

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی، غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناآوار در زندگی و محیط ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



سفر قندخوانی به شمال



رازهای مطالعه بهتر و
آنچه که برای موفقیت به شما نخواستند گفت!

مؤلفین:
فؤاد زنگنه . رؤیا کشرت

سرشناسه	زنگنه، فؤاد، ۱۳۷۲ -
عنوان و نام پدیدآور	AGK: سفر تندخوانی به شمال: راههای مطالعه بهتر و آنچه که برای موفقیت به شما
مشخصات نشر	نقواهندگشت / مؤلفین فؤاد زنگنه، رویا کثرت.
مشخصات ظاهری	تهران: آناهید گستر خلیلی، ۱۴۰۴
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۴۷۴۴-۵۳۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	۹۱ص: مصور (رنگی)
موضوع	فیبا
	تندخوانی
	Speedreading
شناسه افزوده	کثرت، رویا، ۱۳۷۲ -
رده بندی کنگره	LB۱۰۵۰/۵۴:
رده بندی دیویی	۴۲۸/۴۳:
شماره کتابشناسی	۹۹۹۴۰۵۵:



انتشارات آناهید گستر خلیلی

نام کتاب: AGK: سفر تندخوانی به شمال

مؤلفین: فؤاد زنگنه . رویا کثرت

ناشر: آناهید گستر خلیلی

نوبت و سال چاپ: اول. ۱۴۰۴

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ و مصافحی: شباب

مدیر تولید: اقبال شرقی

مدیر فنی و هنری: مریم آرده

بها: ۲۵۰۰۰۰ تومان

آموزشگاه / فروشگاه: ۰۲۱۶۶۵۹۸۶۲۱

مرکز پخش: ضلع جنوب غربی میدان انقلاب، جنب بانک پارسیان، مجتمع تجاری پارس، طبقه اول

مرکز فروش: ۰۹۹۰۲۱۰۵۲۹۲

مرکز فروش: ۰۲۱۶۶۵۹۹۲۱۶

agkpublisher@gmail.com

www.agkins.com

طبیعه سخن مؤلف:

از زمانی که تندرثوانی را تدریس کردم فهمیدم که هقدر جای این مهارت در سیستم آموزشی کشور عالی هست، البته هدرقم فقط نقد و به چالش کشیدن افراد و جایگاهها نیست اما وقتی می بینم که در مجلات معتبر دنیا و مقالات اعلام می کنند که تندرثوانی تا ده سال آینده یکی از پرکاربردترین و ضروری ترین مهارت های مورد نیاز دانش آموزان، دانشجویان و مدیران سازمان ها می شود نمی توانم دست از کار بکشم.

شاید برای شما هم سوال باشد که وقتی این همه دوره تندرثوانی (تا الان که دارم این قسمت را می نویسم بیش تر از ۵۰۰ کارگاه تندرثوانی به صورت رسمی) برگزار کردم در آفر به کجا می رسم؟ باید بگم که برای یک معلم از زیباترین و بهترین عس های دنیا زمانی هست که دانش آموزان و دانشجویان به موفقیت های بزرگی دست پیدا می کنند. البته که در کلاس های تندرثوانی وقتی برای مخاطبان دوره توضیح می دهم که تمام روش ها (یا بیش تر) کارهایی که در مطالعه انجام می دهند باور غلطی هستند که نه تنها در یادگیری تأثیری ندارد، بلکه باعث می شود که زمان این افراد تلف شود، دقیقاً در همین لحظه چهره های دیرنی بچه ها در کلاس برای من فاطمه انگیز می شود! البته حق هم دارند چون تا الان در مدارس و دانشگاه ها روش صمیع مطالعه آموزش داده نشده و در نتیجه فقط به ما گفتند که: بدو در امتحان نمره بالا بگیر! یا فقط به ما گفتند که در کتلم در صدها بالایی بزن! اما ای کاش تمام چالش ها یا حداقل نیمی از چالش هایی که در مطالعه با آن ها سروکار داریم را اعلام می کردند و بعد برای هر کدام راه حلی را بیان می کردند. خلاصه که سرتان را درد نیارم تکنیک های تندرثوانی و تقویت حافظه یکی از آن دوره های آموزشی هست که می تواند به شما کمک کند تا کمیت و کیفیت مطالعه خودتان را زیاد کنید و چالب تر این که مثل بیش تر دوره های آموزشی تاریخ انقضا ندارد (لاچیری بخوام بگم یعنی آسپایر نمیشه) پس آلم فواستار موفقیت و بهبود شرایط زندگی تان باشید، بدون شک از مطالعه جدا نمی شوید، لذا تندرثوانی تا پایان عمر که مطالعه می کنید در کنار شما هست به شرطی که از این تکنیک ها استفاده کنید و هالش رو ببرید.

