

روش های عملی تند خوانی

بزرگترین مانعی که در پیش روی ماست، تصور غلطی است که ما در هنگام مطالعه داریم. ما معتقدیم که باید هر کلمه از کتاب یا مقاله را بخوانیم تا بتوانیم آن را درک کنیم. فرق نمی‌کند این کار را چقدر سریع انجام دهیم، اما ما برای خواندن هر کلمه فرصت نداریم.

در دوران مدرسه آموختیم که باید خط به خط کتاب را حفظ باشیم زیرا قرار است آن را امتحان بدهیم. اما در حال حاضر تلاش برای به خاطر سپردن همه چیزها بی‌فایده است. فقط اتلاف وقت است. چنین اطلاعاتی در حافظه کوتاه مدت ما ذخیره می‌شوند که خودبه‌خود بعد از چندین روز به دست فراموشی سپرده می‌شوند. الان زمان آن رسیده که این‌گونه تصورات غلط را کنار بگذاریم و مطالعه کردن را هک کنیم.

۱- هنر پرش را بیاموزید

مغز انسان می‌تواند بدون نیاز به خواندن تک‌تک کلمات موضوع کتاب یا مقاله را درک کند. هنگامی که بدانید در حال خواندن چه موضوعی هستید، می‌توانید با کمی جست‌و‌خیز، مفهوم کل کتاب را درک کنید. به عنوان مثال هنگامی که یک کتاب غیرداستانی می‌خوانید، اول به سراغ مقدمه بروید تا به یک درک کلی برسید و پیام کتاب را دریافت کنید. سپس به سراغ عنوان‌ها و توضیحات درج‌شده در زیر عنوان‌ها بروید. و در آخر جمله اول و آخر هر پاراگراف را بخوانید. این روش به شما کمک می‌کند که از طریق تندخوانی، متن را سریع‌تر درک کنید و همچنین ۴۰ درصد از اطلاعات حیاتی را به دست آورید. این روش یکی از بنیادی‌ترین روش‌های تندخوانی است.

۲- افکار تان را متمرکز کنید

این یک عادت بسیار غلط است که ما هنگام مطالعه به موضوعات متفرقه و عجیب‌وغریب فکر می‌کنیم. این‌گونه ذهن ما سرگردان می‌ماند و متمرکز نمی‌شود. اما این پراکندگی افکار ذهنی، کاری است که همه ما بدون آنکه متوجه باشیم انجام می‌دهیم و راهی برای متوقف کردن آن وجود ندارد. اما می‌توانیم از این پراکندگی در جهت تندخوانی بهره ببریم. به این‌گونه که در هنگام مطالعه، ذهن خود را به سمت آنچه دارید مطالعه می‌کنید، هدایت کنید. سعی کنید کلماتی را که می‌خوانید به تجربه‌های زندگی خود مرتبط کنید.

به عنوان مثال اگر مقاله‌ای در مورد مقابله با استرس می‌خوانید سعی کنید بر روی دورانی که خودتان استرس زیادی را متحمل

می‌شاید، تمرکز کنید. به این ترتیب شما باعث ایجاد ارتباط بین مغز خود و چیزی که می‌خوانید می‌شوید و آن را آسان‌تر به خاطر می‌سپارید.

این یکی دیگر از روش‌های تندخوانی مؤثر است که به طور شگفت‌انگیزی سرعت تندخوانی را بالا می‌برد.

۳- تکرار کلمات را متوقف کنید

پژوهش‌ها نشان داده است که انسان می‌تواند ۱۵۰ کلمه در دقیقه را بیان کند. این در حالی است که ذهن انسان می‌تواند تا ۴۰۰ کلمه را در دقیقه پردازش نماید. هنگامی که شما در زمان مطالعه هر کلمه را در ذهن خود تکرار می‌کنید فقط باعث پایین آمدن سرعت مطالعه‌ی خود می‌شوید. این عادت را متوقف کنید. سعی کنید به جای ورود تک‌تک کلمات فقط اجازه‌ی ورود موضوعات و عنوان‌های مهم را به مغز خود صادر کنید. این‌گونه موفق به خواندن ۴۰۰ کلمه در دقیقه خواهید شد و یک گام دیگر در تندخوانی برداشته‌اید.

۴- یک هدف تنظیم کنید

یک هدف برای نوع اطلاعاتی که می‌خواهید پس از تندخوانی به دست آورید، تعیین کنید و از خود بپرسید:

-چرا این را می‌خوانم؟

-چرا به این اطلاعات نیاز دارم؟

-چگونه می‌توانم از آن استفاده کنم؟

اگر در دانشگاه هستید و درباره یک موضوع امتحان دارید، بر روی جزوه‌های دست‌نویستان که از روی صحبت‌های استاد نکته برداشته‌اید تمرکز کنید تا بر روی کتاب‌ها یتان.

و یا اگر در حال مطالعه یک کتاب تناسب‌اندام هستید و می‌خواهید مطابق آن به تناسب اندام برسید، فقط کافی است قسمت هایکی را که روش‌های مختلف تناسب‌اندام را بررسی کرده بخوانید. اما این بدین معنا نیست که قسمت‌های دیگر را دور بریزید، نه، ولی با این روش خواندنتان را اولویت‌بندی می‌کنید تا از زمان به‌درستی بهره ببرید. به این شکل بدون آنکه تغییری در روش خواندنتان به وجود آورید به تندخوانی دست پیدا می‌کنید.

۵- مهم‌ترین اطلاعات را استخراج کنید

درست است که ما مجبور نیستیم همه چیز را به خاطر بسپاریم، اما درعین حال می‌خواهیم به مهم‌ترین چیزها توجه کنیم. به همین دلیل ما نیاز به یک سیستم بازیابی داریم که به ما کمک کند تا اطلاعاتی را که به آن نیاز داریم، بازیابی کنیم. راه‌اندازی یک سیستم بازیابی، یک انتخاب کاملاً شخصی است. عده‌ای ترجیح می‌دهند تا اطلاعات مهم را در دفترچه یادداشت خود بنویسند و بعضی دیگر از آن عکس می‌اندازند. بهترین روش برای بازیابی اطلاعات، های لایت کردن (برجسته‌سازی) است. شما می‌توانید نکات مهم را های لایت کنید و همان‌طور که به هر صفحه نگاه می‌اندازید، نکات مهم آن صفحه را به راحتی به یاد آورید. داشتن یک سیستم بازیابی، فشار ذخیره‌سازی اطلاعات را کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا یک تندخوانی مؤثر داشته باشید.

اکثر مردم مطالعه را یک سرگرمی نمی‌دانند، اما به هر حال برای کسب دانش و رشد خود به آن نیاز دارند. درست است که شما ممکن روش‌های متفاوتی برای یادگیری داشته باشید مانند فایل های صوتی و یا تصویری، اما نمی‌توانید به طور کلی مطالعه را کنار بگذارید. بنابراین تندخوانی کار شما راحت‌تر می‌کند.

تحقیقات نشان داده ذهن انسان فقط برای یک مدت کوتاه می‌تواند بر روی یک موضوع تمرکز کند. شما با استفاده از روش‌های تندخوانی می‌توانید حداکثر بهره‌وری را از ذهن خود در این زمان کوتاه داشته باشید.