

۲۰۰۰۹۸۱



تند خوانی

به روش تونی بازان

نویسنده : تونی بازان

مترجمان: آذین فیروزپور - رقیه اسلامی

www.ketab.ir



سرشناسه : بازان، تونی، ۱۹۴۲ - م. Bazan, Tony
 عنوان و نام پدیدآور : تندخوانی پیشرفته به روش تونی بازان
 نویسنده: تونی بازان؛ مترجمان: آذین فیروزپور، رقیه اسلامی.
 مشخصات نشر : تهران : الماس پارسیان، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۳۵۲ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۱۶-۰۰۰-۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی: The speed reading book, ۲۰۰۵.
 شناسه افزوده : فیروزپور، آذین، ۱۳۶۵ - مترجم
 شناسه افزوده : اسلامی، رقیه، ۱۳۶۲ - مترجم
 ر.ب.بندی گهره : ۱۳۹۷ ۹ت ۹ب/۵۴/۵۵۰/۵۵۰ LB
 ر.م.ب.بندی دیوید : ۴۱۸/۴ شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۶۲۰۲۶

تندخوانی

نویسنده: تونی بازان

مترجمان: آذین فیروزپور، رقیه اسلامی

ناشر: الماس پارسیان

صفحه آرای: مژگان زندی فر

مدیر فنی و ناظر چاپ: محمد بابایی

نوبت چاپ : اول ناشر ۱۳۹۷

آدرس دفتر: خیابان فلسطین، بین انقلاب و بزرگمهر، کوچه شمشاد، شماره ۱۵

تلفن: ۰۹۳۵۳۴۵۴۴۴۴-۶۶۴۰۵۵۸۹-۶۶۹۷۲۱۵۶

۰۹۳۳۴۰۴۳۰۰۱

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان



۹	مقدمه
۱۰	طرز استفاده از کتاب تندخوانی
۱۱	اهداف کتاب تندخوانی
۱۹	بخش اول / بررسی سرعت مطالعه شما در حال حاضر
۲۲	پاسخ تست خودآزمایی اولیه:
۲۴	فصل ۱ / کشف و ارزیابی سرعت مطالعه شما
۲۷	خودآزمایی ۱
۳۰	عوامل سرد، متمرکز، چپ و راست مغز
۳۱	نقشه رداری ذهن
۳۲	سرعت بیرون مطالعه / ده‌های انتزاعی
۳۴	تکنیک‌های «ان» - «ع» - «ز»
۳۵	معضل فراموشی - از یادگیری
۳۶	سلول‌های مغزی
۳۶	توانایی‌های ذهنی و افزایش سرعت
۳۹	خودآزمایی ۱: درک مطلب
۴۶	فصل ۲ / تاریخچه تندخوانی
۴۷	انفجار اطلاعات
۴۷	چگونه برای مطالعه کردن صحیح آموزش دیده‌اید؟
۴۸	روش آوایی - صوتی
۴۸	روش بین و بگو
۴۹	(خواندن و نوشتن) صحیح کدام است؟
۵۰	پیشرفت سرعت تندخوانی
۵۴	نکته جالب توجه
۵۴	رکوردهای فعلی تندخوانی جهان
۵۶	قدرت بالقوه و فوق‌العاده شما در تندخوانی
۵۹	فصل ۳ / یک تعریف جدید از مطالعه
۶۰	تعریف جدید مفهوم مطالعه
۶۵	بخش دوم / چشمان اعجاز‌انگیز بشر
۶۶	فصل ۴ / بدست گرفتن کنترل حرکات چشم‌های خود

