

# چهل ویژگی دانشجویان موفق

## 40 characteristics of successful students



## به نام بخشنده بزرگ

چهل ویژگی دانشجویان موفق

این چک لیست در دانشگاه نیاگارا (NIAGARA UNIVERSITY) تهیه شده و بیانگر ۴۰ ویژگی بارز دانشجویان موفق آن دانشگاه می باشد.

در مقابل هر یک از این چهل ویژگی، یکی از سه گزینه "به ندرت"، "گاهی اوقات" یا "معمولا" را متناسب با واقعیت، برای خود انتخاب کنید.

اگر در مواردی گزینه "به ندرت" را انتخاب کرده اید، برای آن که در طول زمان؛ دانشجوی موفق تری شوید، دلایل انتخاب این گزینه را دقیقاً بررسی کنید و خود را متعهد کنید که در طول زمان همه ویژگی ها را به "معمولا" تغییر دهید.

این ۴۰ ویژگی در ادامه به زبان فارسی ترجمه شده و در پایان نیز اصل چک لیست دریافتی از وبسایت دانشگاه نیاگارا ارائه شده است.

با آرزوی توفیق

مهندس مجید زارع

دی ماه ۱۳۹۳

بمدرت	گاهی اوقات	معمولا	ویژگی	
			اهداف بلند مدت خود را شناسایی کنید.	۱
			در همه کلاس های درس شرکت کنید، جز زمانی که بیمارید و یا مورد اورژانسی پیش آمده است.	۲
			قبل از شروع کلاس، همه تکالیف خواندنی را مطالعه کنید و برای آن آماده شوید.	۳
			کتاب، کاغذ، قلم و همه مواد لازم دیگر را با خود به کلاس آورید.	۴
			شماره تلفن تعدادی از همکلاسی های خود را که یادداشت برداری خوبی از مطالب دارند داشته باشید، برای مواردی که ناچاراً از کلاس غیبت می کنید.	۵
			سر وقت در کلاس حاضر شوید.	۶
			در جلوی کلاس بنشینید، جایی که توجه به استاد راحتتر است.	۷
			در طول زمان برگزاری کلاس فعالانه به مطالبی که ارائه می شود فکر کنید.	۸
			با پاسخ به سوالات و نیز پرسش سوالات مناسب در کلاس مشارکت فعال کنید.	۹
			توجه خود را در سرتاسر طول برگزاری کلاس حفظ کنید. از خیره شدن به آنچه در پشت پنجره می گذرد و یا باز شدن درب، صحبت با بغل دستی، اس ام اس کاری و یا ور رفتن با تلفن همراه خود پرهیزید.	۱۰
			در طول برگزاری درس از آن یادداشت برداری دقیق کنید و بلافاصله پس از اتمام کلاس یادداشت های خود را مرور نمائید تا آن قسمت هایی را که مبهم و یا سوال برانگیز است مشخص کنید.	۱۱
			یادداشت های کلاسی خود را پس از کلاس به سرعت با کتب منبع مقایسه کنید و جزئیات بیشتری را بدان بیفزایید.	۱۲
			سوالاتی را در مورد محتوای درس از خود پرسید تا میزان درک خود را از آن مشخص کنید.	۱۳
			در خارج از کلاس از هر فرصت و منبعی برای افزایش فهم خود از محتوای درسی ارائه شده بهره ببرید.	۱۴
			همه تکالیف درسی خود را به موقع تحویل دهید.	۱۵
			تأجایی که ممکن است تکالیف نوشتاری خود را تایپ کنید و نه دست نویس.	۱۶
			یک لیست از تکالیفی که باید انجام دهید فراهم کنید.	۱۷
			یک برنامه زمانی مدون برای مطالعه محتوای دروس و انجام دیگر تکالیف خود تدبیر و دنبال کنید.	۱۸
			اهداف یادگیری معین و حجم مشخصی از محتوای درسی را برای هر جلسه مطالعه خود در نظر بگیرید.	۱۹
			جایی را برای مطالعه انتخاب کنید که امکان حواس پرتی شما را فراهم نسازد.	۲۰

