

سری کتاب های گفتگوی استاد و مبتدی

یک صفحه در یک دقیقه

به روش دکتر احمد حلت (دکترای روان شناسی تربیتی)
مبانی تندخوانی و تقویت حافظه کوانتومی حلت

دکتر احمد حلت

فرامرز کوثری

حمید کوثری

سرشناسه	حلت، احمد، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	یک صفحه در یک دقیقه به روش دکتر احمد حلت (دکترای روان‌شناسی تربیتی): مبانی تندخوانی و تقویت حافظه کوانتومی حلت/ نویسندگان احمد حلت، فرامرز کوثری، حمید کوثری.
مشخصات نشر	تهران: کتاب یار مهربان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص.: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.
فروست	سری کتابهای گفتگوی استاد و مبتدی.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۳۶-۴۹-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۷۵ - ۱۷۸.
موضوع	تندخوانی
موضوع	حافظه - تقویت
موضوع	مطالعه و فراگیری
شناسه افزوده	کوثری، فرامرز، ۱۳۴۳ -
شناسه افزوده	کوثری، حمید، ۱۳۴۲ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ ح/۵۴/۵۰ LB۱۰۵
رده بندی دیویی	۴۳/۴۲۸
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۸۵۵۱۹



یک صفحه در یک دقیقه به روش دکتر احمد حلت (دکترای روان شناسی تربیتی)

مبانی تند خوانی و تقویت حافظه کوانتومی حلت

نویسندگان: دکتر احمد حلت - فرامرز کوثری - حمید کوثری

ناشر: کتاب یار مهربان

طراح جلد: مهدی باقری

صفحه آرا: شیما مومنی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: روز

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴ تیراژ: ۱۱۰۰ قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۳۶-۴۹-۰

ISBN:978-600-7536-49-0

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

انتشارات کتاب یار مهربان : تلفکس: ۶۶۴۹۰۷۱۳-۶۶۴۹۰۷۴۷

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴

فهرست

- مقدمه نویسندگان..... ۶
- فصل اول: دلایل ساده کندخوانی..... ۱۵
- فصل دوم: بررسی نقش فیزیک و ساختمان چشم روی سرعت تندخوانی..... ۳۲
- فصل سوم: عبور از تندخوانی به تفهیمی با تبدیل کلمات کلیدی به نقشه ذهنی..... ۶۰
- فصل چهارم: استراتژی های مطالعه..... ۷۷
- فصل پنجم: منحنی فراموشی و راه های کنترل آن روش لیست طلایی..... ۱۰۰
- فصل ششم: اصول یادگیری سریع..... ۱۱۷
- فصل هفتم: راز همه تکنیک های حافظه..... ۱۴۰

مقدمه احمد حلت:

سرعت تولید داده های خام امروزه ، بیشتر از هر زمان دیگری است. متناسب با تولید سیل آسای این داده های بزرگ ، سرعت پردازش داده ها و تولید اطلاعات معنادار نیز با ایجاد فناوری محاسبات ابری افزایشی انفجاری یافته است. ، به کمک فناوری های مدرن و پیشرفت های جدید در حوزه هوش مصنوعی به صورتی تصاعدی دانش جهان در حال زیاد شدن است. به زودی، اینترنتی که الآن عمدتاً انسان ها و منابع اطلاعاتی تولیدی بشر را، به هم وصل می کند ، به زودی به اینترنت اشیا تبدیل خواهد شد و تعداد اشیاء و وسایل غیر انسانی هوشمندی که به اینترنت وصل می شوند از تعداد آدم ها فزونی می گیرد. اشیا بی که خسته نمی شوند و نمی خوابند و لحظه به لحظه داده و اطلاعات تولید می کنند.

