



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



الحق  
علیه  
السلام

www.

www.

www.

www.

Ghaemiyeh

.com

.org

.net

.ir

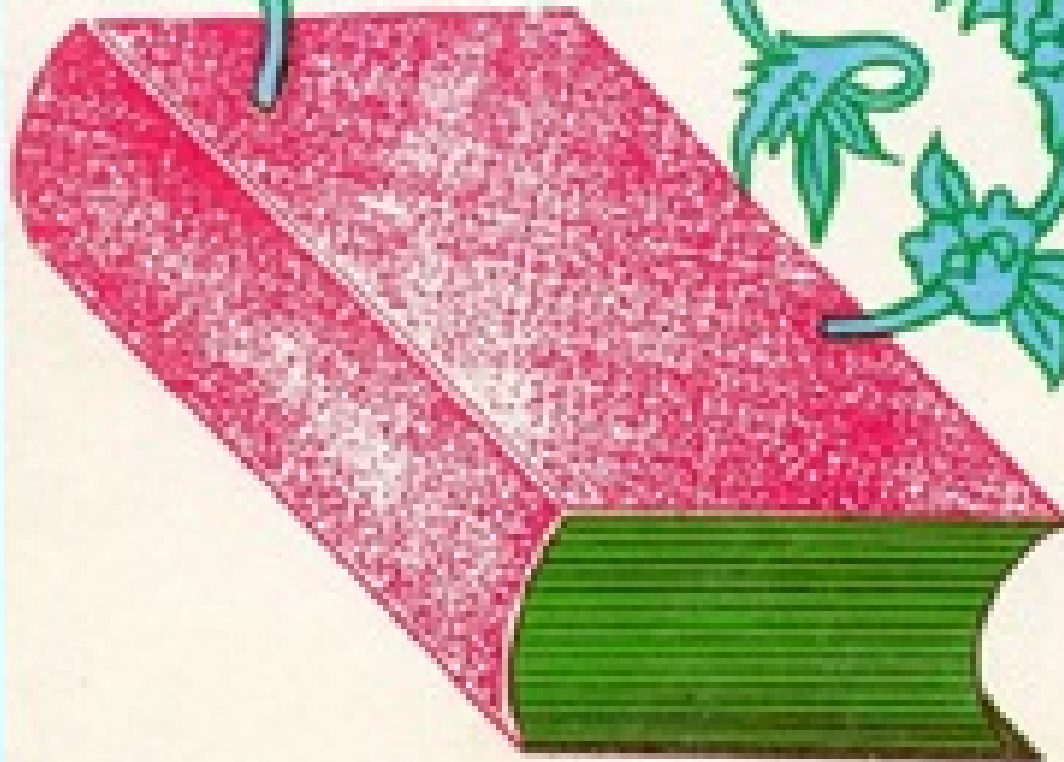


روشهای تسریع در

# خواندن و درک

(تند خوانی)

تألیف: محمدحسین حق‌جو



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# روشهای تسریع در خواندن و درک تندخوانی

نویسنده:

محمد حسین حق جو

ناشر چاپی:

انصار المهدی

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## فهرست

۵	فهرست
۱۴	روشهای تسریع در خواندن و درک تندخوانی
۱۴	مشخصات کتاب
۱۴	مقدمه
۱۷	انگیزه تلاش
۱۷	اشاره
۱۷	سفارش اسلام به سرعت عمل
۱۸	انواع سرعت عمل
۱۹	سرعت عمل در مطالعه (تندخوانی)
۱۹	اهمیت تندخوانی
۲۰	چکیده مطالب «آگاهی های اولیه تندخوانی»
۲۱	سوالات «آگاهی های اولیه تندخوانی»
۲۲	آگاهی های اولیه تندخوانی
۲۲	۱ - فعال کردن چشم
۲۲	۲ - زیاد کردن دایره دید
۲۴	۳ - خط بردن سطور
۲۴	۴ - حرکت دادن چشم
۲۵	۵ - ارزیابی کلمات و سطور
۲۶	۶ - سنجش زمان
۲۶	مراحل تند خوانی (مطالعه لغزشی)
۲۷	عوامل بهره وری از شیوه های تندخوانی
۲۷	۱ - آموزش زیر نظر مربی
۲۸	۲ - به فراموشی سپردن روشهای غلط گذشته
۲۸	۳ - جایگزین کردن شیوه های جدید

- ۲۸ ..... ۴ - مشورت با افراد آگاه
- ۲۹ ..... چکیده مطالب «عوامل کندخوانی»
- ۳۰ ..... سوالات «عوامل کندخوانی»
- ۳۱ ..... عوامل کندخوانی -
- ۳۱ ..... اشاره
- ۳۱ ..... ۱ - نقطه خوانی -
- ۳۱ ..... ۲ - برگشت -
- ۳۱ ..... ۳ - توقف زیاد -
- ۳۲ ..... ۴ - تأکید بر الفاظ و واژه ها -
- ۳۲ ..... ۵ - تغییر در سرعت مطالعه -
- ۳۲ ..... ۶ - بالا و پایین کردن چشم -
- ۳۲ ..... ۷ - حواس پرتی -
- ۳۳ ..... ۸ - عدم آگاهی از معانی واژه ها -
- ۳۳ ..... ۹ - کارهای جانبی -
- ۳۳ ..... ۱۰ - نقص بینایی -
- ۳۳ ..... ۱۱ - صدمات مغزی -
- ۳۳ ..... ۱۲ - عدم اعتماد به نفس -
- ۳۴ ..... ۱۳ - خط بردن پس از یادگیری شیوه ها -
- ۳۴ ..... ۱۴ - خستگی زیاد -
- ۳۴ ..... ۱۵ - لب خوانی -
- ۳۴ ..... اشاره
- ۳۵ ..... رفع مشکل لب خوانی -
- ۳۵ ..... ۱۶ - خستگی چشم -
- ۳۵ ..... ۱۷ - صدا خوانی -
- ۳۵ ..... عوامل خستگی چشم -
- ۳۵ ..... الف - کمبود ویتامین -

- ب - مطالعه پس از غذا ..... ۳۶
- ج - ورزش نکردن ..... ۳۶
- اشاره ..... ۳۶
- ورزشهای چشم ..... ۳۶
- ۱ - ورزش ماهیچه ها ..... ۳۶
- ۲ - ورزش پلکها ..... ۳۷
- ۳ - ورزش قرنیه و مردمک ..... ۳۷
- د - بد نشستن هنگام مطالعه ..... ۳۷
- اشاره ..... ۳۷
- ۱۷ - اشتغال زیاد ..... ۳۷
- ۱۸ - مطالعه در زمان نامناسب ..... ۳۸
- اهداف و فواید تند خوانی ..... ۴۱
- ۱ - تند فهمی ..... ۴۱
- ۲ - صرفه جویی در وقت ..... ۴۲
- ۳ - کمک به حفظ فرمولها و قواعد ..... ۴۲
- ۴ - کمک به حفظ درست فرمولها و قواعد ..... ۴۲
- ۵ - سهولت در مراجعه به مطالب ..... ۴۳
- ۶ - کمک به درک مفاهیم ..... ۴۳
- ۷ - سهولت در مطالعه مطالب تخصصی ..... ۴۳
- ۸ - درک عمیق مطالب ..... ۴۴
- ۹ - امکان مطالعه غیر متمرکز ..... ۴۴
- ۱۰ - ایجاد تمرکز بیشتر ..... ۴۴
- نقش تمرین در تندخوانی ..... ۴۴
- اشاره ..... ۴۴
- تمرین ..... ۴۵
- اشاره ..... ۴۵

۴۶	تمرین ۱
۴۷	تمرین ۲
۴۸	تمرین ۳
۴۹	تمرین با مطالعه کتاب داستان
۴۹	تندخوانی در کتب علمی
۴۹	تفاوت تندخوانی در کتاب داستان و کتاب علمی
۵۰	نکات قابل توجه در مطالعات عمیق
۵۰	نکات قابل توجه در تمرینها
۵۰	اشاره
۵۲	تمرین ۴
۵۳	تمرین ۵
۵۴	تمرین ۶
۵۵	تمرین ۷
۵۶	تمرین ۸
۵۷	تمرین ۹
۵۸	تمرین ۱۰
۵۹	تمرین ۱۱
۶۰	تمرین ۱۲
۶۰	تمرین ۱۳
۶۲	تمرین ۱۴
۶۵	آگاهی های اولیه برای مطالعه
۶۵	اشاره
۶۵	الف - شناخت انواع علوم
۶۵	اشاره
۶۵	۱ - علوم تخیلی و عقلی
۶۵	۲ - علوم تصویری



- ۳ - علوم تجسمی ..... ۶۵
- ۴ - علوم تجربی ..... ۶۵
- ۵ - علوم انتزاعی و قرار دادی ..... ۶۵
- ب - شناخت انواع مطالعه کنندگان ..... ۶۶
- اشاره ..... ۶۶
- ۱ - افراد مبتدی ..... ۶۶
- ۲ - افراد با سابقه ..... ۶۶
- ۳ - متخصصین ..... ۶۶
- ۴ - اهل نقد و بررسی ..... ۶۶
- ج - نقش هدف در مطالعه ..... ۶۶
- اشاره ..... ۶۶
- شناخت اهداف مطالعه ..... ۶۷
- اشاره ..... ۶۷
- ۱ - اهداف گذری و مروری ..... ۶۷
- ۲ - حفظ کردن موقت ..... ۶۸
- ۳ - یادگیری ..... ۶۸
- عوامل مؤثر در یادگیری بهتر ..... ۶۹
- الف - استفاده از شیوه تداعی ..... ۶۹
- اشاره ..... ۶۹
- انواع تداعی: ..... ۶۹
- ب - استفاده از تکرار ..... ۶۹
- ج - مرور ذهنی ..... ۶۹
- اشاره ..... ۶۹
- مرور ذهنی و انتخاب سوژه ..... ۷۱
- د - یادآوری ..... ۷۱
- اشاره ..... ۷۱

