

۳- سرعت مطالعه‌تان را ارزیابی کنید

قبل از شروع یادگیری تکنیک های تند خوانی، سرعت خواندن خود را اندازه‌گیری کنید و هر چه پیش می‌روید این سرعت را ارزیابی کنید، این کار باعث افزایش انگیزه می‌شود.

برای محاسبه سرعت مطالعه به نحو زیر عمل می‌کنیم: یک متن کوتاه را در نظر بگیرید (مثلاً یک متن ۴۰ خطی). تعداد متوسط کلمات هر سطر را به دست آورید (مثلاً ۱۰ کلمه) و سپس آن را در تعداد سطرها ضرب کنید، $۴۰ \times ۱۰ = ۴۰۰$. متن را بخوانید و زمان آن را ثبت کنید. با استفاده از فرمول زیر سرعت مطالعه شما به دست می‌آید:

$$\text{سرعت مطالعه} = \frac{\text{مدت زمان بر حسب ثانیه} * ۶۰}{\text{تعداد کلمات خوانده شده}}$$

برای ارزیابی عدد به دست آمده از این راهنمایی استفاده می‌کنیم:

- سرعت خواننده مبتدی، ۲۰۰ تا ۲۵۰ کلمه در دقیقه است.
- سرعت خواننده متوسط، ۲۵۰ تا ۴۰۰ کلمه در دقیقه است.
- سرعت خواننده ماهر، ۴۰۰ تا ۶۰۰ کلمه در دقیقه است.



۳. روش حرفه‌ای (چهار انگشتی)



قبل از انجام دو مرحله قبل، به سراغ این مرحله نروید! این مرحله نیاز به گذراندن تمرینات مربوط به حوزه دید دارد، چراکه در این قسمت باید یکبار با استفاده از جستجوی عمودی صفحه، تمام کلمات را از جلوی چشمان خود بگذرانید و کلمه مورد نظر را بیابید.

چهار انگشت را، به صورتی که کل خط را دربرگیرد، از بالا به پایین به صورت زیگزاگ یا به شکل S حرکت می‌دهیم و در نهایت کلمه مورد نظر را پیدا می‌کنیم.

نکات مهم در روش اسکن کردن

۱- تمرین، تمرین، تمرین و باز هم تمرین!

هر چقدر بگوییم تمرین بازم کم است. بگذارید خیالتان را راحت کنیم، بدون تمرین تمامی نکات گفته شده بی‌فایده هستند. آموزش‌ها و تکنیک‌ها باید در یک برنامه‌ریزی منظم روزانه تکرار شوند تا نتیجه دلخواه به دست آید.



۲- با متون ساده آغاز کنید

به هیچ وجه از متون سنگین و پیچیده برای تمرین تند خوانی استفاده نکنید. رمان‌هایی که با یک بار خواندن آن‌ها متوجه مطلب می‌شوید، بهترین انتخاب هستند.



تندخوانی مهارتی است که در آن، فرد با سرعتی بیش از میانگین افراد معمولی می‌تواند یک متن را خوانده، درک کند و به خاطر بسپارد. روش های بسیار گوناگونی در مجموعه تکنیک های بهبود تندخوانی وجود دارد. اما یکی از بهترین روش ها در این کار، تکنیک "اسکن کردن" است. در روش اسکن، چشم‌ها برای یافتن بخش خصوصی از اطلاعات و داده‌هایی که مغز به دنبال آن هاست، نگاهی سریع به متن مورد مطالعه خواهد داشت.

انواع تکنیک های اسکن

۱. روش مبتدی (یک انگشتی)

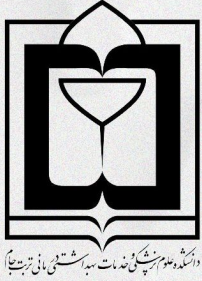


برای شروع، یک کتاب را در نظر بگیرید و از یک نفر بخواهید لغتی را در صفحه مشخص کند و شما با یک انگشت بصورت عمودی یا افقی، دنبال لغت مورد نظر بگردید تا آن لغت را پیدا کنید. به همین سادگی!

