

آئین درک خواندن

میزبوهیت در امتحانات



بامقدم: سعید نفیسی

نوشته کابوک

ایمن درس خواندن

میزموقت در امتحانات



بامقدمه: سعید نفیسی

نوشته: کابوک

www.kabook.ir

نام کتاب : آئین درس خواندن یا رمز موفقیت در امتحانات

مؤلف : شعبان طاوسی (کابوک)

محل انتشار : میدان رشديه ، اول آذربایجان پلاک ۴۸۰

تلفن : ۹۵۰۳۰۲

چاپ : سوم

تاریخ چاپ : بهار سال ۱۳۶۴ شمسی

تیراژ : ده هزار نسخه

چاپ : چاپخانه پنگوئن ۳۰۴۹۹۴

بسمه تعالی

بیست و نه سال گذشت؟ ولی چه دردناک گذشت!!

چاپ اول این کتاب در سال ۱۳۳۳ انجام شد و اکنون که مشغول نوشتن این خطوط هستم ساعت چهار و نیم صبح روز سه شنبه نهم اسفند ماه ۱۳۶۲ شمسی است، در واقع نزدیک به سی سال از چاپ اول کتاب میگذرد، چرا و چگونه این کتاب چاپ شد و چرا چاپ دوم آن تا این اندازه به تأخیر افتاد، خود داستان شیرین و مفصلی دارد، ولی دانستن آن به درد شما نمی‌خورد، ولی آنچه به درد شما می‌خورد اینست که باید بگویم مطالب آن هنوز تازگی دارد و اثر خود را حفظ کرده و تا سالهای سال هم حفظ خواهد کرد، زیرا روش ورزش و فن تقویت حافظه چیزی نیست که کهنه و دمده شود.

موضوع دوم: اینکه تصمیم گرفتم، این کتاب را همانگونه دست نخورده چاپ کنم، کوچکترین تغییری در مطالب آن ندهم، لذا شما طرز فکر، احساسات و افکار نویسنده را بهمان سن ۲۱ سالگی ملاحظه میفرمائید، لذا در خلال سطور این کتاب، شور و اشتیاق، تلاش و کوشش شبانه‌روزی، امید به آینده‌ای روشن نظر شما را جلب میکند، در آنزمان ها آزادی سیاسی وجود نداشت، آزادی اظهار و ابراز عقیده وجود نداشت، مخالفین سیاسی را به بند می‌کشیدند اعدام میکردند، تیرباران میکردند، آرزوی جوانانی به سن و سال من که در سال اول دانشکده حقوق درس میخواندم، آزادی بود، جسم و جان جوانان تشنه آزادی بود. جانها در فراق آزادی میسوخت، روح‌ها در هجران آزادی شعله‌ور بود، جوانان گلپهانی بودند که در جهنم روئیده بودند، سینه‌ها مملو از آرزوها بود، آرزوی انقلاب، آرزوی آزادی، شما جلوه این تخیلات و آلام و آرزوها را در صفحات اول این کتاب ملاحظه میفرمائید، عبارت "تقدیم کتاب"

برتری از این آرزوها است. این مقدمه را چند بار به دقت بخوانید.

این مقدمه و برخی دیگر از مطالب آن جوانان را غیر مستقیم تشویق به انقلاب می‌کند، و انقلابی را در آینده پیش بینی میکند، به این جملات دقت کنید: " این کتاب به جوانان امروز و جانبازان فردا تقدیم میشود که برای احقاق حق خود ذره ای از جانبازی و سربازی دریغ نخواهند کرد و در راه استقلال خود خواهند کوشید". در حدود سی سال پیش این پیشگوئی شده است و شما امروز این پیشگوئی را به چشم می‌بینید.