سفن کوتاه باید...

بعد از این که کتاب تندیفوانی تکنیک ها و تمرین ها را برای دانشجویان ارشد و دکتری نوشتم، خیلی از دانش آموزان عزیز، بنده ی سراپا تقصیر را مورد عنایت قرار دادند که آقا... برای ما دانش آموزها هم یک کتاب جدا در این زمینه بنویس! کتابی که تمرین های خاص خودش رو داشته باشد. بنده هم بعد از لاشت چند سال که فراغ خاطر پیدا کردم، خلاصه در شامگاه یکی از شب های تیر ۱۴۰۲ به کمک یکی از همکاران پردغدغی خودم به نام سرکار خانم کثرت تهمیم به تولید این کتاب گزفتم. با آدم های مختلف لکنجا/های زیادی داشتیم و سعی کردیم ایده های جذابی رو دنبال کنیم تا این که رسیدیم به این موضوع:

هم ببریم سفر، هم تندیفوانی یاد بگیریم! و نتیجه شد آن چه که می بینید!

امیدوارم با مطالعه این کتاب علاوه بر این که به سفر مهمون ما می شوید، کلی هم بهتون خوش بگذره و در عین حال هم کلی نکته یاد بگیرید.

مخلص لکم، آلم از این کتاب خوشتان آمد و یا حتی انتقاد و پیشنهادی داشتید با کمال میل خوشحال می شویم نظرات تان را بدانیم. قطعاً در چاپ های بعدی کتاب از آن ها استفاده خواهیم کرد.

فواد زنگنه

foad.zangeneh@gmail.com

تقدیرم به:

همسر عزیزم که همیشه در هر شرایطی بهترین رفیق و درجه یک ترین همسفر من در مسیر زندگی هست.

دانش آموزان عزیز سرزمینم که آینده دنیا در دست های آن ها هست.

و همه خوبانی که بعد از ما این کتاب به دست آن ها می رسد.

با عشق

طبعه سخن مؤلف:

سلام رفیق

امیدوارم زندگی بر وفق مراد باشه

فیلی خوشحالم که من و کتابم رو انتخاب کردی ... امیدوارم کلی نکته و مطلب جریّد یاد بگیري تا مطالعه باکیفیت‌تری داشته باشی. البته ناگفته نمونه که هر کسی در مسیر موفقیتش یک راهنما و مشاور داره که وظیفه خودم می‌دونم تا از استاد بزرگوام جناب آقای فؤاد زنگنه که همراه و مشوق بنده در این مسیر بود، تشکر کنم.

در پایان فقط خواستم به شما بگم یک زندگی شبیه یک نردبون که پله‌های اون رو خودت یکی یکی درست می‌کنی. پس این پله‌ها رو محکم درست کن تا راحت بالا بری ...

رؤیا نثرت

تقدیم به:

این تمغه ناپیژ تقدیم می‌شود به سلامت مقصد مادر سقای کربلا

حضرت ام البنین (س)





تا حالا دقت کردین وقتی تابستان می‌شود و یا مدت زیادی هست که درس خواندید و یا با کارهای مختلف خودتان را سرگرم کرده‌اید، دیگه از یک جایی به بعد حسایی کلافه می‌شوید؟! این کلافگی خودش را به شکل‌های مختلفی نشون می‌دهد! مثلاً بعضی وقتا که صبح از خواب بیدار می‌شوید (مخصوصاً اگر شب قبلش هم خوب نخوابیده باشید) مثل یک سامورایی که همه جا برایش زاپنه!! به زمین و زمان حمله‌ور فحواهید شد. دقیقاً در همین شرایط هست که احساس می‌کنید سفر لازم هستید. درسته؟ عمرتاً هم دوست داریم بریم شمال.



سفر تندرستی هم دقیقاً از همین موقع شروع می‌شود. اگر توی کمره کرده باشید زمانی که امتحان‌ها آغاز می‌شود یا برای آزمون خاصی می‌فحواهید آماده بشوید؛ احساس می‌کنید:

بسیار تندرستفحوان هستید و حجم مطالب پیش روی شما زیاد است.

