



شما می توانید
www.youc.ir



روز سوم: عبارت خوانی

هدف عبارت خوانی افزایش سرعت مطالعه است، از طریق خواندن عبارت ها و جمله ها به جای خواندن کلمه ها.

سرعت تقریبی عبارت خوانی بین ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه است.

فواید عبارت خوانی عبارتند از:

- ✓ افزایش سرعت مطالعه از طریق کاهش سریع کلمه به کلمه خواندن.
- ✓ افزایش درک مطالب از طریق شناسایی اندیشه ها و مفاهیم و رابطه ی بین آنها.
- ✓ افزایش تمرکز حواس و لذت حاصل از مطالعه از طریق هماهنگ کردن سرعت خواندن با « سرعت فکر کردن. »

K. P. Baldridge
Seven Strategies to Reading

خواندن با حداکثر سرعت در ۷ روز

زمانی که خواندن را یاد می گرفتید به یاد دارید؟ چه مراحل اولیه ای را می گذراندید؟

چرا کودکان به آسانی یاد می گیرند تا از ترکیب حروف، کلمه بسازند ولی برای بزرگسالان ساختن عبارت ها و جمله ها از طریق ترکیب کلمه ها به این آسانی میسر نیست؟

آیا شما عبارت خوانی می کنید؟

روش عبارت خوانی دارای دو سطح است: یکی سطح مکانیکی، دیگری سطح ادراکی. سطح مکانیکی مربوط است به عادت دادن چشم برای حرکت سریع از طریق توجّه کردن به گروه کلمات، در عوض توقّف چشم روی یک یک کلمات. سطح مکانیکی، همچنین، مستلزم استفاده از میدان وسیع تر دید خواننده است، آن طور که با نگاه کردن به سطرها متوجّه مجموعه های بزرگتر و بیشتری از کلمه ها و عبارت های معنی دار بشود.

هر چه خواننده بر سطح مکانیکی بیشتر تسلّط یابد، در سطح ادراکی میزان فهم مطالب برای وی بیشتر می شود. خواننده می آموزد که به طور ناهشیار از مجموعه ی کلمه ها و عبارت ها، درک معنی نماید و نیرویش را برای تفسیر اهمیت اندیشه ها و اطلاعاتی که می خواند صرف کند، تا مجبور نباشد با خواندن کلمه ها وقت و نیرویش را به هدر بدهد و حواسش پرت شود.

برای مثال این جمله را:

نویسنده ... ها ... کلمه ... به ... کلمه ...

نمی ... نویسند ... آنها ... عبارت ... به ...

عبارت ... می ... نویسند.

می توان به صورت زیر خواند:

نویسنده ها ... کلمه به کلمه ... نمی نویسند.

آنها ... عبارت به عبارت ... می نویسند.

تمرین های مربوط به اندازه گیری سرعت اولیه ی خواندن

قبل از انجام تمرین های مربوط به عبارت خوانی، سرعت فعلی خواندن خود را معین کنید تا بعد بتوانید پیشرفت خود را در سرعت خواندن اندازه بگیرید. بهتر است این کار را با چندین مطلب مختلف انجام دهید. بنابراین، پیشنهاد می شود که سرعت فعلی خواندن خود را هم در مورد مطالب اجباری مانند کتاب های درسی و مجله های علمی و هم در مورد مطالب مورد علاقه و آسان مانند کتاب های داستان، مجله ها، و روزنامه اندازه بگیرید.

برای اندازه گیری سرعت خواندن، ابتدا میانگین تعداد کلمه های یک صفحه ی کتاب را با استفاده از فرمول زیر حساب کنید.

$$\text{میانگین کلمات یک صفحه} = \left(\text{تعداد سطرهای یک صفحه} \right) \times \frac{\text{تعداد کلمات سه سطر}}{3}$$

برای انجام محاسبه ی فوق، ابتدا صفحه ای از کتاب را که از نظر تعداد کلمات نسبت به سایر صفحات کتاب وضع متوسطی دارد انتخاب کنید. تعداد کلمات سه سطر این صفحه را که باز هم نسبت به سایر سطرهای کتاب وضع متوسطی دارند بشمارید. این تعداد را بر سه تقسیم کنید. نتیجه، تعداد متوسط کلمات یک سطر است. بعد، عدد حاصل از تقسیم فوق را (تعداد متوسط کلمات یک سطر) در تعداد سطرهای صفحه ی

مورد نظر ضرب کنید. نتیجه‌ی حاصل تعداد کلمات یک صفحه را نشان خواهد داد. این عدد را در صفحه‌ی اول کتاب یادداشت کنید تا بتوانید بعداً به آن مراجعه نمایید.