عبارات، داستانها، اسامی ذکر شده در این کتاب همه به نویسنده بر میگردد، اکثر آنها یکنفر هستند، و آن نویسنده کتاب است، در آن زمان اکثر جوانان در فقر و فاقه مسوختند، حسرت همه چیز را داشتند، حسرت لباس، حسرت خوراک، حسرت گردش و تفریح، حسرت عشق و محبت و نویسنده خیلی جوان کتاب هم مانند بسیاری دیگر همه این کمبودها و آرزوها را داشت باز هم در مقدمه این کتاب میخوانید: " این کتاب به کارگران جوانی تقدیم میشود که از طلوع خورشید تا غروب آفتاب در کارگاهها زحمت می‌کشند و به محض دست کشیدن از کارخسته و کوفته بسوی آموزشگاه و بسوی درس میشتابند" این جملات باز هم اشاره به زندگی نویسنده کتاب است، که مانند همه جوانان محروم زمان شاهی و سلطنت و طاغوت روزها کار میکرد و شبها درس میخواند، ولی روحیه ای آتشین و انقلابی داشت، مأیوس نبود، میرفت تا انقلابی را شکل بدهد، زیرا در چند صفحه دیگر شما با این عنوان برخورد می‌کنید.

"بیدار باش!" و در زیر آن این شعر را میخوانید.

چرخ بر هم زخمی غیر مرادم گردد / من نه آنم که زبونی کشم از چرخ و فلک

تاریخ چون مسیر رودخانه ای به پیش می‌تازد، ولی گاهی آب این رودخانه روشن است و زمانی گل آلود و طوفانی و طغیانی، تا به بنیم بعد از این همه تاریک و روشن شدن ها چه زاید زمان.

حالا این شما و این جملات و مطالب انقلابی و طوفانی کتاب آئین درس خواندن.

فهرست

صفحه	عنوانهای مطالب
۱۱	تقدیم کتاب
۱۲	مقدمه: استاد سعید نفیسی
۱۵	مایلم این مقدمه را بخوانید
۲۸	بخش اول
۲۱	امشب درسهای خود را چگونه بخوانیم
۳۱	هفت اندرز. چگونه از این کتاب باید استفاده کرد؟
۳۵	بیدار باش
۳۸	خود را بشناس
۴۹	تأثیر شعور باطن و شعور خارج در زندگی افراد
۵۴	معالجه بوعلی سینا
۶۲	سوز سرد زندگی
۶۳	زندگی در سختی
۶۴	تفاوت دو محیط
۷۱	شعور باطن را چگونه باید تربیت کرد؟
۷۲	بوسیله: تلقین عادت های نیکی در شعور باطن جایگزین کنید
۷۴	برخلاف آنچه دلتان میخواهد رفتار کنید
۹۷۱	؟
۶۷۱	؟
۱۹۱	؟
۲۷۱	؟

صفحه	عنوانهای مطالب
۷۵	تمرین کنید ، تا هر ساعتی که مایل باشید از خواب بیدار شوید
۷۶	آنچه که شما بیش از همه بدان علاقه و احتیاج دارید
۸۰	تصور بهره گیری کلید عشق و علاقه بکار است
۸۳	حرکات و تمرینات ورزشی
۸۴	چه ورزشی برای برآمدن و فراخ شدن سینه مفید است
۸۷	چه ورزشی برای قوی شدن بازوان مفید است
۸۹	چه ورزشی برای برآمدن ماهیچه های زیر بغل مفید است
۹۰	چه ورزشی برای قوی شدن پاها مفید است
۹۱	برای کوچک شدن شکم و باریک شدن کمر چه باید کرد؟
۹۸	نیروی مغز خود را دو برابر کنید
۱۰۴	چگونه و چه موقع باید غذا خورد
۱۱۳	علت پیری
۱۱۵	برای جلوگیری از یبوست و تخلیه روده بزرگ چه باید کرد؟
۱۲۰	درباره خواب چه میدانید؟
۱۲۲	کارهایی که قبل از خواب باید انجام داد
۱۲۳	چه کنیم که در رختخواب زودتر بخواب رویم؟
۱۲۵	اشتباهات آغاز جوانی
۱۲۶	دانش آموزان تعلیمات و اطلاعات امور جنسی را در کجا می آموزند؟
۱۲۹	در تمام کارها میانه رو باشید

بخش دوم

۱۴۱	حافظه چیست؟ تعریف حافظه
۱۴۲	بزرگترین موفقیت ها را با کوچکترین توجه بدست آورید

