

یادگیری یادگیری

راهنمای موفقیت تحصیلی با مطالعه کمتر

باربارا اوکالی

ترنس سینوسکی

آلیستر مک کانوایل

ترجمه حمید زعیمی

سرشناسه	:	اوکلی، باربارا. Oakley, Barbara
عنوان و نام پدیدآور	:	یادگیری یادگیری / باربارا اوکلی. ترنس سینوسکی.
مشخصات نشر	:	آلیستر مک کانوایل. ترجمه حمید زعیمی. تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۸ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۸۳-۵
فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Learning How to Learn, 2018
موضوع	:	مهارت‌های یادگیری
رده‌بندی کنگره	:	LB ۱۰۶۶
رده‌بندی دیویی	:	۳۷۰/۱۵۲۳
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۸۶۷۲۹۷۱

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.



عنوان	:	یادگیری یادگیری
مؤلف	:	باربارا اوکلی. ترنس سینوسکی.
		آلیستر مک کانوایل
مترجم	:	حمید زعیمی
ویراستار	:	نازنین برادران
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۰، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۸۳-۵
قیمت	:	۷۵,۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی برای حفظ محیط زیست برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

فهرست

مقدمه مترجم ۹

فصل ۱: مشکل علاقه شدید ۱۳

فصل ۲: آرام و بادقت پیش بروید ۲۵

فصل ۳: بعداً انجامش می‌دهم قول می‌دهم! ۴۳

فصل ۴: پیوندهای مغزی و لحظاتی جالب همراه موجودات فضایی ۵۹

فصل ۵: آن طرفِ میز معلم ۸۱

فصل ۶: یادگیری در خواب ۹۱

فصل ۷: کمد و کیف مدرسه به همراه اختاپوس ذهنی ۱۰۵

فصل ۸: ترفندهای ماهرانه برای تقویت حافظه ۱۱۵

فصل ۹: چرا پیوندهای مغزی مهم هستند؟ ۱۳۱

فصل ۱۰: یادگیری با گروه، یافتن هدف خود و ... ۱۴۷

فصل ۱۱: چگونه مغز خود را تقویت کنیم ۱۵۵

فصل ۱۲: ساختن پیوندهای مغزی ۱۶۵

فصل ۱۳: پرسیدن سؤالات مهم از خود ۱۸۵

فصل ۱۴: شگفتی‌های یادگیری ۱۹۹

فصل ۱۵: چگونه در امتحانات شرکت بالا بگیریم ۲۱۱

فصل ۱۶: گذر از «اجبار» به «اقبال» ۲۲۱

پاسخ سؤالات پایان فصل ۲۳۳

مقدمه مترجم

داستان ترجمه کتاب

هر ترجمه داستانی دارد. داستان ترجمه حاضر از دیدن ویدئوی سخنرانی نویسنده کتاب در شرکت «گوگل» آغاز شد. سپس، با توجه به علاقه‌ام نسبت به موضوع یادگیری و نکات مفید بیان شده از سوی سخنران، سراغ یکی از محبوبترین دوره‌های آنلاین رفتم که مدرسان آن نویسندگان کتاب بودند و درنهایت، از این طریق بود که با کتاب حاضر آشنا شدم. این کتاب درواقع نسخه ساده، جذاب و بامزه آن دوره بود. هنگام مطالعه کتاب، مدام این افکار در ذهنم می‌چرخید: «چقدر مطالب را خوب بیان کرده است، چقدر مطالبش مفید است، چه خوب است که همه نکات مبنای علمی دارند، کاش زودتر چنین کتابی را می‌خواندم، چقدر عالی از استعاره و تشبیه برای انتقال مطلب استفاده کرده است.» وقتی می‌خواستم مطالب مفید و حس خوبی را که از خواندن می‌گرفتم با دیگران سهیم شوم، متوجه شدم که نسخه ترجمه آن به زبان فارسی شدم. به فکرم افتاد ترجمه‌اش کنم زیرا طی سال‌های تحصیلم از شهری کوچک تا دانشگاه صنعتی شریف، برخورد با آدم‌های مختلف با پیش‌زمینه آموزشی متفاوت و چندین سال مشاوره تحصیلی متوجه شده بودم که در موارد زیادی مشکل ما در استعداد یا پشتکار نیست بلکه باورهایمان اشتباه است؛ نمی‌دانیم چگونه مطالب مختلف را بخوانیم، یاد بگیریم و به‌طور کلی مسیر یادگرفتن را طی کنیم. اگر در جاده یادگیری و موفقیت تحصیلی، استعداد را مانند قدرت ماشین و پشتکار را میزان سوخت ورودی به آن بدانیم، بلدبودن نحوه یادگیری را می‌توان معادل آگاهی به مسیر بهتر برای حرکت دانست. گاهی با ماشین مدل پایین‌تر و با مصرف سوخت کم‌تر ولی با انتخاب مسیر هموارتر و کوتاه‌تر می‌توان سریع‌تر و سالم‌تر به مقصد رسید. برای تصمیم‌گیری بهتر درباره لزوم ترجمه این اثر، برخی از مطالب آن را خلاصه کردم و برای افراد مختلف با پیش‌زمینه تحصیلی متفاوت مانند دانش‌آموزان مدارس خاص و مدارس مناطق محروم، و افراد محصل در مقاطع تحصیلی دبیرستان تا دکترای داخل و خارج از کشور فرستادم. نقطه مشترک همه بازخوردها این بود که «دوست داشتم چنین مطالبی را زودتر می‌خواندم.» همین بازخوردهای امیدبخش و متقاعدکننده منجر به قطعی‌شدن تصمیمم نسبت به

ترجمه کتاب شد. این گونه بود که با تمام تلاش و استفاده از هر زمانی که در اختیار داشتم، این کار را آغاز کردم تا شاید بتوانم حداقل برای یک نفر راه گشا باشم.

