آکادمی کنکور تیس

(گروه آموزشی دانشگاه تهرانی ها)

دانلود شده از سایت آکادمی

daneshgahtehraniha.com

مشاوره حضوری و غیر حضوری | تدریس | کتاب و جزوه

تهران-میدان انقلاب-ابتدای خیابان آزادی
خیابان نوفلاح پلاک ۶۲

۰۲۱۶۶۱۲۵۵۲۴
۰۲۱۸۸۶۸۳۹۱۵

یکی از کارهایی که هر یک از شما داوطلبان عزیز در زمان آمادگی برای کنکور، به منظور نتیجه‌گیری بهتر می‌توانید انجام دهید، به کارگیری شگرد تندخوانی است. شاید با خود بگویید که ما فعلاً به زمان جمع‌بندی مطالب و مرور آن نرسیده‌ایم و الان برای تندخوانی زود است. شما عزیزان باید بدانید که اگر این مهارت را از همین الان در زمان مطالعه و آمادگی برای کنکور خود تمرین کنید، می‌توانید بخوبی در وقت خود برای مطالعه بهتر صرفه‌جویی کنید؛ از طرف دیگر، عده بسیار زیادی از شما هنگام مطالعه، دچار وسواس زیادی می‌گردید و این وسواس، که با کندخوانی بالایی همراه است، با مطالعه عمیق و اصولی اشتباه گرفته می‌شود؛ در حالی که یک داوطلب موفق می‌تواند با تندخوانی نیز مطالب را بخوبی به خاطر سپرده و در وقت خود نیز صرفه‌جویی کند؛ پس اگر جزو آن دسته از داوطلبانی هستید که هنوز با شگرد تندخوانی آشنا نشده و وقت زیادی را صرف مطالعه مطالب درسی کنکور می‌کنید، این مقاله را مطالعه کنید و مطمین باشید که اگر از همین الان این شگردها را به کار گیرید، در مسیر آمادگی برای کنکور موفق‌تر خواهید بود.

مزایای تندخوانی

۱- صرفه جویی در وقت

مهم‌ترین و اصلی‌ترین مزیت تندخوانی، صرفه‌جویی در زمان مطالعه و جلوگیری از اتلاف وقت است؛ زیرا تندخوانی، سرعت مطالعه را بین پنج تا شش برابر افزایش می‌دهد. اگر از جمله داوطلبانی هستید که تاکنون مطالعه‌ای معمولی داشته‌اید و از هم اکنون تصمیم دارید تا با تندخوانی پیش بروید، باید به خاطر داشته باشید که اولاً میزان پیشرفت سرعت شما به مقدار تمرین، پشتکار و جدیت علاقه، انگیزه و همت شما بستگی دارد و هر چه تمرینات تندخوانی را بیشتر انجام دهید، موفق‌تر خواهید بود، و دوم اینکه اگر فکر می‌کنید انجام تمرینات و نکات مربوط به تندخوانی، به دلیل مبتدی بودن و حساسیت شما در انجام درست این تمرینات، خود باعث اتلاف وقت شما می‌شود از انجام آن در حال حاضر خودداری کنید؛ زیرا بیش از هر چیز دیگری، موفقیت شما در آزمون سراسری مهم است.

۲- جلوگیری از حواس پرتی یا عدم تمرکز

یکی دیگر از مزایای تندخوانی، جلوگیری از حواس پرتی است؛ زیرا زمانی که شما به صورت کند و غیرصحیح مطالعه می‌کنید دچار عدم تمرکز می‌شوید. تصور کنید که به کندی در حال مطالعه هستید؛ در این شرایط، راحت‌تر می‌توانید خوراکی خورده، تلویزیون نگاه کرده یا به صحبت‌های اطرافیانتان گوش کنید؛ در حالی که شخصی که با سرعت بالا در حال مطالعه است، مجبور است که برای بالا بردن دقت خود، بیشتر تمرکز کند؛ پس تندخوانی، چاره‌ای است برای افرادی که می گویند: «هنگام مطالعه تمرکز ندارم.»