صفحه	عنوانهای مطالب
۱۴۲	حافظه شبیه کتابخانه است
۱۴۷	درس نباید تند و سطحی مطالعه شود .
۱۵۲	مراحل حافظه
۱۵۴	با کدام حافظه درس را یاد می‌گیرید
۱۵۵	حافظه گوشی ، حافظه چشمی ، حافظه حرکتی
۱۵۸	سلول های مغز
۱۶۱	ماشین مغز که مدتی کار نکند زنگ میزند
۱۶۳	حافظه خود را خوب بکار بیندازید .
۱۶۳	به حافظه خود اطمینان داشته باشید
۱۶۸	پرورش حافظه
۱۶۹	مغز ، شبیه معده است
۱۷۱	تقویت حافظه بوسیله حفظ کردن اشعار
۱۷۲	تقویت حافظه بوسیله بازرسی کارهای روزانه
	بوسیله یادگرفتن اسامی اشخاص و آشنایان و نزدیکان حافظه خود را
۱۷۳	تقویت کنید
۱۷۴	تقویت حافظه بوسیله گذاردن اشیاء در جاهای مختلف
۱۷۷	احساسات و پرورش آنها
۱۸۱	قواعد پرورش پنج حس
۱۸۳	پرورش حس شنوایی
۱۸۴	پرورش حس بساوانی
۱۸۵	پرورش حس چشائی و بویائی
۱۸۷	درسهای خود را چگونه یاد میگیرید
۱۸۷	رعایت هشت نکته نصف زحمت شما را در آموختن کم میکند

صفحه	عنوان‌های مطالب
۱۹۱	در روی عنوان درسی تکیه کرده و درباره آن فکر کنید
۱۹۴	اسامی ذکر شده در کتب را در نظر مجسم کنید
۱۹۵	نظیر مثالهای کتاب ، مثالی از خود برنید
۱۹۷	مطالب و لغات جدید را به معلومات قبلی مغز خود زنجیر کنید
۱۹۸	به یکی از سه حافظه خود که قویتر است بیشتر توجه کنید
۲۰۰	مطالب درسی باید گیرا باشد ، همفکر بودن با نویسنده
۲۰۱	افکار من با افکار نویسنده کتاب دوش به دوش هم پیش میرود
۲۰۲	درسهای حفظ شده را تکرار کنید تا در دریای فراموشی غوطه ور نشوید
۲۰۴	خود را برای امتحانات چگونه آماده می کنید ؟ با مطالعه و اجرای دقیق دستورات این قسمت مردودی برای شما مفهومی نخواهد داشت
۲۰۴	مغز هم مانند معده گرسنگی خود را خبر میدهد
۲۰۹	مطالب درسی باید به مرور زمان یاد گرفته شود
۲۱۴	تمرکز قوای فکری
۲۳۱	چرا خسته میشوید ؟ برای جلوگیری و رفع آن چه باید کرد ؟
۲۳۲	چگونه خستگی خود را در موقع مطالعه رفع کنیم ؟
۲۳۶	در زندگی از هیچکس و از هیچ چیز توقع نداشته باشید .
۲۳۷	فراموشی و اشتباهات و لغزشهای حافظه
۲۴۲	چرا اشتباه می کنیم ؟
۲۴۸	درس هنده را چگونه باید یاد گرفت و چگونه باید جواب داد ؟
۲۵۴	فرمول جواب دادن هنده شفاهی دریای نهند
۲۵۶	وقتی در امتحانات تمام قضیه های هنده را نمیدانیم چکار باید بکنیم
۲۶۰	چرا دانش آموزان متفرقه مردود میشوند ؟

صفحه	عنوانهای مطالب
۲۶۵	چرا شکست بخوریم؟
	بدبختی وقتی که با روحی توانا روبرو شد ، نه تنها بآن گزندی نمی‌رساند ، بلکه تواناترش می‌سازد .
۲۶۷	مستلحه قبولی را با این سه فرمول حل کنید
۲۷۰	شهوات ؛ عالی ، پست ، متوسط
۲۷۶	راه جلوگیری از شهوات پست
۲۷۸	از تداعی معانی چه میدانید؟
۲۸۱	اهمیت تداعی معانی
۲۸۴	چگونه از تداعی معانی در یاد گرفتن درسها باید استفاده کرد؟
۲۸۶	تلقین به نفس
۲۸۹	هر کس که خواهان بزرگی است ، باید منتظرش باشد
۲۹۷	نکات ضعف خود را تشخیص دهید و سپس بوسیله تلقین آنرا نیرومند سازید
۳۰۰	آخرین سخن
۳۰۱	

تقدیم کتاب

این کتاب به دانش آموزانی تقدیم میشود که بایک دنیا امید و آرزوهای جوانی در راه تحصیل و در راه پیشرفت تمدن مادی و معنوی اجتماعات بشر میکوشند .

