

اللَّهُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ

دعای مطالعه

اَللّٰهُمَّ اَخْرِجْنِيْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَاكْرِمْنِيْ بِنُوْرِ الْفَهْمِ
اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَاَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُوْمِكَ
بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

پروردگارا، خارج کن مرا از تاریکی های فکر و گرامی بدار به نور فهم
پروردگارا، بکشای بر ما درهای رحمت را و بگستران کنج های دانشت را به امید رحمت

تو ای مهربان ترین مهربانان

ببایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی، غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیط ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

تندخوانی، تکنیک‌ها و تمرین‌ها

ویژگی:

افرادى که مى‌خواهند در زمان کم،
بیش‌ترین یادگیری را در مطالعه داشته باشند.

مؤلف و گردآورنده:

فؤاد زنگنه

□ IQ3

□ العریضه
میانبر

□ IQ3

□

□ کتاب‌جامع
دکتر خایلی

سرشناسنامه	: زنگنه، فؤاد
عنوان و نام پدیدآور	: تندخوانی، تکنیک‌ها و تمرین‌ها ... / مولف و گردآورنده فؤاد زنگنه.
مشخصات نشر	: تهران: گروه تألیفی دکتر خلیلی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۶۵ص.
شابک	: 978-600-422-506-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: تندخوانی
موضوع	: Speed reading
رده‌بندی کنگره	: LB۱۰۵۰/۵۴
رده‌بندی دیویی	: ۴۲۸/۴۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۲۸۱۸۱

نام کتاب: تندخوانی، تکنیک‌ها و تمرین‌ها

مؤلف و گردآورنده: فؤاد زنگنه

ناشر: گروه تألیفی دکتر خلیلی

نوبت و سال چاپ: اول . ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ و صحافی: پاپروس

مدیر تولید: اقبال شرقی

مدیر فنی و هنری: مریم آرده

تایپ و صفحه‌آرایی: سمانه توکلیان - بیتا اندوزفر

بهاء: ۲۰۰۰۰ تومان

آموزشگاه دکتر خلیلی (دفتر مرکزی): ۶۶۵۶۱۶۲۱-۰۲۱

آموزشگاه دکتر خلیلی (شعبه شریعتی): ۲۲۸۵۶۶۲۰-۰۲۱

فروشگاه: تهران - خیابان انقلاب - روبه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - طبقه همکف - پلاک ۳۳۱

تلفن: ۶۶۴۸۹۳۷۵ - ۶۶۴۸۹۳۴۹ - ۰۲۱

مرکز پخش: ضلع جنوب غربی میدان انقلاب - جنب سینما پارس - مجتمع تجاری پارس - طبقه اول

مرکز فروش: ۶۶۵۶۹۲۱۶ - ۰۲۱

مدیر فروش: ۵۵۰۸۵۸۹ - ۰۹۱۲



به نام خداوندی که قلم و کاغذ را آفرید

و به آن ها قسم یاد نمود...

این تخته‌ی پاختیر تقدیم می‌شود به ساحت مقدس دردانه‌ی امام حسین (ع)

حضرت رقیه (سلام الله علیه)

طلیحه سخن مؤلف:

عرض سلام و وقت بخیر خدمت شما دوست عزیز ...
خیلی خوشحال هستم که پیرامون علم تندخوانی می‌خواهم مطالبی را با شما به اشتراک بگذارم.
علم تندخوانی یک مهارت است و اصلاً مهم نیست شما به صورت ذاتی این توانایی را دارید یا نه!
هدف ما این است که با سعی و تلاش و انجام تکنیک‌هایی که به شما خواهیم گفت به یک شرایط ایده‌آل در مطالعه برسید (که در اصل همان تندخوانی اصولی نام دارد).

وقتی شما مهارت تندخوانی را کسب کردید و در مطالعه به‌کار بردید، اگر دانشجوی کنکوری هستید در زمان شما صرفه‌جویی خواهد شد و اگر هم در شرایط خارج از تحصیل و کنکور این مهارت را کسب می‌کنید بدانید که شما قطعاً کتاب‌های پیش‌رویتان را با سبک جدیدی مطالعه خواهید کرد و خودتان در پایان کارگاه و یا مطالعه کتاب حس خواهید کرد که نسبت به گذشته پیشرفت خیلی زیادی داشته‌اید.

