
به نام خداوند جان و خرد

مسئله این نیست که خرید کتاب چقدر
گرون تموم می‌شه، مسئله اینه که اگر کتاب
نخونی چقدر برات گرون تموم می‌شه!

انتشارات
نسل نواندیش

www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com

Tel: 88942247-9 / 88930577-8
https://telegram.me/naslenowandish

اگر می‌خواهید هر روز «یک کتاب خوب» به شما
معرفی گردد، به ما در شبکه اینستاگرام بپیوندید.

NasleNowAndish
انتشارات نسل نواندیش

«اگر شخصی... رفتگر نامیده می‌شود، باید همان‌گونه خیابان‌ها و معابر را جارو کند که میکل‌آنژ نقاشی می‌کرد، بتهوون سمفونی می‌ساخت و شکسپیر شعر می‌سرود. او باید آن‌گونه خیابان‌ها را جارو کند که تمامی موجودات آسمانی و زمینی مکثی کنند و بگویند: در اینجا رفتگری کار می‌کرد که کارش را خوب انجام می‌داد.»

مارتین لوتر کینگ

همهٔ دست‌اندرکاران انتشارات نسل نواندیش، هر روز صبح کار خود را با این هدف شروع می‌کنند که مصداق جملهٔ زیبای مارتین لوتر کینگ باشند. آن‌ها در انجام‌دادن وظایف خود نهایت توانشان را به‌کار می‌گیرند تا شما خوانندهٔ گرامی، لحظات گران‌قدر خود را با مطالعهٔ این کتاب‌ها سرشار از بهره‌مندی و لذت کنید.

درعین‌حال، ما خود را از بهترشدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظرات شما را معیاری ارزشمند برای ارزیابی کارهای خود می‌دانیم، زیرا این آرا مایهٔ بهبود کیفیت کار ما و درنتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود.

بنابراین می‌توانید ازطریق شماره‌تلفن‌های (۸-۸۸۹۳۰۵۷۷) و (۹-۸۸۹۴۲۲۴۷)، یا سایت www.naslenowandish.com و info@naslenowandish.com انتقادات و پیشنهادهای خود را با ما در میان بگذارید.

با تشکر
بیژن علیپور
مدیر انتشارات نسل نواندیش

کلیهٔ حقوق این کتاب برای **انتشارات نسل نواندیش** محفوظ است.
هیچ شخصی حق چاپ و نشر تمام یا بخشی از این کتاب را ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ مادهٔ ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

شاه‌بابایی، بهمن، ۱۳۶۹-
شاه حافظه: تکنیک‌های جادویی تقویت حافظه و تندخوانی به روش بهمن شاه‌بابایی جزء مخترعین برتر کشور/نویسنده بهمن شاه‌بابایی؛ ویراستار فاطمه حاجی‌اسفندیاری.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۹.
۱۲۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵س‌م.
۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰۶۶۵-۹
فیپا
تندخوانی
Speed reading
حافظه -- تقویت
Mnemonics
مطالعه و فراگیری
Study skills
تمرکز
*Attention (Mysticism)
حاجی‌اسفندیاری، فاطمه، ۱۳۷۱-، ویراستار
LB ۱۰۵۰/۴۵
۴۱۸/۴
۷۲۷۲۳۱۱

شاه حافظه

نویسنده: بهمن شاه بابایی
ویراستار: فاطمه حاجی اسفندیاری
بازخوان نهایی: اشکان حسین‌زاده
صفحه‌آرا: افسانه حسن‌بیگی
طراح جلد: الهه عابدینی
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: پنجم
سال چاپ: ۱۴۰۲
شابک: ۹-۶۶۵-۲۲۰-۶۲۲-۹۷۸
ISBN: 978-622-220-665-9

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر ـ ابتدای کریمخان ـ پلاک ۳۰۸
تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷
www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com
NasleNowAndish
انتشارات نسل نواندیش
https://telegram.me/naslenowandish



کتاب دانه

کتاب دانه جام جهان‌نمایی است که میراث‌دار تمام دانش و خرد است.

کتاب دانه یعنی تأمل در آنچه می‌دانید.

کتاب دانه یعنی وقتی بذر کتاب در دل زندگی‌تان جوانه بزند و رشد کند شما به تعالی و تحول خواهید رسید.

کتاب دانه یعنی آگاهی، آموزش دیدن و آموزش دادن.

www.ketabdaneh.com

به حول و قوهٔ الهی

همه باهم کتاب را بر بام نیازهای جهان خواهیم نشاند.

تقدیمی

از سرکار خانم محبوبه حاجی‌آبادی که در گردآوری این کتاب همراهی خالصانه داشتند، تشکر و قدردانی می‌کنم و برای ایشان موفقیت روزافزون را از درگاه احدیت خواهانم.

تقدیم به همسر عزیزم و مهدیار قهرمانم.
تقدیم به منشأ وجودم، پدر و مادر مهربانم؛ آنان که ناتوان شدند تا ما به توانایی برسیم.
و تقدیم به مردمان کتاب‌دوست و مهربان سرزمینم.

فهرست

مقدمه ۱۱
چگونه تصمیم بگیریم ۱۴
چرایی مطالعه ۱۵
مهم‌ترین مهارت‌ها و تکنیک‌های مطالعهٔ صحیح ۱۶
فصل اول: تندخوانی چطور اتفاق می‌افتد؟ ۱۹
تاریخچهٔ تندخوانی چیست؟ ۲۱
چرا بسیاری از افراد جامعه کتاب نمی‌خوانند؟ ۲۲
ضمیر ناخودآگاه شما چگونه کار می‌کند؟ ۲۳
آیا افزایش سن بر توانایی‌های ذهنی تأثیرگذار است؟ ۲۵
فصل دوم: چگونه قدرت یادگیری خود را بالا ببریم؟ ۲۸
سرعت مطالعهٔ خودتان را ارزیابی کنید ۲۹
شروع ۳۰
رکورددارهای تندخوانی در جهان ۳۶
عملکرد نیمکرهٔ چپ و راست مغز ۳۷
روش‌های تقویت نیمکرهٔ راست و چپ: ۳۸
تقویت نیمکرهٔ راست ۳۸
تقویت نیمکرهٔ چپ ۳۹
نمودار فراموشی چیست؟ ۳۹
مدیریت زمان چیست؟ ۴۱
فصل سوم: قدرت شگفت‌انگیز چشم بشر ۴۵
حوزهٔ دید به چه معناست؟ ۴۶
استفاده از راهنما حین مطالعه ۴۷

تمرین مشاهدهٔ X ۴۸
تکنیک خطبری بدون درک ۴۹
تمرین ستاره ۵۴
ورزش چشم ۵۵
تمرین خط‌چین ۵۵
تمرین افزایش حوزهٔ دید ۵۷
ماساژ چشم ۵۹
فصل چهارم: در سریع‌ترین زمان ممکن به یک تندخوان ۶۱
تمرین خطبری با درک ۶۲
قوانین و اصول خطبری با درک را بدانید ۶۴
قانون اول: سرعت مجاز را رعایت کنید ۶۴
قانون دوم: موقع مطالعه توقف نکنید (مکث ممنوع) ۶۵
قانون سوم: برگشت به عقب در مطالعه ممنوع ۶۶
قانون چهارم: جمله‌خوانی به‌جای کلمه‌خوانی ۶۶
قانون پنجم: به مطلب هدف توجه کنید ۶۷
قانون ششم: با صدای بلند مطالعه نکنید ۶۷
تفاوت یادگیری آماتور و حرفه‌ای چیست؟ ۶۸
قانون هفتم: احساس خوب در مطالعه و تقویت باور «من می‌توانم» ۶۸
تکنیک مهم خلاصه‌نویسی ۶۹
جدول مدیریت مرور ۷۱
تکنیک به خاطر سپاری شعر و قرآن ۷۴
حفظ فرمول‌های پیچیده ۷۶
صندلی تمرکز ۷۸
سؤالی خواندن، تکنیک یادگیری مطالب سخت با هشیاری بالا ۸۰
تکنیک زود به خواب رفتن ۸۱
تکنیک بیدار شدن از خواب با هشیاری ۸۱
قانون اهرم رنج و لذت ۸۴
تکنیک‌های مهم تست‌زنی ۸۶

