

## آموزش تندخوانی رایگان با جیم کوئیک - قسمت ۱



کاری اختصاصی از تیم نگرش نیک

با مدیریت سید محمد باقرپور

بازنویسی از دوره ویدیویی آموزش تندخوانی جیم کوئیک

به دوره آموزش تندخوانی جیم کوپیک خوش آمدید. در این دوره تندخوانی، جیم کوپیک مربی تندخوانی شماست و قرار است طی ۳ هفته ۷ هفت روزه یعنی ۲۱ روز شما را وارد یک سفر ماجراجویانه کند. این دوره آموزش تندخوانی رایگان در واقع خلاصه ای بسیار کاربردی و گلچین شده توسط خودم (محمد باقرپور) از دوره آموزشی ویدیویی تندخوانی جیم کوپیک هست که در بخش ویژه سایت نگرش نیک قرار دارد.

به شما قول می دهم که این متفاوت ترین دوره آموزش تندخوانی رایگان است که می گذرانید. این دوره را با عشق برای شما آماده کرده ام و از شما هم می خواهم که با عشق و اشتیاق زیاد این دوره را تا آخر بگذرانید.

در این قسمت، می خواهیم به سراغ هفته صفرم برویم، به گونه ای مقدمه است و یک سری مباحث و سوالات پایه ای را با هم بررسی می کنیم تا برای ورود به این سفر ماجراجویانه آمادگی لازم را بدست آوریم، به خودمان تعهد بدهیم و با هم بیشتر آشنا شویم.

