

بیش یادگیری

مهارت‌های سخت را یاد بگیرید،
در رقابت‌ها پیروز شوید و حرفه خود را توسعه دهید



اسکات یانگ / ترجمه مریم شبیری

یوانگ، اسکات. Young, Scott

سرشناسه:

بیش یادگیری / اسکات یوانگ. ترجمه مریم شبیری.

عنوان و نام پدیدآور:

تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۰.

مشخصات نشر:

صفحه ۲۶۴

مشخصات ظاهری:

۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۷۱-۲

شابک:

فیپا

فهرست نویسی:

عنوان اصلی: Ultralearning, 2019

یادداشت:

یادگیری، موفقیت

موضوع:

BF ۳۱۸

رده بندی ده بندی

۱۵۳ / ۱۵

رده بندی دیویی:

۸۴۰۸۷۹۷

شماره کتاب شناسی ملی:

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



عنوان:	بیش یادگیری
مؤلف:	اسکات یانگ
مترجم:	مریم شبیری
ویراستار:	امین یزدانی، مریم قیاسوند
زمان و نوبت چاپ:	۱۴۰۲، چهارم، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۷۱-۲
قیمت:	۱۸۹,۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ آلودگی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است
 که با استفاده از باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید
 می شود و مخصوص چاپ کتاب است.
 ما نیز کتاب های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می کنیم
 تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان،
 با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست نیز برداریم.

 [nashrenovin.ir](https://www.nashrenovin.ir)

 [nashrenovin.ir](https://www.nashrenovin.ir)

 [nashrenovin](https://www.nashrenovin.ir)

یادداشت ناشر

در دنیای سراسر تغییر/امروز ...

تقریباً تمام ارائه‌ها، مقالات و پایان‌نامه‌های دانشگاهی دوره ما با این جمله شروع می‌شد. اینقدر تکرار و تکرار شد که ارزش و کارکردش را از دست داد. اما مگر واقعیتهای واضح‌تر از این هم داریم؟ همه‌چیز با سرعت در حال تغییر است. شرایط و انتظارات کاری، ایجاب می‌کند که مهارت‌های زیادی داشته باشیم و مهارت‌های جدیدی را هم یاد بگیریم. باید این مهارت‌ها را خیلی سریع یاد بگیریم و از مهارت‌های قبلی به مهارت بعدی برویم. در واقع ضروری است که یک یادگیرنده دائمی باشیم.

اما کجا به ما آموزش داده شده که چگونه یادگیرنده خوبی باشیم؟ خانواده یا سیستم آموزشی که معلوم نیست از کی هیچ تغییری نداشته؟ محتوای آموزشی معمولاً در راستای خواست و تفکر تصمیم‌گیران تغییر می‌کند اما روش آموزش چگونه؟ وقتی کیفیت و ارزش محتوا و دانسته‌ها به سرعت زیر سوال می‌رود، بهتر نیست به جای اینکه به سختی و با تلاش بسیار محتوای خاصی را یاد بگیریم، به فکر کسب «مهارت یادگیری» باشیم؟

در همین راستا و با همین دغدغه‌ها، تلاش کردیم کتاب‌هایی را عرضه کنیم که مهارت یادگیری را به ما بیاموزد. امیدوارم این کتاب و مجموعه کتاب‌های مهارت یادگیری برایتان مفید و کارساز باشد.