۲۱	در طول مطالعه سراغ تکالیف درسی متنوعی بروید و از انجام یک نوع فعالیت برای مدت طولانی اجتناب کنید.
۲۲	در حول و حوش آنچه در حال خواندن آن هستید فکر کنید، تجزیه و تحلیل نمایید و از خود سوال بپرسید.
۲۳	با اساتید خود قرار ملاقاتی بگذارید تا سوالات خود در مورد تکالیف و بارم بندی آن ها جویا شوید.
۲۴	انجام تکالیف خود را بلافاصله پس از آنکه درخواست می شود شروع کنید.
۲۵	انجام تکالیف نوشتاری را زودتر شروع کنید تا زمان کافی برای مرور دقیق آن و یا در صورت نیاز مشاوره با اهل فن در اختیار شما باشد.
۲۶	تمرین کنید تا تمرکزتان را افزایش و به تعویق انداختن انجام امور درسی را کاهش دهید.
۲۷	از منابع در دسترس در محیط دانشگاه، همچون کتابخانه و مرکز مشاوره دانشجویی استفاده کنید.
۲۸	برای آمادگی در آزمون های میان ترم و پایان ترم یک برنامه مطالعه مشخص طراحی و دنبال کنید.
۲۹	حتی الامکان با یک همکلاسی و یا در گروه های کوچک مطالعه کنید. این نوع مطالعه کمک می کند تا با بحث با یکدیگر به نکات کلیدی محتوا توجه کنید.
۳۰	از مطالعه فشرده محتوای درسی در فاصله زمانی کوتاه قبل از هر امتحان پرهیز کنید.
۳۱	انواع تکنیک های مطالعه را بکار گیرید. فقط حفظ نکنید.
۳۲	در همه کوئیز ها و آزمون های کلاسی خود حضور یابید.
۳۳	همه دستورالعمل ها را در آزمون ها دقیقاً بخوانید و دنبال کنید.
۳۴	کار درسی و دانشگاهی خود را با فعالیت های تفریحی سالم و سازنده متوازن سازید.
۳۵	حداقل در یک فعالیت غیر درسی در محیط دانشگاه، همچون عضویت در یک انجمن یا گروه دانشجویی و یا فعالیت خیریه مشارکت کنید.
۳۶	به میزان کافی بخوابید.
۳۷	غذای مقوی بخورید.
۳۸	از سیگار کشیدن، مصرف مشروبات الکلی و داروهای اعتیاد آور حتی برای یکبار (آزمایشی!) پرهیز کنید.
۳۹	هر گاه نیاز دارید از افراد متخصص و یا متولیان مربوطه در دانشگاه تقاضای کمک و یا مشاوره کنید.
۴۰	از یادگیری خود لذت ببرید.

## 40 Characteristics of Successful Students

Read this list of characteristics of successful college students, and check how each one describes you.

DO YOU...	USUALLY	SOME-TIMES	SELDOM
1. Identify your long-term goals			
2. Attend all classes, except when ill or in case of emergency.			
3. Complete all assigned reading before class.			
4. Bring books, paper, pencils, and other necessary materials to class.			
5. Get phone numbers of a few classmates who take good notes, in case of an unavoidable absence.			
6. Arrive on time to classes.			
7. Sit near the front, where it's easier to pay attention.			
8. Think actively during classes.			
9. Participate in class by responding and asking appropriate questions.			
10. Remain attentive throughout class. Avoid staring out windows, doodling, having side conversations, texting, or looking at your cell phone.			
11. Take accurate and thorough notes and review them soon after class to identify question areas.			
12. Compare your class notes with the textbook soon after class, and add details into your notes.			
13. Ask questions about course content to clarify understanding.			
14. Take advantage of any extra-credit opportunities.			
15. Turn in all assignments on time.			
16. Word-process written assignments whenever possible.			
17. Use a planner to keep track of assignments.			
18. Devise and follow a schedule to keep up with reading and other assignments.			
19. Set specific goals for each study session.			
20. Study where there are no distractions.			
21. Vary study tasks, to avoid doing one type of activity for too long.			
22. Think about, analyze, and ask questions about what you are reading.			
23. Make appointments to see professors with questions about assignments or grades.			
24. Begin assignments soon after they are assigned.			

## 40 Characteristics of Successful Students

25. Begin writing assignments early enough to allow time for careful revisions and a visit to the Writing Center.			
26. Work to increase concentration and decrease procrastination.			
27. Use available campus resources such as the Office of Academic Support and the library.			
28. Devise a study plan for tests and exams.			
29. Study with a study partner or small study group, going over key points.			
30. Avoid cramming.			
31. Use a variety of study techniques. Don't just memorize.			
32. Always attend class when there is a quiz or test.			
33. Read and follow all directions on tests and exams.			
34. Balance academic work with safe and constructive leisure activities.			
35. Get involved in at least one activity on campus, such as a club, organization, or volunteer work.			
36. Get adequate sleep.			
37. Eat nutritious foods.			
38. Avoid smoking, drinking alcohol, and using drugs.			
39. Seek help when needed.			
40. Enjoy learning.			

To be a more successful student, carefully examine the reasons for any "Seldom" answers, and make a commitment to change them to "Usually."

به گفته زیست شناسی مدرن، در قیاس با تاریخ حضور حیات ارگانیک در کره ی زمین، دوره ی حقیقۀ پنجاه هزارساله ی حضور انسان هوشمند، چیزی است نظیر دو ثانیه آخر یک روز بیست و چهار ساعته. در این قیاس، کل تاریخ تمدن بشری در یک پنجم واپسین ثانیه ی واپسین ساعت، خلاصه می شود!

والتر بنیامین