- ۶۸ تغییرات در ابعاد و اندازه‌های مردمک چشم
- ۶۹ ماجرای چشم‌های پشت سرتان
- ۷۰ چشم‌های شما واقعاً چه طور مطالعه می‌کنند؟
- ۷۲ مطالعه گر تندخوان
- ۸۱ قانون ۰+۱
- ۸۲ خودآزمایی ۲
- ۸۲ مقدمه
- ۹۲ خودآزمایی ۲: درک مطلب
- ۹۵ فصل ۵ / درگیری چشم
- ۹۸ ایجاد بهترین شرایط بیرونی
- ۱۰۰ راحتی - آسایش - یزیکتی
- ۱۰۱ ارتفاع میز مطالعه - صلی
- ۱۰۲ فاصله چشم‌ها از طالع، مور، مطالعه
- ۱۰۲ طرز قرار گرفتن، حاز - کلی - تکام مطالعه
- ۱۰۴ محیط مناسب برای مطالعه
- ۱۰۵ اجتناب از عوامل اختلال‌گر درونی
- ۱۰۶ عوامل ایجاد اختلال و مخل مطالعه
- ۱۰۷ مشکلات سلامتی
- ۱۱۱ فصل ۶ / هدایت و کنترل نیروی چشم
- ۱۱۲ آزمایش
- ۱۱۵ بهترین راه برای استفاده از راهنما کدام است؟
- ۱۱۸ خودآزمایی ۳
- ۱۱۸ بخش ۱: ارتباط بین نهنگ‌ها
- ۱۲۱ بخش ۲: هوش حیوانی دلفین‌ها
- ۱۲۶ خودآزمایی ۳: درک مطلب
- ۱۳۱ فصل ۷ / به سوی مطالعه فوق سریع
- ۱۳۲ چهره‌های برجسته در زمینه تندخوانی
- ۱۳۶ دو داستان خارق العاده درباره‌ی تندخوانی
- ۱۳۹ گسترش قدرت بینایی

۱۴۰	مشاهده با چشم ذهنی
۱۴۲	دید ادراکی
۱۴۲	مطالعه مغزی
۱۴۶	فصل ۸ / تکنیک‌های فراذهنی
۱۴۷	ظرفیت حافظه تصویری
۱۴۹	تکنیک‌های فراذهنی
۱۴۹	۱- حرکت دو خطی
۱۵۰	۲- حرکت متغیر
۱۵۰	۳- راندن از آخر به اول - روش معکوس
۱۵۴	۴- حرکت ۹
۱۵۴	۵- حرکت بگزاگ
۱۵۴	۶- حرکت حلقه‌ای
۱۵۵	۷- موج عمودی
۱۵۵	۸- راهنمای مضاعف
۱۵۵	۹- ۸۰ تبل
۱۵۶	عملی کردن تکنیک‌های فراذهنی
۱۵۷	تمرین مشاهده ۲
۱۶۱	خودآزمایی ۴
۱۶۲	چشم‌ها
۱۶۳	بزرگ‌ترین دستاورد تاریخی
۱۶۴	انسان نگهبان
۱۶۷	خودآزمایی ۴: درک مطلب
۱۷۱	فصل ۹ / پیشرفت مهارت کلی خوانی و نکته خوانی
۱۷۲	کلی خوانی (اسکن)
۱۷۳	نکته خوانی
۱۸۳	فصل ۱۰ / نسبی‌گرایی مغز
۱۸۴	مغز نسبی‌گرای شما
۱۸۴	روش تمرین مترونوم
۱۸۹	خودآزمایی ۵

۱۸۹	افزایش ناگهانی فعالیت‌های مغزی
۱۹۰	درک صداها در بدو تولد
۱۹۱	صدا و تصویر
۱۹۵	خودآزمایی ۵- درک مطلب
۱۹۹	بخش سوم
۲۰۰	فصل ۱۱ / مشکلات رایج مطالعه
۲۰۱	مشکلات مطالعه
۲۰۲	رکت انگشت‌ها زیر خطوط
۲۰۴	مشکلات یادگیری
۲۰۶	داستان باورنکردنی
۲۰۸	سندرم اختلال توجه، بیش‌فعالی
۲۱۳	فصل ۱۲ / بردن تمرکز و درک مطلب
۲۱۴	اهمیت اهداف هلاله
۲۱۵	عوامل کاهش و تضعیف مدیریت تمرکز
۲۱۵	معضل کلمات
۲۱۶	مشکلات درک مطلب
۲۱۶	سرعت نامناسب
۲۱۶	فضای فکری نامناسب
۲۱۸	سازماندهی ضعیف
۲۱۸	معضل نداشتن انگیزه برای مطالعه
۲۱۹	اسب سرکش تمرکز ذهن
۲۲۳	بخش چهارم / توسعه مهارت‌های پیشرفته تندخوانی
۲۲۴	فصل ۱۳ / نقشه‌بندی ذهنی
۲۲۵	معایب نکته‌برداری معمولی
۲۲۷	نقشه ذهن روش جدید در نکته‌برداری
۲۳۲	فصل ۱۴ / شناخت ساختار پاراگراف
۲۳۲	پاراگراف توضیحی
۲۳۲	پاراگراف توصیفی
۲۳۴	پاراگراف ربطی

