



گروه آموزشی معصومه قنبری  
(آکادمی ذهنیت خاص)

# مهارت‌های مطالعه صحیح (تندخوانی پیشرفته در ۲۶ گام)

دستورالعمل کاربردی و تمرین محور

برای یادگیری مهارت‌های مطالعه صحیح و سریع خوانی

Website : [www.Zehniyatekhas.ir](http://www.Zehniyatekhas.ir)

Instagram : @Ghanbari.Group

Youtube / Aparat / Eita / Telegram : GhanbariGroup

## بخش اول : شناخت مهارت تندخوانی

قدم اول – جایگاه تندخوانی

قدم دوم – هدف نهایی

قدم سوم – تغییر عادت مطالعه

قدم چهارم – نقطه شروع

قدم پنجم – موانع مطالعه صحیح

قدم ششم – باورهای غلط در مورد تندخوانی

### قدم اول – جایگاه تندخوانی (ویدئوی ۱)

تکلیف ۱ – چرا از نحوه مطالعه و سرعت خواندن خود رضایت ندارید؟ (حداقل ۱۰ مورد بنویسید)

- |          |         |
|----------|---------|
| .....-۶  | .....-۱ |
| .....-۷  | .....-۲ |
| .....-۸  | .....-۳ |
| .....-۹  | .....-۴ |
| .....-۱۰ | .....-۵ |

تکلیف ۲ – کدامیک از فواید تندخوانی برای شما اهمیت بیشتری دارد؟ لطفا با دقت و وسواس ۵ خط در

پاسخ به این سوال بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

### تکلیف ۳- پرسشنامه: آیا محتوای این کتاب مناسب برای شما هست یا خیر؟

برای پاسخ به این سوال اساسی که «آیا محتوای این دوره برای تندخوان شدن شما مناسب هست یا خیر؟» کفایت در آزمون ساده‌ای که هم اکنون در اختیار شما قرار دارد. شرکت کنید و به سوالات، پاسخ بلی یا خیر بدهید. در نهایت با ارزیابی پاسختان، شما قضاوت می‌کنید که مطالعه این کتاب تا چه میزان برایتان ضرورت دارد.

شرکت در این آزمون فقط ۱ دقیقه وقت شما را می‌گیرد. اما مطمئناً از نتیجه‌اش حیرت زده می‌شوید.

خیر	بلی	سوالات را بخونید و بلافاصله یکی از گزینه‌های بلی/خیر را علامت بزنید.
		۱ سرعت خواندن بیش از ۱۰۰۰ کلمه در یک دقیقه ممکن است.
		۲ برای اینکه درک مطلب بهتری داشته باشید؛ باید با دقت بیشتر و سرعت کمتری مطالعه کنید.
		۳ مطالعه کلمه به کلمه، به درک مطلب شما کمک می‌کند.
		۴ یک کتاب خوب یا مهم را باید صفحه به صفحه خواند و نباید پیش از صفحه ۱۹، صفحه ۲۰ را مطالعه کنید. هرگز نباید پیش از خواندن قسمت ابتدایی کتاب، پایان آن را بخوانید.
		۵ باید تلاش کنید تا تمام آنچه را می‌خوانید ۱۰٪ درک کنید.
		۶ باید تلاش کنید تا تمام آنچه را می‌خوانید ۱۰٪ به خاطر بسپارید. والا مطالعه چه فایده‌ای دارد!
		۷ چشمتان باید در یک مسیر رفت و برگشتی روی خط حرکت کند. تا خط را گم نکنید.
		۸ در هنگام مطالعه اگر مطلبی از جلوی چشمتان در برود باید به عقب برگردید و مطمئن شوید که همه مطلب را فهمیده‌اید.
		۹ اگر انگشتانتان را زیر خط حرکت دهید؛ باعث می‌شود سرعت مطالعه‌تان کم شود و این عادت باید با تمرین حذف شود. همانگونه در دوران مدرسه، تاکید شده که این کار را انجام ندهید.
		۱۰ وقتی در فهم متن با مشکل روبرو می‌شوید باید سعی کنید همانجا و پیش از رفتن به بخش بعد مطلب را بفهمید تا مطمئن شوید که درک شما از متن در جریان درستی قرار دارد.
		۱۱ وقتی در متن به موضوعات مهمی می‌رسید؛ باید آنها را یادداشت کنید تا در ذهنتان بماند.
		۱۲ کاهش درک مطلب، که از خطرات تندخوانی است.
		۱۳ سطح انگیزه‌تان نباید به روی شیوه‌های بنیادین ارتباط چشم و مغز یا سرعت خواندنتان اثر بگذارد.
		۱۴ یادداشت‌هایتان باید همیشه تمیز سازمان‌بندی شده و همراه با ساختار باشد. شامل جملات اصلی و فهرست ساختار یافته آن وقتی به کلمه‌ای می‌رسید که درک نمی‌کنید؛ باید یک فرهنگ لغت کنار دستتان باشد تا بلافاصله معنی آن را ببینید.
		۱۵ فقط می‌توانید چیزی را درک کنیم که چشم‌هایتان با وضوح کامل روی آن تمرکز کرده باشد.

