



# آموزش تندخوانی

با پیشرفته‌ترین تمرین‌های 2023

نویسنده:

امیرحسین حامدی



در پایان این مقاله، برای شما یک هدیه فوق‌العاده آماده کرده ایم!

## تندخوانی چیست؟

تندخوانی یعنی اینکه با سرعت بیشتری مطالعه کنیم و درک بیشتری هم داشته باشیم.

### شش گام اصلی تندخوانی

#### گام اول:

در گام اول باید احساس خود را خوب کنیم، چون احساس در یادگیری روی میزان درک ما تاثیر می‌گذارد.

#### گام دوم:

باید به درک کلی از کتاب برسیم، پس تمامی صفحات کتاب یا فصل مورد نظر را در کمتر از 5 دقیقه مرور می‌کنیم.

#### گام سوم:

سوال‌های کتاب را می‌خوانیم یا اگر کتاب سوال نداشت، سوال طرح می‌کنیم.

#### گام چهارم:

در این گام به سراغ مطالعه می‌رویم، اما به روش تندخوانی که قرار است در اینجا یاد بگیریم.

#### گام پنجم:

انجام خلاصه نویسی به روش نقشه‌های ذهنی

#### گام ششم:

در گام آخر زمان‌بندی مرور را در دفترچه‌ای به نام «دفترچه مرور» انجام می‌دهیم.



تندخوانی پیشرفته با سال‌های قبل کاملاً متفاوت است

و

برای یادگیری این مهارت به کمتر از 3 روز زمان نیاز دارید

### فواید یادگیری مهارت تندخوانی:

- حواستان پرت نمی‌شود و نیازی نیست به عقب برگردید.
- هنگام مطالعه خواب‌تان نمی‌گیرد.
- افزایش سرعت شما باعث افزایش درک مطلب و تمرکز شما می‌شود.
- از مطالعه کردن خسته نمی‌شوید.
- می‌توانید روزی یک کتاب را مطالعه کنید و دیگر حس عقب ماندگی نداشته باشید.
- از مطالعه کردن لذت می‌برید و حس خوبی به شما دست خواهد داد.

## سرعت مطالعه خود را بسنجید:

اگر می‌خواهید متوجه سرعت مطالعه خود را بسنجید قبل از اینکه پاراگراف بعدی رو شروع کنید، کرونومتر خود را فعال کنید و شروع به مطالعه این متن کنید.

این یک آزمون واقعی است و می‌خواهیم صادقانه سرعت مطالعه خود را متوجه شویم. **یادتان باشد** برای اینکه آزمون را به درستی پاسخ دهید باید تا انتهای مطلب پیش بروید. حالا می‌توانید کرونومتر را فعال کرده و شروع کنید.



روش‌های تندخوانی که در این مطلب یاد می‌گیریم برگرفته از **دانشگاه هاروارد آمریکا** است. متأسفانه در کشور ما مهارت تندخوانی در مدارس و دانشگاه‌ها آموزش داده نمی‌شود. در حالی که تندخوانی درس‌ها، پیش نیاز دانشگاه‌های برتر دنیا هستند. چون اگر دانشجویان نتوانند با سرعت بیشتر و درک بالاتر مطالعه نکنند، نمی‌توانند کتاب‌های خود را به اتمام برسانند.



## روش دانشگاه هاروارد برای آموزش تندخوانی

دانشگاه هاروارد در ابتدا سعی می‌کند با نمایش جملات، با سرعت‌های مختلف روی صفحه نمایشگر، مسیر عصبی تندخوانی را در ذهن افراد بسازد.

موضوع را برای تان کمی ساده‌تر کنم. دانشگاه هاروارد در ابتدا از یک نرم افزار برای تغییر سرعت مشاهده کلمات استفاده می‌کند. گاهی اوقات این سرعت را تا 2500 کلمه در دقیقه افزایش می‌دهد که چشم دانشجویان به سرعت‌های بالا عادت کند.

دومین گام دانشگاه هاروارد تمرینات تندخوانی هست که تعدادی از آن‌ها را در همین مطلب تمرین می‌کنید. بعد از اینکه دانشجویان تمرینات را انجام دادند، برای آزمون آماده می‌شوند. لطفاً یک نفس عمیق بکشید و تصویر پایین را در ذهن خود تجسم کنید و با حس خوب ادامه دهید.



