

فنون تند خوانی

چگونه می‌توان به سرعت بیشتر در مطالعه دست یافت

مؤسسه تندخوانی نصر

نوید جهانی‌پور

بهار ۱۳۹۵

سرشناسه: جهان پور، نوید، ۱۳۶۲ -
 عنوان و نام پدیدآور: فنون یادگیری: از ابتدا (۱) ... / سرپرست تألیف نوید جهانپور: تهیه و تنظیم
 موسسه تندخوانی نصرت.
 مشخصات نشر: تهران: نوید جهانپور، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۸۶ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۰۰-۱۶۷۳-۹۶۴-۰۴-۹۷۸-۱۲۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی: قیفا
 یادداشت: عنوان روی جلد: فنون تندخوانی: از ابتدا (۱) ...
 یادداشت: کتابنامه.
 عنوان روی جلد: فنون تندخوانی: از ابتدا (۱) ...
 موضوع: تندخوانی
 موضوع: مطالعه و فراگیری
 ساسه افزوده: موسسه تندخوانی نصرت
 رده بندی کنگ: ۱۳۹۵: ۹۹ ف/ج/۵۴/۵۰ LB۱۰۵۰
 رده بندی: ۱۳۹۵
 شماره شابک: ۴۲۱۹۰۸۸

فنون تندخوانی

چگونه می توان با سرعت بیشتر در مطالعه دست یافت
 سرپرست تألیف: جهان پور
 صاحب اثر: موسسه فرهنگی نصرت نام آوران هستی
 تیراژ: ۱۰۰۰
 سال نشر: بهار ۱۳۹۵
 محل نشر: تهران
 سرشناسه: ۰-۱۶۷۳-۹۶۴-۰۴-۹۷۸-۱۲۰۰۰
 چاپ: اول بهار ۱۳۹۵
 ناشر: ناشر مولف
 صفحه آرای: یاسر عزآباد
 طراحی جلد: علی جلائیان
 قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال
 حق هر گونه چاپ و انتشار محفوظ است.
 مرکز بخش: موسسه تندخوانی نصرت
 تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر شمالی، پ ۱۳۶۹، طبقه سوم
 تلفن: ۰۲۱۶۶۴۹۵۴۸۰

۹..... مقدمه ناشر

۱۳..... مقلّمه

۱۵..... آیا تصور می‌کنید تندخوانی برای شما مفید نیست؟

۱۶..... تاریخچه تندخوانی

۱۸..... سول و مہانی SPEEDREADING (تندخوانی)

