

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ده پله بالاتر

عوامل و راهکارهای موفقیت تحصیلی و افزایش بهره‌وری مطالعه

سیدرضا واقفی



سرشناسه	: واقفی، سیدرضا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: ده پله بالاتر/سیدرضا واقفی.
مشخصات نشر	: تهران: ایده‌آفرین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ص.
شابک	: 978-600-9569-63-2: ۲۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مطالعه و فراگیری
موضوع	: Study skills
موضوع	: تندخوانی
موضوع	: Speed reading
موضوع	: حافظه
موضوع	: Memory
موضوع	: دقت
موضوع	: Attention
رده بندی کنگره	: LB۱۰۴۹/۲۵۹ و ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۱۰۱۸۴



انتشارات ایده آفرین: تهران، میدان انقلاب، خیابان فخررازی، کوچه‌ی فاتحی داریان،
پلاک ۳، طبقه ۲
تلفن: ۶۶۴۹۰۳۴۱



ده پله بالاتر

سیدرضا واقفی

ویراستار: نعمت الله بوالحسنی

طراح نقشه‌های ذهنی: هدی میرزایی

تولید: مؤسسه فرهنگی هنری ایده آفرین کتیبه

چاپ اول: بهار ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰

شابک: 978-600-9569-63-2 ۲-۶۳-۹۵۶۹-۶۰۰-۹۷۸

۲۵۰۰۰۰ ریال

با اهدای این کتاب به دانش‌آموزان و دانشجویان، آنان را در کسب موفقیت تحصیلی یاری کنید.



تقدیم به که موفقیتش آرزوی من است.

امیدوارم.....

.....

.....

.....

فهرست

مقدمه ۱۵

پلهٔ اول: اهمیت مطالعه ۱۹

چه باید کرد؟ ۲۱

چگونه به مطالعه کردن علاقه مند شویم؟ ۲۱

۱- تفکر در مورد فواید مطالعه ۲۱

۲- تحقیق در مورد زندگی افراد موفق ۲۱

۳- یادگیری مهارت های مطالعه ۲۲

مهارت های مطالعه ۲۳

خلاصهٔ پلهٔ اول ۲۳

تمرین های پلهٔ اول ۲۴

خلاصهٔ تحقیق ۲۵

پلهٔ دوم: تندخوانی ۲۷

تاریخچهٔ تندخوانی ۲۷

عوامل مؤثر در تندخوانی ۲۸

ابزار راهنما ۲۸

پنج فایدهٔ استفاده از ابزار راهنما ۲۸

- روش استفاده از ابزار راهنما ۲۹
- چهار فایده مطالعه با چشم ۲۹
- آزمون سرعت مطالعه ۳۰
- دلایل کندخوانی ۳۲
- معایب کندخوانی ۳۴
- فواید تندخوانی ۳۵
- تمرین چندکلمه خوانی ۱ (جهت افزایش سرعت مطالعه و افزایش حوزه دید) ۳۵
- تمرین چندکلمه خوانی ۲ ۳۶
- تمرین سطرخوانی ۳۶
- روش « مترونوم » و افزایش سرعت مطالعه ۳۶
- تمرین افزایش سرعت مطالعه با روش مترونوم ۳۶
- خلاصه پله دوم ۴۰
- تمرین های پله دوم ۴۰
- پله سوم: تمرکز حواس** ۴۳
- ۱۶ عامل موثر در افزایش تمرکز حواس ۴۵
- تمرین های افزایش تمرکز ۵۱
- تمرین ۱- شمارش کلمات ۵۲
- تمرین ۲- شمارش برعکس اعداد یک تا صد ۵۲
- تمرین ۳- شمارش چندتایی ۵۲
- تمرین ۴- محاسبه ساده اعداد ۵۲
- تمرین ۵- تمرکز ذهن ۵۴
- تمرین ۶- تمرکز نگاه و ذهن ۵۴

- تمرین ۷- تمرکز تصور و ذهن ۵۴
- تمرین ۸- تفکر سفید ۵۴
- تمرین های افزایش حوزه دید و افزایش تمرکز ۵۴
- خلاصه پله سوم ۵۶
- تمرین های پله سوم ۵۶
- پله چهارم: تقویت حافظه** ۵۹
- حافظه چیست؟ ۵۹
- مراحل دریافت و ثبت اطلاعات ۶۰
- مرحله اول - حافظه حسی ۶۰
- مرحله دوم - حافظه کوتاه مدت ۶۱
- مرحله سوم - حافظه بلندمدت ۶۱
- ۱۵ عامل تأثیرگذار در عملکرد مغز** ۶۲
- ۱- حفظ تمرکز روی مطلب ۶۲
- ۲- خواب و استراحت مناسب ۶۲
- ۳- اعتماد به نفس ۶۲
- ۴- تغذیه مناسب ۶۳
- ۵- سازمان دهی مطالب مطالعه شده ۶۳
- ۶- استفاده از وسایل و ابزارهای تقویت حافظه ۶۳
- ۷- درک عمیق مطالب به جای حفظ کردن ۶۳
- ۸- هدف گذاری ۶۴
- ۹- آموزش مفاهیم جدید به دیگران ۶۴
- ۱۰- وزن، قافیه و آهنگ ۶۴

- ۱۱- انگیزه ۶۴
- ۱۲- حفظ قرآن ۶۵
- ۱۳- پرهیز از استرس ۶۵
- ۱۴- تکرار و مرور ۶۶
- ۱۵- آموزش روش های تقویت حافظه و تغییر روش مطالعه ۶۶
- تکنیک های تقویت حافظه ۶۷
- آزمون حافظه ۶۷
- تکنیک ۱- ارتباط دهی کلمه با کلمه بعدی ۶۸
- پاسخ های شما به آزمون حافظه قبل از یادگیری تکنیک ارتباط دهی ۶۹
- پاسخ های شما به آزمون حافظه بعد از یادگیری تکنیک ارتباط دهی ۷۲
- تمرین ۷۲
- تکنیک ۲- روش عدد- شکل ۷۳
- تمرین ۷۸
- روش حفظ کلمات غیرتصویری ۷۹
- تکنیک ۳- سیستم اصلی حافظه (الگوی اعداد) ۸۰
- تمرین ۸۱
- تمرین ۸۲
- کاربردهای سیستم اصلی حافظه ۸۴
- یک خاطره جالب ۸۵
- روش حفظ فرمول های ریاضی و فیزیک ۸۶
- روش حفظ شعر ۸۸
- خلاصه پله چهارم ۸۸

