



جزوه دوره

تندخوانی

یادگیری یک مهارت جدید برای بیشتر ما جذاب و هیجان انگیز است. اما به نظر شما آیا می‌تواند بدون داشتن آگاهی کافی در مورد یک مهارت آن را به خوبی یاد گرفت؟ تندخوانی مهارتی است که متأسفانه بیشتر افراد جامعه با آن ناآشنا هستند. دلیل این موضوع هم عدم تدریس تندخوانی و سایر مهارت‌های مطالعه در مدارس و دانشگاه‌های ما است. برای همین هم اگر قرار است این مهارت را بیاموزیم، بهتر است که ابتدا کمی بیشتر با دانش تندخوانی آشنا شویم. در ادامه شما را بیشتر با مفهوم تندخوانی و تاریخچه این مهارت آشنا خواهیم کرد.

## تندخوانی چیست؟

جهان در قرن بیست و یکم با سرعتی باورنکردنی در حال رشد و پیشرفت است. ما هم برای اینکه بتوانیم خود را با دنیای اطرافمان وفق دهیم، نیاز داریم تا سرعت یادگیری خود را با آن هماهنگ کنیم. با توجه به اینکه مطالعه کردن و کتاب خواندن هنوز هم اصلی‌ترین راه برای یادگیری مطالب جدید به شما می‌رود، پس ما نیاز داریم که بیش از پیش مطالعه کنیم تا بتوانیم به روز باقی بمانیم. اما صادقانه بگویید، آیا با توجه به شرایط دنیای امروز و

گرفتاری‌ها و دغدغه‌های ریز و درشتی که اطراف ما را گرفته‌اند، می‌توان زمان بیشتری را به مطالعه کردن اختصاص داد؟ اِدا نه! نکته تلخ ماجرا اینجاست که مسائل کاری، شخصی و اجتماعی ما باعث شده‌اند که حتی زمان مطالعه ما کاهش پیدا کند. در چنین شرایطی ما باید به دنبال راهی باشیم که از حداقل زمانی که برای مطالعه و یادگیری در اختیار داریم بهتر استفاده کنیم. به بیان دیگر ما نیاز به مهارتی داریم که بازدهی ما را نسبت به مدت زمان کمی که برای مطالعه کردن داریم به حداقل برساند.

تندخوانی به بیان ساده مهارتی است که بدون کاهش و افت کیفیت مطالعه شما، موجب افزایش سرعت مطالعه و یادگیری خواهد شد. البته این موضوع شاید برای شما کمی عجیب به نظر برسد، چرا که احتمالا همه ما چند باری سعی کرده‌ایم که مطالب را خیلی سریع بخوانیم. اما نتیجه آن خیلی خوشایند نبوده است. دلیل این اتفاق عدم آشنایی ما با تکنیک‌های تندخوانی است. در واقع ما بدون اینکه بدانیم چگونه باید تندخوانی کنیم، سعی داشتیم این مهارت را پیاده کنیم. نتیجه هم همانطور که گفتیم طوری شده که مطابق میلمان نبوده است.

همانطور که گفتیم، تکنیک‌ها و ترفندهای تندخوانی به شما کمک خواهد کرد تا بدون افت کیفیت، سرعت مطالعه خود را تا ۴ برابر

افزایش دهید. این یعنی شما در ۱ ساعت مطالعه، به اندازه ۴ ساعت مطالعه در گذشته کتاب خواهید خواند. این موضوع خصوصا در کشور ما از اهمیت زیادی برخوردار است. چرا که متوسط سرعت مطالعه ایرانیان چیزی بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ کلمه در دقیقه است. این درحالی است که میانگین جهانی ۳۰۰ کلمه در دقیقه بوده و این عدد در افراد تندخوان تا ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه می‌رسد. اما قبل از اینکه بخواهیم بیشتر در مورد فواید تندخوانی صحبت کنیم، بیایید با هم ببینیم که تندخوانی از کجا به وجود آمد؟

در ادامه به شما خواهیم گفت که چگونه سرعت مطالعه خود را حساب کنید.

## تاریخچه و پیدایش تندخوانی

تمرینات و ترفندهای تندخوانی از قدیم‌الایام به افراد آموزش داده می‌شد و توسط آن‌ها به کار گرفته می‌شده است. اما نکته اصلی اینجاست که بسیاری از افراد اصلا نمی‌دانستند کاری که دارند انجام می‌دهند یک تمرین و ترفند تندخوانی است. برای مثال تکنیک خط بردن که از مهمترین تکنیک‌های تندخوانی است، مدت‌هاست

توسط بیشتر ما به کار برده شده است. اما آیا ما می‌دانستیم که در حال به کار بردن و استفاده از یک تکنیک تندخوانی هستیم؟ دومین مورد اما در دهه ۱۹۲۰ و در آمریکا اتفاق افتاد. در آن دوران و در نیروی هوایی ارتش ایالات متحده، دستگاهی به نام تاکستوسکوپ وجود داشت که کلمات را به سرعت به آن‌ها نشان می‌داد. انجام این تمرین باعث تقویت حوزه دید افسران آمریکایی شده بود. از آنجایی که افزایش حوزه دید هم یکی از مهمترین ویژگی‌های تندخوانی است، این تمرین می‌توانست به افسران و خلبانان آمریکایی کمک کند.

اما نخستین نمونه از چیزی که ما آن را تندخوانی می‌نامیم، در دهه ۱۹۵۰ و توسط اولین وود (Evelyn Wood) ابداع شد. خانوم وود که خود یک معلم دبیرستان بود، روزی در یک اردو زمانی که قصد داشت کتاب موجود در کیفش را بخواند متوجه شد خاک و برگ روی آن را گرفته است. زمانی که او سعی داشت کثیفی‌ها را کنار بگذرد، متوجه شد که اگر دستانش زیر متن حرکت کنند، مطالعه آن برایش ساده‌تر است. او سپس مدت‌ها زمان صرف ساخت سیستمی شد که امروزه به آن تندخوانی گفته می‌شود.

خانم وود خیلی زود توانست آموزش این مهارت را ابتدا به دانش‌آموزان خود و سپس در آموزشگاه‌هایی به دیگران شروع کند.

شهرت تندخوانی به قدری زبانزد شد که دو رئیس جمهور پیشین آمریکا یعنی جیمی کارتر و جان اف کندی نیز به این مهارت علاقه‌مند شده و آن را آموختند. علاقه این دو رئیس جمهور به تندخوانی به قدری زیاد بود که تمام کارکنان کاخ سفید را هم ملزم به یادگیری تندخوانی کردند.

البته بی انصافی است اگر نامی از مورتیمر ادلر، نویسنده کتاب "چگونه کتاب بخوانیم" نبریم. وی سال‌ها پیش از اولین وود در این کتاب فوق‌العاده نکاتی را برای بهبود سرعت و کیفیت مطالعه آموزش داده است.

## فواید تندخوانی

همانطور که در ابتدای فصل گفتیم، مطالعه کردن هنوز هم مهمترین راه برای کسب علم و دانش به حساب می‌آید. پس خواندن کتاب‌های درسی و حتی غیر درسی می‌تواند نقش مهمی را در آینده ما ایفا کند. برای درک بهتر این موضوع بد نیست بدانید مطالعه‌ی روزانه، عضو جدایی ناپذیر برنامه روزانه تمام افراد موفق است که می‌شناسید. از بیل گیتس و وارن بافت گرفته تا آنتونی رابینز و هر فرد موفق دیگری همگی هر روز مطالعه می‌کنند. برای همین هم

توانسته‌اند خود را با دنیای امروز هماهنگ نگه دارند و برای پاسخ دادن به سوالاتی که در ذهن آن‌ها ممکن است به وجود آید به مشکل برنخورند.

اما خودتان هم می‌دانید که با اینهمه مشغله و استرس روزمره، مطالعه کردن برای خیلی از ما ممکن نیست. مهمتر آن که شما حتی اگر از این دغدغه‌ها نیز بدور باشید، به ندرت زمانی برای مطالعه کردن پیدا می‌کنید که خود این زمان هم کافی نیست. برای همین هم ما تاکید داریم که یادگیری و آموزش تندخوانی می‌تواند به افراد کمک کند تا زمانی که در اختیار دارند بهترین استفاده را بکنند. اما حالا نوبت به آن می‌رسد که با هم ببینیم مهمترین فواید تندخوانی کدامند.

## ۱- صرفه‌جویی و استفاده بهینه از زمان

یادگیری تندخوانی به افراد کمک خواهد کرد تا مطالب را بدون افت کیفیت در مدت زمان کوتاه‌تری مطالعه کنند. این یعنی اگر یک خواننده عادی برای مطالعه ۲۰۰ صفحه کتاب به ۶ ساعت زمان احتیاج داشته باشد، یک فرد تندخوان می‌تواند در ۱ و نیم تا ۲

ساعت مطالعه آن را به پایان برساند. آن هم بدون آنکه نگران عدم یادگیری خود باشد.

## ۲- افزایش تمرکز

فرض کنید دو خودرو در حال حرکت هستند. خودروی اول ۲۰ کیلومتر بر ساعت سرعت دارد و دومی ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت. حال به نظر شما کدام راننده باید حواسش را نسبت به جاده بیشتر جمع کند؟ یا اگر تلفن هرکدام از آن‌ها زنگ بخورد، کدام راننده احتمال دارد که آن را جواب دهد؟

بد نیست بدانید سرعت مطالعه بالا هم درست مانند همین مثال است. زمانی که شما به سرعت مطالعه می‌کنید، دقت و تمرکز شما نیز افزایش می‌یابد. به همین دلیل هم شانس اینکه چیزی تمرکز و حواس شما را بههم بریزد کاهش خواهد یافت.

## ۳- افزایش درک مطلب!

تمرکز بیشتر برابر است با درک مطلب بیشتر. وقتی با تندخوانی کردن شما تمرکز بیشتری هنگام مطالعه داشته باشید، پس درک مطلب شما نیز افزایش خواهد یافت. پس دیگر نیازی به چند بار



مطالعه کردن یک متن ندارید و فقط با یک یادداشت برداری صحیح می‌توانید مطالب را به خوبی یاد بگیرید.

#### ۴- بهبود نمرات و پیشرفت تحصیلی

اگر بتوانید ظرف ۱ ساعت، درسی که در ۴ ساعت مطالعه می‌کردید را بخوانید، فرصت مرور و خواندن سایر مطالب درسی را هم خواهید داشت. همچنین خود مطالعه با کمک تندخوانی موجب افزایش درک مطلب و در نتیجه بهبود یادگیری شما می‌شود. آموزش تندخوانی برای دانشجویان و دانش‌آموزان "ضروری" است.

#### ۵- علاقه‌مند شدن به مطالعه

یکی از بزرگترین دلایلی که بیشتر ما کتاب نمی‌خوانیم، این است که هنوز کتاب خواندن را بلد نیستیم. عدم آشنایی با مهارت‌های مطالعه مانند تندخوانی، باعث خواهد شد که مطالعه کردن برای شما به کاری سخت و طاقت فرسا تبدیل شود. برای همین هم خیلی زود از مطالعه کردن خسته می‌شویم. اما یک فرد تندخوان نه تنها از مطالعه کردن خسته نمی‌شود، بلکه به مرور از آن لذت می‌برد. برای همین هم اکثر افراد تندخوان هر روز مطالعه می‌کنند.

## ۶- ایجاد فرهنگ کتابخوانی

آمارها نشان می‌دهند که سرانه مطالعه در کشور ما فقط و فقط ۵ دقیقه در روز است! این در حالی است که این عدد در مورد کشوری مانند آمریکا ۲۰ دقیقه، انگلیس ۵۵ دقیقه و در ژاپن چیزی حدود ۹۰ دقیقه در روز است. این یعنی یک فرد ایرانی که سرعت مطالعه متوسط وی ۱۵۰ کلمه در دقیقه است، در هر ماه می‌تواند تنها ۱۵۰ صفحه کتاب را به صورت میانگین مطالعه کند. اما یک فرد آمریکایی با سرعت مطالعه میانگین ۷۰۰ کلمه در دقیقه، می‌تواند ۲۸۰۰ صفحه کتاب را در هر ماه مطالعه کند. بنابراین اگر یک فرد ایرانی کتابی ۳۰۰ صفحه‌ای را در مدت دو ماه تمام می‌کند، یک آمریکایی در مدت همین دو ماه می‌تواند تا ۱۹ جلد کتاب را به راحتی مطالعه کند.

مطالعه کردن یکی از دلایل پیشرفت جوامع است و افزایش میزان آن می‌تواند به بهبود فرهنگ کشورمان نیز کمک کند.

سوال - کدامیک از فواید تندخوانی برای شما اهمیت بیشتری دارد؟

## ضرورت یادگیری تندخوانی

خب با همه این تفاسیر، به نظر شما یادگیری تندخوانی چرا تا این اندازه مهم است؟ قطعاً همه شما تجربه آزمون‌های مهمی مانند آیلتس، تافل و یا کنکورها را داشته‌اید یا به زودی خواهید داشت. مطالعه کردن و آمادگی برای این آزمون‌ها بدون شک انرژی و زمان زیادی می‌طلبد. علاوه بر آن شما باید بلد باشید که چگونه هرآنچه که مطالعه می‌کنید را به خاطر بسپارید. اگر هر سه این موارد را به خوبی دنبال کنید، آنگاه شانس زیادی برای موفقیت در آزمون خواهید داشت. تندخوانی مهارتی است که به ما کمک می‌کند مطالب را در مدت زمان کمتر و با کیفیت بیشتری مطالعه کنیم. علاوه بر این شما می‌توانید زمان باقی مانده و اضافی را به مرور دوباره و چندباره مطالب درسی اختصاص دهید. به این ترتیب شانس شما برای موفقیت در آزمون‌های مختلف بیشتر خواهد شد. موفقیت در چنین آزمون‌هایی برابر است با:

- ۱- افزایش شانس قبولی در دانشگاه‌های معتبر
- ۲- به دست آوردن فرصت مطالعه و مهاجرت به خارج از کشور
- ۳- پیدا کردن موقعیت‌های شغلی بهتر با توجه به کسب مدارک مختلف

برای همین هم می‌گوییم یادگیری تندخوانی برای دانش‌آموزان و دانشجویان امری کاملاً ضروری است!

اما صبر کنید، این تمام قصه نیست. احتمالاً بیشتر شما در طول زندگی خود یا در مصاحبه‌های شغلی شرکت کرده‌اید و یا به زودی در این مصاحبه‌ها شرکت خواهید کرد. یکی از مهمترین مزیت‌هایی که می‌تواند شما را نسبت به سایر افراد متقاضی موقعیت شغلی، میزان مهارت‌های جانبی باشد که شما بلد هستید است. برای همین هم شما می‌توانید به کمک تندخوانی، علاوه بر مهارت‌های اصلی که برای یک شغل نیاز دارید، برخی مهارت‌های جانبی را نیز یاد بگیرید. اینگونه شانس موفقیت شما در مصاحبه‌های شغلی افزایش خواهد یافت.

## داستان آشنایی من با تندخوانی

آشنایی من با تندخوانی و یادگیری این تکنیک به دوران دانشجویی‌ام برمی‌گردد. در دوره کارشناسی مجبور بودم که علاوه بر درس و دانشگاه، در آموزشگاه هم زبان تدریس کنم. این موضوع در کنار زمانی که برای رفت و آمد به دانشگاه مجبور بودم صرف کنم باعث شده بود که برای مطالعه کردن خیلی وقت نداشته باشم.

برای همین هم نمرات من در ترم‌های ابتدایی دانشگاه خیلی بالا نبود. این اتفاق برای من که شبانه روز زحمت می‌کشیدم و سعی می‌کردم اصلاً خوشایند نبود. تا اینکه یک روز از طریق یوتیوب با تندخوانی آشنا شدم. بعد از اینکه فهمیدم همچنین مهارتی وجود دارد و واقعا می‌تواند به من کمک کند که سرعت مطالعه و یادگیری خود را افزایش دهم، تصمیم گرفتم آن را به طور کامل بیاموزم. برای همین هم تمام طول تابستان، زمان‌های خالی خود را به تمرین و یادگیری نکات تندخوانی با استفاده از کتاب و فیلم و ویدیوهای آموزشی اختصاص دادم. این موضوع باعث شد که به مرور زمان بتوانم کاملاً بر این مهارت مسلط شوم.

یادگیری تندخوانی و استفاده از تکنیک‌های آن به من کمک کرد تا در سایر ترم‌ها بتوانم در دانشگاه نمرات بسیار بهتری بگیرم و سرانجام هم در مقطع ارشد در دانشگاه خوارزمی تحصیل کنم. با توجه به اینکه این مهارت در هیچ دانشگاه و مدرسه‌ای داخل ایران تدریس نمی‌شود، پس علت سرعت پایین مطالعه ایرانیان نیز قابل حدس است. از آنجا که خودم از این موضوع ضربه خورده بودم و با توجه تمامی این اتفاقات من را به این وا داشت که تصمیم بگیرم دانش تندخوانی را به سایر هموطنان خود بیاموزم. تندخوانی نیاز

امروز و ضرورت فرداست. پس بیایید تا از غافله جا نماندیم آن را با هم بیاموزیم.

سوال - آیا شما از سرعت مطالعه خود راضی هستید؟

جلسه صفرم

آشنایی با دوره و مهارت

تندخوانی

خوش آمدید به دوره تندخوانی هوش برتر ایرانیان. در این بخش از جزوه ما قصد داریم شما را با فضای دوره، مطالب آموزشی موجود در آن، بهترین روش‌ها برای بهبود نتیجه گیری از این دوره و به طور کلی موارد مربوط به خود دوره آشنا کنیم. مطمئن باشید نکاتی که در این بخش از کتاب به شما آموزش می‌دهیم می‌توانند تجربه یادگیری شما را به شدت بهبود بخشند. پس حتما با دقت و حوصله آن‌ها را بخوانید و مطمئن شوید که حتما هنگام مطالعه سایر بخش‌های دوره به نکات گفته شده عمل خواهید کرد.

## اهمیت دوره تندخوانی

اولین پرسشی که شاید در ذهن شما شکل بگیرد این است که اصلا چرا باید در کی دوره تندخوانی شرکت کرد؟ مگر نمیشد صرفا یک کتاب تندخوانی خرید و با مطالعه آن این مهارت را فرا گرفت؟ پیش از این گفتیم که کتاب‌ها بدون شک مهمترین منبع یادگیری هستند. اما وقتی که قرار است که مهارت مهم و جدید را یاد بگیریم که در مورد خود کتابخوانی است، آیا بهتر نیست که از سایر ابزارهای موجود هم کمک بگیریم؟ دلیل طراحی این دوره آموزشی این بود که:



- ۱- تمامی مطالب را نمی‌توان در کتاب گنجاند.
- ۲- قطور شدن بیش از حد کتاب برابر است با کاهش میل ما برای مطالعه آن.
- ۳- آموزش مهارت تندخوانی با استفاده از ویدیو، کتاب و پادکست‌های آموزشی یعنی در نظر گرفتن تمامی افراد با سبک‌های یادگیری و انواع هوش متفاوت.
- ۴- این دوره تندخوانی در برگیرنده و چکیده بیشتر مقالات و کتاب‌های موجود درباره تندخوانی است.

بد نیست بدانید زمانی که ما یک مطلب را با استفاده از ابزارهای مختلف یاد می‌گیریم، این مطلب یا مهارت بهتر در ذهن ما ثبت خواهد شد. پس می‌توان گفت که یادگیری تندخوانی از طریق یک دوره آموزشی، بازدهی بیشتری برای شما خواهد داشت. علاوه بر تمام نکات گفته شده شما نمی‌توانید تمام نکات موجود در مورد یک مهارت را در یک کتاب جا دهید. برای همین هم ما تصمیم گرفتیم تا در کتابی که در دست شماست، چکیده‌ای از مطلب آموزشی برترین کتاب‌ها و مقالات حوزه آموزش تندخوانی را برای شما بیاوریم. این مطالب به صورت کاملاً مفصل و در بستر آموزشی،

با استفاده از فیلم و تصاویر در ویدیوهای خود دوره نیز آورده شده‌اند.

## این دوره برای چه کسانی مناسب است؟

در فصل قبلی و در قسمتی که مزایا و فواید تندخوانی را بیان کردیم، در مورد افراد و جامعه هدف تندخوانی نیز صحبت کردیم. اما اینجا قصد داریم به شما بگوییم چرا تندخوانی نیاز امروز و ضرورت فرداست.

## تندخوانی برای دانش آموزان

دانش آموزان نخستین افرادی هستند که می‌توانند مخاطب تندخوانی باشند. یکی از دلایلی که ما در طول دوران تحصیل خود در مدرسه از درس خواندن لذت نمی‌بریم، عدم آشنایی با مهارت‌هایی مانند تندخوانی است. ما درس نمی‌خوانیم چون درس خواندن برایمان خسته کننده است. درس نمی‌خوانیم چون از این کار لذت نمی‌بریم. درس نمی‌خوانیم چون زمان کافی برای رسیدگی به تمام دروس را نداریم. شاید شما فکر کنید که این‌ها تنها بهانه نوجوانان برای درس نخواندن است. اما واقعیت این است که در

دنیای امروز، کارهای بسیار جذابتری نسبت به مطالعه کردن برای نوجوانان وجود دارد. از بازی‌های کامپیوتری گرفته تا دنیای اینترنت و موبایل، بدون شک جذابیت بیشتری برای یک نوجوان دارند. به همین دلیل هم ما اگر قصد داریم درس خواندن را برای خود جذاب کنیم، ابتدا باید یاد بگیریم که چگونه مطالعه کنیم؟ اولین شرط یادگیری مهارت‌های مطالعه مانند تندخوانی به افراد کمک خواهد کرد تا از همان سنین نوجوانی عادت مطالعه را در خود به وجود بیاورند. این موضوع باعث خواهد شد که شما بتوانید به مرور زمان نه تنها از لحاظ درسی و تحصیلی، بلکه از لحاظ شخصی و اجتماعی نیز پیشرفت کنیم.

## تندخوانی برای دانشجویان

دومین گروهی که به کمک تندخوانی می‌توانند زندگی خود را متحول کنند دانشجویانند. اگر داستان آشنایی من با تندخوانی را در انتهای فصل گذشته خوانده باشید، متوجه خواهید شد که بیشتر دانشجویان مجبورند برای گذران زندگی در کنار تحصیل کار کنند. این کار کردن قطعاً انرژی و زمان زیادی از آن‌ها می‌گیرد که باعث کاهش میزان و کیفیت مطالعه آن‌ها خواهد شد. در چنین شرایطی

یک فرد تندخوان می‌تواند برتری محسوسی نسبت به سایرین داشته باشد. به بیان دیگر او می‌تواند با استفاده از همان زمانی که در اختیار دارد، مطالبی را مطالعه کند که برخی افراد با وجود داشتن زمان بیشتر نسبت به او در مطالعه کردن آن ناتوانند. به این ترتیب شما به عنوان فردی که تندخوانی را بلد هستید، نه تنها می‌توانید جایی مشغول به کار شوید، بلکه دیگر لازم نیست که نگران مطالعه دروس دانشگاه باشید.

اما این تنها مزیت یادگیری تندخوانی برای دانشجویان نیست. تندخوانی می‌تواند به شما کمک کند تا در کنار تحصیل، مهارت‌های دیگری را نیز یاد بگیرید. مثلاً یادگیری یک زبان جدید موقعیت شغلی مناسب‌تری را برای شما فراهم خواهد کرد. یا حتی شما با کسب معدل بالا و مسلط بودن بر زبان‌های خارجی شانس این را دارید که برای ادامه تحصیل به خارج از کشور بروید و آنجا تحصیلات خود را ادامه دهید. تمامی این اتفاقات زمانی می‌توانند بیفتند که شما یاد بگیرید چگونه با صرف زمان نه چندان زیاد، مطالب مختلف را مطالعه کنید.

## تندخوانی برای سایر افراد

پیشتر به این موضوع اشاره کردیم که آشنا بودن با تندخوانی و یادگیری مهارت‌های جانبی می‌تواند فرصت‌های شغلی بیشتر و بهتری برای شما فراهم کند یا لاف‌ها به شما کمک کند تا شانس بیشتری برای موفقیت در آزمون‌ها و مصاحبه‌های شغلی داشته باشید. اما تندخوانی تنها محدود به این موقعیت‌ها نیست. مطالعه کردن کتاب‌های غیر درسی، داستانی، غیرداستانی و به طور کلی هر نوع کتابی می‌تواند ما را با مسائل جدیدی آشنا کند. از تکنیک‌های روانشناسی گرفته، تا مهارت‌های جدید و یا مطالب فلسفی و راهکارهای خودیاری، همگی می‌توانند به ما کمک کنند تا زندگی بهتری داشته باشیم. حتی مطالعه کردن برای گذراندن اوقات فراغت نیز می‌تواند کیفیت زندگی ما را بالاتر ببرد.

برای ما که معمولاً آنقدر درگیر گرفتاری‌های زندگی هستیم که به ندرت زمان خالی پیدا می‌کنیم، یادگیری مهارتی که به کمک آن بتوانیم در همان مدت زمان کوتاه نیز به خوبی مطالعه کنیم غنیمت است. به همین دلیل هم تندخوانی می‌تواند زمان‌های مرده ما را به زمان زنده تبدیل کند و باعث شود که ما حتی در یک زمان استراحت ۵ دقیقه‌ای هم تا ۲۰ صفحه کتاب بخوانیم.

## شرایط نتیجه گرفتن از دوره

اما برای اینکه بتوانید حداکثر میزان بازده را در طول مدت دوره داشته باشید، باید شرایط یادگیری مناسب را برای خود فراهم کنید. در ادامه برخی از این شرایط را برای شما بازگو می‌کنیم.

### شرط اول - خواب کافی و عمیق

ما انسان‌ها (بزرگسالان) روزانه به طور متوسط به ۷ تا ۹ ساعت خواب نیاز داریم. خوابیدن نه تنها باعث بهبود عملکرد مغز و بدن ما می‌شود، بلکه می‌تواند ما را از خطر ابتلا به برخی بیماری‌های خطرناک نیز دور کند. سعی کنید حتماً ساعت خواب خود را تنظیم کنید تا حداقل ۷ ساعت در شبانه‌روز خواب داشته باشید. اما برای تجربه یک خواب عمیق چه کار باید بکنیم؟ نکاتی که در ادامه به شما می‌گوییم کمک خواهند کرد تا خوابی عمیق را تجربه کنید:

۱. در اتاقی تاریک بخوابید.
۲. ارتفاع تخت شما نباید با زمین خیلی زیاد باشد.
۳. سعی کنید هر شب سر یک ساعت معین به خواب بروید و از خواب بیدار شوید.