اهمیت درک درست از صورت سؤال ۸۷
تست‌هایی که بلد نیستید، دوستان شما هستند ۸۸
روش حذف گزینه ۸۸
تکرار و تمرین تست‌ها، نشانهٔ قدرت است ۸۸
پاسخ نادرست مهم‌تر از پاسخ‌های درست ۸۹
تلهٔ پاسخ‌های شانسی ۸۹
علامت‌گذاری سؤالات وقت‌گیر ۹۰
اهمیت مدیریت زمان ۹۰
اول ساده، بعد سخت و دشوار ۹۰
هدف‌گذاری قبل از تست زدن ۹۱
هنگام تمرین تست‌زنی، سریع به سراغ پاسخنامه نروید ۹۱
از اول به آخر تست بزنید ۹۲
دو بار بخوانید و یک بار پاسخ دهید ۹۲
ابتدا راه‌حل‌های تشریحی و سپس راه‌حل‌های تستی ۹۳
زمان خود را محدود کنید ۹۳
مدیریت برنامه‌ریزی و قانون پارتو ۹۴
استرس و اضطراب ۹۷

فصل پنجم: تکنیک‌های مهم بالا بردن تمرکز و درک مطلب ۹۹

تمرین کنجکاوی ۱۰۰
تمرین شمارش معکوس ۱۰۲
تمرین سرعت محاسبه ذهنی ۱۰۳
تمرین به خاطر آوردن ۱۰۴
تمرین مشاهده ۱۰۵
تمرین مشق بدون نقطه ۱۰۶
تمرین جست‌وجوی کلمات در متن ۱۰۷
شرایط اولیهٔ مطالعهٔ مفید و ایجاد تمرکز چیست؟ ۱۰۷
عوامل پرت‌کنندهٔ حواس کدام‌ها هستند؟ ۱۰۸
عوامل بیرونی کدامند؟ ۱۰۸

نور زیاد یا کم ۱۰۸
ارتفاع میز مطالعه و صندلی ۱۰۸
دسترسی آسان به مطالب و موارد مورد نیاز ۱۰۹
بی‌نظمی موقع مطالعه ۱۰۹
فاصلهٔ چشم‌ها از کتاب هنگام مطالعه ۱۱۰
صداهای مزاحم ۱۱۰
اکسیژن ۱۱۰
عوامل درونی کدامند؟ ۱۱۱
گرسنگی و تشنگی ۱۱۱
همگرایی ۱۱۲
افکار مزاحم ۱۱۲
تکنیک حذف افکار مزاحم مهم ۱۱۳
تکنیک حذف افکار مزاحم غیرمهم ۱۱۳
ثبات در شخصیت ۱۱۳
افزایش تمرکز با تکنیک پیش‌مطالعه ۱۱۴
تمرکز حواس با یادداشت‌برداری و نوشتن نکات مهم ۱۱۴
هنگام مطالعه با هدف و تمرکز مطالعه کنید ۱۱۵
از کرنومتر استفاده کنید ۱۱۵
آموزش تکنیک کدگذاری اعداد ۱۱۶
روش به خاطر سپاری اعداد طولانی ۱۱۷
ایستگاه آخر(حرف دل) ۱۱۹

مقدمه

خدا را شکر می‌کنم که این فرصت را در اختیار من قرار داد تا بتوانم نکته‌های مفیدی دربارهٔ تندخوانی و تقویت حافظه آماده کنم. خیلی خوشحالم که در مسیر آموزش قرار گرفتم و خداوند لطف بزرگی در حق من کرد که بتوانم کتاب بخوانم و بزرگ‌تر از آن، بتوانم به مطالبی که درمورد موفقیت می‌خوانم، عمل نموده و این مهارت را به اصول زندگی خودم اضافه کنم.

اول از همه، از شما می‌خواهم که نگاه عمیق‌تری به خودتان داشته باشید، من تصمیم دارم این کتاب را با جملهٔ «من مسئول صد درصد تجربه‌های زندگی خودم هستم» شروع کنم.

اگر این کتاب را با پذیرش صد درصد مسئولیت زندگی خود شروع کنید، به این نتیجه می‌رسید که چطور می‌توانید اهدافتان را شکل دهید و درحقیقت خواهید فهمید به‌دنبال چه هستید و برای دستیابی به اهدافتان چه برنامهٔ عملی‌ای را باید در نظر بگیرید و اگر واقعاً در زندگی‌تان همیشه دیگران را مقصر می‌دانستید، یقین دارم که پس از مطالعهٔ این کتاب انگشت اشاره را به‌سمت خود می‌گیرید و با صدای بلند فریاد می‌زنید که «من مسئول صد درصد زندگی خودم هستم.»

من مسئول موفق شدن و نشدن خودم هستم.

قانون، قانون باورها و لیاقت‌هاست.

بله من هستم که کیفیت زندگی‌ام را خلق می‌کنم، فقط خود من و نه هیچ‌کس دیگر و من باید تغییر را در آغوش بکشم و متعهد شوم که در تمام مدت عمر، مطالب جدیدی را بیاموزم و به درستی به کار ببندم، پس نباید هرگز آموزش را رها کنم.

اصل، اصل پذیرفتن است.

من از شما می‌خواهم که همین الان دستتان را روی قلبتان بگذارید و بلند فریاد بزنید که من تحت هر شرایطی تغییر می‌کنم.

من می‌سازم.

من رشد می‌کنم و به رشد دیگران هم کمک می کنم.

صداقت دارم، محکم هستم، انگیزه و باور سازنده و ایمان دارم.

من به فردی شاخص، قوی و قابل احترام تبدیل می‌شوم که روابطش با دیگران بی‌نظیر و شانس موفقیتش بی‌پایان است.

این من هستم.

پس اگر می‌خواهی در زندگی‌ات طوفان ایجاد کنی، یک آدم معمولی نباش؛ متفاوت باش، جنگجو باش و مثل یک جنگجو رفتار کن.

یادت باشد که هیچ‌کس کامل نیست. اینجائیم که به لطف خدای مهربان به تکامل برسیم. پس تو همین الان هم خیلی خوبی. همین الان که این کتاب را می‌خوانی و تصمیم گرفته‌ای که تغییر کنی، فوق‌العاده و بهترینی. خودت هم می‌دانی افرادی که ایمان و باورشان را از دست داده‌اند، حرکت نمی‌کنند؛ آن‌ها به دنبال رشد و پیشرفت نیستند، زیرا هدف ندارند.

از امروز به خودم قول خواهم داد که به تمام استعدادهایی که خداوند در وجودم قرار داده، بی‌تفاوت نباشم. سرنوشت من به دست خودم رقم خواهد خورد.

از همین امروز شروع می‌کنم؛

روزی یک صفحه کتاب می‌خوانم.

روزی سی دقیقه پیاده‌روی می‌کنم.

روزی پانزده دقیقه مناجات، شکرگزاری و مراقبه و تمرکز می‌کنم.

مطمئن باش هر قدمی که برداشته می‌شود، بهره‌ای نیز می‌بخشد و یکی از گام‌های موفقیت تو می‌شود.

همین که شما مشغول خواندن صفحات این کتاب هستید، نشان‌دهندهٔ این است که به موقعیت‌های بزرگتری فکر می‌کنید و تصمیم دارید از سطح بسیار عالی در زندگی برخوردار شوید.

علاقه، پشتکار و تمرکز برای رسیدن به هدف موفقیت، قابلیت فوق‌العاده‌ای است. اعتقاد دارم که توانمندی‌های یک انسان را باورهای او تعیین می‌کند.

قانون زندگی، قانون باورهاست. هر آنچه را باور داشته باشید، می‌توانید خلق کنید و تمام هستی شما را باور می‌کند. از همین الان شروع کنید و پیدا کنید که چگونه باورها می‌توانند برایتان معجزه کنند. هرچیزی که ذهن خود را به آن مشغول می‌کنید، در زندگی واقعیت پیدا می‌کند. هرچیزی که روی آن تمرکز کرده و مرتباً به آن فکر کنید، در زندگی واقعی شکل می‌گیرد و گسترش پیدا می‌کند؛ بنابراین باید فکر خود را بر اهدافی متمرکز کنید که در زندگی واقعاً طالب آن هستید.

تمام سعی و تلاش ما در این کتاب بر این است تا تکنیک‌های مؤثر در مطالعه را به شما آموزش دهیم که بتوانید با تمرکز بالا مطالعه کنید و لذت ببرید. ما می‌خواهیم شیوه‌های مؤثر و کاربردی که همیشه برای مطالعهٔ صحیح در جست‌وجوی آن بوده‌اید را به ساده‌ترین شکل برای شما بیان کنیم.

هریک از این تکنیک‌های تقویت حافظه و تندخوانی، در نتیجهٔ سال‌ها مطالعهٔ تجربیات روی افراد مختلف به دست آمده است تا مخاطب کاملاً دریابد که چه

روش‌هایی را در بهبود مطالعهٔ خود به کار گیرد. تمام این روش‌ها برای عموم افراد قابل اجرا و نتیجه‌بخش است.