۸۹	تمرین های پله چهارم
۹۰	صد رقم اعشار ابتدای عدد پی
۹۳	پله پنجم: فراموشی و راه های جلوگیری از آن
۹۴	چهار عامل تأثیرگذار در جلوگیری از فراموشی
۹۵	منحنی فراموشی « هرمان ابینگ هاوس »
۹۷	هرم یادگیری « ادگار دیل »
۹۸	نتیجه گیری
۹۹	خلاصه پله پنجم
۱۰۰	تمرین های پله پنجم
۱۰۳	پله ششم: عملکرد نیمکره های مغز
۱۰۴	آزمون عملکرد نیمکره های مغز
۱۰۶	وظایف نیمکره های مغز و چگونگی تقویت و پرورش آنها
۱۰۶	وظایف و ویژگی های نیمکره چپ
۱۰۶	راه های تقویت نیمکره چپ
۱۰۷	وظایف و ویژگی های نیمکره راست مغز
۱۰۸	راه های تقویت نیمکره راست
۱۰۸	برای اینکه نیمکره راست قوی داشته باشید، کارهای زیر را انجام دهید.
۱۰۹	نقش شناخت نیمکره های مغز در یادگیری
۱۱۰	خلاصه پله ششم
۱۱۱	تمرین های پله ششم

پله هفتم: ابزارهای به‌یادی (جعبه لایتنر)

۱۱۳	اساس کار جعبه لایتنر.....
۱۱۴	کاربردهای جعبه لایتنر.....
۱۱۶	روش کار با جعبه لایتنر.....
۱۱۶	خلاصه پله هفتم
۱۱۹	تمرین‌های پله هفتم

پله هشتم: انواع شیوه‌های یادگیری

۱۲۳	دیداری‌ها
۱۲۳	شنیداری‌ها
۱۲۵	لمسی‌ها
۱۲۶	جنبشی‌ها.....
۱۲۷	نتیجه‌گیری
۱۲۸	خلاصه پله هشتم
۱۲۸	تمرین‌های پله هشتم

پله نهم: روش هشت مرحله‌ای دانشگاه‌ها (مطالعه بدون فراموشی)

۱۳۱	۱ و ۲-P (preview) پیش‌خوانی.....
۱۳۲	۳-Q (Question) سؤال کردن.....
۱۳۲	۴-R (Reading) خواندن.....
۱۳۳	۵-R _p (Reflect) تفکر و بازنگری
۱۳۳	۶- ساخت نقشه ذهنی.....
۱۳۳	۷-R _p (Recite) از حفظ گفتن

۱۳۳ R _۴ (Review) مرور
۱۳۴ نقشه ذهنی
۱۳۵ نقاط قوت نقشه ذهنی
۱۳۵ ویژگی‌های یک نقشه ذهنی کامل
۱۳۷ تکنیک‌های توصیه شده در ساخت نقشه‌های ذهنی
۱۳۸ خلاصه پله نهم
۱۳۹ تمرین‌های پله نهم

۱۴۱

پله دهم: امتحان

۱۴۱ اهمیت امتحان و نمره
۱۴۲ مراحل کار یک دانش آموز یا دانشجو در طول یک ترم
۱۴۲ الف- کارهایی که در طول ترم باید انجام داد:
۱۴۲ آمادگی صد درصد
۱۴۲ دعای مطالعه
۱۴۳ شیوه صحیح مطالعه
۱۴۳ هر درس به روش خودش
۱۴۴ مدیریت زمان
۱۴۵ تقلب؛ بله یا خیر؟
۱۴۶ تهیه آرشيو سوالات امتحانی
۱۴۶ برنامه روزانه جذاب و متنوع
۱۴۷ ب) کارهایی که شب امتحان باید انجام داد
۱۴۷ مرور
۱۴۷ تغذیه و خواب مناسب

۱۴۸	پرهیز از استرس
۱۴۸	انواع استرس
۱۴۹	علائم و نشانه‌های استرس
۱۴۹	عوامل ایجاد استرس
۱۵۱	عوامل کاهش دهنده استرس
۱۵۱	نقش والدین و مسئولین مدرسه
۱۵۲	روز امتحان و جلسه امتحان
۱۵۲	قبل از امتحان
۱۵۲	شروع امتحان
۱۵۳	بعد از امتحان
۱۵۴	سخن پایانی
۱۵۴	خلاصهٔ پلهٔ دهم
۱۵۵	تمرین‌های پلهٔ دهم
۱۵۹	فهرست منابع

مقدمه

در هجده سالگی در کنکور قبول شدم و پس از دو سال تحصیلی با اخذ مدرک کاردانی به عنوان دبیر رسمی آموزش و پرورش مشغول به کار شدم؛ این در حالی بود که نتایج کسب شده در دوره کاردانی ام چندان رضایت بخش نبود. حدود پانزده سال از تحصیل رسمی دور بودم اما در این مدت در تدریس، مهارت‌ها و تجربیات زیادی کسب کردم و کتاب‌های زیادی در زمینه‌های مختلف، مطالعه کردم و در دوره‌های مختلفی شرکت کردم. در یکی از این دوره‌ها که به صورت آموزش ضمن خدمت برگزار می‌شد؛ به نکاتی برخورد کردم که جرقه‌هایی را در ذهنم ایجاد کرد.

مطالعه کتاب‌ها، گوش دادن به فایل‌های صوتی، دیدن فیلم‌های آموزشی و استفاده از نرم‌افزارهای مرتبط با آن موضوع را شروع کردم. نتیجه این کارها طراحی دوره‌ای شد که نام آن را «تکنیک‌های مطالعه بهتر» گذاشته بودم و در ایام تابستان به دانش‌آموزان دوره متوسطه ارائه می‌کردم.

در سی‌وسه سالگی در کنکور کارشناسی ناپیوسته شرکت کردم و پذیرفته شدم. بعد از ورود به دانشگاه به مشکلی برخورددم؛ روزهای شنبه تا چهارشنبه از صبح تا غروب تدریس می‌کردم و پنج‌شنبه و جمعه به دانشگاه می‌رفتم و وقت زیادی برای مطالعه نداشتم و حجم درس‌ها هم زیاد بود.

حتماً متوجه شده‌اید، بله، من وقت کافی نداشتم و به همین دلیل فکر می‌کردم که نمی‌توانم در دوره کارشناسی نتایج عالی کسب کنم. البته به‌طور ناخودآگاه از روش‌هایی که یاد گرفته بودم و دو سال بود که آن‌ها را به دانش‌آموزانم یاد می‌دادم، استفاده می‌کردم.

در پایان ترم اول در کمال تعجب درشش درس نمره ۲۰ گرفتم و در مجموع معدل ۱۹/۲۱ را کسب نمودم.

به دنبال عامل موفقیت خود می‌گشتم که به این نتیجه رسیدم:

«استفاده از تکنیک‌های مطالعه باعث افزایش بهره‌وری من شده بود و من از حداقل زمان حداکثر استفاده را کرده بودم.»