شایان ذکر است که برای دانشجویان کنکوری با توجه به زمان کم و حجم بالای مطالب و آمادگی برای یک آزمون مهم (فارغ از هر رشته و تخصصی) تندخوانی اصطلاحاً از نان شب هم واجب‌تر می‌شود شاید به جرأت می‌توانم بگویم که طبق تجربه‌ی ۵ الی ۶ ساله مشاوره‌ای خود حدود ۶۰ الی ۷۰ درصد افرادی که برای کنکور مطالعه و برنامه‌ریزی می‌کنند، شاید از صبح تا شب از لحاظ زمانی، واقعاً مطالعه می‌کنند اما وقتی در یک آزمون آزمایشی شرکت می‌کنند نمی‌توانند نتیجه دلخواه را کسب کنند؟! این مسأله به‌خاطر عدم مطالعه‌ی صحیح می‌باشد هر چند که من اعتقاد دارم عموماً وقت لازم برای عمده‌ی آزمون‌های کنکور یک بازه‌ی زمانی ۵ الی ۷ ماه می‌باشد.

یادتان باشد شما با فراگیری مهارت تندخوانی یک سرمایه‌گذاری بلندمدت برای خودتان انجام می‌دهید که حتی بعد از کنکور هم می‌توانید از آن استفاده کنید.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

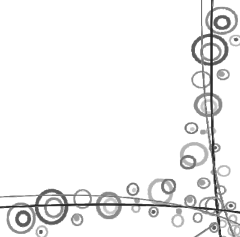
۱۱	تندخوانی و تقویت حافظه برای چه کسانی مفید هست؟
۱۳	تندخوانی چیست؟
۱۴	حال بیابید سرعت مطالعه خودمان را بسنجیم!
۱۶	تمرین ۲
۱۷	تمرین ۳
۱۸	چند تکنیک مقدماتی
۱۹	تکنیک نارنگی
۲۰	تمرین ۵
۲۱	تمرین ۶
۲۲	تمرین ۷
۲۳	تمرین ۸
۲۴	نکته مهم در مورد نیم کره‌های ذهن ما
۲۵	تمرین ۹
۲۹	تمرکز
۳۱	استرس در مطالعه و راه مقابله با آن
۳۳	تندخوانی تصویری
۳۴	تمرین ۱۵
۳۹	چند تکنیک کاربردی اما ساده
۴۴	skimming (نظر انداختن) و Scanning (مرور اجمالی)

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۴۷ چگونه مرور کنیم؟
۵۳ فرآیند صحیح مطالعه چیست و چگونه آن را انجام دهیم؟
۵۵ اثر زایگارنیک
۵۶ Mind Map (نقشه ذهنی)
۶۰ اثر موقعیت سری Serial Position Effect
۶۲ عوامل فرعی مطالعه
۶۳ فضای مطالعه
۶۴ تغذیه مناسب
۶۵ نکات پایانی کتاب کار تندخوانی
۶۶ چگونه یک مهارت را در خودمان تثبیت کنیم
۶۷ منابع و رفرنس‌هایی که از آن‌ها استفاده شده است

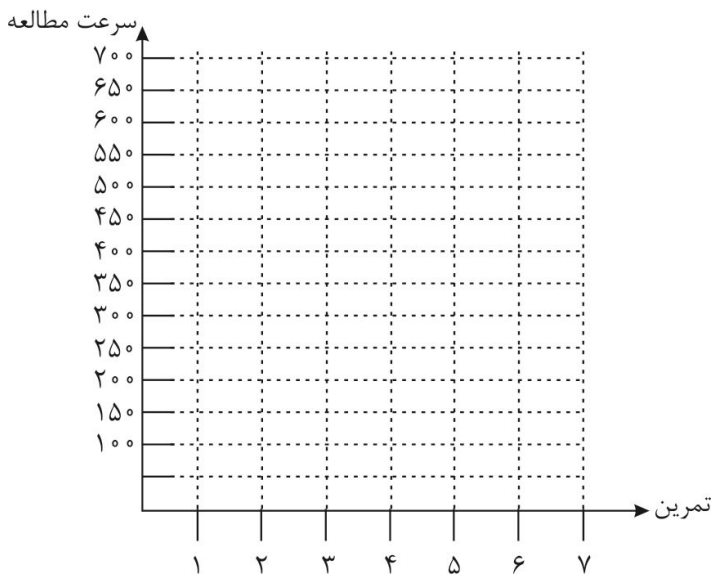


نمودار تحلیل سرعت مطالعه خودمان

داوطلب گرامی: تمرین‌های متنی موجود در کتاب را انجام داده و در جدول پایین سرعت مطالعه خود را درج نمایید و در گراف (نمودار) صفحه بعد هم عدد سرعت مطالعه خود را ثبت نمایید. توضیح: این دو جدول به‌طور کامل، پیشرفت و تنزل شما در تندخوانی را نشان می‌دهد و بهترین ملاک سنجش سرعت مطالعه شما می‌باشد.

