

۲۰۱۷۰۹۹  
۷/۶

موفقیت

یک گام برای به دست

آوردن بهترین نمرات

نویسنده: توماس فرانک

مترجم: امیر احسان رضایی

SUCCESS

انتشارات مهرگان قلم



سرشناسه: فرانک، تامس، Frank, Thomas (Podcaster)

مشخصات نشر: تهران، مهرگان قلم،

شاک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۶-۴۸-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

10 steps to earning awesome grades... یادداده ت: عنوان اصلی

مؤ: محققیت تحصیلی، Academic Achievement، مطالعه و فراگیری، Study Skills، برنامه

Lesson Planning (ریزی، ریزی)

شناسه افزوده: ۱۳۵۹، امیر احسان، مترجم

رده بندی کننده: LB ۱۰۴۹/ف۴۵۶

رده بندی دیپ: ۳۷۱/۳۰۲

شماره کتابشناسی ما ۵۵۲ ۱۵۸۱

وبسایت: [www.mehregan-e-ghalam.com](http://www.mehregan-e-ghalam.com)



نام کتاب: ده گام برای به دست آوردن بهترین نه

نویسنده: توماس فرانک

ترجمہ: امیر احسان رضائی

ناشر: مہرگان قلم

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۸

شماره: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۶-۴۸-۷

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

ناشر همکار: برگ زیتون

مرکز بخش

انتشارات مہرگان قلم:

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بعد از وحید نظری، کوچه گشتاسب، پلاک ۷، طبقه ۲

تلفن: ۶۶۴۷۶۲۱۷ - ۶۶۴۷۷۲۲۴ - ۹۱۲۳۱۴۶۰۵۸

## فهرست مطالب

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| ۷  | مقدمه                                         |
| ۸  | معادله زمان درس خواندن                        |
| ۱۰ | نگاهی به کتاب                                 |
| ۱۳ | گام ۱: توبه بهتر در کلاس                      |
| ۱۴ | به سببم بیش از حد فشار نیاورید                |
| ۱۶ | جلو بنشینید و تمرکز داشته باشید               |
| ۱۷ | آماده سر کلاس بروید                           |
| ۱۸ | کمک گرفتن از استاد به روش مناسب               |
| ۲۱ | در کلاس، دست خود را روی کاغذ حرکت دهید        |
| ۲۳ | گام ۲: نوشتن بهتر جزوه                        |
| ۲۴ | پنج روش خوب برای جزوه‌نوشتن                   |
| ۲۵ | روش کرنل                                      |
| ۳۰ | دفتر کاغذی و لپ‌تاپ                           |
| ۳۳ | گام ۳: استفاده بهتر از کتاب درسی              |
| ۳۴ | همه مطالب داده شده را بخوانید                 |
| ۳۶ | بدانید که چه چیزی به شما داده شده است         |
| ۳۷ | کتاب را مانند روزنامه بخوانید                 |
| ۳۸ | پنج استراتژی مطالعه فعال                      |
| ۴۳ | خلاصه کردن چیزی که خوانده‌اید                 |
| ۴۷ | گام ۴: مانند یک ژنرال برنامه‌ریزی کنید        |
| ۴۸ | حالت برنامه‌ریزی و حالت روباتی                |
| ۴۹ | کل تحصیل خود را برنامه‌ریزی کنید              |
| ۵۱ | هفته خود را از آخر هفته قبلی برنامه‌ریزی کنید |
| ۵۲ | نوع وظایف                                     |
| ۵۳ | یک برنامه روزانه درست کنید                    |
| ۵۶ | از بخش‌های زمانی استفاده کنید                 |

- نسبت فاج خود را بدانید ..... ۵۷  
از روش کاپیتان آمریکا برای شکستن پروژه‌ها استفاده کنید ..... ۶۰

### گام ۵: ساختن یک محیط مناسب درس خواندن

- مکان درس خواندن ..... ۶۶  
موسیقی هنگام درس خواندن ..... ۶۸  
محدود کردن حواس پرتی‌های دنیای واقعی ..... ۷۱  
محدود کردن حواس پرتی‌های مبتنی بر تکنولوژی ..... ۷۳

### گام ۶: با آنتروپی بجنگید و مرتب باشید

- فایل‌های خود را همین الان مرتب و سازماندهی کنید ..... ۸۰  
ساختن یک سیستم ثبت سریع ..... ۸۳  
پیدا کردن مغز دوم ..... ۸۵  
از یک ابزار مدیریت وظایف استفاده کنید ..... ۸۷  
مبارزه با آنتروپی ..... ۸۹

