

تند خوانی و مطالعه مؤثر به

روش MP

شکوفایی مغز در هزاره با تکنیک های کاربردی و عملی

مطابق با استاندارد تندخوان

شماره استاندارد ۱-۳۵/۹۲/۱/۱

تمرکز فکر

گسترش حوزه دید

تقویت حافظه

طراحی الگوی نقشه ذهنی

خلاصه نویسی از مفاهیم

مؤلفان: زهره محمدی - مهدی پاشایی

سرشناسه	محمدي، زهره، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	تندخوانی و مطالعه مؤثر به روش MP شکوفایی مغز در هزاره سوم با تکنیک‌های کاربردی و عملی ... / مولفان زهره محمدی، مهدی پاشایی
مشخصات نشر	تهران: انتشارات سرخابی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۷۶ص: مصور.
شابک	978-600-8651-12-3
وضعیت فهرست نویسی	فپا
موضوع	تندخوانی
موضوع	Speed reading
موضوع	حافظه -- تقویت
موضوع	Mnemonics
شناسه افزوده	پاشایی، مهدی، ۱۳۵۳ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ LB۵۰/۱۰۵۰/۲۷م ش ۸
رده بندی دیویی	۴۲۸/۴۳۲
شماره کتابشناسی	۴۷۶۸۵۴۶

با کتاب: تندخوانی و مطالعه مؤثر به روش MP
مولفان: زهره محمدی - مهدی پاشایی
انتشارات: سرخابی
لیتوگرافی: خانه و محاف نگین
سال: ۱۳۹۶
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان
کد کتاب: ۲۰۴۳
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۵۱-۱۲-۳
تلفن: ۶۶۵۶۱۵۰۲ - ۶۶۵۶۱۵۰۶

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات سرخابی محفوظ است.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از عنوان کتاب و همچنین چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار می گیرند.

انسان موجودی است که می‌تواند به آینده بیندیشد و همواره آینده پژوهی را مد نظر قرار داده و درباره آن به ارزیابی و قضاوت و تصمیم‌گیری می‌پردازد و بر مبنای اهدافی مشخص طرح و برنامه ریزی میکند. انسان به عنوان موجودی اجتماعی، موجودی خندان، موجودی متکلم و متفکر است. مسئله انسان در قرن ۲۱ مسئله توجه به آینده، طرح و برنامه و عمل برای دگرگون کردن آینده است. برای بدنی که در حال فعالیت است و حرکتی که بیش از حد دارد نیاز به آرامش دارد و موفقیت معنی پیدا نمیکند مگر آنکه همراه با شادی و لذت و رضایت و آرامش باشد و نظم در خودآگاه موجب می‌شود که در حداکثر توان فیزیکی امکان حرکت به سوی اهداف والا و مثبت را داشته باشیم به عنوان مثال هواپیما؛ هواپیما زمانی می‌تواند با سرعت و شتاب حرکت کند که اجزاء داخلی آن در کمال سلامت باشد.

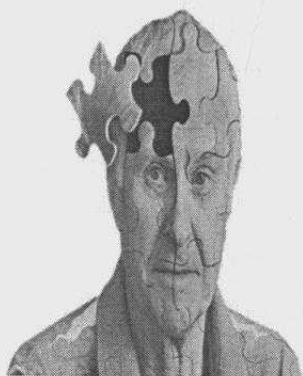
خانه پرورش، تعلیم و تربیت مکانی است که سقف آن نظم و ترتیب و انضباط و آرامش است. کف آن مهر و محبت، عشق و نوازش و چهارچوب آن آموزش اثربخش. کتاب دریچه‌ای است به سوی جهان شگفت انگیز علم و معرفت. **والله** راهی است بسیار ساده و عملی برای پرورش استعدادهای خداداد انسان و آموزش علوم و فنون که او را در مسیر رشد و تکامل راهنمایی کند. عادت به مطالعه باید از دوران طفولیت انسان شروع شود. یکی از عوامل برانگیزاننده در امر مطالعه حس کنجکاوی است. اگر مطالعه برای انسان به صورت وظیفه جلوه گر شود غایت به مطالعه هم کم می‌شود. در حالی که با برانگیختن حس کنجکاوی چه بسا شخص با حوصله فراوان آن را پی‌گیری کند و به آن اهمیت دهد. عوامل مختلفی در امر کتاب و کتابخوانی و توسعه فرهنگ و مطالعه در میان کودکان و نوجوانان ما دخیل هستند. برای این که بتوان راهکارهای عملی توسعه کتابخوانی در میان کودکان و نوجوانان را شناخت و به کار برد بایستی عوامل تاثیر گذار بر کتابخوانی و نقش هر کدام در این مقوله را شناخت و روشن نمود.