۴. با شکم خیلی پر و یا خالی نخوابید.
۵. در جایی بخوابید که سکوت وجود داشته باشد.
۶. مکان مشخصی برای خوابیدن داشته باشید و هرشب همان جا بخوابید.

## شرط دوم- کنار گذاشتن باورهای منفی

دومین شرطی که برای موفقیت در این دوره الزامی است، کنار گذاشتن افکار و باورهای منفی است. احتمالا شما هم قبلا در دوره‌های آنلاین دیگری شرکت کرده‌اید و بعضا نتیجه دلخواه خود را نگرفتید. اما بهتر است قبل از شروع این دوره (یا هر دوره جدید دیگری) پیش فرض‌هایی که درون ذهنتان وجود دارند را دور بریزید و صرفا بر روی یادگیری و به کار بردن فنون تندخوانی تمرکز کنید.

## شرط سوم- تمرین

برای اینکه یک رفتار به عادت تبدیل شود، ما باید مدام آن را تکرار کنیم. پس اگر قصد دارید تندخوانی در وجود شما نهادینه شود و بتوانید به کمک آن تمامی مطالب را با سرعت و دقت بیشتری مطالعه کنید، باید به صورت مداوم آن را تمرین کنید. تمرینات فوق‌العاده‌ای که در این کتاب و در خود فایل‌های آموزشی دوره

وجود دارند را پشت گوش نیندازید. همچنین تکالیفی که برای شما قرار داده شده را حتما به طور کامل تکمیل کنید. سعی کنید تمام تمرینات را همانطور که گفته شده انجام دهید تا بتوانید تندخوانی را صحیح و اصولی بیاموزید.

### شرط چهارم - یادگیری بدون توقف

به شما قول می‌دهم که حتی اگر تمام کتاب‌ها، فیلم‌ها و کلاس‌های درس تاریخ را هم رفته باشید، باز هم چیزی برای یادگیری وجود داشته باشد. سعی کنید به صورت مداوم سایت‌هایی مانند TED.COM را چک کنید و یا با خواندن کتاب‌های جدید به کمک تکنیک‌های تندخوانی مطالب جدیدی یاد بگیرید. فراموش نکنید که هرچه شما مغز خود را بیشتر در معرض یادگیری قرار دهید، مغز ورزیده‌تر خواهد شد و عملکرد بهتری خواهد داشت، درست مانند ماهیچه بازوی شما! شما همچنین می‌توانید با مراجعه به سایت [www.soheilamani.com](http://www.soheilamani.com) و مطالعه مقالات ما در زمینه تندخوانی و سایر مهارت‌های مطالعه چیزهای جدیدتری هم یاد بگیرید.



شما می‌توانید با اسکن کردن کد زیر، به باشگاه کتابخوانی ما  
بپیوندید و خلاصه بهترین کتاب‌های جهان را مطالعه کنید.



همچنین با اسکن کردن کد زیر می‌توانید به سخنرانی درباره آینده  
مطالعه دسترسی پیدا کنید.



سوال - آیا تابلو به وبسایت ما سر زده‌اید؟

## شرط پنجم - تندخوانی یک مسیر بی‌انتهاست

یادتان باشد که هرچه بیشتر تندخوانی را تمرین کنید، در آن بهتر خواهید شد. پس خودتان را به این دوره محدود نکنید. سعی کنید حتی پس از پایان دوره هم تمرینات تندخوانی را انجام دهید. تمام قهرمانان تندخوانی همچنان هر روز تمرینات تندخوانی را انجام می‌دهند. پس سعی کنید حتی بعد از پایان دوره هم تمرینات را ادامه دهید تا پیوسته سرعت مطالعه شما افزایش یابد.

## ساختار دوره

همانطور که گفتیم، دوره تندخوانی ما تنها محدود به این کتاب نیست. در واقع بخش مهمی از مطالب در قالب ویدیوهای آموزشی به شما آموزش داده می‌شود. دلیل اصلی استفاده از ابزارهای مختلف آموزشی، توجه به تمامی افراد با انواع هوش و سبک‌های یادگیری متفاوت است. به این ترتیب هر فرد می‌تواند به خوبی مطالب را یاد گرفته و از آن‌ها در جهت افزایش سرعت مطالعه خود استفاده کند.

## بخش‌های مختلف هر درس

۱- **درسنامه:** در هر ویدیو یا فصل این کتاب، بخشی به

عنوان درسنامه قرار دارد. همانطور که از اسمش پیداست، در این بخش مطالب جدید به مهارت آموزان آموزش داده می‌شود. درسنامه هر درس با بالاترین استاندارد آموزشی طراحی شده و همین موضوع باعث می‌شود مطالعه یا تماشای ویدیو آموزشی آن نه تنها خسته کننده نباشد، بلکه برای شما جذابیت نیز داشته باشد.

۲- **تمرینات:** در بین درسنامه و بعد از پایان هر بخش،

تمریناتی برای شما قرار داده شده است. برای طراحی هر یک از این تمرینات ساعت‌ها زمان صرف شده، پس خواهش می‌کنیم که اگر به دنبال نتیجه‌گیری در این دوره هستید، حتما تمرینات هر بخش را همزمان با یادگیری مطالب انجام دهید.

۳- **جمع بندی:** در پایان هر بخش جمع بندی و خلاصه

کوتاهی از هرآنچه که در طول ویدیو یا متن کتاب گفته شده آورده می‌شود. شما می‌توانید مطالبی که در این بخش

گفته می‌شود را با خلاصه نویسی‌های خود مقایسه کنید و در صورت لزوم مواردی را یادداشت‌هایتان اضافه کنید.

۴- **تکالیف:** پایان هر جلسه یا فصل ما تمریناتی را برای ما

قرار داده‌ایم تا به عنوان تکلیف همان جلسه انجام دهید.

مطمئن باشید که انجام دادن این تکالیف به شما کمک

خواهد کرد تا مهارت تندخوانی را سریعتر و بهتر بیاموزید.

جلسه اول

نقطه شروع

"نقطه شروع، مهمترین قسمت هر کاری است"

افلاطون

فرقی ندارد که قصد شروع چه کاری را دارید یا می‌خواهید در چه مسیری گام بردارید. در هر صورت نقطه شروع همانجایی است که باید به دقت آن را بررسی کنید. این موضوع در تندخوانی هم صدق می‌کند. شما قبل از یادگیری این مهارت باید ببینید کجا هستید و بعد از یادگیری چه میزان پیشرفت خواهید داشت. در واقع شما باید پیش از شروع یادگیری ترفندهای تندخوانی، سرعت فعلی خود را اندازه‌گیری کنید. اینگونه متوجه می‌شوید که پس از تسلط بر تندخوانی، سرعت و دقت شما چند برابر افزایش پیدا کرده است.

## چرا نقطه شروع تا این اندازه مهم است؟!

تصور کنید می‌خواهید برای یک سفر درون شهری، از تاکسی‌های اینترنتی استفاده کنید. در چنین شرایطی شما باید ابتدا مبدا خود که همان نقطه شروع سفر است را انتخاب کنید. سپس مقصد را

انتخاب کرده و در نهایت با مبلغی که باید بپردازید روبرو می‌شوید. اما آیا اگر مبدا خود را انتخاب نکرده بودید، اصلا می‌توانستید تاکسی بگیرید؟

بیایید یک مورد دیگر را تصور کنیم. فرض کنید که برای کاهش وزن خود به یک مربی ورزشی مراجعه کرده‌اید. اولین کاری که مربی انجام می‌دهد، وزن کردن شما است. در واقع اگر او وزن اولیه شما را نداند، اصلا نمی‌تواند که برنامه غذایی و تمرینی مناسبی برای کاهش وزن به شما پیشنهاد دهد. از آن بدتر اینکه حتی اگر بتواند این کار را انجام دهد، از کجا متوجه خواهد شد که شما در طول مدت استفاده از برنامه آموزشی، چند کیلو وزن کم کرده‌اید؟

پس دیدید که بدون توجه به نقطه شروع، تقریبا انجام دادن هیچ کار یا یادگیری هیچ مهارتی برای ما ممکن نیست. اما اندازه گیری سرعت اولیه قبل از شروع یادگیری تندخوانی یک فایده بسیار مهم دیگری نیز دارد. بگذارید به مثال قبلی برگردیم. اگر ما در همان ابتدا وزن اولیه خود را بدانیم و از برنامه تمرینی و غذایی مربی پیروی کنید، به مرور زمان شاهد کاهش وزن خود خواهید بود. این موضوع می‌تواند انگیزه شما را برای رسیدن به وزن دلخواه چند برابر

کند. پس به این ترتیب شما با میل بیشتری تمرینات و رژیم غذایی خود را دنبال کرده و زودتر به هدفی که دارید می‌رسید.

همین موضوع در مورد تندخوانی هم صدق می‌کند. دانستن سرعت اولیه مطالعه باعث خواهد شد که شما به مرور و با یادگیری تکنیک‌های تندخوانی، متوجه روند پیشرفت خود شوید. از آنجایی که خیلی زود و تنها پس از چند جلسه شما این روند پیشرفت را حس خواهید کرد، انگیزه شما برای یادگیری مهارت تندخوانی به شکل چشمگیری افزایش می‌یابد. این افزایش انگیزه هم سبب خواهد شد که شما:

۱- دوره را با جدیت بیشتری دنبال کنید

۲- از تمرینات غافل نشوید

۳- تکالیف را به موقع و کاملاً منظم انجام دهید

۴- و در نتیجه تندخوانی را بهتر یاد بگیرید

تمام این مطالب به ما نشان می‌دهد که اندازه‌گیری سرعت اولیه مطالعه، تا چه اندازه می‌تواند بر روند یادگیری ما موثر باشد. حال که از اهمیت نقطه شروع آگاه شدیم، بیایید با هم ببینیم که چگونه باید سرعت اولیه مطالعه خود را اندازه‌گیری کنیم.



## اندازه‌گیری سرعت اولیه مطالعه

خب می‌رسیم به اولین تمرین خودآزمایی شما که برای اندازه‌گیری سرعت اولیه مطالعه است. در این بخش شما باید با مطالعه‌ی چند متن کوتاه به دلخواه، متوسط سرعت مطالعه خود را به دست آورید. اما خود این متن‌ها باید ویژگی‌هایی داشته باشند که به ما کمک کنند تا سرعت واقعی مطالعه خود را به دست بیاوریم. این شرایط عبارتند از:

- اولین شرط این است که شما در یک مکان آرام و به دور از هر سر و صدایی مطالعه کنید. اینگونه تمرکز خود را در حین مطالعه از دست نخواهید داد.
- شرط دوم این است که متنی که برای خودآزمایی قصد مطالعه آن را دارید، نباید تصویر، فرمول و یا حتی عدد داشته باشد. سعی کنید یک متن عمومی مانند بخشی از یک رمان را انتخاب کنید.
- شرط بعدی اما به این برمی‌گردد که شما نباید برای آزمودن سرعت مطالعه اولیه خود سعی کنید که سریع‌تر

یا آرام‌تر از زمان‌های عادی مطالعه کنید. بهتر است که

متن را با همان سرعت طبیعی و همیشگی خود بخوانید.

- مطالعه با شکم خیلی پر یا خالی، مطالعه در حالت خواب

آلودگی و خستگی باعث خواهد شد که شما سرعت حقیقی

مطالعه خود را به دست نیاورید.

- سعی کنید متن را با دقت کافی بخوانید تا به درک مطلب

شما آسیبی نرسد. شما قرار است متن را بخوانید پس صرفاً

آن را با چشمان خود اسکن نکنید.

- حتماً متنی را انتخاب کنید که یا به زبان مادری خودتان

باشد و یا کاملاً بر آن زبان تسلط داشته باشید.

بعد از آن که شرایط مناسب برای خودآزمایی را فراهم کردید، نوبت

به خود آن می‌رسد. سعی کنید مراحل زیر را به دقت و با حوصله

انجام دهید تا به سرعت دقیق مطالعه خود برسید:

۱. ابتدا به متن ۱۰۰۰ کلمه‌ای که در ادامه آمده است توجه

کنید.

۲. سپس یک تایمر در دست گرفته، دکمه آغاز را زده و شروع

به خواندن متن کنید.

۳. هر زمان که خواندن متن به پایان رسید تایمر را هم متوقف کنید.

۴. سپس ببینید که در چه مدت زمانی این متن را به پایان رساندید و درست مثل تمرین قبلی، عدد به دست آمده را یادداشت کنید.

۵. این کار را با مطالعه دو متن دیگر هم انجام دهید و مدت زمانی که در آن ۱۰۰۰ کلمه را خواندید یادداشت کنید.

۶. سپس میانگین این زمان‌ها را حساب کنید.

۷. حال با استفاده از فرمول زیر، سرعت متوسط مطالعه خود را به دست آورید:

|          |                     |
|----------|---------------------|
| X        | ۱۰۰۰                |
| ۶۰ ثانیه | میانگین زمان مطالعه |

و یا

$$\text{سرعت} = \frac{1000 \times 60}{\text{زمان}}$$

## تست اولیه سرعت مطالعه

### تمرین ۱-۱

متن زیر را با سرعت معمولی و همیشگی خود و با استفاده از یک زمان‌سنج مطالعه مطالعه کنید. سپس به کمک فرمول داده شده در این فصل، سرعت اولیه مطالعه خود را حساب کنید. همچنین پس از اتمام متن، به سوالاتی که از دل آن پرسیده شده است پاسخ دهید و میزان درستی آن‌ها را سنجیده و در جدول یادداشت کنید.

### چگونه برای یادداشت برداری آماده شویم؟

اما قبل از شروع یادداشت برداری، باید برای انجام این کار آماده شویم. در واقع فارغ از اینکه چه روشی را برای یادداشت برداری و خلاصه نویسی انتخاب می‌کنید، آماده شدن برای آن می‌تواند تاثیر آن را دو چندان کند. به طور کلی ما می‌توانیم به کمک انجام دو کار برای شروع یادداشت برداری آماده شویم.

**آمادگی ذهنی و بدنی:** شاید خنده‌دار به نظر برسد اما شما حتی برای یادداشت کردن مطالب مهم یک درس یا آموزش هم نیاز به آمادگی بدنی خواهید داشت. همانطور که قبلاً در مقاله عوامل موثر در یادگیری گفتیم، ورزش و رژیم غذایی متناسب موجب بهبود عملکرد مغز می‌شوند. مثلاً

نوشیدن قهوه قبل از مطالعه می‌تواند موجب افزایش تمرکز افراد شود. یا انجام ورزش‌های هوازی که با افزایش سرعت گردش خون، موجب افزایش سرعت انتقال اکسیژن به مغز می‌شوند. همچنین سعی کنید قبل از شروع مطالعه، از لحاظ ذهنی کاملاً برای یادداشت برداشتن آماده باشید. وقتی این کار را انجام بدهید، تقریباً هیچ نکته‌ای از زیر دستتان در نمی‌رود.

**پیش مطالعه:** مطالعه کردن و پیش‌خوانی مطالب قبل از شرکت در یک کلاس یا آموزش، تاثیر بسزایی در افزایش یادگیری شما دارد. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهند وقتی دانشجویان حقوق قبل از شرکت در کلاس، یک پرونده حقوقی را مطالعه می‌کنند، درک آن‌ها از مطلبی که در طول کلاس تدریس می‌شود افزایش می‌یابد. در واقع وقتی شما از قبل برای یک مطلب آماده شده و آن را مطالعه کنید، هنگام تدریس آن درک عمیق‌تری خواهید داشت. برای همین هم نکات مهم را سریع‌تر پیدا کرده و یادداشت می‌کنید.

## فواید یادداشت برداری

پیشتر در مورد اهمیت و نحوه آماده شدن برای یادداشت برداری صحبت کردیم. اما حالا نوبت به آن می‌رسد که خیلی کوتاه به فواید آن بپردازیم:

- صرفه جویی در زمان با خلاصه کردن تمام مطالب مهم.
- افزایش تمرکز و دقت به دلیل اینکه افراد برای نت برداری و یادداشت برداری باید حواسشان را بیشتر جمع کنند.
- تجربه یادگیری فعال که علاوه بر موثر بودن، از خستگی فرد جلوگیری می‌کند.
- افزایش درک مطلب و بهبود توانایی به یاد آوردن.
- درک صحیح اولویت بندی مطالب.
- بهبود توانایی در منظم کردن مطالب.
- افزایش خلاقیت چرا که فرد مجبور است مطالب را یک بار دیگر از زبان خود بنویسد.

## کجا بنویسیم؟

صرف نظر از اینکه کدام روش را برای یادداشت کردن مطالب مهم انتخاب می‌کنید، یادداشت‌های خود را به دو

شکل می‌توانید بنویسید. هر کدام از این انتخاب‌ها هم مزایایی دارند و هم معایبی که در ادامه آن‌ها را بررسی خواهیم کرد. البته در مورد مطالعه، این که ما کتاب صوتی، الکترونیکی و یا کاغذی در دست داریم هم در محل نوت برداری ما موثر است .

### یادداشت کردن روی کاغذ

روش سنتی و در عین حال کارآمد یادداشت روی کاغذ هنوز هم محبوب است. بسیاری از ما هنوز هم ترجیح می‌دهیم مطالب مهم را روی یک کاغذ یادداشت کنیم. این نوع از یادداشت برداری همانطور که گفتیم مزایای زیادی هم دارد. برای مثال تحقیقات نشان می‌دهند که در مقایسه با نوشتن روی لپ تاپ یا گوشی، آنچه ما با دست بر روی یک کاغذ می‌نویسیم و یادداشت می‌کنیم، بیشتر در خاطرم‌مان می‌ماند. یکی از دلایلش این است که سرعت نوشتن ما معمولاً از سرعت تایپ کردنمان پایین‌تر است. پس مغز زمان بیشتری برای تجزیه و تحلیل مطالب حین یادداشت برداری خواهد داشت. دومین فایده آن این است که شما هنگام یادداشت کردن روی کاغذ آزادی بیشتری دارید. این ویژگی مخصوصاً در یادداشت کردن نکات دروسی مانند ریاضی بسیار کارآمد است.

اما این روش چندان هم بی عیب نیست. اولین عیب یادداشت کردن روی کاغذ این است که ممکن است آن را به راحتی گم کنید. بله، چند بار برای شما پیش آمده که یادداشت‌های خودتان را گم کنید؟ نکته منفی دوم در مورد یادداشت برداری روی کاغذ این است که زحمت بیشتری دارد و شما را خسته‌تر خواهد کرد. هرچند این خستگی وقتی موجب یادگیری بیشتر می‌شود، ارزشش را ثابت خواهد کرد. البته شما می‌توانید برخی از این معایب را خنثی کنید. مثلاً اگر برای هر درسی یک دفترچه یادداشت تهیه کنید، دیگر نگران گم کردن یادداشت‌های خود نخواهید بود. همچنین استفاده از خودکارهای رنگی می‌تواند موجب جذابیت بیشتر یادداشت شما شده و مطالعه و مرور آن را برایتان ساده‌تر کند.

### یادداشت کردن روی تبلت و کامپیوتر و گوشی

دومین محل رایج برای ثبت یادداشت‌ها ابزارهای دیجیتالی هستند. از کامپیوتر و لپ‌تاپ گرفته تا گوشی و تبلت، همگی پتانسیل این را دارند که درون آن‌ها یادداشت برداری کنیم. مثلاً می‌توانید با نصب برنامه‌هایی مانند OneNote بر روی گوشی یا تبلت خود، مطالب مهم را درون آن یادداشت کنید. خوبی یادداشت بر روی تبلت



یا گوشی این است که شما تقریباً همیشه می‌توانید این کار را انجام دهید. چرا که معمولاً گوشی یا تبلت‌تان همواره در دسترس شما هستند. علاوه بر این سرعت بالای تایپ کردن در مقایسه با نوشتن روی کاغذ، باعث خواهد شد که زمان کمتری را صرف یادداشت کردن روی تبلت و گوشی کنید. همچنین تقریباً غیر ممکن است شما فایلی که روی گوشی یا تبلت خود نوشته و ذخیره کرده‌اید را گم کنید.

اما یادداشت کردن بر روی ابزارهای دیجیتال هم معایب خاص خودش را دارد. مهمترین عیب آن این است که وقتی روی گوشی یا تبلت خود یادداشت برداری می‌کنید، هر لحظه ممکن است وسوسه شده و دلتان بخواهد سری به اینترنت بزنید. علاوه بر این زیاد نگاه کردن به صفحه موبایل یا تبلت باعث خستگی چشمان شما خواهد شد. آخرین عیب آن هم این است که اگر از روش‌های مخصوصی مانند نقشه کشی ذهنی استفاده نکنید، تنها می‌توانید در قالب جملات و کلمات یادداشت بردارید و آزادی عمل زیادی نخواهید داشت.

## بهترین انتخاب کدام است؟

توصیه ما این است که از هر دو روش به صورت همزمان استفاده کنید. این یعنی ابتدا مطالب را هنگام تدریس یا ارائه روی یکی از این پلتفرم‌ها یادداشت کنید. سپس آن‌ها را به کمک نقشه کشی ذهنی روی کاغذ یا تبلت خود بیاورید. به این صورت علاوه بر استفاده از مزایای هر دو، از معایب آن‌ها هم دوری کرده‌اید.

### سوالات:

- ۱- سه مورد از فواید یادداشت برداری را بیان کنید.
- ۲- آمادگی ذهنی و بدنی چه تاثیری در یادداشت برداری دارد؟
- ۳- مزایای یادداشت برداری روی کاغذ چیست؟
- ۴- معایب یادداشت برداری روی کاغذ چیست؟
- ۵- مزایا و معایب یادداشت برداری روی کامپیوتر و گوشی کدامند؟

### تست اول

| سرعت مطالعه         | پاسخ صحیح به سوالات |
|---------------------|---------------------|
| ..... کلمه بر دقیقه | ..... سوال          |

## آیا سرعت مطالعه من خوب است؟

برای اینکه بفهمیم سرعت مطالعه ما کفایت یا خیر، می‌توانیم آن را با متوسط سرعت مطالعه دیگران مقایسه کنیم. جدول زیر به خوبی در انجام این کار ما را راهنمایی می‌کند:

| سطح خواننده     | سرعت (کلمه بر دقیقه) |
|-----------------|----------------------|
| بسیار ضعیف      | ۱۰ - ۲۰۰             |
| کندخوان         | ۲۰۰ - ۳۰۰            |
| متوسط           | ۳۰۰ - ۴۰۰            |
| تندخوان مبتدی   | ۴۰۰ - ۶۰۰            |
| تندخوان متوسط   | ۶۰۰ - ۸۰۰            |
| تندخوان حرفه‌ای | ۸۰۰ به بالا          |

اگر با دیدن این اعداد و مقایسه آن با میانگین سرعت مطالعه خود دچار ناامیدی شدید، اصلاً جای نگرانی وجود ندارد. شما با انجام تمرینات تندخوانی قادر خواهید بود تا سرعت مطالعه خود را چند برابر کنید. البته یک نکته بسیار مهم در اینجا وجود دارد و آن روند این افزایش سرعت است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند که صرفاً با یادگیری مهارت تندخوانی، سرعت آن‌ها ناگهان از ۱۵۰ کلمه در

دقیقه به ۸۰۰ کلمه در دقیقه می‌رسد. این تفکر اشتباه است، چرا که سرعت مطالعه افراد به مرور زمان و به تدریج افزایش می‌یابد. مثلاً اگر سرعت مطالعه شما ۱۵۰ کلمه بر دقیقه است، این عدد ابتدا به ۲۰۰ کلمه، سپس به ۳۰۰ کلمه، ۴۰۰، ۶۰۰ و در نهایت با تمرین کافی و مداوم به ۸۰۰ کلمه در دقیقه خواهد رسید. پس یادتان باشد، رمز موفقیت شما در آموزش تندخوانی صبر و تمرین زیاد است.

## دامنه یا بازه سرعت مطالعه

همه ما متون مختلف را با سرعت‌های متفاوتی مطالعه می‌کنیم. مثلاً وقتی قرار است برای امتحان فیزیک آماده شویم، مسلماً سرعت مطالعه ما با زمانی که در حال مطالعه یک رمان عاشقانه هستیم متفاوت است. این موضوع اصلاً چیز عجیبی نیست و کاملاً طبیعی است. دلیل اصلی آن هم این است که هدف ما از مطالعه هر کدام از این متون متفاوت است. مثلاً وقتی در حال فیزیک خواندن هستیم، سعی می‌کنیم تمرکز بیشتری بر روی مطالب داشته باشیم و آن‌ها را با گره زدن به مطالبی که پیشتر مطالعه کردیم به ذهن بسپاریم. حتی ممکن است وسط یک جمله مکث کنیم و آن را چند

بار با خودمان تکرار کنیم تا در حافظه ما ثبت شود. اما آیا هیچوقت چنین کاری را هنگام مطالعه یک رمان انجام می‌دهیم؟ البته که نه. به این تفاوت، دامنه سرعت مطالعه گفته می‌شود. اما این موضوع چه ربطی به تندخوانی دارد؟ اگر سرعت مطالعه متون عمومی در یک فرد عادی حدود ۲۵۰ کلمه بر دقیقه باشد، ممکن است که مطالب تخصصی را با سرعتی بالغ بر ۱۵۰ کلمه بر دقیقه مطالعه کند. حال فرض کنید که او تندخوانی را آموخته و به کمک تمرینات این مهارت سرعت مطالعه خود را ۳ برابر کرده است. در چنین شرایطی او متون عمومی را با سرعت ۷۵۰ کلمه بر دقیقه و متون اختصاصی را با سرعت ۴۵۰ کلمه بر دقیقه مطالعه می‌کند. این یعنی تمام سرعت‌هایی که پیش از این در دامنه سرعت او وجود داشته‌اند، به تنهایی ۳ برابر شده‌اند.

تصور اشتباه برخی از افراد این است که با یادگیری مهارت تندخوانی سرعت مطالعه متون اختصاصی و عمومی آن‌ها به یک عدد واحد خواهد رسید. اما حقیقت این است که هر دوی این سرعت‌ها متناسب با سرعت اولیه و به یک اندازه رشد می‌کنند.

