



تندخوانی

بابا همتیان - روان‌شناس



تند خوانی هرگز به معنی مطالعه ی سطحی کتاب درسی و جزوه ی آموزشی نیست. بلکه فراهم کردن این امکان است که حداکثر سرعت مغز خود برای فهمیدن یک موضوع درسی بهره مند شوید. البته مسلط شدن به این روش ممکن است زمان نسبتاً طولانی (۲-۳ هفته) از شما بگیرد ، اما بدون شک بهره مندی از روش‌های تند خوانی سبب بازده فوق العاده درسی و صرفه جویی در زمان خواهد شد. بدین معنی که اگر شما قبل از مسلط شدن به این روش ، یک صفحه از کتاب درسی را در مدت ۲۰ دقیقه می‌خواندید ، با فراگیری این روش همان حجم مطلب را در زمانی کمتر از ۷ دقیقه خواهید خواند.

مطالعه همراه با حرکت دادن لب، کار خواندن را معطل می‌کند. باید تنها از چشم کمک گرفت و مطالعه کرد. روی واژه‌ها خیره شدن و کلمه به کلمه خواندن هم باعث کندی مطالعه است. از این رو توصیه می‌شود با صدای بلند مطالعه نکنید. زیرا سرعت ادا کردن و صحبت کردن بسیار کمتر از ظرفیت یادگیری و مطالعه‌ی شماست. در فرایند مطالعه می‌بایست فقط چشم‌ها و مغز درگیر باشند. سرعت قوه‌ی بینایی بسیار بیش‌تر از سرعت تکلم است. بنابراین از تلفظ حروف و واژه‌ها حین مطالعه خودداری کنید. باید بر اثر سرعت، نگاه از روی کلمه‌ها بلغزد و درنگ نکند و به عقب بر نگردد و جمله، دوباره خوانده نشود. در هر جمله و هر سطر برخی کلمات نقش اصلی را در ایفای مقصود بر عهده دارند. برخی چندان سهیم نیستند. در تندخوانی باید نگاه را روی واژه‌های اصلی برد. مثلاً در جمله‌ی « یک کتاب بسیار مفید است، آن چه مفهوم را می‌رساند کلمات «کتاب» و «مفید» هستند.

یکی از موانع تندخوانی این است که با کانون دید محدود و بی‌انعطاف مطالعه کنید. چون چشم‌های‌تان را عادت داده‌اید که هر بار فقط یکی یا

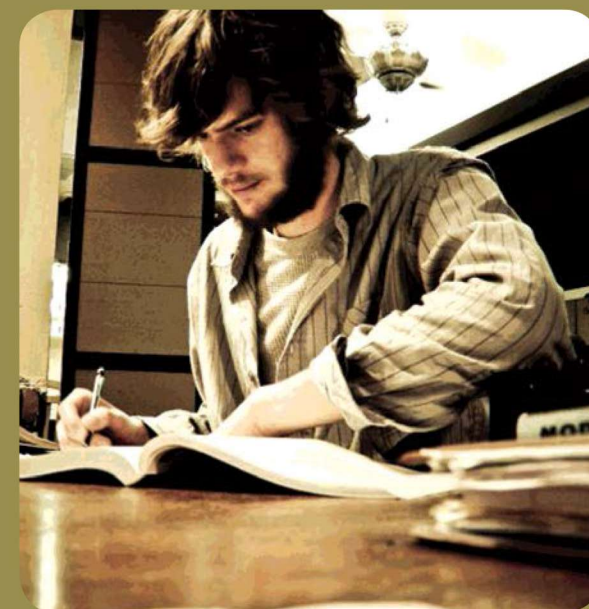
حداکثر دو کلمه را ببیند، سرعت شما بسیار کم می‌شود. یک خواننده‌ی ماهر اجازه نمی‌دهد چشمش بیش از یک لحظه روی چند کلمه یا نشانه مکث کند. بهترین توصیه در این زمینه این است که برای دیدن بیش از یک کلمه در هر نوبت، باید از حرکت دادن سر جلوگیری کنید و فقط چشم‌های خود را حرکت دهید. در تندخوانی نیز مثل خلاصه‌نویسی باید کلمات غیرعمده ، شما را در خواندن معطل نکند و واژه‌های کلیدی هر متن ، شما را به مجموعه پیام‌ها و محتوای نوشته رهنمون گردد.