پاسخ آزمون :

اگر فقط به اولین پرسش که «سرعت خواندن بیش از ۱۰۰۰ کلمه در یک دقیقه ممکن است»؛ پاسخ «بله» داده باشید؛ بدین معنی است که پذیرش مسیر تندخوانی در ذهنتان هموار است. اما چنانچه به مابقی پرسش‌ها، پاسخ «خیر» داده باشید؛ بدین معنی است که شما به فرضیه‌های غلط اعتقاد دارید. بلکه فقط در حال بدتر کردن عادت‌های غلط مطالعه‌تان هستید. این تفکر در شما باعث می‌شود که سرعت مطالعه‌تان، هر روز آهسته و آهسته‌تر و درک مطلب هر روز برایتان سخت‌تر شود. قطعاً اینگونه احساس نارضایتی بیشتری خواهید کرد. بنابراین دنبال کردن دوره تندخوانی پیشرفته برمودا و انجام تمرینات آن برای شما به شدت توصیه می‌شود.

## قدم دوم – هدف نهایی (ویدئوی ۲)

### ۱۶ تکلیف ۴ – تعهدنامه دنبال کردن آموزش‌ها و انجام تمرین‌های کتاب را با دقت بخوانید و امضاء کنید :

اینجانب ..... متعهد میشوم، روزانه ..... ساعت وقت برای آموزش و تمرین‌های کتاب بگذارم.  
متعهد میشوم با کنار گذاشتن دیدگاه‌های گذشته و باورهای منفی ام، تمرکز بیشتری روی محتوای کتاب داشته باشم.  
متعهد میشوم به طور مستمر و تا حصول سطح تثبیت خودم آموزش‌ها را دنبال کنم و به تمرین‌های روزانه آن پایبند باشم.  
متعهد میشوم از مطالب کتاب ویا دوره‌های آموزشی مربوطه، برای درک و ماندگاری بهتر موضوعات یادداشت برداری کنم.  
متعهد میشوم چنانچه همراه کتاب، دوره آموزش تندخوانی پیشرفته برمودا را تهیه کرده‌ام تمامی درسنامه‌های آن را دنبال کنم و با پشتیبان‌های دوره تعامل سازنده داشته باشم.  
متعهد میشوم هنگام آموزش و انجام تمرین‌های دوره، حالت روحی ام را مدیریت کنم تا در بالاترین سطح انرژی باشم.  
متعهد میشوم آنچه را یاد می‌گیرم. خودم شخصا به دیگران آموزش دهم تا فرایند یادگیری ام کامل شود.

