

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دعای مطالعه

اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَأَكْرِمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ
اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَانْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ
بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

پروردگارا، خارج کن مرا از تاریکی های فکر و گرامی بدار به نور فهم
پروردگارا، بگشای بر ما درهای رحمت را و بگستران کنج های دانشت را به امید رحمت

تو ای مهربان ترین مهربانان

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی، غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیط ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

تندخوانی،

تکنیک‌ها و تمرین‌ها

ارائه ۱۰ تمرین حرفه‌ای برای تقویت عضلات چشم
بررسی مقاله‌های روز دنیا در زمینه روش‌های مطالعه
ارائه تکنیک‌های مدیریت استرس و خواب‌آلودگی در مطالعه
آموزش ۱۰ تکنیک ویژه برای رسیدن به تمرکز جادویی
آموزش ۲۰ تمرین ویژه برای مدیریت تلفن همراه در مطالعه

مؤلف و گردآورنده:

فؤاد زنگنه

با همکاری:

دکتر آرش عبدی

(دکتری تخصصی فیزیولوژی پزشکی)



سرشناسنامه	: زنگنه، فؤاد
عنوان و نام پدیدآور	: تندخوانی، تکنیک‌ها و تمرین‌ها ... / مولف و گردآورنده فؤاد زنگنه.
مشخصات نشر	: تهران: گروه تالیفی دکتر خلیلی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۵ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-422-599-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: چاپ سوم.
موضوع	: تندخوانی
موضوع	: Speed reading
رده‌بندی کنگره	: LB ۱۰۵۰/۵۴
رده‌بندی دیویی	: ۴۲۸/۴۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۲۴۰۳۸

نام کتاب: تندخوانی، تکنیک‌ها و تمرین‌ها

مؤلف و گردآورنده: فؤاد زنگنه

ناشر: گروه تالیفی دکتر خلیلی

نوبت و سال چاپ: سوم . ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ و صحافی: شباب

مدیر تولید: اقبال شرقی

مدیر فنی و هنری: مریم آرده

تایپ و صفحه‌آرایی: الهام عربی . بیتا اندوژفر

بهاء: ۴۳۰۰۰ تومان

آموزشگاه دکتر خلیلی (دفتر مرکزی): ۰۲۱۶۶۵۶۱۶۲۱

آموزشگاه دکتر خلیلی (شعبه شریعتی): ۰۲۱۲۲۸۵۶۶۲۰

فروشگاه: تهران . خیابان انقلاب . روبه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران . پاساژ فروزنده . طبقه همکف . پلاک ۳۳۱

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۸۹۳۷۵ - ۰۲۱۶۶۴۸۹۳۴۹

مرکز پخش: ضلع جنوب‌غربی میدان انقلاب . جنب سینما پارس . مجتمع تجاری پارس . طبقه اول

