

# مدیریت سرعت مطالعه

کاری از:  
معاونت پژوهش حوزه علمیه قم

انتشار الکترونیکی:

[www.HamBahsi.ir](http://www.HamBahsi.ir)

هم بحثی

پایگاهی از همه طلاب برای همه ی طلاب

به سوی  
پژوهش  
۹

سلسله نگاره‌های کوتاه  
ویژه طلاب مدارس علمیه

# خشاون

مدیریت<sup>۳</sup> سرعت مطالعه

درآمدی بر تکنیک‌های تندخوانی

## مدیریت سرعت مطالعه

همه کتابها لازم نیست با یک سرعت خوانده شوند؛ در برخی، پیاده‌روی لازم است و در برخی سیر و سیاحت با اتومبیل و در پاره‌ای پرواز با هواپیما. به قول یکی از اندیشمندان معاصر: «بعضی کتابها را فقط باید چشید و برخی را بایستی یک‌باره بلعید و معدودی را هم، باید کاملاً جوید!»

به عبارت دیگر، تعداد بسیار معدودی از کتابها هستند که به بارها خواندن و آهسته‌خواندن و تأمل و تعمق می‌ارزند.

بسیاری فقط به درد ورق‌زدن می‌خورند و بعضی، برای گزیده‌خوانی و خواندن بخشها یا فصلهایی که به علاقه، تخصص یا گمشده تحقیقی ما مربوط می‌شود؛ مناسب‌اند.

لذا کتاب‌خوان حرفه‌ای و چابک می‌بایست برای خواندن متنهای مختلف، متناسب با کیفیت موضوع، سرعت مطالعه خود را تنظیم و تعدیل کند؛ یعنی برای خواندن بعضی موضوعات، سرعت مطالعه خود را افزایش دهد و برای خواندن برخی دیگر، کاهش.

بنابراین، یک کتاب‌خوان حرفه‌ای علاوه بر تسلط بر مهارتهای تندخوانی و دقیق‌خوانی و دیگر مهارتهای خواندن، باید بداند که چه موضوعاتی نیازمند سریع‌خوانی هستند و چه موضوعاتی تأمل و دقت بیشتری می‌خواهند تا با سرعت کمتری آنها را مطالعه کند.

از طرف دیگر، کمبود فراغت، فراوانی ناشران و نامعلوم بودن ارزش کتابهای جدید (یا کتابهایی که قدیمی است ولی جدیداً به دست ما رسیده) و فراوان بودن کتابهایی که ارزش یک‌بار خواندن هم ندارند، ما را بر آن می‌دارد که هم محتاط باشیم و هم قاطع و هم چابک.

ما در این بروشور، شما را تنها با یک سری از روشها و تکنیکهای تندخوانی آشنا می‌کنیم. البته با خواندن این بروشور، تندخوان نمی‌شوید؛ بلکه سرنخ‌هایی به دست شما می‌آید تا با رجوع به منابع معرفی‌شده در این زمینه و انجام تمرینات بیشتر، مهارت لازم در این زمینه را کسب کنید.

ادامه بحث و تکمیل آن را ان‌شاءالله در فرصت دیگری بررسی خواهیم کرد.

## تندخوانی تا چه حد واقعیت

دارد؟

تحقیقات علمی نشان می‌دهد که مغز می‌تواند هر بار، گروهی از کلمات یا شبه‌جمله‌ها را به همان خوبی تک‌کلمه‌ها بپذیرد.

ما جمله را هرگز به خاطر درک تک‌تک کلماتش نمی‌خوانیم؛ بلکه آن را برای درک شبه‌جمله‌هایی که کلمات نیز در آنها هستند، مطالعه می‌کنیم. مثلاً خواندن:

«کتاب الروضة البهیة شرح شهید ثانی بر لمعة است.»

خیلی دشوارتر است از خواندن:

«کتاب الروضة البهیة شرح شهیدثانی بر لمعة است.»

عبور کند و آهسته از روی کلمات، کار مغزی بیشتری از ما می‌طلبد؛ چرا که ناچاریم پس از تشخیص هر کلمه، معنای هر کلمه را به معنای کلمه بعد از آن بیفزاییم.

