به نام خالق زیبایی ها

بخشی از جزوه دوره تندخوانی و کسب آگاهی

مدرس: مسعود حمیدی

مقدمه

دوست داری هر شب دو جلد کتاب بخونی؟

رویاییه نه؟

اما شدنیه! بله برای همینه که اینجاییم دیگ!

به جای جان کندن روی کتاب و آخرش هیچی نفهمیدن در این روزهای بسیار شلوغ که خیلی از ما حتی وقت دید و بازدید معمولی را هم نداریم، یا دنیای شلوغی که در مترو و اتوبوس همه و همه پر از آدم هست ما چطور می توانیم همواره خود را به روز و آپدیت نگه داریم؟!

آیا بهتر نیست که اطلاعات تخصصی ما خیلی وسیع تر شود؟ چه تاثیری بر درآمد ما خواهد گذاشت؟ قطعا تاثیر باورنکردنی!

آیا به این فکر کرده اید که خیلی جالب می شد اگر می توانستیم هر مهارتی را که می خواهیم ظرف مدت زمان کوتاهی به دست آوریم؟

از نجوم و آشپزی و زمین شناسی و روانشناسی و خلاصه هر آنچه که فکرش را بکنید.

امروزه همگی خوب می دانیم که سرعت رشد و پیشرفت علوم بالاست و البته به همان نسبت کتاب های ارزشمند مورد نیاز در هر حوزه چاپ می شود. اما واقعا چگونه می توان این حجم از اطلاعات درون کتاب ها را خواند؟

می دانیم که ما روخوانی را در مدرسه آموزش دیده ایم و به طور قطع نمی توان با روخوانی این تعداد از کتب مختلف را خواند و عواقب این قضیه هم روشن است !...

اما با فراگیری مهارت مطالعه درست می توان به راحتی آب خوردن به هرآنچه که در مخیله تان است، چنگ بزنید!

خیلی راحت می توانید مزه شیرین عالِم بودن و کسب آگاهی در هر علمی که می خواهید و یا اهمیت بیشمار این مهارت در آزمون های سرنوشت سازی مانند کنکور و کلی موضوعات مهم دیگر را بچشید.

البته این را هم بگویم که نیاز به پشتکار و تمرین اولیه داریم اما نقطه روشن اینجاست که انسان های بسیار زیادی توانسته اند با انجام تمرین ها (از نظر بعضی راحت و از نظر بعضی سخت) بالاخره به این نقطه آرمانی یعنی تبدیل شدن به یک تندخوان حرفه ای نزدیک و نزدیک تر شوند و در نهایت برسند.

به امید خدای مهربان شرع می کنیم

مسعود حمیدی

✓دوره تندخوانی و کسب آگاهی چیست؟

شاید فکر کنید که تندخوانی فقط تند مطالعه کردن و جابه جایی رکورد های گینس می باشد ولی در کمال احترام خیر دوست عزیز! یک عمر در ظلمات بودیما !

البته در ظلمات مطلق هم نبودید چرا که فقط یکی از بحث های این دوره فوق العاده مفید، بالا بردن سرعت مطالعه شما دوست عزیز است.

☺ حالا گیریم تند خوندیم ولی درک مطلب چی پس؟

از آنجایی که احتمالا حدس زدید دیگر عنوان مهم این دوره، بحث فوق العاده جذاب درک مطلب هم هست. (من خودم از کسایی بودم که در درک مطلب داغااان بودم هر چند با سرعتی داغااان تر!)

در بخش درک مطلب تمرین هایی داریم که چطور سرعت پردازش مغزمان را بالاتر ببریم و به قولی ذهن قدرتمندتری داشته باشیم و کلی تمرینات جذاب دیگری که در انتظارمان است.

حالا شما هنوز تندخوان نشده اید. من هم سعی کردم اول جزوه خیلی اندیشه ام را روی کاغذ نیاورم! ولی آخر جزوه دارم براتون☺

پس آماده اید ؟!

بریم که داشته باشیم ...

 **₪** ایستگاه اول

خانم ها و آقایان محترم !!

اندازه گیری سرعت اولیه مطالعه شما!

1- متن زیر را با دقت کافی بخوانید. (نه تند و نه کند جوری که متوجه بشید)

2- زمان سنج را روشن کنید. (کورنومتر یا گوشی)

3- در اتمام زمان سنج را نگه دارید و زمان مطالعه خود را یادداشت کنید.