یا مثلاً احساس می‌کنید که دوست دارید بهترین نمرات را کسب کنید اما تمرکز فحویی ندارید.

یا این که در مطالعه بعضاً دچار پرش چشم هستید.

و این که تا می‌فحواهید مطالعه کنید فحوابتان می‌گیرد (الان چهره‌ها تون دیدنی هست که بعضی از شما‌ها می‌باید عااا دقیقاً آقای زلننه...)

بعضی از شما دوست دارید از جزوه و کتاب‌ها تان خلاصه نویسی کنید اما به جای خلاصه نویسی تمام مطالب را می‌نویسید!



این جا باید جتون بگم که:

👤 تلّاس مثل این هست که با یک ماشین فول آپشن برید مسافرت

👤 تلّاب مثل این هست که با اتوبوس برید مسافرت

👤 از ویربوهایی اینترنت و محتواهای فضای مجازی هم اگر تندرّفوانی را یاد بگیرد مثل این هست که بشواید با پای پیاده برید مسافرت.

با هر سه موارد گفته شما به مقصد می رسید اما سرعت رسیدن شما فرق می کند.

بعد از نیت باید آب و روغن رو چک کنیم!

وقتی تصمیم می گیرید که به مسافرت بروید اول ماشین خودتون رو چک می کنید، و یا اون رو به یک اوستاکار ماهر (که اغلب مکانیک کارها هم اسمشون اوس احمد یا اوس محمد یا اوس ابراهیم هست) نشان می دهید. در سفر تندرّفوانی هم وقتی می فواید تکنیک ها را یاد بگیریم اول باید شناخت فوبی از فودمون پیدا کنیم و بدونیم که در مطالعه چه مشکلاتی داریم.

حالا ازتون می فوام که در این قسمت بنویسید که مشکلات شما در مطالعه بیش تر چه مواردی هست؟

👤 تمرکز فوبی ندارید؟

👤 استرسی هستید؟

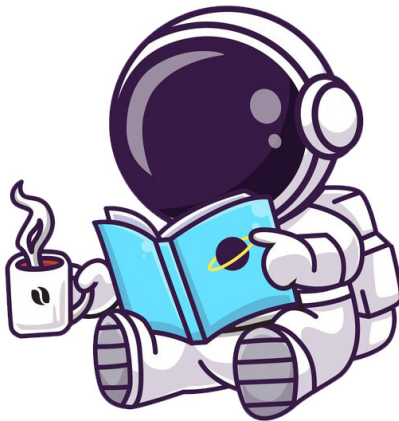
👤 حافظه فوبی ندارید؟

👤 یا در مطالعه و درس فواندن فوابتان می گیرد! و یا ...





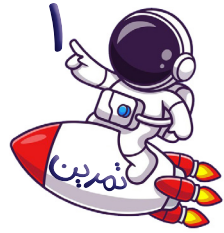
وقتی ایرادات ماشین رو پیدا کردی حالا شروع می‌کنی به رفع اون‌ها و وارد مسیر و جاده میشی، جالبه بدونی که آلم از مسیر و جاده درست نری و مسیر اصلی رو پیدا کنی، مدام توی جاده و راه‌های مختلف گم میشی! دقیقاً در تندرستوانی هم به عنوان تکنیک اول باید بگم که نباید چشم‌های شما در مطالعه بین کلمات گم بشوند، شاید بپرسی یعنی چی؟ الان کامل تر بیان می‌کنم، تا حالا براتون پیش اومده که وقتی دارید یک متن درسی یا غیردرسی رو مطالعه می‌کنید، یک دفعه چشمان شما بپره و چند کلمه جلوتر یا چند کلمه عقب‌تر رو ببینید؟ یا مثلاً تا حالا براتون پیش اومده که وقتی دارید مطالعه می‌کنید و به آخر خط می‌رسید به جای این که برید سراغ خط بعدی، یک دفعه چند خط پایین‌تر رو می‌بینید! و اصطلاحاً مسیر رو گم می‌کنید! به این شرایط در مطالعه پرش چشم یا *eye jump* می‌گویند:



فب! تازه داره دماستان جالب میشه!

در مسافرت وقتی مسیر رو گم می‌کنی، دیرتر به مقصد می‌رسی، اعصاب‌تون نفوذ می‌شود و تمرکز کافی و آرامش قیل رو دیگه ندارید.

هالا جالبه بدونی در تندرستوانی هم آلم چهار پرش چشم بشویم تا ۷۰٪ تمرکز ما از بین خواهد رفت (پس هالا بهتر می‌فهمیم که چرا در هنگام درس خواندن دچار هواوس پرتی و عدم تمرکز می‌شویم!)