به امید آن روز که سرانهٔ مطالعهٔ کشورمان افزایش یابد و کتاب و کتابخوانی یکی از لذت‌ها و تفریح‌های خوب مردم کشورم باشد.

در این بخش آنچه این کتاب برایتان انجام می‌دهد را ملاحظه می‌کنید و فهرست کارهایی که باید انجام دهید را می‌خوانید.

چگونه تصمیم بگیریم

اگر می‌خواهید کتاب‌هایی که می‌خوانید در زندگی شما تأثیرگذار باشند، به آن مطالبی که می‌خوانید، عمل کنید. به جرئت به شما می‌گویم زندگی‌تان به لحاظ مالی، شخصیتی، آرامش و احساس خوب تغییر می‌کند و تقویت می‌شود، تنها به این شرط که به آن چیزی که می‌خوانید، عمل کنید. همهٔ هدف و سیاست من از آماده کردن این کتاب فقط این است که شما را وادار کنم به مطالب ارزشمندی که در کتاب می‌خوانید عمل کنید. اگر تا آخر این کتاب با من باشید، متوجه خواهید شد که بهمن شاه‌بابایی فقط تصمیم دارد به شکل‌های مختلف، روش صحیح کتاب خواندن را به شما یاد بدهد و به‌نوعی شما را به هدفی که خودش به آن رسیده، تشویق نماید تا به‌سمت عمل هدایت شوید که عمل‌گرا بودن، تنها چیزی است که شما را نجات می‌دهد. باور کنید که اگر کتاب را دنبال کنید، زندگی شما بهتر خواهد شد. من از شما می‌خواهم که دنبال حاشیه نباشید، بلکه به مطالبی که در کتاب‌ها می‌خوانید، جامهٔ عمل بپوشانید؛ دراین‌صورت قطعاً موفق می‌شوید.

اگر برای کتاب خواندن تصمیم نگرفته‌اید، طبیعی است در آغاز این امر، چون شنیده‌اید که کتاب خواندن عالی است هیجان‌زده شوید ولی پس از مدتی مطالعه،

کم‌کم حوصله‌ای برای ادامه دادن آن نخواهید داشت و دوباره از کتاب فاصله می‌گیرید، چون کتاب خواندن تصمیم شما نبوده است!

ولی اگر کتاب خواندن تصمیم و انتخاب شما باشد و البته پشت آن تعهد بیاید، به شما قول می‌دهم که کتاب همیشه با شما خواهد بود، اما به یاد داشته باشید این کتاب نیست که همیشه با شماست، خود شما هستید که باید با کتاب همراه باشید و این تغییر خوب را روز به روز و لحظه به لحظه در زندگی خودتان احساس می‌کنید.

خیلی‌ها دوست دارند کتاب بخوانند، اما حقیقت امر این است که کتاب بخش مهم زندگی‌شان نیست. مطالعه و کتاب خواندن باید مثل همهٔ کارهایی که در زندگی‌تان به آن تعهد دارید و حتی قسم خورده‌اید، باشد. به‌عنوان‌مثال بابت ازدواجتان تعهد محکمی دارید؟ برای غذاخوردن‌تان و سلامتی خود تعهد محکمی دارید؟ برای نفس کشیدن چطور؟

ما بابت مسائل خیلی مهم در زندگی‌مان، هر روز عملی را انجام می‌دهیم: آب می‌نوشیم، نفس می‌کشیم، وقتی از منزل بیرون می‌رویم لباس می‌پوشیم.

از شما می‌خواهم تصمیم بگیرید که هر روز این کتاب با شما باشد و موضوعی را که می‌خوانید، در زندگی خودتان خلق کنید.

من هر آنچه می‌خوانم در زندگی‌ام اضافه می‌کنم و این می‌تواند رمز موفقیت ما باشد.

چرایی مطالعه

«اگر چرایی را بدانید، با هر چگونگی خواهید ساخت»

سال‌ها تحقیق، تجربه و فکر یک شخص متعالی و بزرگ را که موفقیت‌های زیادی کسب کرده و اصول و مهارت‌ها را در طول زندگی‌اش کاربردی کرده به زندگی‌تان اضافه می‌کنید. پس چرایی مطالعه را دریابید.

کتاب خواندن غذای روح شماست؛ می‌دانید اگر کتاب نخوانید، به مهم‌ترین عضو بدنتان که مغز شما است، غذا نمی‌دهید؟ می‌دانید اگر کتاب بخوانید و راه‌های رسیدن به آرامش را پیدا کنید و آگاهی‌تان بیشتر شود، چه اتفاقات بهتری برایتان خواهد افتاد؟ چقدر درآمدتان بیشتر خواهد شد؟ و چقدر کسب‌وکارتان پیشرفت می‌کند؟ چقدر می‌توانید تغییر کنید، وارد جامعه بشوید، ریسک کنید و در زندگی‌تان پیشرفت کنید؟

مهم‌ترین مهارت‌ها و تکنیک‌های مطالعهٔ صحیح

- ایجاد انگیزه، کلید موفقیت
- تقویت حوزهٔ دید و استفاده از قدرت شگفت‌انگیز چشم
- راه‌های تقویت حافظه و تمرکز برای افزایش یادگیری
- مهارت‌های مدیریت زمان به‌عنوان با ارزش‌ترین سرمایه
- تکنیک‌های حذف افکار مزاحم
- دلایل مهم تمرکز و عدم تمرکز
- تکنیک‌های مهم برنامه‌ریزی
- استفاده از تکنیک‌های تمرکز و تقویت حافظه برای بالا بردن اطمینان و اعتمادبه‌نفس
- هدف و مقصدهای شفاف و مشخص برای زندگی

- ایجاد باور من قدرتمندم
- محدود کردن خود برای رسیدن به اهداف مشخص
- نکات مهم افزایش سرعت تست‌زنی
- قانون‌های مهم خطبری با درک و تمرکز بالا
- تکنیک مهم پیش‌مطالعه
- یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی
- تولید سیناپس‌ها با تکنیک‌های مهم تمرکز و تقویت حافظه
- نکات مهم در رابطه با مدیریت استرس و اضطراب
- تمرکز بر جنبه‌های مثبت و اصلاح باورها
- روش‌های سریع برای به خاطر سپردن و به یاد آوردن

فصل اول

تندخوانی چطور اتفاق می‌افتد؟

تندخوانی تنها یک مهارت نیست، بلکه
دانشی است که شما را به موفقیت نزدیک‌تر می‌کند.

در سال‌های گذشته، حجم انبوهی از اطلاعات گوناگون، مجلات، روزنامه‌ها و کتاب‌های بسیار متنوع ما را احاطه کرده بودند. طوری که شاید کنترل آن‌ها از دستمان خارج شده بود.

در دهه‌های قبل، یک فرد معمولی قادر بود به‌راحتی کنترل سیل اطلاعات را به دست گیرد و آن‌ها را هدایت کند، اما امروزه احساس می‌کنیم که از هر طرف در محاصرهٔ اطلاعات جدید قرار گرفته‌ایم.

با توجه به آموزش‌هایی که در سمینارها، طی سال‌ها برگزار کرده‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که ما انسان‌های رشدپذیری هستیم و اشتیاق آن را داریم که برای تغییر خودمان آموزش ببینیم و اگر هم پیشرفتی نمی‌کنیم، تنها دلیلش این است که راهش را نیاموخته‌ایم.

جهانی که ما در آن زندگی می‌کنیم به‌سرعت درحال پیشرفت است و برای عبور از موانعی که در آینده با آن روبه‌رو می‌شویم، باید با این سرعتِ تکنولوژی همگام و همسو باشیم و اگر فکر کنیم که دانسته‌های دیروزمان برای ما کافی هستند، فقط خودمان را گول زده‌ایم.

تندخوانی و تقویت حافظه، مهم‌ترین مهارتی است که شما همیشه قادر هستید آن را بهبود ببخشید؛ باعث تقویت و افزایش تمرکز می‌شود و تا حد زیادی می‌تواند زندگی ما را تحت‌تأثیر قرار دهد.

تاریخچهٔ تندخوانی چیست؟

تاریخچهٔ تندخوانی به جنگ جهانی دوم برمی‌گردد. در جنگ جهانی دوم، خلبان‌های نیروی هوایی آمریکا یک مشکل بزرگ داشتند: آن‌ها با تلفات بسیاری همراه بودند.

