

تند خوانی

سرعت مطالعه و درک مطلب خود را برای
موفقیت افزایش دهید

تونی بازان / محمد جواد نعمتی

انتشارات پل

سر شناسه : بوزان، تونی، ۱۹۳۲ - م.
buzan, tony

عنوان و نام پدید آور : تند خوانی: سرعت مطالعه و درک مطالب خود را برای
مولفیت افزایش دهید/ تونی بازان (مترجم) محمد جواد نعمتی.

مشخصات نشر : تهران: پل، ۱۳۸۶

مشخصات ظاهری : ۱۰۲ ص. مصور، جدول.

شابک : ۹۷۸-۹۶۲-۹۹۳۲-۲۲-۹

وضعیت فهرست نویسی: ایفا

یادداشت: عنوان اصلی: Speed reading 1984

موضوع : تند خوانی

شناسه افزوده : نعمتی، محمد جواد، ۱۳۶۱ - مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۸۶ ت ۹ پ ۹۵۰/۵۲/ LB

رده بندی دیویی : ۲۲۸/۳۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۲۱۰۳۷

انتشارات خلاق



انتشارات پل با همکاری نشر خلاق

نام کتاب: تند خوانی

مؤلف: تونی بازان

مترجم: محمد جواد نعمتی

ناظر فنی چاپ: حسن نجاتی

طرح روی جلد: حسن گل حروف نگاری: تینا

چاپ: سجده شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۷ شابک: ۹۷۸-۹۶۲-۹۹۳۲-۲۲-۹

خیابان انقلاب - خیابان فرورازی تقاطع ایلیا نژاد نبش چهارراه شماره ۲/۱۲۷

تلفن مرکز پخش: ۶۶۳۶۲۵۶۹ - ۶۶۵۹۹۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۲۰۵۹۳۲

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

شهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
فصل اول / تندخوانی و مغز انسان.....	۱۱
فصل دوم / چگونه مطالعه کنید.....	۱۵
فصل سوم / گام‌های هفتگانه برای افزایش سرعت مطالعه.....	۲۳
فصل چهارم / غلبه بر مشکلات.....	۲۷
فصل پنجم / چشم‌های شگفت‌انگیز انسان.....	۳۳
فصل ششم / سرعت خود را در تندخوانی افزایش دهید.....	۴۵
فصل هفتم / دایره‌ی لغات خود را افزایش دهید.....	۵۹
فصل هشتم / گام‌های بلندتری بردارید.....	۷۱
فصل نهم / پیشرفت خود را ارزیابی کنید.....	۷۷
جمع بندی.....	۹۹
مطالعه‌ی بیشتر.....	۱۰۳

□ پیشگفتار

- آیا دوست دارید بتوانید ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه بخوانید؟
 - آیا دوست دارید درک مطلب خود را افزایش دهید؟
 - آیا دوست دارید توانایی خود در به یاد سپاری مطالب را افزایش دهید؟
 - آیا دوست دارید بر مشکلات یادگیری مانند خوانش پریشی، غلبه کنید؟
 - آیا دوست دارید بدانید چشمان و مغز شما چگونه برای کسب و ضبط اطلاعات با یکدیگر همکاری می‌کنند؟
 - آیا دوست دارید دایره‌ی لغات و درک کلی خود را افزایش دهید؟
- اگر جواب شما به تمام این سؤالات "بله" است، دوست دارم به شما بگویم که بعد از آشنایی و یادگیری تکنیک‌های مربوط به مطالعه که در این کتاب مطرح شده‌اند، می‌توانید به اهداف بالا و حتی فراتر از آنها دست یابید. به نظر بسیاری، یادگیری تندخوانی و مطالعه‌ی بی‌وقفه، یکی از بزرگترین و ارزشمندترین موفقیت‌ها در زندگی است.
- تندخوانی مهارتی است که یادگیری آن با کمی تمرین و صرف وقت، برای همه امکان پذیر می‌باشد.

اکنون ما در عصری زندگی می‌کنیم که دسترسی به اطلاعات بسیار سریع و همچنین ارزان می‌باشد: از طریق اینترنت، پست الکترونیکی، روزنامه‌ها، مجلات، نامه‌ها و دیگر منابع. مهارت تندخوانی توانایی شما را در طبقه‌بندی و به خاطر سپردن اطلاعات لازم و مفید، افزایش می‌دهد.

اهداف اصلی یادگیری تندخوانی را می‌توان اینگونه بیان کرد:

● افزایش چشمگیر سرعت مطالعه.

● افزایش میزان درک مطلب.

● افزایش آگاهی از نحوه‌ی عملکرد چشم‌ها و مغز.

● گسترش دامنه‌ی لغات و افزایش اعتماد به نفس.

