

خودآموز

تندرستی

نویسنده: تینا کاستانت

برگردان: علیرضا قاسمی

سرشناسه : کانستانت، تینا Konstant, Tina

عنوان و نام دیدآور : خودآموز تندخوانی / نویسنده تینا کانستانت؛ برگردان علیرضا قاسمی.

مشخصات نشر : استهبان، سته‌بان، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص.

شابک : ۵۵۰۰۰ ریال 978-600-5209-15-0

وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: Speed Reading, c2003.

موضوع : تندخوانی

شناسه افزوده : قاسمی، علیرضا، ۱۳۴۵ - مترجم

رده‌بندی گنگو : ۱۳۹۱ ۹۲۲/۱۰۵۰/۵۴۱ B

رده‌بندی دیویی : ۴۲۸/۴۳۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۹۶۱۵۱

Teach Yourself Speed Reading
By Tina Konstant

این کتاب ترجمه‌ای است از



انتشارات سته‌بان

SETAHEBAN PUBLICATIONS

عنوان کتاب: خودآموز تندخوانی

نویسنده: تینا کانستانت

برگردان: علیرضا قاسمی

قطع رقعی /// تعداد صفحه ۲۰۰ /// شمارگان ۱۰۰۰ نسخه /// چاپ نخست ۱۳۹۱ ///

شماره نشر: ۳۶ /// ویراستار: صدیقه ستارزاده

طراحی جلد: تبلیغات شمایل. تلفن: ۰۷۳۲ - ۴۲۲۸۰۱۸

چاپ و صحافی: انتشارات زلال کوثر - قم

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

نشانی: فارس، استهبان، خیابان سلمان، روبه‌روی بانک صادرات، کتابفروشی نیما، کد پستی:

۷۴۵۱۷/۵۳۹۷۸ /// تلفن: ۰۷۳۲-۴۲۲۱۸۲۸ /// صندوق پستی: ۱۱۷-۷۴۵۱۵

پست الکترونیکی و تلفن مترجم: ghasemi_a_r@yahoo.com /// ۰۹۱۷۳۰۰۴۹۱۷

حق چاپ و انتشار محفوظ است.

ISBN 978- 600- 5209- 15- 0

شابک ۰ - ۱۵ - ۵۲۰۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

مقدمه.....	۹
درآمدی بر تندخوانی.....	۹
از این کتاب چطور استفاده کنیم؟.....	۱۱
سؤال هایی که همیشه می پرسند.....	۱۴
فصل ۱ سیستم پنج مرحله ای.....	۱۵
درآمدی بر سیستم پنج مرحله ای.....	۱۶
مرحله ۱: آماده سازی.....	۱۷
مرحله ۲: پیش خوانی.....	۱۸
مرحله ۳: منفعل خوانی.....	۲۲
مرحله ۴: فعال خوانی.....	۲۳
مرحله ۵: انتخابی خوانی.....	۲۵
مطالعه با توجه به سطوح مختلف مطالبی.....	۲۷
مطالعه ی با هدف.....	۳۰
خلاصه.....	۳۱
فصل ۲ تندخوانی.....	۳۳
عوامل مرتبط با سرعت خواندن.....	۳۴
اکنون کجا هستید؟.....	۳۶
افزایش سرعت خواندن.....	۳۸
چگونه از پیمایشگر استفاده کنیم؟.....	۳۹
سطحی خوانی و اجمالی خوانی.....	۴۲
تندخوانی و درک پیام.....	۴۶
افراد تندخوان دوزبانه.....	۴۷
تمرین هایی جهت افزایش سرعت و انعطاف پذیری.....	۴۸
نمودار تندخوانی.....	۵۲
خلاصه.....	۵۳
فصل ۳ همه چیز در کلمات است - افزایش دامنه لغات.....	۵۵
چرا افزایش دامنه ی لغات سرعت خواندن را زیاد می کند؟.....	۵۶