این کتاب به دانش آموزانی تقدیم میشود ، که دارای طبعی بلندوهمتی عالی می باشند و همواره در راه رسیدن بههدف مقدس خودکوشش میکنند و روح آنان در این اجتماعات کوچک نمی گنجد .

این کتاب به دانش آموزانی تقدیم میشود ، که با فقر و فلاکت با زندگی و اجتماع کنونی میسازند و باهزاران مشقت و جان کندن به تحصیل خودادامه میدهند ، و هرگز از فقر و سختی و درماندگی های حیات نمی نالند .

این کتاب به دانش آموزانی تقدیم میشود که مفاصد اجتماع کنونی خود را دریافته و برای اصلاح آن و در راه تحصیل دانش گام بر میدارند ، فعالیت میکنند تا درآینده کاخهای پوسیده خرافات را بسوزانند و بر روی خاکسترهای آن بنائی استوار پایه گذاری کنند .

این کتاب به کارگران جوانی تقدیم میشود که از طلوع خورشید تا غروب آفتاب در کارگاهها زحمت میکشند و بمحض دست کشیدن از کار خسته و کوفته بسوی آموزشگاه و بسوی درس می شتابند .

مغز جوان طالب آزادی است ، جوانی شورها و غوغاها دارد ، جوانی آمیخته با یک رشته احساسات تند و سرکشی است که از اعماق مغز جوان شعله میکشد و سر به آسمانها میگذارد ، مغز جوان طالب دنیای جوان و جهان جوان است .

بالاخره : این کتاب تقدیم به مغز های جوانی است که در راه حریت و نועدوستی و عدالتخواهی گام بر میدارند و هیچ مانعی نمیتواند آنانرا از راه رسیدن به هدف باز دارد .

این کتاب به جوانان امروز و جانبازان فردا تقدیم میشود که برای احقاق حق خود ذره ای از جانبازی و سربازی دریغ نخواهند کرد و در راه استقلال حیات خود خواهند کوشید .

حاصل سخن آنکه : " این کتاب به شکوفه های جوانی تقدیم میشود که در جهنم روئیده اند " .

۳ تیرماه ۱۳۳۲

ر - طاوسی

[Faint, mostly illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page]

مقدمهٔ استاد سعید نفسی

اشباهی که بیشتر جوانان ما میکنند ، اینست که درس خواندن را کار بسیار ساده ای میگیرند ، می‌پندارند ، همینکه با ترتیبی بیش و کم به دبستان یا دبیرستان و یادانشکده رفتند و بیش و کم درس‌درس دقت کردند و کمابیش تکالیفی را که برعهده شان گذاشته اند ، انجام دادند ، دیگر حاجت‌براهنمائی جز همان کتاب درس و همان آموزگار و دبیر و دانشیار و استاد ندارند ، گمان میکنند که همه درس خواندن را میدانند و این کار آسانتر و ساده تر از آنست که به راهنمائی حزه‌مان کتابهای درسی و محیط آموزشگاه خود لازم داشته باشد . این شبهه به اندازه ای نا درست است ، که اغلب حیران‌پذیر نیست ، هنگامی که دوره ، بارآور برومند جوانی گذشت و از درس و بحث فارغ شدند می‌بینند ، سالها خطا کار و شبهه زده بوده اند . اما چه سود ؟ که دیگر دوره ، تنبیه و آگاهی گذشته است و عمر گذشته را نمیتوان باز آورد .

