

تند خوانی

سرعت مطالعه و درک مطلب خود را برای
موفقیت افزایش دهید

تونی بازان / محمد جواد نعمتی

انتشارات بل

| | |
|---------------------|--|
| سرشناسنامه | بازان، تونی، ۱۹۴۲ - م. |
| عنوان و نام پدیدآور | <i>Buzan, Tony</i> تند خوانی: سرعت مطالعه و درک مطالب خود را برای موفقیت افزایش دهید/تونی بازان |
| مشخصات نشر | تهران، پل، ۱۳۸۶ |
| مشخصات ظاهری | ۱۰۴ ص، مصور، جدول |
| شابک | ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۴۴-۴۴-۹ |
| وضعیت فهرست نویسی | فیا |
| یادداشت | عنوان اصلی: <i>Speed reading, 1984</i> |
| موضوع | تند خوانی |
| شئاننامه افزوده | نعمتی، محمد جواد، ۱۳۴۱ - مترجم |
| رده بندی کنگره | ۱۳۸۶ ت ۹ ب ۵۲ / ۱۰۵۰ LB |
| رده بندی دیویی | ۲۲۸/۴۴۲ |
| شماره کتابشناسی ملی | ۱۱۴۱۰۳۷ |

www.polbook.ir



انتشارات پل

نام کتاب: تند خوانی

نویسنده: تونی بازان

مترجم: محمد جواد نعمتی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۴۴-۴۴-۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه نوبت چاپ: ششم ۱۳۹۴

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

پلاک ۱۷۴، طبقه دوم، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۰۱۷۳۱ - ۶۶۴۶۹۶۰۸ - ۶۶۹۵۹۹۷۱

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

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

فهرست مطالب

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

□ 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 یادگیری 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 بایکدیگر همکاری می‌کنند؟
 - آیا دوست دارید دایره‌ی لغات و درک کلی خود را افزایش دهید؟
- اگر جواب شما به تمام این سوالات "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 می باشد.

اکنون ما در عصری زندگی می کنیم که دسترسی به اطلاعات بسیار سریع و همچنین ارزان می باشد: از طریق اینترنت، پست الکترونیکی، روزنامه ها، مجلات، نامه ها و دیگر منابع. مهارت تندخوانی توانایی شما را در طبقه بندی و به خاطر سپردن اطلاعات لازم و مفید، افزایش می دهد. اهداف اصلی یادگیری تندخوانی را می توان اینگونه بیان کرد:

● افزایش چشمگیر سرعت مطالعه.

● افزایش میزان درک مطلب.

● افزایش آگاهی از نحوه ی عملکرد چشم ها و مغز.

● گسترش دامنه ی لغات و افزایش اعتماد به نفس.

همچنین می توانیم 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 می شود: نت برداری و درک مطلب.

● به خاطر سپردن اطلاعات: نحوه ی به یاد سپاری اطلاعات لازم.

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

در ادامه ی تکنیک هایی که به صورت مفصل در دو کتاب «فکرت را به کار بینداز» و «تندخوانی» توضیح داده ام، این کتاب را برای کسانی نگاشته ام که مشغله ی 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 بازمی‌گردد. وقتی ۱۴ سالم بود، به من و همکلاسی‌هایم یک سری تست هوشی آزمایشی 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 ۱۰۷۷ 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»