۱. **تمرین مربوط به محاسبه‌ی سرعت خواندن در مورد مطالب اجباری**، مانند کتاب‌های درسی و مجله‌های علمی. یک کتاب درسی یا مقاله‌ای از یک مجله‌ی علمی را انتخاب کنید. از یک ساعت که دارای ثانیه شمار است استفاده کنید و زمان دقیق شروع به مطالعه را یادداشت کنید. با سرعت معمولی خود حدود چهار صفحه را بخوانید و زمان دقیق پایان مطالعه‌ی خود را یادداشت کنید. زمان شروع مطالعه را از زمان پایان کم کنید تا زمان مطالعه‌ی خود را محاسبه نمایید. خلاصه‌ای از آنچه را که خواندید بنویسید. بعد مطالب را از نو بخوانید و میزان فهم خود را از مطالب تخمین بزنید (ضعیف، متوسط، خوب، خیلی خوب). بالاخره با استفاده از فرمول زیر، سرعت مطالعه‌ی خود را بر حسب تعداد کلمات در دقیقه محاسبه کنید.

فرمول سرعت مطالعه:

$$\frac{(\text{تعداد کلمات یک صفحه}) \times (\text{تعداد صفحات خوانده شده})}{\text{زمان مطالعه بر حسب دقیقه}} = \text{تعداد کلمات در دقیقه}$$

سرعت مطالعه و میزان فهم خود را که به طریق فوق محاسبه کردید یادداشت کنید.

۲. **تمرین مربوط به محاسبه‌ی سرعت خواندن در مورد مطالب آسان**، مثل کتاب داستانی و روزنامه. با استفاده از روش فوق، اینبار با یک مطلب آسانتر، سرعت مطالعه و میزان فهم خود را محاسبه کنید.

نتایج محاسبه‌های فوق سرعت فعلی مطالعه و میزان فهم شما را برای مطالب آسان و دشوار نشان می‌دهند.

توضیحات مربوط به تمرین‌های سطوح مکانیکی (روش عبارت خوانی)

بسیاری از خواننده‌ها گمان می‌کنند که چشم، هنگام مطالعه، به طور یکنواخت از روی سطرها حرکت می‌کند. برخلاف این تصور، چشم، هنگام مطالعه، روی کلمات توقف می‌کند. همین امر سبب می‌شود تا خواننده بتواند معانی کلمات را درک کند، در غیر این صورت اگر چشم از روی کلمات بدون توقف حرکت می‌کرد، خواننده یک احساس درهم و برهم از مطالب می‌داشت. بنابراین، از نظر مکانیک کار، خواندن شامل تعدادی توقف چشم است روی سطرها، که در ضمن هر توقف کلمه یا کلماتی دیده می‌شوند و معنی آنها درک می‌شوند. بعد از هر توقف، چشم می‌جهد و در جای دیگر توقف می‌کند.

چشم خواننده‌هایی که کلمه به کلمه می‌خوانند، یعنی کلمه خوانی می‌کنند، روی همه‌ی کلمات توقف می‌کند. چشم خواننده‌هایی که عبارت به عبارت می‌خوانند، یعنی عبارت خوانی می‌کنند، در هر بار توقف چندین کلمه را با هم می‌بیند و در نتیجه تعداد توقف‌های چشم اینگونه خواننده‌ها از خواننده‌های کلمه خوان کمتر است. خواننده‌ی عبارت خوان، با دیدن تعدادی کلمه به جای یک کلمه در هر بار توقف چشم، وقت کمتری صرف می‌کند و در نتیجه سرعت خواندنش بیشتر است. (فهم و درک او از مطالب نیز، همانطور که بعداً توضیح خواهیم داد، بیشتر است.)

سرعت مطالعه ی خواننده ی کلمه خوان به آهستگی سرعت خواننده ای است که بلند می خواند. در بلندخوانی تعداد کلماتی را که شخص می تواند تلفظ کند محدود است - حداکثر ۲۵۰ تا ۳۰۰ کلمه در دقیقه. در صامت خوانی (خواندن بدون صدا) سرعت مطالعه ی شخص کلمه خوان نیز به همین ۲۵۰ تا ۳۰۰ کلمه در دقیقه محدود است. ولی شخص عبارت خوان می تواند سه تا چهار بار سریعتر بخواند، چون او در هر بار توقف چشم چندین کلمه را با هم می بیند.

عبارت خوانی مستلزم استفاده ی بیشتر از قدرت دید است. خواننده می تواند در هر توقف چشم، شش تا هفت کلمه را ببیند. ولی خواننده ها معمولاً جزء کوچکی از این توانایی را مورد استفاده قرار می دهند. بیشتر افراد در هر توقف چشم فقط یک کلمه یا یک و نیم کلمه را می بینند. یک بررسی از نحوه ی مطالعه ی دانشجویان دانشگاه نشان داده است که دانشجویان کمتر از نصف قدرت دید خود را مورد استفاده قرار می دهند. حتی سال ها بعد از تحصیل و دانش اندوزی، اغلب خواننده ها این عادت را حفظ می کنند.