- ۲۳۵ ساختار و نقش پاراگراف
- ۲۳۷ فصل ۱۵ / پیش خوانی
- ۲۳۸ بازرس اکتشاف ذهن
- ۲۳۹ راهبردهای پیش خوانی
- ۲۴۲ فصل ۱۶ / گسترش دامنه لغات (۱)
- ۲۴۳ اهمیت واژگان جدید
- ۲۴۴ سه دسته اصلی کلمات
- ۲۴۴ قدر، پیشوند، ها
- ۲۵۶ مرید، تشخیص پیشوندها
- ۲۵۷ فصل ۱۷ / گسترش دامنه لغات (۲)
- ۲۶۳ تمرین لغات
- ۲۶۸ فصل ۱۸ / گسترش دامنه لغات ۳
- ۲۶۹ پنج روش مؤثر برای گسترش دامنه لغات
- ۲۷۱ ۴۹ ریشه اصلی کلمات
- ۲۷۶ تمرین لغات
- ۲۸۱ بخش پنجم / چگونه می‌توانید یک مطالعه گرافه‌ای شوید؟
- ۲۸۳ فصل ۱۹ / نقشه ذهنی
- ۲۸۷ خودآزمایی ۶
- ۲۹۴ خودآزمایی ۶: درک مطلب
- ۲۹۸ فصل ۲۰ / تسلط یافتن بر مطالب روزنامه‌ها مجلات و داده‌های کامپیوتری
- ۲۹۹ روزنامه‌ها
- ۳۰۱ روش‌های مطالعه روزنامه
- ۳۰۴ مجله‌ها
- ۳۰۵ اصلاح فضای اطراف کامپیوتر
- ۳۰۵ به کارگیری تکنیک‌های تندخوانی در مطالعه مطالب صفحه مانیتور کامپیوتر
- ۳۰۹ فصل ۲۱ / مرتب سازی فایل اطلاعاتی
- ۳۱۰ تهیه فایل اطلاعاتی
- ۳۱۰ ذخیره سازی فایل اطلاعاتی
- ۳۱۰ مراقبت از فایل اطلاعاتی

- ۳۱۰ ترسیم نقشه ذهنی فایل اطلاعاتی
- ۳۱۲ کاهش شگفت‌انگیز فایل‌های اطلاعاتی
- ۳۱۴ فصل ۲۲ / درک کامل ارزش‌های ادبی
- ۳۱۶ عناصر ادبی
- ۳۱۹ کاربرد سبک روایتگر داستان
- ۳۱۹ شعر
- ۳۲۰ روش‌های مؤثر برای شعرخوانی
- ۳۲۴ فصل ۲۳ / آموخته‌های فعلی شما
- ۳۲۵ خودآزمایی ۷
- ۳۲۶ عز و قابلیت‌های ناشناخته آن
- ۳۳۲ خودآزمایی ۷ - ک مطلب
- ۳۳۵ پاسخ‌نامه - آزمای ۱
- ۳۳۶ پاسخ‌نامه خودآزمایی ۲
- ۳۳۷ پاسخ‌نامه خودآزمایی ۳
- ۳۳۸ پاسخ‌نامه خودآزمایی ۴
- ۳۳۹ پاسخ‌نامه خودآزمایی ۵
- ۳۴۰ پاسخ‌نامه خودآزمایی ۶
- ۳۴۱ پاسخ‌نامه خودآزمایی ۷
- ۳۴۲ پاسخ‌نامه واژگان ۱ (الف)
- ۳۴۲ پاسخ‌نامه واژگان ۱ (ب)
- ۳۴۳ پاسخ‌نامه واژگان ۱ (ج)
- ۳۴۳ پاسخ‌نامه واژگان ۲ (الف)
- ۳۴۴ پاسخ‌نامه واژگان ۲ (ب)
- ۳۴۴ پاسخ‌نامه واژگان ۳ (الف)
- ۳۴۵ پاسخ‌نامه واژگان ۳ (ب)
- ۳۴۵ پاسخ‌نامه واژگان ۳ (ج)