خلبان‌ها به این دلیل که در سرعت بالاتر نمی‌توانستند به‌طور هم‌زمان ارتفاع از سطح دریا و سرعت، سوخت و حملات هوایی دیگر را بررسی کرده و به همهٔ عوامل توجه کنند، هرچه که جلوی چشمانشان بود را با جنگنده‌های خود نابود می‌کردند و به‌خاطر ترس، هر چیزی را مورد هدف قرار می‌دادند. یک پزشک فرانسوی پیشنهادی به آن‌ها داد که چشمان خود را با تمرین‌های متفاوت تقویت کنند و افزایش سرعت و حوزهٔ دیدشان را وسیع‌تر کنند. این تمرین برایشان مفید بود؛ به‌گونه‌ای که آن‌ها توانستند در سرعت‌های بالاتر دشمن و نیروهای خودشان را تشخیص دهند و به نتیجهٔ خوبی برسند.

با درس گرفتن از این تجربه، برای اولین‌بار در دانشگاه هاروارد تکنیک‌های تندخوانی و تقویت حافظه را آموزش دادند و میانگین معدل دانشجویان در آن ترم افزایش یافت. امروزه تکنیک‌های تندخوانی و تقویت حافظه و افزایش سرعت و حوزهٔ دید در بسیاری از دانشگاه‌های برتر در حال آموزش و تدریس است.

اگر شما می‌خواهید جزو کسانی باشید که از تکنیک‌ها و ابزارها برای افزایش سرعت مطالعهٔ خود استفاده کنید، تمرین‌هایی که در این کتاب به شما داده می‌شود را جدی بگیرید و آن‌ها را با قدرت و کیفیت بالایی انجام دهید.

به یاد داشته باشید که هر فردی در رابطه با شغلی که دارد، باید ابزاری برای انجام آن کار داشته باشد؛ به‌عنوان‌مثال یک مکانیک باید همهٔ ابزارهای مربوط به

کارش را داشته باشد و با ابزاری که در دست دارد، همهٔ کارها را به درستی انجام دهد.

چرا در درس خواندن نمی‌توانید به‌خوبی پیش بروید و زمان زیادی صرف می‌کنید؟ چون ابزارها و تکنیک‌های آن را ندارید و آموزش ندیده‌اید. اگر این تکنیک‌ها را یاد بگیرید، شما می‌توانید به راحتی مطالعه کنید و از مطالعهٔ خودتان لذت ببرید و همان لحظه پاداش خود را دریافت کنید.

فقط تمرین کنید؛

از تمرین کردن نترسید، تمرین بخش مهمی از زندگی است و شما باید با تمام وجود آن را بپذیرید.

چرا بسیاری از افراد جامعه کتاب نمی‌خوانند؟

به نظر شما اخلاق ما، تصمیم، منش، کردار و باورهای ما به چه چیزی وابسته است؟ مهم‌ترین عضو بدن ما کجاست؟ بله درست است؛ ذهن و مغز ما.

اگر این عضو اهمیت دارد، پس چرا کتاب نمی‌خوانیم؟ چرا مطالعه نمی‌کنیم؟

وقتی چرایی مطالعه را بدانیم می‌توانیم هدفمند کتاب بخوانیم.

سرانهٔ مطالعه در کشورهای پیشرفتهٔ اروپایی بین چهل تا شصت دقیقه و در ژاپن نود دقیقه تخمین زده شده، اما در کشور ما این آمار بسیار پائین است!

شما می‌دانید که می‌توانیم با مطالعهٔ یک کتاب، نتیجهٔ سال‌ها تحقیق، تجربه، تفکر و شخصیت متعالی نویسنده را به زندگی‌مان بیفزائیم.

زمانی که ما دو کتاب می‌خوانیم، در مجموع سه نفر می‌شویم و اگر ده کتاب را بخوانیم، می‌شویم یازده نفر!

کتاب می‌خوانیم تا کمتر تجربه‌ها را تجربه کنیم، کمتر خطا کنیم و راحت‌تر راه‌ها را پیدا کنیم.

کتاب می‌خوانیم که درست اندیشیدن را یاد بگیریم، چون ما انسان هستیم؛ تنها موجودی که این فرصت به او عطا شده است. ما به این دنیا آمده‌ایم که به آگاهی‌مان اضافه کنیم و بهترین راه آن، مطالعه است.

به‌همین‌دلیل است که بسیاری از افراد در سنین پائین نیز می‌توانند به موفقیت‌های زیادی دست یابند.

مؤثرترین عامل که اندازهٔ ظرف ما را وسیع‌تر می‌کند و باورها و برنامه‌نویسی ذهن ما را تغییر می‌دهد، مطالعهٔ کتاب و عمل به آن است.

ما همیشه با توجه به باورهایمان رفتار می‌کنیم. از یک ماژیک آبی انتظار نمی‌رود که قرمز بنویسد. اگر بخواهیم که قرمز نوشته شود، باید جوهر آن را عوض کنیم؛ بنابراین ابتدا باید درون خودمان را تغییر دهیم. پس کتاب خواندن راه نجات، سعادت و خوشبختی ماست.

ضمیر ناخودآگاه شما چگونه کار می‌کند؟

ذهن دو بخش دارد: ضمیر ناخودآگاه اصلی‌ترین کار را در مغز انجام می‌دهد و می‌تواند در هر ثانیه چهل‌میلیون bit اطلاعات از محیط پردازش کند. این بخش از مغز، بسیار قدرتمند و سریع است، اما کاملاً عادت‌محور است، خلاق نیست. فقط می‌تواند آنچه را آموخته است، اجرا کند.

در قشر جلویی مغز بخش کوچکی وجود دارد که ذهن هشیار (خودآگاه) نامیده می‌شود.

باید به این نکته توجه کرد که ذهن هشیار فقط می‌تواند چهل bit اطلاعات در هر ثانیه پردازش کند؛ درصورتی‌که ضمیر ناخودآگاه یک‌میلیون‌بار قدرتمندتر است. ضمیر ناخودآگاه سریع است، ولی ذهن هشیار (خودآگاه) در پردازش کُند عمل می‌کند. به همین خاطر وقتی در شرایط اورژانسی قرار می‌گیرید یا استرس

دارید، از طریق ضمیر ناخودآگاه کنترل می‌شوید، زیرا می‌تواند به سرعت اطلاعات بسیاری را پردازش کند.

اما اختلاف بین این دو که ضمیر ناخودآگاه عادت‌پذیر است و ذهن خودآگاه خلاق، امکان خلق ارادهٔ آزاد را فراهم می‌کند. ذهن خودآگاه می‌تواند همهٔ زندگی‌مان را تحت کنترل خود درآورد. در گذشته بر این باور بودند که انسان به‌هیچ‌وجه نمی‌تواند بر شرایط فیزیولوژیک بدن خود کنترلی داشته باشد، اما اکنون خلاف این موضوع دیده شده است؛ مثلاً اساتید یوگا قادرند با استفاده از ذهن خودآگاه‌شان ضربان قلب، فشارخون یا دمای بدنشان را کاهش دهند.

اخیراً عصب‌شناسان درمورد این صحبت می‌کنند که چگونه ضمیر ناخودآگاه به زندگی و تصمیمات انسان شکل می‌دهد. براساس علوم اعصاب‌شناختی برخی افراد به اندازهٔ پنج درصد از فعالیت‌های روزانه و بسیاری از مردم، فقط یک درصد از امور روزشان را آگاهانه انجام می‌دهند؛ بنابراین ممکن است هر فرد هشیار در طول روز از نودوپنج تا نودونه درصد ضمیر ناخودآگاه خود، استفاده کند.

به طور مثال شاید در کودکی والدین‌تان به شما گفته‌اند که لیاقت ندارید؛ حالا نودوپنج درصد روزهای زندگی‌تان را نابود خواهید کرد برای اینکه به خودتان ثابت کنید که لیاقت ندارید!

ضمیرناخودآگاه براساس برنامه‌ای که به مرور به آن داده‌اید، واقعیت را خلق می‌کند؛ آنگاه تمام کاری که در طول روز انجام می‌دهید، براساس برنامه‌ای است که از قبل در آن ذخیره شده است، اما مسئله این است که چون به ذهن خودآگاه‌تان توجهی نمی‌کنید، نمی‌بینید که ضمیر ناخودآگاه چه برنامه‌ای را اجرا می‌کند.

پس اکثر روزها شما برنامه‌ای که خودتان شخصاً می‌خواهید را اجرا نمی‌کنید، بلکه برنامه‌ای انتخاب می‌شود که از زمان کودکی از سوی دیگران در ناخودآگاه شما برنامه‌ریزی شده و این اتفاق، پیروی از برنامه‌های ناخودآگاه بوده است.