مرکز فروش: ۰۲۱۶۶۵۶۹۲۱۶

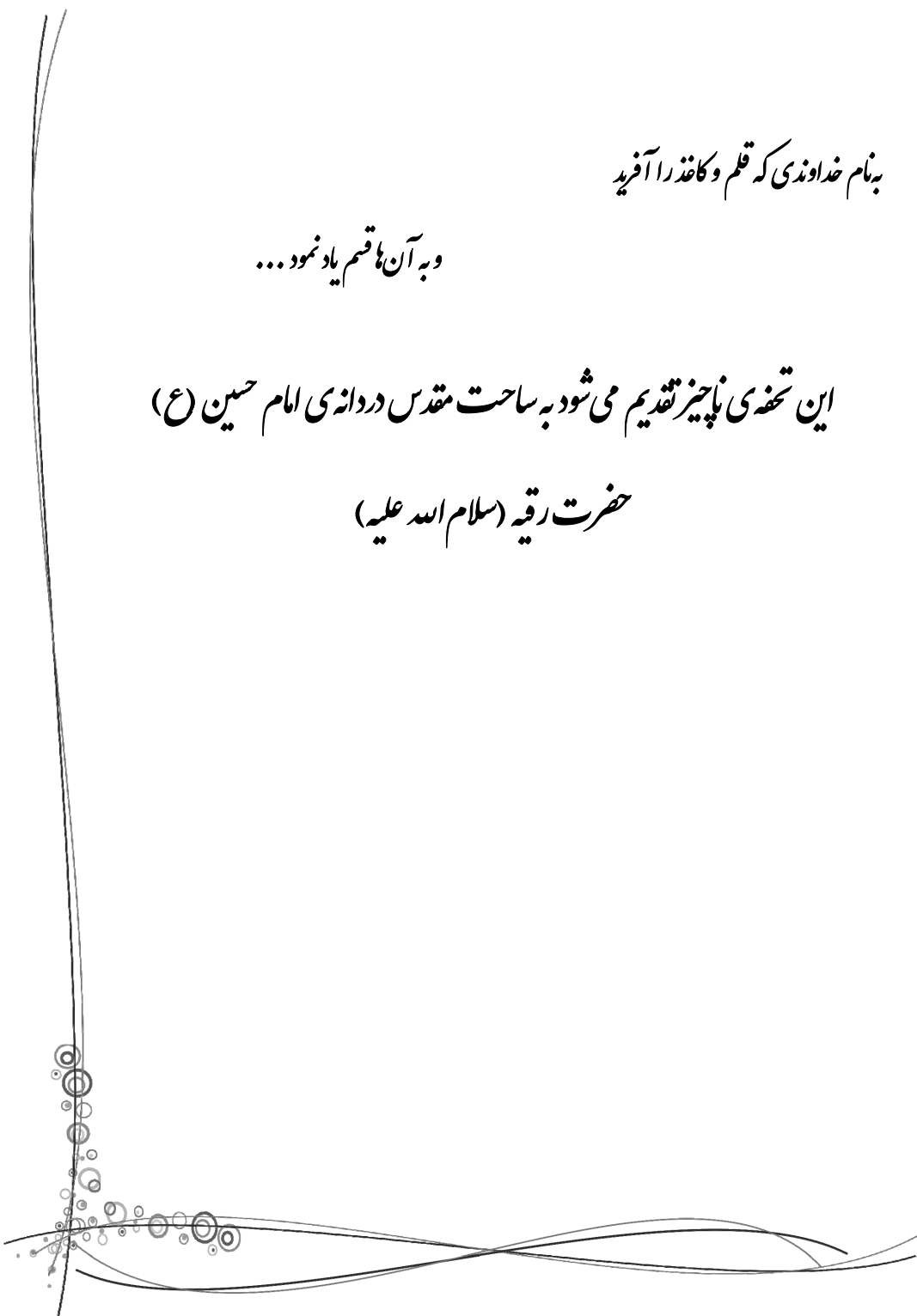
مدیر فروش: ۰۹۱۲۵۵۰۸۵۸۹

به نام خداوندی که قلم و کاغذ را آفرید

و به آن با قسم یاد نمود...

این تخته‌ی ناپحیر تقدیم می‌شود به ساحت مقدس دردانه‌ی امام حسین (ع)

حضرت رقیه (سلام الله علیه)



طلیحه سخن مؤلف:

عرض سلام و وقت بخیر خدمت شما دوست عزیز ...
خیلی خوشحال هستم که پیرامون مهارت تندخوانی می‌خواهم مطالبی را با شما به اشتراک بگذارم.

تندخوانی یک مهارت کاربردی و لازم برای هر فردی است و اصلاً مهم نیست شما به‌صورت ذاتی این توانایی را دارید یا نه!

هدف ما این است که با سعی و تلاش و انجام تکنیک‌هایی که به شما خواهیم گفت به یک شرایط ایده‌آل در مطالعه برسید (که در اصل همان تندخوانی حرفه‌ای نام دارد).

خدا را شاکر هستم که چاپ اول و دوم این کتاب با استقبال دانشجویان عزیز و دانش‌آموزان مواجه شد همه تلاش من بر این است که هر نسخه ایرادات املائی و نواقص موجود برطرف شود و در چاپ سوم این کتاب هم فرصت را مغتنم می‌شمارم و از دانشجویان همراه و گرمی که در بهتر شدن این کتاب من را یاری نمودند تشکر کنم.

سپاسگزارم از همراهی سرکار خانم نعیمه محمد کاشی، سرکار خانم زهرا عدالتی‌زاده، سرکار خانم مهری سروی‌زاده، سرکار خانم مهسا عباسی، سرکار خانم کیمیا عبدی و خانم کوشش تبار و در ادامه وظیفه می‌دانم که تشکر ویژه‌ای داشته باشم از دوست و برادر عزیزم جناب آقای دکتر آرش عبدی متخصص فیزیولوژی پزشکی از دانشگاه تهران که در این کتاب به‌صورت علمی و تخصصی بحث خواب و خستگی در مطالعه را نوشتند و امیدوارم در آینده موفقیت‌های بیش‌تری از ایشان ببینیم.

در چاپ سوم کتاب تلاش کردیم تا هم تمرین‌های بیش‌تری را قرار بدهیم و هم مباحث جدید را بررسی کنیم.

