

تندخوانی پیشرفته

راهکارهایی برای موفقیت در مطالعه

روش متحول کننده برای افزایش سرعت مطالعه،
درک مطلب و یادگیری

تونی بازان

محمدجواد نعمتی



سرشناستامه	بازان، تونی، ۱۹۴۲ - م
عنوان و نام پدیدآور	تندخوانی پیشرفته / روشی متحول کننده برای افزایش سرعت مطالعه، درک مطلب و یادگیری مؤلف تونی بازان / مترجم محمدجواد نعمتی
مشخصات نشر	تهران: پل، ۱۳۸۸
مشخصات ظاهری	۳۷۲ ص: مصور
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۹۹۴۴-۸۷-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
پادداشت	عنوان اصلی: <i>The Speed Reading Book</i>
موضوع	تندخوانی
شناسنامه افزوده	نعمتی، محمدجواد، ۱۳۶۱ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۸۸ ق ۹ پ ۱/۵۴/۱۰۵۰
رده بندی دیویی	۴۱۸/۴
شماره کتابشناسی ملی	۱۸۰۲۶۰۲

www.polbook.ir

انتشارات پل

تندخوانی پیشرفته

نویسنده: تونی بازان

مترجم: محمدجواد نعمتی

ویراستار: مینو تهمتن زاده

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۴۴-۸۷-۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

مرکز پخش: انقلاب، خیابان لیامی نژاد، بین خیابان دانشگاه و فخررازی

پلاک ۱۷۴، طبقه دوم، واحد ۴

تلفن: ۶۶۲۶۹۶۰۸ - ۶۶۹۷۲۸۱۸ - ۶۶۲۷۶۵۸۳

قیمت: ۱۸/۵۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

۱۹	درباره نویسنده
۲۱	پیشگفتار
۲۳	پیشگفتار مؤلف
۲۵	مقدمه
۲۵	راهنمای مطالعه تندخوانی
۲۵	اهداف کتاب
۲۶	بخش‌های اصلی
۲۶	بررسی سرعت
۲۶	چشم‌های حیرت‌انگیز شما
۲۷	تمرکز و درک مطالب فوق‌العاده
۲۷	گسترش مهارت‌های پیشرفته تندخوانی
۲۸	تبدیل شدن به یک خواننده ماهر
۲۸	استفاده‌ی پیشرفته از دستگاه مغز و چشم
۲۸	ساختار فصل‌ها
۲۹	خودآزمایی‌ها

۳۰	تمرین‌ها
۳۰	چگونه کتاب را تندخوانی کنید
۳۳	بخش اول / بررسی سرعت فعلی تان
۳۳	تست اولیه
۳۶	پاسخ تست
۳۷	فصل اول
۳۷	هم اکنون در چه شرایطی هستید؟
۳۷	سرعت طبیعی مطالعه و درک مطلب خود را مورد بررسی قرار دهید
۳۸	خودآزمایی ۱ (جنگ هوش - در خط مقدم همراه با آموزش مغز)
۳۸	گرایشات دنیای جدید
۴۱	عملکرد نیمکره چپ و راست مغز
۴۲	نقشه‌های ذهنی
۴۲	مطالعه فوق سرعت و طیف خوانی - واحدهای گماندوی فکری
۴۴	تکنیک‌های تقویت حافظه
۴۵	از بین رفتن حافظه بعد از یادگیری
۴۶	سلول مغزی
۴۶	توانایی‌های ذهنی و پیری
۴۸	● خودآزمایی ۱ - درک مطلب
۵۲	ارزیابی عملکرد
۵۳	خلاصه
۵۴	نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
۵۷	فصل دوم