به این منظور، در مثال فوق، باید پنج تا شش کار اضافی انجام شود؛ در حالی که خواننده روان‌تر که هر بار مجموعه‌های معنادار (شبه‌جمله‌ها) را در نظر می‌گیرد، فقط یک اتصال ساده را بین دو قسمت انجام می‌دهد.

بنابراین، مزیت فوق‌العاده تندخوانی، انجام کار فیزیکی کمتر توسط چشمها بر روی هر صفحه است.

چشم یک کندخوان بر روی هر صفحه، حدود ۵۰۰ توقف توأم با تمرکز دید انجام می‌دهد؛ اما خواننده سریع به جای آن، نزدیک به ۱۰۰ توقف در هر صفحه انجام می‌دهد که عضلات چشم را هم کمتر خسته می‌کند.

## آیا حقیقت دارد که ...

«تندخوانی» مانع از درک صحیح مطلب است؟

خیر؛ بلکه عکس این مطلب، صادق است! زیرا خواننده کندخوان، به خاطر توقفها و شروعهای مکرر و پیشرفت متزلزل، بسیار امکان

دارد که بی‌حوصله شده و تمرکز حواس خود را از دست بدهد و با نداشتن حضور ذهن، از درک معنای آنچه که می‌خواند، عاجز بماند؛ ولی کسی که عادت کند شبه‌جمله‌ها را با هم ببیند، به طور طبیعی مفهوم آنها را هم به همراه همدیگر درک می‌کند.

تندخوانی باعث می‌شود مطالب کم‌اهمیت را زودتر بشناسید و بر مطالب مهم، تأکید بورزید. به همین خاطر، درک کلی مطلب برای خواننده تندخوان، خیلی آسان‌تر و دامنه‌دارتر از درک مطلب برای خواننده کندخوان است. بنابراین، می‌توان هم سریع خواند و هم دقیق. شما هر چه بیشتر تندخوانی را تمرین کنید، بیشتر از معانی کلمات و عبارات کلیدی آن کسب آگاهی می‌کنید.

■ با «تندخوانی» می‌توانیم در هر دقیقه بیش از ۵۰۰ کلمه بخوانیم؟

بله؛ زیرا با توجه به اینکه در هر ثانیه می‌توانیم تا چهار توقف انجام دهیم و در هر توقف نیز می‌توانیم تا حدّ شش کلمه را زیر دید قرار بدهیم، به راحتی می‌توانیم سرعتی تا حدّ ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه را به دست آوریم.

■ سرعت بیشتر، تمرکز حواس کمتری را به دنبال دارد؟

خیر؛ زیرا هر چه سریع‌تر حرکت کنیم، نیروی جنبشی بیشتری را جمع کرده و تمرکز بیشتری پیدا می‌کنیم.

هر کس می‌تواند تندخوان شود. شما نیز با کمی تمرین، می‌توانید به این توانایی دست‌یابید.

شاید شما عادت کرده باشید که با سرعتی حدود ۸۰ تا ۳۰۰ کلمه در دقیقه بخوانید و این کندخوانی را برای خود عادی بدانید و اشکالی هم در آن نبینید؛ ولی اگر آموزش دیده‌بودید که با سرعت ۵۰۰ کلمه در دقیقه بخوانید، به چنین سرعتی عادت می‌کردید و آن را سرعت معمولی مطالعه خود می‌دانستید. پس برای آموختن این روش، باید خوب آموزش ببینید و برای این کار وقت بگذارید.

## چه موانعی بر سر راه «تندخوانی» وجود دارد؟

### ۱ تلفظ و لبخوانی

اگر به هنگام مطالعه دچار این مشکل باشید، به جای بی‌صدا خواندن، صدای کلمات را در گلو ایجاد می‌کنید و با تلفظ و ادای صوت مطالعه می‌کنید؛ یا اینکه لبها را بدون صدا حرکت می‌دهید و لبخوانی می‌کنید؛ مانند کسی که کلمات را برای خود با صدای بلند می‌خواند. با این کار، مغز خود را واداشته‌اید که مطالب را با سرعتی معادل سرعت حرف‌زدن جذب کند؛ سرعتی که در مقایسه با سرعت خواندن بی‌صدا، فوق‌العاده کم است.