شایان ذکر است که برای دانشجویان و دانش‌آموزان با توجه به زمان کم و حجم بالای مطالب و آمادگی برای یک امتحان (فارغ از هر رشته و تخصصی) تندخوانی اصطلاحاً از نان شب هم واجب‌تر می‌شود به جرأت می‌توانم بگویم که طبق تجربه ۵ الی ۶ ساله مشاوره و تدریس خود حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد افرادی که برای مطالعه برنامه‌ریزی می‌کنند، شاید از لحاظ زمانی، واقعاً مطالعه می‌کنند اما نتیجه دلخواه را کسب نمی‌کنند!! این مسأله به‌خاطر عدم مطالعه‌ی صحیح می‌باشد هر چند که من اعتقاد دارم شما با فراگیری مهارت تندخوانی یک سرمایه‌گذاری بلندمدت برای خودتان انجام می‌دهید که در همه مراحل زندگی می‌توانید از آن استفاده کنید.

پس به امید روزهای بهتر با کتاب‌های بیش‌تر ...

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

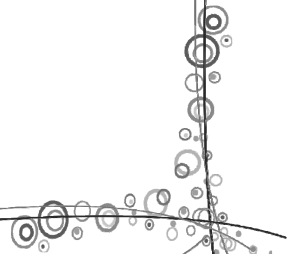
تندخوانی و تقویت حافظه برای چه کسانی مفید هست؟	۱۱
تندخوانی چیست؟	۱۴
حال بیابید سرعت مطالعه خودمان را بسنجیم!	۱۶
چند تکنیک مقدماتی	۱۸
تمرین ۲ (خط وسط)	۲۳
تمرین ۳ (کادر و ستاره)	۲۵
تمرین ۴ (جستجوی کلمات)	۲۶
تمرین ۵ (داستان عقاب‌ها)	۲۷
تمرین‌های چشمی	۲۸
تمرین ۶ (سیگنال‌ها)	۳۷
تمرین ۷ (eye-Q)	۳۸
سیگار و پیرچشمی	۳۹
تکنیک‌های افزایش تمرکز جادویی	۴۱
استرس در مطالعه و راه مقابله با آن	۵۴
تمرین ۸ (حفظ اعداد)	۵۶
تمرین ۹ (سنجش سرعت مطالعه)	۵۸
تمرین ۱۰ (جدول نمونه‌ها)	۶۰
تمرین ۱۱ (جدول عبارت‌خوانی)	۶۱
تمرین ۱۲ (eye-Q)	۶۳
تمرین ۱۳ (سنجش سرعت مطالعه)	۶۴
مطالعه صحیح به روش نردبانی	۶۵
تمرین ۱۴ (حوزه دید با دایره)	۶۶
استراتژی اول: اسکیم کردن	۶۷

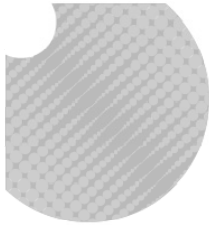
فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۶۸	روش اسکیم.....
۶۹	استراتژی دوم: اسکن مطالب می‌باشد (Scanning).....
۷۰	تمرین ۱۵ (تمرین اسکیم و اسکن).....
۷۱	چگونه مرور کنیم؟.....
۷۵	تمرین ۱۶ (کلمات کلیدی).....
۸۵	فرآیند صحیح مطالعه به روش دانشگاه هاروارد.....
۸۷	اثر زایگاریک.....
۸۹	Mind Map (نقشه ذهنی).....
۹۴	تمرین ۱۷ (جدول حوزه دید).....
۹۵	تمرین ۱۸ (دقت در لغات).....
۹۵	اثر موقعیت سری Serial Position Effect.....
۹۶	تمرین ۱۹ (جدول اعداد منظم).....
۹۷	تمرین ۲۰ (متن سرعت و دقت).....
۹۷	عوامل فرعی مطالعه.....
۱۰۰	تمرین ۲۱ (سنجش سرعت مطالعه).....
۱۰۱	فضای مطالعه.....
۱۰۱	تغذیه مناسب.....
۱۰۳	نکات پایانی کتاب کار تندخوانی.....
۱۰۴	چگونه یک مهارت را در خودمان تثبیت کنیم.....
۱۰۵	منابع و رفرنس‌هایی که از آن‌ها استفاده شده است.....