## رکورد داران تندخوانی

مسابقات تندخوانی سال‌هاست که در حال برگزاری است. افراد از کشورهای مختلف جهان در این مسابقات شرکت می‌کنند و تلاش می‌کنند تا متن‌هایی که در اختیار آن‌ها گذاشته می‌شود را با نهایت سرعت و دقت مطالعه کنند. سپس بعد از اندازه‌گیری کلمات و صفحاتی که آن‌ها توانسته‌اند در یک دقیقه مطالعه کنند، سوالاتی از دل متن از آن‌ها پرسیده می‌شود تا درک مطلب آن‌ها نیز سنجیده شود. دلیل این کار، اهمیت درک مطلب در تندخوانی است، چرا که با این مهارت ما تنها به دنبال افزایش سرعت نیستیم و قصد داریم تا دقت خود را نیز افزایش دهیم. حال بیایید با هم نگاهی به رکوردداران تندخوانی بیاندازیم:

| نام فرد         | ملیت   | سرعت (کلمه بر دقیقه) |
|-----------------|--------|----------------------|
| سین آدام        | آمریکا | ۳۸۵۰                 |
| کجتیل گورنارسون | نروژ   | ۳۰۵۰                 |
| واندانورس       | انگلیس | ۳۰۰۰                 |
| کرسی وان آلن    | هلند   | ۲۵۲۰                 |
| میتیم ناکورک    | هلند   | ۲۱۰۰                 |

البته رکوردی که برای تندخوانی در گینس ثبت شده است متعلق به آقای هاوارد استفن برگ از آمریکا است. او توانسته ۲۵ هزار کلمه را در یک دقیقه بخواند. آن هم در حالی که میزان درک مطلب او از متنی که مطالعه کرده ۹۰٪ بوده است!

این اعداد شاید شما را شگفت زده کنند، اما بد نیست بدانید که تک تک این افراد هم روزی مثل شما از سرعت پایین مطالعه خود گلایه داشتند. اما با یادگیری و تمرین تندخوانی توانسته‌اند که سرعت مطالعه خود را تا این اندازه افزایش دهند. در واقع آن‌ها هیچ استعداد یا قدرت ذاتی نداشته‌اند. تنها برتری آنان نسبت به سایرین تداوم و اصرار به تمرین کردن بوده است.

## تندخوانی در سایر کشورها

برعکس کشور ما، دانش تندخوانی در مدارس و دانشگاه‌های بیشتر کشورهای دنیا تدریس می‌شود. همین هم باعث شده که میانگین سرعت مطالعه در کشورهای جهان اول، چند برابر ایران باشد. برای مثال به جدول زیر توجه کنید:

| نتیجه آزمون        | سرعت مطالعه (کلمه بر دقیقه) |
|--------------------|-----------------------------|
| دانشجویان آمریکایی | ۶۵۰ - ۸۰۰                   |
| دانشجویان ژاپنی    | ۱۰۰۰ - ۱۲۰۰                 |
| دانشجویان ایرانی   | ۱۵۰ - ۲۰۰                   |

سرعت بالای مطالعه در این کشورها باعث افزایش سرانه مطالعه در آن‌ها شده است. از آنجایی هم که مطالعه کردن یکی از اصلی‌ترین راه‌های کسب علم به حساب می‌آید، می‌توان آن را عامل مهمی برای پیشرفت و رشد این کشورها دانست. در ایران اما آشنا نبودن مردم با مهارت‌های مطالعه باعث شده است که بیشتر ما از کتاب خواندن دوری کنیم. البته نگران نباشید، در دوره تندخوانی ما راهکارها و ترفندهایی را خواهید آموخت که به شرط تمرین کردن آن‌ها می‌توانید با مشکل کندخوانی خود خداحافظی کنید.

## افراد مشهور تندخوان

خب احتمالاً هیچ یک از افراد تندخوانی که در بخش قبل به آن‌ها اشاره کردیم برای شما آشنا نبوده‌اند. اما در این قسمت قصد داریم



در مورد افرادی حرف بزنیم که با دانش تندخوانی آشنا هستند و این مهارت کمک بزرگی به پیشرفت آن‌ها کرده است.

## ۱- بیل گیتس

خالق شرکت مایکروسافت و یکی از ثروتمندترین افراد روی کره زمین، عادت دارد که حداقل ۵ کتاب در هفته مطالعه کند. او کتاب خواندن را یکی از بزرگترین عوامل موفقیت خود می‌داند. در واقع آشنایی با دانش تندخوانی و به کارگیری ترفندهای آن، به بیل گیتس کمک کرده تا علیرغم مشغله زیادی که دارد، در ماه حدود ۲۰ کتاب بخواند. این فوق‌العاده است، نه؟!

## ۲- جان اف کندی

رئیس جمهور سابق آمریکا در همان اوایل مشهور شدن و فراگیر شدن آموزش مهارت تندخوانی، تصمیم گرفت تا آن را بیاموزد. کندی به قدری شیفته تندخوانی و تاثیر آن شد که دستور داد تمام کارکنان او هم این مهارت را بیاموزند. گفته می‌شود سرعت مطالعه او به ۱۲۰۰ کلمه در دقیقه هم می‌رسید.

### ۳- جیمی کارتر

یکی دیگر از روسای جمهور آمریکا که او هم تندخوانی را آموخت. جیمی کارتر و همسرش بعد از یادگیری این مهارت، تصمیم گرفتند که یک دوره تندخوانی در کاخ سفید برگزار کنند تا خانواده و کارکنان هم این مهارت را بیاموزند.

### ۴- وارن بافت

گفته می‌شود که وارن بافت تقریباً به طور میانگین روزی یک کتاب می‌خواند. با این حال وقتی در یک مصاحبه از او پرسیده شد چه آروزیی دارد، در جواب گفت: "ای کاش سرعت مطالعه بیشتری داشتم!" این فرد ثروتمند حتی با وجود سرعتی فوق‌العاده، باز هم به دنبال مطالعه و یادگیری بیشتر از کتاب‌ها است.

### ۵- آنتونی رابینز

مشهورترین سخنران انگیزشی جهان کتاب‌ها و مطالعه کردن را بزرگترین منبع الهام خود می‌داند. به گفته آنتونی رابینز مطالعه کردن در برنامه روزمره او وجود دارد و او کتاب‌ها را به خاطر تاثیری که بر خود او گذاشته‌اند بسیار دوست می‌دارد.

جلسه دوم

دلایل کندخوانی

بدون تمرین جزوهای

جلسه سوم

بازگشت غیر ارادی

چشم به عقب

## تمرین ۱-۲

### نمودار حرکت دست

در این تمرین باید انگشت خود را زیر خطوط گذاشته و سعی کنید که سرعت حرکت دست و چشمتان را هماهنگ کنید. هفته‌ای دو بار به مدت ۵ دقیقه این تمرین را انجام دهید.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## تمرین ۲-۲

کتاب موجود در بسته آموزشی را بردارید و فصل سوم از آن را باز کنید. سپس با توجه به نکات گفته شده فصل خط بردن و با استفاده از نکاتی که در این فصل گفته شد تمرین زیر را انجام دهید.

۱. به مدت ۱ دقیقه از روی متن کتاب خط ببرید و به هر جا که رسیدید علامت گذاشته و حرف A را بنویسید.

۲. از زمان ۱۰ ثانیه بکاهید و سعی کنید در مدت ۵۰ ثانیه به همان عدد ۱ برسید.

۳. از ۵۰ ثانیه دیگر بکاهید و سعی این بار در ۴۰ ثانیه به همان عدد ۱ برسید.

۴. از این مرحله به بعد ۵ ثانیه، ۵ ثانیه از زمان کم کنید تا در نهایت در زمان ۲۵ ثانیه به نقطه A برسید.

۵. در مرحله آخر به مدت یک دقیقه از شماره ۱ به بعد شروع به خواندن کنید.

۶. این تمرین را با سایر فصول کتاب هم انجام دهید.

## تمرین ۲-۳

### زمان کاهشی - بخش اول

۱. قسمت بعدی کتاب خود را باز کنید.
۲. تایمر را روی ۱ دقیقه قرار دهید.
۳. به مدت ۱ دقیقه از نقطه ای که نام آن را (۱) گذاشته اید با تمرکز بالا مطالعه کنید.
۴. به محض اتمام ۱ دقیقه متوقف شوید و نام نقطه ای که به آن رسیده اید را A بگذارید.
۵. سرعت مطالعه اولیه خود را اندازه گیری و ثبت کنید.

### بخش دوم

۱. از نقطه A به مدت ۱ دقیقه خط ببرید تا به نقطه B برسید.
۲. زمان خود را ۵ ثانیه کسر کنید و سعی کنید در مدت ۵۵ ثانیه از نقطه A به نقطه B برسید.
۳. در هر مرحله ۵ ثانیه از زمان تان کم کنید تا در نهایت بتوانید در ۲۵ ثانیه متن را بخوانید.

## بخش سوم

۱. پس از اتمام تمام مراحل از نقطه B به مدت ۱ دقیقه مطالعه کنید.
۲. سرعت مطالعه خود را از نقطه B تا نقطه C محاسبه و ثبت کنید.
۳. اختلاف سرعت و میزان پیشرفت خود را بدست بیاورید.

## خودآزمایی ۱

متن زیر را با استفاده از تکنیک خط بردن مطالعه کنید. سپس به کمک فرمولی که به شما داده شده است سرعت مطالعه خود را حساب کنید. همچنین پس از اتمام متن، به سوالاتی که از دل آن پرسیده شده است پاسخ دهید و میزان درستی آن‌ها را سنجیده و در جدول یادداشت کنید.

تعداد کلمات: ۱۰۰۰ کلمه

## انواع شرایط لازم برای مطالعه

قبل از اینکه به سراغ این شرایط برویم، بد نیست انواع آن‌ها را بررسی کنیم. نخستین شرایطی که ما برای مطالعه سودمند به آن نیاز داریم، شرایط ذهنی هستند. تا زمانی



که ذهنیت خود را در مورد مطالعه و درس خواندن درست نکرده باشیم، نمی‌توانیم خوب درس بخوانیم. دومین شرط اما به شرایط محیطی باز می‌گردد. بسته با اینکه در کتابخانه درس بخوانیم یا در خانه ما باید محیط مناسبی را برای درس خواندن فراهم کنیم. آخرین دسته از شرایط هم آن‌هایی هستند که ما در هنگام مطالعه کردن باید اجرا کنیم. از استفاده از تکنیک‌های مطالعه گرفته تا مواد غذایی و استراحت کردن همگی در این دسته قرار می‌گیرند. حال وقت آن می‌رسد که به سراغ شرایط مطالعه به زبان هوش برتر ایرانیان برویم.

### هر چیزی که تمرکزتان را بهم می‌زند کنار بگذارید

اگر قرار است شرایط مناسبی را برای مطالعه و درس خواندن خود ایجاد کنید، بهتر است که در قدم اول هر چیزی که ممکن است حواس شما را پرت کند کنار بگذارید. دشمن درجه یک تمرکز شما، گوشی موبایل‌تان است. پس همان ابتدا آن را روی حالت بی‌صدا قرار دهید و از خود

دور کنید. شاید در ابتدا چنین کاری برای شما سخت باشد، ولی رفته رفته به آن عادت خواهید کرد.

البته مشکل شما تنها با کنار گذاشتن موبایل حل نخواهد شد. چیزی که ما را به سمت موبایل می کشاند افرادی است که از طریق گوشی با آن ها ارتباط برقرار می کنیم. پس اگر قصد داریم دچار عدم تمرکز هنگام درس خواندن و مطالعه کردن نشویم، باید از افرادی که ممکن است تمرکز ما را بهم بزنند نیز دوری کنیم. البته اشتباه نکنید، این افراد لزوما دشمن شما نیستند و قرار نیست که حتما شکل و شمایل شیطانی داشته باشند. دوستان، اعضای خانواده یا هرکسی که ممکن است صحبت با او موجب از دست رفتن تمرکز شما شود شامل این دسته از افراد می شود. پس بهتر است قبل از شروع مطالعه آن ها در جریان بگذارید تا هم از شما ناراحت نشوند و ناخواسته موجب برهم خوردن تمرکزتان نشوند.

## از لحاظ ذهنی آماده شوید

داشتن ذهنیت صحیح یکی از اولین شرایط تجربه یک مطالعه سودمند است. تا زمانی که ذهنیت درستی نسبت به مطالعه و درس خواندن نداشته باشید، نمی‌توانید بهره کافی را از آن ببرید. ذهنیت درست زمانی حاصل می‌شود که شما هدف و قصد خود از مطالعه کردن را بشناسید. دانستن اهداف نه تنها ذهنیت ما را تغییر می‌دهند، بلکه باعث افزایش انگیزه برای درس خواندن و مطالعه کردن نیز خواهد شد. بهتر است که به جای ترس تمام نکردن مطالب، به فرصت‌هایی که با مطالعه کردن به دست می‌آورید فکر کنید. آنگاه با انرژی مثبت درس خواندن را شروع خواهید کرد.

## برنامه ریزی قبل از شروع درس خواندن

شاید در تمامی مطالبی که تا بحال در مورد مطالعه کردن و اهمیت آن منتشر کرده‌ایم، در مورد اهمیت برنامه‌ریزی صحبت کردیم. اما این موضوع باعث نمی‌شد که دیگر نخواهیم برنامه‌ریزی را به عنوان یکی از مهمترین شرایط

مطالعه سودمند معرفی کنیم. برنامه ریزی قبل از انجام هر کاری به ما کمک می کند تا:

- ریسک اشتباهات را پایین بیاوریم.
  - بازدهی بیشتری داشته باشیم.
  - با تمرکز بالا و دقت کافی آن را انجام دهیم.
- و به طور کلی کارهای خود را کیفیت بیشتری تجربه کنید. اما قبل از اینکه برنامه خاصی برای مطالعه خود بچینید، یادتان باشد که این برنامه باید کاملاً قابل اجرا باشد. این یعنی به اندازه‌ای برای درس خواندن برنامه ریزی کنید که واقعاً مطمئنید از پس آن برمی آید. اینگونه دیگر شرمنده خود نخواهید شد. اما این تمام ماجرا نیست. اگر دوست دارید بدانید یک برنامه مناسب باید چه ویژگی‌های دیگری داشته باشد، مورد بعدی را از دست ندهید.

### استراحت کردن را فراموش نکنید

شاید تصور کنید استراحت کردن در هنگام مطالعه وقت شما را هدر می‌دهد. اما حقیقت چیز دیگری است. درست مانند هر عضو دیگری از بدن، مغز ما نیز به مرور زمان

خسته می‌شود. پس چه خویشتان بیاید و چه نه شما به استراحت کردن نیازمندید. اما سوال اینجاست که چگونه و به چه میزان باید استراحت کنیم؟ تحقیقات نشان می‌دهند که به طور متوسط در هر ۱ ساعت، مغز ما به ۱۰ دقیقه استراحت نیاز دارد. این یعنی بازده مفید مغز در هر یک ساعت چیزی حدود ۵۰ دقیقه است. حال برای اینکه از این پتانسیل بیشترین بهره را ببریم، باید خود این استراحت کردن را هم برنامه‌ریزی کنیم.

### استراحت حین مطالعه

چگونه؟ خب کار چندان سختی نیست. تکنیک پومودورو یکی از راه‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا بدون آنکه خسته شوید، به کارهای خود برسید. بر اساس این روش شما باید بعد از هر ۲۵ دقیقه، ۵ دقیقه استراحت کنید. سپس بعد از هر چهار ۲۵ دقیقه، یک ربع به استراحت بپردازید. این تکنیک از چند جهت برای تجربه یک مطالعه مفید اهمیت دارد: نخست اینکه استفاده از آن به شما کمک می‌کند تا متمرکزتر از گذشته به مطالعه کردن

بپردازید. دوم اینکه خستگی مغز هنگام مطالعه به سراغ شما نخواهد آمد. مورد سوم هم که از همه مهمتر است، افزایش بازدهی در ساعت مطالعه است.

### شرایط محیطی مطالعه

صندلی راحت، نور خوب و دمای مطبوع؛ شاید این سه شرط در نگاه اول ساده به نظر بیایند، اما بد نیست بدانید فراهم کردن همین شرایط می‌تواند به شکل چشمگیری باعث افزایش کیفیت مطالعه شما شود. بد نیست بدانید عملکرد مغز ما کاملاً به شرایط بدنی و جسمی ما وابسته است. پس اگر محل نشستن شما راحت نباشد مطمئناً چیزی درون مغزتان مدام از این موضوع آزار می‌بیند. در نتیجه تمرکز شما برهم خورده و نمی‌توانید به خوبی مطالعه کنید. پس بهتر است در همان ابتدای کار محل خوبی را برای نشستن انتخاب کنید.

دومین مورد نور است. اگر محلی که در آن مطالعه می‌کنید پنجره‌ای رو به بیرون دارد، نور خورشید بهترین انتخاب

برای شما خواهد بود (البته به شرطی که در طول روز مطالعه کنید!). اما اگر اینطور نیست می‌توانید از نورهای ترکیبی در محل مطالعه خود بهره ببرید. مثلاً به جای اینکه تمام لامپ‌های اتاق شما سفید باشد، از ترکیب لامپ مهتابی و آفتابی استفاده کنید. اینگونه نه چشمان شما از مطالعه خسته می‌شوند و نه فضای اتاق بیش از حد زرد خواهد شد!

### سوالات:

۱- گوشی موبایل چگونه تمرکز شما را حین مطالعه برهم می‌زند؟

۲- استراحت حین مطالعه باید چگونه باشد؟

۳- ۲ مورد از شرایط مطالعه مناسب را نام ببرید؟

۴- برنامه‌ریزی چه نقشی در مطالعه ما دارد؟

۵- ذهنیت درست برای مطالعه چه زمانی به دست می‌آید؟

| سرعت مطالعه         | پاسخ صحیح به سوالات |
|---------------------|---------------------|
| ..... کلمه بر دقیقه | ..... سوال          |

## تمرین ۴-۲

### مقابله با بازگشت غیر ارادی چشم به عقب

- یک کاغذ A4 را تا بزنید به طوری که بتواند کل صفحه را بپوشاند.
- زمان سنج خود را آماده کنید تا بتوانید سرعت مطالعه خود را هم محاسبه کنید.
- کاغذ را در بالای صفحه بگذارید سپس شروع به خواندن متن فصل اول کتابی که در دوره موجود است کنید و هر خط را که خواندید به آرامی کاغذ را پایین آورده و آن را بپوشانید.
- همین کار را تا انتهای فصل ادامه دهید.
- این تمرین به شما کمک خواهد کرد تا از بازگشت غیر ارادی چشمان خود به عقب جلوگیری کنید.

## تمرین ۵-۲

تمرین ۲-۲ را به همان صورت و این بار بر روی یک کتاب دیگر پیاده کنید.



## تمرین ۶-۲

- یکی از ستون‌ها را انتخاب کنید.
- برای نوشتن اعداد هم می‌توانید سمت چپ یا رسات را به دلخواه انتخاب کنید.
- سپس به وسیله یک تکه کاغذ یا کارت ویزیت روی اعداد را بپوشانید، به طوری که یک سمت از جای خالی‌ها بیرون باشند.
- حال به نوبت و فقط برای یک لحظه اعداد را برای خود نمایش دهید و به سرعت روی آن‌ها را بپوشانید.
- سپس عددی که به یادتان مانده را یادداشت کنید.
- سعی کنید این تمرین را با سرعت انجام دهید و برای دیدن اعداد زمان زیادی به چشم خود ندهید.
- زمان و تعداد خطای خود را در جدول یادداشت کنید.
- انجام این تمرین به شما کمک می‌کند تا بازگشت غیرارادی چشم را کاهش دهید.

|       |        |       |
|-------|--------|-------|
| ..... | ۴۳۶    | ..... |
| ..... | ۲۴۲    | ..... |
| ..... | ۱۷۸    | ..... |
| ..... | ۷۷۸    | ..... |
| ..... | ۵۶۲    | ..... |
| ..... | ۱۳۶۰   | ..... |
| ..... | ۵۸۸۷   | ..... |
| ..... | ۴۲۲۳   | ..... |
| ..... | ۶۹۱۶   | ..... |
| ..... | ۱۰۵۵   | ..... |
| ..... | ۲۷۴۸۱  | ..... |
| ..... | ۳۹۲۱۷  | ..... |
| ..... | ۹۸۵۷۲  | ..... |
| ..... | ۳۶۷۵۹  | ..... |
| ..... | ۷۲۱۱۰  | ..... |
| ..... | ۲۳۱۲۳۶ | ..... |
| ..... | ۱۷۸۹۱۴ | ..... |

|       |        |       |
|-------|--------|-------|
| ..... | ۱۷۶    | ..... |
| ..... | ۳۴۷    | ..... |
| ..... | ۵۸۷    | ..... |
| ..... | ۹۶۵    | ..... |
| ..... | ۶۴۲    | ..... |
| ..... | ۲۰۸۱   | ..... |
| ..... | ۱۳۳۸   | ..... |
| ..... | ۶۲۶۱   | ..... |
| ..... | ۴۲۵۸   | ..... |
| ..... | ۳۰۹۴   | ..... |
| ..... | ۱۵۶۳۷  | ..... |
| ..... | ۴۳۳۴۹  | ..... |
| ..... | ۲۲۶۰۳  | ..... |
| ..... | ۳۶۱۹۲  | ..... |
| ..... | ۶۷۰۸۹  | ..... |
| ..... | ۹۸۱۳۶۰ | ..... |
| ..... | ۱۹۱۶۷۲ | ..... |

| زمان (به ثانيه) | تعداد خطا |
|-----------------|-----------|
|                 |           |

جلسه چهارم

تقویت عضلات چشم

## تمرین ۴-۱

با استفاده از متنی که در ادامه آمده است، تمرین زیر را انجام دهید.

۱. به مدت یک دقیقه به کمک خط بردن مطالعه کنید و به هر کجا که رسیدید علامت زده و عدد یک را بنویسید.

۲. در این مرحله از عدد یک ۵ خط شمرده و عدد ۲ را بنویسید.

۳. در مرحله بعد باید در همان یک دقیقه به عدد ۲ برسید.

۴. این پروسه را تا عدد ۵ ادامه بدهید و هر بار ۵ خط به جایی که قبلاً علامت زده بودید اضافه کنید.

۵. در آخرین مرحله از عدد ۵ به بعد به مدت یک دقیقه خط می بریم.

۶. به نقطه شماره ۱ برگردید و تعداد کلماتی که در طول یک دقیقه زمان خود تا آنجا خوانده بودید را بشمارید. سپس به کمک فرمول داده شده سرعت مطالعه ابتدایی خود را محاسبه کنید.

۷. حال به آخرین نقطه‌ای که در طول ۱ دقیقه توانستید به آن برسید باز گردید و باز هم سرعت خود را به کمک فرمول محاسبه کنید.

۸. سرعت ابتدایی و انتهای این تمرین را در جدول زیر بنویسید.

آقای رالف.جی. کوردینز، رییس هیات مدیره‌ی شرکت جنرال الکتریک، در یک کنفرانس مربوط به مدیریت اعلام کرد: ما از همه کسانی که می‌خواهند به مقام مدیریت برسند تعهدی می‌خواهیم که بر مبنای آن، یک برنامه شخصی را در جهت خودسازی دنبال کنند. هیچکس به افراد دستور خودسازی نمی‌دهد. افراد، چه در امور مربوط به خود درجا بزنند و چه پیشرفت کنند، طبق تمایل و انتخاب خویش عمل کرده‌اند. این مسئله‌ای است که زمان، کار و ایثار می‌طلبد و هیچکس نمی‌تواند آن را برای شما انجام دهد.

توصیه‌های آقای کوردینز روشن و عملی است. بر اساس آن زندگی کنید. شخصی که به مدارج عالی در مدیریت بازرگانی، تجارت، مهندسی، امور مذهبی نویسنده‌ی هنرپیشگی و یا هر رشته‌ی دیگر دست می‌یابد، به طور جدی و دائمی از یک برنامه‌ی خودسازی و رشد پیروی کرده است. یک برنامه آموزشی باید سه هدف را دنبال کند. اول، هدف را تعیین کند: چه-باید-کرد؟ دوم، روشی را پیشنهاد

کند: چگونه-باید-آن را-انجام-داد؟ و سوم، در عمل مفید افتد، یعنی نتیجه دهد.

**چه-باید-کرد:** در برنامه‌های خودسازی شما بر اساس نگرش‌ها و تکنیک‌های افراد موفق تنظیم می‌شود. اینکه آنان چگونه امور خود را پیش می‌برند؟ چگونه موانع را پشت سر می‌گذارند؟ چگونه احترام کسب می‌کنند؟ امتیاز آنان بر دیگران چیست؟ چگونه فکر می‌کنند؟

چگونگی عمل در برنامه‌ی رشد و بهسازی فردی شما، از یک سلسله دستور العمل‌های صریح و قابل اجرا تشکیل شده است. آن‌ها را در همه فصل‌های این کتاب می‌یابید. این دستورات کارساز است. آن‌ها را به کار ببندید و نتیجه‌اش را در خودتان ملاحظه کنید.

درباره‌ی مهم ترین بخش خودسازی یعنی نتایج، باید چکیده‌وار گفت: اگر برنامه‌ی ارائه شده در این کتاب را به جد به کار ببندید، موفقیت شما تضمین می‌شود، حتی در مقیاسی که ممکن است در حال حاضر باورنکردنی به نظر رسد. با تجزیه و تحلیل برنامه‌ی بهسازی فردی می‌توان دریافت که این برنامه، یک سلسله نتایج درخشان به

دنبال دارد: کسب احترام عمیق تر از جانب خانواده، کسب لیاقت و شایستگی در نظر دوستان و همکاران، احساس مفید بودن، اعتبار داشتن، برای خود کسی بودن، درآمد بیشتر و سطح زندگی بالاتر. خودسازی شما فرآیندی خودجوش است. کسی بالای سر شما نمی‌ایستد تا بگوید چه باید بکنید و یا چگونه آن را انجام دهید. این کتاب راهنمای شماست. با وجود این، فقط خود شما قادر به درک خویش هستید. فقط شما می‌توانید به خودتان دستور انجام این راهنمایی‌ها را بدهید. فقط شما می‌توانید پیشرفت خود را ارزیابی کنید. در صورت کوچک‌ترین لغزشی، فقط شما می‌توانید عمل بهتر را جایگزین کنید. خلاصه آنکه تصمیم گیرنده نهایی برای کسب موفقیت‌های بیشتر خود شما هستید.

همیشه آزمایشگاه مجهزی برای کار و مطالعه در اختیار شما بوده است. این آزمایشگاه محیط پیرامون شماست که از انسان‌های بیشمار تشکیل یافته است. در این آزمایشگاه، انواع مختلف رفتارهای انسانی یافت می‌شود. هنگامی که در آزمایشگاه شخصی خود به صورت پژوهشگری مشغول به کار می‌شوید، هیچ محدودیتی در یادگیری نداشته و نخواهید داشت. افزون بر این، هزینه‌ای



هم برعهده شما نیست، همینطور اجاره بها یا هرگونه قبض. می‌توانید هرچقدر که دوست دارید به طور مجانی از این آزمایشگاه استفاده کنید. به عنوان محققى در آزمایشگاه خود شما نیز کارى را انجام مى‌دهید که هر دانشمندی مى‌کند: مشاهده و آزمایش.