۵۷	تاریخچه تندخوانی
۵۸	فوران اطلاعات
۵۸	آموزه‌های قبلی شما در مورد خواندن
۵۸	روش آوایی
۵۹	روش بین و بگو
۵۹	مهارت واقعی خواندن چیست؟
۶۰	پیشرفت تندخوانی
۶۴	۴۰ سال اخیر
۶۵	رکورد داران اخیر جهان
۶۶	استعدادهای نهفته‌ی شما در تندخوانی
۶۶	خلاصه
۶۷	نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
۶۹	فصل سوم
۶۹	تعریف جدیدی از خواندن
۷۰	تعریف جدیدی از مطالعه
۷۰	تشخیص
۷۰	جذب «درون سازی»
۷۰	درون ادغام
۷۰	فرا ادغام
۷۱	حفظ و نگهداری
۷۱	فراخوانی «یاد آوری»
۷۱	ارتباط

۷۲ خلاصه
۷۲ نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
۷۵ بخش دوم / چشم‌های حیرت‌انگیز شما
۷۷ فصل چهارم
۷۷ مسلط شدن بر حرکت چشم‌ها
۷۷ افزایش سرعت و درک مطلب
۷۸ تغییر اندازه مردمک چشم
۷۹ چشم‌های پشت سر شما
۷۹ چشم‌هایتان واقعاً چگونه می‌خوانند؟
۸۱ تندخوان
۸۲ درک مطلب
۸۴ تمرین مشاهده «۱»
۸۸ قاعده به اضافه یک
۸۸ خودآزمایی ۲ (هنر - وابسته به دوران آغازین مسیحیت)
۸۸ مقدمه
۸۸ هنر آغازین
۸۹ دنیای مدیترانه‌ی باستان
۹۱ هنر بیزانس
۹۳ هنر اولیه آیین مسیحیت در غرب
۹۴ هنر معاصر و بعد از آن
۹۵ ● خودآزمایی ۲ - درک مطلب
۹۹ خلاصه

۹۹	نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
۱۰۱	فصل پنجم
۱۰۱	فراهم آوردن شرایط خاص برای چشم
۱۰۱	شرایط فضای خارجی و داخلی برای تندخوانی
۱۰۲	ایجاد بهترین شرایط خارجی
۱۰۲	مکان وسایل و شدت نور
۱۰۳	در دسترس بودن وسایل
۱۰۳	وضیعت مناسب بدن
۱۰۴	ارتفاع صندلی و میز
۱۰۴	فاصله چشم‌ها از کتاب
۱۰۴	حالت بدن
۱۰۵	نشستن در وضیعت مناسب فوائد زیر را در پی خواهد داشت
۱۰۶	فضای مطالعه
۱۰۷	پرهیز از وقفه‌های داخلی
۱۰۷	زمانبندی
۱۰۷	وقفه «مزاحمت»
۱۰۸	مشکلات جسمانی
۱۰۹	خلاصه
۱۰۹	نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
۱۱۱	فصل ششم
۱۱۱	هدایت چشم
۱۱۱	تکنیک جدید تندخوانی و طیف خوانی

- ۱۱۲..... حق با کیست؟ کودک یا نظام آموزشی
- ۱۱۳..... آزمایش
- ۱۱۶..... بهترین روش استفاده از ابزار راهنمای چشم چیست؟
- ۱۱۹..... خودآزمایی ۳ (هوش حیوانی)
- ۱۱۹..... ارتباط بین نهنگ ها
- ۱۱۹..... باشگاه موجودات ذی شعور و دارای زبان
- ۱۲۰..... نهنگ های سوت زن
- ۱۲۱..... اجداد مشترک
- ۱۲۲..... هوش حیوانی - دلفین ها
- ۱۲۶..... ● خودآزمایی ۳ - درک مطلب
- ۱۲۹..... خلاصه
- ۱۳۰..... نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
- ۱۳۱..... فصل هفتم
- ۱۳۱..... پیش به سوی مطالعه‌ی فوق سریع
- ۱۳۱..... نالار مشاهیر تندخوانی
- ۱۳۲..... فراد برجسته‌ی تندخوانی
- ۱۳۲..... نالار مشاهیر تندخوانی
- ۱۳۲..... جان استوارت میل
- ۱۳۳..... رئیس جمهور، فرانکلین دی روزولت
- ۱۳۳..... پرفسور سی لوول لیس
- ۱۳۴..... رئیس جمهور جان اف کندی
- ۱۳۵..... سین آدام