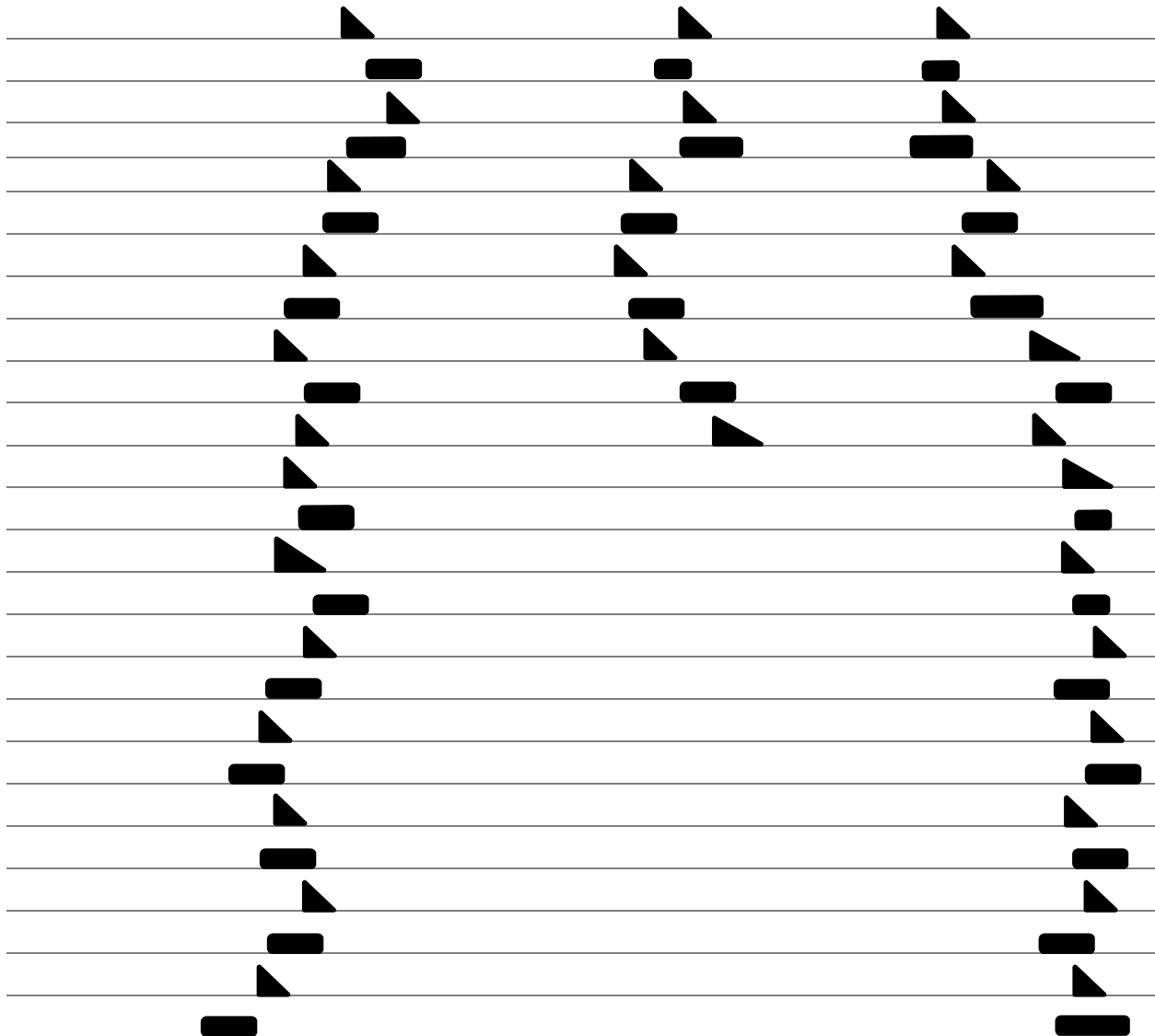
استفاده ی کم از قدرت دید و کلمه خوانی تنها ویژگی آدم های کندخوان نیست. ویژگی دیگر این نوع خواننده ها، بازگشت در خواندن، یعنی حرکت معکوس چشم برای دوباره خواندن کلمات است. اگرچه بازگشت در خواندن به طور گه گاه آن هم برای دوباره خواندن بعضی کلمات و عبارات و تفکر مجدد در مورد آنها ضروری است، افراط در این کار به صورت عادت در می آید و ریتم خواندن را به هم می زند، و در نتیجه سرعت مطالعه را کند می سازد.

