



عنوان:

مهارت تندخوانی

(همراه با درک مطلب)

تهیه کننده:

اسماعیل رضایی



مؤسسه تحقیقات و نشر معارف اهل البیت علیهم السلام



اهداف یادگیری:

انتظار می‌رود شما خواننده‌ی عزیز، پس از خواندن این مقاله بتوانید:

۱. با سوالات و شبهات رایج پیرامون روش تندخوانی آشنا شده و برای هر کدام، جوابی قانع‌کننده بیابید.
۲. نسبت به فواید تندخوانی، آگاهی پیدا کنید و ضرورت آن را درک نمایید.
۳. موانع تندخوانی را شناسایی کنید و در صدد علاج آن‌ها برآیید.
۴. سرعت مطالعه‌ی فعلی خود را به دست آورید و بعد از انجام تمرین‌های ارائه شده، پیشرفت خود را ارزیابی نمایید.
۵. نکات مورد نیاز برای تقویت مهارت تندخوانی را به کار ببندید تا به سرعت مطلوب همراه با درک مطلب، نائل آید.

چرا:

- * چرا در زندگی موفق نیستیم؟!!
 - * چرا همیشه وقت کم می‌آورم؟!!
 - * چرا نمی‌توانم کتاب‌های مورد علاقه‌ام را بخوانم؟!!
 - * چرا در شغل، تحصیل و زندگی خود با مشکل مواجه می‌شوم؟!!
 - * چرا نمی‌توانم در کنکور، به نتیجه‌ی دلخواه دست یابم؟!!
 - * چرا پس از مدتی مطالعه، خوابم می‌گیرد؟!!
 - * چرا ...؟!!
- این نوشتار، پاسخگوی این قبیل از سوالات شما خواهد بود.

چرا تندخوانی؟

اگرچه هر کتابی ارزش خواندن ندارد، اما کتاب‌های بسیاری وجود دارد که پاسخگوی سوالات و نیازهای روزمره‌ی شماست. کتاب‌های فراوانی در زمینه‌های شغلی، تحصیلی، روابط خانوادگی، روابط اجتماعی، مسائل معنوی و ... نوشته شده است که به میزان آگاهی شما نسبت به این مطالب و به کارگیری این آگاهی‌ها در زندگی روزمره، به موفقیت‌های شایسته و درخور دست خواهید یافت. تخصص در حوزه‌های شغلی، تحصیلی و مهارت‌های زندگی، علاوه بر رشد و تعالی شما، موفقیت‌های مالی نیز برایتان به دنبال خواهد داشت.

از این جاست که ضرورت تندخوانی رخ می‌نماید. اگر شما توانایی تندخوانی را نداشته باشید، طبعاً زمان لازم برای مطالعه درباره‌ی زمینه‌های مورد نیاز را نخواهید داشت، در نتیجه دست‌یابی به موفقیت‌های چشمگیر، تقریباً محال به نظر می‌رسد. یک دوره آموزش تندخوانی برای شما بسیار مفید و لازم است؛ زیرا هر چند مطالعه‌ی متون علمی نیازمند

دقتی افزون بر دیگر متون است، اما تندخوانی، سرعت فراگیری ذهن، تمرکز حواس و قدرت و سرعت دید را بیشتر می‌سازد و هر اندازه در این زمینه بیشتر تمرین کنید، موفقیت افزون‌تری در درس‌ها و مطالعات خود کسب خواهید کرد. اهمیت تندخوانی، هنگامی آشکارتر می‌شود که بدانید: تحقیقات نشان داده است که با خواندن سرعت متوسط دویست کلمه در دقیقه، به جای هزار کلمه در دقیقه، مردان و زنان با تحصیلات عالی، پنج بار آهسته‌تر از آن چه که لازم است، می‌خوانند؛ یعنی اگر آن‌ها از توانایی حقیقی و بالقوه خویش استفاده کنند، خواندن کتابی که پنج ساعت طول می‌کشد، به شصت دقیقه یا کمتر کاهش می‌یابد.

اگر علاقه مند به تند خوانی هستید و آرزو دارید که سرعت مطالعه خود را ۵، ۷ و یا ۱۰ برابر کنید، باید با تندخوانی زندگی کنید. جملاتی مانند «مگر می‌شود...»، «فکر نکنم...»، «بعید است که...»، «ما که نمی‌توانیم»، «از ما گذشته است» و...، ویروس‌های یأس آوری است که توانمندی روح و بالندگی روان را در سرآشویی ضعف و سقوط قرار می‌دهد. اگر بدانید و خوب هم بدانید که با اراده‌ای قوی می‌توان تندخوان شد، به گونه‌ای که سرعت خیره‌کننده و درک چشمگیری به دست آورد، هرگز در انجام تمرینات دچار سستی و کاستی نمی‌شوید. تلاش خستگی‌ناپذیر نشان می‌دهید و خود را برای گام‌های بعدی پرنشاط و با احساس می‌یابید.

بی‌شک باور نکردن مطلب فوق، ما را از هر گونه کامیابی و موفقیت در فراگیری تندخوانی و... دور می‌کند و لمس این حقیقت، از آغاز راه، شما را به این مسیر امیدوار می‌کند و شما را به هدف خویش می‌رساند.

➤ به راستی ما از ژاپنی‌ها چه چیزی کم داریم که یکی از آنان با باوری این چنین، در یک دقیقه توانست ۱۱۰ صفحه کتاب را مطالعه و درک کند!

➤ با توجه به کتاب ثبت رکوردهای جهانی "گینس"، تندخوان‌ترین فرد دنیا "هاوارد استیفن برگ" است. هاوارد در هر دقیقه می‌تواند بیش از ۲۵ هزار کلمه را بخواند.

تاریخچه تندخوانی:

توجه به تندخوانی و گسترش آن به اوایل قرن بیستم باز می‌گردد. زیرا تولید انبوه مواد اطلاعاتی، دستیابی به توانایی‌هایی بیش از حد معمول برای مطالعه‌ی آنها را الزام‌آور می‌کرد. این ضرورت ابتدا در نیروی هوایی ایالات متحده احساس گردید. متخصصان فنون جنگی نیروی هوایی در پی تحقیقات خود متوجه ضعف خلبانان در تشخیص دقیق و سریع هدف مورد نظر از فاصله دور به هنگام پرواز شدند. به دلیل اهمیت این امر، روان‌شناسان و متخصصان تربیت کارکنان نیروی هوایی، به بررسی موضوع و یافتن راه‌حل پرداختند. این گروه، سرانجام با تکمیل و به کارگیری دستگاه سنجش توجه و حافظه از طریق انعکاس تصاویری بر روی صفحه نمایش بزرگ، راه‌حل مسئله را یافتند. در این روش، نشان دادن تصاویر بزرگی از هواپیماهای دوست و دشمن به طور نیمه آشکار، سپس تغییر اندازه و کاهش وضوح و انجام مستمر این تمرین، توانایی تشخیص هدف‌های مورد نظر به زمانی کمتر از ۵۰۰-۱ ثانیه افزایش می‌یافت.

دستآورد این تجربه به‌ویژه در امر تندخوانی مورد استفاده قرار گرفت. در این شیوه، ابتدا کلمه‌ای در اندازه بزرگ به مدت پنج ثانیه بر روی صفحه نشان داده می‌شد، سپس به تدریج اندازه آن تغییر می‌کرد و از درجه وضوح آن نیز کاسته

می‌شد و در پی آن، به جای یک کلمه، چهار کلمه به طور همزمان بر روی صفحه نمایش به مدت ۵۰۰-۱ ثانیه ظاهر می‌گردید. با انجام مستمر این تمرین، توانایی شناسایی و ثبت کلمه‌ها در حافظه فرد افزایش می‌یافت. زیرا به دلیل قابلیت مشاهده‌ی دامنه‌ی وسیع‌تر، بر اثر این تمرین، فرد می‌تواند به جای مطالعه‌ی یک واژه یا سطر، مجموعه‌ی سطرهای بیشتری را به‌طور همزمان مطالعه و درک کند. با به‌کارگیری این شیوه، سرعت مطالعه‌ی فرد، چند برابر خواهد شد.

تعریف تندخوانی:

مجموعه راهکارهای عملی و فنونی است که به هنگام مطالعه، سرعت انسان را به گونه‌ای چشمگیر افزایش داده و بسته به تلاش افراد در انجام تمرینات، گاه سرعت مطالعه را به ده برابر رسانده تا در زمانی اندک، توفیق یادگیری صفحات بی‌شماری فراهم شود.

سوالات و شبهات رایج پیرامون تندخوانی:

زمانی که شما به تندخوانی روی می‌آورید، با سوالات اساسی، باورها و شبهاتی در این زمینه مواجه می‌شوید که قبل از هر اقدامی لازم است، به پاسخ‌های قانع‌کننده‌ای در این باره دست یابید. در غیر این صورت، شک‌ها و تردیدها، مانعی برای شروع پر قدرت و تدوام با انگیزه و اشتیاق شما خواهد شد. در ادامه، به بررسی برخی از این سوالات و شبهات می‌پردازیم:

۱. آیا یک فرد معمولی می‌تواند «تندخوان» شود؟

تندخوانی، یک مهارت و هنر است، مانند رانندگی، که هر کسی می‌تواند آن را کسب کند، بنابراین تندخوانی اکتسابی است نه ارثی. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که مغز یک انسان سالم، می‌تواند هر بار گروه کلمات یا شبه جمله‌ها را به همان خوبی تک کلمه‌ها بپذیرد و این عمل، از هر جهت، آسان‌تر است. شما جمله را هرگز به خاطر درک تک تک کلماتش نمی‌خوانید؛ بلکه آن را برای درک شبه جمله‌هایی که کلمات نیز در آن‌ها هستند، مطالعه می‌کنید. کندخوان ناچار است کار مغزی بیشتری نسبت به تندخوان انجام دهد؛ زیرا ناچار است پس از تشخیص هر کلمه، معنای آن را به معنای کلمه‌ی بعد از آن بیفزاید، در حالی که تندخوان که هر بار مجموعه‌های معنی دار (شبه جمله‌ها) را می‌بیند، فقط یک اتصال ساده را بین دو قسمت انجام می‌دهد.

بنابراین، مزیت فوق‌العاده‌ی تندخوانی، انجام کار فیزیکی کمتر، توسط چشمان بر روی هر صفحه است. در این صورت، به جای حدود ۵۰۰ توقف توأم با تمرکز دید که چشم کندخوان بر روی هر صفحه انجام می‌دهد، تندخوان، نزدیک به ۱۰۰ توقف در صفحه را که عضلات چشم را کمتر خسته می‌کند، به انجام می‌رساند.

۲. آیا یک فرد «تندخوان» می‌تواند مطالب را بفهمد و درک نماید؟

کندخوان، به خاطر توقف‌ها و شروع‌های مکرر و پیشرفت متزلزل، امکان زیادی دارد که بی‌حوصله شود؛ تمرکز حواس خود را از دست بدهد؛ حضور ذهنش کاهش یابد و از درک معنای آن چه که می‌خواند، عاجز بماند؛ ولی کسی که عادت کند شبه جمله‌ها را با هم ببیند، به طور طبیعی مفهوم آن‌ها را هم به همراه یکدیگر درک می‌کند. از طرف دیگر، تندخوانی، باعث می‌گردد تا مطالب کم اهمیت، زودتر شناخته شوند و بر مطالب مهم، تأکید ورزیده شود. از این رو درک تمام مطلب، برای تندخوان خیلی آسان‌تر و دامنه‌دارتر از درک مطلب برای کندخوان است.

در تندخوانی نه تنها از میزان درک کاسته نمی‌شود بلکه یادگیری و درک نیز همراه با سرعت مطالعه افزایش می‌یابد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که در یک تست مشابه، مطالعه‌کنندگان معمولی با سرعت متوسط ۲۸۳ کلمه در دقیقه، متن را مورد مطالعه قرار داده‌اند و درکی معادل ۴۵٪ از متن داشتند و تندخوانان نیز با سرعتی معادل ۳۷۵۰ کلمه در دقیقه، همان متن را خوانده و درکی معادل ۶۳٪ از متن داشتند.