به جای کلمه کلمه خواندن، باید جمله جمله خواند. اما پرسشی که در ممکن است پیش بیاید این است که چطور می‌توانیم با استفاده از این روش‌ها تمام نکات درس را متوجه بشویم؟ در پاسخ باید گفت: روش‌های متعددی برای رسیدن به این شرایط وجود دارد که در اینجا مهم‌ترین آن را توضیح می‌دهیم.

ابتدا شما باید سرعت فعلی مطالعه‌ی خود را مشخص کنید. برای مشخص کردن این سرعت می‌توانید از یک تخمین مناسب استفاده کنید، برای این کار ۱۰ خط از یک روزنامه را که قبلاً نخوانده اید بخوانید و زمان آن را مشخص کنید. اکنون تعداد کلمات موجود در یک خط را بشمارید و آن را در ده ضرب کنید (شما ۱۰ خط را مطالعه کردید). حالا زمان مشخص شده را بر این حاصل تقسیم کنید. شما زمان خواندن هر کلمه را بدست آوردید. اکنون یک صفحه دیگر از همان روزنامه را انتخاب و ۱۰ خط آن را معین کنید. در مرحله اول زمانی که در مرحله‌ی قبل طول کشید را ۱۰٪ کم کنید و سعی کنید این ۱۰ خط را در این زمان کم شده بخوانید. (وسواس این را نداشته باشید که حتما موضوع خبر را متوجه شوید و فقط تمام تلاشتان را انجام دهید تا در زمان تعیین شده ۱۰ خط را بخوانید). در مرحله‌ی دوم ، ۲ خط به خطوط قبلی اضافه کنید و ۱۲ خط از یک صفحه‌ی دیگر را بخوانید البته برای این کار ۱۰٪ دیگر از زمان مرحله‌ی اول کم کنید. این فرآیند را تا ۵ مرحله‌ی دیگر انجام بدهید. مطمئناً در مراحل آخر شاید هیچ چیز از آن چه که می‌خوانید نفهمید و این موضوع نباید شما را نگران کند. استفاده از این روش به شما کمک می‌کند تا هنگام مطالعه ، خواندن تان کلمه محور نباشد و جمله محور بشود.

تندخوانی، روشی برای افزایش وقت!

سهیل حسینی - مشاور تحصیلی



موسسه آموزش فرهنگی گریانه

ابتدا باید علل کند خوانی را شناسایی کنیم:

۱- کلمه خوانی:

کلمه خوانی هم سرعت مطالعه را کم می کند و هم میزان درک را پایین می آورد، اگر کلمه خوانی تبدیل به جمله خوانی یا عبارت خوانی شود نه تنها سرعت بالا می رود بلکه درک نیز بیشتر می شود.

این عقیده که خواندن کلمه کلمه درک را زیاد می کند دقیقا عکس واقعیت است زیرا مغز با معنی کلمات کار دارد و کلمات نیز در جمله نمود دارند، همین الان که این مطلب را مطالعه می کنید مغز شما با کلمات کاری ندارد بلکه جملات را معنی می کند. **اگر قرار باشد مغز روی تک تک کلمات فکر کند:**

اولا بعضی از کلمات را درک نمی کند زیرا در جمله معنی دارند.

دوما میزان درک پایین می آید.

۲- خواندن با صدا بلند (بلند خوانی):

دومین علت کند خوانی، خواندن با صدا یا بلند خوانی است، کسی که با صدای بلند می خواند حتی اگر با نهایت سرعت هم بخواند نمی تواند ۳۰۰-۴۰۰ کلمه در دقیقه بیشتر بخواند زیرا سیستم گفتاری ما برای افزایش سرعت محدودیت دارد اما اگر این بلند خواند به صامت خوانی یا چشم خوانی (با حرکت چشم) تبدیل شود هم سرعت بالا می رود و هم درک مطلب بیشتر می شود.