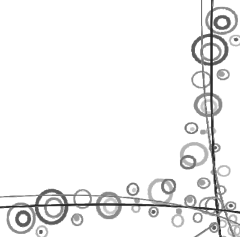
جدول نگارش سرعت مطالعه

تاریخ	محاسبه سرعت مطالعه	تاریخ	محاسبه سرعت مطالعه



نمودار تحلیل سرعت مطالعه شما

✓ عدد سرعت مطالعه خودتان را در جدول بالا ثبت نمایید.



• تندخوانی و تقویت حافظه برای چه کسانی مفید هست؟

- ✓ کسانی که می‌خواهند در زندگی پیشرفت کنند.
- ✓ کسانی که می‌خواهند در یک آزمون مثل کنکور شرکت کنند (و حتی واجب‌تر برای افرادی که شاغل و یا متأهل هستند ولی زمان کافی برای کنکور ندارند).
- ✓ افرادی که مدیریت سازمان یا یک شرکت را عهده‌دار هستند و زمان کافی برای مطالعه کتاب‌های گوناگون، خواندن ایمیل‌ها و گزارش‌های کاری را ندارند.
- ✓ افرادی که کندخوان هستند و در امتحانات پایان ترم (مدرسه، دانشگاه و ... همیشه با کمبود زمان مواجه‌اند).
- ✓ افرادی که نمی‌توانند مطالب را در ذهن خود تثبیت کنند.
- ✓ افرادی که در سازمان و محل کار خود دائماً دچار فراموشی هستند.
- ✓ افرادی که سن زیادی دارند و می‌خواهند حافظه‌ی خود را تقویت نمایند (و دیرتر به آلزایمر دچار شوند!)
- ✓ اساتید دانشگاه که دائماً نیازمند مطالعه مقاله‌ها و رفرنس‌های گوناگون در زمینه تخصصی خود هستند.
- ✓ محققانی که برای کار در یک پروژه تحقیقاتی نیازمند کسب اطلاعات بیشتر هستند.
- ✓ افرادی که می‌خواهند یک سمینار یا ارائه از یک موضوع داشته باشند و یا قصد دفاع از پایان‌نامه خود را دارند.
- ✓ تحلیل‌گران در زمینه‌های گوناگون که نیازمند خواندن مطالب متنوع و مقالات و گزارش‌ها با حجم بالا هستند.
- ✓ افرادی که قصد شرکت در آزمون‌های زبان‌های IELTS و TOEFL را دارند.
- ✓ و ...

• شما در کارگاه تندخوانی و تقویت حافظه چه مطالبی را فراخواهید گرفت؟

- ✓ مطالعه‌ی شما سرعت بالاتری پیدا خواهد کرد و هم‌چنین درک مطالب شما ضمن افزایش سرعت مطالعه نیز به همان نسبت افزایش می‌یابد. (پس تندخوانی اصلاً درک مطلب را کاهش نمی‌دهد).
- ✓ شما در کارگاه تندخوانی یاد می‌گیرید که چگونه از مطالب یادداشت برداری صحیح و اصولی داشته باشید.

- ✓ هم‌چنین خواهید آموخت که در مباحث گوناگون نکات مهم را چگونه بیابید.
 - ✓ در کارگاه تندخوانی به شما گفته خواهد شد چگونه مطالب را مرور کنید و در چه بازه‌های زمانی این کار را انجام دهید. (شما با یاد گرفتن این مهارت دیگر در آزمون‌ها شک‌بین دو گزینه نخواهید داشت و مطالب را به زودی فراموش نخواهید کرد).
 - ✓ اگر مثل داوطلبانی هستید که هنگام مطالعه احساس خستگی و خواب‌آلودگی دارند این دوره برای شما راه‌حل‌های مناسبی ارائه می‌کند. (حتی نحوه صحیح تنفس و استراحت در مطالعه را هم به شما خواهیم آموخت).
 - ✓ اگر زمان زیادی برای مطالعه صرف می‌کنید ولی یادگیری‌تان در سطح پایینی هست کارگاه‌های تندخوانی به شما تکنیک‌های ویژه‌ای را آموزش می‌دهند.
 - ✓ شما با این کتاب مراحل علمی و اصولی مطالعه را فراخواهید گرفت (دقیقاً همان مراحل را طی خواهید نمود که در دانشگاه‌های تراز اول دنیا آموزش می‌دهند).
 - ✓ اگر در مطالعه بی‌انگیزه هستید و هدفی ندارید ما در کارگاه تندخوانی به شما کمک می‌کنیم که هدفمندتر درس بخوانید!
 - ✓ بعد از پایان کارگاه شما به‌جای لب‌خوانی و کلمه‌خوانی عبارت‌خوانی را فرا خواهید گرفت.
 - ✓ هدف این کتاب این است که حوزه دید شما وسعت بیش‌تری پیدا کند.
- و کلی مطالب جدید دیگر مطابق با کتاب‌های روز دنیا شما یاد خواهید گرفت که زندگی شما را تغییر می‌دهد.
- **تعهدهایی که شما با مطالعه این کتاب باید به خودتان داشته باشید:**
 ۱. از افکار منفی دوری کنید و به خودتان فرصت یادگیری بدهید. قطعاً این یادگیری سبب پیشرفت شما خواهد شد. (و بدانید افزایش سرعت مطالعه نیازمند زمان و سخت‌کوشی است).
 ۲. تمرین‌ها و تکنیک‌هایی که به شما آموزش می‌دهیم را با دقت کامل انجام دهید، و بعد از انجام آن‌ها سعی کنید آن‌ها را در مطالعه خود به‌کار ببرید (حتی در منزل این تمرین‌ها را مجدداً مرور نمایید).

