

مثل اینشتین بیا موزید

تسلط بر حفظیات بیشتر، تندخوانی، تمرکز بالا،
سهولت در کسب مهارت و یادگیری
در کوتاه‌ترین زمان ممکن

www.ketab.ir

پیتر هالینز

ترجمه‌ی میترا میرزایی آریا



مؤسسه انتشارات فلسفه

www.ketab.ir
سرشناسه: هالینز، پیتر Hollins, Peter

عنوان و نام پدیدآور: مثل اینشتین بیاموزید: تسلط بر حفظیات بیشتر، تندخوانی، تمرکز بالا سهولت در کسب مهارت و یادگیری در کوتاه‌ترین زمان ممکن/پیتر هالینز؛ ترجمه میثا بهرایی آریا.

مشخصات نشر: تهران: مؤسسه‌ی انتشاراتی فلسفه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۸۳۰۰ - ۴ - ۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.

یادداشت: عنوان اصلی: Learn like Einstein: memorize more, read faster, focus better, and master anything with ease ... become an expert in record time (accelerated learning), 2017.

عنوان دیگر: تسلط بر حفظیات بیشتر، تندخوانی، تمرکز بالا سهولت در کسب مهارت، تبحر در یادگیری در کوتاه‌ترین زمان ممکن.

موضوع: تفکر انتقادی -- راهنمای آموزشی Critical thinking -- Study and teaching

موضوع: اندیشه و تفکر خلاق -- راهنمای آموزشی Creative thinking -- Study and teaching

موضوع: آموزش شتاب یافته Educational acceleration

شناسه افزوده: میرزایی آریا، میترا، ۱۳۴۵-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۳/۱۵۹۰ LB

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۳۷۰

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۶۸۳۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



مؤسسه انتشارات فلسفه

مثل اینشتین بیاموزید

تسلط بر حفظیات بیشتر، صحوانی، تمرکز بالا، سهولت در کسب

مهارت و یادگیری در کوتاه‌ترین زمان ممکن

پیتر هالینز

مترجم: میترا میرزایی آریا

صفحه‌آرایی: فریده شهبازی

چاپ و صحافی: روز

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۸۳۰۰ - ۴ - ۸

همه‌ی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی، انتشار و اقتباس تمام یا قسمتی از این اثر به هر شیوه از جمله فتوکپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی، منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی ناشر است.

تهران، انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۴۹۶۲۴۹ ۶۶۹۵۰۷۲۵



<http://www.phalsapheh.com>



phalsapheh@gmail.com



[phalsaphehpub](https://www.instagram.com/phalsaphehpub)

فهرست

مقدمه.....	۷
فصل ۱: اصول ویرانگر.....	۹
فصل ۲: اصول یادگیری بهتر.....	۱۵
فصل ۳: درک و خودشناسی.....	۲۱
فصل ۴: تندخوانی مؤثر.....	۲۹
فصل ۵: هنر یادداشت برداری درست.....	۳۷
فصل ۶: بهترین روش های تمرین.....	۴۳
فصل ۷: تکنیک های حافظه ی برتر.....	۴۹
فصل ۸: یادگیری را در الویت دوم قرار دادن.....	۵۷
فصل ۹: آماده شدن برای امتحان در فرصت محدود.....	۶۳
فصل ۱۰: یادگیری علمی.....	۶۹
فصل ۱۱: اهداف SMART.....	۷۷
فصل ۱۲: سه گانه ها.....	۸۵
فصل ۱۳: چیستان منطقی آلبرت اینشتین.....	۹۳
چکیده ی مطالب.....	۹۷
پی نوشت.....	۱۰۱

مقدمه

در دوران جوانی در مدرسه هرگز شاگرد اول کلاس نبودم.

