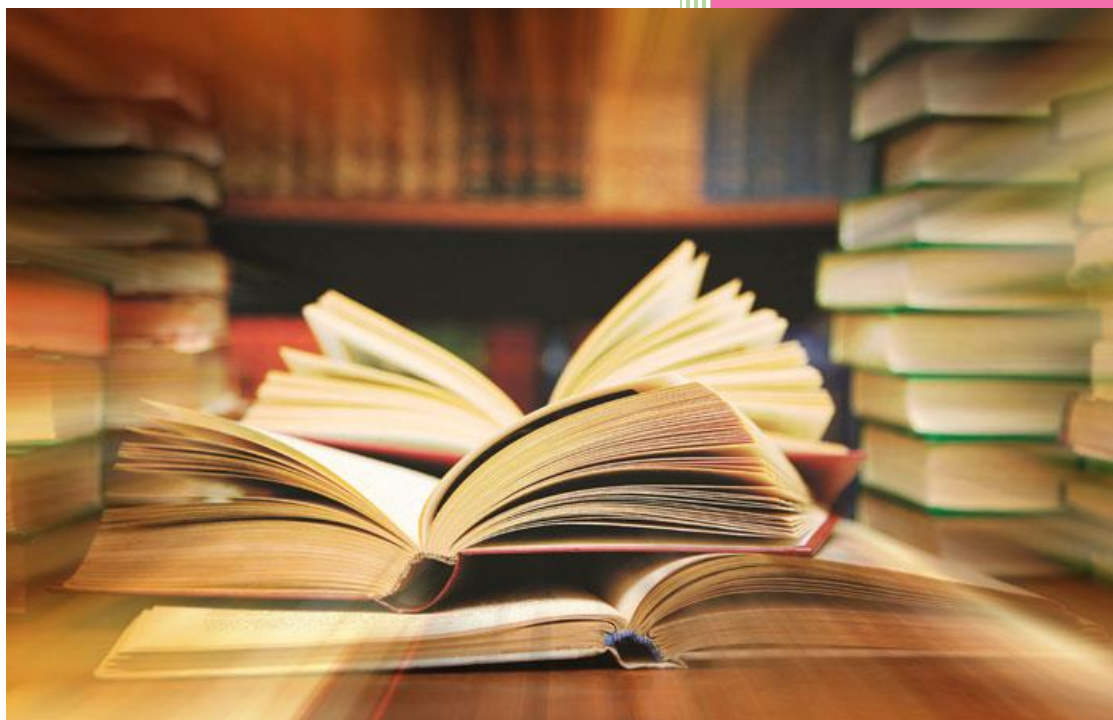


تندخوانی چیست و چگونه با استفاده از آن، از مطالعه
لذت ببریم!!!



