

جزوه مهارت‌های

تند خوانی



مدرسه علمیه حضرت زینب (سلام الله علیها)

شهرستان امیدیه

به نام خداوند جان و خرد
خداوند نام و خداوند جای
خداوند کیمیا و کردون سپهر
کزین برتر اندیشه بر نکذرد
خداوند روزی ده رهنمای
فروزنده ماه و ناسید و مهر

حتی فکر کردن به تند خوانی هم شیرین است، اصلاً تندتر خواندن و سریع‌تر به حافظه سپردن همیشه جذاب بوده است. حتی نویسندهٔ این مقاله هم هنگام تحقیق در مورد این موضوع و نگارش این متن، بسیار هیجان‌زده بود!

با تندتر خواندن یک متن می‌توان مطالب بیشتری را در زمان کوتاه‌تر خواند، البته باید این مسئله را هم در نظر داشته باشیم که تندخوانی با تقویت حافظه رابطه‌ای جدانشدنی دارد. در ادامه روش‌هایی کاربردی و عملی برای یادگیری مهارت تندخوانی ارائه خواهیم داد، با ما همراه باشید.

تندخوانی چیست؟

وقتی بحث تندخوانی می‌شود عده زیادی فکر میکنند که تندخوان را کامل بلدند و خودشان یک تندخوان هستند و نیازی به آموزش ندارد یا حتی متأسفانه عده زیادی فکر می‌کنند تندخوانی معنی سطحی خوانی است و باعث فراموش شدن مطلب بعد از یک بازه زمانی می‌شود! در حالی که تحقیقات علمی حرف دیگری می‌زنند.

آیا فرد معمولی می‌تواند تندخوان شود؟

بله، مغز سالم می‌تواند هر بار عبارات و گروه کلمات را به خوبی کلمات پردازش کند. برای مثال خواندن «آنشکلوشمایلرامیتوانباگچترسیمکرد» خیلی سخت‌تر از خواندن «آن شکل و شمایل را می‌توان با گچ ترسیم کرد» است. یک فرد بدون بکارگیری اصول تندخوانی ناچار است تا فعالیت مغزی بیشتری نسبت به خوانندهٔ تندخوان انجام دهد.

نکات آغازی برای تندخوانی

یکی از مزیت‌های تندخوانی این است که اگر یک خوانندهٔ معمولی حدود ۴۰۰ توقف توأم با تمرکز بر روی هر صفحه انجام دهد، فرد تندخوان تنها نزدیک به ۱۰۰ توقف در کل صفحه خواهد داشت، که این امر باعث کمتر خسته شدن عضلات چشم خواهد شد.

سه باور غلط در تندخوانی که همین حالا باید کنار گذاشت!

فرد تندخوان، قادر به فهم و درک مطلب نیست.

نه تنها گزاره بالا درست نیست، بلکه عکس آن نیز صادق است. خواننده معمولی بخاطر توقف‌های مکررش ممکن است بی‌حوصله شود یا تمرکزش را از دست بدهد و حتی حضور ذهن کمی داشته باشد و به تبع آن فهم کمتری از متن پیدا کند.

خواندن بیش از ۵۰۰ کلمه در دقیقه غیر ممکن است.

خیر، اینگونه نیست. با دانستن این حقیقت که در هر توقف می‌توان تا ۶ کلمه را در محدوده دید قرار داد و در هر ثانیه ۴ توقف انجام داد، می‌توان دریافت که امکان خواندن ۵۰۰ کلمه در هر دقیقه وجود دارد.

سرعت بیشتر، تمرکز کمتر.

خیر، به هیچ عنوان اینگونه نیست. سریع‌تر خواندن مانند یک نیروی جنبشی که رو به افزایش است، باعث افزایش تمرکز می‌شود.

۶ دلیل که باید تندخوانی یاد بگیریم

بخاطر داشته باشید که تندخوانی صرفاً سریع خواندن نیست، تندخوانی شامل تکنیک‌هایی است که علاوه بر سرعت، بر روی درک بیشتر و افزایش حافظه تمرکز دارد. در اینجا به ۶ دلیل برای یادگیری تندخوانی اشاره خواهیم کرد.

تقویت حافظه

مغز عضله است، مانند بقیه عضله‌ها نیاز به پرورش دارد و زمانی که این عضو از بدن تقویت

شود، بدیهی است که عملکرد بهتری از خود نشان خواهد داد. تندخوانی مغز را به چالش می‌کشد و سطح کارایی آن را بالا می‌برد. وقتی مغز را وادار به خواندن اطلاعات با سرعت بالا می‌کنید، قسمت‌های مختلف فعالیتش بیشتر می‌شود، حافظه یکی از این بخش‌هاست و همین فعالیت موجب تقویت حافظه شما خواهد شد.