نمی‌دانستم که چه‌طور درس بخوانم. همیشه لحظه‌های آخر می‌رفتم سراغ پروژه‌های تلمبار شده‌ای که ماه‌ها وقت برای انجام دادنشان داشتم. در یادداشت‌برداری اقتضاح بودم و همیشه روی کمک دوستانم حساب می‌کردم. حتی گاهی از کلاس جیم می‌شدم.

بله، به معنای واقعی، یک دانش‌آموز بی‌انضباط بودم و درس و مشق اصلاً برایم مهم نبود. ترجیح می‌دادم تمام وقتم را دوچرخه‌سواری کنم. اما در کلاس هشتم اتفاقی افتاد که زندگی مرا برای همیشه تغییر داد.

می‌خواستم جسیکا را که در کلاس زبان اسپانیولی بود، تحت تأثیر قرار دهم. این انگیزه‌ای نیرومند و خاصی است که موجب تغییراتی در زندگی بسیاری از انسان‌ها، چه پیر، چه جوان شده است. هر دوی ما در یک کلاس بودیم و از خوش‌شانسی من، او دقیقاً جلوی میزم می‌نشست. معلوم بود که او هم علاقه‌ی چندانی به کلاس اسپانیولی نداشت چون دائماً بر می‌گشت و از من کمک می‌گرفت.

در ابتدا، این کارش مرا خوشحال می‌کرد. اما بعد روحیه‌ام را از دست دادم چون متوجه شدم که هیچ پاسخی برای سؤالاتش نداشتم.

با این دید، شروع کردم به یاد گرفتن زبان اسپانیولی تا دلیلی باشد که او همچنان برای پرسیدن سؤالاتش سراغم بیاید. انگیزه‌ی خاصی که برای انجام دادن کاری داری فوق‌العاده است. آن سال من در زبان اسپانیولی سریع‌تر از کل کلاس پیشرفت

کردم. هرچه بیشتر به دنبال کلمه ها و عبارت های مبهم و پیچیده می گشتم، تا هر وقت فرصتی پیش می آید اورا بیشتر تحت تأثیر قرار دهم.

عمدتاً یک دسته ی بزرگ فلش کارت داشتم. برای شروع، پشت هر برگ آن یک کلمه بود، اما کم کم تا انتهای سال تحصیلی، سه یا چهار جمله که پشت هر کدام به اسپانیولی نوشته شده بود به پایان می رسید. من نمره ی A+ را در کلاس گرفتم، که این در دوره ی تحصیلی من اتفاقی کم نظیر بود. اما رابطه ی من با جسیکا هرگز به جایی نرسید.

اما به این باور رسیده بودم که وقتی یک هدف یا مقصودی در ذهنت داری، بیش از آنچه انتظار داری می توانی پیشرفت کنی. برای من که این طور بود.

اکثر اوقات در زندگی، جای چنین انگیزه هایی برای دستیابی به موفقیت، خالی است. هر چیزی را که یاد می گیریم، یک جورایی به سمتش کشیده می شویم. این خوش آیند نیست و بیشتر یک کار طاقت فرسا است. درس خواندن و آموختن کاری نچسب و کسالت آور است.

پس چه کنیم؟ زمانی که باز کردن کتاب یا گوش دادن به یک سخنرانی با اکراه همراه است، چه باید بکنیم؟

مثل اینشتین بیاآموزید، فقط برای شما نوشته شده است. این کتاب مجموعه ای از تکنیک های یادگیری است که شیوه های آموزش سریع و به حافظه سپردن بیشتر را تضمین می کند حتی اگر از مباحثی متنفر باشید. شاید، هنوز هم از این همه یادگیری و آموختن خوشحال نباشید اما حداقل در مدت زمان کم، به موفقیت بیشتری رسیده اید و تأدیر نشده می توانید به سراغ فعالیت های دیگر تان بروید.

توانایی فراگیری یکی از مهمترین مهارت هاست که می توانید خود را با آن مجهز کنید، زیرا کسب هر چیزی ارزشمند در زندگی، نتیجه ی استفاده از تکنیک های مؤثر و کارآمد یادگیری است.