



صفر تا صد تندرستی و تقویت ذهن

سید محمد حسینی
مرکز رشد و تعالی ایرانیان





سید محمد حسینی
بنیانگذار مرکز رشد و تعالی ایرانیان



عنوان کتاب | صفر تا صد، تندخوانی و تقویت ذهن

به همت | سید محمد حسینی

تدوین و امورا جرایبی | حانیه دی جور

تایپوگرافی، کتاب آرایبی | زهرا حسن خانی

مرتا رسانه آموزشی کتابخوانی | MERTAA.IR

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	۰ هدف تندخوانی
۱۲	۱ فلسفه تندخوانی
۱۴	۲ چیست تندخوانی؟
۱۵	۳ چگونگی تندخوانی؟
۱۷	۴ چرایی تندخوانی
۱۸	۵ یادگیری تندخوانی یعنی چه؟
۲۰	۶ ساخت مسیر عصبی یادگیری
۲۱	۷ به خاطر درک مطلب، کندخوانی نکنید
۲۲	۸ واقع گرایانه شروع کنید
۲۳	۹ سرعت مطالعه خود را کشف کنید
۲۵	۱۰ سرعتتان را مهندسی کنید
۲۷	۱۱ تمرین روزانه و مستمر و مطالعه بیشتر
۲۹	۱۲ ایجاد عادت خواندن
۳۱	۱۳ ارزیابی عادت‌های مطالعه
۳۳	۱۴ چگونه به کتاب خواندن عادت کنیم
۳۴	۱۵ عادات نادرست مطالعه این بلاها را سرتان می‌آورد
۳۵	۱۶ مهم‌ترین عادات غلط خواندن را بشناسید
۳۷	۱۷ در منطقه خاکستری مطالعه نکنید
۳۸	۱۸ برای فرار از منطقه خاکستری، تمرکز کنید
۳۹	۱۹ در مطالعه جدی و مفهومی بلند نخوانید
۴۰	۲۰ بلندخوانی سرعت یادگیری و درک مطلب شما را می‌کاهد
۴۲	۲۱ ذهن خوانی نکنید
۴۳	۲۲ برای رهایی از ذهن خوانی، خواندن ریتمیک را امتحان کنید

- ۲۳ با ریتم‌ها سرعت خود را تنظیم کنید ۴۵
- ۲۴ سرگردانی دید را از بین ببرید ۴۷
- ۲۵ از مداد یا نشانک استفاده کنید ۴۹
- ۲۶ سریع‌تر ورق بزنید ۵۱
- ۲۷ هنگام خواندن، چشم به عقب بازنگردد ۵۲
- ۲۸ تندخوانی بر پایه‌ی درک بصری ۵۳
- ۲۹ برای درک بصری، دست خوانی کنید ۵۵
- ۳۰ کلمه‌خوانی نکنید! ۵۷
- ۳۱ روند افزایش حوزه بینایی در خوانندگان حرفه‌ای ۵۸
- ۳۲ چرا باید عبارت خوانی کنیم ۵۹
- ۳۳ عبارت خوانی مکانیکی ۶۱
- ۳۴ عبارت خوانی ادراکی ۶۳
- ۳۵ عجایی درباره چشم شما ۶۵
- ۳۶ حرکت چشم‌هایتان را هدفمند کنید ۶۶
- ۳۷ متن را با چشماتان اسکن کنید ۶۷
- ۳۸ حرکت چشم برای تندخوانی ۶۸
- ۳۹ برای تمرین، کتاب را برعکس بگیرید ۶۹
- ۴۰ تندخوانی در درس خواندن ۷۰
- ۴۱ روش اجرایی برای درس خواندن ۷۲
- ۴۲ خواننده هنگام خواندن چه سوالاتی می‌پرسد؟ ۷۵
- ۴۳ خواننده باید دنبال طرح سوال‌های هوشمندانه باشد ۷۷
- ۴۴ تندخوانی برای خرید کتاب ۷۹
- ۴۵ وحدت موضوع کتاب را بیابید ۸۱
- ۴۶ فهرست و عناوین کتاب‌ها را بخوانید تا ساختار آن دستتان بیاید ۸۳
- ۴۷ اهمیت خواندن راهنمای کتاب و کلمات شاخص ۸۵
- ۴۸ هدف نویسنده از نوشتن را مشخص کنید ۸۶

۴۹	اول و آخر را بخوانید
۵۰	توجه به نمودارها و المان‌های بصری کتاب
۵۱	مثلث تندخوانی
۵۲	روش مرور و سرعت
۵۳	جستجوی اعداد
۵۴	تمرین خط بری
۵۵	حرکت مداد و خودرو
۵۶	تمرین ستاره
۵۷	از تایمر استفاده کنید
۵۸	از بسته‌های زمانی مطالعه بهره بگیرید
۵۹	کلمات کلیدی را بیابید
۶۰	فواید و روش‌های یادداشت نویسی
۶۱	روش‌های یادداشت‌نویسی سودمند
۶۲	یادداشت برداری ساختاری
۶۳	یادداشت برداری ادراکی
۶۴	یادداشت برداری منظره‌ای
۶۵	راه و رسم خلاصه‌نویسی را یاد بگیرید
۶۶	فرآیند مطالعه اثربخش
۶۷	یک فرآیند حرفه‌ای برای مطالعه
۶۸	همه این چهار مورد را همزمان با هم مدیریت کنید
۶۹	نشستن صحیح چگونه به تندخوانی کمک می‌کند؟
۷۰	آمادگی جسمانی برای یک مطالعه حرفه‌ای
۷۱	شرایط محیطی برای یک مطالعه حرفه‌ای
۷۲	راه و رسم نخوابیدن هنگام کتاب خواندن
۷۳	اولین قاعده مطالعه تحلیلی
۷۴	خواندن به عنوان یادگیری

۱۲۶	۷۵ خواندن و یادگیری خوداکتشافی
۱۲۸	۷۶ تعلیم پذیرترین خواننده ، منتقدترین آنهاست
۱۳۰	۷۷ تندخوانی برای محققین
۱۳۱	۷۸ راه حل هایی برای تمام کردن کتاب
۱۳۳	۷۹ مهارت های تندخوانی برای کتاب های کاغذی بهتر است با الکترونیکی ؟
۱۳۵	۸۰ کتاب خواندن نوعی گفت و گو است
۱۳۶	۸۱ یادآوری محتوای کتاب
۱۳۸	۸۲ یک راه به یادسپاری مطالب ، نقشه ذهنی
۱۴۰	۸۳ حاشیه نویسی ، یک ترفند برای حافظه
۱۴۳	۸۴ ارتباط بین نیمکره های مغز و راست دست و چپ دست بودن
۱۴۵	۸۵ راه و رسم زندگی برای داشتن یک مغز قدرتمند
۱۴۷	۸۶ تقویت نیمکره های مغز
۱۴۹	۸۷ راهکارهای تقویت ذهن
۱۵۱	۸۸ درک مطلب بیشتر با افزایش پهنای باند مغز
۱۵۳	۸۹ تمرینی برای افزایش ارتباط بین دو نیمکره مغز
۱۵۴	۹۰ تمرین استروپ (افزایش ارتباط دو نیمکره)
۱۵۵	۹۱ تمرین شمارش اعداد (تقویت نیمکره های مغز)
۱۵۶	۹۲ فقط ۵ دقیقه مرور داشته باشید
۱۵۸	۹۳ روش های تقویت حافظه بلند مدت
۱۵۹	۹۴ استفاده از حافظه کوتاه مدت در تندخوانی
۱۶۱	۹۵ تقویت حافظه عددی
۱۶۳	۹۶ تمرین برای حافظه تصویری
۱۶۴	۹۷ رکورد تندخوانی
۱۶۵	۹۸ تندخوانی با عکس خوانی ذهنی
۱۶۷	۹۹ سیستم مطالعاتی خود را بسازید
۱۶۹	۱۰۰ تند نخوانید ، حرفه ای مطالعه کنید



کندخوانی، عامل جدایی انسان و کتاب در عصر جدید
شده است.

بیایید ابتدا این درد را درمان کنیم، نه به خاطر اهمیت
بلکه به خاطر اولویّت

مرتا رسانه آموزشی کتابخوانی | MERTAA.IR

مقدمه

چرا می خواهید تند بخوانید؟ فکر کرده اید می توانید تماما کتاب های خوب جهان را بخوانید؟ فکر کرده اید می توانید تمام کتاب های خوب کشورتان را بخوانید؟ چرا تند خواندن را انتخاب کردید؟ مگر از کتاب خواندن لذت نمی برید؟

شما حق دارید بدانید تندخوانی چیست تا بیهوده پول خود را به امید افزایش سرعت مطالعه هدر ندهید. آنچه در جامعه به عنوان تندخوانی تدریس و ترویج می شود نگاه مکانیکی به خواندن است. اما راز پنهان تندخوانی، صرفه جویی و بهینه سازی زمان در خواندن است. سرعت مطالعه خوب است و پیشرفت هم می کنید. اما اصل بر بیشتر کتاب خواندن است. سرانه مطالعه با بالا رفتن سرعت مطالعه افزایش نمی یابد بلکه با بیشتر کتاب خواندن ما رشد می کند.

من - محمد حسینی - و همکاران مرتا در این کتاب هرآنچه از تندخوانی، روش های مطالعه و تقویت ذهن می دانستیم و یاد گرفتیم را در صد و یک نکته تقدیم شما کردیم چون نمی خواهیم کسی در این کشور باشد که تندخوانی را بلد نباشد.

این جزوه رایگان نیست. اگر چه شما بابت استفاده از آن پولی را پرداخت نکرده اید. اما دوست داریم آن را چه به صورت دیجیتال و چه به صورت پرینت شده در اختیار افراد کتابخوان و کتاب دوست قرار دهیم. ممنونم که در به ثمر رسیدن تلاش های ما کمک می کنید.

همراه موفقیت شما

سید محمد حسینی | بنیانگذار مرکز رشد و تعالی ایرانیان

Mertaa.ir | رسانه آموزشی کتابخوانی و رشد فردی



صفر تا صد تندخوانی و تقویت ذهن

۵

هدف تندخوانی

هدف اصلی تندخوانی این است که دریابیم کتاب، به خواندن دقیق‌تری احتیاج دارد یا خیر؟

این بررسی کمک می‌کند تا عیار کتاب دستان بیاید و مطالب اصلی را از کلیشه‌ها جدا کنیم.

پس از این مرحله که بیش از یکی دو ساعت نباید وقت ما را بگیرد، تصمیم می‌گیریم کتاب را دوباره و این بار به صورت دقیق و تحلیلی مطالعه کنیم یا کتاب را کنار بگذاریم. چون آنچه را که نویسنده قصد انتقالش را داشته، دریافته‌ایم.

این‌گونه است که زمان یک انسان حرفه‌ای و تندخوان بسیار بیشتر از یک انسان معمولی ذخیره می‌شود، کتاب‌های بیشتری می‌بیند و زمانش را صرف دقیق خواندن کتاب‌های خوب می‌کند.

فلسفه تندخوانی

۱

تندخوانی درپیش خوانی، دوره و مرور کمک می‌کند و شما را در خواندن از رقبا پتان جلو می‌اندازد. فلسفه آن بر ۲ حقیقت استوار است.

حقیقت اول. نگاه کلی

باید بدانید که یادگیری مغز از کل به جزء است. بنابراین ابتدا باید کل را به مغز بدهیم سپس سراغ جزئیات و حفظیات و یادداشت برداری برویم. مثلاً تیتیر مانند صفر تا صد تندخوانی یک تصویر کلی به شما می‌دهد که می‌توانید در ذهن خود کمی از محتوای آن را حدس بزنید اما اگر تیتیر «فلسفه تندخوانی» را که یکی از قسمت‌های این کتاب است ببینید، متوجه نمی‌شوید یکی از اجزاء صفر تا صد تندخوانی است.

حقیقت دوم. استفاده هم‌زمان از دو نیمکره مغز

نگاه کلی در کنار نگاه جزئی، یکی از مصداق‌های استفاده از دو نیمکره به صورت هم‌زمان است. همچنین استفاده از رنگ و نمودار نیز می‌تواند به این امر کمک کند. وقتی از هر دو نیمکره بصورت

هم‌زمان به یک میزان استفاده کنید قدرت یادگیری ۵ برابر می‌شود نه دو برابر. درست مانند این که شما با یک دست کارهای محدودی می‌توانید انجام دهید وقتی با دو دست کار می‌کنید، توان شما دیگر دو برابر نیست. خیلی بیشتر خواهد بود.

۲

چיستی تندخوانی؟

تا به حال پیش آمده کتابی را بخوانید و از آن لذت نبرید؟ افرادی را می‌شناسم که کتاب خواندن را کنار گذاشته‌اند چون یک کتاب بد و کسل‌آور خوانده‌اند. تندخواندن باعث می‌شود شما بیشتر کتاب بخوانید. حتماً مرا بازخواست می‌کنید که بر چه مبنایی این ادعا را می‌کنم؟ باید بگویم اولاً فراگیران زیادی داشته‌ام و بسیار دیده‌ام افرادی که پس از یادگیری این مهارت تحولی شگفت‌انگیز در مطالعاتشان ایجاد شده و در نتیجه زندگی و کیفیت زیستشان به کلی بهبود و متعالی گشته است، ثانیاً افرادی که تندخوانی بلدند، کتاب‌هایی را انتخاب می‌کنند که از آن لذت می‌برند. شما وقتی کندخوان باشید نمی‌توانید در عرض یک ساعت کل کتاب را مرور کنید و متوجه شوید آیا مناسب سلیقه شما هست یا خیر اما افراد تندخوان با پیش‌خوانی و مرور کلمات کلیدی، متوجه موضوع و فن نگارش نویسنده می‌شوند و در نتیجه تصمیم می‌گیرند آیا ارزش دارد روزهایشان را همراه با کتاب بگذرانند یا خیر؟

۳

چگونگی تندخوانی؟

در سال ۱۹۸۰ دکتر ریچارد بندلر که متخصص جزء جزء کردن آموزش است به استخدام دولت آمریکا درآمد و کارش این بود که فرآیند آموزش تیراندازی را به سربازها آموزش دهد.

قبل از اینکه دکتر بندلر کارش را شروع بکند، ابتدا زمان گذاشت تا با این فرآیند آشنا شود و فهمید که سربازها را از فاصله ۳۰ متری تا هدف نگه می‌دارند و آموزشی به آنها می‌دهند که چطور باید تفنگ را دست بگیرند و بعد شلیک کنند و در نهایت خروجی که گرفته می‌شد این بود که تعداد کمی از سربازها می‌توانستند به هدف شلیک کنند و بقیه با فاصله تا هدف شلیک می‌کردند و قاعدتاً به اینها می‌گفتند که استعداد تیراندازی ندارند.

دکتر بندلر در سری جدید آموزش همه سربازها در فاصله ۳ متری از هدف قرار گرفتند و با یک آموزش جزئی تقریباً همه می‌توانستند به هدف شلیک کنند. وقتی که تسلط سربازها بیشتر شد ۳ متر دیگر به فاصله اضافه شد و مجدداً شروع کردند به شلیک کردن و باز هم کار

ساده‌ای بود و بعد از چند روز تمرین کردن مجدداً فاصله بیشتر و به ۹ متر رسید.

بندلر این کار را انقدر انجام داد تا سربازها به فاصله ۳۰ متری رسیدند و این دفعه خروجی بسیار متفاوت شده بود! بسیاری از سربازها می‌توانستند به هدف بزنند؛ با این‌که هیچ تغییری در استعداد آنها ایجاد نشده بود و فقط دکتر بندلر توانسته بود با جزء به جزء کردن آموزش به نتیجه موثری برسد.

شما هم با این تکنیک می‌توانید سرعت چشم خود و وسعت دیدتان را افزایش دهید، تندخوان شوید و حافظه خود را بالا ببرید! فقط باید مواظب باشید در تله این قانون نیفتید! خیلی‌ها خسته می‌شوند و به تمرین‌ها ادامه نمی‌دهند و یا تصمیم می‌گیرند بدون مربی تمرین کنند. اما فراموش نکنید که کلید موفقیت در این قانون، استمرار و مداومت است.

چرایی تندخوانی

همان طور که می دانید سرعت رشد علم رو به افزایش است. آمار پیش بینی شده این است که تا ۴ سال آینده هر ۱۲ ساعت، سرعت رشد علم ۲ برابر می شود. پس اگر ما بخواهیم با همین سرعت مطالعه ای که داریم پیش برویم، مسلماً از دانش روز عقب خواهیم ماند. طبق آمار به روز سرعت مطالعه ی هر ایرانی، ۱۵۰ کلمه در دقیقه است، در صورتی که این آمار در کشور ژاپن به ۱۰۰۰ و در آمار متوسط جهانی به ۶۰۰ کلمه در دقیقه می رسد.

نکته ای که از این مقایسه به دست می آید رابطه ی پیشرفته بودن کشورها با بالا بودن سرانه ی مطالعه شان است یعنی هرچه در کشوری سرانه مطالعه بالاتر باشد، آن کشور با سرعت بیشتری به سمت موفقیت و پیشرفت قدم برمی دارد.



یادگیری تندخوانی یعنی چه؟

یادگیری یعنی وقتی مطلبی را می‌خوانیم یا می‌شنویم، آن مطلب را بفهمیم و بتوانیم در وقت نیاز آن را به کار بگیریم و استفاده کنیم که اکثر ما در قسمت دوم مطالعه یعنی بازیابی و بازخوانی دانشمان مشکل داریم.

برای مثال وقتی سوار هواپیما می‌شوید، مهمانداران توصیه‌هایی را نظیر چگونگی استفاده از ماسک‌ها و یا محل قرار گرفتن درهای خروجی برای زمانی که وضعیت داخلی کابین دچار اختلال شود را بیان می‌کنند. اما آن چه مهم است این است که در هنگام وقوع خطر چند درصد از ما می‌توانیم از ماسک‌ها استفاده کنیم و یا دقیق و درست درهای خروجی را پیدا کنیم؟

این مثال کوچک نشان دهنده‌ی ضعف مادر عمل به دانسته‌هایمان است. به بیان دیگر از اطلاعاتمان درست استفاده نکرده‌ایم و عملاً یادگیری اتفاق نیفتاده است.

مهارت‌هایی را که آموخته‌ایم، تمرین کرده و وارد مرحله عمل کنیم

تا یادگیری کامل شود.

می‌خواهم بگویم یادگیری زمانی اتفاق می‌افتد که شما دانسته‌هایتان را به کار بگیرید و آن دانسته‌ها تبدیل به رفتارهای شما شوند.

تندخوانی به شما کمک می‌کند که با اسکلت متن آشنا شوید، برای یادگیری عمیق‌تر محتوا باید کوشش زیادی داشته باشید.

ساخت مسیر عصبی یادگیری



درون مغز یک صد میلیارد یاخته عصبی، آنها را پردازش می‌کند. هر زمانی که یک یاخته عصبی (Neuron) با دیگری متصل می‌شود، یک تبادل برقی و شیمیایی اتفاق می‌افتد و یک حافظه انبار می‌شود. مانند زمانی که رانندگی را فرا می‌گیریم. ابتدا کار سختی بود و تمرکز زیادی نیاز داشت اما بعد از مدتی مسیر عصبی یادگیری آن ساخته می‌شود و رانندگی برای ما تبدیل به یک کار روتین و ساده می‌گردد. ما انسان‌ها می‌توانیم همه مهارت‌ها را همین‌گونه بیاموزیم به شرطی که سختی ابتدایی آن را تحمل کنیم و دست از تلاش برنداریم.



به خاطر درک مطلب، کندخوانی نکنید

بعضی از افراد فکر می‌کنند برای درک مطلب باید به آرامی و بادقت بخوانند و تندخوانی را معادل با کاهش درک مطلب می‌دانند. ممکن است این تصور منطقی به نظر بیاید. اما تحقیقات نشان داده است که هرچه سریعتر بخوانید بهتر درک می‌کنید. برای درک این حقیقت باید بگوییم که تندخوانی برای درک مطلب بهتر از کندخوانی است چون مغز شما برای مطالعه با سرعت پایین طراحی نشده است. مطالعه آرام و بادقت، مغز شما را به درک آرام و آرام‌تر و خستگی بیشتر و بیشتر تشویق می‌کند.

بنابراین افزایش سرعت مطالعه به طور خودکار سبب افزایش درک مطلب می‌شود. زیرا اطلاعات در واحدهای معناداری سازماندهی می‌شوند که برای مغز با معنی هستند.



واقع گرایانه شروع کنید

قراردادی مشروط برای خود تنظیم کنید. برحسب نوع مطالعه و کاری که باید انجام دهید هدفی برای خود تعیین کنید و آن را به انجام عملی وابسته سازید.

هرگز در شروع کار اهداف بزرگ انتخاب نکنید. اگر شما کسی هستید که حداکثر توان تان نیم ساعت مطالعه در روز است و چه بسا روزهایی بدون نگاه کردن به کتاب سری می کنید، برنامه ی واقع بینانه در آغاز کار برای شما احتمالاً نیم ساعت مطالعه ی متمرکز در روز است.