سعید انوشه

RahAmoz.com



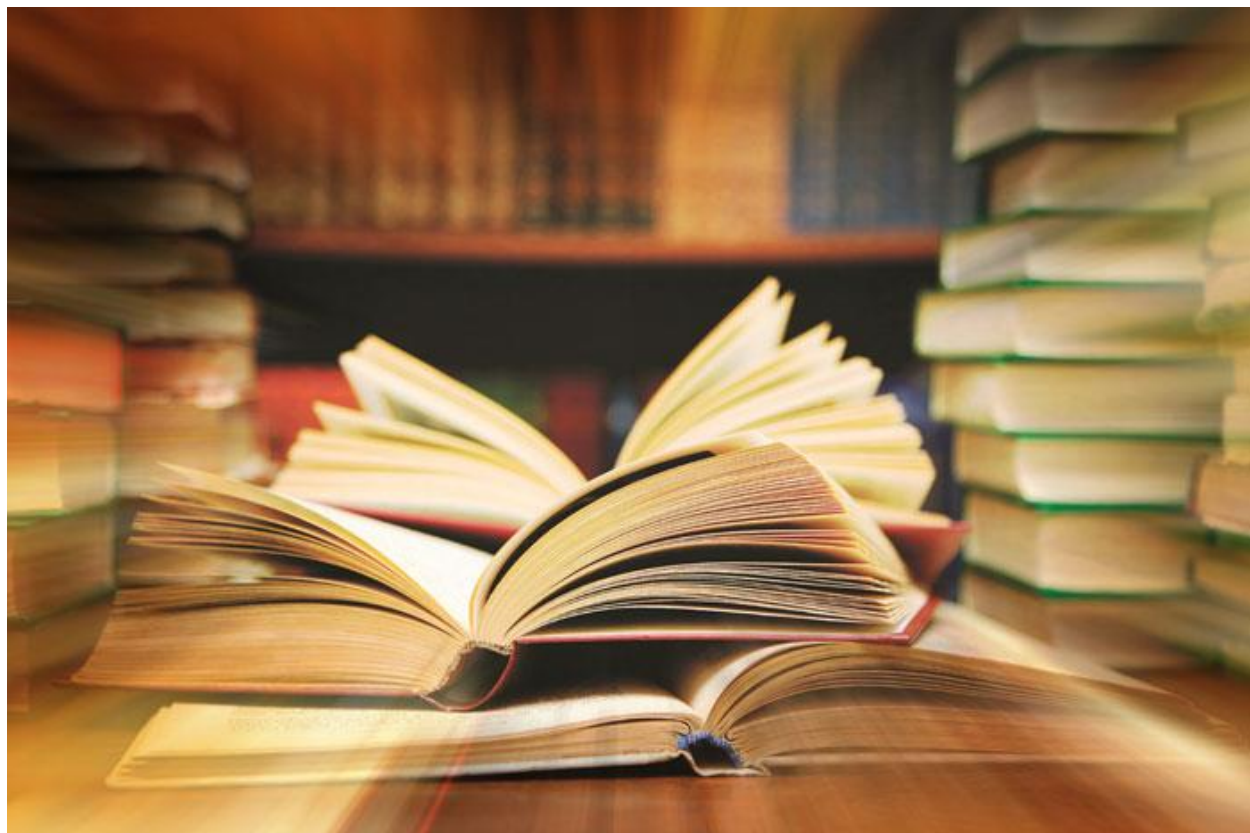
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



تندخوانی چیست و چگونه با استفاده از آن، از مطالعه لذت ببریم!!!

یک از مهم ترین چالش های امروز بشری، تغییرات سریع جهان می باشد و ما باید در کنار این تغییرات رشد کنیم. هدف من از نوشتن مقاله تند خوانی نتیجه گرفتن خودم از تمرینات مستمر و با پشتکار در زمینه تندخوانی و تقویت حافظه بوده است و بر این باور هستم هر کسی در هر کاری با تمرکز و پشتکار به جلو برود صد در صد در این جهان هدفمند و قانون مدار رو به رشد خواهد بود. این را هم بگویم که روش های جدیدی را هم مطالعه کرده ام که برای افزایش سرعت مطالعه و یادگیری و جود دارند که به علت تخصصی بودن و خارج از مبحث بودن به ارائه آن ها نمی پردازیم.

پس با ما همراه باشید تا بدانیم تندخوانی چیست و چگونه می‌توانیم از آن برای پیشرفت خودمان استفاده کنیم و این باور محدود کننده که تندخوانی یک دروغ است و نمی‌توان بیش از هزار کلمه خواند را بگذارید کنار چون در این دنیا بسیاری از رکوردها شکسته شده‌اند.



تندخوانی چیست؟

تندخوانی به مجموعه‌ای از روش‌ها و متدهایی گفته می‌شود که سرعت مطالعه و یادگیری شما را افزایش می‌دهد.

تکنیک‌های تندخوانی از ۱۹۵۰ موجود بوده است و از آن به بعد کم و بیش در دانشگاه‌ها و مدارس اروپایی آموزش داده می‌شود. جالب است بدانید هنوز هم تندخوانی شماره یک مهارت ضروری به حساب می‌آید. بیشترین استقبال از تندخوانی را، اروپا و آمریکا و ژاپن دارد و به تازگی هم در ایران مورد توجه مردم قرار گرفته است.

نکته: اگر دقت کنید در هنگام مطالعه با سرعت پایین، حواسمان پرت می شود. ولی در هنگام تندخوانی به دلیل بالا بودن سرعت مطالعه امکان حواس پرتی کمتر هست. پس می توان تندخوانی رابطه ی مستقیمی با تمرکز حواس دارد.

