

# یادگیری یادگیری

راهنمای موفقیت تحصیلی با مطالعه کمتر

باربارا اوکلی، ترنس سینوسکی، آلیستر مک کانوایل  
ترجمه حمید زعیمی

|                      |   |                                                |
|----------------------|---|------------------------------------------------|
| سرشناسه              | : | اوکلی، باربارا. Oakley, Barbara                |
| عنوان و نام پدیدآور  | : | یادگیری یادگیری / باربارا اوکلی. ترنس سینوسکی. |
|                      |   | آلیستر مک کانوایل. ترجمه حمید زعیمی.           |
| مشخصات نشر           | : | تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۰.                       |
| مشخصات ظاهری         | : | ۲۴۸ صفحه                                       |
| شابک                 | : | ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۸۳-۵                              |
| فهرست نویسی          | : | فیپا                                           |
| یادداشت              | : | عنوان اصلی: ۲۰۱۸، Learning How to Learn        |
| موضوع                | : | مهارت‌های یادگیری                              |
| رده‌بندی کنگر        | : | LB ۱۰۶۶                                        |
| رده‌بندی دیویی       | : | ۳۷۰/۱۵۲۳                                       |
| شماره کتاب‌شناسی ملی | : | ۸۶۷۲۹۷۱                                        |

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار، به ناشر محفوظ است. برای

|                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| عنوان :           | یادگیری یادگیری              |
| مؤلف :            | باربارا اوکلی. ترنس سینوسکی. |
| مترجم :           | آلیستر مک کانوایل            |
| ویراستار :        | حمید زعیمی                   |
| زمان و نوبت چاپ : | نازنین برادران               |
| تیراژ کل تاکنون : | صبا کریمی                    |
| ناشر :            | ۱۴۰۳، پنجم، ۱۰۰۰ نسخه        |
| ساز :             | ۵۰۰۰ نسخه                    |
| قیمت :            | نشر نوین توسعه               |
|                   | ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۸۳-۵            |
|                   | ۲۵۰,۰۰۰ تومان                |

## عهد 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 چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب های نشر نوین را روی این کاغذ چاپ می کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin



مجموعه علمی ترجمه و نشر کتاب

نسخه فارسی کتاب

Learning How to Learn

با خرید حق انحصاری ترجمه و انتشار

با نام «یادگیری یادگیری: راهنمای موفقیت تحصیلی»

توسط نشر نوین منتشر می‌شود.

طبق این قرارداد انحصاری، تمامی حقوق این اثر از جمله انتشار کاغذی و

الکترونیکی برای نشر نوین محفوظ بوده و ترجمه و انتشار مجدد آن

توسط سایر مترجمان و ناشران ایرانی، خلاف قوانین کپی‌رایت بین‌المللی

و اخلاق حرفه‌ای است.

## فهرست

- مقدمه مترجم ۹
- فصل ۱. مشکل علاقه شدید ۱۳
- فصل ۲. آرام و بدق پیش بروید ۲۵
- فصل ۳. بعداً انجام می‌دهم. قول می‌دهم! ۴۳
- فصل ۴. پیوندهای مغزی و لحظاتی جالب همراه موجودات فضایی ۵۹
- فصل ۵. آن طرف 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

## مقدمه مترجم

### داستان ترجمه کتاب

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. رسیدن سؤالات مهم از خود ۱۸۵

فصل ۱۴. شگفتی‌های یادگیری ۱۹۹

فصل ۱۵. چگونه در امتحانات نمرات بالا بگیریم ۲۱۱

فصل ۱۶. گذر از «تجرب» 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 نویسنده‌گان کتاب بودند و در نهایت، از این طریق بود که با کتاب حاضر آشنا شدم. این کتاب رواقع 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» و خوب است که همه نکات مبنای علمی دارند، کاش زودتر چنین کتابی را می‌خواندم. قدرتی بالای از استعاره و تشبیه برای انتقال مطلب استفاده کرده است.» وقتی می‌خواستیم مطالب مفید و حس خوبی را که از خواندن می‌گرفتم با دیگران سهیم شوم، متوجه نبودم که ترجمه آن به زبان فارسی شدم. به فکر افتاد ترجمه‌اش کنم زیرا طی سال‌های تحصیلم از شهری کوچک تا دانشگاه صنعتی شریف، برخورد با آدم‌های مختلف با پیش‌زمینه‌های 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 موفقیت تحصیلی، استعداد را مانند قدرت ماشین و پشتکار را میزان سوخت ورودی به آن بدانیم، بل‌بودن 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 پیشرفته در پری 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 دگرینده برخی از روش ها و راهنمایی های کتاب را برای زمینه مورد نظر خود معادل سازی کند.

لازم به ذکر است اگر فردی حرف هایی مانند جملات پاراگراف بعدی را تکرار می کنید و ترجیح می دهید با و ها- فنی و شرایط موجود خود را حفظ کنید، خواندن این کتاب را توصیه نمی کنم زیرا مدخل است باعث آشفتگی افکار تان شود و احساس خوبی نداشته باشید. دلیل ایجاد حس ناخوشایند تان 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، باورهای تان 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.»

## سیاسگزاری

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 مدع 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 به تابل 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 بهترین 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](mailto:hamidzaeemi@yahoo.com)