۷۲	مراحل نمودار اسکیم
۷۲	ح - تفکر و سازماندهی و ربط مطالب
۷۲	۴ - مفهوم گیری یا خلاصه گیری
۷۲	۵ - نقد و بررسی
۷۴	انواع مطالعه و شیوه های آنها
۷۴	اشاره
۷۴	۱ - مطالعه اجمالی
۷۴	۲ - سریع خوانی
۷۶	۳ - عبارت خوانی
۷۶	۴ - مطالعه دقیق
۷۶	۵ - مطالعه تجسسی
۷۷	۶ - مطالعه انتقادی
۷۷	روش مطالعه انتقادی
۷۷	موضوع مطالعه
۷۹	انواع موضوع
۷۹	۱ - اخبار
۷۹	اشاره
۷۹	آگاهی های اولیه برای مطالعه اخبار
۷۹	اشاره
۷۹	الف - روش نگارش اخبار
۸۰	ب - نقش تیراژ روزنامه در خبر
۸۰	ج - خط خبری
۸۰	اشاره
۸۰	تفاوت مطالعه اخبار و مقاله ها
۸۰	تمرین
۸۲	۲ - داستان و متون ساده

- ۳ - متون تحلیلی و استدلالی ..... ۸۲
- ۴ - کتب قاعده ای و ضابطه ای ..... ۸۲
- اشاره ..... ۸۲
- نکات قابل توجه در مطالعه دروس ضابطه ای ..... ۸۲
- الف - حضور در کلاس با ذهنیت قبلی ..... ۸۲
- ب - نوشتن اشکالات در پیش مطالعه ..... ۸۳
- ج - رسم نمودار ..... ۸۳
- اشاره ..... ۸۳
- رسم خطهای مورب ..... ۸۳
- ثابت بودن نمودار ..... ۸۳
- د - تمرکز ذهن ..... ۸۴
- ح - فهمیدن ارکان مطلب ..... ۸۴
- و - نوشتن سؤالات و ابهامات ..... ۸۴
- ز - توضیح و بیان خلاصه ها ..... ۸۴
- مراحل بعد از مطالعه دروس ضابطه ای ..... ۸۶
- پرهیز از مطالعه سطر به سطر در دروس ضابطه ای ..... ۸۶
- آموزش زبان ..... ۸۶
- نکات قابل توجه در یادگیری زبان ..... ۸۶
- ۱ - یادگیری لغات و واژه ها ..... ۸۶
- ۲ - حفظ قواعد با مثال و تمرین ..... ۸۶
- ۳ - استفاده از تکرار ..... ۸۷
- ۴ - استفاده از مرور ذهنی ..... ۸۷
- ۵ - انتخاب خط واحد ..... ۸۷
- ۶ - تدریس ..... ۸۷
- ۷ - بیان با صدا ..... ۸۷
- ۸ - استفاده از شیوه تداعی ..... ۸۷

۸۸	روش مطالعه کتب درسی
۹۱	روش امتحان دادن
۹۱	اشاره
۹۲	شب و روز امتحان
۹۴	روش پاسخگویی به سؤالات در امتحان
۹۶	کنترل نهایی ورقه
۹۶	امتحانات تستی
۹۶	سرعت عمل همراه با آرامش
۹۶	امتحانات هم زمان
۹۶	مشکل کمبود وقت در امتحان
۹۷	مراحل مطالعه
۹۷	اشاره
۹۷	۱ - مطالعه فهرست کتاب
۹۷	۲ - بازدید مقدمه
۹۷	۳ - تورق کتاب
۹۷	۴ - مطالعه فصل به فصل
۹۸	۵ - طرح سؤال
۹۸	۶ - علامت گذاری
۹۸	۷ - بازنگری مطالب
۹۹	۸ - تفکر و خودپرسی
۹۹	۹ - بایگانی مطالب
۹۹	۱۰ - برداشت مفید بعد از مطالعه
۱۰۰	عوامل عدم تمرکز در مطالعه
۱۰۰	اشاره
۱۰۰	۱ - اشیای مزاحم مادی
۱۰۰	۲ - خستگی

- ۳ - اوهام و افکار جانبی ..... ۱۰۰
- ۴ - عجله و شتاب ..... ۱۰۰
- ۵ - بیماریها ..... ۱۰۱
- ۶ - نارسایی دستگاه گوارش ..... ۱۰۱
- ۷ - زمان نامناسب ..... ۱۰۱
- ۸ - بی نظمی ..... ۱۰۱
- ۹ - کمیت و کیفیت تغذیه ..... ۱۰۱
- ۱۰ - حالات روحی ..... ۱۰۲
- ۱۱ - توان جسمی و روحی ..... ۱۰۲
- شیوه استفاده از مطالب در سمینارها و مجالس عمومی ..... ۱۰۲
- نکات قابل توجه در سمینارها و مجالس عمومی ..... ۱۰۳
- الف - تعیین هدف از حضور در جلسه ..... ۱۰۳
- ب - پیش مطالعه عناوین مباحث ..... ۱۰۳
- ج - نوشتن مطالب مطرح شده ..... ۱۰۳
- د - مرور مطالب ..... ۱۰۳
- ح - بایگانی مطالب ..... ۱۰۴
- درباره مرکز ..... ۱۰۵

## روشهای تسریع در خواندن و درک تندخوانی

### مشخصات کتاب

سرشناسه : حق جو، محمدحسین، 1333 -

عنوان و نام پدیدآور : روشهای تسریع در خواندن و درک تندخوانی / تألیف محمدحسین حق جو؛ ویرایش حسین دهنوی.

مشخصات نشر : قم: انصار المهدی، 1377.

مشخصات ظاهری : 81 ص.: جدول.

فروست : معارفی از قرآن و عترت علیهم السلام؛ 25.

شابک : 2500 ریال 964-91924-6-8 :

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : چاپ قبلی: انتشارات جواهریان؛ 1372.

یادداشت : کتابنامه به صورت زیرنویس.

موضوع : تند خوانی

رده بندی کنگره : LB1050/54 ح 7 9 1377

رده بندی دیویی : 8 فا 43/4

شماره کتابشناسی ملی : م 77-17725

ص: 1

### مقدمه

به یاد امام مهدی

یکی از امور مهمی را که خدای متعال به عنوان نعمت ارزشمند خود مطرح کرده است دانش و علمی است که انسان از طریق ابزارهای خدادادی کسب می کند گاه خدای متعال می فرماید: ما چشم و گوش و فکر به شما دادیم ولی عده ای اندک سپاسگزار خواهند بود. در جای دیگر می فرماید: قدرت بیان به شما دادیم و گاه خداوند به قلم و تراوشات آن به عنوان يك امر ارزشی قسم یاد می کند. و از روایات حضرات معصومین علیهم السلام به خوبی می توان بهره جست که از طریق قلم و مطالعه حرکتهای مفیدی برای بالندگی و تقرب به خدا،

می توان در مجامع جهانی انجام داد.

اگرچه کانالهای واردات علوم را خداوند منحصر به چشم، گوش، تفکر و مطالعه قرار نداده ولی اهمّ گزیده های ذهنی انسانها از طریق چشم و مطالعه انجام می شود.

در دنیایی که گستره علوم روز به روز رو به تزاید است و نیازمندیهای علمی جوامع بشری از فزاینده‌گی خاصی برخوردار می باشد، در حالی که عمر مفید علمی انسانها نیز محدود است و در تمام زمانها و مکانها انسان نمی تواند در افزوده های علمی خود کاملاً موفق باشد.

حال که تکنولوژی در خدمت پیشرفت کارهای صنعتی قرار گرفته تا آنجا که انسانها می توانند در امور مختلف زندگی خود از صدها برابر پیشرفت داشته باشند، راه 6 ماهه را با يك ساعت بپیمایند، کارهای ساختمانی که سالیان دراز به طول می انجامد با لوازم پیشرفته در کمتر از چند روز انجام پذیرد. خلاصه بجای بکارگیری از انرژیهای فیزیکی افکار بیشتر کار می کند، تمرکز فکری را در ایجاد زمینه های نیروهای مولد صنعتی، علمی بکار می برد.

آری تمام پیشرفتهای علمی از پیشینه هایی چون مطالعه، تجربه و نگریستن و شنیدن حاصل می آید، در این راستا پس از تدوین سلسله مباحثی که زمینه ساز بالندگی و فزاینده‌گی نیروی ارزشمند حافظه و طرح چندین دوره آن برای طلاب و دانشجویان حوزه علمیه قم و تأثیر فراوانی که در درك و پیشرفت مطالعاتی آنان داشت مرا به این اندیشه انداخت که زمینه هایی را باید مهیا و مطرح کرد تا از مطالعه کند جلوگیری نمود.

به دنبال تدوین مباحث تقویت حافظه و نیاز به مسائلی در رابطه با بیولوژی و فیزیولوژی چشم به این نکته پی بردم که قدرت چشم بیشتر از این توانایی و کارایی دارد که مردم از آن بهره می جویند.

امروزه افزایش مجلات، روزنامه، کتب متنوع انسان را به يك تلاش بیشتری دعوت می کند.

اساتید علاوه که تسلط بر سرفصل های تعیین شده برای باروری فکر خود و دانشجویان و طلاب نیاز به مطالعات جانبی دیگری دارند دانشجویان با انبوهی از کتب در موارد گوناگون مواجه هستند.

طلاب عزیز علاوه بر کتب حوزوی، جنبی به مطالعات دیگر نیز نیاز مبرم دارند.

دانش آموزان با فزاینده‌گی موضوعات مختلف درسی و جانبی دیگر مواجه هستند.

در این راستا سلسله مباحثی در 14 جلسه تدوین شد و در سال 72 و 73 چندین دوره برای طلاب و دانشجویان مطرح شد، به دنبال درخواست فراوان عزیزان و تلاشی مقدماتی برخی دوستان مجموعه حاضر تدوین و سپس بازنگری کرده و برادر تلاشگر و فاضل جناب آقای دهنوی نیز زحمت ویرایش آن را متقبل شدند که از زحمت ایشان تشکر می شود به لطف الهی آماده چاپ گردید.

در پایان جا دارد از تمام عزیزانی که ما را در تحقق این مجموعه یاری دادند سپاسگزاری گردد، امید است آنها هم از برکات فرهنگی، روحی و معنوی این نوشتار بهره مند گردند.

خدایا خود می دانی که توانایی شکرگزاری نعمتهای فراوان ترا ندارم!