برای بسیاری از کودکان مدرسه اولین مکانی است که آنها را با خواندن و مواد مكتوب آشنا می‌کند زیرا یا به دلیل بی‌سوادی پدران و مادران یا به سبب عدم عادت به مطالعه آنان کودکان فرصت تجربه‌های مفید خواندن در خانواده‌ها را نمی‌یابند. لذا مهم‌ترین وظیفه مدرسه طراحی و پیاده کردن برنامه‌های آموزشی و

پرورشی مدونی است که متناسب با هر مقطع سنی و هر پایه درسی کسب شده به دنبال کردن علایق خود در کتاب های غیردرسی تشویق کند.

نداشتن استراتژی درست مطالعه در بین دانش آموزان در مطالعه کتب درسی اثر منفی دارد و سبب رشد افت تحصیلی می شود و هدر رفت انرژی دانش آموز در یادگیری و افت تحصیلی و باعث از بین رفتن بودجه ها و ناکام ماندن برنامه های آموزش و پرورش می شود. آشنا کردن کودکان و نوجوانان با مطالعه و آموزش کتابخوانی نیاز واقعی عصر ماست. باید مطالعه و کتابخوانی که ویژگی اساسی و حیاتی انسان متمدن آغاز قرن بیست و یکم است در ذهن و روح دانش آموز دمیده شود تا آنان دریابند که برای زندگی، موفقیت در عالیتین پیام های اعتقادی اخلاقی و فرهنگی علمی را بر عهده دارد. کاهش مطالعه کودکان و نوجوانان ناشی از عدم مطالعه والدین و فرزندانش و نداشتن درک صحیح از مسائل فرهنگی و اجتماعی و... به فاصله نسل ها و مشکلات روانی و رفتاری و سرگستگی نوجوانان می انجامد.



تأثیر مطالعه، تفکر و تجزیه و تحلیل، غالب بر مغز انسان تا حدی است که دکتر رال. کرازی در هفته آگاهی از مغز بیان نمود: مردم برای حفظ دست مغزشان در درجه اول باید از آنچه موجب تخریب مغز می شود بپرهیزند باشند که یکی از مصیبت های امروز جامعه با موبایل و موبایل خدش است که مخرب جدی مغز به شمار می آید .

وی خاطرنشان کرد: باید از طریق فکر کردن، کار بیشتر علمی، جلوگیری از آنچه موجب تخریب مغز می شود،

عملکرد مغز خود را تقویت کنیم .

دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری های شناختی یادآور شد: معمولاً دانشمندان به ما کمتر دچار آلزایمر می شوند چراکه از مغز خود در مسیر صحیح استفاده می کنند، دانش می آموزند و فکر و تحلیل می کنند که همین امور، باعث تقویت و تعمیق مغز می شود .

وی درباره تاثیر استفاده از ابزارهای فناوری های ارتباطی مانند تلفن همراه بر عملکرد افراد نیز گفت:

هنوز جای بحث است که سیستم هایی که مطالب و مواد غیرمتمرکز زیادی به مغز شما وارد می کند و از

تمرکز مغز جلوگیری می کند آیا آثار مخرب دارد یا خیر . دکترخرازی با تاکید بر لزوم استفاده بهینه از

ابزار موبایل و شبکه های اجتماعی تصریح نمود: روشی که اکنون در بین جوانان مرسوم شده و موبایل، تمام

لحظات آنها را پر می کند حداقل ضرری که دارد، باز داشتن آنها از کتاب خواندن و فکر و تحلیل است .

وی تاکید کرد: قطعاً باید از این امکانات و فناوری ها استفاده کرد ولی باید استفاده درست و به جا داشت نه

اینکه حجم زیاد اطلاعات سطحی را به مغز وارد کرده و مغز را خسته کرد .

پرفسور سمیعی مبنی بر چگونگی داشتن یک مغز سالم و فعال، توصیه هایی عنوان نمود و افزود: این سوال

بسیار مهمی است که ما چگونه یک مغز سالم داشته باشیم و عنوان نمودند که افکار سالم باعث می شود که

قدرت فراخوانی علم در مغز بیشتر شود و به زبانی عامیانه هر کس وجدان راحتی داشته باشد و در دوران جوانی کارهایی نکند که به عذاب وجدان گرفتار شود مسلماً مغز او نیز کمتر آسیب می‌بیند بنابراین هر چه روح شادتر باشد قدرت بدنی انسان نیز بیشتر خواهد شد. بنابراین قوی کردن ماهیچه‌ها تأثیری در تقویت مغز ندارد بلکه در سیکلی معکوس این مغز سالم است که قدرت ماهیچه‌ها را افزایش می‌دهد.

نظریه‌های مختلفی در خصوص یادگیری عنوان شده است اما لازم است که این نظریه‌ها مطابق با فرهنگ بومی اجرا گردند. افرادی همچون دکتر محمد سیدا، دکتر عادل آذر، مهندس سعید محمدی، دکتر معظمی و دکتر فتح الله نجفی از افراد برجسته در خصوص مهارت‌های مطالعه و یادگیری و تقویت حافظه توانستند در حداقل زمان ممکن؛ حداکثر استفاده از قابلیت‌های مغز خود برای مطالعه و یادگیری داشته باشند.