پیش گفتار

* اهداف تندخوانی

* تقسیم بندی اصلی و اساسی

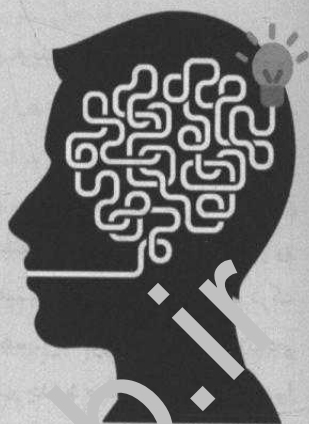
* مرتب سازی فصل های کتاب

* چگونه کتاب تندخوانی را تندخوانی کنیم

در این فصل سعی خواهیم کرد اهداف اصلی از کتاب تندخوانی و نتیجه اصلی که قرار است در پایان بعد از مطالعه این کتاب به آن برسیم را مورد بررسی قرار دهیم و همین طور درباره نحوه تقسیم بندی کتاب به پنج عنوان اصلی آن بیشتر صحبت کنیم. به علاوه درباره ترتیب و عنوان بندی هر فصل توضیح بدهیم و بگوییم که چه طور می توانید در کوتاه ترین زمان ممکن، کتاب تندخوانی را تندخوانی کنید.

مغز

آموزش سریع، آسان و بی‌زحمت مهارت تندخوانی، از مهم‌ترین و ارزشمندترین دستاوردهایی است که میلیون‌ها نفر انسان در سرتاسر جهان به عنوان یکی از تأثیرگذارترین و افتخارآمیزترین موفقیت‌هایی که توانسته‌اند در طول زندگی به آن دست پیدا کنند، یاد کرده‌اند.



ام‌داف کتاب تندخوانی

این کتاب ۶۰ فصل دارد که سعی می‌کند در فصل‌های مختلف آنها را دنبال کند:

- ۱- پیشرفت چشمگیر و تأثیرگذار تندخوانی
- ۲- پیشرفت و حفظ قدرت تحلیل و درک مطالب شما
- ۳- بالا بردن سطح آگاهی شما از تأثیرها و مغزتان برای درک بیشتر مطالب و نقش مهم ارتباط آن‌ها در یادگیری در هنگام خواندن و مطالعه و استفاده هوشمندانه از آنها در زندگی روزمره، حرفه‌ای و شخصی خودتان
- ۴- کمک به پیشرفت همزمان شما در زمینه یادگیری دانش عمومی و در زمینه بالا بردن دایره لغات جدید
- ۵- صرفه‌جویی در زمان و استفاده بهتر از وقت
- ۶- بالا بردن اعتماد به نفس و احساس رضایت درونی

برای مطالعه و یادگیری بهتر؛ کتاب تندخوانی به پنج عنوان و بخش اصلی تفکیک و تقسیم شده است.

(۱) بالا بردن سرعت مطالعه‌ی شما در زمینه‌های مختلف:

در این بخش به شما نشان می‌دهیم که چه طور از یک گراف ساده برای چک کردن و بررسی بهتر پیشرفت شخصی‌تان در زمینه سرعت تندخوانی و درک مطلب در طول همین کتاب استفاده کنید. این بخش همین طور توضیحات کوتاه و مختصری از تاریخچه تندخوانی، هنر تندخوانی و مفاهیم جدید مطالعه در اختیار شما قرار می‌دهد. می‌توانید با استفاده از آنها در تمام این سطوح به پیشرفت‌های بیشتری دست یابید.

