



شما می توانید
www.youc.ir



روز دوم: تندخوانی

هدف از تندخوانی یا سریع خواندن یک کتاب، کسب یک آشنایی کلی با مطالب کتاب از طریق مرور کتاب با یک سرعت فوق العاده زیاد است.

سرعت تقریبی تندخواندن ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ کلمه در دقیقه است.

فواید تندخوانی عبارتند از:

- ✓ کامل کردن روش خواندن اجمالی و افزودن به ارزش آن.
- ✓ مرور کردن مطالبی که قبلاً خوانده اید.
- ✓ جانشین ساختن این روش با روش مطالعه ی دقیق و کامل، هنگامیکه درک کمتری از مطالب مورد نیاز است و وقت کمی موجود است.
- ✓ افزودن بر انعطاف پذیری و گسترش دامنه ی سرعت های مطالعه.

خواندن با حداکثر سرعت در ۷ روز

هرگز درباره ی اهمیت ریتم یا آهنگ در خواندن فکر کرده اید؟

چگونه بعضی افراد با سرعت ۳۰۰۰ تا ۵۰۰۰ کلمه در دقیقه مطالعه می کنند؟

K. P. Baldridge
Seven Strategies to Reading

روش تندخوانی بر فنّ دیدزدن مبتنی است. دیدزدن مستلزم یک حرکت منظم و همراه با ریتم چشم بر روی صفحات است، در حالی که روش خواندن اجمالی مبتنی بر یک روش انتخابی و نمونه گیری از مطالب و عبارت های اساسی و کلیدی است. فنّ دیدزدن امکان مرور کردن مطالب را به طریقی بسیار سریع میسازد. نتیجه ی کار، یک آگاهی خیلی وسیع، ولی نه خیلی دقیق، از محتوای کتاب یا مطلب خواندنی است.

چنانکه در مورد روش خواندن اجمالی صادق است، روش تندخوانی مستلزم حرکت وسیع است. هنگام تمرین کردن روش تندخوانی، منظور شما باید کسب آشنایی و عادت کردن با حرکات چشم و جریان های فکری باشد که ممکن است در ابتدا برای شما ناآشنا باشند. در ابتدای تمرین های خود، آشنایی با نحوه ی درست مطالعه مهمتر از درک مطلب خوانده شده است. در جریان تمرین های خود، متوجه خواهید شد که هرچه روش تندخوانی را بیشتر تمرین کنید بیشتر از معانی کلمات و عبارت های کلیدی آگاهی کسب می کنید، و از این اطلاعات پراکنده می توانید تصویری کلی از محتوای مطالب به دست آورید. با تمرین بیشتر، اعتماد و میزان درک شما از مطالب، خصوصاً مطالب آسان تر، افزایش خواهد یافت.

تمرین کنید

تمرین های این قسمت به شما کمک می کنند تا با ایجاد یک نوع ریتم بتوانید زمانی را که برای مرور کردن هر صفحه لازم دارید کنترل کنید. تازگی این روش و کوشش برای اینکه مطلبی را با سرعت چندین برابر عادت می کنید که دارید بخوانید ممکن است در ابتدا ناامیدکننده به نظر تان برسد و باعث حواسپرتی شما بشود. بنابراین، در آغاز تمرین های خود، لازم است که مراحل پیشنهادی را با دقت تمام اجرا کنید.

برای تمرین های نخستین دیدزنی، کتابی را که می خواهید بخوانید به طور باز روی یک میز قرار دهید. بعد، از انگشت نشانه دست راست خود به عنوان یک راهنما استفاده کنید؛ این انگشت را وسط صفحه یا وسط ستون مطالب بگذارید و آن را از بالا به پایین حرکت دهید، و با چشم سرانگشت خود را دنبال کنید. بعد از اتمام هر صفحه، با دست چپ صفحه را به سرعت ورق بزنید. انگشت شما برای عادت دادن چشم و ذهن هنگام انجام تمرین های اولیه به کار می رود، ولی بعضی افراد استفاده از این انگشت را برای همیشه به عنوان یک عادت حفظ می کنند.

تندخواندن مطالب آسان (داستان های آسان، مجله ها، و...)

۱. ریتم یک ثانیه ای

۱. ریتم کار خود را انتخاب کنید. به یک ساعت دیواری که دارای ثانیه شمار باشد نگاه کنید و یک ریتم تک شماره ای

در هر ثانیه انتخاب کنید. این کار را با شمردن ۱،۱،۱... تا ده ثانیه انجام دهید.