خواننده هایی که عبارت خوانی می کنند، هنگام مطالعه کمتر بازگشت می کنند (و بهتر می فهمند)، زیرا حرکت چشم آنها به علت اینکه در هر بار توقف به جای یک کلمه، گروهی از کلمات را می بیند، مطالعه ی آنها را با نحوه ی فکر کردنشان هماهنگ می سازد. ما در قالب معانی فکر می کنیم و عبارات بیش از کلمه ها حاوی معانی هستند. خواننده ای که کلمه خوانی می کند مجبور است با پهلوی هم قرار دادن کلمات به معانی برسد، و این کار هم وقتگیر است، هم باعث حواسپرتی می شود. خواننده ی عبارت خوان، به جای کلمات، معانی را می خواند. به همین خاطر است که افزایش سرعت خواندن، بر اساس عبارت خوانی، تقریباً همیشه همراه با افزایش درک مطلب و کسب لذت است.

برای کسب تبحر در تندخواندن، تمرین ضرورت حتمی دارد. تمرین های مربوط به **مکانیک** عبارت خوانی که در زیر می آیند تمایل ذاتی خواننده را به عبارت خوانی افزایش می دهند. تمرین هایی که بعداً خواهند آمد بر سطح **ادراکی** روش تندخوانی تأکید دارند. هر دو تمرین مربوط به سطح مکانیکی و ادراکی عبارت خوانی را انجام دهید تا بر این روش مطالعه تسلط کافی پیدا کنید.

تمرین های مربوط به سطح مکانیکی (روش عبارت فوانی)

۱. **تمرین مربوط به حرکت چشم.** برای عادت دادن چشم به نحوه ی درست حرکت چشم در مطالعه الگوی زیر را بخوانید. چشمان خود را روی هر یک از علامت ها متوقف سازید، و بعد از یک توقف کوتاه بلافاصله به علامت بعدی نگاه کنید. بین علامت ها، یا هنگام حرکت از یک سطر به سطر دیگر، چشمان خود را در هیچ جا بجز روی علامت ها متوقف نسازید. سر خود را تکان ندهید، در صورت لزوم، به کمک دست های خود، سر خود را ثابت نگه دارید. به تندی حرکت کنید، و با سرعت یکنواخت پیش بروید. این سرعت در غلبه بر حواسپرتی و مشکل حاصل از حرکت سریع چشم از عبارتی به عبارت دیگر به عنوان کاری که تازگی دارد به شما کمک خواهد کرد. قبل از هر بار مطالعه، این تمرین را، به منظور گرم شدن برای مطالعه، دوبار انجام دهید.



۲. **تمرین مربوط به دامنه ی دید.** تمرین زیر به شما کمک خواهد کرد تا، علاوه بر بهبود روش صحیح حرکت چشم، دامنه یا فراخنای دید خود را افزایش دهید. خطوط زیر را بخوانید و سعی کنید روی هر « عبارت »، چشم خود را فقط یکبار متوقف سازید. سعی کنید همه ی کلمات هر عبارت را ببینید و معانی آن را درک کنید. برای جلوگیری از نگاه کردن به یک یک کلمات به طور جداگانه، نگاه خود را به نقاط وسط کلمات بدوزید. این تمرین را دو سه بار در روز برای چند روز ادامه دهید. در هر بار تمرین، مطالب را یکبار برای کسب معانی و بار دیگر برای افزایش میدان دید بخوانید.

در ... اواخر ← سال ... ۱۹۳۵ ← فیلیپ ... به خانه ی قدیمی ←

خاکستری رنگ ... آمد. او ... به تنهایی در آنجا ... کار کرد

و به زندگی ... ادامه داد. وی ... نقاش پرندگان ... بود

خواندن با حداکثر سرعت در ۷ روز

و ... از تمامی ... جوامع انسانی کناره گیری ... کرده بود.

فیلیپ ... قوز داشت. بازوی ... چپ او فلج ... بود

و مچ ... دست چپ ... او ضعیف ... و خمیده،

مانند پنجه ی ... یک پرنده، ... بود.

زشتی ... ظاهر اغلب ... در آدمیان سبب ... ایجاد تنفر

نسبت به بشریت ... می شود. فیلیپ ... از کسی تنفر ... نداشت،

و ... به انسان، عالم ... حیوانات، و تمامی ... طبیعت

عشق ... می ورزید. و ... دوست تمام چیزهای ... وحشی بود.

چیزی ... که باعث ... انزوای او شده ... بود شکست ... او

در ... یافتن پاسخی ... به گرمی و محبتی ... بود

که در ... او وجود ... داشت.