### گام ۷: شکست دادن تنبلی

- غلبه روی "حس خوبی درباره اش ندارم" ..... ۹۲  
معادله تنبلی ..... ۹۴  
ساختن عادت‌هایی قدرتمند ..... ۹۶  
از تفریحات بی ارزش دوری کنید ..... ۹۸  
استفاده از تکنیک پومودورو ..... ۹۹  
وقتی روش‌های دیگر جواب نداد، درد را به میان آورید ..... ۱۰۰

### گام ۸: درس خواندن هوشمندانه‌تر

- شبیه‌سازی شرایط امتحان ..... ۱۰۴  
تاکید روی یادگیری فعال ..... ۱۰۷  
استفاده از تکنیک تکرار با فاصله ..... ۱۰۷  
خواندن ریاضی و درس‌های مشابه ..... ۱۰۹

### گام ۹: نوشتن تحقیق‌های بهتر

- ذهن خود را خالی کنید ..... ۱۱۶  
یک تمرکز و یک سری سوال بنویسید ..... ۱۱۷  
انجام بهتر تحقیق ..... ۱۱۸  
نوشتن یک چک‌نویس اولیه افترض ..... ۱۲۰  
با قساوت قلب ویرایش کنید ..... ۱۲۲

ده گام برای به دست آوردن بهترین نمرات ☐ ۵

گام ۱۰ : استفاده بهتر از پروژه‌های گروهی..... ۱۲۷

استفاده مناسب از اولین جلسه ..... ۱۲۹

از اثر کنار ایستادن دوری کنید ..... ۱۳۰

محلول‌ها و ترکیبات ..... ۱۳۲

استفاده از ابزارهای مناسب برای عملکرد بهتر ..... ۱۳۳

اپلیکیشن SLACK ..... ۱۳۴

اپلیکیشن‌های GOOGLE DOCS ..... ۱۳۵

اکنون باید چه کار کرد..... ۱۳۷

www.ketab.ir

روی جلد این کتاب یک عکس بز گذاشتم تا شروع این مقدمه راحت‌تر باشد، به علاوه به نظرم واقعا بزها بامزه هم هستند.

در هر صورت، بزها واقعا باهوش هستند و اگر به مقدار کافی سروصدا کردن را کنار بگذارند تا درباره مدرسه بزها فکر کنند، احتمالا نمرات فوق‌العاده‌ای هم می‌گرفتند.

خوب فعلا بحث درباره نمرات بزها را کنار بگذاریم چون این کتاب قرار است به شما کمک کند تا نمرات خود را بهتر کنید.

اما قبل از شروع باید مواردی را گوشزد کنم:

من این اعتقاد را دارم که برای اغلب دانشجویان نیازی به کامل و عالی بودن نیست. خود شما نیز باید از تعیین اهداف، متوجه می‌شوید که درس خواندن و تکالیف شما، قطار جادویی به سمت هوگوارتز<sup>۱</sup> نیستند که شما را به آن برسانند بلکه تنها روش‌هایی برای کمک کردن به شما هستند و به تنهایی کافی نیستند. اما تمرکز روی نمرات خوب بی‌زمند به دست آوردن مهارت‌هایی خارج از کلاس، ساختن چیزهای مختلف، انجام تکالیف بیشتر از مقدار تعیین شده، ایجاد رابطه و -بله- زمان گذاشتن برای تفریح است حتی اگر تنها ده دقیقه از بازی شبیه‌ساز بز باشد! (نگران نباشید، این آخرین جوک مربوط به بزهاست!)

این کتاب قرار است راهکارهایی برای به دست آوردن نمرات بهتر به شما بدهد، اما هدف مهم دیگر آن (شاید به همان اهمیت به دست آوردن نمرات بهتر) کاهش زمان درس خواندن است. هدف من این است که ابزارها و استیک‌های عالی در اختیار شما قرار دهم تا در زمان کمتر، عملکرد بهتری داشته باشید. برای این که بتوانم موضوع را بهتر توضیح دهم، معادله کوچکی ساخته‌ام.

## معادله زمان درس خواندن

زمانی از خودم پرسیدم که چه عواملی بیشترین تاثیر را در نمره دارند؟ از نظر

## ده گام برای به دست آوردن بهترین نمرات □ ۹

من، بهترین روش برای نگاه کردن به این موضوع این است که هدف نهایی خود را به عنوان پاداش قابل لمس (نمره) در نظر بگیرید بلکه هدف خود را به این تبدیل کنید که می‌خواهید در وضعیتی قرار بگیرید که می‌خواستید.