نام و نام خانوادگی-امضاء و تاریخ

### ۱۷ تکلیف ۵ – به روش طوفان فکری، همه وظایف، تکالیف درسی، برنامه‌های کلاس‌های جبرانی، مطالعه منابع

### آزمون، پروژه‌ها و ایده‌هایتان را ثبت کنید؟ جواب را بنویسید:

---

---

---



### قدم سوم - تغییر عادت مطالعه (ویدئوی ۳)

۱۹ تکلیف ۹- اهرم رنج : لیستی از رنجش‌هایتان و هر عاملی نسبت به آن احساس نارضایتی دارید و آزارتان می‌دهد را بنویسید.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

۲۰ تکلیف ۱۰- اهرم لذت : لیستی از لذت‌ها و هر عاملی که پس از تحقق هدفشان، نسبت به آن احساس خوش‌آیند دارید و باعث رضایت‌تان می‌شود را بنویسید.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**تکلیف ۱۱ – محرک اولیه: لیستی از محرک‌هایی که هدفشان را به شما یادآوری می‌کنند را بنویسید و بلافاصله نسبت به انجام آن اقدام کنید.**

---

---

---

---

### **قدم چهارم – نقطه شروع (ویدئوی ۴ و ۵)**

**تکلیف ۱۲ – متناسب با ویژگی‌های گفته شده، مشخصات کتاب تمرینی که تهیه کرده‌اید را بنویسید؟**

---

### **نکات تکمیلی ۱ – ورزش‌های حین مطالعه**

در بین درس خواندن و مطالعه‌های مداوم، انجام تمرینات زیر شما را فعال نگه می‌دارند و باعث می‌شوند از تعلل دوری کنید و بهترین عملکرد را انجام دهید. تناسب اندام داشته باشید و هوشمندانه مطالعه کنید!

۱- **دست‌ها بالا:** در زمانی که شما در حین مطالعه خسته شده‌اید و باید انرژی خود را دوباره شارژ کنید، فقط صاف بنشینید و دست‌های خود را به سمت آسمان دراز کنید. این وضعیت را به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید و ۵ بار تکرار کنید.

۲- **بلند کردن بطری آب:** در تمرین ورزش ساده برای درس خواندن؛ بطری آب خود را بیاورید و از آن به عنوان وزنه استفاده کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که بطری آب خود را بالا بیاورید، حداقل ۱۰ بار آن را تا شانه خود بالا ببرید و چند ثانیه نگه دارید و به مچ دست خود قدرت بیافزایید.

۳- **کشش با نوارهای مقاومت:** این کار یک تمرین ورزش ساده برای درس خواندن است! فقط نوار را در هر دو دست خود قرار دهید و تا جایی که می‌توانید کش دهید. می‌توانید کشش پا را نیز با استفاده از همان باندها انجام دهید.

۴- **اسکات با صندلی:** هیچ چیز نمی تواند آسان تر از انجام اسکات با صندلی باشد. پس برای تمرین ورزش ساده برای درس خواندن آماده شوید. نشستن ساعت های طولانی در یک مکان می تواند باعث تحریک شما شود، بنابراین برای حفظ علاقه خود به مطالعه، می توانید با کمک صندلی تا نیمه راه بایستید و در نزدیکی حالت نشستن، وقتی زیر زانو در حالت ۹۰ درجه قرار گرفته است، در آن حالت بمانید. شما باید این وضعیت را به مدت ده ثانیه نگه دارید و آن را در ۱۰ یا ۲۰ بار تکرار انجام دهید. جای تعجب نیست که برای شروع مجدد مطالعات خود احساس شادابی و انرژی خواهید داشت.

۵- **پلانک پا:** این تمرین ورزش ساده برای درس خواندن را می توان حتی در تنبل ترین روزها نیز انجام داد. وقتی حوصله بلند شدن ندارید و غرق در یادداشت برداری هستید، تنها کاری که می توانید انجام دهید این است که معجزه حرکت پلانک پا را امتحان کنید. فقط پاهای خود را روی صندلی که نشسته اید بالا بیاورید و آن ها را با زاویه ۹۰ درجه نگه دارید و کار تمام است. ده ثانیه نگه دارید و ۲۰-۱۰ بار تکرار کنید.