در این تردیدی نیست که برای بهتر درس خواندن و بهتر چیز یاد گرفتن احتیاج به راهنمای دیگری جز آنکه در آموزشگاه هست دارند . این راهنما مخصوصاً "باید آنها را از آزمودگی و تجربه دیگران با خبر کند . باید حزنمائی را که در محیط مدرسه کسی متوجه آنها نیست و اگر هم هست محال گفتن نیست و یا از گفتن دریغ میکنند بیادشان بیاورند و در ذهنشان حای دهند . این به اندازه ای کار را آسان میکند که درس خواندن و چیز یاد گرفتن به مراتب گواراتر و دلپذیرتر از آنچه اکنون هست میشود .

بهین جهت کتابی برای پسران و دختران ایرانی لازم بود که آئین درس خواندن را به ایشان بیاموزد و هادی و راهنمای بیدار و آزموده ، ایشان باشد .

این کتابی که آقای طاوسی بعنوان " آئین درس خواندن یا رمز موفقیت در امتحانات " اینک برای جوانان عزیز ایران گرامی آماده کرده است ، قطعاً " برای ایشان بسیار سودمند و دلپذیر خواهد بود . من آقای طاوسی را در برابر کار مهمی که انجام داده و این خدمت بسیار پر ارزشی که به جوانان کرده است ، میستایم و امیدوارم جوانان ما این کتاب را بدقت و سر فرصت بخوانند و به مطالب آن دل بدهند و راهنمایی های سودمند آنرا بکار برند و از درس و امتحان کامیاب تر از پیش بیرون آیند . یقین دارم که در آینده بسیاری از فرزندان ایران ازین خدمت شایانی که آقای طاوسی به ایشان کرده است ، سیاستگزار خواهند بود و این کتاب و نویسنده آنرا همیشه بیاد خواهند داشت .

تهران - ۱۳ شهریور ۱۳۳۳

سعید نفیسی

مایلم این مقدمه را بخوانید

دوست عزیز:

مدتها بود به این فکر افتاده بودم که دانش آموزان، نیازمند کتابی بنام "آئین درس خواندن" میباشند، کم کم مشغول تهیه مقدمات نوشتن کتاب بودم، تا در سال ۱۳۳۲ وضع امتحانات و بخصوص امتحانات متفرقه چنین ایجاب کرد که هرچه زودتر دست بکارنوشتن این کتاب شوم، زیرا در آن سال تقریباً از شش هزار دانش آموزی که در امتحانات سال سوم متوسطه شرکت کرده بودند، فقط در حدود یکصد و پنجاه نفر در خرداد ماه قبول شدند. تصدیق میفرمائید که باپیش آمد یک چنین موقعیتی که در دل دانش آموزان ترس و وحشتی عظیم از خود بجا نهاده بود وجود یک چنین کتابی برای سال بعد بنظر ضروری میرسید، لذا با شتابزدگی و بدون استفاده از فرصت کافی به تألیف آن همت گماشته و بدلیل همین عجله زیاد نتوانستم چنانکه باید و شاید برای نوشتن این کتاب مطالعه کنم بنا بر این فعلاً "تنقیح و تکمیل کتاب را به چاپهای بعد موکول کرده و در این راه نیازمند تجربیات و انتقادات و نظریه فرد فرد شما دانش آموزان و دوستان گرامی میباشم، ولی با همه این احوال با حراست میتوانم این نوید را بشما بدهم که:

- اگر میخواهید از این ببعد در امتحانات مردود یا تجدید نشوید؟
- اگر میخواهید بر موز، حقایق و فرمولهای درس خواندن و مطالعه بیبهرید؟
- اگر میخواهید بدانید که حافظه چیست و چگونه باید از آن استفاده کرد؟

اگر میخواهید بر تمام مشکلات درس و سختیهای زندگی آینده فائق آید؟ و بالاخره: اگر میخواهید آنچه را که سالها در جستجوی آن هستید بیابید؟! همه در میان اوراق و در خلال سطور این کتاب نهفته است.

