

Cim Kvik

LİMİTSİZ

**Zehnini inkişaf etdir, daha sürətlə yadda saxla
və içindəki gücü üzə çıxar**

Tərcüməçi:
Ofeliya Rəhimqızı



qanun nəşriyyatı

Jim Kwik

LIMITLESS

**Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster,
And Unlock Your Exceptional Life**

“Limitsiz” kitabı insan beyninin gücü haqqında ən faydalı kitablardan biridir. Kitabın müəllifi uşaqılıqda ağır kəllə-beyin travması alır və bunun nəticəsində beyninin fəaliyyət funksiyaları pozulur. Lakin iradəsinin gücü və öz üzərində işləməsi sayəsində Cim, nəinki sağalmağa müvəffəq olur, həm də fenomenal qabiliyyətlər əxz edərək öz öyrənmə bacarıqlarını yüksəltmək istəyənlər üçün təlimçi kimi çıxış edir. Əlinizdə tutduğunuz kitabda siz sürətləndirilmiş müəllim, öyrənmə, hafizə və konsentrasiya üzrə elmi cəhətdən əsaslandırılmış tədqiqat və təcrübələrlə sınaqlanmış məsləhətlər tapa bilərsiniz. Beləliklə, əziz oxucu, Cim Kviklə bərabər LİMİTSİZLİYƏ doğru səyahətə, supergüclərini kəşf edib superqəhrəman olmağa hazırsanmı? Elə isə bu kitab sənə üçündür!

*Tələbə və oxucularım, eləcə də
daxilinizdə yaşayan sərhəd tanımayan
qəhrəmanlar üçün. Mənə güvəndiyiniz və
vaxtınızı ayırdığınız üçün minnətdaram.
Bu kitab sizə həsr olunur.*



MÜNDƏRİCAT

ÖN SÖZ	23
GİRİŞ	31
I HİSSƏ. DƏRRAKƏNİZİ AZAD EDİN.....	37
1. LİMİTSİZ NƏİL OLMA	39
2. BU, İNDİ NİYƏ VACİBDİR?.....	68
3. SİZİN LİMİTSİZ DƏRRAKƏNİZ	88
4. BU (VƏ İSTƏNİLƏN) KİTABİ NECƏ OXUYUB YADDA SAXLAMAQ OLAR?	110
II HİSSƏ. LİMİTSİZ TƏFƏKKÜR	135
5. İNANCLAR SİSTEMİNİN SEHRİ	141
6. ÖYRƏNMƏYƏ GEDƏN YOLDA YEDDİ YALAN	172
III HİSSƏ. LİMİTSİZ MOTİVASİYA	203
7. MƏQSƏD	208
8. ENERJİ	233
9. SADƏ, KİÇİK ADDIMLAR	261
10. AXIN	292
IV HİSSƏ. LİMİTSİZ ÜSULLAR	307
11. DİQQƏTİN CƏMLƏNMƏSİ.....	311
12. ÖYRƏNMƏ	325
13. HAFİZƏ	352
14. SÜRƏTLİ OXUMA.....	391
15. TƏFƏKKÜR.....	420
SON SÖZ. İMKANLARIN QAYTARILMASI.....	455
10 GÜNLÜK BAŞLANGIC: KVIK PLANI	460
MİNNƏTDARLIQ.....	469
İNDEKS	477
MÜƏLLİF HAQQINDA	479



ÖN SÖZ

Bizim ən dəyərli hədiyyəmiz beynimizdir.

Onun sayəsində biz öyrənə, sevə, düşünə, yarada və hətta sevinc hissi keçirə bilirik. Bu, emosiyalar dünyasına giriş qapısıdır, bizə dolğun həyat sürməyə və dostlar, qohumlar, sevdiklərimizlə uzunmüddətli sıx münasibətlər saxlamağa imkan verir. Bizə yeni nələrsə icad etməyə, inkişaf etməyə və uğur qazanmağa imkan verən məhz odur.

