

تندخوانی مدرن

به همراه:

شیوه‌های تقویت حافظه و تمرکز، تندنویسی و
گلیف‌های تست زنگنه

مجد منصوری بروجنی

به‌کوشش جنعلی میرزاییکی

تندخوانی مدرن

برای:

شیوه‌های تقویت حافظه و تمرکز تندنویسی و
تکنیک‌های تست زنگنه



مجموعه‌های بروجنی

بکوشش جمعی میرزاییگی



ویراسته‌ی کاظم هاب‌دینی مطابق

فراگفت : ناشر ◇ نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۷

علیرضا رضایی : طراحی جلد ◇ شمارهگان: ۳۰۰۱ نسخه

آفرینه : هروفنگاری ◇ ناشر همکار: فرتاب - ندای دوست

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۹۲-۶۷-۹ ISBN: 978-964-2793-67-9

حق چاپ محفوظ است



• قم: خ سیمیه، قبل از میدان رسالت، پلاک ۱۰

• تلفن: ۷۷۳۶۹۷۰-۰۲۵۱ و ۳۵۱۹۲۲۵-۰۹۱۲

منصوری بروجنی، محمد، -

تندخوانی مدرن (به همراه: شیوه‌های تقویت حافظه و تمرکز،

تندنویسی و روش‌های تست‌زنی کنگور) محمد منصوری بروجنی،

حسن‌علی میرزاییگی / قم: نشر فراگفت، ۱۳۸۷.

ISBN: 978-964-2793-67-9 ۱۴۴ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. تندخوانی. ۲. حافظه و یادگیری. ۳. تندنویسی. الف. عنوان.

GT۵۲۵/۵۲/۹ ۳۹۱

کتابخانه ملی ایران ۳۹۲۵۷-۸۷ م

قیمت: ۲۲۰۰ تومان



- یادداشت ویراستار ۱۱
- مقدمه ۱۳

فصل اول: تندخوانی / ۱۷

- تعریف تندخوانی ۱۷
- اهمیت تندخوانی ۱۸
- روش‌های مدرن و ابتکاری ۱۸
- مهارت‌های خواندن و روش تست‌زنی ۱۹
- مطالعه‌ی کاربردی و غیر کاربردی ۲۰
- حداقل و حداکثر سرعت در مطالعه‌ی کاربردی و غیر کاربردی ۲۰
- جدول پیشرفت تندخوانی ۲۰
- نمودارهای پیشرفت ۲۳
- انواع نمودارها ۲۴
- شروع مهارت تندخوانی ۲۵
- موانع تندخوانی و شیوه‌های برطرف کردن آنها ۲۵
- عوامل کمک کننده در سرعت خواندن ۳۳
- روش بیوریتیم کردن تمام ذهن ۳۶

- موانع تمرکز و روش برطرف کردن آنها ۳۹
- درخت حافظه یا درخت MT ۴۷
- تکنیک‌های اصلی و تخصصی تندخوانی ۴۷
- دیسلکسی ۵۴
- علایم رایج دیسلکسی ۵۴
- روش‌های عمومی درمان دیسلکسی ۵۴
- ریلکشن و انواع آن Relaxation ۵۵

فصل دوم: فنون مطالعه‌ی صحیح و یادگیری / ۵۹

- شیوه‌های مطالعه و خواندن ۵۹
- مهارت‌های مطالعه و تأثیر آن در موفقیت تحصیلی ۶۵
- مهارت‌های خواندن ۶۶
- فنون گوش دادن ۶۷
- فنون یادداشت‌برداری ۶۸
- عوامل مؤثر بر فعالیت یادگیری ۶۹
- فنون و شگردهای اساسی مطالعه ۷۰
- علت‌های ضعف در مطالعه و یادگیری ۷۲
- نقش معلمان در ایجاد روش‌های صحیح مطالعه و یادگیری ۷۲