متن

روزی روزگاری...

متن زیر را سعی کنید در یک دقیقه بفخوانید و تا هر جایی که مطالعه کردید و زمان شما تمام شد، آن جا را علامت بزنید. بعد از آن کلمات خوانده شده را شمارش کنید. فقط هر دو اضافه (مثل از - به - با - در - برای) را شمارش نکنید.

در زمان های قدیم معلمی فاضل به شاهزاده ای آموزش می داد. این معلم بسیار خشن بود و با ضرب و شتم و تنبیه های شدید شاهزاده را درس می داد.

روزی شاهزاده که از رفتار معلم به ستوه آمده بود، نزد پدر خود رفت و از او شکایت کرد. او در نهایت پیراهن خود را از تن درآورد و آثار چهره لخت را به پدر نشان داد.

شاه که از دیدن این وضع بسیار ناراحت شده بود، معلم را احضار کرد و از او پرسید: چرا با فرزند من این گونه رفتار می کنی؟ آیا با فرزند رعایا هم این گونه خشن رفتار می کنی؟

معلم در پاسخ گفت ای پادشاه سفن اندریشیده گفتن و رفتار نیکو داشتن برای همه مردم به خصوص پادشاهان ضروری است. چرا که هر سفنی از دهان پادشاه خارج شود، به سرعت در همه جا پخش می شود

و مردم از آن تبعیت می کنند. در حالی که اگر فردی عادی حرفی ناپسند بگوید کسی به آن توجه نمی کند. اگر یک درویش صد حرف ناسزا بگوید، دوستانش به سفتی یکی از آن ها را می فهمند اما اگر پادشاهی یک حرف نفخ و

دلنشین بگوید، آن حرف از سرزمینی به سرزمین دیگر می رود. بنابراین واجب است که معلم شاهزاده در تربیت اخلاقی او بیش تر تلاش کند و او را بیاموزد چون در کودکی این کار آسان تر است. همان طور که چوب تر را به هر شکلی

که می فواهی می توانی خم کنی اما چوب خشک را هیز با آتش نمی توان صاف کرد.

پادشاه از این جمله و تدبیر معلم خوشش آمد و جایگاه معلم را ارتقا داد.

«لستان سعدی»



بعد از مطالعه متن قبل در یک دقیقه چند کلمه خواندید؟ آن را در جدول پایین علامت بزنید:

زمان	تعداد کلمات خوانده شده	علامت بزنید
۱ دقیقه	کمتر از ۵۰ کلمه	☐
۱ دقیقه	کمتر از ۱۰۰ کلمه	☐
۱ دقیقه	کمتر از ۱۵۰ کلمه	☐
۱ دقیقه	کمتر از ۲۰۰ کلمه	☐
۱ دقیقه	کمتر از ۲۵۰ کلمه	☐
۱ دقیقه	کمتر از ۳۰۰ کلمه	☐
۱ دقیقه	کمتر از ۴۰۰ کلمه	☐
۱ دقیقه	بیشتر از ۴۰۰ کلمه	☐

سرعت بی رویه، کار خیلی بدیه!

در مسافرت اگر می‌خواهید به سلامتی به وِیلا برسید، باید با سرعت مطمئنه حرکت کنید.

اما در مسافرت تندخوانی هر چه قدر گازش رو بگیرید و سرعت را بیش تر کنید بهتره! فقط یادتون نره اگر تمرین نداشته باشید و تکنیک‌های تندخوانی رو خوب یاد نگرفته باشید، گاز دادن زیادی هم کار دستتون میده! پس خواهش می‌کنم فعلاً در تندخوانی دنبال سرعت نباشید، فقط سعی کنید تکنیک‌هایی که می‌گم رو با دقت گوش کنید!