ای رسول گرامی و ای حضرات معصومین علیهم السلام اقرار می کنم که آنچه مطالب ارزشمند می گویم و می نویسم از اقیانوس بی کران علوم شماسست ولی خود می دانم که آنچه بگویم و بنویسم و حتی اساتید بزرگ بگویند و بنویسند قطره ای از آن علوم جاودانه شما مطرح نشده است، توفیق درك مفاهیم اندیشه های والای شما را خواسته و دوست دارم آن معارف را در مسیر خدمت به شما و مکتب تان به کار گیرم.

حوزة علمية قم

محمد حسین حق جو

تابستان 1373

ص: 2



آگاهی از شیوه های تندخوانی چیزی است که نسل جوان به آن نیاز دارد. این شیوه ها به اهل مطالعه و طالبان علم و دانش کمک می کند تا بتوانند از استعدادهای خویش بهتر استفاده کنند و رشد بیشتری داشته باشند. اخیراً بعضی از مؤسسات آموزشی، آموزش شیوه های تندخوانی را با استفاده از نوار، کتاب، جزوه، و یا تدریس حضوری آغاز کرده اند. اما این مسئله هنوز به صورت فراگیر در بین جوانان مطرح نشده است و ضرورت آنرا احساس نکرده اند زیرا نسبت به فایده استفاده از این شیوه ها آگاه نیستند. اگر شخصی بداند که با گذراندن يك دوره کوتاه تندخوانی می تواند از نظر مطالعه و علمی رشد بیشتری داشته باشد توجه بیشتری به استفاده از آن خواهد نمود.

با توجه به اهمیت مسئله تندخوانی و اشتیاق بسیاری از جوانان به رشد علمی و فرهنگی بیشتر و سنگین بودن هزینه های استفاده از دوره های تندخوانی، بر آن شدم تا با عنایت خداوند متعال گامی در این راه برداشته و کتابی در این زمینه ارائه کنم به این امید که ثمری داشته باشد و مقداری از مشکلات تحصیلی جوانان را مرتفع سازد. کتابی که فراروی شماست پس از ارائه کتاب «شیوه های موفقیت در تحصیل» حاصل تلاشها و مخارج گزافی است که برای رشد و تعالی علمی و فرهنگی جوانان پرتلاش میهن اسلامی تقدیم می گردد امید است که با فراگیری شیوه های سرعت عمل در کارها خصوصاً در مطالعه، به موفقیت های بزرگی دست یابند. ان شاء الله...

### سفارش اسلام به سرعت عمل

با نگاهی گذرا به متون اسلامی، اعم از قرآن و روایات می توان به توجه اسلام نسبت به سرعت عمل پی برد.

خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید:

«در عمل خیر سرعت و پیشی بگیرید»<sup>(1)</sup>

قرآن با استفاده از واژه هایی همچون سبقت در کارهای مثبت و تلاش و شتاب و پیشگامی، يك مسلمان را به امور فیزیکی و فعالیتهای جسمی و معنوی تحریک و ترغیب می کند. چنین واژگانی در صددند به انسان بفهمانند که از استعدادهای نهفته در درونش به بهترین و عالی ترین وجه با سریع ترین روش بهره برداری کند.

در مقابل واژه های مثبت که انسان را به سرعت در عمل ترغیب می کنند، واژه هایی در قرآن به

ص: 3

چشم می خورد که او را از کسالت و تنبلی بر حذر می دارند. سرعت عمل برای استفاده بیشتر از فرصت هاست همان چیزی که حضرت علی علیه السلام بر استفاده از آن تأکید کرده و می فرماید:

«از فرصتها استفاده کنید، زیرا فرصتها همچون ابر بهاری می گذرند.»<sup>(1)</sup>

ابر بهاری معمولاً همراه با نزول رحمت و باران است، به همین دلیل ابری ارزشمند است و برای امور کشاورزی و اقتصادی اهمیت فراوان دارد، اگر چه ماندگاری آن کم است. فرصتها هم چنین حالتی دارند، اگر خوب استفاده شوند چون ابر بهارینند. اگر با روش تندخوانی از فرصتها استفاده کنیم می توانیم در ده سال به اندازه 50 سال مطالعه کنیم و این استفاده از استعدادهایی است که خدای متعالی در وجود انسان قرار داده است همان استعدادهایی که حضرت علی علیه السلام بر شکوفا کردن آنها تأکید کرده و می فرماید:

«خداوند شما را رحمت کند به سوی منازلی که مأمورید آنها را آباد کنید و به آنها دعوت شده اید بشتابید.»<sup>(2)</sup>

سبقت گرفتن در مسایل علمی و اکتشافات برای انسانهای مؤمن بیشتر مورد تأکید است تا از این طریق، تخصص در خدمت مردم باشد و علیه نسل جوان و انسانها بکار گرفته نشود.

یکی از نتایج عدم استفاده از فرصتها حسرت و پشیمانی است که انسان در دنیا و آخرت دچار آن می شود پشیمانی از اینکه چرا از آنچه خداوند متعال در اختیار او قرار داده، به نحو شایسته استفاده نکرده است. انسانی که از فرصتها استفاده نمی کند افسرده و غمگین خواهد بود زیرا حضرت علی علیه السلام می فرماید:

«به هدر دادن فرصتها، غصه در پی دارد.»<sup>(3)</sup>

## انواع سرعت عمل

سرعت عمل انواع فراوانی دارد. تندگویی، تندنویسی یا تندروی، تندبینی، تندخوری، تندخوانی و... انواع سرعت عمل هستند.

گاهی برخی افراد در خوردن، سرعت عمل دارند و بر اثر تمرین به جایی رسیده اند که غذا را بسیار تند و سریع می خورند. مثلاً برخی لقمه غذا را در نیم دقیقه به معده منتقل می کنند در حالی که دیگران این کار را در دو دقیقه انجام می دهند. انسانها در راه رفتن نیز یکسان نیستند. برخی مسیری را در 15 دقیقه می پیمایند، در حالی که همین مسیر را دیگران در يك ساعت طی می کنند. بعضی نیز

ص: 4

1- قال علی علیه السلام: «و الفرصة تمر مر السحاب فانتهزوا فرص الخیر». (نهج البلاغه صبحی صالح، کلمه قصار 21)

2- «فسابقوا رحمکم الله الی منازلکم الی امرتم ان تعمروها»؛ (نهج البلاغه صبحی صالح، خطبه 188، بند 7)

3- «اضاعة الفرصة غصّة»؛ (نهج البلاغه صبحی صالح، کلمه قصار 118)

در مطالعه سرعت عمل دارند و تندخوانی می کنند، که ما در این کتاب به دنبال ارائه شیوه های همین نوع سرعت عمل، یعنی تندخوانی هستیم.

## سرعت عمل در مطالعه (تندخوانی)

انسان همانگونه که در کارهای مختلف می تواند سرعت عمل داشته باشد در مطالعه نیز می تواند اینگونه باشد و علاوه بر صرفه جویی در وقت و دستیابی به منافع فراوان، در راه رشد و تعالی فکری و علمی خویش و جامعه گامهای بزرگی بردارد. بر اساس آمار ارائه شده، مردم ایران معمولاً در هر دقیقه 150 کلمه می خوانند و در حدود 99% آنها بیش از 240 کلمه در دقیقه نمی توانند بخوانند که 240 کلمه در دقیقه تقریباً دو صفحه کتاب جیبی می شود. این کمی سرعت در خواندن به خاطر عدم آگاهی از تکنیک ها و شیوه های تندخوانی است. ما باید میدانی را برای چشم در نظر بگیریم که چشم بتواند، بیشتر ببیند و روشی را اتخاذ کنیم که آنچه را می بیند بفهمد. با یادگیری شیوه های تندخوانی و استفاده خوب از استعدادها شخص قادر خواهد بود که در هر دقیقه 10 صفحه و در یک ساعت 600 صفحه کتاب را بخواند.

در بدن هر انسانی علاوه بر نیروهای بالفعل نیروهایی بالقوه نیز وجود دارند که باید شکوفا شوند فردی که در هر دقیقه 240 کلمه می خواند با تمرین و ممارست می تواند نیروی نهفته در وجود خود را به جایی برساند که در هر دقیقه 1200 تا 1500 کلمه را بخواند.

## اهمیت تندخوانی

با توجه به اینکه در قرن حاضر، حرکت به سوی کشف مجهولات و ناشناخته ها شتاب بیشتری بخود گرفته است و انسان کنجکاو می کوشد تا در کمترین زمان بیشترین مطلب را بیاموزد و با سرعت بیشتری به تازه های عملی دست یابد و با در نظر گرفتن فواید تندخوانی که در همین کتاب مطرح خواهد شد، می توان به اهمیت تندخوانی پی برد. در صورتی که شیوه های تندخوانی را بکار گیریم، میزان مطالعه و فهم مطالب به 4 برابر افزایش خواهد یافت.

## چکیده مطالب «آگاهی های اولیه تندخوانی»

فعال بودن اعضای بدن در انجام هر کاری لازم است و کسی که می خواهد شیوه تندخوانی را بیاموزد، باید عضو مربوط به آن، یعنی چشم را فعال کند چشم برای فعال شدن نیاز به تمرین دارد. برای تندخوانی باید دایره دید چشم را باز کرده یعنی سه، چهار سطر را در يك لحظه در دایره دید چشم قرار دهیم.

تمرین برای زیاد کردن دید چشم منحصر در خواندن نیست بلکه از راههای دیگر نیز می توان آن را انجام داد. برای تندخوانی باید از حرکت دست یا وسیله ای مانند خودکار استفاده کرد به این صورت که انگشت دست، زیر عبارات حرکت می کند و چشم، با سرعت آنها را می بیند.

در مراحل اولیه تندخوانی، فهم مطالب و مفاهیم، مورد نظر نیست بلکه مراد سریع حرکت کردن و گذراندن حروف از جلوی چشم است. ما در ابتدا برای آنکه سرعت عمل خود را بسنجیم، لازم است هر کتابی را از نظر سطر و کلمات ارزیابی کنیم. بهترین روش برای سنجش زمان مطالعه این است که اگر در يك ساعت 26 صفحه يك کتابی جیبی را بخوانیم، ضریب مطالعه 150 کلمه در دقیقه می شود.