۳. آیا خواندن بیش از ۵۰۰ کلمه در دقیقه ممکن است؟

بله، با توجه به این حقیقت که در هر توقف می‌توانید تا حد شش کلمه را زیر دید قرار دهید و این واقعیت که قادرید در هر ثانیه تا چهار توقف را انجام دهید، به راحتی می‌توانید سرعتی تا حد ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه را به دست آورید.

۴. آیا سرعت بیشتر، تمرکز حواس کمتری را به دنبال دارد؟

تندخوانی، باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه، باعث یادگیری بهتر می‌شود. فکر و ذهن شما قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد؛ ولی اگر سرعت مطالعه‌ی شما پایین باشد، ذهن، وقت اضافی پیدا می‌کند و ناچار به این شاخه و آن شاخه می‌پرد و در نتیجه، حواس‌پرتی ایجاد می‌شود. تندخوانی، فرصت جولان به ذهن نمی‌دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می‌شود.

۵. آیا اگر کندتر بخوانم، مطالب بیشتری را درک نخواهم کرد؟

برخی از افراد اعتقاد دارند که خواندن کلمه به کلمه‌ی یک جمله، درک را افزایش می‌دهد و تندخوانی موجب کاهش درک می‌شود! در جواب این افراد می‌گوییم:

اولاً: شما در کلاس‌های اول، جملات را به صورت بسیار آهسته می‌خواندید و در کلاس‌های بالاتر سرعت خود را افزایش دادید. آیا در کلاس اول مطالب را بهتر درک می‌کردید یا در کلاس‌های بالاتر؟! در تندخوانی نیز وضع به همین منوال است که سریع خواندن کلمات و جملات میزان درک را افزایش خواهد داد.

ثانیاً: اساساً مغز با مفهوم کل جمله سر و کار دارد نه با مفهوم تک تک کلمه‌ها، چراکه هر یک از کلمه‌ها می‌توانند معنای به خصوصی داشته باشند بنابراین هر چقدر تعداد و مدت زمان مکث بین کلمات را کم کنید، به همان مقدار ارتباط کلمه‌ها با هم بیشتر شده و مغز آسان‌تر مفهوم یک جمله را درک خواهد کرد.

علاوه بر آن، پژوهشگران معتقدند در حالی که میزان اندوخته‌ی ذهنی مطالعه‌کننده‌ی معمولی تنها ۳۵٪ است، این حالت برای تندخوان حداقل ۵۳٪ خواهد بود. بنابراین کندخوانی کمکی به درک عمیق خواننده نمی‌کند. کندخوان‌ها، پرخوان نیز هستند و این کندخوانی، لذت مطالعه را از بین می‌برد. همچنین ذهن کندخوان، فرصت بیشتری برای فکر کردن به مسائل دیگر و منحرف شدن از مطلب مورد مطالعه، می‌یابد.

آیا می‌توانید ادعا نمایید؛ شما که کندنویس هستید، نسبت به یک خبرنگار که تندنویس است، با دقت بیشتری می‌نویسید؟! مسلماً اینگونه نیست زیرا تندنویسی مانند تندخوانی، یک مهارت است. بنابراین ممکن است یک خبرنگار، چندین بار سریع‌تر از یک فرد معمولی بنویسد، در عین حال، مطالب او از دقت بیشتری نیز برخوردار باشد.

۶. برای تمرین از چه کتاب‌هایی استفاده نماییم؟

موضوع کتاب‌های مورد استفاده باید مطلوب و مورد علاقه‌ی شما باشد. سراغ کتاب‌هایی بروید که ارتباطی قلبی و عاطفی بین شما با موضوع آن کتاب، نویسنده‌ی آن و... وجود داشته باشد. سطح مطالب کتاب نیز باید متوسط باشد و فرمول و نمودار و... نداشته باشد.

ناگفته نماند که برای خط بردن از کتاب‌های قصه و داستان نیز می‌توان استفاده کرد. پس از گذشت چندین ماه و به دست آمدن شیوه‌ی درک مطلب، کتاب‌های مشکل‌تری را می‌توان در دست گرفت و از عهده‌ی تندخوانی آن برآمد.

۷. آیا می‌توان کتب تخصصی را تندخوانی نمود؟

تندخوانی با دو عامل نوع مطلب و خواننده‌ی آن، ارتباط مستقیم دارد:

الف) نوع مطلب: بیش از ۹۰٪ کتاب‌های در دسترس شما قابل تندخوانی هستند، مانند یک خبر ورزشی، داستان، مطالب مجله‌ها و... اما برخی از موضوعات بنا به ویژگی آن موضوع و یا بعضی از کتاب‌ها به خاطر خصوصیت بارزی که در آن‌ها وجود دارد، قابل تندخوانی نیستند و یا نباید به شیوه‌ی تندخوانی از یکایک سطرها و اوراق آن بگذرید. به طور مثال، کتاب‌های تخصصی که در بردارنده‌ی فرمول یا معادله بوده و یا ارائه‌کننده‌ی موضوعی دقیق، حساس و بنیادین هستند، قابل تندخوانی نیستند و نیز برخی از کتاب‌ها همانند قرآن مجید یا کتاب‌های حدیثی، چنان قداست و عظمتی دارند که باید با تعمق، اندیشه و عشق بیکرانی آن‌ها را مطالعه نمود. در یک نگاه، موضوع و فلسفه‌ی تالیف و ارائه‌ی کتاب، بهترین معرف تشخیص شما در خواندن آن کتاب به شیوه تندخوانی خواهد بود.

ب) خواننده‌ی مطلب: تندخوانی علاوه بر نوع مطلب (از نظر آسان یا سخت بودن)، به کسی که آن مطلب را مطالعه می‌نماید نیز رابطه‌ای مستقیم دارد. بدین صورت که مثلاً یک محقق و متفکر علوم اسلامی، یا یک متخصص علوم

پزشکی، می‌توانند مطالب نسبتاً مشکل در زمینه‌ی رشته‌ی تخصصی خود را تندخوانی نمایند، در حالی که دیگران (حتی افراد نیمه متخصص) نسبت به متخصصان، از این امر عاجزند. البته طبیعی است که سرعت مطالعه در میان افراد مختلف، یک امر نسبی است. یعنی به همان میزانی که شما مهارت و تخصص داشته باشید، می‌توانید مطالب مرتبط با حوزه‌ی کاریتان را تندخوانی نمایید.

نکته:

➤ باید هر شخصی به اندازه‌ای سرعتش در تندخوانی را افزایش دهد که مطمئن باشد درک مطلبش با اختلال مواجه نمی‌شود.

فواید تندخوانی:

۱. صرفه جویی در وقت:

صرفه جویی در وقت، باعث می‌شود تا وقت‌های اضافی پیدا کنید و از آن وقت‌ها، برای مطالعات جنبی دیگر و کارهای شخصی‌تان بهره ببرید و حتی درس‌های دانشگاه را بهتر و کامل‌تر بخوانید. بیشتر ما از نداشتن وقت کافی، برای انجام کارهای مورد علاقه‌مان شکایت داریم. اگر شما هم تا امروز چنین مشکلی داشته‌اید و یا به مطالعه‌ی زیاد علاقه‌مندید، ولی نمی‌توانید به همه مطالب جالب مورد نظر خودتان برسید، بدانید که با تندخوانی، قادر خواهید بود به ساعات بیشتری برای مطالعه دست یابید.

۲. پی بردن به ارزش وقت:

تندخوانی شما را نسبت به لحظه‌های زندگی حساس می‌کند و انسان‌های دین‌گرا و خداجو را با آموزه‌های پیشوایان روشن‌اندیش، بیش از پیش همسو می‌سازد که: رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرمایند: برای عمر خود بیش از درهم و دینار خویش بخیل باشید. امام علی (علیه السلام) در این باره می‌فرمایند: ایام زندگانی، سرمایه‌هایی است که هر لحظه از دست می‌رود؛ هر روز که به دست می‌آید، روزی را از دست می‌دهیم؛ نفس‌های انسان ذرات حیات آدمی است و همه‌ی ما فرزندان لحظات زندگی خود هستیم [که جاودانگی ما به استفاده درست از لحظه‌ها خواهد بود]. امام متقین (علیه السلام) در جای دیگر می‌فرمایند: خداوند رحمت کند کسی را که بداند نفس‌های او گام‌های وی به سوی اجل خواهد بود. پس [با این بینش] سرعت به انجام اعمال و کوتاهی آمال و آرزوها گیرد.

۳. پدید آمدن فرصت‌های فراوان برای کشف مجهولات:

روشن است که اگر شما با سرعت هر چه بیشتر مطالعه نمایید، فرصت‌های بسیاری برای کشف مجهولات به دست خواهید آورد.

۴. شوق و اشتیاق به دانستن و درک مطالب بیشتر:

یکی از مهم‌ترین فوائد تندخوانی، انگیزه و اشتیاق فراوان برای کسب و درک مطالب جدید است. همه‌ی شما تجربه داشته‌اید که در دوران‌هایی از زندگی شما، اشتیاق وصف‌ناپذیری نسبت به کسب علم و دانش در درون شما شعله‌ور شده است، اما عدم پاسخگویی به آن، موجب از بین رفتن این شوق و اشتیاق گردیده است. در تندخوانی به دلیل اینکه خواننده، هر روز مطالب جدیدی را کشف می‌کند، این انگیزه و اشتیاق به صورت روزافزون، افزایش خواهد یافت.

۵. ایجاد کنجکاوی افزون:

طبیعی است که مطالعه‌ی روزافزون، حس کنجکاوی شما برای کشف روابط میان مطالب را افزایش داده و موجب کسب مطالب بیشتر می‌شود و در نتیجه حس کنجکاوی درون شما را شکوفا و بالنده می‌سازد.

۶. افزایش میزان فهم و درک:

حجم زیاد اطلاعات و کشف روابط میان آن‌ها، موجب افزایش فهم و درک انسان می‌شود.

۷. افزایش کارایی و خلاقیت:

تندخوانی، کارایی و خلاقیت افراد را بالا می‌برد و مشکلات پیش روی شما را آسان می‌کند. تندخوان از تیزی و زرنگی خاصی برخوردار شده، مطالب را بهتر فهمیده و راه پیشرفت را هموارتر می‌نگرد. در اثر تندخوانی، سرعت مطالعه بالا می‌رود و نوعی مهارت ایجاد می‌شود که در پرتو آن معانی لغات را سریع‌تر دانسته و مفاهیم را بیشتر درک خواهید کرد، از این رو، برای کشف مجهولات جدید، آماده‌تر هستید. این توانمندی، کارایی و بازدهی شما را بالا می‌برد و انجام کارهای فردی و اجتماعی‌تان را آسان‌تر می‌کند.

۸. کشف استعدادهای ناشکفته:

تحرك و پویایی در عرصه‌های مختلف زندگی، زمینه‌ساز دستیابی شما به استعدادهای ناشکفته می‌شود. افرادی که با سرعت بسیار و در زمان کوتاه آگاهی‌های مختلف کسب می‌کنند، نسبت به سلیقه‌ها و علاقه‌های درونی خود بیش از دیگران اطلاع می‌یابند. از این رو، گاه در طوفان مشکلات زندگی، گوهری گرانبها و روشنی بخش می‌یابند که با آن آینده‌ی زندگی خویش را از تاریکی‌ها نجات می‌بخشند.

۹. افزایش چشمگیر درک اجتماعی، تحرك و پویایی:

جهالت و غفلت، بلای پنهان و آگاهی و هوشیاری جلوه‌های ممتاز ملت‌هاست. آنان که با روی آوردن به روزنامه‌ها، مجلات، کتاب‌ها و نوشته‌ها، مسیری صحیح از باروری اندیشه و احساس می‌پیمایند، در زندگی بصیرت و هوشیاری به دست می‌آورند.