برایتان عجیب نیست که چرا بیشتر مردم در حالى که تمام عمر در حلقه‌ی معاشرت دیگر افراد هستند، از علت واکنش‌های آن‌ها تا به این حد بی‌اطلاعتند؟ بیشتر مردم تماشاگران خوبی نیستند. یکی از مهم‌ترین اهداف این کتاب آن است که به شما کمک کند تا در مشاهده‌ی رفتار انسانی و تقویت بینش خود به مهارت تمام دست یابید و از خود بپرسید که برای نمونه، «چرا فلان شخص آن قدر موفق است، در حالیکه دیگری فقط وقت تلف مى‌کند؟» «چرا یکنفر دوستان و آشنایان بسیاری دارد، در حالى که دیگری دوستان کمی دارد؟» «چرا مردم با خوشرویی حرف های یکنفر را قبول مى‌کنند، در حالى که اگر همان حرف را از زبان شخص دیگری بشنوند کوچک‌ترین اهمیتی به آن نمى‌دهند؟»

هنگامی که آزموده شدید، از ساده‌ترین کار که مشاهده کردن است، درس‌های ارزشمندی خواهید آموخت.  
۱۰۰۰ کلمه      از کتاب: جادوی فکر بزرگ      مترجم: ژنا بخت آور

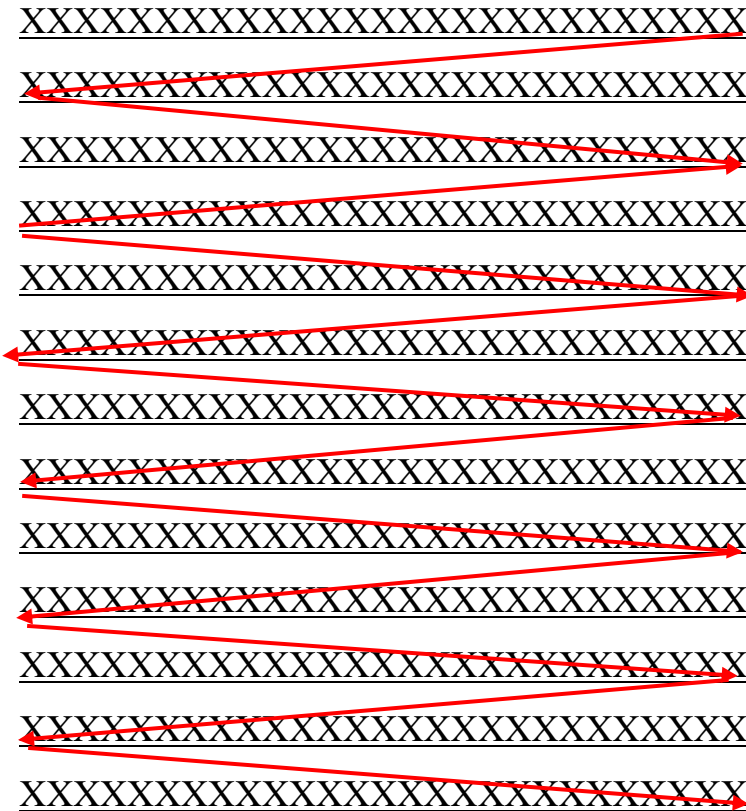
| سرعت ابتدایی (کلمه بر دقیقه) | سرعت نهایی (کلمه بر دقیقه) |
|------------------------------|----------------------------|
|                              |                            |

### تمرین ۳-۴

بنشینید و آرام باشید. چشم‌های خود را ابتدا در جهت حرکت عقربه‌های ساعت و سپس در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت بچرخانید. این کار را ۵ بار تکرار کنید.

## تمرین ۴-۴

این تمرین باید انگشت خود را زیر خطوط قرمز رنگ گذاشته گذاشته و سعی کنید که سرعت حرکت دست و چشمتان را هماهنگ کنید. هفته‌ای دو بار به مدت ۵ دقیقه این تمرین را انجام دهید.



## تمرین ۵-۴

تمرین زیر را به همان روشی که قبلا گفته بودیم انجام دهید.

|       |        |       |       |        |       |
|-------|--------|-------|-------|--------|-------|
| ..... | ۵۴۷    | ..... | ..... | ۲۹۷    | ..... |
| ..... | ۳۵۳    | ..... | ..... | ۴۵۸    | ..... |
| ..... | ۲۸۹    | ..... | ..... | ۶۹۸    | ..... |
| ..... | ۸۸۹    | ..... | ..... | ۱۷۶    | ..... |
| ..... | ۶۷۳    | ..... | ..... | ۷۵۳    | ..... |
| ..... | ۲۴۷۱   | ..... | ..... | ۳۱۹۲   | ..... |
| ..... | ۶۹۹۲   | ..... | ..... | ۲۴۴۹   | ..... |
| ..... | ۵۳۳۴   | ..... | ..... | ۷۱۸۰   | ..... |
| ..... | ۷۰۲۷   | ..... | ..... | ۵۳۶۷   | ..... |
| ..... | ۲۱۶۰   | ..... | ..... | ۴۱۸۵   | ..... |
| ..... | ۳۸۵۱۶  | ..... | ..... | ۲۶۷۴۸  | ..... |
| ..... | ۴۰۳۲۸  | ..... | ..... | ۵۴۴۵۰  | ..... |
| ..... | ۱۲۶۰۵  | ..... | ..... | ۳۳۷۱۴  | ..... |
| ..... | ۴۷۸۶۰  | ..... | ..... | ۴۷۲۰۳  | ..... |
| ..... | ۸۳۲۲۱  | ..... | ..... | ۷۸۱۹۰  | ..... |
| ..... | ۳۴۲۶۱۸ | ..... | ..... | ۱۹۲۴۷۱ | ..... |
| ..... | ۹۰۶۳۴۵ | ..... | ..... | ۲۰۲۷۵۹ | ..... |

| تعداد خطا | زمان (به ثانیه) |
|-----------|-----------------|
|           |                 |

## خودآزمایی ۲

### ۱- با مطالعه بیشتر عمر می‌کنید

شاید جالب به نظر برسد اما بر اساس تحقیقی که در دانشگاه ییل انجام شده، از بین ۳۶۳۵ نفر که بالای ۵۰ سال سن داشتند مشخص شد آن‌هایی که روزانه حدود ۳۰ دقیقه کتاب می‌خوانند، به صورت میانگین ۲۳ ماه بیشتر عمر می‌کنند! این نکته زمانی جالب‌تر می‌شود که بدانیم مطالعه کردن به طور کلی سال‌های پیری را برای ما آسانتر می‌کند. اگر باور ندارید و هنوز هم مطمئن نیستید که چرا باید کتاب بخوانیم پیشنهاد می‌کنیم نکات بعدی را با دقت بیشتری بخوانید.

## ۲- با کتاب خواندن استرس خود را کاهش می‌دهید

در دنیای امروز استرس و اضطراب به دو عضو جایی ناپذیر زندگی ما تبدیل شده‌اند. قرار گرفتن در معرض اخبار خوب و بد، اتفاقات و تحولات اقتصادی یا حتی مسئولیت‌های کاری که بر روی دوش ما گذاشته شده‌اند همگی می‌توانند استرس و اضطراب ما را افزایش دهند. به همین دلیل هم هرکدام از ما به دنبال راهی برای کاهش استرس و اضطراب خود هستیم. مطالعه کتاب به شما کمک خواهد کرد تا حد زیادی این استرس را کاهش دهید. زمانی که ما غرق مطالعه یک کتاب می‌شویم، مغزمان فرصت فکر کردن به چیزهای استرس‌زا را نخواهد داشت. به همین علت هم می‌توان در پاسخ به سوال چرا باید کتاب بخوانیم گفت: چون کتاب خواندن استرس و اضطراب را کم می‌کند! فرقی ندارد که به کدام مورد از انواع ژانر کتاب علاقه‌مند هستید. در هر حال مطالعه کردن می‌تواند تا حد بسیار زیادی باعث آرامش درونی شما شود.

## ۳- افزایش تمرکز به کمک مطالعه

اگر اهل مطالعه کردن جلوی تلویزیون نباشید، حتما متوجه تاثیر مطالعه بر تمرکز شده‌اید. در دنیای امروزی که

اینترنت و فضای مجازی در هر گوشه و کنار آن دیده می‌شوند، مطالعه کردن راه مناسبی برای افزایش تمرکز است. در واقع افراد هنگام مطالعه تقریباً تمام حواس خود را به خواندن متنی که پیش رویشان هست معطوف می‌کنند. اگر آنچه می‌خوانند جذابیت داشته باشد، این میزان تمرکز هم به همان اندازه افزایش می‌یابد. این اتفاق مخصوصاً زمانی می‌افتد که ما در داستان یک رمان غرق می‌شویم. به طوری که انگار خودمان در تک تک صفحات آن حضور داریم.

اگر خیلی به تاثیر مطالعه بر تمرکز اعتقاد ندارید، می‌توانید این تمرین را امتحان کنید. هر روز قبل از رسیدن به محل کارتان و در طول مسیر بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را مطالعه کنید. فرقی ندارد آنچه می‌خوانید چیست و یا حتی کتاب الکترونیکی، چاپی یا صوتی برای این کار انتخاب کرده‌اید. همین مطالعه کوتاه مدت می‌تواند تمرکز شما را در حین انجام کارهای روزانه به شکل چشمگیری افزایش دهد.

#### ۴- کتاب خواندن و تقویت حافظه

انواع مختلف کتاب به شکل‌های مختلف می‌توانند موجب تقویت و بهبود عملکرد حافظه شما شوند. بیایید با کتاب‌های داستانی شروع کنیم. هنگامی که شما در حال

مطالعه یک کتاب داستانی هستید، مدام سعی می‌کنید که اسم شخصیت‌ها، پیشینه آن‌ها، کارهایی که قبلاً در طول داستان انجام دادند و خلاصه هر چیزی مربوط به آن را به خاطر داشته باشید. حتی اگر نخواهید بعد از اتمام کتاب آن‌ها درون حافظه‌تان بمانند، بازهم تا پایان داستان به این یادآوری احتیاج خواهید داشت.

اما کتاب‌های غیر داستانی چطور؟ آیا آن‌ها هم موجب تقویت حافظه ما می‌شوند؟ البته! نکته مهمی که در مورد کتاب‌های غیر داستانی وجود دارد، استفاده ما از سایر مهارت‌های مطالعه هنگام خواندن آن‌ها است. به بیان دیگر، وقتی که ما در حال مطالعه یک کتاب خودیاری یا روانشناسی هستیم، سعی می‌کنیم از انواع روش‌های خلاصه نویسی برای یادگیری و به خاطر سپاری نکات آن استفاده کنیم. در نتیجه بدون آنکه خودمان متوجه باشیم، حافظه خود را تقویت می‌کنیم.

از تمام این نکات که بگذریم، کتاب خواندن می‌تواند از بروز برخی از اختلالات حافظه مانند آلزایمر و زوال عقل هم جلوگیری کند. فکر کنم حالا دلیل کافی برای اینکه چرا باید کتاب بخوانید را پیدا کردید، اینطور نیست؟



## ۵ - بهبود مهارت های نوشتاری و اجتماعی با مطالعه

اگر هنوز پاسخ قانع کننده‌ای برای سوال چرا باید کتاب بخوانیم پیدا نکرده‌اید، شاید این یکی قانعتان کند! کتاب‌ها دریای کلمات و عبارات جدید هستند. چیزهایی که ما در گفتار و نوشتار روزانه خود از آن‌ها بهره می‌بریم. به همین دلیل هم هرچه بیشتر کتاب بخوانیم، در صحبت کردن و نوشتن پیشرفت می‌کنیم. شاید در نگاه اول این موضوع خیلی مهم به نظر نیاید، اما اگر کمی فکر کنیم متوجه اهمیت کتابخوانی در روابط روزمره خواهیم شد.

همه ما در طول عمر خود حداقل یک بار مجبور خواهیم بود که به فرد یا ارگان خاصی نامه بنویسیم. خب، وقتی توانایی نوشتاری ضعیفی داشته باشیم آیا نامه ما تاثیرگذاری که به دنبالش هستیم را خواهد داشت؟ البته این تمام ماجرا نیست، چرا که تاثیر مطالعه بر صحبت کردن ما هم به قدری زیاد است که نمی‌توان از آن غافل شد. برای درک بهتر این موضوع به تفاوت طرز صحبت کردن بین افرادی که کتاب می‌خوانند و آن‌هایی که مطالعه ندارند فکر کنید. بدون شک کسی که کتاب می‌خواند به دلیل دایره لغات وسیع‌تر، هنگام صحبت

کردن می‌تواند تاثیرگذاری بیشتری در طرف مقابل خود ایجاد کند. پس اگر به دنبال مکالمات تاثیرگذار هستید، از کتاب خواندن غافل نشوید.

## ۶- کتاب‌ها بهترین منبع برای یادگیری هستند

با وجود پیشرفت علم و تکنولوژی و افزایش تعداد دوره‌ها و برنامه‌های آموزشی، کتاب‌ها هنوز هم محبوب‌ترین و بهترین ابزار آموزشی به حساب می‌آیند. این موضوع چند دلیل دارد. نخست اینکه کتاب‌ها ارزان‌اند. هزینه‌ای که شما برای خرید یک کتاب آموزشی باید بکنید به مراتب کمتر از دوره‌ها و برنامه‌های آموزشی است. به علاوه کتاب‌ها همیشگی هستند و شما همیشه می‌توانید به سراغ آن‌ها بروید و مطالب درونشان را دوباره و چند باره دوره کنید. البته تمام این‌ها به شرطی است که ما بدانیم چگونه کتاب بخوانیم.

سوالات:

- ۱- چرا کتاب‌ها بهترین منابع برای یادگیری هستند؟
- ۲- کتاب خواندن چگونه باعث افزایش عمر می‌شود؟
- ۳- تاثیر مطالعه بر تمرکز چگونه است؟
- ۴- چرا کتاب خواندن حافظه را تقویت می‌کند؟

۵- آیا کتاب خواندن بر کاهش استرس هم اثر مثبت دارد؟

| سرعت مطالعه         | پاسخ صحیح به سوالات |
|---------------------|---------------------|
| ..... کلمه بر دقیقه | ..... سوال          |

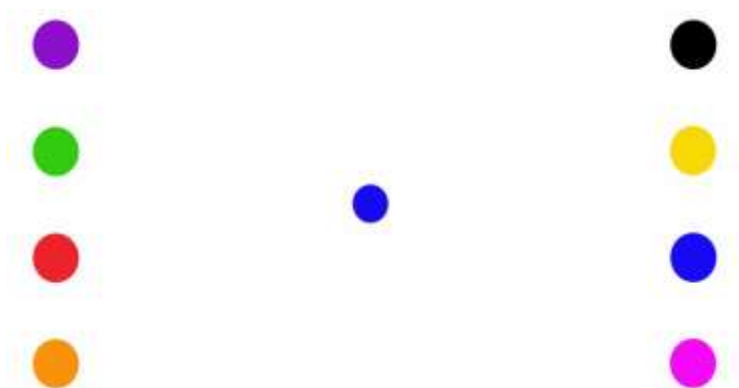
جلسه پنجم

افزایش حوزه دید

## تمرین ۱-۵

به نقطه آبی رنگ وسط صفحه خیره شوید و سعی کنید دو دایره

رنگی هر دو سمت را بدون حرکت دادن چشم‌هایتان ببینید.



## تمرین ۲-۵

به مستطیل وسط خیره شوید و سعی کنید بدون حرکت دادن چشم  
ها هر دو عدد را بخوانید.

۲    ■    ۱

۴    ■    ۰

۷    ■    ۱

۹    ■    ۲

۵    ■    ۳

۰    ■    ۴

۱    ■    ۷

۶    ■    ۹

۸    ■    ۴

۹    ■    ۱

۳    ■    ۵

### تمرین ۳-۵

به یک جسم که در اطرافتان قرار دارد خیره شوید و سعی کنید بدون حرکت دادن چشمانتان، آنچه در اطرافش قرار گرفته را ببینید.

### تمرین ۴-۵

دستان خود را روبرویتان بگیرید و آنها را به تدریج از هم باز کنید. سعی کنید بدون آنکه نگاهتان از روبرو برداشته شود، با چشمان خود باز شدن آنها از هم را دنبال کنید.

## تمرین ۵-۵

بر روی نقطه وسط تصویر خیره شوید و سعی کنید بدون حرکت دادن چشمانتان تمام تصاویر و حروف موجود در آن را ببینید.







## تمرین ۵-۶

به مستطیل وسط خیره شوید و سعی کنید بدون حرکت دادن چشم‌ها کلمات هر دو سمت را بخوانید.

|        |   |        |
|--------|---|--------|
| کباب   | ■ | کفش    |
| ضبط    | ■ | میز    |
| شانه   | ■ | فرش    |
| چای    | ■ | خیره   |
| معلم   | ■ | آچار   |
| طراوت  | ■ | زشت    |
| سینه   | ■ | کیف    |
| لیوان  | ■ | تاکسی  |
| آبگوشت | ■ | سرخک   |
| مبل    | ■ | بلندگو |
| قاب    | ■ | کیبورد |

## تمرین مکمل

### شست به شست

این تمرین نه تنها باعث تقویت ماهیچه‌های چشم شما می‌شود، بلکه کنترل شما بر چشمانتان را نیز افزایش می‌دهد. همچنین دید محیطی و انعطاف پذیری چشمان شما نیز با انجام این تمرین افزایش پیدا می‌کند.

۱- در حالت نشسته یا ایستاده دستانتان را در کنار بدنتان قرار داده و سپس به سوی جلو باز کنید و انگشتان شست خود را بالا بیاورید.

۲- بدون آن که سر خود را تکان دهید ۱۰ بار نگاه خود را بین هر دو انگشت جابجا کنید.

۳- مرحله ۱ و ۲ را سه مرتبه تکرار کنید.

## تمرین ۵-۷

سعی کنید کلمات زیر را تنها با تمرکز بر روی حرف الف که وسط نوشته شده و بدون نگاه به دو طرف بخوانید.

|    |   |    |
|----|---|----|
| کب | ا | کو |
| یل | ا | شم |
| نت | ا | ام |
| یت | ا | شک |
| قت | ا | صد |
| قت | ا | رف |
| مت | ا | سل |
| حت | ا | فص |
| غت | ا | بل |
| رت | ا | تج |
| ست | ا | سی |
| عت | ا | قن |
| قت | ا | لی |
| رش | ا | سف |
| رض | ا | تم |

## تمرین ۸-۵

به مستطیل وسط خیره شوید و سعی کنید بدون حرکت دادن چشم‌ها اعداد هر دو سمت را بخوانید.

۲۶    ■    ۱۱

۴۸    ■    ۶۰

۱۱    ■    ۸۲

۲۲    ■    ۵۱

۹۷    ■    ۳۲

۴۶    ■    ۲۹

۲۵    ■    ۷۹

۷۴    ■    ۴۲

۸۰    ■    ۳۳

۳۱    ■    ۴۲

۷۶    ■    ۲۴

## تمرین ۹-۵

### خودآزمایی ۳

متن زیر را بعد از انجام تمرینات افزایش حوزه دید و با استفاده از یک زمان‌سنج مطالعه کنید. سپس به کمک فرمول داده شده در این فصل، سرعت اولیه مطالعه خود را حساب کنید. همچنین پس از اتمام متن، به سوالاتی که از دل آن پرسیده شده است پاسخ دهید و میزان درستی آن‌ها را سنجیده و در جدول یادداشت کنید.

تعداد کلمات: ۱۰۰۰ کلمه

### مطالعه در محل مناسب برای کنکور

قبل از شروع مطالعه بهتر است که کتاب‌های تست و جزوه‌هایمان را یک جا و در دسترس خود قرار دهیم. همچنین، محل مطالعه ما باید نور کافی و صندلی راحت داشته باشد چون قرار است زمان زیادی را در این مکان بگذرانیم. بهتر است سعی کنید وسایلی که باعث حواس‌پرتی ما می‌شود را از جلوی چشم دور کنیم. این کار

در واقع یکی از تکنیک‌های افزایش تمرکز در مطالعه کنکور نیز به حساب می‌آید.

عده‌ای برای مطالعه نیاز دارند که در سکوت کامل باشند و عده‌ی دیگر برای تمرکز بیشتر موسیقی گوش می‌کنند. حتی برخی افراد در محیط‌های شلوغ آن هم درحالی‌که میان کتاب‌های خود گم شده‌اند یادگیری بهتری دارند. در حالی که برخی دیگر در محیط‌های مرتب و با نظم بیشتر احساس راحتی می‌کنند.

پس کاملاً به خودمان بستگی دارد که در کتابخانه درس بخوانیم یا خانه. تنها کافی است که ما بتوانیم در این مکان احساس راحتی کرده و بازده بیشتری داشته باشیم.

### به اشتراک گذاشتن سوال و جواب‌ها

همیشه توضیح دادن یک موضوع باعث می‌شود که خود فرد آن را بهتر بفهمد. به همین دلیل هم ما می‌توانیم برای یادگیری بهتر پاسخ‌هایمان را برای شخص دیگری مثل اعضای خانواده‌مان توضیح دهیم یا می‌توانیم با دوستانمان روزی را در هفته یا ماه انتخاب کنیم و جلسات

رفع اشکال برگزار کنیم و جواب‌ها را با یکدیگر مقایسه کنیم. بدین ترتیب مطالب بهتر در ذهنمان جا می‌افتد. علاوه بر آن شاید درسی که ما در آن خوب نیستیم، نقطه‌ی قوت دیگری باشد و یا بالعکس. در این صورت هر یک از ما می‌توانیم به دیگری کمک کنیم. آموزش دادن مطالب به دیگران در واقع آخرین مرحله از هرم یادگیری به حساب می‌آید. ما حتی می‌توانیم گروهی دوستانه در شبکه‌های اجتماعی درست کنیم و آن را به سوال‌های درسی اختصاص دهیم تا هر زمان که به مشکل برخوردیم بتوانیم از دیگران کمک بگیریم.

### استراحت کافی

در حالی که ممکن است تصور کنیم بهترین راه برای موفقیت در کنکور، درس خواندن در مدت‌های زمانی طولانی است، اما این روش به شدت بازدهی ما را پایین می‌آورد. اگر شما برای ماراتن تمرین می‌کنید لازم نیست ۲۴ ساعت روز را در حال دویدن باشید. تحقیقات نشان



داده است که برای حفظ اطلاعات آن هم در مدت طولانی، استراحت کردن بسیار مهم است. از آنجایی که ما سبک های یادگیری متفاوتی داریم، پس روتین مطالعاتی و زمان استراحت هر کدام نیز با هم متفاوت خواهد بود. مثلاً بعضی از افراد شب‌ها و برخی دیگر صبح زود بازده مطالعه بیشتری دارند. تفاوتی ندارد که چه زمانی مطالعه می‌کنید، مهم این است که به خوبی برای آن استراحت کرده باشید.

### از پومودورو غافل نشوید!

اگر از آن دسته از افراد هستید که هنگام درس خواندن به سرعت بازده شما پایین می‌آید و خسته می‌شوید از تکنیک پومودورو استفاده کنید. برای استفاده از این تکنیک ابتدا باید مطالب را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید. سپس زنگ هشدار گوشی خود را روی ۲۵ دقیقه تنظیم کنید. دقت کنید ۲۵ دقیقه نه بیشتر و شروع کنید به درس خواندن. زمانی که گوشی شما زنگ خورد هر جای کار که بودید آن را رها کنید و ۳ الی ۵ دقیقه استراحت کنید. بعد

از آن ۲۵ دقیقه‌ی دوم را شروع کنید. بعد از چهارمین ۲۵ دقیقه، به خود ۱۵ الی ۳۰ دقیقه استراحت بدهید. این تکنیک به شما کمک می‌کند که در طول مطالعه بازده شما کم نشود و زود خسته نشوید.

دقت کنید با هر تکنیکی که درس می‌خوانید، تعیین کردن زمان استراحت را فراموش نکنید. مطالعه به مدت طولانی ولی با بازده پایین به شما برای موفقیت در کنکور کمکی نمی‌کند.

### زمان کافی برای دوره‌ی مطالب

کنکور، ارزیابی تمام دانشی است که ما طی سال‌های تحصیلی خود بدست آورده‌ایم. خواندن این میزان از مطالب گسترده و متنوع کمی سخت است و حتما نیاز به دوره کردن مطالب دارد. مثلا ممکن است مباحثی که در شروع مطالعه کردیم را نزدیک کنکور فراموش کرده باشیم. پس لازم است که بار دیگر آن‌ها را دوره کنیم. البته دوره کردن کل مباحث هم کاری غیر ممکن به نظر می‌رسد، برای همین هم بهتر است در هنگام مطالعه کنکور، از

روش‌هایی مثل نقشه کشی ذهنی برای یادداشت برداری موثر استفاده کنیم. به این ترتیب حجم زیادی از مطالب را در نقشه‌های ذهنی خود ذخیره کرده و به راحتی آن‌ها را دوره می‌کنیم.

### تقویت مهارت تست زنی؛ از دیگر رازهای موفقیت در کنکور

کنکور، آزمونی تکنیک محور است و برای موفقیت در کنکور باید مهارت تست زنی را در خود تقویت کنیم. برای این کار می‌توانیم کتاب تست معتبری تهیه کنیم و شروع به تمرین کنیم. چرا که تنها راه بدست آوردن این مهارت از طریق تمرین زیاد است.

لازم نیست حتما هزینه‌های گزافی برای خرید کتاب تست کنیم، می‌توانیم با کتاب‌های تستی که قبلا استفاده شدند و در کتابخانه‌ها موجود هستند نیز تمرین کنیم یا حتی از کسی این کتاب‌ها را قرض بگیریم.

آزمون‌های آنلاین نیز روش خوبی برای تمرین تست زدن و محک زدن اطلاعات ما می‌باشند. شرکت در این آزمون‌ها باعث افزایش تمرکز هنگام تست زدن خواهد شد.

همچنین تست زنی باعث می‌شود که با نحوه‌ی پاسخ‌گویی به سوال‌ها آشنا شویم و همچنین مباحثی که خوانده‌ایم را به سرعت دوره کنیم.

## ورزش و مدیتیشن

مدیتیشن و ورزش از بهترین روش‌ها برای کاهش استرس و آرام کردن ذهن هستند. برای این کار کافیست یک مکان آرام پیدا کنیم و چند دقیقه‌ای راحت بنشینیم و سعی کنیم ذهنمان را آزاد کنیم. به آرامی نفس بکشیم و برای چند دقیقه ذهن خود را از مشکلات و استرس‌های کنکور دور کنیم.

ورزش کردن نیز مانند مدیتیشن راهی فوق‌العاده برای آرامش ذهن است. ورزش‌های هوازی بهترین انتخاب برای دوران کنکور هستند. می‌توانید مثلاً چند دقیقه‌ای پیاده‌روی کنید یا بدوید. شنا و دوچرخه سواری نیز بسیار مناسب هستند.

