

نقطه شروع تحولات باز کردن کتاب‌ها و مطالعه آنهاست. در زمینه علمی و درس، موفقیت‌های شغلی، بهبود روابط فردی، اجتماعی و خلاصه بهترین گنج‌ها، کتاب‌هایی هستند که در اختیارمان است. اگر بخواهیم از این گنج‌ها مثالی بزنیم، همه پیامبران، دانشمندان، نویسندگان بزرگ و بسیاری که نامی از آنها بر جای مانده از خودشان کتابی به یادگار گذاشته‌اند. از این رو قدرت کتاب و مطالعه کردن بسیار زیاد است.

تندخوانی برای چی؟

اما از آنجایی که یاد می‌آید، همواره به ما گفته‌اند برو درس بخوان یا برو کتاب بخوان! ولی هیچگاه روش مطالعه را نگفتند. اینکه چه چیزی بخوانیم بسیار مهم است، ولی چگونه خواندن، مطالعه کردن و به یاد سپاری مطلبی است که سرفصل ابتدایی همه کتاب‌ها است. مطلبی که هیچگاه در فضاهای آموزشی به آن پرداخته نشده است، شاید هم بوده و ما... افراد بسیاری علاقه زیادی به مطالعه دارند ولی هیچ اقدامی نمی‌کنند. جالب این است وقتی دلیلش را از این افراد می‌پرسی، جواب قانع‌کننده‌ای ندارند.

جملاتی مثل:

وقتی کتاب دستم می‌گیرم خوابم می‌گیره
موقع کتاب خوندن کلی فکر دیگه میاد سراغم
کتاب می‌خونم ولی هیچی یادم نمی‌مونه و...
می‌شنویم که بسیار پرتکرار هستند.

اما شاید در چرخه مطالعه، ابزاری به نام تندخوانی خالی است. فعالیتی که کمک می‌کند تا سریع‌تر و راحت‌تر کتاب بخوانیم. قبل از شناخت مراحل تندخوانی، روش مطالعه را برایتان معرفی می‌کنیم.

اما روش مطالعه چیست؟

اصلا روش مطالعه چیست، آیا به دردمان می‌خورد؟ اصلا روش مطالعه می‌خواهد راجع به چه چیزی صحبت کند؟ هدفش چیست؟

هدف از بیان روش مطالعه، راهی است تا در کمترین زمان بتوانیم بیشترین بازدهی را داشته باشیم. یعنی وقتی که برای مطالعه خود می‌گذاریم، نتیجه مفید و رضایت‌بخشی برای خودمان داشته باشد.

تفاوت خواندن و مطالعه

در نگاه اول بین خواندن و مطالعه کردن تفاوتی نیست. با جستجویی ساده می‌توانیم متوجه این موضوع شویم که خواندن یعنی قرائت کردن یا بلندخوانی بدون درک مفهوم، ولی مطالعه کردن یعنی نگاه کردن به چیزی تا درک کردن و فهم آن مطلب.

دانستن همین تفاوت کمک می‌کند تا بتوانیم تندخوانی را بسیار راحت‌تر بپذیریم و انجام دهیم. پس هدف از داشتن روش مطالعه، داشتن روشی است تا از زمان خود برای فهم بیشتر مطالب استفاده کنیم.

فواید داشتن روش مطالعه

فایده‌های داشتن یک روش مطالعه صحیح:

1. زمان مطالعه را کم کرده و از خستگی ذهن جلوگیری می‌کند
2. سطح یادگیری مغز را افزایش می‌دهد
3. میزان ماندگاری مطالب را در حافظه بیشتر می‌کند
4. زمان‌بندی مطالعه را منظم می‌کند
5. از همه مهم‌تر مطالعه را لذت‌بخش‌تر می‌کند

اکنون که فایده‌های داشتن روش مطالعه را متوجه شدیم، می‌خواهیم به مراحل اجرایی تندخوانی برسیم.

هدف تندخوانی چیست؟

هدف تندخوانی آرایه راه‌کارهایی برای روش درست مطالعه کردن و افزایش درک مطلب است.

با انجام این روش، شما می‌توانید:

- درک بالایی از متن داشته باشید
- تمرکز بالایی در هنگام مطالعه خواهید داشت
- زمان مطالعه را کاهش دهید
- از همه مهم‌تر لذت مطالعه را احساس کنید

مراحل اجرایی تندخوانی چیست؟

مراحل تندخوانی مقدماتی شامل 4 مرحله اصلی است. با انجام همین مراحل شما می‌توانید سرعت مطالعه خود را بین 2 تا 3 برابر افزایش دهید.

اولین قدم تندخوانی: گرم کردن چشم‌ها

ابزارهای مختلفی را برای گرم کردن چشم می‌توان استفاده کرد.

1- استفاده از برنامه‌های الکترونیک مخصوص این کار طراحی شده است. می‌توانید به صورت رایگان بخشی از این برنامه را مشاهده نمایید). [کلیک کنید](#)

2- استفاده از انگشتان خود!