۱۳۵	واندا نورث
۱۳۶	دو داستان خارق‌العاده درباره‌ی تندخوانی
۱۳۶	آنتونیو دی مارکو ماگلیاچی
۱۳۹	یوجینا الکسینکو
۱۴۰	گسترش قدرت بینایی
۱۴۱	ارزیابی دید افقی و عمودی
۱۴۱	نتایج
۱۴۲	مشاهده با چشم ذهن
۱۴۴	نتایج
۱۴۴	دید ادراکی غول آسا
۱۴۴	مطالعه‌ی مغزی
۱۴۶	خلاصه
۱۴۷	نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
۱۴۹	فصل هشتم
۱۴۹	تکنیک‌های فوق‌راهنما (Meta-Guiding)
۱۴۹	حافظه تصویری سطوح مطالعه
۱۵۰	ظرفیت حافظه تصویری
۱۵۲	تکنیک‌های فوق‌راهنما Meta-Guiding
۱۵۲	حرکت دو خطی
۱۵۳	حرکت متغیر
۱۵۳	خواندن از آخر = حرکت معکوس
۱۵۴	حرکات پیشرفته راهنمای چشم

۱۵۷	حرکت (S).....
۱۵۷	زیگزاگ.....
۱۵۸	حرکت حلقه‌ای.....
۱۵۸	موج عمودی.....
۱۵۸	راهنمای مضاعف.....
۱۵۹	S آرام.....
۱۵۹	عملی کردن تکنیک‌های فوق راهنما.....
۱۶۰	تمرین مشاهده «۲».....
۱۶۵	خودآزمایی ۴ (آبا ما تنها موجودات این جهان هستیم).....
۱۶۵	هوش ماورای زمینی نونی بازان.....
۱۶۷	چشم‌ها.....
۱۶۹	بزرگ‌ترین معامله تاریخ.....
۱۷۰	انسان به عنوان نگهبان.....
۱۷۲	● خودآزمایی ۴ - درک مطلب.....
۱۷۵	خلاصه.....
۱۷۶	نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم.....
۱۷۹	فصل نهم.....
۱۷۹	توسعه مهارت‌های اسکن کردن و نگاه اجمالی (تورق کردن).....
۱۸۰	اسکن کردن.....
۱۸۱	نگاه اجمالی.....
۱۸۲	خلاصه.....
۱۸۲	نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم.....

۱۸۳	تمرین مشاهده ۳۱
۱۸۹	فصل دهم
۱۸۹	نسی گرای مفر شما
۱۸۹	افزایش سرعت توسط روش آموزش مترونوم
۱۸۹	نسی گرای مفر شما
۱۹۰	روش تمرین مترونوم
۱۹۱	نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
۱۹۴	خودآزمایی ۵ (مفر نوزاد)
۱۹۴	افزایش ناگهانی فعالیت های مفر
۱۹۵	درک صداها هنگام تولد
۱۹۵	منظره و صدا
۱۹۷	شیب راه، نردبان و چرخ
۱۹۷	طبیعت در مقابل پرورش
۱۹۹	● خودآزمایی ۵ - درک مطلب
۲۰۵	بخش سوم / تمرکز و درک مطلب فوق العاده
۲۰۷	فصل یازدهم
۲۰۷	مشکلات شایع و متداول مطالعه
۲۰۸	مشکلات مطالعه
۲۰۸	تلفظ و لب خوانی
۲۰۹	حرکت انگشتان بر روی نوشته
۲۱۰	واپس نگری و برگشت چشم به عقب
۲۱۱	مشکلات یادگیری