۱۰. بروز اندیشه‌ی فعال و پویا:

شخص تندخوان، دارای ذهنی فعال و حساب‌گر می‌شود و با همه چیز، دقیق و حساب شده برخورد می‌کند؛ سکون، از زندگی‌اش رخت برمی‌بندد و همیشه و ناخودآگاه، فعال و پویاست.

۱۱. سخنان خردمندانه و تحلیل‌های اندیشمندانه:

تندخوان به طور طبیعی مطالب بسیاری می‌خواند و هر روز دانش افزون‌تری کسب می‌کند. ناگفته پیداست که چنین افرادی، در سخنان روزمره‌ی خود، از عبارات زیبا، کلمات آهنگین و لطایف روح بخش استفاده می‌کنند.

۱۲. ایجاد حضور ذهن و موفقیت در امتحانات:

تندخوانی قوای فکری شما را متمرکز می‌کند و با مطالعه‌ی زیاد و سریع، مطالب فراوانی در حافظه شما گرد می‌آورد تا توان استفاده لازم در زمان‌های مناسب را ایجاد کرده، شما را به کامیابی‌های بعدی هدایت نماید. از این رو، در امتحانات مختلف، تندخوانی در زمانی کوتاه، فهم بسیار برایتان ایجاد می‌کند و شما را در جذب نکات اصلی درس و فهم یکایک نکته‌های مهم کمک می‌کند.

بی شک رهاورد تندخوانی، رهایی از الفاظ و عبارت کم محتوا و روی آوردن به مفاهیم مهم و کارساز در درس‌ها خواهد بود و این موفقیتی بزرگ در تحصیل محسوب می‌شود.

۱۳. سرعت در تمامی جلوه‌های زندگی:

لحظه‌ها و ثانیه‌ها برای تندخوان ارزش حیاتی خواهند داشت، زیرا پیشرفت او را افزایش داده و زمینه‌های تکامل وی را هموارتر می‌سازد. فرد تندخوان پس از چندی، سرعتی قابل توجه در صحبت کردن یافته و به دنبال آن فعالیت‌های روزمره‌ی خود را سریع‌تر انجام می‌دهد.

چگونه تندخوان شویم؟

قبل از بیان روش تندخوانی لازم است سرعت فعلی خود را به دست آورید تا پس از تمرینات مکرر، بتوانید پیشرفت خود را به شکل ملموس مشاهده نمایید.

سرعت مطالعه:

سرعت مطالعه را با شمارش تعداد کلمه‌های خوانده شده (از قبیل: و، به، از، چرا، آمد و ...) در دقیقه محاسبه می‌کنند. بدین صورت که میانگین تعداد کلمات در هر سطر را شمرده و بر تعداد سطرهای خوانده شده در دقیقه ضرب می‌کنند. عدد حاصل، تعداد کلمات خوانده شده در یک دقیقه است. اگر زمان مطالعه بیش از یک دقیقه باشد، برای به دست آوردن سرعت مطالعه از فرمول زیر استفاده می‌شود:

$$\text{سرعت مطالعه} = \frac{\text{تعداد سطرهای خوانده شده} \times \text{تعداد کلمات در یک سطر}}{\text{زمان (بر حسب ثانیه)}} \times 60$$

برای مثال اگر در دو دقیقه (۶۰ × ۲ = ۱۲۰ ثانیه) ۲۵ سطر خوانده باشید و در هر سطر ۱۴ کلمه وجود داشته باشد، سرعت مطالعه‌ی شما برابر با ۱۷۵ کلمه در دقیقه خواهد بود.

$$\text{سرعت مطالعه} = \frac{14 \times 25}{120} \times 60 = 175$$

برای به دست آوردن سرعت مطالعه‌ی فعلی خودتان، متن زیر را پس از یادداشت زمان شروع، خوانده و درک نمایید (به همان صورتی که قبلاً مطالعه می‌کردید).
یادآوری: زمان را یادداشت نموده و سپس شروع کنید.

«موقعی که حادثه اتفاق افتاد، او با سرعت بیش از یکصد کیلومتر در ساعت، در بزرگراه حرکت می‌کرد. چیزی در کنار جاده توجهش را جلب کرد، همین که رو را برگرداند که پشت سرش را نگاه کند، دیگر دیر شده بود، فقط یک ثانیه وقت داشت که کاری بکند. یک کامیون ماک که در جلو او حرکت می‌کرد، بطور ناگهانی ترمز کرد و او بیدرنگ برای نجات جان خود موتورسیکلت را خواباند و روی زمین شروع به لغزیدن کرد. لغزیدنی که تمام نشدنی بود. با حرکتی آهسته و فجیع به زیر کامیون لغزید. درپوش باک موتورسیکلت کنده شد و آنچه نباید بشود، شد. بنزین بیرون ریخت و آتش گرفت. وقتی چشمانش را باز کرد روی تختخواب بیمارستان بود. احساس درد و سوزش می‌کرد. نه قادر به حرکت بود و نه جرأت داشت نفس بکشد. سه چهارم بدنش به طرز وحشتناکی دچار سوختگی از نوع درجه سوم شده بود. با وجود این، دل به مرگ نداد. تلاش کرد که به زندگی برگردد و در شغل خویش پیشرفت کند.

در زندگی هر زن و مرد، زمانی فرا می‌رسد که به تلاش فوق‌العاده‌ای نیاز است. زمانی که هر دری را زده و نتیجه نگرفته‌ایم. زمانی که زندگی ظالمانه به نظر می‌رسد. زمانی که هر چه ایمان، ارزش، محبت، گذشت و پشت‌کار داشته‌ایم صرف کرده‌ایم و حتی از حد خود فراتر رفته‌ایم. بعضی از مردم چنین شرایطی را فرصتی می‌دانند تا توانائی‌های خود را بهتر ظاهر سازند و خود را محک بزنند. بعضی‌ها هم اجازه می‌دهند که این تجربیات تلخ آن‌ها را نابود سازد. هرگز فکر کرده‌اید که چرا افراد مختلف در برابر دشواریهای زندگی عکس‌العمل‌های گوناگون از خود بروز می‌دهند؟ من چنین کاری کرده‌ام. بیشتر ایام عمرم را به این اندیشیده‌ام که چه انگیزه‌ای باعث می‌شود تا افراد به شکل معینی رفتار کنند. تا آنجائی که یادم می‌آید همیشه دلم می‌خواست است کشف کنم که چه عاملی موجب شده است تا زنان و مردان معینی به کلی با مردم نظیر خود متفاوت باشند؟ به چه علت بعضی‌ها به رهبری ملتی یا به موفقیت بزرگی میرسند؟ چگونه است که بسیاری از مردم علیرغم هرگونه بدبختی که به سرشان می‌آید زندگی را به شادمانی می‌گذرانند، درحالی‌که بعضی دیگر که به نظر می‌رسد همه نوع امکاناتی در اختیار دارند زندگی را با نومیدی، خشم، و افسردگی می‌گذرانند؟

اجازه دهید داستان مرد دیگری را برایتان بگویم تا تفاوت‌های این دو فرد مشخص گردد. زندگی این مرد دیگر بسیار درخشان‌تر به نظر می‌رسد. از دست اندرکاران فعالیت‌های تفریحی است که بسیار ثروتمند و فوق‌العاده با استعداد است و اطرافیان و هواداران بسیاری دارد. در بیست و دو سالگی، جوانترین عضو گروه نمایشی کم‌دی معروف «شهر دوم» در شیکاگو بود. به سرعت به عنوان ستاره‌ی نمایش مورد تأیید همگان قرار گرفت. به زودی چهره‌ی سرشناس یک گروه تئاتری معروف در نیویورک و یکی از موفق‌ترین چهره‌های تلویزیونی شد. سپس یکی از درخشان‌ترین ستارگان فیلم‌های سینمایی در سطح کشور گردید. آن‌گاه به کار موسیقی پرداخت و در آن زمینه نیز به همان اندازه و با همان سرعت موفقیت کسب کرد. ده‌ها دوست صمیمی، ازدواجی موفق و خانه‌های باشکوهی در شهر نیویورک و تانکستان مارتا داشت. ظاهراً آنچه را که ممکن است کسی در آرزوی آن باشد در اختیار داشت.

شما دلتان می‌خواست جای کدامیک از این دو نفر بودید؟ بعید است کسی زندگی فرد اولی را به دومی ترجیح دهد. اما بگذارید در خصوص زندگی این دو نفر توضیح بیشتری بدهم. اولی یکی از شادترین، قوی‌ترین و موفق‌ترین افرادی است که من می‌شناسم نام او دابلیو - میچل است. زنده و سلامت است و در کلرادو زندگی می‌کند. از زمان تصادف وحشتناک موتورسیکلت تا به حال بیشتر از اغلب مردم در زندگی خوش گذرانده است. با بعضی از متنفذترین افراد آمریکا رابطه‌ی دوستانه دارد. هم‌اکنون یک تاجر میلیونر است و علیرغم سوختگی‌های مضحک صورتش، سعی کرده است به عضویت کنگره‌ی آمریکا درآید.

شعار تبلیغاتی این بود «به من رأی دهید تا فقط یک آدم خوش قیافه‌ی دیگر به کنگره اضافه نشود». نفر دوم کسی است که شما به خوبی می‌شناسید کسی که شاید شادمانی بسیاری به شما ارزانی داشته باشد. نام وی جان بلوشی است. وی یکی از محبوب‌ترین هنرپیشه‌های کم‌دی زمان ما و از چهره‌های موفق افسانه‌ای در دهه‌ی ۱۹۷۰ بود. بلوشی می‌توانست زندگی افراد بی‌شماری را از شادی لبریز سازد، اما خود از شادمانی بهره‌ای نداشت. هنگامی که در سن سی و سه سالگی مُرد و پزشک قانونی علت مرگ وی را «مسمومیت شدید ناشی از مصرف کوکائین و هروئین» اعلام کرد هیچ‌یک از کسانی که او را می‌شناختند تعجبی نکردند. مردی که همه‌چیز داشت، به شکل علاج‌ناپذیری به مواد مخدر معتاد بود، صورتی پف کرده داشت و بیش از سن خود، پیر و شکسته می‌نمود. به ظاهر همه چیز داشت اما در باطن، سال‌ها بود که از همه چیز خالی شده بود.

از این مثال‌ها بسیار است. داستان پیت سترودویک را شنیده‌اید؟ این شخص در هنگام تولد دست و پا نداشت. اما به عنوان دوندگی استقامت تاکنون بیش از چهل هزار کیلومتر دویده است. کندی لایتنر بنیان‌گذار «انجمن مادران مخالف با مستی در حال رانندگی» را در نظر آورید. برای این خانم حادثه‌ی دلخراشی روی داد. راننده‌ی مستی دخترش را زیر گرفت و پس از آن سازمانی را به وجود آورد که تاکنون جان صدها و بلکه هزاران تن را نجات داده است. از سوی دیگر، افرادی از قبیل مرلین مونرو و ارنست همینگوی را در نظر بگیرید که به اوج شهرت و موفقیت رسیدند و آنگاه خود را نابود کردند».

(از کتاب بسوی کامیابی نوشته‌ی آنتونی رابینز)
زمان را یادداشت نمائید.