تندخوانی مرحله ای دارد که عبارتند از حرکت انگشت، حرکت سریع انگشت همراه با دیدن کلمات، حرکت دست و چشم همراه با درك مفاهیم، تکرار مطالعه و مفهوم گیری تا حد قانع شدن و بالاخره پالایش پیامهای اضافی و جمع بندی پیامهای بدست آمده.

عواملی در بهره وری بیشتر از شیوه های تندخوانی مؤثر است مانند اینکه آموزش زیر نظر مربی باشد، روشهای غلط گذشته به فراموشی سپرده شود، شیوه های جدید جایگزین شده و با افراد آگاه مشورت شود.

## سؤالات «آگاهی های اولیه تندخوانی»

- 1 - بهترین روش برای فعال شدن و عادت کردن اعضای بدن چیست؟
- 2 - چه راههایی برای زیاد کردن دید چشم وجود دارد، به بعضی اشاره کنید.
- 3 - در تندخوانی چه چیزی راهنمای چشم در خواندن است و چگونه از آن استفاده می شود؟
- 4 - در مراحل اولیه تندخوانی چه هدفی دنبال می شود؟
- 5 - روش سنجش زمان مطالعه چگونه است؟
- 6 - مراحل تندخوانی یا مطالعه لغزشی را ذکر کنید.
- 7 - عوامل بهره وری از شیوه های تندخوانی کدامند؟
- 8 - عدم توجه به آموزشهای مربی در تندخوانی چه عواقبی را دربر دارد؟
- 9 - چرا باید شیوه های جدید را بلافاصله جایگزین شیوه های غلط یا ضعیف قبلی کرد؟
- 10 - مشورت با افراد آگاه چه نقشی در یادگیری شیوه های تندخوانی دارد؟

### 1 - فعال کردن چشم

فعال بودن اعضای بدن در انجام هر کاری لازم است و اهمیت اعضای بدن برای کارهای مختلف متفاوت است. اولین گام در انجام بهتر یک عمل این است که اعضای مربوط به آن فعال شود. کسی که می خواهد در فن تایپ مهارت پیدا کند باید انگشتان دستش را فعال کند. شخصی که می خواهد دونه شود باید پاهایش را فعال کند و کسی که می خواهد شیوه تندخوانی را بیاموزد باید عضو مربوط به آن یعنی چشم را فعال کند. باید کاری کرد که چشم، مطالب را ببیند و با سرعت حرکت کند و همانگونه که تایپست برای سرعت انگشتان دست خود، در پی فهمیدن مطالب نیست یا دونه برای سرعت عمل، بدون جهت هم می دود، در تندخوانی نیز در ابتدای کار، فقط فعال کردن و سرعت عمل چشم مهم است و نیازی به فهمیدن نیست.

همچنانکه در سایر اعضای بدن تمرین، بهترین روش برای فعال شدن و عادت کردن است، چشم نیز برای فعال شدن نیاز به تمرین دارد. چشم باید بتواند تند حرکت کند، ببیند و بگذرد بلکه بتواند بدود و پرواز کند. همانگونه که در ابتدای تمرین دو و راهپیمایی فاصله بین دو قدم چند سانتیمتر است و بر اثر تمرین به یک متر می رسد، در تندخوانی نیز چشم در اثر تمرین به جایی می رسد که بجای حرکت چند سانتی، حرکت چند متری انجام می دهد. تمرین، ابعاد دید انسان و سرعت عمل چشم را زیادتر می کند و در این صورت مهم ترین گام برای رسیدن به نتیجه برداشته شده است. اگر چشم در حرکت خود تمام قدرت و قوا را به خدمت بگیرد انسان از مطالعه خسته نمی شود و چشم ضعیف نمی گردد. بنابراین، بهترین روش برای سرعت عمل در چشم به استخدام در آوردن قوا است.

### 2 - زیاد کردن دایره دید

نکته قابل توجه در تندخوانی این است که باید دایره دید چشم را باز کرد. ما وقتی می خواهیم کلمه آب را بخوانیم معمولاً از ابتدای «آ» تا پایان «ب» را نگاه می کنیم در حالی که باید تمام کلمه را در یک نگاه از دید گذراند برای دیدن بیشتر، باید دیافراگم چشم را بطور کامل باز کرد و عدسیها را تنظیم نمود تا بجای دیدن کلمات، جملات را ببینیم مثلاً بجای دیدن کلمات حمید، مجید و آنه جمله آنه حمید مجید را ببینیم. (1)

ص: 8

توقف روی يك حرف یا يك كلمه سبب افت در خواندن می شود و با توقف روی جمله، مطالعه، سریع تر انجام می شود یعنی در يك لحظه بجای دیدن يك سانتیمتر مربع (يك كلمه) باید 3 سانتیمتر مربع و بعد 10 سانتیمتر را ببینیم. باید سعی کنیم از خواندن حرف به كلمه و از كلمه به خواندن جمله و بعد به خواندن پاراگراف برسیم. یعنی سه چهار سطر را در يك لحظه در دایره دید چشم قرار دهیم مانند يك تایپست حرفه ای، که چند سطر را می بیند و با سرعت کلمات را تایپ می کند، کاری که برای افراد معمولی و غیر حرفه ای بسیار مشکل است. تمرین برای زیاد کردن دید چشم منحصر در خواندن نیست، بلکه از راههای دیگر نیز می توان این عمل را انجام داد که به نمونه هایی از آن اشاره می کنیم.

الف - با نگاه کردن به اشیای مختلف و جلو بردن دید به چند متر بعد از آنها بدون اینکه خود چشم چند متر به جلو حرکت کرده باشد می توان شعاع دید را بیشتر کرد.

ب پنجره ای را در نظر بگیرید، ابتدا دستگیره وسط پنجره را در میدان دید خود قرار داده و بعد بتدریج تمام پنجره را بدون تکان دادن سر، در میدان دید چشم قرار دهید در ابتدا ممکن است چشم، کمی تار ببیند یا حرکت های بی مورد داشته باشد و خسته شود اما پس از مدتی این حالتها از بین خواهد رفت.

ج - وقتی به نقطه ای نگاه می کنید، باید بر مبنای فاصله ای که با آن نقطه دارید، اطراف آن را نیز در نظر بگیرید مانند آینه ماشین که وقتی راننده به آن نگاه می کند، ماشینهای پشت سر خود را هم می بیند. چشم حالت آینه محدب ماشین را دارد و ما فقط از يك بعد چشم استفاده می کنیم در حالی که چشم دارای چنان استعدادی است که می تواند سه بعد يك شکل را نیز ببیند.

د - هنگامی که به تلویزیون نگاه می کنید، شعاع دو قطعه اطراف آن را هم در همان زمان نگاه کنید.

ح - دایره ای را در نظر گرفته و علاوه بر مرکز دایره، خود دایره را نیز ببینید. کسانی که دایره را به صورت تار (ناگویا) دریافت می کنند، یعنی دایره را می بینند ولی مرکز و اطراف آن بر ایشان تار است. در مرکز دید خود دچار ضعف هستند و عدسیها، اشکالاتی دارند به همین دلیل نمی توانند تمرکز پیدا کنند. در اینگونه موارد گاهی شخص محتاج به عینک است تا این اشکال را رفع نماید و گاهی هم تمرین مشکل را حل خواهد کرد.

و - مقوایی تهیه کرده و روی آن يك جمله یا در اطراف آن چندین كلمه بنویسید. - اگر دور این کلمات را خط بکشید بهتر است - چرخاندن نگاه بر روی کلمات این مقوا در زیاد کردن میدان دید مؤثر است. (این تمرین به ما کمک می کند در صفحات کتابی که فضاهای سفید دارند، فقط به نوشته ها توجه کنیم). این تمرین را به شکل دیگری نیز می توانیم انجام دهیم به این ترتیب که در

ابتدا کلمات را به صورت جمله و بعد کلمه کلمه دور تا دور مقوا بنویسیم و بعد از دیدن آنها، کلمات را پاک کرده و سعی کنیم آنها را به یاد آوریم.

شکل دیگر تمرین این است که جای کلمات را روی مقوا عوض کنیم، تا چشم مرتب حرکت داشته باشد و حرکت به هر صورت - زیگزال، افقی و یا عمودی - باشد، فرقی نمی کند.

تمرین برای وسعت میدان دید در همه جا مثلاً هنگام گوش کردن به درس استاد و نگاه به او پیاده روی در خیابان و دیدن افراد، تماشای تلویزیون و... امکان دارد.

### 3 - خط بردن سطور

برای تندخوانی باید از حرکت دست یا وسیله ای مانند خودکار استفاده کرد. حرکت دست یا خودکار راهنمای چشم در خواندن است به این صورت که انگشت دست، زیر عبارات حرکت می کند و چشم، با سرعت آنها را می بیند. در حین مطالعه فقط باید بالای انگشت را نگاه کرده و به اطراف دست توجه نداشته باشیم. توقف و ادامه دادن مطالعه نیز باید با انگشت صورت بگیرد. در حالت عدم هماهنگی بین دست و چشم باید هر کدام از اعضای نامتعادل - دست یا چشم - را آهسته تر حرکت دهیم تا هماهنگی لازم بین این دو عضو به وجود آید.

در هنگام مطالعه و راهنمایی دست با انگشت یا خودکار نباید به عضلات دست فشار آورد و حرکت نباید از مچ باشد.

وقتی دست به پایان خط می رسد باید آنرا از روی سطر برداشته و به سطر بعد ببریم. این کار تا حدودی خستگی را نیز از بین می برد. حرکت پیوسته دست و اتصال آن به سطرها بعد صحیح نیست.

### 4 - حرکت دادن چشم

در مراحل اولیه تندخوانی، فهم مطالب و مفاهیم مورد نظر نیست بلکه مراد، سریع حرکت کردن و گذراندن حروف از جلوی چشم است. باید با حرکت سریع چشم بتوانیم از مرحله نقطه خوانی به کلمه و بعد به جمله و سپس به سطر و پاراگراف برسیم.

در مطالعه، سر و چشم حرکت نمی کند بلکه قرنیۀ چشم کلمات را می بیند. بنابراین شعاع قرنیۀ باید زیاد شده و بازتر به حروف نگاه کند. چرخاندن کل چشم، دلیل بر وسعت دید نیست.

با ایجاد دید وسیع، چشم نباید خیره شود بلکه باید با دید طبیعی به شعاع بیشتر برسد.