۲۱۶	اختلال عدم توجه، بیش فعالی
۲۱۹	خلاصه
۲۱۹	نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
۲۲۱	فصل دوازدهم
۲۲۱	بهبود بخشیدن تمرکز و درک مطلب
۲۲۲	اهمیت اهداف مطالعه
۲۲۳	چه چیزی موجب تمرکز ضعیف می شود
۲۲۳	مشکل واژگان
۲۲۳	دشواری بودن درک مطلب
۲۲۴	سرعت نامناسب
۲۲۴	نضای فکری نامناسب
۲۲۵	سازماندهی ضعیف
۲۲۵	عدم علاقه
۲۲۶	فقدان انگیزه
۲۲۷	اسب سرکش تمرکزتان
۲۲۸	خلاصه
۲۲۸	نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
۲۳۱	بخش چهارم / توسعه مهارت های پیشرفته تندخوانی
۲۳۳	فصل سیزدهم
۲۳۳	نقشه بندی ذهنی
۲۳۳	رویکرد جدیدی در تفکر و یادداشت برداری
۲۳۴	معایب یادداشت برداری های معمولی

۲۳۶	نقشه ذهنی، رویکرد جدیدی در یادداشت برداری
۲۳۹	خلاصه
۲۳۹	نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
۲۴۱	فصل چهاردهم
۲۴۱	شناخت ساختار پاراگراف
۲۴۱	برای افزایش سرعت و درک مطلب
۲۴۲	پاراگراف‌های توضیحی
۲۴۲	پاراگراف‌های توصیفی
۲۴۲	پاراگراف‌های ربطی
۲۴۳	ساختار و جایگاه پاراگراف‌ها
۲۴۴	نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
۲۴۵	فصل پانزدهم
۲۴۵	پیش مطالعه کردن
۲۴۵	گشت اکتشافی ذهنی
۲۴۶	مأمور گشت اکتشافی ذهنی
۲۴۶	راهبردهایی برای پیش مطالعه کردن
۲۴۷	آنچه را که از قبل می‌دانید مورد استفاده قرار دهید
۲۴۷	فعالانه با افکار نویسنده ارتباط متقابل برقرار کنید
۲۴۷	مانند یک کارآگاه عمل کنید
۲۴۷	خلاصه
۲۴۸	نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
۲۵۱	فصل شانزدهم

۲۵۱	توسعه واژگان ذهن.....
۲۵۱	برتر (۱).....
۲۵۱	«پیشوندها».....
۲۵۲	اهمیت واژگان.....
۲۵۲	سه نوع از واژگان.....
۲۵۳	نیروی پیشوندها.....
۲۵۴	۱۴ کلمه‌ای که دارای پیشوندهای اصلی هستند.....
۲۵۵	۸۵ پیشوند.....
۲۶۶	خلاصه.....
۲۶۶	تمرین‌های واژگان ذهن برتر.....
۲۶۷	واژگان ۱ (الف).....
۲۶۸	واژگان ۱ (ب).....
۲۶۹	واژگان ۱ (ج).....
۲۷۰	تمرین شناسایی پیشوند.....
۲۷۳	فصل هفدهم.....
۲۷۳	توسعه واژگان (۲).....
۲۷۳	«پسوندها».....
۲۷۴	نیروی پسوندها.....
۲۷۴	۵۱ پسوند.....
۲۸۱	تمرین‌های واژگان ذهن برتر.....
۲۸۱	واژگان ۲ (الف).....
۲۸۲	واژگان ۲ (ب).....

۲۸۳ واژگان ۲ (ج)
۲۸۵ تمرین گسترش پسوندها
۲۸۷ فصل هجدهم
۲۸۷ توسعه واژگان (۳)
۲۸۷ «ریشه‌ها»
۲۸۸ پنج روش برای افزایش مستمر واژگان ذهن برتر
۲۸۹ ۴۹ ریشه کلمات
۲۹۷ تمرین‌های واژگان ذهن برتر
۲۹۷ واژگان ۳ (الف)
۲۹۸ واژگان ۳ (ب)
۲۹۹ واژگان ۳ (ج)
۳۰۰ خلاصه
۳۰۳ بخش پنجم / چگونه می‌توانید خواننده توانایی شوید؟
۳۰۵ فصل نوزدهم
۳۰۵ نقشه ذهنی
۳۰۵ تکنیک مطالعه سازمان یافته
۳۰۶ تکنیک مطالعه سازمان یافته (نقشه ذهنی)
۳۰۶ آماده سازی
۳۰۷ کاربرد
۳۰۹ خودآزمایی ۶ (زمین در حال تکامل)
۳۱۶ ● خودآزمایی ۶ - درک مطلب
۳۱۹ خلاصه