من در این ایام از این مهارت‌ها استفاده کرده بودم:

تندخوانی، تقویت حافظه، تقویت تمرکز، شناخت و به‌کارگیری علمی مغز، مطالعه هدفمند با روش صحیح، برنامه‌ریزی مناسب و مدیریت زمان، شناخت شیوه‌های یادگیری شخصی و به‌کارگیری آن، روش صحیح یادداشت‌برداری، استفاده از ابزارهای کمکی، شیوه صحیح امتحان دادن و مدیریت و کنترل استرس و ...

بلافاصله بعد از کسب این نتیجه درترم اول و کشف عامل موفقیتیم، برآن شدم تا این عامل را تقویت کنم. کتاب‌های فراوان دیگری را مطالعه کرده و از چند مجموعه صوتی و تصویری هم استفاده کردم.

درنهایت در پایان دوره کارشناسی با معدل ۱۹/۳۷ شاگرد اول شدم و در کنکور کارشناسی ارشد به‌عنوان دانشجوی **استعداد درخشان** در رشته فیزیک پذیرفته شدم.

نتایجی که در دوره کارشناسی کسب کرده بودم و تفاوت‌های بزرگی که با نتایج دوره‌گردانی داشت، این فکر را به ذهنم متبادر ساخت که:

« به‌کارگیری این تکنیک‌ها و استفاده از این روش‌ها می‌تواند شیوهٔ مطالعه و تحصیل هر دانش‌آموز و دانشجویی را متحول ساخته و باعث موفقیت‌های تحصیلی بزرگ و کسب نتایج شگفت‌آوری شود.»

برای ملموس نمودن این فکر، شروع به جمع‌آوری مجموعه‌ای کردم که هم‌اکنون در دستان شماست و نام آن را « ده پله بالاتر» گذاشتم. این کتاب ده فصل دارد و هر فصل یکی از پله‌های موفقیت تحصیلی شماست. البته مطالعهٔ این کتاب به‌تنهایی معجزه نمی‌کند؛ در این کتاب با تمرین‌هایی مواجه خواهید شد که در صورت انجام آن‌ها و تکرار زیادشان، کم‌کم مهارت‌های مطالعه در شما ایجاد می‌شود.

به یاد داشته باشید کسب این اطلاعات خوب است ولی برای موفقیت تحصیلی شما کافی نیست. شما باید تکنیک‌های ارائه‌شده در این کتاب را تمرین کنید و فقط در صورت تمرین زیاد، مهارت‌ها در شما ایجاد و تقویت می‌شود و آنگاه شما شاهد نتایج عالی آن خواهید بود.

زمان لازم برای ایجاد مهارت‌های مطالعه در شما بستگی به زمانی دارد که برای تمرین‌ها صرف می‌کنید. ممکن است چند ماه طول بکشد تا در تمامی تکنیک‌ها مهارت لازم را به دست آورید. پس باید صبورانه تمرین‌ها را پی‌گیری کنید و منتظر نتایج زود هنگام نباشید.

به دلیل اینکه دیدن فیلم آموزشی می‌تواند تاثیر بسیار زیادی در یادگیری این روش‌ها داشته باشد، مطالب این کتاب را به صورت آموزش تصویری درآوردیم و حاصل آن مجموعهٔ ده جلسه‌ای « تکنیک‌های مطالعهٔ برتر» شد که از مطالب زیرتشکیل یافته است: ۱- فیلم مشروح تمام مطالب این کتاب با توضیح و تصویر ۲- ارائهٔ مثال‌های کاربردی برای هر مطلب جهت درک بهتر

موضوع ۳- انجام تمرین ها و آزمون های ارائه شده در کتاب به صورت کامل و تصویری ۴- ارائه دو تمرین افزایش تمرکز حواس در هر جلسه و ...
در صورت تمایل، برای تهیه این مجموعه تصویری عالی و تاثیرگذار، می توانید به سایت «گروه تحقیقاتی واقفی» به آدرس www.srvaghefi.com مراجعه نمایید.

در اینجا لازم می دانم با توجه به «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمَخْلُوقَ لَمْ يَشْكُرِ الْخَالِقَ» از تمام عزیزانی که مرا در جمع آوری و تهیه این مجموعه یاری نمودند، به ویژه همسرم که در تمام مراحل کار، صبورانه به یاریم شتافت، تشکر و قدردانی کنم. خداوند منان را سپاسگزارم که توانستم قدم کوچکی در جهت ارتقای علمی و فرهنگی جامعه آموزشی کشورم بردارم و برای هرچه بهتر شدن این مجموعه در چاپ های بعدی، نیازمند نظرات سازنده و دلسوزانه شما عزیزان هستم.

امیدوارم با مطالعه این کتاب و به کارگیری تکنیک های آن، شیوه یادگیری و مطالعه خود را تغییر داده و در مسیر موفقیت خود گام های بعدی را محکم تر بردارید و روزبه روز شاهد پیشرفت و موفقیت خود باشید ان شاء الله.

سید رضا واقفی

پلهٔ اول

اهمیت مطالعه

چرا باید مطالعه کنیم؟ کمی به این سؤال فکر کنید! اگر بخواهیم اطلاعاتی را پیرامون موضوعی به دست آوریم، بهترین راه چیست؟ شاید بگویید خب از یک نفر که جواب را می‌داند، می‌پرسیم. باز از شما می‌پرسم چه کسی؟ اهل فن؟ دانشمندان یا کس دیگری؟ ولی راحت‌ترین، در دسترس‌ترین و ارزان‌ترین راه کسب آگاهی، مطالعهٔ کتاب است. کتاب‌ها حاصل تجربیات و اندیشه‌های همان کسانی هستند که جواب سؤالات ما را می‌دانند و می‌توانند به کامل‌ترین و ارزان‌ترین شکل ممکن پاسخ سؤالات ما را بدهند.

جالب این است که ما نمی‌دانیم که بسیاری از چیزها را نمی‌دانیم؛ به قول شاعر:

آن کس که نداند و نداند که نداند در جهل مرکب ابدالدهر بماند

یعنی اگر کسی جاهل است و خودش هم نمی‌داند که مبتلا به مرض جهل است برای همیشه در این وضعیت باقی خواهد ماند و چه دردی بدتر از جهل است؟

مدتی دربارهٔ مسائل اجتماعی و فرهنگی حساس شده بودم و دربارهٔ آن فکر می‌کردم که چرا بعضی از جوامع به لحاظ فرهنگی و اجتماعی در سطح بالایی قرار دارند؟ چرا مردم در بعضی از کشورها به قوانین کشور خود احترام زیادی می‌گذارند؟ چرا بعضی از کشورها در مدت کوتاهی رشد اقتصادی و فرهنگی بسیار زیادی را تجربه کرده‌اند؟ و...

پاسخ همهٔ این سؤالات را در یک چیز یافتم؛ «آگاهی»

مردم آگاه و دانا حتماً افرادی قانونمند و هدفمند نیز هستند. به حقوق یکدیگر احترام می‌گذارند و جامعه‌ای زیبا و پراز مهربانی می‌سازند.