۵۷.....	چطور دامنه لغات خود را افزایش دهیم.....
۵۸.....	منشاء تمام کلمات: ریشه، پیشوند و پسوند.....
۶۰.....	واژگان تخصصی.....
۶۱.....	خلاصه.....
۶۳.....	فصل ۴ تمرکز.....
۶۴.....	اهمیت تمرکز.....
۶۷.....	تنش و حافظه.....
۷۰.....	نکاتی جهت بهبود قدرت تمرکز.....
۷۴.....	تمرین‌هایی برای افزایش و تقویت تمرکز.....
۸۰.....	خلاصه.....
۸۱.....	فصل ۵ حافظه.....
۸۲.....	داستان حافظه.....
۸۴.....	حافظه کوتاه‌مدت، حافظه میان‌مدت و حافظه بلندمدت.....
۸۵.....	حافظه چگونه کار می‌کند؟.....
۸۸.....	روش‌های به‌خاطر سپردن مطالب.....
۹۶.....	خواندن با حواس چندگانه.....
۹۷.....	فراموشی.....
۱۰۰.....	خلاصه.....
۱۰۱.....	فصل ۶ کتاب، کتاب است کتاب.....
۱۰۲.....	مطالعه‌ی مطالب مختلف با اهداف متفاوت.....
۱۱۱.....	خواندن منتقدانه.....
۱۱۴.....	خلاصه.....
۱۱۵.....	فصل ۷ چشم‌ها و مطالعه‌ی مؤثر.....
۱۱۶.....	اصول اولیه تندخوانی.....
۱۱۸.....	خواندن برای درک مطلب.....
۱۲۰.....	ورزش دادن به چشم‌ها.....
۱۲۸.....	خواندن بیش از یک خط.....
۱۳۰.....	پیشگیری از خستگی چشم و یا درمان آن.....
۱۳۴.....	خواندن از روی صفحه نمایشگر کامپیوتر.....
۱۳۵.....	تغذیه‌ی چشم‌ها.....
۱۳۸.....	خلاصه.....

فصل ۸ حواس پرتی و راه های مقابله با آن.....	۱۳۹
عدم تمرکز.....	۱۴۰
عوامل حواس پرتی جسمی.....	۱۴۳
مشکلات زیست محیطی.....	۱۴۵
عوامل حواس پرتی در محیط کار.....	۱۴۵
میزتان را از عوامل ایجاد حواس پرتی پاک کنید.....	۱۴۷
خلاصه.....	۱۴۸
فصل ۹ مطالعه در دنیای واقعی.....	۱۴۹
تنگنای اطلاعاتی.....	۱۵۰
اولویت بندی و برنامه ریزی.....	۱۵۱
چطور از عهده جلسات برآید.....	۱۵۳
چطور اطلاعات را سریع پیدا کنید.....	۱۵۵
کار، پروژه و ارباب رجوع جدید.....	۱۵۶
روش های کاستن از مطالب خواندنی.....	۱۵۹
پیشرفت کار خود را ارزیابی کنید.....	۱۶۰
خلاصه.....	۱۶۱
فصل ۱۰ کار و تحصیل.....	۱۶۳
قبل از شروع دوره تحصیلی.....	۱۶۴
مدیریت زمان.....	۱۶۷
خلاصه.....	۱۷۰
فصل ۱۱ اطلاعات مفید و متن هایی جهت تمرین تندخوانی.....	۱۷۱
اجزای زبان.....	۱۷۲
استفاده از زبان نقد هنگام مطالعه ی منتقدانه.....	۱۷۶
تعیین سرعت خواندن.....	۱۷۷
فصل ۱۲ بعد چه؟.....	۱۸۵
راهکارهایی برای تهیه برنامه ۲۱ روزه.....	۱۸۶
اصول اولیه تندخوانی را به شخص دیگری هم آموزش دهید.....	۱۹۰
از الف تا ی: همه چیز در باره ی مطالعه ی مؤثر.....	۱۹۴

مقدمه

آیا ناکنون کتابی در مورد تندخوانی به دست گرفته‌اید، آیا پیش خود گفته‌اید؟ "دلم می‌خواهد یاد بگیرم تندتر بخوانم اما وقت ندارم کتابی با این بزرگی را بخوانم." دنباله‌ی مطلب را بخوانید تا متوجه شوید این کار مشکل نیست.