**سرعت مطالعه شما در این دوره قرار است حداقل ۳ برابر شود.**

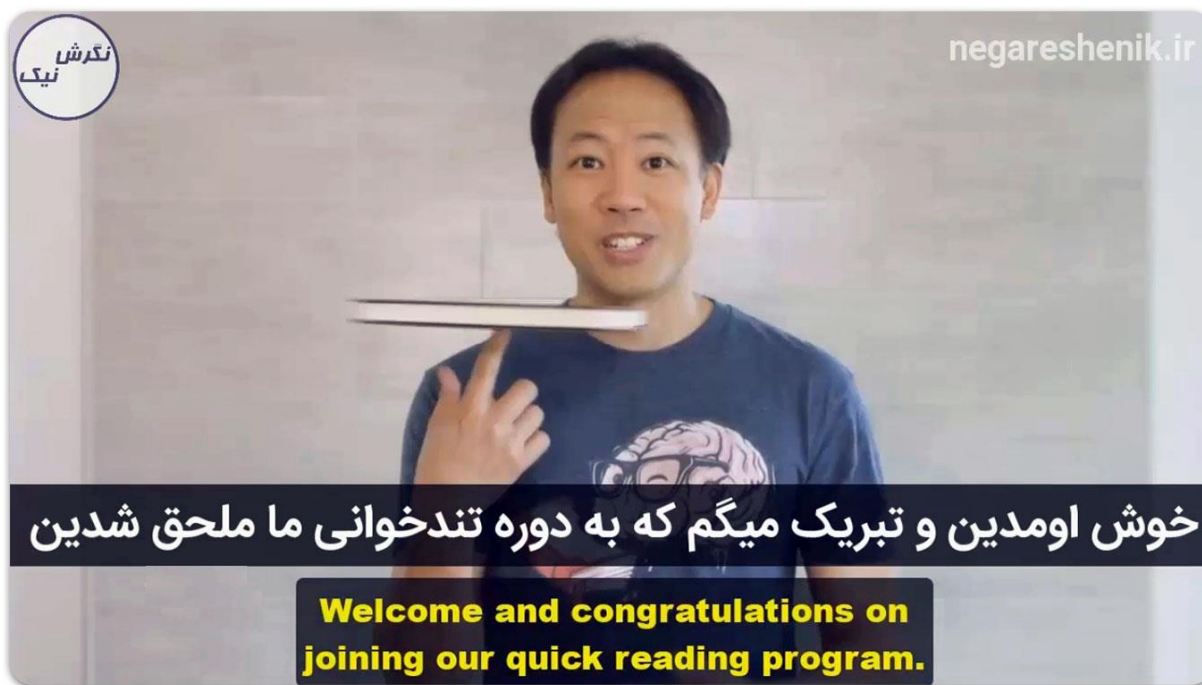
## بزرگترین کابوس جیم کوییک

همانطور که در زندگینامه جیم کوییک در سایت نگرش نیک احتمالا خوانده اید، جیم کوییک از ۵ سالگی بخاطر اتفاقی که برایش افتاد، مغزش آسیب دید و مشکلاتی در یادگیری برایش پیش آمد، تمرکزش خیلی بد بود و حافظه اش ضعیف شده بود، اما بزرگترین مشکلش در خواندن بود، در واقع در دوران مدرسه برای او ۳ تا ۴ سال بیشتر از حالت عادی طول کشید تا خواندن را یاد بگیرد.

در مدرسه وقتی که معلم کتابی را می داد تا بچه ها بلند بخوانند، این کار، بزرگترین کابوس جیم کوییک بود چون نمی توانست بخواند و هر چقدر نوبتش نزدیک تر می شد، بیشتر عرق می کرد و ضربان قلبش تندتر می شد. یعنی از کسی که کند می خواند، امروزه توانست به یک تندخوان برتر تبدیل شوید و همین موضوع را به دیگران نیز تدریس کند. در واقع درسی که می توانیم در اینجا از جیم کوییک بگیریم این است که:

**او توانست نقطه ضعفش را به نقطه قوتش تبدیل کند.**

## شروع هفته صفرم



بگذارید با جواب دادن به این سوالات شروع کنیم:

- آیا مطالب زیادی هست که باید بخوانید ولی زمان تان کم است؟
- آیا محصل هستید یا کنکور دارید و کلی کتاب است که باید بخوانید ولی وقت کم دارید و استرس گرفته اید؟
- در قفسه کتابخانه تان کتاب های نخوانده زیادی دارید؟
- آیا وقتی یک صفحه از کتابی را می خوانید و به صفحه بعدی می روید، صفحه قبلی را فراموش می کنید؟

- آیا حتی وقتی یک پاراگرافی را می خوانید و به پاراگراف بعدی می رسید،

پاراگراف قبلی را فراموش می کنید؟

- آیا حین مطالعه، سریع خسته می شوید یا خواب تان می برد؟

- تعداد پیام هایی که در واتساپ، تلگرام، دایرکت اینستاگرام تان یا ایمیل

دریافت می کنید خیلی زیاد است و خواندنشان برایتان مشکل است؟

**اگر هر کدام از این مشکلات را دارید، این دوره آموزشی تندخوانی کاملاً مناسب**

**شماست و الان دقیقاً در زمان درست و در مکان درست قرار دارید.**

وقتی بتوانید سرعت مطالعه خود را چند برابر کنید، می توانید کتابی را در یک

یا دو روز (همراه با درک بالا) بخوانید یا می توانید نهایتاً هفته ای یک کتاب

بخوانید. در واقع دارید چند دهه از تجربه نویسنده را در مدت زمان بسیار کمی

مال خود می کنید.

**در کنار سرعت، درک مطلب شما نیز در این دوره افزایش می یابد.**

## چرا باید مهارت تندخوانی را یاد بگیرم؟



تندخوانی یا خواندن سریع تر متن ها فقط این نیست که بتوانید سریع بخوانید، بلکه با تندخوانی، درک شما هم افزایش پیدا می کند و بهتر می توانید آن متنی که می خوانید را اجرا کنید. جیم کوییک در این دوره، هر روزه به شما یاد می دهد که چطور سرعت مطالعه خود را افزایش دهید ولی باور کنید این بخش آسان کار شماست. موضوعی که علاوه بر سرعت مطالعه، خیلی مهم است این است که:

**هوشمندانه مطالعه کنید.**

جیم کوییک از شما می خواهد حتی اگر افزایش سرعت مطالعه برایتان مهم نیست، بتوانید مطلبی را که می خوانید بهتر درک کنید و مثل لیزر متمرکز باشید، بتوانید مطلبی که می خوانید را به خاطر بسپارید و تمام این موارد را در این دوره یاد خواهید گرفت.