۲۰..... تدریس تندخوانی

۲۳..... فصل اول: نگاه فعلی

۲۴..... سرعت در مطالعہ

۲۶..... آثار منفی کندخوانی

۲۷..... انواع مطالعہ

۲۸..... آواخوانی درونی

۳۰..... چه کسانی می‌توانند تندخوان شوند

۳۱..... آیا تندخوان شدن برای شما ایده کارگشایی است؟

۳۲..... اشکال یا ب مطالعہ

۳۳..... اختلال خواندن

۳۵..... فصل دوم: شروع دوره تندخوانی

۳۵..... استفاده از کلاس‌های حضوری

۳۷..... استفاده از دوره‌های مجازی

۳۹..... استفاده از سی‌دی‌های آموزشی

۴۱..... استفاده از کتاب‌های تندخوانی

۴۵..... فصل سوم: مهارت‌های لازم برای مطالعہ سازماندهی شده

۴۷..... مهارت تندخوانی

۴۸..... مهارت تقویت حافظہ

۵۰..... مهارت تقویت تمرکز

۵۳..... مهارت خلاصہ نویسی

مهارت روش های مطالعه	۵۶
مهارت برنامه ریزی روزانه	۵۸
فصل چهارم: نتیجه نهایی یک دوره تندخوانی	
سرعت من به کجا خواهد رسید	۶۱
چه کتاب هایی را می توان تند خواند؟	۶۲
ضوابط برای تدریس شدن	۶۵
تدریس برای کودکان	۶۶
تکنیک های تدریس کتاب	۷۲
تند نوشتن	۷۴
تند فکر کردن	۷۴
تند یادگیری	۷۶
خلاصه و نتیجه گیری	
دوباره تندخوانی مجازی نصرت	۸۰
دوباره کلاس های حضوری	۸۱
کلاس های هوشمند	۸۲
چک لیست (آنچه از این کتاب آموختم)	۸۳
منابع فارسی	۸۴
منابع انگلیسی	۸۵

مقدمه ناشر

موسسه تندخوانی نصرت نام آوران هستی
تندخوانی در سال ۱۹۵۰ توسط یک معلم به نام اولین
وود ابداع، و در سال ۱۹۶۹ در واشنگتن دی.سی. به صورت
آکادمیک تدریس شد.

اسپیدریدینگ به عنوان یک اصلی که به طور قطع
نتیجه‌دهی دارد تا قبل از سال ۲۰۰۰ توسط مولفین و
متخصصان به اثبات رسید و نظریات ایشان در حالات مختلف
در ژورنال‌های معتبر و کتاب‌های تخصصی تندخوانی قابل
دسترسی می‌باشد.^۱

تندخوانی توسط مهندس نصرت از واشنگتن در سال
۱۹۹۱ (۱۳۷۰) وارد ایران شد و او پس از سازماندهی هنر
تندخوانی (اسپیدریدینگ) و فن آموزش زبان (روش پیمزلی)
به آمریکا برگشت.

1. Remember Everything You Read: P 40 Stanley D. Frank, 1990
2. Improving Reading Speed , Neilj. Anderson

امروزه در همه جای جهان، تمرینات تندخوانی به صورت دوره آموزشی برای عموم مردم و بازی تندخوانی برای کودکان تدریس می‌شود. ولی متأسفانه در ایران کلاس‌های تندخوانی هنوز حالت خصوصی دارد و تنها عده‌ای خاص می‌توانند فنون تندخوانی را بلد باشند. موسسه نصرت (نام آوران هستی) در تلاش است با حذف نگاه تجاری به موضوع روش مطالعه، آموزش آن را برای عموم مردم علاقه مند به فن تندخوانی و یادگیری سریع را امکان‌پذیر نماید.

روش تندخوانی نسبی، همان روش اسپیدریدینگ است که در همه جای جهان در حال تدریس بوده و نتیجه دهی آن از نظر علمی اثبات شده است. در حال حاضر این موسسه با حفظ مبانی روش اسپیدریدینگ، و استفاده از جدیدترین تمرینات تندخوانی به تدریس دوره‌های تندخوانی مشغول می‌باشد.

کتاب حاضر، با هدف آشنایی کلی علاقه‌مندان به یادگیری تندخوانی تهیه و تالیف شده است و دانشجویان می‌توانند قبل از شروع کلاس‌های تندخوانی، کتاب حاضر را یک دور مطالعه و به سوالات مربوط به آن در جلسه اول کلاس پاسخ دهند.

پیشتر از گروه آموزشی این موسسه، خصوصاً جناب آقای دکتر نوید جهانپور که تالیف و گردآوری این کتاب را بر عهده داشتند سپاسگزاری و از خداوند منان تقاضای توفیقات روز

افزون برای ایشان و همکاران گرامی‌شان را خواستاریم.

از تمام دانش‌پذیران این موسسه که با کمال عشق و علاقه به مطالعه در این کلاس‌ها شرکت می‌کنند نیز قدردانی نموده، و به تک‌تک ایشان وعده می‌دهیم که روزی از نام او/ان هم‌ی خواهند شد.

از وزارت معارف و اوقاف و ارشاد و سازمان فنی حرفه‌ای و هم چنین سازمان آموزش و پرورش و مراکز دانشگاه‌های کشور که کمک به‌سزایی در برگزاری دوره‌های تندرستی دارند، نیز صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نماییم.