هدف اصلی این کتاب این است که به فراگیران عرصه علم و دانش بیاموزیم که چگونه مطالعه اثربخش و مفیدتری داشته باشند و بهتر بیاموزند.

در بخش‌های این کتاب تکنیک‌های مؤثر جهت مطالعه مفید، تقویت تمرکز حواس و تقویت حافظه بیان گردیده است. همچنین، انواع روش‌های خواندن و مطالعه و تکنیک‌های مربوطه و تمرینات کاربردی عملی جهت افزایش تمرکز، تقویت حافظه، تندخوانی، دقیق‌خوانی و خلاصه نویسی و ترسیم نقشه ذهنی از مطالب یادگرفته شده عنوان گردیده است تا خوانندگان به کمک این تکنیک‌ها بتوانند قابلیت‌های مغز خود را بالا برده و در جهت آرمان‌ها و اهداف خود با اعتماد به نفس بیشتری قدم بردارند. لازم به ذکر است که کتاب حاضر جهت تکمیل مباحث کتاب قبلی مؤلف تحت عنوان آموزش تندخوانی و مطالعه صحیح که در سال ۱۳۹۱ به چاپ رسیده است؛ نوشته شده است.

در این بخش لازم میدانیم از اساتید گرانقدر اینجانبان، دکتر محمد سیدا و جناب مهندس سعید محمدی، همچنین راهنمایی‌ها و نظرات ارزشمند اساتید محترم اساتید سرکار خانم زهرالسادات مشیریان، خانم حمیده میرزاپور، خانم منیره محمدجعفری، خانم نادره رفیعی، خانم فرحناز طلوعی و خانم نسترن هادی‌فرد؛ در تهیه و تدوین مجموعه حاضر تقدیر و تشکر نماییم.

از آنجاییکه این کتاب بر اساس استاندارد مهارت تندخوان (کد: ۱/۲-۱۳۵) سازمان فنی و حرفه ای نوشته شده است، لذا برای هنرجویان رشته امور اداری شاخه کاردانش پیشنهاد می‌گردد. همچنین این کتاب برای کلیه معلمان، دانشجویان، دانش آموزان و علاقه‌مندان به مطالعه و یادگیری و نیز شرکت‌کنندگان آزمون‌های زبان بین‌المللی (تافل، آیلتس، تویمو و ...) قابل استفاده می‌باشد.

در عین حال مؤلفان از خوانندگان عزیز درخواست می‌نماید، هر گونه انتقاد یا پیشنهاد در جهت بهبود مطالب ارائه شده را از طریق آدرس پست الکترونیکی ارسال نمایند.

z.mo.math@gmail.com

خواستن آفریدن است.

محمدی - پاشایی

فهرست

عنوان	صفحه
فصل اول: اصول یادگیری سریع خوانی	۷
تاریخچه تندخوانی	۹
فنون تندخوانی	۱۰
فنون مطالعه اجمالی :	۱۹
بخش دوم: تمرینات تندخوانی، تمرکز فکر و تقویت حافظه (درس اول تا چهارم)	۲۰
فصل دوم: توانایی یادگیری فن مطالعه	۵۱
چگونگی حرکت چشم خواننده تند، کند و متوسط	۵۳
ویژگی‌های یادداشت‌نویسی و نگارش صحیح کلمات کلیدی	۶۰
مراحل مرور کردن	۷۶
فنون مطالعه انتقادی	۸۱
فصل سوم: توانایی مطالعه و نگارش مقالات خبری	۱۳۷
انواع لید	۱۴۰
انواع ایده‌های چند موضوعی با ذکر مثال و نگارش، لید عنوان شده است.	۱۴۲
اجزای تیتر:	۱۴۶
فصل چهارم: توانایی تقویت حافظه	۱۶۸
اصول سیستم تداعی و اتصالات عبارتند از:	۱۷۱
الگوی اعداد	۱۷۳
انواع حافظه	۱۸۲
فصل پنجم: توانایی بکارگیری تکنیک تندخوانی در مدیریت	۲۰۸
فرآیند مدیریت زمان	۲۱۶
مراحل تهیه و تنظیم گزارش	۲۲۱
فصل ششم: توانایی مطالعه با انعطاف	۲۳۴
تکنیک‌های مطالعه دقیق، سریع و عمیق	۲۳۷
فصل هفتم: توانایی یادگیری عمقی متون درسی فنی و مشکل و مطالب شفاهی	۲۴۰
فصل هشتم: توانایی حدس زدن	۲۵۷
روش‌های پاسخ‌گویی به سوالات	۲۶۰
فصل نهم: توانایی پیشگیری از حوادث و رعایت نکات ایمنی	۲۶۵
منابع	۲۷۲
پیوست	۲۷۳