۳- افزایش انگیزه و علاقه نسبت به مطالعه

حتماً برای شما هم پیش آمده است که مطلبی را با علاقه شروع به مطالعه می‌کنید، اما کمی بعد از مطالعه آن خسته می‌شوید و کتاب را کنار می‌گذارید. یکی از عوامل بروز این خستگی، کندخوانی است. وقتی به صورت آهسته و کند می‌خوانید، حواستان پرت و چشمانتان خسته شده و در نتیجه نسبت به مطالعه بی‌علاقه می‌شوید؛ البته این موضوع به آن معنی نیست که حتی اگر مطلبی را بلد نیستید، روی آن فکر نکرده و سرسری از آن مطلب بگذرید؛ چون اساس مطالعه، یادگیری است و شما تا وقتی مطالعه خود را در مورد یک مطلب کامل نکرده‌اید، نباید به سراغ موضوع دیگری بروید؛ بلکه این به آن معنی است که با درگیر کردن مغز و حواس خود روی یک مطلب راحت، که بسیار سریع‌تر می‌توانید آن را یاد بگیرید، انگیزه خود را بری ادامه مطالعه و یادگیری بالا ببرید.

٤- جلوگیری از خستگی

یکی از مزایای تندخوانی، این است که از خستگی زود هنگام شما در زمان مطالعه جلوگیری می‌کند. اگر شما جزو آن دسته از افرادی باشید که در مطالعه به کندی پیش می‌روید، ممکن است که دچار خستگی روحی یا جسمی شوید. در خستگی جسمی به علت کندخوانی، کم کم شروع به لم دادن می‌کنید، خمیازه می‌کشید، خود را کش و قوس می‌دهید و در نهایت دراز می‌کشید. در آخر هم

شاید خوابتان ببرد؛ زیرا از نظر جسمی خسته می‌شوید. همچنین، علت دیگر خواب آلودگی هنگام مطالعه، خستگی چشم است که از معایب کندخوانی است؛ علاوه بر این، درک کم در هنگام کندخوانی، نیز باعث ایجاد خستگی ذهنی می‌شود.

موانع تندخوانی

قبل از اینکه به فنون تندخوانی اشاره کنیم، بهتر است عادات غلطی را که باعث کندخوانی می‌شود بشناسید و تلاش کنید که با برطرف کردن آنها، زمینه لازم را برای یادگیری فنون مطالعه سریع در خود ایجاد کنید. مطمین باشید که اگر تندخوان حرفه ای هم نشوید، برطرف کردن این عادات غلط، کیفیت مطالعه شما را افزایش می‌دهد و قدرت یادگیری‌تان را بالا می‌برد.

نگرانی از درک کم یا نفهمیدن مطلب

بسیاری از افراد کندخوان گمان می‌کنند که کند خواندن باعث درک بهتر مطلب می‌شود؛ اما این عقیده اشتباه است. برای ترک این عادت، واژه خوانی را کنار بگذارید و عبارت خوانی را جایگزین آن کنید؛ زیرا انسان در یک نگاه، توانایی استخراج شش کلمه، و در هر ثانیه توان استخراج بیست و چهار کلمه از یک متن را دارد؛ علاوه بر این موضوع، یادتان باشد که آهسته خواندن، به معنی درک کردن کامل مطلب نیست؛ بلکه برای دانستن این موضوع که آیا شما مطلب را خوب یادگرفته‌اید یا نه، راه‌های دیگری نیز وجود دارد؛ مثلاً از خودتان سؤالی بپرسید، تستی بزنید و یا مطالبی را که خوانده اید به صورت خلاصه ارایه دهید. آن وقت بهتر متوجه خواهید شد که مطلب را تا چه حدودی یاد گرفته اید. بیشتر کسانی که تندخوانی نمی‌کنند، کسانی هستند که وسواس و استرس زیادی دارند و احساس می‌کنند که این نحوه مطالعه بر یادگیری درست آنها تاثیر خواهد گذاشت.

خواندن با صدای بلند

بعضی از داوطلبان فکر می‌کنند که با بلند خواندن، مطالب را بهتر فرا می‌گیرند؛ در حالی که این تفکر، مانع تندخوانی است؛ ضمن اینکه موجب خستگی جسمی و تحلیل انرژی فرد می‌شود و امکان مطالعه در مکان‌های عمومی، مثل کتابخانه‌ها را نیز برای افراد محدود می‌کند. به خاطر داشته باشید که مکث کردن روی کلمات چند هجایی، برگشت به عقب و بلندخوانی، سه عادت بد هنگام خواندن هستند که مانع تندخوانی و یادگیری بهتر و سریع‌تر مطالب می‌شوند؛ پس اگر جزو آن دسته از داوطلبان یا دانش آموزانی هستید که عادت به بلند خواندن مطالب دارید، سعی کنید که کم کم این عادت خود را ترک کنید و مطالعه با چشم را انجام دهید.