## چگونه تندخوانی کنیم؟

چگونه می‌توان همه کتاب‌ها را تندخوانی کرد؟ ما هر مهارتی را می‌توانیم یاد بگیریم، فقط کافیست مسیر عصبی آن را بسازیم. هر مهارتی که فکرش را کنید، قادر به یادگیری هستید.

می‌خواهیم به روش عملی یاد بگیریم که چگونه می‌توانیم مهارت‌های مختلف را یاد بگیریم. اول از همه باید به این باور برسیم که نه تنها مهارت تندخوانی بلکه هر مهارتی را می‌توانیم یاد بگیریم، کافیست یک سری اتفاقات در مغز شما رخ دهد.

« اگر به اینترنت دسترسی دارید، ابتدا توصیه می‌کنم روی عکس پایین کلیک کنید و فیلم داخل مقاله را مشاهده

کنید تا راحت‌تر درک کنید»

**مغز ما چطوری تندخوانی رو یاد می‌گیره؟**

[bahareman.com](http://bahareman.com)

مجموعه آموزشی بهارمن [Bahareman.com](http://Bahareman.com)

## شروع آموزش تندخوانی پیشرفته

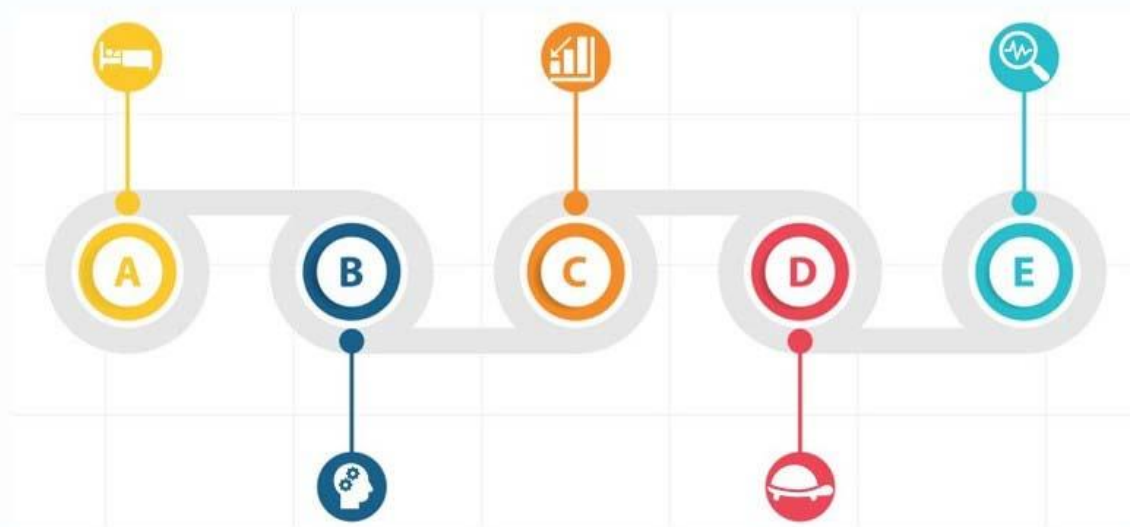
اگر واقعا بخواهیم سرعت مطالعه بالایی داشته باشیم باید بتوانیم اطلاعات را فقط از طریق چشم درک کنیم. یعنی با مشاهده کردن نوشته‌ها بتوانیم درک مفهوم بالایی داشته باشیم. زمانی که یک فرد با شما صحبت می‌کند، شما اطلاعات را فقط از طریق گوش‌تان متوجه می‌شوید.

اگر بخواهیم هنگام مطالعه زمزمه کنیم یا بلندخوانی کنیم طبیعتا میزان سرعت یادگیری ما کم می‌شود. شما فقط باید چشم‌تان اطلاعات را ببیند و مغزتان درک کند. اگر شما تازه می‌خواهید مهارت تندخوانی را یاد بگیرید فعلا تمرینات ساده آن را انجام دهید. می‌دانم که دوست دارید با چشم مطالعه کنید و از ذهن خوانی هم خلاص شوید. اما برای حرفه‌ای شدن نیاز هست که ابتدا تمرینات ساده تندخوانی را انجام دهید. اگر تندخوانی را یاد بگیرید، مشکلات مطالعه پایین را ندارید.