عده ای می گویند اگر ما ابتدا بلند بخوانیم بعد با گوشه‌ایمان بشنویم بهتر یاد می گیریم اما این عقیده کاملا اشتباه است. البته بلند خوانی در مرحله مرور که بعدها مراحل صحیح مطالعه به روش تند خوانی را آموزش می دهیم وجود دارد اما در مرحله خواندن باعث لغت سرعت و یادگیری می شود.

یکی از بزرگترین مشکلات داوطلبان آزمون سراسری کمبود وقت و ترسیدن به اجرای برنامه های پیش بینی شده ی آنان است. هر ساله بسیاری از داوطلبان مشاهده می شوند که علی الرغم ساعات مطالعاتی بالا، نتیجه ی دلخواه خود را کسب نمی کنند. با دقت در نحوه ی مطالعه ی آنان، متوجه می شویم این دسته از داوطلبان زمان بسیار زیادی را صرفا معطوف به مطالعه ی درس نامه های آموزشی در مباحث تمرینی و حفظی می نمایند و به ناچار زمان کمی را به تست زنی اختصاص می دهند و به زعم خودشان تا زمانی که مطالب درسی را کامل نخوانند و متوجه نشوند به سراغ تست زنی نمی روند.

آرزوی این افراد این است که زمان اختصاص داده شده به مطالعه ی دروس کاهش یابد در حالی که از کیفیت مطالعاتی کاسته نشود تا بتوانند با تست زنی بیشتر اقدام به تثبیت تسلط خود نمایند.

در این قسمت سعی شده است داوطلبان با تکنیکی تحت عنوان تند خوانی آشنا شوند.

این تکنیک که از آن به عنوان معجزه ی ذخیره ی زمان یاد می شود، می تواند نقشی مهم و اساسی در بهره مندی هرچه بیشتر داوطلبان از زمان های مطالعاتی خود داشته باشد.

در ابتدا یاد آوری می کنم روش تند خوانی هرگز به معنی مطالعه ی سطحی کتاب درسی و جزوه ی آموزشی نمی باشد بلکه این روش این امکان را برای شما فراهم می کند از حداکثر سرعت مغز خود در جهت فهمیدن یک موضوع درسی بهره مند شوید.

البته مسلط شدن به این روش ممکن است زمان نسبتا طولانی (۲-۳ هفته) از شما بگیرد، اما بدون شک بهره مندی از روشهای تند خوانی سبب بازده فوق العاده بالای درسی و صرفه جویی در زمان است **بدین معنی که اگر شما قبل از مسلط شدن به این روش، یک صفحه از کتاب دینی را در مدت ۲۰ دقیقه می خواندید، با فراگیری این روش همان حجم مطلب را در زمانی کمتر از ۷ دقیقه خواهید خواند.**

۷- محدودیت حوزه دید:

هفتمین علت کند خوانی محدودیت حوزه دید است. به این معنا که در حالت عادی وقتی به یک متن نگاه می کنید چند کلمه را می توانید ببینید و درک کنید اما اگر این محدوده وسیعتر باشد تعداد کلماتی که می توانید ببینید بیشتر است و نتیجه این افزایش حوزه دید، دیدن و درک کردن کلمات بیشتر و افزایش سرعت مطالعه خواهد بود. **این تکنیک افزایش حوزه دید در مطالعه ارزش حیاتی دارد و یکی از ضروریات خواندن و بسیار تاثیر گذار است.**

در زمینه افزایش حوزه دید تمریناتی را انجام خواهیم داد تا حوزه دید را افزایش دهیم. در ابتدای کار کلماتی را کنار هم با فاصله کم بنویسد و به آن نگاه کنید بعد کم کم فاصله کلمات را افزایش بدهید تا به مرور و تکرار این تمرین حوزه دیدتان افزایش بیابد به این صورت که چشم به یک نقطه ثابت نگاه می کند و بدون اینکه حرکت کند کلمات سمت چپ و راست آن نقطه را می بینید.