### ۲ کمک اضافی

کمک اضافی اصطلاحاً به عمل با انگشت‌نشان دادن کلمه به کلمه مطلب در هنگام مطالعه و یا لغزاندن خط‌کش از بالا به پایین و مشخص کردن هر سطر گفته می‌شود.

کمک اضافی چنانچه به صورت جزء اصلی عمل خواندن درآید، در حدّ شدید خود، باعث کندی حرکت چشم و عمل ذهن در انجام فرایند خواندن خواهد شد.

در چنین وضعی، به مغز خود کمک اضافی را تحمیل کرده‌اید و باعث شده‌اید که در موقع خواندن، فکر شما متکی به این عمل اضافی شده و هرگز نتواند به طور مستقل عمل نماید. مانند کسی که برای راه‌رفتن، آن قدر از چوب زیر بغل استفاده کند که دیگر نتواند مستقلاً پاهایش را حرکت بدهد.

البته در ابتدای کار، می‌توان با کمک از انگشت و مداد و نظیر آن، مسیر حرکت چشم را مستقیم و سریع کرد؛ ولی بهتر است که این کار به عادت همیشگی تبدیل نشود.

باید توجه داشت که با تمرین درست، خود چشم قادر است بدون کمک، به بهترین نحو حرکت خود را کنترل کند.

از طرفی، در خواندن با سرعت‌های بالا، اولاً دست و سایر وسایل قادر نخواهند بود با سرعتی که مغز مجموعه کلمات را می‌بیند و جذب می‌کند، حرکت کنند و ثانیاً در جهش‌های یک یا دو مرحله‌ای

روی هر سطر و یا در هنگام دیدن دو سه سطر در آن واحد، کمک انگشت و مداد و خط‌کش معنایی ندارد.

### ۳ واپس‌نگری

کسانی که گرفتار این عیب هستند، نمی‌توانند بدون برگشته‌های مجدد به کلمات و عبارات خوانده‌شده، به خواندن ادامه‌دهند و یا اینکه نمی‌توانند بدون عقب‌نگری‌های مکرر به سر سطر بعدی بروند. چنین افرادی مکرراً پس از پایان هر سطر، دوباره به سر همان سطر برگشته و گاه پس از خواندن چندین کلمه، متوجه اشتباه خود می‌شوند و به ابتدای سطر برمی‌گردند.

ما هنگامی اقدام به واپس‌نگری می‌کنیم که مایل باشیم جمله جالبی را که خوانده‌ایم، دوباره بخوانیم؛ یا در مواردی که تمرکز فکر کافی و حضور ذهن نداشته‌ایم، برای دقت بیشتر، دوباره به عقب برگردیم.

اگر واپس‌نگری‌ها را کنترل نکنید، به عادت بدی تبدیل خواهند شد. واپس‌نگری‌های متعدد، به خاطر نداشتن اعتماد به نفس است؛ چرا که خواننده گرفتار وسواس شده و مرتباً نگران است که مبدا چیزی را جابیندازد یا نفهمد. چنین شخصی در واقع، از پیشروی وحشت دارد. افرادی که همیشه نگران گم‌کردن چیزی هستند، حتی اگر به ندرت چیزی را گم‌کنند، گرفتار واپس‌نگری می‌شوند و مرتباً باید به عقب برگردند تا واریسی‌کنند.

### ۴ تلفظ در ذهن

این اشتباه دیگری است که تقریباً همه گرفتار آن هستند. لبها بی‌حرکت‌اند و ارتعاشی در گلو احساس نمی‌شود؛ ولی خواننده، کلمات را در مغز خود تکرار می‌کند؛ حالتی که اصطلاحاً می‌توان آن را حرف‌زدن ذهنی نامید.