یک هشت انگلیسی (8) را به صورت برعکس (افقی) با انگشتان خود روبروی صورت ترسیم کنید.

[aparat id="xIBfS"]

این تمرین را به مدت 2 دقیقه قبل از شروع زمان مطالعه انجام دهید. 1 دقیقه دوم را برعکس حالت اولی انجام دهید.

*پس یادتان باشد چشم هم مانند بقیه عضلات قبل از مسابقه، بایستی گرم شده و آماده مطالعه شود.

دومین قدم تندخوانی: توقف هنگام مطالعه ممنوع

هنگامی که موقع مطالعه کردن به کلمه‌ای می‌رسیم و متوجه آن نمی‌شویم، توقف می‌کنیم تا معنی آن را متوجه شویم. این عادت یکی از پر تکرارترین روش‌های ناصحیح هنگام مطالعه است.

حالا راه مقابله با اینچنین عادتی چیست؟ هنگامی که به این کلمات و عبارتها رسیدیم یک علامت زیر آن کشیده و رد می‌شویم.

بعد از اتمام زمان مطالعه، برگشته و روی نقاطی که علامت‌گذاری کردیم با تمرکز بیشتر وقت می‌گذاریم.

* پس یادتان باشد لطفا در هنگام مطالعه به روش تندخوانی، مکث و توقف روی کلمات ممنوع! است.

سومین قدم تندخوانی: هنگام مطالعه به عقب برنگردید

دومین عادت ناصحیح هنگام مطالعه، برگشتن مداوم به عقب است.

وقتی مشغول مطالعه هستیم، به اول فصل، اول صفحه، اول پاراگراف، اول جمله و ... برمی‌گردیم تا متوجه منظور متن شویم.

عبارتی که بسیار پرتکرار شنیده‌ام این است: «خوب می‌خوام بیشتر متوجه بشم، هنوز کامل نفهمیدم!»

پرسشی که از این افراد هنگام این سوال می‌پرسیم این است، چه روشی برای آزمون گرفتن از خودت در هنگام مطالعه داری، که به صورت مداوم به عقب برمی‌گردی؟

* پس هنگام تندخوانی یادتان باشد هنگام مطالعه، عدم برگشتن به عقب روی کتاب‌ها را باید رعایت کنیم.

چهارمین قدم تندخوانی: لطفا بلند نخوانید!

در سنین پایین (منظور اولین سال‌های مدرسه است) برای اینکه بچه‌ها بتوانند به راحتی بخوانند و بیشتر یاد بگیرند، به آنها یاد داده می‌شود تا کتاب‌ها را بلند بخوانند.

دقیقا همین عادت تا بزرگسالی با بچه‌ها مانده و با افزایش حجم کتاب‌ها می‌خواهند بلند بلند خوانده و یاد هم بگیرند!

* پس مورد چهارمی که در تندخوانی لازم و ضروری است، عدم بلندخوانی، لب زدن، زمزمه کردن و ... هنگام مطالعه است.

آیا با انجام این 4 گام تندخوانی را یاد می‌گیرم؟

سعی کردم به صورت خلاصه مهم‌ترین قدم‌ها تندخوانی را برایتان معرفی کنم. ولی یادتان باشد، تقریباً اکثر ما مهارتی مثل رانندگی را بلدیم، ولی آیا می‌توانیم بدون داشتن مربی برای اولین بار به تنهایی رانندگی کنیم.

اگر بخواهم مثال دیگری بزنم، از برندگان چند باره مدال طلای المپیک همانند [اوسین بولت](#) (دوونده دوی صد متر) و [مایکل فلپس](#) (شناگر پر عنوان دنیا) هنوز هم برای موفقیت در کنار خود مربی دارند تا به آنها آموزش بدهند.

*پس یادتان باشد با انجام همین فعالیت‌های ساده می‌توانید سرعت خود را افزایش دهید، ولی تسلط و پیشرفت بیشتر نیاز به مربی فردی دارد تا شما را راهنمایی کند.

نتیجه‌گیری و ارتباط تندخوانی با روش مطالعه

تحقیقات بسیار زیادی بر روی انواع روش مطالعه انجام گرفته است که شما با انتخاب یک روش مطالعه صحیح می‌توانید از بیشتر ظرفیت‌های ذهنی خود استفاده کرده و زمان را در اختیارتان داشته باشید.

حال اگر شما از تندخوانی به عنوان یکی از گام‌های روش مطالعه استفاده کنید، در کنار افزایش سرعت مطالعه، زمان کمتری برای کتاب‌ها گذاشته و از مطالعه لذت می‌برید. نکته پایانی هم که در اکثر کارگاه‌ها و سمینارها به آن اشاره دارم، این نکته است که:

اگر در کشورهای سطح اول دنیا میزان سرانه مطالعه (دقایقی در روز که افراد به مطالعه می‌پردازند) بیشتر از کشورهای در حال توسعه است، آموزش دیدن همین روش مطالعه است که در سطوح پایین آموزشی در برنامه قرار دارد.