



## نکات طلایی تندخوانی و تقویت حافظه

مدت زمان تخمینی مطالعه این مقاله ۴ دقیقه می باشد.

### مقدمه

تندخوانی و تقویت حافظه یکی از مهارت هایی است که هر فرد باید آنرا فرا بگیرد و از آن استفاده کند. لازم به ذکر است که تندخوانی و تقویت حافظه مکمل یکدیگرند. اما قبل از اینکه در مورد آموزش تندخوانی و تقویت حافظه به بحث پردازیم لازم می دانم قانون 20/80 را به شما خواننده گرامی معرفی کنم. طبق تحقیقات اقتصاددانان ایتالیایی در زمینه اقتصاد و میزان ثروت مردم ایتالیا حدودا 80% از ثروت مردم ایتالیا در اختیار حدود 20% از جامعه آنها است.

از آن موقع که دانشمندان به این نتیجه رسیدند در موارد دیگر هم تحقیق کردند و دیدند که این تحقیق در تمام امور صدق می کند به این دلیل قانون 20/80 را این طور نامگذاری کردند و بنابراین نتیجه این تحقیق به قانون 20/80 شهرت یافت.

به طور مثال: در بحث روانشناسی 20% از کارهایی که انجام می دهیم تعیین کننده 80% از نتایجی است که در این زمینه گرفته شده است. دقیقا همین مطلب در تندخوانی و تقویت حافظه هم صدق می کند این طور که اگر 20% لغات را در یک متن درک کنیم مطمئنا 80% آن متن را خواهیم فهمید که این به نوبه خود به پدیده تندخوانی و تقویت حافظه کمک خواهد کرد.

تکنیک های مهم در تندخوانی و تقویت حافظه از چنان اهمیتی برخوردار است که نه تنها مورد توجه دانش آموزان و دانشجویان می باشد بلکه تمام افشار جامعه از این تکنیک ها استفاده می کنند به این علت که برای پیشرفت در هر زمینه ای احتیاج به کسب اطلاعات دارند به همین منظور باید سطح مطالعه را بالا تر ببریم که روش های تند خوانی و روش های تقویت حافظه در این مورد بسیار با اهمیت است.

### نکات تندخوانی و تقویت حافظه

1- حافظه فرایندی است که شما قادر به تقویت آن می باشید.

2- برای اینکه حافظه خود را تقویت کنید باید مطالبی را انتخاب کنید که به آن علاقه دارید.



3- برای تندخوانی و تقویت حافظه حتما سعی کنید تمرکز حواس خود را بالا ببرید. این نکته حائز اهمیت است که هر چه تمرکز ذهن شما بیشتر باشد پدیده تندخوانی و تقویت حافظه بهتر خواهد شد.

باید بدانید عدم تمرکز روی هر مطلبی باعث می شود اطلاعات در حافظه بلند مدت به خوبی ذخیره نشود و مطالب به درستی یادآوری نشود بنابراین بکارگیری راه های افزایش تمرکز مثل یک داروی تقویت حافظه روی مغز می تاثیر می گذارد.

4- برای اینکه مطالب راحت تر در حافظه ما ثبت شوند باید مطلب مورد نظر را خوب درک کنیم تا به راحتی به حافظه بلند مدت انتقال پیدا کند.

5- موقعیت سر در یادگیری و تقویت حافظه بسیار با اهمیت است. سعی کنید سر را به سمت بالا نگه دارید و چشم ها را هم به سمت بالا بگیرید.

6- یک نکته مهم در تندخوانی و تقویت حافظه این است که مطالب را به صورت پیوسته بخوانید به طور مثال: در یک ساعت چند درس را نخوانید که دچار پراکندگی مطلب شوید.

7- پدیده استرس در تندخوانی و تقویت حافظه به دو دلیل اساسی مهم است یکی اینکه اگر دچار استرس باشید در مرحله ثبت اطلاعات دچار مشکل خواهید شد و مرحله یادگیری هم دچار مشکل خواهد شد به این علت که مطالب درست کد گذاری نمی شود.

8- تمرین تن آرامی یا ریلکسیشن باعث تقویت حافظه خواهد شد اگر روزی تنها 15 دقیقه این تمرین را انجام دهید کمک قابل توجهی به تندخوانی و تقویت حافظه می کند زیرا با این تمرین افکار مزاحم را از خود دور کرده و دوباره به آرامش بر می گردید.

## تمرینات تندخوانی و تقویت حافظه

مطالبی که در این مقاله گفته می شود تمرینات بسیار مهم و کاربردی در جهت تندخوانی و تقویت حافظه می باشد:

## مرحله ی اول:

دو صفحه از یک کتاب داستان که دارای جملات ساده ای می باشد را باز کرده و عمل خط بری را به مدت دو دقیقه انجام دهید به این صورت که با قرار دادن انگشت زیر هر کلمه، بدون حرکت دادن سر و فقط با چشم و با سرعت تقریباً آهسته خط ها را نگاه می کنیم.

نکته حائز اهمیت این است که به هیچ عنوان هدفمان درک مطلب نیست تنها می خواهیم سرعت خط بری خود را بالا ببریم در واقع کفایت یک یا دو نکته را درک کنیم و در آخر نکته های فهمیده شده را بنویسید.

## مرحله ی دوم:

در این مرحله صفحه ی (3) و (4) از کتاب را باز کرده و عمل خط بری را مانند مرحله قبل انجام دهید با این تفاوت که دو صفحه را در مدت یک دقیقه و سی ثانیه خط بری کنید و در آخر مطالبی که فهمیدید را یادداشت کنید.

## مرحله ی سوم:

این بار صفحه ی (5) و (6) از کتاب را باز کرده و عمل خط بری را انجام دهید مانند مراحل قبل ولی این بار به مدت یک دقیقه و در آخر همان یک یا دو نکته ای را که از خط بری درک کرده اید بنویسید.

## مرحله ی چهارم:

در مرحله بعدی باید صفحه ی (7) و (8) را باز کرده و عمل خط بری را مانند مراحل قبل انجام دهید و این بار به مدت 50 ثانیه و در آخر نکته ای که برداشت کرده اید را بنویسید.

اگر در هر مرحله نتوانستید طبق زمان تعیین شده عمل خط بری را برای دو صفحه ی مورد نظر انجام دهید باید دوباره آن مرحله را تمرین کنید و اگر بتوانید این تمرینات و نکاتی که در این مقاله بیان شد را به درستی انجام دهید مطمئناً این توانایی را خواهید داشت که در مدت یک ساعت یک کتاب یکمصد صفحه ای را خوانید.

## نتیجه گیری

در روش صحیح مطالعه تندخوانی و تقویت حافظه بسیار مهم است. تندخوانی و تقویت حافظه به مدیریت زمان کمک قابل توجهی می کند و روی اعتماد به نفس هم موثر است. تمرکز، درک مطلب، موقعیت سر، تراکم و



پراکندگی مطالعه، کنترل استرس و تمرین تن آرامی روی کیفیت تقویت حافظه که با کمک تمریناتی قابل بهبود است تاثیر می گذارد.

چنانچه موفق به اتمام این مقاله در مدت 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](#)