هر چیزی که شبیه خواندن با صدای بلند باشد، مغز را از رسیدن به حداکثر سرعت خود باز خواهد داشت.

باید اعتراف کرد که از میان برداشتن کامل این نقیصه، تقریباً غیرممکن است و در حال عادی هم لزومی ندارد؛ مگر آنکه سرعت‌های زیاد در خواندن مدنظر باشد. با این وجود، به هنگام مطالعه، هر

قدر تلفظ در ذهن خود را کاهش دهید، به همان نسبت، خواندن خود را سرعت بخشیده‌اید.

### ۵ عدم توانایی استفاده از میدان دید چشم

در اتاقی که نشسته‌اید، به پنجره روبه‌روی خود نگاه کنید. دقت کنید در حالی که چشم شما به دستگیره وسط پنجره می‌نگرد، در سمت راست و چپ قاب پنجره، بخشی از دیوارهای دو طرف و شاید تابلوی روی دیوار نیز دیده‌شود. به عبارت دیگر، انسان می‌تواند در موقع نگاه کردن به هر چیز خاص، از گوشه‌های چشم خود، میدان وسیع‌تری در اطراف آن را هم ببیند. در همین حال، برای دیدن واضح هر چیز دیگری که در میدان دید شما واقع است، احتیاجی به حرکت دادن سر خود ندارید. به همین طریق، هر سطر مطلب مورد مطالعه، به راحتی در میدان دید شما واقع می‌شود و برای انجام پرشهای لازم، کافی است که فقط چشم خود را حرکت دهید و از حرکت دادن سر خودداری کنید؛ در غیر این صورت، چون سر نمی‌تواند با سرعت فکر حرکت کند، راه‌بندانی برای خواندن ایجاد می‌شود.

## بدون کمک دیگران، چگونه این موانع را رفع کنم؟

### ۱ علاج تلفظ و لب‌خوانی

۱ بین لبهای خود، و نه بین دندانها، چیزی را قراردید که به مقداری سنگین باشد که برای نگهداری آن ناچار به فشار روی لبها باشید؛ در این حال، خواندن را ادامه دهید.

۲ لبها را محکم به هم فشرده و در همان حال، زبان را محکم به سقف دهان بچسبانید.

۳ لبها را به حال سوت زدن گرد کنید و هوا را به بیرون بفرستید؛ ولی سوت نزنید. توجه کنید که این حالات مصنوعی را به طور موقت و تا هنگامی که بر «راه‌بندان» فائق نیامده‌اید، ادامه دهید.

### ۲ مداوای کمک اضافی

بهترین راه آن است که در موقع مطالعه کتاب یا مجله، آن را با دو دست نگه‌دارید تا عادت نامطلوب



خود را فراموش کنید. بدین طریق، مشکل را با جلوگیری از عامل ایجاد آن حل کرده‌اید.

### ۳ معالجهٔ واپس‌نگری

برای رفع این مشکل، بهترین توصیه این است که بنشینید و کلاهتان را قاضی‌کنید و خود را قانع‌سازید که باید دست از این نگرانی بردارید. هر چند امکان دارد مطالب را خوب متوجه نشوید و یا بخشی از نکات را از قلم ببندازید؛ ولی باید در موقع خواندن، مستقیم به کار خود ادامه دهید و علی‌رغم هر میل شدیدی که برای عقب‌نگری و مرور جملات و کلمات خوانده‌شده در خود احساس می‌کنید، این کار را انجام دهید.

قوت قلب و اعتماد به نفس، شما را در این مهم یاری خواهد کرد. همچنین قبل از رسیدن به آخر هر سطر، با استفاده از میدان دید و از گوشهٔ چشم راست خود، نگاهی به سر سطر بعدی ببندازید تا به راحتی بتوانید پس از پایان سطر، به سر سطر بعدی بروید.

### ۴ حل مشکل تلفظ در ذهن

سعی کنید تا آنجا که می‌توانید، در کم کردن این عادت بکوشید؛ اما خیلی به خود فشار نیاورید. چرا که از بین بردن کامل این عادت، تقریباً غیرممکن است. با این وجود، هر چه سرعت خواندن بیشتر شود، عملاً این مشکل کمتر می‌گردد.

