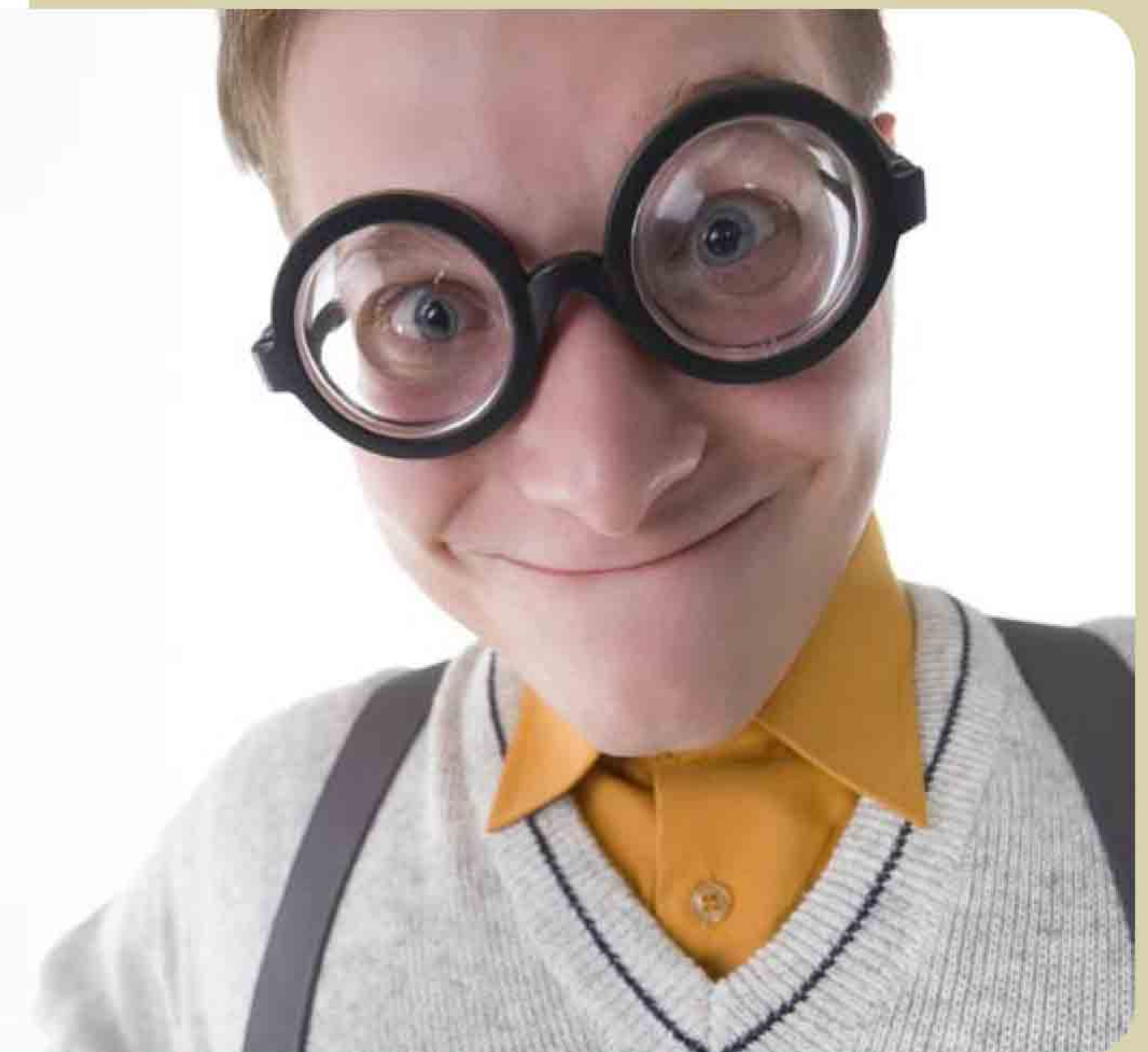




# تندخوانی

بابا هم‌تینان - روان‌شناس



تند خوانی هرگز به معنی مطالعه‌ی سطحی کتاب درسی و جزوه‌ی آموزشی نیست. بلکه فراهم کردن این امکان است که حداکثر سرعت مغز خود برای فهمیدن یک موضوع درسی بهره‌مند شوید. البته مسلط شدن به این روش ممکن است زمان نسبتاً طولانی (۲-۳ هفته) از شما بگیرد، اما بدون شک بهره‌مندی از روش‌های تندخوانی سبب بازده فوق‌العاده درسی و صرفه‌جویی 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 برنگردد 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»، آن‌چه 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 نخوانده‌اید 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 حتماً 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 آن‌چه که می‌خوانید نفهمید و این موضوع نباید شما را نگران کند. استفاده از این روش به شما کمک می‌کند تا هنگام مطالعه، خواندن‌تان کلمه محور نباشد و جمله محور بشود.