۲. بخوانید. با شمردن ۱،۱،۱... به خواندن مطلب پردازید و اینکار را برای حدود پنجاه صفحه ادامه دهید. ریتم شما یک

شماره برای هر صفحه باید باشد. (اگر مطالب در بیش از یک ستون چاپ شده اند، هر ستون را یک صفحه به حساب آورید.

در این صورت، ریتم یک شماره برای یک صفحه به یک شماره برای یک **ستون** تبدیل خواهد شد.) انگشت خود را وسط

صفحه یا ستون از بالا به پایین حرکت دهید و با چشمان خود این حرکت را دنبال کنید. دست دیگر خود را گوشه ی صفحه،

آماده برای ورق زدن، نگه دارید. صفحه ها را با حداکثر سرعت ورق بزنید. (در کمتر از یک ثانیه آنطور که ریتم یک ثانیه برای یک صفحه را به هم نزدیک کنید.) **نگران درک معانی نباشید؛** این تمرین برای این است که به روش کار عادت کنید.

III. ریتم کار خود را واریسی کنید. بعد از اینکه حدود پنجاه صفحه مطلب را به طریق فوق دید زدید، بلافاصله به ساعت نگاه کنید و در ذهن خود ۱، ۱، ۱، ... بشمارید و ببینید که هنوز ریتم یک ثانیه ای را به طور صحیح انجام می دهید یا نه.

IV. میزان درک مطلب خود را ارزشیابی کنید. انتظار زیادی نداشته باشید. ولی واقعاً هیچ چیز، حتی چند کلمه ای، چند نکته ای، یا یک آشنایی خیلی سطحی نصیبتان نشود؟ در ابتدا تمام کوشش شما باید برای این باشد تا به روش کار عادت کنید، ولی زیاد نگران درک مطالب نباشید.

۲. ریتم دو ثانیه ای

I. ریتم خود را انتخاب کنید. اینبار ریتم دو ثانیه ای را انتخاب کنید. باز هم به ثانیه شمار ساعت نگاه کنید و بدین طریق برای خود بشمارید ۱، ۲؛ ۱، ۲؛ ۱، ۲؛ ... تا ده ثانیه.

II. بخوانید. حدود پنجاه صفحه را با ریتم هر دو ثانیه یک صفحه به طریق فوق بخوانید. می توانید همان پنجاه صفحه ای را که قبلاً با ریتم صفحه ای یک ثانیه خواندید اینبار با ریتم هر دو ثانیه یک صفحه بخوانید. باز هم از انگشت نشانه دست خود به عنوان راهنما استفاده کنید.

III. ریتم کار خود را واریسی کنید. بعد از مطالعه ی حدود پنجاه صفحه، بلافاصله به ساعت نگاه کنید و به شمارش ۱، ۲؛ ۱، ۲؛ ۱، ۲؛ ... ادامه دهید و ببینید ریتم شمارش ۱، ۲ شما با دو ثانیه ی ساعت مطابقت دارد یا نه.

IV. میزان درک مطلب خود را ارزشیابی کنید. این بار چه مقدار مطلب دستگیرتان شد؟ آیا چیزی از نام ها، تاریخ ها، تصویرها، و کلمات درشت را فهمیدید؟

۳. ریتم چهار ثانیه ای با کاربرد الگوهای مختلف

I. ریتم کار خود را انتخاب کنید. اینبار با مشاهده ی ساعت و شمردن ۱، ۲، ۳، ۴؛ ۱، ۲، ۳، ۴؛ ... تا دوازده ثانیه ریتم چهار ثانیه ای را به کار ببرید.

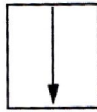
II. بخوانید. با ریتم هر صفحه چهار ثانیه حدود شصت صفحه را بخوانید و در این روش علاوه بر حرکت دادن انگشت از وسط صفحه به طور عمودی، الگوهای دیگری را هم به کار ببرید. برای به کار بردن الگوهای مختلف از شکل ۱ استفاده کنید. در ده صفحه ی اول روش عمودی را به کار ببرید. برای ده صفحه ی بعد روش گوشه به گوشه را به کار ببرید. هر ده صفحه یکبار روش کار خود را تغییر دهید، تا اینکه تمام الگوهای شکل ۱ را مورد استفاده قرار دهید. و بالاخره، سعی کنید هر الگوی دیگری را که خودتان می خواهید و یا ترکیبی از دو یا چند الگوی شکل ۱ را امتحان کنید، تا مناسب ترین الگو را برای خود انتخاب نمایید.