در هر سطر به طور متوسط ۲۱ کلمه نوشته شده است و تعداد سطرهای خوانده شده ۴۵ سطر می‌باشد (هر دو سطر نیمه پر را یک سطر در نظر می‌گیریم). با استفاده از فرمول زیر سرعت مطالعه‌ی اولیه‌ی خود را محاسبه نمایید.

$$\text{سرعت مطالعه} = \frac{21 \times 45}{\text{زمان بر حسب ثانیه}} \times 60 = \dots$$

اگر سرعت مطالعه‌ی شما بین ۲۰۰ الی ۲۵۰ باشد دارای سرعت اولیه‌ی خوبی هستید ولی اگر کمتر از این تعداد باشد، ضعیف هستید و باید بیشتر سعی کنید. حتی اگر بتوانید ۲۰ کلمه به این تعداد بیافزائید باز هم موفقیت خوبی کسب نموده‌اید ولی اجرای کامل تمرینات تندخوانی، سرعت مطالعه‌ی شما را بیش از دو یا سه برابر سرعت فعلی خواهد کرد که بستگی به مقدار تمرینات شما دارد. سرعت بالاتر از ۵۰۰ کلمه در دقیقه یک سرعت نرمال بوده که رسیدن به این سرعت بسیار آسان است به شرطی که تمرینات را به‌طور کامل انجام دهید.

روش تندخوانی:

اولین قدم در تندخوانی، از بین بردن موانع تندخوانی بوده و دومین گام شامل تمریناتی است که میدان دید چشم را افزایش می‌دهد. در این قسمت، موانع تندخوانی را ذکر نموده و راه علاج هر کدام را بیان خواهیم کرد؛ زیرا تا زمانی که این موانع رفع نشود، آثار مثبت تندخوانی روشن نخواهد شد.
نکات:

- خوشبختانه این موانع، جزء آن دسته از ناتوانی‌های خواندن هستند که می‌توانید به سرعت آن‌ها را از بین ببرید.
- برای برطرف نمودن موانع تندخوانی، لازم است تمرینات مستمر داشته باشید.
- هر گاه قانع شدید که هر کدام از این موانع دیگر مانع سرعت خواندن شما نیست و به قدر کافی کاهش یافته است، وقت خود را برای نابودی کاملش صرف نکنید و به جای آن، وقت خود را صرف انجام تمریناتی کنید که مربوط به مشکلات اساسی شماست.

۱. خواندن نوشته با صدای بلند (تلفظ خوانی):

برخی از افراد عادت دارند که با صدای بلند مطالعه کنند، ریشه این عادت به دوران کودکی بر می‌گردد. اگر شما این مشکل را داشته باشید، به هنگام مطالعه، به جای خواندن بی‌صدا، صدای کلمات را در گلو ایجاد می‌کنید. معمولاً سرعت خواندن با صدای بلند، در حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ کلمه در دقیقه بوده و این در حالی است که مغز شما بسیار تندتر از بیان شما، کلمات را درک می‌کند. بنابراین برای افزایش سرعت مطالعه، لازم است بلندخوانی را ترک نمایید. به علاوه، بلند خواندن، در حقیقت فقط تکرار کلمات است و به مغز، فرصت بیشتری برای حواس‌پرتی می‌دهد.

• راه علاج:

برای علاج این مورد، باید محل تولید صدا را پیدا کنید. برای این کار، به طریق زیر عمل کنید: دو انگشت دست خود را در دو طرف سیب گلوی خود قرار دهید و هوا را به طور مداوم از میان لب‌های خود خارج کنید. آیا ارتعاشی احساس می‌کنید؟ خیر. حالا هر آهنگی را که میل دارید، در گلو با صدای «هوم هوم» بنوازید. آیا ارتعاش و وزوز ماندنی را زیر دو انگشت خود احساس می‌کنید؟ این، همان مشکلی است که می‌خواهید آن را در موقع مطالعه‌ی آرام، از بین ببرید. اگر نمی‌توانید آن را مهار کنید (از میان ببرید)، در موقع خواندن، هوا را از دهان خود خارج کنید. همچنین می‌توانید برای مبارزه با این عادت، در هنگام تندخوانی نوک زبانتان را بین دندان‌های راست و یا چپ قرار دهید، تا مانع تلفظ کلمات شوند.

۲. زیر لب خوانی:

زیر لب خوانی، یعنی خواندن کلمات در زیر لب و حرکت دادن لب‌ها، به طوری که صدای خواندن را دیگران نشنوند، اما خود خوانندگان در گوش خود بشنوند. اگر به این عادت مبتلا باشید، در موقع خواندن، لب‌ها، زبان و گلویتان حرکت خفیفی انجام می‌دهد، اما تلفظ واقعی کلمه محسوس نیست.

• راه علاج:

اگر به این عادت، خو گرفته‌اید، برای مقابله با آن می‌توانند از یکی از روش‌های ذیل استفاده نمایید: الف) بین لب‌هایتان (نه دندان‌ها) شی‌ای مثل خودکار و مداد قرار دهید و به مطالعه بپردازید. در این حالت برای نگه‌داری مداد ناچارید به لب‌تان فشار بیاورید. این عمل باعث می‌شود که لب‌ها هنگام خواندن حرکت نکنند. ب) لب‌ها را محکم بفشارید و در همان حال زبان را به سقف دهان بچسبانید. ج) لب‌ها را به حالت سوت زدن گرد کنید و هوا را به بیرون بفرستید (سوت نزنید).

۳. تلفظ در ذهن:

تقریباً همه گرفتار این اشتباه هستند. لب‌ها بی‌حرکتند و ارتعاشی در گلو احساس نمی‌شود؛ ولی کلمات را در مغز خود تکرار می‌کنید؛ یعنی گرفتار چیزی هستید که اصطلاحاً می‌توان آن را «حرف زدن ذهنی» نامید. لازم به تکرار است هر چیزی که شباهت به خواندن با صدای بلند داشته باشد، مغز را از به دست آوردن سرعتی که قادر به رسیدن به آن است، باز خواهد داشت. اگر چه از میان بردن کامل این نقص، تقریباً ممکن نیست و در حال عادی، لزومی هم ندارد (مگر آن که سرعت‌های فوق‌العاده زیاد در خواندن، مورد نظر باشد)، با این حال، هنگام خواندن، هر قدر تلفظ در ذهن خود را کاهش دهید، به همان نسبت، به خواندن خود سرعت بخشیده‌اید.

• راه علاج:

از بین بردن کامل این عادت، تقریباً غیرممکن است؛ ولی به همان میزان که سرعت خواندن خود را بیشتر کنید، عملاً این مشکل کمتر می‌گردد.

۴. تکان دادن سر به هنگام مطالعه:

برخی از افراد در هنگام مطالعه به جای حرکت دادن چشم، سر خود را تکان می‌دهند تا مطالب متن را دقیق ببینند و بخوانند - که این عمل تا حدی سبب کاهش سرعت مطالعه می‌شود - اما برای دیدن واضح یک متن نیازی به تکان دادن سر نیست. اگر شئی‌ای در محدوده دید خواننده قرار گیرد کافی است تا چشم خود را بچرخاند. با گردش چشم بدون تکان دادن سر، می‌توان نوشته را خوب خواند.

• راه علاج:

برای مقابله با این عادت باید در موقع خواندن با دو انگشت شست و اشاره (سبابه) دو طرف چانه خود را بگیرید تا سرتان به هنگام مطالعه حرکت نکند.

۵. برگشت سریع چشم به عقب:

یکی دیگر از علل کندخوانی، برگشت سریع چشم به عقب است؛ هنگامی که خواننده مشغول خواندن نوشته‌ای است، چشم‌ها برای کنترل مجدد کلمات مرتب به عقب بر می‌گردد و کلمات خوانده شده را دوباره می‌خواند. اگر شما گرفتار این عیب باشید، نمی‌توانید بدون برگشت‌های مجدد بر روی کلمات و عبارات خوانده شده، به خواندن ادامه دهید. این برگشت‌ها ممکن است به دو صورت تحقق یابد:

الف) برگشت ارادی:

ممکن است افراد مختلف به دلایل گوناگون به هنگام مطالعه به عقب برگردند، مهم‌ترین علل برگشت به عقب در افراد مختلف عبارتند از: شیوه‌ی نادرست مطالعه، عادت در برگشت به عقب، عدم اطمینان به خود، عدم درک مطلب، اجازه به خود برای برگشت و عدم تمرکز حواس. در میان این عوامل بیش‌ترین نقش را عدم اطمینان به خود و وسواس زیاد ایفا می‌کند.

• راه علاج:

باید از طریق اعتماد بیش‌تر به خود، با این عادت نادرست مبارزه کنید و بپذیرید که اگر حتی از روی کلمات یا جمله‌ای هم رد شدید و آن‌ها را نخوانده‌اید، نویسنده در سطور و بندهای بعدی نیز به شکلی مقصود خود را می‌فهماند. عمل خواندن کتاب مثل تماشای فیلم تلویزیونی است، زمانی که شما فیلمی را از تلویزیون تماشا می‌کنید، اگر موفق نشوید بخش کوچکی از آن را ببینید، به عقب بر نمی‌گردید، بلکه به ادامه فیلم نگاه می‌کنید تا بخش‌های قبلی فیلم که برایتان واضح نبود، روشن شود.

همچنین قبل از رسیدن به آخر هر سطر، با استفاده از میدان دید (و از گوشه چشم راست خود)، نگاهی به سر سطر بعدی بیندازید که در این صورت، به راحتی می‌توانید پس از پایان آن سطر، به سر سطر بعد بروید.

ب) برگشت‌های غیر ارادی:

برگشت غیر ارادی بیانگر تمایل چشم در حرکت به عقب به هنگامی است که چشم در حال حرکت به جلو برای شناسایی کلمه‌ی بعدی است. در چنین حالتی تصویر کلمه بر شبکیه، هم چون آهن ربایی عمل می‌کند که از حرکت چشم برای پرش روی کلمه‌ی بعدی، ممانعت به عمل می‌آورد.

• راه علاج:

برای مقابله با این عادت بد، از چند شیوه می‌توانید استفاده نمایید:

اول، یک راه بسیار ساده برای رفع این خطا، عادت دادن چشم به حرکت افقی است. برای این کار از یک پنجره استفاده کنید. یک مقوا را طوری ببرید که وسط صفحه‌ی مقوایی به اندازه‌ی یک خط صفحه‌ی کتاب، بریدگی وجود داشته باشد. به این ترتیب، چشم شما مجبور به داشتن حرکت افقی خواهد بود.

دوم، راه دیگر استفاده از کارت سفید است. کارت سفید یا کارت مقوایی هم عرض با صفحه‌ی کتاب را در بالای صفحه-ای که می‌خوانید با دست نگه‌دارید، هر سطر را که خوانده‌اید، کارت را روی آن بگذارید، با خواندن سطور بعدی، کارت را به سمت پایین بلغزانید به طوری که کارت روی خطوطی که خوانده‌اید را بپوشاند.

۶. سرگردانی چشم بین خطوط:

در مواقعی شما سطری را می‌خوانید و به انتهای آن می‌رسید، برای پیدا کردن سطر بعدی، چشم شما مدت‌ها سرگردان می‌شود، یا کلمه‌ای را که در حال خواندن هستید، گم می‌کنید و مقداری از وقتتان صرف پیدا کردن آن کلمه می‌شود.

• راه علاج:

برای مقابله با این روش می‌توان از روش دست خوانی استفاده کرد که در ادامه خواهد آمد.

۷. خالی خوانی (دیدن مناطق سفید یا غیر مفید):

چشم برخی از افراد عادت کرده است که در حاشیه‌های سفید کاغذ یا میان سطرها سرگردان باشد. به این حالت خالی-خوانی یا دیدن غیرمفید می‌گویند.

• راه علاج:

برای مقابله با این عادت سعی کنید در یک جا ساکن قرار بگیرید و بدون حرکت دادن سرتان، کاری کنید که چشمتان دور تا دور خود را ببیند؛ یعنی چشمتان را در جهت یا خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت بچرخانید و اطرافتان را ببینید. تلاش کنید هر دفعه به اشیای بیش‌تری توجه کنید و در همه‌ی اوقات سعی کنید که سرتان را حرکت ندهید. این تمرین باعث می‌شود که چشم شما از یکنواختی و سرگردانی بیرون آید و حرکات چشم خود را در اختیار بگیرید و منظم کنید.