مقدمه

یک روز میثم به چشم او آمد و از اینکه نمی توانست همانند دیگر دوستانش مطالعه کند، درس بخواند شکایت داشت. وی ابراز می کرد که هنگام مطالعه حواسش پرت می شود و نمی تواند یک متن را تا انتها تمام کند. من به او پیش نهاد دادم که در یکی از کلاس های تندخوانی شرکت کند و تلاش کند که مشکلات مطالعه خود را با یافتن روشهایی برای مطالعه سریع سازماندهی شده برطرف کند. بعد از شش ماه، با من تماس گرفت و از اینکه می توانست با سرعت زیاد مطالعه کند و یک کتاب را شب امتحان به طور کامل مرور کند بسیار خوشحال بود. میثم معتقد بود که قبلا حتی یکبار هم نمی توانست کتاب را شب امتحان مرور کند اما اکنون می توانست در دو یا سه ساعت، کتاب درسی خود را چند بار مرور کند و تمرات خوبی را به دست بیاورد. بیشتر از همه اینکه دیگر دوستانش از روش مطالعه او متعجب بودند خوشحال

بود. شاید شما هم یکی از کسانی باشید که در منزل زمان زیادی را برای مطالعه دروس مدرسه مصرف می‌کنید بی آنکه متوجه باشید زمانتان را هنگام مطالعه از دست می‌دهید. خواندن کتاب‌هایی که امروز در مدرسه، توسط معلم به شما تدریس شده‌اند، بین نیم ساعت تا یک ساعت کافیسست ولی برخی از دانش آموزان ساعتی متمادی در منزل مطالعه می‌کنند بدون آنکه بتوانند زمان کانال برای تفریح، استراحت، تفکر و خیال پردازی‌های نوجوانان خود صرف کنند.

یادگیری روش‌های تندخوانی یکی از نیازهای بشر امروزی است و افراد زیادی با یادگیری فنون تندخوانی، سعی می‌کنند کیفیت و روش مطالعه خود را بهبود بخشند. با یادگیری فنون تندخوانی که چندان هم زیاد و قلم گیر نیست، خواهید توانست زندگی شخصی خود را متحول کنید و همچنین زندگی کسانی که در اطراف شما هستند را نیز با کمک رشد و سعادت دگرگون کنید. در کشورهای پیشرفته، برای رسیدن به اهداف، ابتدا راه آن را پیدا می‌کنند و سعی می‌کنند بر آن رسیدن به هدف، مسیر صحیح آن را طی کنند. مطالعه نیز از این امر جدا نیست و شما می‌توانید با یاد گرفتن فنون یادگیری، روش مطالعه خود را بهبود بخشید و در کمترین زمان، بهترین نتیجه را از مطالعه خود به دست آورید.

کتاب حاضر به عنوان یک کتاب جنبی و مکمل برای دیگر کتاب‌های تندخوانی نوشته شده است و سعی شده تا جای ممکن، مطالب و محتویات آن، همانند کتاب‌های دیگر تندخوانی باشد. به همین منظور، خواندن این کتاب به تنهایی، تمام اطلاعات لازم در مورد تندخوانی را به شما منتقل نمی‌کند و فرض می‌کنیم بر آن بوده است که خواننده این کتاب، یک کتاب دیگر در موضوع تندخوانی همانند کتاب مرجع کامل تندخوانی تونی بازان را مطالعه کرده باشد.

آیا تصور می‌کنید تندخوانی برای شما مفید نیست؟

شاید شما خود را کسی ندانید که کتاب نمی‌خواند ولی مقدار زیادی از زمان ما به خواندن می‌گذرد.

