



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت و انجمن
مرکز مشاوره، سلامت و شبکه زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و شبکه زندگی

آشنایی با تکنیک های تندخوانی برای امتحانات

آموزش نحوه تندخوانی دروس

موانع مهم در پیاده سازی تکنیک های تندخوانی



بسیاری از دانشجویان برای اینکه در ایام امتحانات در وقت و زمان خود صرف جویی کنند، به دنبال یادگیری تکنیک های تندخوانی مطالعه هستند، چراکه در این روش فرد می تواند به راحتی زمان مطالعه خود را مدیریت کرده و برنامه ریزی مناسبی داشته باشد.

به دلیل اهمیت این موضوع در این بخش شما را با تکنیک های تندخوانی که بیشترین کاربرد را دارد، آشنا می کنیم.



روش سطح خوانی

سطح خوانی یکی از مهم ترین تکنیک های تندخوانی است که بتوانید منظور اصلی متن را دریابید. بنابراین سعی کنید در تمام مطالب موجود در متن مورد نظر به غیر از اندیشه و نکته اصلی هر پاراگراف چیزهای دیگر را نادیده بگیرید. این اولین تجربه در حذف بخش بزرگی از مطالب متنی است که باید مطالعه کنید.

این کار را بدون هیچ گونه حس نگرانی انجام دهید و فقط سعی کنید که نظر و مقصود اصلی متن را درک کنید. برای انجام این کار بهتر است که سرعت خواندن خود را افزایش دهید و فهرست مطالب را نگاه کنید و عناوین اصلی و فرعی را به خاطر بسپارید.



روش عبارت خوانی

از جمله بدترین آفت های تندخوانی، خواندن کلمه ها به شکل تک تک است. انجام این کار می تواند سرعت مطالعه شما را تا حد زیادی پایین بیاورد، چرا که پس از خواندن هر کدام از کلمه ها توقف کرده و تا رسیدن به کلمه بعد صبر می کنید.

روش خط بردن با چشم

خط بردن در تندخوانی یکی از تمریناتی است که معمولاً دانشجویان در بدو ورود با استفاده از آن، حرکت چشم‌ها و سرعت مطالعه خود را افزایش می‌دهند. این تمرین با هدف ارتقاء توانمندی چشم در سرعت و مطالعه طراحی شده و می‌تواند برای بهبود روش مطالعه خود از آن استفاده کنند.

این تکنیک همان روشی است که به صورت ناخودآگاه از آن در دانشگاه، مدرسه و یا در زمان خواندن مجلات و روزنامه‌ها استفاده کرده ایم. شاید برایتان جالب باشد اگر بدانید که این شیوه همان گذاشتن مداد، خودکار و یا انگشت در زیر متون کتاب است. این شیوه به صورت مؤثری موجب افزایش سرعت شما در مطالعه می‌شود.



روش افزایش میدان دید

روش افزایش میدان دید یکی دیگر از تکنیک های تندخوانی می باشد. چشم تنها وسیله برای دیدن و به عنوان یک واسطه است. ما با چشم نمی خوانیم، بلکه این کار را با مغز خود انجام می دهیم. مغز در مقایسه با چشم سرعت بیشتری دارد. شما باید به چشمان خود آموزش دهید که به جای تک تک کلمات، مجموعه ای از کلمات را شکار کند. به این صورت چشم در یک سطح، توقف های کمتری دارد.

مرکز بینایی در مغز هم سریع تر و توانمندتر است، به گونه ای که حتی اگر بخشی از کلمات را ببینید، قادر به کشف آنها خواهید بود. بنابراین یکی از مهم ترین تکنیک ها هنگام مطالعه دروس این است که دید خود را افزایش دهید، چرا که در آزمون به مطالبی برمی خورید که یا چندان مهم نیستند یا قبلاً به خوبی آنها را یاد گرفته اید و نیاز نیست که زیاد زمان زیادی را برای آنها صرف کنید.

نکته برداری از مطالب

برای بهبود سرعت مطالعه از شگرد نکته برداری استفاده کنید، چرا که این کار بسیار موثر است. در نکته برداری فقط باید کلماتی یادداشت شوند که بار معنایی دارند. یک واژه کلیدی دارای اهمیت است و همه چیز را تداعی می کند. بنابراین یک کلمه یا یک تصویر کلیدی باید تداعی کننده معنای اصلی جملات باشد و حجم زیادی از اطلاعات مربوط به آن مفهوم را در ذهن بیاورد. از طریق تکنیک نکته برداری در گوشه های کتاب خود می توانید نکات مربوط به مطالبی که قبلاً آنها را یاد گرفته اید راحت تر به یاد بیاورید. (این یکی از بهترین تکنیک های تندخوانی دروس است).