اگر از اهل فن بپرسید که آگاهی از چه راهی به دست می‌آید؛ باید بگویم حتماً همه آن‌ها به شما خواهند گفت: مطالعه!

درواقع کشوری که میانگین زمان مطالعهٔ افراد در آن بیشتر است از سطح آگاهی بیشتر و در نتیجه سلامت اجتماعی بیشتری برخوردار است. با توجه

به اینکه در محاسبهٔ سرانهٔ مطالعهٔ یک

کشور فقط کتاب و آن هم کتاب‌های

غیردرسی مورد محاسبه قرار می‌گیرد. برای

ایران در سال‌های مختلف اعدادی بین ۲

تا ۱۳ دقیقه به شکل رسمی اعلام گردید؛

این در حالی است که آمریکایی‌ها ۲۰

دقیقه، انگلیسی‌ها ۵۵ دقیقه و ژاپنی‌ها ۹۰

دقیقه در روز کتاب می‌خوانند اکنون خودتان قضاوت کنید که علت بعضی

تفاوت‌ها از کجا سرچشمه می‌گیرد؟

مردم آگاه و دانا حتماً افرادی

قانونمند و هدفمند نیز هستند.

به حقوق یکدیگر احترام

می‌گذارند و جامعه‌ای زیبا و پراز

مهربانی می‌سازند.

چه باید کرد؟

وظیفه ما دانش آموزان، اولیاء، معلمان، دانشجویان و اساتید است که فرهنگ کتاب خوانی را در کشورمان هرچه بیشتر رواج دهیم تا بتوانیم آینده ای پیشرفته، همراه با رفاه و خوشبختی برای فرزندان ایران رقم بزنیم.

چگونه به مطالعه کردن علاقه مند شویم؟

۱- تفکر در مورد فواید مطالعه

پاسخ بیشتر دانش آموزان به این سؤال که «چرا شما مطالعه نمی کنید یا کم مطالعه می کنید؟» این است که «ما به مطالعه علاقه نداریم و اصولاً مطالعه کار بسیار خسته کننده ای است.»

میزان علاقه مندی ما به هر موضوعی به میزان اطلاعات و آگاهی ما از آن موضوع ارتباط مستقیم دارد. مثلاً کسی که از فوتبال اطلاعات زیادی ندارد چندان علاقه ای هم از خود نشان نمی دهد ولی اگر همان فرد اطلاعات خوبی درباره فوتبال ایران و جهان و قوانین و یا تاریخچه آن کسب کند حتماً علاقه مندی او نیز نسبت به این موضوع بیشتر خواهد شد.

اکنون متوجه می شویم که چرا ما به مطالعه علاقه نداریم؛ چون درباره مطالعه، فواید آن و روش های آن آگاهی و اطلاعاتی نداریم یا اطلاعاتمان کم است. کافی است مقداری در مورد فواید مطالعه و تاثیر مطالعه و کسب آگاهی در زندگی انسان ها، اطلاعات کسب کنیم تا روزه روز علاقه ما به مطالعه بیشتر شود.

۲- تحقیق در مورد زندگی افراد موفق

تابه حال شرح حال های زیادی را در مورد افراد موفق خوانده ام و نتایج تحقیق های مختلفی را درباره این افراد مورد بررسی قرار داده ام. افراد موفق،

ویژگی‌های مشترکی دارند؛ و یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایشان این است که همه آن‌ها اهل مطالعه هستند.

دلیل این موضوع کاملاً روشن است. علت اصلی موفقیت، داشتن اطلاعات است. دانایی مقدمه توانایی است و لازمه‌ی آن. البته در مرحله‌ی بعدی باید به دانسته‌های خود عمل کنیم تا باعث موفقیت‌مان شود. امیر المومنین «علیه السلام» می‌فرماید:

«الْعِلْمُ يُرْشِدُكَ وَالْعَمَلُ يَبْلُغُ بِكَ الْغَايَةَ؛ دانش، تورا راهنمایی می‌کند و عمل، تورا به هدف خواهد رساند.» (غررالحکم - ۵۳)

چرا ما به مطالعه علاقه نداریم؟ چون درباره‌ی مطالعه، فواید آن و روش‌های آن آگاهی و اطلاعاتی نداریم یا اطلاعاتمان کم است.

۳- یادگیری مهارت‌های مطالعه

آیا تا به حال کتابی را آغاز کرده‌اید که به اتمام نرسانده باشید؟ به احتمال قوی پاسخ شما مثبت است. آیا علت آن را می‌دانید؟ احتمالاً چون از شما زمان زیادی می‌گرفته و حوصله‌ شما را سر می‌برده است. اگر تندخوان بودید این اتفاق نمی‌افتاد! اگر با سرعت بیشتر مطالعه می‌کردید و کتاب‌ها را زودتر به پایان می‌رساندید؛ در نتیجه با علاقه بیشتری مطالعه می‌کردید. این فقط یک مثال از ده‌ها و صدها موردی است که می‌تواند ثابت کند ما روش‌های مطالعه را بلد نیستیم.

در این مجموعه ما سعی داریم شما را با روش‌ها و مهارت‌های مطالعه آشنا کنیم. پس این کتاب را تا پایان مطالعه کنید و اطمینان داشته باشید که تاثیر شگفت‌آوری در بهبودی سبک مطالعه و میزان علاقه‌مندی شما به مطالعه خواهد داشت.

برای هر قسمت توضیحات و تمریناتی در نظر گرفته شده است و لازمه پیشرفت شما در مهارت‌های مطالعه، تمرین کردن است. باید تمرینات به

شکل کامل و عالی انجام شود تا مهارت‌ها در شما رشد کند و به حد عالی برسد. انجام تمرینات این مجموعه نیاز به صرف وقت و کمی صبر دارد که شما حتماً دارید. شما می‌توانید. من مطمئنم.

مهارت‌های مطالعه

کسی که می‌خواهد یک کتاب خوان حرفه‌ای شود باید مهارت‌هایی را کسب کند. برخی از این مهارت‌ها مربوط به مطالعه عمومی است و شامل مطالعه رمان، روزنامه، مجلات، کتاب‌های درسی و غیردرسی می‌شود ولی برخی از مهارت‌ها مختص کتاب‌های درسی است.

ما ابتدا به مهارت‌های کلی و عمومی می‌پردازیم و سپس وارد بحث مهارت‌های مربوط به مطالعه کتاب‌های درسی می‌شویم. مهارت‌هایی از قبیل: شناخت ذهن و ساختار مغز و نحوه عملکرد دو نیمکره مغز، تمرکز و راه‌های افزایش آن، تندخوانی، تقویت حافظه، شیوه‌های صحیح یادداشت‌برداری، استفاده از ابزارهای کمکی مانند «جعبه لایت‌نر»، روش‌های صحیح مطالعه، نقشه ذهنی، زمان مناسب مطالعه، چگونگی آمادگی برای امتحان و...