این کتاب رموز درس خواندن و طرز آمادگی برای امتحانات و طرق امتحان دادن و بالاخره رمز موفقیت و طرز زندگی صحیح دوران تحصیلی و چگونگی یادگیری و کار و پرورش آن و اینکه چگونه نیروی حافظه خود را دو یا چند برابر کنید و راه بزرگ شدن و علل فراموشی و جاره آن و نکات مفید و ضروری بهداشت و ورزش و بسیاری موضوعهای مهم دیگر را بشما میآموزد. شما میتوانید، سرنوشت و افکار خود را با مطالعه این کتاب عوض کنید و خود را از نو بسازید. نقاط ضعف و اشتباهات خود را از بین برده و برای پرورش افکار و جسم و روح خود قیام کنید.

دوست عزیز: چنانچه مطالعه این کتاب مورد استفاده شما واقع نشد و اگر درمان درد خود را در این کتاب نیافتید آنرا پاره کنید و پاره هایش را بسوزانید و سوخته هایش را بر باد دهید.

نکته دیگری که باید بدان اشاره کنم سادگی و روانی حملات کتاب است چون این کتاب باید مورد استفاده تمام دانش آموزان از سال اول تا ششم متوسطه و بعضی از دانش آموزان قرار گیرد، لذا سعی شده طوری نوشته شود تا هر دانش آموز و دانشجویی نسبت به سن و فکر و معلومات مطابق کلاس خود از آن استفاده کند. بسیار دیده میشود که بعضی از دانش آموزان معانی لغاتی بسیار ساده و متداول نظیر "فارغ البال" و "عدم" و "مستغنی" و نظایر اینها را نمی دانند، بنا بر این در نوشتن این کتاب سعی شده همانگونه که صحبت می کنیم مقصود خود را بخوانندگان عزیز بفهمانم تا حائیکه مثلا "بحای کلمه" "محال" کلمه "غیر ممکن" را که بیشتر بگوش دانش آموزان سال هفتم و هشتم خورده و با آن آشنائی دارند بکار برم. ثامیا "اغلب موضوعها را به صورت داستان و مثال و حکایات بیان کرده ام تا بهتر درک شود و عمیق تر در حافظه جایگزین شده و بزودی فراموش نگردد. زیرا منظور از نویسندگی فهماندن

مقصود به خوانندگان است و چنانچه این منظور عملی نشود و خواننده مقصود و منظور نویسنده را درک نکند و به افکار او بطور راست و درست پی نبرد تعام زحمات نویسنده بهدر رفته و از کار خود نتیجه ای نبرده است. هرچند سادگی بیش از حد و بکار نبردن لغات زیبا و صحیح در محل مناسب از زیبایی و گیرائی و استحکام جملات و معانی میکاهد و دانش آموزانی که سطح معلوماتشان بالاتر است از زیبایی و محکم بودن جملات و معانی استفاده بیشتری می‌برند ولی برای رعایت حال دانش آموزان سال هفتم و هشتم و شاید اینکه دانش آموزان سال ششم ابتدائی متفرقه هم بخواهند استفاده کنند بهر وسیله ای ممکن بوده به ساده ترین وجه منظور خود را بیان کرده و مطالب فلسفی و روانشناسی را به ساده ترین شکل نوشته ام ولی با وجود این، در همه موارد و در همه صفحات سادگی باین حد دیده نمی‌شود بلکه تا حدی است که هر دانش آموز به فراخور ذوق و استعداد و پایه معلومات خود از آن استفاده کند و ضمناً مطالب جالب و مهم مانند فرمولهای ریاضی بشکل قالبی درآورده و در مستطیلی جای داده شده است. توجه داشته باشید که این کتاب از دو بخش تشکیل شده: بخش نخست مربوط با امور ورزشی و بهداشتی و پرورشی و طرق آمادگی برای مطالعه و فعالیت و پیشرفت است و اما بخش دوم مربوط به شناسائی حافظه و پرورش آن و اینکه چگونه باید درس خواند و رفع خستگی درسی را نمود و بسیاری موضوعهای مفید و ضرور دیگر.

در خاتمه امید و توقع دارم که دوستان گرامی هرگونه عیب و نقص این کتاب را بدیده عفو و اغماض نگریسته و از بذل هرگونه مساعدت و ایتراد و انتقاد برای تکمیل و اصلاح کتاب در جایهای آینده خودداری نخواهند فرمود و این تنها وسیله و دلگرمی مؤلف است و بس.

"شعبان طاوسی"