



خواندن با سرعت دنیای علم

دنیا، دنیای علم است و دنیایی که اگر آرام قدم برداریم برای ما نمی‌ایستد و حتی مکث هم نمی‌کند. این روزها مطالب زیادی برای مطالعه و وقت ناچیز برای خواندن وجود دارد، بنابراین برنامه‌ریزی در مطالعه امری است واجب.

جام جم آنلاین: دنیا، دنیای علم است و دنیایی که اگر آرام قدم برداریم برای ما نمی‌ایستد و حتی مکث هم نمی‌کند. این روزها مطالب زیادی برای مطالعه و وقت ناچیز برای خواندن وجود دارد، بنابراین برنامه‌ریزی در مطالعه امری است واجب. بی‌برنامه بودن در انجام امور موجب بروز اضطراب و پریشانی است، زیرا ترس از گذشت زمان و ترس از انجام نشدن کاری در زمان معین موجب به وجود آمدن اغتشاش و نگرانی خواهد شد.

درست خواندن را یاد بگیریم

هنگامی که می‌خواهید کتابی را مطالعه کنید بخصوص کتب درسی، یکی از بهترین شیوه‌های مفید و موثر مطالعه، پیاده‌کردن روش 10 مرحله‌ای مطالعه است که انجام تکتک مراحل، کمک بسیاری در یادگیری و تثبیت مطالب در ذهن شما می‌نماید.

این مراحل 10 گانه مطالعه عبارتند از:

- تخمین و هدفگذاری: مشخص کنید قصد دارید در چه بازه زمانی چه تعداد صفحه را مطالعه کنید.
- تخلیه ذهنی: هر آنچه از قبل در مورد آن موضوع، به خاطر دارید روی کاغذ منتقل کنید حتی اگر در مورد صحت آن تردید دارید.
- مطالعه اجمالی: به طور اجمالی و سریع صفحات را ورق بزنید و به فهرست، عناوین، سوالات، تصاویر و خطوط پررنگ شده توجه کنید.
- طرح سوال: در مورد مطالبی که از نظر گذرانید، سوال طرح کنید تا با نگاهی کنجکاوانه و جستجوگرانه آماده خواندن شوید.
- خواندن فعال برای یافتن جواب پرسش‌ها: در این مرحله شروع به خواندن کتاب کنید. سعی نکنید مطالب را به صورت حفظی بخوانید. کتاب را عمیق و دقیق بخوانید و به دنبال پیدا کردن جواب سوالات آخر فصل یا سوالاتی که در ذهن خود دارید، باشید.
- تجزیه، تحلیل و تفهیم: سعی کنید تمام مطالب کتاب را کاملاً متوجه شده و به حافظه خود منتقل کنید بعضی از قسمت‌ها به تحلیل بیشتری نیاز دارد تا شما بتوانید مفهوم آنها را درک کنید.
- یادداشت‌برداری: آنچه را که یاد گرفته‌اید از حافظه خود روی کاغذ بیاورید و خلاصه آنها را مکتوب کنید.
- مرور و بازبینی: متن خلاصه‌شده و متن اصلی را دوباره بخوانید و متن خلاصه‌شده را بازبینی و اصلاح کنید در صورتی که در کشیدن درخت حافظه مهارت دارید درخت مورد نظر را ترسیم کنید.
- تعریف: مطالبی را که یاد گرفته‌اید حتی‌المقدور با صدای بلند برای خود یا دیگران تعریف کنید.
- تجسم: چشمان‌تان را ببندید و مطالب خوانده شده را در ذهن خود مجسم کنید.

مهم‌ترین مرحله

مهم‌ترین مرحله، مرحله پنجم یعنی خواندن فعال است و ما برای آن که بتوانیم بهتر و فعال‌تر بخوانیم لازم است سوالاتی در مورد متن در ذهن داشته باشیم تا با انگیزه بیشتری مطالعه کنیم.

مراحل بعد از خواندن فعال به ما کمک می‌کند مطالب در ذهن تثبیت شود و به مدت طولانی‌تری در حافظه نگهداری شود.

پیاده‌کردن این روش بعد از مدتی تمرین بسیار آسان می‌شود و به طور ناخودآگاه آنها را انجام می‌دهید و حتی برای تان لذت بخش نیز می‌شود.

نکته: چشمان خود را تمرین دهید تا همه کلمات را در دسته‌های بالای سه یا چهار کلمه در یک نگاه ببیند. آموختن خواندن دسته‌ها چیزی نیست که چشمانتان به طور طبیعی آن را انجام دهد. این کار نیاز به تمرین مداوم دارد.
تمرکز یعنی توانایی قبول بعضی چیزها و به دور انداختن چیزهای دیگر.

به عبارتی تمرکز یعنی دقیق شدن روی یک موضوع، با حذف توجه به موضوعات دیگر.

برخی فکر می‌کنند برای داشتن تمرکز باید روی ذهن خود یا محیط اطراف شرایط خاصی را تحمیل کنند، اما این‌طور نیست و هر چه بیشتر به ذهن خود فشار بیاورید، تمرکز مشکل‌تر می‌شود.