ضمیر ناخودآگاه شما عملکرد مفعولی دارد، یعنی به‌طور مستقل نمی‌اندیشد و تعقل نمی‌کند، فقط دستوراتی را اجـرا می‌کنـد کـه ذهـن خودآگاه‌تـان دریافـت می‌کند. همچنین با حفظ خط فکری و عملکردی منطبق با آنچه در گذشته انجام داده‌اید و گفته‌اید، تعادل حیاتی را در قلمرو ذهنی خـود تمـرین می‌کنـد. وظیفـهٔ ذهن ناخودآگاه ذخیرهٔ تمام عادات فکری و عملی انسان است.

آیا افزایش سن بر توانایی‌های ذهنی تأثیرگذار است؟

در پاسخ به سؤال «بعد از افزایش سن، چه بر سر سلول‌های مغز می‌آید؟» از اکثر مردم می‌شنویم کـه می‌گوینـد: «سـلول‌های مغـز می‌میرنـد.» درصـورتی‌که در تحقیقات صورت‌گرفته توسط دکتر ماریون دیاموند[1] از دانشگاه کالیفرنیا مشخص شده است هیچ مدرکی وجود ندارد که ثابت کند بالا رفتن سن افراد سالم، فعال و درعین‌حال معمولی، سلول‌های مغزی را از بین می‌برد. برخلاف تصور عامهٔ مردم که به از بین رفتن سلول‌های مغزی بر اثر افزایش سن در افـراد معتقـد هسـتند، تحقیقات نشان می‌دهد چنانچه افراد بتوانند روش صحیح اسـتفاده از سـلول‌های مغزی را آموزش ببینند، با افزایش سن، قابلیت‌هـا و توانایی‌هـای ذهنـی و حتـی هوش و ضریب هوشی بیشتری هم کسب خواهند کرد.

آمـوزش و تمـرین دادن افـراد در سـنین بعـد از شصت‌سـالگی می‌توانـد در زمینه‌های مختلف و عملکردهای اجرایی آن‌ها در زمینهٔ محاسباتی و آماری تا حد بسیار بالایی مؤثر واقع شده و پیشرفت‌های مهمی را در پی داشـته باشـد. مـا در آستانهٔ یک تحول بسیار عظیم و نوظهور هستیم؛ یک پرش بلند بـرای پیشـرفت هوش بشر امروز.

1. Dr.Marion Diamond

در زمینه‌های گوناگون زندگی فردی، آموزشی، حرفه‌ای و مشاغل مختلف، به‌وسیلهٔ تحقیقات آموزشی، عصبی و فیزیولوژیکی صورت‌گرفته در آزمایشگاه‌های مختلف علمی، به تدریج می‌توانیم به بهره‌مندی از تکنیک حل مسئله به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر در روند افزایش سن دست یابیم و با پذیرش این نکته، بیشتر از هر زمان دیگری قابلیت‌های ذهنی خود را بالا ببریم. با آگاهی از عملکردهای جداگانهٔ مغز و دانشی که در این زمینه کسب کرده‌ایم و همین‌طور با استفادهٔ درست از نقشه‌برداری ذهنی و عناصر سازندهٔ حافظهٔ برتر در به‌کارگیری نتایج به‌دست‌آمده در زمینهٔ سلول‌های مغزی و قابلیت‌های ذهنی خود، در نهایت به این نکته پی می‌بریم که جنگ هوش هم مثل هر نبرد دیگری می‌تواند برندهٔ خودش را داشته باشد.

شما می‌توانید با استفاده از تکنیک‌ها و شیوه‌های تندخوانی:

- مطالب بیشتری را در زمان کمتری مطالعه کنید.
- از حداکثر توان مغز خود بهره ببرید.
- مطالبی را که مطالعه می‌کنید، به ذهن بسپارید.
- مسیر دانشگاه و مدرسه و امتحانات را با موفقیت سپری کنید.
- از هر فرصتی برای پیشرفت استفاده کنید.
- انگیزه و اشتیاق‌تان را به مطالعه افزایش دهید.
- سرعت مطالعهٔ خودتان را چند برابر کنید

➢ یک فرد تندخوان، چه تفاوتی با سایر افراد جامعه دارد؟

- یک فرد تندخوان به‌دلیل مطالعهٔ زیاد، دانش و اطلاعات بسیاری دارد.
- دانش بیشتر، به او اعتمادبه‌نفس بیشتری می‌دهد.
- اعتمادبه‌نفس بالاتر به او جسارت دنبال کردن رؤیاهایش را می‌دهد.
- دنبال کردن رؤیاها او را به قله‌های موفقیت می‌رساند.
- تندخوانی، تنها یک مهارت نیست، بلکه مانند ابزاری موجب پیشرفت و موفقیت فرد می‌شود.

فصل دوم

چگونه قدرت یادگیری خود را بالا ببریم؟

مغز
جایگاه اندیشیدن و تفکر است.
اینشتین

در حال حاضر، یکی از عوامل مهم و اصلی برای رسیدن به موفقیت، دانستن سطح اطلاعات شخصی‌مان است. برای رسیدن به این هدف، نیاز است از شرایط فعلی خود ارزیابی صحیحی داشته باشیم. به این منظور تستی را برای شما آماده کرده‌ایم تا شما با شرایط واقعی مطالعهٔ خودتان مواجه شوید. سپس می‌توانید شرایط خود را با جدول استانداردهای میزان سرعت مطالعه که در این کتاب آمده است، بسنجید. اگر شرایط مطالعهٔ شما قابل قبول نبود به شما کمک می‌کنیم برای ارتقاء وضعیت خود بهترین تصمیم را بگیرید.

سرعت مطالعهٔ خودتان را ارزیابی کنید

۱. ابتدا در شرایط مناسب برای مطالعه قرار بگیرید.
۲. یک مداد در دسترس داشته باشید.
۳. تایمر گوشی خود را بر روی یک دقیقه تنظیم کنید.
۴. به محض زدن دکمهٔ تایمر مطالعهٔ خود را شروع کنید.
۵. پس از پایان یک دقیقه، انتهای سطری که مطالعه کردید را با مداد مشخص کنید؛ تعداد سطرها را شمرده و یادداشت کنید.

برای به دست آوردن سرعت مطالعه‌تان مراحل زیر را انجام دهید:

۱. ابتدا میانگین کلمات موجود در سه سطر را به دست آورید. (تعداد کلمات را در سه سطر کامل از متن بشمارید و تقسیم بر سه کنید)

نکته: حروف «از، با، به...» کلمه محسوب می‌شوند.

۲. تعداد سطرهایی که در یک دقیقه مطالعه کرده‌اید × میانگین کلمات موجود در سه سطر = سرعت مطالعهٔ شما در یک دقیقه

مثال: تعداد کلمات در سه خط اول ۴۵ کلمه است.

۴۵÷۳ =۱۵

به‌طور فرضی شما ۲۰ خط خوانده‌اید.

۲۰×۱۵=۳۰۰

عدد ۳۰۰ سرعت مطالعهٔ شما برحسب کلمات در یک دقیقه است.

متن تست در ادامه آمده است.

برای کمک به خودتان در تصمیم‌گیری بهتر، صادق باشید.

لطفاً با همان روش همیشگی و در آرامش مطالعه کنید و سپس برای اطلاع از میزان درکتان به سؤالات طرح شده پاسخ دهید.

شروع

جانی یونایتس فوتبالیست معروف آمریکایی می‌گوید: «بین غرور و اعتمادبه‌نفس تفاوت وجود دارد؛ غرور زمانی است که شما درمورد خودتان دست به بزرگنمایی بزنید، درحالی‌که اعتمادبه‌نفس به معنای باور داشتن توانایی خود در انجام کارهاست.» به‌عبارت‌دیگر، اعتمادبه‌نفس از طریق تلاش فراوان به دست می‌آید و آن‌هایی که این ویژگی‌ها را دارند، افرادی خودآگاهند. به یاد داشته باشید