همچنین می‌توانیم مشکلاتی را که بایستی در راه تندخوانی بر آنها غلبه کنیم اینگونه بیان نماییم:

● انتخاب آنچه که باید مطالعه شود: هنر انتخاب.

● فهمیدن آنچه که خوانده می‌شود: نت برداری و درک مطلب.

● به خاطر سپردن اطلاعات: نحوه‌ی به یاد سپاری اطلاعات لازم.

● به خاطر آوردن اطلاعات: توانایی به خاطر آوردن اطلاعات لازم در زمان مقتضی.

در ادامه‌ی تکنیک‌هایی که به صورت مفصل در دو کتاب «فکرت را به کار بینداز» و «تندخوانی» توضیح داده‌ام، این کتاب را برای کسانی نگاشته‌ام که مشغله‌ی زیاد و زمان کمی دارند و در عین حال نیز علاقمند به یادگیری تندخوانی هستند تا بتوانند اطلاعات بیشتری را از دنیای پیرامون خود کسب کنند. این تکنیک‌ها در ابعاد مختلف زندگی کاربرد

داشته و باعث افزایش وقت آزاد فرد برای بهره‌مندی بیشتر از دیگر جنبه‌های مثبت زندگی می‌شوند. با یادگیری این تکنیک‌ها، دیگر لازم نیست یک متن را دوبار بخوانید و دیگر ملاقات کاری خود را به خاطر دوباره خوانی آنچه که باید در جلسه مطرح شود، عقب نمی‌اندازید.

در این کتاب، اطلاعات مختصر و مفیدی را به شما ارائه می‌نمایم تا به درک مطلب بهتر کمک کند و توانایی شما را در خواندن و به خاطر سپردن اطلاعات افزایش دهد. این تکنیک‌های عملی و کارآمد، نحوه‌ی عملکرد مغز را بهبود بخشیده و کارایی آن را مضاعف می‌سازند.

علاقه‌ی من به تندخوانی به دوران کودکی باز می‌گردد. وقتی ۱۴ سالم بود، به من و همکلاسی‌هایم یک سری تست هوش آزمایی داده شد تا سرعت تندخوانی ما مشخص شود. من وقتی فهمیدم که سرعت مطالعه‌ی من ۲۱۳ کلمه در دقیقه است، بسیار خوشحال و هیجان زده شدم. اما خوشحالی من زیاد طول نکشید، زیرا معلم به من گفت که چنین سرعتی در مطالعه، یک سرعت متوسط محسوب می‌شود.

۳۱۴ کلمه در دقیقه بالاترین سرعت مطالعه‌ای بود که در کلاس ما کسب شده بود. معلم ما با گفتن اینکه برای بالا بردن سرعت مطالعه‌ی یک فرد هیچ کار خاصی نمی‌توان انجام داد، آب پاکی را روی دستمان ریخت. در واقع او معتقد بود که سرعت مطالعه، مهارتی ذاتی است و نمی‌توان آن را تغییر داد.

اما این مطلب برای من قابل درک نبود. چون قبل از آن من توانسته بودم با تمرین و بدنسازی، از لحاظ افزایش قوای جسمانی پیشرفت قابل

ملاحظه‌ای داشته باشم. بنابراین مطمئن بودم که با به کارگیری یک سری تمرینات و شیوه‌های ذهنی و بصری، می‌توان سرعت مطالعه و درک مطلب را بالا برد.

این ذهنیت مرا به تحقیق و مطالعه در این زمینه وا داشت، چیزی که تا امروز همچنان ادامه دارد. مدت کوتاهی پس از آن تست هوش که واقعاً نقطه‌ی عطفی در زندگی من بود، توانستم با تمرین و ممارست به سرعت مطالعه‌ی ۴۰۰ کلمه در دقیقه برسم. این تمرین و ممارست ادامه داشت تا جایی که توانستم سرعت مطالعه‌ی خودم را به ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه افزایش دهم. درسی که من آموختم این بود:

«مطالعه برای ذهن، مانند تمرینات آیروبیک برای بدن است».

علاقه‌ی من نسبت به نحوه‌ی عملکرد مغز، تبدیل به علاقه‌ای همیشگی شد. این کتاب حاوی چکیده‌ای از تکنیک‌های مطالعه است که من در طول سال‌ها تحقیق و مطالعه در زمینه‌ی تندخوانی به آنها دست یافته‌ام. فرقی نمی‌کند که ۷، ۱۷، ۷۷ یا ۱۰۷ سال‌تان باشد، مطمئناً از این تکنیک‌ها نتیجه خواهید گرفت و امیدوارم شما نیز به نتایج مثبتی دست یابید که من به آنها دست یافته‌ام.

«تونی بازان»