۸. مشابه خوانی و معکوس بینی:

این مشکل، اغلب در خواندن کلمات انگلیسی اتفاق می‌افتد؛ مثلاً no را on خوانده یا saw را was تصور می‌کنیم و می‌خوانیم. در خواندن فارسی نیز به ندرت کلماتی هستند که معکوس خوانده می‌شوند؛ ولی ما فارسی‌زبانان، بیشتر در خواندن اعداد و محاسبات با این مشکل مواجه می‌شویم؛ مثلاً عدد ۴۵ را ۵۴ و یا ۳۲ را ۲۳ تصور می‌کنیم و می‌خوانیم یا محاسبه می‌کنیم. این اتفاق، اغلب به خاطر از راست به چپ خواندن مغز است و فراموش می‌کنیم که کلمات انگلیسی و اعداد را باید از چپ به راست خواند.

• راه علاج:

برای رفع معکوس بینی، بهترین راه - که به یادگیری املاء نیز کمک فراوان خواهد کرد- این است که فهرستی از کلماتی که بیشتر معکوس دیده می‌شوند، تهیه نمایید؛ به این فهرست مراجعه کرده، کلمه‌ای مانند was را که اغلب saw خوانده می‌شود، انتخاب کنید؛ آن را روی تکه کاغذی بنویسید و با انگشت (نه با قلم و مداد)، به تک تک حروف آن اشاره کنید و سه بار هجی کنید. بعد کاغذ را برگردانده، در حالی که نام خود را با صدای بلند تلفظ می‌کنید، کلمه مورد تمرین را بنویسید.

باید آن قدر در موقع هجی کردن کلمه دقت کرده باشید که بتوانید به طور خودکار، کلمه را درست بنویسید. متخصصینی که با این روش کار کرده‌اند، همیشه نتیجه‌ی مثبت گرفته‌اند و معتقدند که اگر کلمه را با حس لامسه خود احساس کنید، هرگز آن را اشتباه تصور نخواهید کرد.

۹. نقص چشم:

بسیاری از خوانندگان به این نکته توجه ندارند که ممکن است مبتلا به نقص‌های دیدن از قبیل نزدیک بینی، دور بینی، آستیگماتیسم و ناهماهنگی در عضلات چشم باشند. امر خواندن تا حدی وابسته به چشم است. اگر احساس کردید در هنگام مطالعه زود خسته می‌شوید، یا کلمات و حروف، پیش چشمتان می‌رقصند، یا چشم‌هایتان روی یک کلمه به دشواری میزان می‌شود، این‌ها علامت بیماری چشم است.

• راه علاج:

اگر این گونه است، باید به «چشم پزشک» مراجعه نمایید.

۱۰. تداخل آموخته‌های قبلی و بعدی:

از عوامل عمده‌ای که مانع پیش‌گیری درک سریع یک متن و حفظ کردن شما می‌شود، تداخل آموخته‌های قبلی و بعدی است. بدین معنا که مطالب جدید آموخته شده با مطالب قبلی در هم می‌آمیزند.

• راه علاج:

بهترین راه برای پیش‌گیری از بروز این حالت، «مطالعه تک موضوعی» است؛ بدین صورت که در مدت خواندن یک مطلب، از خواندن سایر مطالب خودداری کنید و ذهن خود را تنها روی همان یک مطلب متمرکز کنید. تنها پس از یک دوره استراحت کوتاه، موضوع مطالعه را تغییر دهید. این کار باعث عدم تداخل دانسته‌ها و آموخته‌های جدید می‌گردد.

۱۱. کمک اضافی:

کمک اضافی، چنانچه به صورت جزء اصلی عمل خواندن درآید، از موانع تندخوانی به شمار می‌آید و در حد شدید خود، باعث کندی حرکت چشم و عمل ذهن، در انجام عمل خواندن خواهد شد. کمک اضافی، اصطلاحاً به عمل با انگشت نشان دادن کلمه به کلمه مطلب مورد مطالعه و یا لغزاندن یک لبه‌ی صاف مانند خط کش از بالا به پایین و مشخص کردن کامل هر سطر مورد مطالعه است که در چنین وضعی، به مغز خود کمک اضافی را تحمیل کرده‌اید. این عمل باعث می‌شود که در موقع خواندن، فکر شما، متکی به این عمل اضافه شود و هرگز نتواند به طور مستقل عمل کند.

• راه علاج:

برای ترک عادت خط بردن (مشخص کردن سطرها و کلمات با انگشت) در موقع مطالعه، بهترین راه آن است که در موقع مطالعه، کتاب را با دو دست نگه دارید تا عادت نامطلوب خود را فراموش کنید و بدین طریق، مشکل را با جلوگیری از عامل ایجاد آن، از بین خواهید برد.

۱۲. ورق زدن نامناسب:

بسیاری از افراد عادت دارند کتاب را از گوشه پایینی با کمک دو انگشت شست و نشانه (سبابه) ورق بزنند. این روش، اشتباه است و موجب اتلاف وقت می‌شود.

• راه علاج:

روش صحیح ورق زدن آن است که با دست چپ، صفحه را از گوشه‌ی بالا با انگشت نشانه ورق بزنید. برای پرهیز از اتلاف وقت، باید پیش از رسیدن به پایین صفحه، انگشت را روی کاغذ به طرف گوشه بالا حرکت دهید تا کاغذ از قبل برای ورق زدن آماده شود. این روش برای افراد راست دست و چپ دست یکسان است؛ اما در متون انگلیسی یا مشابه آن که از چپ به راست می‌باشد، باید مانند همین حالت، ولی با دست راست ورق بزنید.

۱۳. کلمه خوانی (مکث روی کلمات):

یکی از مهم‌ترین دلایل کندخوانی، کلمه‌خوانی است. اولین سال تحصیلی خود را به خاطر آورید. ابتدا قادر نبودید حروف را بخوانید، پس از تمرینات مکرر، خواندن حروف را یاد گرفتید و پس از مدتی توانستید کلمات ساده را بخوانید. اما هنگام خواندن کلمات نمی‌توانستید یک کلمه را با یک نگاه بخوانید بلکه آن را به صورت حرف به حرف تلفظ می‌کردید بدین صورت که برای خواندن کلمه‌ای مانند «آرزو» مجبور بودید حرف به حرف به صورت «آ-ر-ز-و» بخوانید و

بالاخره با ادامه‌ی تمرینات، توانستید کلمات را به صورت بخش کردن تشخیص دهید. به عبارت دیگر در ابتدا چشم شما فقط قادر بود حرف را بخواند و تدریجاً با تمرین توانستید میدان دید چشم را افزایش داده و چند حرف را یکجا بخوانید و اکنون چشم شما می‌تواند یک کلمه را با یک نگاه بخواند و میدان دید آن فقط به یک یا دو کلمه محدود است. همان‌طور که در ابتدا از مرحله‌ی حرف به حرف خواندن توانستید به مرحله‌ی کلمه‌خوانی برسید، در تندخوانی نیز با افزایش میدان دید چشم خواهید توانست که از مرحله‌ی کلمه‌خوانی به مرحله‌ی جمله‌خوانی برسید، بدین صورت که یک جمله را با یک نگاه درک خواهید کرد.

قبل از تمرینات تندخوانی، میدان دید چشم شما فقط محدود به دیدن و خواندن یک الی دو کلمه است. برای خواندن یک جمله چشم عادت دارد بر روی هر یک از کلمه‌ها توقف کرده و بخواند، به عبارت دیگر برای خواندن یک جمله، چشم عادت دارد بین هر کلمه‌ای یک بار مکث کند که زمان مکث حدود $\frac{1}{2}$ ثانیه الی $1\frac{1}{4}$ ثانیه است. اگر چه این زمان بسیار کم است ولی در طول مدت مطالعه، زمان زیادی را شامل می‌شود. کلمه‌خوانی و مکث چشم از عوامل محدود کننده‌ی سرعت مطالعه هستند. باید سعی کنید با افزایش میدان دید چشم، مکث‌ها و توقف‌های چشم را کم کرده و چند کلمه را با هم ببینید و درک کنید. در زیر تفاوت میدان دید چشم یک کندخوان با میدان دید افراد تندخوان مقایسه شده است.

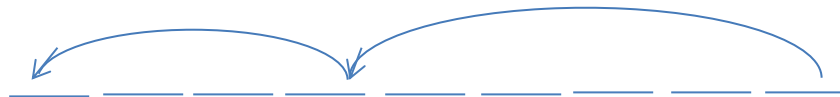
الف) افراد کندخوان بر روی هر کلمه یک‌بار مکث می‌کنند:



ب) افرادی که آموزش ناقص دیده‌اند، ۱-۳ کلمه را در هر توقف می‌بینند:



ج) افراد تندخوان، اولاً در هر بار مکث چشم، چند کلمه را درک می‌کنند، ثانیاً مدت زمان مکث این افراد نیز به حداقل رسیده است:



• راه علاج:

در ادامه، تمرین‌هایی راجع به افزایش میدان دید چشم خواهد آمد که انجام صحیح این تمارین، به معالجه‌ی این عادت غلط، کمک خواهد کرد. با افزایش میدان دید چشم و انجام تمرینات تندخوانی قادر خواهید بود که تعداد توقف‌ها و مدت زمان مکث‌های چشم را کاهش داده و در نهایت سرعت مطالعه‌ی خود را افزایش دهید.

۱۴. عدم توانایی استفاده از میدان دید چشم:

در اتاقی که نشسته‌اید، رو به رو نگاه کنید و به شیئی‌ای در مقابل خود (مثلاً پنجره) نگاه کنید؛ در حالی که به دستگیره‌ی وسط پنجره نگاه می‌کنید، گوشه‌های دیوارهای دو طرف و تابلوی روی دیوار سمت چپ و درب اتاق را که در دیوار سمت راست قرار دارد، می‌بینید. به همین طریق، هر سطر مطلب مورد مطالعه، به راحتی در میدان دید شما واقع می‌شود و برای انجام پرش‌های لازم، کافی است که فقط چشم خود را حرکت دهید. با توجه به افزایش حوزه‌ی دید چشم، شما قادر خواهید بود از کلمه‌خوانی به شبه جمله‌خوانی و سپس به جمله‌خوانی دست یابید.

• راه علاج:

برای دیدن بیش از یک کلمه، هر بار باید از حرکت سر خود جلوگیری کنید چرا که سر نمی‌تواند با سرعت فکر حرکت کند، بنابراین مانع تندخوانی می‌شود. این تمرین را زیاد ساده نگیرید؛ زیرا هر چه میدان دید خود را وسیع‌تر نمایید، سرعت بیشتری به خواندن خود داده‌اید.

تمرینات زیر را که مهم‌ترین عامل در کمک به تندخوانی است، با دقت انجام دهید. پیشنهاد می‌شود از سه مورد زیر، هر کدام را که برایتان راحت‌تر است، انتخاب کرده، با آن حالت، تمرین کنید:

(الف) با قرار دادن دو انگشت در دو طرف فک خود، آن را محکم نگه دارید.

(ب) با یک دست، چانه خود را به گونه‌ای که انسان ریش خود را در مشت می‌گیرد، نگه دارید.

(ج) یک انگشت دست خود را روی نوک بینی‌تان قرار دهید.

نکته:

➤ افزایش حوزه‌ی دید چشم، در بر طرف نمودن کلمه‌خوانی نیز موثر است.

تمریناتی جهت افزایش حوزه‌ی دید چشم:

❖ تمرین ۱:

در هر ستون به عدد وسطی که با فلش مشخص شده است نگاه کرده و بدون تکان دادن سر و بدون حرکت دادن چشم به سمت چپ و راست، سعی کنید هر سه عدد را با هم بخوانید (مثلاً سیصد و هشتاد و چهار). دقت نمایید که چشم و سر حرکت نکنند.