از سوی دیگر با گسترش اینترنت و دسترسی انسان های بیشتر به تجهیزات هوشمند قابل حمل ، هر روز بر تعداد و حجم کتاب های چاپی و الکترونیکی و نیز مجلات افزوده می شود. امروزه اگر فقط در یک زمینه خاص بخواهید مهارتی یاد بگیرید و اطلاعات بدست آورید می بینید بیش تر از اوقات فراغت شما ، منابع و رسانه های اطلاعاتی اعم از کتاب و فیلم و نرم افزارهای آموزشی مقابل تان ظاهر می گردد. منابعی که هر روز بر تعداد آنها نیز افزوده می شود! برای دوام آوردن در این عصر پرقابله داده های بزرگ ، گزاف نیست اگر بگوئیم ، بشر اگر بخواهد با همان سبک قدیمی یعنی از طریق خواندن نوشته ها اطلاعات را جذب کند ، راهی جز افزایش سرعت خواندن و تندخوانی ، حتی به صورت کلی و اجمالی ندارد. امروزه نیاز به سریع خواندن آنقدر بالا گرفته که بسیاری حاضرند به قیمت کاهش میزان درک مطلب

هم که شده، سرعت خواندن خود را بالا ببرند آنها متاسفانه به این نتیجه رسیده اند که به وقت آزادی و فرصت های جدید درآمده سازی که از این مسیر بدست می آورند، به شدت نیاز دارند. شاید به همین خاطر است که در حال حاضر بیشتر کسانی که از کلاس های تندخوانی استقبال می کنند، قشر تحصیل کرده جامعه هستند. همان ها که متوجه شده اند در عصر اطلاعات، داشتن اطلاعات بیشتر به معنای داشتن فرصت و قدرت بیشتر می باشد. اما به راستی درک مطلب وقتی از یک حدی کمتر شود دیگر زیاد خواندن و سریع خواندن چه فایده ای دارد؟

بیست سال پیش که اولین کلاس های تند خوانی را برپا نمودم، حقیقتش را بخواهید اصلاً گمان نمی کردم عصر «داده های بزرگ» این قدر زود فرا برسد. انگار فناوری به کمک خودش آمد و نرخ تولید داده ها و اطلاعات به قدری افزایش یافت که دیگر کلمه انفجار اطلاعات هم گویای اتفاقی که دارد می افتد، نیست. برای درک و هضم این حجم فوق العاده زیاد اطلاعات، حتی تندخوانی با کاهش درک مطلب هم جوابگو نیست.

باید راه و روش یادگیری و مطالعه متحول و دگرگون شود و تنها از طریق «یادگیری متحول» است که می توان به مدیریت دانش های عظیمی که هر روز در حوزه های مختلف، بیشتر و بیشتر می شوند، امید داشت. آنها که اصرار دارند با همان روش های قدیمی دنیا را یاد بگیرند و در مقابل «یادگیری متحول» مقاومت می کنند، به ناچار باید تسلیم و تعظیم و به یک معنا بردگی در مقابل فناوری های نوین هوش مصنوعی را بپذیرند. به قول استیون هاوکنینگ فیزیکدان بزرگ معاصر، بزرگترین و آخرین خطری که نسل بشر را تهدید می کند هوش مصنوعی است، چرا که هوش مصنوعی می تواند خودش، خودش را به سرعت اصلاح کند و سریعاً تکامل یابد در حالی که هوش انسانی تا این قدر سریع قادر به تکامل نیست.

اما نکته اینجاست که انسان قبلاً به اندازه کافی تکامل یافته است و همین الان، همه آدم ها ظرفیت لازم برای درک و هضم و مهار سیلاب داده های بزرگ را، بالقوه در وجود خود دارند. انسان امروزی فقط با تغییری کوچک در شیوه ها و استراتژی یادگیری می تواند کنترل حجم بالای دانش را در اختیار بگیرد و برای هزاران سال

دیگر بر سریع ترین ماشین های هوشمند فرمانروایی کند. به این ترتیب هوش مصنوعی نه تنها خطری برای انسان به شمار نمی رود بلکه پیشرفت در این زمینه یک فرصت تاریخی فراوی بشر قرار می دهد و این الزام را ایجاد می کند که بشر به ناچار «یادگیری خود را متحول سازد» و به شکلی متفاوت با اطلاعات برخورد کند.