4- در فرمول زیر جایگذاری کنید.

 = سرعت مطالعه شما (کلمه بر دقیقه)$\frac{1000×60}{زمان}$

 در چه وضعیتی به سر می بریم؟

دوستان عزیز اصلا غم به دلتون راه ندین چون این خوبی هاست که میمونه و خیلی راحت مثل آب خوردن به هزااااااااااااااار کلمه بر دقیقه میرسین و این بعد از حل چالش های پیش رو یک امر کاملا طبیعیه ☺

|  |  |
| --- | --- |
| سطح | سرعت |
| ضعیف ولی قابل تغییر | 10- 200 |
| کندخوان اما با قابلیت کسب مهارت تندخوانی | 200-300 |
| متوسط اما مستعد | 300-400 |
| کتاب خوان (تندخوان مبتدی) | 400-600 |
| تندخوان متوسط | 600-800 |
| تندخوان حرفه ای | 800 به بالا |

این دوره شامل 3 قدم است:

 ☝قدم اول

 افزایش سرعت مطالعه

افزایش سرعت مطالعه شامل 5 جهش می باشد:

* جهش اول : عقب گرد چشم
* جهش دوم: تقویت عضلات چشم
* جهش سوم: افزایش حوزه دید
* جهش چهارم: عبارت خوانی
* جهش آخر: حذف بلندخوانی

🗲 جهش اول

چشم عقب گرد

دوستان عزیز دلیلی ندارد با چشمانتان مرتبا به عقب برگردید. اگر چیزی را نفهمیدید ادامه بدهید که در ادامه حتما متوجه خواهید شد! چیزی که اهمیت دارد فهمیدن با حضور در فضای متن است نه توجه به کلمات.

هدف ما مطالعه است نه اینکه یک کلمه را نفهمیدیم به عقب برگردیم. از کلمه ای که نفهمیدید، باید عبور کنید و ذهن خود را مجبور کنید از کلمه بعدی به متن توجه کند و به هیچ عنوان اجازه بازگشت چشم را ندهید.

📋تمرین 1: خط بردن

🛎سرعت دست و چشم هماهنگ باشد.

SSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS

حال که با نحوه خط بردن آشنا شدیم به سراغ تمرین های بعدی می رویم.

📋تمرین 2: تمرین زمان کاهشی

 قسمت الف)

1- یک کتاب به دلخواه انتخاب کنید.

2- تایمر را روی یک دقیقه قرار دهید.

3- نقطه شروع خط بردن را با عدد 1 مشخص کنید.

4- بعد از اتمام یک دقیقه خط بردن متوقف شوید و نقطه پایانی را A نامگذاری کنید.

قسمت ب)

همان تمرین الف را تکرار کنید با این تفاوت که 5 ثانیه از تایمر کم کنید (55 ثانیه) و سعی کنید به نقطه A برسید. 5 بار دیگر تمرین را در 50، 45، 40، 35 و 30 ثانیه به ترتیب انجام دهید. اگر همین روند را تا ثانیه 30 کاهش دهید، فوق العاده است.

📋تمرین3: خط افزایشی

ساختار این تمرین مانند تمرین 2 می باشد با این تفاوت که به زمان سنج دست نمی زنید (یعنی روی 60 ثانیه ثابت است) و سعی می کنید در هر مرحله چندین خط به نقطه A اضافه کنید.( به توضیحات کلاس دقت کنید. در هر مرحله سعی کنید حداقل تا 5 خط اضافه کنید )

🗲 جهش دوم خستگی چشم

تقویت عضلات چشم خواب آلودگی

این چالش پیش روی ماست برای غلبه بر: سردرد و سرگیجه های ناگهانی

 درد گرفتن چشم

 افزایش راندمان مطالعه و...

چشم 6 ماهیچه دارد و در هر تمرین هر یک از این ماهیچه ها را تقویت می کنیم. پس تمامی این تمرینات با دقت کافی انجام شود.

📋تمرین1: 1 تا 2 را با چشم دنبال کنید.

1...........................................................................................................................................................................................2

1...........................................................................................................................................................................................2

1...........................................................................................................................................................................................2

1...........................................................................................................................................................................................2

1...........................................................................................................................................................................................2

📋تمرین2: طبق الگوی بی­نهایت دنبال کنید.

📋تمرین 3: الگوی ستاره را از یک گوشه شروع کنید و ادامه دهید.

📋تمرین 4: خط را از داخل به بیرون در جهت دایره دنبال کنید.