- ۳۲۰ نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
- ۳۲۱ فصل بیستم
- ۳۲۱ مسلط شدن بر روزنامه‌ها
- ۳۲۱ مجلات و اطلاعات روی صفحه نمایش کامپیوتر
- ۳۲۲ روزنامه‌ها
- ۳۲۴ روش‌های مطالعه روزنامه‌ها
- ۳۲۶ مجلات
- ۳۲۷ توانایی جهت مطالعه
- ۳۲۹ اطلاعات صفحه نمایش کامپیوتر
- ۳۲۹ اصلاح فضای پیرامون کامپیوتر
- ۳۳۰ به‌کارگیری تکنیک‌های تندخوانی در مطالب صفحه نمایش
- ۳۳۱ خلاصه
- ۳۳۲ نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم
- ۳۳۳ فصل بیست و یکم
- ۳۳۳ ایجاد فایل اطلاعات
- ۳۳۳ بانک بیرونی اطلاعات مغز
- ۳۳۴ ایجاد فایل اطلاعات
- ۳۳۴ ذخیره سازی فایل اطلاعات
- ۳۳۴ مراقبت از فایل اطلاعات
- ۳۳۵ ترسیم نقشه ذهنی فایل اطلاعات
- ۳۳۵ کاهش حیرت‌انگیز فایل‌های اطلاعات
- ۳۳۶ نکات عملی برای گیرایی بهتر چشم

۳۳۷	فصل بیست و دوم
۳۳۷	درک کامل ارزش‌ها
۳۳۷	آثار ادبی و شعر
۳۳۸	مقدمه
۳۳۹	عناصر ادبیات
۳۳۹	طرح داستان
۳۳۹	مضمون «درون مایه»
۳۳۹	فلسفه
۳۳۹	دیدگاه
۳۴۰	شخصیت داستان
۳۴۰	احساس (Mood) و فضای داستان
۳۴۱	زمینه و محیط داستان
۳۴۱	تصویرپردازی
۳۴۱	نمادپردازی «سمبولیسم»
۳۴۲	کاربرد سبک گفتار
۳۴۲	شعر
۳۴۳	خلاصه
۳۴۴	نکات عملی برای گبرایی بهتر چشم
۳۴۵	صخره و مرد
۳۴۶	منحیر کردن
۳۴۹	فصل بیست و سوم
۳۴۹	آنچه تاکنون به آن دست یافته‌اید

- ۳۴۹ توانایی های فوق العاده شما برای آینده است
- ۳۵۰ خودآزمایی ۷ (مغز دستگاه بافندگی سحرآمیز)
- ۳۵۰ مغز انسان و توانایی ناشناخته آن
- ۳۵۵ ● خودآزمایی ۷ - درک مطلب
- ۳۵۹ جواب ها
- ۳۵۹ ■ پاسخ نامه خودآزمایی ۱: درک مطلب
- ۳۶۰ ■ پاسخ نامه خودآزمایی ۲: هنر
- ۳۶۰ ■ پاسخ نامه خودآزمایی ۳: موش حیوانی
- ۳۶۱ ■ پاسخ نامه خودآزمایی ۴: آیا در این جهان تنها هستیم؟
- ۳۶۲ ■ پاسخ نامه خودآزمایی ۵: مغز نوزاد
- ۳۶۲ ■ پاسخ نامه خودآزمایی ۶: زمین در حال تکامل
- ۳۶۳ ■ پاسخ نامه خودآزمایی ۷: مغز شما
- ۳۶۴ ■ پاسخ نامه واژگان ۱ (الف)
- ۳۶۴ ■ پاسخ نامه واژگان ۱ (ب)
- ۳۶۴ ■ پاسخ نامه واژگان ۱ (ج)
- ۳۶۵ ■ پاسخ نامه واژگان ۲ (الف)
- ۳۶۵ ■ پاسخ نامه واژگان ۲ (ب)
- ۳۶۵ ■ پاسخ نامه واژگان ۲ (ج)
- ۳۶۵ ■ پاسخ نامه واژگان ۳ (الف)
- ۳۶۶ ■ پاسخ نامه واژگان ۳ (ب)
- ۳۶۶ ■ پاسخ نامه واژگان ۳ (ج)

