

تکنیک دوم: کشتن حواس پرتی!

معمولاً عواملی که باعث حواس پرتی می‌شوند از کنترلتان خارج است، بنابراین تنها می‌توان روی عواملی که در اختیاران است تمرکز کرد. برای مثال زنگ خوردن تلفن و چک کردن ایمیل را می‌توان به زمان بهتری موکول کرد.



تکنیک سوم: در مواقع خاص، هنگام مطالعه موسیقی گوش دهید.

سعی کنید متناسب با نوع متن، چند موسیقی هنگام مطالعه گوش دهید. البته تمامی این موسیقی‌ها می‌بایست بی‌کلام و آرامش‌بخش باشند. اگر این کار باعث افزایش تمرکز شما نشد، آن را کنار بگذارید.



۴

۳. سرعت بیشتر، تمرکز کمتر.

خیر، به هیچ عنوان اینگونه نیست. سریع‌تر خواندن مانند یک نیروی جنبشی که رو به افزایش است، باعث افزایش تمرکز می‌شود.

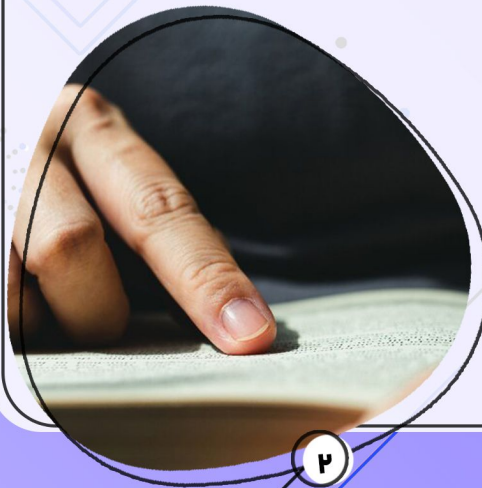
حال به ۴ تکنیک کاربردی اشاره میکنیم که میتواند

تمرکز شما را هنگام تندخوانی افزایش دهد

تکنیک اول: هنگام مطالعه از انگشت خود به عنوان راهنمای

چشم‌هایتان استفاده کنید.

چشم‌ها به حرکت حساس هستند، با کمک گرفتن از انگشت‌ها می‌توان سرعت و دقت خواندن را بالا برد. این کار را با یک مداد یا خودکار هم می‌توانید انجام دهید. دقت داشته باشید که سرعت خود را با توجه به متن تنظیم کنید. ممکن است در ابتدای امر کمی احساس ناراحتی یا حواس پرتی داشته باشید، دلیل آن عادت نداشتن شما به این حرکت است.



۲

حتی فکر کردن به این موضوع شیرین است که بتوانیم مطلبی را سریع بخوانیم و درک کنیم و به حافظه بسپاریم. بویژه ما دانشجویان که در مواقعی باید اطلاعات زیادی را در مدت کوتاهی در ذهنمان ثبت کنیم. حتی یک لحظه فکر نکنید که منظورم با دوستانی است همه درس‌ها را برای شب امتحان می‌گذارند!

خبر خوب این است که یک مغز سالم می‌تواند مهارت تندخوانی را فرا بگیرد. اما باید بدانید که تندخوانی هم مانند هر مهارت دیگری نیاز به تمرین و تکرار دارد تا در ذهن ما نهادینه شود.

۳ باور غلط در تندخوانی که همین حالا باید کنار گذاشت!

۱. فرد تندخوان، قادر به فهم و درک مطلب نیست.

خواننده معمولی بخاطر توقف‌های مکررش ممکن است بی‌حوصله شود یا تمرکزش را از دست بدهد و حتی حضور ذهن کمی داشته باشد و به تبع آن فهم کمتری از متن پیدا کند. اما در فرد تندخوان برعکس است.

۲. خواندن بیش از ۵۰۰ کلمه در دقیقه غیر ممکن است.

خیر، اینگونه نیست. با دانستن این حقیقت که در هر توقف می‌توان تا ۶ کلمه را در محدوده دید قرار داد و در هر ثانیه ۴ توقف انجام داد، می‌توان دریافت که امکان خواندن ۵۰۰ کلمه در هر دقیقه وجود دارد.

۱



تکنیک های تند خوانی

+
به همراه
شناسایی
عوامل
کندخوانی



معاونت آموزشی، پژوهشی و دانشجویی، فرهنگ
اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

طراح: مهدی زواری

۲. خواندن با صدای بلند (بلندخوانی)

فردی که با صدای بلند متن را می‌خواند، حتی اگر با نهایت سرعت هم خوانش را انجام دهد، نمی‌تواند بیشتر از ۳۰۰ الی ۴۰۰ کلمه در دقیقه بخواند؛ زیرا سیستم گفتاری ما برای افزایش سرعت، محدودیت دارد، اما اگر این بلندخوانی به صامت‌خوانی و چشم‌خوانی تبدیل شود سرعت و درک مطلب بیشتر می‌شود.



۳. درون‌خوانی (لب‌خوانی)

یکی از علل کندخوانی، درون‌خوانی یا لب‌خوانی است. لب‌خوانی عادت غلطی بوده و باید به صامت‌خوانی یا چشم‌خوانی تبدیل شود، چراکه باعث کم شدن درک متن و سرعت مطالعه می‌شود.



۴. برگشت غیر ارادی چشم به عقب

هنگام مطالعه گاهی اوقات چشم به صورت ناخودآگاه به عقب برمی‌گردد و متنی که چند لحظه پیش خواندید را دوباره می‌خواند، برای حل این مشکل می‌توان با انگشت، خودکار یا مداد متن را دنبال کرد، پس از مدتی چشم شما عادت می‌کند و دیگر نیازی به استفاده از این موارد نیست.

تکنیک چهارم: از استراحت‌های کوتاه غافل نشوید.

اگر نیاز به مطالعه بیشتر از یک ساعت دارید، حتماً زمان‌های کوتاهی را برای استراحت در نظر بگیرید (۵ تا ۱۰ دقیقه). دقت داشته باشید که این استراحت نباید طولانی شود، چراکه آن تمرکزی که هنگام مطالعه داشتید از بین می‌رود.



برای دستیابی به تندخوانی باید ۴ عامل کندخوانی را شناخته و حذف کنیم

۱. کلمه‌خوانی

طی این چند هزار سال تا همین حالا که از نوشتن و خواندن بشر می‌گذرد، در آموزش‌ها به افراد گفته شده است که کلمه به کلمه بخوانند. کاش به جای گفتن «بخوانید»، «چگونه خواندن» را آموزش می‌دادند. این عقیده که خواندن کلمه به کلمه درک از متن را بالا می‌برد دقیقاً برعکس واقعیت است، چراکه مغز با معنی کلمات سروکار دارد و نمود آن جمله است و نه کلمه! همین حالا که در حال خواندن این مطلب هستید، مغز شما کاری با کلمات ندارد بلکه روی معنای جملات تمرکز دارد.