درآمدی بر تندخوانی

کتابی که پیش رو دارید حاوی سه دسته اطلاعات است:

۱. آن چه نیاز است در مورد تندخوانی بدانید تا بازده کاری خود را موقع مطالعه افزایش دهید.
۲. آن چه سودمند است در مورد تندخوانی و حافظه بدانید اما در این مرحله جهت افزایش کارایی شما حیاتی نیست.
۳. آن چه جالب است در مورد تندخوانی بدانید اما قطعاً حیاتی نیست.

آن چه نصیب شما می‌شود:

در کمتر از ۶۰ دقیقه

اگر با سرعت متوسط ۲۵۰ کلمه در دقیقه بخوانید، قادرید اصول اولیه‌ی تندخوانی را در کمتر از یک ساعت فرا بگیرید.

بعد از نیم ساعت

اگر نیم ساعت صرف مطالعه‌ی این کتاب کنید، اصول اولیه‌ی تندخوانی را یاد می‌گیرید و هنگام خواندن بقیه‌ی این کتاب می‌توانید به تمرین مهارت‌های جدید خود بپردازید و کتاب را نسبت به قبل، در زمان بسیار کمتری به اتمام برسانید.

در ابتدا چه کار کنیم؟

از مهمترین دلایلی که بعضی‌ها آهسته می‌خوانند، نداشتن هدف و تمرکز است. قبل از خواندن هر کتابی باید به سؤال‌های زیر پاسخ دهید. کمی وقت بگذارید و به آن‌ها جواب دهید. ممکن است بخواهید سؤال‌های دیگری را نیز اضافه کنید.

- چرا این کتاب را می‌خوانید؟

- چه چیز موجب شده تصوّر کنید، به این کتاب نیاز دارید؟
 - آیا این کتاب بهترین جایی است که می‌توان آن‌چه را که می‌خواهید پیدا کنید؟
 - چه مدت قصد دارید صرف مطالعه‌ی این کتاب کنید؟
 - کی قصد دارید اطلاعات به‌دست آورده از این کتاب را به‌کار ببندید؟
 - هم‌اکنون در مورد تندخوانی چه می‌دانید؟
 - چه انتظاراتی از این کتاب دارید؟
 - بطور می‌فهمید که به اهداف خود دست یافته‌اید؟
- این کتاب شما را به‌سمت سیستمی جدیدی از مطالعه می‌برد و ابزارهای لازم را در اختیاران می‌گذارد تا بتوانید سرعت خواندن خود را به دو روش اساسی افزایش دهید:
- سریع‌تر بخوانید و آن‌چه را که خوانده‌اید دوباره به‌خاطر بیاورید.
 - بدون این‌که مجبور باشید تمام یک کتاب را بخوانید، می‌فهمید چه چیزی نیاز به خواندن دارد و چه چیزی ندارد.
- کتاب تندخوانی چیزی بیش از سریع خواندن را به شما یاد می‌دهد، این کتاب در باره‌ی "هوشمندانه خواندن" است. هوشمندانه خواندن یعنی:
- تعیین کنید از هر مطلب خواندنی چه انتظاری دارید.
 - با حداکثر بهره‌وری ممکن بخوانید.
 - بتوانید اطلاعات کسب کرده را زمانی که نیاز دارید به‌یاد آورید.
- هدف از این کتاب کمک به تسلط بر فنون تندخوانی است و شما را قادر می‌سازد نسبت به قبل، مطالب بیشتری را در زمان کمتری بخوانید و درک کنید، متوجه می‌شوید زمان کمتری را صرف مطالعه می‌کنید زیرا سریع‌تر از عهده مطالب برمی‌آیید. انبوه مطالبی که برای "اینده می‌خوانم" گذاشته‌اید کمتر شما را دچار دلشوره می‌کند و در آینده هم راحت‌تر می‌خوانید. همچنین، وقتی یاد گرفتید مطالب غیرداستانی را سریع‌تر و با بهره‌وری بیشتر بخوانید بدون این‌که لذّت یک داستان خوب را از دست بدهید، به‌طور طبیعی، فنون کارآمد مطالعه را هنگام خواندن مطالب تفریحی نیز به‌کار می‌بندید.
- آموختن تندخوانی نیز مثل هر کار جدیدی نیازمند تمرین است؛ اما این تمرین از آن نوعی نیست که نیاز به اختصاص ساعت‌هایی در هر روز داشته باشد. هدف باید به‌کار بردن فنون تندخوانی در همه امور روزمره باشد و برای اجرای چنین هدفی باید در مورد آن‌چه می‌خوانید و آن‌طور که می‌خوانید هوشیاری بیشتری پیدا کنید.

