

تندخوانی با ذهن ناخود آگاه

۱۰ درس کاربردی برای تندخوانی، تمرکز حواس و تقویت حافظه

مؤلف:

فرزاد میراحمدی

انتشارات ذهن موفق

سرشناسه	میراحمدی، فرزاد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	تندخوانی با ذهن ناخودآگاه : ۱۰ درس کاربردی برای تندخوانی، تمرکز حواس و تقویت حافظه / مولف فرزاد میراحمدی.
مشخصات نشر	تهران: ذهن موفق، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۲۳ ص: ۲۱×۱۴ س.م.
شابک	978-622-964353-2
وضعیت فهرست نویسی	فیا
عنوان دیگر	۱۰ درس کاربردی برای تندخوانی، تمرکز حواس و تقویت حافظه.
عنوان گسترده	ده درس کاربردی برای تندخوانی، تمرکز حواس و تقویت حافظه.
موضوع	تندخوانی
موضوع	Speed reading
دقت	دقت
موضوع	Attention
موضوع	حافظه — تقویت
موضوع	Mnemonics
ردیف کتبی	۵۴/۱۰۵۰ LB
ردیف باندی دیویی	۴۳/۸۱۴۴
شماره کتاب ملی	۶۰۱۵۵۰۰

عنوان.....تندخوانی با ذهن ناخودآگاه

ناشر.....ذهن موفق

پدیدآورنده.....فرزاد میراحمدی

طراح جلد.....دینا فرامرزی

صفحه آرا.....امیر کلینی

نوبت چاپ.....اول

شمارگان.....۱۰۰۰

قیمت.....۳۸۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۴۳۵-۳-۲

مرکز بخش: تهران، میدان انقلاب، اول کارگر جنوبی، کوچه مهدی زاده، پلاک ۱، طبقه ۲

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۲۵۱۵۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است

پیش از آغاز

اصل این کتاب را در سال ۱۳۴۰ نوشته بودم و با اسم "بین مغزت چگونه شاهکار می‌سازد" چندین بار تجدید چاپ شده بود و افراد زیادی از آن بهره برده بودند. در خلال این سال‌ها هزاران نفر در کارگاه‌های آموزشی تندخوانی و یادگیری بدون فراموشی شرکت کرده‌اند. تجربیات زیادی که از آموزش به افراد مختلف به دست آورده‌ام باعث شده‌است تصمیم بگیرم مطالب به‌روز شده را در کتاب بگنجانم و با نامی جدید وارد بازار کرد.

برای نوشتن این کتاب بر خود لازم می‌دانم از افراد زیادی سپاس‌گزاری کنم که نام بردن از همه ناممکن است؛ دانشجویان، دانش‌آمران، کلمان و سایر افرادی که در طی این سال‌ها با حضور در کلاس‌های من باعث گسترش تجربه‌های فراوان برای من شده‌اند؛ نویسندگان ایرانی و خارجی که کتاب‌ها و مقالاتشان دست‌مایه‌ی نوشته‌های من شده‌است؛ همه و همه شایان سپاس‌های بسیارند.

در این جا اختصاصاً از خانم‌ها سهیلا بهتویی، دینا فرامرزی و فاطمه دارایی سپاس‌گزاری می‌کنم که در نوشتن کتاب‌های من همکاری زیادی کرده‌اند.

فهرست

صفحه	عنوان
۱۹.....	ورود به دنیای شگفت‌انگیز تندخوانی و یادگیری بدون فراموشی
۲۲.....	پیش به سوی شاهکار.....
۲۴.....	یک گاه دیگر.....
۲۵.....	سه دص می مهم ولی ناکارآمد!!!.....
۲۶.....	مشکلات خوانندگی و یادگیری.....
۲۶.....	۱. بسیاری از افراد مطالعه علاقه ندارند.....
۲۶.....	۲. بسیاری از افراد آهسته می‌خوانند.....
۲۷.....	۳. بسیاری از افراد هنگام خواندن تمرکز حواس ندارند.....
۲۷.....	۴. خیلی از افراد آن‌چه را می‌خوانند فراموش می‌کنند.....
۲۸.....	۵. بسیاری از افراد با صدای بلند می‌خوانند.....
۲۸.....	۶. بسیاری از افراد هنگام مطالعه به خواب می‌روند.....
۲۸.....	خواندن و تند خوانی چه فوایدی دارد؟.....
۲۸.....	۱. ذهن را تغییر می‌دهد و براین اساس جهان شخص را تغییر می‌دهد.....
۲۹.....	۲. اطلاعات شغلی و تحصیلی شخص را زیاد می‌کند.....
۲۹.....	۳. مغز را فعال‌تر و خلاق‌تر می‌کند.....
۲۹.....	۴. زمان را به نفع ما به حرکت درمی‌آورد.....
۳۰.....	چرا اغلب افراد کندخوان هستند؟.....
۳۰.....	۱- محدودیت حوزه‌ی دید.....
۳۱.....	۲- توقف چشم.....
۳۲.....	۳- برگشت چشم.....
۳۲.....	۴- بلندخوانی.....