پس از مشخص کردن هدف، قراردادی مشروط بنویسید و در صورت رسیدن به هدف برای خود پاداش در نظر بگیرید. بنویسید و مقابل چشمتان بگذارید.

برای پاداش، فکر کنید اگر الان آزاد بودید دوست داشتید چه کاری را انجام دهید؟

در نظر داشته باشید نادیده گرفتن و پاداش ندادن به رفتار نامطلوب بسیار بهتر از در نظر گرفتن تنبیه و مجازات برای آنهاست. مطلع کردن افراد دیگر از این قرارداد نیز باعث می شود شما خودتان را گول نزنید.

۹

سرعت مطالعه خود را کشف کنید

ترس از درک مطالب کم به هنگام خواندن ممکن است خواننده را از رسیدن به سرعت مطلوب مطالعه باز دارد. 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 سرعت مطلوب را که در ادامه می‌آید انجام دهید.

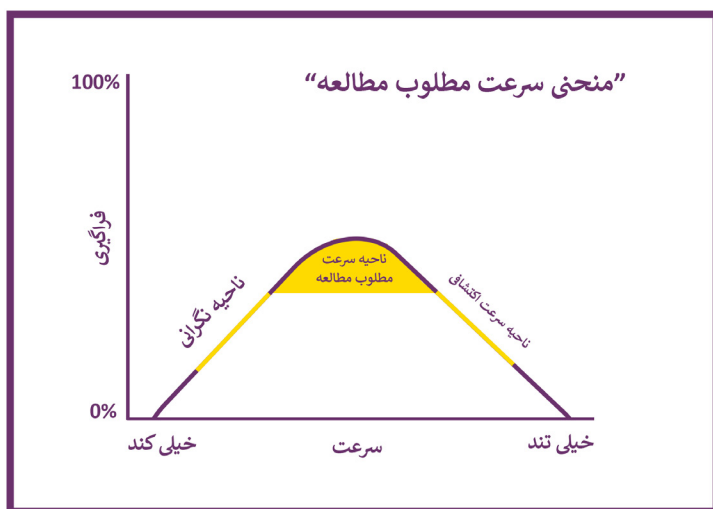
یک صفحه از کتاب خود را با حداکثر سرعتی که می‌توانید بخوانید، این سرعت اکتشافی شما نامیده می‌شود. اهمیت چندانی به درک مطلب ندهید، و سعی کنید که سرعت مطالعه‌ی خود را فدای درک مطلب نکنید. دفعه بعد همین صفحه را با سرعت کمتر ولی درک مطلب کامل بخوانید. حال که شما مطالب را در این بار خواندن کاملاً فهمیدید،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

صفحه دیگری را انتخاب کنید و باز هم به روش فوق این صفحه را دوبار بخوانید، یک بار 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 اول کمتر باشد. باز هم، با مقایسه‌ی 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 صفحات دیگر کتاب و با تقلیل تدریجی سرعت اکتشافی خود آن قدر 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 صفحه‌ی دیگر را یک بار بخوانید. چون میزان سهل و دشواری مطالب از صفحه‌ای به صفحه‌ی دیگر فرق می‌کند، سرعت خواندن شما نیز به همین نسبت تغییر خواهد کرد. بنابراین سرعت مطلوب مطالعه یک دامنه تغییر دارد که بیش از یک نقطه را در بر می‌گیرد.



سرعت تان را مهندسی کنید

تندخواندن مطالب در بسیاری از موارد خیلی مفید است؛ ولی تندخوانی به تنهایی کافی نیست. سرعت خواندن شما بنا به دشواری و سهولت مطالب خواندنی و همچنین نسبت به هدفی که از مطالعه دارید، باید فرق کند. برای مثال، اگر با همان سرعتی که یک داستان ساده را می‌خوانید، مطالعه مطالب دشوارتر مثل یک کتاب شعریا یک رمان فلسفی بپردازید، درک مطلب را از دست می‌دهید. تندخوانی به عنوان تنها روش خواندن، نه کافی است و نه منطقی. شما باید همه مهارت‌های مطالعه را بیاموزید تا بتوانید مطالعه خود را بر اساس شرایط و محتوا و نیاز خودتان، مهندسی کنید.

هدف ایده‌آل شما نباید سریع‌تر خواندن باشد بلکه باید خواندن با سرعت‌های مختلف را با بگیرید و بدانید چه موقع از چه سرعتی استفاده کنید. در پیش‌خوانی سریع‌تر می‌خوانید چون هدف شما این است که به تیترها و موضوعات اصلی کتاب آشنا شوید تا اگر خوب نبود آن را مطالعه نکنید یا برای زمانی دیگر بگذارید.

باید برای هر قسمت کتاب که قطعاً در سطح متفاوتی از سختی هستند، یک سرعت را برای مطالعه انتخاب کنید، کتابخوان‌های حرفه‌ای هیچ‌وقت با سرعت ثابت مطالعه نمی‌کنند.

۱۱

تمرین روزانه و مستمر و مطالعه بیشتر

به یقین می‌توان گفت که مهمترین مولفه برای تندخوان شدن تمرین روزانه، مستمر و مطالعه بیشتر است.

اگر شما روزانه حداقل ۳۰ الی ۶۰ دقیقه از وقتتان را برای انجام تمرین‌های تندخوانی آزاد کنید، بدون شک پس از گذشت ۴ هفته سرعت مطالعه‌تان به دو برابر سرعت اولیه می‌رسد. شاید این طور به نظر برسد که انجام تمرین‌ها کمی زمان بر است اما همواره این نکته را به یاد داشته باشید که اگر امروز برای یادگیری این مهارت وقت بگذارید در آینده نه تنها چند برابر در وقتتان صرفه جویی می‌شود بلکه با خواندن کتاب‌های بیشتر موفقیت بیشتری را در زندگی و شغل خود پیدا خواهید کرد.

یکی از راهکارهایی که می‌تواند در افزایش سرعت مطالعه‌ی شما نقش بسزایی داشته باشد، این است که تمرین‌ها را در یک زمان و مکان مشخصی انجام دهید. در این صورت پس از گذشت چند روز مغز شما با قرار گرفتن در آن موقعیت به انجام تمرین‌ها تمایل پیدا می‌کند و

مسلم با زده‌ی بالاتری خواهد داشت.

از دیگر مواردی که می‌تواند کمک‌کننده‌ی شما در افزایش سرعت مطالعه‌تان باشد این است که خودتان را بزرگترین رقیب خود بدانید، به این معنی که سعی کنید هر روز نتیجه تمرین‌هایتان و رکورد مطالعه‌تان بهتر از روز قبل باشد.

به شما اطمینان می‌دهم با به کارگیری این دو توصیه (تمرین مستمر و رقابت با خود) پس از گذشت حداکثر دو ماه، تندخوانی به سبب مهارت‌های شما افزوده می‌شود.

این نکته را به یاد داشته باشید که هیچ‌گاه شتاب زده عمل نکنید، تمرین پیوسته و مداوم راز موفقیت شماست. چون باعث ایجاد عادت کتابخوانی در شما می‌شود.

۱۲

ایجاد عادت خواندن

هنر یا مهارت در حیطه قدرت کسانی است که بر اساس قواعد مرتبط، به انجام آنها عادت کرده باشند.

این امتیاز هنرمند یا صنعتگر است در زمینه تخصصی اش نسبت به کسانی که دارای این مهارت ها نباشند.

در این دوران، برای عادت کردن به یک کار راهی جز انجام آن وجود ندارد. به قولی کارنیکو کردن از پر کردن است.

تفاوت میان قبل و بعد از عادت کردن به کار، سهولت و راحتی انجام دادن آن کار است. بعد از اینکه مدتی کار کردید، خیلی بهتر نسبت به زمان شروع آن می توانید کار کنید. یعنی اینکه تمرین یک کار سبب مهارت می شود.

آن کاری را که در آغاز بسیار ابتدایی و ناقص انجام می دادید، به تدریج آن را به طور خودکار و مانند کارهایی غریزی انجام می دهید؛ یعنی کار را به شکلی انجام می دهید که گویی برای آن به دنیا آمده اید و انجام آن مانند آب خوردن و قدم زدن برای شما طبیعی و عادی

می‌شود. بنابراین می‌توان گفت که: عادت، طبیعت ثانویه است.
بنابراین اگر می‌خواهید به کتاب خواندن عادت کنید تنها راه این
است که هرچند بد آن را انجام دهید تا به مرور برایتان غریزی شود.

ارزیابی عادات های مطالعه

همین که بر شما ثابت شد که در مطالعه خود مشکل دارید و بر آن شدید که عادات خود را در مطالعه اصلاح کنید، اولین گام در جهت کنترل کردن، این عادات آن است که ببینید عادات های فعلی شما در مطالعه کدام اند.

۱. گزارش روزانه ی دقیقی از چگونگی مطالعه ی خود تهیه کنید. این ارزیابی به خودی خود تغییراتی در رفتار مطالعاتی شما پدید می آورد.

۲. فهرستی از تمام دلایلی که شما را ملزم به مطالعه و بهبود بخشیدن آن می کنند تنظیم کنید. هدف از این کار تقویت انگیزه ها و الزامات شما برای مطالعه است. از آنجایی که پاداش های ناشی از مطالعه کردن دیرتر و پاداش های ناشی از مطالعه نکردن زودتر به دست می آید بسیار مهم است که برای اصلاح عادات های مطالعه ی خود به نحوی ملزم و متعهد شوید.

۳. در مسیر فراگرفتن مهارت های مطالعه و یادگیری، باید یک سری

عادت‌های نادرست و غلط که مانع یادگیری می‌شود را از خودمان دور کنیم. درواقع برای رسیدن به یک مطالعه موفق باید دو مرحله را پشت سر بگذاریم:

۱-۳. ترک عادت‌های غلط

۲-۳. به کار گرفتن درست و دقیق مهارت‌های مطالعه

۱۴

چگونه به کتاب خواندن عادت کنیم

این ۴ نکته را مو به مو برای مدتی بین ۲۰ تا ۴۰ روز انجام دهید تا مطالعه برایتان یک واجب ترک نشدنی شود:

۱. حتما محرک عادت های خوبتان را در دسترس بگذارید

برای مثال همیشه در کیفتان یک کتاب داشته باشید

۲. قدم اول را متناسب با توانایی خودتان بردارید

برای مثال اگر تا اکنون هر ماه یک کتاب مطالعه می کردید، اصلاً

منطقی نیست که این میزان را به هفته ای یک کتاب افزایش دهید.

۳. تصمیم جدیدی که گرفته اید را جار بزنید

به چند نفر از دوستان و یا خانواده خود که می دانید کارهای شما را

پیگیری می کنند، تصمیم جدیدتان را بگویید تا تعهدشکنی نکنید.

۴. یک هم طناب پیدا کنید

همیشه همراهی یک دوست را در رشد فردی خودتان داشته باشید

تا به دلیل رقابت با هم عهدشکنی نکنید، هم چنین می توانید درباره

تصمیمات جدید و روش اجرای آن با یکدیگر مشورت کنید.

عادات نادرست مطالعه این بلاها را سرتان می آورد

یادگیری تندخوانی مانند تیز کردن اره است، ممکن است پیش خودتان بگویید که با همین سرعت کم و با اختصاص دادن زمانی بیشتر می توانید به خوبی مطالعه کنید. اما باید بدانید که بریدن یک تنه درخت بزرگ نه تنها شما را به هدف نمی رساند بلکه به دست شما آسیب می زند و درخت را هم به خوبی و درستی نمی برد.

روش مطالعه نادرست آفت هایی دارد که موجب آسیب زدن به کمیت و کیفیت مطالعه شما می شود از جمله:

- | اتلاف وقت
- | خستگی جسمی و ذهنی
- | حواس پرتی و از دست دادن تمرکز
- | کاهش درک مطلب
- | از دست دادن انگیزه و بی حوصلگی
- | کندذهنی و کندی در یادگیری

۱۶

مهم ترین عادات غلط خواندن را بشناسید

تکرار کلمات و بلند خواندن

اصولاً مغز زمانی مطلبی را به خوبی فرا می گیرد که مفهوم آن را کاملاً درک کند! پس برای درک بهتر نیازی نیست بلند بخوانید.

برگشت چشم به عقب

برگشت چشم غالباً ناشی از نگرانی خوانندگان از فراموشی مطالب و یا عدم درک مفهوم است. افراد کندخوان تصورشان این است که برخی از کلمات را جا انداخته اند و یا متوجه معنی آنها نشده اند و به این طریق می خواهند یک بار دیگر متن را بازبینی کنند. ۹۰ درصد این موارد غیر ضروری است!

کلمه به کلمه خوانی

اگر بخواهید کلمات را به صورت تک تک بخوانید مطمئناً سرعت مطالعه شما بسیار پایین خواهد بود. اصولاً مغز با مفهوم سرو کار دارد و نه با کلمه! ذهن می تواند خیلی سریع مفهوم مطالب را درک کند. در حالیکه یک کلمه به تنهایی شاید چندین معنی و مفهوم داشته باشد.

سرگردانی دید

سرگردانی و اغلب گم شدن بین سطرها و کلمات کتاب، یکی از دلایل کاهش سرعت هنگام مطالعه است، برای رفع این کار از امروز حتماً یک نشانک یا قلم هنگام مطالعه داشته باشید.

محدودیت حوزه دید تنها به یک کلمه

در مدارس ابتدا حروف الفبا را آموختیم و پس از آن سراغ کلمات رفتیم و این توانایی را کسب کردیم که چندین حرف را در کنار هم بخوانیم. اما در همین نقطه آموزش متوقف شد! در حالی که باید مرحله دیگری به نام "عبارت خوانی" را می آموختیم که متأسفانه این اتفاق نیفتاد. لطفاً این عادات را ترک کنید؛ از همین امروز!

۱۷

در منطقه خاکستری مطالعه نکنید

اگر اندکی به فضای یک انسان کتابخوان توجه کنید، متوجه برخی از عادات خاص این افراد می شوید. یکی از عادت های خیلی خوبی که این افراد دارند این است که حین مطالعه به هیچ چیز دیگری توجه نمی کنند، حتی اگر مسئولیت های هیجان انگیز و دغدغه های زیادی در زمینه کار داشته باشند. در این جور مواقع ما می گوییم این افراد از منطقه خاکستری خارج می شوند.

منطقه خاکستری منطقه ای است که شما همزمان در حالی که به مسائل مختلف رومزه فکر می کنید در حال مطالعه نیز هستید. منطقه ای که نه سیاه است و نه سفید. اما راهکارهای خروج از منطقه ی خاکستری چیست؟

خروج از این ناحیه به قدرت و تسلط شما بر ذهن تان برمی گردد. این شما هستید که باید ذهن تان را کنترل کنید که به چه چیزی فکر کند.

برای فرار از منطقه خاکستری، تمرکز کنید

مهمترین وجه مطالعه اثربخش، تمرکز داشتن است. مشکلات عدم تمرکز نه از ناتوانی ذاتی بلکه از مشکلات یادگیری ناقص شیوه مطالعه ناشی می شوند.

چند نمونه از دلایل عدم تمرکز که اگر آنها را بدانیم و آگاه باشیم، بهتر می توانیم در رفع آنها تلاش کنیم:

- عدم آشنایی با واژگان کتابی که در حال مطالعه آن هستیم.
- بالا بودن سطح علمی کتاب از سطح دانش ما.
- سرعت نامناسب مطالعه.
- مشغول بودن ذهن به مسائلی که هنوز حل نشده.
- آماده نکردن محیط و وسایل برای مطالعه.
- عدم انگیزه و علاقه به محتوایی که برای مطالعه انتخاب کرده ایم.
- ذهن شبیه اسب سرکشی است که شما همیشه بر آن سوار هستید.
- شما می توانید سوارکار ماهری باشید و یا سوارکاری بی عرضه که دائماً کارهایش را در منطقه خاکستری انجام می دهد!

۱۹

در مطالعه جدی و مفهومی بلند نخوانید

هنگام مطالعه جدی و مفهومی هرگز بلند نخوانید. چون سرعت یادگیری تان کاهش می‌یابد و بسیار کند می‌شوید. شما باید بین فراگیری (وارد کردن مطالب به ذهن) و به یاد آوردن (خروجی گرفتن از ذهن) تفکیک ایجاد کنید. از جمله قوانین اثبات شده‌ی علمی که در بحث فراگیری وجود دارد، عدم مطالعه کردن با صدای بلند است. پیشنهاد می‌کنم هم اکنون کتابی را بردارید و یک باریک صفحه‌ی آن را با صدای بلند بخوانید و سپس کتاب را ببندید و روی یک برگه، آن چه را از متن فهمیدید بنویسید، برای دفعه‌ی دوم همین کار را بدون بلند خوانی و فقط از طریق نگاه کردن انجام دهید. خودتان تفاوت را احساس خواهید کرد.

بلندخوانی سرعت یادگیری و درک مطلب شما را می‌کاهد

مطالعه با صدای بلند، علاوه بر پایین آوردن سرعت مطالعه، از درک مطلب‌تان نیز می‌کاهد و ذهن شما به جای فهم مستقیم از طریق چشم درگیر شنیدن صدایتان می‌شود و فرآیند فهمیدن طولانی می‌گردد. ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید که پس چرا در مدرسه به ما می‌گویند بلند بخوانید؟

چون:

۱. یکی از روش‌های جذب تمرکز در کلاس این است که به یکی از شاگردان بگوییم متن را بلند بخواند تا هم حواس خودش به کلاس جمع باشد هم بقیه افراد. چون ممکن است نفر بعدی آنها باشند.
 ۲. برای فهم عمیق و حفظ کردن مطالب، لازم است که آنچه را می‌خوانیم برای خود یا دیگران توضیح دهیم.
 ۳. وقت‌هایی که دور و برمان شلوغ است و تمرکز کافی نداریم باید بلند بخوانیم تا بیشتر حواسمان جمع شود
- اما نکته این است که بلند خواندن سرعت یادگیری و درک مطلب

را کم می‌کند. چون به جای اینکه مطالب را از چشم مستقیماً به مغز ارسال کنید، گویایی و شنوایی را نیز درگیر می‌کنید و مسیر یادگیری طولانی‌تر می‌شود.

نتیجه

برای درس خواندن، ابتدا یک بار خیلی سریع بدون صدا و بدون ذهن خوانی متن را بخوانید و رد شوید. این طوری اصل مطلب را متوجه خواهید شد. سپس در دور بعد برای حفظ کردن و امتحان دادن جاهایی که متوجه نمی‌شوید را بلند بخوانید و برای خود تکرار کنید.

کتاب‌های غیر درسی را هم که دیگر لازم نیست برای حفظ کردن بخوانیم. کتاب‌های غیر درسی قرار است گرهی باشند از فرش زندگی‌تان. یک ایده، یک بینش، یک فکر و یا یک راهکار برای شما به یادگار خواهند گذاشت.

۲۱

ذهن خوانی نکنید

یکی دیگر از عادت‌های نادرست مطالعه، ذهن خوانی است. یعنی اگر متنی را با صدای بلند نمی‌خوانیم، آن را در ذهن مان نیز نخوانیم. در واقع ما باید با دیدن متن، آن را مستقیم وارد ذهنمان کنیم. شاید شنیدن و فهمیدن ذهن خوانی اندکی سخت باشد اما با تمرین کردن حتماً متوجه این نکته خواهید شد. شما گاهی با بازو بسته کردن لب و دهان یک متنی را بلند بلند می‌خوانید اما گاهی دهان تان را می‌بندید و در ذهن تان این کلمات را می‌خوانید که البته باید از این مرحله هم فراتر روید و ذهن خوانی را علاوه بر بلند خوانی حذف کنید.

۲۲

برای رهایی از ذهن خوانی، خواندن ریتمیک را امتحان کنید

برای تندخوانی لازم است که لب خوانی و ذهن خوانی را کنار بگذارید. اگر ذهن خوانی نمی‌گذارد که سریع از روی کلمات رد شوید باید خواندن خود را ریتمیک کنید. طبق این مراحل پیش بروید و درک مطلب خود را بسنجید.

۱. ریتم یک ثانیه‌ای:

با شمردن ۱، ۱، ۱... به خواندن مطلب بپردازید و این کار را برای پنجاه صفحه ادامه دهید. هر ثانیه، یک صفحه! نگران درک معانی نباشید، این فقط یک تمرین است. چشمانتان روی وسط صفحه باشد و از حداکثر وسعت دید استفاده کنید. دقت کنید که ریتم خراب نشود.

حالا ببینید یک آشنایی کلی و سطحی از محتوا دریافت کرده‌اید؟

۲. ریتم دو ثانیه‌ای:

پنجاه صفحه را با ریتم ۱-۲، ۱-۲، ۱-۲ و... ورق بزنید و مانند

مرحله قبل نگران درک مطلب نباشید. وقتی ۱ را گفتید، وسط نیمه بالای صفحه و زمانی که ۲ را گفتید وسط نیمه پایین صفحه را نگاه کنید و به وسعت دید دقت کنید. تنها نکته مهم در این تمرین ها این است که ریتم را از دست ندهید.