■ درباره نویسنده

تونی بازان ۳۵ سال است که به افراد بزرگ و کوچک در سراسر دنیا کمک می‌کند تا با بکارگیری نقشه‌بندی ذهنی، تندخوانی و تکنیک‌های تقویت حافظه بتوانند از قوای ذهنی خود بهتر استفاده کنند. در این کتاب او این تکنیک‌ها را با تکنیک خاص خود، یعنی تکنیک مطالعه تونی بازان ترکیب می‌کند تا یک روش مطالعه کاملاً استثنایی و کاربردی را به دانش آموزان و دانشجویان در هر مقطعی ارائه کند. با بکارگیری تکنیک‌های مطالعه تونی بازان می‌توانید با اعتماد به نفس کامل، از قوای فکری خود برای مطالعه و یادگیری انواع و اقسام کتاب‌ها و موضوعات استفاده کنید.

تونی بازان مبتکر نقشه‌های ذهنی بوده و یکی از معروف‌ترین نویسندگان دنیا در زمینه مغز و یادگیری می‌باشد. کتاب‌های او در بیش از ۱۰۰ کشور دنیا به فروش‌های میلیونی دست یافته‌اند و به بیش از ۳۰ زبان مختلف ترجمه شده‌اند. او در تمام دنیا به ارائه سخنرانی و دوره‌های آموزشی پرداخته است و اکنون به عنوان مشاور در چندین شرکت و سازمان دولتی و بین‌المللی مشغول به کار می‌باشد.

■ پیشگفتار

این افتخاری است که این کتاب را بدست گروه کثیری از مردم عزیز و جوان، می‌سپاریم که مشتاق یادگیری معلومات بیشتری از جهان رجزاویز و دوست داشتنی‌مان - میراث گذشته، تحولات علمی و سیاسی روز، ادبیات معاصر و کلاسیک هستند. این کتاب نشانه‌ی بارز ظهور جوان برجسته‌ای بنام «تونی بازان» است که چندین سال برای شکوفا کردن کار او متواضعانه سعی و تلاش نموده‌ام، کسی که به سرعت برای خود شهرت را اختیار کسب کرده است.

در اینجا تونی بازان بحث را به یک سیستم یادگیری ساده و آسان تقلیل می‌دهد که من و معاصران باید به زحمت و به طور تجربی فرامی‌گرفتیم. به شما قول می‌دهم با استفاده از این سیستم، حتی اگر فراتر از کارهایی که باید در طول این سال‌ها انجام می‌داده‌اید، نروید، به سرعت به پای انجام این کارها خواهید رسید یعنی: خواندن حداقل ۳ روزنامه در روز؛ حدود ۲۵ مجله علمی، ۶ هفته نامه عمومی و ۲ یا ۳ کتاب در هفته؛ حدود ۱۲ نشریه سراسری هر ماه و همین طور تعداد زیادی نامه، گزارش، بریده روزنامه، منبع، کتاب راهنما، کاتالوگ و غیره.