فهرست

مقدمه مترجم ۹

پیش‌گفتار ۱۱

فصل ۱: یادگیری در دانشگاه ام‌آی‌تی، بدون رفتن به آن ۱۹

فصل ۲: چرا بیش‌یادگیری اهمیت دارد؟ ۴۳

فصل ۳: چگونه می‌توان بیش‌یادگیر شد؟ ۵۹

فصل ۴: اصل ۱ - فرایادگیری ۶۹

فصل ۵: اصل ۲ - تمرکز ۸۷

فصل ۶: اصل ۳ - حرکت مستقیم ۱۰۳

فصل ۷: اصل ۴ - تمرین و ممارست ۱۲۱

فصل ۸: اصل ۵ - بازیابی داده‌ها ۱۳۳

فصل ۹: اصل ۶ - بازخورد ۱۴۹

فصل ۱۰: اصل ۷ - یادسپاری ۱۶۵

فصل ۱۱: اصل ۸ - شهود ۱۸۷

فصل ۱۲: اصل ۹ - آزمایش تجربی ۲۰۵

فصل ۱۳: اولین پروژهٔ بیش‌یادگیری شما ۲۲۳

فصل ۱۴: آموزش غیرمعمول ۲۳۹

منابع ۲۶۲

مقدمه مترجم

وقتی ترجمه این کتاب به من پیشنهاد شد، با وجود مطالعاتم در زمینه آموزش و یادگیری، درک کاملی از مفهوم عنوان آن نداشتm. اولین کاری که به ذهنم رسید، جستجوی اینترنتی بود؛ واژه «Ultralearning» را نوشتم و به جستجوی معادل‌های موجود پرداختم. معادل «فرایادگیری» را دیدم و مطالبی درباره آن خواندم. سعی کردم همه موارد را مطالعه کنم؛ زیرا علاوه بر این که برای ترجمه کتاب به پیش‌زمینه‌ای کامل‌تر نیاز داشتم، حالا دیگر شناخت این نوع یادگیری خاص و بدیع برای خودم هم جذاب شده بود. ترجمه را آغاز کردم. البته هر چه جلوتر رفتم، به این نتیجه رسیدم که شاید بهتر باشد به جای واژه «فرایادگیری» از واژه «بیش‌یادگیری» استفاده کنم.

آیا تابه‌حال به این فکر کرده‌اید که بیش از قابلیت‌های خودتان انتظار داشته باشید؟ آیا تابه‌حال فراتر از مرز توانایی‌های فعلی‌تان قدم برداشته‌اید؟ آیا چیزی را بیش از حد معمول یادگرفته‌اید؟ آیا تابه‌حال لذت و اثر بیشتر یادگرفتن را چشیده‌اید؟ این کتاب راهکارهایی برای بیشتر یادگرفتن در اختیارتان قرار می‌دهد. شاید به همین دلیل است که واژه بیش‌یادگیری را معرف بهتری برای این فرایند می‌دانم.

همه ما دوران مدرسه را مثل هم گذرانده‌ایم و تعریفمان از یادگیری برگرفته از همان روش قدیمی و سنتی آموزشی است. عمدتاً فرزندانمان را به تلاش بیشتر و جدی‌تر در قالب برنامه‌های آموزشی مکمل و فعالیت‌های فوق‌برنامه آموزشی مدرسه ترغیب یا حتی وادار می‌کنیم. اگر به مهارت خاصی علاقه‌مند باشند، بیشتر اوقات به آنان اجازه نمی‌دهیم که پرداختن به آن مهارت و یادگیری آن را با اولویت بیشتری از مطالب درسی دنبال کنند. تقریباً همه ما با این عبارت امری آشناییم: «اول درس!» اما محصول همین دو کلمه، شاید خیل عظیم فارغ‌التحصیلان فاقد مهارتی باشد که تبدیل به پدیده‌ای

تأسف‌بار به نام «بیکاران تحصیل‌کرده» شده است. افرادی که تأکید به اولویت اغراق‌شده درس نسبت به مهارت، مانع از این شده است که به توانایی‌ها و استعدادهاى خود پی ببرند، مهارت‌های کاربردی را بیاموزند و خود را صرفاً محدود به برنامه و فضای رسمی و سنتی مدرسه نکنند. نویسنده کتاب با جمع‌آوری تجربیات افراد موفق که فراتر از مدرسه و دانشگاه قدم برداشته‌اند، به مفهوم بیش‌یادگیری به تفصیل پرداخته است. به تعریف وی، بیش‌یادگیری عبارتست از «تلاش برای آموختن کاربردی مهارت یا دانشی خاص، در زمانی کوتاه با استفاده از راهبردهای ویژه».

این کتاب به شما کمک می‌کند تا در وهله اول به توانایی‌هایتان ایمان بیاورید و به سمت آنچه تاکنون برایتان غیرممکن می‌نمود، قدم بردارید. هر زمان که اراده کنید، می‌توانید برای یادگیری مهارتی خاص و کاربردی اقدام کنید. اما، قبل از آغاز این کار، کتاب را مطالعه کنید تا حساب‌شده و طبق اصولی معین قدم بردارید. شاید مطالب موجود در این کتاب بیش از هر جامعه‌ای برای ما ایرانیان، خصوصاً در این برهه از زمان، کاربردی باشد. چراکه می‌توانیم با تسلط بر مهارتی خاص، سهم قابل‌توجهی از بازار پرتنش و رقابتی امروز را از آن خود کنیم و مسیر و کار خود را رونق دهیم.