۳. ریتم چهارثانیه ای:

حالا هر صفحه را به ۴ قسمت تقسیم کنید و طبق ریتم ۱-۲-۳-۴ به ترتیب به وسط آن ۴ قسمت از بالا به پایین نگاه کنید. سپس مجدداً ۵۰ صفحه را با همین ریتم پیش ببرید. شک نکنید که درک مطلبتان بهتر خواهد شد، فقط باید وسواس خود را کنار بگذارید و توجه کنید این تمرین برای متن های سخت و درسی نیست. ریتم ۶ ثانیه ای و ریتم ۱۰ ثانیه ای را نیز استفاده و تمرین کنید.

۲۳

باریتم‌ها سرعت خود را تنظیم کنید

اغلب لازم است که شما برای خواندن مطالب دشوارتر از سرعت مطالعه خود بکاهید بخصوص اگر هیچ آشنایی با آن متن نداشته باشید. ریتم‌های ده، پانزده و بیست ثانیه به عنوان تمرین برای تندخواندن مطالب دشوار مفید هستند. معمولاً کتاب‌ها ۲۰ خط نوشته دارند. بنابراین اگر هر دو خط را در یک ثانیه نگاه کنید و به صورت ریتمیک، دو خط دو خط پایین بیایید، ریتم ۱۰ ثانیه‌ای رعایت شده است. در غیر این صورت خودتان صفحه را به ۱۰ قسمت تقسیم کنید و در هر ۱۰ ثانیه، یک صفحه را رد کنید. می‌توانید ریتم ۱۵ ثانیه را هم امتحان کنید.

کم‌کم تمرین کنید بدون استفاده از راهنما (یا انگشت اشاره) هر خط را در یک ثانیه ببینید و یک صفحه را در ۲۰ ثانیه بخوانید. ریتم فراموشتان نشود. فراموش نکنید هدف از خواندن سریع یک مطلب، کسب یک آشنایی کلی با آن مطلب است نه درک عمیق آن، پس از این تمرینات تندخوانی به صورت یک عادت طبیعی برای شما در خواهد

آمد و برای این کار نیازی به کاربرد یک ریتم بخصوص به طور آگاهانه نخواهید داشت. سه تا پنج هفته تمرین نیاز دارید تا به این مرحله برسید. قبل از هر مطالعه‌تان، ۲-۳ دقیقه را به خواندن ریتمیک بپردازید. انسان‌های عادی یک صفحه را یک دقیقه طول می‌کشد تا بخوانند اما شما در ۲۰ ثانیه می‌خوانید! و این یعنی سرعت مطالعه‌ای به اندازه حداقل ۱۰۰ کلمه در دقیقه.

۲۴

سرگردانی دید را از بین ببرید

مشکلی که در مطالعه اکثر ما وجود دارد و باید به رفع آن بپردازیم سرگردانی چشم بین خطوط است. حتما تاکنون با گم کردن خطوط و از سرگیری مطالعه از اول صفحه مواجه شده‌اید.

۹۰ درصد این سرگردانی به دلیل استرس از نداشتن درک مطلب اتفاق می‌افتد. یعنی چون فکر می‌کنیم متوجه مطلب نشده‌ایم مجدد از ابتدای پاراگراف یا صفحه شروع به مطالعه می‌کنیم. راه حل رفع این مشکل استفاده از یک قلم و یا انگشت سبابه در هنگام مطالعه است. اگر از خط بردن در هنگام مطالعه استفاده کنید تا حد زیادی از سرگردانی چشم بین خطوط جلوگیری کرده‌اید.

اگر دقت کرده باشید کتابخوان‌های حرفه‌ای و استادان مطالعه یک نشانه‌ی برای مطالعه کتاب‌هایشان دارند. هم چنین قدیمی‌ترها از این علامت برای مطالعه‌ی قرآن استفاده می‌کردند. مهمترین دلیل رخ دادن این اتفاق عدم تمرکز است که راه حل‌های

رفع آن را در روزهای گذشته بیان کردیم. شما با انجام تمرین‌های افزایش تمرکز به راحتی می‌توانید قدرت فهم خود را تقویت کنید. اولین قدم در افزایش تمرکز این است که خودتان بخواهید که متمرکز باشید یعنی اطرافتان ساکت باشد، تلفن همراه کنارتان نباشد و حواس‌تان کاملاً جمع مطالعه باشد.

راه حل دوم برای جلوگیری از سرگردانی دید استفاده از یک قلم، نشانک و یا نوک انگشت سبابه هنگام مطالعه است. مطمئن باشید با خط بردن هم دقت و تمرکز شما بالا می‌رود و هم سرعت مطالعه‌تان افزایش می‌یابد.

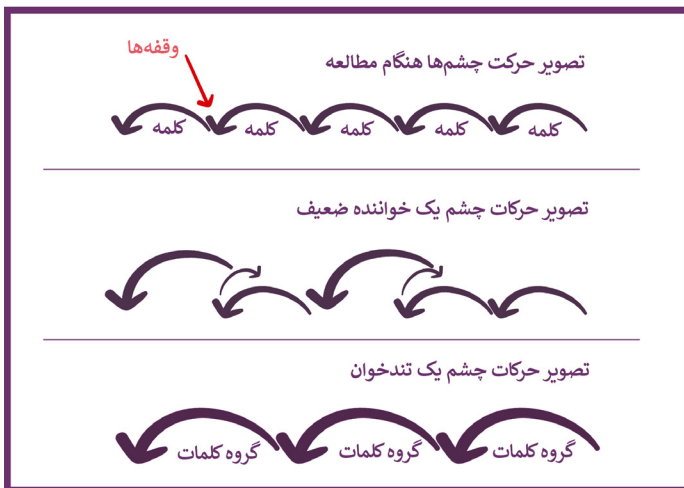
طبق دلایل علمی هنگامی که نوک انگشتان، چشم و مغز با هم در ارتباط مستقیم باشند، تأثیر بسزایی در یادگیری خواهند داشت.

۲۵

از مداد یا نشانک استفاده کنید

مغز برخلاف چشم نیازی به مکث برای فهم یک کلمه یا یک عبارت کوتاه ندارد.

این عضو شگفت انگیز بدن، با یک نگاه می‌تواند چند جمله و حتی یک پاراگراف را بخواند. البته به شرطی که چشم اطلاعات لازم مغز را فراهم آورد.



بنابراین اولین کار این است که تمامی آن مسائلی را که باعث مکث و دوباره نگاه کردن چشم می شود را از بین ببرید.

ساده ترین راه به کاربردن انگشت دست، هنگام خواندن است. از انگشت سیابه دست به عنوان علامت و چوب خط استفاده کنید و زیر خطوط با سرعتی بیش از سرعت همیشگی چشم حرکت کنید و سعی کنید با چشمانتان آن را دنبال نمایید.

اگر تکرار این تمرین را فراموش نکنید، خواهید دید سرعتتان دو یا سه برابر می شود.

۲۶

سرعت رورق بزنی

به طور متوسط ۴ ثانیه طول می کشد تا از صفحه ای به صفحه دیگر برویم یا به عبارتی، کتاب را ورق بزنی و ادامه مطلب را بخوانیم. همین زمان به ظاهر کم، می تواند سرعت خواندن شما را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. یک روش سرعت بخشی به ورق زدن کتاب، به اصطلاح «شکستن پشت کتاب» گفته می شود، بدین صورت که با نگه داشتن کتاب با هر دو دست، آن را به زور و به طور مکرر خم کنید تا جلدهای آن در پشت یکدیگر قرار گیرند.

این کار را هر ۱۰ الی ۱۵ دقیقه انجام دهید تا صفحات کتاب تشکیل یک سطح مسطح بدهند، البته این کار برای کتاب های کاغذی متعلق به خودتان پیشنهاد می شود در صورتی که از هارد کپی و کتاب خوان های دیجیتالی استفاده می کنید نیازی به این کار نیست، چون خودشان سطح مسطحی دارند که سرعت خواندن شما را افزایش می دهد.

هنگام خواندن، چشم به عقب بازنگردد

مراقب چشمانتان باشید که هنگام مطالعه، بازگشت به عقب نداشته باشد. اتومبیل اگر از دور برگردان استفاده کند بهتر از این است که دنده عقب بگیرد!

بازگشت چشم به عقب ۶۰ درصد سرعت مطالعه را می‌کاهد و بدترین و عمده‌ترین عادت غلط مطالعه است. اگر بتوانید آن را ترک کنید سرعتتان ۲ برابر می‌شود.

۱. با یک قلم مطالعه کنید. با یک سرعت ثابت و متعادل با سرعت چشم از روی خطوط کتاب رد شوید. چشم را ملزم کنید تا به دنبال قلم برود و به عقب برنگردد. مغز می‌فهمد اگر متوقف شود محتوا را از دست خواهد داد بنابراین بر نمی‌گردد.

۲. کلماتی را که قبلاً خوانده‌اید، بیوشانید. در زمان خواندن، چشم‌های ما مدام در حرکت است و در بیشتر مواقع به کلماتی که قبلاً خوانده‌ایم بر می‌گردند که همین امر خواندن ما را کند می‌کند. برای ترک این عادت و تمرین چشم‌ها، بهتر است بلافاصله بعد از خواندن کلمات با کارتی یا کاغذی آنها را بیوشانید تا جلوی پرش چشم‌هایتان به کلمات قبلی گرفته شود.

۲۸

تندخوانی برپایه‌ی درک بصری

برای نیل به هدف افزایش سرعت مطالعه، می‌بایست مبادرت به تغییر مراحل دریافت داده‌ها نمود. با نگاهی به اصول یا مراحل دریافت داده‌ها، نتیجه گرفته می‌شود که نمی‌توان مرحله دیدن را حذف کرد و یا تغییر داد. همچنین نمی‌توان مرحله درک را نادیده گرفت، چه مطالعه بدون درک، عملی است فاقد ارزش.

اما می‌توان دومین مرحله دریافت داده‌ها یعنی خواندن را تغییر داد و شکل رایج کنونی را که به صورت کلمه خوانی است، حذف کرد. کلمه خوانی و قرائت بر اساس شناسایی و تعقیب تک تک کلمات قرار داد.، خواه با صدای بلند ادا شود، یا در دل.

اما عبارت خوانی یا اندیشه خوانی بر اساس درک مطالب با نگاه سریع به مجموعه‌های از کلمات قرار داد، یعنی درک بصری. هرچند در عبارت خوانی نیز تمامی کلمات از نظر می‌گذرد، اما هرگز به معنای ادای کلمات نیست و سرعت مطالعه به چندین برابر سرعت کلمه خوانی افزایش می‌یابد.

مبنای افزایش سرعت مطالعه، درک بصری است. به عبارت دیگر، می‌بایست مطالعه را با حذف شیوه کلمه‌خوانی، به گونه‌ای انجام داد که بتوان با دیدن، درک کرد. بی‌تردید رسیدن به این مرحله و حذف و مقابله با کلمه‌خوانی (شیوه‌ای که طی سالیان به آن خو کرده‌ایم) نیاز به ممارست دارد. در صفحات آتی تکنیک‌های مقابله با کلمه‌خوانی بر مبنای افزایش حوزه دید و کاهش زمان مکث روی کلمات، در کنار سایر شیوه‌های افزایش سرعت مطالعه ارائه خواهد گردید.

۲۹

برای درک بصری، دست خوانی کنید

درک بصری عمده‌ترین و مهم‌ترین مبنای افزایش سرعت مطالعه است. اما ابزار مهمی که برای افزایش سرعت مطالعه به کار گرفته می‌شود تکنیک دست‌خوانی است. دست‌خوانی یعنی استفاده از دست یا هر خط‌بر دیگری به عنوان راهنما در هنگام مطالعه. دست‌خوانی امتیازات متعددی دارد از جمله به طور مستقیم و نیز از طریق مقابله با سرگردانی چشم بین کلمات و خطوط به ایجاد تمرکز حواس یاری می‌دهد با برگشت چشم روی کلمات قبلی مقابله می‌کند، که افزایش سرعت مطالعه، تمرکز حواس و افزایش درک را در پی دارد، از مکث طولانی روی کلمات جلوگیری می‌کند و در جهت مقابله با کلمه‌خوانی و محدودیت حوزه دید کمک می‌کند.

در هنگام دست‌خوانی و اجرای تمرین‌های مربوط به آن رعایت این اصول ضروری است:

۱ کتاب را در فاصله ۴۰ سانتیمتری قرار داده شود.

۲ صاف بنشینید و روی کتاب خم نشوید.

- ۱ سر ثابت باشد و فقط چشم به تعقیب حرکت دست و دیدن کلمات
مورد اشاره بپردازد.
- ۲ زیر تمام خطوط دست برده شود.
- ۳ از ابتدا تا انتهای خط را ببینید.
- ۴ حرکت دست نرم و روان باشد.
- ۵ حرکت دست یکنواخت باشد و حالت ضربه‌ای و منقطع نداشته
باشد.
- ۶ بعد از هر خط دست را از روی صفحه برداشته و به ابتدای خط بعد
می‌رویم.
- ۷ حتی می‌توانید به این‌گونه عمل کنید که دست شما کلمات را ببیند
و شما نوک قلم یا خط بر خود را نگاه کنید.

۳۰

کلمه خوانی نکنید!

در اول دبستان یاد گرفتیم با کنار هم قرار دادن حروف ر، م، ض، ا، ن کلمه‌ای مانند رمضان را بخوانیم، بزرگتر که شدید با دیدن کلمه رمضان بدون نیاز به اینکه بخواهیم حروف را کنار هم قرار دهیم، این کلمه را می‌خواندیم. و شاید الان اصلاً متوجه نشده باشید که این کلمه را با صاد نوشتیم! چرا؟ چون دیگر مثل اول دبستان به حروف توجه نمی‌کنید. اما این یادگیری ادامه پیدا نکرد تا ما بتوانیم چند کلمه را در کنار هم در یک لحظه ببینیم و بخوانیم و دیگر برای فهم عمقی مطالب درگیر کلمات نشویم. مثل الان که برای خواندن کلمه «رمضان» درگیر صاد و ضاد آن نبودیم و مفهوم را گرفتیم.

تمرین کنید هنگام مطالعه متن، چشمان‌تان سه کلمه به سه کلمه پرش داشته باشد و از نوک انگشت و یا یک قلم برای این کار کمک بگیرید. مثلاً می‌توانید دو کلمه در میان بخوانید. نگران نباشید. چشم‌تان آن کلمات را خواهد دید! امتحان کنید...

با این تمرین، برگشت چشم به عقب صفر خواهد شد. تمرین وسعت دید نیز می‌تواند کمک کند تا کلمات بیشتری را در یک نگاه ببینید.

روند افزایش حوزه بینایی در خوانندگان حرفه‌ای

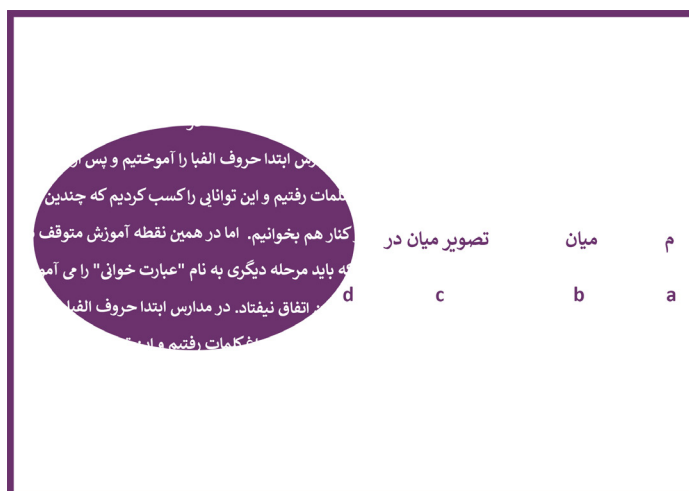
۳۱

A تمرکز بر یک حرف، مانند تمرکز کودکان هنگام یادگیری و روش مطالعه به شیوه سنتی.

B تمرکز بر یک کلمه، مانند خوانندگان ضعیف و متوسط.

C تمرکز بر سه کلمه، مانند خوانندگان خوب.

D تمرکز بر گروهی از کلمات، مانند خوانندگان پیشرفته.



۳۲

چرا باید عبارت خوانی کنیم

اگر بتوانیم خواندن عبارات و جملات را جایگزین کلمه به کلمه خواندن کنیم، می‌توانیم سرعت مطالعه خود را افزایش دهیم. با عبارت‌خوانی می‌توانیم این موارد را افزایش دهیم:

۱. سرعت مطالعه از طریق کاهش سریع کلمه به کلمه خواندن (سرعت تقریبی عبارت‌خوانی بین ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه است.)

۲. درک مطالب از طریق شناسایی اندیشه‌ها و مفاهیم و رابطه بین آنها

۴. تمرکز حواس و لذت حاصل از مطالعه از طریق هماهنگ کردن سرعت خواندن با "سرعت فکر کردن"

چون در یک آن چند کلمه را با هم می‌بینیم مفاهیم را بهتر درک می‌کنیم و ارتباط بین آن‌ها را می‌فهمیم. هنگام عبارت‌خوانی سرعت فکر کردن با سرعت خواندن هماهنگ می‌شود و همین موضوع باعث افزایش تمرکز حواس و لذت از مطالعه می‌شود.

طبیعتاً رسیدن به عبارت‌خوانی مستلزم تمرین مستمر است و یک

شبه نمی‌توان به آن رسید. البته افراد اهل مطالعه و کتابخوان به خودی خود قادر به مطالعه ۲ یا ۳ کلمه در لحظه هستند. اما یکی از مهم‌ترین دلایل کلمه خوانی محدودیت در حوزه‌ی دید است، شما باید با تمرین‌های گوناگون بتوانید وسعت دیدتان را افزایش دهید.

عبارت خوانی مکانیکی

عبارت خوانی دارای دو سطح مکانیکی و ادراکی است. ما فکر می‌کنیم هنگام مطالعه چشم به طور یکنواخت روی سطرها حرکت می‌کند، اما این طور نیست. چشم به هنگام مطالعه بر روی کلمات توقف می‌کند. چرا که اگر چشم روی کلمات توقف نداشت، خواننده یک برداشت آشفته از مطالب پیدا می‌کرد. از نظر مکانیکی، خواندن شامل تعدادی توقف چشم است. در ضمن این توقف‌ها کلمه یا کلماتی دیده می‌شود و معنی آن‌ها درک می‌شوند. سپس چشم با یک پرش در جای دیگر توقف می‌کند.

در کلمه به کلمه خوانی، تعداد توقف‌ها بیشتر از عبارت خوانی است. در عبارت خوانی خوانندگان در هر بار توقف چندین کلمه را می‌بینند و این‌گونه وقت کمتری صرف خواندن می‌شود و در نتیجه سرعت مطالعه بالا می‌رود.

سرعت مطالعه‌ی فرد کلمه‌خوان به آهستگی سرعت فردی است که بلند می‌خواند. چون در بلندخوانی تعداد کلماتی که فرد می‌تواند

تلفظ کند، محدود است، پس سرعت کمتری هم دارد. در خواندن بدون صدا نیز در صورتی که کلمه خوانی کنیم سرعت با بلندخوانی یکسان است. اما اگر در همین صامت خوانی (خواندن بدون صدا) عبارت خوانی کنیم، از آن جا که چند کلمه را در یک آن می بینید سرعت سه تا چهار برابر بیشتر می شود.

عبارت خوانی ادراکی

سطح ادراکی عبارت خوانی یعنی درک مطالب و تفکر درباره آن‌ها. اگر چه افراد در قالب اندیشه‌ها فکر می‌کنند، اغلب کلمات را می‌خوانند.

دانش آموز در دبستان ابتدا حروف را یاد می‌گیرد و بعد می‌آموزد چگونه از حروف کلمات را بسازد اما ترکیب کلمات و ساخت عبارات که قدم منطقی بعدی به حساب می‌آید، اغلب رها می‌شود و آموزشی در رابطه با آن برای ما در نظر گرفته نمی‌شود.

چرا ما نمی‌توانیم خودمان عبارت خوانی را بیاموزیم؟

برای توضیح این مطلب چند دلیل وجود دارد؟

اول باید بدانیم که عبارت خوانی یک کار خیلی پیچیده‌تر از کلمه خوانی است. چرا؟

چون کسی که تازه خواندن را می‌آموزد فقط با ۲۶ حرف سر و کار دارد و یاد می‌گیرد چگونه با ترکیب این حروف صداها و هزارها کلمه بسازد و بدون نیاز به تشخیص، یک یک حروف تشکیل دهنده این

کلمات، آنها را بفهمد. اما خواندن و درک عبارات (گروه کلمات) نیازمند شناسایی هزارها و حتی میلیون ها ترکیب متفاوت از کلمات است. در سال های ابتدایی دبستان تکیه بر روی تجزیه کلمات و تلفظ صحیح حروف است. هم چنین در آن دوران تاکید زیادی به بلندخوانی می شود، اما اگر یادگیرنده آموزش های لازم و راهنمایی های لازم را در مورد عبارت خوانی نبیند و به همین صورت به خواندن ادامه دهد، تا آخر عمر یک کلمه خوان باقی خواهد ماند.