خواب آلودگی

خستگی در مطالعه

حواس پرتی



سردرد یا چشم‌درد

درک پایین



## آموزش تندخوانی با شناخت عادت‌های اشتباه

در اولین گام باید بدانیم چه عواملی سرعت مطالعه ما را کاهش می‌دهد. در ادامه تکنیک و روش‌هایی یاد می‌گیریم که بتوانیم سرعت مطالعه خود را بیشتر کنیم. آماده باشید تا مچ خودتان را در عادت‌های اشتباه مطالعه بگیرید. مهم‌ترین عوامل کاهش دهنده سرعت مطالعه را پیدا کنیم.

### 1. لب خوانی و ذهن خوانی هنگام مطالعه:

اگر می‌خواهید سرعت بیشتری را در مطالعه تجربه کنید و از آن این سرعت بالا لذت ببرید، لب خوانی و یا ذهن خوانی را کنار بگذارید چون سرعت ما را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. متأسفانه در مدرسه به ما گفتند که مطالب را بلند بخوانید و آن‌ها را زمزمه کنید. همین کار باعث شد سرعت ما تا حد زیادی کمتر شود. ما فقط باید از یک کانال ارتباطی اطلاعات را درک کنیم.

زمانی که شما دارید صحبت‌های یک فردی را می‌شنوید، اطلاعات فقط از طریق گوش وارد مغزتان می‌شود و شما مفهوم آن را متوجه می‌شوید.

#### < ترک عادت‌های بد مطالعه

در مطالعه ما باید از طریق چشم ببینیم و مغزمان این اطلاعات را درک کند. برای این که بتوانیم لب خوانی و ذهن خوانی را از بین ببریم باید تمرین انجام دهیم که در ادامه تمرینات تندخوانی را یاد می‌گیریم. از شما می‌خواهم حین مطالعه به هیچ عنوان لب خوانی نکنید. برای این که یک فرد کند خوان نباشید، از همین حالا تمرین‌هایی که ارائه می‌شود را شروع کنید. سعی کنید دیگر لب خوانی نکنید. فقط با نگاه کردن روی کلمات تلاش کنید محتوا را متوجه شوید. شاید در ابتدا کمی سخت باشد ولی قول می‌دهم به راحتی بعد از چند دقیقه بتوانید این کار را با سرعت و درک بیشتری انجام دهید. یک نفس عمیق بکشید تا درک بهتری داشته باشید و به ادامه مطلب بپردازید.



در عکس پایین علت‌های کندخوانی را مشاهده می‌کنید.



## 2. به عقب برگشتن حین مطالعه:

در آموزش تندخوانی باید یک‌سری از عادت‌های بد خود را از بین ببریم. یکی از عادت‌های بدی که در مطالعه داریم این است که زمانی که مطلب را متوجه نمی‌شویم، ناخودآگاه به عقب بر می‌گردیم. در واقع مغز خود را شرطی کرده‌ایم. مغز ما به خوبی میدانند که اگر هنگام مطالعه دچار حواس‌پرتی شود، ما به عقب برگشته و دوباره مطالعه را شروع می‌کنیم. برای درک این موضوع و برای این که زودتر این عادت بد را از بین ببرید روی تصویر زیر کلیک کنید و وارد سایت شوید، ویدیو را پیدا کرده و مشاهده کنید.

مجموعه آموزشی بهارمن Bahareman.com



# تکنیک مهم برای یادگیری تندخوانی



bahareman.com

از شما می‌خواهم قبل از اینکه ادامه‌ی مطلب را بخوانید، **ویدیو را حتما تماشا کنید** و همین الان تمرینی که گفته شده را انجام بدهید و به هیچ عنوان به عقب بازنگردید، **حتی برای چند کلمه.**

اگر قسمتی از متن را متوجه نشدید یک علامت یا یک نشانه کنار آن خط برای خود بگذارید. می‌توانید از علامت‌های ساده مثل ضربدر استفاده کنید.

## 3. گم کردن خطوط:

یکی از عواملی که باعث می‌شود سرعت مطالعه پایینی داشته باشیم، گم کردن خطوط است. مثلاً در هنگام مطالعه به جای این که به یک خط پایین بریم، به دو خط پایین‌تر رفته و دچار سردگمی می‌شویم. البته خیلی از دوستان همان خطی که مطالعه کردن را دوباره می‌خوانند. چه اتفاقی می‌افتد؟ در واقع زمانی که این اتفاق می‌افتد داستان کتاب از ذهن شما دور می‌شود و همین باعث می‌شود که شما از چند خط قبل‌تر شروع کنید تا موضوع را دوباره درک کنید. آموزش اصولی تندخوانی را جدی بگیرید چون واقعا به موفقیت ما در زندگی کمک می‌کند.

