

www.ketab.ir

اصول تندخوانی

نویسنده: کم نایت

مترجم: محدثه رستمی عمران

سرشناسه: نایت، کام Knight, Kam
 عنوان و نام پدیدآور: اصول تندخوانی/نویسنده کم نایت؛ مترجم محدثه رستمی عمران؛ ویراستار
 سروش ملت پرست.
 مشخصات نشر: قم: آوای منجی، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.
 شابک: ۸-۱۸۵-۴۲۰-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: 2018, Speed reading : learn to read a 200+ page book in 1 hour
 موضوع: تندخوانی Speed reading
 مطالعه و فراگیری Study skills
 حافظه -- تقویت Mnemonics
 شناسه افزوده: رستمی، محدثه، ۱۳۷۵-، مترجم
 رده بندی کنگره: LB۱۰۵/۵۴
 رده بندی دیویی: ۴۲۸/۴۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۸۹۵۹۰
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



اصول تندخوانی

نویسنده: کم نایت

مترجم: محدثه رستمی عمران

ویراستار: سروش ملت پرست

ناشر: آوای منجی

صفحه آرایی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

چاپخانه: اطلس

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۸-۱۸۵-۴۲۰-۶۰۰-۹۷۸

قم، خیابان شهید فاطمی (دور شهر)، کوچه ۱۸، پلاک ۳۵

۰۲۵-۳۷۸۳۶۹۱۸ - ۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶

فهرست

۵	 مقدمه
۱۲	 بخش اول: پیش مطالعه
۱۲	 فصل اول: هدف
۱۷	 فصل دوم: قدرت پیش‌نمایش یا نگاه اجمالی به متن
۲۵	 فصل سوم: تغییر سبک‌ها
۳۰	 بخش دوم: روش‌های سریع خواندن
۳۰	 فصل چهارم: خواندن فضایی
۳۵	 فصل پنجم: تقسیم‌بندی کردن
۳۹	 فصل ششم: حذف گفتار درونی
۴۴	 بخش سوم: بهبود تکنیک‌ها
۴۴	 فصل هفتم: تمرکز
۴۹	 فصل هشتم: بازگشت
۵۵	 فصل نهم: دامنه بصری
۶۵	 بخش چهارم: بهبود درک مطلب
۶۵	 فصل دهم: خواندن برای ایده‌ها یا نکات اصلی
۶۹	 فصل یازدهم: جملات موضوعی
۷۶	 فصل دوازدهم: بهبود دایره لغات یا واژگان

۸۲	بخش پنجم: نکات اضافی
۸۲	فصل سیزدهم: به یاد آوردن آنچه خوانده‌اید
۸۸	فصل چهاردهم: تصویرسازی، تجسم یا خیال‌پردازی
۹۴	فصل پانزدهم: سلامت چشم
۹۹	نتیجه‌گیری

مقدمه

ابتدا به ساکن به این نکته محوری اشاره می‌شود که حجم بی‌پایان اطلاعاتی که چشم‌ها در هر لحظه دریافت می‌کنند، به‌طور ناقص قابل فهم است. به اطرافتان نگاه کنید و به هر چیزی که می‌بینید توجه نمایید. اگر بیرون هستید به درخت‌ها، اتومبیل‌ها، افراد و هر چیزی که آنجاست توجه کنید. اگر روی یک میز نشسته‌اید، نگاهتان را معطوف قلم‌ها، کاغذ، دفترچه یادداشت و تمام مواد دیگر که در جلوی شماست کنید.

ذهن این موارد را به سرعتی فوق تصور که شما حتی از پردازش‌های انجام شده آگاه نیستید، پردازش می‌کند. چشم‌هایتان را به سمتی حرکت دهید، چشم‌ها خیلی سریع متوجه هر چیزی که می‌بینند می‌شوند و درک می‌کنند.

هنگامی که چیزی می‌خوانیم، اما متن روان و ساده نیست، به زمان و تلاشی برای پردازش کلمات و معنی منتقل شده توسط آن‌ها نیاز است. برای بسیاری، خواندن صرفاً یک فعالیت پرفشار و حوصله‌سربار است که انرژی ذهنی قابل توجهی را مصرف می‌کند. برای برخی، در واقع به گونه‌ای دشوار است که اصلاً از خواندن خودداری می‌کنند.