این افزایش حوزه دید برای خلبانان بسیار حیاتی است چرا که این خلبان زمانی که هدایت یک هواپیما را بر عهده می گیرد در یک لحظه باید دهها عقربه را ببیند و کنترل کند اگر حوزه دید وسیعتری داشته باشد این کار را به راحتی انجام می دهد. ما هم می خواهیم در مطالعه همین کار را انجام دهیم و این تکنیک را استفاده و به کار گیریم تا نتیجه بهتری از مطالعات بدست بیاوریم. راه برطرف کردن محدودیت حوزه دید انجام تمرینات افزایش حوزه دید است که آنها را مرحله به مرحله کار می کنیم.

همان طور که گفته شد کلمات را با فاصله معمولی نوشته و با نگاه کردن به یک نقطه سعی کنید بخوانید توجه داشته باشید هدف این است که با نگاه کردن به یک کلمه کلمات قبل و بعد آن را ببینید. اندک اندک با افزایش مهارتتان فاصله کلمات را زیاد کرده و به تمرین ادامه دهید در ابتدا امکان دارد چشمتان اذیت شود مثلا درد بگیرد یا از آنها اشک بیاید هیچ اشکالی ندارد امری است طبیعی. **می توانید صبح ها که چشم استراحت کرده و خسته نیست این تمرینات را انجام دهید.**

خط مورد نظر را گم می کنید و چشم بین خطوط سرگردان می شود ، یا خط تکراری را می بینید و یا یک خط بالاتر یا یک خط پایین تر را نگاه می کنید و چشم بین خطوط سرگردان می شود یا خط تکراری را می بینید و یا یک خط بالاتر و پایین تر را می بینید **برای رفع مشکل گم کردن خط نیز مانند مشکل برگشت غیر ارادی چشم به عقب از حرکت انگشت یا خط بر استفاده می شود با این روش به جز افزایش یادگیری و سرعت تمرکزتان نیز افزایش می یابد.**

۶- مکث طولانی چشم بر روی کلمات:

ششمین علت کند خوانی مکث طولانی چشم بر روی کلمات است. چشم به طور متوسط یک چهارم ثانیه روی هر کلمه مکث می کند یعنی در هر ثانیه ۴ کلمه و در هر دقیقه ۲۴۰ کلمه، در حالی که تجربه نشان داده اکثر افراد برای اولین بار که سرعت خواندنشان را اندازگیری می کنند کمتر به ۲۴۰ کلمه می رسند. علت این امر همان موانعی است که گفته شد: کلمه خوانی - بلند خوانی - لب خوانی - برگشت غیر ارادی چشم به عقب - سرگردانی شچم بین خطوط و مکث طولانی به همین دلایل سرعت معمولا کمتر از ۲۴۰ کلمه است.

این مکث را نمی توان از بین برد اما می توان زمان آن را کوتاه کرد حتی به جایی می رسید که در دقیقه ۶۰۰-۷۰۰ کلمه به بالارسید.

این مشکل را نیز با استفاده از خط بر به راحتی می توان حل کرد. در ابتدا امکان دارد سرعتتان پایین باشد اما اندک اندک سرعتتان افزایش می یابد.

مکث طولانی مدت بر روی چشم بر روی کلمات علاوه بر کاهش سرعت مطالعه باعث خستگی چشم می شود و ادامه مطالعه را به خطر می اندازد.

شما خیلی از اوقات تجربه کرده اید که خوابتان نمی آید اما با در دست گرفتن یک کتاب و مطالعه ای اندک خوابتان می گیرد مثل اینکه قرص خواب آور خورده اید یکی از دلایل این امر مکث طولانی روی کلمات و کند خوانی است.

متأسفانه عده ای عادت به بلند خواندن دارند و این عادت غلطی است ما می خواهیم عادت صحیح صامت خوانی را جایگزین کنیم تا بهروری مطالعه بالا برود برخی دیگر درون خوانی یا لب خوانی می کنند که این هم به شدت تمرکز را از بین می برد و سرعت مطالعه را کم می کند.