از این کتاب چطور استفاده کنیم؟

این کتاب طوری طراحی شده که هم کتاب کار و هم کتاب مرجع باشد و کمک می‌کند به تدریج که بیشتر یاد می‌گیریم مهارت تندخوانی خود را نیز گسترش دهیم. از هر فصل این کتاب می‌توان به‌طور مستقل استفاده کرد، به همین خاطر می‌توان مطالب مورد نظر را به راحتی پیدا کرد. به جای این که از اول تا آخر یک کتاب را بخوانید، این عادت مهم را در خود پرورش دهید که آزادانه در بخش‌های مختلف کتاب چرخ بزنید، چون بسیاری از نویسندگان اطلاعات را دقیقاً در ترتیبی که متناسب برای ما باشد قرار نمی‌دهند. این موضوع ما را به مهمترین قانون مطالعه‌ی مؤثر می‌رساند:

❖ قوانین مطالعه مخصوص به خود ابداع کنید.

راهنمایی آسان جهت مطالعه سریع و مؤثر این کتاب:

۱. یک دور این کتاب را تا آخر ورق بزنید تا احساس کلی از ساختار آن به دست آورید.
۲. فهرست مطالب را بخوانید، سپس فصل‌هایی را که باید بخوانید با مازیک، رنگی و علامت‌گذاری کنید و مشخص کنید آن‌ها را به چه ترتیبی می‌خواهید بخوانید.
۳. خلاصه همه فصل‌ها را بخوانید.
۴. این مقدمه را تا آخر بخوانید تا بفهمید با مطالعه هر فصل چه چیزهایی یاد می‌گیرید.
۵. در آخر، سیستم پنج مرحله‌ای را بخوانید و هنگام مطالعه بقیه این کتاب آن را به کار ببندید.

اگر فقط می‌خواهید اصول اولیه تندخوانی را یاد بگیرید، فصل‌های زیر را بخوانید:

فصل ۱ سیستم پنج مرحله‌ای

فصل ۲ تندخوانی

اگر در مورد افزایش سرعت و تقویت حافظه مطالب بیشتری می‌خواهید فصل‌های زیر را بخوانید:

فصل ۵ حافظه

فصل ۷ چشم‌ها و مطالعه مؤثر

به تدریج که در این کتاب پیش می‌روید و مهارت جدید تندخوانی را فرا می‌گیرید، به یاد داشته باشید آن را هنگام مطالعه‌ی همین کتاب نیز به کار ببندید. در این صورت هم فرصت پیدا می‌کنید مهارت جدید خود را به کار ببرید و هم از آن چه می‌آموزید سریع‌تر و زودتر سود می‌برید.