همانطور که می دانید دانش، قدرت بالقوه هست و فقط وقتی که آن را در عمل اجرا می کنید، تبدیل به قدرت بالفعل خواهد شد و با توجه به اینکه حجم اطلاعات در دنیای امروزی با سرعتی باورنکردنی رو به افزایش است، نیاز است که تندخوانی بلد باشید تا بتوانید در زمان کمتری، اطلاعات بیشتری را جذب کنید.

آخرین باری که مطالعه و خواندن را یاد گرفتید، در دوران دبستان بود ولی اکنون نیاز است که مهارت های مطالعه خود را بروزرسانی کنید و تکنیک های جدیدی را یاد بگیرید که سرعت شما و در عین حال، درک مطلب شما را افزایش دهند که در دوره تندخوانی، جیم کوییک هدفش دقیقا همین است و می خواهد شما عاشق مطالعه شوید.

**با گذراندن این دوره و یادگیری تندخوانی، لذت بیشتری از مطالعه کتاب خواهید برد.**

## بهترین زمان کاشت درخت

وقتی مطالب این دوره را یاد بگیرید، به این نتیجه می‌رسید که چرا این مطالب را در دوران مدرسه به شما یاد ندادند؟ چرا که اگر زودتر آنها را یاد می‌گرفتید، خیلی بیشتر می‌توانستید در زندگی تان پیشرفت کنید. اگر می‌توانستید با سرعت ۳ برابری مطالعه کنید، چه کارهای بیشتری می‌توانستید انجام دهید یا چه کارهایی را می‌توانستید متفاوت انجام دهید؟ هنوز دیر نشده است، بهترین زمان، **الان** است، حتما شنیده‌اید که می‌گویند: **بهترین زمان کاشت یک درخت، ۲۰ سال قبل بود و بهترین زمان عالی بعدی برای کاشت درخت، همین امروز است.**

## تعهد بدهید که...

یادگیری هر مهارتی از جمله مهارت تندخوانی نیاز به تعهد دارد. همین الان نیاز است به خودتان تعهد بدهید که تمام قسمت‌های این دوره را تا آخر پیش می‌روید، هر چیزی که یاد می‌گیرید را اجرا می‌کنید و تمرین‌های هر قسمت را چندین بار انجام می‌دهید.



**این جمله را در دفترچه یادداشت خود تکمیل کنید:**

من تعهد می دهم که ...

**خودتان را معرفی کنید و به سوالات ویدیوی زیر جواب بدهید:**

[دانلود ویدیو](#)

## تمرینات

۱- خودتان را در بخش دیدگاه های همین صفحه معرفی کنید. (به سوالات زیر

تا جایی که برایتان محدودیت ندارد، جواب دهید)

• اسم و فامیلی خودتان را بنویسید،

• بگویید اهل کجا هستید،

• کارتتان چیست،

• هدف تان در زندگی چیست؟

۲- چرا قصد دارید تندخوانی را یاد بگیرید؟ انگیزه شما چیست؟

## دانلود صوت فارسی قسمت اول

اگر بیشتر اهل گوش کردن به پادکست هستید تا مطالعه متن، می توانید فایل صوتی قسمت ۱ دوره تندخوانی رایگان را آنلاین گوش کنید یا دانلود کنید بعدا گوش کنید یا حتی می توانید برای دوستان خود بفرستید.

[دانلود صوت فارسی](#)

در صورتی که تمرین های قسمت اول را انجام داده اید،

وارد قسمت دوم شوید:

[مشاهده قسمت دوم](#)

نگرش نیک

Negareshenik.ir