هنگامی که اعتمادبه‌نفس شما از توانایی‌هایتان فراتر رود، دچار خودبزرگ‌بینی خواهید شد؛ بنابراین بین این دو تفاوت قائل شوید. شالودهٔ اعتمادبه‌نفس حقیقی بر پایهٔ واقعیت‌ها بنا شده است. برای اینکه بتوانید اعتمادبه‌نفستان را بالا ببرید، باید ارزیابی دقیق و صادقانه‌ای از خود و توانایی‌هایتان داشته باشید. اگر هنوز نقاط ضعفی در شما وجود دارد، برای بهبود آن‌ها برنامه‌ریزی کرده و راهی پیدا کنید تا اثرات منفی‌شان را به حداقل برسانید. به خاطر داشته باشید که بی‌توجهی به نقاط ضعف یا نقطهٔ قدرت، هیچ کمکی به از بین رفتنشان نخواهد کرد. به‌همین‌ترتیب داشتن درک درست از توانایی‌ها، می‌تواند انتقادات یا بازخوردهای منفی را کاهش و به شما اعتمادبه‌نفس بیشتری بدهد. «نه» بگویید؛ تحقیقات انجام‌شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد که هرچقدر نه گفتن برایتان دشوارتر باشد، احتمال اینکه به اضطراب، فرسودگی شغلی و حتی افسردگی دچار شوید، بیشتر می‌شود و همهٔ این عوامل باعث کاهش اعتمادبه‌نفس در شما خواهند شد. افرادی که اعتمادبه‌نفس بالایی دارند، به‌خوبی می‌دانند که «نه» گفتن به نفع آن‌هاست. این افراد چنان عزت نفسی دارند که مخالفت خود را به وضوح بیان می‌کنند. وقتی زمان نه گفتن فرا می‌رسد، آن‌ها از جملاتی مانند «فکر نمی‌کنم بتوانم» یا «شک دارم» استفاده نمی‌کنند. این افراد با اعتمادبه‌نفس «نه» می‌گویند، زیرا می‌دانند نه گفتن به یک تعهد جدید، احترام به تعهدات فعلی‌شان است و به آن‌ها فرصت می‌دهد تا با خیال راحت، وظایف قبلی‌شان را انجام دهند.

با رئیس خود ارتباط خوبی برقرار کنید؛ یک ارتباط پرتنش با کارفرما، می‌تواند اعتمادبه‌نفس افراد باهوش را نیز تخریب کند؛ البته با وجود انتقاد رئیس‌تان از عملکرد شما یا تضعیف روحیهٔ مشارکت شما در تیم، حفظ اعتمادبه‌نفس دشوار است، اما باز هم تلاش کنید که آن را از دست ندهید. همواره سعی کنید نکاتی را که باعث سوءتفاهم شده و ارتباط شما را با رئیس‌تان خراب کرده، بیابید و

درجهت رفع آن تلاش کنید. اگر به‌هیچ‌وجه نتوانستید این ارتباط را درست کنید، وقتش فرارسیده است که به فکر شغل دیگری باشید. به‌دنبال پیروزی‌های کوچک باشید. افرادی که اعتمادبه‌نفس دارند، همواره خود را به چالش می‌کشند و دربرابر دیگران روحیه‌ای رقابتی دارند، هرچند تلاششان به موفقیت‌های کوچک ختم شود. گفتنی است که پیروزی‌های کوچک می‌توانند سبب ایجاد گیرنده‌های آندروژنی جدیدی در مغز شوند که باعث به وجود آمدن روحیهٔ قدردانی و افزایش انگیزه خواهد شد. این افزایش تعداد گیرنده‌های آندروژنی باعث اثربخشی بیشتر هورمون‌های تستوسترون شده و درنتیجه اعتمادبه‌نفس و اشتیاق‌تان برای مواجه با چالش‌های پیش رو بیشتر خواهد شد. به خاطر داشته باشید وقتی موفقیت‌های کوچکی را پشت سر هم طی کرده باشید، این افزایش اعتمادبه‌نفس برای مدتی طولانی با شما خواهد بود.

با پاسخ به سؤالات زیر قدرت درک مطلب و توانایی شما در فهمیدن مطالب ارزیابی خواهد شد. با توجه به متنی که مطالعه کردید به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. شالودهٔ اعتمادبه‌نفس حقیقی بر پایهٔ ..... بنا شده است.

الف: واقعیت‌ها

ب: احساس خویشتن

ج: احساس دیگران

د: نتایجی که قبلاً کسب کرده‌ام

۲. کدام گزینه صحیح نیست؟

الف: افرادی که اعتمادبه‌نفس دارند، همواره خود را به چالش می‌کشند.

ب: یک ارتباط پرتنش با کارفرما، می‌تواند اعتمادبه‌نفس افراد باهوش را نیز تخریب کند.

ج: افزایش تعداد گیرنده‌های آندروژنی باعث اثربخشی بیشتر هورمون استروژن می‌شود.

د: به‌دنبال پیروزی‌های کوچک باشید.

۳. این گفته از چه کسی بود؟ (بین غرور و اعتمادبه‌نفس تفاوت وجود دارد)

الف: جانی جانسون فوتبالیست معروف آمریکایی

ب: اسپنسر جانسون والیبالیست معروف آمریکایی

ج: جانی یونایتس فوتبالیست معروف آمریکایی

د: جانی یونایتس والیبالیست معروف آمریکایی

۴. در متنی که مطالعه کردید، چند راهکار ارائه شده بود؟

الف: چهار ب: پنج ج: شش د: سه

۵. به افزایش گیرنده‌های آندروژنی در کدام راهکار اشاره شده بود؟

الف: به دنبال پیروزی‌های کوچک باشید.

ب: با رئیس خود ارتباط خوبی برقرار کنید.

ج: نه بگویید.

د: ارزیابی منصفانه‌ای از خودتان داشته باشید.

جواب سؤالات:

۱) الف ۲) ج ۳) ج ۴) الف ۵) الف

درجه بندی سرعت

خواننده	سرعت (word / min)	درک مطلب (٪)
بسیار ضعیف	۱۰۰ – ۲۰۰	۰ – ۲۰
ضعیف	۲۰۰ – ۳۰۰	۲۰ – ۵۰
متوسط	۳۰۰ – ۴۰۰	۵۰ – ۷۰
باسواد	۴۰۰ – ۵۰۰	+۷۰
پیشرفته	۵۰۰ – ۹۰۰	+۸۰
حرفه‌ای	بیش از ۹۰۰	+۸۰

*تعداد جواب‌های صحیح را ضرب در عدد ۱۰۰ و سپس تقسیم بر ۵ کنید.
میزان درک [ ]

نگران پایین بودن امتیازهای خود نباشید. به یاد داشته باشید که این کتاب برای پیشرفت سطح سرعت مطالعه و درک مطلب شما گردآوری شده است.

جهت انجام تست سرعت مطالعه و تمرکز و مشاهدهٔ نتیجهٔ آزمون به سایت کتاب دانه مراجعه کنید.

https://ketabdaneh.com/bookinfo

می‌دانیم که تمرین کردن، مادر همهٔ مهارت‌هاست و اگر کسی تمرین نکند، به هیچ نتیجه‌ای نخواهد رسید و اگر قرار است که تمرین نکنید، لطفاً خواندن این کتاب را ادامه ندهید؛ زیرا نتیجه‌ای نمی‌گیرید. اگر می‌خواهید این کتاب را ادامه دهید، تصمیم بگیرید با تمام وجود همهٔ تمرین‌های کتاب را انجام دهید.

هیچ‌وقت به ذهنتان جملهٔ «من نمی‌توانم» را راه ندهید. با تمام وجود به خودتان ایمان بیاورید و به این فکر کنید که شما جزو بهترین‌ها هستید و مغز شما فوق‌العاده است.

در این جا نکتهٔ حائز اهمیت مربوط به دو واژهٔ «می‌توانم» و «نمی‌توانم» را در یک تحقیق در اختیارتان قرار می‌دهم؛ خیلی از افراد، افعالی نظیر «نمی‌شود، نمی‌توانم، سخت است، زمان کم است و فرصت ندارم» را به کار می‌برند. کسانی که فقط یک بار می‌گویند من نمی‌توانم، در بدن آن‌ها یک مادهٔ سمی ترشح می‌شود که برای خنثی کردن این مقدار مادهٔ سمی، باید هفده بار واژهٔ «من می‌توانم» را تکرار کنند؛ من می‌توانم، من می‌توانم، من می‌توانم... .

یادتان باشد برای اینکه زندگی با کیفیت‌تری داشته باشید، همیشه «من می‌توانم» را تکرار کنید. خداوند آدم‌های ناامید را دوست ندارد پس اگر می‌خواهید زندگی پربرکتی داشته باشید، همیشه از کلام مثبت استفاده کنید.

کافی است به این فکر کنید که می‌توانید از خواندن این کتاب نتیجه بگیرید؛ من تضمین می‌کنم که نتیجه می‌گیرید پس این کتاب را بخوانید.

قرار نیست که با یک بار تمرین، زندگی شما عوض شود. همیشه تکرار کرده‌ام که با یک بار تمرین، فرد به تعالی نمی‌رسد. اگر می‌خواهید بیشتر و بیشتر نتیجه بگیرید، باید با تمام وجود به تمرین‌ها ادامه دهید.