روش عبارت خوانی آن قدر هم که به نظر می رسد روش دشواری نیست. برای مثال بعضی از عبارات به دلیل استفاده زیاد شکل کلمات را به خود گرفته اند مثل روزنامه، کتابخانه، عید نوروز، بنابراین و در عین حال.

۳۵

عجایبی درباره چشم شما

هر یک از چشم‌های شما ۱۳۰ میلیون گیرنده نوری دارد. هر گیرنده نوری می‌تواند در هر ثانیه دست کم، پنج فوتون " رشته انرژی نوری " را دریافت کند.

چشم‌های شما بیش از ده میلیون رنگ مختلف را تشخیص می‌دهد. گیرنده‌های نوری با هماهنگی زیاد می‌توانند، در کسری از ثانیه صحنه‌ای حاوی میلیاردها قطعه اطلاعاتی را رمزگشایی کنند.

پس چشم انسان با این قابلیت فوق‌العاده قطعاً قادر به اسکن و انتقال حجم وسیعی از اطلاعات به مغز است، ما فقط نیاز داریم با تمرین مغزو چشم مان را فعال و پویا نگه داریم.

حرکت چشم هایتان را هدفمند کنید

مغز ما به طور متداول بر اساس اینکه کلمات بعدی چقدر فاصله دارند یا چقدر آشنا به نظر می‌رسند، تصمیم می‌گیرد چشم‌هایمان را به سوی آنها حرکت دهد، بنابراین می‌توانیم چشم‌هایمان را تمرین دهیم تا به جای رفتار عادی خود در شناسایی کلمات، به مکانی در صفحه بروند که مد نظر ماست. برای اینکار روش زیر را تمرین کنید:

یک تکه کاغذ یا نشانگر کتاب را روی یک خط از متن قرار دهید.

یک علامت ضربدر (X) بر روی اولین کلمه آن خط، روی نشانگر بنویسید.

در همان خط بر اساس متن و هدف‌تان، برای درک بهتر مطلب هر سه کلمه، برای متون آسان، هر ۵ کلمه و برای گرفتن سریع نکات اصلی متن، هر هفت کلمه را بر روی نشانگر ضربدر بزنید.

می‌توانید تا انتهای خط در فضاهای مورد نظر تان، ضربدر زدن‌ها را ادامه دهید.

به محض اینکه نشانگر یا تکه کاغذ را به پایین منتقل کردید، سریع بخوانید، سعی کنید فقط چشمانتان را درست زیر هر ضربدر متمرکز کنید.

۳۷

متن را با چشمانتان اسکن کنید

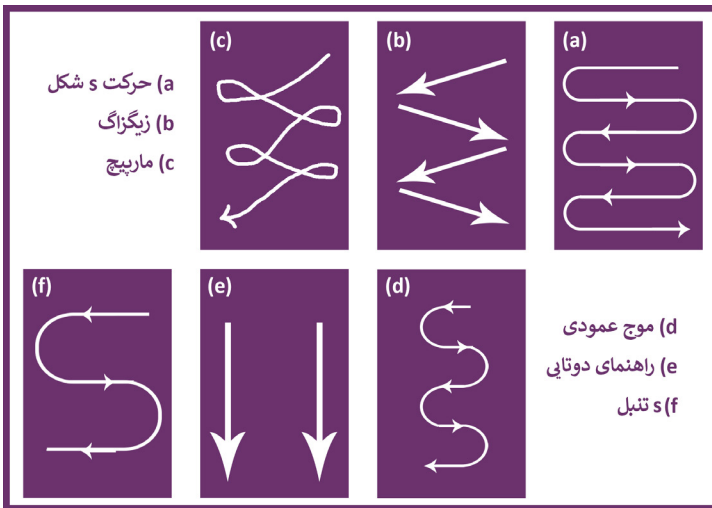
روش skim، شامل خواندن سریع‌تر از معمول مطالب، به منظور دریافت نکات مهم و دید کلی نسبت به آنها است. به عبارتی دیگر، شما مفهومی کلی را از آنچه می‌خواهید بخوانید، در ابتدا دریافت می‌کنید و سپس به خواندن دقیق مطلب با جزئیات می‌پردازید. این کار باعث می‌شود که به دلیل آشنا شدن با محتوای متن، سریع‌تر آن را بخوانید. scan مطالب، درست نقطه مقابل skim آن‌هاست. وقتی سر خط اخبار را می‌خوانید، دارید مطلب را skim می‌کنید اما زمانی که در متن اخبار به دنبال جزئیات مدنظرتان هستید، از روش scan استفاده کرده‌اید.

این دو روش در کنار هم به سریع‌تر خواندن مطالب کمک می‌کنند. بنابراین، شما می‌توانید با خواندن خط اول و آخر هر پاراگراف یا چند خط از هر پاراگراف، خط کشیدن دور کلمات کلیدی، شماره‌ها، تاریخ‌ها، اسامی مهم و بررسی نمودارها و شکل‌ها این دو روش را تمرین کنید. ابتدا مطالب مهم را با skim پیدا کنید، سپس قسمت‌های مهم را scan کنید.

حرکت چشم برای تندخوانی

۳۸

برای مطالعه اجمالی و SKIM کردن یک صفحه از کتاب، حرکت چشم شما می تواند به یکی از این روش ها که در شکل آمده باشد:



۳۹

برای تمرین، کتاب را برعکس بگیرید

در ابتدای انجام این تمرین، درک از متن بسیار پایین خواهد بود، اما رفته رفته این موضوع حل می شود و درک مطلب افزایش پیدا می کند. در این تمرین از یک کتاب با نثر ساده و روان و ترجیحاً فاقد عکس استفاده کنید. در شروع کار، فاصله چشم از متن باید ۳۰ سانتی متر باشد. سعی کنید کم کم این مقدار را به ۴۰ و سپس ۵۰ سانتی متر برسانید. توجه داشته باشید که تمامی این موارد باید به مرور صورت بپذیرند.

به صورت ذهنی ۲ تا ۳ دقیقه زمان در نظر بگیرید و از بالای سمت راست کتاب برعکس شده شروع کنید و با کمک انگشت خود شروع به خواندن کنید؛ از خود انتظار درک متن نداشته باشید، فقط بخوانید و تنها به خواندن متن اکتفا کنید. بعد از پایان زمان ۲-۳ دقیقه ای، چند ثانیه مکث کنید و دوباره شروع کنید. مثل تمرین قبل، این تمرین را برای حداقل ۵۰ صفحه تکرار کنید.

تندخوانی در درس خواندن

۴۰

اگر مخفف حروف لاتین ۶ مرحله جدل زیر را کنار هم قرار دهیم، به روشی به نام rPQSMr می‌رسیم.

1	2	3	4	5	6
Review	Preview	Question	Study	Mindmap	Review
5 دقیقه		10 دقیقه		40 دقیقه	5 دقیقه
تندخواندن		تندخواندن		کندخواندن	تندخواندن
مرور آنچه گذشت	پیش خوانی	سوال	مطالعه جدی	نقشه ذهنی	مرور

همانطور که در جدول می‌بینید، تندخوانی دقیقا همان جای خالی درک مطلب و دوره دروس را پر می‌کند. انسان با یک دور مطالعه کتاب

متوسط ۲۵٪ مطالب را به یاد خواهد آورد. اما با این روش شما ۴ باریک متن را می‌خوانید. بنابراین انتظار می‌رود نزدیک به ۱۰۰ درصد مطالب را به یاد آورید. شاید ابتدا به نظر برسد که این روش جدید وقت زیادی می‌گیرد ولی چون روشی نظام‌مند و بسیار منسجم است و بر اساس سیستم یادگیری مغز تدوین شده است، شک نکنید که موقع امتحان مطالب را بهتر به یاد می‌آورید.

برای درس خواندن مرور کردن خیلی مؤثرتر از این است که همه وقتتان را صرف خواندن و علامت‌گذاری نکات کنید.

پروفسور آرتو گسترز پیشنهاد می‌دهد ۲۰ درصد وقتتان را به خواندن و ۸۰ درصد را به یادآوری اختصاص دهید. این کار یادگیری را دو برابر می‌کند.

روش اجرایی برای درس خواندن

مرور آنچه گذشت (۵ دقیقه)

ممکن است کتاب را تازه شروع کرده‌اید. در این صورت این قسمت حذف می‌شود.

پیش‌خوانی آنچه در قسمت بعد خواهید دید (۸ دقیقه)

موتور تندخوانی‌تان را روشن کنید. خواندن تیترها، روند مفهومی کتاب، کلمات درشت، اعداد و ابتدای پاراگراف‌ها را حتماً بخوانید. در ۸ دقیقه به صورت اجمالی نگاهی به کتاب بیندازید. کلی‌نگری و سرعت بسیار مهم است. درک مطلب اصلاً مهم نیست.

بررسی سؤالاتی که در ذهن‌مان ایجاد شده است. (۲ دقیقه)

انتظار دارید این کتاب چه چیزی را به شما آموزش دهد؟ اگر قسمت قبل را درست انجام داده باشید، باید برایتان سوال ایجاد شود وگرنه با دقت خوانده‌اید و دیگر اسمش پیش‌خوانی نیست.

خواندن جدی و تحلیلی (۴۰ دقیقه)

شما قبل از یادگیری مهارت‌های مطالعه، از همین جا شروع می‌کردید. مثل فردی که بدون در نظر گرفتن عمق استخر به وسط آن شیرجه می‌زند. اما حالا می‌دانید کجای کتاب مهم یا کجای کتاب سخت است که لازم است عمیق و آرام بخوانید. کجای کتاب را می‌توانید سریع رد کنید. شما راننده‌ای هستید که می‌دانید چه جایی آب و هوای خوبی دارد که کنار بنزید و استراحت کنید و چه جایی جاده صاف و خوب است تا سرعت بگیرید. این خدمتی است که تندخوانی به شما کرده است. اما در این مراحل با پیش خوانی از آن یاد کردیم!

نقشه ذهنی یا درخت حافظه (در همان ۴۰ دقیقه مرحله ۴)

هنگام مطالعه برای فهم کتاب و تسهیل در مرورهای بعدی باید یاد بگیریم به صورت مؤثر و مغزپسند نقشه ذهنی، مسیر محتوایی کتاب و خلاصه کتابی را که می‌خوانیم استخراج کنیم. پس از رسم نقشه ذهنی می‌توانید درستان را تا صدها بار مرور کنید. نقشه ذهنی را زمانی می‌کشیم که در حین خواندن به پایان فصل برسیم. از همین جهت است که زمان جداگانه‌ای برای آن پیشنهاد ندادم. در همان مرحله‌ای که به خواندن جدی و تحلیلی مشغولید، ممکن است به انتهای فصل یا انتهای کتاب برسید. آن لحظه زمان رسم نقشه ذهنی است.

مرور آنچه در مرحله ۴ خواندید (۵ دقیقه)

آنچه را که مطالعه کردید، تندخوانی کنید و به سرعت مرور نمایید.

سپس خودتان را به یک استراحت ۱۵ دقیقه‌ای مهمان کنید و مجدداً
خواندن را شروع کنید.
مرحله اول را که یادتان نرفته: مرور آنچه گذشت

۴۲

خواننده هنگام خواندن چه سوالاتی میپرسد؟

ضمن خواندن سوالاتی در ذهنتان مطرح کنید، سوالاتی که خود، حین خواندن باید سعی کنید به آنها پاسخ دهید.

آیا هر سوالی را می توان مطرح کرد؟

خیر. چهار سوال اصلی وجود دارد که باید آنها را هنگام خواندن هر کتابی مطرح کرد:

۱- به طور کلی کتاب راجع به چه موضوعی است؟

باید سعی کنید موضوع اصلی کتاب را مشخص کنید و ببینید نویسنده چگونه با تقسیم موضوعات فرعی، موضوع اصلی را پرورانده است.

۲- چه چیزهایی و چگونه در جزئیات مطرح شده است؟

باید بکوشید تا عقاید اصلی، نظریات و استدلال هایی که پیام ویژه نویسنده را تشکیل می دهد کشف کنید.

۳- آیا تمام یا بخشی از کتاب واقعیت دارد؟

به این سوال نمی‌توان جواب داد مگر اینکه جواب سوال‌های قبل را داده باشید. باید بدانید چه چیزی گفته شده است. سپس تصمیم بگیرید که آیا درست است یا خیر. در عین حال وقتی کتابی را می‌فهمید، اگر آن را جدی می‌خوانید باید عقیده خود را نیز در مورد آن مشخص کنید.

۴- آیا مطالب کتاب اهمیت دارند؟

اگر کتاب اطلاعاتی به شما می‌دهد، باید دلیل آن را جویا شوید. چرا نویسنده فکر می‌کند دانستن این چیزها مهم است؟ آیا دانستن آن اهمیت دارد؟ بنابراین کتاب نه تنها اطلاعاتی به شما داده، بلکه به فکر شما روشنی بخشیده است.

این سوال‌ها تفاوت خواننده فعال و خواننده ایستاست. خواننده ایستا سوالی مطرح نمی‌کند و پس از مطالعه جوابی نیز بدست نمی‌آورد.

۴۳

خواننده باید دنبال طرح سوال های هوشمندانه باشد

نویسنده نوشتن کتاب را با طرح یک یا چند سوال شروع می کند و ظاهراً کتاب باید پاسخ و یا پاسخ های این سوال ها باشد .
نویسنده ممکن است سوال ها را با خواننده در میان بگذارد یا نگذارد .
همین کار را نیز ممکن است در مورد جواب ها که ثمره کار اوست انجام دهد .

چه نویسنده این سوال ها و جواب ها را مطرح کند و نکند ، وظیفه خواننده این است که به دنبال این پرسش ها و پاسخ ها باشد .
اگر انواع سوال هایی را که می توان درباره مطالبی مطرح کرد بدانید ، در کشف مسائلی که نویسنده مطرح می کند مهارت پیدا می کنید .

این سوال ها به اختصار عبارتند از:

آیا چنین چیزی (مطلبی که نویسنده می گوید) وجود دارد؟ آن چیست؟
دلیل وجود آن چیست یا تحت چه شرایطی و چگونه می تواند وجود داشته باشد؟

وجود آن چه هدفی را برآورده می‌سازد؟
عواقب و پیامدهای وجود آن چیست؟
صفات ویژه و نوعی آن چیست؟
رابطه آن با مسائل مشابه یا متفاوت دیگر چیست؟
عملکردش چگونه است؟
تمامی این سوالات نظری هستند.

سوالات کاربردی عبارتند از:

باید به دنبال چه نتایجی بود؟
برای رسیدن به نتیجه مشخص از چه وسایلی باید استفاده کرد؟
برای رسیدن به نتیجه‌ای معین از چه کارهایی و به چه ترتیبی باید استفاده کرد؟
بهترین یا حداقل کاری در شرایط معینی می‌توان انجام داد چیست؟
این فهرست شامل سوال‌های بسیار جامع نیست ولی دربردارنده عمومی‌ترین پرسش‌هایی است که در دنبال کردن علوم نظری و کاربردی مطرح می‌شود و احتمالاً به شما کمک می‌کند تا آن مسائلی را کشف کنید که کتاب در پی حل آن است.

۴۴

تندخوانی برای خرید کتاب

نام و عنوان کتاب را در گوگل سرچ کنید و ببینید چه چیزهایی در مورد آن نوشته شده است. اگر کتاب حرف مهمی برای گفتن داشته باشد، در این نوشته‌ها خواهید خواند. اگر مرورهایی که از کتاب نوشته شده، تنها تعریفی از حال و هوای کتاب بود، شک کنید. این نشان می‌دهد که کتاب مطلب مهمی برای بیان نداشته و صرفاً یک حس خوب به خوانندگان القا کرده است. برای آشنایی بیشتر با مرور کتاب‌ها و آموزش مرورنویسی مقاله خلاصه کتاب و داستان را بخوانید.

خواندن این خلاصه‌ها یا review می‌تواند شما را از خریدن یک کتاب به درد نخور نجات دهد و علاوه بر زمان، در هزینه‌های شما نیز صرفه‌جویی کند. مرور کتاب، ارزیابی یک کتاب است که به شما برای تصمیم‌گیری خرید و مطالعه یک کتاب کمک می‌کند. مرور کتاب توسط کسانی که کتاب را خوانده‌اند و به اصول مرورنویسی مسلط هستند، نوشته می‌شود.

اگر کتاب عنوان و پیشگفتار دارد به آنها نگاهی سریع بیندازید و به

سرعت هر کدام را بخوانید. به خصوص به عنوان های بالای صفحات یا دیگر نشانه های زمینه یا هدف کتاب یا چگونگی دید نویسنده نسبت به موضوع دقت کنید. قبل از تکمیل این مرحله باید آگاهی خوبی از کتاب به دست آورید. در صورت تمایل می توانید لحظه ای مکث کنید تا کتاب را در محل مناسب در ذهن خود جای دهید و ببینید که این کتاب مربوط به کدام یک از قسمت های آن می شود.

۴۵

وحدت موضوع کتاب را بیابید

بسیاری از خوانندگان کتاب در بیان چستی موضوع کتاب و یا ارائه خلاصه ای چند جمله ای از آن دچار مشکل می شوند، چون عملاً توجهی به وحدت موضوع کتاب ندارند.

این اشکال نشان می دهد که بسیاری از خوانندگان همانطور که به عنوان کتاب توجه نمی کنند بلکه به کلمات آغازین نیز توجهی ندارد. پیدا کردن وحدت موضوع کتاب به شما کمک می کند تا راحت تر با حرف نویسنده آشنا بشوید.

البته همیشه لازم نیست خودتان وحدت موضوع را پیدا کنید، اغلب نویسندگان در این راه به شما کمک می کنند.

گاهی اوقات عنوان کتاب بازگوکننده تمام مطلبی است که باید خوانده شود پس به عنوان کتاب دقت کنید.

گاهی هم در مقدمه وحدت موضوع بیان می شود. تا به شما کمک کند که بفهمید در این کتاب دقیقاً چه می خواهد بگوید.

البته برای پیدا کردن وحدت موضوع روش مشخصی وجود ندارد و

حتی ممکن است تعابیر متفاوتی در بیان وحدت موضوع شنید اما در واقع این مطلب ثابت شده است که پیدا کردن حرف اصلی نویسنده کمک شایانی در فهم عمیق کتاب می‌کند.

۴۶

فهرست و عناوین کتاب‌ها را بخوانید
تا ساختار آن دستتان بیاید

باید ابتدای مطالعه یک کتاب دریابید که سازمان‌بندی آن چگونه است؟ عنوان‌های اصلی و فرعی کدام‌اند؟ پی‌بردن به این‌ها شما را قادر می‌سازد که برداشت درستی از مطالب عمده و غیرعمده کتاب یا مقاله مورد نظر پیدا کنید و به خصوص به مطالبی که با حروف درشت یا ایتالیک چاپ شده توجه کنید زیرا به احتمال قوی اینها همان چیزهایی است که نویسنده قصد تاکید بر آنها داشته است. پی‌بردن به ساختار و سازمان‌بندی مطلب مورد مطالعه بسیار مهم است زیرا پژوهش‌های انجام گرفته در این زمینه نشان داده‌اند هنگامی که ما سازمان‌بندی مطلبی را در ذهن داشته باشیم آن مطلب بیشتر در خاطرم‌مان می‌ماند. برای کسب نظریه‌ای کلی درباره‌ی ساختار کتاب، همان‌طور که قبل از آغاز مسافرت از نقشه راه‌ها استفاده می‌کنید، فهرست مندرجات کتاب را نیز مطالعه کنید. خیلی جالب است که بسیاری افراد حتی نیم‌نگاهی به فهرست

مطالب نمی‌اندازند مگر این که بخواهند مطلبی را در آنجا پیدا کنند
واقعیت این است که کتاب‌نویسان وقت زیادی برای تهیه یک
فهرست منسجم و گویا صرف می‌کنند اما متأسفانه زحمات‌شان
توسط خوانندگان غیرحرفه‌ای هدر می‌رود.
فهرست کمک می‌کند که شما بدانید نویسنده قرار است شما را در چه
مسیری قرار دهد.

۴۷

اهمیت خواندن راهنمای کتاب و کلمات شاخص

اگر کتاب دارای راهنماست (مثل کتاب‌های دامیز) آن را بخوانید. به کلیه‌ی عنوان‌ها و کتاب‌های مختلف و نویسندگانی که به آنها اشاره شده است، نگاهی سریع بیندازید. وقتی به واژه‌هایی می‌رسید که پررنگ هستند و به نظر مهم می‌رسند کمی بالاتر و پایین‌ترشان را بخوانید.

توجه کنید که در هر خط از کتاب، یک الی سه کلمه مهم وجود دارد که بیانگر تمام محتوای آن خط است.