III. ریتم کار خود را واریسی کنید. به طریق فوق این کار را انجام دهید و ببینید که ریتم شما با ثانیه شمار ساعت مطابقت می کند یا نه.

IV. میزان درک مطلب خود را ارزشیابی کنید. هنوز هم چیزی دستگیرتان نشده است؟ اگر شده چه مقدار؟ کدامیک از الگوهای فوق برای شما مفیدتر است؟ آیا متوجه تفاوتی بین این روش کندتر چهار ثانیه برای هر صفحه و روش های سریع تر شدید؟

شکل ۱: الگوهای روش تندخوانی (دیدزدن)

۱. عمودی



صفحه را به طور عمودی از بالا به پایین بخوانید.

۲. گوشه به گوشه (اُریبی)

از گوشه ی راست صفحه (و برای مطالب انگلیسی از گوشه ی سمت چپ) شروع کنید و به طور اُریب صفحه را بخوانید.



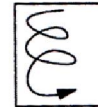
۳. زیگزاگ



به طور زیگزاگ صفحه را بخوانید.

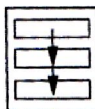
۴. مارپیچ

به طور مارپیچ صفحه را بخوانید.



۵. قسمت به قسمت

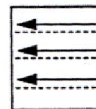
صفحه را به چند قسمت تقسیم کنید (در این کار هر پاراگراف را یک قسمت فرض کنید، یا صفحه را کلاً به ۳ یا ۴ قسمت تقسیم کنید). بعد هر قسمت را با یک مکث کوتاه بخوانید و بعد به قسمت دیگر بروید.



۶. افقی

با حرکت سریع چشم، هر خط یا هر دو خط را با هم از راست به چپ (در انگلیسی از چپ به راست)

بخوانید.



۴. ریتم شش ثانیه ای

- I. **ریتم خود را انتخاب کنید.** اینبار ریتم صفحه ای شش ثانیه را انتخاب کنید.
- II. **بخوانید.** حدود پنجاه صفحه را با این ریتم بخوانید. اینبار سعی کنید انگشت نشان دست خود را فقط برای صفحه های سمت چپ به کار ببرید. در صفحات سمت راست از انگشت خود به عنوان راهنما استفاده نکنید؛ سعی کنید ریتم و الگوی خود را به طور ذهنی کنترل کنید. پس از مطالعه ی ۵۰ صفحه بدین طریق، ۵۰ صفحه ی دیگر را بدون هیچ استفاده ای از انگشت خود بخوانید.
- III. **ریتم کار خود را واریسی کنید.** پس از مطالعه ی ۵۰ صفحه مطلب، بدون انگشت راهنما، ریتم کار خود را با نگاه کردن به صفحه ی ساعت واریسی کنید.
- IV. **میزان درک مطلب خود را ارزشیابی کنید.** اگرچه هنوز هم باید به روش مطالعه توجه بیشتری بشود، میزان درک مطلب شما از مطالب خوانده شده اینبار باید بیشتر از روش های دیگر باشد. آیا از نظر درک مطلب متوجه تفاوتی بین این روش و روش هر صفحه چهار ثانیه و هر صفحه دو ثانیه شدید؟

۵. ریتم ده ثانیه ای

- I. **ریتم خود را انتخاب کنید.** اینبار یک ریتم ده ثانیه ای را مورد استفاده قرار دهید.
- II. **بخوانید.** اینبار حدود پنجاه صفحه را بدون انگشت راهنما و با استفاده از هر الگویی که مناسب تشخیص می دهید بخوانید. سعی کنید با کنترل ریتم و الگوی کار، هرچه بیشتر خود را به کاربرد این روش عادت دهید.
- III. **ریتم کار خود را واریسی کنید.** باز هم، پس از خواندن پنجاه صفحه از یک کتاب، با نگاه کردن به صفحه ی ساعت، ریتم کار خود را واریسی کنید.
- IV. **میزان درک مطلب خود را ارزشیابی کنید.** اینبار متوجه افزایش میزان درک خود شدید؟ آیا درک شما در این روش بیشتر از درک شما در روش های سریعتر بالا نیست؟ اگر درک شما در روش اخیر بیشتر از روش های قبل نیست، برگردید و تمرین های فوق را یکبار دیگر انجام بدهید تا زمانی که این تفاوت برای شما محسوس باشد.