وقتی شما مشغول تماشای فیلم یا خواندن داستان جذابی هستید بدون اعمال هیچ‌گونه فشاری تمرکز دارید. چون به طور طبیعی چیزی توجه ما را جلب می‌کند که برای ما حائز اهمیت است و از آن سود می‌بریم بنابراین باید راهی پیدا کنیم که دقت ما، حتی نسبت به موضوعی که به آن علاقه نداریم عمیق‌تر شود و در حقیقت بین ذهن و آن موضوع علاقه ایجاد کنیم.

کتاب‌های حجیم

بدون تردید، پیش مطالعه برای فراهم کردن یک دید کلی از خواندنی‌های سنگین، نظیر مقالات روزنامه‌ها، گزارش‌های کسب و کار و کتاب‌های غیرداستانی، کار مفیدی است.

پس از این چشم‌انداز کلی، توانایی آن را خواهید داشت تا درباره این‌که کدام گزارش یا چه بخشی از یک گزارش، ارزش دیدن دقیق را دارد، تصمیم بگیرید.

دورنمای سریع

تمام دو پاراگراف نخست آن چه را که برای مطالعه برگزیده‌اید، بخوانید. سپس فقط جمله اول پاراگراف‌های بعدی را بخوانید. آن گاه دو پاراگراف آخر را به صورت کامل بخوانید.

از یاد نبرید که مرور و چشم‌انداز، تمام اطلاعات و جزئیات یک متن را به شما نمی‌دهد. اما این کار شما را از صرف وقت برای چیزهایی که واقعا نمی‌خواهید یا نیاز ندارید آنها را بخوانید، معاف می‌کند. یادتان باشد مرور اجمالی تنها یک دورنمای سریع و کلی از خواندنی‌های طولانی و نا آشنا را در اختیار شما قرار می‌دهد.

سطحی خوانی

سطحی‌خوانی یا گذار سریع راه خوبی برای به دست آوردن دورنمای کلی از خواندنی‌های ساده و کوتاه مانند مجلات عمومی یا ورزشی و بخش‌های سرگرمی یک مقاله و مرور متن‌هایی که پیش از این آن را خوانده‌اید است. فکر کنید چشمانتان مثل دو مغناطیس است.

وادارشان کنید تا سریع کار کنند. آنها را از عرض سطرهای چاپ شده، با سرعت عبور داده فقط چند واژه کلیدی را از هر سطر برچینید. سطحی خواندن افراد با هم متفاوت است.

در سطحی‌خوانی هر کس واژه‌های متفاوتی را برمی‌چیند، اما همگی یک دورنمای بسیار مشابه از محتوای یک قطعه بدست می‌آورند.

مرور اجمالی و سطحی‌خوانی می‌تواند سریعاً به شما دورنمایی کلی درباره محتوا بدهد، اما هیچ فنی نمی‌تواند درک بیش از 50 درصد را تضمین کند؛ زیرا در سطحی‌خوانی ما همه کلمات را نمی‌خوانیم و هیچکس از چیزی که نخوانده نمی‌تواند ایده‌ای به دست بیاورد.

کلمه به کلمه نخوانید

بسیاری از ما آموخته‌ایم که تک‌تک کلمات یک جمله را به صورت مستقل بخوانیم. مثل: برادر، من، فرهاد، فکر، می‌کند، مدرسه و...

شما هم احتمالاً این گونه می‌خوانید، بویژه وقتی کلمات مشکل باشد یا وقتی کلمات معنای خاصی داشته باشد همانند وقتی که می‌خواهید یک شعر، یک نمایشنامه شکسپیر یا یک قرارداد و مانند آن را بخوانید البته این کار اشکالی ندارد. اما خواندن کلمه به کلمه، تندخوانی را نابود می‌کند و جلوی سرعت شما را می‌گیرد.

دسته‌بندی کردن کلمات به شما یاد می‌دهد به جای نگاه کردن به یک کلمه در یک زمان به گروه‌هایی از کلمات نگاه کنید تا سرعت شما در اوج خود افزایش یابد.

چند تمرین عملی

چشمان خود را تمرین دهید تا همه کلمات را در دسته‌های بالایی سه یا چهار کلمه در یک نگاه ببینید. آموختن خواندن دسته‌ها چیزی نیست که چشمانتان به طور طبیعی آن را انجام دهد. این کار نیاز به تمرین مداوم دارد. حال مطلب آسانی برای خواندن انتخاب کنید.

هر قدر می‌توانید آن را تند بخوانید. تلاش کنید به جای دیدن یک کلمه در هر زمان، به سه الی چهار کلمه در یک نگاه متمرکز شوید. آنگاه همان بخش را با سرعت معمولی بازخوانی کنید تا ببینید بار اول، چه چیزهایی را جا انداخته‌اید؟ قطعه دیگری را تمرین کنید.

نخست دسته‌ها را مطالعه کرده، سپس بازخوانی کنید تا ببینید، در این قسمت چه چیزهایی را جا انداخته‌اید. هر وقت توانستید دسته‌ها را بدون جافتاده‌های دفعه اول بخوانید. روزانه، پانزده دقیقه تمرین کنید. ممکن است این فنون را در طول یک هفته یا بیشتر فرا بگیرید.

بهشته نظری زاده - جام