روش های مشهور تندخوانی



بیشتر ما در دقیقه بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ کلمه می توانیم بخوانیم. تندخوان ها می توانند بین ۷۰۰ تا ۱۷۰۰ کلمه در دقیقه بخوانند. اما چطور می توان سرعت مطالعه خود را افزایش دهیم؟؟

روش هایی وجود دارند که در لیست زیر با هم به مطالعه آن ها می پردازیم:

اسکن کردن Skimming

روشی است که به طبق آن می بایست در یک نگاه تلاش کنید فقط قسمت های مهم یک صفحه را بخوانید.

در این روش اگر تخصص خوبی در آن حوزه ای که کتاب آن در دست شماست، داشته باشید به سرعت می توانید مفاهیم را اسکن کنید و سرعت خواندن مطالب را بالا ببرید.

به نظر من که با تمرین می شود سرعت مغز را بالا برد و در نهایت در مدت زمان کم حجم مطلب بیشتری را خواند، با درک مطلب قابل قبول.

هدایت کننده Meta guiding

به این روش خط بری هم می گویند. در این روش با استفاده از یک راهنما برای چشم مطالعه میکنیم. مثلا انگشت که همیشه در دسترس است یا خودکار (که من به شخصه از خودکار استفاده می کنم حالا شما با هر چیزی که راحت هستید.) می توانید استفاده کنید. انگشتمان را زیر خطوط حرکت می دهیم و یا از نوک خودکار یا وسیله ای شبیه به آن استفاده میکنیم. که این روش باعث افزایش تمرکز و کاهش حواس پرتی می شود. با تمرین تکرار رفته رفته تسلط خوبی به این روش خواهید داشت.

بلوک خوانی:

تکنیک فریس (Ferriss) که بر اساس خواندن چندین خط در آن واحد است. که باید حوزه دید چشم هایتان را تقویت کنید و این روش مستلزم تمرین های مخصوص به خودش است.

روش (RSVP) Rapid Serial Visual Presentation

این روشی است که با استفاده از نرم افزارها و سیستم های دیجیتال تندخوانی سعی در افزایش سرعت مطالعه شما دارند. یک لغت بر روی صفحه نمایش داده می شود و تمام تمرکز شما بر روی آن است. وقتی که کم کم به این سیستم عادت کردید، می توانید سرعت نمایش لغات را افزایش دهید. این شاء الله اگر وقت شد محصولی تند خوانی برای شما آماده کرده ایم که در قسمت محصولات در اختیار کاربران قرار خواهیم داد.

مهم ترین کاری که نرم افزارهای تندخوانی انجام می دهند این است که وسعت دید شما و سرعت چشم شما را به بالاترین سطح خود می رسانند، به این ترتیب با تلفیق تکنیک های تندخوانی شاهد افزایش سرعت مطالعه خود خواهید شد.

نرم افزارها برای کامپیوتر های شخصی:

Speed

OpenSpritz

eyeQ

سایت های آنلاین که به شما در این زمینه کمک می کند:

readingsoft

myreadspeed

مسائل کند خوانی:



تلفظ و لب خوانی:

کلمات را برای خود با صدای بلند می خوانید.

تلفظ در ذهن:

این اشتباه دیگری است که تقریباً همه گرفتار آن هستند. لب ها بی حرکتند و ارتعاشی در گلو احساس نمی شود ولی کلمات را در مغز خود تکرار می کنیم (باید با تلاش زیاد این مسئله را حل کنید و فقط بگذارید چشم ها متن را ببینند و مغز کار پردازش خود را انجام دهد).

برگشت به عقب:

نباید به هیچ عنوان سطر خوانده شده را دوباره بخوانیم چون مغز شما عادت به این کار می کند. یک مطلب دیگر اینکه کتاب های ما قانون پارتو را رعایت می کنند یعنی فقط ۲۰ درصد کلمات یا محتوا مهم هستند و ۸۰ درصد می خواهند که همان ۲۰ درصد محتوای مهم را در موردش حرف بزنند.

پس سطری که خوانده شده و متوجه نشده اید در سطر های دیگر نیز بسط داده شده شده است نگران سطرهای قبلی خوانده شده نباشید.

کمیبود حوزه ی دید:

تمرین های زیادی برای افزایش حوزه ی دید وجود دارد که در محصولی که در آینده ارائه خواهیم کرد، سعی شده به آن توجه خاصی بکنیم.

حرکت گردن:

اگر گردن در حین مطالعه تکان بخورد به علت بر هم خوردن تمرکز از سرعت مطالعه کم خواهد شد.