در هر صورت فعالیت فیزیکی را فراموش نکنید. ما برای ذخیره حجم زیادی از اطلاعات به ذهنی آرام و باز نیاز داریم

و بهترین راه برای رسیدن به ذهنی آرام ورزش کردن است. علاوه بر آن ورزش کردن تا حد بسیار زیادی استرس موجود در ذهن ما را از بین می‌برد. به همین دلیل هم می‌توان روی آن برای رفع ترس از شکست در کنکور هم حساب کرد.

سوالات:

- ۱- بهترین راه برای تقویت مهارت تست زنی چیست؟
- ۲- بعد از چند پومودورو باید ۱۵ دقیقه استراحت کنیم؟
- ۳- به اشتراک گذاشتن سوال و جواب چگونه به ما کمک می‌کند؟
- ۴- مدیتیشن چگونه به موفقیت در کنکور کمک می‌کند؟
- ۵- بهترین روش برای دوره مطالب کنکوری چیست؟

| سرعت مطالعه         | پاسخ صحیح به سوالات |
|---------------------|---------------------|
| ..... کلمه بر دقیقه | ..... سوال          |

## تمرین ۱۰-۵

### چشم نویسی

این تمرین چشمان شما را در جهت‌های جدیدی به حرکت درمی‌آورد که در مطالعه معمولی کمتر از آن‌ها استفاده می‌کنید. تمرین چشم‌نویسی به شدت برای بهبود نحوه حرکت چشمانتان مفید است.

۱- به دیوار که در طرف دیگر اتاق است یا از شما فاصله دارد نگاه کنید.

۲- تصور کنید که با چشمانتان و حرکت آن‌ها در حال نوشتن نام خود بر روی دیوار هستید. درست مانند زمانی که قلم بر دست دارید. سپس همین تمرین را با نوشتن نام خود به زبان انگلیسی ادامه دهید.

## تمرین ۱۱-۵

### فشردن چشم

این تمرین که حدوداً ۳ دقیقه زمان نیاز دارد، با افزایش میزان اکسیژن و خون درون چشمانتان باعث بهبود عملکرد آن‌ها خواهد شد.

- ۱- همزمان با اینکه نفس عمیقی می کشید، چشمان و دهان خود را تا جای ممکن باز کنید تا تمام عضلات آنها کشیده شود.
- ۲- همزمان با بیرون دادن نفس چشمان و تمام ماهیچه های صورت خود را جمع کنید.
- ۳- نفستان را نگه دارید و تا جای ممکن این جمع کردن و فشردگی را ادامه دهید.
- ۴- مراحل ۱ تا ۳ را چهار بار انجام دهید. سپس کمی استراحت کنید و بار دیگر این تمرین را در یک ست ۵تایی انجام دهید.

جلسه ششم

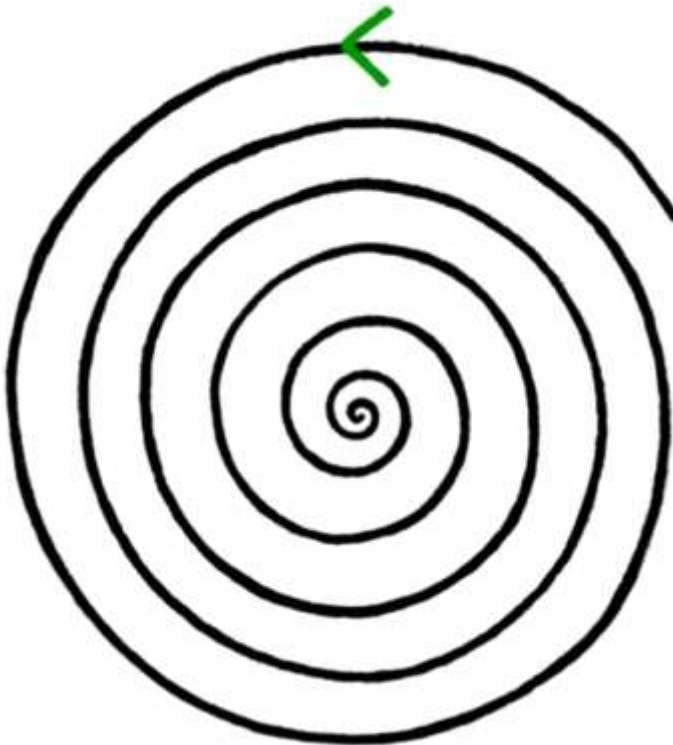
عبارت خوانی



## تمرینات پیش نیاز

### پیش نیاز ۱

به مدت پنج دقیقه بنشینید و چشمان خود را در جهت فلش روی شکل بچرخانید.



## تمرین پیش نیاز ۲

به مستطیل وسط خیره شوید و سعی کنید بدون حرکت دادن چشم‌ها کلمات هر دو سمت را بخوانید.

|       |   |        |
|-------|---|--------|
| چکش   | ■ | زیرپوش |
| فرش   | ■ | ساده   |
| کاغذ  | ■ | گوشی   |
| کیسه  | ■ | ساعت   |
| آینه  | ■ | قطره   |
| احمق  | ■ | سیاه   |
| باتری | ■ | نارنگی |
| ظرف   | ■ | گلدان  |
| تابلو | ■ | دریل   |
| پایه  | ■ | دفتر   |
| شلوار | ■ | پاشنه  |

### تمرین پیش نیاز ۳

این تمرین به شما کمک می‌کند تا خستگی ناشی از سایر تمرینات را از بین ببرید. هرگاه که تمرینات قبلی را انجام دادید، ۲ یا ۳ بار این تمرین را هم تکرار کنید.

۱- چشمانتان را نیمه باز نگه دارید و سعی کنید تا جای ممکن جلوی لرزش پلک‌های خود را بگیرید. تمرکز بر روی پلک‌ها باعث استراحت چشمانتان می‌شود.

۲- همانطور که چشمانتان نیمه باز است به چیزی در دور دست نگاه کنید.

## تمرین ۱-۶

تصور کنید که هر کدام از خطوط زیر یک عبارت یا کلمه هستند. با استفاده از تکنیک خط بردن انگشت خود را زیر هر یک گذاشته و به صورت ذهنی آن‌ها را عبارت خوانی کنید.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## تمرین ۲-۶

متن زیر را که برای شما به عبارات تقسیم شده است مطالعه کنید.

دست از تلاش برندارید

هیچگاه برا رسیدن به اهدافتان

فرصت هایی که در پیش رویتان قرار می گیرند

زندگی شما سرشار است از

انتخاب کنید

با دقت و برنامه ریزی

اهدافتان را

کمک بگیرید

در این راه از اساتید

شما می توانید

در موقعیت های مختلف

تصمیمات شما

بیاد داشته باشید

زندگی و آینده شما را شکل می دهند

روزهای راحت

مقدمه ای هستند برای

روزهای سخت

معین کنید

برنامه ای برای فردای خود

همین امروز

از فرصت هایی که نصیبش می شود

انسان موفق انسانی است که

نهایت استفاده را می کند

موفقیت است

گامی مهم برای

توجه به اشتباهات

دست کم نگیرید

و پتانسیل خودتان را

هیچگاه توانایی

## تمرین ۳-۶

متن زیر که برای عبارت خوانی آماده شده است را بخوانید.

با آغوشی باز بپذیرید

چالش های زندگیتان را

در گذشته چه شانس هایی را از دست دادید

به این فکر نکنید که

بهتری برایتان باشد

هرروز، روز

سعی کنید

هستند

بزرگترین آفت برای موفقیت

ناامیدی و عدم تلاش

آسان تر می کنند و

رسیدن به هدف را

دوستان خوب

دوستان بد شما را از اهدافتان به کلی دور می کنند

کامیابی است

یکی از ارکان مهم برای حرکت به سوی

مثبت اندیشی

کاهش میدهد

اشتباهات و خطاهای شما را

تمرین مداوم

استعداد هایی داریم که باید آنها را کشف کنیم

هریک از ما در درون خودمان

و به کمک آنها آینده خود را بسازیم

تمرین می کند

هزاران بار نوت های مختلف را

یک نوازنده ماهر

فرصت ها و چالش ها

سرشار است از

مسیر کامیابی

## تمرین ۴-۶

متن زیر را سریع بخوانید. چشمان شما روی هر عبارت که با علامت (/) از یکدیگر جدا شده اند فقط یکبار باید توقف کند.

آیا تا به حال یک فیل/ شما را/ گاز گرفته است؟/ یا یک پشه نیشتان زده است؟/ در زندگی، چیزهای/ کوچک هستند/ که شما را/ نیش می زنند./ گاهی وقتها،/ اشتباه های بزرگی را می بینیم/ که ممکن است/ زندگی حرفه ای/ و شهرت آدم را/ در یک لحظه نابود کنند؛/ مثلا کمدینی مشهور/ در یک نمایش عمومی/ حرف های تبعیض نژادی بزند/ یا یک آدم معروف به صلح دوستی/ رفتار عجیب و غریب جنگ طلبانه ای/ از خودش نشان دهد/ یا یک تنیسور محبوب/ به طرز نامشخصی/ یک شخصی عالی رتبه را/ با سخنانی آتشینی تهدید کند./ واضح است/ که این جور انتخاب های بد،/ واکنش های بزرگی در پی دارند./ ولی حتی اگر در گذشته/ چنین اشتباه های بزرگی را مرتکب شده باشید،/ در اینجا،/ نگران این گام های رو به عقب غیرمعمول/ یا لحظات تراژیک اتفاقی نیستیم./ خیلی از ما باید/ نگران انتخاب های تکراری،/ کوچک/ و به ظاهر بی اهمیتمان باشیم./ در مورد/ تصمیم هایی صحبت می کنم/ که شما فکر می کنید/ اصلا هیچ

تفاوتی/ به وجود نمی آورند./ این چیزهای کوچک هستند/  
که به ناچار/ و به طور قابل پیش بینی،/ موفقیت شما را/  
از بین می برند./ خواه،/ حرکت های احمقانه/ یا رفتارهای  
بی اهمیت باشند،/ خواه در پوشش/ رفتارهای مثبت  
پنهان باشند/ (این دسته اصولن/ فریبده هستند)،/ این  
تصمیم های به ظاهر ناچیز/ و بی اهمیت/ می توانند شما  
را/ از مسیر موفقیت/ کاملاً منحرف کنند،/ چون شما/  
متوجه شان نیستید./ از اقدام های کوچکی/ که شما را/  
از مسیرتان دور می کنند،/ غافل می شوید./ و یا در  
آنها غرق می شوید./ اثر مرکب در حال/ تاثیرگذاری است./  
اثر مرکب/ همیشه عمل می کند،/ یادتان می آید؟/ ولی  
در این مورد،/ اثر مرکب/ علیه شما عمل می کند؛/ چون  
اصلاً حواستان به آن نیست./ یک قوطی لیموناد/ و یک  
بسته چیپس می خورید/ و ناگهان بعد از/ خوردن آخرین  
تکه ی چیپس،/ متوجه می شوید/ که همه ی تلاش آن  
روزتان را/ برای خوردن غذای سالم/ از بین برده اید،/ در  
صورتی که حتی/ گرسنه هم نبوده اید./ تلویزیون توجه  
تان را جلب کرده/ و دو ساعت تمام را/ صرف تماشای  
برنامه های احمقانه ی/ تلویزیون کرده اید/ (اجازه دهید  
برای تان/ قدری کلاس بگذاریم/ و فرض کنیم یک برنامه  
ی/ مستند آموزشی دیده اید)/ آن هم در حالی که/



مشغول آماده کردن / یک ارائه ی مهم / برای جلب نظر یکی از مشتریان با ارزش تان بوده اید. / بدون هیچ دلیل موجهی / یک دروغ غیرارادی / به یکی از / اعضای خانواده تان می گویند، / در حالی که گفتن حقیقت / مشکلی به وجود نمی آورد. / موضوع چیست؟

/ شما به خودتان اجازه داده اید / که بدون فکر، / انتخاب کنید / و تا وقتی ناخودآگاه انتخاب می کنید، / نمی توانید آگاهانه / آن رفتار بیهوده را / تغییر دهید / و به عادت های سازنده / تبدیل اش کنید. / حالا وقت بیدار شدن است / و انتخاب های توانمند کننده. /

## تمرین ۵-۶

انگشت خود را بر روی صفرها بگذارید و سعی کنید هربار با هر مکث چشم و دستتان عبارت بالای عدد صفر را بخوانید.

|                        |                      |                  |
|------------------------|----------------------|------------------|
| و در نهایت شما را      | همواره فعال است      | اثر مرکب         |
| ◦                      | ◦                    | ◦                |
| که به کجا؟             | اما سوال این است     | به جایی می‌رساند |
| ◦                      | ◦                    | ◦                |
| به کجا می‌خواهید بروید | که چه می‌خواهید و    | شما باید بدانید  |
| ◦                      | ◦                    | ◦                |
| تنها در این صورت       | اهداف خود را بدانید  | باید رویاها و    |
| ◦                      | ◦                    | ◦                |
| استفاده کنید           | از قدرت اثر مرکب     | است که می‌توانید |
| ◦                      | ◦                    | ◦                |
| دست پیدا کنید          | آنچه که تصور می‌کنید | تا به فراتر از   |
| ◦                      | ◦                    | ◦                |

## تمرین ۶-۶

با قرار دادن دست خود بر روی • عبارت هر سطر را یکجا بخوانید.

•

شاید به این فکر کنید که

•

مغزتان به اندازه کافی سریع نیست

•

یا شما با سرعت دیگران

•

نمی توانید کارهایتان را انجام دهید

•

اما باید بدانید که شما در مورد مغزتان

•

بیش از حد منفی بافی کرده اید

•

چراکه مغز شما توانایی هایی دارد

•

که احتمالا شما از آنها بی خبر هستید

•

و این توانایی و پتانسیل زمانی بروز پیدا میکند که

•

با تلاش و تمرین مغزتان را پرورش دهید

## تمرین ۷-۶

متن زیر را به کمک تکنیک عبارت‌خوانی بخوانید. برای اینکار کافی است با چشمان یا انگشت خود بر روی نقطه چین‌ها حرکت کرده و سپس با هر مکث چشمی کلمات هر دو سمت را بخوانید.

|                            |                             |                             |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| عامل بودن..... یعنی        | مسئولیت کار.....خود را      | بر عهده..... گرفتن          |
| ملامت نکردن..... اوضاع و   | یا شرایط..... یا اشخاص      |                             |
| نقطه مقابل..... عامل بودن  | واکنشی بودن..... است        |                             |
| مردمان موثر ..... عامل اند | یعمنی مسئول..... هستند      | و رفتارشان..... حاصل تصمیم  |
| و انتخاب..... آگاهانه      | خودشان..... است             |                             |
| یکی از..... بهترین راهها   | برای تشخیص..... میزان عامل  | بودن خود..... این است       |
| که ببینیم..... وقت و       | انرژی خود..... را صرف       | چه چیزهایی..... می کنیم     |
| می توانیم حلقه..... نگرانی | خود را ..... از حلقه        | چیزهایی که..... درباره آنها |
| نگرانی به..... خصوصی       | نداریم..... جدا کنیم        |                             |
| با نگاه..... کردن به       | موارد درون..... حلقه نگرانی | خود در میابیم..... که چه    |
| چیز هایی..... بیرون از     | اختیارمان و..... چه چیزهایی | در اختیار..... ما هستند     |

## تمرین ۸-۶

### تعیین اهداف/ چگونه عمل می کند: /معمای «راز» آشکار می شود

شما فقط /چیزهایی را می بینید/، تجربه می کنید /و به دست می آورید/ که در جست و جوی شان هستید. / اگر ندانید/ دنبال چه هستید،/ مطمئن باشید /به آن نمی رسید/. ما به طور ذاتی/ مخلوقاتی/ جست و جو کننده ی هدف هستیم/. مغز ما همیشه در تلاش است/ تا جهان بیرونی را/ با آن چه که در/ جهان درونی مان می بینیم/ و انتظار داریم، تطبیق دهد/بنابراین، وقتی/ به مغزتان/ دستور می دهید/ در جست و جوی چیزهایی باشد/ که خواهانشان هستید/، شروع به دیدن/ آنها می کنید. / در واقع، /مقصود آرزوهای شما/ احتمالن همیشه در/ اطرافتان وجود داشته،/ اما ذهن و چشمانتان/ برای دیدن آن باز نبوده است. / این همان شیوه ی ست که/ قانون جاذبه /طبق آن عمل می کند. / قانون جاذبه،/ یک جادوی مرموز درونی/ که به نظر می رسد، نیست، /بلکه بسیار ساده تر /و عملی تر از آن است. /

ما هر روز/ با میلیاردها محرک حسی/ (سمعی بصری و فیزیکی) از اطلاعات/ بمباران می شویم،/ برای این که خودمان را/ از دیوانه شدن/ حفظ کنیم،/ ۹۹ / ۹ درصد/ از آنها را /نادیده می گیریم/ و فقط آنهایی را /واقعن می بینیم،/ می شنویم /و تجربه می کنیم که ذهن مان/ روی آنها تمرکز می کند. / به همین خاطر است که /وقتی به چیزی /«فکر» می کنید،/ به نظر می رسد/ آن را به طور/ معجزه آسایی/ به زندگی تان /فرا می خوانید. / در واقع،/ شما الان / فقط چیزی را می بینید/ که از قبل/ در آنجا وجود داشته است، /شما واقعن/ آن را به زندگیتان/ جذب می کنید. /آنها از قبل در آن جا /و در دسترس شما بوده اند/ و شما فقط/ افکارتان را متمرکز کردید/ و ذهن تان را/ برای دیدن آنها هدایت کردید. / درست است؟ /این موضوع/ اصلن اسرارآمیز و /مبهم نیست؛/ در واقع، کاملن منطقی ست، /حالا، با این درک جدید،/ هر چیزی که / ذهن تان به آن فکر می کند/ و همه ی فکرهای اتفاقی در میان آن ۹۹/۹ درصد فضای باقی مانده،/ همانی ست/ که ذهن تان روی آن/ تمرکز خواهد کرد. /

## تمرین ۹-۶

سعی کنید کلمات زیر را تنها با تمرکز بر روی حرف الف که وسط نوشته شده و بدون نگاه به دو طرف بخوانید.

|    |   |    |
|----|---|----|
| کب | ا | کو |
| یل | ا | شم |
| نت | ا | ام |
| یت | ا | شک |
| قت | ا | صد |
| قت | ا | رف |
| مت | ا | سل |
| حت | ا | فص |
| غت | ا | بل |
| رت | ا | تج |
| ست | ا | سی |
| عت | ا | قن |
| قت | ا | لی |
| رش | ا | سف |
| رض | ا | تم |

## تمرین ۱۰-۶

به مستطیل وسط خیره شوید و سعی کنید بدون حرکت دادن چشم‌ها کلمات هر دو سمت را بخوانید.

|             |   |               |
|-------------|---|---------------|
| کلاه خود    | ■ | جا کفشی       |
| پوست کن     | ■ | زیر انداز     |
| پوست کلفت   | ■ | ترش مزه       |
| درس خوان    | ■ | کله شق        |
| سفارت خانه  | ■ | پیچ گوشتی     |
| سفر آخرت    | ■ | دختر زیبا     |
| بی انصاف    | ■ | کوله بار      |
| سس سفید     | ■ | مسافر کش      |
| کباب کوبیده | ■ | آبله مرغان    |
| مبل راحتی   | ■ | صدا دار       |
| تلفن همراه  | ■ | ماوس کامپیوتر |



## خودآزمایی ۴

متن زیر را به کمک تکنیک عبارت‌خوانی و سایر تکنیک‌های آموزش داده شده تا اینجا و با استفاده از یک زمان‌سنج مطالعه کنید. سپس به کمک فرمول داده شده سرعت اولیه مطالعه خود را حساب کنید. همچنین پس از اتمام متن، به سوالاتی که از دل آن پرسیده شده است پاسخ دهید و میزان درستی آن‌ها را سنجیده و در جدول یادداشت کنید.

تعداد کلمات: ۱۰۰۰ کلمه

### ۱- کاهش استرس و اضطراب

اولین موردی که شاید حتی به ذهن شما هم رسیده باشد همین استرس و اضطراب است. خود ما هم در مجموعه هوش برتر ایرانیان به نوعی به خاطر همین موضوع استرس و اضطراب و نگرانی روزمره به سراغ مدیتیشن و ذهن آگاهی رفتیم.

مدیتیشن کردن به شما کمک می‌کند که برای دقایقی هم که شده خود را از قید و بند دنیای اطرافتان خلاص کنید.

به این ترتیب شما خواهید توانست که کمی از استرس خود بکاهید و آرامش بیشتری پیدا کنید. از طرف دیگر تمرینات ذهن آگاهی و تمرکز بر روی تنها یک کار باعث خواهند شد که دقت بیشتری در انجام کارهای خود داشته باشید. این موضوع به صورت خودکار بر روی افزایش تمرکز و دقت شما نیز تاثیرگذار خواهد بود.

## ۲- دوری از احساس منفی

دومین فایده‌ای که انجام مدیتیشن و ذهن آگاهی برای شما به همراه دارد، دور کردن احساسات منفی از شماست. جالب است بدانید که احساسات منفی معمولاً زمانی به سراغ ما می‌آیند که تنها هستیم. اما این موضوع و اصلاً تنهایی ما چگونه به کمک مدیتیشن کردن یا حتی خود ذهن آگاهی قابل درمان است؟

خبر بد برای شما این است که نه ما، نه مدیتیشن و نه ذهن آگاهی نمی‌توانند برای تنها بودن شما کاری انجام بدهند. اما خبر خوب این است که هر دوی آنها می‌توانند

به شما کمک کنند که از زمان تنهایی و خالی خود بهتر استفاده کنید.

فردی که به صورت روزانه تمرینات مدیتیشن را انجام می‌دهد، هر وقت که اسیر تنهایی و فکر و خیال شود، خیلی سریع به مدیتیشن روی خواهد آورد و به این شکل خودش را آرام می‌کند. از طرف دیگر اما، فرد دیگری که به ذهن آگاهی مسلط است، یاد گرفته که از شر افکار مزاحم خلاص شود و ذهن خود را از چنین چیزهایی پاک کرده و روی کارش متمرکز شود.

### ۳- کاهش عصبانیت و بهبود روحیه فردی

ما ملت عصبانی‌ای هستیم، می‌دانید چرا؟ چون میانه خوبی با مدیتیشن و ذهن آگاهی نداریم. یکی دیگر از فواید مدیتیشن و ذهن آگاهی این است که به ما کمک می‌کند تا با کاهش حس بد درون خود و از بین بردن استرس، بتوانیم روحیه بهتری داشته باشیم. روحیه‌ای که ما با به سمت نیکی کردن به دیگران سوق می‌دهد.

همچنین کاهش استرس و اضطراب روزمره مساوی است با کمتر شدن عصبانیت افراد. به همین دلیل یکی از بهترین روش‌های درمان افسردگی برای افراد، همین انجام تمرینات مدیتیشن و ذهن آگاهی هستند.

#### ۴- کمک به خودشناسی

ما انسان‌ها درون خودمان پتانسیل‌های زیادی داریم که برخی از آنها را تا آخر عمر کشف نخواهیم کرد. دلیل آن هم این است که معمولاً آنقدر توسط افکار منفی و مزاحم محاصره شده‌ایم که اصلاً نقاط قوت خود را نمی‌بینیم. در صورتی که تلفیق مدیتیشن و ذهن آگاهی با هم می‌تواند سبب شود که ما بیشتر خودمان را بشناسیم.

افزایش تمرکز و کنترل ذهن که یکی از فواید ذهن آگاهی و مدیتیشن است به شما کمک خواهد کرد تا بیشتر به خودتان توجه کنید. این توجه به خود و پتانسیل‌های موجود در خودتان باعث خواهد شد که امید بیشتری برای زندگی پیدا کنید. از طرفی افکار مزاحم هم به لطف ذهن

آگاهی از بین خواهند رفت و مزاحم زندگی روزمره شما نخواهند شد.

## ۵- تقویت قلب

بیماری‌های قلبی یکی از بزرگترین علل مرگ و میر در سراسر دنیا هستند. برای مثال در آمریکا از هر ۴ مرگ، ۱ نفر به دلیل عارضه قلبی جانش را از دست می‌دهد. این یعنی ۲۵ درصد که آمار وحشتناکی است. اما چطور می‌توان تا حد ممکن این تعداد مرگ را کاهش داد؟ جالب است بدانید که اضطراب و استرس روزانه به شدت برای قلب شما مضر بوده و اگر بیماری زمینه‌ای قلبی داشته باشید این موضوع اهمیت بیشتری نیز پیدا خواهد کرد. همانطور که پیش تر هم گفتیم، مدیتیشن و ذهن آگاهی با کاهش اضطراب و استرس، آرامش را به شما هدیه خواهند داد. این آرامش به شدت به سلامت قلب شما کمک خواهد کرد.

در واقع داشتن آرامش کافی در زندگی، از بالا رفتن فشار خون جلوگیری خواهد کرد. این موضوع به مرور زمان مانع

از ابتلای شما به بیماری‌هایی مثل افتادگی دریچه قلب خواهد شد.

## ۶- جلوگیری از ابتلا به آلزایمر

همانطور که گفتیم مدیتیشن و ذهن آگاهی دو تمرین افزایش تمرکز هستند که می‌توانند دقت و توجه ما را در طول روز افزایش دهند. اما این پایان ماجرا نیست، زیرا این دو علاوه بر تمرکز به تقویت حافظه ما هم کمک می‌کنند. انجام روزانه تمرینات مدیتیشن و ذهن آگاهی تعداد سلول‌های خاکستری مغز شما را افزایش خواهد داد که این موضوع خود دو فایده مهم دارد.

اولین فایده این است که با افزایش سلول‌های خاکستری مغز، قوه شناختی و ادراکی شما هم تقویت خواهد شد. در نتیجه شما درک بهتری از هر چیز جدیدی که یاد گرفته‌اید پیدا خواهید کرد. همین موضوع در نهایت به بهتر به خاطر سپردن مطالب توسط مغز ما منجر می‌شود. دومین فایده این موضوع هم این است که شما با گذشت زمان دچار بیماری‌هایی مثل زوال عقل نخواهید شد. زیرا

علاوه بر اینکه به اندازه کافی سلول خاکستری برای فکر کردن و انجام پردازش‌های مغزی در اختیار دارید، عمر سلول‌های شما هم افزایش یافته است. به بیان دیگر آرامش ناشی از ذهن آگاهی و یا مدیتیشن باعث می‌شود که عمر سلول‌های شما بیشتر شود. در نتیجه شما در سنین پیری با مشکلاتی از این دست روبرو نخواهید بود.