تمرکز بهتر

اکثر افراد توانایی مطالعه با سرعت ۶۰۰ کلمه در دقیقه (wpm) را دارند. اما میانگین سرعت مطالعه واقعی چیزی حدود ۲۰۰ کلمه در دقیقه می‌باشد.

افزایش قابل توجه اعتماد به نفس

طبیعی است که دانش بالا در مورد هر چیزی باعث ایجاد حس رضایت از خود و افزایش اعتماد به نفس می‌شود. تندخوانی و تقویت حافظه رابطه مستقیمی با اعتماد به نفس دارند.

افزایش قدرت تفکر

مطالعه یکی از بهترین تمرین‌ها برای مغز است. تندخوانی مغز را در مرتب‌سازی اطلاعات و همچنین کشف ارتباط بین اطلاعات گذشته و جدید، کارآمدتر خواهد کرد. هر چقدر سرعت مطالعه بالاتر برود این فرایند سریع‌تر اتفاق افتاده و بطور اتوماتیک توانایی‌تان در ایجاد ارتباط بین اطلاعات سریع‌تر خواهد شد.

تقویت مهارت‌های حل مسائل و مشکلات

تندخوانی در کنار افزایش قدرت تفکر، مهارت‌های لازم برای حل مسائل را تقویت می‌کند؛ این امر با بهبود ارتباط بین اطلاعات توسط مغز امکان‌پذیر می‌شود.

بالا رفتن انگیزه

این اتفاق به صورت غیر مستقیم اتفاق می افتد، به این صورت که با استفاده از مهارت‌های تندخوانی و تسلط بر آن و مطالعه چندین کتاب، انگیزه شما برای خواندن بیشتر به مراتب بالاتر می رود.

4 تکنیک کاربردی برای تمرکز هنگام تندخوانی

تکنیک اول: هنگام مطالعه از انگشت خود به عنوان راهنمای چشم‌هایتان استفاده کنید.

چشم‌ها به حرکت حساس هستند، با کمک گرفتن از انگشت‌ها می‌توان سرعت و دقت خواندن را بالا برد. این کار را با یک مداد یا خودکار هم می‌توانید انجام دهید. دقت داشته باشید که سرعت خود را با توجه به متن تنظیم کنید. ممکن است در ابتدای امر کمی احساس ناراحتی یا حواس‌پرتی داشته باشید، دلیل آن عادت نداشتن شما به این حرکت است.

تکنیک تندخوانی استفاده از انگشت هنگام مطالعه

تکنیک دوم: کشتن حواس‌پرتی!

معمولاً عواملی که باعث حواس‌پرتی می‌شوند از کنترلتان خارج است، بنابراین تنها می‌توان روی عواملی که در اختیارتان است تمرکز کرد. برای مثال زنگ خوردن تلفن، چک کردن ایمیل و ... را می‌توان به راحتی حل کرد.

تکنیک تندخوانی - رفع حواس‌پرتی

تکنیک سوم: در مواقع خاص، هنگام مطالعه موسیقی گوش دهید.

سعی کنید متناسب با نوع متن، چند موسیقی هنگام مطالعه گوش دهید. البته تمامی این موسیقی‌ها می‌بایست بی‌کلام و آرامش‌بخش باشند. اگر این کار باعث افزایش تمرکز شما نشد، آن را کنار بگذارید.

تکنیک تندخوانی - گوش دادن به موسیقی

تکنیک چهارم: از استراحت‌های کوتاه غافل نشوید.

اگر نیاز به مطالعه بیشتر از یک ساعت دارید، حتماً زمان‌های کوتاهی را برای استراحت در نظر بگیرید (۵ تا ۱۰ دقیقه). دقت داشته باشید که این استراحت نباید طولانی شود، چراکه آن تمرکزی که هنگام مطالعه داشتید از بین می‌رود.

تکنیک تندخوانی - استراحت در مطالعه

روش تند خوانی

برای مهارت در این نوع از مطالعه باید از مطالعه باید قبلاً روش تند خوانی را بیاموزید و در تند خوانی متبحر شوید. در این روش تند خوانی سر ثابت است و فقط چشم‌ها حرکت می‌کند، همچنین در مطالعه سریع مطالب را بدون حرکت لب‌ها و فقط ذهنی بخوانید.

در روش تند خوانی بدن‌بال دستیابی به معنای کلمات نباشید، بلکه برداشت

مفهومی و موضوعی مورد نظر است.

توصیه می‌شود که هیچگاه هنگام تمرین تند خوانی به عقب برنگردید و مطالب را بازخوانی نکنید، بلکه پس از پایان مطالعه در صورتی که قرار باشد کتاب یا مقاله را مجدد بخوانید، آنرا با

شیوه های دیگر و برای درک مطالب عمیق تر مطالعه کنید. مهارت کافی در شیوهی تند خوانی باعث صرفه جویی در وقت می شود.