۳۲	۵- پخش دید
۳۳	۶- عدم تمرکز
۳۳	سرعت مطالعه افراد چگونه محاسبه می‌شود؟
۳۳	تست خواندن
۳۷	چگونه تندخوان می‌شوم؟
۳۸	پانزدهم باور نادرست
۳۹	ساختار کتاب به چه صورت است؟
۴۰	چگونه علاقه‌ام را به مطالعه زیاد کنم؟
۴۵	درس اول
۴۵	زنگ تندخوانی
۴۵	تمرین گسترش حوزه‌ی دید ۱
۴۶	تمرین گسترش حوزه ۱ و ۲
۴۷	تمرین گسترش حوزه‌ی دید ۳
۴۸	تمرین اصلاح حرکت چشم برای رفع خستگی آن
۴۸	سیاه‌خوانی ۱
۵۰	سیاه‌خوانی ۲
۵۱	جدول پیشرفت تمرینات جلسه‌ی اول
۵۲	زنگ تمرکز حواس
۵۲	تمرین ذهن آگاهی
۵۲	تمرین تنفس
۵۲	تمرین تمرکز
۵۳	این‌جا باش
۵۳	زنگ حافظه
۵۴	تست حافظه ۱

۵۴	 تست حافظه ۲
۵۵	 بهتر است بدانیم
۵۵	 در چه مواقعی حافظه بهتر کار می کند؟
۵۶	 در چه مواقعی تمرکز کم است؟
۵۶	 راه کارهای ساده برای بالابردن تمرکز حواس
۵۹	 درس سوم
۵۹	 زنگ تند خوانی
۵۹	 تمرین حوزه ی
۶۰	 تمرین اصلاح حرکت چشم برای رفع توقف های آن
۶۱	 تمرین تند خوانی ۱
۶۲	 تمرین تندخوانی ۲
۶۳	 ادامه ی تمرین تندخوانی ۱
۶۴	 تمرین تندخوانی ۳
۶۴	 جدول پیشرفت تمرینات جلسه ی دوم
۶۵	 زنگ تمرکز حواس
۶۵	 تمرین ذهن آگاهی
۶۵	 تمرین تمرکز حواس
۶۶	 زنگ حافظه
۶۶	 تصویرسازی ذهنی
۶۷	 سوال
۶۷	 شروع
۷۱	 بهتر است بدانیم
۷۳	 درس سوم
۷۳	 زنگ تندخوانی
۷۳	 تمرین گسترش حوزه ی دید ۱

۷۵.....	تمرین گسترش حوزه دید ۲
۷۵.....	تمرین تندخوانی
۷۶.....	تمرین تندخوانی A_B_C_D
۷۸.....	زنگ تمرکز حواس
۷۸.....	تمرین ذهن آگاهی
۷۸.....	تمرین تمرکز حواس
۷۸.....	زنگ حافظه
۷۸.....	تمرین ذهنی
۷۹.....	گیره‌ی ۲۰ ۱
۸۰.....	نحوه‌ی کار با این گیره
۸۱.....	مزیت گیره
۸۲.....	سؤال احتمالی
۸۲.....	جواب
۸۲.....	سؤال احتمالی دیگر
۸۲.....	جواب
۸۲.....	بهتر است بدانیم
۸۵.....	درس چهارم
۸۵.....	زنگ تندخوانی
۸۵.....	تمرین حوزه دید
۸۸.....	تمرین گسترش حوزه‌ی دید
۸۹.....	تمرین حوزه دید
۹۰.....	تمرین تندخوانی
۹۰.....	تمرین عبارت خوانی با روش پرشی
۹۲.....	تمرین عبارت خوانی ۱