### ۵ درمان عدم توانایی استفاده از میدان دید چشم

برای دیدن بیش از یک کلمه در هر بار، باید از حرکت دادن سر، جلوگیری نمایید. این تمرین را زیاد ساده نگیرید؛ زیرا هر چه میدان دید خود را وسیع‌تر کنید، سرعت بیشتری در خواندن پیدا می‌کنید.

تمرینات زیر، کمک فراوانی به شما می‌کنند:

۱ با قراردادن دو انگشت در دو طرف فک خود، آن را محکم نگاه دارید.

۲ با یک دست، چانهٔ خود را به گونه‌ای که انسان ریش خود را در مشت می‌گیرد، نگاه دارید.

۳ یک انگشت دست خود را روی نوک بینی‌تان قرار دهید.

## برای مطالعه بیشتر:

۱. طوسی، بهرام؛ مهارت‌های خواندن؛ مشهد، انتشارات ترانه.
۲. شجری، فتح‌الله؛ یادگیری خلاق؛ تهران، انجمن قلم ایران.
۳. صالح، عباس؛ تندخوانی؛ تهران، انتشارات آزاد گرافیک.

نظارت علمی: مسعود آذربایجانی؛ عضو هیئت مدیره انجمن روان‌شناسان حوزه و عضو هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه ویرایش و صفحه‌آرایی: محسن فصاحت

پیشنهادها و انتقادهای شما، خانواده خشت اول را در ارائه ویرایشهای بعدی این بروشور، یاری می‌رساند.

قم - صندوق پستی ۳۳۶۱-۳۷۱۸۵

تلفن: ۹ - ۰۲۵۱-۲۹۴۱۲۰۷

Email: DTJHEQ@Gmail.com

معاونت پژوهشی حوزه علمی قم

اداره امور پژوهشی طلاب

واحد ترویج پژوهش

# منشورات گروه مطبوعاتی خشت اول

## فصلنامه خشت اول



۳ و ۲. هویت روحانیت و طلاب جوان



۱. طلاب جوان و تولید علم



۵ و ۶. پژوهش و طلاب جوان



۴. ورود دانشجویان به حوزه



۸. بررسی رویکردهای نظری و تخصص گرای، گرایش تحصیلی و طلاب جوان (۲)



۷. بررسی رویکردهای نظری و تخصص گرای، گرایش تحصیلی و طلاب جوان (۱)

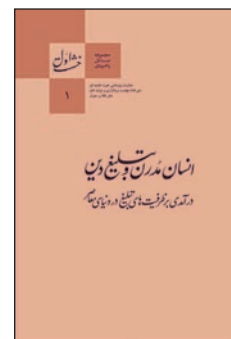
## بروشور خشت اول



## کتاب خشت اول



۲. فقه‌آموزی و افق‌های فرارو



۱. انسان مدرن و تبلیغ دین

## قیمت: ۵۰ تومان

نخستین گام در پژوهش، آموزش نیست؛ باید زمینه‌ها و انگیزه‌های لازم در فرد به وجود آید. پس از آن است که کارورزی آموزه‌ها می‌تواند ملکه پژوهشگری را در طلاب ایجاد کند.

مجموعه «به سوی پژوهش» می‌کوشد با استفاده از کوتاه‌ترین قالب‌ها به ترویج و تقویت فرهنگ پژوهش بپردازد و راه تحقیق و معرفت‌جویی را برای طلاب جوان هموارتر کند.

از همین مجموعه:

۱. حرفه‌ای‌ها چگونه کتاب می‌خوانند؟
۲. تمرکز؛ چرا و چگونه؟
۳. از حافظه چه می‌دانیم؟
۴. از شنیدن تا گوش کردن!
۵. مهارت‌های یادداشت‌برداری در کلاس درس
۶. تکنیک‌های مرور
۷. چگونه فرایند یادگیری خود را مدیریت کنیم؟
۸. روش‌های عملی تقویت حافظه
۹. مدیریت سرعت مطالعه