۶- **شانه بالا انداختن:** زمانی که حوصله انجام هیچ یک از این تمرینات را ندارید، فقط این تمرین ورزش ساده برای درس خواندن را انجام دهید؛ شانه بالا بیاندازید. شانه های خود را تا جایی که می توانید به گوش خود نزدیک کنید و حداقل به مدت ۵ ثانیه در این حالت بمانید. این کار ماهیچه های دوزنقه ای شما را می سازد و احساس شادابی خواهید کرد.

۷- **کشش همسترینگ:** اگر می توانید بلندشوید، کشش همسترینگ را انجام دهید. این تمرین ورزش ساده برای درس خواندن به فضای زیادی نیاز ندارد. بلندشوید و پشتی صندلی خود را بگیرید. یک پا را بلند کنید و پای خود را به سمت باسن خود بکشید تا کشش را احساس کنید. حتی می توانید در حالت جنگجو به جلو خم شوید تا کشش بیشتری بر روی ماهیچه های همسترینگ پا ایجاد کنید. طرف را عوض کنید و چند بار تکرار کنید.

۸- **پیچش ستون فقرات:** صاف بنشینید و یکی از دستان خود را روی سینه و به سمت لبه صندلی ضربدری کنید. به آرامی از آن طرف صندلی به سمت پایین حرکت کنید تا کمر خود را بکشید و به ستون فقرات خود فرصت دهید تا از موقعیت علامت سوالی که در آن قرار داشتید بهبود یابد. این کار را در سمت مخالف نیز تکرار کنید.



## ۱۳- تکلیف پایه سرعت مطالعه خود را یادداشت و برای پشتیبانان ارسال کنید:

Vs : در مورخ ..... تعداد ..... کلمه در یک دقیقه خوانده شد.

مثال نحوه ارسال تمرین برای پشتیبان:

نام و نام خانوادگی: ..... = Vs / ..... / کتاب: ..... / نویسنده: ..... / مترجم: .....

## ۱۴- تکلیف پایه سرعت مطالعه را با متن زیر محاسبه کنید. نتیجه را برای پشتیبانان ارسال کنید:

این تمرین را همزمان با ویدئوی قدم چهارم انجام دهید و لطفا قبل از شروع تست توسط مدرس، متن را نخوانید تا نتیجه محاسبه سرعت مطالعه شما کاملا واقعی باشد.

### همزمان با شروع تایمر ظرف ۲ دقیقه شروع به مطالعه کنید:

چگونه یادداشت برداریم؟ روش های یادداشت برداری به چه دردی می خورند؟

همه یادداشت برداری می کنند، یا حداقل، همه مدعی هستند که یادداشت برداری می کنند. اما اگر نگاه دقیق تری داشته باشیم، خواهیم دید که بسیاری از افراد که ادعا می کنند با لپ تاپ نت برداری می کنند، در واقعیت مشغول گردش در اینترنت هستند، و دفترچه های یادداشت پر شده از نقاشی بی حوصله در کنار چند کلمه منقطع که مثلا «مهم» هستند. این گونه نت برداری نقش مفیدی در روند یادگیری شما نخواهد داشت. برای یادگیری موفق، شما باید بتوانید ارتباط بین مباحث مطرح شده در کلاس، سر فصل های کتاب اصلی و کتاب های کمک آموزشی، و نیازهایتان در دنیای واقعی را پیدا کنید. یادداشت های شما نقشه راه افکارتان را مشخص خواهند کرد. بعد از گوش کردن دقیق و فعالانه، یادداشت برداری مهم ترین مهارتی است که موفقیت یادگیری شما را تضمین می کند.