تندخواندن مطالب دشوارتر (کتاب های درسی، مطالب فوندانی مربوط به کار، و...)

اغلب لازم است که شما برای خواندن مطالب دشوارتر از سرعت مطالعه ی خود بکاهید، بخصوص اگر مطالب کتاب یا مجله و... را قبلاً نخوانده باشید. برای تندخواندن اینگونه مطالب نیز، همانطور که در مورد مطالب ساده تر گفته شد، سعی کنید در ابتدا با استفاده از **انگشت راهنما** و کاربرد **ریتم ها و الگوهای** مختلف بهترین ریتم و الگوی مطالعه را که برای منظورتان مناسب می دانید انتخاب کنید. ریتم های ده، پانزده، و بیست ثانیه ای زیر به عنوان تمرین برای تندخواندن مطالب دشوار مفید هستند.

۱. ریتم ده ثانیه ای

۱. **ریتم کار خود را انتخاب کنید.** اینبار هم ریتم ده ثانیه برای یک صفحه را به کار ببرید.
۲. **بخوانید.** الگوهای مختلف خواندن را، هر کدام برای چندین صفحه، با استفاده و بدون استفاده از انگشت راهنما، مورد استفاده قرار دهید. اینکار را برای پنجاه صفحه مطلب با استفاده از بهترین الگویی که انتخاب می کنید ادامه دهید.
۳. **ریتم کار خود را واریسی کنید.** باز هم، پس از خواندن پنجاه صفحه مطلب، با نگاه به ساعت، ریتم کار خود را واریسی کنید.

۴. **میزان درک مطلب خود را ارزشیابی کنید.** معین کنید که با کاربرد این ریتم چه مقدار مطلب دستگیرتان می شود، و این مقدار درک مطلب را به عنوان یک معیار شروع کار برای مقایسه با روش های کندتر بعدی در نظر داشته باشید.

۲. ریتم پانزده ثانیه ای

مراحل فوق را با ریتم هر صفحه پانزده ثانیه تکرار کنید، ولی از انگشت خود یا هیچ راهنمای دیگری کمک نگیرید.

۳. ریتم بیست ثانیه ای

باز هم مراحل فوق را با ریتم هر صفحه بیست ثانیه، بدون استفاده از راهنما، تکرار کنید.

پس از انجام تمرین های فوق با مطالب ساده و دشوار، ریتم های مختلف دیگری را برای مطالب متنوع تر مورد آزمایش قرار دهید. به خاطر داشته باشید که هدف از خواندن سریع یک مطلب، کسب یک آشنایی کلی با آن مطلب است نه درک عمیق آن. سرانجام، بعد از تمرین های لازم، خواندن سریع به صورت یک عادت طبیعی برای شما در خواهد آمد، و برای اینکار نیازی به کاربرد یک ریتم بخصوص به طور آگاهانه نخواهید داشت. در این صورت، شما می توانید تمام توجه خود را معطوف به کسب معانی سازید. ولی باید توجه داشته باشید که در شروع مطالعه، کاربرد دقیق ریتم و الگو ضروری است. از آنجا که تسلط کامل بر روش تندخواندن به بیش از سه تا پنج هفته تمرین نیاز دارد، مفید است که پس از خواندن مطالب به طور اجمالی به منظور گرم شدن برای مطالعه، دو سه دقیقه تمرین های فوق را پیش از شروع به مطالعه ی مطالب طولانی انجام دهید.

فلاصه درس دوم

روش دید زدن اساسی ترین فن تندخوانی است. این فن عبارت است از مرور سریع مطالب؛ آن را می توان یک جریان موزون حرکت چشم و ذهن از روی مطالب یا سطرها دانست. هدف این کار کسب یک « احساس » کلی نسبت به مطالب و معانی است.

این مهارت را می توان از طریق ایجاد یک احساس ریتم یا آهنگ بر اساس هر صفحه ای چند ثانیه کسب کرد. اگرچه در ابتدای کاربرد این فن مطالعه، استفاده از یک راهنما مانند انگشت نشان دست راست (یا چپ) توصیه می شود، هدف این است که خواننده از نظر ذهنی خود را به این فن عادت دهد و به طور ذهنی از یکی از این الگوها پیروی کند. برای این کار و جهت تسلط یافتن بر مهارت دیدزنی تمرین های فراوان لازم است.