↓	↓		↓	
۴	۲	۴	۳	۸
۵	۵	۸	۵	۳
۳	۹	۱	۱	۹
۱	۷	۶	۷	۸

۸	۱	۳	۵	۲	۸
۶	۰	۹	۶	۰	۴
۷	۳	۲	۵	۸	۶
۲	۶	۷	۳	۴	۷
۴	۴	۵	۵	۷	۰
۵	۹	۰	۹	۳	۶
۹	۸	۳	۲	۴	۹
۲	۳	۲	۱	۶	۲
۷	۴	۳	۳	۵	۴
۹	۵	۴	۹	۲	۲
۶	۲	۱	۸	۳	۷
۸	۳	۵	۷	۴	۳
۵	۲	۳	۱	۵	۷
۹	۴	۷	۶	۳	۱
۸	۱	۷	۲	۴	۳

• تمرین فوق را ۳۰ مرتبه در زمان‌های مختلف انجام دهید.

❖ تمرین ۲:

بدون حرکت دادن چشم یا سر، به کلمه‌ی وسط هر ستون که با فلش مشخص شده است نگاه کرده و سعی کنید هر سه کلمه را با هم بخوانید. لطفاً لب‌خوانی و ذهن‌خوانی نداشته باشید، سعی کنید کلمات را با هم، دیده و درک کنید.

از	هرچه	بگذریم	دانشگاه	صنعتی	شریف
تعهد	نامه‌ی	کتبی	سخن	دوست	خوش است
دانشگاه	علوم	پزشکی	محبت	سرمایه‌ی	موفقیت
تابلوی	توقف	ممنوع	کلمه	روح‌بخش	مادر
مه‌ر	جاودان	مادر	خودآموز	تقویت	حافظه
شکست	معنا	ندارد	قرآن	کتاب	آسمانی
راه	تکامل	انسان	دوستی	خصلت	آدمیت
پرواز	آرزوی	دیرین	موفقیت	دردست	شماست
اصول	اولیه‌ی	یادگیری	تجربه	حاصل	زندگی

موفقیت	رمز	هفت	گنجها	کلید	تلاش
رسوایی	مایه‌ی	دروغ	چشم	راهنمای	انگشت
دبیرستان	اول	سال	بشر	آرزوی	آزادی
الهی	نعمت	نفت	کنکور	اول	رتبه
یادگیری	ضرورت	مطالعه	آفرینش	شاهکار	انسان
آتش	خاک	آب	دید	میدان	افزایش
بشر	مغز	قدرت	انسان	فطرت	نیکی
دوستی	شب	تنهایی	شب	ستارگان	منظره‌ی
دوستی	وطن	حس	ومجنون	لیلی	افسانه‌ی
بهاری	باران	پاکی	زمستان	برف	سفیدی
اسلام	شریعت	قانون	درونی	استعداد	شکوفایی

• تمرین فوق را حداقل ۳۰ مرتبه انجام دهید.

❖ تمرین ۳:

با دست گذاشتن روی یک کلمه یا جمله‌ای که قبلاً ندیده‌اید، و در یک لحظه سریع، دست برداشتن و دوباره روی آن گذاشتن، میزان سرعت دید را در آن یک لحظه بیازمایید. این تمرین را می‌توان روی یک کلمه، عدد، شماره تلفن، تصویر، نام کتاب، نام شخص و ... انجام داد.

❖ تمرین ۴:

کلمه‌ای را در یک صفحه یا تعبیری را در یک غزل، مورد نظر قرار دهید و خودتان یا دیگری را تمرین دهید که در چه مدت زمانی آن کلمه را در یک صفحه پیدا می‌کند؟ این شیوه را می‌توان برای یافتن آیه‌ای از یک سوره، جمله‌ای از یک خطبه یا دعا، شعری در یک دیوان، شماره‌ای در دفترچه تلفن و ... هم انجام داد.

گام‌های تندخوان شدن:

گام اول: استفاده از راهنما (شیوه دست خوانی):

برای جلوگیری از برگشت غیرعادی چشم در هنگام مطالعه و همچنین افزایش تمرکز حواس از انگشت سبابه (انگشت اشاره‌ی دست) به عنوان راهنمای چشم استفاده می‌شود.

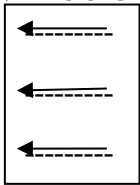
مقصود از دست خوانی این است که به هنگام مطالعه، از دست یا هر عامل خط بر دیگر به عنوان راهنما استفاده شود. برای این که این روش، آثار مثبت خودش را نشان دهد، در اولین گام باید خواننده، تمرین را بدون قصد درک مطلب

انجام دهد تا میان حرکات دست و چشم، تطابقی صورت بگیرد و چشم مجاز به پیشی گرفتن از دست یا متوقف ماندن یا عقب ماندن از دست نیست.

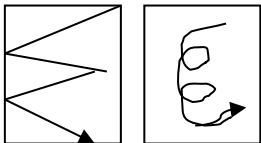
در این تمرین، باید پشت میز مطالعه بنشینید و کتاب را در فاصله‌ی حدود چهل سانتی متری چشم قرار دهید، سر را ثابت نگه‌دارید و فقط چشم شما به تعقیب حرکت دست و دیدن کلمات مورد اشاره بپردازد. انگشت نشانه‌ی (سبابه) دست راست را روی سطر اول بگذارید و از ابتدا تا انتهای خط دست‌خوانی کنید و پس از رسیدن دست به پایان خط، دست را از روی صفحه بلند کنید و در ابتدای سطر بعدی قرار دهید و زیر همه‌ی خطوط دست ببرید و دست را روی صفحه کتاب بکشید نه اینکه در بالای سطرها راه ببرید. باید سعی کنید که کلمات بالای انگشت را ببینید و در ابتدا اصلاً توجهی به درک مفهوم نکنید.

دست‌خوانی، شیوه‌های متعددی دارد و در هر یک از این شیوه‌ها هدف خاصی مد نظر است. بعد از طی مرحله‌ی اول، می‌توان از شیوه‌های دیگر دست‌خوانی با حفظ درک مطلب استفاده کرد.

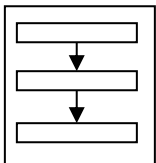
الف) شیوه‌ی حرکت افقی: در صورتی که خواننده قصد دارد از روش دقیق‌خوانی استفاده کند و نیاز به کسب اطلاعات جزئی‌تر دارد، از روش «حرکت افقی» کمک می‌گیرد یعنی حرکت دست به صورت افقی و کامل زیر تمام خطوط صورت می‌گیرد.



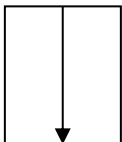
ب) شیوه‌ی مارپیچ یا زیگزاگ بزرگ: این روش، هنگامی به کار می‌رود که خواننده با متن‌آشنایی قبلی دارد و یا هدفش آشنایی کلی با متن و یا مرور اجمالی متون زیاد در زمان کم است.



ج) شیوه‌ی پاراگراف‌خوانی: خواننده وقتی می‌تواند از این روش استفاده کند که آشنایی قبلی با متن داشته باشد، یا آن را به صورت اجمالی مرور کرده باشد. در این حالت، حرکت دست، به صورت مایل صورت می‌گیرد و از ابتدای پاراگراف به انتهای آخرین سطر کامل آن پاراگراف کشیده می‌شود.



د) شیوه‌ی عمودی‌خوانی: در این روش خواننده وسط صفحه را در نظر می‌گیرد و حرکت دستش از بالا به پایین صفحه است. این شیوه به ویژه در زمانی که اندازه‌ی سطرها کم است و یا هر سطر کلمات کمی دارد و یا اطلاعات خاصی مد نظر است، به کار می‌رود و تمامی خطوط در نور دیده می‌شود.



استفاده از راهنما در هنگام خواندن، مزایای بسیاری دارد که از مهم‌ترین آنها افزایش تمرکز حواس و جلوگیری از حواس پرتی و خواب‌آلودگی است. بنابراین، از این پس هنگام خواندن، زیر خطوط را حتماً با انگشت دست نشان دهید و

در اصطلاح، خطوط را خط ببرید. این عمل ممکن است در ابتدا به علت عادت نداشتن، خسته کننده باشد ولی پس از مدتی تمرین، به اثرات سودبخش آن پی خواهید برد. در نهایت از برگشت غیرعادی چشم و خستگی زودرس آن جلوگیری می‌کند (یک کودک ۲-۱/۵ ساله را در نظر بگیرید وقتی نوشته‌ای را به دست او می‌دهید، بدون اینکه از متن آن اطلاعی داشته باشد برای تظاهر به خواندن، کلمات را با انگشت خود نشان می‌دهد. به عبارت دیگر چشم به صورت غریزی برای بهتر دیدن احتیاج به راهنما دارد).

نکات مهم:

- استفاده از این روش، به صورت موقتی توصیه می‌شود و فقط جهت هماهنگی چشم با خطوط به کار می‌آید. بنابراین نباید این روش به عادت تبدیل شود. از این رو کسانی که با انگشت، خط مورد مطالعه را دنبال می‌کنند، باید این عادت را ترک گویند؛ زیرا در تندخوانی فقط چشم کار می‌کند نه دست، نه زبان و نه سر.
- روش استفاده از انگشت در پایان ص ۱۲۷ تا ۱۳۵ روشهای یادگیری و مطالعه دکتر علی اکبر سیف آمده است.

تمرین ۱:

اولین تمرین در تندخوانی، عادت دادن چشم به تندخوانی و استفاده از انگشت در هنگام مطالعه است. یک کتاب ساده-ی داستانی را باز کرده و بدون توجه به درک، با انگشت سبابه زیر خطوط را خط ببرید. منظور از خط بردن، نشان دادن کلمات به چشم است. لازم به توضیح است که در این تمرین هدف، درک مطلب نیست بلکه هدف عادت دادن چشم به تندخوانی است. این تمرین را حداقل ۶ ساعت در زمانهای مختلف انجام دهید و سعی کنید در هر سطر حداقل ۲-۳ کلمه را ببینید. دیدن ۲-۳ کلمه در هر سطر کفایت، تدریجاً چشم شما عادت خواهد کرد که کلمات بیشتری در هر سطر ببیند. به درک مطالب وسواس نداشته باشید در تمرینات بعدی عملاً درک به طور کامل خواهد بود.

● توجه: در هنگام خط بردن (نشان دادن کلمات با انگشت)، انگشت باید با سرعت مناسب و زیادی زیر خطوط را نشان دهد و هرگز مکث نداشته باشد. چشم نیز باید به دنبال انگشت حرکت کرده و کلمات را ببیند. دقت کنید که چشم به دنبال انگشت حرکت کند نه اینکه انگشت به دنبال چشم، به عبارت دیگر چشم شما چه قادر به تشخیص کلمات باشد و چه نباشد باید به دنبال انگشت حرکت کند و انگشت بدون هیچ مکثی به حرکت خود (از ابتدا به انتهای سطرها) ادامه دهد. ابتدا چشم قادر به تشخیص کلمات نخواهد بود ولی با انجام تمرین، اولاً انگشت خود را تمرین داده‌اید و ثانیاً چشم عادت کرده که کلمات را بهتر و بیشتر تشخیص بدهد.

تمرین ۲:

یک متن ساده را در نظر بگیرید و به مدت دو دقیقه از اول متن بدون توجه به درک بخوانید (منظور از خواندن خط بردن زیر خطوط است). مجدداً توصیه می‌شود از انگشت دست استفاده کرده و لب‌خوانی نداشته باشید، فقط کلمات را ببینید و رد شوید، سعی کنید کلمات بیشتری در هر سطر ببینید. پس از پایان دو دقیقه، انتهای آخرین سطر خوانده شده را با علامت ضربدر مشخص کنید. مجدداً از ابتدای همان متن شروع کرده و تا علامت ضربدر را در مدت ۱/۳۰

دقیقه بخوانید. باید سریعتر از دفعه‌ی اول زیر خطوط را خط ببرید و به علت ضربدر برسید. پس از پایان، مجدداً از اول متن تا علامت ضربدر را در مدت یک دقیقه بخوانید (سرعت را افزایش داده و حتماً به علامت ضربدر برسید). در این تمرین، درک مهم نیست و هدف فقط استفاده‌ی هرچه بیشتر از توانایی دست و عادت دادن چشم، به تمایز بین کلمات است. این تمرین مهم‌ترین تمرین در تندخوانی است. این تمرین را حداقل ۴۰ بار در زمان‌های مختلف با استفاده از متن‌های مختلف انجام دهید.

