

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir

سرشناسه: کاسبهاتیا، آنانت Kasibhatia, anant

عنوان و نام پدیدآور: چگونه در تحصیلات برترین شویم؟ / مؤلف آنانت کاسبهاتیا؛ مترجم لطف علی مهدی پور رازی

مشخصات نشر: کرمان: انتشارات دار کوب، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ...how to become a top student: a comprehensive...

یادداشت: عنوان روی جلد: چگونه در تحصیلات برترین شویم؟ ویژه دانشجویان دانش آموزان... آموزش قدم به قدم تکنیک های تفریح حافظه.

عنوان روی جلد: چگونه در تحصیلات برترین شویم؟ ویژه دانشجویان دانش آموزان... آموزش قدم به قدم تکنیک های تفریح حافظه.

موضوع: مطالعه و فراگیری - برنامه ریزی

موضوع: حافظه - تفریح

شناسه افزوده: مهدی پور رازی، لطف علی، ۱۳۴۵ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹، ۲۲۸، ۱۰۴۷ LB

رده بندی دیویی: ۳۷۱، ۳۰۲۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۴۰۶۱

چاپ و صحافی: چاپخانه مفصودی (چاپخانه)

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۸۷-۹۶۴-۹۳۲۹۸-۳-۳

چگونه در تحصیلات برترین شویم؟

مترجم: لطف علی مهدی پور رابری

دانشجوی دکتری فیزیک تشعشع

تقدیم به:

والدین عزیزم، همسر گرامیم، برادران و
خواهران نازنینم، خواهرزاده‌ی بهتر از جانم
(سحر)، آنان که می‌خواهند برترین شوند و شیر
مردان و شیر زنان دلاور هشت سال دفاع مقدس.

فهرست مطالب صفحه

۱ - مقدمه نویسنده ۸

۲ - هفت دام مطالعه ۱۳

۳ - عدم وجود سیستم سازمان دهی شده برای مطالعه (دام اول) ۱۷

۴ - علاقه نداشتن به مطالعه (دام دوم) ۲۰

۵ - فاکتور ترس (دام سوم) ۲۱

۶ - عدم تمرکز (دام چهارم) ۲۳

۷ - مطالعه = درد / استرس (دام پنجم) ۲۵

۸ - مدیریت بد زمان (دام ششم) ۳۰

۹ - حفظ کردن ضعیف (دام هفتم) ۳۴

۱۰ - روش های مطالعه، (نگاه کلی) ۴۱

هفت عادت فکری ۴۸

۱ - صرف زمان (عادت فکری اول) ۴۹

۲ - استراتژی زمان (عادت فکری دوم) ۵۸

۶۴ ۳- کامل شدن (عادت فکری سوم)

۷۴ ۴- برنامه بازیابی (عادت فکری چهارم)

۸۲ ۵- برنامه ی زمانی (عادت فکری پنجم)

۹۰ ۶- قورباغه را قورت بده (عادت فکری ششم)

۹۹ ۷- دایره ی کنترل (عادت فکری هفتم)

۱۰۵ **هفت عادت عملی**

۱۰۷ ۱- راه مایکرو سافت (عادت عملی اول)

۱۱۳ ۲- بر چسب (عادت عملی دوم)

۱۱۹ ۳- نشان گذاری کتاب (عادت عملی سوم)

۱۲۳ ۴- بخوان - به یاد آور (عادت عملی چهارم)

۱۳۱ ۵- استراحت در یاد گیری (عادت عملی پنجم)

۱۳۹ ۶- تکنیک مداد (عادت عملی ششم)

۱۴۳ ۷- مقاومت در برابر وسوسه ها (عادت عملی هفتم)

مقدمه ی مترجم

با نام خدایی که رحمان و رحیم است، حمد است و ستایش، مخصوص خداوند دو عالم، رحمان و رحیم است، مالک روز جزا هست، فقط ما پرستیم خدا را و مدد از او بخواهیم و بخواهیم که ما را به ره راست فرستد، ره آنان که خوش از نعمت اویند، نه همانان که مغضوب خدایند و نه ضالین.

"وقتی که در آئینه ها خود را تماشا می کنم

باور ندارم کاین منم، از ترس حاشا می کنم"

"بیگانه ای از جس خاک، بی رنگ و رو چون خاک پاک

سر بر زمین می سایم و آنکه تماشا می کنم"

بر آستان مقدس الهی سر تعظیم فرود آورده و ستایش می کنم که نعمت سلامتی را نصیب کرده است. شاکر آن خدای مهربانی هستم که تاکنون شرف حضور در محضرش و محضر بندگان خویش و زندگی در بهترین قسمت از کره ی خاکی یعنی قلب جهان "ایران عزیز"، را به این حقیر ارزانی داشته است. با رکورددار ملی حافظه ی برتر کشور هند (مؤلف این کتاب: باتیا) آشنا شدم و از قدرت حافظه ی ستودنی وی متحیر ماندم و از خدایی که خالق این همه زیبایی و شکوه است تشکر کردم، ایشان کتابش را به من هدیه داد و رمز موفقیت خود در داشتن آن حافظه ی عجیب را، در این کتاب و استفاده از تکنیک های مطالعه ی موجود در آن ابراز کرد و من بر آن شدم که برای