### اهمیت یادداشت برداری

مغز انسان پس از مدتی آنچه مطالعه کرده است را فراموش خواهد کرد. برای اینکه بتوانیم اطلاعات را از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت انتقال دهیم، باید حتما آن ها را مرور کنیم. اما تنها ابزاری که از این فراموشی ناخواسته جلوگیری می کند، همین یادداشت برداری است. شاید مهم ترین نقشی که یادداشت برداری در یادگیری ما ایفا می کند، کمک به مرور مطالب است. زمانی که شما قسمت های مهم یک مطلب یا آموزش را یادداشت کرده باشید، مرور آن ها برای شما ساده تر خواهد بود. پس به نوعی می توان گفت یادداشت برداری با ساده تر کردن مرور، باعث صرفه جویی در زمان می شود.

علاوه بر این وقتی تمامی مطالب به صورت کاملا مرتب در کنار هم قرار بگیرند، مرور و مطالعه آن ها ساده تر می شود. پس می توان گفت یادداشت برداری علاوه بر زمان، بر روی کیفیت یادگیری ما هم تاثیرگذار است. مثلا اگر قرار باشد برای آزمونی مثل کنکور یا وکالت آماده شوید، قطعاً باید کتاب های زیادی را بخوانید. حجم بالای این کتاب ها مرور

کردن آن‌ها را برای ما سخت و دشوار می‌کند. همچنین وقتی با کوهی از دروس و کتاب‌های قطور مواجه می‌شویم، خودمان را می‌بازیم. اما اگر قبلاً از هر آنچه می‌خواندیم یادداشت برداشته باشیم، می‌توانیم بدون هیچ دغدغه و استرسی به سراغ یادداشت‌های خود رفته و از روی آن‌ها مطالب را مرور کنیم. فراموش نکنید که همواره آمادگی تغییر و اصلاح روش یادداشت‌برداری مورد انتخابتان را داشته باشید تا بتوانید آن را متناسب با نیازهای کلاس و مدرس تغییر دهید. لازمه یادداشت‌برداری موثر این است که در کلاس به‌طور فعال گوش دهید و بیانید؛ فقط نوشتن سخنان مدرس تاثیر چندانی در یادگیری شما نخواهد داشت.

**کجا بنویسیم؟** صرف نظر از اینکه کدام روش را برای یادداشت کردن مطالب مهم انتخاب می‌کنید، یادداشت‌های خود را به دو شکل می‌توانید بنویسید. هر کدام از این انتخاب‌ها هم مزایایی دارند و هم معایبی که در ادامه آن‌ها را بررسی خواهیم کرد. البته در مورد مطالعه، این که ما کتاب صوتی، الکترونیکی و یا کاغذی در دست داریم هم در محل نوت برداری ما موثر است.

**یادداشت کردن روی کاغذ:** روش سنتی و در عین حال کارآمد یادداشت روی کاغذ هنوز هم محبوب است. بسیاری از ما هنوز هم ترجیح می‌دهیم مطالب مهم را روی یک کاغذ یادداشت کنیم. این نوع از یادداشت برداری همانطور که گفتیم مزایای زیادی هم دارد. برای مثال تحقیقات نشان می‌دهند که در مقایسه با نوشتن روی لپ تاپ یا گوشی، آنچه ما با دست بر روی یک کاغذ می‌نویسیم و یادداشت می‌کنیم، بیشتر در خاطرمان می‌ماند. یکی از دلایل این این است که سرعت نوشتن ما معمولاً از سرعت تایپ کردنمان پایین‌تر است. پس مغز زمان بیشتری برای تجزیه و تحلیل مطالب حین یادداشت برداری خواهد داشت. دومین فایده آن این است که شما هنگام یادداشت کردن روی کاغذ آزادی بیشتری دارید. این ویژگی مخصوصاً در یادداشت کردن نکات دروسی مانند ریاضی بسیار کارآمد است.