پیش‌گفتار

آشنایی‌ام با اسکات یانگ^۱ به اواسط سال ۲۰۱۳ برمی‌گردد. دهم جولای بود که برایش ایمیلی فرستادم و پرسیدم آیا تمایل دارد برای ماه آینده ملاقات کوتاهی داشته باشیم. چند روز پیش از آن، همدیگر را در کنفرانسی دیده بودیم و امیدوار بودم که او نیز مایل باشد مجدد با هم گفت‌وگو کنیم.

پاسخ داد: «اصلاً من آن موقع اسپانیا هستم و در پروژه آینده‌ام، اولویت من تمرکز بر یادگیری زبان خواهد بود.»

انتظار چنین جوابی را نداشتم، اما به نظر منطقی می‌آمد. مدیریت همزمان ملاقات‌ها و سفرهای بین‌المللی دشوار است. متوجه شدم که می‌خواهد تا بازگشتش صبر کنم. البته، به سرعت دریافتم که به این زودی‌ها هم باز نخواهد نشست و آن‌چه گفت‌وگوی ما را به تعویق می‌انداخت، تغییر زمان و قطع‌ووصل شدن اینترنت نبود. ملاقات کردن با اسکات سخت بود، زیرا او تصمیم داشت دقیقاً یک سال انگلیسی حرف نزند.

بدین‌ترتیب آشنایی من با اسکات و تعهدش برای پیش‌یادگیری آغاز شد. طی سال بعد، وقتی اسکات به اسپانیا، برزیل، چین و کره سفر کرد و در تلاش بود تا در این مدت بتواند به زبان همهٔ این کشورها صحبت کند، من نیز گاهی از طریق ایمیل با او در تماس بودم. او به حرفش عمل کرد: تا تابستان سال ۲۰۱۴ طول کشید تا توانستیم زمانی را تنظیم کنیم که مرتب با هم در تماس باشیم و هر چند ماه با هم گفت‌وگو کنیم.

به دلایلی شخصی، همیشه برای ملاقات‌هایم با اسکات هیجان‌زده بودم. به عنوان نویسنده، یکی از اهداف اصلی‌ام این است که بفهمم چطور عادت‌های خوب را ایجاد

¹ Scott Young

کنم و عادت‌های بد را کنار بگذارم. فردی مثل اسکات، که به‌وضوح بر عادت‌های خود مسلط بود، دقیقاً همان آدمی بود که می‌توانست چیزهایی به من بیاموزد و همین‌طور هم می‌شد. به یاد ندارم که ملاقاتم با او تمام شده باشد و من طی آن جلسه چیزی از او یاد نگرفته باشم.

این بدین معنا نیست که نگرشش برایم عجیب بوده باشد. اسکات پیش از این نیز توجهم را جلب کرده بود؛ آن هنگام که در کنفرانس سال ۲۰۱۳ یکدیگر را ملاقات کردیم. او یک سال قبل از آن به دلیل یادگیری کل دوره آموزشی مقطع کارشناسی کامپیوتر دانشگاه ام‌آی‌تی و گذراندن همه امتحانات در کم‌تر از یک سال (به‌پایان‌رساندن کلاس‌های دوره‌ای ۴ ساله در کم‌تر از ۱۲ ماه) در فضای اینترنت مشهور شده بود. برنامه تداکیس تاک^۱ را که در آن از تجربیاتش می‌گفت، دیده بودم و قبل از رویاروی با او در کنفرانس، تعدادی از مقالاتش درباره یادگیری و پرورش توانایی‌های فردی را مطالعه کرده بودم.

ایده انجام پروژه‌های یادگیری، مثل گذراندن دوره آموزشی مقطع کارشناسی دانشگاه ام‌آی‌تی یا یادگیری زبانی جدید در هر سه ماه، برای بسیاری از افراد الهام‌بخش است. از نظر من، این پروژه‌های خاص بسیار جذاب است؛ اما چیز دیگری در این پروژه‌ها بود که آن را عمیق‌تر درک می‌کردم: اسکات روی کارش تعصب داشت.