۳. در صورت داشتن سوال و هرگونه انتقاد و یا پیشنهاد حتماً آن را با ما از طریق راه‌های ارتباطی زیر در میان بگذارید:

پست الکترونیکی: Foad.zangeneh@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۳۵۹۵۱۱۵۴۴

صفحه رسمی اینستاگرام: Foadzangeneh official

۴. به یاد داشته باشید پیشرفت شما در تندخوانی و تمرکز ذهن باید به مرور زمان انجام شود. پس برای رسیدن به سرعت مطالعه ایده‌آل در مطالعه صبر و حوصله به خرج دهید.

۵. اگر مطالب و محتوای کارگاه و این کتاب برای شما مفید بود در صورت تمایل آن را به دیگران هم توصیه نمایید. (شاید بتوانید به واسطه به پیشرفت جهان کمک کنید).

تندخوانی چیست؟

علم تندخوانی همان‌طور که گفته شد یک مهارت است که همه‌ی افراد می‌توانند آن را کسب کنند. جالب است بدانید در دنیا افرادی که آموزش‌های مرتبط با این علم را کسب نموده‌اند جان اف کندی (1200 W/s) و جیمی کارتر و همسرش زرالین و آقای انیشتن (با استفاده از نقشه‌برداری ذهنی) و ماری کوری بودند.

به‌طور کلی درباره‌ی تاریخچه و آغاز این علم ۲ روایت کلی وجود دارد:

۱. در جنگ جهانی دوم

۲. توسط خانم اولین وود در آمریکا

تندخوانی در دنیا

علم تندخوانی در دانشگاه‌های مطرح دنیا آموزش داده می‌شود. جالب است بدانید سرعت مطالعه در بین:

- دانشجویان آمریکایی ← به‌طور متوسط بین ۸۰۰-۶۰۰ کلمه در دقیقه می‌باشد.
- دانشجویان ژاپنی ← به‌طور متوسط بین ۱۲۰۰-۱۰۰۰ کلمه در دقیقه می‌باشد.
- دانشجویان ایرانی ← به‌طور متوسط بین ۲۵۰-۱۵۰ کلمه در دقیقه می‌باشد.

البته رکورد تندخوانی در دنیا دست سین آدام (از آمریکا) با 3850 W/s و گورناسون

(از نروژ) 3050 W/s و واندانوری (از انگلستان) 3000 W/s می‌باشد.

حال بیاید سرعت مطالعه خودمان را بسنجیم!

تمرین ۱:

متن زیر را بخوانید و سعی کنید هم‌زمان آن را درک نمایید، حتماً زمان شروع و پایان مطالعه خودتان را با کرنومتر اندازه بگیرید و آن را بنویسید.