مخاطبان کتاب

خواندن کتاب به همه افرادی توصیه می شود که با آموزش و یادگیری درگیرند. دانش آموزان و دانشجویان، والدینی که فرزند محصل دارند و همچنین معلمان و مشاوران مدارس سه گروه از مخاطبان ویژه کتاب هستند.

نویسندگان کتاب معتقدند که مطالب آن برای هر فردی مناسب است و در هر نوع یادگیری دلخواه مانند فوتبال، ریاضیات، شیمی، یادگیری یک زبان دیگر یا حتی پیشرفت در بازی های ویدئویی کاربرد دارد. باور آن ها درست است ولی با توجه به تمرکز بیشتر کتاب بر موضوعات درسی، در مورد موضوعات غیردرسی مانند فوتبال لازم است که فرد یادگیرنده برخی از روش ها و راهنمایی های کتاب را برای زمینه مورد نظر خود معادل سازی کند.

لازم به ذکر است اگر مدام حرف هایی مانند جملات پاراگراف بعدی را تکرار می کنید و ترجیح می دهید باورهای فعلی و شرایط موجود خود را حفظ کنید، خواندن این کتاب را توصیه نمی کنم زیرا ممکن است باعث آشفته گی افکارتان شود و احساس خوبی نداشته باشید. دلیل ایجاد حس ناخوشایندتان این است که پس از مطالعه کتاب و آشنایی با مغز و قابلیت ها و نحوه عملکردش، آشنایی با فرایند یادگیری و به خاطر سپاری اطلاعات و شگفتی های مربوط به آن و همچنین مطالعه موارد متناقض با ذهنیت قبلی تان، باورهایتان در مورد یادگیری به چالش کشیده می شوند و آسودگی ذهنی قبلی خود را نخواهید داشت. یکی از مهم ترین تأثیرات تغییر در باورهای یادگیری این است که با حذف دلایل متعددی که برای تلاش نکردن وجود دارد، باعث می شود حس مسئول بودن فرد در قبال عملکردش در یادگیری روی دوش او سنگینی کند.

چند نمونه از صحبت های پرتکراری که با خواندن این کتاب به چالش کشیده می شوند: «حافظه ام ضعیف است و هیچ چیزی در مغزم نمی ماند، پس موفق نمی شوم؛ من نابغه یا خیلی باهوش نیستم، پس نمی توانم در تحصیلات آدم موفق شوم؛ ذاتاً آدم اهمال کاری هستم و اصلاً نمی توانم و نخواهم توانست کارهایم را به موقع انجام دهم؛ کندتر از بقیه افراد یاد می گیرم، پس موفق نخواهم شد؛ چیزهایی که یاد

می‌گیرم هیچ سودی ندارند؛ ریاضیات، فیزیک، زبان، زیست‌شناسی یا موسیقی برایم مشکل است و به همین دلیل در آن موفق نخواهم شد؛ پایه‌ام ضعیف است، یا سنم بالا رفته است، پس برای من دیگر دیر شده و یاد نمی‌گیرم؛ نمیتوانم به‌خوبی بقیه تمرکز کنم و اطلاعات را سریع فراموش می‌کنم، پس شانس برای موفقیت ندارم.»

سپاسگزاری

قبل از هرچیز باید از نشر نوین نه صرفاً به‌خاطر چاپ کتاب بلکه به دلیل موافقت برای کسب اجازه رسمی از انتشارات اصلی و خرید حق انتشار ترجمه در ایران سپاس‌گزاری کنم. در شرایطی که ترجمه و نشر یک کتاب خارجی بدون خرید حق انتشار از ناشر اصلی در کشورمان منع قانونی ندارد و به همین خاطر شاهد چندین ترجمه از یک کتاب هستیم، وجود چنین انتشاراتی که به‌نوعی در رعایت اصول اخلاقی پیشگام است موجب دلگرمی هر مترجمی است که تمایل دارد مسیر درست و اخلاقی ترجمه پیموده شود.

همچنین، از تمام دوستانم متشکرم که با لطف و مهر بی‌پایانشان، بخش‌هایی از کتاب را خواندند و نظراتشان کمک بزرگی در راستای بهبود نتیجه کار بود.

پیشاپیش، از همه افرادی تشکر می‌کنم که در رساندن کتاب به افراد مختلف حتی در محروم‌ترین مناطق سهمیم هستند، چرا که مهم‌ترین و شاید تنها دلخوشی من از ترجمه این کتاب تصور تأثیر مثبتی است که بر مسیر یادگیری افراد مختلف دارد.

در پایان

*-- در کتاب سعی شده است مفاهیم و تکنیک‌ها خیلی ساده توضیح داده شوند تا درک آن‌ها آسان باشد. با این حال، دقت داشته باشید که همه آن‌ها بر اساس جدیدترین پژوهش‌های علمی دنیا هستند، پس به مطالعه اکتفا نکنید بلکه این مفاهیم و تکنیک‌ها را عملاً مورد استفاده قرار دهید.

*-- از شنیدن نقدها، سؤالات و تجربیات شما از مطالعه کتاب بسیار خوشحال خواهم شد و پیشاپیش از شما برای پیام‌هایتان تشکر می‌کنم.

hamidzaeemi@yahoo.com