(۲) قدرت شگفت‌انگیز چشم و گوش:

حقیقت این است که چشم‌های شما دارای قدرت فوق‌العاده و شگفت‌انگیزی هستند که در این بخش سعی کرده‌ام با بالا بردن سطح آگاهی شما از آنها بتوانید بیشتر از هر وقت دیگری بلافاصله و بدون معطلی از این قدرت برای درک بهتر مفاهیم و همین طور تندخوانی بدون بهره‌برداری کنید. برای این کار در طول این بخش با ۱۰ نفر از بهترین شخصیت‌های در زمینه تندخوانی آشنا خواهید شد و بدون شک نکات ارزشمندی درباره موفقیت‌ها، چالش‌ها و تاریخ تندخوانی جهان از آنها خواهید آموخت، نکاتی که برای شما مفید خواهد بود، حتماً.

در این بخش، هم چنین تکنیک‌ها و راهبردهایی را آموختم که به شما آموزش می‌دهیم که با استفاده از آنها یاد می‌گیرید چه طور چشمان خود را به بهترین و موثرترین شکل ممکن روی صفحات و مطالب مهم و کلیدی کتاب‌ها، متمرکز کنید و مهارت‌های کلی‌نگری و جزئی‌نگری و همین طور مهارت دستیابی به تحلیل‌های از جز به کل و از کل به جز رسیدن را در خودتان پرورش دهید و مهم‌تر از همه این که چه طور موفق شوید محیط پیرامون خود را به گونه‌ای برای خودتان مدیریت و سازماندهی کنید که به شما کمک کنند از مغز و چشمانتان بهتر از همیشه برای بالا بردن سرعت مطالعه و تندخوانی‌تان استفاده کنید.



این بخش، شامل تمرین‌ها و همین‌طور آزمون‌های تندخوانی هم می‌شود. تمرین‌ها و آزمون‌هایی که این امکان را برای شما فراهم می‌کند که بهتر و بی‌دردتر بتوانید ماهیچه‌های قدرتمند و عضلات فعال مغز و چشماتان را پرورش دهید و با قدرت بیشتری موفق شوید با سرعت بیشتری به تندخوانی ادامه دهید و سرعتتان را تشدید کنید و بالا ببرید.

۳) قدرت برتر تمرکز و درک مطلب:

دین بخش بیشتر روی مسائل و مشکلات مطالعه و خواندن متمرکز شده‌ایم و تمرکز اصلی خود را متوجه حل و برطرف کردن آنها ساخته‌ایم. این مشکلات شامل علائم درک بر روی مفاهیم و مطالب، دیرفهمی، درک ضعیف مطالب و دایره لغات بسیار محدود و نامفهومی کلمات، لغات و همین‌طور مشکلات و معطلاتی مثل "س" "م" "د" وجه صحیح" و dyslexia هستند. خبر خوب این که در این بخش متوجه می‌شوید که کدام از این مشکلات قابل بررسی و از همه مهم‌تر قابل حل شدن هستند و برای هر کدام از آنها راه‌حلی وجود دارد.

۴) پیشرفت مهارت‌های پیشرفته و سرپرستی شما در تندخوانی:

این بخش به شما کمک می‌کند مهم‌ترین عامل بالا بردن هوش را در وجود خود تقویت کنید: دایره لغات نامحدر. در این بخش سعی کرده‌ایم پسوندها، پیشوندها و ریشه‌های مختلف هزاران کلمه مهم و ویژه را در اختیارتان قرار بدهیم و این همان چیزی است که در یادگیری و درک صحیح کلمات، بیشترین تأثیر را دارد و راهگشای بسیاری از موفقیت‌های بزرگ در یادگیری و مطالعه است.

همچنین این بخش درباره نقشه‌برداری ذهن هم توضیحات مفید و مؤثری می‌دهد. (نقشه‌برداری ذهن: یک جنبه و بعد جدید در زمینه تفکر و نکته‌برداری)، به علاوه به شما نشان می‌دهد چگونه می‌توانید با استفاده از اطلاعات و دانسته‌های خودتان در زمینه ساختار کلی هر پاراگراف، به یک مطالعه مؤثر و مفید دست پیدا کنید و با چشمان تیزبین - مثل عقاب - به مطالب و نکات اصلی مورد مطالعه در هر زمینه‌ای پی ببرید.