فصل ۱: سیستم پنج مرحله‌ای

در این فصل یکی از مهمترین فنون این کتاب مطرح می‌شود. مطالعه‌ی این فصل به شما مهارت می‌دهد و کمک می‌کند تا:

- ورودی کازیه‌ی روی میز خود را به سرعت خالی کنید.
- برگه‌هایی که مدت‌ها روی میز کارتان انباشته شده را دسته‌بندی کنید.
- کتاب‌هایی را مطالعه کنید که سال‌هاست انتظار می‌کشید آن‌ها را بخوانید.
- در یک چهارم زمان معمول، از عهده‌ی مطالب خواندنی محل کارتان برآیید.

فصل ۲: تندخوانی

در این فصل یاد می‌گیرید موقع مطالعه، چطور رویکرد انعطاف‌پذیرانه اتخاذ کنید. چطور اطلاعات را سریع‌تر پیدا کنید و چطور بدون اتلاف وقت، پیام را از متن بیرون بکشید.

فصل ۳: همه چیز در کلمات است - افزایش دامنه لغات

هر چه تعداد لغات بیشتری بدانید می‌توانید سریع‌تر بخوانید. اگر دارید زبان دیگری یاد می‌گیرید یا اگر مطلبی می‌خوانید که فنی یا تخصصی است، این فصل مخصوصاً برای شما سودمند خواهد بود.

فصل ۴: تمرکز

بدون تمرکز، حافظه شکل نمی‌گیرد. مطالب این فصل کاربردی است. فرق نمی‌کند در کجا مجبورید کار کنید در این فصل تمرین‌هایی برای کمک به افزایش تمرکز ارائه می‌شود.

فصل ۵: حافظه

اگر نتوانید آن‌چه را که می‌خوانید به‌خاطر بسپارید، ممکن است هیچ وقت اقدام به مطالعه نکنید. در مورد این‌که حافظه چگونه کار می‌کند و وقتی حافظه کار نمی‌کند چه اتفاقی می‌افتد، در این فصل اطلاعاتی داده می‌شود. همچنین مجموعه روش‌هایی جهت به‌خاطر سپردن آن‌چه می‌خوانید ارائه می‌شود. نگاهی به همه آن‌ها بیندازید و روش‌هایی را که برای مطالعه مطالب مختلف می‌توانید به کار ببرید، انتخاب کنید.

فصل ۶: کتاب، کتاب است کتاب

واقعا چنین است؟

با انواع مختلف مطالب باید برخوردی متفاوت داشت. در این فصل راهکارهای مختلفی ارائه می‌شود که با به‌کار بردن آن‌ها، مطالعه‌ی تمام مطالب یک روزنامه در ۱۰ دقیقه کاری بسیار ساده و مطالب کاری را بسیار راحت و آسان می‌خوانید.

فصل ۷: چشم‌ها و مطالعه مؤثر

چشم‌ها مهمترین ابزار مطالعه هستند. این فصل به شما کمک می‌کند از چشم‌هایتان مواظبت و از خستگی آن‌ها جلوگیری کنید و با افزایش آن‌چه در گستره‌ی بینایی خود می‌توانید ببینید و درک کنید سرعت خواندن خود را بهبود ببخشید. این فصل، حاوی تمرین‌ها و روش‌های عملی به‌منظور بهبود کار چشم‌هاست.

فصل ۸: حواس پرتی و راه‌های مقابله با آن

هر کجا هستید و هر کاری انجام می‌دهید، همیشه چیزی وجود دارد که باعث حواس پرتی می‌شود. این فصل با فصل ۴ (تمرکز) و فصل ۵ (حافظه) ارتباط نزدیکی دارد. هرچه تعداد عوامل حواس پرتی کمتر باشد، مطالعه سریع‌تر و تمرکزتر خواهد بود. در این فصل تعدادی از راه‌های مقابله با عوامل حواس پرتی تشریح می‌شود.