اما این روش چندان هم بی‌عیب نیست. اولین عیب یادداشت کردن روی کاغذ این است که ممکن است آن را به راحتی گم کنید. بله، چند بار برای شما پیش آمده که یادداشت‌های خودتان را گم کنید؟ نکته منفی دوم در مورد یادداشت برداری روی کاغذ این است که زحمت بیشتری دارد و شما را خسته‌تر خواهد کرد. هرچند این خستگی وقتی موجب یادگیری بیشتر می‌شود، ارزشش را ثابت خواهد کرد. البته شما می‌توانید برخی از این معایب را خنثی کنید. مثلاً اگر برای هر درسی یک دفترچه یادداشت تهیه کنید، دیگر نگران گم کردن یادداشت‌های خود نخواهید بود. همچنین استفاده از خودکارهای رنگی می‌تواند موجب جذابیت بیشتر یادداشت شما شده و مطالعه و مرور آن را برایتان ساده‌تر کند.

**یادداشت کردن روی تبلت و کامپیوتر و گوشی:** دومین محل رایج برای ثبت یادداشت‌ها ابزارهای دیجیتالی هستند. از کامپیوتر و لپ‌تاپ گرفته تا گوشی و تبلت، همگی پتانسیل این را دارند که درون آن‌ها یادداشت برداری کنیم. مثلاً می‌توانید با نصب برنامه‌هایی مانند OneNote بر روی گوشی یا تبلت خود، مطالب مهم را درون آن یادداشت کنید. خوبی یادداشت بر روی تبلت یا گوشی این است که شما تقریباً همیشه می‌توانید این کار را انجام دهید. چرا که معمولاً گوشی یا تبلت‌تان همواره در دسترس شما هستند. علاوه بر این سرعت بالای تایپ کردن در مقایسه با نوشتن روی کاغذ، باعث خواهد شد که زمان کمتری را صرف یادداشت کردن روی تبلت و گوشی کنید.

همچنین تقریباً غیر ممکن است شما فایلی که روی گوشی یا تبلت خود نوشته و ذخیره کرده‌اید را گم کنید. اما یادداشت کردن بر روی ابزارهای دیجیتال هم معایب خاص خودش را دارد. مهمترین عیب آن این است که وقتی روی گوشی یا تبلت خود یادداشت برداری می‌کنید، هر لحظه ممکن است وسوسه شده و دلتان بخواهد سری به اینترنت بزنید. علاوه بر این زیاد نگاه کردن به صفحه موبایل یا تبلت باعث خستگی چشمان شما خواهد شد. آخرین عیب آن هم این است که اگر از روش‌های مخصوصی مانند نقشه کشی ذهنی استفاده نکنید، تنها می‌توانید در قالب جملات و کلمات یادداشت بردارید و آزادی عمل زیادی نخواهید داشت.

**بهترین انتخاب کدام است؟** توصیه ما این است که از هر دو روش به صورت همزمان استفاده کنید. این یعنی ابتدا مطالب را هنگام تدریس یا ارائه روی یکی از این پلتفرم‌ها یادداشت کنید. سپس آن‌ها را به کمک نقشه کشی ذهنی روی کاغذ یا تبلت خود بیاورید. به این صورت علاوه بر استفاده از مزایای هر دو، از معایب آن‌ها هم دوری کرده‌اید.

اطلاعات متن خوانده شده: تعداد کلمه ۱۰۰۰ - تعداد کاراکتر ۵۳۴۷ - تعداد جمله ۵۳ - تعداد پاراگراف ۱۰ - میانگین زمان خواندن فرد معمولی ۵ دقیقه و ۲ ثانیه

Vs : در مورخ ..... تعداد ..... کلمه در یک دقیقه خوانده شد.