مردم به مدیران ثابت‌قدم و متعهد اعتماد می‌کنند، از بین دو کاندیدایی که برای سمت مدیریتی داوطلب شده باشند شخصی انتخاب می‌شود که قابل اعتمادتر است. در واقع در استخدام، مدیرانی که قابل اعتمادتر به نظر می‌آیند شانسشان دو برابر کسانی است که این‌طور به نظر نمی‌رسند. برای این‌که قابل اطمینان به نظر بیاید، باید همیشه به تعهدهایتان پایبند باشید. در پروژه ژنوم ویژگی‌های شخصیتی هزاران مدیر بررسی شد که ۹۴ درصد آن‌ها تعهد بسیار بالایی از خودشان نشان دادند. به‌علاوه کسانی که منظم و قانون‌مدار، دقیق و آگاه به نظر می‌آیند، محبوب‌تر از نوابغی باهوش بالا اما دمدمی مزاج هستند. در نتیجه اگر تنها برگ برنده‌ی شما در استخدام این است که ایده‌های عجیب و غریب به سرتان می‌زند، بهتر است استراتژی خود را تغییر دهید. اعضا هیئت‌مدیره، مدیری می‌خواهند که به تعهداتش هرچند جزئی عمل کند. آن‌ها ترجیح می‌دهند به نتیجه مطمئن برسند تا این‌که به قول‌های غیرممکن شما گوش کنند. در نتیجه با قول‌های کوچک و عمل کردن آن‌ها چهره‌ای قابل اعتماد از خودتان خواهید ساخت. هم‌چنین می‌توانید با رفتاری متعادل اعتماد دیگران را به دست آورید. برای این کار نباید اجازه دهید احساسات و حال و هوای روزتان روی رفتارتان تأثیر بگذارد.

جف شوارتز مدیر شرکت تیمبرلند (Timberland) می‌گوید: کارمندان زمانی روی شما حساب باز می‌کنند که متعادل باشید تا بتوانند به‌صورت حرفه‌ای با شما ارتباط برقرار کنند.

فرقی ندارد همیشه جدی یا دوستانه باشید، همکاران و کارمندان زمانی که رفتار قابل پیش‌بینی داشته باشید، راحت‌تر با شما ارتباط برقرار می‌کنند.

چگونه مدیر شویم اثر کیم پاول و الن بوتلهو (۱۸۶)

زمان پایان:

زمان شروع:

فرمول محاسبه سرعت مطالعه

$$\frac{۶۰ \times \text{میانگین تعداد کلمات}}{\text{زمان (s)}} = \text{W.P.M}$$

در متن صفحه قبل سرعت خود

را محاسبه کنید و در جدول
ابتدای این کتاب بنویسید.

تعداد کلمات ۵ خط

۵

*کلیپ تندخوانی اولین وود را از ما دریافت نمایید.

دکتر حسابی:

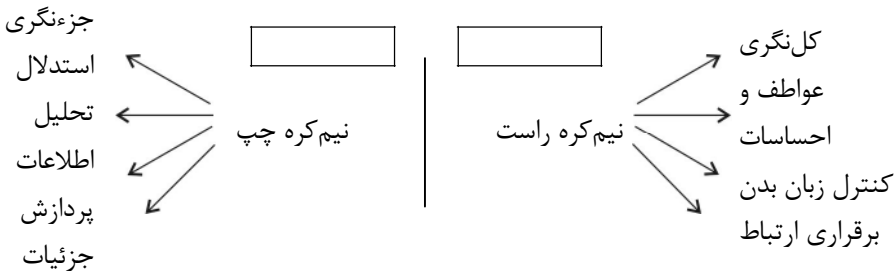
هرچه توان انسان کم‌تر باشد، ادعای او بیش‌تر است.

*تعداد کلمات ۱۹۴ کلمه (بدون محاسبه حروف اضافه و محاسبه کلمات دو بخشی

به‌عنوان یک کلمه).

- در کتاب تندخوانی (اثر ربرت آلن) برای شروع افزایش حوزه دید اولین تمرین را هنگام مطالعه، خواندن دو کلمه دو کلمه قرار داده است شما هم از الان این تمرین را شروع کنید و در مطالعه خود به کار ببرید.

- افراد تندخوان از هر دو نیم‌کره مغزشان استفاده می‌کنند. آیا عملکرد نیم‌کره‌های راست و چپ مغزتان را می‌شناسید؟



نکته مهم در مورد نیم‌کره‌های ذهن ما

افراد تندخوان اصولاً از هر دو نیم‌کره ذهنشان استفاده می‌کنند و سعی می‌کنند ابتدا با متن‌های گوناگون و شکل‌ها و جدول‌ها ارتباط برقرار کرده (یعنی فعال کردن نیم‌کره راست ذهن) و سپس شروع می‌کنند به تحلیل اطلاعات (توسط نیم‌کره چپ ذهن) و در مطالعه استفاده از هر دو نیم‌کره ذهن چون با سرعت زیادتری انجام می‌شود پس مطالعه هم سرعت بالاتری پیدا خواهد کرده و به خاطر همین هم بهترین متد مطالعه به این روش هست که در بار اول شما نباید ۱۰٪ مطالب را یاد بگیرید بلکه به یک مفهوم ۳۰ الی ۴۰ درصدی برسید عالی است و در مطالعه بار دوم باید این درصد به ۶۰ الی ۷۰ درصد افزایش پیدا کند و باقی یادگیری باید با مرور شما کامل شود. این نکته‌ای هست که دیگران نمی‌دانند! ولی شما دریافتید ...