۳- درون خوانی (لب خوانی):

سومین علت کند خوانی درون خوانی یا لب خوانی است. این لب خوانی هم عادت غلطی است و با ید به صامت خوانی یا چشم خوانی تبدیل شود چرا که باعث پایین آمدن درک مطلب و سرعت مطالعه می شود.

۴- برگشت غیر ارادی چشم به عقب:

چهارمین علت کند خوانی برگشت غیر ارادی چشم به عقب است. خیلی وقت ها شما مشغول مطالعه مطلبی هستید اما گاهی اوقات چشم به صورت ناخود آگاه بر می گردد و چند کلمه عقب تر را نگاه می کند و این از اختیار و اراده شما خارج است و به صورت ناخود آگاه رخ می دهد. **راه چاره این مشکل خط بردن زیر جملات با انگشت یا خط بر است البته این برای اوایل کار است بعدها زمانی که بر اثر تمرین در این زمینه مهارت یافتید دیگر نیازی به خط بر نیست بلکه همین عمل که الان باعث تند خوانی شما می شود در آن زمان سبب کند خوانیتان می شود.**

زمانی که سرعت خواندن بالا می رود خط بردن باعث جلوگیری از برگشت غیر ارادی چشم به عقب می شود به این طریق که خط بر یا انگشت زیر کلمه ای خواهد بود که در حا خواندن آن هستید و چشم ان کلمات را دنبال می کند و به سمت جلو هدایت می شوید و از مشکل برگشت غیر ارادی چشم به عقب جلوگیری می شود.

۵- سرگردانی چشم بین خطوط :

پنجمین دلیل کند خوانی سرگردانی چشم بین خطوط است. گاهی اوقات پیش می آید که در حین مطالعه زمانی که مطلبی را می خوانید

پس از این پس هر گاه خواستید کتاب، مجله، روزنامه و یا هر متن دیگری را مطالعه کنید با خط بر و صامت خوانی این کار را انجام دهید ، برای خط بردن می توانید از انگشتان یا خط بر استفاده کنید اما بهتر است از انگشتان استفاده کنید زیرا آنها همیشه با شماست.

در گذشته بچه هایی که تازه به مدرسه می رفتند با انگشتان خود متن را دنبال می کردند اما اولیا به آنها می گفتند که این کار را نکنند و با چشم متن را دنبال کنند. اما متخصصین امروز متوجه شدند نه تنها کار کودکان اشتباه نبوده بلکه امری صحیح برای آغاز مطالعه تا زمان رسیدن به درجه بالای تند خوانی است. **پس به جای اشتباه قبل به کودکان بگویید که انگشت را سریعتر حرکت دهند و هر بار سریعتر از قبل حرکت انگشتان را دنبال کنند.**

تمرین برای تند خوانی

تمرین ۱:

در اینجا می خواهیم یک تمرین انجام دهیم تا هماهنگی بین چشم و حرکت دست ایجاد یا بیشتر شود، یک کتاب یا نوشته را آماده می کنید و در ابتدای کار و دفعات اولیه بدون درک و طبق روشی که گفته شد خط می برید، **در ابتدا هدف ما درک کردن مطالب نیست بلکه فقط هماهنگی چشم و دست است به همین دلیل سعی کنید هیچ مطلبی را درک نکنید حتی توصیه می کنیم که کتاب را وارانه بگیرید تا مطالب قابل خواندن و درک کردن نباشد، البته این برای ابتدای کار است بعدها که مهارت بیشتری پیدا کردید در پی هدف اصلی از خواندن که درک کردن است خواهیم بود.**

کتاب یا نوشته را وارانه بردارید و نرم و روان خط ببرید و با چشم حرکت انگشت را دنبال کنید، انگشت را زیر اولین کلمه از اولین خط یعنی گوشه سمت راست بالای صفحه قرار داده و نرم و روان خط بزدن را آغاز کنید، سعی کنید از ابتدا با انگشت این کار را انجام دهید فقط در صورتی که حساسیت داشتید یا اذیت شدید از خط بر استفاده کنید در غیر این صورت سعی کنید حتما از انگشت دستتان استفاده کنید به

مدت یک دقیقه سریع خط ببرید و فقط عبور کلمات را احساس کنید و وقتی به پایان صفحه رسیدید دوباره از ابتدا شروع کنید و هر بار سریعتر از دفعه قبل خط ببرید.