## ۷- تقویت سیستم ایمنی بدن

سومین فایده از فواید ذهن آگاهی و مدیتیشن بر جسم ما درست روی جایی است که این روزها بیشتر از هر وقت دیگری به آن نیاز داریم، سیستم ایمنی بدنمان. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که ذهن آگاهی و مدیتیشن بر روی سیستم ایمنی بدن ما تاثیر مثبتی دارند. اما چگونه؟

نتایج اکثر این تحقیقات مشخص کرده‌اند که ذهن آگاهی و مدیتیشن باعث افزایش سلول‌های T یا همان لنفوسیت T در بدن ما می‌شود. این سلول‌ها که مسئول مستقیم مبارزه با سلول‌های سرطانی و سایر بیماری‌ها

هستند می‌توانند به ما در مقابله با بسیاری مشکلات و بیماری‌ها کمک کنند.

علاوه بر آن ذهن آگاهی برای مقابله با درد هم بسیار مفید است. بسیاری از درد های ما (مشکلات روزمره و روحی و یا حتی مشکلات جسمی) ریشه‌ای ذهنی و درونی دارند. اما به کمک ذهن آگاهی و انجام مدیتیشن شما می‌توانید دو عامل مهم یعنی اضطراب و استرس را از زندگی خود حذف کنید تا آنها نمک بر روی زخم شما نپاشند. بدین ترتیب تحمل دردهای روحی و ذهنی برای شما ساده‌تر خواهد شد.

### سوالات:

- ۱- افکار منفی معمولاً چه زمانی به سراغ ما می‌آیند؟
- ۲- ذهن آگاهی و مدیتیشن چگونه از ابتلا به زوال عقل جلوگیری می‌کنند؟
- ۳- لنفوسیت‌های  $T$  چه وظیفه‌ای دارند؟
- ۴- ذهن آگاهی و مدیتیشن چگونه باعث کاهش عصبانیت می‌شوند؟



۵- از هر ۴ مرگ در آمریکا، چند مرگ به دلیل مشکلات قلبی است؟

| سرعت مطالعه         | پاسخ صحیح به سوالات |
|---------------------|---------------------|
| ..... کلمه بر دقیقه | ..... سوال          |

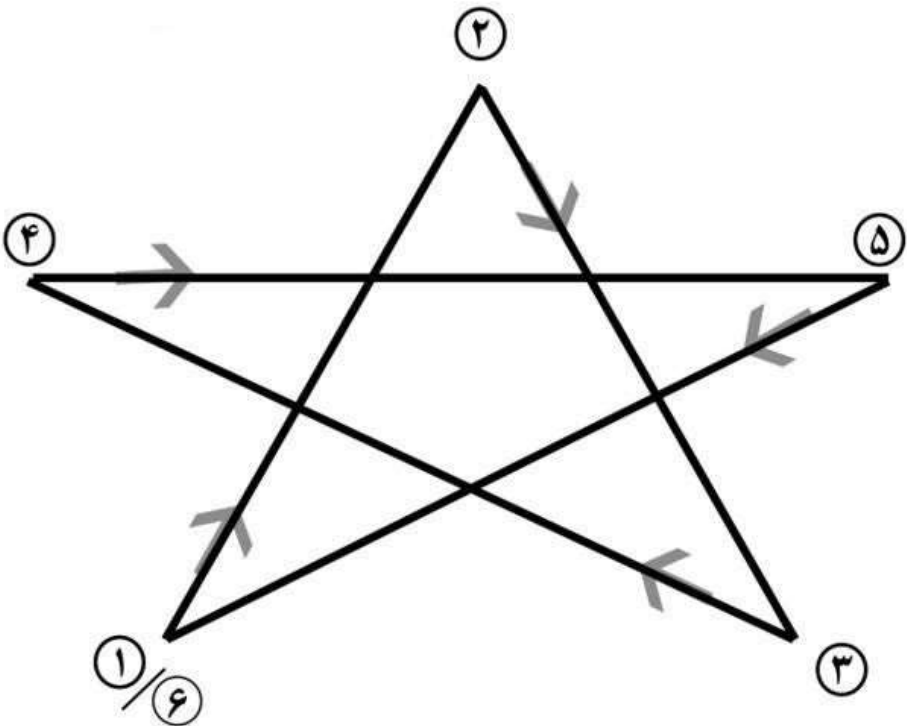
جلسه هفتم

حذف بلندخوانی، درون خوانی و

لب خوانی

## تمرین پیش نیاز ۱

با دقت و بر طبق جهت‌های موجود بر روی ستاره دریایی با چشمانتان آن را دنبال کنید. این تمرین به گرم شدن چشمان شما برای انجام سایر تمرینات کمک می‌کند. این تمرین را به مدت ۵ دقیقه ادامه دهید.



## تمرین پیش نیاز ۲

تمرین زیر را همانطور که پیشتر به شما گفته‌ایم انجام داده و نتیجه را در جدول یادداشت کنید.

|       |       |       |       |        |       |
|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| ..... | ۴۳۷۶  | ..... | ..... | ۱۷۸۷۶  | ..... |
| ..... | ۲۴۵۲  | ..... | ..... | ۳۵۰۴۷  | ..... |
| ..... | ۱۶۲۸  | ..... | ..... | ۵۸۸۹۷  | ..... |
| ..... | ۷۷۴۸  | ..... | ..... | ۹۷۶۷۵  | ..... |
| ..... | ۵۸۶۲  | ..... | ..... | ۶۶۴۷۲  | ..... |
| ..... | ۱۲۶۰  | ..... | ..... | ۲۴۰۶۱۶ | ..... |
| ..... | ۵۱۵۷  | ..... | ..... | ۱۲۳۳۸۷ | ..... |
| ..... | ۴۲۴۳  | ..... | ..... | ۶۲۴۲۰۱ | ..... |
| ..... | ۶۶۵۶  | ..... | ..... | ۴۵۶۸۷۳ | ..... |
| ..... | ۱۸۲۵  | ..... | ..... | ۳۷۰۵۴۹ | ..... |
| ..... | ۲۱۱۱  | ..... | ..... | ۱۸۲۵۶۷ | ..... |
| ..... | ۳۲۹۲۷ | ..... | ..... | ۴۹۳۱۹۲ | ..... |
| ..... | ۹۲۳۸۲ | ..... | ..... | ۲۰۹۲۳۵ | ..... |
| ..... | ۳۴۶۳۹ | ..... | ..... | ۳۱۶۰۲۹ | ..... |
| ..... | ۷۵۰۲۰ | ..... | ..... | ۶۵۸۷۹۰ | ..... |
| ..... | ۲۳۳۲۶ | ..... | ..... | ۹۸۶۲۰۱ | ..... |
| ..... | ۱۲۶۱۴ | ..... | ..... | ۱۰۳۹۲۵ | ..... |

| زمان (به ثانيه) | تعداد خطا |
|-----------------|-----------|
|                 |           |

### تمرین پیش نیاز ۳

|    |   |    |
|----|---|----|
| ۹۸ | ■ | ۸۷ |
| ۲۳ | ■ | ۶۴ |
| ۷۳ | ■ | ۴۱ |
| ۶۱ | ■ | ۵۲ |
| ۱۹ | ■ | ۹۵ |
| ۳۲ | ■ | ۵۶ |
| ۴۹ | ■ | ۶۷ |
| ۸۰ | ■ | ۹۶ |
| ۳۷ | ■ | ۸۲ |
| ۷۷ | ■ | ۸۴ |
| ۱۳ | ■ | ۲۹ |
| ۲۵ | ■ | ۶۳ |

### تمرین ۱-۷

یکی از فصل‌های کتاب موجود در دوره را به کمک تکنیک ۱،۲،۳ بخوانید.

### تمرین ۲-۷

تمرین سرعت خط افزایشی و زمان کاهشی را انجام دهید.

### تمرین ۳-۷

به کمک تکنیک عبارت‌خوانی و تکنیک تکرار یک دو سه، متن زیر را مطالعه کرده و سرعتتان را ثبت کنید.

شما چیزهایی را/ در زندگی تان به دست می آورید/ که خودتان/ خلق شان می کنید./ انتظارات، فرآیند خلاقیت را/ به کار می اندازند./ شما چه انتظاری دارید؟/ شما انتظار/ آن چیزی را دارید که درباره اش/ فکر می کنید. فرایند تفکر شما،/ همان گفت و گوی/ درون ذهن تان،/

پایه و اساس / نتایجی ست که / در زندگی تان خلق می کنید. / بنابراین سوال این است / که: درباره یچه چیزی فکر می کنید؟ / چه چیزی روی / افکار شما / اثر می گذارد / و آن را / هدایت می کند؟ / و جواب آن: / هر چیزی / که اجازه ی شنیدن / و دیدن آن را / به خودتان می دهید. / این همان / ورودی هایبست / که مغزتان را / با آنها تغذیه می کنید. / همین و بس! / ذهن شما / مثل یک لیوان / خالی ست؛ / هر چیزی را / درون آش بریزید، / در خودش / نگه می دارد. / اگر اخبار مهیج، / عناوین جنجالی، / یاوه گویی های / مصاحبه های تلویزیونی / را انتخاب کنید، / آب آلوده ای را / به درون لیوان تان میریزید. / اگر آب تیره و بد / را درون لیوان تان بریزید، / هر چیزی که / خلق می کنید، / از میان آن ظرف / آلوده عبور خواهد کرد، / چون این چیزی ست / که درباره اش / فکر می کنید. / اگر زباله وارد شود، / زباله خارج می شود. / تمام آن مدتی که / در حین رانندگی، / رادیو درباره ی قتل، / توطئه، / مرگ و میر، / اقتصاد و مبارزات سیاسی / وراجی می کند، / فرایند تفکر شما را تحریک می کند / و روی انتظارات / و خروجی خلاقیت شما /



اثر می گذارد. / این خبر بدی ست؛ / ولی درست مثل یک  
لیوان آب آلوده، / اگر آن را / برای مدت زمان کافی / زیر شیر  
آب تمیز بشویید، / در نهایت / یک لیوان آب پاک و تمیز /  
خواهید داشت. / آن آب تمیز و صاف چیست؟ / ورودی ها  
و تفکرات مثبت، / الهام بخش / و حمایت کننده. / داستان  
های الهام بخش / آدم هایی که با وجود / چالش ها، / بر  
موانع پیش روی شان / غلبه می کنند / و به چیزهای  
بزرگی / دست می یابند. / استراتژی های موفقیت، /  
کامیابی، / سلامتی، / عشق و شادی. / ایده هایی برای /  
خلق فراوانی بیشتر، / رشد کردن، / گسترش یافتن و بیشتر  
شدن. / نمونه ها و داستان های / مربوط به چیزهایی / که  
در جهان، / خوب، درست و امکان پذیر هستند. / به همین  
خاطر است / که ما در مجله ی موفقیت، / سخت تلاش می  
کنیم. / ما می خواهیم / این نمونه ها، / داستان ها و راه  
های کلیدی را / در اختیار شما قرار دهیم / تا بتوانید / از آنها  
برای پیشرفت / و بهبود دیدگاه تان / نسبت به جهان، /  
خودتان و نتایجی که خلق می کنید، / استفاده کنید. / در  
ضمن، / به همین خاطر است / که من صبحها و عصرها /

۳۰ دقیقه متن های الهام بخش / و آموزشی می خوانم / و  
سی دی های موفقیت شخصی را / در اتومبیل ام / گوش  
می کنم. / من لیوان ام را می شویم / و ذهن ام را تغذیه  
می کنم. / آیا این کار / به من مزیتی میدهد؟ / آن هم  
نسبت به / شخصی که به محض بیدار شدن / از خواب  
روزنامه می خواند، / موقع رفتن و برگشتن / از محل کارش /  
به اخبار رادیو گوش میدهد / و قبل از رفتن به رختخواب /  
اخبار شبانه‌ی / تماشا می کند؟ / حتما همین طور  
است! / و شما هم میتوانید / از این مزیت برخوردار شوید. /

سرعت مطالعه: ..... کلمه بر دقیقه

#### تمرین ۴-۷

کد زیر را با استفاده از گوشی خود اسکن کنید و متن مقاله را با کمک تکنیک ضربه زدن روی میز بخوانید.



#### تمرین ۵-۷

متن زیر را به کمک تکنیک آدامس جویدن و سایر تکنیک‌های تندخوانی که تا الان یاد گرفتید بخوانید و در پایان سرعتتان را یادداشت کنید. یادتان باشد که حتما سرعت مطالعه خود را حساب کنید.

طول متن: ۷۳۰ کلمه

جایزه نوبل ادبیات از معتبرترین جوایز ادبی جهان است که تقریباً هر ساله به افراد مختلف اعطا می‌شود. این جایزه اولین بار در ابتدای قرن بیستم و در سال ۱۹۰۱ به سولی پرودوم از فرانسه اعطا شد. طبق وصیت آلفرد نوبل، جایزه نوبل ادبیات باید به فردی اهدا شود که مجموعه آثار وی در ایده‌آل‌ترین حالت ممکن باشند. البته گاهی نویسندگان به خاطر یک اثر موفق به کسب این جایزه شده‌اند که در ادامه برخی از این آثار را آورده‌ایم. آکادمی نوبل مسئول معرفی برنده است. بد نیست بدانید تا به حال این جایزه به هیچکس بیش از یک بار اعطا نشده است. در این مقاله قرار است به سراغ نویسندگان رمان‌ها و کتاب‌های برنده جایزه نوبل برویم و ببینیم که چگونه موفق به کسب این جایزه شده‌اند. برخی از کتاب‌هایی که باید خواند هم در لیست آثار این نویسندگان دیده

می‌شوند. اما سوال اصلی اینجاست که چرا این جایزه به نام نوبل نامگذاری شده است؟

### آشنایی با آلفرد نوبل

آلفرد نوبل شیمی‌دان و مهندس سوئدی است که همگان او را به خاطر اختراع دینامیت می‌شناسند. اختراعی که در ابتدا اگر به قصد کمک به بشریت انجام شده بود، اما در نهایت استفاده‌های خوبی از آن نشد. همین موضوع هم باعث شد که در سال ۱۸۸۸ یک روزنامه فرانسوی به دروغ خبر مرگ او را منتشر کند. البته این روزنامه در خبری که منتشر کرده بود نوبل را به اختراع ابزاری متهم کرد که موجب مرگ انسان‌های بیشتری شده است. همین اتفاق باعث شد آلفرد نوبل به این فکر بیفتد تا کاری کند که پس از مرگش تصویر بهتری از او به جای بماند. برای همین هم

در نهایت تصمیم گرفت بیشتر ثروت فوق‌العاده خود را صرف برگزاری و اعطای جایزه نوبل کند. جایزه‌ای که هر سال فارغ از ملیت افراد به برگزیدگان بخش‌های مختلف اعطا می‌شود.

### جنسیت نویسندگان برنده جایزه نوبل ادبیات

اما در بین برندگان این جایزه ادبی ارزشمند، مردان بیشتری نسبت به زنان به چشم می‌خورند. در واقع این اختلاف به شدت زیاد و چشمگیر است. از بین ۱۱۷ باری که این جایزه به افراد اعطا شده است، مردان ۱۰۱ بار برنده آن شده‌اند. این یعنی تنها ۱۶ نوبل ادبیات به زنان رسیده است. مثلاً طی سال‌های ۱۹۱۰ تا ۱۹۱۹، یا سال‌های ۱۹۵۰ تا ۱۹۵۹ و ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۹ این جایزه حتی یک بار هم به زنان تعلق نگرفته است. در واقع از ۱۶ برنده نوبل ادبیات، ۹ نفر

از آن‌ها در سه دهه اخیر موفق به کسب جایزه خود شده‌اند. تونی موریسون که از بهترین نویسندگان زن به حساب می‌آید یکی از این برندگان است. سلما لاگرلوف نویسنده سوئدی اولین برنده زن در جایزه نوبل بود که در سال ۱۹۰۹ موفق به کسب این عنوان شد .

### جایزه نقدی برنده نوبل ادبیات

جایزه نوبل علاوه بر اعتبار و ارزشی که دارد، از لحاظ مالی هم برای افراد ارزشمند است. افراد برنده علاوه بر دریافت مدال و دیپلم افتخار، یک جایزه نقدی هم دریافت می‌کنند. البته ارزش این جایزه در طول سال‌ها بارها تغییر کرده است. اما امروزه ارزش این جایزه به ۸ میلیون کرون سوئد می‌رسد. برخی حتی اعتقاد دارند که همین جایزه مالی هم به انگیزه‌ای برای نویسندگان و اهالی ادبیات و هنر تبدیل شده است. البته اگر مانند سال‌های ۱۹۱۴،

۱۹۱۸، ۱۹۳۵ و ۱۹۴۰-۱۹۴۳ نامزدان و آثار معرفی شده ارزش جایزه را نداشته باشند، مبلغ نقدی آن برای سال آینده حفظ خواهد شد.

### بیشترین برنده‌ها از هر کشور

در بین افرادی که از کشورهای مختلف برنده جایزه نوبل ادبیات شدند، ۱۶ نفر اهل فرانسه بودند. بعد از فرانسه اما نمایندگان کشورهای آمریکا و انگلیس هستند که بیشتر از سایرین برنده این جایزه شده‌اند. آمریکایی‌ها تا کنون ۱۳ بار و انگلیسی‌ها ۱۱ بار موفق به کسب این جایزه شده‌اند. از لحاظ زبان هم ۳۱ نفر از برندگان این جایزه آثار خود را به زبان انگلیسی نوشته و یا حداقل منتشر کرده بودند. آلمان و سوئد با ۸ برنده و لهستان، ایتالیا و اسپانیا با ۶ برنده در جایگاه‌های بعدی قرار دارند.



## کتاب ها و رمان های برنده نوبل ادبیات

بیشتر مردم تصور می کنند که جایزه نوبل ادبیات به یک اثر اعطا می شود. این تفکر کاملاً اشتباه است. در واقع بیشتر جوایز اعطا شده به خاطر یک عمر کارنامه و زحمت افراد به آن ها تقدیم می شود. برای مثال باب دیلن که خواننده بود و به دلیل تمام فعالیت های خود در طول دوران حرفه ای، توانست این جایزه را کسب کند. البته همیشه استثنا وجود دارد. این یعنی برخی آثار ادبی توانسته اند نویسندگان خود را به افتخاری بزرگ برسانند.

| سرعت مطالعه         | دفعات درون خوانی کردن |
|---------------------|-----------------------|
| ..... کلمه بر دقیقه | ..... بار             |

## تمرین ۷-۷

عبارات زیر را به کمک ترنند کر شدن برای کاهش صدای درون بخوانید.

اثر مرکب

این است که

خبر خوب

و قابل اندازه گیری است

قابل پیش بینی

و داشتن پایداری در طول زمان

میتوانید با مجموعه ای قدم های کوچک

این کار از آن ساده تر

بهبود بخشید

بنیان زندگی تان را

و آنرا صرف کارهایی قهرمانانه و

است که تمام انرژی خود را جمع کنید

آنهم به قیمت فرسوده کردن خودتان

دلیرانه کنید

مجبور هستید که دوباره آنرا

و حتی در موقعیت های دیگر هم

تلاش شما برای بازیافتن انرژی

جمع کنید و این

احتمالا ناموفق خواهد بود

## تمرین ۷-۸

### خودآزمایی ۵

متن زیر را به کمک تکنیک‌ها و تمرینات حذف درون‌خوانی و با استفاده از یک زمان‌سنج مطالعه کنید. سپس به کمک فرمول داده شده، سرعت مطالعه خود را حساب کنید. همچنین پس از اتمام متن، به سوالاتی که از دل آن پرسیده شده است پاسخ دهید و میزان درستی آن‌ها را سنجیده و در جدول یادداشت کنید.

#### ۱- تکرار برای مطالعه بدون فراموشی کافی نیست!

اولین مانع بر سر مطالعه بدون فراموشی، تکرار مطالب است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که بیشتر دانش آموزان بد از مطالعه کردن یک کتاب، آن را دوباره و چند باره می‌خوانند. در صورتی که این استراتژی برای درس خواندن کاملاً اشتباه است.

چرا؟ دلیل اصلی آن دانشی است که شما در دفعه اول به دست می‌آورید. بعد از اولین مطالعه، شما مسلماً چیزهای جدیدی یاد خواهید گرفت. پس زمانی که برای دومین بار همان مطالب را مطالعه می‌کنید، مدام با خود می‌گویید

“اینجاشو که بلام، اینم که خوندم” و به همین شکل فقط صفحات را یکی بعد از دیگری ورق می‌زنید. بهترین راه حل برای مقابله با این مشکل، یادداشت برداری است. آشنایی با روش های خلاصه نویسی به شما کمک خواهد کرد که مطالب را خیلی خوب اولویت بندی کرده و آنها را یادداشت کنید. بدین ترتیب هرگاه که لازم باشد دوباره آنها را مطالعه کنید، مغزتان دیگر با پیش فرض اینکه چیزی را بلد هستید، آن را دور نمی‌اندازد. بلکه با این ذهنیت که مطالبی که یادداشت کرده‌اید مهم هستند، دقت بیشتری هنگام مطالعه آنها به خرج خواهید داد.

## ۲- خودتان را با سوال کردن بسنجید

سوال پرسیدن به همان میزان می‌تواند به شما کمک کند که پاسخ دادن به سوالات می‌تواند کمک کننده باشد. برای اینکه مطالب را بهتر درون ذهن و حافظه خود ثبت کنید، سعی کنید پس از مطالعه هر بخش، از خود سوالاتی در مورد آن بپرسید. بازیابی اطلاعات یکی از بهترین روش‌ها برای مطالعه و یادگیری بدون فراموشی است. این بازیابی

به سادگی و به کمک سوال کردن از خودتان قابل دستیابی است. برای این کار هم می‌توانید از سوالات موجود در کتاب‌ها استفاده کنید و هم خودتان سوالاتی با توجه به متنی که مطالعه کرده‌اید طرح کرده و سعی کنید به آنها پاسخ دهید. فایده دیگر این تکنیک زمانی است که شما قادر نیستید به برخی از سوالاتی که طرح کرده‌اید به خوبی پاسخ دهید. اینجاست که می‌فهمید نقاط ضعف شما کدامند و برای برطرف کردن آنها برنامه‌ریزی خواهید کرد.

### ۳- نقش مطالب مرتبط در مطالعه بدون فراموشی

پیدا کردن ارتباطات شاید کار مشکلی به نظر بیاید، اما برای یادگیری بدون فراموشی امری حیاتی و مهم است. برای اینکه بتوانید مطالب جدید را بهتر از قبل یاد بگیرید، بهتر است بین مطالب جدید با چیزهایی که از پیش آموختید ارتباط برقرار کنید.

مثلا در درسی مثل ریاضی عملا این اتفاق به صورت خودکار می‌افتد. اما در سایر دروس معمولا این شما هستید که می‌بایست مطالب را به هم ارتباط دهید. ارتباط دادن

مطالب به هم یکی از بهترین اصول مطالعه صحیح است که متن را به نوعی شبیه به یک داستان می‌کند. مغز ما هم نسبت به داستان‌ها و قصه‌ها حساسیت بیشتری دارد و آنها را راحت تر یاد می‌گیرد.

بهترین ابزار برای اینکه هم مطالب را خلاصه کنید و هم ارتباط بین آنها را ترسیم کنید، نقشه کشی ذهنی است. نقشه کشی ذهنی به خاطر شکل منحصر به فردی که دارد به فرد اجازه می‌دهد که به راحتی و بدون هیچ مشکلی حجم زیادی از دروسی که مطالعه کرده است را، داخل یک نقشه نمودار مانند درسته بندی کند. سپس باب اضافه کردن شاخه‌های جدید، می‌توانید مطالب را به هم متصل و مرتبط کنید.

#### ۴- از تصاویر، شکل‌ها و نمودارها کمک بگیرید

همین چند ثانیه پیش بود که در مورد نقشه کشی ذهنی صحبت کردیم. در واقع ابزارهایی از این دست به دلیل شکل ظاهری منحصر به فرد خود به شما کمک می‌کنند تا با تحریک و تقویت حافظه دیداری خود، آنها را راحتتر به

خاطر بسپارید. ذهن ما در به خاطر سپردن تصاویر بهتر عمل می‌کند. به همین دلیل هم استفاده از نمودارها و تصاویر به یادگیری بدون فراموشی ما کمک خواهد کرد. مطالعه مقاله آموزش تصویر سازی اطلاعات بیشتری را در این باره در اختیار شما خواهد گذاشت.

## ۵- تاثیر فلش کارت بر مطالعه بدون فراموشی

فلش کارت درست کردن یکی دیگر از استراتژی‌هایی است که می‌تواند به یادگیری بدون فراموشی منتهی شود. البته شرایطی هم در سر راه هستند که فقط با رعایت کردن آنها می‌توانید از این استراتژی استفاده کنید.

- فلش کارت حتما نباید فیزیکی باشد، نرم‌افزارها و اپلیکیشن های ساخت فلش کارت زیادی در بازار موجودند.
- فلش کارت‌ها فقط باید حاوی اطلاعات مهم باشند، سعی نکنید که تمام مطالب کتاب یا جزوه درسی خود را بر روی آنها بنویسید!

- فلش کارت معمولاً برای مرور دروس، پس قبل از اینکه به سراغ آنها بروید بهتر است که حداقل یکبار مطالب درسی را خوانده باشید.
- برای استفاده از فلش کارت‌ها برنامه‌ریزی داشته باشید، این به شما کمک می‌کند که در استفاده از این تکنیک ثبات خود را حفظ کنید.

## ۶- مطالب را روی هم تلنبار نکنید

یکی از عوامل مهم که موجب از یاد رفتن مطالب می‌شود، تلنبار کردن آن‌ها روی هم و سعی در مطالعه آنها در شب امتحان است. درس خواندن در شب امتحان اگرچه لازم است، اما اگر حجم مطالبی که باید مطالعه کنید زیاد باشد، استرس ناشی از این اتفاق می‌تواند تمام تمرکز شما را از بین ببرد.

برای اینکه بدون فراموشی مطالعه کنید بهتر است که در طول ترم و به صورت روزانه، هر روز بخشی از مطالبی که باید برای امتحان مطالعه کنید را بخوانید. این کار به شما کمک می‌کند که مطالب را در طولانی مدت یاد بگیرید، و



استرس ناشی از درس نخواندن، موجب عدم تمرکز هنگام درس خواندن شما نشود.

بهتر است آهسته و پیوسته حرکت کنید تا نه از درس‌های خود باز بمانید و نه به دلیل استرس بالا نتوانید به خوبی در همان زمان کمی که در اختیار دارید هم مطالب را مرور کنید. فراموش نکنید که شب امتحان برای مرور مطالبی است که در طول ترم خوانده‌اید. پس خیلی روی آن حساب نکنید!