کتابی که پیش روی شماست، اولین جلد از مجموعه های چند گانه کتاب های «یادگیری متحول» است. نام این کتاب را «مبانی تندخوانی و تقویت حافظه کوانتومی حلت» گذاشتیم چرا که با استفاده از نظریه و پژوهش های نوین روان شناسی، پایه ها و اصول بنیادی یادگیری تحول یافته و نوین را تشریح می کند. شیوه ارائه مطلب این کتاب در قالب گفتگوهای استاد و مبتدی شکل گرفته و به زبانی بسیار ساده و قابل فهم اصول و مبانی «یادگیری متحول» را آموزش می دهد. با وجودی که قرار بود این کتاب به معرفی مبانی و اصول کلی بپردازد، اما با این وجود در تمام فصل های آن از ارائه مثال های کاربردی در حوزه های مختلف تندخوانی و تقویت حافظه غافل نشده ایم و همین امر باعث می شود این کتاب از حالت نظری خارج شود و به یک کتاب کاربردی و خواندنی تبدیل گردد.

همان طوری که اشاره شد این کتاب فقط «مبانی» است و برای شرح کاربرد این اصول بنیادی در حوزه های مختلف یادگیری، نیاز به کتاب های مستقل و جداگانه ای در هر یک از این حوزه هاست. طبق برنامه ریزی صورت گرفته قرار است کتاب های با عناوین کاربردی زیر در ادامه این کتاب به بازار عرضه شود که احتمالاً همین الآن که این کتاب را می خوانید بقیه جلد های تکمیلی نیز چاپ و منتشر شده است.

کتاب های بعدی مجموعه «یادگیری متحول» به عناوین زیر اختصاص دارد:

- تکنیک های نوین حفظ و به یاد سپاری ماندگار حلت (آمادگی برای المپیادهای حافظه)
- استفاده از نقشه های ذهنی و اینفوگرافیک در یادگیری و یاد سپاری و یادآوری

سریع

- یادگیری هر زبان دلخواه در کمترین زمان قابل تصور برای همه

- محاسبات ذهنی سریع با روش تصویری حلت

- و...

اما نکته مشترک و کلیدی همه این کتاب ها این است که تمام آنها از همین اصول و روش های بنیادی تشریحی در کتابی که هم اکنون مقابل شماست استفاده می کنند. به همین خاطر است که نام این کتاب را «مبانی تندخوانی و تقویت حافظه کوانتومی حلت» گذاشتیم. شک ندارم که بیست سال بعد، خیل عظیم کتاب خوان های ما به سمت شیوه های تندفهمی و استفاده از «مدل های تبدیل اطلاعات به دانش» تشریحی در این کتاب گرایش خواهند یافت. آنها که زودتر این روش ها و مدل ها را یاد می گیرند و به کار می بندند، بدون شک بیست سال از بقیه جلوتر خواهند بود. این کتاب مبانی و اصول پایه ای این جهش بیست ساله و کوانتومی را به شما آموزش می دهد. مطمئنم که با این جهش یادگیری و زندگی شما متحول خواهد شد. این تحولی است که من به شخصه آن را تجربه کرده ام و باعث افتخار است که آن را به شما عزیزان منتقل می کنم.

احمد حلت

مقدمه فرامرز کوثری:

در سال ۱۹۷۹ مارک جکسون و جیمز مکله لند از دانشگاه کالیفرنیا در ژورنال روانشناسی تجربی مقاله ای علمی منتشر کردند با عنوان «پردازش تعیین کننده سرعت خواندن است!». آنها بر اساس نتایج آزمایشات خود دریافتند که تفاوت های افراد در سرعت خواندن به سرعت پردازش اطلاعات در ذهن آنها بستگی دارد نه به فرآیندهای حسی مثل حرکت سریع چشم!