چندمین بار دست به قلم برده و ترجمه ای دست و پا شکسته انجام دهم، که شاید رهگشای عزیزان دانشجو و دانش آموزانی باشد که دوست دارند تا دانشجو یا دانش آموز ممتاز دانشگاه یا مدرسه خود شوند. امیدم این است که قدمی ناچیز در این مسیر روشن بر داشته باشم.

از همسر ارجمندم سرکار خانم ناهید صدرالدینی که تنها مشوقم در این مسیر زیبای الهی است، کمال تشکر و امتنان داشته و سلامتی و سربلندی ملت و کشور عزیزم ایران شیران و سرزمین دلیران را از درگاه یزدان بی همتا خواستارم، و از خوانندگان شریف این کتاب تقاضا دارم که ایرادها ی موجود را به آدرس الکترونیکی ذیل ارسال نمایند تا به حول و قوه ی الهی، در چاپ های بعدی اصلاح شود.

از همکاران ارجمندم در دانشکده ی پیراپزشکی رفسنجان، بالاخص سرکار خانم فاطمه عبدلی، که در ویرایش متن با بنده همکاری داشته اند کمال تشکر داشته و عزت و سربلندی ایشان را از درگاه احدللم یزل خواهانم.

از دانشجویان عزیزم سرکار خانم رقیه پور راوری و بهجت صباغ (دانشجویان کارشناسی رادیولوژی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان) که طراحی جلد کتاب را به بهترین شکل انجام دادند، سپاسگزارم و آرزوی توفیق روزافزون ایشان و تمام دانشجویان ارجمندم را دارم.

لطف علی مهدی پور رابری

[& La_mehdipour@yahoo.com](mailto:La_mehdipour@yahoo.com)

alimehdipour1@gmail.com

مقدمه ی نویسنده

بر خود واجب می دانم که به دو دلیل به شما تبریک بگویم، دلیل اول این که ، شما دوست دارید که دانش آموز یا دانشجوی ممتاز مدرسه یا دانشگاهتان شوید، و دلیل دوم این که، فقط رؤیا پرداز نیستید و این کتاب را انتخاب کرده اید تا آرزویان را به حقیقت تبدیل کنید.

لازم نمی دانم که بارها تاکید کنم نقطه ی آغاز موفقیت داشتن آرزوست. به رغم این واقعیت باید این زنگ هشدار را نیز گوش کنیم که عده ی زیادی واقعا آرزو دارند که در اوج باشند اما فقط تعداد اندکی نظیر شما، هر کاری را انجام می دهند تا مطمئن شوند که آرزوهایشان به واقعیت تبدیل شود.

آیا هرگز متعجب نشده اید که چرا فقط آرزوها و رؤیاهای تعداد اندکی از مردم به واقعیت تبدیل می شود؟ آیا فقط داشتن آرزو به تنهایی کافیست؟ اگر فقط داشتن آرزو کافیست، هر کسی که آرزو داشت، دانشجوی ممتاز می شد. شما می دانید که این کافی نیست. کاملا واضح است که فقط آرزو کردن کافی نیست. شما چه چیزی نیاز دارید؟ آیا سوزاندن آرزوست؟

خوب، ممکن است که بپرسید، فرق آرزو با "سوختن آرزو" چیست؟ خیلی ساده است. این تفاوت، تفاوت دانش آموز ممتاز و دانش آموز غیر ممتاز است. اگر با یک دانش آموز ممتاز صحبت کرده باشید، قطعاً فهمیده اید آرزو سوزی چیست. افرادی که امیدشان را از دست داده اند برای انجام امورشان ناامید هستند و کاری انجام نمی دهند. اما دانش آموزان ممتاز تنبل نیستند و

منتظر نمی مانند که معجزه ای رخ دهد، آنها می دانند که باید فعالیت زیادی کنند تا رؤیاهایشان به واقعیت تبدیل شود و آنقدر فعالیت می کنند که مطمئن شوند که به آرزوهایشان می رسند.

آیا فرد ناامیدی را دیده اید که دانش آموز ممتاز شده باشد؟ اگر بلی، این خیلی عالیست! این کتاب پله های ترقی شما در مسیر تبدیل شدن به یک دانشجوی ممتاز را یاد می دهد. اجازه دهید بگویم که دانش آموز ممتاز شدن اصلاً مشکل نیست. واضح است که امکان ممتاز شدن شما وجود دارد، به شرط این که از روش های اصولی مطالعه استفاده کنید و عادات فبلی را پایمال کنید.