پس سؤال اساسی این است که چرا نمی‌توانیم متن را به همان شکلی که اشکال و اشیاء دیگر در محیط خود را پردازش می‌کنیم، پردازش کنیم و بخوانیم؟

حقیقت این است که می‌توانیم!

چشم انسان یک عضو باورنکردنی است. چشم دومین عضو پیچیده در بدن است که شامل ۲ میلیون جزء ریزتر و ۱۲ میلیون گیرنده نور است. این عضو سریع عمل می‌کند و دامنه پویایی گسترده‌تری نسبت به هر دوربینی دارد. دانشمندان مغز و متخصصان اطلاعات اظهار می‌کنند که تا ۹۰ درصد از اطلاعاتی که دریافت می‌کنیم از طریق چشم‌هاست.

باید اشاره نمود که چشم‌ها به تنهایی عمل نمی‌کنند، بلکه با مغز همکاری می‌کنند. در واقع، چشم‌ها به صورت مستقیم به مغز متصل هستند که باعث می‌شود بسیاری بگویند

چشم‌ها به منزله یک تمدن از مغز هستند تا اینکه اعضای متمایز و جداگانه‌ای باشند. دانشمندان تخمین می‌زنند که برای پردازش اطلاعات بصری تا ۶۵ درصد از مغز استفاده می‌شود.

اگر چشم‌ها دومین عضو پیچیده در بدن هستند، این بدان معناست که مغز پیچیده‌ترین عضو بدن آدمی است. مغز نه تنها پیچیده‌ترین عضو است، بلکه مغز انسان به عنوان پیچیده‌ترین ساختار در جهان نیز شناخته می‌شود. مغز حتی بیشتر از سیاره‌ها، ستاره‌ها و حتی هواپیماها پیچیده است. پشت هر اندیشه، عمل، حافظه، احساس و تجربه ما در دنیا، مغز است؛ بنابراین، انسان‌ها با دو سیستم پیچیده جهان که با هم همکاری می‌کنند، برای فراهم کردن پایه اساسی هوش از طریق مشاهده، اندیشیدن، نوشتن و بالاتر از همه، خواندن، در حال کار کردن هستند.

متأسفانه، بیشتر ما از این توانایی بهره‌مند نیستیم و به این دلیل است که خواندن چیزی است که از طبیعت نشأت گرفته نشده یا وجود ندارد. خواندن واقعیتی است که انسان‌ها ایجاد کرده‌اند و مشخصاً از آنجاکه از سوی انسان‌ها ایجاد شده است، مهارتی نیست که به طور غریزی با آن متولد شویم. به تعبیری این یک "مهارت" است که باید آموخته شود.

بیشتر ما یاد می‌گیریم که بخوانیم، اما این بدان معنا نیست که به بهترین شکل ممکن بخوانیم. سیستم‌های آموزشی و معلمانمان، همراه با والدین، کار خوبی انجام می‌دهند که به ما یاد می‌دهند چگونه کلمات را ترکیب کنیم تا جملات را بسازیم. با این حال، آن‌ها به ما بهترین روش‌های استفاده از چشم‌های برجسته و ذهنمان برای انجام آن‌ها را آموزش نمی‌دهند؛ بنابراین، ما احساس می‌کنیم که قادر به خواندن بهتر یا سریع‌تر نیستیم.

واقعیت چیز دیگری است. باید دریافته شود که ما همگی قادر به خواندن بهتر و سریع‌تر از آنچه که تصور می‌کنیم هستیم. ما فقط باید روش‌های صحیح استفاده از چشم‌ها و ذهن بی‌نهایت قدرتمند خود را یاد بگیریم. هدف این کتاب این است که این مهارت‌ها را آموزش دهد. با راهکارهای ساده‌ای که قدرت ذهن و دید را رها می‌کنند، تکنیک‌های این کتاب جاهای خالی را پر می‌کنند که معلمان نتوانستند به آن‌ها بپردازند و پوشش دهند تا به امر خواندن به روش‌هایی که حتی تصورش را نمی‌کنید شتاب دهند.

هرچه سریع‌تر تردید را کنار گذاشته و اگر به آن سطح بهبود علاقه‌مندید، ادامه دهید.