

به نام خدا

حافظه‌ی نامحدود

راهبردهای یادگیری پیشرفته
برای یادگیری سریع‌تر، بیشتر و موثرتر

کون هوزسلی

استاد بزرگ بین‌المللی حافظه و برنده‌ی چندین مدال
مسابقات حافظه

سیمین موحد



مدرسانه	مدرسانه: هورسلی، کوین Horsley, Kevin
عنوان و نام پدیدآور	حافظه تسخیرشده: چگونه از راهبردهای یادگیری پیشرفته برای یادگیری سریع تر، یادآوری بهتر و بازآوری بیشتر استفاده کنید / کوین هورسلی؛ مترجم: سیمین موحد
مشخصات نشر	تهران: کتیبه پارس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۵۵ ص: مصور
شابک	۹۷۸-622-6672-14-6 وضعیت فهرست نویسی: قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Unlimited memory : how to use advanced learning strategies to learn faster, remember more and be more productive, 2016.
عنوان دیگر	چگونه از راهبردهای یادگیری پیشرفته برای یادگیری سریع تر، یادآوری بهتر و بازآوری بیشتر استفاده کنید
موضوع	موضوع: حافظه Memory
موضوع	موضوع: هوش Intellect
موضوع	موضوع: حافظه - تقویت Mnemonics
شناسه افزوده	مؤلف: سیمین، ۱۳۳۷ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۷۷۱
رده بندی دیویی	۱۲/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۲۱۳۹۹

انتشارات



تهران: خ انقلاب، خ فخرروزی، ک اسلامی، ک فراهانی، ک پیکر پ ۲، کد پستی: ۱۳۱۴۸۷۴۹۱۳

Katibe.pars.1393@gmail.com

تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۹۱۹۴۳۰۰۰۵۲ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱ و ۰۹۴۴۰۹۴۲۰-۰۲۱

مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات: ۰۲۱-۷۷۲۵۴۱۰۵

نام کتاب: حافظه‌ی نامحدود

نویسنده: کوین هورسلی مترجم: سیمین موحد

تهیه و تنظیم: هلیا میرزاده، عباس امیدی

بازآفرینی طرح جلد: عباس امیدی ویراستار: آزاده فرزادفر

صفحه‌آرایی: حروفچینی راه شهاب

چاپ: مهرشاد لیتوگرافی: مینیاتور

نوبت چاپ: اول، تیرماه ۱۳۹۸ تیراژ: ۱۰۰۰

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ناشر پیگرد قانونی به همراه دارد.

قیمت: ۱۷۵۰۰ تومان

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۹	فصل ۱. مقدمه
۱۹	بخش ۱: تمرکز کنید
۲۰	فصل ۲. بهانه نیاورید
۲۴	فصل ۳. هرگز دروغ‌ها را باور نکنید
۳۳	فصل ۴. هم‌اکنون اینجا باشید
۴۵	بخش ۲: خلق کنید و ربط بدهید
۴۶	فصل ۵. اطلاعات را زنده کنید
۵۵	فصل ۶. از ماشین‌تان برای یادآوری استفاده کنید
۶۳	فصل ۷. از بدن‌تان برای یادآوری استفاده کنید
۶۸	فصل ۸. گیره زدن به اطلاعات
۷۶	فصل ۹. در وهله‌ی اول
۸۶	فصل ۱۰. وصل کردن فکرها
۹۱	فصل ۱۱. به یاد آوردن نام
۱۰۱	فصل ۱۲. به یاد آوردن اعداد
۱۱۶	فصل ۱۳. هنر در حافظه
۱۲۹	فصل ۱۴. استفاده از شیوه‌ها
۱۴۱	بخش ۳: استفاده‌ی مدام
۱۴۲	فصل ۱۵. انضباط شخصی
۱۴۸	فصل ۱۶. مطالب را مرور کنید تا جذب کنید
۱۵۳	پایان‌ها بذر آغازها هستند
۱۵۵	درباره‌ی نویسنده

پیش‌گفتار

کوبین هورسلی با این کتاب اصولی را در برابر شما قرار می‌دهد که می‌تواند زندگی‌تان را تا ابد تغییر دهد. این را با اطمینان می‌گویم زیرا این شیوه‌ها را در زندگی خودم بررسی و اجرا کرده‌ام. حوزه‌های زیادی در زندگی می‌تواند با این اصول متحول شود، و من مفتخرم که سهم کوچکی در خلق این اثر اعجاب‌آور داشته‌ام.

وقتی دانشجوی دانشکده‌ی پزشکی بودم، این شیوه‌ها را نمی‌شناختم و به لحاظ درسی دانشجوی متوسطی بودم. من ساعت‌ها با کتب درسی‌ام کلنجار می‌رفتم تا کمی از اطلاعات مندرج در آنها را بفهمم. مسئله این نیست که من بالاخره موفق شدم یا نه، مسئله این است که در آن سال‌ها می‌توانستم بسیار کارآمدتر باشم. اولین بار که با شیوه‌های کوبین آشنا شدم، در مقطع تخصصی‌ام تحصیل می‌کردم. آشنایی با این شیوه‌ها کل نگرش من را نسبت به مطالعه، درس خواندن و طرز استفاده از اطلاعات دگرگون کرد و بعد هم نمره‌ی بیستی که گرفتم من را در استفاده از این شیوه‌ها مصمم‌تر ساخت. من با این اطلاعاتی که به شما می‌دهم در واقع صادقانه دارم از نویسنده‌ی این کتاب تعریف می‌کنم.

من به‌طور ناگهانی تبدیل به یک «موجود هوشمند» نشدم، بلکه فقط تصمیم گرفتم درکم را از حافظه‌ام دگرگون کنم. من با این ساختار و هدف تازه توانستم قابلیت‌های خودم را در خودم کشف کنم که هرگز فکرش را هم نمی‌کردم. پس از اینکه تاثیر این اصول را دریافتم، آن را در زندگی روزمره‌ام به‌کار گرفتم. عجب سفری بود این جریان! تجربه‌ی این دوره از زندگی‌ام فقط مربوط به یادگیری طرز مدیریت اطلاعات نبود بلکه روی شخصیت‌م هم اثر گذاشت و در نهایت اعتماد به‌نفسم را بالا برد و کاری کرد که نتایج این یادگیری‌ها را فقط به یک حوزه‌ی خاص از زندگی‌ام محدود ندانم.

من افتخار دارم که کوین را شخصا بشناسم و ببینم که اطلاعات مندرج در صفحات این کتاب چطور در زندگی شخصی او آشکار و هویداست؛ همین هم مشوق و الهام‌بخش من بوده است! کوین پس از سال‌ها پژوهش، تجربه و کسب موفقیت، اکنون شیوه‌های سرنوشت‌سازش را به زبان ساده و عملی با ما در میان می‌گذارد. مطمئن باشید به محض اینکه تصمیم به استفاده از این شیوه‌ها در زندگی‌تان بگیرید، توان بالقوه‌ی نامحدودی را آزاد می‌کنید که نه تنها حافظه‌تان را بهبود می‌بخشد، بلکه زندگی‌تان را نیز تغییر می‌دهد.

دکتر ماریوس آ. ولگموود^۱