با یک نگاه باید یک سطر دیده شود و برای این مقدار نباید نگاه طولانی شود. همانگونه که برای



يك لقمه كوچك، دهان بسيار كمتر از يك لقمه بزرگ باز مي شود. چشم در اثر تمرين بايد به مرحله اي برسد كه در يك لحظه 5 سطر را ببندد و بتواند اين 5 سطر را بخواند مانند دوربين كه با باز شدن ديفراگم آن، شعاع كادرش بيشر مي شود.

## 5 - ارزيابي كلمات و سطور

ما در ابتدا براي آنكه سرعت عمل خود را بسنجيم لازم است هر كتابي را از نظر سطر و كلمات ارزيابي كنيم. بنابراين بايد بدانيم كه كتابها معمولاً در سه قطع چاپ و منتشر مي شوند.

1 - جيبی

2 - رقی

3 - وزیری

1 - جيبی: هر صفحه جيبی 18 سطر دارد و هر سطر داراي 8 كلمه است كه مجموعاً 144 كلمه مي شود.

2 - رقی: هر صفحه رقی بطور متوسط 21 سطر دارد و هر سطر معمولاً داراي 11 كلمه است كه مجموعاً 231 كلمه دارد.

3 - وزیری: هر صفحه وزیری بطور متوسط 24 سطر دارد و هر سطر مشتمل بر 14 كلمه است كه 336 كلمه مي شود.

با در نظر گرفتن صفحات يك كتاب، در هنگام مطالعه مي توانيم سرعت عمل خود را بسنجيم، به اين صورت كه اگر بخواهيم در هر دقيقه 70 كلمه را بخوانيم بايد در هر دقيقه تقريباً 5 صفحه كتاب جيبی را مطالعه كنيم، كه با روشهای معمولی، مطالعه كتاب در اين حد ممكن نيست. اما با روش تندخوانی علاوه بر خواندن سريع، فهم مطالب نيز در پي خواهد بود. در بحث ما به لفظی كه بيش از 2 حرف داشته باشد كلمه گفته مي شود پس ممكن است در يك سطر، دو كلمه دو حرفی و پنج كلمه 1 حرفی وجود داشته باشد كه به همه آنها، كلمه گفته مي شود مانند: در، آن، استعمار، استقلال و....

سطور کوتاه اگر از نصف سطر بيشر باشند، دو تاي آنها يك سطر و اگر از نصف كمتر باشند سه تاي آنها يك سطر حساب مي شوند. اين معيار در قطع جيبی و وزیری تفاوتی ندارد. با توجه به اينكه فونت و اندازه آن در كتابها متفاوت است، بهتر است از جلسه اول تا چهارم، كتاب خاصی را ارزيابي و كلمات آنرا در نظر بگيريم تا تمرين بر مبنای آن باشد. براي اينكه بتوانيم از ميزان مطالعه خود ارزيابي دقيق داشته باشيم بايد هر 5 سطر را جداگانه شمرده و تقسيم بر 5 كنيم تا با دستيابی به تعداد كلمات خوانده شده ميزان موفقیت خود را درك يابيم.

بهترین روش برای سنجش زمان مطالعه، این است که اگر در يك ساعت 26 صفحه جیبی بخوانیم، ضریب مطالعه 150 کلمه در دقیقه و اگر 291 صفحه بخوانیم، 700 کلمه در دقیقه می شود.

اگر در هر ساعت 181 صفحه رقی و یا 125 صفحه وزیری بخوانیم در هر مورد 700 کلمه در دقیقه خوانده ایم.

اگر در هر دقیقه 5 صفحه جیبی و 3 صفحه رقی و 2 صفحه وزیری بخوانیم ضریب مطالعه 400 کلمه در دقیقه است.

با توجه به اینکه حد معمولی کلمه خوانی در هر دقیقه 500 کلمه است، برای پیشرفت در کم کردن زمان، 500 کلمه را در متن با علامت مشخص کرده و تمرین خود را با همین 500 کلمه شروع می کنیم و هنگامی که از خواندن 500 کلمه در دقیقه مطمئن شدیم، بر می گردیم و سعی می کنیم زمان را به نیم دقیقه کاهش دهیم. یعنی 500 کلمه را در نیم دقیقه بخوانیم. اما چون کم کردن زمان به این صورت در ابتدا قدری مشکل است بهتر است زمان را به مرور کم کنیم، یعنی زمان را در ابتدا از يك دقیقه به 50 ثانیه و کم کم به 40 و بعد به 30 ثانیه برسانیم. در این تمرین مطلب مورد مطالعه، تکراری است ولی زمان بتدریج کم می شود. شیوه دیگر ارزیابی این است که در ابتدا 500 کلمه علامت زده شده را در 1 دقیقه بخوانیم و بار دوم از ابتدا شروع به خواندن کنیم، اما این بار سعی کنیم بیشتر از 500 کلمه بخوانیم. در تمرین قبل تنها يك متن را می خواندیم ولی زمان مطالعه را کم می کردیم. اما در این تمرین روی کلماتی که قبلاً خوانده ایم سرعت می گیریم و در همان وقت قبلی تعداد کلمات را بیشتر می کنیم.

### مراحل تند خوانی (مطالعه لغزشی)

در این نوع مطالعه باید 4 مرحله را طی کنیم و قبل از گذراندن و موفقیت در يك مرحله، مرحله بعدی را آغاز نکنیم.

1 - در ابتدا بدون نگاه کردن به حروف و کلمات باید سعی کنیم که فقط انگشت حرکت کند و نگاه کوتاه هم برای این است که انگشت خط در میان حرکت نکند، این عمل باید آنقدر تکرار شود تا حرکت در هر دقیقه به 1500 کلمه برسد.

2 - در مرحله بعد، حرکت سریع انگشت همراه با دیدن کلمات، ولی بدون مفهوم گیری از آنها مورد نظر است. در این مرحله هم حرکت باید در هر دقیقه حداقل به 1500 کلمه برسد.

3 - در مرحله سوم، حرکت دست و چشم همراه با درك يك مفهوم می باشد، یعنی در هر دقیقه باید 1500 کلمه تندخوانی شده و يك پیام نیز دریافت شود با تکرار این مرحله حداقل میزان کار باید به 1200 کلمه در دقیقه برسد.

4 - در مرحله بعد حرکت دست، چشم و مفهوم گیری آنقدر باید تکرار شود تا دیگر مفهوم جدیدی بدست نیاید و از نظر درك قانع شویم.

5 - پالایش پیامهای اضافی و جمع بندی پیامهای بدست آمده، مرحله بعدی است.

باید توجه داشت که سرعت نباید کاهش یابد بلکه باید در گزینش مطلب جدید تلاش بیشتری گردد. پس کاهش سرعت ممنوع است و اگر در هنگام تندخوانی احساس خستگی کردیم بهتر است فصل یا بخش مورد مطالعه را رها کرده و در فرصت بعدی آنرا مطالعه کنیم.

زمانی که سرعت در کتابهای معمولی به حد مطلوب رسید می توانیم تندخوانی را با روزنامه تمرین کنیم و انگشت را بجای افقی به صورت عمودی حرکت دهیم به این ترتیب که انگشت را زیر و وسط ستون روزنامه قرار داده و به طرف پایین حرکت دهیم، پس از این کار می توانیم با مجلات کار کنیم زیرا عرض ستون مجله بیشتر است این عمل را باید آنقدر ادامه دهیم که در هر دقیقه 1200 ستون را بخوانیم این نتیجه يك نتیجه عالی است که زحمت و پشتکار زیادی می خواهد و در اثر تمرین بدست می آید.

کتابهای جیبی را نیز می توانیم با همین تکنیک با لغزش کوتاه دست به صورت افقی مطالعه کنیم.

این تکنیک برای زیاد فهمیدن است. کسانی که به مرز 1200 کلمه در دقیقه برسند، حرکت چشمشان سریع تر از انگشت آنها می شود و تکیه کمتری بر انگشت خود خواهند داشت و در نوشته های ستونی شکل، نیازی به حرکت دادن انگشت روی سطر ندارند و با يك نگاه مطلب را می خوانند.

با استفاده از مطالعه لغزشی هر صفحه را در هشت ثانیه می توانیم ببینیم که تقریباً همان 1500 کلمه در دقیقه می شود.

## عوامل بهره وری از شیوه های تندخوانی

### 1 - آموزش زیر نظر مربی

برای بهره مند شدن از شیوه های تندخوانی لازم است آموزشها زیر نظر مربی و استاد انجام شود و روشها را از آنان بیاموزیم.

رعایت نکردن خط سیر فکری مربی و عدم توجه به آموزشهای او، شخص را از مسیر صحیح باز می دارد.

## 2 - به فراموشی سپردن روشهای غلط گذشته

دومین عامل برای استفاده بیشتر دست برداشتن از روشهای غلط گذشته است. افراد معمولاً در مورد بدست گرفتن قلم، کتاب و قرار دادن کاغذ در زیر دست و مسایلی از این قبیل به شیوه های غلطی عادت کرده اند که باید بدست فراموشی سپرده شود. در صورت استفاده از شیوه های غلط، تمرینها نیز بی فایده خواهد بود و نتیجه مطلوب حاصل نخواهد شد.

## 3 - جایگزین کردن شیوه های جدید

به فراموشی سپردن شیوه های غلط قبلی کافی نیست بلکه بلافاصله باید شیوه های جدید را بطور صحیح جایگزین کنیم. در صورت عدم جایگزینی صحیح و فوری شیوه های جدید در کار آموزش خلأ ایجاد خواهد شد و ممکن است به شیوه های اشتباه قبلی برگردیم. روشن است که شیوه های جدید باید علمی باشد زیرا روشهای علمی، کلید بهره برداری از علوم هستند و اگر شخصی دانستیهای زیادی داشته باشد ولی روش صحیح و علمی برای استفاده از آنها در اختیارش نباشد پیشرفت چندانی نخواهد داشت.

## 4 - مشورت با افراد آگاه

در هر حرکتی که انسان آغاز می کند مشکلاتی وجود دارد و هر چه حرکت مهم تر باشد مشکلات نیز بیشتر است.