یک ... روز بعد ... از ظهر یک ... دخترپچه

به خانه ی ... فیلیپ نزدیک ... شد. او در ... بازوهای خود

یک چیز ... سنگین حمل ... می کرد او ... از دیدار شخصی ... که

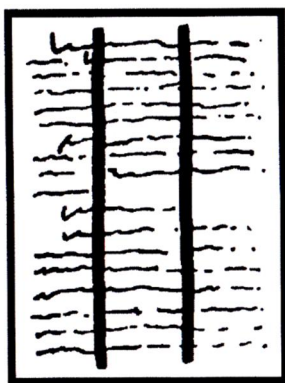
برای ... دیدنش آمده ... بود خیلی وحشت ... کرد.

و بالاتر ... از ترسش نگرانی ... او در ... باره چیزی ... بود

که در ... بازوانش قرار ... داشت دختر ... در آنجا

خواندن با حداکثر سرعت در ۷ روز

خیره ایستاد مثل ... یک پرنده آماده ... برای پرواز ... بود
 ولی ... موقعی که فیلیپ ... با او صحبت ... کرد صدای ... او
 گرم و محبت آمیز ... بود دختر ... لحظه ای درنگ ... کرد
 و با حالت ... ترس به سمت ... مرد خم ... شد،
 و چیزی که ... در بازو داشت یک ... پرنده سفید ... بزرگ بود
 که ... در دستان ... او بی حرکت ... قرار داشت.



۳. **تمرین مربوط به خط منقسم.** صفحه های کتاب خود را، با کشیدن دو خط عمودی در وسط صفحه ها، به سه بخش مساوی تقسیم کنید. بهتر است یک کتاب داستانی ساده را انتخاب نمایید. بعد، صفحه ها را طوری بخوانید که چشمان شما در هر سطر فقط سه بار، آن هم در وسط قسمت های سه گانه توقف کند. هدف این است که حرکت منظم چشم خود را روی صفحه ها تمرین کنید.

۴. **تمرین مربوط به حرکت چشم با مطالب خواندنی روزانه.** در مطالعه ی مطالب روزانه ی خود، مثل کتاب های درسی، هدف اصلی شما باید کسب معانی گروه کلمات باشد نه تعداد توقف های چشم. ولی، در شروع مطالعه، برای عادت دادن چشم خود، تمرین شماره ی ۱ را در مورد یکی از صفحات کتاب انجام دهید. برای این کار، اول و آخر سطرها را هدف تمرکز چشم خود قرار دهید و بدون توجه به کسب معنی، چشم خود را روی صفحه حرکت دهید. بعد، صفحه را به همین طریق برای درک معنی عبارت خوانی کنید.

توضیحات مربوط به تمرین سطوح ادراکی روش عبارت خوانی

تمرین های قسمت قبل مربوط بودند به سطح مکانیکی روش عبارت خوانی، یعنی حرکات درست چشم و کاربرد بیشتر دامنه ی دید. تمرین های این قسمت بیشتر مربوط می شوند به سطح ادراکی عبارت خوانی، یعنی درک مطالب خواندنی و تفکر درباره ی آنها.

اگرچه افراد در قالب اندیشه ها فکر می کنند، اغلب کلمات را می خوانند. کودک ابتدا از طریق خواندن حروف به معنی کلمات پی می برد. وی ابتدا الف، ب، پ، و... را یاد می گیرد. بعد یاد می گیرد تا از حروف، هجاها و کلمات کوتاه بسازد. بعد هجاها و کلمات کوتاه را به کلمات بلندتر

تبدیل می کند. اگرچه ترکیب کلمات و تبدیل آنها به عبارات قدم منطقی بعدی است، اغلب خواننده ها این کار را بدون راهنمایی و آموزش های لازم انجام نمی دهند. در حالی که غالب بزرگسالان عبارت های کوتاهی مثل « ایالات متّحد » و « مالیات بر درآمد » را به صورت عبارت می خوانند، اما بیشتر مطالب را کلمه به کلمه می خوانند.

روش عبارت خوانی، آنقدر هم که به نظر می رسد، روش دشواری نیست. هنگام انجام تمرین های زیر، متوجه خواهید شد که مطالب خواندنی حاوی مقدار زیادی عبارت تکراری است – گروه کلماتی که بارها در صحبت خود به کار برده اید و یا در نوشته ها خوانده اید. در واقع بعضی از این عبارت ها آنقدر تکرار شده اند که حالت کلمات را به خود گرفته اند، مثل روزنامه، کتابخانه، عید نوروز، بنابراین، و در عین حال.

همچنین هنگام عبارت خوانی، متوجه خواهید شد که معنی جمله به شما کمک می کند تا عبارت هایی را که بعد از یکدیگر می آیند پیش بینی کنید. برای مثال، در جمله ی « من شیرینی را دوست دارم، ولی دندان هایم... » عبارت پایان دهنده ی جمله را می توان با توجه به قسمت اوّل حدس زد. علاوه بر معنی جمله، نحوه ی علامتگذاری و ترکیب دستوری نیز در عبارت خوانی کمک می کنند. حرف ربط، جمله ها و عبارت ها را به هم وصل می کند. فاعل اغلب قبل از مفعول می آید. حروف اضافه قبل از مفعول می آیند. این قوانین، کار عبارت خوانی را آسان تر می کنند.