## ۷- مطالعه بدون فراموشی به کمک مرور مطالب

منحنی فراموشی ابینگ‌هاوس یکی از اصلی‌ترین نظریاتی است که در حوزه یادگیری به آن استناد می‌شود. برای اینکه بهتر این موضوع را درک کنید بگذارید مثالی برای شما بزنیم.

همه ما در طول زندگی امتحاناتی داشته‌ایم و کمابیش برای آنها آماده شدیم. اما خیلی وقت‌ها پیش آمده که با وجود اینکه در طول ترم مطالب را مطالعه کرده‌ایم هم

نتوانستیم عملکرد خوبی در امتحانات داشته باشیم. این

اتفاق چه زمانی می‌افتد؟

در واقع مرور کردن مطالب و حتی مطالعه آن‌ها در طول

ترم زمانی باعث مطالعه بدون فراموشی خواهند شد که ما

حتی این کار را هم با استراتژی مناسب انجام داده باشیم.

برای آشنایی بهتر و بیشتر با این متد، به شما پیشنهاد

می‌کنیم حتما مقاله منحنی فراموشی ابینگهاوس را

مطالعه کنید.

### سوالات:

- ۱- چرا نباید مطالب را روی هم تلنبار کنیم؟
- ۲- چه مطالبی باید روی فلش کارت نوشته شود؟
- ۳- بهترین روش مرور مطالب چیست؟
- ۴- استفاده از تصاویر چه کمکی به ما می‌کند؟
- ۵- آیا می‌توان تنها با تکرار مطالب آن‌ها را به خاطر سپرد؟

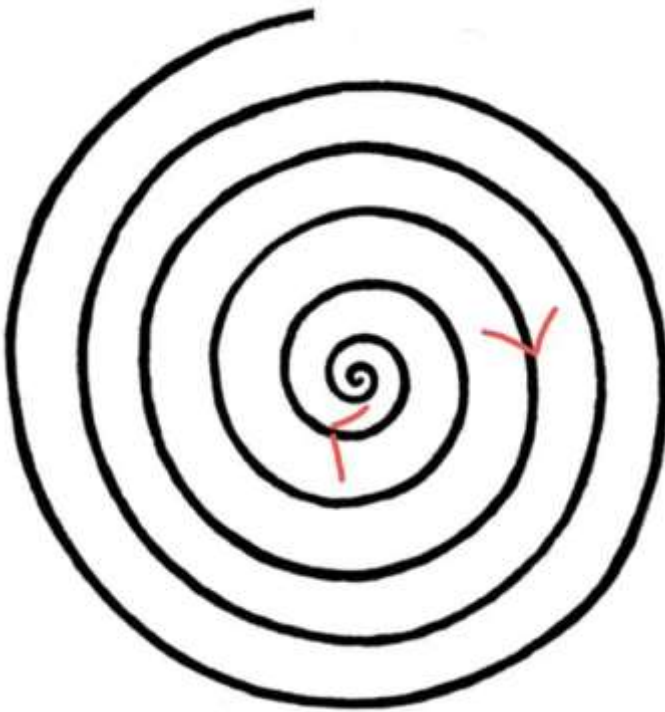
| سرعت مطالعه         | پاسخ صحیح به سوالات |
|---------------------|---------------------|
| ..... کلمه بر دقیقه | ..... سوال          |

جلسه هشتم

افزایش سرعت مغز

## تمرین پیش نیاز

به مدت پنج دقیقه بنشینید و چشمان خود را در جهت فلش روی  
شکل بچرخانید.



## تمرین ۸-۱

با نهایت سرعت در هر سطر عددی که در ستون سمت راست نوشته شده است را پیدا کنید و دور آن خط بکشید.

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۷ | ۴ | ۱ | ۴ | ۳ | ۸ | ۵ | ۴ |
| ۷ | ۲ | ۷ | ۹ | ۸ | ۷ | ۴ | ۷ |
| ۸ | ۳ | ۵ | ۲ | ۱ | ۶ | ۳ | ۳ |
| ۲ | ۷ | ۲ | ۷ | ۴ | ۲ | ۵ | ۲ |
| ۶ | ۱ | ۶ | ۴ | ۶ | ۴ | ۶ | ۶ |
| ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۸ | ۷ | ۵ | ۹ |
| ۴ | ۵ | ۸ | ۶ | ۲ | ۵ | ۶ | ۶ |
| ۵ | ۸ | ۴ | ۵ | ۹ | ۳ | ۷ | ۴ |
| ۸ | ۱ | ۷ | ۶ | ۲ | ۷ | ۱ | ۱ |
| ۷ | ۷ | ۳ | ۸ | ۶ | ۳ | ۵ | ۷ |
| ۳ | ۷ | ۵ | ۳ | ۵ | ۷ | ۴ | ۳ |
| ۹ | ۵ | ۶ | ۴ | ۶ | ۱ | ۵ | ۶ |
| ۲ | ۴ | ۲ | ۵ | ۹ | ۲ | ۸ | ۲ |
| ۱ | ۹ | ۵ | ۸ | ۲ | ۴ | ۹ | ۹ |

|  |              |
|--|--------------|
|  | زمان:        |
|  | تعداد خطاها: |

## تمرین ۲-۸

متن زیر را با سرعت بخوانید و غلط‌های تایپی و املائی آن را مشخص کنید. سپس دوباره پاسخ‌هایتان را چک کنید.

بسیاری از افراد معطقدند هنگام مواجهه با مرگ، تغییرات ماندنی و چشمگیر در آنان بیشتر می‌شود. وقتی حدود ده سال روی بیمارانی که به علت سرطان رودرروی مرگ غرار گرفته بودند، کار کردم، متوجه شدم بسیاری از آن‌ها به جای اینکه تسلیم یاس و ناامیدی شوند، به نهو شگفت‌انگیز و مفیدی متحول می‌شوند. زندگی خود را با رعایت حق تقدم‌ها دوباره برنامه‌ریزی می‌کنند و دیگر به چیزهای بی‌احمیت بها نمی‌دهند. غدرت نه گفتن پیدا می‌کنند و کارهایی را که واقعا دوست ندارند انجام نمی‌دهند. با افرادی که دوست‌شان دارند سمیمانه‌تر ارتباط برقرار می‌کنند. آن‌ها از هقایق اساسی زندگی، تغییر فسول، زیبایی طبیعت و آخرین کریسمص یا سال جدیدی که پشت سر گذارده‌اند، از صمیم قلب غدردانی می‌کنند.

حتی بعضی از افراد با نگاه جدیدی که به زندگی پیدا کرده بودند، می‌گفتند ترس آن‌ها از مردم کمتر شده است، قدرت ریسک بیشتری پیدا کرده‌اند و از بابت تردش‌دگی، کمتر نگرانند. یکی از بیمارانم اظهارنظر خنده‌داری می‌کرد: “سرطان، روان‌رنجوری را درمان می‌کند”.

بیمار دیگری می‌گفت: “هیف که تا حالا منتظر ماندم. حالا که سراسر بدنم را سلول‌های سرتانی فرا گرفته، تازه یاد گرفتم چطور زندگی کنم!”

تعداد پاسخ صحیح:

تعداد پاسخ:

از کتاب خیره به خورشید نگریستن، اثر یالوم

### تمرین ۳-۸

تمرین زیر را به سبک تمرین ۸-۱ انجام دهید.

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ۴۵ | ۱۲ | ۷۸ | ۱۲ | ۸۹ | ۵۶ | ۲۳ | ۱۲ |
| ۴۵ | ۸۹ | ۴۵ | ۶۷ | ۵۶ | ۴۵ | ۲۳ | ۴۵ |
| ۵۶ | ۹۱ | ۲۳ | ۸۹ | ۷۸ | ۳۴ | ۹۱ | ۹۱ |
| ۸۷ | ۴۵ | ۸۹ | ۴۵ | ۱۲ | ۸۹ | ۲۳ | ۸۹ |
| ۳۴ | ۷۸ | ۳۴ | ۱۲ | ۳۴ | ۱۲ | ۳۴ | ۳۴ |
| ۷۸ | ۹۱ | ۶۷ | ۴۵ | ۵۶ | ۴۵ | ۲۳ | ۶۷ |
| ۱۲ | ۲۳ | ۵۶ | ۳۴ | ۸۹ | ۲۳ | ۳۴ | ۳۴ |
| ۲۳ | ۵۶ | ۱۲ | ۲۳ | ۶۷ | ۹۱ | ۴۵ | ۱۲ |
| ۵۶ | ۷۸ | ۵۶ | ۳۴ | ۸۹ | ۴۵ | ۷۸ | ۷۸ |
| ۴۵ | ۴۵ | ۹۱ | ۵۶ | ۳۴ | ۹۱ | ۲۳ | ۴۵ |
| ۹۱ | ۶۷ | ۴۵ | ۹۱ | ۲۳ | ۴۵ | ۱۲ | ۹۱ |
| ۶۷ | ۲۳ | ۳۴ | ۱۲ | ۳۴ | ۷۸ | ۲۳ | ۳۴ |
| ۸۹ | ۱۲ | ۸۹ | ۲۳ | ۶۷ | ۸۹ | ۵۶ | ۸۹ |
| ۷۸ | ۶۷ | ۲۳ | ۵۶ | ۸۹ | ۱۲ | ۶۷ | ۶۷ |

|  |              |
|--|--------------|
|  | زمان:        |
|  | تعداد خطاها: |



## تمرین ۴-۸

با سرعت و دقت زیاد کلمات ستون چپ را در ستون راست پیدا کنید.

|              |   |
|--------------|---|
| 1. Mettre    | Monde, Comme, Mettre, Deux, Depuis        |
| 2. Dire      | Depuis, Raison, Heure, Dire, Monsieur     |
| 3. Comme     | Demander, Comme, Monde, Savoir, Falloir   |
| 4. Deux      | Falloir, Monsieur, Demander, Trover, Deux |
| 5. Donner    | Dire, Monde, Donner, Trover, Savoir       |
| 6. Savoir    | Raison, Savoir, Personne, Heure, Deux     |
| 7. Falloir   | Mettre, Dire, Comme, Falloir, Trover      |
| 8. Raison    | Heure, Monde, Monsieur, Personne, Raison  |
| 9. Monde     | Trover, Depuis, Monde, Heure, Demander    |
| 10. Monsieur | Deux, Monsieur, Mettre, Dire, Raison      |
| 11. Demander | Comme, Demander, deux, Trover, Depuis     |
| 12. Trover   | Personne, Heure, Trover, Monde, Dire      |
| 13. Personne | Savoir, Falloir, Savoir, Donner, Personne |
| 14. Heure    | Monsieur, Raison, Heure, Deux, Dire       |
| 15. Depuis   | Monde, Depuis, Monsieur, Personne, Dire   |

زمان و تعداد خطا:

## تمرین ۵-۸

حروف ستون سمت راست را در ستون چپ و در همان سطر پیدا کرده و دور آن‌ها خط بکشید.

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ب | س | ل | ع | ب | ک | ب | ف |
| ف | ب | ف | ل | ج | ف | ن | ف |
| ع | ع | ز | ک | ن | س | ع | ل |
| ن | س | ن | ب | ف | ن | ف | ن |
| ز | ز | ب | ز | ب | ز | ک | ز |
| ج | س | ف | ل | ف | ج | ع | ک |
| ز | ز | س | ن | ز | ل | س | ب |
| ب | ف | ع | ج | س | ب | ل | س |
| ک | ک | ف | ن | ز | ف | ک | ل |
| ف | س | ع | ز | ل | ع | ف | ف |
| ع | ب | ف | س | ع | س | ف | ع |
| ز | س | ک | ز | ب | ز | س | ج |
| ن | ل | ن | ج | س | ن | ب | ن |
| ج | ج | ب | ن | ل | س | ج | ک |

|              |  |
|--------------|--|
| زمان:        |  |
| تعداد خطاها: |  |

## تمرین ۶-۸

به مستطیل وسط خیره شوید و سعی کنید بدون حرکت دادن چشم ها کلمات هردو سمت را بخوانید.

|         |   |        |
|---------|---|--------|
| طبیعت   | ■ | سرما   |
| بازو    | ■ | صورت   |
| تلاش    | ■ | مقصد   |
| کیاب    | ■ | جاده   |
| کلاه    | ■ | قالی   |
| دستگیره | ■ | بلندگو |
| گاری    | ■ | دشت    |
| سراب    | ■ | لیوان  |
| گردو    | ■ | تلفن   |
| عسل     | ■ | گوشی   |
| سبد     | ■ | طویله  |
| رود     | ■ | سرباز  |
| خانه    | ■ | وطن    |

## تمرین ۷-۸

به مستطیل وسط خیره شوید و سعی کنید بدون حرکت دادن چشم ها کلمات هردو سمت را بخوانید.

|    |   |    |
|----|---|----|
| ۴۷ | ■ | ۱۱ |
| ۷۸ | ■ | ۳۶ |
| ۲۳ | ■ | ۸۲ |
| ۱۰ | ■ | ۲۳ |
| ۷۵ | ■ | ۴۷ |
| ۶۶ | ■ | ۷۸ |
| ۸۲ | ■ | ۲۸ |
| ۱۷ | ■ | ۳۵ |
| ۹۶ | ■ | ۱۴ |
| ۸۴ | ■ | ۴۹ |
| ۷۱ | ■ | ۵۴ |
| ۲۱ | ■ | ۵۲ |
| ۱۴ | ■ | ۴۲ |

## تمرین ۸-۸

به مستطیل وسط خیره شوید و بدون حرکت دادن چشم اعداد هر دو سمت را بخوانید.

|    |    |   |    |    |
|----|----|---|----|----|
| ۴۲ | ۲۲ | ■ | ۳۵ | ۶۹ |
| ۷۴ | ۵۶ | ■ | ۸۸ | ۹۷ |
| ۷۱ | ۸۲ | ■ | ۳۵ | ۱۴ |
| ۶۹ | ۴۱ | ■ | ۵۵ | ۳۲ |
| ۲۷ | ۸۷ | ■ | ۷۰ | ۹۹ |
| ۳۴ | ۱۶ | ■ | ۸۸ | ۹۴ |
| ۴۰ | ۱۱ | ■ | ۶۵ | ۲۳ |
| ۱۷ | ۵۲ | ■ | ۹۸ | ۷۴ |
| ۴۶ | ۷۷ | ■ | ۵۸ | ۱۲ |
| ۳۵ | ۶۸ | ■ | ۲۰ | ۴۲ |
| ۳۰ | ۱۹ | ■ | ۳۱ | ۲۰ |
| ۴۷ | ۹۱ | ■ | ۲۸ | ۵۴ |

## تمرین ۸-۹

متن زیر را که برای شما به عبارات تقسیم شده است مطالعه کنید.

دست از تلاش برندارید

هیچگاه برا رسیدن به اهدافتان

فرصت هایی که در پیش رویتان قرار می گیرند

زندگی شما سرشار است از

انتخاب کنید

با دقت و برنامه ریزی

اهدافتان را

کمک بگیرید

در این راه از اساتید

شما می توانید

در موقعیت های مختلف

تصمیمات شما

بیاد داشته باشید

زندگی و آینده شما را شکل می دهند

روزهای راحت

مقدمه ای هستند برای

روزهای سخت

معین کنید

برنامه ای برای فردای خود

همین امروز

از فرصت هایی که نصیبش می شود

انسان موفق انسانی است که

نهایت استفاده را می کند

موفقیت است

گامی مهم برای

توجه به اشتباهات

دست کم نگیرید

و پتانسیل خودتان را

هیچگاه توانایی

## تمرین ۹-۹

متن زیر را با دقت بخوانید و تعداد تکرار هریک از موارد گفته شده را در جدول یادداشت کنید.

من، در، که، برای، از، شخص، این، همه

## مسئولیت ۱۰۰ درصد

همه ی ما مردان و زنان خودساخته ای هستیم، ولی فقط آدم های موفق هستند که از امتیاز این صفت برخوردار می شوند. در هجده سالگی، در یک سمینار با ایده ی «مسئولیت شخصی» آشنا شدم و این مفهوم، زندگی ام را کامل عوض کرد. حتا اگر شما از بقیدی مطالب این کتاب استفاده نکنید و فقط روی این مفهوم متمرکز شوید و آن را تمرین کنید، در مدت دو تا سه سال تغییرات خیلی بزرگی در زندگی تان اتفاق خواهد افتاد و دوستان و خانواده تان به سختی «شخصیت قدیمی تان» را به یاد می آورند.

در آن سمینار، سخنران از حاضران پرسید: «در یک رابلدی عاشقانه شما چند درصد مسئول هستید؟» من که یک

نوجوان بودم فکر می کردم در مورد عشق واقعی خیلی می دانم.

ناگهان و بدون هیچ فکری گفتم: «پنجاه، پنجاه!» برای ام کاملن واضح و بدیهی بود؛ به نظرم هر دو طرف باید به شکل مساوی مسئولیت پذیر باشند و در غیر این صورت یکی از طرف ها ضرر می کند.

شخص دیگری داد زد: «پنجاه و یک، چهل و نه» و دلیل آورد که شما باید نسبت به طرف مقابل، کار بیشتری انجام دهید. مگر نه این که روابط عاشقانه روی بخشش و فداکاری بنا می شوند؟

شخص دیگری بلند گفت: «هشتاد، بیست.» استاد سمت تخته سیاه چرخید و خیلی بزرگ روی آن نوشت: «صد، صفر» و گفت: «شما باید ۱۰۰ درصد مسئولیت رابطه را قبول کنید و در قبال آن انتظار دریافت هیچ چیزی نداشته باشید. فقط وقتی یک رابطه ی عاشقانه موثر خواهد بود که شما ۱۰۰ درصد مسئولیت آن را بر عهده بگیرید. در غیر این صورت، رابطه ای که بر مبنای شانس و احتمال بنا شده باشد، همیشه در معرض فاجعه است و خراب شدن.»

وای! این چیزی نبود که انتظارش را داشته باشم! ولی سریع فهمیدم که این مفهوم چگونه می تواند هر جنبه



ای از زندگی ام را متحول کند. اگر همیشه برای هر چیزی که تجربه می کنم ۱۰۰ درصد مسئولیت را بپذیرم؛ یعنی کاملن مسئولیت همه ی انتخاب ها و رفتارهای ام را به عهده بگیرم، در این صورت قدرت در دستان خودم خواهد بود و همه چیز به خودم بستگی خواهد داشت. من مقابل هر کاری که انجام داده ام یا نداده ام و لرز واکنش های ام به اتفاقاتی که برای ام رخ داده اند، مسئول هستم.

میدانم که فکر می کنید مسئولیت زندگیتان را بر عهده گرفته اید و من باید این سوال را از آدم هایی بپرسم که نمی گویند: «البته که من مسئولیت زندگی خودم را می پذیرم.» ولی وقتی به اعمال و رفتار خیلی از مردم جهان نگاه کنید، می بینید که انگشت اتهام سمت دیگران درازمی کنند، خودشان را قربانی می دانند، دیگران را سرزنش می کنند و از شخص دیگری با دولت انتظار دارند که مشکلاتشان را حل کند. اگر تا به حال برای دیر رسیدن به جایی، ترافیک را سرزنش کرده اید یا گفته اید به خاطر کاری که فرزندتان، همسران با همکارتان انجام داده است، حال و حوصله ندارید، در این صورت شما هم ۱۰۰ درصد مسئولیت شخصی را نپذیرفته اید. دیر رسیدید چون جلوی چاپگر، صف کشیده بودند؟ شاید شما نباید تا آخرین دقیقه منتظر می ماندید؟ همکارتان ارائه را خراب

کرد؟ آیا نباید خودتان پیش از تحویل دادن، یک نگاهی به آن می کردید؟ با نوجوان غیرمنطقی تان رابطه ی دوستانه ای ندارید؟ کتاب ها و کلاس های جالب خیلی زیادی وجود دارند که به شما در حل این مساله کمک می کنند.

شما به تنهایی مقابله کارهایی که انجام می دهید و نمیدهید، یا نحوه ی واکنش به اتفاقاتی که برای تان رخ می دهند، مسئول هستید. این طرز فکر قدرت بخش، زندگی من را به شکل اساسی، متحول کرد. شانس، شرایط یا موقعیت مناسب، چیزهایی نبودند که مهم باشند. به خودم بستگی داشت که مهم باشند یا نه. آزاد بودم تا هر کاری را که دوست داشتم، انجام دهم. اهمیتی نداشت چه کسی رییس جمهور شود با وضعیت اقتصاد چقدر بد باشد یا مثلن فلانی چه بگوید، چه کار کند یا نکند. چون من هنوز هم ۱۰۰ درصد در کنترل خودم بودم. با انتخاب این که از قربانی بودن در گذشته، حال و آینده رها باشم، به موفقیتی فوق العاده میرسیدم. من برای کنترل سرنوشت ام، قدرت نامحدودی داشتم.

تعداد کلمات تکرار شده در متن را رو به روی هر کلمه یادداشت کنید:

| تعداد | کلمه |
|-------|------|
|       | من   |
|       | در   |
|       | که   |
|       | برای |
|       | از   |
|       | شخص  |
|       | همه  |
|       | این  |

تمرین ۹-۱۰

خودآزمایی ۶

### فواید مدیتیشن ذن یا ذاذن

ذاذن یکی از پرفایده‌ترین انواع مدیتیشن برای مغز است. به طور کلی فواید مدیتیشن و ذهن آگاهی بر روی سلامت جسمی، روحی، شناختی، اجتماعی و حتی احساسی ما ثابت شده است. از همه مهمتر اینکه شما می‌توانید از مدیتیشن به عنوان ابزاری برای مقابله با استرس استفاده کنید. در واقع انگیزه بیشتر افراد برای استفاده از مدیتیشن همین تاثیر مثبت آن بر استرس و اضطراب است. مدیتیشن ذن هم دقیقاً تمامی این فواید را برای مغز و بدن شما دارد. اما بیایید این فواید را با جزئیات بیشتری بررسی کنیم.

### تاثیر مدیتیشن ذن بر روی مغز

محققان سال‌هاست که بر روی تاثیر مدیتیشن ذاذن بر روی مغز و امواج مغزی مطالعه می‌کنند. در واقع این نوع

از مدیتیشن به سبب ارتباط آن با مذهب بوداییسم طرفداران زیادی دارد.

برای همین هم در سال ۲۰۰۸ تحقیقی انجام شد که نتایج آن بیش از پیش بر اهمیت ذن افزود. در این تحقیق ۱۲ نفر که بیش از ۳ سال تجربه انجام مدیتیشن ذن یا ذاذن را داشتند با ۱۲ نفر دیگر که هرگز چنین تجربه‌ای نداشتند مقایسه شدند.

نتایج این تحقیق نشان دادند مغز افرادی که با مدیتیشن ذن آشنا بودند، در بخش‌هایی از مغز که با نام شبکه‌ی پیش فرض شناخته می‌شود فعالیت بیشتری دارد. به بیان دیگر این افراد سریعتر می‌توانستند تمرکز خود را بر روی یک کار جدید معطوف کنند.

آنطور که محققان می‌نویسند، نتایج این تحقیق نشان داد که مدیتیشن ذن یا ذاذن می‌تواند ظرفیت تمرکز و توجه افراد را افزایش داده و تاثیر عوامل حواس‌پرت کن را

کاهش دهد. علاوه بر این ذادن موجب افزایش سرعت مغز نیز می‌شود. نکاتی به خصوص در دنیای امروز می‌تواند به افراد کمک بسیاری کند.

### ارتباط با ضمیر ناخودآگاه

همه ما عبارت ضمیر ناخودآگاه را شنیده‌ایم، اما آیا واقعا تعریف و نوع کارکرد آن را می‌دانیم؟ باور عموم بر این است که ذهن ناخودآگاه ما تنها می‌تواند بر روی یک موضوع تمرکز کند. برای مدت‌ها این سوال در ذهن محققان وجود داشت که آیا مدیتیشن ذادن ارتباط ما را با ناخودآگاهمان تقویت می‌کند یا خیر.

قبل از هرچیز بد نیست بدانید که قدرت ذهن ناخودآگاه شما بسیار بیشتر از این است که تنها بر روی یک موضوع متمرکز شود. به همین دلیل هم اگر بتوانید ارتباط بهتری با آن برقرار کنید، خلاقیت شما به شکل چشمگیری افزایش خواهد یافت. این همان چیزی است که نتایج دو تحقیق نشان ما می‌دهد.

در تحقیق اول از افراد خواسته شد که بین ۳ کلمه‌ای که خود به آن‌ها داده بودند با اضافه کردن یک کلمه دیگر ارتباط برقرار کنند. افرادی که تحت تعلیم مدیتیشن قرار گرفته بودند توانستند سریع‌تر از سایرین این تمرین را انجام دهند. این یعنی آن‌ها دسترسی و ارتباط بهتری با ذهن ناخودآگاه خود داشتند.

در دومین تحقیق هم مشخص شد افراد آشنا با مدیتیشن ذن یا داذن، در تمرکز کردن هم عملکرد بهتری نسبت به سایرین دارند. نتیجه این تمرکز هم به ما کمک می‌کند تا ارتباط بهتری با ناخودآگاهمان داشته باشیم. اگر به طور خلاصه بخواهیم بگوییم، انجام مدیتیشن ذن یا داذن باعث می‌شود که ما آگاهی بیشتری از آنچه در پشت صحنه ذهنمان در حال اتفاق افتادن است داشته باشیم. جایی که به طور عامیانه به آن ناخودآگاه می‌گوییم .

## درمان اعتیاد به مواد مخدر

جالب است بدانید سالهاست که از مدیتیشن ذن یا ذاذن برای درمان اعتیاد به مواد مخدر در تایوان استفاده می‌شود. ذاذن به فرد کمک می‌کند تا ضربان قلب خود را آرام‌تر کند. همچنین ذن باعث بهبود عملکرد سیستم عصبی افراد می‌شود. نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۱۸ انجام شده هم نشان می‌دهد که این نوع از مدیتیشن ارتباط مغزی-قلبی شما را بهبود می‌بخشد. بر اساس نتایج این تحقیق عملکرد سیستم عصبی معتادانی که روزانه ۱۰ دقیقه تمرین مدیتیشن ذن انجام می‌دادند، به شکل چشمگیری بهبود پیدا کرده است.

ذاذن همچنین حالت روحی شما را نیز دستخوش تغییر می‌کند. شاید در نگاه اول این موضوع چندان هم مهم نباشد، اما خوب که دقت کنید متوجه می‌شوید یکی از دلایل روی آوردن افراد به مواد مخدر همین حالت روحی نامناسب است. علاوه بر آن تمرینات ذن باعث افزایش عملکرد هیپوتالاموس می‌شود. اتفاقی که در نهایت به ما



کمک می‌کند تا کنترل بیشتری بر روی خود داشته باشیم.  
از سوی دیگر چنین تغییری در یک فرد معتاد غلبه او بر  
اعتیادش را ساده‌تر می‌کند و روند سم‌زدایی را سرعت  
می‌بخشد.