فصل ۹: مطالعه در دنیای واقعی

اکثر مطالب را موقعی می‌خوانید که تحت فشار باشید. به هر حال، زمان عاملی حیاتی است. اگر روزی مطلبی به شما بدهند تا بخوانید و سپس بالای سر شما بایستند تا آن را تمام کنید، این فصلی است که باید خوانده باشید. همچنین این فصل کمک می‌کند مطالب خواندنی خود را اولویت‌بندی کنید و مانع از این می‌شود که دچار تنگنای اطلاعاتی شوید.

فصل ۱۰: کار و تحصیل

اگر به نوعی درس می‌خوانید و هم‌زمان یک شغل تمام وقت دارید و سرپرست خانواده هم هستید، این فصل برای شما بسیار سودمند خواهد بود. در این فصل روش‌هایی برای ساده کردن و تنظیم مطالب خواندنی می‌یابید و یاد می‌گیرید چطور دلپره و اضطراب یک هفته قبل از امتحان را کاهش دهید. با این حال، اگر تنها یک هفته تا امتحانات وقت دارید در این فصل راهکارهایی ارائه می‌شود که در بهره‌وری بیشتر از زمان به شما کمک می‌کند.

فصل ۱۱: اطلاعات مفید و متن‌هایی جهت تمرین تندخوانی

این فصل یک مرجع و پشتیبان است و حاوی اطلاعات اضافی جهت کمک به افزایش دامنه‌ی لغات است که خواندن را راحت و آسان می‌کند. شاید بخواهید اطلاعات جدیدی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید و به افزایش دامنه‌ی لغات شما کمک می‌کنند، در یک دفترچه یادداشت کنید.

فصل ۱۱: بعد چه؟

آن‌چه را که آموخته‌اید چگونه به کار می‌بندید؟ با کمک این فصل، یک برنامه ۲۱ روزه برای خود طراحی و آن‌چه را آموخته‌اید با فعالیت‌های روزانه‌ی زندگی خود هماهنگ کنید. همچنین در مورد نحوه‌ی آموزش تندخوانی به شخصی دیگر، مطالبی یاد می‌گیرید.

❖ یک اصل مهم دیگر: از کار خود لذت ببرید.

سؤال‌هایی که همیشه می‌پرسند

در مورد تندخوانی این سؤال‌ها مطرح می‌شود:

- تندترین سرعت ممکن در خواندن چقدر است؟
 - آیا یادگیری تندخوانی کار آسانی است؟
 - وقتی مطلب خواندنی خشک و تخصصی است، چگونه تمرکز خود را حفظ کنیم؟
 - زمانی که نیاز است، آن‌چه را که خوانده‌ایم چگونه به خاطر آوریم؟
- با مطالعه‌ی این کتاب پاسخ برخی از این سؤال‌ها را می‌یابید. در پاسخ به سؤال اول باید بگوییم که نمی‌دانیم نهایت سرعت خواندن چقدر است. رکوردداران کنونی می‌توانند کتابی به بزرگی "جنگ و صلح" را در مدت ۲۰ دقیقه بخوانند و دقیقاً به سؤال‌های مربوط پاسخ دهند. توانایی پاسخ به سؤال‌ها امر مهمی است. چرا وقت گزافه‌ای خود را صرف خواندن کنیم در حالی که نمی‌توانیم اطلاعاتی را که از متن بیرون می‌کشیم، به خاطر بسپاریم. به خاطر آوردن اطلاعات، واقعی یا غیرواقعی، آن هم مدت‌ها پس از خواندن، مطلبی است که در فصل ۵ بررسی می‌شود.

تندخوانی کار آسانی است. تنها یک پنجم راهکارهای ارائه شده در فصل بعد نیاز به تمرین دارد، بقیه سیستم تنها با به کار بردن نتیجه خواهد داد.