هدف نویسنده از نوشتن را مشخص کنید

آیا می‌خواهید به پرسش‌های یک امتحان پاسخ دهید یا می‌خواهید مربی‌گری کنید یا این که قصد دارید از مطلب مزبور به عنوان منبعی برای کتاب و مقاله خود استفاده کنید؟

مشخص شدن هدف‌تان به شما کمک می‌کند که بهتر بتوانید خواستان را بر مطالب لازم متمرکز کنید.

منظور نویسنده از نوشتن آن مطلب را مشخص کنید. این کار را اغلب می‌توان با ارزیابی عنوان کتاب یا فصل یا با پیش‌خوانی همان چند جمله اول انجام داد.

به مقدمه یا اولین بند مطلب با دقت کامل توجه کنید. در این قسمت معمولاً نویسنده به مهمترین مطالبی که قرار است در صفحات بعدی مطلب برایتان شرح دهد اشاره می‌کند.

۴۹

اول و آخر را بخوانید

با توجه به استنباط کلی و آشنایی مبهمی که از مطالب کتاب کسب کرده‌اید، به تیترهایی که به نظر می‌رسد به مقصود اصلی کتاب و نگاه نویسنده نزدیک هستند نگاه کنید و چند خط اول و چند خط آخر آن بخش را بخوانید.

مهم‌تر از همه، در خواندن دو یا سه صفحه آخر کتاب کوتاهی نکنید نویسندگان کمی وجود دارند که بتوانند از وسوسه‌ی نوشتن مطالب مهمشان در آخر کتاب خودداری کنند. شما نباید این فرصت را از دست بدهید.

همین‌طور که کتاب را ورق می‌زنید، یکی دو پاراگراف آن را بخوانید نه بیشتر ۲-۳ صفحه متوالی را بخوانید. به این شکل به محتویات کتاب راه یابید و همیشه در جستجوی نشانه‌های اصلی و به دنبال دریافت موضوع و اصل مطلب باشید.

توجه به نمودارها و المان های بصری کتاب

۵۰

به طرح ها، عکس ها، جدول ها ، نمودارها و نقشه های کتاب توجه خاصی مبذول دارید. آنها حاوی اطلاعاتی فشرده و جمع و جورند که مولف برای تاکید مجدد یا ارائه جزئیات مهمی که در بحث های آتی مطلب به کار می آیند آورده است. آنها اغلب نکات مهمی دارند که خواننده باید به خاطر بسپارد.

به خلاصه ها یا نتیجه گیری پایانی مطلب که نویسنده معمولاً فشرده ی مطالب صفحات قبلی را با بیانی کوتاه در آن می گنجانده، توجه کنید. توجه به این بخش از مطلب بسیار اهمیت دارد، زیرا نویسندگان اغلب در این قسمت مهمترین نکته و منظور اصلی خویش را از مطالب مشروح قبلی بیان می کنند.

۵۱

مثلث تندخوانی

در تندخوانی یا اجمالی خوانی کتاب، باید از تمام توانایی‌های چشم و مغز استفاده کرد و این کار را بدون سه مهارت سرعت چشم، تیزی و وسعت دید نمی‌توان انجام داد.

تمارینی را که به وسعت دید و سرعت چشم شما کمک می‌کنند، در ادامه خواهیم داشت، آن‌ها را جدی بگیرید!

شاید چندین بار برای رسیدن به ایده‌ای، به خواندن سرسری کتابی پرداخته و بعد متوجه شده‌اید از آنچه خوانده‌اید هیچ چیز دستگیرتان نشده است.

خواننده مانند کارآگاهی است که به دنبال نشانه‌هایی است تا به نتیجه‌ی کلی یا موضوع اصلی کتاب رهنمون شود. گوش به زنگ هر مطلبی که موضوع را شفاف‌تر کند، باشید.

روش مرور و سرعت

ابتدا ۱۵ دقیقه یک کتاب را به صورت دقیق مطالعه کنید سپس ۳ خط در مورد متنی که خواندید بنویسید، هر آنچه که یادتان می آید. دوباره همان متن را در ۱۵ دقیقه بخوانید ولی ۵ خط بیشتر. بار دیگر ۱۵ دقیقه همان متن، این بار ۱۰ خط بیشتر بخوانید. توجه داشته باشید که آیتم نوشتن تنها مخصوص اولین مرحله است.

آن چه از این تمرین به دست می آید این است که بعد از ۴۵ دقیقه در همان مدت ۱۵ دقیقه توانسته اید مقدار بیشتری مطالعه کنید. شاید بگویید علت این پیشرفت در مطالعه، تکراری شدن متن است، اما شما می توانید این تمرین را با متن های متفاوت هم انجام دهید و پس از هر مرحله تعداد خطوط مطالعه شده را بشمرید و شاهد این افزایش تعداد خطوط مطالعه شده در هر مرحله باشید.

۵۳

جستجوی اعداد

در شکل زیر اعداد ۱ تا ۵ به صورت بهم ریخته قرار دارند. در این تمرین باید سعی کنید تا با حرکت چشم‌ها به ترتیب این اعداد را پیدا کنید. زمان این کار را یادداشت کرده و سعی کنید در دفعات بعدی این زمان را کاهش دهید. این تمرین سرعت و دقت چشمتان را هم زمان افزایش می‌دهد.

تمرین خط‌بری

۵۴

سعی کنید با ثابت نگه داشتن سروتنها با چرخاندن آهسته‌ی چشم‌ها از راست به چپ، اشیاء موجود در اتاق را از نظر بگذرانید. می‌بینید که بدون توقفِ چشم‌ها این کار غیرممکن است؛ چرا که چشم انسان تمایل دارد در مسیر حرکت خود بر روی اشیاء مختلف بایستد و تمرکز کند. این کار را تکرار کنید اما این بار انگشت خود را رو به جلو گرفته و به عنوان راهنما از آن استفاده کنید. اگر در هنگام نگاه کردن از چپ به راست به نوک انگشتان خود تمرکز کنید متوجه می‌شوید که حالا چشم‌های شما حرکتی نرم و بدون توقف دارند. نه تنها به چشم‌ها فشار کمتری می‌آید بلکه شما نیز می‌توانید تمامی اشیاء پس زمینه را البته با وضوح کمتر مشاهده کنید.

حال همین کار را درباره خواندن انجام دهید. انگشت خود را روی صفحه کتاب، زیر خطی که می‌خواهید بخوانید قرار دهید و آهسته آن را از راست به چپ حرکت دهید. این عمل را ادامه دهید تا زمانی که چشم شما قادر شود بدون توقف متن را دنبال کند. با این روش تدریجاً

سرعت شما زیاد می‌شود. خیلی نگران درک مطلب نباشید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا کلمات کم‌کم وضوح خود را از دست بدهند. جالب است بدانید تنها در حالتی کلمات غیرقابل تشخیص می‌شوند که سرعت خواندن بیش از ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه باشد. بنابراین واضح است که هیچ مانعی از لحاظ فیزیکی بر سر راه تندخوانی وجود ندارد. نکته مهم این است که باید سعی کنید در حین تندخوانی درک مطلب شما کاهش نیابد.

حالا که به بالاترین سطح سرعت خود رسیدید آن را تا حدی که دوباره احساس راحتی کنید پایین بیاورید. احتمالاً در این صورت سرعت اولیه‌ی شما بیش از ۵۰ درصد افزایش یافته است. از مداد یا خودکار هم می‌توانید به عنوان اشاره استفاده کنید. تلاش کنید حرکت دستان شما به ریتمی ثابت برسد. مغز شما می‌آموزد که این یک ابزار جدید کسب اطلاعات است که بی‌وقفه حرکت می‌کند و بدان معناست که دیگر فرصتی برای توقف یا بازگشت وجود ندارد.

حرکت مداد و خودرو

۵۵

حرکت مداد یک مداد به دست بگیرید، دست تان را مقابل صورت تان بگیرید و مداد را به صورت عمودی و افقی جلوی صورت تکان دهید و مداد را با چشم دنبال کنید

این تمرین را هرچه سریع تر انجام دهید، وسعت دیدتان افزایش می یابد و کلمات بیشتری را در یک نگاه خواهید دید. سرتان ثابت باشد و چشم تان تکان نخورد.

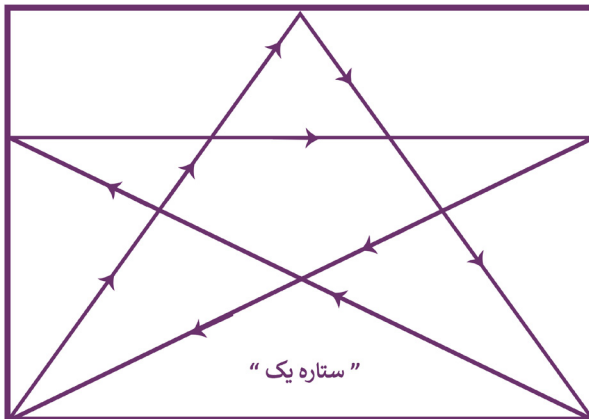
تمرین دیگری که می توانید انجام دهید این است که در خیابان بایستید و رد شدن خودروها را با چشمتان دنبال کنید. بدون اینکه سرتان به چپ و راست حرکت کند.

تمرین ستاره

۵۶

در یک صفحه A۴ به صورت عرضی (Landscape) یک ستاره رسم کنید. نقطه‌های ستاره را مطابق شکل از ۱ تا ۶ شماره‌گذاری کنید. کاغذ را در نزدیک‌ترین حالت ممکن به صورت تان قرار دهید تا حدی که ستاره را تار نبینید. حدود ۱۲ سانت از صورت!

حالا مطابق فلش‌ها، آرام از ۱ به ۲ بروید، از ۲ به ۳ و همین‌طور ۴ و ۵ و ۶. خوب است که فلش‌ها را هم روی شکل تان رسم کنید تا راهنمای چشم‌تان برای حرکت روی خط باشد.

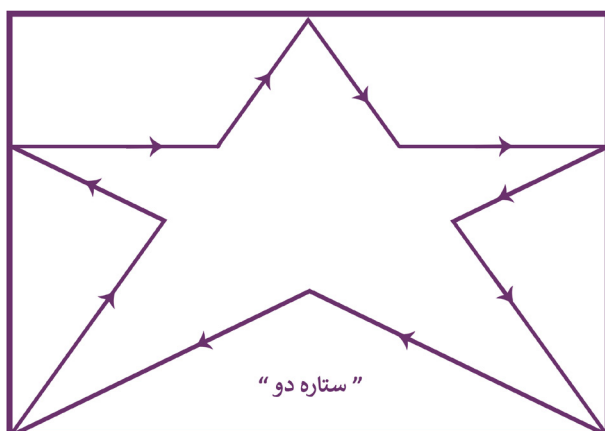


چیزی که در این تمرین مهم است این است که حرکت چشم روی این مسیرها آرام باشد.

این تمرین را ده روز متوالی انجام دهید. روزی ۳ بار با فاصله ۲-۳ ساعت! مثلاً برای خود آلام بگذارید که ساعت ۹ و ۱۲ و ۱۵ هر روز این تمرین را انجام دهید.

برای اینکه در این تمرین پیشرفت کنید، بار اول ۳۰ ثانیه، بار دوم ۴۰ ثانیه و بار سوم ۵۰ ثانیه انجام دهید. خوب است که یک روز از ۱ تا ۶ راندنال کنید و یک روز برعکس! از ۶ تا ۱ راندنال کنید. پس از ۱۰ روز این ستاره را در یک کاغذ A۳ بکشید و طبق روال ادامه دهید.

* این تمرین باعث می شود عضلات چشمتان قوی و وسعت دیدتان افزایش یابد.



۵۷

از تایمر استفاده کنید

استفاده از یک اهرم فشار می تواند به شما کمک کند تا به خوبی از پس کارهایتان بر بیایید. در مورد تندخوان شدن اما شما تنها به یک تایمر نیاز دارید. کافی است قبل از شروع مطالعه، مشخص کنید که قرار است در نیم ساعت یا یک ساعت آینده چه حجمی از کتاب را مطالعه کنید. سپس آن را علامت بزنید و با توجه به سرعت مطالعه‌ی خودتان تایمر را تنظیم کنید. بهتر است زمان را کمتر از سرعت واقعی خودتان تنظیم کنید تا اینگونه حداقل کمی تحت فشار قرار بگیرید. این فشار نباید آنقدر زیاد باشد که کیفیت مطالعه شما را پایین بیاورد. پس مراقب باشید که واقع بینانه زمان را تنظیم کنید.

از بسته‌های زمانی مطالعه بهره بگیرید

۵۸

به طور معمول، ما انسان‌ها ابتدا و انتهای کتاب یادمان می‌ماند

و وسط را فراموش

می‌کنیم. با این روش

میزان فراموشی در

مطالعه کم می‌شود.

اگر ۱ ساعت مداوم

کتاب بخوانیم، با

سرعت مطالعه ۳۰۰

کلمه در دقیقه، ۱۸۰۰۰

کلمه را می‌توانیم

بخوانیم. اما ۵۰ درصد

مطلب را فراموش

می‌کنیم. ۵۰ درصدی

که در وسط مطلب



بودند. حالا بیاییم این یک ساعت را به دو قسمت نیم ساعته تقسیم کنیم و مشاهده کنیم که چه اتفاقی خواهد افتاد



بعد از ۳۰ دقیقه مطالعه ، ۵ الی ۱۵ دقیقه دوره و استراحت کنید و دوباره مشابه تصویر قبل ۳۰ دقیقه مطالعه کنید .
با این روش ، ۱۵ دقیقه به زمان مطالعه ما افزوده می شود، اما درک مطلب تا ۵۰ درصد افزایش یافته و خستگی ذهن کاهش می یابد.

کلمات کلیدی را بیابید

اگر به نحوه‌ی مطالعه‌ی بعضی افراد کتابخوان دقت کرده باشید، متوجه می‌شوید که با دوسه حرکت قلمی که در دست دارند به سرعت از بین کلمات یک صفحه سفر کرده و وارد صفحه‌ی بعد می‌شوند. این افراد یاد گرفته‌اند که چطور مفهوم کلی صفحه را پیدا کنند و در واقع با یافتن کلمات کلیدی تمام مطلب صفحه را متوجه می‌شوند. منظور از جمله‌ی «هنگام مطالعه کردن درگیر کلمات نشوید» عدم توجه به مفهوم و پایین آمدن درک مطلب نیست، بلکه شما باید با تمرین مستمر خود را مجهز به مهارت یافتن کلمات کلیدی کنید. کلمه‌ی کلیدی کلمه‌ایست که برای شما تداعی‌کننده‌ی متن مطالعه شده است. یعنی با مشاهده‌ی آن، تمام مطلب را به یاد می‌آورید. برای پیدا کردن کلمه‌ی کلیدی روشی قطعی وجود ندارد و تنها با تمرین است که می‌توان به یافتن کلمات کلیدی سرعت بخشید. اما چند روش برای راحت‌تر پیدا کردن آن به شما پیشنهاد می‌کنم:

معمولا کلماتی که بعد از عبارت‌های «بنابراین، به جز، شامل موارد

زیر است، عبارت است از و...» قرا می گیرند، کلمه کلیدی هستند.

همچنین جواب سوالات خبرنگاری نظیر «چگونه، چرا، کجا، چه کسی، چه زمانی» می تواند کلمه ی کلیدی مورد نظر ما باشد.

همچنین از واژه هایی که در متن درشت تر نوشته شده اند و یا در تیتراژ استفاده شده اند نیز می توان به عنوان کلمه ی کلیدی استفاده کرد.

در ابتدای مطالعه با اجمالی خوانی ابتدا یک دید کلی نسبت به مطالب پیدا می کنیم و سپس مطالعه را شروع می کنیم. در این صورت خواهیم دید که ذهن ما به صورت خودکار یک سری کلمات را جایگزین کلمات موجود در متن می کند و ما می توانیم با زبان ذهن خود مطلب را یاد بگیریم. اینجا است که شما با نوشتن چند کلمه کلیدی در برگه ای کوچک کل متن برایتان بازیابی می شود.

فواید و روش های یادداشت نویسی

اگر عادت کرده اید هنگام خواندن یک مطلب، در مورد آن سوال مطرح کنید، نسبت به کسی که این خصوصیت را ندارد خواننده بهتری هستید.

اما طرح سوال به تنهایی کافی نیست باید بکشید به آنها پاسخ دهید. اگرچه نمی توان این کار را به صورت تئوری انجام داد، ولی اگر این سوال ها و جواب ها را یادداشت کنید بسیار ساده تر است.

یادداشت های ضمن خواندن، نشانه هشجاری شماست. مثلی قدیمی می گوید برای اینکه بیشترین استفاده را از مطالب ببرید باید نوشته های بین خطوط را بخوانید.

این کار نه تنها شما را بیدار نگه می دارد. بلکه اگر خواندن پویا باشد، همراه با اندیشیدن است و اندیشیدن بر آن است که خود را در گفتار و نوشتار آشکار کند.

یادداشت کردن نظریات خواننده بر روی کتاب باعث می شود افکار نویسنده بهتر در ذهنمان بماند.

۶۱

روش‌های یادداشت‌نویسی سودمند

- ۱- خط کشیدن زیر مطالب اصلی.
 - ۲- کشیدن خط عمودی در حاشیه صفحات برای تاکید بر مطالب قبلی.
 - ۳- گذاشتن ستاره و یا علائم در حاشیه صفحات جهت مشخص کردن صفحات مهم‌تر.
 - ۴- نوشتن عدد در حاشیه صفحه کتاب که نشان دهنده تسلسل مطالب که نویسنده به کار برده.
 - ۵- نوشتن شماره صفحات در کنار شماره صفحه برای نشان دادن نقل دوباره یک محتوا در کتاب.
 - ۶- خط کشیدن دور کلمات کلیدی.
 - ۷- نوشتن حاشیه در بالا یا پایین صفحه (مثلاً طرح سوال و یا هر نکته‌ای که ذهن را سمت محتوای کتاب سوق می‌دهد).
- برای کسانی که روی خلاصه‌نویسی کتاب اصرار دارند، صفحات اول و آخر کتاب بسیار مهم است چون این اوراق گنجایش

خلاصه‌نویسی تمام کتاب را دارند، هر چند این صفحات اغلب محلی برای نشان دادن تملک مادی صاحب کتاب است، اما این نوع خلاصه‌نویسی مبین مقدار فهم خواننده و نشانگر تملک ذهنی خواننده از کتاب است.

۶۲

یادداشت برداری ساختاری

یکی از سطوح مطالعه اجمالی خوانی و یا پیش خوانی است. در این روش تمرکزمان در پیدا کردن مطالب اصلی است و به جزئیات دقت نمی‌کنیم. در اجمالی خوانی نباید زیاد وقت را تلف کرد، در طی آن باید به دنبال این پاسخ‌ها باشیم:

۱- کتاب چه نوع کتابی است؟

۲- به طور کلی درباره چه موضوعی است؟

۳- نویسنده برای پروراندن نظرو یا درک خود از موضوع مطرح شده از چه شیوه‌ای استفاده کرده است؟

بهتر است جواب این سوال‌ها را پس از پیش مطالعه یادداشت کنید، بهترین صفحات برای نوشتن جواب‌ها صفحه مندرجات و عنوان است، چون در غیر این صورت این صفحات بدون بهره خواهند ماند. باید توجه نمود که این نوع یادداشت در درجه اول مربوط به ساختار کتاب است و ارتباطی با جزئیات موضوع ندارد. برای همین آن را یادداشت برداری ساختاری می‌نامند.

یادداشت برداری ادراکی

۶۳

در طول اجمالی خوانی ممکن است به بعضی نظریات نویسنده درباره موضوع کتاب پی ببرید. به طور مسلم باید از قضاوت درباره صحت و حقیقت کتاب پرهیزید. یادداشت های این مرحله ساختاری نیستند بلکه ادراکی است. این یادداشت برداری، نوشتن عقاید نویسنده و خواننده است و در ضمن مطالعه عمیق کتاب دامنه آن وسیع تر و عمیق تر خواهد شد.

یادداشت برداری مناظره‌ای

مرحله آخر برای خواننده‌های ماهر است، این مرحله راهنگام خواندن تلفیقی چند کتاب می‌تواند عملی کنند، و آن یادداشت برداری ترکیب موضوع مورد بحث است؛ بحثی که همه نویسندگان درگیر آن هستند، حتی اگر برای آنها ناشناخته باشد.

این نوع یادداشت برداری، ترکیبی از مفاهیم مستتر است و این ترکیب همان نظم و ترتیبی است که درباره یک موضوع واحد فراهم می‌شود.

راه ورسم خلاصه نویسی را یاد بگیرید

یکی از پر استفاده ترین روش های علامت گذاری را در ادامه مطرح می کنیم:

۱ دور تزاصلی خط بکشید.

۲ نکات اصلی را در داخل کروشه قرار دهید.

۳ زیر جزئیات مهم خط بکشید.

در حاشیه کتاب نظر، انتقاد و سوالات خود را بر اساس مطالعات قبلی و تجربیات خود بنویسید.

