

حافظه‌ی درخشان

نیروهای ذهنی خود را شکوفا سازید

تونی بازان / محمد جواد نعمتی

انتشارات پل

سرشناسنامه	بوزان، تونی: ۱۹۴۲ - ۴
	Buzan, Tony
عنوان و نام پدیدآور	: حافظه درخشان: نیروهای ذهنی خود را شکوفا سازید تونی بازان: مترجم محمد جواد نعمتی.
مشخصات نشر	: تهران: پل، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۴۴-۴۵۶
وضعیت فهرستویی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: <i>Brilliant memory 2006</i>
موضوع	: حافظه.
موضوع	: حافظه -- تقویت.
شناسنامه افزوده	: نعمتی، محمد جواد، ۱۳۶۱ - ، مترجم.
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۶ ج ۲ ب ۹۲ / BF۳۷۱
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۴۰۸۶۸

انتشارات خلاق



نشر پل با همکاری نشر خلاق

نام کتاب: حافظه درخشان

نویسنده: تونی بازان

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه چاپ: سجده

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۴۴-۴۵۶

مرکز پخش: انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین خیابان دانشگاه و فخر رازی
پلاک ۱۷۴، طبقه دوم، واحد ۴

تلفن مرکز پخش: ۶۶۴۷۷۳۱۹ - ۶۶۹۵۹۹۷۱ - ۶۶۴۶۹۶۰۸

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ می باشد»

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
● فصل اول / مغز شگفت انگیز انسان.....	۹
● فصل دوم / حافظه‌ی تمام عیار.....	۱۷
● فصل سوم / اصول اساسی حافظه.....	۳۱
● فصل چهارم / بازگشایی حافظه با لغات و تصاویر کلیدی.....	۴۱
● فصل پنجم / پنج روش تقویت حافظه.....	۴۹
● فصل ششم / حافظه‌ی خود را بسنجید.....	۸۹
● فصل هفتم / قدرت حافظه‌ی خود را مضاعف کنید.....	۹۹
جمع بندی.....	۱۰۱
مطالعه‌ی بیشتر.....	۱۰۳

□ مقدمه

- به نظر شما حافظه‌تان چگونه است؟ خوب یا بد؟
 - آیا برخی مطالب را به راحتی به خاطر می‌آورید و برخی را نه؟
 - آیا حوادث، چهره‌ها یا تاریخ تولدها به یادتان می‌ماند؟
 - فکر می‌کنید با بالا رفتن سن، حافظه‌ی شما ضعیف می‌شود؟
 - آیا نگران به خاطر آوردن مطالب در شرایط‌های سخت، همچون فشار کاری یا سر جلسه‌ی امتحان هستید؟
 - دوست دارید هر چیزی را که می‌خواهید به خاطر بیاورید؟
- این کتاب سعی دارد روش‌ها و راهکارهایی را ارائه نماید تا بتوانید به کمک آنها حافظه‌ی خود را بیش از پیش تقویت کنید و دیگر مشکلی در به خاطر آوردن مطالب مختلف نداشته باشید.
- این کتاب در راستای سایر کتاب‌های من می‌باشد که در رابطه با ذهن و تقویت حافظه ارائه شده‌اند. این کتاب را برای کسانی نوشته‌ام که مشغله‌ی کاری زیاد و وقت کمی دارند و در عین حال علاقمند به پیگیری راه‌های

افزایش قدرت حافظه نیز می‌باشد.

نکته‌ی جالب توجه این است که ابتدا چیزی به اسم «حافظه‌ی ضعیف» وجود ندارد. این کار در اختیار خود فرد است که مطالب زیادی را به خوبی به حافظه بسپارد و آنها را به خوبی به یاد بیاورد یا نه.

من در این کتاب سعی دارم به شما کمک کنم تا حافظه‌ی خود را بهتر بشناسید، آن را تقویت کنید و بهره‌برداری بهتری از آن داشته باشید. بنابراین تکنیک‌ها و راهکارهای عملی ارائه شده، مربوط به نحوه‌ی عملکرد مغز انسان می‌باشد و با به کارگیری آنها، مغز سریع‌تر، بهتر و کارآمدتر از قبل عمل می‌کند.

من هم وقتی کم سن و سال بودم، مانند خیلی از بچه‌های دیگر، مجذوب مفهوم حافظه بودم. تعجب من از این بود که با وجود اینکه نمی‌توانستم حافظه‌ام را ببینم و درک درستی از ماهیت آن داشته باشم، همیشه در موقع لزوم کار می‌کرد و همیشه هم سر جایش بود!

از طرف دیگر به این فکر می‌کردم که چگونه است که حافظه‌ی من بعضی وقت‌ها به خوبی کار می‌کند، ولی همین حافظه در برخی موارد مانند سر کلاس یا در سر جلسه‌ی امتحان که می‌خواستم یک مطلب خاص را به خاطر بیاورم، مرا ناامید می‌کرد.

وقتی بزرگ‌تر شدم، تعجب من نسبت به حافظه بیشتر شد. بنابراین تصمیم گرفتم خودم را وقف یادگیری روش‌های استفاده‌ی بهتر و بیشتر، از شگفت‌انگیزترین قسمت بدن، یعنی «مغز» کنم. همین تصمیم و پیگیری آن باعث شد که به مفهوم «نقشه‌ی ذهنی» دست پیدا کنم، چیزی که اکنون در

سراسر جهان و در زمینه‌های مختلف از آن استفاده می‌شود. حتی همین الان و بعد از ۳۰ سال کار و تحقیق در این زمینه، هنوز وقتی به عملکرد مغز و حافظه فکر می‌کنم، شگفت زده می‌شوم. اینکه هر کدام از ما چقدر پتانسیل مغزی بکر و دست نخورده داریم.

حافظه‌ی شما و آنچه که به ذهن سپرده‌اید مختص خود شماست. چون هیچکس دیگری نمی‌تواند جای شما باشد و تجربیات و مشاهدات شما را داشته باشد. حوادثی که برای شما رخ می‌دهد برای کس دیگری اتفاق نمی‌افتد و فقط شما باید که آنها را تجربه می‌کنید.

این شماست که انتخاب می‌کنید چگونه و چه وقت حوادثی را که مربوط به گذشته می‌شوند به یاد بیاورید.

شاید متوجه شده‌اید که برخی تجربیات را می‌توانید "مثل آینه" و با تمام جزئیات به خاطر بیاورید، ولی برخی حوادث دیگر حالتی گنگ و مبهم دارند و مدام از ذهن شما دور می‌شوند. اما وقتی این کتاب را تمام کنید، می‌توانید هر آنچه را که اراده کنید، با تمام جزئیات و به صورت کامل به خاطر بیاورید. زیرا ابزارهای لازم برای به کارگیری بهتر و مؤثرتر از ذهن و حافظه را کسب کرده‌اید.

بیاید از یک تجربه‌ی به یاد ماندنی لذت ببریم.

«تونی بازان»