Bununla yanaşı, az insan başa düşür ki, bir neçə təcrübə üsulla biz beynimizin fəaliyyətini yaxşılaşdırmağa və idrak bacarıqlarımızı əhəmiyyətli dərəcədə artırmağa bilərik. Bir çoxumuz bilirik ki, ürək-damar aparatını pəhriz və xüsusi idman hərəkətləri ilə yaxşılaşdırmaq olar, lakin çox az adam anlayır ki, həmçinin beynimizin fəaliyyətini və bununla da öz həyatımızı ciddi şəkildə yaxşılaşdırmağa bilərik.

Təəssüf ki, ətraf aləm beyin inkişafı üçün sağlam mühit yaratmaqda əlverişli deyil. İnsanlara öz hədudlarını aşmağa imkan verən yol xəritəsini təklif etməzdən əvvəl, Cim Kvik getdikcə daha da ağırlaşan mənfi olan dörd həyati faktoru müəyyən edərək onları “bədaxlar” adlandırır. Məhz onlar bizim düşünmək, diqqət cəmləmək, dərk etmək, inkişaf etmək və mükəmməl insan olmaq qabiliyyətimizə meydan oxuyur.

Bunlardan birincisi “**rəqəmsal axın**”dır – vaxt qıtlığı və yüksək gözləntilər şəraitində bizə tələş və yuxusuzluq aşı-

layaraq bizi sarsıdan sonsuz informasiya şəlaləsi. İnformasiya axınında boğulan və özümüzü sürətlə dəyişən reallıqda itirərək, biz bir növ məhsuldar, səmərəli və ruhi tarazlığımızı saxlamağa imkan verəcək strategiya və alətləri mənimsəməyə can atırıq.

İkinci “bədxah” **“rəqəmsal yayınma”**dır. Rəqəmsal dopaminin ötürü dozası dərin münasibətlər, ciddi təhsil və diqqət tələb edən iş üçün olan konsentrasiya qabiliyyətini əvəz edir. Bu yaxınlarda mühazirədə bir rəfiqəmin yanında oturmuşdum və onun yalnız bir neçə dəqiqə ərzində ayfonuna bir neçə dəfə baxdığına diqqət yetirdim. Mən ondan telefonunu istədim və istifadəçinin smartfonda nə qədər vaxt keçirdiyini müəyyən edən əlavəyə tez nəzər saldım. Məlum oldu ki, o, gün ərzində smartfonunu min dəfədən çox əlinə götürüb və min müxtəlif bildiriş alıb! Mesajlar, sosial şəbəkə bildirişləri, elektron məktublar, xəbər bülletenləri, hər nə qədər çox vacib olsa belə, diqqət cəmləmə qabiliyyətimizi azaldaraq həmin an daha vacib işlərdən yayınma vərdişini yarada bilər.

Növbəti “bədxah” **“rəqəmsal demensiya”**dır. Yaddaş – atrofiasına imkan verdiyimiz əzələdir. Cib superkompüterin bir sıra böyük üstünlükləri var, lakin onun haqqında elektrikli velosiped kimi düşünməyə çalışın. Bu cür velosipedi sürmək asan və əyləncəlidir, amma o, sizə fiziki formanızı qorumağa imkan verməyəcək. Demensiya ilə bağlı araşdırmalar göstərir ki, qavrama qabiliyyətimiz nə qədər yüksəkdirsə – nə qədər çox əqli “məşqlər” icra ediriksə – demensiyanı inkişaf etdirmək riskimiz bir o qədər aşağı düşür. Təəssüf ki, bir çox hallarda biz öz ziyanımıza məlumatı yadda saxlamaq qabiliyyətimizi “autsorsinq”ə həvalə edirik.

Beyin fəaliyyəti üçün zərərli olan sonuncu “bədxah” amil **“rəqəmsal deduksiya”**dır. İnformasiyanın bol olduğu bir