در نوشته هایی که سنگین تر هستند، یا در آنها از کلمه های ناآشنا استفاده شده است، یا سبک نوشته تازه است، یا عبارت ها و جمله ها خیلی جدید هستند، عبارت خوانی سخت تر است ولی غیرممکن نیست. خواندن مطالب به صورت کلمه به کلمه تنها در مواقعی مطلوب است که صدا و آهنگ کلمه ها به درک معنی کمک کنند، مثل خواندن یک شعر یا نثر مسجع.

برای تمرین کردن روش عبارت خوانی، ابتدا با مطالب ساده تر کار کنید تا با سرعت بیشتر به عبارت خوانی عادت نمایید. برای این منظور، از کتاب های ساده ی داستانی، روزنامه ها، و مجله ها استفاده کنید. اینگونه مطالب به شما فرصت می دهند تا فنون عبارت خوانی را در خواندن خود به کار برید و در آغاز با مفاهیم دشوار درگیر نشوید. در حین کار، حداکثر سعی خود را بکنید تا معنی مطالب را از گروه کلمات به دست آورید نه از کلمات به طور مجزّا.

تمرین های مربوط به سطوح ادراکی روش عبارت خوانی

۱. عبارت خوانی از طریق دسته کردن کلمات. در پاراگراف زیر، کلمات به صورت گروه هایی از کلمات که هر یک حاوی یک مفهوم بخصوص هستند دسته بندی شده اند. هنگام مطالعه، به تمامی کلمات محدود شده در داخل خطوط نگاه کنید، ولی به هیچیک از کلمات به تنهایی نگاه نکنید. سعی کنید تا بدون توجه به یک یک کلمات، معنی نهفته در هر یک از این گروه کلمات، یعنی کلّ عبارت ها را، درک کنید. بدین طریق این پاراگراف را چندین بار بخوانید، و هر بار سرعت خواندن خود را افزایش دهید. این کار را آنقدر ادامه دهید تا بتوانید به سرعت معنی عبارت ها 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 ی وقت و توجه شما می باشند.	یک کلمه وقتی
رابطه اش با کلمات دیگر اطراف آن	مشخص شود
دارای معنی است.	گاهی ممکن است
	لازم باشد
که یک عبارت را	تجزیه کنید،
	ولی هدف شما
باید این باشد	که بلافاصله کلمات را
	به صورت یک واحد معنی دار
با هم ترکیب کنید.	

در چند پاراگراف از یک داستان ساده، با تقسیم پاراگراف به دسته های دو تا شش کلمه ای به شرح فوق، مطالب را عبارت خوانی کنید. دور کلمات را مثل پاراگراف فوق خط بکشید تا بدین طریق هدف تمرکز چشمتان را مشخص کنید. دسته کردن کلمات علاوه بر اینکه چشم شما را برای توقّف روی عبارات به عوض کلمات عادت می دهد، به ذهن شما کمک می کند تا گروهی از کلمات را به جای یک کلمه به عنوان واحد معانی بشناسد. تصمیم گیری شما در مورد اینکه چه کلماتی را در یک دسته جای دهید و دور آنها را خط بکشید، خیلی زیاد شبیه جریان تفکر شما هنگام مطالعه ی عبارت است. بنابراین، دسته کردن کلمات شبیه عبارت خوانی به طریق کند است. این کار انتقال روش کلمه خوانی شما را به روش عبارت خوانی آسان می کند. پاراگراف هایی را که بدین طریق دسته بندی می کنید دو سه بار بخوانید تا بتوانید به سرعت معنی دسته کلمات، یا عبارات را، درک کنید.

۲. **عبارت خوانی از طریق نقطه گذاری.** قدم نزدیکتر به سطح ادراکی عبارت خوانی، نقطه گذاری است. پاراگراف زیر به این منظور تهیه شده است. در این پاراگراف، مرکز هر عبارت با نقطه ای که در بالای آن عبارت گذاشته شده مشخص گردیده است. برای خواندن این پاراگراف، چشمان خود را روی این نقطه ها متوقّف سازید، و سعی کنید تمام عبارت را با نگاه به هر یک از این نقطه ها ببینید. بعد بلافاصله به نقطه ی بعد حرکت کنید.