این همان چیزی است که همیشه درباره رویکرد اسکات تحسین کرده‌ام و مطمئنم که مورد تحسین شمای خواننده نیز قرار خواهد گرفت. او فقط روی کسب دانش تمرکز نکرده است، به کاربرد آن دانش نیز متعهد است. نقطه برجسته و درخشان روند کاری اسکات این است که یادگیری را اقدامی فشرده و متعهدانه در نظر می‌گیرد. این رویکرد تا حدی برایم روشن است، زیرا الگوهای مشابه آن را در زندگی و حرفه خودم می‌بینم. بعضی از سودمندترین تجربیات من در نتیجه یادگیری فشرده و خودمحور بوده است.

یکی از اولین پروژه‌های بیش‌یادگیری‌ام عکاسی بود. البته در آن زمان، با واژه بیش‌یادگیری آشنا نبودم. در اواخر سال ۲۰۰۹، برای چند ماه به اسکاتلند رفتم. اولین باری بود که در خارج از کشور زندگی می‌کردم و با دیدن مناظر زیبای کوهستان‌های

^۱ TEDx Talk

اسکاتلند دریافتیم که باید یک دوربین مناسب بخرم. البته انتظار نداشتم که عاشق عکاسی شوم. از آن به بعد، یکی از خلاقانه‌ترین دوره‌های زندگی‌ام را تجربه کردم.

عکاسی را به روش‌های متعددی آموختم. پیشینهٔ عکاسان معروف را مطالعه کردم. جاهای مختلف را می‌گشتم و به دنبال منظره‌های جذاب بودم. اما بیش از همه، از یک روش ساده آموختم: در سال اول بیش از ۱۰۰ هزار عکس گرفتم. به هیچ کلاس عکاسی نرفتم. هیچ کتابی دربارهٔ چگونگی عکاس خوب شدن نخواندم. فقط بی‌وقفه امتحان می‌کردم. این رویکرد یادگیری ازطریق عمل، در یکی از فصل‌های مورد علاقهٔ من در این کتاب آمده است؛ اصل سوم بیش‌یادگیری: حرکت مستقیم^۱.

حرکت مستقیم عبارت است از یادگیری ازطریق انجام آن‌چه می‌خواهید بیاموزید. اساساً، پیشرفت با تمرین واقعی رخ می‌دهد نه با یادگیری غیرمرتبط و منفعلانه. شاید عبارات یادگیری چیزی جدید و تمرین کردن چیزی جدید شبیه به هم به نظر برسند، اما این دو روش می‌توانند نتایج کاملاً متفاوتی داشته باشند. یادگیری غیرمستقیم و منفعلانه^۲، دانش و اطلاعات خلق می‌کند، تمرین مستقیم و فعالانه^۳ (یادگیری ازطریق عمل)، مهارت می‌آفریند.

این همان نکته‌ای است که اسکات به‌خوبی در فصل ششم توضیح داده است: حرکت مستقیم، مهارت را تقویت می‌کند. می‌توانید بهترین آموزش‌ها در تکنیک وزنه‌برداری پرس سینه را جستجو کنید، اما تنها راه برای یادگیری آن‌ها تمرین وزنه‌برداری است؛ می‌توانید همهٔ کتاب‌های پرفروش بازاریابی را به‌خاطر بسپارید، اما تنها راه جذب مشتری این است که بازاریابی تلفنی را تمرین کنید. یادگیری می‌تواند بسیار سودمند باشد، اما این خطر وجود دارد که کسب اطلاعات جدید از فرایند یادگیری مهارت جدید جدا شود. حتی ممکن است همهٔ نکات مربوط به یک صنعت را بدانید، اما هنوز در کاربرد آن تبحر نداشته باشید؛ چراکه آن را در محیطی واقعی تمرین نکرده‌اید.

اسکات از دشواری یادگیری مهارت‌های جدید آگاه است. من، نه‌تنها به‌خاطر کیفیت نوشتارش، بلکه به‌واسطهٔ پایبندی‌اش به ایده‌هایش است که برایش احترام قائلم.

¹ directness

² Passive learning

³ Active practice

هرچقدر درباره اهمیت این موضوع بگویم کفایت نمی‌کند: او خطر کرده است. بسیاری از ایده‌ها خیلی خوب به نظر می‌رسند، ولی در دنیای واقعی شکست می‌خورند. به قول معروف: «در نظریه، هیچ تفاوتی بین نظریه و عمل نیست. اما در عمل، چرا.»