به همین دلیل است که تقریباً ۹۲ درصد از افراد معتادی  
که به کمک مدیتیشن ذن یا ذاذن تحت درمان قرار  
گرفته‌اند از آن راضی بودند. به گفته آن‌ها بعد از هر جلسه  
۱۰ دقیقه‌ای مدیتیشن، آن‌ها احساس "پاک بودن و تولد  
دوباره ذهن و بدن" را تجربه می‌کردند.

### فرمول محاسبه سرعت

$$\text{کلمه در دقیقه (W.P.M)} = \frac{750 \times 60}{\text{زمان}} = \dots\dots\dots$$

### سوالات:

- ۱- انگیزه بیشتر افراد از انجام مدیتیشن چیست؟
- ۲- ذاذن برگرفته از کدام مذهب است؟

۳- ذاذن چگونه بر مغز تاثیر می‌گذارد؟

۴- آیا ذهن ناخودآگاه ما تنها توانایی تمرکز بر روی یک کار را دارد؟

۵- افزایش عملکرد هیپوتالاموس چه فایده‌ای برای ما دارد؟

| سرعت مطالعه         | پاسخ صحیح به سوالات |
|---------------------|---------------------|
| ..... کلمه بر دقیقه | ..... سوال          |

جلسه نهم

تقویت نیمکره راست مغز

## خودآزمایی ۷

### جستارهایی در باب عشق - آلن دو باتن

همه ما تازگی و شیرینی اولین روزهای یک رابطه عاشقانه را چشیده‌ایم. اما آیا این شیرینی تا همیشه پایدار است؟ کتاب جستارهایی در باب عشق رمانی است که در طول داستان آن، نویسنده سعی کرده به نکاتی از رابطه بپردازد که ما کمتر به آن‌ها توجه داریم. از کارهایی که ما بعد برای ابراز عشق انجام می‌دهیم گرفته تا انعکاس دیدگاه‌هایمان در تفکرات فرد دیگری که در رابطه است. داستان ما درباره زوجی به نام‌های کرستن و ربیع است و ما از لحظه آشنایی تا ازدواج و بچه‌دار شدنشان کنار آن‌ها هستیم. البته آلن دو باتن عادت قدیمی خود را کنار نگذاشته و این ارتباط را از منظر فلسفی نیز بررسی کرده است. پس اگر به کتاب‌ها و رمان‌های عاشقانه علاقه‌مند هستید، این کتاب را از دست ندهید!

## مردان مریخی، زنان ونوسی - جان گری

شاید مشهورترین و حتی محبوب‌ترین کتاب این لیست همین اثر جان گری باشد. مردان مریخی و زنان ونوسی از آن دست کتاب‌های مربوط به ازدواج است که همه باید بخوانند. در واقع نویسنده این کتاب سعی کرده تا به ما آموزش دهد چگونه یک زوج می‌توانند علیرغم تمام اختلافات و تفاوت‌ها در کنار یکدیگر زندگی کنند. در واقع به بیان او درک این تفاوت‌ها باعث خواهد شد که ما زندگی آرام‌تری را تجربه کنیم تا حد ممکن از هرگونه بحث و جدل به دور باشیم. احترام گذاشتن به یکدیگر حتی در مواردی که ما با فرد مقابل اختلاف سلیقه داریم، باعث کاهش تنش‌ها خواهد شد. به این ترتیب یک زوج می‌توانند در محیط آرام‌تری در کنار یکدیگر زندگی کنند. او علاوه بر این موضوع، راهکارهای همکاری موثر و بیشتر را در بین زوجین آموزش داده است. همچنین جان گری سعی کرده تا نحوه صحیح ارتباط برقرار کردن با زوج خود را نیز در این کتاب آموزش دهد.

## ازدواج بدون شکست - ویلیام و کارلین گلسر

بیشتر ما ویلیام گلسر را با اثر مشهور او یعنی کتاب تئوری انتخاب می‌شناسیم. اما همانگونه که خود او در این کتاب توضیح می‌دهد، تئوری انتخاب در تمام بخش‌های زندگی قابل پیروی است. در واقع نویسندگان این کتاب به ما توصیه می‌کنند تا با بهره‌گیری از تئوری انتخاب، ارتباط قوی و موثری را بین خود و شریک زندگیمان بسازیم. به این ترتیب دیگر لازم نیست نگران شکست در ازدواج و یا حتی روابط عاشقانه خود باشیم. پس درسی که می‌توانیم از کتاب ازدواج بدون شکست بگیریم این است: کسی که بداند چه ارتباطی را چگونه با شریک زندگی خود برقرار کند، هیچگاه شکست نخواهد خورد.

## مراقب ازدواج خود باشید - لس و لسلای پارت

ازدواج و تشکیل زندگی مشترک اتفاقی نیست که یک شبه بیفتد. در واقع هر یک از ما در طول سال‌های بنای زندگی مشترک خود را ذره ذره می‌سازیم. داشتن یک همراه خوب

در این مسیر مهم است، اما مهمتر از آن این است که پایه‌های این بنا را درست بچینیم. کتاب مراقب ازدواج خود باشید یک راهنمای کامل برای کارهایی است که باید پیش از ازدواج انجام دهیم. در واقع این کتاب حاوی تست‌ها و خودآزمایی‌هایی است که به ما کمک می‌کند تا پایه‌های ازدواج خود را با دقت بچینیم. به این ترتیب کمتر با ریسک طلاق و مشکلاتی نظیر آن روبرو خواهیم بود.

### مرا محکم در آغوش بگیر - سو جانسن

سو جانسن نویسنده این کتاب بیشتر با درمان هیجان محور شناخته می‌شود. این نوع از درمان در روانشناسی ابتدا مورد هجمه و حمله زیادی قرار گرفت. اما به مرور زمان ثابت شد بیشترین میزان موفقیت در درمان را از خود به جای گذاشته است. نویسنده این نوع در مان را در کتاب محکم در آغوشم بگیر توضیح داده و به کار گرفته است. جانسن به ما نشان می‌دهد که تنها راه حفظ و تقویت یک رابطه ایجاد یک پیوند ماندگار بین زوجین است. در واقع او نحوه ایجاد این پیوند را نیز در طول کتاب به ما می‌آموزد.

او همچنین در بخش‌های ابتدایی کتاب برخی باورها و سوالات موجود درباره عشق را بررسی کرده و به آن‌ها پاسخ می‌دهد. مرا محکم در آغوش بگیر کتابی است که بر اساس سال‌ها تجربه نوشته شده و خواندن آن می‌تواند به ازدواج و روابط ما کمک زیادی کند.

### پنج زبان عشق - گری چپمن

کتاب پنج زبان عشق یکی از آثار مهم درباره ازدواج است. همانگونه که از اسمش پیداست، این کتاب به بررسی ۵ راه معمول می‌پردازد که زوجین برای ابراز عشق و احساسات خود از آن‌ها استفاده می‌کنند. در واقع هر یک از این راه و روش‌ها در مورد هدیه دادن، احساساتی شدن یا هر واکنش دیگری که شریک زندگی ما بروز می‌دهد صدق می‌کند. برای همین هم خواندن آن هم به کسانی که ازدواج موفق دارند توصیه می‌شود، هم به کسانی که در ازدواج و زندگی زناشویی خود موفقیتی کسب نکردند. همین موضوع هم باعث شده که این کتاب تا به امروز بیش از ۱۱ میلیون نسخه فروش داشته باشد. در واقع پنج



زبان عشق یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها درباره ازدواج است.

### هنر عشق ورزیدن - اریک فروم

"آن‌که هیچ نمی‌داند، به چیزی عشق نمی‌ورزد، آن‌که عشق می‌ورزد، بی‌گمان چیزی می‌داند." همین یک جمله از کتاب هنر عشق ورزیدن می‌تواند ما را وسوسه کند تا آن‌را بخوانیم. این کتاب که سال‌هاست به عنوان یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های ازدواج به حساب می‌آید به ما آموزش می‌دهد که چگونه به توانایی پنهان خود در عشق ورزیدن دست پیدا کنیم. اریک فروم عقیده دارد که عشق ورزیدن هم یک هنر است. پس برای انجام آن به میزان زیادی تمرکز و تلاش احتیاج است. در واقع بر خلاف عقیده بیشتر مردم، ما باید مهارت عشق ورزیدن را هم بیاموزیم. همچنین نبوغ و خردی که در وجود ما هست هم می‌تواند به بیدار شدن این حس درونمان کمک کند. هنر عشق ورزیدن تنها یک کتاب برای پیش از ازدواج نیست. در واقع فروم در این کتاب درباره انواع عشق صحبت کرده است.

## هفت اصل موفقیت در زندگی زناشویی - جان گاتمن

یکی از کتاب‌هایی که توسط جامعه شناسان و روانشناسان زیادی ستایش شده است. جان گاتمن این کتاب را پس از مطالعه زوج‌های مختلف و بررسی رفتارهای آن‌ها نوشته است. او سعی کرده تا تمامی تجربیات خویش را بر اساس ۷ اصل مهم در این کتاب آورده است. پیروی از این ۷ اصل به زوجین کمک خواهد کرد تا رابطه صمیمی‌تر و قوی‌تری را با یکدیگر شکل دهند. تئوری‌های گاتمن همگی بر اساس سال‌ها تحقیق و مشاهده زوج‌های مختلف بوده است. از این رو شاید بتوان به گفته‌های او بیش از برخی دیگر نویسندگان اعتماد کرد.

## فرمول محاسبه سرعت

$$\text{کلمه در دقیقه (W.P.M)} = \frac{1050 \times 60}{\text{زمان}} = \dots\dots\dots$$

## سوالات:

۱- کتاب جستارهایی در باب عشق اثر کیست؟

- ۲- موضوع کتاب مردان مریخی زنان ونوسی چیست؟
- ۳- مرا محکم در آغوش بگیر اثر کیست؟
- ۴- دیگر کتاب مشهور ویلیام گلسر کدام است؟
- ۵- جان گاتمن کتاب خود را پس از انجام چه کاری نوشته است؟

| سرعت مطالعه         | پاسخ صحیح به سوالات |
|---------------------|---------------------|
| ..... کلمه بر دقیقه | ..... سوال          |

فصل دهم

افزایش درک مطلب

## تمرین ۱-۱۰

متن زیر را در ۱۲۰ ثانیه مطالعه کنید و سعی کنید بعد از مطالعه خلاصه متن را در بخش مشخص شده بنویسید.

### ۱- توسعه‌ی ادراک و شناخت

توسعه‌ی ادراک و شناخت یعنی درک و تفکر ما نسبت به دنیای پیرامون. که این شناخت بر اساس هوش، عقل و تحلیل اطلاعات دنیای اطراف به دست می‌آید. زمانی که شما برای کودک دل‌بندتان کتاب می‌خوانید آن‌ها را با معنای عمیق‌تری درباره‌ی دنیای اطرافشان آشنا می‌کنید. این کار باعث می‌شود کودکان درک بهتری از دنیایی که در آن زندگی می‌کنند داشته باشند.

کتابخوانی برای کودکان ذهن آن‌ها را سرشار از اطلاعات زمینه‌ای و مهم می‌کند. بعد ها کودکان از این اطلاعات زمینه‌ای استفاده می‌کنند تا آنچه را که می‌بینند، می‌شنوند و یا می‌خوانند را درک کنند و آن را بهتر بفهمند. پس از مهم‌ترین فواید کتابخوانی برای کودکان که تاثیر بلند مدت آن را می‌توان در زندگی آن‌ها مشاهده کرد، توسعه‌ی شناخت و درک آن‌ها از دنیا است.

کتابخوانی برای کودکان آن‌ها را برای شرایط مختلف در زندگی آماده می‌کند و به آن‌ها این اجازه را می‌دهد که نسبت به اتفاقات مختلف بهترین عکس‌العمل را داشته باشند. چرا که هرچه درک و فهم ما از یک مسئله بیشتر باشد، آن را بهتر قبول می‌کنیم و به نسبت بهتر عکس‌العمل نشان خواهیم داد.

## ۲- توسعه‌ی همدردی با دیگران

همه‌ی ما زمانی که کتاب می‌خوانیم، خودمان را جای تک تک شخصیت‌های داستان قرار می‌دهیم و به نوعی زندگی آن‌ها را زندگی می‌کنیم. این مسئله ما را با طیف گسترده‌ای از احساسات و عواطفی رو به رو می‌کند که پیش از این آن‌ها را احساس نکرده بودیم. یکی دیگر از فواید کتابخوانی برای کودکان توسعه و گسترش همدردی آن‌ها با دیگران در دنیای واقعی است.

به این صورت که کودکان هنگام کتابخوانی با شخصیت‌های متفاوتی رو به رو می‌شوند. این موضوع باعث می‌شود که احساسات مختلفی را درک کنند و آن را بفهمند. بعدتر این کودکان می‌توانند از این تجربه استفاده کنند تا در دنیای واقعی نیز احساسات خودشان و دیگران

را راحت‌تر درک کنند. این مسئله باعث همدردی عمیق‌تری میان آن‌ها و دیگر افراد جامعه می‌شود. علاوه بر این شناخت و تشخیص احساسات خود در مواقع مختلف یکی از نشانه‌های هوش هیجانی است که کتابخوانی می‌تواند به افزایش هوش هیجانی کودکان هم کمک بسیار فراوانی بکند. این آگاه بودن از احساسات کودک را در مسیر مهم خودآگاهی هم قرار می‌دهد. همچنین همدردی با افراد دیگر می‌تواند پایه‌ی ساختن روابط مفید با دیگران باشد.

### ۳- افزایش اطلاعات

کتاب‌ها وسایل جادویی سفر در زمان و مکان هستند. آن‌ها در یک لحظه می‌توانند ما را به یک کشور دیگر، شهر دیگر و یا حتی دنیایی دیگر ببرند. از دیگر فواید کتابخوانی برای کودکان افزایش اطلاعات آن‌ها درباره‌ی دنیا و فرهنگ‌های متفاوت است. کتاب‌های مختلف می‌توانند درباره‌ی وقایع متفاوت در سراسر جهان به کودکان اطلاعات مفیدی بدهند.

این موضوع هم به درک و شناخت بهتر آن‌ها از محیطی که در آن زندگی می‌کنند، کمک می‌کند. مثلاً کتاب داستانی درباره‌ی جشن‌های مختلف در چین می‌تواند اطلاعاتی را

در اختیار کودکان قرار دهد که در آینده هم می‌توانند از آن استفاده‌ی زیادی بکنند.

به علاوه این مسئله در آینده به کودک کمک می‌کند که با ملیت‌های مختلف، کشورهای دیگر و فرهنگ‌های مختلف آشنایی داشته باشد و بتواند با طیف گسترده‌تری از افراد تعامل کند. که یکی از مهم‌ترین نشانه‌های هوش اجتماعی داشتن روابط سازنده با دیگران است. بنابراین از دیگر فواید کتابخوانی برای کودکان می‌توان افزایش هوش اجتماعی را نام برد.

#### ۴- ساختن روابط محکم‌تر

یکی از مهم‌ترین نیازهای کودکان در دوران کودکی احساس دوست داشته شدن است. کودکان در هیچ سنی به اندازه‌ی این زمان به پدر و مادر خود احتیاج ندارند. بلکه اساس رابطه‌ی فرزند و والدین از زمان کودکی ساخته می‌شود. پس والدین می‌توانند با قرار دادن زمانی برای کتابخوانی برای کودکان خود به تقویت رابطه‌ی میان خودشان کمک بسیار فراوانی بکنند .

کتابخوانی برای والدین یک فرصت بسیار خوب است که میزان علاقه و توجه خود را به فرزندشان نشان دهند. حتی کتابخوانی برای کودکان می‌تواند در آینده به یکی از بهترین



خاطرات آن‌ها از زمان کودکی خود تبدیل شود. از فواید دیگر کتابخوانی برای کودکان می‌توان به تقویت روابط میان آن‌ها و والدین اشاره کرد .

کتابخوانی والدین برای کودکان به آن‌ها احساس دوست داشته شدن، توجه و امنیت خاطر را می‌دهد که این احساسات در زمان کودکی کلید داشتن سلامت روان و پرورش ذهن در آینده است.

خلاصه متن:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## تمرین ۲-۱۰

تعداد اشتباهات تایپی و املائی متن زیر را در ۱۲۰ ثانیه پیدا کنید و سعی کنید آن ها را زیر بخش مشخص شده بنویسید و سپس خلاصه ای از متن ارائه دهید.

### نتایج تان را چند برابر کنید

من یک فرصت استثنایی و جراب برای شما دارم. ما در این باره صحبت کردیم که چگونه رویه ها و رفتارهای ساده، در طول زمان مرکب می شوند و نتایج قدرتمند شگفت انگیزی را برایتان به ارمقان می آورند. چه می شود اگر بتوانید این فرایند را سرعت بخشید و نتایج تان را چند برابر کنید؟ علاقه مند هستید؟ می خواهم به شما نشان دهم که چگونه فقط کمی تلاش بیشتر می تواند نتایج تان را به صورت شگفت انگیزی بیشتر کند. فرض کنیم شما بدن سازی می کنید و برنامه تان عیجاب می کند تا ۱۲ تکرار از یک حرکت مشخص را انجام دهید. اگر آن ۱۲ تکرار را انجام دهید، انتضار برنامه تان را برآورده می کنید. بسیار عالی. اگر پایدار و استوار باقی بمانید، در نهایت می بینید که

همین عمل منظم به نتایج قدرتمندی مرکب می شود. با این حال، اگر آن ۱۲ تکرار را انجام دهید و به نقطه ی محدودیت تان برسید و به زور سه تا پنج بار دیگر آن حرکت را تکرار کنید، اثربخشی شما از آن ست تمرینی، چندین برابر خواهد شد. شما فقط چندین تکرار به تمرین تان اضافه نکرده اید، نه! آن تکرارهای انجام شده بعد از این که به نقطه ی محدودیت تان رسیدید، نتایج تان را چندین برابر خواهد کرد. شما دیوار محدودیت تان را حل داده اید. تکرارهای قبلی تان، شما را به آن دیوار رسانده بودند. اما رشد واقعی با تکرارهایی اتفاق می افتد که بعد از رسیدن به نقطه ی محدودیت، انجام می دهید.

آرنولد شوارتزنگر یک شیوه ی بدن سازی به نام «اصل تغلب» را به وجود آورد. آرنولد در انجام تکنیکهای بی عیب و نقص، آدم سمجی بود. ادعا می کند وقتی شما به تعداد ماکزیمم حرکت لیفت به صورت بدون نقص می رسید، مچ ها با تکیه گاه تان را به پشت تنظیم کنید تا ماهیچه های دیگری را به کار بگیرید که به ماهیچه های مشغول به

کارتان کمک کنند (کمی تقلب کنید. این کار به شما اجازه خواهد داد که ۵ یا ۶ تکرار دیگر انجام دهید و به صورت قابل توجهی نتایج آن ست تمرینی را بهتر کنید. در ضمن می توانید این کار را با کمک شخص دیگری همراه تمرین تان) انجام دهید، به این صورت که بعد از انجام تکرارهای آخر، او کمی به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید چند حرکت بیشتر انجام دهید.

اگر یک دهنده ی حرفه ای باشید، این تجربه را میدانید. شما به هدفی که آن روز برای خودتان تعیین کرده اید، دست پیدا می کنید و به نقطه ی محدودیت تان می رسید و در ماحیچه های تان احساس سوزش و خستگی می کنید، ولی بازهم کمی جلوتر می روید. این «کمی جلوتر» حد توانایی های تان را به مقدار زیادی بیشتر خواهد کرد و شما نتایج آن دویدن را چند برابر می کنید.

آن سکه ی جادویی که در فصل اول درباره اش صحبت کردیم، یادتان هست؟ همانی که هر روز ارزش اش دو برابر

می شد و نتیجه ی اقدامات مرکب شده ی کوچک را نشان می داد. اگر در همان ۳۱ روز، هر هفته فقط یک بار بیشتر ارزش آن سکه را دو برابر کنید، ارزش مرکب شده ی آن به جای ۱۰ میلیون دلار، به ۱۷۱ میلیون دلار خواهد رسید. باز هم، فقط چهار روز تلاش اضافی، اما نتیجه چندین برابر بزرگتر خواهد بود. اثرات فقط کمی فراتر رفتن از انتظارات، این گونه محاسبه میشود.

در نظر گرفتن خودتان به عنوان سرسخت ترین رقیب تان، یکی از بهترین راه ها برای چند برابر کردن نتایج تان است. وقتی به آن نقطه ی محدودیت می رسید، بالا و بالاتر بروید. یک راه دیگر برای چند برابر کردن نتایج تان این است که به دیوار آن چه که دیگران از شما انتصار دارند، فشار آورید و بیشتر از حد کافی» انجام دهید.

|  |              |
|--|--------------|
|  | تعداد غلط ها |
|  | زمان         |
|  | تعداد خطا    |

### تمرین ۳-۱۰

تعداد کلماتی که در جدول آمده اند را در ۱۲۰ ثانیه متن پیدا کنید و پس از خواندن متن سعی کنید خلاصه هر آنچه که خوانده اید را در چند خط در بخش مشخص شده بنویسید.

### چگونه بر نیروی ایمان خود بیفزاییم

در اینجا سه روش برای تقویت نیروی ایمان آورده شده است:

الف) به پیروزی بیندیشید و هرگز به شکست فکر نکنید. در همه جا، سرکار و حتی منزل، افکار نویدبخش را جایگزین افکار یأس آور کنید، وقتی با وضعیت دشواری روبرو می شوید، به خود بگویید «موفق خواهم شده و نه «احتمالا شکست می خورم». وقتی با کسی رقابت می کنید، فکر کنید «من در ردیف بهترینها هستم» و نه «قابل آن نیستم که ... وقتی فرصتی به شما رو می آورد، فکر کنید: «می توانم انجامش دهم» و نه «نمی توانم». اجازه دهید روند افکارتان تحت نفوذ شعار «پیروز خواهم شده باشد. تفکری که حول موفقیت چرخ زند باعث می شود که

ذهن نقشه های موفقیت آمیزی طرح کند. شکست مدارانه بودن اندیشه ها، ذهن را به سوی شکست رهنمون می شود.

ب) دائما به خود گوشزد کنید که از آنچه تصور می کنید بهتر هستید. مردم موفق به هیچ وجه خارق العاده نیستند. موفقیت مستلزم هوش برتر نیست، هیچ رمز و رازی ندارد و به بخت و اقبال هم متکی نیست افراد موفق، آدمهایی معمولی هستند که از اعتماد به نفس و ایمان بیشتری برخوردارند. هرگز خود را دست کم نگیرید.

پ) بزرگ اندیش باشید. میزان موفقیت شما را میزان بینش شما تعیین می کند. اگر اهداف کوچک را مد نظر قرار دهید، باید در انتظار نتایج کوچک هم باشید. اهداف بلند را در نظر آورید تا به موفقیت‌های بزرگ دست یابید. این نکته را هم فراموش نکنید: بیشتر ایده ها و نقشه های بزرگ اگر آسانتر از ایده ها و نقشه های کوچک نباشند، دشوار تر از آنها نخواهند بود.

آقای رالف جی کوردینر، رئیس هیأت مدیره شرکت جنرال الکتریک، در یک کنفرانس مربوط به مدیریت اعلام کرد:

ما از همه کسانی که می خواهند به مقام مدیریت برسند تعهدی می خواهیم که بر مبنای آن، یک برنامه شخصی را در جهت خودسازی دنبال کنند. هیچ کس به افراد دستور خودسازی نمی دهد. افراد، چه در امور مربوط به خود درجا بزنند و چه پیشرفت کنند، طبق تمایل و انتخاب خویش عمل کرده اند. این مساله ای است که زمان، کار و اینار می طلبد و هیچ کس نمی تواند آن را برای شما انجام دهد توصیه های آقای کوردینر روشن و عملی است. براساس آن زندگی کنید شخصی که به مدارج عالی در مدیریت بازرگانی، تجارت، مهندسی، امور مذهبی، نویسندگی، هنرپیشگی و یا هر رشته دیگر دست می یابد، به طور جدی و دائمی از یک برنامه خودسازی و رشد پیروی کرده است. یک برنامه آموزشی که دقیقا محتوای این کتاب را تشکیل می دهد باید سه هدف را دنبال کند. اول، هدف را تعیین کند: چه باید کرد؟ دوم، روشی را پیشنهاد کند، چگونه - باید آن را انجام داد؟ و سوم، در عمل مفید افتد؛ یعنی نتیجه دهد.



چه باید کرد؟ در برنامه های خودسازی شما براساس نگرشها و تکنیکهای افراد موفق تنظیم می شود. اینکه آنان چگونه امور خود را پیش می برند؟ چگونه موانع را پشت سر می گذارند؟ چگونه احترام کسب می کنند؟ امتیاز آنان بر دیگران در چیست؟ چگونه فکر میکنند؟

چگونگی عمل در برنامه رشد و بهسازی فردی شما، از یک سلسله دستورالعملهای صریح و قابل اجرا تشکیل شده است. آنها را در همه فصلهای این کتاب می یابید. این دستورات کارساز است. آنها را به کار ببندد و نتیجه اش را در خودتان ملاحظه کنید.

درباره مهمترین بخش خودسازی یعنی نتایج، باید چکیده وار گفت: اگر برنامه ارائه شده در این کتاب را به حد به کار ببندید، موفقیت شما تضمین می شود، حتی در مقیاسی که ممکن است در حال حاضر باورنکردنی به نظر رسد. با تجزیه و تحلیل برنامه بهسازی فردی می توان دریافت که این برنامه، یک سلسله نتایج درخشان به دنبال دارد: کسب احترام عمیقتر از جانب خانواده، کسب لیاقت و شایستگی در نظر دوستان و همکاران، احساس مفید

بودن، اعتبار داشتن، برای خود کسی بودن، درآمد بیشتر  
و سطح زندگی بالاتر.

| تعداد | کلمه |
|-------|------|
|       | است  |
|       | با   |
|       | حتی  |
|       | که   |
|       | این  |
|       | از   |
|       | به   |
|       | را   |

## تمرین ۴-۱۰

تمرین سرعت زمان کاهشی و خط افزایشی را این بار با درک مطلب بیشتر انجام دهید.

## جدول ثبت سرعت خودآزمایی‌ها

| خودآزمایی | سرعت | درک مطلب |
|-----------|------|----------|
| تست اولیه |      |          |
| ۱         |      |          |
| ۲         |      |          |
| ۳         |      |          |
| ۴         |      |          |
| ۵         |      |          |
| ۶         |      |          |
| ۷         |      |          |