مجموعه آموزشی بهارمن Bahareman.com

## تمرین‌های تندخوانی پیشرفته

حال که با روش‌های تندخوانی آشنا شدیم، می‌خواهیم این روش‌ها را با هم تمرین کنیم که بتوانیم سرعت مطالعه بالایی داشته باشیم.

**نکته مهم بعدی**، تمرکز هنگام تندخوانی است. اگر تمرکز نداشته باشیم، طبیعتاً تندخوانی برای ما فایده‌ای ندارد، به خصوص اگر بخواهیم تندخوانی را به روش اصولی یاد بگیریم. از این به بعد هنگام مطالعه از یک راهنما برای چشم خود استفاده کنید. راهنمایی که هم باعث شود خطوط را گم نکنید و هم عاملی باشد که سرعت مطالعه خود را بیشتر کنید.

### اجرای کردن تکنیک سوم آموزش تندخوانی:

سومین تکنیکی که در تندخوانی باید بدانید این است که انگشت خود را زیر خطوط به حرکت در آورید و از آن به عنوان یک راهنمای خوب استفاده کنید. چشم ما برای مطالعه به یک راهبر نیاز دارد. همین الان می‌خواهم شما کاری ساده را انجام دهید. لطفاً در فضا یک دایره به رنگ آبی در فاصله‌ای از خود رسم کنید و سعی کنید آن را مشاهده کنید. این کار را انجام دهید سپس به ادامه مطالعه متن پردازید. خوب حالا می‌خواهم از نوک انگشت خود کمک بگیرید. یک دایره با انگشت در فضا رسم کنید و سعی کنید نوک انگشت خود را مشاهده کنید. لطفاً این کار را انجام دهید. طبیعتاً متوجه نکته ساده‌ای شدید؛ وقتی که از انگشت خودتان برای ترسیم دایره در فضا استفاده کردید خیلی راحت‌تر توانستید آن دایره را رسم کنید. چشم ما هنگام مطالعه بهتر است یک راهنمای خوب داشته باشد.

### راهکار بهتر برای سرعت مطالعه بیشتر:

حین مطالعه می‌توانید از یک مداد یا هر چیز دیگر استفاده کنید. ولی مهم است که این کار را انجام دهید. از شما می‌خواهم که همین الان این تمرین را هم به تمرینات قبلی اضافه کنید. اگر دارید این متن را با موبایل مطالعه می‌کنید از انگشت خود استفاده کنید و آن را زیر خطوط حرکت دهید.

یک نکته مهم و کلیدی برای افزایش سرعت مطالعه بیشتر می‌خواهم با شما به اشتراک بگذارم که همین الان می‌توانید نتیجه آن را احساس کنید. سعی کنید کمی سرعت حرکت انگشت خود را زیر خطوطی که می‌خوانید، بیشتر از قبل کنید.

### **عملگرا باشید:**

این کار را همین الان انجام دهید و بعد از مدت زمانی خودتان درک خواهید کرد که دارید با سرعت بیشتری مطالعه می‌کنید. همین کار ساده باعث می‌شود که تمرکز بیشتری داشته باشید و بعد از مدتی محتوایی که می‌خوانید را بیشتر از قبل درک کنید.

### **مکث بیش از حد روی کلمات حین مطالعه:**

یکی از دلایل اصلی برای اینکه حین مطالعه دچار خواب‌آلودگی می‌شویم این است که مکث می‌کنیم. اگر شما چشم‌های فردی را هنگام مطالعه نگاه کنید که به صورت معمولی مطالعه می‌کند، متوجه می‌شوید که چشم آن شخص، یک کلمه را مشاهده کرده و بعد از چند صدم ثانیه حرکت کرده و روی کلمه بعدی دوباره مکث کوتاهی کرده و دوباره شروع به حرکت می‌کند.

## **چرا موقع مطالعه خوابمان می‌گیرد؟**

زمانی که چشم‌های ما تیک بخورد، هورمونی به اسم ملاتونین در بدن ترشح می‌شود. ملاتونین قرص طبیعی خواب است. حتی اگر 8 ساعت هم خوابیده باشید پس از ترشح این هورمون در بدن‌تان دچار خواب‌آلودگی می‌شوید. بنابراین برای این که حین مطالعه سرحال و پرانرژی باشیم باید در مطالعه چشم‌هایمان روی کلمات شر بخورید. یعنی به راحتی و بدون هیچ مکثی از کلمات عبور کنیم و بعد از کمی‌ترین درک بیشتری هم داشته باشیم. بنابراین همین الان که دارید انگشت خود را زیر خطوط حرکت می‌دهید سعی کنید سرعت خود را کمی بیشتر از قبل بالا ببرید.