زیر لب خوانی

مانند بلند خواندن، زیر لب خوانی نیز یکی از موانع اصلی تندخوانی است. زیر لب خوانی، عبارت است از زمزمه کلمات، به طوری که صدای خواندن کلمات را در گوش خود بشنوید. حرکت دادن لب هنگام خواندن نیز حالتی از زیر لب خوانی است. این عادت غلط نیز مانع تندخوانی است؛ زیرا در این نوع مطالعه کردن، حداکثر سرعت مطالعه شما متناسب با سرعت حرف زدن است؛ یعنی دویست کلمه در دقیقه و حتی کمتر از آن که سرعت خیلی پایینی است. برای مطالعه با سرعت زیاد و درک بالا باید بی‌صدا بخوانید؛ یعنی بین نگاه و مغز خود رابطه مستقیم برقرار کنید. حتماً به این موضوع توجه داشته باشید که مغز و نگاه برای مطالعه، نیازی به شنیدن کلمات به منظور درک معنای آن ندارد.

تلفظ و تکرار کلمات در ذهن

تلفظ و تکرار کلمات در ذهن هم، به دلیل وقتی که از داوطلب در هنگام مطالعه می‌گیرد، از موانع تندخوانی است. در این حالت، لب‌ها بی‌حرکت هستند و ارتعاشی در گلو احساس نمی‌شود؛ ولی کلمات در ذهن تکرار می‌شوند، برای ترک این عادت در حین خواندن، سعی کنید با مجسم کردن صحنه یا تصویر آنچه که انجام می‌شود، ذهن خود را مشغول کنید.

استفاده نادرست از راهنما

انگشت‌گذاری یا به کار بردن انگشت، مداد یا هر وسیله دیگری، اگر موجب توقف و کند خواندن شما شود، نادرست است؛ ولی اگر سرعت حرکت انگشت زیاد شود و چشم‌ها تابع حرکت دست باشند، آن گاه دیگر مانع محسوب نمی‌شوند.

برگشت خوانی

برگشت خوانی، یعنی برگشتن به کلمات یا خطوط قبلی و دوباره خواندن آنها که بسیاری از داوطلبان به دلیل وسواس زیاد در مطالعه آن را انجام می‌دهند. این عادت غلط، یکی از بدترین و وقت گیرترین عادت‌های نامناسب در مطالعه است که باید از بین برود. برای اینکه مشکل برگشت خوانی خود را بر طرف کنید، سعی نمایید که وسواس در مطالعه را از خود دور کنید؛ زیرا برگشت خوانی، بیشتر در میان داوطلبانی اتفاق می‌افتد که مدام گمان می‌کنند مطلب یا مطالب قبلی را بخوبی یاد نگرفته‌اند یا آن مطالب در ذهنشان ثبت نشده است. راه آسان این است که کارتی را تهیه کنید و بعد از خواندن هر پاراگراف، کارت را روی آن قرار دهید تا دوباره به آن برنگردید. سعی کنید که با قرار دادن کارت، دیگر به عقب باز نگردید؛ اما اگر باز هم دچار استرس شدید، مطلب قبلی را برای خودتان توضیح دهید یا نکات کلیدی‌اش را برای خود بازگو کنید. حتماً به خود بگویید: «من دارم خلاصه نویسی می‌کنم و چندین بار مجبورم که این مطالب را مرور کنم؛ پس فعلاً لازم نیست که دوباره به عقب برگردم؛ در حالی که اطمینان دارم آن را بخوبی یاد گرفته‌ام».

میدان دید محدود

یکی از موانع تندخوانی، این است که با یک کانون دید محدود و بی‌انعطاف، مطالعه کنید؛ چون چشم‌هایتان را عادت داده‌اید که هر بار فقط یکی دو کلمه را ببینند. این امر سرعت شما را شدیداً کم می‌کند. یک داوطلب خوب اجازه نمی‌دهد که چشمش بیش از یک لحظه روی چند کلمه یا نشانه مکث کند. بهترین توصیه در این زمینه، آن است که برای دیدن بیش از یک کلمه در هر بار، از حرکت دادن سر جلوگیری کنید و فقط چشم‌های خود را حرکت دهید.