(فقط چشمها حرکت کند و سر را حرکت ندهید و نرم و روان با یک دست کتاب و با دیگری خط ببرید)

خیلی سریع پرواز کلمات را ببینید، لازم نیست درک کنید، بعضی ها حتی وارا نه هم دقت می کنند تا درک کنند اساسا هدف ما از اولین کار در انجام این تمرین این است که فقط ببینید و اصلا درک نکنید به همین دلیل هم گفته شد که کتاب را وارانه بگیرید و این که می گوئیم درک نکنید سبب نشود که اصلا دقت نکنید و به جای تمرین و آن نوشته به اطراف نگاه کنید و تنها چیزی که به آن توجه ندارید متن نوشته باشد.

(نه افراط کنید و نه تفریط)

این تمرین را به مقدار زیاد انجام دهید که هماهنگی لازم بین چشم و دست ایجاد شود، هدف ما از این تمرین ایجاد عبارت خوانی و جمله خوانی همچنین بیداری ضمیر ناخودآگاه مطالعه است و درست است که در این مرحله درکی وجود ندارد اما چشم عادت کرده و عبارت خوانی به صورت ملکه ای برای آن در می آید.

تمرین برای تند خوانی

تمرین ۲:

تمرین برای عبارت خوانی (تمرین سه):

یک کتاب یا نوشته که دارای خطوط کامل است انتخاب کنید، به طوری که خطوط آن کامل باشد و دارای نیم خط نباشد، این خطوط را به سه قسمت تقسیم کنید. مانند مثال:

یک کتاب یا نوشته ای که دارای خطوط کامل است انتخاب کنید ، به و با سه شماره آن خط را می خوانید ، یعنی با شماره ۱ یک سوم ابتدای

خط، با شماره ۲ یک سوم وسط خط و با شماره ۳ یک سوم انتهایی خط را می بینید و خط می برید، البته هنوز نوشته را وارانه بگیرید زیرا هنوز هدف درک نیست. بدون هیچ درکی این تمرین را ادامه دهید و با ریتم ۱،۲،۳ خط می برید تا به انتهای صفحه برسید برای ادامه می توانید به ابتدای صفحه باز گردید و دوباره از اول شروع کنید و یا ادامه مطلب را دنبال کنید.

تمرین را جدی بگیرید، این درست است که قرار نیست درک کنید اما کاملا جدی و مهم است.

برای رسیدن به هدف (یادگیری تند خوانی) باید تمام مراحل را مرحله به مرحله جلو بروید.

این تمرین را حداقل در ۵۰ صفحه انجام دهید و هر چه بیشتر انجام دهید مهارتتان افزایش می یابد. و فراموش نکنید از امروز تمام مطالب را چه با درک چه بی درک با خط بر و صامت مطالعه بفرمایید.

اصلا نگران نباشید و فکر نکنید که هدف ما از تند خوانی این است که سریع بخوانیم و هیچ درک نکنیم ! ولی اوایل کار باید این اصول را رعایت کرد و تمرینات را به صورت درست انجام داد تا نتیجه مطلوب حاصل شود، **هدف ما دقیقا این است که سریع بخوانیم و بالاترین درک را داشته باشیم و به هر میزان کخ سریع می خوانیم درک نیز بیشتر شود، اما نه به یک باره بلکه به مرور زمان و با انجام تمرین زیر:**

(تند خوانی یک مهارت است و مهارت جز با تمرین و تکرار بارور نمی شود)

شما هم برای این که تاثیر و فواید تمرین را ببینید قبل از انجام تمرین به مدت ۲-۳ دقیقه از یک کتاب را مطالعه بفرمایید و کتاب را بسته و ببینید چه مقدار از مطالب را به یاد می آورید و بار دیگر بعد از انجام تمرینات این آزمایش را در شرایط مساوی انجام دهید و نتیجه را مقایسه کنید. به این ترتیب با انجام این تمرین و تمرینات آینده پیشرفت کرده و سرعتتان بیشتر می شود و هرچه سرعت مطالعه بالا برود درک مطلب

نیز افزایش می یابد. یعنی این ۲ رابطه مستقیم دارند.

