

تقویت حافظه و تند خوانی مکمل های مطالعه

مدت زمان تخمینی مطالعه این مقاله ۳ دقیقه می باشد.

مقدمه

تقویت حافظه و تند خوانی در مطالعه بسیار مهم و ضروری است. با تقویت حافظه و تند خوانی تمرکز ذهن و اعتماد به نفس بالا می رود. این روش صحیح مطالعه است. این دو با هم یک ارتباط موثر دارند به طوری که هر کدام بدون دیگری ناقص است.

یکی از راه های افزایش تمرکز تند خوانی است. چگونه می توانیم تند خوان شویم و حافظه ی خود را تقویت کنیم؟ برای تقویت حافظه و تند خوانی چه کارهایی را باید انجام دهیم و چه کارهایی را نباید انجام دهیم. داروی تقویت حافظه چیست؟

ارتباط قانون ۸۰ / ۲۰ با تقویت حافظه و تند خوانی

در اوایل قرن بیستم یک اقتصاد دان ایتالیایی به اسم ویلفردو پارو مشغول مطالعه در زمینه اقتصاد و نسبت میزان ثروت مردم در جامعه ایتالیا شد در این تحقیقات متوجه شد که تقریباً ۸۰٪ ثروت ایتالیا در اختیار ۲۰٪ افراد جامعه قرار دارد. این نسبت وقتی به اثبات رسید همه دانشمندان آن را پذیرفتند و به قانون ۸۰ / ۲۰ شهرت پیدا کرد و در زمینه های مختلف روی این قانون کار کردند و به این نتیجه رسیدند که این قانون در رشته های دیگر عمومیت دارد.

به طور مثال در زمینه روانشناسی ۲۰٪ کارهایی که انجام می دهیم تعیین کننده ۸۰٪ نتایج در این زمینه می باشد و اما نقش این قانون در مطالعه به این معنا می باشد که معمولاً ۲۰٪ از لغاتی که در متن به کار رفته در بر گیرنده کل مفهومی است که نویسنده قصد دارد به خواننده انتقال دهد و ۸۰٪ مطالب کلماتی است که نویسنده یا مترجم مجبور به استفاده از آن می باشد تا برای افراد مختلف با درجه فهم متفاوت قابل فهم می باشد. بنابراین در مطالعه اگر یک متنی داشته باشیم که از ۱۰۰ کلمه تشکیل شده باشد معمولاً ۲۰ کلمه آن شامل کلمات کلیدی اصلی هستند و ۸۰ کلمه دیگر از کلماتی تشکیل شده اند که مبنای فهم در آنها به کار گرفته نشده است مانند افعال یا کلمات اضافه.

ما باید تلاش کنیم که در تمرینات تقویت حافظه و تند خوانی از این قاعده استفاده کنیم به این ترتیب که ۲۰٪ متن مورد نظر را درک کنیم در این صورت اگر شما ۲۰٪ متن را متوجه شوید مطمئن باشید مفهوم کل



متن به راحتی برای شما قابل درک شده است.

تمرینات اساسی تقویت حافظه و تند خوانی تا به توانایی درک %20 درصد متن برسیم:

تمرین شماره یک حافظه و تند خوانی به روش: 20/80

یکی از مراحل روش های تند خوانی این است که ابتدا یک کتاب داستان تهیه کرده و دو صفحه کامل از این کتاب را باز می کنیم در این مرحله شروع می کنیم با قرار دادن دست زیر کلمه عمل خط بری را انجام می دهیم به این صورت که انگشت را با سرعت آهسته زیر کلمات جلو می بریم. دقت کنید که برگشت چشم و لب خوانی ندارید بدین معنی که برای فهمیدن دوباره به عقب بر نمی گردید مکت چشم بسیار پایین می باشد و حرکت گردن ندارید فقط چشم های شما در حال حرکت هستند.

همین طور که عمل خط بری را انجام می دهید سعی کنید درصد بسیار پایینی از مطالب را درک کنید کافسیت از این دو صفحه دو تا سه نکته را دریافت کنید دقت کنید که زمان شما برای این تمرین دو دقیقه می باشد و در انتها نکته های فهمیده شده را یادداشت کنید.

تمرین شماره دو حافظه و تند خوانی به روش: 20/80

در مرحله دوم صفحه سه و چهار را باز کرده و عمل خط بردن را شروع می کنید اما این بار در مدت یک دقیقه و سی ثانیه انجام دهید به این صورت که خط می برید درک می کنید اما خیلی درگیر این مطلب نشوید کافسیت یک یا دو مطلب از این دو صفحه را بفهمید. در انتها مطالبی را که از عمل خط بری به ذهنتان رسید یادداشت می کنید.

تمرین شماره سه حافظه و تند خوانی به روش: 20/80

در این مرحله از آموزش تندخوانی با باز کردن صفحات پنج و شش عمل خط بری را مانند مراحل قبل وبا رعایت قوانین ذکر شده به مدت یک دقیقه انجام دهید باز این نکته را بیان می کنم که خودتان را درگیر فهم نکنید کافسیت دو تا سه نکته از این دو صفحه درک شود. در آخر دو تا سه نکته که از متن درک کردید را یادداشت میکنید.

تمرین شماره چهار حافظه و تند خوانی به روش: 20/80

در گام بعدی صفحات هفت و هشت را باز کرده و عمل خط بردن را شروع میکنیم این بار مدت 50 ثانیه انجام دهید و دو تا سه نکته از متن را یادداشت میکنیم.



نکته : اگر قادر نباشید عمل خط خوانی را در مدت زمان تعیین شده انجام دهید باید آن را تکرار کرده تا به زمان مورد نظر برسید سپس وارد مرحله بعدی شوید.

در صورتی که مراحل فوق را به طور کامل اجرا کنید شما به این توانایی دست پیدا خواهید کرد که یک کتاب یکمصد صفحه ای را در مدت یک ساعت مطالعه کنید و قطعاً نتیجه برای خودتان شگفت انگیز است.

نتیجه

برای تند خوانی و تقویت حافظه که موجب می شود تمرکز حواس بالا رود کفایت ۲۰ درصد متنی که می خوانیم را متوجه شویم. در این صورت مفهوم کلی متن را خواهیم فهمید. در مراحل ابتدایی کفایت از هر دو صفحه دو تا سه مطلب را بفهمیم و فقط به دنبال افزایش سرعت باشیم، در این صورت پس از مدتی تمرین می توانیم به سرعتی برسیم که حتی خودمان هم شگفت زده شویم.

چنانچه موفق به اتمام این مقاله در مدت زمان تخمینی نشده اید به سایت تست تندخوانی مراجعه نمایید

خواهشمندیم با دیدگاه سازنده خود ما را در ارائه هرچه بهتر مقالات یاری نمایید

تیم آموزشی ماهان تیموری

نویسنده: ماهان تیموری

ارائه دهنده آموزش های کسب و کار ، کارآفرینی ، هوش مالی