خلاصه پله اول

- راحت‌ترین و ارزان‌ترین راه کسب آگاهی، مطالعه کتاب است.
- اهمیت مطالعه و نتایج کسب آگاهی: ۱- تبدیل تاریکی جهل به نور علم ۲- ارتقای سطح فرهنگ جامعه ۳- زندگی همراه با شادی و آرامش ۴- افزایش سطح رفاه و ثروت در جامعه
- راه‌های افزایش علاقه به مطالعه: ۱- تفکر در مورد فواید مطالعه ۲- تحقیق در مورد زندگی افراد موفق ۳- یادگیری مهارت‌های مطالعه

پلهٔ دوم

تندخوانی

تاریخچهٔ تندخوانی

در اوایل قرن بیستم، فرماندهان نیروی هوایی ایالات متحده متوجه ضعف خلبانان خود در تشخیص سریع هدف‌ها شدند. کارشناسان آموزش با انجام تحقیقات زیاد، در نهایت دستگاهی برای سنجش توجه و حافظه و سرعت عمل خلبانان در تشخیص هدف‌ها ساختند. نحوهٔ کار این دستگاه به این صورت بود که در ابتدا تصاویر هواپیماهای خودی و دشمن را با سرعت پایین و در ادامه با سرعت‌های بالاتر به خلبانان نشان می‌داد. در نتیجه خلبانان با انجام یک دوره تمرین توانستند اهداف را با سرعت و دقت بیشتری تشخیص دهند. با ادامهٔ تمرین‌ها آن‌ها توانستند به سرعت و دقت حیرت‌انگیز تشخیص هدف‌ها در ۱/۵۰۰ (یک پانصدم) ثانیه برسند.

بعد از درک نحوهٔ هماهنگی چشم و مغز در سرعت‌های بالا، این تکنیک را در تندخوانی به کار گرفتند و با طراحی تمرین‌هایی، سرعت مطالعه افراد را تا چند برابر افزایش دادند.

امروزه تندخوانی به يك علم تبدیل شده و روش های متنوعی برای افزایش سرعت مطالعه طراحی شده و افراد بسیار زیادی در دنیا از این روش ها استفاده می کنند.

عوامل مؤثر در تندخوانی

مهم ترین عامل در تندخوانی **خواستن** است؛ یعنی، بخواهیم که سریع تر مطالعه کنیم. بیشتر کسانی که در کلاس های تندخوانی شرکت می کنند، بدون یادگیری هیچ تکنیکی سرعت مطالعه آن ها کمی افزایش می یابد. پس **بخواهید که سریع مطالعه کنید** و مطمئن باشید که می توانید اما برای افزایش سرعت مطالعه، باید کارهایی را انجام داد که مهم ترین آن ها عبارت اند از:

۱. استفاده از ابزار راهنما ۲. چشم خوانی

ابزار راهنما

حتماً دیده اید که بچه های اول و دوم ابتدایی هنگام خواندن یک متن، انگشت خود را زیر آن حرکت می دهند؛ به این کار «**خط بردن**» می گوئیم. این کار از نظر علم مطالعه، صحیح است و می تواند باعث افزایش سرعت مطالعه شود. فقط باید حرکت انگشت را سرعت بخشید؛ البته استفاده از ابزاری مانند مداد یا خودکار، می تواند مفیدتر از انگشت باشد. شما با هر کدام که راحت تر هستید این کار را انجام دهید.

پنج فایده استفاده از ابزار راهنما

۱. افزایش تمرکز ۲. افزایش سرعت مطالعه
 ۳. جلوگیری از گم کردن خطوط ۴. جلوگیری از بازگشت چشم به عقب ۵. افزایش حوزه دید
- امروزه تندخوانی به يك علم تبدیل شده و افراد بسیار زیادی در دنیا از روش های تندخوانی استفاده می کنند.

روش استفاده از ابزار راهنما

۱- در هنگام خط بردن به کمک ابزار راهنما یا انگشت، سر باید ثابت باشد و فقط چشم حرکت کند.

۲- چشم‌ها باید ابزار یا انگشت را دنبال کند، نه اینکه ابزار را با سرعت چشم حرکت دهیم. چون چشم‌های ما پرش‌هایی به بالا و پائین دارد و به این وسیله ما به چشم‌هایمان یاد می‌دهیم که فقط از ابزار راهنما پیروی کند و کلمات بالایی ابزار را ببیند.

۳- ابزار راهنما را به صورت یکنواخت و با سرعتی معین، زیر کلمات حرکت دهیم و از توقف و بازگشت به عقب پرهیزیم.

نکته مهم: از این پس، در هنگام مطالعه معمولی یا انجام تمرین‌های تندخوانی که در این کتاب ارائه می‌شود حتماً از ابزار راهنما استفاده کنید و خط بیرید.

چهار فایده مطالعه با چشم

۱. از درون‌خوانی (خواندن در دل) جلوگیری می‌کند.
۲. مطالعه با صدای بلند باعث خستگی زود هنگام می‌شود و مطالعه با چشم این مشکل را حل می‌کند.
۳. سرعت صحبت کردن ما کم است پس وقتی به هنگام مطالعه کلمات را هم تکرار می‌کنیم، سرعت مطالعه برابر با سرعت تکلم می‌شود. مطالعه با چشم، این مشکل را حل کرده و موجب افزایش سرعت مطالعه ما می‌شود.
۴. مطالعه با چشم، تمرکز ما را روی کلمات افزایش می‌دهد.

نکته: افزایش سرعت مطالعه با چشم، باعث کاهش درون‌خوانی می‌شود چون با افزایش سرعت مطالعه، حوزه دید افزایش می‌یابد و به‌طور هم‌زمان چندین کلمه را می‌بینیم و می‌خوانیم (مفهوم خوانی به جای کلمه‌خوانی) و این کار باعث کاهش درون‌خوانی در ما می‌شود. (دقت کنید.)

آزمون سرعت مطالعه

قبل از شروع تمرین افزایش سرعت مطالعه، لازم است که ما سرعت مطالعه کنونی خود را بدانیم تا بتوانیم پیشرفت خود را اندازه‌گیری کنیم. برای این کار یک کتاب ساده مانند یک رمان را انتخاب می‌کنیم که صفحات آن زیاد باشد و کلمات خیلی دشوار در آن نباشد و همچنین تا حد امکان تصویر هم نداشته باشد.

برای راحتی کار، زمان آزمون سرعت مطالعه را یک دقیقه در نظر می‌گیریم تا زمان کمتری را صرف آزمون کنیم، نتیجه آزمون نیز دقیق‌تر باشد و محاسباتمان هم ساده‌تر شود.