هر شخصی برای حل مشکلات استفاده از شیوه ها، باید با افراد صاحب نظر و آگاه مشورت کند و شیوه شناخت و حل آنرا جویا شود تا بتواند به موفقیت بیشتری دست یابد. چه بسا يك راهنمایی كوچك از طرف يك فرد صاحب نظر موجب می شود انسان از ایستایی نجات یابد و يك حرکت جهشی را انجام دهد.

## چکیده مطالب «عوامل کندخوانی»

تقطه خوانی یعنی تمرکز چشم در يك جا و حرکت آن و برگشت یعنی دوباره خواندن جمله یا سطر، از عوامل کندخوانی است. در خواندن نباید توقف زیادی داشته باشیم. يك نگاه نباید بیش از 3 ثانیه طول بکشد. در بسیاری از مطالعات احتیاج به فهمیدن عمیق اصطلاحات و واژه هایی که يك نویسنده بکار می برد نیست. در صورتی که سرعت مطالعه شخص یکنواخت باشد، پیشرفت شخص بیشتر است و گرنه سبب کند شدن مطالعه می شود. یکی دیگر از عوامل کندخوانی بالا و پایین بردن چشم از سطر مورد مطالعه است.

نگرانیها، اضطرابها، انتظارها، ناراحتی، بیماری و تشویش خاطر نیز سبب کند شدن مطالعه می شوند.

برای آگاهی از معانی واژه ها و پرهیز از کندخوانی در هنگام مطالعه باید کتابهای فرهنگی لغت و مرجع در اختیار شخص باشد. کارهای جانبی مانند تسبیح چرخاندن، گوش کردن به رادیو و... نقص بینایی، صدمات مغزی، عدم اعتماد به نفس، خط بردن پس از یادگیری شیوه ها، خستگی زیاد، لب خوانی، خستگی چشم نیز از دیگر عوامل کندخوانی هستند. عوامل خستگی چشم، کمبود ویتامین، مطالعه پس از غذا و ورزش نکردن است که می توان با ورزش ماهیچه های چشم، پلکها و قرینه آن، خستگی چشم را از بین برد.

بعضی عوامل دیگر مانند بد نشستن هنگام مطالعه، اشتغال زیاد و مطالعه در زمان نامناسب سبب کندخوانی می شوند که باید به آنها توجه داشته و در از بین بردن این عوامل بکوشیم.

## سؤالات «عوامل کندخوانی»

- 1 - علت برگشت در مطالعه به عنوان يك عامل کندخوانی چیست؟
- 2 - به چه دلیل در بسیاری از مطالعات، نیاز به فهم واژه ها نیست؟
- 3 - «آتی گراد» یا ایستای مغزی چیست و چه علتی دارد؟
- 4 - ژنتیک و وراثت تا چه حدی در رشد فکری شخص تأثیر دارد؟
- 5 - چگونه می توان مشکل لب خوانی را برطرف ساخت؟
- 6 - ویتامین مورد نیاز چشم و مواد غذایی اهل فکر و اندیشه چیست؟
- 7 - به چه دلیل نباید پس از غذا خوردن مطالعه کنیم؟
- 8 - انواع ورزشهای چشم را ذکر کنید.
- 9 - ورزش قرنیه چشم چگونه صوت می گیرد؟
- 10 - مناسبترین زمان برای مطالعه چه وقتی است؟

شناخت عوامل کندخوانی و برطرف کردن آنها، می تواند ما را در تندخواندن کمک کند. بنابراین لازم است به بیان و توضیح مختصر این عوامل بپردازیم.

### 1 - نقطه خوانی

اولین اشکال در کندخواندن، نقطه خوانی است و اینکه چشم در يك جا متمرکز شده و به کندی حرکت کند. نقطه خوانی در بچه های کلاس اول دبستان و یا کسانی که دوره های زبانهای خارجه را می گذرانند کاملاً مشهود است.

### 2 - برگشت

دومین اشکال، برگشت است یعنی شخص جمله یا سطری را دوباره بخواند. بعضی وقتها در هر سطر چندین بار برگشت انجام می شود و هر قدر این برگشت بیشتر باشد به همان میزان، کندخوانی بیشتر است. علت برگشت در مطالعه، اشتباه دیدن کلمه است بنابراین باید چشم را عادت دهیم تا کلمات را درست ببیند خصوصاً کلماتی که شبیه هم هستند مانند عبارت، عیادت، عبادت، عدالت، عداوت، عمارت ...

### 3 - توقف زیاد

عامل دیگر کندخوانی توقف زیاد روی کلمه یا حرف است. در هر نگاه که حدود 3 ثانیه طول می کشد اگر دقیق و حساب شده باشد باید مطلب گرفته شود و اگر نگاه از سه ثانیه بیشتر شد و مثلاً به 10 ثانیه رسید، 7 ثانیه بیهوده تلف شده است. با نگاه اول تصاویر بلافاصله گرفته شده و به مغز فرستاده می شود و مغز اعلام وصول می کند که تصویر دیده شد.

بعضی عقیده دارند که انسان در 14 ثانیه هم می تواند يك کلمه را ببیند، پس در هر ثانیه باید چهار کلمه را ببیند.

گاهی انسان در مراحل بالاتر در يك نگاه، بجای چهار کلمه يك سطر یا چند سطر را هم می تواند ببیند. برای از بین بردن کندخوانی توقف زیاد و بیش از حد ضرورت روی کلمه ها، حروف، نقطه ها، جملات یا پاراگرافها باید از بین برود.

#### 4 - تأکید بر الفاظ و واژه ها

در بسیاری از مطالعات احتیاج به فهمیدن عمیق اصطلاحات و واژه هایی که يك نویسنده بکار می برد نیست زیرا الفاظ برای انتقال مفاهیم بکار می روند و خودشان نقش اساسی ندارند.

آنچه در مطالعات درسی و غیر درسی، مهم است درك مفاهیم است. الفاظ مقدمه و سکوی پرش درك این مفاهیم هستند.

#### 5 - تغییر در سرعت مطالعه

یکی دیگر از عوامل کندخوانی تغییر دادن سرعت مطالعه است. در صورتی که سرعت مطالعه یکنواخت بوده و آهنگ خاصی داشته باشد، پیشرفت شخص بیشتر است. تغییر کردن سرعت مطالعه نوعی برگشت است که سبب کند شدن آن می شود.

در صورت خسته شدن هنگام مطالعه نباید سرعت را کم کنیم بلکه باید متوقف شده و بعد از رفع خستگی با همان سرعت قبلی حرکت کنیم.

#### 6 - بالا و پایین کردن چشم

یکی دیگر از عوامل کندخوانی بالا و پایین بردن چشم از سطر مورد مطالعه است. انحراف از خط بالا به پایین و بالعکس یا از اول خط به وسط خط یا از وسط خط به آخر خط سبب کندی مطالعه می شود. بنابراین، چشم باید به حرکت مستقیم و به موازات صفحه عادت کند و گر نه مثل شخصی می شود که به خاطر کج نوشتن در دفتر بی خط، در دفتر خط دار نیز کج می نویسد.

#### 7 - حواس پرتی

یکی دیگر از عوامل کندخوانی، حواس پرتی است که از نگرانیها، اضطرابها، انتظارها، ناراحتی، بیماری، تشویش خاطر و عوامل دیگر ناشی می شود. با توجه به اینکه تسلط بر بعضی از عوامل حواس پرتی مانند بیماری در توان شخص نیست نباید خود را به خاطر کندخوانی سرزنش کند، اما بر بسیاری از عوامل حواس پرتی می توان تسلط پیدا کرد و این به درجه ایمان انسان بستگی دارد.

بوده اند بزرگانی که شدیدترین مشکلات روحی و روانی نتوانسته است آنان را از مطالعه دقیق باز دارد.



## 8 - عدم آگاهی از معانی واژه ها

عدم آگاهی از معانی بعضی واژه ها و اصطلاحات و یا تردید در صحت این معانی سبب برگشت و در نتیجه کندخوانی می شود که با مراجعه به فرهنگ اصطلاحات و لغت و پیدا کردن معانی می توان از این کندخوانی رهایی یافت.

همانگونه که در کتاب تقویت حافظه از مؤلف مطرح شده است برای تسهیل در امر مراجعه، هنگام مطالعه باید کتابهای فرهنگ لغت و مرجع در اختیار شخص باشد.

## 9 - کارهای جانبی

عامل دیگر کندخوانی کارهای جانبی است که در حین مطالعه انجام می شود. کارهایی مانند تسبیح چرخاندن، خوردن، گوش کردن به نوار، رادیو، تلویزیون، و...

## 10 - نقص بینایی

برخی افراد در بینایی خود نقص دارند، اما خودشان متوجه این نقص نیستند و به دلیل مشکلات بینایی، بعد از کمی مطالعه دچار سردرد شده چشم آنها به خارش می افتد و همین امر سبب کندخوانی می شود. کسانی که در هنگام مطالعه دچار چنین حالاتی می شوند باید از نظر بینایی توسط چشم پزشک، مورد معاینه قرار گرفته و از سلامت چشم خود مطمئن شوند.

## 11 - صدمات مغزی

یکی دیگر از عوامل کندخوانی، صدمات مغزی است که در علم روانشناسی از آن به «آنتی گراد»، یعنی ایستای مغزی تعبیر می شود. علت این بیماری، تصادف، اضطراب، استرس، ترس و عوامل مختلف دیگر است.

نمونه ای از عوارض این بیماری در بعضی از افراد در شبهای امتحان مشاهده می شود که تعادل فکریشان به هم می خورد و توانایی مطالعه را از دست می دهند یعنی فشار و تشویش، این حالت عدم تعادل را در مطالعه تشدید کرده و در نتیجه، حواس پرتی، موجب نفهمیدن درس می شود.

## 12 - عدم اعتماد به نفس

افرادی هستند که در مورد فهم مطالب، اعتمادی به خود ندارند و به خاطر شك و تردید در فهم مطالب مطالعه شده مطالعات خود را تکرار می کنند، این حالت موجب می شود که تمرکز و تفکر

کافی را بدست نیاورند و به تمام ارکان یادگیری (1) ضربه وارد شود که نتیجه اش عدم یادگیری و حفظ نشدن مطالب است. بعضی از افراد اعتماد به نفس ندارند زیرا تصور می کنند زمینه نبوغ و رشد علمی فرد بستگی به عواملی همچون ژنتیک و وضعیت خانوادگی دارد. این افراد به خود تلقین می کنند که: فلانی از کودکی ضریب استعدادش بالا بود و ما نمی توانیم در حد او باشیم.