به زبان ساده تر اگر می خواهیم سرعت خواندن خود را بالا ببریم بهترین راه این است که سرعت پردازش اطلاعات رمز بندی شده توسط کلمات را در ذهن خود افزایش دهیم. استفاده از کلمات، بخصوص کلمات نوشتاری در زندگی کنونی ما انسان ها آنقدر زیاد شده که گاهی گمان می کنیم بشر از ابتدا با کلمه به دنیا آمده است و انسان های اولیه هم مثل ما با کلمات دنیا را می دیدند و تفسیر می کردند. نظام تفکر ما و شیوه تربیتی ما به شکل وسیعی کلمه محور شده است و ما اصرار داریم که دنیا را به صورت کلمه به کلمه و فقط در چارچوب دایره لغاتی که می شناسیم، درک کنیم.

اما کلمات تنها ابزارهای انتقال پیام و مفاهیم در این دنیا نیستند و هر چه فناوری و علم بیشتر پیشرفت می کند بشر متوجه می شود که کلمات نه تنها محمل مناسبی

برای حمل پیام نیستند بلکه با توجه به نیاز بشر به بسترهای وسیع و سریع انتقال مفاهیم، کلمات خود دست و پا گیرند و باید کنار گذاشته شوند.

این که گفته شد جان کلام این کتاب است. در واقع عصاره پیام این کتاب این است: "عمر کلمات و زبان برای انتقال مفاهیم و یادگیری اطلاعات نو به پایان رسیده است. وقت آن رسیده که به سوی محمل های جدید انتقال پیام حرکت کنیم. در مرحله اول گذر به محمل های جدید، کتاب ها باید به جای کلمه از تصاویر و نقشه های ذهنی معنادار و سامان یافته پرشوند. انسان ها به جای کتاب های کلمه دار، کتاب های تصویر دار شامل نقشه های ذهنی به هم هدیه دهند! در مرحله بعد و شاید در آینده ای نه چندان دور، این نقشه های ذهنی نیز باید جای خود را به نقشه های ذهنی سه بعدی هولوگرافی بدهند. اگر دنبال سرعت یادگیری، درک مطلب عمیق و سریع و توان مدیریت واقعی سیلاب اطلاعات روزافزون کنونی هستیم باید از دنیای کلمه محور خود فاصله بگیریم و با حضور فعال و لحظه به لحظه در کل فرآیند یادگیری و البته با نقش آفرینی مستقیم در تمام مراحل پردازش و تحلیل و تفسیر و مدلسازی اطلاعات، یادگیری را به شکلی متفاوت یاد بگیریم."

این کتاب جلد اول و در واقع مبانی یادگرفتن یادگیری به شیوه جدید است. زبان کتاب بسیار ساده و صمیمی و قابل فهم است. اما برخلاف روانی و سادگی، پیام کتاب بسیار ارزشمند است. شما را به خاطر انتخاب این کتاب حتی اگر برای تندخوانی هم بوده باشد، تحسین می کنم. یادگرفتن دوباره یادگیری آنهم به جدیدترین و کارآمدترین روش فرصتی گرانبهاست که به راحتی نصیب همه نمی شود. بیائید قدر این فرصت را بدانیم و آموخته های این کتاب را در زندگی خود به صورت عملی به کار ببریم.

فرامرز کوثری

مقدمه حمید کوثری:

در دو دهه اخیر روانشناسان یادگیری به پیشرفت های فوق العاده ای دست یافته و دیدگاه هایی جدید و کاملاً متفاوتی نسبت به مطالعه و یادگیری پیدا کرده اند. نظریه ها و روش های جدید یادگیری و یادسازی و شیوه های نو درک مطلب، عمدتاً از رویکردهای شناخت گرای، ساختن گرای و رویکرد تازه اتصال گرای سربرآورده اند. بعضی از این نظریه ها مکمل نظریه ها و روش های قدیمی هستند اما بسیاری دیگر، بخصوص نظریه جدید اتصال گرای به صورت جدی با آنها تفاوت دارد.