تمرکز بر روی مطالب مهم

داشتن تمرکز یکی از مهم‌ترین تکنیک‌های تندخوانی است که به شما بسیار کمک می‌کند. اگر هنگام مطالعه تمرکز نداشته باشید، ذهن شما به جای پرداختن به مطالب اصلی به چیزهای دیگر معطوف می‌شود. در واقع در این مواقع دچار حواس پرتی می‌شوید. با بهره‌گیری از شگردهای افزایش تمرکز در مطالعه سعی کنید که افکار خود را متمرکز کنید تا مطالب را به صورت سریع یاد بگیرید.



آموزش نحوه تندخوانی دروس

در تندخوانی باید از انگشتان خود یا یک راهنما (مانند مداد) کمک بگیرید و به چشمان خود یاد بدهید که حرکت آن‌ها را تعقیب کنند. با تدریج و با افزایش سرعت حرکت انگشت یا راهنما، می‌توانید سریع‌تر بخوانید.

این روش به این صورت می‌باشد که ابتدا باید کتابی را برداشته و به صورت معکوس قرار دهید. سپس مداد خود را در زیرخط اول قرار دهید. با حرکت دادن مداد، مطلب را بخوانید. این کار را حداقل ۱۰ بار تکرار کنید.

پس از آن سرعت حرکت مداد یا راهنما را افزایش دهید. کتاب هنوز باید به حالت وارونه باشد. حال که سرعت را افزایش دهید متوجه خواهید شد که دیگر نیاز به حرکت مداد ندارید و با گذاشتن مداد در وسط خط می‌توانید سریع آن خط را مطالعه نمایید.

حالا اگر کتاب را به صورت عادی در دست بگیرید و باز هم از انگشت یا مداد خود برای خواندن استفاده کنید، می‌توانید تا ۵۰٪ سریع‌تر متن را بخوانید. این تکنیک را برای ۲۰ دقیقه در روز انجام داده و یک هفته آن را تکرار نمایید.

اکنون می‌توانید بخشی از کتاب مورد نظر خود مثلا ۵ خط را انتخاب کرده و کلمات استفاده شده در این ۵ خط را بشمرید. سپس باید تعداد کلمات را بر مدت زمانی که متن را خوانده‌اید، تقسیم کنید و عدد به دست آمده سرعت مطالعه شما خواهد بود.

برای ابتدای کار اگر عدد به دست آمده شما در حدود ۶۰۰ باشد عالی است و به مرور می‌توانید این عدد را افزایش دهید.

موانع مهم در پیاده سازی تکنیک های تندخوانی

بسیاری از افرادی که با تکنیک های تندخوانی آشنایی دارند، معمولاً در پیاده سازی آنها دچار مشکل می شوند. برخی از موانع که باید قبل از هر چیز برای ترک آنها اقدام کرد شامل موارد زیر است:

خواندن با صدای بلند

بعضی از افراد تصور می کنند که با بلند خواندن مطالب را بهتر یاد می گیرند، در حالی که همین تفکر مانع تندخوانی آنها است. ضمن اینکه باعث خستگی جسمی و تحلیل انرژی فرد خواهد شد و امکان مطالعه در مکان های عمومی و کتابخانه را محدود می سازد. به یاد داشته باشید که مکث روی کلمات چند هجایی، برگشت به عقب و بلند خواندن، هنگام مطالعه باعث می شود شما نتوانید مطالب را به صورت تند بخوانید و آنها را یاد بگیرید.



زیر لب خوانی

از موانع اصلی تندخوانی برای کنکور سراسری زیر لب خوانی است. زمزمه کلمات یعنی به طوری که صدای خواندن کلمات را در گوش خود بشنوید و یکی از عادت‌های بدی است که برخی از افراد دارند. این عادت غلط مانع تندخوانی است، چرا که در این نوع مطالعه حداکثر سرعت مطالعه شما با سرعت حرف زدن است، یعنی ۲۰۰ کلمه در دقیقه و حتی کمتر از آن که سرعت خیلی پایینی است. بنابراین برای مطالعه با سرعت زیاد و درک بالا باید بی‌صدا درس بخوانید، یعنی بین نگاه و مغز خود رابطه مستقیم برقرار کنید.

برگشت خوانی

برگشت خوانی یعنی اینکه به خطوط قبلی یا کلمات قبلی برگردید. دوباره خواندن کلمات که بسیاری از افراد وسواس زیادی در انجام آن دارند، باعث می‌شود که نتوانند موفق شوند. این عادت غلطی یکی از وقت‌گیرترین عادت‌های نامناسب در مطالعه است که باید آن را از بین ببرید.