ایشان نبوغ فکری را برای افرادی می دانند که از رفاه مادی برخوردار هستند و گمان می کنند که افراد کم درآمد نمی توانند رشد علمی و... داشته باشند. این افراد باید به تواناییهای خود اعتماد داشته باشند. درست است که ژنتیک و وراثت در رشد شخص تأثیر دارد اما اینطور نیست که اگر کسی از لحاظ ژنتیک با مشکل مواجه بود، نتواند کاستی ژنتیکی را جبران کند.

### 13 - خط بردن پس از یادگیری شیوه ها

قبلاً ذکر شد که برای سرعت عمل چشم و عدم انحراف آن باید انگشت یا وسیله ای مثل خودکار را زیر سطرها حرکت دهیم تا چشم بالای انگشت را ببیند. این عمل خط بردن در ابتدا لازم و ضروری است. اما کم کم خط بردن ممنوع می شود. هدف در تندخوانی آن است که دست کنار برود و چشم خودش عادت به حرکت سریع کند و گر نه همین خط بردن عاملی برای کندخوانی می شود.

بنابراین خط بردن، انگیزه و هدف نهایی نیست بلکه مقدمه ای برای به حرکت در آوردن چشم در مسیر طبیعی است.

### 14 - خستگی زیاد

برخی افراد در اثر خستگی زیاد، هر چه می خوانند، نمی فهمند به همین دلیل برگشت، می کنند و برگشت عامل کندخوانی است. بنابراین برای مطالعه و تمرین باید زمانی را انتخاب کنیم که سر حال هستیم و به محض احساس خستگی باید مطالعه را کنار گذاشته و به کارهای دیگر مشغول شویم تا حالت خستگی از بین برود. انسان باید لذت مطالعه را درک کند تا راندمان کار و مطالعه اش بالا رود.

و این درک لذت با حالت خستگی ممکن نیست.

### 15 - لب خوانی

اشاره

ص: 20

یکی دیگر از عوامل کندخوانی، لب خوانی یعنی خواندن با صدا می باشد. بعضی افراد برای فهم بهتر مطالب لب خوانی می کنند و الفاظ را با صدای بلند تکرار می کنند که این کار نوعی تبیل کردن چشم، حافظه و ذهن است. ما باید عادت کنیم که با دیدن الفاظ به لفظ منتقل شده و سپس مفهوم را درک کنیم. خواندن لفظ به صورت لب خوانی یا نوشتن لفظ و انتقال به مفهوم، صحیح نیست. (1)

دقت کافی در خواندن، به انسان کمک می کند که با یک نگاه دقیق مفهوم يك جمله یا پاراگراف را دریابد. حتی زمزمه کردن نیز در مطالعه صحیح نیست.

## رفع مشکل لب خوانی

در صورتی که به لب خوانی عادت کرده اید و برای فهم مطلب یا تمرکز، حتماً باید این عمل را انجام دهید، به این صورت می توانید مشکل را از بین ببرید که در ابتدای مطالعه دو لب و دندانها را روی هم گذاشته، از بینی تنفس کنید و سپس شروع به خواندن نمایید زیرا در صورت باز بودن دهان، ماهیچه ها بطور اتوماتیک به حرکت افتاده و ناخواسته لب خوانی خواهید کرد.

## 16 - خستگی چشم

یکی دیگر از عوامل کندخوانی، خستگی چشم است که به عوامل ایجاد آن اشاره می کنیم:

## 17 - صدا خوانی

در این صورت کلمات، به صورت آهنگین خوانده می شود و تقریباً با صدای متناسب با حروف و کلمات انجام می گیرد و این نوع مطالعه دون اداء حروف فقط آهنگ آن حرف و کلمه را ایجاد می کنیم که به مرحله خواندن و فهمیدن هم نمی رسد.

## عوامل خستگی چشم

## الف - کمبود ویتامین

مهم ترین عامل خستگی چشم، کمبود انواع ویتامین و بخصوص ویتامین A است. چشم یکی از مصرف کننده های ویتامین A در بدن است و برای کارکرد خوب آن لازم است.

انسان باید با توجه به نیازهای بدن خود غذا بخورد. افرادی که درگیر کارهای فرهنگی و فکری هستند، باید از آن دسته مواد غذایی بیشتر استفاده کنند که دارای ویتامین A و فسفر بیشتری باشد.

همانگونه که افراد مشغول به کارهای بدنی و سخت به انواع دیگر مواد غذایی نیاز دارند. علم تغذیه،

ص: 21

---

1- . در کتاب «شیوه های موفقیت در تحصیل» توضیح داده شد که یکی از راههای تکرار و مرور کردن، نوشتن و خواندن است. ولی در مرحله تندخوانی این شیوه بکار نمی آید. نوشتن برای حفظ تعاریف مفید است، اما دریافت مفهوم يك جمله یا پاراگراف نیازی به نوشتن ندارد

علمی است که افراد تا حدودی باید از آن آگاه باشند و علامتهای گرسنگی یا فقر غذایی را در بدن بشناسند تا هر کس بر طبق نیاز بتواند از مواد غذایی مصرف کند.

ویتامین A در منابع حیوانی و گیاهی فراوانی موجود است (1) به عنوان مثال ماهی، تخم مرغ، کره، کلم، اسفناج، و سایر دسته های غذایی منابع مهم ویتامین A هستند.

## ب - مطالعه پس از غذا

مطالعه پس از غذا خوردن نیز چشم را خسته می کند.

هنگامی که انسان غذا می خورد، به محض ورود غذا به سیستم گوارش، مأموران دریافت غذا به مرکز معده، هجوم می آورند و مأموران هر عضوی در صدد دریافت غذای مناسب برای خود می باشند و چشم، گوش، قلب، مغز، سیستم اعصاب، استخوانها و... توسط مأموران ویژه خود به دنبال غذا می روند تا نیروی از دست رفته خود را جبران کنند. چشم نیز 11 مأمور ویژه برای دریافت غذا دارد و هنگامی که انسان غذا می خورد به دنبال غذا می روند، بنابر این، اگر شخص بلافاصله پس از غذا خوردن، مشغول مطالعه شود، چشم بی حال می شود زیرا با فقدان مأمور روپروست.

هنگامی که پس از غذا مطالعه می کنیم، مأموران چشم را در تحیر و سرگردانی قرار می دهیم. آنها در اینکه، غذا را ببرند و یا به عمل دید و شناخت پردازند، دچار سرگردانی می شوند. بنابراین، بعد از صرف غذا حداقل نیم ساعت از مطالعه جدی بپرهیزید. البته مرور بر مطالب ذهنی اشکالی ندارد.

## ج - ورزش نکردن

### اشاره

ورزش نکردن نیز عاملی برای خستگی چشم است. برای چشم انواع بی شماری ورزش وجود دارد که برای رفع خستگی در حین مطالعه لازم و ضروری است. توضیح مفصل راجع به ورزشهای چشم، در کتابهای «نیازمندیهای نسل جوان» و «شیوه های موفقیت در تحصیل» ورزش و ورزشکار از مؤلف همین کتاب موجود است در اینجا بطور مختصر به بعضی از آنها اشاره می شود.

### ورزشهای چشم

#### 1 - ورزش ماهیچه ها

چشم شما به وسیله ماهیچه هایی به طرفین چشم متصل است که اگر زیاد ثابت باشند چشم

ص: 22

خسته می شود. برای رفع خستگی چشم به چند صورت می توان ماهیچه ها را ورزش داد.

الف: حالت خود را در هنگام مطالعه عوض کنید و به حالت دیگری منتقل شوید.

ب: بدون تغییر حالت و تکان دادن سر، چشم را به منتهالیه سمت راست بعد به بالا، پایین و سمت چپ بپزید بطوریکه ماهیچه های چشم کشیده شوند و سپس يك حرکت 360° درجه با رعایت کردن شرایط فوق انجام دهید.

در بعضی از کتابهای فیزیولوژی چشم، ادعا شده است که این ورزش در رفع ضعف چشم نیز مؤثر است و اگر شخص بطور مرتب آن را انجام دهد، ضعف چشم او از بین می رود.

## 2 - ورزش پلکها

ورزش پلکها، برای فعال کردن آنها است. اگر در حین مطالعه پلکها سنگین شد و خواب بر چشمها مسلط شد با حرکت دادن آنها می توانید خستگی را از بین برده و آنها را فعال کنید. به خاطر رعایت بهداشت چشم هیچگاه پلکها را با دست بر روی چشم فشار ندهید. فشار اندک پلکها و یا مژه ها بر روی استخوان بالا و پایین چشم با دست تمیز اشکالی ندارد. در مواردی که چشم خارش دارد شستشوی چشم بهترین راه برای از بین بردن آن است.

## 3 - ورزش قرنيه و مردمك

ورزش قرنيه، ورزش دیگری است که هنگام خستگی چشم انجام می شود. در این ورزش، خودکاری را به قدری به چشم خود نزدیک کنید که فقط شبه آنرا ببیند و بطور آهسته، خودکار را به عقب برگردانید به قدری که دید شما نسبت به خودکار ضعیف شود. این ورزش، در قرنيه موجب رفلکس و حرکتهای فوق العاده در چشم می شود و خستگی آن را مرتفع می سازد.

## د - بد نشستن هنگام مطالعه

### اشاره

یکی دیگر از عوامل خستگی چشم، بد نشستن در هنگام مطالعه است، که شیوه صحیح نشستن روی صندلی یا زمین برای مطالعه در بحث تمرین ذکر شده است.

## 17 - اشتغال زیاد

اشتغال زیاد افراد به دوره های علمی و عملی، مثل دوره های فراگیری کامپیوتر، تعلیم رانندگی، خط و نقاشی، ماشین نویسی و سایر حرفه ها از دیگر عوامل کندخوانی است. این حالت ذهن انسان

را مشوش می کند.

کسانی که می خواهند حرفه های دیگر را نیز فرا بگیرند، بهتر است آن را زمانی انجام دهند، که با کارهای اصلی آنها تعارض نداشته باشد و یا اینکه ذهن خود را با تمرین طوری عادت دهند تا در زمان اشتغال به يك علم یا کار، به کارهای دیگر توجه نکنند. اگر در حال مطالعه و تمرین با مطلبی جالب یا يك مسئله علمی مجهول برخورد کردید تفکر راجع به آنرا به زمان دیگری واگذار کنید و برای اینکه فراموش نشود آنرا روی کاغذ یادداشت کنید.