شگردهای تندخوانی

علاوه بر نکاتی که در بالا اشاره شد و شما داوطلبان عزیز برای بهبود روند مطالعه و تند خوانی باید به آن توجه داشته باشید، شگردهای تند خوانی که در ذیل می‌آید نیز از مهم‌ترین نکاتی است که باید آنها را به کار بندید:

سطحی خوانی

در تندخوانی، اولین قدم، سطحی خوانی برای یافتن اندیشه و منظور اصلی نویسنده است؛ بنابراین، تمام مطالب موجود در متن مورد نظر را به غیر از اندیشه و نکته اصلی هر پاراگراف نادیده بگیرید. این اولین تجربه شما در حذف بخش بزرگی از مطالب متنی است که مطالعه می‌کنید. این کار را بدون هیچ گونه احساس گناهی انجام دهید و نگران نباشید. فقط سعی کنید که مقصود اصلی و نکته مورد نظر نویسنده را دریابید و با علاقه ادامه دهید. برای انجام بهتر این کار، باید سرعت خواندنتان را افزایش دهید، فهرست مطالب را نگاه کنید، به عناوین اصلی و فرعی توجه کنید و با مرور اجمالی از اصل مطالب آن سر در آورید.

اعتماد به نفس داشته باشید

همان گونه که قبلاً گفته شد، یکی از موانع تندخوانی، برگشت به عقب و دوباره خوانی است. به عنوان یک داوطلب باید به این موضوع توجه داشته باشید که دوباره خوانی، زمانی اتفاق می‌افتد که شما حس می‌کنید مطلب را بخوبی یاد نگرفته‌اید. اینکه در هنگام مطالعه، شما به مطالبی برخورد کنید که در مطالعه اول و حتی دوم آن را یاد نگیرید، مساله‌ای عادی است؛ اما اگر زیاد روی آن مطلب وقت گذاشته و ذهن خود را درگیر کنید، این موضوع، چندان عادی نیست. همه ما بعضی از دروس را راحت تر و بهتر و برخی را دیرتر یاد می‌گیریم و این مساله به توانایی ما در یادگیری آن دروس برمی‌گردد؛ پس وقتی به دروسی می‌رسید که یادگیری آن برایتان

مشکل است، تمام سعی خود را در فهمیدن مطلب اعمال کنید؛ اما اعتماد به نفس داشته باشید و بدون اینکه دچار وسواس شوید، با یک خلاصه‌نویسی خوب به سراغ مطلب یا درس دیگری بروید و به خود اطمینان دهید که نکات لازم را بخوبی می‌دانید.

حتماً به این نکته توجه کنید که برگشت به عقب، به این معنی نیست که شما باید مطالب را بدون یادگیری کامل رها کنید و بروید؛ بلکه به این معنی است که دچار وسواس نشوید؛ پس اگر احساس می‌کنید که مطلبی را بخوبی نمی‌دانید، تا جایی که می‌توانید و آن مطلب مهم است، بر یادگیری آن اصرار کنید؛ اما اگر مطلبی را یاد گرفته‌اید و در مورد آن دو دل هستید، برگشت به عقب نداشته باشید.

افزایش میدان دید

چشم، تنها وسیله برای دیدن و به عبارت دیگر یک عامل واسطه است. ما با چشم نمی‌خوانیم؛ بلکه این کار را با مغزمان انجام می‌دهیم. چشم، تنها تصاویر را به مغز منتقل می‌کند، اما عمل اصلی دیدن در مغز انجام می‌شود. چشم، اگر خوب آموزش دیده باشد، می‌تواند چند کلمه را در آنِ واحد تصویر برداری و به مغز ارسال کند. مغز، در مقایسه با چشم، از سرعت بیشتری برخوردار است. شما باید به چشمان خود بیاموزید که به جای تک تک کلمات، مجموعه‌ای از کلمات را شکار کند؛ به این ترتیب، چشم در یک سطر، توقف‌های کمتری خواهد داشت. مرکز بینایی در مغز، هم خیلی سریع و هم خیلی توانمند است؛ به طوری که حتی اگر بخشی از کلمه را ببیند، قادر به کشف آن خواهد بود. تلاش شما برای افزایش میدان دید مهم است؛ زیرا ما در آزمون سراسری به مطالبی برمی‌خوریم که یا چندان مهم نیستند یا قبلاً بخوبی آنها را یاد گرفته‌ایم و نیاز چندانی به دقت و صرف وقت ندارند.