۹۲.....	تمرین عبارت خوانی ۲
۹۳.....	تمرین عبارت خوانی ۳
۹۴.....	تندخوانی از بالای کلمات
۹۵.....	جدول پیشرفت تمرینات جلسه‌ی چهارم
۹۵.....	زنگ تمرکز حواس
۹۵.....	تمرین هنر آگاهی
۹۶.....	تمرین تمرکز حواس
۹۷.....	زنگ حافظه
۹۷.....	روش حفظ ماه‌های انتزاعی و اسامی دشوار، گیره‌ی منزل (اتاق رومی)
۹۷.....	نمادسازی
۹۹.....	گیره‌ی منزل (اتاق رومی)
۱۰۰.....	طریق حفظ کردن
۱۰۱.....	نکته‌ی مهم
۱۰۱.....	بهتر است بدانیم
۱۰۳.....	درس پنجم
۱۰۳.....	زنگ تندخوانی
۱۰۳.....	تمرین گسترش حوزه‌ی دید ۱
۱۰۵.....	تمرین ۲- حوزه دید
۱۰۶.....	تمرین گسترش حوزه‌ی دید ۲
۱۰۷.....	تمرین حوزه‌ی دید
۱۱۰.....	تمرین حوزه دید
۱۱۱.....	تمرین ۴: تکنیک تندخوانی
۱۱۱.....	تکنیک مستطیل
۱۱۱.....	تمرین اصلاح حرکت چشم و تندخوانی

تمرین ۱	۱۱۱
جدول پیشرفت تمرینات جلسه پنجم	۱۱۲
روش S یا زیگزاگی (حالت زیگزاگی)	۱۱۴
زنگ تمرکز حواس	۱۱۵
تمرین ذهن آگاهی	۱۱۵
تمرین تمرکز	۱۱۵
زنگ حافظه	۱۱۶
بهتر است بدانیم	۱۲۰
تجسم خلا	۱۲۰
تمرین تجسم هدف	۱۲۱
درس ششم	۱۲۳
زنگ تندخوانی	۱۲۳
تمرین گسترش حوزه‌ی دید	۱۲۳
تمرین تندخوانی	۱۲۳
تمرین تندخوانی	۱۲۴
سیستم یادگیری بدون فراموشی PQ6R	۱۲۸
مرحله‌ی اول: پیش مطالعه (مرور اجمالی) Preview	۱۲۹
مرحله‌ی دوم: سؤال‌گذاری (Question)	۱۳۱
جدول پیشرفت تمرینات جلسه‌ی ششم	۱۳۲
زنگ تمرکز حواس	۱۳۳
تمرین ذهن آگاهی	۱۳۳
تمرین تمرکز ۱	۱۳۳
تمرین تمرکز ۲	۱۳۳
چند نکته برای بالا بردن تمرکز	۱۳۴

۱۳۴	زنگ حافظه
۱۳۶	گیره ۱۰۰-۰
۱۳۹	طریق حفظ کردن
۱۴۰	بهتر است بدانیم
۱۴۵	درس هفتم
۱۴۵	زنگ تنخوانی
۱۴۵	تمرین گسترش حوزهی دید
۱۴۶	تمرین حوزهی دید
۱۴۷	تصویب قانون زنگی
۱۴۷	تمرین اصلاح حرکت چشم و تنخوانی
۱۴۸	تمرین تندخوانی
۱۴۸	تمرین بریدگی
۱۴۹	تندخوانی حرفه‌ای: خواندن ریتمیک
۱۴۹	ریتم ۱ ثانیه‌ای
۱۵۰	ریتم ۲ ثانیه‌ای
۱۵۰	ادامه‌ی سیستم یادگیری بدون فراموشی
۱۵۰	مرحله‌ی سوم: خواندن (Read)
۱۵۲	جدول پیشرفت تمرینات جلسه هفتم
۱۵۳	زنگ تمرکز حواس
۱۵۳	تمرین ذهن آگاهی
۱۵۳	تمرین تمرکز
۱۵۳	زنگ حافظه
۱۵۳	روش حفظ کردن اعداد طولانی
۱۵۵	راهنمایی