● **توجه:** نگران درک نباشید، بعد از اینکه شما توانستید دست و چشم را هماهنگ کنید، چشم عادت خواهد کرد که مطالب را دیده و درک کند. دقت کنید که «هر مهارتی مستلزم تمرین زیاد است».

گام دوم؛ افزایش میدان دید چشم (عبارت خوانی):

مقصود از حوزه‌ی دید، تعداد کلماتی است که در هر توقف (مکث) خوانده می‌شود. در روش کلمه‌خوانی، حوزه‌ی دید، محدود به یک واژه است؛ یعنی در هر توقف، چشم تنها متوجه یک کلمه است و مطالعه به صورت کلمه به کلمه انجام می‌گیرد. حوزه‌ی دید کندخوان با تندخوان متفاوت است. میدان دید یک کندخوان، تنها یک واژه است، اما فرد تندخوان می‌تواند حوزه دید خود را به بیش از پنج واژه تا حد یک سطر کامل افزایش دهد.

نکته‌ی مهم:

➤ برای افزایش میدان دید، باید کوشید، بر حالت ترس از جا انداختن برخی لغات غلبه کرد؛ چون برخی از خوانندگان می‌ترسند در اثر افزایش حوزه‌ی دید، برخی از واژه‌ها را نبینند، اما این ترس چندان موجه نیست؛ چون بسیاری از واژه‌ها در بسیاری از سطور تکرار می‌شوند.

روش عبارت خوانی، آن قدر هم که به نظر می‌رسد، روش دشواری نیست. به هنگام انجام تمرینات، متوجه خواهید شد که مطالب خواندنی، حاوی مقدار زیادی عبارت تکراری از گروه کلماتی که بارها در صحبت خود به کار برده‌اید و یا در نوشته‌ها خوانده‌اید، می‌باشد. در واقع بعضی از این عبارت‌ها آن قدر تکرار شده‌اند که حالت کلمات را به خود گرفته‌اند. همچنین، هنگام عبارت‌خوانی، متوجه خواهید شد که معنای جمله به شما کمک می‌کند تا عباراتی را که بعد از یکدیگر می‌آیند پیش بینی کنید. برای مثال، در جمله‌ی «من شیرینی را دوست دارم، ولی دندانهایم ...» عبارت پایان دهنده‌ی جمله را می‌توان با توجه به قسمت اول حدس زد. علاوه بر معنای جمله، نحوه‌ی علامت گذاری و ترکیب دستوری نیز در عبارت خوانی به شما کمک می‌کنند. حرف ربط، جملات و عبارات را به هم وصل می‌کند. در بسیاری از مواقع فاعل قبل از مفعول می‌آید و حروف اضافه قبل از مفعول می‌آیند. این قوانین، کار عبارت خوانی را آسان تر می‌سازند. در نوشته‌هایی که سنگین تر هستند، یا در آن‌ها از کلمات ناآشنا استفاده شده است، یا سبک نوشته تازه است، یا عبارت‌ها و جمله‌ها خیلی جدید هستند، عبارت خوانی دشوارتر است؛ ولی غیرممکن نیست. خواندن مطالب به صورت کلمه به کلمه تنها در مواقعی مطلوب است که صدا و آهنگ کلمات به درک معنی کمک کنند، مثل خواندن یک شعر یا نثر مسجع.

برای تمرین روش عبارت خوانی، ابتدا با مطالب ساده‌تر کار کنید تا با سرعت بیشتر به عبارت خوانی عادت نمایید. برای این منظور، از کتاب‌های ساده‌ی داستانی، روزنامه‌ها و مجلات استفاده کنید. این گونه مطالب به شما فرصت می‌دهند تا فنون عبارت خوانی را در خواندن خود به کار برید و در آغاز با مفاهیم دشوار درگیر نشوید. در حین کار، سعی کنید تا معنای مطالب را از گروه کلمات به دست آورید نه از کلمات به طور مجزا.

❖ تمرین ۱:

در پاراگراف زیر، کلمات به صورت گروه‌هایی از کلمات که هر یک حاوی یک مفهوم به خصوص هستند دسته‌بندی شده‌اند. هنگام مطالعه، به تمامی کلمات محدود شده در داخل خطوط نگاه کنید، ولی به هیچ یک از کلمات به تنهایی نگاه نکنید. سعی کنید تا بدون توجه به یک یک کلمات معنای نهفته در هر یک از این گروه کلمات، یعنی کل عبارت‌ها را، درک کنید. بدین طریق این پاراگراف را چندین بار بخوانید و هر بار سرعت خواندن خود را افزایش دهید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا بتوانید به سرعت، معنای عبارت‌ها را بفهمید و چشمتان به طور خیلی راحت از روی خطوط حرکت کند.

به هنگام عبارت خوانی / باید به خاطر داشته باشید / که عبارات در غالب اوقات / کوچکترین واحدهای معنی هستند / که شایسته وقت و توجه شما می باشند. / یک کلمه وقتی / رابطه اش با کلمات دیگر اطراف آن / مشخص شود / دارای معنی است. /

دسته کردن به ذهن شما کمک می کند / تا گروهی از کلمات را به جای یک کلمه / به عنوان واحد معانی بشناسد. /

❖ تمرین ۲:

پس از چندین بار استفاده از روش‌های فوق، سعی کنید بدون علامت گذاری و تنها از طریق دسته کردن کلمات در ذهن خود، عبارت‌ها را بخوانید. این کار را برای مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید. از اینکه ممکن است میزان درک شما از مطالب در ابتدا کم باشد نترسید و بکوشید تا به روش کلمه‌خوانی برنگردید. چند روز تمرین مرتب لازم است تا میزان درک شما به حدی برسد که باعث رضایت خاطر شما گردد.

❖ تمرین ۳:

کتاب‌های ساده‌ی داستانی را عبارت خوانی کنید. سعی کنید در شروع کار برای دو سه پاراگراف اول داستان از روش دسته کردن کلمات استفاده کنید. بعد هم برای دو سه پاراگراف دیگر از روش دسته کردن ذهنی استفاده کنید.

❖ تمرین ۴:

برای انجام این تمرین، کتابی با خصوصیات ذیل تهیه نمایید:

کتابی بزرگ و قطور باشد، حروف چینی آن واضح و روشن و از خط مناسب و حروف درشت برخوردار باشد. اگر کتاب داستانی و نیز دارای نثری روان باشد، بهتر است؛ چون این خصوصیات باعث می‌شود، از اتلاف وقت برای کلمات نامأنوس، مبهم، ریز و نامناسب جلوگیری شود.

این تمرین را در چندین مرحله باید انجام داد. در مرحله‌ی اول سعی شود یک سطر، در سه نگاه خوانده شود؛ یعنی چشم برای دیدن یک سطر، فقط سه بار مکث می‌کند و هر بار به جای دیدن یک واژه، گروهی از واژه‌ها را می‌بیند. برای این که این کار راحت‌تر صورت گیرد، دو خط عمودی روی صفحه کتاب بکشید تا هر سطر به سه قسمت مساوی تقسیم شود.

برای این که چشمان شما روی یک گروه از کلمات بیش‌تر تثبیت نشود، بهتر است در ابتدای کار هر گروه از کلمات را با یک شماره بخوانید؛ یعنی هر سطر را با خواندن شماره یک، دو، سه بخوانید و این روند را ادامه دهید. برای سهولت در کار می‌توانید شمارش‌های خود را در نوار کاست ضبط کنید و با گوش دادن به آن خواندن را تعقیب کنید یا می‌توانید برای انجام این کار از دوستانتان کمک بگیرید و با شمارش‌های ایشان سطور را بخوانید.

البته با افزایش تمرین، دیگر نیازی به گوش کردن شمارش اعداد نیست. در مرحله‌ی دوم می‌توان به جای تقسیم یک سطر به سه قسمت، در هر بار نگاه، یک سطر کامل را مطالعه کرد، با افزایش تمرین، حتی می‌توان آن را به بیشتر از یک سطر و تا یک پاراگراف نیز افزایش داد. برای این که پایان کار بهتر صورت بگیرد، بالأخص در ابتدای کار ضروری است که از انگشت اشاره (سبابه) استفاده کنید و کلمات را با انگشت خط ببرید.

برای افزایش سرعت مطالعه، ابتدا کتاب را به مدت دو ثانیه باز کنید، به تدریج زمان گشودن کتاب را از دو ثانیه به یک و نیم ثانیه و سپس به یک ثانیه، آن گاه به دو سوم و یک دوم ثانیه کاهش می‌دهیم و با دست چپ به سرعت، صفحات کتاب را از بالا ورق می‌زنیم، باید تلاش کنیم که سرعت ورق زدن در کنار سرعت مطالعه افزایش یابد. با انجام تمرین‌های مکرر روزانه ظرف یک یا دو ماه می‌توان سرعت دیدن کلمات را از بیست صفحه در دقیقه به صد صفحه در دقیقه افزایش داد.

با انجام تمرینات مناسب می‌توانید حوزه‌ی دید چشم را، تا حد قابل ملاحظه‌ای افزایش دهید. متأسفانه ارائه‌ی تمرینات بیشتر در زمینه‌ی افزایش حوزه‌ی دید، خارج از حوصله‌ی این مقاله بوده و امکان‌پذیر نیست. علاقمندان می‌توانند با تمرینات مکرر و استفاده از کتب و نرم‌افزارهای مرتبط، میدان دید خود را افزایش دهند.

❖ تمرین ۵:

هفته‌ای چند بار، هنگام مطالعه‌ی کتاب‌های داستانی، سرعت مطالعه‌ی خود را محاسبه کنید و با مقایسه‌ی آن‌ها، پیشرفت کار خود را ارزیابی کنید.

❖ تمرین ۶:

پس از طی نمودن مراحل فوق، یک کتاب سنگین، مثل یک کتاب درسی یا یک مجله‌ی علمی را عبارت خوانی کنید. این درست نیست که می‌گویند خواندن مطالب علمی با روش عبارت خوانی دشوار است؛ برعکس، در این نوع مطالب عبارت‌های تکراری بیشتر به چشم می‌خورند.

مثال‌هایی از تندخوانی:

تصحیح‌کنندگان اوراق امتحانی، در برگه‌های اولیه بیشتر معطل می‌شوند تا اوراق بعدی؛ زیرا با توجه به تکرار تصحیح، در اوراق بعدی چشم مصحح خیلی سریع‌تر از روی کلمات عبور می‌کند و خیلی تندتر مفهوم جملات را می‌فهمد و زودتر تشخیص می‌دهد که جواب درست را نوشته است یا نه؟ نگاه یک افسر پلیس به پلاک ماشین‌های متخلف و شناسایی سریع آن هم در اثر همین تمرین و تکرار پدید می‌آید. پیدا کردن یک کتاب از مخزن کتابخانه توسط کتاب‌دار هم که به سرعت انجام می‌شود، نتیجه همین ممارست است، و نیز در یافتن یک خبر، در انبوه خبرها و گزارش‌های یک صفحه‌ی شلوغ از یک روزنامه، یا پیدا کردن موردی خاص از صفحه آگهی‌ها و نیازمندی‌ها.