مطالعه با صدای بلند باعث خستگی زودهنگام می‌شود و مطالعه با چشم این مشکل را حل می‌کند.

پس، زمان‌سنج را روی یک دقیقه تنظیم می‌کنیم و نقطه آغاز مطالعه را در کتاب مشخص می‌کنیم و با راه انداختن زمان‌سنج، شروع به خواندن کتاب می‌کنیم و سعی می‌کنیم موضوعات مورد مطالعه را کاملاً درک کنیم تا وقتی که یک دقیقه به پایان

برسد. حتماً باید نقطه پایان مطالعه را با علامتی مشخص کنیم تا فراموش نشود. اکنون باید سرعت مطالعه خود را محاسبه کنیم. این کار را با انجام سه مرحله زیر انجام می‌دهیم.

۱- ابتدا سه خط کامل را انتخاب کرده و کلمات این سه خط را می‌شماریم. به غیر از «و» که یک حرف ربط است، بقیه کلمات را می‌شماریم حتی «از، یا، را و...» تعداد کلمات ۳ خط را باهم جمع می‌کنیم و سپس این عدد را بر ۳ تقسیم می‌کنیم تا میانگین کلمات یک خط به دست بیاید. عدد به دست آمده را در صفحه اول کتاب بنویسید زیرا در آزمون‌های بعدی دوباره به آن نیاز دارید. این عدد در کتاب‌های مختلف، متفاوت است. در بیشتر مواقع در کتاب‌های قطع رقعی این عدد حدود ۱۲ یا ۱۳ است.

۲- تعداد خطوط خوانده شده در يك دقیقه را می‌شماریم و در میانگین کلمات یک خط ضرب می‌کنیم. عددی که به دست می‌آید، تعداد کلمات خوانده شده را نشان می‌دهد.

۳- اگر زمان مطالعه ما بیشتر از يك دقیقه بود باید تعداد کلمات خوانده شده را بر تعداد دقیق مطالعه تقسیم می‌کردیم تا سرعت مطالعه ما برحسب «کلمه در دقیقه» به دست آید ولی چون زمان ما يك دقیقه بود پس نیازی به انجام این مرحله نیست.

$$\text{فرمول محاسبه سرعت مطالعه} \leftarrow \frac{\text{تعداد کلمات خوانده شده}}{\text{زمان برحسب دقیقه}} = \text{سرعت مطالعه}$$

سرعت مطالعه خود را در جدول پیشرفت سرعت مطالعه یادداشت کنید. نکته بسیار مهم: هر هفته يك بار از خود، آزمون سرعت مطالعه بگیرید و در جدول سرعت واقعی مطالعه خود ثبت کنید تا روند رو به رشد سرعت مطالعه خود را مشاهده کنید.

بیشتر افراد عادی به عددی در حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ کلمه در دقیقه می‌رسند؛ پس اگر سرعت مطالعه شما در این حدود است، کاملاً عادی است اما شما می‌توانید با تمرین‌های ارائه شده در این کتاب، سرعت مطالعه خود را ۲ یا ۳ یا حتی ۴ برابر کنید.

جدول شماره ۱-۲ جدول پیشرفت سرعت مطالعه واقعی (همراه با درک کامل)

شماره تمرین	تاریخ آزمون	سرعت مطالعه
تمرین ۱		
تمرین ۲		
تمرین ۳		
تمرین ۴		
تمرین ۵		
تمرین ۶		
تمرین ۷		
تمرین ۸		
تمرین ۹		
تمرین ۱۰		

توجه: این جدول برای ده هفته طراحی شده است؛ برای ادامهٔ تمرین‌ها، خودتان جدول مشابهی طراحی کرده و ادامهٔ نتایج به دست آمده را در آن ثبت کنید.

دلایل کندخوانی

دلایل زیادی برای کندخوانی وجود دارد که ما در اینجا به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

۱. **کلمه‌خوانی:** اگر عبارت خوانی یا جمله‌خوانی جایگزین کلمه‌خوانی شود، سرعت مطالعه بیشتر می‌شود.

۲. **بلندخوانی یا باصدا خواندن:** این کار علاوه بر کاهش سرعت، باعث ایجاد خستگی زود هنگام در دانش‌آموز می‌شود؛ چون بخش زیادی

از انرژی فرد، صرف ادای کلمات می‌شود. اگر بلندخوانی تبدیل به چشم‌خوانی یا صامت‌خوانی شود، سرعت مطالعه افزایش می‌یابد و فرد دیرتر خسته می‌شود.

۳. **لب‌خوانی یا درون‌خوانی:** این نوع خواندن تمرکز را کم کرده و سرعت مطالعه را نیز کاهش می‌دهد و باید به چشم‌خوانی تبدیل شود. البته حذف درون‌خوانی آسان نیست و نیاز به تمرین زیاد دارد.

۴. **برگشت چشم به عقب:** بعضی اوقات در هنگام مطالعه چشم‌ها به عقب برگشته و چند کلمه قبل را نگاه می‌کند و دوباره به جلو می‌رود و این، سرعت را کاهش می‌دهد. این مشکل با «خط بردن» حل می‌شود.

۵. **سرگردانی چشم بین خطوط (گم کردن خط):** حتماً تا به حال برایتان پیش آمده که وقتی مطالعه می‌کنید ناگهان حس می‌کنید که مطلب خط جدید ارتباط معناداری با خط قبل ندارد و با کمی دقت متوجه می‌شوید به جای یک خط، دو خط پایین‌تر آمده‌اید و یا دوباره همان خط قبلی را می‌خوانید؛ به این موضوع سرگردانی چشم بین خطوط می‌گویند که یکی از دلایل کندخوانی است و این مشکل هم با خط بردن حل می‌شود.

۶. **مکث طولانی چشم بر روی کلمات:** چشمان افراد، هنگام مطالعه روی

هر کلمه یک چهارم ثانیه مکث می‌کنند. یعنی نهایتاً سرعتی حدود ۲۴۰ کلمه در دقیقه. که سرعت پایینی محسوب می‌شود. این مشکل نیز با خط بردن و به‌کارگیری «روش مترونوم»^۱ حل می‌شود.

کندخوانی باعث از بین رفتن وقت و عمر ما است. همان وقت و عمری که می‌گویند طلاست ولی واقعاً از طلا هم باارزش‌تر است.

۱. Metronome - روش مترونوم در صفحات بعدی همین پله از کتاب توضیح داده خواهد شد.

۷. **محدودیت حوزه دید:** درون چشم‌های ما قسمتی به نام لکه زرد وجود دارد که بهترین تصویر را به مغز ارائه می‌دهد. کسانی که هنگام مطالعه فقط با این قسمت کلمات را می‌بینند اصطلاحاً دچار مشکل محدودیت حوزه دید هستند. که می‌توان با تمرین‌هایی - که در ادامه ارائه می‌شود- این مشکل را حل کرد.