در تلاش‌هایم برای یادگیری عکاسی، طولی نکشید که خود را متعهد کردم که اگر می‌خواهم موفق شوم، باید تمرین مستقیم داشته باشم. چند ماه بعد از خرید دوربین، به نروژ سفر کردم و به قطب شمال رفتم تا از شفق قطبی عکس بگیرم. دیری نپایید که به لطف آن تصویر از نورهای شمالی، یکی از فینالیست‌های مسابقه عکاس مسافرتی سال شدم. نتیجه شگفت‌انگیزی بود، اما بیشتر گواهی بر این بود که در مدتی کوتاه و البته طی دوره فشرده یادگیری چقدر می‌توان پیشرفت کرد.

هیچ‌وقت عکاسی را به عنوان شغل دنبال نکردم. فقط یک پروژه بیش‌یادگیری بود که برای رضایت شخصی و تفریحی انجام دادم. اما چند سال بعد درست همان زمانی که اولین بار اسکاگ را ملاقات کردم، دوره یادگیری فشرده دیگری را آغاز کردم که در ذهنم به نتیجه کارآموزی یورداشتم: می‌خواستم کارآفرین شوم، و فهمیدم نوشتن مسیر خوبی است و می‌تواند مرا به هدفم برساند.

یک‌بار دیگر، حوزه‌ای را انتخاب کرده بودم که تجربه زیادی در آن نداشتم. هیچ‌یک از بستگانم کارآفرین نبودند و در این زمینه تنها یک کلاس در دانشگاه به زبان انگلیسی گذرانده بودم. اما وقتی کتاب بیش‌یادگیری را مطالعه کردم، برایم عجیب بود که اسکاگ مرحله‌به‌مرحله همان فرایندی را توضیح داده بود که من در مسیر تبدیل‌شدن از کارآفرینی ناشناخته به نویسنده پرفروش‌ترین کتاب، از آن پیروی کرده بودم.

اصل شماره ۱: فرایادگیری^۱ - کارم را با بررسی وبلاگ‌نویس‌ها و نویسندگان محبوب شروع کردم. روش‌های آن‌ها به من کمک کرد تا طرحی برای آن‌چه لازمه کسب مهارت در نویسندگی است، برای خودم ترسیم کنم.

¹ Metalearning

اصل شماره ۲: تمرکز - تقریباً از ابتدا همه وقت‌م را صرف نویسندگی کردم. جدای از چند پروژه که برای گذران زندگی به‌عهده گرفتم، بخش زیادی از زمانم را صرف مطالعه و نویسندگی کردم.

اصل شماره ۳: حرکت مستقیم - نویسندگی را با نوشتن آموختم. برنامه زمانی‌ای برای خودم تنظیم کردم که هر دوشنبه و پنجشنبه یک مقاله جدید بنویسم. طی دو سال اول، بیش از ۱۵۰ مقاله نوشتم.

اصل شماره ۴: تمرین و ممارست - هدفمندانه تمام جنبه‌های مقاله‌نویسی را به چند بخش کوچک تقسیم کردم (عنوان، مقدمه، شروع موضوع، شرح داستان و ...) و صفحات پرشده از مثال‌های هر بخش را در کنار هم قرار دادم. سپس برای آموختن و به‌کارگیری توانایی‌ام آماده شدم تا هر بخش کوچک را در فعالیتی بزرگ‌تر اجرا کنم.

اصل شماره ۶: بازخورد - تقریباً به همه ده هزار نفر مخاطب اولیه‌ام شخصاً ایمیل زدم، و پس از سلام و احوال‌پرسی از آن‌ها درباره نوشته‌ام بازخورد خواستم. عدد خیلی بزرگی نبود، اما در ابتدای راه برایم بسیار آموزنده بود.

و به همین ترتیب...

روش اسکات کارآمد است. من با پیروی از تکنیک‌هایی که در کتابش آورده، توانستم حرفه نویسندگی‌ام را خلق کنم، کسب‌وکار موفقی راه بیندازم و درنهایت پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز را تألیف کنم. انتشار کتاب عادت‌های/تمی^۱، نقطه اوج سال‌ها تلاشی بود که حول فرایند بیش‌یادگیری تمرکز کرده بودم.