خیلی خوب است که مثل بچه‌ها رفتار کنیم. شما می‌دانید که بچه‌ها برای راه رفتن، بارها زمین می‌خورند، ولی هیچ‌وقت ناامید نمی‌شوند و باز هم بلند می‌شوند. این فوق‌العاده است؛ این یعنی تمرین کردن، یعنی ایمان داشتن به نتیجه. اگر بچه‌ای به این فکر باشد که شاید نتواند راه برود، هرگز نمی‌تواند راه برود، چون ما با باورهایمان رفتار می‌کنیم. ما باید حرکت کنیم و رفتارهایمان را اجرا کنیم.

بنابراین اگر می‌خواهید نتیجه بگیرید، اصلاً نترسید و همیشه تمرین کنید؛ تمرین همیشه جواب می‌دهد. اگر می‌خواهید راهتان را ادامه دهید، هیچ‌وقت به این فکر نکنید که شاید نشود؛ به این فکر کنید که همه‌چیز امکانپذیر است.

رکورددارهای تندخوانی در جهان

در این قسمت با آماری مواجه خواهید شد که ممکن است تا حدودی تصورناپذیر و حتی کمی اغراق‌آمیز به نظر برسد، اما در پایان مطالعهٔ این کتاب طولی نخواهد کشید که شما هم متوجه پیشرفت سرعت خود شده و بدون شک سرعت مطالعهٔ شما حداقل دو برابر افزایش پیدا خواهد کرد؛ هر چه آموزش ببینید و تمرین کنید نتیجهٔ بهتری می‌گیرید.

هرکدام از این رکورددارانِ تندخوانی در ابتدا تنها خوانندگان معمولی کتاب بودند، درست مثل من و شما. با این تفاوت که آن‌ها هرگز از سرعت معمولی مطالعهٔ خود راضی نبودند و تصمیم گرفتند وقت و انرژی خودشان را بیشتر از هر چیز دیگری صرف بالا بردن این مهارت شگفت‌انگیز کنند و به‌عنوان یکی از قدرتمندترین استعدادهای خود، آن را شکوفا کنند. درحال‌حاضر افرادی که مشخصاتشان را در زیر آورده‌ایم، جزو نفرات برتر و رکورددار در این زمینه هستند:

آنا جونز	امریکا	۴۲۵۱
سین آدام	امریکا	۳۸۵۰
کجتیل گونارسون	نروژ	۳۰۵۰
واندانورس	انگلستان	۳۰۰۰
کریس وان اکن	هلند	۲۵۲۰
میتیمنا کورک	هلند	۲۱۰۰

عملکرد نیمکرهٔ چپ و راست مغز

هر کدام از نیمکره‌های مغز، مسئولیت جنبه‌های متفاوتی از پردازش، تنظیم اطلاعات دریافتی از سایر نقاط بدن و کنترل بخش‌ها و کارهای مختلف را برعهده دارند.

آنچه اخیراً دانشمندان به آن پی برده‌اند، این نکته است که نه نیمکرهٔ چپ مغز به‌تنهایی می‌تواند به‌عنوان بخش آکادمیک و تحلیل‌گر مغز معرفی شود و نه نیمکرهٔ راست مغز به‌عنوان بخش خلاق آن، بلکه هر دو نیمکره با توجه به ارتباطات، پیوندها و تعاملاتی که با یکدیگر در طول پردازش اطلاعات خواهند داشت، می‌توانند خلاق و متفکر عمل کنند و بر هم مؤثر واقع شوند.

اینشتین، نیوتن و لئوناردو داوینچی به‌عنوان نوابغ بزرگ حرفه‌های مختلف، کسانی بوده‌اند که توانستند به‌طور هم‌زمان از گنجینهٔ زبان‌شناسی، اعداد، مهارت‌های تحلیل‌گری خود و همین‌طور حس تصویرسازی و شبیه‌سازی و مجسم کردن ایدئال‌های برای دستیابی به آنچه در سر داشتند، استفاده کنند و

درحقیقت از تلفیق و ترکیب هر دو نیمکره برای داشتن فکر خلاق و سازندهٔ خود بهره‌مند شوند.

نیمکرهٔ چپ مغز وظیفهٔ شناختی مانند گفتار و زبان را بر عهده دارد و نیمکرهٔ راست مغز بیشتر روی خلاقیت و تشخیص چهره کار می‌کند.

وظیفهٔ نیمکرهٔ راست، عملکرد حسی و فعالیت‌های ذهنی با سطح بالاست. برای داشتن کودک باهوش و خلاق می‌توان این قسمت از مغز را تقویت کرد چرا که به تدریج با افزایش سن با واقعیت‌های جامعه، نمی‌توانم‌ها، استرس‌ها، اضطراب‌ها و شکست‌ها آشنا شده و باعث می‌شود که جدی‌تر و منطقی‌تر برخورد کند و این رفتار مربوط به عملکرد نیمکرهٔ چپ است.

افرادی که نیمکرهٔ راست فعالی دارند، حرکات ورزشی و موزون را به‌خوبی انجام می‌دهند. ورزشکاری که در حیطهٔ کشتی ورزش می‌کند، اگر نیمکرهٔ راست قوی داشته باشد، خیلی موفق‌تر عمل می‌کند. قبل از انجام هر تکنیک، ابتدا می‌تواند آن حرکت را در ذهن خود مجسم و سپس اجرا کند.

روش‌های تقویت نیمکرهٔ راست و چپ:

تقویت نیمکرهٔ راست

تجسم کردن به تقویت نیمکرهٔ راست کمک می‌کند. شما می‌توانید خیالبافی کنید؛ این رفتار، شما را به هدفی که دنبال می‌کنید، نزدیک‌تر خواهد کرد. زمانی که کتابی را می‌خوانید، آن را تصویرسازی کنید.

اهل ریسک باشید، نترسید. همهٔ افراد موفق در ایجاد فکرها و ایده‌های جدید خلاق هستند و به‌سمت آن‌ها کشیده می‌شوند. آن‌ها از شکست نمی‌ترسند.

به کسانی که دوستشان دارید، احساس خود را ابراز کنید و به آنان عشق بورزید؛ زیرا نیمکرهٔ راست جایگاه احساسات و عواطف است.

هر پیشرفت و اتفاقی که در اطرافتان می‌بینید، روزی در نیمکرهٔ راست شما به‌صورت تصویر بوده است. همهٔ پیشرفت‌ها و تکنولوژی، تخیل و تجسم تصاویر، مربوط به نیمکرهٔ راست است، پس آن را بیشتر تقویت کنید.

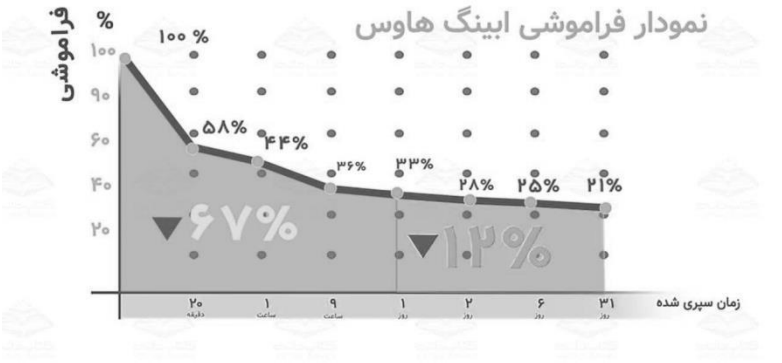
تقویت نیمکرهٔ چپ

بازی با اعداد و محاسبات را انجام دهید. مفاهیم ریاضی را دوست داشته باشید، جدول سودوکو، بازی شطرنج و شمارش معکوس، برنامه‌ریزی‌های دقیق و منظم، دقت بیشتر به جزئیات و اهمیت به نظم به تقویت نیمکرهٔ چپ کمک خواهد کرد.

نمودار فراموشی چیست؟

مغز انسان برای نگه داری اطلاعات، ظرفیت مشخصی دارد؛ یعنی اینکه اگر مطالب مرور نشوند از ذهن انسان پاک می‌شوند. به‌عنوان‌مثال بعد از یک دورهٔ آموزشی یک‌ساعته، احتمال یک اوج گرفتن کوتاه‌مدت در یادآوری اطلاعات، هنگام پردازش و تلفیق اطلاعات جدید در مغز وجود دارد. این نکته ادامه پیدا می‌کند و رو به کاهش می‌رود تا اینکه رفته‌رفته کمتر از ۲۴ ساعت، نزدیک به شصت‌وهفت درصد مطالب فراموش می‌شوند!