خواندن نامه‌های اداری

خواندن حکم دادگاه

خواندن فیش آب و برق

خواندن ایمیل‌ها، پیامک‌ها و پیام‌ها در صفحات اجتماعی

خواندن روزنامه و یا متن خبرهای زیرنویس در رسانه

خواندن تابلوها و بنرهای تبلیغاتی خیابان

خواندن کارنامه فرزندان و یا مرور کتاب‌های وی

اگر همه تکه کاغذهایی که در طول روز می‌خوانید را کنار هم بگذارید، رقمی همچون یک کتاب کوچک را به دست می‌آید، اما تاکنون به این اندیشیده‌اید که شما می‌توانید در راستای بهبود راندمان کاری خود، این متن‌ها را در کمتر از نیمی از زمان مصرف شده مطالعه کنید؟

آری! اگر به این اندیشیده‌اید که اگر ده دقیقه وقت خالی دارید، این یک کتاب یا یک فصل مشخص از یک کتاب را به صورت کامل مطالعه کنید تا از روزمرگی و تکرارهای خسته کننده‌ی روزانه‌ی شما شویید؟

تاریخچه تندخوانی

آغاز تندخوانی از سال ۱۹۵۰ توسط یک معلم بوده است. داستان این معلم به تفصیل در کتاب The Evelyn Wood System Day Speed Reading and Learning Program^۱ نوشته شده است بیان شده وی در سال ۱۹۱۹ فونونی را که به نام خودش ثبت کرده بود را در واشنگتن، ای. سی. به صورت کلاسیک تدریس نمود. وی نام تندخوانی را به روش مطالعه وود ثبت کرد و به مرور فقط عنوان اسپیدریدینگ^۲ از این نام باقی ماند. پس از شروع دوره اکادمیک، این روش مورد

1. Stanley D. Frank
2. speedreading

توجه و علاقه بسیاری از محققین قرار گرفت و بسیاری با تست کردن این روش‌ها، این فرضیه که انسان می‌تواند تندتر بخواند را اثبات نمودند. روش اسپیدریدینگ تا قبل از سال ۱۹۹۹ توسط محققین از فرضیه به یک اصل علمی تبدیل شد و همگان متفق‌النظر هستند که فن اسپیدریدینگ می‌تواند موجب افزایش سرعت مطالعه افراد شود. فنون اسپیدریدینگ امروز با پشتوانه علمی تمام شده، در حال تدریس می‌باشد.

در بسیاری از دانشگاه‌های دنیا، دوره‌های تندخوانی تحت عنوان دوره مهارت‌های مطالعه، در حال تدریس می‌باشد. فن اسپیدریدینگ توسط بسیاری از مؤسسات آموزشی نیز در آمریکا و اروپا تدریس می‌شود.

در ایران، حدود سال ۱۳۷۰ تندخوانی توسط مهندس نصرت تدریس شد. وی که در آمریکا این فنون را فراگرفته

۱. به طور نمونه می‌توانید به سایت دانشگاه شیکاگو نگاه کنید: <https://counseling.uchicago.edu/page/asap-reading-skills>

همچنین مرکز یادگیری دانشگاه سیدنی را در لینک زیر ببینید: https://sydney.edu.au/stuserv/learning_centre/help/reading/rd_faster.shtml

دانشگاه سنت مری واقع در نوا (آمریکا) نیز دوره‌های تندخوانی را با شهریه ۴۲۰ دلار برگزار می‌کند:

<http://www.smu.ca/academics/speed-reading.html>

دانشگاه منچستر نیز دوره‌های تندخوانی را تحت عنوان مدرسه علوم اختصاصی برگزار می‌نماید:

<http://www.humanities.manchester.ac.uk>

بود، در سال‌هایی که در ایران زندگی می‌کرد، سعی داشت تا فنون تندخوانی و آموزش زبان که در امریکا نیز یک امر جدید و نوینی محسوب می‌شد را به ایرانیان تدریس کند.