یکی دیگر از مواردی که در مطالعه کردن بسیار حائز اهمیت است، داشتن انرژی است. بعضاً افرادی هستند که هنگام مطالعه احساس خواب‌آلودگی و خستگی می‌کنند و این در حالی است که تازه از خواب چند ساعته بلند شده‌اند! اگر شما هم جزء این دسته از افراد هستید به این قسمت از کتاب تندخوانی توجه لازم داشته باشید.



اگر شما در شبانه‌روز خواب کافی نداشته باشید و یا در زمان مناسب نخوابیده باشید و یا حتی کیفیت خواب خوبی نداشته باشید شما در مطالعه انرژی کافی ندارید. (پس یکی از دلایل احساس خستگی در مطالعه می‌تواند این عامل باشد).

- این نکته را فراموش نکنید شما در شبانه‌روز ۶ الی ۷ ساعت زمان برای خواب لازم دارید.
- ساعت ۱۰ یا ۱۰:۳۰ شب الی ۵ صبح بهترین زمان برای خواب است.
- بعضاً شاید به موقع می‌خوابید اما محیط خواب شما مناسب نیست (سروصدا دارد یا به اندازه‌ی کافی تاریک نیست) پس در نتیجه خوابیدن شما کیفیت کافی ندارد! (قبول داشته باشید وقتی خسته باشید تندخوانی بی‌فایده است).
- سعی کنید جای خوابیدن‌تان راحت باشد اگر از تخت‌خواب‌های طبقاتی استفاده می‌کنید سعی کنید ارتفاع شما تا زمین کم باشد.

مطالعه

درباره‌ی فرآیند مطالعه ← در ادامه به صورت کامل بحث خواهیم کرد.

استراحت

یکی دیگر از مواردی که حتماً در مطالعه باید رعایت کنید، در نظر گرفتن زمان استراحت در مطالعه می‌باشد. حداقل برای هر ۵۰ دقیقه مطالعه ← شما باید ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت کنید.

- مجدداً خدمتتان عرض می‌کنیم در زمان استراحتتان نباید خود را با مطالعه سرگرم کنید. به عنوان مثال در زمان‌های استراحت اصلاً به صفحات مجازی نگاه نیندازید! حتماً برای این کار در هر روز برنامه‌ای مشخص تعیین کنید.
- و حتی می‌توانید حساب‌های خود را از تلفن همراهتان به رایانه خود انتقال دهید.
- می‌توانید در زمان‌های استراحت یک موسیقی آرامش‌بخش (ترجیحاً بی‌کلام) گوش کنید.
- می‌توانید در زمان‌های استراحت خود از برخی مواد مغزی مانند پسته، بادام و ... استفاده کنید که بسیار بسیار در شادابی شما تأثیرگذار خواهد بود.
- در هنگام استراحت حتماً از پشت میز مطالعه خود بلند شوید و حتی چند قدم پیاده‌روی کنید (هرچند محدود).
- اگر عادت به مصرف دخانیات از جمله سیگار و قلیان دارید، سعی کنید یک جایگزین سالم برای آن انتخاب کنید و به مرور زمان حداقل مصرف آن‌ها را کاهش دهید.
- یادتان نرود ← تکنیک نفس عمیق را در زمان‌های استراحتتان به کار ببرید.
- (تذکر ← بهترین شرایط مطالعه پشت میز و صندلی است، و از مطالعه به صورت خوابیده و یا درازکش جداً خودداری فرمایید).

عوامل فرعی مطالعه

تا این جا موارد گوناگونی را که در افزایش کیفیت و کمیت مطالعه به روش تندخوانی تأثیر داشت را با شما به اشتراک گذاشتیم. اما برخی از نکات فرعی هم در این امر تأثیر خاص خود را دارد که به ترتیب زیر می باشد.

- | | | |
|--|---|---|
| <p>(A) از شب قبل به میزان کافی خوابیده باشید (میانگین ۷ ساعت).
 (B) بین هر بازه زمانی در مطالعه (هر ۴۰ دقیقه ۵ دقیقه استراحت داشته باشید).
 (C) بین مطالعه هم درگیر صفحات مجازی نشوید.</p> | } | <p>یادآوری: اولین و مهم ترین شرط مطالعه مناسب این است که شما</p> |
|--|---|---|


 زمان مطالعه

مطالعه در وقت مناسب در طول روز یکی از موارد مهم و قابل توجه محسوب می شود. افراد زیادی سوال می کنند که در چه زمانی از روز مطالعه خود را شروع کنیم؟ پاسخ من به آن ها این است که ترجیحاً در بازه ی زمانی ۸ الی ۹ صبح زمان ایده آل مطالعه است. اگر جزو افرادی هستید که شب ها مطالعه می کنید خواهشا به نحوه صحیح و سبک اصولی مطالعه و تمرکز برگردید.