## محدودیت حوزه دید هنگام مطالعه:

چگونه تندخوانی کنیم؟ یکی از عوامل اصلی که سرعت مطالعه پایینی داریم این است که چشم‌هایمان را تقویت نکرده‌ایم. همان طور که در باشگاه‌های بدن سازی بدن خود را قوی‌تر و سلامتی خود را بیشتر می‌کنیم، قبل از مطالعه بهتر است چشم‌هایمان را تقویت کنیم.

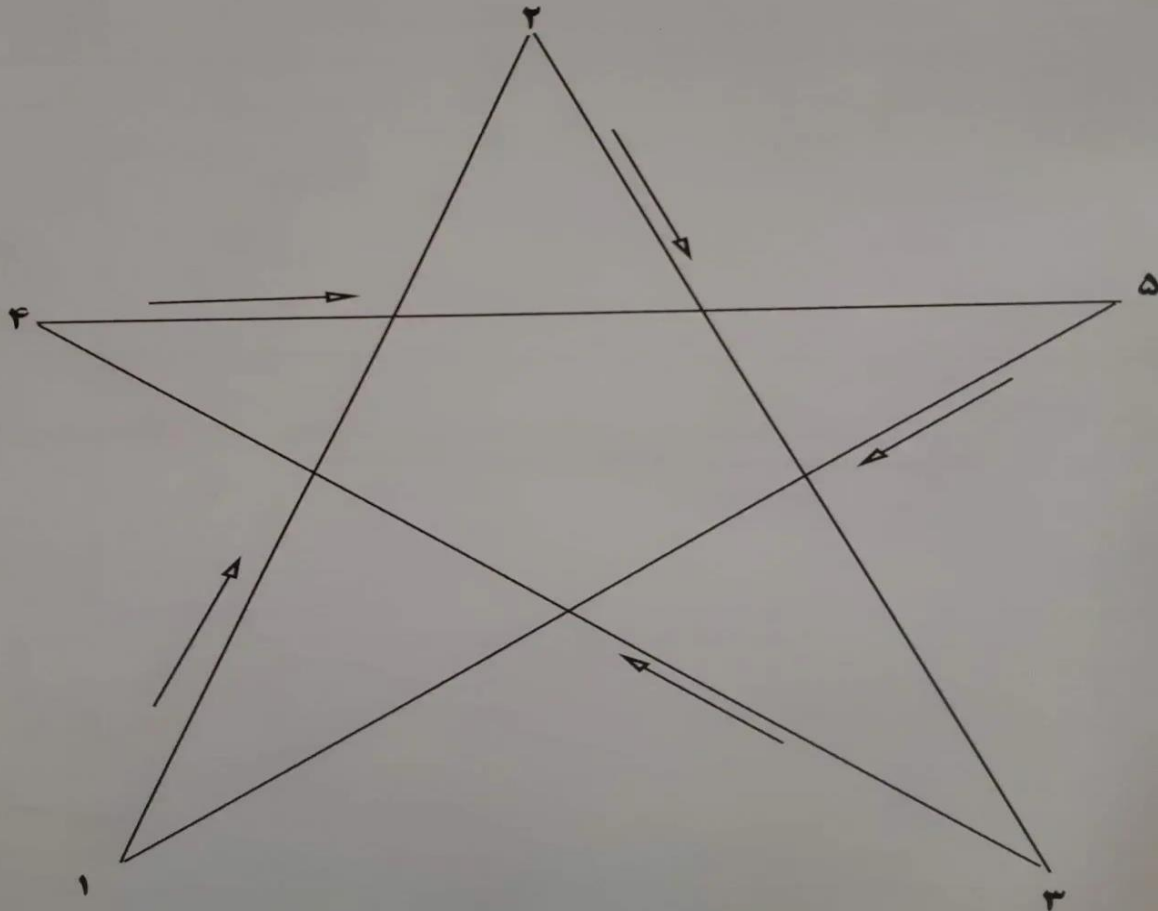
همین الان روی همین بخش از متن چشم‌های خود را نگه دارید، چند کلمه را می‌توانید هم زمان در یک قسمت مشاهده کنید، به حوزه دیدتان نمره چند می‌دهید؟