اصول و مبانی SPEEDREADING (تندخوانی)

برای تند خوان شدن، راه‌های زیادی وجود دارد. شما می‌توانید در یکی از کلاس‌های حضوری تندخوانی شرکت کنید و یا یک دوره مجازی را بگذارید و یا حتی کتاب‌های موجود در زمینه تندخوانی را مطالعه کنید تا بتوانید به سرعت بیشتر هنگام مطالعه دست یابید و لی قبل از انتخاب یکی از این روش‌ها و به دور کلی قبل از شروع تمرین برای تند خوان شدن، شایسته است این کتاب را به اتمام برسانید.

در فن اسپیدریدینگ، دو اصل سریع دیدن کلمات و گروهی دیدن کلمات مد نظر می‌باشد. در این فن، دیدن سری تمرین منظم و پی در پی و البته هدفمند برای دانش‌پذیر تری می‌شود که سرعت حرکت چشم وی هنگام مطالعه بیشتر می‌شود.

یک تمرین ساده

یک کتاب را بردارید.

روی یک کلمه در وسط یک خط متمرکز شوید.

سعی کنید بدون حرکت چشم کلمات اطراف را بخوانید.

از سمت راست به چپ، تعداد کلماتی که واضح هستند را شمارش کنید.

این کار را چند بار به صورت ناخودآگاه با قسمت‌های مختلف کتاب انجام دهید.

تعداد کلماتی که در یک نگاه و بدون حرکت چشم به صورت واضح دیده می‌شود، میدان دید مفید است. طبق یافته‌های پژوهش‌ها، تمرکز بر دید قابل زیاد شدن نیست اما با تمرینات تندخوانی، شما خواهید توانست از تمام این میدان دید مفید استفاده کنید.

تمرین دوم

کتاب را بردارید.

یک نگاه سریع روی یکی از کلمات کتاب بیاندازید. یعنی در یک نگاه سریع، سعی کنید به یک کلمه در وسط یک خط تمرکز کنید.

حال ببینید که در یک نگاه سریع، چند کلمه را توانستید ببینید.

معمولاً با یک نگاه سریع، شما نمی‌توانید بیش از یک کلمه را ببینید.^۱

۱. این امر، برای همه یکسان نیست. به طور مثال یکی از دانش‌پذیران این موسسه که در آلمان بزرگ شده بود، قبل از شروع دوره تندخوانی، می‌توانست با یک نگاه، نصف خط را کاملاً ببیند و درک کند. او با یک نگاه خیلی سریع می‌توانست تا ۸ کلمه را ببیند.

با انجام این دو تمرین این نتیجه به دست می‌آید که:

میدان دید مفید ما خیلی بیشتر از آن چیزی است که از آن استفاده میکنیم. یعنی چشم ما وقتی تمرکز می‌کند، می‌تواند بیشتر از سه کلمه را ببیند اما با یک نگاه سریع فقط یک کلمه را می‌بیند. در هنگام مطالعه و بدون توجه به این مساله در برخی اوقات، در یک نگاه سریع، حتی یک کلمه را هم نمی‌توان بخواند.

در کلاس‌های تدریس، تلاش می‌شود با تمارینی منظم و هماهنگ، از تمرین میدان دید مفید هنگام مطالعه استفاده شود.

تدریس تندخوانی

چه کسی صلاحیت تدریس و آموزش تندخوانی را دارد؟

اساساً هر کسی که یک دوره کلاس‌های تندخوانی را شرکت کرده باشد و زمان کافی برای تدریس به شما داشته باشد و نظر بگیرد قادر خواهد بود شما را به سرعت دو برابر در مطالعه بیاموزد.

تدریس، یک فن است و نیاز به دانش ندارد. ممکن است کسی دانش کمتری داشته باشد ولی به خاطر تجربه کافی در تدریس یک ماده‌ی درسی، بتواند به شما به خوبی آموزش دهد ولی کسی که اطلاعات فراوانی در یک رشته درسی دارد، نتواند مطلب را به خوبی به دانش‌پذیر خویش تفهیم نماید.