

فکر کن ، یاد بگیر ، موفق شو

درک ذهن و استفاده از آن برای پیشرفت در تحصیل ، کار و زندگی

نویسنده: دکتر کارولین لیف ■■■ نویسنده کتاب پرفروش مغزت را روشن کن
مترجم: منصور بیگدلی ■■■



فکرکن، یادگیر، موفق شو

درک ذهن و استفاده از آن برای پیشرفت در تحصیل، کار و زندگی

نویسنده: دکتر کارولین لیف

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: تحریریه بهارسب

صفحه آرا: علی طباطبایی

طراح جلد: مهدی انوشیروانی

لیتوگرافی: سپیدار

چاپ و صحافی: کیمیا

تهران، خیابان انقلاب، خیابان
۱۲ فروردین، خیابان وحید
نظری شرقی، پلاک ۸۸، واحد
تلفن: ۳-۲۲۶۲۹۰۱
کتابخانه: ۱۳۱۴۷۱۴۳
پست الکترونیک:
info@baharesab.ir
فروشگاه آنلاین:
www.Baharesab.ir

تیراژ چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۸

شماره صفحات: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۰۲-۱

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Think, Learn, Succeed

Understanding and
using your mind to
thrive at school

سرشناسه: لیف، کارلین، ۱۹۶۳ - م

Leaf, Caroline

عنوان و نام پدیدآور: فکرکن، یادگیر، موفق شو: درک ذهن و استفاده از آن برای

پیشرفت در تحصیل، کار و زندگی

اثر کارولین لیف؛ ترجمه منصور بیگدلی، ویراستار: زنجسته.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۵۱ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۰۲-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: understanding and using

your mind to thrive at school, ..., 2018.

عنوان دیگر: درک ذهن و استفاده از آن برای پیشرفت در تحصیل، کار و زندگی.

موضوع: اندیشه و تفکر

موضوع: Thought and thinking

موضوع: روان شناسی

موضوع: Psychology

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۴۴۱

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۹۰۱۳۳

۱۷	دییاجه
۱۹	سرآغاز
۲۲	پیش‌گفتار

۳۱	بخش نخست: راهنمای چارچوب ذهنی
۳۲	فصل یک: تفکر و یادگیری برای موفقیت
۴۱	فصل دو: چارچوب ذهنی «متفکر»
۴۸	فصل سه: چارچوب ذهنی «تفکر مهارشده»
۵۴	فصل چهار: چارچوب ذهنی «کلمات»
۵۸	فصل پنج: چارچوب ذهنی «احساسات کنترل شده»
۶۳	فصل شش: چارچوب ذهنی «بخشش»
۶۶	فصل هفت: چارچوب ذهنی «شادی»
۷۱	فصل هشت: چارچوب ذهنی «زمان»
۷۵	فصل نهم: چارچوب ذهنی «امکان»
۷۸	فصل دهم: چارچوب ذهنی «سپاس‌گزاری»
۸۱	فصل یازده: چارچوب ذهنی «اجتماع»
۸۴	فصل دوازده: چارچوب ذهنی «پشتیبانی»
۸۷	فصل سیزده: چارچوب ذهنی «دغدغه‌مالم»
۹۰	فصل چهارده: چارچوب ذهنی «اشاره»
۹۴	فصل پانزده: چارچوب ذهنی «قدرت اراده»
۹۶	فصل شانزده: چارچوب ذهنی «معنوی»

۱۰۱	بخش دو: فرم هدیه
۱۰۲	فصل هفده: هدف از فرم هدیه
۱۱۸	فصل هجده: فرم هدیه
۱۴۱	فصل نوزده: ویژگی‌های هفت مازول

۱۶۳	بخش سه: فرایند یادگیری پنج مرحله‌ای مغزت را روشن کن
۱۶۴	فصل بیست: یادگیری چیست؟

۱۹۷	بخش چهار: علم
۱۹۸	فصل بیست و یک: حافظه چیست؟
۲۱۸	فصل بیست و دو: نظریه پردازش اطلاعات با کمترین فاصله
۲۳۲	سخن پایانی
۲۳۴	پس‌گفتار
۲۳۶	پی‌نوشت

دییاجه

ده سال پیش، در تنگنای شدیدی گرفتار شده بودم. باید کل روز امتحان ترمی دوره عصب‌شناسی می‌دادم. هیچ‌کدام از افرادی که می‌شناختم، در این امتحان قبول نشده و مردودی‌ها نیز اخراج شده بودند. مثل روز برایم روزی بود که توطئه‌ای در میان است تا مرا از دوره بیرون بیندازند.