خلاصه یک مرور از مطالبی است که خواندید با این تفاوت که این بیان مجدد باید به زبان خود شما نوشته شود. یک خلاصه خوب علاوه بر اینکه بیان کننده نکات اصلی کتاب است، باید بین مطالب ارتباط برقرار کند و این نکات را به تزاصلی ربط دهد.

یک خلاصه نشان دهنده میزان درک و فهم شما از کتاب است. همچنین کار مرور را آسان می کند. سومین فایده خلاصه نویسی این است که نگهداری مطالب را در حافظه تقویت می کند.

یک خلاصه می‌تواند ذهنی، شفاهی، کتبی یا ترکیبی از اینها باشد. خلاصه‌های ذهنی از انواع خلاصه‌های دیگر کم‌اثرتر هستند. خواندن خلاصه برای یادگیری و یادآوری مطالب از خواندن دوباره کتاب به طور قابل ملاحظه‌ای مفیدتر است. برای یادگیری حداکثری، در سه وقت خلاصه تهیه کنید:

۱. به هنگام خواندن: نوشتن نکات مهم و مفید در حاشیه کتاب حین خواندن.

۲. بلافاصله بعد از اتمام خواندن: برای سنجش میزان درک مطلب خود و افزایش میزان نگهداری مطالب در حافظه.

۳. مدتی بعد از مطالعه: برای آماده شدن در امتحان.

خلاصه‌ها را همیشه با بیان خود بنویسید. اگر نمی‌توانید مطالبی را که خوانده‌اید به زبان خود بیان کنید، به احتمال قوی آن را خوب نفهمیده‌اید و نمی‌توانید آن را به طور واضح به یاد بیاورید.

فرآیند مطالعه اثربخش

۶۶

مطالعه یک روند ۷ بخشی است که شامل مراحل زیر است:

۱. شناخت

شناخت شما از حروف الفبا؛ این مرحله پیش از مطالعه فیزیکی قرار دارد.

۲. جذب و ترکیب

روند فیزیکی که از آن نوری که از کلمه ساطع می شود به چشم می رسد و سپس از طریق اعصاب چشم به مغز منتقل می شود.

۳. انسجام درونی

این عبارت معادل درک مطلب اساسی است که به ارتباط تمامی بخش های اطلاعات اشاره دارد.

۴. انسجام بیرونی

روندی که طی آن، اطلاعات قبلی خود را با اطلاعات جدید مرتبط

می‌کنید و به تحلیل، انتقاد، تمجید، انتخاب و رد آنها می‌پردازید.

۵. به خاطر سپاری

ذخیره اساسی اطلاعات؛ بیشتر خوانندگان وارد جلسه امتحان می‌شوند در حالی که بیشتر اطلاعات مورد نیاز را طی دو ساعت به خاطر سپرده‌اند اما نمی‌توانند آنها را به یاد آورند. بنابراین ذخیره‌سازی کافی نیست و باید با یادآوری همراه باشد.

۶. یادآوری

استخراج و بازخوانی اطلاعات ذخیره شده در صورت لزوم

۷. ارتباط

کاربرد اطلاعاتی که به سرعت یا با تاخیر به حافظه سپرده شده است. ارتباط به شکل کتبی، شفاهی و تظاهری از جمله هنر و دیگر شکل‌های اظهار خلاقانه است. همچنین شامل یکی از نقش‌های مهم و نادیده گرفته شده بشر یعنی تفکر است. تفکر، انسجام خارجی چیزهایی که می‌خوانید را می‌سازد.

یک فرآیند حرفه‌ای برای مطالعه

۱. سازمان‌دهی اولیه:

قبل از اینکه مطالعه کتاب را به صورت جدی شروع کنید، قسمت‌های اصلی و مهم کتاب، به عبارتی اندیشه کلی کتاب را کشف کنید. برای کشف این مطالب بیشتر از هر چیزی نیازمند فکر کردن و نوشتن هستید. می‌توانید با نوشتن چند جمله‌ی کوتاه درباره عنوان، مقدمه و فصل‌های کتاب به طوری که مفهوم اصلی آن‌ها در جملات نهفته باشد به اندیشه اصلی کتاب دست یابید.

۲. تعیین هدف مطالعه

برای خودتان مشخص کنید که چرا می‌خواهید این کتاب را بخوانید؟ آیا فقط به دنبال یک برداشت کلی از کتاب هستید یا در جستجوی جزئیات نیز هستید؟ آیا می‌خواهید از این کتاب امتحان بدهید یا برای ارتقا مهارت‌های مرتبط با تخصص‌تان این کتاب را می‌خوانید و یا حتی برای سرگرمی؟

اگر به این صورت هدف خود را از مطالعه کتاب مشخص کنید، می‌توانید بهترین روش را برای مطالعه کتاب برگزینید و به هدف خود برسید.

۳. تخمین زدن

مقدار زمانی را که برای مطالعه کتاب در اختیار دارید و میزان دشواری کتاب را تخمین بزنید. اگر در نظر دارید از خواندن اجمالی پافرا تر نهید، در تخمین زمان خود دقت کنید. یک تخمین واقع بینانه از زمانی که در اختیار دارید، با توجه به هدف شما از مطالعه و میزان دشواری مطالب، برای طرح ریزی یک برنامه مناسب و انتخاب بهترین روش مطالعه به شما کمک می‌کند.

۴. طرح سوال

بعد از این که در مورد کتاب یا یک فصل اطلاعاتی به دست آوردید، مشخص کنید که چه اطلاعاتی کم دارید. اگر به مطالعه ادامه دهید، انتظار دارید به چه اطلاعات دیگری برسید؟

اصولا در حین خواندن کتاب یا پس از اتمام مطالعه سوال هایی در ذهن ایجاد می‌شود، اما شما سعی کنید قبل از مطالعه و هنگام اجمالی خوانی، طرح سوالات خود را شروع کنید.

همه این چهار مورد را همزمان با هم مدیریت کنید

: انعطاف در سرعت

: درک و نگهداری در حافظه

: تمرکز حواس

: ارزشیابی

ارزشیابی فن داوری کردن درباره ارزش یا اهمیت چیزی است که خوانده‌اید. این داوری از طریق سوال‌هایی که طرح کرده‌اید، استنباط‌هایی که داشته‌اید و روابطی که ایجاد کرده‌اید انجام می‌گیرد. از نظر کلی یک ارزشیابی صحیح و جامع باید در برگیرنده محتوا، سازمان و سبک اثر باشد، و بر اساس ملاک‌های درونی و بیرونی صورت پذیرد.

۶۹

نشستن صحیح چگونه به تندرستی کمک می کند؟

مغز، حداکثر جریان خون را دریافت می کند هنگامی که بخش بالایی ستون فقرات و به خصوص گردن خم می شوند، نای، شاهرگ ها و رگ های گردن منقبض می شوند اما هنگامی که صاف می نشینید، هوا و خون جریان می یابد و عملکرد مغز به حداکثر می رسد.

جریان الکتریکی در ستون فقرات، نیروی مغز را افزایش می دهد. وقتی جسم آماده است، مغز نیز آماده می شود. زمانی که جسم شما راست و صاف باشد مغز درمی یابد که رویداد مهمی در حال وقوع است. هنگامی که بدن خم می شود مغز از طریق گردش درونی و مکانیسم تعادل درمی یابد که زمان خواب فرار سیده است، به خصوص زمانی که سربیش از حد خم باشد.

بنابراین، حتما به مدل نشستن خود هنگام مطالعه اهمیت دهید.

آمادگی جسمانی برای یک مطالعه حرفه‌ای

۷۰

قبل از شروع به مطالعه، مکان مطالعه خود را مجهز کنید. پشت یک میز بنشینید. کف پاهایتان کمی بالاتر از زمین قرار بگیرد، به طوری که کمر و پای شما یک زاویه قائمه داشته باشند. کتاب را در زاویه ۴۵ درجه قرار بدهید. می‌توانید از یک کتابیار هم استفاده کنید و یک یا چند کتاب را پشت کتابتان قرار دهید تا ۴۵ درجه بالا بیاید. وسیله دیگری که به آن احتیاج خواهید داشت، قلم یا نشانک است. البته از انگشت اشاره خود نیز می‌توانید برای خط‌بردن کتاب استفاده کنید. حالا در همان وضعیت چشمان خود را ببندید. سه نفس عمیق بکشید و به این فکر کنید که الان یک مطالعه اثربخش همراه با درک مطلب ۱۰۰ درصد خواهید داشت. اگر کسی صدایتان را نمی‌شنود، بلند بگویید: تو امروز یک مطالعه عالی و اثربخش خواهی داشت!

سپس با یک ذهن آرام، خالی و آماده مطالعه کتاب را آغاز کنید.

بهتر است اول تیترها را نگاه بیندازید و تند رد شوید. خود به خود سوالاتی برای شما ایجاد خواهد شد. سپس مطالعه جدی را شروع کنید

و به دنبال جواب سوال هایتان نیز باشید.

قول می‌دهم با این روش ساده، هم سرعت مطالعه‌تان بیشتر خواهد شد هم کیفیت درک مطلب آن.

برای نتایج بزرگ، لازم نیست کارهای بزرگ و سختی انجام دهید. کافی است اول تصمیم بگیرید که تغییر کنید و سپس قدم‌های کوچک و مستمر برای رسیدن به آن هدف بردارید. ناگهان می‌بینید همه چیز تغییر کرده و شما فرد متفاوتی شده‌اید.

۷۱

شرایط محیطی برای یک مطالعه حرفه‌ای

برای یک مطالعه حرفه‌ای سعی کنید این موارد را تأمین کنید:

نور محیط را تأمین کنید، نور خورشید از پشت پنجره محل مناسبی برای مطالعه است.

تمام وسایل مطالعه را برای خودتان تأمین کنید تا تمرکز لازم برای مطالعه را داشته باشید.

یک صندلی یا فضای راحت و مناسب برای نشستن خود فراهم کنید.

فاصله چشم شما از مطالب باید در حدود ۵۰ سانتی متر باشد. در این فاصله تمرکز چشم شما بر گروهی از کلمات آسان ترمی شود.

کف هر دو پای شما باید روی زمین قرار گیرد. سطح پشت کمر باید راست باشد و عضله‌ها کمی کشیده شود. اگر روی صندلی نشسته‌اید بهتر است کتاب را مستقیم جلوی صورتتان بگیرید یا کتاب را به جایی تکیه دهید تا بیش از حد به سمت جلو خم نشوید.

محیط اطراف شما بر عملکردتان تأثیر می‌گذارد. مکان مطالعه را از

یک سلول انفرادی تبدیل به بهشتی کنید که دلتان برای قرار گرفتن در آن فضا تنگ شود.

ساعت‌های مختلف روز را برای مطالعه تجربه کنید و بهترین ساعتی که بازدهی دارید را مشخص کنید.

راه و رسم خوابیدن هنگام کتاب خواندن

مکان مطالعه از جمله فاکتورهایی است که در لذت بخش کردن و ایجاد انگیزه بسیار موثر است. با عملی کردن هریک از نکات زیر یک قدم به سمت لذت بخش کردن مطالعه پیش می‌روید.

۱. می‌توانید با خرید یک گلدان و قرار دادن آن در کنار میز مطالعه‌تان بر انرژی مثبت اطراف‌تان بیفزایید.

۲. اگر از کتاب‌هایتان خسته شده‌اید، به کتاب فروشی بروید و کتابی که دوست دارید را بخرید.

۳. دمنوش مورد علاقه‌تان را دم کنید و به بهانه‌ی نوشیدن دمنوش، کتاب بخوانید.

۴. یک جمله‌ی انگیزشی و زیبا را با خطی خوش بنویسید و آن را قاب کرده در مقابل چشمان‌تان قرار دهید.

۵. برای جلوگیری از درد گردن و کمردرد شدن خستگی هنگام مطالعه از کتابیار استفاده کنید. کتابیار وسیله‌ای که می‌توانید کتاب را روی آن قرار دهید و با زاویه ۴۵ درجه که برای شما فراهم می‌کند بدون

خم کردن گردن به مطالعه مشغول شوید.

هرآنچه که حال شما را خوش کند می‌تواند به عنوان یک عامل انگیزشی به شمار بیاید. پس از آماده کردن یک مکان لذت بخش، نوبت به عهد بستن برای مطالعه روزانه می‌رسد: آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که سالانه چه تعداد کتاب می‌خوانید؟

اگر روزانه تنها ۱۵ دقیقه کتاب بخوانید، در طول هفته ۲ ساعت مطالعه کرده‌اید (روز جمعه پانزده دقیقه بیشتر) و با اختصاص هفته‌ای ۲ ساعت، می‌توانید در ماه ۵۰۰ صفحه کتاب بخوانید. یعنی حداقل سالانه ۱۲ کتاب.

این مطالعه‌های کوتاه اما مفید می‌تواند سکوی پرشی باشد برای پیشرفت و موفقیت شما. چرا که هرایرانی بطور متوسط ۵ سال طول می‌کشد تا یک کتاب را تمام کند؛ این ۱۵ دقیقه می‌تواند در مسیر رفت و آمد به مدرسه، دانشگاه و یا محل کار اتفاق بیفتد و یا قبل از خواب.

اولین قاعده مطالعه تحلیلی

۷۳

اولین قاعده مطالعه تحلیلی رابه این شکل می توان بیان کرد:

باید بدانید چه نوع کتابی می خوانید.

اگر این کار قبل از شروع کتاب انجام دهید، خیلی بهتر است.

به طور مثال باید بدانید کتاب جنبه علمی دارد یا مانند رمان جنبه داستانی دارد. تنها با نگاه کردن عناوین کتاب مشکل است که بگوییم کتاب در چه دسته ای است.

اما این کار با بررسی اولیه کتاب، یعنی با کمک خواندن اجمالی انجام می دهیم. ابتدا باید، عناوین فرعی و فهرست مندرجات را بخوانید و به مقدمه یا پیشگفتار نگاهی سریع بیندازید.

در صورتی که کتاب روکش جلد دارد، به نوشته تبلیغاتی ناشر که معمولاً روی آن مندرج است نگاه کنید.

اینها پرچم هایی است که نویسنده با به اهتزاز درآوردنش به شما نشان می دهد که باد از کدام جهت می وزد.

با این علائم می توانید بفهمید کتاب در چه موضوعی و با چه

قابلی است و اساسا آیا به پرسش‌های شما پاسخ می‌دهد یا خیر؟
و نتیجه بگیرید که آیا برای تحقیق‌تان این کتاب، کتاب مناسبی
است یا خیر!

خواندن به عنوان یادگیری

این تمایز بین مطلع شدن و آگاهی یافتن مانند تفاوت‌هایی است که بین توانایی به خاطر آوردن و توانایی توضیح دادن وجود دارد. اگر به خاطر بیاورید نویسنده‌ای چه گفته است، از او چیزهایی یاد گرفته‌اید.

اما آنچه را که یاد گرفته‌اید چه درباره کتاب باشد و چه درباره دنیا، چیزی جز مقداری اطلاعات نیندوخته‌اید و آگاه نشده‌اید. موقعی می‌توان به آگاهی رسید که غیر از دانستن آنچه نویسنده می‌گوید، می‌دانید منظور او چیست و چرا این مطالب را می‌گوید. مونتینی از دو نوع جهل صحبت می‌کند:

جهل عامیانه که پیش از تحصیل دانش وجود دارد و جهل عالمانه که بعد کسب دانش گریبان‌گیر انسان می‌شود.

اولی مربوط به کسانی است که کتاب نمی‌خوانند و دومی مربوط به کسانی است که کتاب‌های فراوانی را بد می‌خوانند. در اطراف ما آدم‌های زیادی وجود دارند که کتاب‌های زیادی را بد خوانده‌اند در

واقع عالم جاهل هستند.

برای جلوگیری از اشتباه زیاد خواندن که معادل خوب خواندن است باید نوعی تمایز به انواع یادگیری قائل شویم. یادگیری یا بصورت تعلم و آموزش است یا خوداکتشافی. تفاوت بین این دو نوع یادگیری در مطلبی است که فراگیر روی آنها کار می کند.

خواندن و یادگیری خوداکتشافی

وقتی فراگیر با کمک معلمی مطالب را کشف می‌کند از طریق خواندن یا گوش دادن مطلبی را یاد می‌گیرد و با بحث و مبادله افکار به یادگیری می‌پردازد. در این نوع یادگیری تفکر جایگاه مهمی دارد چون خواندن و یا شنیدن مسئله مهمی است.

اما در یادگیری با خود اکتشافی گفت‌وگویی وجود ندارد و فرد با ارتباط با طبیعت یاد می‌گیرد. در این نوع آموزش کوشش بسیار زیادی نهفته است چون فرد باید از تمام حواس خود استفاده کند تا به درک مطلبی برسد.

تفکر بخشی از این یادگیری است. خواننده باید تمام حواس و قوه تصورش را به کار بیندازد. انسان باید مشاهده کند به خاطر بیاورد و آنچه را که نمی‌تواند ببیند، به کمک تخیل بسازد.

هنر کتاب خواندن با وجود اینکه شبیه یک گفت‌وگوی دو نفره است اما در واقع شامل تمام مهارت‌هایی می‌شود که برای کشف و فهمیدن بدون کمک دیگران ضروری است.

مهارت‌هایی چون دقت مشاهده، پردازش ذهنی سریع، وسعت
تصورات و البته ادراکی که در تحلیل و تعمق، ورزیده باشد.
به این دلیل خواندن به این شکل، فهمیدن و کشف است، هر چند
با کمک دیگران انجام شود.

تعلیم پذیرترین خواننده، منتقدترین آنهاست

عده‌ای بر این باورند که خواننده متوسط نمی‌تواند کتاب خوب را نقد کند.

بر طبق این بینش، نویسنده باید فقط مطیع قضاوت گروهی از هم‌ترازان خودش باشد.

بیکن می‌گوید: «کتاب را بخوانید اما نه به منظور انکار، پذیرش، مسلم شمردن و یا یافتن جای نقد کردن در آن، بلکه به نیت تامل و سنجش در محتوا کتاب بخوانید.»

کتابی که می‌تواند به خواننده آموزش دهد، بر او برتری دارد و نباید قبل از فهمیدن مورد نقد قرار گیرد. وقتی خواننده کتاب را فهمید در واقع معلومات خود را تقریباً تا سطح نویسنده آن بالا برده است، اکنون وی صلاحیت آن را دارد از حقوق و امتیازهای مقام جدید خود استفاده کند و نویسنده را نقد کرده و با او مذاکره کند.

این‌طور تعلیم‌پذیری از کتاب اتفاق می‌افتد.

در واقع این نوع نقد تفاوت بین تعلیم‌پذیری و تسلیم‌پذیری است.

اگر خواننده مطیع و تسلیم باشد، درست نیست آن را تعلیم پذیر بخوانیم. خواننده تعلیم پذیری بسیار پویا است. در واقع کسی را می‌توان تعلیم پذیر خواند که بتواند آزادانه از نیروی مستقل و قضاوت خود استفاده کند.

بنابراین تعلیم پذیرترین خواننده، منتقدترین آنهاست.

تندخوانی برای محققین



از روش تندخوانی می‌توان برای کسب اطلاعات ویژه و خاص استفاده کرد. یکی از اساسی‌ترین قسمت‌های هر تحقیقی انتخاب منبع برای مطالعه است.

تندخوانی از طریق انتخاب مطالب (تورق کردن) به خواننده یا محقق کمک می‌کند تا به سرعت اطلاعات مورد نیاز خود را به دست آورد بدون اینکه مطالب غیرضروری و غیرمرتبط وقت او را بگیرند. به این روش مطالعه، مطالعه انتخابی نیز می‌گویند.

۷۸

راه حل هایی برای تمام کردن کتاب

بعضی از افراد با وجود علاقه به مطالعه کردن، حوصله خواندن و تمام کردن یک کتاب مثلاً ۵۰۰ صفحه ای را ندارند و به دنبال کتاب های کم حجم هستند. اما دلیل این عدم حوصله برای مطالعه چیست و چه راه حل هایی برای رفع آن وجود دارد؟

دلایلی برای تمام نکردن کتاب:

اولین دلیل آن، وجود عادت های غلط مطالعه مانند بلند خواندن، کلمه به کلمه خواندن، راه رفتن هنگام مطالعه، در شلوغی مطالعه کردن و یا متمرکز نبودن دید است که در موردشان صحبت کردیم و راهکارهایی را جهت برطرف کردن این عادات غلط ارائه دادیم. باید توجه داشته باشید که عدم رعایت این راهکارها و ادامه دادن به آنها باعث کاهش تمرکز هنگام مطالعه می شود و شما را از ادامه مطالعه باز می دارد.

نکته ی دوم در مورد انتخاب کتابی است که می خواهید بخوانید! پیشنهاد من به شما این است که تا حد ممکن، کتاب هایی را بخريد

که از طرف دوستان تان و به خصوص دوستان اهل مطالعه تان به شما پیشنهاد شده است. برای این منظور می توانید از موسسات و افراد تاثیرگذار در شبکه های اجتماعی مختلف نیز که به معرفی کتاب می پردازند کمک بگیرید. این که کتابی را تنها با توجه به جذاب بودن جلد آن بخرید ممکن است محتوای کتاب انتظار شما را در مورد آن چه می خواستید برآورده نکند.