دیدزدن یا تندخوانی به عنوان وسیله ای برای کسب اطلاعات ویژه

هدف

علاوه بر کسب یک آشنایی کلی با مطالب، روش تندخوانی را می توان برای کسب اطلاعات بخصوص نیز مورد استفاده قرار داد. به این روش اغلب روش تورق کردن یا مطالعه ی انتخابی (Skimming) می گویند. روش تندخوانی، از طریق انتخاب مطالب (تورق کردن)، به خواننده یا محقق کمک می کند تا، به طور سریع، اطلاعات بخصوصی را که مورد نیاز اوست به دست آورد، بدون اینکه وقت خود را برای مطالب غیرمهم و غیرمربوط تلف کند.

روش

قبل از مطالعه، برای انتخاب مطالب به سؤال های زیر پاسخ دهید:

۱. به دنبال چه چیزی می گردید:
 - ا. چند اطلاعات جزئی؟
 - ب. چند نکته یا مفهوم مهم؟
 - ج. اطلاعات مربوط به مفهوم کلی کتاب یا عنوان کلی کتاب؟
۲. چه کلمه ها یا عبارت هایی ممکن است شما را به اطلاعات مورد نیازتان برسانند؟
۳. در کجای کتاب می توانید کلمه ها یا عبارت هایی را که به دنبالشان هستید پیدا کنید:
 - ا. در فهرست مطالب؟
 - ب. در مقدمه؟
 - ج. در پیوست؟
 - د. در عنوان های داخل فصل ها؟

سؤال های فوق در جستجو برای اطلاعات مورد نیاز به شما کمک می کنند. نمونه هایی از اطلاعاتی که ممکن است در خواندن انتخابی به دنبالش باشید در زیر آمده اند.

۱. جستجو برای اطلاعات جزئی. وقتی که به دنبال اطلاعات جزئی مثل نام، تاریخ، مکان، قیمت، و عنوان کتب و مقالات هستید به دنبال اطلاعات جزئی می گردید.
۲. جستجو برای نکته های مهم. وقتی که به دنبال نکته های کلی تر هستید منظورتان را باید در عبارت ها و جمله ها بیابید. این نوع جستجو احتیاج به دقت بیشتری دارد. در این مورد، شما به دنبال چیزهایی از این قبیل هستید: نتایج به دست آمده از یک تحقیق، یا علل افزایش هزینه های زندگی در بیست سال قبل.
۳. جستجو برای موضوعات کلی. هدف اینکار کسب اطلاعات مربوط به موضوعات کلی است. اگرچه این نوع جستجو نامشخص ترین نوع مطالعه ی انتخابی است، جستجو برای کلمه ها و عبارت های کلیدی در اینجا نیز می تواند مفید باشد. برای دست یافتن به

موضوعات کلی در مطالعه ی خود سعی کنید، به هنگام مطالعه، با دقت بیشتر و سرعت کمتری پیش بروید تا موقع برخورد به اندیشه ها و مفاهیم مورد نیاز، آنها را از نظر نیندازید. بکوشید تا همه ی موضوعاتی را که مورد نیاز است به دست آورید.

تمرین کنید

عنوان های اصلی و فرعی یکی از مقاله های یک روزنامه را بخوانید. تصمیم بگیرید که یک اطلاع جزئی را از متن مقاله پیدا کنید. به دنبال آن بگردید.

روش مطالعه ی خود را ارزشیابی کنید.

۱. جواب را پیدا کردید؟ اگر نه، چرا؟ آیا عنوان ها همراه کننده بودند؟
۱۱. وقت زیادی صرف کردید؟ چه کلمه های کلیدی ای شما را به جواب هدایت کردند، یا می توانستند هدایت کنند؟

فلاصه درس

روش مطالعه ی انتخابی یکی از کاربردهای روش تندخواندن است که شما را به سرعت به کسب اطلاعات بخصوص هدایت می کند. شما، با استفاده از این روش، از مطالعه ی مطالب نامربوط خودداری می کنید. به هنگام مطالعه ی انتخابی دو نکته ی زیر را در نظر داشته باشید:

۱. با طرح سؤال تا آنجایی که ممکن است به طور دقیق مشخص کنید که به دنبال چه اطلاعاتی هستید.
۲. آن بخش هایی را که فکر می کنید با احتمال بیشتری حاوی اطلاعات مورد نظرتان هستند از نظر بگذرانید.