معایب کند خوانی

از معایب کند خوانی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. **اتلاف وقت:** کندخوانی باعث از بین رفتن وقت و عمر ما است. همان وقت و عمری که می‌گویند طلاست ولی واقعاً از طلا هم با ارزش‌تر است.
۲. **درک پایین:** به دلیل کاهش تمرکز در هنگام کندخوانی، درک کاهش می‌یابد.
۳. **خستگی:** کندخوانی باعث خستگی جسم به ویژه چشم‌ها و خستگی ذهن و روان انسان می‌شود.
۴. **کاهش علاقه:** کندخوانی باعث می‌شود کتاب‌هایی را شروع کنیم ولی تمام نکنیم و این، خود، باعث کم شدن علاقه ما به مطالعه می‌شود.
۵. **حواس پرتی (تخیلی شدن):** وقتی با سرعت پایین مطالعه می‌کنیم مغز ما فرصت پیدا می‌کند تا به موضوعاتی غیر از موضوع در حال مطالعه هم بپردازد و به آن‌ها فکر کند و در نتیجه دچار تخیل و فرار فکراز موضوع شده و تمرکز خود را از دست می‌دهیم.

۱. بخشی از شبکه چشم که بیشترین تراکم سلول‌های بینایی در آنجا وجود دارد و بیشترین حساسیت را به نور دارد.

فواید تندخوانی

پنج مورد بالا را با تندخوانی می‌توانیم از بین ببریم. علاوه بر آن فواید دیگری نیز در تندخوانی وجود دارد:

ایجاد روحیه قوی و بانشاط: کندی و کندخوانی زمینه‌های افسردگی را در فرد ایجاد می‌کند ولی با تندخوانی می‌توان از این امر پیش‌گیری کرد.

ارتقای سطح فرهنگ جامعه: هر چه مهارت‌های مطالعه و به ویژه تندخوانی در یک جامعه، بیشتر رواج یابد با مطالعه کتاب‌های بیشتر، کم‌کم سطح فرهنگ جامعه بالاتر رفته و شاهد معضلات و مشکلات اجتماعی کمتری در جامعه خواهیم بود.

تمرین چندکلمه خوانی ۱ (جهت افزایش سرعت مطالعه و افزایش حوزه دید)

با یک خط کش و مداد، صفحه‌ای از کتاب را به سه بخش تقسیم کنید و دو خط عمودی از بالا به پایین با مداد به صورت کم‌رنگ بکشید تا هر سطر به سه بخش تقسیم شود. حالا هر بخش از یک سطر را با یک شماره خط ببرید؛ یعنی، با سه شماره ۱-۲-۳ یک سطر خوانده شود. می‌توانید در صفحه اول شماره‌ها را بلند تلفظ کنید ولی در صفحات بعدی برای جلوگیری از خستگی شماره‌ها را در دل بگویید.

دقت کنید که در این تمرین و دو تمرین بعدی نیازی به درک نیست و باید فقط کلمات را ببینید و عبور کنید و این کار را با بیشترین سرعت ممکن انجام دهید. در هنگام انجام این تمرین‌ها حتماً از ابزار راهنما استفاده کنید.

نکته: این تمرین و دو تمرین بعدی را می‌توانید ده تا بیست صفحه از کتاب و یا بیشتر ادامه دهید ولی کشیدن خط با مداد فقط در صفحه اول تمرین انجام می‌شود تا چشم‌ها به تقسیم‌بندی صفحه عادت کند.

تمرین چندکلمه خوانی ۲

همان تمرین قبلی را انجام دهید با این تفاوت که هر سطر را به دو بخش تقسیم کنید و با دو شماره ۱-۲ یک سطر را خط ببرید و تمرین را ادامه دهید.

تمرین سطر خوانی

هر سطر را با یک شماره خط ببرید و شمارش را ادامه دهید. برای راحتی کار فقط تا شماره ده بشمارید و سپس دوباره از یک شروع کنید.

روش « مترونوم » و افزایش سرعت مطالعه

چشم‌های ما به سرعت فعلی مطالعه ما عادت کرده است ولی ما می‌خواهیم آن را به سرعت‌هایی بالاتر عادت دهیم.

مترونوم وسیله‌ای است که در موسیقی به کار می‌رود و با ارائه یک ضرب‌آهنگ منظم کمک می‌کند تا نوازنده، ریتم آهنگ را به خوبی حفظ کند. با تنظیم مترونوم روی سرعت بالاتر، خودبه‌خود سرعت نوازنده نیز بیشتر می‌شود و به آن عادت می‌کند. ما می‌خواهیم از این روش استفاده کنیم و سرعت مطالعه خود را افزایش دهیم.

تمرین افزایش سرعت مطالعه با روش مترونوم

این تمرین برای آماده سازی و هماهنگی چشم با ابزار راهنما است و اینکه چشمانمان را عادت دهیم که با سرعت بالا کلمات را ببینند. هدف از این تمرین، درک و فهم کلمات نیست!!!

هر تمرین «مترونوم» از هفت مرحله تشکیل شده است که شامل مراحل زیر است:

مرحله اول - آزمون سرعت آغازین

مرحله دوم تا ششم - مراحل افزایش سرعت

مرحله هفتم - آزمون سرعت پایانی

مرحله اول تمرین مترونوم (آزمون سرعت آغازین): یک کتاب ساده - که ویژگی‌های آن قبلاً در آزمون سرعت مطالعه گفته شد - را برداشته و ابتدای تمرین مترونوم را با حرف «S» (مخفف start به معنای شروع) مشخص می‌کنیم و با به کار انداختن تایمر که روی زمان یک دقیقه تنظیم شده است از ابتدا شروع به «خط بردن» می‌کنیم. یعنی ابزار راهنما یا انگشت رازیر کلمات حرکت می‌دهیم و با چشمانمان کلمات بالای آن را فقط می‌بینیم.

نکته: مطمئن شوید که تمام کلمات را فقط می‌بینید. (نه اینکه می‌خوانید).

در پایان یک دقیقه خطی را که به آن رسیدیم با علامت ضربدر (x) مشخص می‌کنیم. حالا با همان روش گفته شده برای محاسبه سرعت مطالعه، سرعت خط بردن خود را هم محاسبه می‌کنیم. دقت کنید که این سرعت بسیار بیشتر از سرعت واقعی مطالعه شماست و فقط معیاری برای نشان دادن سرعت دیدن کلمات به وسیله چشمان شماست.

نکته: عدد به دست آمده برای تست سرعت آغازین را در جدول پیشرفت سرعت «خط بردن» در جای مخصوص خود بنویسید.

حالا از علامت ضربدر پنج خط می‌شماریم و پایین می‌آییم و علامت عدد يك (۱) را انتهای آن خط می‌نویسیم.