۵) و بالاخره تبدیل شدن به یک "استاد مطالعه":

در فصل پایانی کتاب تندخوانی، با تمرین‌های پیشرفته تندخوانی و مطالعه آشنا می‌شوید تمرین‌هایی شامل: تکنیک‌های درک مطلب، روش‌های کنترل و احاطه بر مطالب روزنامه‌ها و مجلات، همین‌طور نحوه صحیح چگونگی درک صحیح و بهتر مطالب از روی مانیتور کامپیوتر و یا صفحات موجود در انواع مختلف نرم‌افزارهای کامپیوتری و جمع‌آوری صحیح اطلاعات از بین مطالب موجود در سایر فضاها و مجازی و کامپیوتری. همچنین شما می‌توانید با استفاده از نکات این بخش بیاموزید چه می‌توانید از تکنیک‌های تندخوانی برای خواندن شعر و ادبیات و درک بهتر عبارات و اصطلاحات ادبی استفاده کنید و آنها را در زمینه‌های مختلف مطالعه و آموزش به کار بینید. به علاوه در این بخش "دسته‌بندی اطلاعات" هم به شما معرفی خواهم کرد روشی که می‌توانید با استفاده از آن در زمینه‌ها و موضوعات مورد علاقه خود آن را سریع‌تر بهتر به اطلاعات مورد نیاز خود برسید.

این بخش با ۱۴ فصل شرف‌های روزافزون خوانندگان این کتاب در آینده و با هدف ارتقا و حفای پیشرفت‌های به دست آمده در زمینه تندخوانی و درک مطلب، به پایان می‌رسد. برای این به این اهداف تمرین‌ها و برنامه‌های منظمی در اختیار خوانندگان قرار داد و به این وسیله سعی دارد نتایج حاصل را در بقیه روزهای زندگی هر کدام از آنها حفظ کند. بیشتر و بهتر از قبل دنبال کند و به مراحل بالاتری برساند. قسمت‌های بعدی کتاب شامل فصل پایانی در این کتاب آمده شامل: آزمون‌های شخصی، پاسخ صحیح سؤالات، نمودار سطح پیشرفت، گراف پیشرفت، کلمه‌شناسی، عناوین و اطلاعات و تولید بیشتر از مراکز و مؤسسه‌های آموزشی نویسنده کتاب، Buzan، است.

لطفاً در صورت تمایل فرم درخواست عضویت برای کلوپ جهانی مغز و تفکر، را در اختیار هر کدام از خریداران کتاب تندخوانی قرار دهید.

در این صورت هر کدام از اعضا، بعد از عضویت می‌توانند در کوتاه‌ترین زمان ممکن از آخرین اطلاعات درباره مغز و قدرت فکر و هوش، روش‌های صحیح استفاده از آن و اخبار جدید تندخوانی مطلع شده و همین‌طور با هزاران نفر از کسانی که علایق مشترکی با شما دارند در ارتباط باشید.



پنج فصل اصلی این کتاب به صورت خلاصه در کتاب "نقشه ذهن برتر" موجود است و شما می‌توانید چکیده این مطالب را در فصل ۳، ۴، ۵، ۷ و ۸ کتاب "نقشه ذهن برتر" مطالعه کنید.

ترتیب فصل‌ها

مفصلاً تبیین و طولانی‌ترین فصل کتاب تندخوانی شامل موارد زیر است:

- * معرفی اهداف اصلی و پیش‌زمینه‌های ذهنی مطالب فصل
 - * خودفصل و دستاورد آن
 - * تمرین‌های خودآزمایی و شرکت‌یادگیری
 - * متون مناسب برای پیش‌گفتار و وضعیت کنونی تندخوانی و درک مطلب
 - * خلاصه‌های کوتاه از مطالب فصل
 - * برنامه عملکرد نکته‌بینی و تیزبینی چشم‌ها
 - * ارتباط موضوعی فصل با فصل بعدی
- به علاوه، شما در طول مطالعه هر فصل با احتیاق مطالب و نکات تفکربرانگیز مهمی مواجه می‌شوید که به عنوان "نکات مغز و نکات ذهنی" فکر شما را به طرز فوق‌العاده‌ای به خود معول می‌کند.