افکار مزاحم:

یکی از عوامل مهم که باعث از بین رفتن تمرکز و کاهش سرعت مطالعه می شود فکر های غیر مرتبط با متن می باشد که منجر به توقف در حین مطالعه و اختلال در خواند می شوند. یکی از راه های افزایش تمرکز که به کمک آن می توانیم با این اختلالات مقابله کنیم، نوشتن افکار روی کاغذ و گفتن این جمله است که در فرصت مناسب به شما رسیدگی خواهیم کرد.

مکث ها و توقف های چشمان خود را حین مطالعه سطر ها کاهش دهید.

هدفمند مطالعه کنید:

برای سریع تر به هدف رسیدن از یک کتاب یا مطلب باید هدف خود را از مطالعه هر مطلبی از پیش تعیین کنید. که چه نوع اطلاعاتی را می خواهید کسب کنید. این کار سبب میگردد تا شما اطلاعات غیر ضروری و حاشیه ای را در فرایند مطالعه حذف کنید.

در محیط مطالعه خود هر عاملی که موجب پرت شدن حواس شما میگردد را حذف کنید.

نحوه محاسبه سرعت مطالعه:

سرعت مطالعه که با واحد WPM word per minute یعنی تعداد کلماتی که در هر دقیقه می خوانیم.

برای اینکار یک کتاب داستان ساده انتخاب کنید و تعداد کلمات مثلا چهار خط کامل را بشمارید و بعد میانگین اون چهار خط را حساب کنید. حالا یک زمان دلخواه (برحسب ثانیه) بگیرید و مشغول مطالعه شوید پس از تمام شدن آن زمان با توجه به میانگین کلمات هر خط، تعداد کلماتی را که در آن یک دقیقه خواندید رو محاسبه کنید. سپس تعداد کلمات را تقسیم بر زمان برحسب ثانیه کنید. فرمول در شکل زیر می باشد:

$$\text{سرعت مطالعه (دقیقه)} = \frac{\text{تعداد خطوط خوانده شده} \times \text{تعداد کلمه در هر خط}}{\text{زمان صرف شده (ثانیه)}} \times 60$$

این در صورتی هست که متن ساده باشد و لغات تکنیکی و تخصصی در متن به کار نرفته باشد.

اگر سرعت مطالعه ی شما کمتر از ۱۰۰ کلمه در دقیقه است، بسیار کند هستید.

اگر سرعت مطالعه ی شما بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ کلمه در دقیقه است، کند و ضعیف هستید.

اگر سرعت مطالعه ی شما بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ کلمه در دقیقه است سرعت مطالعه ی متوسطی دارید.

اگر سرعت مطالعه ی شما بین ۴۰۰ تا ۷۰۰ کلمه در دقیقه است سرعت مطالعه خیلی خوب و عالی ای دارید.

اگر سرعت مطالعه ی شما بالای ۷۰۰ کلمه در دقیقه است شما یک تندخوان عالی و حرفه ای هستید.

حتی مطالعه کننده ی عالی و حرفه ای هم زمانی که متنی که مطالعه می کند زبان مادریش نباشد، فقط می تواند بین دویست تا سیصد لغت در دقیقه بخواند. حتی گفته میشود که مطالعه کننده های عالی بهتره کمی سرعت خواندن شان را پایین بیاورند تا درک مطالب شان در متن های اختصاصی بالا برود.

فواید تندخوانی:

یکی دیگر از آشکارترین اثرهای تندخوانی، صرفه جویی در وقت است.

تندخوانی، کارآیی و خلاقیت فرد را بالا می برد.

می توانید استفاده بهینه از مغزتان بکنید.

پیشنهاد ما: ۱۵ جمله دارن هاردی که راهنمای خوبی برای جویندگان موفقیت است.

کلام آخر:

با تجربه ای که بعد از انجام تمرین های روزانه حدود ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ای داشته ام. به شدت علاقه مند به مطالعه شده ام و سرعت مطالعه و تمرکز به طور محسوسی افزایش پیدا کرده است. برای همین با ذوق فراوان این مقاله را برای شما دوستان گرامی تدارک دیده ام تا قدمی برای افزایش آمار مطالعه کشورمان داشته باشیم.

و در آخر نیز اگر پیشنهاد و انتقاد یا سوال خاصی از انتخاب قالب وردپرسی داشته اید ما پاسخگو خواهیم بود. در لینک زیر

<https://rahamoz.com/speed-reading/>