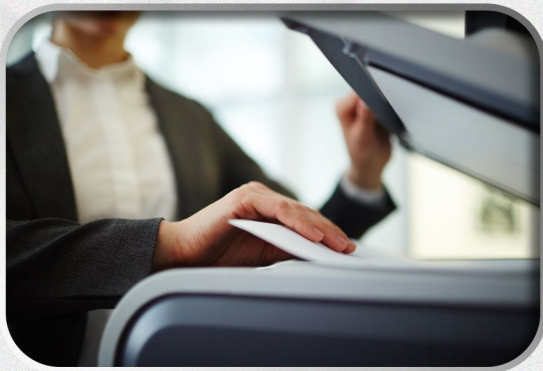
۲. روش نیمه حرفه‌ای (سه انگشتی)



همان کاری که در روش مبتدی انجام دادیم را این‌بار با سه انگشت انجام می‌دهیم، به این صورت که با استفاده از سه انگشت، به دنبال ۳ کلمه مشخص شده توسط شخصی دیگر، خواهیم بود. این مرحله حوزه دید شما را به چالش می‌کشد. سعی کنید در هر صفحه، بعد از دو یا حداکثر سه بار حرکت انگشتان، کل صفحه را بررسی کنید.



تندخوانی به روش اسکن کردن

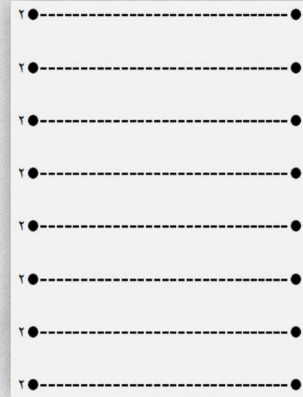


معاونت آموزشی، پژوهشی و دانشجویی، فرهنگی
اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

طراح: مهدی زواری

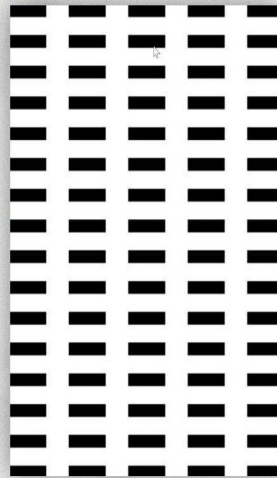
۳. سرعت سطری

این تمرین یکی از معروفترین تمرین‌های تند خوانی دنیاست. با حرکت چشم‌ها و با بالاترین سرعت ممکن، خطوط بین عددهای ۱ و ۲ را دنبال کنید.



۴. تمرین حوزه دید

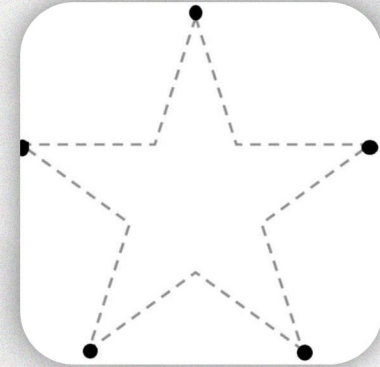
این تمرین شما را با نحوه انجام تمرین‌های حوزه دید آشنا می‌کند؛ در این تمرین باید سعی کنید تا با تمرکز روی ستون وسط، ستون‌های سمت راست و چپ آن را، حتی به صورت مبهم و تار، مشاهده کنید.



۴ تمرین مهم تندخوانی

۱. ستاره

این تمرین یکی از معروفترین تمرینات مربوط به گرم کردن چشم و تند خوانی است. روی یک کاغذ، ستاره‌ای بزرگ مانند شکل زیر بکشید و اضلاع آن را با حرکت چشم دنبال کنید. این تمرین را به مدت ۲ الی ۵ دقیقه انجام دهید.



۲. جستجوی اعداد

در شکل زیر اعداد ۱ تا ۵۰ به صورت بهم‌ریخته 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.