مرحله دوم تا ششم تمرین مترونوم: در مرحله دوم دوباره تایمر را روی یک دقیقه تنظیم می‌کنیم و از علامت «S» شروع به خط بردن و دیدن کلمات می‌کنیم ولی این بار باید سعی کنیم به عدد «۱» برسیم (نگران نباشید، کار ساده‌ای است).

نکته: اگر بار اول به عدد «۱» نرسیدید، تمرین را تکرار کنید تا به عدد «۱» برسید.

در مرحله سوم از عدد «۱» پنج خط می‌شماریم و پایین می‌رویم و عدد «۲» را در انتهای آن خط می‌نویسیم و دوباره با راه انداختن تایمر، در زمان یک دقیقه سعی می‌کنیم از علامت «S» به عدد «۲» برسیم.

در مرحله چهارم، پنجم و ششم همین کار را برای اعداد «۳ و ۴ و ۵» هم به همین صورت انجام می‌دهیم.

مرحله هفتم تمرین مترونوم (آزمون سرعت پایانی): الآن وقت آن است تا دوباره از خود، آزمون سرعت بگیریم. برای این کار به ابتدای خط بعد از علامت شماره «۵» می‌رویم و علامت «F» (مخفف final به معنی پایانی) را که نشانه آزمون سرعت پایانی ماست در ابتدای خط می‌نویسیم.

حالا دوباره به مدت یک دقیقه از علامت «F» شروع به خط بردن می‌کنیم و در پایان یک دقیقه سرعت خط بردن خود را با فرمول محاسبه کرده و در جدول می‌نویسیم.

با یک علامت خاص مثل یک «تیک» نقطه پایانی تمرین را مشخص کنید و کنار آن تاریخ و شماره تمرین را بنویسید.

این تمرین باید حداقل ۱۰ تا ۱۵ مرتبه تکرار شود تا نتایج اولیه به دست آید. پس از آن هرچه بیشتر تمرین کنید با ایجاد هماهنگی بین چشم و مغز و عادت کردن چشم‌ها و همچنین مغز، به دیدن کلمات در سرعت‌های بالا، ضرب‌آهنگ مطالعه شما سریع‌تر می‌شود (مترونوم) و می‌توانید نتایج عالی را به دست آورید.

نکته: برای شروع دومین تمرین مترونوم، از ادامه تمرین اول، کار خود را شروع کنید.

در هر تمرین مترونوم معمولاً عدد آزمون سرعت پایانی، بسیار بیشتر از عدد آزمون سرعت

هر هفته حداقل یک
آزمون سرعت واقعی
- با درک کامل- از خود
بگیرید و نتایج خود را در
جدول ثبت کنید.

آغازین است که نشان دهنده افزایش سرعت دیدن کلمات به وسیله چشمان شماست.

این تمرین را حداقل روزی یک بار انجام دهید. البته اگر می خواهید نتایج سریع تری به دست آورید می توانید روزی دو یا سه بار، تمرین «مترونوم» را انجام دهید.

جدول شماره «۲-۲» جدول پیشرفت سرعت خط بردن با تمرین مترونوم (بدون درک)

شماره تمرین	تاریخ تمرین	سرعت آغازین	سرعت پایانی	مقدار پیشرفت
تمرین ۱				
تمرین ۲				
تمرین ۳				
تمرین ۴				
تمرین ۵				
تمرین ۶				
تمرین ۷				
تمرین ۸				
تمرین ۹				
تمرین ۱۰				

توجه: این جدول فقط برای ده روز تمرین است. برای ادامه تمرین ها، خودتان جدول مشابهی را طراحی کرده و ادامه نتایج را در آن ثبت کنید.

خلاصهٔ پلهٔ دوم

- تاریخچهٔ تندخوانی به اوایل قرن بیستم و نیروی هوایی ایالات متحده برمی‌گردد.
- سه عامل در تندخوانی بسیار مؤثرند: ۱- اراده ۲- استفاده از ابزار راهنما ۳- با چشم خواندن
- - استفاده از ابزار راهنما یا خط بردن پنج فایده دارد: ۱- تمرکز ۲- سرعت ۳- جلوگیری از سرگردانی چشم ۴- جلوگیری از بازگشت چشم ۵- افزایش حوزهٔ دید
- مطالعه با چشم چهار فایده دارد: ۱- جلوگیری از درون خوانی ۲- جلوگیری از خستگی ۳- افزایش سرعت ۴- افزایش تمرکز
- مراحل تمرین تندخوانی: ۱- آزمون سرعت واقعی (وضعیت فعلی) ۲- تمرین‌های خط‌بری ۳- تمرین مترونوم ۴- ادامهٔ تمرین‌ها به صورت روزانه به مدت حداقل دو ماه ۵- هفته‌ای یک آزمون سرعت واقعی و ثبت نتایج در جدول پیشرفت ۶- نتایج شگفت‌انگیز
- دلایل کندخوانی شامل هفت مورد است: ۱- کلمه‌خوانی ۲- بلندخوانی ۳- لب‌خوانی ۴- برگشت چشم به عقب ۵- سرگردانی چشم ۶- مکث طولانی چشم ۷- محدودیت حوزهٔ دید
- فواید تندخوانی شامل ۷ مورد است: ۱- جلوگیری از اتلاف وقت ۲- افزایش درک ۳- جلوگیری از خستگی ۴- افزایش علاقه ۵- افزایش تمرکز ۶- افزایش اعتماد به نفس ۷- ارتقای فرهنگ جامعه

تمرین‌های پلهٔ دوم

- ۱- کتابی مناسب برای تمرین‌های تندخوانی تهیه کنید.
- ۲- قبل از هر کار، از خود آزمون سرعت واقعی بگیرید و نتیجه را در جدول پیشرفت سرعت مطالعهٔ خود ثبت کنید.

- ۳- تمرین‌های خط‌بری را در مواقعی که کمتر از ده دقیقه وقت دارید، انجام دهید و وقتی ده دقیقه یا بیشتر وقت دارید، تمرین مترونوم را انجام دهید.
- ۴- هرروز حدود ده دقیقه برای تمرین مترونوم وقت صرف کنید و نتایج خود را در جدول پیشرفت تمرین مترونوم ثبت کنید.
- ۵- هر هفته حداقل یک آزمون سرعت واقعی - با درک کامل - از خود بگیرید و نتایج خود را در جدول پیشرفت سرعت واقعی خود ثبت کنید.
- ۶- همین امروزی یک دفترچه یا سررسید انتخاب کنید و از آن به عنوان دفتر تمرین استفاده کنید و تمام نتایج، جدول‌ها، پاسخ تمرین‌ها و یادداشت‌های خود را پیرامون مطالب این کتاب، داخل آن ثبت کنید.