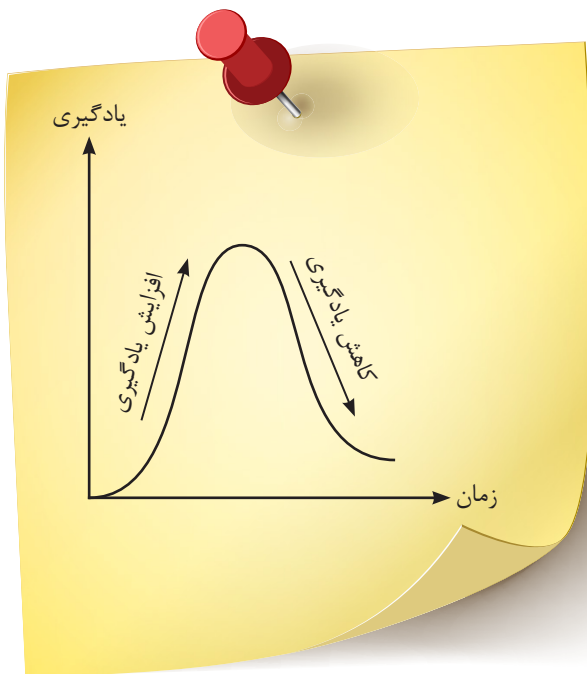
شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد...

شاید شما هم تجربه کرده باشید که در مسافرت وقتی حسابی کوفتتان کوک است، می‌خواهید بزنید زیر آواز و انواع موزیک‌های شیش و هشت و سنتی و پاپ و راک را بفشانید. درست در این لحظه خدا نکند که صدای شما فیلی باب میل همراهانتان نباشد، اون جاست که دوستان و اقوام شما حسابی از فحاشاتان درمی‌آیند و شاید به شما بگویند: «عزیزم... نفون! ادامه نده و...»

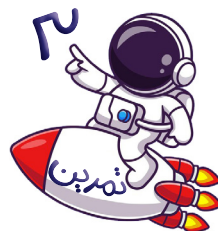
دقیقاً این جاست که شما می‌خواهید هر چه سریع‌تر در افق مصو بشوید!

در سفر تندفروانی هم این قضیه تقریباً وجود دارد. یعنی در هنگام مطالعه هر متنی چه درسی و غیردرسی... شما نباید متن مورد مطالعه خودتان را با صدای بلند یا حتی صدای کم زمزمه کنید و بفشانید، چون این یک کار اشتباه است.

به نمودار زیر دقت کنید:



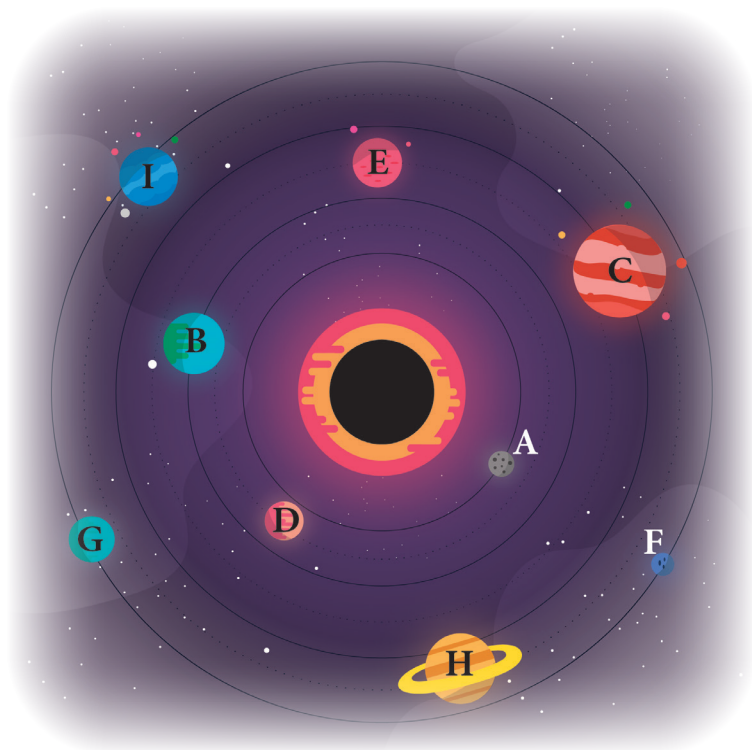
در شکل داده شده دانش آموزان را به کتاب تندرخوانی بسانید و یک آفرین، صد
آفرین هزار و سیصد آفرین از ما هریه بگیرید!



سفر تندرخوانی به شمال



سعی کنید فقط به دایره مشکی نگاه کنید و حروف A, B, C, D, E و F را به ترتیب مشاهده نمایید (توجه کنید که فقط باید به دایره مشکی نگاه کنید و بدون مشاهده مستقیم می‌بایست حروف را مشاهده کنید!)



سعی کنید فقط به علامت ضربدر نگاه کنید و بدون نگاه مستقیم به سایر کلمات، آن‌ها را تشخیص دهید ← این تمرین را روزانه چند بار انجام دهید تا بتوانید به آن مسلط شوید.



