

یادگیری یادگیری

راهنمای موفقیت تحصیلی با مطالعه کمتر

باربارا اوکلی

ترنس سینوسکی

آلیستر مک کانوایل

ترجمه حمید زعیمی

لوکلی، باربارا. Oakley, Barbara	سرشناسه
یادگیری یادگیری / باربارا لوکلی. ترنس سینوسکی.	عنوان و نام پدیدآور
آلستر مک کانوایل. ترجمه حمید زعیمی.	
تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۰	مشخصات نشر
۲۴۸ صفحه	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۶۶۴۰-۸۳-۵	شابک
فهرست نویسی	فهرست نویسی
عنوان اصلی: Learning How to Learn, 2018	یادداشت
مهارت های یادگیری	موضوع
LB ۱۰۶۶	رده بندی کنگره
۳۷۰/۱۵۲۳	رده بندی دیویی
۸۶۷۳۹۷۱	شماره کتاب شناسی ملی

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.
مترجم	:	آلیستر مک کانوابل
ویراستار	:	حمید زعیمی
زمان و نوبت چاپ	:	تازنین برادران
ناشر	:	۱۴۰۰، اول، ۱۰۰۰ نسخه
شابک	:	نشر نوین توسعه
قیمت	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۸۳-۵
	:	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 طرفی میز معلم ۸۱

فصل ۶: یادگیری در خواب ۹۱

فصل ۷: کم‌د و کیف مدرسه به‌همراه 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 نمرات 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 در نهایت، از این طریق بود که با کتاب حاضر آشنا شدم. این کتاب در واقع 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 مهمی 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 جالب خوبی را که از خواندن می‌گرفتم با دیگران سهیم شوم، متوجه نبودن نسخه 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 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 یادگیری را طق کنیم. اگر در جاده یادگیری و موفقیت تحصیلی، استعداد را مانند قدرت ماشین و پشتکار را میزان سوخت ورودی به آن بدانیم، پلد بودن نحوه یادگیری را می‌توان عادل 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 قطعی شدن 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

خوانندگان کتاب به همه افرادی توصیه می‌شود که با آموزش و یادگیری درگیرند. دانش‌آموزان 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 بازی‌های ویدئویی کاربرد دارد. باور آن‌ها 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 روش‌ها و راهنمایی‌های کتاب را برای زمینه مورد نظر خود معادل‌سازی کند.

لازم به ذکر است اگر مدام حرف‌هایی مانند جملات پاراگراف بعدی را تکرار می‌کنید و ترجیح می‌دهید باورهای فعلی و شرایط موجود خود را حفظ کنید، خوانندگان این کتاب را توصیه نمی‌کنم زیرا ممکن است باعث آشفتگی افکارشان شود و احساس خوبی نداشته باشید. دلیل ایجاد حس ناخوشایندتان این است که پس از مطالعه کتاب و آشنایی با مغز و قابلیت‌ها و نحوه عملکردش، آشنایی با فرایند یادگیری و به‌خاطر سپاری اطلاعات و شگفتی‌های مربوط به آن و همچنین مطالعه موارد متناقض با ذهنیت قبلی‌تان، باورهایتان فراموش می‌شود یا یادگیری به چالش کشیده می‌شوند و آسودگی ذهنی قبلی خود را نخواهید داشت. یکی از مهم‌ترین تأثیرات تغییر در باورهای یادگیری این است که با حذف دلایل متعددی که برای تلاش نکردن وجود دارد، باعث می‌شود حس مسئول بودن فرد در قبال عملکردش در یادگیری روی دوش او سنگینی کند.

چند نمونه از صحبت‌های پرتکراری که با خواندن این کتاب به چالش کشیده می‌شوند: «حافظه‌ام ضعیف است و هیچ چیزی در مغزم نمی‌ماند، پس موفق نمی‌شوم؛ من نابغه با خیلی باهوش نیستم، پس نمی‌توانم در تحصیلات آدم موفق شوم؛ ذاتاً آدم اهمال‌کاری هستم و اصلاً نمی‌توانم و نخواهم توانست کارهایم را به موقع انجام دهم؛ کندتر از بقیه افراد یاد می‌گیرم، 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 شانسی 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 سیاس‌گذاری 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 بر بیانشان، 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 سهم 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