تنها با استفاده از یک درک صحیح و علمی در فرایند حفظ یادگیری، به‌جای اینکه بگذاریم مطالب آموخته شده از ذهن پاک شوند، می‌توانیم این آسیب را تحت کنترل خود درآوریم.



همانطور که در نمودار بالا می‌بینید، بیشترین فراموشی در اولین ساعات روز اتفاق می‌افتد. با توجه به نمودار، زمانی که ما مطلب را فرامی‌گیریم، در بیست دقیقهٔ اول فقط پنجاه‌وهشت درصد اطلاعات در ذهن ما می‌ماند و بقیهٔ آن فراموش می‌شود و در یک ساعت بعد چهل‌وچهار درصد اطلاعات و در نُه ساعت بعد سی‌وشش درصد و در روز بعد تنها سی‌وسه درصد مطالب در ذهن ما باقی می‌ماند یعنی در طول روز اول شصت‌وهفت درصد از اطلاعات فراموش می‌شود.

بنابراین می‌توان گفت مرور بخش جدانشدنی در مطالعه است؛ مرور کردن وقت تلف کردن نیست و باید مهمترین بخش مطالعه، در نظر گرفته شود.

اگر شما بعد از مدرسه یا دانشگاه مطالب آن روز را مرور نکنید، دقیقاً مثل این است که آن را نخوانده‌اید و یاد نگرفته‌اید، ولی اگر همان روز مرور کنید، شاید برای یادگیری این مطالب یک ساعت زمان صرف شود، در غیراین‌صورت، برای یادگیری همان مطلب دو برابر زمان لازم است. افراد باهوش همان روزی که موضوعی را آموزش می‌بینند، مرور می‌کنند تا وقتشان هدر نرود؛ چون می‌دانند که بیشترین فراموشی در روز اول اتفاق می‌افتد. اگر بتوانید طوری مدیریت کنید که مطالب چهار بار مرور شود، مطمئن باشید که شیب فراموشی شما به‌صورت

افقی خواهد شد و اطلاعات به کندی فراموش می‌شوند. پس باید خیلی به جدول مرور حساس بود.

برای اینکه بتوانید جزو رتبه‌های برتر کنکور شوید، باید طبق جدول مرور عمل کرده و مطلبی را مرور نشده رها نکنید.

به اهمیت مرور پی ببرید؛ بدانید که ده درصد اهمیت مطالعه و نود درصد ارزش مرور است. اگر مرور در برنامهٔ مطالعهٔ شما باشد، صد درصد از مطالعهٔ خود بهره می‌برید و نتیجهٔ خوبی می‌گیرید و بهترین نمره و رتبه از آن شماست. مرور را جدی بگیرید و مدیریت کنید.

مدیریت زمان چیست؟

همهٔ ما در طول شبانه‌روز به‌طور یکسان بیست‌وچهار ساعت زمان داریم؛ آیا تابه‌حال به این فکر کرده‌ایم که از این دارایی با ارزش که قابل جبران هم نیست چگونه استفاده می‌کنیم؟

به نظر شما چقدر در زندگی وقت‌مان را هدر می‌دهیم؟

آیا اصلاً پرداختن به این موضوع اهمیت دارد؟

آیا می‌دانید که تنها موجود متفکر روی کرهٔ زمین انسان است؟

بنابراین اگر فکر نکنیم از بعد انسان بودن خارج می‌شویم؛ ما فقط لحظاتی را می‌توانیم برای زمان ارزش قائل شویم که در حال تفکر هستیم. در هر روز ۸۶۴۰۰ ثانیه به حساب ما واریز می‌شود و ما به اندازه‌ای که از این ثانیه‌ها استفاده می‌کنیم، آدم با ارزش‌تری می‌شویم. می‌دانستید که خیلی وقت‌ها بی‌خیالیم؟

خیلی وقت‌ها فقط گوشه‌ای می‌نشینیم و کاری انجام نمی‌دهیم، خیلی وقت‌ها کارهایی که انجام می‌دهیم هیچ‌کدام ارزش ندارند، ولی خودمان را توجیه

می‌کنیم که کار درستی انجام می‌دهیم. باید فکر کنیم که آیا کاری که انجام می‌دهیم مفید است؟

لحظه‌ها درگذرند و ما خبر نداریم، خیلی‌ها خوابیده‌اند و کاری نمی‌کنند.

«هیچ‌کس منتظر خواب تو نیست که به پایان برسد
لحظه‌ها می‌آیند و سال‌ها می‌گذرند و تو در قرن خودت می‌خوابی
هیچ پروازی نیست که ما را برساند به قطار دو هزار
و به قرن دگران
مگر اندیشه و علم، مگر اندیشه و عشق
مگر آیینه و صلح و تقلا و تلاش
بخت از آن کسی است که مناجات کند با کارش و در اندیشهٔ یک مسئله خوابش ببرد
و کتابش را بگذارد زیر سرش
و ببیند در خواب، حل یک مسئله را
باز با شادی یک مسئله بیدار شود»

«مجتبی کاشانی»

* * * *

خوشبختی از آن کسی است که بیندیشد و راهی برای حل مسائل زندگی خود پیدا کند. آن قدر تلاش کند، مطالعه کند، مشورت کند و تحقیق کند که به هدف‌های خودش دست یابد. افراد موفق حتی در خواب هم به‌دنبال ایده‌ها می‌گردند.

اگر فکر نکنم، چطور می‌توانم زندگی خود را بهتر کنم؟

چطور می‌توانم با تمرکز بهتری کتاب بخوانم؟

چطور می‌توانم آیندهٔ خود را متعالی‌تر کنم؟

افرد موفق و حرفه‌ای همیشه دنبال مهارت‌ها و تکنیک‌های جدیدی برای بهره بردن از زمان خود هستند. آن‌ها می‌دانند که یادگیری اصل اول است و مهم‌ترین عضو بدن مغز است و آگاه هستند که با افزایش تمرکز و قدرت حافظه و یافتن راه‌های جدید می‌توان زمان خود را مدیریت کرد. شما هم باید جزو افرادی باشید که می‌اندیشند و ارزش لحظه‌ها را می‌دانند. به‌نظر شما چه کسی قدر زمان و لحظه‌ها را درک می‌کند؟

فقط کسانی که دچار شوند و تشنهٔ موفقیت باشند، در ذهنشان همیشه «من می‌توانم» است؛ «نمی‌توانم» برایشان بی‌معنی است.

افراد موفق با اشتیاق کارهایی انجام می‌دهند که بقیه میل به انجام دادن آن امور را ندارند. کارها را به‌صورت حرفه‌ای انجام می‌دهند؛ زودتر از خواب بیدار می‌شوند و قدر لحظات را بیشتر می‌دانند.

از پنج مدیرعامل برتر سؤال می‌کنند که چه ساعتی از خواب بیدار می‌شوند؟ همهٔ آن‌ها جواب می‌دهند که قبل از پنج صبح.

فکر کنید که به اندازهٔ مهارت و تخصص‌تان به ازای هر ساعت ده‌میلیون به حساب شما واریز شود، آیا شما با پرداخت این ده‌میلیون می‌توانید دوباره زمان را به عقب برگردانید؟

همهٔ افراد موفق متوجه این موضوع مهم هستند که اگر کل ثروتشان را بپردازند، نمی‌توانند حتی به یک ثانیه قبل برگردند. ارزش زمان بسیار برایشان مهم است. کسانی که تشنهٔ رسیدن به موفقیت و ثروت هستند هیچ وقت اجازه نمی‌دهند که لحظه‌هایشان بگذرد و آن‌ها در خواب باشند.

زمان سرمایه‌ای است که همه به‌صورت یکسان در اختیار دارند. پس ارزش زمان را بدان! قدر خودت را بدان! از همین حالا تصمیم بگیر و با قدرت و ایمان شروع کن.

اگر دچار رشد شوی، دچار تغییر شوی و خودت را لایق موفقیت بدانی، هیچ‌وقت نمی‌توانی راحت بنشینی و هیچ کاری انجام ندهی؛ هیچ‌وقت نمی‌توانی کارهای بی‌ارزش را انتخاب کنی.

برو به موفقیت بپرداز. تلاش کن و محکم باش.

خودت را بیشتر دوست داشته باش.

کسی که خودش را دوست دارد، برای خودش می‌جنگد و مثل یک جنگجو رفتار می‌کند و به موانع توجهی ندارد، به خودش بیشتر خدمت می‌کند، بیشتر مطالعه می‌کند و در مسیر رشد و آگاهی قرار می‌گیرد.

فصل سوم

قدرت شگفت‌انگیز چشم بشر

یکی از اصول بهتر آموختن
شناخت توانایی‌های بالقوه چشم است.