نتایج نهایی روش مطالعه تند خوانی

- آشنایی کلی با موضوع کتاب
- آشنایی با نکات اساسی و اسامی مطرح شده در کتاب
- تشخیص این نکته که کدام بخش از کتاب نیاز به مطالعه بیشتری دارد.
- در این مرحله شما یک آگاهی وسیع و نه عمیق از کتاب به دست خواهید آورد.

نکات اساسی برای موفقیت در تند خوانی

قدم اول در مسیر یادگیری تند خوانی این است که باید مدام تمرین کنید تا در خواندن حرفه‌ای شوید. در اینجا به چند نکته کلیدی برای حرفه‌ای شدن در تند خوانی اشاره خواهیم کرد.

موفقیت در تند خوانی

۱- تمرین، تمرین، تمرین و باز هم تمرین!

هر چقدر بگوییم تمرین باز هم کم است. بگذارید خیالتان را راحت کنیم، بدون تمرین تمامی نکات گفته شده بی فایده هستند. آموزش‌ها و تکنیک‌ها باید در یک برنامه‌ریزی منظم روزانه تکرار شوند تا نتیجه دلخواه به دست آید.

۲- با متون ساده آغاز کنید

به هیچ وجه از متون سنگین و پیچیده برای تمرین تند خوانی استفاده نکنید. رمان‌هایی که با یک بار خواندن آن‌ها متوجه مطلب می‌شوید، بهترین انتخاب هستند.

۳- از خطبر یا انگشت استفاده کنید

با این کار به مغز و چشم‌های خود فرمان می‌دهید تا با همدیگر هماهنگ شوند، این مورد را فراموش نکنید.

۴- سرعت مطالعه‌تان را ارزیابی کنید

قبل از شروع یادگیری تکنیک‌های تند خوانی، سرعت خواندن خود را اندازه‌گیری کنید و هر چه پیش می‌روید این سرعت را ارزیابی کنید، این کار باعث افزایش انگیزه می‌شود. در ادامه نحوه محاسبه سرعت مطالعه را بررسی خواهیم کرد.

محاسبه سرعت مطالعه

برای محاسبه سرعت مطالعه به نحو زیر عمل می‌کنیم:

یک متن کوتاه را در نظر بگیرید (مثلاً یک متن ۴۰ خطی). تعداد متوسط کلمات هر سطر را به دست آورید (مثلاً ۱۰ کلمه) و سپس آن را در تعداد سطرها ضرب کنید، $40 \times 10 = 400$. متن را بخوانید و زمان آن را ثبت کنید. با استفاده از فرمول زیر سرعت مطالعه شما به دست می‌آید:

محاسبه سرعت مطالعه

برای ارزیابی عدد به دست آمده از این راهنمای استفاده می‌کنیم:

- سرعت خواننده مبتدی، ۲۰۰ تا ۲۵۰ کلمه در دقیقه است.
- سرعت خواننده متوسط، ۲۵۰ تا ۴۰۰ کلمه در دقیقه است.
- سرعت خواننده ماهر، ۴۰۰ تا ۶۰۰ کلمه در دقیقه است.

تمرین ۳ ثانیه‌ای؟!

این تمرین با ریتم آهسته، بعد از تمرینی که توسط انگشت و دنبال کردن چشم انجام می‌شود، آغاز خواهد شد. توجه داشته باشید که همه تمرین‌ها و تکنیک‌های گفته شده در این مقاله، باید حتماً انجام شوند و انجام ندادن هر کدام از آن‌ها در روند یادگیری تند خوانی خلل وارد می‌کند. برای انجام این تمرین، کتاب را به سه قسمت عمودی تقسیم کنید (هر خط به سه قسمت تقسیم می‌شود). در این تمرین با ریتم آهسته ۱ ... ۲ ... ۳، که تقریباً یک ثانیه بین هر کدام فاصله است، شروع به خواندن می‌کنیم و با انگشت مسیر خواندن را طی کرده و به این صورت با هر شماره، انگشت به قسمت بعدی می‌رود.

بعد از ۳ ثانیه، خواندن آن یک خط تمام می‌شود و به همین منوال خواندن متن را ادامه می‌دهیم. این تمرین را برای حداقل ۵۰ صفحه، تکرار کنید. حین انجام تمرین ۳ ثانیه‌ای رفته رفته فاصله ۱ ثانیه‌ای را کمتر و کمتر می‌کنیم.

منابع

1. <https://transis.me/blog/>

2. <https://takto.ir/amp/2020/03/22>

3. کتاب سه گام تا موفقیت (روش‌های جدید مطالعه) (تند خوانی، آزمون، انتخاب رشته)