🛎ماساژ چشم ها را هرگز فراموش نکنید:

1- بستن محکم چشم­ها (منقبض کردن ماهیچه­ها) و آرام باز کردن آن­ها.

2- کف دست­ ها روی چشم ها قرار گیرد به نحوی که گرمای دست منتقل شود.

 در ادامه روش های دیگری برای ماساژ چشم گفته خواهد شد.

📋تمرین6: چشم ها را نیمه باز بگذارید و سر خود را حرکت ندهید. سپس سعی کنید دورترین نقطه را ببینید.

📋تمرین 7: دورترین نقطه ای را که می توانید ببینید و با چشمانتان اسم خود را بنویسید.

📋تمرین 8: نقطه ها را از شروع فلش به ترتیب دنبال کنید.

📋تمرین 9: شست به شست

(در ابتدا به توضیحات کلاس با دقت گوش بدهید)

1- یکی از انگشتان شست را روبروی صورتتان قرار دهید و 10 بار بالا پایین کنید تا جایی که ماهیچه­های چشم کاملا منقبض شوند. ( صورت خود را تکان ندهید)

2- سپس همین کار را به شکل ضربدری انجام دهید.

3- به حالت چرخشی این کار را تکرار کنید.

4- همین کار را به صورت عقب جلو انجام دهید.

📋تمرین 10: بعد از انجام این تمرینات حداقل 5 دقیقه چشمان خود را بسته و استراحت دهید.

🗲جهش سوم

افزایش حوزه دید

به جای نگاه کردن به تنها یک کلمه، بتوانیم چندین کلمه را در یک نگاه ببینیم.

📋تمرین 1: مرکز را ببینید و شکل­ها را تشخیص دهید.

📋تمرین 2: به مربع ها نگاه کنید و اعداد را تشخیص بدهید.



ساختار چشم­ها 👁👁

سرتاسر چشم توسط یک لایه نازک به نام شبکیه پوشانده شده است. تمام اتفاقات جهان پیرامون در قالب فوتون وارد چشم شده و روی شبکیه قرار می­گیرند که این بسته­های نوری حاوی میلیاردها اطلاعات هستند.

شبکیه این فوتون­های نوری را رمزگشایی کرده و از طریق اعصاب مربوطه به مغز منتقل می­کند و در نهایت مغز این اطلاعات را پردازش می­کند.

شبکیه چشم: عمل تبدیل جریان الکترومغناطیسی نور به پیام های عصبی را انجام می­دهد تا منجر به عمل دیدن شود. (یعنی می­فهمیم جسم چیست)

گیرنده­های نوری: بازوی اجرایی شبکیه چشم هستند (مثل ماهواره).

**✓** 120میلیون گیرنده نوری وجود دارد که 80 درصد فرعی و 20 درصد اصلی هستند.

گیرنده­های نوری اصلی: نزدیک عدسی چشم هستند وقتی چیزی را با تمرکز می­بینیم و فوکوس می­کنیم یعنی کاملا واضح می­بینیم، از طریق همین گیرنده­های اصلی صورت می­گیرد.

گیرنده­های نوری فرعی: باعث دید پیرامونی می­شوند یعنی وضوح کامل که در چشم های تربیت نشده کدر هستند.

مثلا به جسمی که در روبروی شما وجود دارد با دقت نگاه کنید. آن قسمتی از جسم را که به وضوح می­بینید از طریق گیرنده های نوری اصلی مشخص می­شود و اطراف آن جسم که تار هست از طریق گیرنده­های فرعی مشخص می شود.

**✓** حال می­توانیم به تعریف تخصصی­تر از حوزه دید برسیم :

 به مجموعه دید متمرکز (20 درصد) و دید محیطی (80 درصد) گفته می­شود.

🛎 افراد تندخوان علاوه بر دید متمرکز، چشم خود را به استفاده مفید از دید محیطی هم تربیت کرده­اند.

📋تمرین 3: به روبرو نگاه کنید و سعی کنید از طریق گیرنده­های فرعی اجسام اطراف چشمانتان را تشخیص دهید.

📋تمرین 4: دست­ها را به پهلو باز کنید و با دیدن روبرو، سعی کنید از طریق گیرنده­های فرعی انگشتان دو دستتان را ببینید.

📋تمرین 5: با نگاه کردن به ردیف وسط سعی کنید حروف اطراف را بخوانید.