تدریسی	x	تدریسی
--------	---	--------

تمرین	x	تمرین
-------	---	-------

پیشم	x	حافظه
------	---	-------

حافظه	x	پیشم
-------	---	------

لب فوانی	x	گند فوانی
----------	---	-----------

گند فوانی	x	لب فوانی
-----------	---	----------

سرعت	x	قطبری	سرعت
------	---	-------	------

مغز	لب فوانی	x	لب فوانی	سرعت
دقت				
سرعت				

سعی کنید بدون توجه به متن و کلمه نوشته شده هر شکلی را که مشاهده می‌کنید، تشخیص دهید و با صدای بلند اعلام کنید.



۴



۳



۲



۱



۸



۷



۶



۵



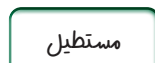
۱۲



۱۱



۱۰



۹



۱۶



۱۵



۱۴



۱۳



۲۰



۱۹



۱۸



۱۷



۲۴



۲۳



۲۲



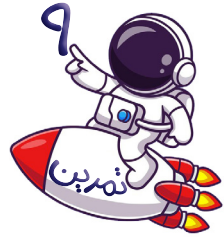
۲۱



۲۵

سفر تدریسی به شمال





سعی کنید جواب سوالات زیر را به صورت برعکس و در سریع ترین حالت ممکن پاسخ دهید (تقریباً از یک نفر دیگر بخواهید تا سوالات زیر را از شما بپرسد و شما هم به صورت برعکس فقط با بله و خیر پاسخ بدهید).



- | | | |
|------------------------------|------------------------------|--|
| ☐ خیر | ☐ بله | ۱. امروز هوا آفتابی بود؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۲. شما مظهر هستید؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۳. شما علی نیستید؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۴. شما آدم خوبی هستید؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۵. شما آدم نیستید؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۶. شما درس نمی خوانید؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۷. پدر شما مهربان نیست؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۸. آیا تندر فحوانی را یاد نمی گیرید؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۹. آیا تندر فحوانی را یاد می گیرید؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۱۰. آیا تندر فحوانی ارزش یادگیری ندارد؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۱۱. شما پیراهن پوشیده اید |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۱۲. شما عینک آفتابی ندارید؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۱۳. شما الفلاق هم دارید هم ندارید، درست است؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۱۴. دو به علاوه چهار نمی شود شش؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۱۵. سرعت پدرش مغز شما پایین نیست؟ |
| ☐ خیر | ☐ بله | ۱۶. شما فرد ضعیفی نیستید؟ |



هالا که اصرار می‌کنید به شما یک روش دیگر خلاصه‌نویسی را هم یاد می‌دهم تا در هنگام مطالعه مثل بنز یا در حد لایگا خلاصه‌نویسی کنید و مثل دانش‌آموزان رتبه برتر درس بخوانید. اسم این روش **Box and Bullets** می‌باشد و اسم فارسی آن روش «جعبه و گلوله» است! البته در گوگل و سایت‌های فارسی به راحتی نمی‌توانید درباره این تکنیک مقاله‌های گوناگون بخوانید اما اگر سری به سایت www.foadzangeneh.com بزنید می‌توانید سایر مقاله‌های آموزشی مرتبط با آن را بخوانید.

در این روش یادداشت‌برداری لازم است اول به چیداول زیر نگاهی بیندازید:

A

Main Idea:

Supporting Details:

-
-
-

B

مفهوم اصلی:

جزئیات بیشتر:

-
-
-

چیداول **A** برای متون انگلیسی و چیداول **B** برای متون فارسی طراحی می‌شود. به این صورت که در روش باکس اند بیلت یا همان جعبه و گلوله شما باید در بخش «مفهوم اصلی» یا **“Main Idea”** ابتدا موضوعی که می‌خواهید درباره آن مطالعه کنید را درج کنید و سپس در جلوی ۳ دایره (گلوله) در قسمت پایین‌تر می‌توانید جزئیات بیشتر اما به صورت خلاصه و در حدی که ایده اصلی را به اختصار توضیح دهد، بنویسید. در جلوی گلوله‌ها اگر جملات شما کامل باشد و فعل و فاعل داشته باشد، ایرادی ندارد. اما بدانید هر مقدار خلاصه‌تر بنویسید، در مرحله مرور مطالب می‌توانید صرفه‌ای‌تر، از این خلاصه‌نویسی‌ها استفاده نمایید.