تمرکز

یکی از عواملی که تندخوانی را تسهیل می‌کند، تمرکز است. اگر در هنگام مطالعه تمرکز نداشته باشید، ذهن شما به جای پرداختن به مطلب اصلی، به چیز دیگری معطوف می‌شود؛ به عبارت دیگر، دچار حواس پرتی می‌شود؛ پس با بهره‌گیری از شگردهای تمرکز حواس، سعی کنید که افکار خود را متمرکز کنید تا مطالب را سریع‌تر و بهتر یاد بگیرید.

نکته برداری

برای بهبود سرعت مطالعه خود، از شگرد نکته برداری استفاده کنید؛ زیرا نکته برداری، بسیار کارآمد و مفید است. در نکته‌برداری باید فقط کلماتی یادداشت شوند که بار معنایی داشته باشند. یک واژه کلیدی، هم خودش دارای اهمیت است و هم آنچه را که تداعی می‌کند؛ بنابراین، یک کلمه یا یک تصویر کلیدی، باید هم تداعی کننده مفهوم اصلی باشد و هم حجم زیادی از اطلاعات مربوط به آن مفهوم را به ذهن بیاورد. شما می‌توانید نکته‌برداری را در گوشه‌های کتاب خود انجام دهید تا با مطالعه مجدد، بهتر به خاطر آورید که این نکات مربوط به چه مطالبی بوده است.

علاوه بر مطالب بالا، برای بهبود سرعت مطالعه خود، به نکات زیر نیز توجه کنید:

۱- اجازه ندهید که در هنگام مطالعه، دیدتان دچار سرگردانی شود.

۲- واژه‌ها را گروه‌بندی کنید و یک جمله را در آنِ واحد بخوانید و سپس تمرین کنید تا در قدم بعدی، جملات را دسته‌بندی کرده و مفهوم کلی یک پاراگراف را از آن استخراج کنید.

۳- هیچ‌گاه به عقب باز نگردید؛ زیرا بازگشت مکرر به عقب برای بازخوانی قسمت‌های درک نشده، بمراتب وقت گیرتر از مطالعه مجدد یک مطلب به روش تند خوانی است.

٤- به طور هدفمند مطالعه کنید. هدف خود را از مطالعه هر مطلبی از پیش تعیین کنید و از خود بپرسید که چه نوع اطلاعاتی را می‌خواهید کسب کنید. انجام این کار سبب می‌شود تا شما اطلاعات غیر ضرور و حاشیه‌ای را در فرایند مطالعه خود حذف کنید.

۵- با صدای بلند مطالعه نکنید. سرعت ادا کردن و صحبت کردن، بسیار کمتر از ظرفیت یادگیری و مطالعه شماست. در فرایند مطالعه باید فقط چشم‌ها و مغز درگیر باشند. سرعت قوه بینایی شما بسیار بیشتر از سرعت تکلّم شماست؛ بنابراین، از تلفظ حروف و واژه‌ها

حین مطالعه خودداری کنید. شما حین خواندن در ذهن خود نیز اصوات مرتبط با حروف و واژه‌ها را بیان می‌کنید. این همان ندای درون شماست. زمانی که به اصطلاح در دلتان مطلبی را می‌خوانید، انجام این کار بدین معنی است که پس از دیدن یک کلمه صبر می‌کنید تا صدای مرتبط با آن کلمه (تلفظ) در ذهنتان کامل شود، و سپس به سراغ کلمه بعدی می‌روید. این عادت نیز سرعت مطالعه شما را کاهش می‌دهد. به یاد داشته باشید که حذف کامل این صداها در مغز و ذهن غیر ممکن است؛ اما می‌توان آنها را به حداقل رساند.

٦- در محیط مطالعه خود، عوامل حواس‌پرتی را حذف کنید.

۷- تمرکز خود را حین مطالعه حفظ کنید؛ بدین مفهوم که در حین خواندن مطلبی، در آنِ واحد، هرگز به چیز دیگری فکر نکنید.

منبع : پیک سنجش