ت ا ک

 ر ا ب

 س ا م

 خ ا ت

 ل ا ی

 و ا ر

 ه ا ش

 گ ا ج

 م ا ق

 ن ا ج

📋تمرین 6: به مرکز دایره توجه کنید و بدون حرکت چشم سعی کنید با کمک دید محیطی دایره های اطراف مرکز را ببینید. (احساس کنید که حوزه دید شما در حال گسترش است.)

📋`

تمرین 6: به وسط نگاه کنید و سعی کنید اشکال سمت راست و چپ را ببینید و نام ببرید.



📋تمرین 7 : به دایره وسط نگاه کنید و سعی کنید حروف درون آن را حدس بزنید.

 م و ن ذ

د خ و

ک م ذ ب س ر ز

 غ و د خ ط ی

 م

 و ک د **خ** ب

📋

تمرین 8: با نگاه کردن به ردیف وسط عبارت را از راست به چپ کامل کنید.

روز 1 اول

کتاب 1 علمی

سمند 1 آبی

قارچ 1 سمی

شکار 1 شیر

زیارت 1 عاشورا

سرای 1 محله

احتمال 1 بارش

سنگ 1 بزرگ

رودخانه 1 طویل

چراغ 1 روشن

رنگ 1 سبز

🗲جهش چهارم

عبارت خوانی

به جای نگاه کردن به تنها یک کلمه، می توانید چندین کلمه را در یک نگاه ببینید!

مثلا اگر یک سطر 12 کلمه داشته باشد، یک فرد کندخوان 12 بار آن را می خواند. اما یک فرد تندخوان یک سطر را در 2 یا حداکثر 3 مرتبه می خواند.

 هدف تمرینات این جلسه باید منجر به آن شود که بتوانیم 3 تا 4 کلمه را در یک نگاه بخوانیم.

دلایل عبارت خوانی:

1- خستگی کمتر: اینکه 12 بار به یک سطر نگاه کنید یا 3 بار، کدام خسته کننده است؟

2- درک مطلب : در کلمه خوانی مغز کلمات را به هم می چسباند و تبدیل به یک عبارت می کند و تصویرسازی می کند ولی در عبارت خوانی دیگر یک لقمه حاضر آماده به مغز می رسد!

3- بالا بردن سرعت مطالعه

عملکرد مغز

اصلی ترین نکته ای که درباره مغز در حوزه تندخوانی حائز اهمیت می باشد این است که مغز کلمه خوانی را نمی فهمد ولی عبارت را کاملا درک می کند و باید به گونه ای مطالعه کنیم که تصویری را به مغز بدهیم که مفهوم آن را درک کند.

مثلا: عدد 1475 را به صورت جدا جدا یعنی 1 و 4 و 7و 5 نمی خوانیم و انتظار از ذهنمان داشته باشیم که آن ها را به هم بچسباند! پس باید در خواندن کلمات هم همانند خواندن اعداد عمل کنیم.

📋تمرین 1: انگشت اشاره خود را روی جای خالی بگذارید و به وسیله دید محیطی دو خط اطراف آن را کامل ببینید.

📋تمرین 2: انگشت اشاره خود را روی کلمه بدون خط بگذارید و به وسیله دید محیطی دو عبارت اطراف آن را ببینید.

به شکلی زندگی **کنید** **مانند** این که / قرار است **فردا** بمیرید و / به **گونه** ای **یاد** **بگیرید** **مانند** اینکه / قرار است **همیشه** زنده بمانید.

رسیدن به اهداف **کار** فوق العاده ای نیست / بلکه کار **فوق العاده** درون آن این است / که شخص **شهامت** این را داشت/ که باور کند درونش چیزی برتر **/**  از شرایط وجود دارد.

📋تمرین 3: با هر نگاه سعی کنید کادر را کامل بخوانید.

وقتی شروع می کنید **جهان** را با این لنز بنگرید، که چه کارهایی را تمایل دارم دنبال کنم و تمایلی به دنبال کردن

چه کارهایی ندارم بیشتر از اینکه به نظر برسد چه چیزهایی را میخواهی یا نمیخواهی ماهیت کارها برایت واضح تر می شوند.

سپاسگزاری باعث می شود هورمون استرس تا 23 درصد، افسردگی تا 16 درصد و جذب چربی از مواد غذایی مضر تقریبا 25 درصد کاهش یابد و افکار نا امیدی، ناکامی و قربانی بودن در طول روز تا88 درصد کاهش یابد.