ما باید بتوانیم تمامی کلمات یک خط را متوجه شویم، یعنی اگر چشم‌های خود را تقویت کنید می‌توانید بدون اینکه چشم خود را حرکت دهید، تمام طول خط را مشاهده کنید و آن را به صورت واضح و شفاف مشاهده کنید. تمرینات تقویت چشم که در ادامه خواهیم گفت سرعت مطالعه شما را می‌تواند تا چندین برابر افزایش دهد. البته مطمئنم که اگر تا به اینجا تمرینات تندخوانی برای کنکور را انجام داده باشید سرعت مطالعه خود را بیشتر کردید. اما می‌خواهم چند تمرین برای افزایش حوزه دید به شما معرفی کنم.

## تمرین‌ها و آموزش‌های تندخوانی پیشرفته چگونه برای کنکور تندخوانی کنیم؟

اسم تمرین مهمی که الان می‌خواهم توضیح دهم، تمرین ستاره است. این تمرین بسیار ساده است و به شما کمک می‌کند حوزه دید خود را تا حد قابل قبولی تقویت کنید. به شما قول میدهم اگر این تمرین را بخوبی انجام دهید سرعت مطالعه شما حداقل تا 20 درصد افزایش پیدا می‌کند. چون به جای کلمه خوانی در مطالعه، می‌توانید جمله خوانی کنید. لطفا تصویر زیر را مشاهده کنید تا در ادامه به شما توضیحات بیشتری دهم. (نفس عمیق رو هم فراموش نکنید لطفا!)

تمرین ستاره:  
برگه را روبروی خود قرار داده و چشمانتان را در جهت اضلاع و رأس های این ستاره حرکت دهید. حداقل در طول روز چند مرتبه هر دفعه به مدت ۲ دقیقه، این تمرین را انجام دهید.



کافیست یک برگه A3 برای خود آماده کنید و آن را در محل رفت و آمد خود قرار دهید. اگر برگه A3 ندارید از دو عدد برگه A4 استفاده کنید. یک ستاره رسم کنید و چشم های خود را در جهت اضلاع آن حرکت دهید. هر چه این فاصله نزدیک تر باشد به چشم های شما بیشتر فشار می آورد و در نتیجه تمرین بهتری انجام می دهید. بهترین فاصله از صورت تا برگه ستاره، یک وجب است.

اگر هنگام تمرین چشم درد یا سردرد داشتید یعنی درست پیش می‌روید. زمانی که در باشگاه ورزشی ما وزنه می‌زنیم عضلات ما درد می‌گیرند و در نهایت قوی‌تر می‌شوند. پس اگر هنگام تمرین ستاره، چشم درد داشتید اصلاً نگران نشوید و مطمئن باشید که دارید تمرین را به درستی انجام می‌دهید. اما اگر مقدار چشم در شما بیش از حد شد بهتر است تمرین را متوقف کنید و به چشم‌ها خود استراحت دهید.

## تمرین افزایش حوزه دید در یادگیری تندرستی

لطفاً به ساعت دیواری خانه خود نگاه کنید. سعی کنید بدون این که چشم خود را حرکت دهید، اشیاء کنار آن را ببینید و حدس بزنید. این کار باعث می‌شود که به مرور زمان بتوانید حوزه دید بیشتری داشته باشید و اشیاء بیشتری را در اطراف خود مشاهده کنید. بنابراین به یک شیء که فاصله زیادی از شما دارد دقت کنید و سعی کنید تمام اشیاء کنار آن را حدس بزنید. به مرور زمان شما می‌توانید روی کتاب با همین تمرین کلمات بیشتری را مشاهده کنید.



## یک تمرین واقعی برای همین لحظه:

از شما می‌خواهم به دایره وسط عکس که در پایین برای شما آماده کرده‌ام، نگاه کنید. تمرکز شما فقط روی دایره وسط باشد و چشم‌ها خود را حرکت ندهید. در گام بعدی شما باید اشکال کنار آن را حدس بزنید. این تمرین بسیار ساده است و به افزایش حوزه دید چشم شما برای تند خوانی کمک می‌کند.



