

حافظه نامحدود

چگونه از استراتژی‌های یادگیری پیشرفته

برای سریع‌تر یادگرفتن، بیشتر به یاد آوردن و خلاق‌تر بودن استفاده کنیم

استاد بزرگ حافظه کوین هورسلی

مترجم: فاطمه قاری

www.ketab.ir



نارین انتشارات
بهره‌ی مطالعه

سرشناسه	هورسلی ، کوین
عنوان و نام پدیدآور	Kevin , Horsley
مشخصات نشر	حافظه نا محدود / نویسنده کوین هورسلی ، مترجم فاطمه قاری .
مشخصات ظاهری	کرج: نارین رسانه ، ۱۳۹۹ .
شابک	۲۴۵ ص: ۱۷۵@۲۴
وضعیت فهرست نویسی : فیا	۹-۷۹-۶۰۳۸-۶۲۲-۹۷۸
شماره پروانه	۱۱۷۷۶
شماره ثبت	۹-۳۳۲۰۵-۳۵۱۷۵۲
یادداشت	عنوان اصلی: Unlimited memory : how to use advanced learning strategies to learn faster, remember more and more productive, 2016
یادداشت	کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است .
موضوع	حافظه
موضوع	Memory
موضوع	هوش
موضوع	Intellect
موضوع	حافظه -- تقویت
موضوع	Mnemonics
شناسه افزوده	قاری ، فاطمه ، مترجم
رده بندی کنگره	BF ۳۷۱
رده بندی دیویی	۱۵۳ / ۱۲
شماره کتابشناسی	۷۲۷۷۸۱۶

عنوان کتاب	حافظه نا محدود
نوبت چاپ	اول
سال انتشار	۱۳۹۹
تیراژ	۱۰۰۰
قیمت	۷۰۰۰۰۰ ریال
حروفچینی	نارین رسانه
طراح جلد	نارین رسانه ۰۲۶۳ ۲۲۲۲۰۶۰ - ۹۱۲۱۶۷۴۵۷۰
	www.narein.com

توزیع و پخش : انتشارات نارین رسانه

حق چاپ برای انتشارات نارین رسانه محفوظ می باشد

فهرست

سخن مترجم

بیشکفتار

فصل ۱. مقدمه

بخش اول: تمرکز کردن

فصل ۲. نهانه‌های من

فصل ۳. هرگز این دروغ را باور نکنید!

فصل ۴. همین الان با تمام وجود اینجا باشید!

بخش دوم: تصویرسازی و تولید رابطه

فصل ۵. به مطالب زندگی ببخشید

فصل ۶. از ماشینتان برای به یاد آوردن استفاده کنید

فصل ۷. از بدنتان برای به یاد آوردن استفاده کنید

فصل ۸. مطالب را به فلاپهای ذهنتان اویزان کنید.

فصل ۹. در اولین جایگاه

فصل ۱۰. تولید رابطه بین افکار

فصل ۱۱. حفظ کردن اسامی

فصل ۱۲. حفظ کردن اعداد

فصل ۱۳. هنر در حافظه

فصل ۱۴. استفاده از روشها

بخش سوم: تداوم در استفاده

فصل ۱۵. تضباط شخصی

فصل ۱۶. مرور برای تجدید

بیاینها بذرهایی برای شروع دوباره‌اند.

ضمیمه ۱

ضمیمه ۲

فهرست کتب

درباره نویسنده

سخن آخر

www.ketab.ir

پیشگفتار

در این کتاب، کوین اصولی را به زندگی شما وارد می‌کند که می‌تواند زندگی شما را به‌طور کلی تغییر دهد. من این موضوع را با اطمینان کامل بیان می‌کنم چون این کتاب را مطالعه کرده و روشهای آن را در زندگی خودم اجرا کرده‌ام. سطوح بسیاری در زندگی و وجود شما است که می‌تواند با این اصول به‌طور کامل تغییر پیدا کنند و برای من افتخار بسیار بزرگی است که سهم ناچیزی در این کار داشته باشم.

طی مطالعاتم برای پزشک شدن اصلاً با چنین روشهایی آشنا نشدم و در سطوح دانشگاهی نیز یک دانشجوی پزشکی متوسط بودم. من ساعتهای بسیاری را صرف کلنجار رفتن با مطالب مختلف به‌صورت تصادفی می‌کردم تا بتوانم آن‌ها را درک کنم. سؤال این نیست که آیا من توانستم آن مطالب را درک کنم یا نه بلکه سؤال اصلی این است که بازده این اطلاعات زمانی که با توجه به صلاحیتی که داشتم در حال کار بودم چقدر است؟

اولین باری که با روشهای کوین برخورد کردم زمانی بود که برای گرفتن تخصص پزشکی درس می‌خواندم و باعث شد که به‌طور کامل روش مطالعه خود و چگونگی مدیریت مطالعات خود را تغییر دهم - که نتیجه آن گرفتن نمره "۸" به‌عنوان ارزش افزوده این روش بود که با استفاده از اطلاعات کمی که نویسنده این کتاب به من داد، بدست آمد. من ناگهان به یک "دانشجوی نابغه" تبدیل شده بودم. من تصمیم گرفتم تا ادراک خود را در مورد حافظه‌ام تغییر دهم. با چنین روش و هدف نوظهوری، من توانستم پتانسیلی را در خودم کشف کنم که هرگز فکر نمی‌کردم وجود داشته باشد.

بعد از کشف تأثیر این اصول در زندگی دانشگاهیم، شروع به استفاده از آن در زندگی روزمره خود کردم. چه اتفاق خارق‌العاده‌ای بود! این تجربه بسیار بیشتر از فراگرفتن روشهایی صرفاً برای مدیریت اطلاعات بود، این روش به‌طور قابل‌توجهی اعتماد به نفسم را بالا برد و اثرات آن تنها به یک سطح از زندگی من نیز محدود نشد. من واقعاً از اینکه کوین را شخصاً می‌شناسم و اطلاعاتی که در این کتاب نوشته شده را به‌صورت عینی در زندگی او می‌بینم واقعاً خوشحالم چون انگیزه مضاعفی برای من ایجاد می‌کند.

بعد از سالها تحقیق، کسب تجربه و موفقیت‌های بسیار، کوین روشهای تغییر زندگی خود را به طریقی کاملاً عملی و قابل فهم با ما به اشتراک گذاشته است. زمانی که تصمیم می‌گیرید که از این روشها استفاده کرده و خودتان را بسازید با پتانسیل نامحدودی روبرو می‌شوید که نه تنها ذهن شما را تقویت می‌کند بلکه موجب ارتقای سطح زندگی شما نیز می‌شود.

دکتر ماریوس آ. ولگموئد^۲