برای رفع این مشکل سعی کنید که وسواس در مطالعه را از خود دور کنید، چرا که برگشت خوانی بیشتر در میان افرادی است که مدام فکر می‌کنند که مطلب یا مطالب قبلی را یاد نگرفته‌اند یا در ذهنشان ثبت نشده است.

بهترین راه برای تقویت تکنیک تندخوانی دروس این است که کارتی را تهیه کنید و پس از خواندن هر پاراگراف کارت را روی آن قرار داده و دوباره به آن برنگردید. هر زمان دچار استرس شدید مطلب قبلی خود را برای خودتان توضیح دهید و یا نکات کلیدی را برای خود بازگو کنید.



عدم اعتماد به نفس

یکی از موانع اصلی تندخوانی برگشت به عقب است. بسیاری از افراد دوباره خوانی را به عنوان یکی از عادات‌های بد خود تکرار می‌کنند. توجه داشته باشید که دوباره خوانی زمانی اتفاق می‌افتد که شما حس کنید مطلبی را به خوبی یاد نگرفته‌اید. بنابراین هنگامی که به یک مطلب برخورد می‌کنید، سعی کنید که ذهن خود را فقط درگیر همان مطلب کنید و دوباره به عقب برنگردید.

همه ما بعضی از دروس را بهتر و برخی را دیرتر یاد می‌گیریم و این مسئله به توانایی ما در یادگیری درست دروس بستگی دارد. وقتی به درسی بر می‌خورید که یادگیری آن برای شما مشکل است، سعی کنید که تمام سعی خود را برای فهم آن مطلب اعمال کنید و با اعتماد به نفس و بدون هیچگونه وسواسی خلاصه خوبی از مطالب مهم بردارید.

داشتن میدان دید محدود

- در روش تندخوانی باید متون کتاب را با چشم هایتان دنبال کنید و اقدام به حرکت چشم‌ها در طول سطور کنید.
- دقت داشته باشید که، هرگز در حین انجام این کار سرتان را تکان ندهید. سطور را با صدای بلند مطالعه نکنید. زیرا هدف اصلی، مطالعه دروس با مغز و چشم است.
- سعی کنید وقفه‌های به وجود آمده در زمان مطالعه با چشم را تا حد امکان کمتر کنید و در طول تایم‌های معینی شمار بیشتری از کلمه‌ها را از زیر نگاه خود بگذرانید.
- قبل از شروع مطالعه خود حتماً هدف‌تان را مشخص نمایید. اینگونه، از مطالعه غیرضروری در طول زمان مطالعه جلوگیری به عمل می‌آید.
- برخی از دانشجویان استرس و وسواس زیادی در مطالعه دارند و گاهی بخشی را چندین بار مطالعه می‌نمایند. با اینگونه مطالعه، تنها از سرعت مطالعه شما کم می‌شود و وقت بیشتری در حین مطالعه از شما گرفته می‌شود.

آیا همه قادرند از تکنیک های تندخوانی استفاده نمایند؟

فردی که سرعت خواندن پایینی دارد باید بیشتر از یک فرد تندخوان، تلاش ذهنی برای درک هر کلمه و افزایش معنای آن به معنای کلمه بعدی انجام دهد اما فردی که سرعت خواندن بالایی دارد، هر بار شبه جمله‌ها را می‌بیند و فقط یک اتصال ساده را بین دو قسمت انجام می‌دهد. بنابراین کمتر تلاش کرده و کمتر انرژی مصرف می‌کند.

بنابراین یکی از فواید اصلی خواندن سریع، کاهش فعالیت فیزیکی چشم بر روی هر صفحه است که باعث می‌شود کمتر احساس خستگی کنید. هنگام مطالعه، فرد سریع خوان نزدیک به ۱۰۰ توقف در هر صفحه دارد که باعث خستگی کمتر عضلات چشم می‌شود، در حالی که فرد کند خوان تقریباً ۵۰۰ توقف تمرکز دید بر روی هر صفحه دارد.

خلاصه مطالب

استفاده از تکنیک تندخوانی دروس مزایای زیادی از جمله صرفه‌جویی در وقت، جلوگیری از حواس پرتی، جلوگیری از خستگی و افزایش انگیزه دانشجویان خواهد داشت.

* در این بروشور سعی کردیم به تکنیک‌هایی کاربردی در ارتباط با تکنیک‌های تندخوانی که می‌تواند بسیار به دانشجویان کمک کند، اشاره کنیم. چنانچه شما عزیزان نیازمند دریافت مشاوره تحصیلی در ارتباط با تکنیک‌های تندخوانی دروس هستید، می‌توانید با همکاران ما در مرکز مشاوره دانشگاه (به صورت حضوری و تلفنی) در ارتباط باشید تا شما را به بهترین شکل ممکن راهنمایی نمایند.