من این را به عنوان آمادگی مطلوب تعریف می‌کنم و روی هر کلاسی که در آن هستید یا بهتر بگویم، روی هر پروژه، امتحان و تکلیفی که باید انجام دهید قابل اعمال است.

نه تنها یک نتیجه است که می‌توانید از آن برای تعیین مقدار آمادگی مطلوب خود استفاده کنید. وقتی این هدف را تعیین کردید، چهار عامل هستند که برای رسیدن به آن اهمیت پیدا می‌کنند:

۱ زمان کلاس

۲ کارایی یادگیری

۳ زمان مطالعه و درس خواندن

۴ بهینه بودن درس خواندن

با در نظر گرفتن این عوامل، فرمولی این معادله به صورت زیر است:

$$\text{آمادگی مطلوب} = (\text{کارایی مطالعه} \times \text{زمان مطالعه}) \times (\text{کیفیت یادگیری} \times \text{زمان کلاس})$$

خیلی ساده بود؟ اکنون باید مقداری از جبر استفاده کنیم تا این معادله را برای زمان مطالعه حل کنیم:

$$\text{زمان مطالعه} = \frac{(\text{کیفیت یادگیری} \times \text{زمان کلاس}) - \text{آمادگی مطلوب}}{\text{کارایی مطالعه}}$$

پس برای کاهش زمان مطالعه و درس خواندن، کافی است کارایی مطالعه و (زمان کلاس  $\times$  کیفیت یادگیری) را افزایش دهید.

اگر فرض کنیم که در تمام کلاس‌های خود شرکت می‌کنید، متغیر زمان کلاس ثابت می‌شود و به صورت مشابه اگر یک مقدار مشخص برای آمادگی مطلوب خود نیز تعیین کرده‌اید، این متغیر نیز به یک ثابت در معادله تبدیل می‌شود.

پس دو متغیر برای ما می‌ماند: کیفیت یادگیری و کارایی مطالعه. برای کاهش مقدار زمانی که باید صرف درس خواندن و مطالعه کنید، باید یکی از این دو متغیر را افزایش دهید یا اگر توانستید، هر دو را افزایش دهید.

## نگاهی به کتاب

بقیه کتاب حاوی استراتژی‌ها و تاکتیک‌هایی برای رسیدن به هدفتان است که من آن را به ده گام تقسیم کرده‌ام که هر کدام به یک زمینه مهارت متفاوت می‌پردازند:

- ✓ داشتن توجه و تمرکز بهتر در کلاس
- ✓ جزو بردارن بهتر
- ✓ استفاده بهتر از کتب درسی
- ✓ برنامه‌ریزی بهتر و کارآمدی
- ✓ ایجاد یک محیط درس خواندن مناسب
- ✓ مرتب و منضبط ماندن
- ✓ غلبه بر تنبلی و عقب انداختن کارها
- ✓ مطالعه و درس خواندن هوشمندانه‌تر
- ✓ نوشتن تحقیق‌های بهتر
- ✓ انجام بهتر پروژه‌های گروهی

من آن‌ها را ۱۰ گام نامیدم اما در حقیقت می‌توانید آن‌ها را با هر ترتیبی انجام دهید و مثل یک بازی کامپیوتری دنیای بازی<sup>۲</sup> در نظر بگیرید که در احوال آن را می‌توان با هر ترتیبی بازی کرد و با به دست آوردن قدرت‌ها و سطح‌های جدید هر مرحله، بعد از انجام هر گام این کتاب نیز قدرتمندتر می‌شوید.

بنابراین مهم نیست کار را با کدام یک از این مراحل شروع می‌کنید. به خصوص

<sup>۲</sup> بازی‌های کامپیوتری که در آن‌ها می‌توانید خودتان دنیای بازی‌ها را برگردید و مراحل را انتخاب کنید.

اگر در یک زمینه خاص مشکل دارید، بهتر است اول به سراغ آن قسمت بروید و نکات درون آن را پیاده کنید و سپس به سراغ بقیه موارد بروید.

کلمات موسس CD Baby یعنی درک سیورز<sup>۳</sup> کاملاً مناسب اکنون هستند:

"ایده‌ها تنها ضریبی در اجرا هستند."

چیزی را در صفر ضرب کنید تا ... صفر به دست بیاورید. یعنی اگر تنها یک گام از کتاب را بخوانید و آن را به عمل تبدیل کنید به مراتب بهتر از خواندن کل کتاب و انجام ندادن کاری است.

با دست‌گیر گرفتن این نکته، بیاید کار را شروع کنیم و اولین قدم را برداریم.