نکات پایانی کتاب کار تندخوانی

برخی از افراد شرکت‌کننده در کارگاه‌ها بر این باور هستند که بعد از ۲ یا ۳ جلسه که در کارگاه تندخوانی شرکت نموده‌اند باید به سرعت به تندخوانی ایده‌آل برسند. البته شایان ذکر است که با انجام این تکنیک‌ها قطعاً نسبت به قبل پیشرفت خودتان را احساس می‌کنید اما این نکته مهم را در نظر داشته باشید که:

در هر متنی، شما با توجه به سختی و آسانی آن محتوی، می‌توانید سرعت تندخوانی خود را تغییر دهید.

پس یادتان باشد سرعت تندخوانی شما در هر متنی باید متناسب با آن محتوی تنظیم شود. (همین الان به جدول ابتدای این کتاب نگاه کنید و ببینید آیا پیشرفتی داشته‌اید یا خیر)؟

منابع و رفرنس‌هایی که از آنها استفاده شده است:

- کتاب fast reading اثر روبرت آلن، چاپ ۲۰۱۹
- کتاب حافظه نامحدود اثر کوین هرسلی
- کتاب سریع‌تر خواندن در ۱۰ روز اثر ای‌بی مارکس بیل
- مقالات مرتبط با حافظه و یادگیری از نیویورک تایمز (the new yourk times)
- کتاب سیستم‌سازی اثر سم کارپنتر
- کتاب اسرار ذهن ثروتمند اثر تی‌هارو-اِکِر
- کتاب بازی‌های آموزشی برای حافظه دیداری
- نرم‌افزار eye-Q
- کتاب خوب نگاه کن و به خاطر بسپار اثر کریستین مک کوری
- کتاب قدرت تندخوانی اثر تونی بوزان
- کتاب قدرت پذیرش اثر تونی بوزان
- کتاب نقشه ذهن اثر تونی بوزان
- کتاب ذهن برتر اثر تونی بوزان
- کتاب معجزه ذهن اثر تونی بوزان

میانبر

چکیده‌ی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

IOB

Iran Question Bank

جمع‌آوری سوالات کنکور کاردانی به کارشناسی،
کارشناسی ارشد و دکتری به صورت فصل‌بندی شده