خواندن با حداکثر سرعت در ۷ روز

شما می توانید با دقت کردن به نحوه ی سخنرانی کسانی که خوب سخنرانی می کنند به اهمیت عبارت خوانی پی ببرید. دقت کنید که آنها به هنگام سخنرانی در بین عبارات مکث می کنند. خواندن یک عبارت در هر توقف چشم به درک مطلب کمک می کند و سرعت مطالعه را افزایش می دهد.

بنابراین، عبارت خوانی اساس مطالعه ی ثمربخش است.

برگردید به داستان ساده ای که برای تمرین عبارت خوانی انتخاب کرده اید. کلمات یک پاراگراف این داستان را با توجه به روش فوق نقطه گذاری کنید. نقطه ها را در مرکز عبارت ها و بالای آنها قرار دهید. این پاراگراف را دو سه بار بخوانید تا اینکه قادر شوید با نگاه کردن به این نقطه ها و یک مکث کوتاه معنی عبارت ها را درک کنید.

۳. عبارت خوانی بدون علامتگذاری. بعد از چندین بار استفاده از روش های فوق، سعی کنید بدون علامتگذاری و تنها از طریق دسته کردن کلمات در ذهن خود، عبارت ها 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 کلمه خوانی برنگردید. چند روز تمرین مرتب لازم است تا میزان درک شما به حدی برسد که باعث رضایت خاطرتان گردد.

۴. به کشف سرعت مطلوب مطالعه بپردازید. ترس از درک کم هنگام خواندن ممکن است خواننده را از رسیدن به سرعت مطلوب مطالعه بازدارد. سرعت مطلوب مطالعه عبارت است از سرعتی که برای میزان معینی از درک لازم است. برای غلبه بر این ترس و افزایش میزان درک، تمرین مربوط به سرعت مطلوب را که در زیر می آید انجام دهید.

یک صفحه از کتاب خود را با حداکثر سرعتی که می توانید بخوانید، این سرعت اکتشافی شما نامیده می شود. اهمیت چندانی به درک مطالب ندهید، و سعی کنید که سرعت مطالعه ی خود را فدای درک مطلب نکنید. دفعه ی بعد همین صفحه را با سرعت کمتر ولی درک کامل مطالب بخوانید. حال که شما مطالب را در اینبار خواندن کاملاً فهمیدید، میزان درک خود را در بار اول مطالعه تخمین بزنید.

صفحه ی دیگری را انتخاب کنید و باز هم به روش فوق، این صفحه را دوبار بخوانید، یکبار با سرعت اکتشافی و بار دیگر با سرعت کمتر برای فهمیدن کامل مطالب. ولی سعی کنید که این دفعه سرعت اکتشافی شما از سرعت اکتشافی دفعه ی اول کمتر باشد. باز هم، با مقایسه ی میزان درک خود در دو بار مطالعه، میزان درک خود را در سرعت اکتشافی تخمین بزنید.

این روش دوبار مطالعه (یکی سریع و یکی کند) را با صفحه های دیگر کتاب و با تقلیل تدریجی سرعت اکتشافی خود آنقدر ادامه دهید تا وقتی که میزان درک شما از بار اول و دوم مطالعه یکی شود. این سرعت مطالعه، سرعت مطلوب برای شما خواهد بود.

با این سرعت مطلوب چندین صفحه ی دیگر را یکبار بخوانید. چون میزان سهل و دشواری مطالب از صفحه ای به صفحه ی دیگر فرق می کند، سرعت خواندن شما نیز تغییر خواهد کرد.

تمرین های مربوط به مقایسه ی سرعت خواندن

بعد از انجام دادن تمرین های مربوط به عبارت خوانی، می توانید افزایش سرعت مطالعه ی خود را اندازه گیری کنید. برای این کار، چهار صفحه از یک کتاب داستانی را بخوانید و سرعت خواندن خود را اندازه بگیرید. سعی کنید با حداکثر سرعتی که میزان مطلوبی از درک مطالب را برای شما میسر می سازد مطالعه کنید. تعداد کلماتی را که در یک دقیقه می توانید بخوانید معین کنید و این رقم را یادداشت نمایید. این سرعت را با سرعت مطالعه ی اولیه ی خود که در مورد مطالب ساده معین کردید مقایسه کنید. تفاوت حاصل از افزایش سرعت مطالعه ی شما در نتیجه ی تمرین های فوق است. اندازه گیری افزایش سرعت مطالعه ی خود را در مورد مطالب اجباری مدتی به عقب بیندازید، تا اینکه بتوانید یک برنامه ی تمرینی روزانه را در مورد مواد خواندنی اجباری نیز پیاده کنید.

برنامه ی تمرین روزانه

بعد از انجام دادن تمرین های مختلف مربوط به سطح مکانیکی و ادراکی عبارت خوانی، معلوم کنید چه روشی برای شما مناسب ترین است و بکوشید تا یک برنامه ی تمرین روزانه برای این منظور تدارک ببینید، و هر روز قدری از وقت خود را صرف تمرین با این روش مطالعه کنید. برای این کار پیشنهادهای زیر را مورد توجه قرار دهید.