وقتی داستان‌هایی درباره تألیف پرفروش‌ترین کتاب‌ها یا یادگیری چهار زبان در یک سال می‌شنویم، فکر می‌کنیم «این کار مختص دیگران است». من مخالفم. آموختن چیزی ارزشمند و انجام سریع آن فقط مختص گروهی کم‌تعداد از نوابغ نیست؛ این فرایندی است که هر کسی می‌تواند بپذیرد و انجام دهد. فقط اکثر مردم هرگز این کار را

^۱ نشر نوین این کتاب را با خرید حق انتشار به فارسی ترجمه و منتشر کرده است.

نمی‌کنند، زیرا هیچ‌وقت در هیچ کتابی روش انجامش به آن‌ها نشان داده نشده است. البته تا الان.

چه بخواهید پروژه‌ای را به دلیل علائق شخصی آغاز کنید، چه بخواهید به لحاظ حرفه‌ای دست به کار شوید، دلایل خوبی برای انجام بیش‌یادگیری وجود دارد:

اولاً، یادگیری عمیق حس هدفمندبودن زندگی را بهتان می‌دهد؛ توسعه مهارت‌ها سودمند است؛ کسب مهارت در چیزی، خوشایند است؛ بیش‌یادگیری مسیری است برای این‌که به خود ثابت کنید توانایی پیشرفت و توسعه، و ساخت زندگی خود را دارید؛ این اعتمادبه‌نفس را به شما می‌دهد که می‌توانید به هر چه می‌خواهید دست یابید.

ثانیاً، یادگیری عمیق عبارت است از چگونگی دست‌یابی به بازدهی بیشتر. واقعیت ساده این است که بیشتر مردم هرگز حوزه موردعلاقه خود را به‌طور فشرده مطالعه نمی‌کنند. انجام این کار، حتی فقط برای چند ماه، باعث پیشرفت می‌شود. وقتی هم که پیشرفت می‌کنید، می‌توانید شغل بهتری داشته باشید، حقوق بالاتر و زمان آزاد بیشتری درخواست کنید، با افراد جالب‌تری در تماس باشید، و سطح زندگی شخصی و حرفه‌ای خود را ارتقا دهید.

در آخر، یادگیری عمیق امکان‌پذیر است. پاول گراهام^۱، کارآفرین و سرمایه‌گذار معروف، می‌گوید: «در بسیاری از زمینه‌ها، یک سال کار متمرکز به همراه توجه زیاد کافی است.» من هم فکر می‌کنم که اغلب مردم از آن‌چه می‌توانند طی یک سال یا چند ماه یادگیری متمرکز به‌دست بیاورند، شگفت‌زده می‌شوند. فرایند یادگیری فشرده خودمحور می‌تواند مهارت‌هایی را در شما پرورش دهد که هرگز فکر نمی‌کردید بتوانید آن‌ها را یاد بگیرید. بیش‌یادگیری به شما کمک می‌کند قابلیت‌های خود را بیابید و این احتمالاً بهترین دلیل برای انجام آن است.

واقعیت این است که با وجود موفقیت‌م در نویسندگی و اقدامات مربوط به عکاسی، این پروژه‌ها بهینه نبودند. آن‌ها را به‌طور جدی پیگیری کردم، اما بدون راهنما یا مسیر.

¹ Paul Graham

اشتباهات زیادی داشتم. کاش زمانی که شروع کردم، این کتاب را داشتم. می‌توانم تصور کنم که چقدر می‌توانستم در زمان و انرژی صرفه‌جویی کنم.

کتاب *بیش‌یادگیری*، جذاب و الهام‌بخش است. اسکات معدن طلایی از راهبردهای کاربردی برای یادگیری سریع هر چیزی پدید آورده است. حالا نتیجه تلاش او در اختیار شماست. امیدوارم از این کتاب به اندازه من لذت ببرید و مهم‌تر این که، امیدوارم از این ایده‌ها برای انجام پروژه‌های بلندپروازانه و هیجان‌انگیز در زندگی خود استفاده کنید. با توجه به داستان‌ها و راهبردهایی که اسکات در کتابش به اشتراک گذاشته است، به این دانش دست خواهید یافت. تنها چیزی که می‌ماند، اقدام به عمل است.

جیمز کلیر

نویسنده کتاب عادت‌های اتمی

www.ketab.ir