**مثال نحوه ارسال تمرین برای پشتیبان:**

معصومه قنبری- دانش پذیر دوره تندخوانی برمودا

Vs = ..... / متن ارائه شده در تمرین ۱ تست سرعت جزوه تندخوانی برمودا

## نکات تکمیلی ۲- جدول ارزیابی سرعت مطالعه

برای اینکه ارزیابی از سرعت مطالعه خودتان داشته باشید. می‌توانید سرعت مطالعه خودتان را با جامعه آماری زیر مقایسه کنید: شما با انجام تمرینات تندخوانی و آموزش روش مطالعه صحیح، قادر خواهید بود؛ تا سرعت مطالعه خود را چندین برابر کنید. البته این تفکر که یادگیری مهارت‌های تندخوانی، می‌تواند باعث افزایش ناگهانی سرعت مطالعه شما مثلاً از ۱۵۰ کلمه در دقیقه به ۶۰۰ کلمه باشد؛ بسیار اشتباه است.

سطح خواننده	سرعت (کلمه بر دقیقه)	درک مطلب
بسیار ضعیف	۱۰ - ۲۰۰	۳۰-۴۰٪
کندخوان	۲۰۰ - ۳۰۰	۴۰-۵۰٪
متوسط	۳۰۰ - ۴۰۰	۵۰-۶۰٪
تندخوان مبتدی	۴۰۰ - ۶۰۰	۶۰-۷۰٪
تندخوان متوسط	۶۰۰ - ۸۰۰	۸۰٪ +
تندخوان حرفه ای	۸۰۰ به بالا	۸۰٪ +

بنابراین پیشنهاد می‌شود. ابتدا نرخ پایه سرعت مطالعه خود را محاسبه کنید. سپس با هدف گذاری ۵۰ کلمه بیشتر تمرینات تندخوانی را انجام دهید و پس از تثبیت آن، هدفگذاری‌های بالا و بالاتری را در نظر بگیرید. به عنوان مثال اگر سرعت مطالعه شما ۲۰۰ کلمه در دقیقه است. ابتدا آن را به ۲۵۰ کلمه و در گام بعدی به دنبال تثبیت ۳۰۰-۳۵۰ کلمه و در گام‌های بعدی هدفگذاری ۴۰۰-۵۰۰ کلمه به بالاتر داشته باشید و در نهایت با تمرین کافی و مداوم به ۸۰۰ کلمه در دقیقه خواهد رسید. پس یادتان باشد، هیچ مهارتی، بدون تمرین مستمر و ثابت قدمی به یک توانایی تبدیل نخواهد شد.

## قدم پنجم – موانع مطالعه صحیح (ویدئوی ۶)

**۱۵- تکلیف ۱۵- نرخ خودارزیابی- اگر برای هر کدام از ده موانع مطالعه صحیح، نمره ۱۰٪ را در نظر بگیرید. چند درصد نحوه مطالعه خودتان را درگیر موانع ذکر شده ارزیابی می‌کنید؟**

.....

## قدم ششم – باورهای غلط در مورد تندخوانی (ویدئوی ۷)

**۱۶- تکلیف ۱۶- چنانچه حتی ۱٪ این باورهای غلط و مخرب را در وجود خود احساس می‌کنید. جملات باورهای تقویت کننده و جایگزین را ابتدا در اینجا و سپس برای خودتان، روی برگه‌های رنگی کوچک بنویسید. آنها را در معرض دیدتان و در جایی مناسب از اتاقتان یا روی میز مطالعه‌تان قرار دهید و هر روز بارها و بارها تکرار کنید.**

نتیجه: این کار به تثبیت باورهای شما در ضمیر ناخودآگاهتان کمک می‌کند. باورپذیری یک موضوع، گام اول رسیده به اهداف و رویاهای شماست. پس ارزش این تمرین را دست کم نگیرید.

- |          |           |
|----------|-----------|
| ..... -۱ | ..... -۶  |
| ..... -۲ | ..... -۷  |
| ..... -۳ | ..... -۸  |
| ..... -۴ | ..... -۹  |
| ..... -۵ | ..... -۱۰ |