فصل سوم: حافظه و تمرکز / ۷۷

- حافظه از دیدگاه اندیشمندان ۷۷
- قوانین حاکم بر حافظه ۷۸
- مراحل اصلی به خاطر سپاری (یادگیری) ۷۸
- عوامل تقویت حافظه ۷۹
- توصیه‌های ایمنی برای حافظه ۸۰
- متد کلی حفظ ۸۰
- رده‌بندی اندیشه‌ها ۸۰
- روش‌های تقویت حافظه و تمرکز ۸۱
- تمرکز ۹۰
- مراحل تمرکز ۹۱

- افسردگی و حافظه ۹۷
- تشخیص افسردگی ۹۸
- عوامل تقویت حافظه از نظر علمی ۱۰۰
- نقش بهداشت و تغذیه و تأثیر آن در سلامت یادگیری دانش‌آموزان ۱۰۱
- تغذیه و الگوی مصرف غذایی ۱۰۷
- جایگاه صنایع غذایی در کمک کردن به بهبود وضع تغذیه ۱۰۹
- تغذیه کودکان دبستانی ۱۰۹
- الگوهای غذایی ۱۱۰
- غذاهای ایام امتحانات و وعده‌ی غذایی ظهر ۱۱۲
- خوردنی‌های دوره‌ی امتحانات ۱۱۴
- موقع امتحانات، خوردن موارد ذیل را ممنوع نمایید ۱۱۶

فصل چهارم: شیوه‌های تست‌زنی کنکور / ۱۱۹

- روش‌های تست زنی کنکور ۱۱۹
- برای پاسخ به مطالب تستی، نکات زیر را مورد توجه قرار دهید ۱۲۰
- طرز پاسخ به مطالب دیگر ۱۲۰
- چه گونه تست بزنیم؟ ۱۲۱
- تخیل، مهم‌ترین رمز پیشرفت مردان بزرگ ۱۲۲

فصل پنجم: تندنویسی / ۱۲۳

- آشنایی با تندنویسی ۱۲۳
- نکات مهم، هنگام تایپ و فرم نشستن پشت سیستم ۱۲۳
- منابع و مأخذ ۱۳۳
- جدول، نمودارها و تصاویر ۱۳۵

یادداشت ویراستار

از تندخوانی باید به عنوان سوییچ تخصصی «خواندن» یاد کرد. تندخوانی در قالب فنّی مستقل، ثابت می‌کند که خواندن، تنها بخشی از پروسه‌ی سواد داشتن است و چه‌گونه خواندن، این پروسه را تکمیل می‌نماید. همچنین آشنایی با فنون تندخوانی مدرن، ما را به ارزش تمرکز در هنگام مطالعه واقف ساخته، آن را همبسته‌ی اصلی سرعت و درک مطلب معرفی می‌کند.

در عصر حاضر، به لحاظ وفور اطلاعات، کثرت مطالب خواندنی و کمی وقت، دیگر جز آشنایی به فنونی که ما را در صرفه جویی زمان - در هنگام مطالعه - یاری کند، راهی باقی نمانده و بی‌سبب نیست که تندخوانی اکنون در سراسر جهان با استقبال گسترده مواجه گردیده است.

تندخوانی مدرن می‌کوشد، با ارائه‌ی تکنیک‌های جدید و تقویت قوای ذهنی، امکانات بالاتری برای مطالعه، موفقیت در فعالیت‌های سرعتی و امتحانات فراهم نموده و قدرت رقابت و شانس پیروزی را در افراد بیفزاید.

مؤلفین محترم این کتاب، بر اساس تجربیات و مطالعات شخصی و با توجه به بعضی پیشرفت‌های علمی جدید، توانسته‌اند شیوه‌های ابتکاری و تازه‌یی را در آموزش تندخوانی به کار گیرند، که کارآیی آن در عمل نیز به خوبی معلوم گردیده است.

www.ketab.ir

مقدمه

عجب هیجانی! تازه بعد از مدّت‌ها فکر و مطالعه، به معنای واقعی کلام آن نیلوفر یگانه و آن دانای اسرار، علی بن ابی طالب (ع) پی برده‌ام که: «ای انسان! گمان مکن جرم کوچکی هستی، بلکه در تو عالمی بزرگ نهفته است.»