اگر نظریه های قدیمی می گویند که سرعت مطالعه و یادگیری رابطه مستقیم با سرعت حرکت چشم روی کلمات دارد، در نظریات جدید این دیدن سریع یا آهسته کلمات نیست که سرعت یادگیری را تعیین می کند بلکه سرعت الگو سازی و برقراری اتصالات و پیوندهای لازم برای الگو بندی اطلاعات و همچنین سرعت پردازش اطلاعات و تجربه و مهارت انتخاب مناسب ترین مدل برای تبدیل اطلاعات به دانش است که میزان جذب اطلاعات و از آن مهم تر مفید بودن و کاربردی بودن آن را تعیین می کند. در ساده ترین تفسیر هر چه ذهن سریع تر اطلاعات دریافتی را شناسایی، پردازش و ساماندهی کند، سرعت درک و در نتیجه به صورت غیر مستقیم، سرعت مطالعه او بیشتر خواهد شد. این افزایش غیر مستقیم سرعت مطالعه، در رویکردهای نوین یادگیری دیگر هدف اصلی نیست، بلکه یک دستاورد حاشیه ای است که مزیت و اهمیت چندانی هم ندارد. در حال حاضر تئودفهمی و مفید فهمی و ادراک عمیق و کاربردی اطلاعات، مهم تر از خود اتفاق خواندن است و اگر یادگیری بهینه و بهتر از روش هایی غیر از خواندن کلمات رخ دهد، به طور طبیعی انتقال پیام از طریق کتاب و

نوشته کنار گذاشته می شود و روش های جدید ، مثلا انتقال حجم عظیم اطلاعات و مفاهیم از طریق تصاویر و نقشه های ذهنی و صحنه های سه بعدی هولوگرافی جای آن را خواهد گرفت.

در این کتاب به روش های یادگیری برخاسته از روانشناسی پردازش اطلاعات پرداخته می شود و در ادامه بر اساس رویکرد اتصال گرایی، یک روش کاربردی ساده ، برای فشرده سازی و رمز بندی مجدد اطلاعات کلیدی در قالب عناصر تصویری و تجسمی چند حسی با محوریت یادگیرنده و پیوند و اتصال اطلاعات درک شده با اطلاعات قبلی حافظه، ارائه می شود. بعضی از کاربردهای این روش در حفظ سریع لغات زبان های خارجی و نیز تبدیل مفاهیم انتزاعی به پدیده های ملموس و عینی مثال های قابل فهم تشریح شده اند.

نظریه اتصال گرایی می گوید ذهن شبکه ای اتصالی مبتنی بر ایده شبکه عصبی موجودات زنده است و به دلیل ماهیت موازی بودن از سرعت بسیار بالاتری برخوردار می باشد. اتصال گرایی می گوید دانش همه جا هست و توسط فراگیر در هر لحظه قابل دسترسی و سازماندهی است. یادگیری زمانی اتفاق می افتد که مدل یا الگوی مناسب برای اتصال گره ها کشف گردد. در اتصال گرایی با موضوع اتصال گره ها یا منابع اطلاعاتی سروکار داریم. این منابع اطلاعاتی می توانند در حافظه های وسایلی که انسان نیستند، قرار داشته باشند. در روش تشریحی در این کتاب ، فرد می آموزد که با حضور فعال و کامل در فرآیند یادگیری ، بین گره های اطلاعاتی از قبل موجود در ذهن خود و یا حتی بیرون ذهن خود! و موضوع یادگیری جدید، پیوندهای حسی چند گانه ای به صورت موازی و غیرخطی و سریع برقرار کند. سرعت یادگیری با این روش فوق العاده زیاد و زمان یادگیری نیز در صورت تسلط و آمادگی ذهنی بسیار کوتاه می باشد. در اینجا دیگر صحبت از تندخوانی نیست. بلکه بحث استفاده بهینه از ظرفیت پنهان مغز برای یادگیری با شیوه و رویکردی متفاوت است. بدون شک خواندن این کتاب و تأمل روی مطالب آن ، تحولی عظیم در ظرفیت یادگیری شما ایجاد خواهد کرد.