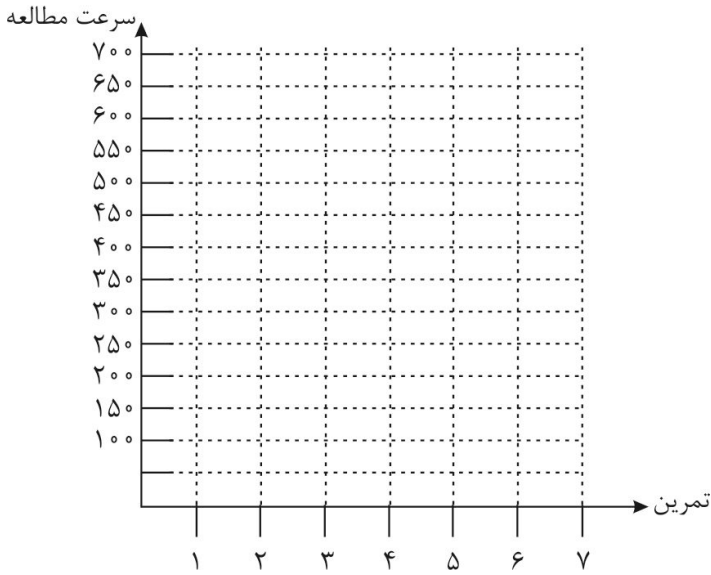


نمودار تحلیل سرعت مطالعه خودمان

مهارت آموز گرامی: تمرین‌های محاسبه سرعت مطالعه که در کتاب آورده شده است را انجام داده و در جدول پایین سرعت مطالعه خود را درج کنید و در گراف (نمودار) صفحه بعد هم عدد سرعت مطالعه خود را ثبت نمایید. توضیح: این دو جدول به‌طور کامل، پیشرفت و افت شما در تندخوانی نشان می‌دهد و بهترین ملاک سنجش سرعت مطالعه توسط خودتان می‌باشد.

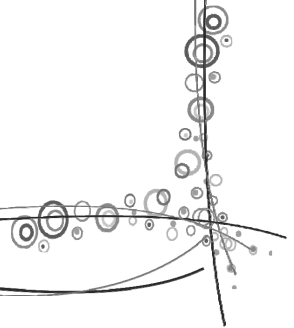
جدول نگارش سرعت مطالعه

تاریخ	سرعت مطالعه	تاریخ	سرعت مطالعه



نمودار تحلیل سرعت مطالعه شما

✓ عدد سرعت مطالعه خودتان را در جدول بالا ثبت نمایید.



• تندخوانی و تقویت حافظه برای چه افرادی مفید هست؟

- ✓ کسانی که می‌خواهند در زندگی با مطالعه پیشرفت کنند.
- ✓ کسانی که می‌خواهند در آزمونی مثل کنکور شرکت کنند (و حتی واجب‌تر برای افرادی که شاغل و یا متأهل هستند ولی زمان کافی ندارند).
- ✓ افرادی که مدیریت سازمان یا شرکت را عهده‌دار هستند و زمان کافی برای مطالعه کتاب‌های گوناگون، خواندن ایمیل‌ها و گزارش‌های کاری را ندارند.
- ✓ دانش‌آموزانی که کندخوان هستند و در امتحانات همیشه با کمبود زمان روبرو هستند.
- ✓ افرادی که نمی‌توانند با تمرکز مطالعه کنند.
- ✓ افرادی که در سازمان و محل کار خود دائماً دچار فراموشی هستند. (حافظه کوتاه مدت خوبی ندارند).
- ✓ اساتید دانشگاه که دائماً نیازمند مطالعه مقاله‌ها و رفرنس‌های گوناگون هستند.
- ✓ محققانی که برای کار در یک پروژه تحقیقاتی نیازمند کسب اطلاعات بیش‌تر از طریق مطالعه هستند.
- ✓ افرادی که می‌خواهند یک سمینار یا ارائه از یک موضوع داشته باشند و یا قصد دفاع از پایان‌نامه خود را دارند.
- ✓ پژوهشگران در زمینه‌های مختلف که نیازمند خواندن مطالب متنوع هستند.
- ✓ افرادی که قصد شرکت در آزمون‌های زبان‌های IELTS و TOEFL را دارند.
- ✓ و ...