ای گاش سال‌ها پیش می‌توانستم از مزایای سیستم تونی بازان که در اینجا به روشنی عرضه شده است، بهره‌مند شوم. در آن صورت مرا از بسیاری از

تلاش‌ها و اقدامات بیهوده بر نیاز می‌کرد؛ بدون شرمساری اعتراف می‌کنم که حتی این روزها نیز همچنان از او می‌آموزم که چطور باز هم بهتر کار کنم اما شما از این امتیاز برخوردارید که با گام صحیح در مرحله‌ی اولیه شروع کنید. از شما تقاضا دارم فرصت را غنیمت بشمارید؛ این کار حتی با سببتم گام به گام تونی بازان که صریحاً شرح داده شده است، نیازمند سعی و تلاش است، اما اگر پشت کار داشته باشید، متوجه خواهید شد که این کتاب مانع گشودن دری به دنیای مملو از نور طلایی دانش است.

هتین نوردن

سرپرست ارستوایل اینفورمیشن

عضو مؤسسه زبان شناسی

www.khanam.com

■ پیشگفتار مؤلف

وقتی چهارده ساله بودم، یک سری آزمون به منظور ارزیابی مهارت‌های ذهنی مان از کلاس به عمل آمد. در میان آنها یک تست تبدل‌خوانی نهفته بود. چند هفته بعد نتایج اعلام شد و من متوجه شدم که نمره متوسط ۲۱۳ کلمه در دقیقه را به دست آورده‌ام. درابتدا به هیجان آمدم، زیرا ۱۱۳ کلمه در دقیقه زیاد به نظر می‌رسید! با وجود این، خوشحالی من طولی نکشید، چون معلم مان بلافاصله توضیح داد که ۲۰۰ کلمه در دقیقه نسبتاً متوسط بود و سریع‌ترین دانش آموز کلاس نمره ۳۱۴ کلمه در دقیقه را کسب کرده بود؛ فقط بیش از ۱۰۰ کلمه در دقیقه سریع‌تر از نمره متوسط من.

این خبر مایوس‌کننده زندگی‌ام را متحول کرد؛ به محض اینکه کلاس تمام شد به سرعت به طرف معلم رفتم و از او سؤال کردم که چگونه می‌توانم سرعتم را بهبود بخشم. او جواب داد که هیچ راهی برای این کار وجود ندارد و سرعت خواندن مانند ضریب هوشی، قه‌ورنگ چشم‌هایتان اساساً تغییر ناپذیر است. این موضوع به نظر درست نمی‌آمد. چرا که من یک برنامه آمادگی جسمانی شدید را شروع کرده بودم و در ظرف چند هفته متوجه تغییرات چشمگیری در هر یک از عضلات بدنم شدم. با علم به اینکه تمرین‌های مناسب، ایجاد چنین تغییرات جسمی را برایم ممکن ساخته بود، پس چرا نباید تمرین‌های مناسب

مربوط به بینایی و ذهن این امکان را به من بدهند تا سرعت خواندن، درک مطلب و به خاطر سپردن آنچه را که خوانده بودم تغییر بدهم.

این سؤالات من را وارد تحقیقی کرد که به سرعت مانع مقابل ۴۰۰ کلمه در دقیقه را از میان برداشتم و سرانجام توانستم به راحتی به سرعت بیش از ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه برسم. از طریق این تحقیقات، دریافتم که در تمام سطوح، خواندن برای ذهن مثل تمرین ابرویک است برای بدن.

با آگاهی از معجزه چشم‌هایم و ظرفیت فوق‌العاده مغز به تنها سرعت و درک مطلب و قدرت حافظه‌ام را افزایش دادم؛ بلکه متوجه شدم که قادرم سریع‌تر و خلاقانه‌تر فکر کنم، بهتر یادداشت بردارم، امتحانات را به آسانی بگذرانم، به نحو مطلوب‌تری مطالعه کنم و در وقت زیادی از روزها، هفته‌ها و حتی ماه‌ها صرفه جویی کنم.

کتابی که هم اکنون در دست دارید، حاصل ۴۰ سال تمرین و تحقیق در این زمینه است و صفحات آن حاوی رموز اساسی است که در طول این مدت آموخته‌ام.

امیدوارم این سفر برایتان هیجان‌انگیز باشد و به اندازه من از این تکنیک‌های ذهنی سود ببرید.