اجرای تمرین

یک کتاب را به صورت وارانه در دست بگیرید و با شماره یک خط کامل را خط ببرید، در این مرحله هم بدون درک خط می برید و به همین علت هم گفتیم که وارانه کتاب را بگیرید، چون در ابتدا تنها هدف سرعت بخشیدن به چشم است، چرا که اگر فعلا قرار بر درک باشد چشم ناخود آگاه مکث می کند، با ریتم ۴،۳،۲،۱، و... الی آخر یعنی با هر شماره یک خط را می برید وقتی به انتها رسیدید می توانید به ابتدای همان صفحه یا صفحه بعد باز گردید و هر بار باید سرعتتان بیشتر شود ، در ابتدا هر خط در ۱-۲ ثانیه بریده می شود اما رفته رفته سرعت بیشتر می شود.

طرز صحیح نشستن را نیز رعایت کنید، یکی از اصول اولیه مطالعه صحیح و اصولی و یادگیری موثر، درست نشستن است.

این تمرین را به مقدار زیاد (حداقل در ۵۰ صفحه) اجرا کنید، به زمان زیادی هم نیاز ندارد چون اولاً شما سریع می خوانید دوماً درکی درک هم نمی کنید، ۵۰ صفحه پر را به این ترتیب خط می برید و این تمرین را انجام می دهید و این اندازه تمرین تنها برای عادت شما به خط بریدن است.

کنکوری های عزیز که کمبود وقت دارند با انجام این تمرینات، با کمبود وقت که مواجه نمی شوند هیچ وقت اضافه هم می آورند، یکی از نکات مهم در سر خود جلسه کنکور زمان است، کسی که مهارت تند خوانی را فرا گرفته بسیار سریع عمل می کند و یک نتیجه عالی کسب می کند و یا دانشجویان یا دانش آموزان عزیز، پزشکان، مهندسان، معلمان و یا هر کسی، هر کسی که نیز به مطالعه دارد (همه) وقتی این روش را بیاموزید نه تنها سریع مطالعه می کنید بلکه از مطالعه لذت می برید، **یکی از مزایای تند خوانی همین افزایش علاقه و انگیزه به مطالعه کردن است.**

تمرین تند خوانی

تمرین ۳:

تمرین موسوم به تمرین یک :

پله بعدی در کسب مهارت تند خوانی انجام مرحله بعدی تمرینات تندخوانی است که یک پله از تمرین قبل بالا تر است. در تمرین قبل باید یک خط را با سه شماره خط می بریدید اما در این تمرین با یک شماره ، خط را خط می برید به این صورت که اگر در تمرین قبل با یک شماره یک سوم خط را می دیدید این بار با یک شماره یک خط کامل را می بینید، با شماره دو، خط دوم را، با شماره سه، خط سوم را طی می کنید با هر شماره یک خط را طی می کنید و با چشم حرکت می کنید دست دست را دنبال می کنید، اوایل دچار مشکل می شوید مثلاً همین خط بردن شاید برایتان آسان نباشد و تمرکز نداشته باشید، اما هیچ اشکالی ندارد، کم کم عادت می کنید و یا بعضی ها اذیت می شوند یا هماهنگی لازم بین چشم و دست را وجود ندارد، اما به نرمی سعی کنید حرکت چشم و دست هماهنگ باشد و از ناهماهنگی نترسید با تمرین هماهنگی ایجاد می شود، اگر دست سریع است چشمتان را سرعت بخشید و اگر چشمتان سریع است حرکت دستتان را سرعت بخشید.