بنابراین رفع عادت های غلط و انتخاب کتاب مناسب از جمله مواردی است که می تواند تا حد زیادی از خسته شدن شما هنگام مطالعه بکاهد.

به عنوان پیشنهاد آخر برای کتاب های با تعداد صفحات بالا باید بگویم، با جزء به جزء کردن آن کتاب ها می توانید خیلی زودتر از آنچه که فکرش را می کنید مطالعه کتاب را به پایان برسانید. مثلاً به خودتان قول دهید که روزانه ۱۵ دقیقه از وقت تان را به مطالعه فلان کتاب اختصاص دهید.

مهارت‌های تندخوانی برای کتاب‌های کاغذی بهبتر است با الکترونیکی؟

امروزه اپلیکیشن‌های بسیاری سعی در ترویج کتاب‌های الکترونیکی یا صوتی دارند. این کتاب‌ها قیمت پایین‌تری نسبت به کتاب‌های کاغذی دارند. از جمله فواید استفاده از کتاب‌های صوتی جلوگیری از اتلاف وقت در رفت و آمدهای روزمره در اتوبوس‌ها و اتومبیل‌هاست اما یکی از عیوب آن این است که برای تندخوان‌ها یک محدودیت محسوب می‌شود، چون مجبور می‌شوند با سرعت گوینده پیش بروند و همین موضوع از سرعت‌شان می‌کاهد زیرا آن‌ها کلمه کلمه نمی‌خوانند و سعی در فهمیدن مفهوم کلی صفحه‌ی مورد نظر دارند. پیشنهاد ما این است که به جای کتاب صوتی، پادکست گوش دهید. اما کتاب‌های الکترونیکی که در موبایل، تبلت و یا صفحات اینترنت مطالعه می‌کنیم، همه‌ی این‌ها با قراردادن آیتم‌هایی نظیر تنظیم نور سعی در راحت‌تر کردن مطالعه‌ی آن‌ها می‌کنند. اما چون نور به طور مستقیم با چشم در ارتباط است، چشم زودتر احساس خستگی می‌کند

در صورتی که با مطالعه کتاب کاغذی نور پس از برخورد با صفحات کتاب با چشم ما برخورد می‌کند. عیب دیگر کتاب‌های الکترونیکی این است که خواننده را در حاشیه نویسی محدود می‌کند.

بنابراین کتاب الکترونیکی زمانی مفید است که بخواهید چند کتاب در آن واحد بخوانید و قسمت‌های مختلف آن‌ها را با هم مقایسه کنید و برداشت و نتیجه‌گیری کلی خود را روی کاغذ پیاده کنید. این روش برای تولید محتوای آموزشی بسیار مفید است.

اما به اصطلاح ما گاهی می‌خواهیم یک کتاب را بخوریم (کنایه از تسلط کامل بر کتاب). در این صورت داشتن کتاب کاغذی در یادگیری ما نقش بسزایی خواهد داشت چرا که گاهی لازم است حین مطالعه به صفحات اولیه و یا انتهای کتاب مراجعه کنیم. نکته‌ی ترغیب‌کننده مطالعه کتاب‌های کاغذی این است که تمامی روش‌ها و مهارت‌هایی که تاکنون آموزش داده‌ایم در قالب کتاب کاغذی، راحت‌تر قابل پیاده‌سازی هستند.

اما این را هم به یاد داشته باشید که «بوی کاغذ یک چیز دیگری است».

کتاب خواندن نوعی گفت و گو است

ممکن است تصور شما کاملاً برخلاف این گفته باشد؛ به این دلیل که تمام حرف‌ها را نویسنده می‌زند و خواننده چیزی برای گفتن ندارد. اگر چنین نظری داشته باشید وظیفه خود را به عنوان خواننده به طور کامل درک نکردید و از فرصت‌های خود استفاده نبرده‌اید. در حقیقت، خواننده کسی است که کلام پایانی را می‌گوید. نویسنده مطالب خود را در کتاب ارائه می‌دهد و بعد از او نوبت خواننده است. ظاهراً گفتگو بین کتاب و خواننده یک مکالمه منظم است، هر کدام به نوبت و بدون اینکه گفت‌وگوی دیگری را قطع کنند صحبت می‌کنند.

اما اگر خواننده بی‌نظم باشد و رویه مناسبی نداشته باشد، این گفت‌وگو بسیاری سروته خواهد شد. بنابراین سعی کنید بعد از مطالعه کتاب نسبت به جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از کتاب متعهد باشید. کتاب خوب سزاوار خواندن پویا است. عمل خواندن با فهمیدن مطالب کتاب به پایان نمی‌رسد. این کار باید با نقد و با ارزیابی تکمیل می‌شود.

یادآوری محتوای کتاب

۸۱

حتما تا به حال برایتان پیش آمده است که کتابی را مطالعه کنید و مدتی بعد چیزی در ذهنتان باقی نمانده باشد؟ به طور کلی می شود طی ۷ گام محتوای کتاب را به ذهن سپرد.

۱. نیاز: اولین گام که می تواند در به یادماندن مطالب در ذهن شما کمک کند این است که کتاب مورد مطالعه ی شما برحسب نیاز باشد. یعنی برای پیدا کردن سوال های ذهنی تان و یا آموزش نکته ای جدید شروع به مطالعه کرده باشید.

۲. نشان گذاری: دومین گام خط کشیدن زیر مطالب مهم، هایلایت کردن و حاشیه نویسی به زبان خودتان است.

۳. نقشه ذهنی: قدم سوم کشیدن نقشه ی ذهنی است که به شما کمک می کند با فعال کردن هر دو نیمکره ی مغز مطالب را بهتر و زودتر به یاد بیاورید.

۴. نقادانه اندیشی: نکته ی بعد فعال کردن قوه ی تفکر نقادانه است. یعنی شما هنگام مطالعه ی یک متن موافقت یا مخالفت خود را در

کنار کتاب بنویسید و به آن فکر کنید.

۵. ارتباط دادن: ارتباط برقرار کردن بین دانسته‌های قبلی با مطالب

جدید نیز از دیگر مواردی است که می‌تواند در به یادآوری مطالب به شما کمک کند. این کار می‌تواند به صورت دست‌نویس و در برگه‌های موجود در یک زونکن انجام شود و یا به صورت مجازی و در نرم افزار ONENOTE که از نرم‌افزارهای آفیس است. در این صورت شما می‌توانید هر مدیایی اعم از عکس، فایل صوتی، فیلم و نوشتار را در کنار هم داشته باشید.

۶. عمل: گام بعدی اجرا کردن مطالب آموخته شده است. مثلاً اگر

مطلبی را در مورد مدیریت زمان در کتابی خواندید، بلافاصله آن نکته را عملی کنید.

۷. یاد دادن: گام آخر آموزش مطالب آموخته شده به دیگران است.

وقتی یک کتابی را می‌خوانید و یا نکته‌ای می‌آموزید آن را به اطرافیان، دوستان، خانواده و حتی در مقابل آینه به خودتان آموزش دهید. این کار یادگیری شما را حداقل به ۹۰ درصد می‌رساند در حالی که در مطالعه معمولی حداقل یادگیری ۷۰ درصد است.

یک راه به یادسپاری مطالب، نقشه ذهنی

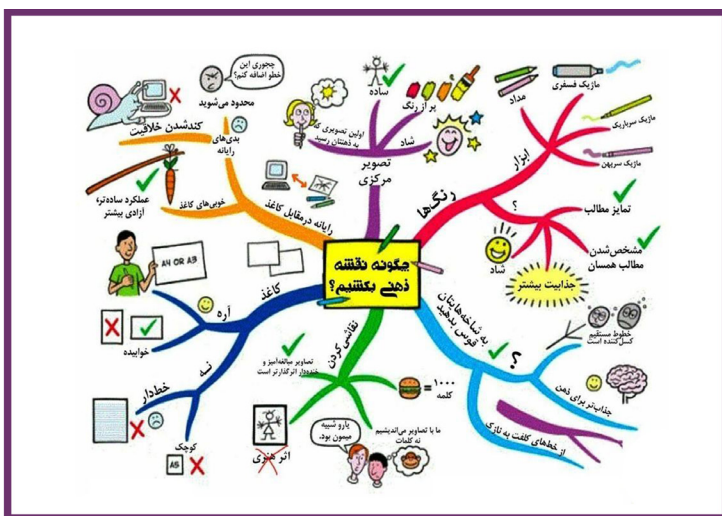
در ادامه یادگیری روش‌های صحیح مطالعه به چگونگی ثبت آن در ذهن می‌پردازیم. قبلاً در مبحث تقویت حافظه بلند مدت گفته ایم که مرور، معمول‌ترین روش برای سپردن مطالب به حافظه‌مان است. اما مسئله ما این است که نمی‌خواهیم زمان زیادی را برای مرور اتلاف کنیم. بلکه به دنبال روشی بهینه و مغزپسند برای حفظ و نگهداری مطالب هستیم: نقشه ذهنی، بهترین روش برای این کار است!

ممکن است بخواهید کتابی را مطالعه کنید و در مواقع نیاز از اطلاعات آن استفاده نمایید یا یک سخنرانی در مورد آن داشته باشید، یادداشتی بنویسید و یا خدایی نکرده از آن امتحان دهید.

نقشه ذهنی، یک تکنیک بصری برای ساختار دادن و منظم کردن افکار و ایده‌ها است. بنابراین ضمن آرایش فضایی شاخه‌ها، از رنگ‌ها، نشانه‌ها، عکس‌ها و خلاقیت استفاده می‌کنیم تا یک نقشه تصویری جامع و زیبا از مفهومی که در ذهن‌مان است را خلق کنیم. هرچه نقشه ذهنی منحصر به فردتر باشد، نشان می‌دهد طراح

برای آموزش نقشه ذهنی به این لینک بروید:

<https://mertaa.ir/how-to-mind-map/>



حاشیه نویسی، یک ترفند برای حافظه

اگر به صفحات کتابها دقت کنید متوجه می شوید که خطوط کتابها تا انتهای هر صفحه نرفته است و جایی برای حاشیه نویسی موجود است. حاشیه نویسی ها نوشته هایی هستند برای یادآوری مطالب.

از حاشیه نویسی به عنوان یک مهارت یاد می شود. توجه داشته باشید که پس از حاشیه نویسی کردن یک کتاب حاشیه ها بیش تر از متن اهمیت پیدا می کنند و با خواندن آنها تمام محتوای صفحه ی مورد نظر در ذهن تداعی می شود.

علامت گذاری و حاشیه نویسی روشی است که به وسیله آن می توان ساختمان مطالب کتاب و درجه اهمیت آنها را مشخص کرد. اصولاً اگر در سراسر یک کتاب رمزها و نشانه های واحدی برای علامت گذاری استفاده کنیم، به هنگام مرور و خواندن مطالب کار ساده تری خواهیم داشت.

تصور کنید محتوای یک پاراگراف شما را یاد یک خاطره ای

می‌اندازد. اگر شما آن خاطره را در حد دو یا سه کلمه در گوشه کتاب بنویسید، یعنی محتوای پاراگراف مورد نظر را برای خود شخصی سازی کرده‌اید. از آن جایی که آن خاطره در حافظه‌ی بلندمدت شماست، هنگام امتحان دادن یا سخنرانی با به یادآوردن خاطره، پاراگراف مورد نظر را به راحتی به یاد می‌آورید.

مثال بعد را در مورد اعداد می‌زنیم. فرض کنید می‌خواهید عدد ۳۶۷ را به خاطر بسپارید، این جا می‌توانید بگویید تعداد روزهای سال ۳۶۵ روز است و این عدد دو تا بیشتر از تعداد روزهای سال است. با نوشتن عبارت «سال + ۲» در حاشیه کتاب، عدد ۳۶۷ همواره در ذهن‌تان خواهد ماند.

توجه داشته باشید تمام عبارت‌هایی که شما در حاشیه‌ی کتاب‌تان می‌نویسید کاملاً شخصی است و اگر شخص دیگری آن را بخواند متوجه نمی‌شود در صورتی که همین عبارت‌ها برای شما تداعی‌کننده‌ی محتوای کتاب است.

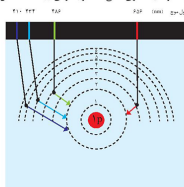
از حاشیه‌نویسی به عنوان یکی از اصول یادگیری یاد می‌کنند که می‌تواند در مطالعه‌ی مجدد کتاب، کار شما را راحت‌تر کند.

حاشیه نویسی



اتم‌های برانگیخته پرازری و تاب‌دارنده از این‌رو تمایل دارند دوباره با از دست دادن انرژی به حالت پایدار و در نهایت به حالت پایه برگردند. از آنجاکه برای الکترون نشر نور، مناسب‌ترین شیوه برای از دست دادن انرژی است، الکترون‌ها در اتم برانگیخته، هنگام بازگشت به حالت پایه، نوری با طول موج معین نشر می‌کنند.

اینک می‌توان گفت هر نوار رنگی در طیف نشری خطی هر عنصر، پرتوهای نشر شده هنگام بازگشت الکترون‌ها را از لایه‌های بالاتر به لایه‌های پایین‌تر نشان می‌دهد. از آنجاکه انرژی لایه‌های الکترونی پیرامون هسته هر اتم ویژه همان اتم و به عده اتمی آن وابسته است، انرژی لایه‌ها و تفاوت انرژی میان آنها در اتم عنصرهای گوناگون، متفاوت است. بنابراین انتظار می‌رود هر عنصر، طیف نشری خطی منحصر به فردی ایجاد کند (شکل ۲۲).



شکل ۲۲- چگونگی ایجاد چهار نوار رنگی خاصه مرئی طیف نشری خطی اتم‌های هیدروژن

با تعیین دقیق طول موج نوارهای یادشده می‌توان به تصویر دقیقی از انرژی لایه‌های الکترونی و در واقع آرایش الکترونی اتم دست یافت.

توزیع الکترون‌ها در لایه‌ها و زیرلایه‌ها

عنصرها در جدول دورانی بر مبنای عدد اتمی یا تعداد الکترون‌های اتم خود، چیده شده‌اند. به طوری‌که اتم هیدروژن با یک الکترون و اتم هلیم با دو الکترون به ترتیب اولین و دومین عنصر جدول است. این روند تا عنصر ۱۱۸ جدول دورانی ادامه می‌یابد و اتم هر عنصر نسبت به اتم عنصر پیش از خود، یک الکترون بیشتر دارد.

۸۴

ارتباط بین نیمکره‌های مغز و راست دست
و چپ دست بودن

برای داشتن یک مطالعه موفق نیازمند یادگیری مهارت‌های مطالعه و تقویت مغز، از جمله فعال کردن همزمان دو نیمکره هستیم. اکثر ما هنگام مطالعه به این صورت عمل می‌کنیم که از اول کتاب شروع به مطالعه می‌کنیم، بدون این که بدانیم در کتاب چه می‌گذرد. ترتیبی خواندن، که باعث خسته شدن ما از مطالعه کردن می‌شود، در اثر نیمکره‌ی چپ مغز (واحد منطق و ترتیب) اتفاق می‌افتد. خوب است بدانید که معمولاً رابطه‌ی بین دست فعال با نیمکره‌ی فعال مغز رابطه‌ای عکس است به این صورت که معمولاً دست راست، نیمکره چپ را فعال و تقویت می‌کند و دست چپ، نیمکره راست را فعال و تقویت می‌کند.

به همین دلیل اکثر افراد (چون راست دست هستند) علاقه دارند کتاب‌ها را به ترتیب صفحات مطالعه کنند و جلو بروند، اما آنهایی که نیمکره راست قوی‌تری دارند ابتدا در یک نگاه کلی به مطالعه

فهرست و عناوین و تیترهای کتاب می‌پردازند. این افراد به دلیل اینکه یک فهم کلی از کتاب به دست می‌آورند و می‌دانند نویسنده کتاب به دنبال چیست، حتماً فهم بالاتری از مطالب به دست خواهند آورد. به این نوع از خواندن، کلی خوانی می‌گویند.

۸۵

راه ورسم زندگی برای داشتن یک مغز قدرتمند

برای خوب بودن حال مغزمان و داشتن مغزی سالم باید آن را تقویت کنیم چرا که ورودی و خروجی مطالعه‌ی ما از طریق مغز عزیزمان انجام می‌شود. بنابراین بیشتر باید مراقب آن باشیم

۱. از رژیم غذایی متعادلی استفاده کنید. صبحانه مهمترین وعده غذایی برای مغز است.

۲. به اندازه کافی بخوابید. خواب کافی راه اصلی تنظیم امادگی برای به خاطر سپاری است. کمبود خواب به اختلال در مهارت‌های حافظه و ضعف قوه تشخیص منجر می‌شود. قدر خواب را برای مغزتان دست کم نگیرید.

۳. دایره توجه خود را گسترش دهید. توجه برای حافظه حیاتی است. اگر توجه نکنید قادر به انتقال خاطرات کوتاه مدت به بلندمدت نیستید.

۴. با دیگران معاشرت کنید مغز در تعامل با افراد هورمون شادی بخش اکسی توسین آزاد می‌کند که می‌تواند حافظه را تقویت کند

۵. ورزش کنید. ورزش در آسان تر شدن جذب اطلاعات جدید و تثبیت آنها، تاثیر مثبت دارد.
۶. آنچه را یاد می گیرید به اشتراک بگذارید. آموختن مطالبی که یاد گرفتید به دیگران، باعث یادگیری بیشتر شما می شود. اگر دقت کرده باشید طلبه های حوزه مباحثه می کنند که اگر این روش وارد دانشگاه نیز بشود و دانشجویان عزیز در مطالعه دروس از این روش استفاده کنند، حتما نتایج بهتری خواهند گرفت.
۷. مطالب را شخصی سازی کنید. قلاب کردن یک مطلب به حافظه ی بلندمدت تان باعث به یادآوری بهتر مطلب می شود چرا که آن را بر اساس شرایط ذهنی خودتان شخصی سازی کرده اید.
۸. زبان جدیدی یاد بگیرید.

۸۶

تقویت نیمکره‌های مغز

ما به دنبال این هستیم تا مهارت‌هایی را در جهت تقویت ذهن و بالابردن درک مطلب به شما بیاموزیم تا با به کارگیری این مهارت‌ها زمانی را که به مطالعه اختصاص می‌دهید، بهینه شود.

اولین تمرین که به تقویت نیمکره‌های مغز می‌انجامد به این صورت انجام می‌شود:

هنگام گوش کردن به رادیو، صدای آن را تا اندازه‌ای که صدای گوینده را به زحمت بشنوید کم کنید و سعی کنید تمام صحبت‌های گوینده را بشنوید. به طور عادی ذهن شما هنگام گوش کردن به رادیو شروع به تصویرسازی می‌کند و تصویری از گوینده و توصیف‌های وی را در ذهن‌تان ایجاد می‌کند. این تصویرسازی حاصل نیمکره‌ی راست مغز شماست.

اما وقتی صدای رادیو را کم می‌کنید نیمکره‌ی چپ‌تان شروع به فعالیت می‌کند. این نیمکره مسئول سلسله‌وار و منطقی بودن مطالب است. یعنی شما را ملزم می‌کند مطالب را پشت سرهم گوش بدهید

و کلمه‌ای را جا نیندازید. بنابراین با همین تمرین ساده شما هر دو نیمکره‌تان را تقویت کرده‌اید و باعث شده‌اید که هر دو نیمکره به یک اندازه به کمک شما بیایند.

ویژگی نیم کره ی چپ:
علم آموزی، جزئی نگری
ریاضی و منطق



ویژگی نیم کره ی راست:
کلی نگری، تجسم، رنگ و
نقاشی و تصویر سازی

۸۷

راهکارهای تقویت ذهن

برای داشتن مطالعه‌ای خوب و بهینه باید ذهن ما تقویت گردد. یکی از راهکارهای قوی‌تر شدن ذهن، تقویت ارتباط بین نیمکره‌هاست. از محورهای افزایش قدرت دو نیمکره با تقویت ارتباط بین دست و مغز، افزایش ارتباط بین مغز و گوش و افزایش سرعت چشم و وسعت دید به تقویت ذهن کمک می‌کند.

افزایش دقت هم یکی از راه‌های موثر برای تقویت ذهن است. ما برای مطالعه بهینه نیازمند سرعت بیشتر و دقت بالاتری هستیم. یکی از تمارینی که می‌تواند به افزایش دقت ما کمک کند، پیدا کردن حروفی خاص در بین صفحات است.

یک حرف، مثلاً حرف «غ» را انتخاب کنید. زمان بگیرید و در یک صفحه از کتاب به دنبال این حروف بگردید و بشمارید. در پایان زمان را ثبت کنید.