وقتی کتاب‌های «اورایزن اسوت ماردن»، نیروهای شگرف میگز، «کریستیان. گود فروآ»، صد در صد نیروی فکر «جک انساین ادینکتون»، تقویت و تمرکز فکر «دکتر ژوزف مورفی»، راه‌های تمرکز حواس بهتر «ملوین پاورز و رابرت اس استارت» و شکوفایی اندیشه «پروفسور بوم گارتنر» را خواندم، دیگر به خوبی فهمیدم که چیزی در من مرده بود و نیرو و استعداد عظیمی را بی‌استفاده گذاشته‌ام. در این حال، بی‌اختیار با خود زمزمه می‌کردم: «بجوید در من کسی مرده است...!»

چه حماقتی! چه قدر عقب مانده بودم! چه قدر زمان و نیرو را بیهوده هدر داده بودم! از خودم بدم می‌آمد! زانوی غم در بغل گرفتم، الماس‌های اشک بر گونه‌هایم جاری شد! ناگهان! دستی شانه‌های سرد مرا فشرده! گفتم:

«کیستی؟»

خود را معرفی کرد:

«اندرو متیوس هستم! برایت کتاب «راز شاد زیستن» را آورده‌ام. بخوان!»
گفتم:

«از همه و از خودم بدم می‌آید!»
او گفت که:

«عیب است از کریمان، در به روی میهمان بستن!»
کتاب را خواندم. بعد، «راز کامیابی» آنتونی رابینز مرا از تنهایی نجات داد. او می‌گفت:

«هر جا هستی، نقطه‌ی آغاز است!»
به تکاپوهایم ادامه دادم و به گونه‌ی عمیق‌تر! با قرآن انس گرفتم.
قرآن را همیشه می‌خواندم، اما به آن انس عمیقی نداشتم. چه دریای
عظیم و چه پشتوانه‌ی بی‌می‌فرمود:
«برای گذشته هرگز متأسف مباش!»

به خود آمدم! مطالعه را آغاز کردم، دامن تندخوانی و تقویت حافظه
را گرفتم و زنده شدم. اکنون احساس می‌کنم لازم است پیروز شوم؛
بنابراین، هر شب با آسودگی خیال فریاد می‌زنم:
«ای فردا! هر چه از دست برمی‌آید کوتاهی مکن، زیرا امروز
را گذرانده‌ام!»

در جهان به‌طور عملی افراد مشهوری، مثل: جان استوارت میل
(فیلسوف انگلیسی) تئودور روزولت و جان اف کندی (رئیس جمهور اسبق
آمریکا) ثابت کردند که، تندخوانی از رموز موفقیت در مطالعه و
زندگی است. اگر انسان بتواند این مهارت را به خوبی بیاموزد، نه تنها

دست نمی‌دهد و از کمترین فرصت، بیشترین استفاده را می‌برد. ما در این کتاب، حاصل پنجاه دوره‌ی تدریس و چند سال تجربه را همراه با تحقیق زیاد، در کتاب‌های مختلف برای شما خواننده‌ی عزیز جمع‌آوری کرده‌ایم. امید است با عزم راسخ شما و روش‌های ویژه‌ی ما، گام بزرگی در جهت رفع مشکل مطالعاتی عزیزانمان برداشته باشیم. البته لازم به ذکر است، موضوع سرعت داشتن در مطالعه و به اصطلاح تندخوانی، امری جدید و مختص به زمان ما نیست. قرن‌ها پیش، فنی در قرائت قرآن با سرعت بالا مدّ نظر بوده و اجرا می‌شده، مثل: قرائت تحذیر و تدویر. که این خود نوعی تندخوانی، همراه با تمرکز بوده است.

با این امید که کتاب حاضر کمک مؤثری به دانش‌آموزان، دانشجویان، محققین و فرهنگ دوستان محترم جهت افزودن به سرعت مطالعه، کیفیت مطالعه، تمرکز، تقویت حافظه، تندنویسی در تایپ، موفقیت در امتحانات و مسابقات علمی، بخصوص کنکور سراسری باشد. از کلیه‌ی عزیزان صاحب‌نظر می‌خواهم، با پیشنهادات و انتقادات سازنده‌ی خود، اینجانب را در جهت رفع نواقص و تکمیل هر چه بیشتر مباحث کتاب یاری نمایند.