• شما در کارگاه تندخوانی و تقویت حافظه چه مطالبی را فراخواهید گرفت؟

- ✓ مطالعه شما سرعت بالاتری پیدا خواهد کرد و هم‌چنین درک مطالب شما ضمن افزایش سرعت مطالعه نیز افزایش می‌یابد. (پس برخلاف تصور برخی‌ها تندخوانی اصلاً درک مطلب شما را کاهش نمی‌دهد).
 - ✓ شما در کارگاه تندخوانی یاد می‌گیرید که چگونه یادداشت‌برداری صحیح و اصولی داشته باشید. (کاری که ۷۰ درصد افراد حتی از متن‌های ساده و معمولی نمی‌توانند به خوبی انجام دهند!)
 - ✓ هم‌چنین خواهید آموخت که چگونه در مباحث گوناگون نکات مهم و کلمات کلیدی را سریع‌تر بیابید.
 - ✓ در کلاس‌های تندخوانی به شما آموزش می‌دهیم که چگونه و در چه زمان‌هایی مطالب را مرور کنید. (شما با یاد گرفتن این تکنیک دیگر در آزمون‌ها شک‌بین دو گزینه نخواهید داشت).
 - ✓ اگر شبیه داوطلبانی هستید که هنگام مطالعه احساس خستگی و خواب‌آلودگی دارند این دوره برای شما تکنیک‌های مناسبی ارائه می‌کند.
 - ✓ اگر زمان زیادی برای مطالعه صرف می‌کنید ولی یادگیری‌تان در سطح پایینی هست کارگاه‌های تندخوانی به شما تکنیک‌های ویژه‌ای را آموزش می‌دهد.
 - ✓ شما با خواندن این کتاب مراحل علمی و اصولی مطالعه را فراخواهید گرفت (دقیقاً همان مراحل که در دانشگاه‌های تراز اول دنیا آموزش می‌دهند).
 - ✓ اگر در مطالعه بی‌انگیزه هستید و هدفی ندارید کارگاه تندخوانی به شما کمک می‌کند تا هدفمندتر مطالعه کنید.
 - ✓ شما به جای لب‌خوانی و کلمه‌خوانی عبارت‌خوانی را فراخواهید گرفت.
 - ✓ هدف این کتاب این است که حوزه دید شما وسعت بیش‌تری پیدا کند. البته به شرط تلاش خودتان.
- و مطالب جدید دیگری مطابق با کتاب‌های روز دنیا را خواهید آموخت.

• تعهدهایی که شما با مطالعه این کتاب باید به خودتان داشته باشید:

۱. از غُرزدن و افکار منفی دوری کنید و به خودتان فرصت یادگیری بدهید. قطعاً این یادگیری سبب پیشرفت شما خواهد شد. (افزایش سرعت مطالعه نیازمند زمان و سخت کوشی است).
۲. تمرین‌ها و تکنیک‌هایی که به شما آموزش می‌دهیم را با دقت انجام دهید، و بعد از آن سعی کنید در مطالعه خود به کار ببرید (حتی در منزل این تمرین‌ها را مجدداً مرور نمایید).
۳. در صورت داشتن سوال و هرگونه انتقاد و یا پیشنهاد حتماً آن را با من از طریق راه‌های ارتباطی زیر در میان بگذارید:

پست الکترونیکی: Foad.zangeneh@gmail.com

صفحه رسمی اینستاگرام: [Foadzangenehofficial](https://www.instagram.com/Foadzangenehofficial)

سایت مقالات تندخوانی: www.Foadzangeneh.come

۴. به یاد داشته باشید پیشرفت شما در تندخوانی و تمرکز ذهن باید به مرور زمان انجام شود. پس برای رسیدن به سرعت مطالعه ایده‌آل صبر و حوصله به خرج دهید.
۵. اگر محتوای این کتاب برای شما مفید بود آن را به دیگران هم توصیه نمایید. (شاید بتوانید شما هم به پیشرفت دیگران کمک کنید).

تندخوانی چیست؟

تندخوانی همان طور که گفته شد یک مهارت است که همه‌ی افراد می‌توانند آن را کسب کنند. در دنیا افرادی که آموزش‌های مرتبط با این مهارت را کسب نموده‌اند جان اف کندی با سرعت ۱۲۰۰ کلمه در دقیقه و جیمی کارتر و همسرش رزالین و آقای انیشتن (با استفاده از نقشه‌برداری ذهنی) و ماری کوری بودند.

به‌طور کلی درباره‌ی پیدایش تندخوانی ۲ روایت کلی وجود دارد:

۱. در جنگ جهانی دوم و ارائه آموزش‌ها و تمرین‌های چشمی به سربازان

۲. توسط خانم اولین وود در آمریکا

تندخوانی در دنیا

تندخوانی توانسته در کشورهای پیشرفته دنیا جای خود را پیدا کند به‌طوری که در سیستم‌های آموزشی مطرح (چه در دانشگاه و چه در مدارس) این مهارت کاربردی آموزش داده می‌شود و علاوه بر این در سیاست هم توانسته ورود پیدا کند به‌طوری که در کاخ سفید جزء مهارت‌هایی تعریف شده است که از رئیس‌جمهور تا کارمندان دولت موظف به یادگیری آن خواهند بود، پس می‌توانیم این گونه ارزیابی کنیم که در سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۳۰ به راحتی تندخوانی می‌تواند جزء اثرگذارترین آموزش‌های دنیا شناخته شود.

اما در ایران چند سالی می‌شود که مقوله تندخوانی بیش‌تر از قبل بررسی می‌شود و دلیل آن هم اهمیت این موضوع می‌باشد.