دوباره این کار را با صفحه بعدی تکرار کنید. اگر دفعه اول زمان شما ۲۰ ثانیه بود دفعه بعدی باید ۱۹ ثانیه شود و با هر بار تکرار، باید بتوانید

رکورد خودتان را بشکنید.

ممکن است فکر کنید یک صفحه کلماتش بیشتر است و یک صفحه کمتر اما این طور نیست، چون دقت شما در حال افزایش است شما حروف بیشتری را پیدا می کنید. چون چشم شما بین خطوط می گردد. اهمیتی ندارد که شما تمام حرف مشخص شده را در یک صفحه پیدا کنید یا نه مهم این است که چشم هایتان کل خط را بگردد و باعث تقویت حافظه و دقت شما شود.



درک مطلب بیشتر با افزایش پهنای باند مغز

همواره ترس از نداشتن درک مطلب برای کسانی که مطالعه می‌کنند و یا می‌خواهند با سرعت بیشتری مطالعه کنند یک دغدغه و چالش است.

لازم است بدانید وقتی یک متن را مطالعه می‌کنید به طور متوسط ۲۵ الی ۴۵ درصد آن را می‌فهمید و اگر بخواهید درک مطلب بیشتری داشته باشید باید وارد مرحله‌ی مرور بشوید. اصولاً بعد از ۴ بار مرور فهم کامل و ۱۰۰ درصد اتفاق می‌افتد. یکی از راه‌هایی که می‌تواند به بالا رفتن درک مطلب شما حین مطالعه کمک کند، افزایش پهنای باند مغز است. در واقع یک راه ارتباطی بین نیمکره‌ی راست و چپ مغز وجود دارد که هرچه این راه اتوبان مانند، پهنای وسیع‌تری داشته باشد، انتقال اطلاعات بین دو نیمکره با سرعت بیشتری اتفاق می‌افتد و عملاً درک مطلب بالا می‌رود.

از جمله تمرین‌هایی که جهت افزایش پهنای باند مغز می‌توان انجام داد، تمرین‌های دکتر کاواشیما است. یک نمونه از این تمرین‌ها این

است که از عدد صفر تا ۱۲۰ با صدای بلند، به صورت واضح و شمرده و با سرعت هر چه بیشتر بشمارید. باید بتوانید زمان انجام این تمرین را به ۳۵ ثانیه برسانید.

یکی از این تمرین‌های کمک کننده آزمون استروپ است، که در ادامه خواهید دید.

۸۹

تمارینی برای افزایش ارتباط بین دو نیمکره مغز

یک باور اشتباه بین مردم وجود دارد مبنی بر اینکه چپ دست‌ها باهوش‌تر هستند. باید به شما بگوییم به دلایل مختلف، این باور درست است! شاید یکی از این دلایل این باشد که برای مثال چپ دست‌ها هنگام استفاده از موس کامپیوتر و ابزارهایی از این قبیل مجبورند از دست راست‌شان (دست مخالف) استفاده کنند و همین موضوع باعث ارتباط بیشتر بین دو نیمکره مغزشان می‌شود. هراندازه که ارتباط بین دو نیمکره مغزتان بیشتر شود، خلاقیت و عملکرد شما در کارها بیشتر خواهد شد.

شما هم از همین الان شروع کنید و برای انجام بعضی از کارها از دست مخالف‌تان استفاده کنید. به شما قول می‌دهم اگر در انجام چنین تمرین‌هایی مداومت داشته باشید، ارتباط بین دو نیمکره‌تان به حدی می‌رسد که حتی می‌توانید با دست مخالف‌تان به خوبی بنویسید.

تمرین استروپ (افزایش ارتباط دو نیمکره)

این تمرین آزمون استروپ نام دارد و برای افزایش ارتباط بین دو نیمکره بسیار مفید است. در این تمرین باید سعی کنید رنگی که هر واژه با آن نوشته شده را بلند بخوانید و حواستان را جمع کنید که به خود واژه نوشته شده توجه‌ای نکنید.

“آزمون استروپ”

قرمز	آبی	سبز	قرمز	زرد
قرمز	آبی	زرد	قرمز	سبز
آبی	زرد	آبی	آبی	زرد
زرد	سبز	قرمز	آبی	زرد
سبز	قرمز	سبز	آبی	سبز
آبی	قرمز	آبی	زرد	قرمز
آبی	زرد	سبز	سبز	قرمز
زرد	سبز	سبز	زرد	قرمز
آبی	سبز	قرمز	سبز	آبی

۹۱

تمرین شمارش اعداد (تقویت نیمکره های مغز)

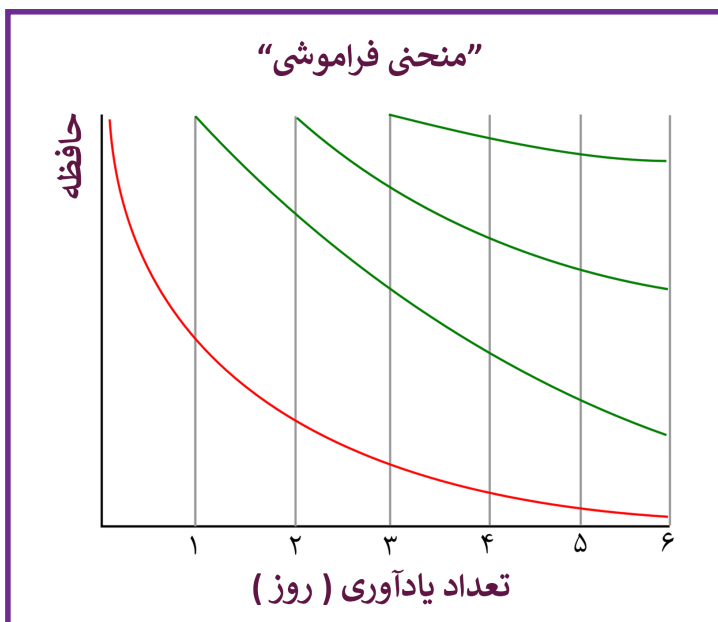
اکثر افراد (چون راست دست هستند) علاقه دارند کتاب ها را به ترتیب صفحات مطالعه کنند و جلو بروند، اما آن هایی که نیمکره راست قوی تری دارند ابتدا در یک نگاه کلی به مطالعه فهرست و عناوین و تیترهای کتاب می پردازند. این افراد به دلیل اینکه یک فهم کلی از کتاب به دست می آورند و می دانند نویسنده کتاب به دنبال چیست، مسلماً فهم بالاتری از مطالب به دست خواهند آورد.

علاوه بر تمرین گوش دادن رادیو با صدای کم، تمرین دیگری که می تواند به تقویت دو نیمکره مغز منجر شود این است که هرگاه احساس اتلاف وقت کردید و خواستید در این زمان کار مفیدی انجام دهید به دوران کودکی خود بازگردید و در صورت امکان با صدای بلند از ۳۰۰، ۴۰۰ و یا ۵۰۰ سه تا سه تا، چهارتا چهارتا و یا هفت تا هفت تا بشمرید و به عقب برگردید.

مثلاً چهارتا چهارتا: ۳۰۰-۲۹۶-۲۹۲-۲۸۸-۲۸۴-۲۸۰-
۲۷۶-....

فقط ۵ دقیقه مرور داشته باشید

بیش از یک قرن پیش، ابینگهامِ روان‌شناس با «منحنی فراموشی» خود نشان داد مردم آنچه را که تازه یاد می‌گیرند، پس از مدت کمی فراموش می‌کنند. این که درصد فراموشی واقعا چقدر است هیچ آمار دقیقی در دست نیست. اما روشن است که مردم به سرعت چیزها را کمی پس از یادگرفتن فراموش می‌کنند. به همین علت پژوهشگران فراگیری، بر اهمیت بازخوانی و اصلاح تاکید دارند. پروفیسور استنگل و جان مدنا نویسندگان کتاب قوانین مغز خاطر نشان می‌کنند هرچیزی را که یاد می‌گیرید باید ظرف ۲۴ ساعت و بعد در فواصل منظم تکرار کنید؛ اما آنها نمی‌گویند فواصل منظم دقیقا چیست و چقدر است. پیشنهاد من بر اساس تجربه شخصی خودم نمودار زیر است و خواهش من این است قبل از اینکه ۲۴ ساعت از کلاستان بگذرد فقط ۵ دقیقه مرور داشته باشید.



روش‌های تقویت حافظه بلندمدت

حافظه‌ی بلندمدت، کوتاه‌مدت و میان‌مدت سه نوع حافظه‌ای هستند که از آنها به عنوان انواع حافظه یاد می‌شود.

حافظه‌ی بلندمدت همان حافظه‌ای است که اسم اعضای فامیل و دوستان در آن قرار دارد و اصلاً نیازی نداریم که برای به یاد آوردن آنها خود را به زحمت بیندازیم. در واقع بعید است مطالب موجود در حافظه‌ی بلندمدت را فراموش کنیم مانند خاطرات قدیمی و مهم.

تنها راه وارد کردن مطالب جدید به حافظه‌ی بلندمدت مرور کردن و آزمون دادن و آموزش دادن است.

شاید همیشه امکان آزمون و آموزش همیشه وجود نداشته باشد اما این را بدانید که مرور مطالب دست خود شماست. مرور مانند آبیاری قطره‌ای که باعث رشد و مقاوم شدن ریشه‌ی گیاهان می‌شود، ریشه‌ی مطالب را در ذهن ما تنومندتر و قوی‌تر می‌کند.

همچنین به یاد داشته باشید که میان‌ترم‌ها، آزمون‌ها و کوئیزهای آخر جلسات نه تنها قصد آزار و اذیت شما را ندارند بلکه کمک‌کننده‌ی شما در یادگیری بیشتر و بهتر درس می‌باشند.

۹۴

استفاده از حافظه کوتاه مدت در تندرستی

ما در مطالعه به حافظه کوتاه مدتمان محتاجیم زیرا همه مطالب را نمی‌خواهیم به حافظه بلندمدت بسپاریم، چون ظرفیت محدودی دارد. حالا که به حافظه کوتاه مدت احتیاج داریم، باید چه کار کنیم تا مطالب در حافظه کوتاه مدت بماند؟!

محتوایی که ما مطالعه می‌کنیم مانند یک کشتی در اقیانوس است وقتی بخواهیم به این کشتی دست یابیم، باید قلابی به اسکله آن بیندازیم که حافظه بلندمدت ما همان اسکله است.

برای به یاد سپردن مطالب باید قلاب بیندازیم به حافظه بلند مدت و با این قلاب مطالب را نگه داریم و وقتی لازمش نداشتیم رها کنیم. قلاب انداختن به مطالب یعنی آنها را شخصی سازی کنیم، مثل حاشیه نویسی که نیاز داریم که از هر دو نیمکره مغزمان استفاده کنیم. داستان ساختن و ریتم داشتن برای مطالبی که قرار است حفظ کنیم، کمک می‌کنند که مطالب را راحت‌تر به حافظه بسپاریم. از کتاب‌هایی که می‌خوانیم، داستان بسازیم و آن‌ها را به زندگی شخصی

خودمان ربط دهیم. هم چنین می توانیم از تفکر انتقادی خودمان استفاده کنیم. یعنی نظرات مخالف و یا موافق خودمان را راجع به آن محتوا بنویسیم. همین کار ساده، باعث میشود که مطالب برای مدت طولانی تر و بهتر در ذهن مان بماند.

ریتم داشتن هم باعث به خاطر سپردن راحت تر مطالب می شود. برای همه ما ثابت شده که می توانیم یک شعر را خیلی راحت تر حفظ کنیم تا متنی ساده و یا وقتی قرآن را با ترتیل می خوانیم راحت تر حفظ می شویم. به طور کلی ریتم ها باعث می شوند سریع تر و راحت تر مطالب را بازخوانی کنیم و به یاد بیاوریم. مهم برقراری این اتصال و قلاب به مغز است؛ با هر سبکی که می توانیم باید این کار را انجام دهیم.

۹۵

تقویت حافظه عددی

با این تمرین می‌توانید حافظه عددی را تقویت کنید. برای مثال یک علامت بین یکی از صفحات کتاب مورد علاقه‌تان قرار دهید و ۲۴ ساعت بعد برگردید و شماره‌ی آن صفحه‌ای که علامت را قرار دادید به یاد آورید. توجه داشته باشید که باید بتوانید این کار را ده روز بدون اشتباه انجام دهید.

(با هراشتباه شمارش ده روز مجدد از اول شروع می‌شود.)

هنگامی که ده روز بدون غلط این تمرین را انجام دادید، ده روز دوم را با دو علامت در دو صفحه مختلف کتاب تمرین کنید و مجدد پس از ده روز تمرین بدون اشتباه با سه علامت به مدت ده روز به انجام این تمرین خاتمه دهید.

از دیگر تمرین‌هایی که به تقویت حافظه کمک می‌کند تایپ ده‌انگشتی است، چرا که هم‌زمان از نوک انگشتان و قدرت مغز استفاده می‌کنید. فکر می‌کنید چرا جراحان از متوسط مردم باهوش‌تر هستند؟

چون در هنگام جراحی همزمان از هر دو دست خود و نیروی فکرشان استفاده می‌کنند.

مورد دیگری که به حافظه‌ی ما وسعت و قدرت می‌بخشد یادگیری یک زبان جدید می‌باشد که در سنین بالا از آلزایمر جلوگیری می‌کند و در سنین پایین‌تر به تقویت حافظه کمک می‌کند.

۹۶

تمرین برای حافظه تصویری

این روش‌ها برای استفاده از وسعت دید چشم و توانایی شگفت‌انگیز مغز شما در حافظه بصری استفاده می‌شود. زمانی که با سرعتی بالا از یک مکان با اتومبیل خود عبور می‌کنید را به خاطر آورید. ممکن است جزئیات تصویر خاطرتان نباشد اما قطعا قسمت‌هایی از تصویر در ذهنتان خواهد ماند. شاید میلیون‌ها پیکسل را در آن واحد بتوانید ببینید. این حالت را با کلمات یک صفحه از کتاب مقایسه کنید. این روش‌ها برای بالا بردن سرعت هرچه بیشتر چشم و حافظه تصویری شماست. سعی کنید چشم‌هایتان مانند حرکت فلش تکان دهید و در هر بار تمرین بیشترین کلمه را ببینید.

رکورد تندخوانی

۹۷

شاید برایتان جالب باشد افرادی که بیشترین سرعت مطالعه را در جهان دارند بشناسید، اعدادی که می بینید تعداد کلمه ای است که هر فرد در ۱ دقیقه می تواند بخواند.

این سرعت ها نتیجه آزمون های تندخوانی از کتاب های رمان است که خوانندگان با سرعت بالا کتاب را مطالعه کرده اند و در نهایت برای افرادی که قبلا کتاب را مطالعه کرده اند، یک سخنرانی داشته اند و محتوای کتاب را توضیح داده اند. ده تندخوان تراز اول دنیا پس از آنا جونز با رکورد ۴۲۵۰ کلمه در دقیقه، به این ترتیب هستند:

نام	کشور	سرعت مطالعه
آنا جونز	آمریکا	3850
کجتیل گونارسون	نروژ	3050
سین آدام	انگلستان	3000
کریس وان آلن	هلند	2520
میتیم ناکورک	هلند	2100
لوک وان هاف	هلند	1906
مایکل جی گلب	آمریکا	1805
سینامون آدام	آمریکا	1782
جیمز لانگ ورس	انگلستان	1750
فرانک وان درپول	هلند	1560

تندخوانی با عکس خوانی ذهنی

تعیین هدف، اولین مرحله عکس خوانی ذهنی

در مرحله اول شما باید هدف خود را از خواندن کتاب مشخص کنید. یعنی به این فکر کنید که چرا این کتاب را باید مطالعه کنید؟ این کتاب چه چیزهایی به شما اضافه خواهد کرد؟ و در صورتی که آن را مطالعه نکنید چه مشکلاتی ممکن است برای شما پیش بیاید؟ پاسخ به این سوالات، اهداف شما از مطالعه کتاب را مشخص خواهد کرد.

دوباره کتاب فکر کنید

در مرحله دوم شما باید چشمان خود را بسته و به کتاب فکر کنید. به نویسنده آن، دوباره به هدف خود و حتی چیزهایی که شاید در آن کتاب نوشته شده است. فراموش نکنید که همه این مراحل را باید با چشمانی بسته و در ذهن خود انجام دهید.

نگاهی به کتاب بیندازید

در مرحله سوم شما باید چشمان خود را باز کنید و حالا کتاب را بررسی

کنید. این مرحله از عکس خوانی ذهنی یا فتوریدینگ بسیار حائز اهمیت است. شما باید در آن کتاب را برداشته و نگاه کنید، آن را ورق بزنید، فهرست آن را مطالعه کنید و نگاهی به طرح کلی آن بیندازید. البته بدون آنکه قصد داشته باشید بخش‌هایی از آن را بخوانید.

یادداشت کردن نکات کلیدی در مرحله چهارم

حال کاغذی برداشته و نکات کلیدی و بخش‌های مهمی که در کتاب وجود داشتند و به چشم شما خورده را برروی آن یادداشت کنید. سعی کنید که تمامی مطالب را به سرعت و پشت سرهم یادداشت کنید تا چیزی از قلم نیفتد. هرچه که به نظر شما مهم می‌آمده را برروی کاغذ بیاورید. مطمئن باشید بعداً این کار به دردتان خواهد خورد.

به خودتان انرژی مثبت تزریق کنید

یعنی شما مدام با خود تکرار می‌کنید که من کتاب را خواهم خواند، آن را متوجه خواهند شد و از آن برای رشد و پیشرفت خودم استفاده خواهم کرد. این جملات یا جملاتی شبیه به این را مدام با خود تکرار کنید تا اینکه ملکه ذهنتان شود. فتوریدینگ در مغز شما و در قسمت ضمیر ناخودآگاه اتفاق می‌افتد، پس آماده سازی ذهن به این شکل به شما کمک می‌کند که بهتر مطالب را جذب کنید.

سیستم مطالعاتی خود را بسازید

علیرغم تمام تلاشی که برخی اساتید برای مقابل هم قرار دادن تندخوانی و عکس خوانی ذهنی (فوتوریدینگ) انجام می دهند، باید گفت که این دو به هیچ وجه در مقابل و ضد همدیگر نیستند. بلکه می توان گفت که هر دوی آنها مکمل یکدیگر هستند.

به طور کلی شما باید سیستم مطالعاتی خود را بسازید و پس از یادگیری مهارت های مطالعه، تصمیم بگیرید که برای هر کتاب و هر متن از چه سیستمی استفاده کنید. اجمالی خوانی، عبارت خوانی و فوتوریدینگ (که ما آن را تندخوانی عام نامیدیم) همه در سطح تندخوانی قرار می گیرند که سطح دوم مطالعاتی است. سطح اول همان خواندن ابتدایی است که در اول و دوم دبستان آموختیم. این سیستم مطالعاتی تا سطح پنجم نیز ادامه می یابد.



تندخوانید، حرفه ای مطالعه کنید

در بحث ارائه راه حل برای تمام کردن یک کتاب به انتخاب کتاب مناسب، رفع عادت های غلط مطالعه و داشتن برنامه روزانه برای مطالعه پرداختیم. در واقع راهبردهایی برای قبل از شروع کتاب را بیان کردیم. اما هنگامی که کتاب را باز می کنیم طبق روال موجود نیمکره ی چپ مغز فعال شده و ما را به سمت ترتیبی مطالعه کردن سوق می دهد. یعنی شروع مطالعه از مقدمه ی کتاب تا انتها.

اگر کتابی که می خوانیم داستانی نباشد و جنبه ی آموختن و یا ماموریت انتقال یک تفکر و بینش را داشته باشد لازم نیست که خواندن آن حتما از اول کتاب شروع شود. در این مواقع می توانید با نگاه کردن به فهرست کتاب، از آن قسمتی که ذهن تان با محتوای آن آشنا نیست خواندن را شروع کنید. چون وقتی یک نویسنده مطالب را تیتربندی می کند، در هر تیتتر محتوای خاص خود را ارائه می دهد و محتوای آن الزاما به محتوای تیتتر قبلی وابسته نیست و این امکان به شما داده می شود که در ابتدا به خواندن آن بخشی از کتاب بپردازید که

در حال حاضر به آن نیاز دارید.

البته اجباری به شروع کردن کتاب از نیمه آن نیست. هدف بحث ما این است که این قضیه برای شما روشن شود که الزامی راجع به اینکه تمام صفحات یک کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانید، وجود ندارد. من اخیراً یک کتاب آموزشی را مطالعه می‌کردم که برای هر مبحث حدوداً ۵ یا ۶ مثال می‌آورد و من گاهی با خواندن اولین مثال کاملاً متوجه موضوع می‌شدم و به خواندن مابقی مثال‌ها نمی‌پرداختم. اگر از حرفه‌ای‌های خرید کتاب باشید با نگاه کردن به فهرست کتاب و خواندن قسمت‌هایی از آن با محتوا و نحوه‌ی بیان نویسنده آشنا می‌شوید سپس اقدام به خرید آن می‌کنید.