بهبتر است بدانیم.....	۱۵۶
کجا و چه وقت بهتر یاد می گیریم؟.....	۱۵۶
درس هشتم.....	۱۵۹
زنگ تندخوانی.....	۱۵۹
تمرین گسترش حوزه ی دید.....	۱۵۹
تمرین اصلاح دید چشم و تندخوانی.....	۱۶۰
یک خط خوانی.....	۱۶۰
تمرین یک سر خط.....	۱۶۰
ادامه ی تمرین تندخوانی ریتمیک؛ حرفه ای.....	۱۶۱
ریتم ۴ و ۶ و ۸ ضربه ای.....	۱۶۱
تمرین کنجکاوی و افزایش دقت.....	۱۶۲
ادامه سیستم یادگیری بدون فشارشی.....	۱۶۲
مرحله چهارم: یادداشت برداری (Pec).....	۱۶۲
روش یادداشت برداری.....	۱۶۳
سازماندهی یادداشت ها.....	۱۶۴
طرح های سازمان دهی.....	۱۶۵
طرح سازمانی.....	۱۶۷
طرح خورشیدی.....	۱۶۸
جدول پیشرفت تمرینات جلسه ی هشتم.....	۱۶۹
زنگ تمرکز حواس.....	۱۶۹
تمرین ذهن آگاهی.....	۱۶۹
تمرین تمرکز ۱.....	۱۶۹
تمرین تمرکز ۲.....	۱۷۰
زنگ حافظه.....	۱۷۰

۱۷۰	روش سفر (گیره‌ی سفر)
۱۷۱	روش کار
۱۷۲	تصویر
۱۷۳	بهتر است بدانیم
۱۷۳	چرا گاهی نمی‌آموزیم؟
۱۷۷	درس نهم
۱۷۷	زنگ تن‌خوانی
۱۷۷	تمرین حرره‌ی دید ۱
۱۷۸	تمرین حوزه‌ی دید ۲
۱۷۹	تمرین تندخوانی و اصلاح حرکت چشم
۱۷۹	دو سرخط
۱۸۰	دو خط خوانی
۱۸۰	تندخوانی حرفه‌ای: ریتم ۱۰ ثانیه‌ای
۱۸۰	ادامه‌ی یادگیری بدون فراموشی
۱۸۰	مراحل پنجم و ششم: بازبینی و تفکر (Review and Reflect)
۱۸۲	جدول پیشرفت تمرینات جلسه نهم
۱۸۲	تمرین تمرکز حواس
۱۸۳	زنگ حافظه
۱۸۳	روش تقطیع، حفظ کردن نکات کلیدی یک کتاب، حفظ شعر
۱۸۳	راهنمایی
۱۸۴	روش تقطیع
۱۸۵	شرط انباشتی تکراری
۱۸۵	روش حفظ کردن نکات کلیدی یک کتاب
۱۸۶	روش حفظ کردن اشعار

جعبه‌ی لایت‌نر.....	۱۸۶
نکته‌ی مهم.....	۱۸۸
بهتر است بدانیم.....	۱۸۸
نکاتی برای استفاده بهتر از زمان.....	۱۸۸
درس دهم.....	۱۹۳
زنگ تندخوانی.....	۱۹۳
تمرین گسترش حوزه‌ی دید.....	۱۹۳
تمرین تندخوانی.....	۱۹۴
تمرین تندخوانی.....	۱۹۵
ریتم ۱۵ و ۲۰ سیاه.....	۱۹۶
پایان سیستم یاد‌دوری بدون فراموشی.....	۱۹۶
مرحله هفتم: بازگویی Recite.....	۱۹۶
مرحله هشتم: مرور Review.....	۱۹۷
جدول پیشرفت تمرینات درس دهم.....	۱۹۸
تمرین تمرکز حواس.....	۱۹۹
تمرین ذهن‌آگاهی.....	۱۹۹
تمرین تمرکز ۱.....	۱۹۹
تمرین تمرکز ۲.....	۱۹۹
زنگ حافظه.....	۲۰۰
حفظ کردن فرمول‌ها، اسامی افراد و کلمات خارجی.....	۲۰۰
روش حفظ کردن اسامی افراد.....	۲۰۲
نحوه حفظ کردن معنای کلمات انگلیسی.....	۲۰۳
بهتر است بدانیم.....	۲۰۴
نکاتی جهت تمرکز بیشتر و استفاده‌ی بهینه از قدرت مغز.....	۲۰۴

- فوق برنامه ۲۰۹
- برنامه‌ی یادگیری معجزه‌آسا با آلفا ۲۰۹
- چگونه آلفا به یادگیری بهتر کمک می‌کند؟ ۲۱۱
- چه کسانی از آلفا استفاده می‌کنند؟ ۲۱۲
- چگونه در حالت آلفا قرار گیرم؟ ۲۱۲
- تمرین آلفا به مدت سه هفته ۲۱۳
- چگونه غالب درسی را در حالت آلفا به ذهن بسپارم؟ ۲۱۴
- درب خروجی ۲۱۵
- اندیشه‌های طالع ۲۱۵