پس گذشته ی من چی؟

اخیراً، وقتی که در حال ملاقات با دانش آموزان بودم، دانش آموزی پیش من آمد و گفت، "من فکر می کنم که واقعاً هرگز نمی توانم دانش آموز ممتازی شوم". از این طرز فکر بد بینانه شوکه شدم و از او خواش کردم که بگوید "چه چیزی باعث شده است که این نتیجه گیری عجیب و غریب را داشته باشد؟". جوابش این بود: عملکرد من در امتحانات گذشته ام اصلاً رضایت بخش نبوده است و به ندرت نمره های الف گرفته ام. من قبل و بعد از امتحاناتم وقت خیلی زیادی صرف مطالعه می کنم، اما انگار هیچ کاری نکرده ام و از عملکرد ضعیفم کلافه ام. آیا شما فکر می کنید که می توانم دانش آموزی ممتاز شوم؟

من بلافاصله مشکلش را فهمیدم. من فکر می‌کنم که خبرهای خوشی برای شما دارم. بدون توجه به این که در مطالعاتتان چگونه بوده اید، می‌توانید واقعا یک دانش آموز ممتاز شوید. ممکن است که تا به حال جزو ده دانش آموز برتر کلاستان نبوده اید، اما این بدان معنی نیست که هرگز جزو ده نفر برتر کلاس یا حتی ده نفر برتر مدرسه تان نشوید. اگر عملکرد شما تاکنون ضعیف بوده است عمدتا به خاطر تکنیک های ضعیفی است که برای مطالعه کردن بکار می‌گرفته اید. تکنیک های مطالعه تان را عوض کنید تا نتایج خود را تغییر دهید.

لطفا به یاد داشته باشید که تمام افراد موفق به جای سرزنش کردن اشتباهات گذشته از آن اشتباهات درس گرفته اند. در مورد اختراع لامپ الکتریکی توسط توماس آلوا ادیسون داستانی هست. قبل از این که او لامپ را اختراع کند بارها افتاده بود و موفقیتی در کارش نبود. آیا شما فکر می‌کنید که او هرگز به این فکر کرده بود که "من بارها افتاده ام، و هرگز نتیجه ای نمی‌گیرم. من واقعا فکر می‌کنم که اصلا کارم پیش نمی‌رود و هرگز نمی‌توانم لامپ الکتریکی را اختراع کنم". هرگز. او فقط از اشتباهات گذشته اش درس گرفت، پیش رفت، و به آرزویش رسید.

از موفقیت افراد اطراف خودتان یاد بگیرید، شرح زندگی آنها را بخوانید. به این واقعیت خواهید رسید که "هیچ چیزی غیر ممکن نیست". دانش آموز ممتاز شدن ممکن است، و این کتاب به شما می‌گوید که چگونه به رؤیاهایتان برسید.

حتی اگر تاکنون هیچ کاری برای ترقی رتبه ی خود انجام نداده اید ، نگران نباشید. مدت ها قبل من به عبارتی بسیار زیبا برخورد کردم که مطمئن هستم این عبارت انگیزه ی زیادی به شما خواهد داد.

امروز اولین روز باقیمانده ی زندگی شماست.

از این که تاکنون کاری انجام نداده اید احساس بدی نداشته باشید. فکر کنید که امروز اولین روز زندگی شماست. اشتباهات گذشته ی خود را نشمرید و روی آینده متمرکز شوید و خود را متعهد نمائید که وقف به حقیقت پیوستن رؤیاهایتان شوید.

پس آینده ی من چی؟

اگر تکنیک های ذکر شده در این کتاب را استفاده کنید، به شما اطمینان می دهم که آینده ی فوق العاده ای خواهید داشت. تمام رؤیاهای شما در باره ی دانش آموز ممتاز شدن خیلی زود به واقعیت تبدیل می شود. دلیل اطمینان قلبی من از گفتن این جمله، بازخوردی است که من از هزاران دانش آموزی که قبلا از این تکنیک ها استفاده کرده اند، گرفته ام.

نتایج اولین هفته ی خود را خواهید دید. هر زمان که تکنیکی را استفاده کنید در می یابید که یاد گرفتن ساده و نوعی سرگرمیست؛ و خواهید فهمید که طرز نگرش تان به مطالعه و یادگیری برای همیشه عوض می شود. خواهید دید که پدر و مادر و معلمین به خاطر درگیری در مطالعات و علاقمندیان به درس از شما قدردانی می کنند. بهترین چیزی که اتفاق خواهد افتاد این است که احساس خیلی عالی دارید که خودتان را تغییر داده اید.

من داستان موفقیت هزاران دانش آموز که تجربیانی داشته اند را در پاراگراف قبلی نوشته ام و آرزوی بهترین ها را در سفرتان بسوی ممتاز شدن دارم. سفر را شروع کنید!

باتیا