## یادگیری مهارت تندخوانی:

برای این که روش های تندخوانی و تقویت حافظه را یاد بگیرید و زندگی خود را متحول کنید باید یک سری تمرینات را برای افزایش سرعت مطالعه انجام دهید. می‌خواهیم به صورت خلاصه تمرین‌های بالا را مرور کنیم:

باید بدانیم که هنگام مطالعه مکث نکنیم، لب‌خوانی و ذهن‌خوانی ممنوع است. و هم‌چنین از یک انگشت یا شی برای راهنمایی بهتر چشم استفاده کنیم. باید سعی کنیم که دیگر به عقب برنگردیم حتی زمانی که متوجه نمی‌شویم. و در انتها سعی کنیم، چشم‌های خود را تقویت کنیم.

## تمرین دیگر برای افزایش حوزه دید:

زاویه دید شما به سمت وسط باشد. در عبارت زیر به مربع میانی متمرکز شوید و بدون نگاه به طرفین عبارت ها (سمت راست و چپ) تا انتها بخوانید.

۴۸	■	۳۹
۲۵	■	۶۸
۹۴	■	۱۸
۲۵	■	۴۷
تو	■	من
شیر	■	خورد
سال	■	کتاب
۳۴	■	۹۶
۶۸	■	۲۵
پرورش	■	آموزش
برتر	■	فکر
سفید	■	استاد
۲۸	■	۹۷
۶۴	■	۳۹



## آموزش مهارت‌های تندخوانی و دقیق خوانی

تندخوانی یعنی این که با سرعت بیشتری مطالعه کنیم و درک بیشتری هم داشته باشیم. این که بخواهیم فقط تند بخوانیم و درک نداشته باشیم، هیچ فایده‌ای برای ما ندارد. برای این که بتوانید زودتر به مهارت تندخوانی و تقویت حافظه دست پیدا کنید، سعی کنید از کتاب‌های ساده شروع کنید و یا کتاب‌هایی را که قبلاً مطالعه کردید را با سرعت بیشتری مطالعه کنید. یادتان باشد که ما می‌توانیم هر مهارتی را یاد بگیریم.

### تکنیک‌های تندخوانی:

چگونه برای کنکور تندخوانی کنیم؟ یکی از تکنیک‌های مهم و کاربردی در تندخوانی برای کنکور، خلاصه‌نویسی است. طوری باید خلاصه نویسی کنید که به سرعت مطالعه شما آسیب وارد نشود. زمانی که کتاب را به روش های تندخوانی مطالعه می‌کنیم، حق نداریم از مطالعه خود دست بکشیم. اگر خواستید نکته مهمی را حفظ یا خلاصه نویسی کنید یک علامت مثل تیک کنار آن بزنید و زمانی که مطالعه خودتان را به پایان رساندید، اجازه دارید به عقب برگردید و خلاصه نویسی کنید.

در این هنگام خیلی راحت به سراغ علامت‌های مشخص شده بروید و نکاتی که می‌خواهید را خلاصه نویسی کنید. پس اگر هنگام مطالعه قسمتی از متن را متوجه نشدید، با علامت ضربدر برای خودتان مشخص کنید و اگر مشاهده کردید که یک قسمت نیاز به خلاصه نویسی دارد، یک علامت تیک کنار آن خط بزنید.

زمانی که بخش مورد نظرتان را در کتاب تمام کردید به سراغ خلاصه نویسی خود رفته و شروع به یادداشت نکات مهم کنید.

این را به خاطر بسپارید که مهارت تندخوانی هیچ معایبی ندارد و با یادگیری اصولی این مهارت طبیعتاً در جنبه‌های مختلف زندگی موفق خواهیم بود، فقط باید از آموزش‌های درستی استفاده کنیم.

## آمار سرعت مطالعه در کشورهای مختلف:

شما که دارید این متن را می‌خوانید احتمالاً برایتان جالب است که بدانید سرعت مطالعه عموم افراد در کشورهای مختلف چند کلمه در دقیقه است. در ابتدا باید بدانید که استاندارد سرعت مطالعه در جهان 600 کلمه در دقیقه است.

سرعت مطالعه موضوع مهمی است که در کشورهای پیشرفته جز واحدهای درسی محسوب می‌شود. حتی خیلی از دانشگاه‌های پیشرفته قبل از ثبت نام دانشجویان، روش‌های تندخوانی و تقویت حافظه را یاد می‌دهند. جالب است بدانید که سرعت مطالعه ما ایرانی‌ها به طور میانگین 100 تا 200 کلمه در دقیقه است. در حالی که این سرعت در کشور ژاپن به طور میانگین به 1000 تا 1200 کلمه در دقیقه می‌رسد. در جدول پایین می‌توانید سرعت مطالعه دانشجویان را مشاهده کنید.