اگر شما هم توجه کرده باشید امروزه در محافل گوناگون افرادی می‌توانند تاثیرگذاری بیش‌تری داشته باشند که حرف‌های علمی و منطقی‌تری را بیان کنند و قطعا یکی از نشانه‌های افراد موفق می‌تواند کتاب‌هایی باشد که مطالعه کرده‌اند.

«پدرم همیشه می‌گوید هرگز به کسی که این ویژگی را دارد اعتماد نکنید کسانی که تلویزیون آن‌ها بزرگ‌تر از قفسه کتاب آن‌هاست این جمله معروف امیلیا کلارک بازیگر مطرح و سرشناس انگلیسی هست که توانست در صفحات مجازی بازنده‌های زیادی را همراه داشته باشد».

تندخوانی در دانشگاه‌های مطرح دنیا و در کشورهای پیشرفته آموزش داده می‌شود و جالب است بدانید سرعت مطالعه در بین:

- دانشجویان آمریکایی ← به‌طور متوسط بین ۸۰۰-۶۰۰ کلمه در دقیقه می‌باشد.
- دانشجویان ژاپنی ← به‌طور متوسط بین ۱۲۰۰-۹۰۰ کلمه در دقیقه می‌باشد.
- دانشجویان ایرانی ← به‌طور متوسط بین ۳۵۰-۱۵۰ کلمه در دقیقه می‌باشد.

البته رکورد تندخوانی در دنیا در سال‌های مختلف متفاوت است اما مطرح‌ترین آن می‌توان به رکورد سین آدام (از آمریکا) با $\frac{w}{m}$ ۳۸۵۰ و گورناسون (از نروژ) $\frac{w}{m}$ ۳۰۵۰ و واندانوری (از انگلستان) $\frac{w}{m}$ ۳۰۰۰ می‌باشد. (یعنی تعداد کلماتی که افراد در واحد یک دقیقه مطالعه می‌کنند).

حال بیاید سرعت مطالعه خودمان را بسنجیم!

تمرین ۱:

متن زیر را بخوانید و سعی کنید آن را درک نمایید، حتماً زمان شروع و پایان مطالعه خودتان را با کرنومتر اندازه بگیرید و آن را بنویسید و طبق فرمول صفحه بعد سرعت مطالعه خودتان را محاسبه کنید.

مردم به مدیران ثابت قدم و متعهد اعتماد می کنند، از بین دو کاندیدایی که برای سمت مدیریتی داوطلب شده باشند شخصی انتخاب می شود که قابل اعتمادتر است. در واقع در استخدام، مدیرانی که قابل اعتمادتر به نظر می آیند شانس آن ها دو برابر کسانی است که این طور به نظر نمی رسند. برای این که قابل اطمینان به نظر بیاید، باید همیشه به تعهدهایتان پایبند باشید. در پروژه ژنوم ویژگی های شخصیتی هزاران مدیر بررسی شد که ۹۴ درصد آن ها تعهد بسیار بالایی از خودشان نشان دادند. به علاوه کسانی که منظم و قانون مدار، دقیق و آگاه به نظر می آیند، محبوب تر از نوابغی باهوش بالا اما دمدمی مزاج هستند. در نتیجه اگر تنها برگ برنده ی شما در استخدام این است که ایده های عجیب و غریب به سرتان می زند، بهتر است استراتژی خود را تغییر دهید. اعضا هیئت مدیره، مدیری می خواهند که به تعهداتش هر چند جزئی عمل کند. آن ها ترجیح می دهند به نتیجه مطمئن برسند تا این که به قول های غیرممکن شما گوش کنند. در نتیجه با قول های کوچک و انجام دادن آن ها چهره ای قابل اعتماد از خودتان خواهید ساخت. هم چنین می توانید با رفتاری متعادل اعتماد دیگران را به دست آورید. برای این کار نباید اجازه دهید احساسات و حال و هوای روزتان روی رفتارتان تأثیر بگذارد.

جف شوارتز مدیر شرکت تیمبرلند (Timberland) می گوید: کارمندان زمانی روی شما حساب باز می کنند که متعادل باشید تا بتوانند به صورت حرفه ای با شما ارتباط برقرار کنند.

فرقی ندارد همیشه جدی یا دوستانه باشید، همکاران و کارمندانان زمانی که رفتار قابل پیش بینی داشته باشید، راحت تر با شما ارتباط برقرار می کنند.