چند نکته در باره‌ی تقویت مهارت تندخوانی:

۱. **هدفمند مطالعه کنید:** هدف خود را از مطالعه‌ی هر مطلب از پیش تعیین کنید. بدین معنا که برای خود مشخص کنید که می‌خواهید چه نوع اطلاعاتی کسب کنید. این کار سبب می‌شود تا اطلاعات غیر ضروری و حاشیه‌ای را در فرایند مطالعه حذف کنید.
۲. **فقط کلمات و مفاهیم کلیدی را مطالعه کنید:** شما برای نوشتن مطالب ناگزیریم پاره‌ای از دستورات نوشتاری و ساختار صحیح جملات را رعایت کنید، اما هنگام خواندن، لازم نیست آن نکات را رعایت کنید. ۴۰ تا ۶۰ درصد کل یک متن، از واژه‌ها و حروف غیر ضروری (که البته برای درک مطلب لازم است) تشکیل شده؛ از قبیل حروف ربط مانند "و" و "یا". بیاموزید تنها اسم‌ها و افعال را بخوانید. نکات و مفاهیم اصلی یک پاراگراف را یافته و آن را در ذهن بسپارید و جزئیات خارج از موضوع اصلی را حذف کنید.
۳. **در محیط مطالعه‌ی خود هر عاملی را که موجب پرت شدن حواس شما می‌شود حذف کنید:** محیط مطالعه‌ی خود را محترم و مقدس بدانید و ترتیبی دهید که این محیط به طور کلی برای این کار در نظر گرفته شود. به این صورت که تلفن را قطع کنید، یا در صورت لزوم آن را روی پیام‌گیر بگذارید و به طور کلی محیط اطرافتان را فارغ از حواس‌پرتی و وسوسه نگه دارید (برای مثال اگر در حال استفاده از کامپیوتر نیستید آن را خاموش کنید، تا این وسوسه در شما به وجود نیاید که بخواهید از اینترنت استفاده کنید).

➤ توجه نمایید که این مورد، به صورت افراطی نشود. یعنی این‌گونه نشود که اگر هر چیز مزاحمی، هر چند کوچک، در اطراف شما بود، مطالعه‌ی شما را مختل سازد.

۴. هر چه با واژگان و اصطلاحات یک زبان آشنا تر و مأنوس تر باشید درک بهتری از متون نگاشته شده به آن زبان خواهید داشت؛ بنابراین تا می‌توانید واژه و اصطلاح جدید بیاموزید.

۵. تمرکز خود را حین مطالعه حفظ کنید: بدین صورت که در حین خواندن مطلبی، در آن واحد به چیز دیگری فکر نکنید.

➤ روش تمرکز حواس، در مقاله‌ای دیگر بحث خواهد شد.

۶. تفکر نمودن درباره‌ی مطالب خوانده شده، موجب یادگیری بهتر می‌شود: بدین ترتیب که در سرعت-های بالا یعنی ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کلمه در دقیقه، پس از ۱، ۲ و حتی ۵ دقیقه مطالعه، کتاب را ببندید و لحظاتی اندک، به تفکر درباره‌ی مطالبی که خوانده‌اید، بپردازید و پس از آن، به یادداشت نکات ریشه‌ای، کلی و جزئی مشغول شوید.

۷. طرح سوال، جهت بهبود درک مطلب: گاه چندین دقیقه خط می‌برید ولی هنگام ثبت نکات، تمامی عبارات به جز اندکی از آنها در ذهن شما باقی نمی‌ماند، چه باید کرد؟ بهترین و ساده ترین روش، آن است که هر گاه نکته‌ای به ذهنتان رسید، با ایجاد سؤال، جرقه‌های بیشتر به آن بزیند تا عبارات، واژه‌ها و نکات بیشتری از آن پدید آید. به طور مثال، برای نکات به دست آمده، این پرسش‌ها را ایجاد نمایید: چگونه؟ چطور؟ با چه روشی؟ راه آن چیست؟ ابعاد آن کدام است؟ توضیح آن چیست؟ و.... به یقین با ایجاد این پرسش‌ها، اندیشه‌ی شما بارور می‌شود و راه‌های بیشتری در برابر نگاه پرشتابتان گشوده می‌گردد.

۸. آشنایی اجمالی با کتاب، موجب سرعت در مطالعه می‌شود: یکی از راه‌های موفقیت در تندخوانی، آشنایی اجمالی با کتاب مورد مطالعه است. آن گاه که با نگاهی از سر شوق به فهرست مطالب، عنوان‌های پرجاذبه، نوع نگارش، هدف نویسنده و نوع فهرست منابع با آرمان‌های تهیه‌ی کتاب آشنا شدید، نوعی جاذبه و کشش در وجود شما به وجود می‌آید که از آن پس، از هر کوششی در دانستن و فهمیدن دریغ نمی‌کنید. بی شک نگاهی گذرا به این جلوه‌ها، همچون بوییدن غذای معنوی و تحریک اشتها‌ی درونی جهت بلعیدن بیشتر خواهد بود. می‌توانید شما نیز از امروز امتحان کنید!

۹. تعیین مکان مناسب و میزان نور: بهترین نور برای خواندن و مطالعه، نور طبیعی روز است. بنابراین بهتر است میز تحریر یا سکوی مطالعه‌ی خود را کنار یک پنجره قرار دهید. در مواقع دیگر، نور مصنوعی بالای

شانه‌هایتان، از سمت مقابل دستی که با آن می‌نویسید، به صفحه بتابد. روشنایی لامپ باید در اندازه‌ای باشد که روی صفحه‌ی کتاب یا متن مورد مطالعه‌ی شما را روشن کند، اما نه آن قدر روشن که در تضاد شدید با نور بقیه‌ی اتاق قرار گیرد. مخلوطی از نور لامپ و مهتابی یا استفاده از مهتابی و آفتاب کنار هم، نوری شایسته برای مطالعه‌ی مفید می‌آفریند.

۱۰. به هنگام مطالعه نباید به فکر حفظ مطلب باشید: این دوگانگی از سرعت و دقت می‌کاهد. موقع یادآوری و تداعی، یکایک مطالب را به ذهن خود بسپارید.

۱۱. برنامه‌ریزی: توماس جفرسون رئیس جمهور ایالات متحده‌ی آمریکا به خاطر هوش و توانایی‌اش در تندخوانی مشهور بود. راز موفقیت او در توصیه‌ای که به دیگران می‌کرد نهفته بود؛ شما باید بدانید: «کجا هستید، چه کار می‌کنید، ساعت چند است، آیا به برنامه‌ی خود رسیده‌اید یا نه، اگر نه، چقدر از آن عقب مانده‌اید؟» نکته‌ی مهم صحبت او این است که کلیدهای رسیدن به موفقیت، تمرکز و برنامه‌ریزی هستند. اگر آن‌ها سر جایشان باشند و شما هم برای رسیدن به هدف متعهد باشید، چاره‌ای جز دقت و تمرکز کامل نخواهید داشت.

۱۲. تشویق خود: مسیر رهایی از عادت گذشته و روی کردن به شیوه‌ی جدید، نیاز به راهکارهای روانی و تشویق‌های گوناگون دارد. به هنگام تمرین‌های پی در پی، که در پاره‌ای از اوقات، خستگی و آزدگی به همراه دارد، باید روحیه‌ی خود را حفظ نمایید و افزون بر آن، شور و شوقی بیشتر در خود ایجاد کنید. از این رو، گاه با وعده دادن به خویش و قرار دادن جایزه برای خود (بدین صورت که اگر مثلاً این مقدار از کتاب را خط بردم، برای خود یک آبمیوه یا بستنی می‌خرم) سرعت سیرتان را افزایش دهید.

۱۳. تلقین: گاهی نیز با تلقین این موضوع که من یک تندخوان هستم، شوقی بیش از پیش در خود ایجاد نمایید تا گام‌های بعدی را بهتر بردارید. شیوه‌ی این تشویق به این گونه است: انگشت سبابه‌ی خویش را مقابل صورت بگیرید و با خیره شدن به سر انگشت خود، ۳ تا ۱۰ بار فریاد بزنید: «من یک تندخوان هستم.»

۱۴. خودباوری: یعنی به خودت اعتماد داشته باشی و به خودت بباورانی که؛ «من حتماً تندخوان می‌شوم».

۱۵. اراده‌ی قوی: از آنجایی که هر کاری در ابتدا سخت و دشوار می‌نماید، انجام تمرین‌های تندخوانی و تداوم آن، به اراده‌ی قوی و پشتکار مداوم نیاز دارد.

۱۶. تمرین، تمرین، تمرین: از آغاز تا پایان باید به یک نکته بنیادین توجه داشته باشید و آن، این واقعیت آشکار است که هر چه تمرین شما در این مراحل بیشتر باشد، از عادت گذشته، یعنی مطالعه لاک پشتی یا کندخوانی

دورتر می‌شوید. از این رو، هرگز در دستیابی به مرحله‌ی بعد عجله نکنید و با بی‌حوصلگی یا دلزدگی تمرین نکنید.

➤ لازم است بدانید که مدت دوره تندخوانی در آمریکا شش ماه است، آن هم به طور پی در پی و با سخت‌کوشی بسیار.

بیاید تمرین‌های پی در پی را فرصت‌زینی در شکوفایی لحظات عمر بدانید و از عادت نادرست قبلی خود، یعنی مطالعه‌ی ۱۵۰ کلمه و حداکثر ۲۴۰ کلمه در دقیقه دست بردارید و به جای آن که دو صفحه کتاب جیبی، توان قدرتمندترین ما در مطالعه است، در هر دقیقه ده صفحه و در یک ساعت ۶۰۰ صفحه بخوانید تا سرعت حدود ۲۰۰ کلمه به ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ کلمه در دقیقه برسد.

این کار شدنی و ممکن است اما... اما... با تمرین و تمرین و تمرین.

منابع:

۱. نرم افزار تندخوانی و تقویت حافظه تاتات
۲. روشهای یادگیری و مطالعه دکتر علی اکبر سیف
۳. خودآموز جامع تندخوانی و تقویت حافظه «اصول اولیه یادگیری»، صمد محمدی آسیایی
۴. از سرعت خود نگاهید! آشنایی با مهارت های تندخوانی در ۲۰ دقیقه، سید مهدی موسوی، قابل دسترسی در سایت: www.hawzah.net (۲۵ اردیبهشت ۱۳۹۲)
۵. تندخوانی (۲) و (۳) و (۴) و (۵)، احمد لقمانی، قابل دسترسی در سایت: www.hawzah.net (۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۲)
۶. تندخوانی، دایرة المعارف کتابداری و اطلاع‌رسانی (نسخه آزمایشی)، قابل دسترسی در سایت: <http://portal.nlai.ir> (۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۲)
۷. مطالعه روشمند، عین الله خادمی، قابل دسترسی در سایت: www.andisheqom.com (۱۱ خرداد ۱۳۹۲)
۸. افزایش کارایی مطالعه ۲۰ نکته برای تمرکز حواس در هنگام مطالعه، سید مهدی موسوی زاده، قابل دسترسی در سایت: www.hawzah.net (۲۵ اردیبهشت ۱۳۹۲)
۹. تندخوانی، قابل دسترسی در سایت: <http://fa.wikipedia.org> (۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۲)
۱۰. روش تند خوانی و فواید آن، مدرسه علمیه رضویه، قابل دسترسی در سایت: <http://razaviye.womenhc.com> (۲۵ اردیبهشت ۱۳۹۲)
۱۱. راه تندخوانی مطالب طولانی آنلاین، قابل دسترسی در سایت: <http://konjkav.com> (۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۲)
۱۲. تکنیک‌های تندخوانی، قابل دسترسی در سایت: www.kanoon.ir (۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۲)
۱۳. تندخوانی خود را تقویت کنید، فصل ششم، قابل دسترسی در سایت: www.tondkhani.com (۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۲)
۱۴. روش تندخوانی، قابل دسترسی در سایت: www.andisheqom.com (۲۵ اردیبهشت ۱۳۹۲)