کشور	میانگین سرعت مطالعه کلمه در دقیقه WPM	میانگین درک مطلب
ژاپن	1100	بالای 80 درصد
آمریکا	730	بالای 80 درصد
سوئیس	600	بالای 60 درصد
آلمان	550	بالای 60 درصد
ایران	150	بالای 50 درصد

سرعت مطالعه ایرانی‌ها در دانشگاه شریف گرفته شده است. متأسفانه همانطور که مشاهده کردید سرعت مطالعه و درک مطلب ما بسیار پایین است. یادگیری روش‌های تندخوانی کتاب، بسیار مهم و کلیدی است که شما با یادگیری آن می‌توانید از دیگران و رقبای خود متمایز شوید و راحت‌تر مسیر موفقیت را طی کنید.

### رکورد دار تندخوانی جهان:

رکورد دار تندخوانی جهان یک خانم سخنران به نام آنا جونز است که با سرعت مطالعه 4251 کلمه در دقیقه رکورد دار تندخوانی کتاب در جهان است. باید بدانید که خانم آنا جونز برای این که بتواند این رکورد را بزند سال‌های زیادی تمرینات تندخوانی را به صورت مداوم انجام داده است. یعنی شما هم می‌توانید با تمرین بیشتر حتی این رکورد را به اسم خود در بیاورید.

**اگر کرنومتر خود را برای مطالعه این متن استارت کرده بودید، همین جا آن را متوقف کنید.**

### محاسبه سرعت مطالعه:

شما به راحتی می‌توانید سرعت مطالعه خود را حساب کنید. کفایت تعداد کلمات متنی که خواندید را بدانید. متنی که شما مطالعه کردید 3000 کلمه بود. حالا کفایت با یک فرمول ساده ریاضی متوجه شویم، دقیقاً سرعت مطالعه ما چقدر بوده است. لطفاً به فرمول پایین دقت کنید.

$$\frac{\text{تعداد کلمات متن} \times 60}{\text{زمان بر حسب ثانیه}} = \text{سرعت مطالعه شما}$$



## مثال واقعی برای سرعت مطالعه:

با یک مثال واقعی یاد بگیریم که چگونه سرعت مطالعه خود را حساب کنیم. خب این متن تا کمی بالاتر 3000 کلمه بود. ما 3000 را ضرب در 60 می‌کنیم. حاصل آن عدد 180.000 می‌شود. حال مدت زمانی که مطالعه کردید را به ثانیه به دست می‌آورید. مثلا اگر این متن را در 10 دقیقه مطالعه کرده باشید باید 10 را ضرب در 60 کنیم که به ثانیه تبدیل شود. حاصل جواب ما 600 می‌شود. تنها کافیست 180.000 را تقسیم بر 600 کنیم. حاصل جواب می‌شود 300 کلمه در دقیقه. اگر شما این متن را در ده دقیقه مطالعه کرده باشید یعنی سرعت مطالعه شما 300 کلمه در دقیقه است. به همین راحتی می‌توانیم سرعت مطالعه خود را محاسبه کنیم.

## از همین حالا تمرین‌ها را شروع کنید تا بتوانید مهارت تندخوانی را فرا بگیرید.

از همین لحظه، شروع به تمرین‌ها کنید تا بتوانید مهارت تندخوانی را به خوبی یاد بگیرید. با تمرین مرتب و پیوسته، قدرت و سرعت خواندنتان بهبود می‌یابد و شما قادر خواهید بود کتاب‌ها، مقالات و متون مختلف را با سرعت و دقت بیشتری مطالعه کنید. تمرین تندخوانی در افزایش دایره لغات، تقویت تمرکز و بهبود فهم خواننده شده نقش مهمی دارد. پس همین حالا شروع کنید و در مسیر بهبود مهارت خواندن خود پیش بروید.

«و اما هدیه بی‌نظیری که برای شما تهیه کردیم، برای مشاهده به صفحه پایین

بروید»

## اگر دوست دارید

که با تکنیک‌های بیشتر تندخوانی آشنا شوید و در کمتر از 30 دقیقه سرعت خود را **3 برابر کنید** و درک مطلب خود را افزایش دهید، دوره **رایگان** تندخوانی و تقویت حافظه را مشاهده کنید.

مجموعه آموزشی بهارمن  
Bahareman.com

دوره هدیه  
تندخوانی و تقویت حافظه  
~~399/000~~ تومان  
موقتاً رایگان

مجموعه آموزشی بهارمن Bahareman.com