چگونه مدیر شویم اثر کیم پاول و النا بوتلهو (۱۸۶)

۱. در قدم اول شما باید بتوانید شمارش صحیح کلمات را انجام دهید، یادتان باشد اصلاً حروف اضافه مثل (از - به - با - در - برای و ...) را در متن‌ها شمارش نمی‌کنیم و کلمات دو بخشی مثل هم‌خانواده و یا کارخانه را یک کلمه در نظر می‌گیریم.

بخش اول بخش دوم بخش اول بخش دوم

۲. در قدم بعدی از فرمول زیر استفاده می‌کنیم ←

$$\text{محابسه سرعت مطالعه} = \frac{۶۰ \times \text{تعداد کلمات}}{\text{زمان (برحسب ثانیه)}} \quad (\text{که در تمرین ۱ تعداد کلمات } ۲۰۶ \text{ کلمه است})$$

واحد تندخوانی کلمه بر دقیقه است word/minutes یعنی تعداد کلماتی که در یک دقیقه مطالعه می‌کنید نشان‌دهنده سرعت مطالعه شما می‌باشد و هر چقدر این عدد بالاتر باشد سرعت شما نیز بالاتر است.

✚ برای شمارش کلمات در متن‌های طولانی از شمارش نسبی کلمات استفاده می‌کنیم به این ترتیب که ابتدا تعداد کلمات مثلاً در ۵ خط را به دست آورده که می‌شود X و بعد به کمک جدول تناسب تعداد کلمات را نسبی به دست می‌آوریم. (فرض کنیم در یک صفحه ۳۰ خط وجود دارد). یعنی به‌طور نسبی می‌گوییم در ۵ خط X تعداد کلمه است و در ۳۰ خط حدوداً چند کلمه وجود دارد؟

تعداد خط	تعداد کلمات	
۵	X	← تعداد دقیق کلمات در ۵ خط = X
۳۰	?	

$$\text{محابسه سرعت نسبی} = \frac{۶۰ \times (\text{عدد نسبی به دست آمده که اینجا علامت سوال است.})}{\text{زمان (s)}} = \text{جواب نهایی که واحد آن کلمه در دقیقه می‌باشد.}$$

دکتر حسابی:

هر چه توان انسان کم‌تر باشد ادعای او بیش‌تر است!

چند تکنیک مقدماتی

در این قسمت شما ابزارهای قدرتمندی را برای شروع تندخوانی دریافت خواهید کرد اما اصلاً عجله‌ای در این رابطه نداشته باشید چون فهم مطالب می‌تواند اثربخشی آن‌ها را زیاد نماید. قبل از پرداختن به تکنیک‌ها می‌خواهیم عادت‌های اشتباه رایج در مطالعه را به شما معرفی کنیم.

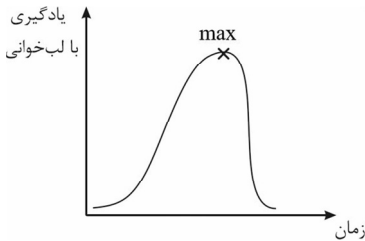
۱. خط‌کشی، هایلایت و خلاصه‌نویسی در ابتدای مطالعه:

شاید شما هم جزء افرادی باشید که به محض باز کردن یک کتاب می‌خواهند با خط‌کشی زیر کلمات و هایلایت عبارات‌های مختلف و خلاصه‌نویسی یا حتی حاشیه‌نویسی آموزش مطالب را سرعت ببخشند، دوستان عزیز من، انجام این کارها در ابتدای مطالعه از نظر تندخوانی یک عادت اشتباه محسوب می‌شود و فقط انجام این موارد نه تنها به یادگیری کمکی نمی‌کند بلکه باعث خستگی و کندشدن سرعت مطالعه شما نیز می‌شود. انجام این کارها در ابتدای مطالعه اشتباه محسوب می‌شود و برای بازدهی بیش‌تر باید در زمان خود انجام شوند که در ادامه به آن خواهیم پرداخت!

تکنیک اول: عدم لب‌خوانی!

برخی افراد در هنگام مطالعه عادت دارند با صدای کم و یا بلند متن کتاب را می‌خوانند! این هم یکی دیگر از اشتباهات رایج مطالعاتی می‌باشد چون با این کار شما یک پیام صوتی و (از طرفی با چشمانتان که کلمات را می‌بینید) یک پیام تصویری به مغزتان ارسال می‌کنید و این‌جا مغز شما دچار چندکارگی می‌شود که از پیامدهای این امر کاهش تمرکز، خستگی زود هنگام مغز و جسم، کلافگی و کاهش دقت می‌باشد. (شاید یکی از دلایل خستگی و کلافگی شما هنگام مطالعه همین باشد!؟)

برخی از افراد اعتقاد دارند که با لبخوانی تمرکز بالایی در مطالعه دارند اما این امر طبق نمودار به صورت مقطعی وجود دارد!