۱. **ابتدا کتاب را به طور اجمالی بخوانید.** بررسی اجمالی هر کتاب، قبل از خواندن آن کتاب، مطالعه را مفیدتر می سازد. زیرا بعد از یک بررسی اجمالی، که از طریق آن خواننده قادر به پیش بینی گروه های آشنای کلمات و ساختمان مطالب کتاب می شود، کار عبارت خوانی با نتیجه ی بیشتری همراه خواهد بود.
۲. **بعد با روش دیدنی کتاب را بخوانید.** دیدنی مطالب یک کتاب، بلافاصله بعد از بررسی کردن آن به طور اجمالی، سبب آشنایی بیشتر خواننده با مطالب کتاب می شود و او را در تشخیص مطالب مهمتر کمک می کند. این تندخواندن به خواننده یاری می دهد که معین کند چه فصل ها و بخش هایی را بعد که از طریق عبارت خوانی مطالعه می کند بیشتر مورد توجه قرار دهد. علاوه بر این، پس از آنکه خواننده با روش خیلی سریع دیدزدن مطالب کتاب را مرور کرد، بعد که به مطالعه ی کتاب از طریق عبارت خوانی می پردازد این روش مطالعه ی با سرعت کمتر و درک بیشتر به نظر او خیلی راحت می رسد.
۳. **تمرین خواندن کتاب داستانی.** کتاب های ساده ی داستانی را عبارت خوانی کنید. سعی کنید در شروع کار برای دو سه پاراگراف اول داستان از روش دسته کردن کلمات یا نقطه گذاری استفاده کنید. بعد هم برای دو سه پاراگراف دیگر از روش دسته کردن ذهنی استفاده کنید.
۴. **پیشرفت سرعت مطالعه ی خود را ارزشیابی کنید.** هفته ای چندبار، هنگام مطالعه ی کتاب های داستانی، سرعت مطالعه ی خود را محاسبه کنید و با مقایسه ی آنها پیشرفت کار خود را ارزشیابی کنید.

۵. **تمرین خواندن مطالب اجباری.** با طی مراحل فوق، یک کتاب سنگین، مثل یک کتاب درسی یا یک مجله علمی را عبارت خوانی کنید. این درست نیست که می گویند خواندن مطالب علمی با روش عبارت خوانی دشوار است؛ برعکس، در این نوع مطالب عبارت های تکراری بیشتر به چشم می خورند.

۶. **پیشرفت سرعت مطالعه ی خود را ارزشیابی کنید.** بعد از اینکه روش عبارت خوانی را با مطالب اجباری نیز تمرین کردید، از طریق محاسبه ی سرعت مطالعه ی خود و مقایسه ی آن با سرعت مطالعه ی اولیه، پیشرفت خود را ارزشیابی کنید. چون در مطالعه ی مطالب سنگین تر، هدف شما از مطالعه کسب اطلاعات و درک مفاهیم است نه کسب لذت، بنابراین سرعت مطالعه ی شما نیز بالطبع کمتر خواهد بود.

در تمام مطالبی که می خوانید، سعی کنید در دو سه پاراگراف اول، یکی از تمرین های مربوط به عبارت خوانی را انجام دهید. اگر از میزان درک خود راضی نبودید، دوباره بخوانید. وقتی که بدون دوباره خوانی توانستید عبارت خوانی کنید، دیگر نیازی به انجام تمرین های قبل از مطالعه ندارید. در این مرحله متوجه بهبود سریع سرعت و درک مطالب خواهید بود، و ملاحظه خواهید کرد که بدون آگاهی از مکانیسم عبارت خوانی به این روش ادامه می دهید.

فلاصه درس سوم

عبارت خوانی یک روش سریع مطالعه است با هدف درک کامل مطالب. اساس این روش عبارت است از درک معانی از طریق خواندن گروهی از کلمات به جای یک یک کلمات، و در نتیجه افزایش سرعت و درک مطالب.

مهارت های مربوط به سطح مکانیکی و ادراکی روش عبارت خوانی را می توان با انجام تمرین های مربوط کسب کرد. تمرین های مکانیکی روش عبارت خوانی مربوط هستند به حرکت صحیح چشم به هنگام مطالعه و استفاده از حداکثر دامنه ی دید. تمرین های مربوط به سطح ادراکی این روش به آگاهی خواننده از واحدهای وسیع تری از معانی تأکید می کنند؛ در نتیجه، خواندن لذت بخش تر می شود، و به جریان تفکر نزدیک تر می گردد، و دیگر به حرکت کلمه به کلمه ی چشم هنگام خواندن نیازی نخواهد بود.