کتاب جامع

ماوی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

ماوی

تألیف سوالات مشابه کنکور



دریافت نمونه‌ی کتاب به صورت رایگان



www.DKG.ir

شماره تماس با نمایندگی‌های فعال و رسمی

گروه تألیفی دکتر خلیلی

- | | | | |
|------------------|----------------------------|------------------|-----------------------------|
| ۰۹۱۹۵۳۲۷۳۷۱..... | سفر (خانم غفوری) | ۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۸..... | اردبیل (خانم عزت‌زاده) |
| ۰۹۱۹۸۸۲۷۸۸۱..... | سمنان (آقای رحمتی) | ۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۱..... | ارومیه (آقای آرمیون) |
| ۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۲..... | سندج (آقای طاری) | ۰۹۱۹۶۳۶۴۶۰۴..... | اراک (آقای حسینی) |
| ۰۹۱۹۵۳۷۱۰۸۵..... | شهرضا (خانم مردانی) | ۰۹۳۵۵۹۶۸۳۱۳..... | اسفراين (خانم اسماعیل‌زاده) |
| ۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۹..... | شهرکرد (خانم تقی‌پور) | ۰۹۱۹۵۷۳۰۱۵۰..... | اصفهان (آقای کیانی) |
| ۰۹۱۹۵۷۳۰۱۵۲..... | شیراز (آقای فروردین) | ۰۹۱۹۵۹۰۷۲۰۶..... | الشتر (خانم ندری) |
| ۰۹۱۹۵۳۷۱۸۹۰..... | شیروان (آقای حسین‌زاده) | ۰۹۱۹۵۷۳۰۱۵۴..... | اهواز (آقای رضازاده) |
| ۰۹۱۹۵۷۳۰۱۴۹..... | قزوین (خانم پورامین) | ۰۹۱۹۶۸۵۳۴۰۵..... | ایذه (آقای داوودی) |
| ۰۹۱۹۷۷۸۱۹۴۵..... | قم (خانم امینی) | ۰۹۱۹۵۷۳۳۱۷۷..... | ایلام (خانم ادیب‌نژاد) |
| ۰۹۰۱۳۳۷۸۷۲..... | قوچان (آقای شعبانی) | ۰۹۱۹۵۹۰۷۲۰۴..... | آباده (خانم نعمت‌الهی) |
| ۰۹۱۹۵۳۷۱۹۶۰..... | کازرون (آقای صادق‌زاده) | ۰۹۱۹۶۸۵۳۱۱۶..... | بروجرد (آقای پیرهادی) |
| ۰۹۲۱۵۳۱۰۵۹۱..... | کاشان (آقای رسمی) | ۰۹۱۹۷۲۸۱۹۵۲..... | بندرعباس (آقای عباسی) |
| ۰۹۱۹۷۷۸۱۹۴۷..... | کرج (آقای علیرضاپور) | ۰۹۱۹۵۹۰۷۲۰۳..... | بیرجند (آقای بهروان) |
| ۰۹۱۹۵۷۳۰۱۵۱..... | کرمان (آقای اکبری) | ۰۹۱۳۷۱۳۷۴۹..... | بم (خانم سرحدی‌نژاد) |
| ۰۹۱۹۵۷۳۰۱۴۸..... | کرمانشاه (آقای ابراهیمی) | ۰۹۱۹۵۷۳۰۱۴۷..... | تبریز (خانم عزت‌زاده) |
| ۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۷..... | گرگان (آقای مختاری) | ۰۹۱۹۵۳۷۱۰۶۹..... | تربت حیدریه (آقای شهرزاد) |
| ۰۹۱۹۵۳۷۱۰۸۷..... | گلپایگان (آقای عزیزی) | ۰۹۱۹۷۷۸۱۹۴۴..... | تنکابن (آقای اکبری) |
| ۰۹۹۱۳۷۱۳۷۴۴..... | مشهد (آقای عباسی) | ۰۹۰۱۳۷۳۷۸۹۶..... | جهرم (آقای یاعلی جهرمی) |
| ۰۹۱۹۵۷۳۳۱۷۹..... | میاندوآب (آقای صمدی) | ۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۰..... | جیرفت (خانم محمدی) |
| ۰۹۱۹۷۲۸۱۹۳۴..... | نجف‌آباد (آقای ابوالطالبی) | ۰۹۱۹۲۷۰۵۸۷۸..... | خرم‌آباد (خانم صلاح‌ورزی) |
| ۰۹۱۹۶۳۵۰۷۶۸..... | نیشابور (خانم برزونی) | ۰۹۱۴۶۷۸۹۸۶۱..... | خوی (خانم مقدسی) |
| ۰۹۱۹۵۷۳۰۱۵۵..... | همدان (آقای سوری) | ۰۹۱۹۵۳۷۱۰۷۵..... | دامغان (آقای سرخانی) |
| ۰۹۱۹۶۳۵۱۸۵۳..... | یاسوج (آقای بهنام مقدم) | ۰۹۱۹۶۲۸۷۱۶۸..... | دزفول (آقای بقامفرد) |
| ۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۳..... | یزد (خانم آزاد) | ۰۹۱۹۵۷۳۰۱۵۳..... | رشت (خانم خدایاری) |
| | | ۰۹۱۹۶۸۲۹۲۸۰..... | رفسنجان (خانم استادحسنی) |
| | | ۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۵..... | زاهدان (آقای مهمان‌دوست) |
| | | ۰۹۱۹۲۷۰۵۸۷۱..... | زنجان (خانم هوشیار) |
| | | ۰۹۱۹۷۷۸۱۹۴۴..... | ساری (آقای اکبری) |
| | | ۰۹۱۰۱۷۱۱۸۷۲..... | سبزوار (خانم نیک‌سپهر) |



بانک کتاب ناهید



«هر کتابی، از هر انتشاراتی را از ما بخواهید»

- ✓ جامع‌ترین بانک کتاب
- ✓ تحویل روزانه
- ✓ ارسال به تمامی نقاط کشور
- ✓ ارسال رایگان برای خرید بیش از ۷۰۰۰۰۰ ریال
- ✓ سفارش کتاب به صورت تلفنی و آنلاین

www.NIBS.ir



کتاب دانشگاهی، فنی و مهندسی، علوم پزشکی، علوم انسانی، عمومی،
ادبی، مذهبی، کمک آموزشی، کودک و نوجوان و کتب نفیس

فروشگاه: تهران - خیابان انقلاب - روبه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران

پاساژ فروزنده - طبقه همکف - پلاک ۳۳۱

تلفن: ۶۶۴۸۹۳۷۵ - ۰۲۱ - ۶۶۴۸۹۳۴۹ - ۰۲۱