مطالعه آن حجم از اطلاعات خوب پیش نمی‌رفت، خیلی خسته بودم، دیگر امیدم را از دست داده‌ام و مدت‌ها بود که نمی‌توانستم خوب بخوابم. در این وضعیت ذهنی بوم که در سحرگاهی حدود ساعت دو، هنگام بالا و پایین کردن شکم‌های تلویزیونی، به دکتر لیف برخوردم که در گفتگویی تلویزیونی حاضر شده‌است. نکته‌ای که توجه مرا جلب کرد، این بود که با شیوایی کارکرد مغز را در صورت عملی توضیح می‌داد. من دانشجوی عصب‌شناسی بودم و دانشم پیش‌تر برایم قابل درک بود. فرایند ابداعی او، به هزاران دانش‌آموز در سراسر جهان کمک کرد مطالعات موفق‌تری داشته باشند. کم‌کم قلبم پراز امید شد و جرئت کردم تا بپرسم: «آیا امکانش هست که در این امتحان قبول شوم؟» وقتی استفاده از فرایند یادگیری پنج‌مرحله‌ای مغزت را روشن کن و ابزار آن، یعنی برگه فراشناخت، را شروع کردم، با اطلاعاتی که از کتابش (که بعدها از افریقای جنوبی سفارش دادم) جمع‌آوری کردم، دانستم که پاسخ پرشستم، یک بله قاطعانه است!

پس از قبولی در امتحان و اخذ مدرک کارشناسی ارشد علم عصب‌شناسی با استفاده از روش‌های دکترلیف، با او همکاری کردم. در طی این سال‌ها، دکترلیف چندین کتاب عالی نوشته است؛ اما باید اعتراف کنم که این کتاب به چند دلیل، محبوب من است. نخست این‌که، مطالبش شغلم در دانشگاه را حفظ کرد. دوم، اصول آن را برای دانش‌آموزان دبیرستان تا لیسانس تدریس کرده‌ام و شاهد تغییر زندگی فکری و احساسی آن‌ها بوده‌ام. سوم، این کتاب به خانواده خودم هم کمک کرده و از سال ۱۹۷۶ که دوازده ساله بودم، در دره‌علاقه‌ام بوده است. در آن سال، مدرسه سووتو^۱ در افریقای جنوبی با آشوب‌های زیادی مواجه بود که جهان را تکان داد. در آن روزها، با درس و وحشت به تصاویر کودکانی نگاه می‌کردم که دوستان کشته و زخمی خود را از خط مقدم می‌آوردند. دکترلیف بیست و چند سال در شهرستان‌هایی از جمله سووتو کار کرد و با استفاده از اصول، فرایندها و تکنیک‌های این کتاب، تغییراتی شگرف را در صدها مدرسه و صدها هزار دانش‌آموز رقم زد.

در این کتاب، دکتر استر زشهان برای موفقیت دانش‌آموزان و دانشجویان در مدارس و دانشگاه‌ها، کارمندان در محل کار و زندگی شخصی ما طرح می‌کند. پیشنهاد می‌کنم کتاب را طبق الویت‌بندی او بخوانید، چون هر اصل و فرایند بر اساس فرایند قبلی طراحی شده است. هیچ میانبری هم وجود ندارد. خوشبختانه، احترام! شما را ترغیب می‌کنم در مسیر بمانید و باور دارم که این سفر به فتح برای شما، بلکه برای نسل‌های بعدی نیز ارزشمند است.

در کلاس‌های درس، محل کار و کسب و کارهای سرتاسر جهان تغییرات شگرفی در حال رخ دادن است. با وجود این، مدیریت اطلاعات با آن سرعت حرکت نکرده است و بار اضافی آن نه فقط بر کارایی ما، بلکه بر سلامت ذهنی ما هم اثر منفی دارد. من باور دارم که این کتاب، راه حل مناسب و به موقعی برای این مشکل ارائه می‌کند.

دکتر پیتر آموا کوارشی، استادیار علوم پزشکی پایه

1. Soweto (تظاهرات و اعتراضات دانش‌آموزان سیاه‌پوست)