طبق نمودار، با گذشت زمان و با لبخوانی شما تا یک نقطه ماکسیمم می‌توانید با کیفیت مطالعه کنید اما بعد از گذشت زمان کیفیت مطالعه شما به شدت کاهش پیدا می‌کند و به همین دلیل است که برخی از افراد در ابتدای مطالعه پرانرژی و پرانگیزه شروع به مطالعه می‌کنند، اما از یک جایی به بعد حس کلافگی دارند و نمی‌توانند مثل قبل با کیفیت مطالعه نمایند!

تکنیک دوم: خط بری

خط بری عبارت است از دنبال نمودن متنی که مطالعه می‌کنیم به کمک انگشت دست و یا خودکار که طبق کتاب speed reading آقای ربرت آلن در واقع تفاوتی بین استفاده از انگشت و یا خودکار نیست اما بهتر است که از انگشتان دست برای خط بری استفاده نماییم.

فواید خط بری:

۱. افزایش تمرکز در مطالعه

۲. افزایش دقت

۳. هماهنگی دست با چشمان

۴. کمک به عبارت‌خوانی (یکی دیگر از تکنیک‌های تندخوانی)

۵. افزایش یادگیری با فعالیت حس لامسه

شاید در هیچ کارگاه تندخوانی به این نکته اشاره نشده باشد که خط بری می‌تواند به دلیل درگیر نمودن حس لامسه در یادگیری نقش به‌سزایی داشته باشد اما متأسفانه در برخی سایت‌ها حتی به این نکته اشاره شده است که خط بری نمی‌تواند مفید باشد، در حالی که اکثر فرانس‌های معتبر در حوزه روش‌های مطالعه این نظر را ندارند.

نکته مهم ← معمولاً بعد از جلسه اول بسیاری از مهارت‌آموزان می‌خواهند خط بری را تمرین کنند و به‌خاطر علاقه و انگیزه معمولاً سرعت این خط بری در روزهای آغازین بالاست، از شما خواهش می‌کنم که به‌جای خط بری با سرعت بالا سعی کنید در تمرین‌های اولیه، به صورت معمولی ولی پیوسته و رو به جلو این کار را انجام دهید. یعنی اصلاً به عقب برنگردید و در عوض با یک سرعت معمولی مطالعه را با خط بری انجام دهید. (در حقیقت هدف ما این است که شما به انجام تکنیک خط بری عادت کنید).

تکنیک سوم: عبارت‌خوانی

همه‌ی ما در دبستان سعی کردیم ابتدا حروف الفبا را یاد بگیریم و بعد از آن کلمه خواندن و بعد جمله خواندن را، اما کاش به‌جای خواندن کلمه به کلمه این آموزش را فرا می‌گرفتیم که در یک نگاه چند کلمه را با هم ببینیم و در ذهنمان پردازش نمایم.

وقتی شما از اتاق خودتان به سمت آشپزخانه با قدم‌های عادی حرکت می‌کنید با سرعت معمولی به مقصد می‌رسید اما اگر گام‌هایتان را بلندتر بردارید می‌توانید سریع‌تر به آشپزخانه برسید. دقیقاً با مطالعه چند کلمه به‌جای یک کلمه می‌توانید سریع‌تر مطالعه نمایید. این نکته را هم فراموش نکنید که فراگیری عبارت‌خوانی نیاز به تمرین و صبر دارد و شاید در ابتدای انجام آن با چالش متفاوتی در سبک مطالعه خود روبه‌رو شوید.

اما یادتان باشد اگر می‌خواهید زندگی حرفه‌ای‌تری داشته باشید باید به خودتان فرصت آموزش و تغییر را بدهید و اصطلاحاً از نقطه امن خودتان خارج شوید! تفاوت شما که این کتاب را مطالعه می‌کنید با سایرین در این هست که مهارت ریسک کردن را در خودتان تقویت کرده‌اید و همین امر یعنی جلو بودن شما نسبت به اطرافیان‌تان.

یکی از تمرین‌های موثر در عبارت‌خوانی تکنیک مشاهده ستاره می‌باشد. وقتی شما خط بری می‌کنید بهتر است انگشت خودتان را در پایین و در وسط یک کلمه قرار دهید. کلمه
X

شما می‌توانید تا یک هفته خط بری در یک کلمه را تمرین کنید و سپس به‌جای یک کلمه دو کلمه را بخوانید که اولین تمرین برای یادگیری عبارت‌خوانی خواندن دو کلمه دوکلمه است کلمه کلمه X حال وقت آن رسیده تا بدانیم عبارت‌خوانی رابطه مستقیمی با افزایش حوزه دید دارد.