## 18 - مطالعه در زمان نامناسب

یکی دیگر از عوامل کندخوانی انتخاب زمان غیر مناسب برای مطالعه است. مطالعه بعد از ساعت 10 شب با وجود خستگی زیاد، مناسب نیست. هر فرد در شبانه روز به 6 الی 7 ساعت استراحت و خواب نیاز دارد که بهتر است آنرا در ساعات اولیه شب قرار داده و صبح زود مطالعه کند.

بعضی ها هنگام مطالعه در صبح زود خوابشان می برد یا چرت می زنند. علت این امر این است که وقتی شخص از خواب بیدار می شود تا مدتی تمام سیستمهای بدن بیدار نمی شوند. بنابراین، شخص برای بیدار کردن همه این سیستمها باید نرمش و ورزش کند و بهترین ورزش، پیاده روی است زیرا از نظر علمی ثابت شده است که با تحریک کف پا، سیستمهای بدن بیدار می شوند.

با توجه به اینکه در هنگام خواب، واردات مغز کم است و در این حال مغز بطور اتوماتیک به دسته بندی مطالب می پردازد بهتر است درسها را قبل از خواب دوباره بخوانیم یا مرور ذهنی کنیم.

به همین دلیل است که در برخی دوره های آموزش زبان سفارش می شود که دانش پژوهان نوارهای درسی را قبل از خواب و حتی در حال خواب گوش دهند زیرا 50% از سیستمهای بدن و مغز در حال خواب بیدار هستند و گوش انسان نیز در حالت خواب فرکانس صداهای ظریف و لطیف را می گیرد.

تندخوانی سبب تندفهمی می شود. برای تندفهمی، قبل از درس باید آن را پیش مطالعه کنیم. برای فهم مفاهیم در تندخوانی باید در مطالعه اول، دنبال محورهای کلی بحث باشیم، در مطالعه دوم، نکات کلی را تحت بررسی مختصر قرار دهیم و در مطالعه سوم، با نوشتن مطالب مفهوم گیری کنیم. صرفه جویی در وقت از دیگر فواید تندخوانی است و به حفظ درست فرمولها و قواعد کمک می کند. با شیوه های تندخوانی می توانیم مفاهیم را بهتر درک کنیم و مراجعه دوباره به مطالب و مطالعه مطالب تخصصی آسان تر می شود.

استفاده از شیوه های تندخوانی سبب درک عمیق مطالب و تمرکز بیشتر می شود و امکان مطالعه غیر متمرکز را نیز فراهم می سازد.

برای ملکه شدن شیوه های تندخوانی باید تمرین کرد که به نمونه هایی از تمرینات در متن کتاب اشاره شده است. تمرین تندخوانی در کتاب داستان و کتابهای علمی متفاوت است و کتابهای علمی باید با تعمق و تفکر بیشتری مطالعه شوند. در مطالعات عمقی باید نکاتی را مورد توجه قرار داد و استفاده بهتر و مفیدتر از تمرینات نیز نیاز به رعایت مسائلی دارد. به طور مثال تمرین و مطالعه بعد از یک استراحت کوتاه باشد، در هنگام اضطراب یا عجله داشتن نباشد، سر، دفتر یا کتاب ثابت باشد؛ نور متعادل باشد، فاصله چشم و کتاب 35 تا 40 درجه باشد، تمرینات هر روز انجام شود و عدم موفقیت در بعضی تمرینات موجب دلسردی شخص نشود. در حالت خستگی تمرینات قطع شود. در هنگام مطالعه یا انجام تمرین فکر نباید به کارهای مهم قبل و بعد از آن مشغول شود.

- 1 - برای فهم مفاهیم چه مراحل را باید طی کنیم؟
- 2 - چگونه با یادگیری شیوه های تندخوانی مراجعه به مطالب آسان می شود؟
- 3 - تندخوانی چگونه به درک مفاهیم و درک عمیق مطالب کمک می کند؟
- 4 - ابعاد مختلف تمرین را ذکر کنید.
- 5 - تندخوانی در کتاب داستان و کتاب علمی چه تفاوتی با هم دارند؟
- 6 - نکات قابل توجه در مطالعات عمقی را بنویسید.
- 7 - چه نوری برای مطالعه مناسب است؟
- 8 - شرایط فیزیکی بدن در هنگام مطالعه چگونه باید باشد؟
- 9 - تغییر شیوه مطالعه و تمرین روشهای تندخوانی چه عوارضی را در پی دارد و آیا می توان آنها را درمان کرد؟
- 10 - «الکترو شیمیایی» به چه عملی گفته می شود و چگونه باید آن را ایجاد کنیم؟



### 1 - تند فهمی

بسیاری از دانش پژوهان در مورد فهم دروس با مشکل مواجه هستند این افراد با اینکه در کلاس درس مطالب مهم را می نویسند و یادداشت برداری می کنند اما چون روش خاصی برای فهم مطالب ندارند در هنگام مطالعه مجدد و امتحان غالباً با مشکل مواجه می شوند. فراگیری روشهای تند خوانی ضمن کمک به خواندن سریع تر، سرعت نقل و انتقال مطالب را در مغز بیشتر می کنند و به خاطر تمرکز بیشتر زمینه های اجتهاد از درس استاد و تند فهمی نیز فراهم می شود. البته فهم واژه ها و خود لغات و کلمات مورد نظر ما نیست، بلکه فهمیدن مفهومی که از کلمه برمی آید برای ما مهم است، مفاهیمی که زمینه ساز زود فهمی، زود نویسی و دست آوردهای مهم و فراوان دیگر است.

برای تند فهمی، قبل از درس باید آنرا پیش مطالعه کنیم تا مقداری آمادگی ذهنی نسبت به موضوع مطرح شده بدست آوریم. تند فهمی زمانی محقق می شود که ما قدرت انتقال را بالا ببریم و به آن سرعت بدهیم. هنگامی که مغز مطلب را سریعاً گرفت و اعلام وصول کرد، می فهمیم که چقدر پیشرفت کرده ایم.

تند فهمی، تمرکز و دقت عمل در تند خوانی است مهارت به این نیست که بخواهیم فنی را زود یاد بگیریم کسانی که دنبال فراگیری سریع و عجولانه هستند خیلی زود هم سست و دلزده می شوند. بنابراین، برای رسیدن به تندفهمی از طریق تندخوانی نباید از برنامه های ارائه شده جلوتر برویم بلکه با عمل به قواعد باید به آن دست یابیم، بنابراین، لازم است که در فهم مفاهیم، این مراحل را طی کنیم.

1 - در مطالعه اول، باید دنبال محورهای کلی بحث باشیم و مثالها، توضیحات و جزئیات را مورد توجه قرار ندهیم. اگر در مرحله اول، کلمه را هم نفهمیدیم چندان مهم نیست و فقط کافی است که از ده صفحه کتاب سه نکته کلی، گویا و مهم را دریافت کنیم.

2 - در مطالعه دوم نکات کلی را تحت یک بررسی مختصر قرار می دهیم، یعنی هر چه وارد مغز می کنیم باید در این شعاع باشد.

3 - در مطالعه سوم، باید مفهوم گیری شود، یعنی مطالبی را که بار اول و دوم فرا گرفته ایم با فکر و قلم خود بنویسیم.

نوشتن مطالب کمک زیادی به ملکه شدن آنها و یادگیری عمیق تر می کند، به همین دلیل است که

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می فرماید:

«علم را با نوشتن به بند بکشید(1)»

بعضی مطالب در مطالعه ابتدایی ممکن است مبهم به نظر آیند که در مطالعات بعدی به علت بالا رفتن سطح معلومات خواننده یا توضیح بیشتر نویسنده از اهمیت آنها کاسته می شود. بنابراین، در نوشتن آنها نباید عجله کرد.

برای تمرین این مراحل سه گانه فهم مفاهیم، صفحه کتابی را که تا به حال نخوانده اید برای تندخوانی در نظر بگیرید و یکبار آنرا بر طبق دستورالعملهای گفته شده بخوانید البته در اینجا با توجه به اینکه درک مفهوم نیز مطرح است، هنگامی که صفحه را خواندید، مثلاً سه مطلبی را که از آن صفحه فهمیده اید کنار صفحه یادداشت کنید. بار دوم با همان انگیزه، همان صفحه را بخوانید و این بار، 5 مطلبی را که از آن صفحه فهمیده اید در کنار صفحه یادداشت کنید. و بار سوم 7 مطلبی را که فهمیده اید یادداشت کنید. این کار به شما کمک می کند تا مطلب را در ضمن اینکه تند می خوانید، به سرعت نیز بفهمید. در این تمرین احتیاج به کرنومتر - زمان سنج - دارید یا شخص دیگری باید زمان را برایتان اندازه گیری کند.

## 2 - صرفه جویی در وقت

دروسی که زیاد علمی نیستند و دروسی که محصل، کلیات آن را فرا گرفته است و می خواهد مروری بر آنها داشته باشد، بوسیله تندخوانی به راحتی انجام می گیرد و شخص، وقت کمتری را صرف می کند.

## 3 - کمک به حفظ فرمولها و قواعد

تکرار و فهم سریع کلیات با تندخوانی کمک فراوانی به حفظ فرمولها و قواعد می کند. خصوصاً در شبهای امتحان که شخص دانش پژوه وقت چندانی برای مرور آهسته درسها ندارد.

در فرمولها و قواعدی که عین آنها باید حفظ شود، تندخوانی مجال تکرار بیشتر را برای حفظ فراهم می آورد و در مواردی که حفظ عین آنها لازم نیست بلکه فهمیدن مقصود و مطلوب نویسنده مطرح است. تندخوانی به فهم مطلب و تمرکز روی آن کمک فراوانی می کند.

## 4 - کمک به حفظ درست فرمولها و قواعد

ص: 28

---

1- . قیدوا العلم هذا العلم (بالکتاب). (المعجم المفهرس لالفاظ النبویه، ج 4 ص 335)

برخی افراد مطالب را بطور ناگویا و مبهم حفظ می کنند، مانند افرادی که وقتی از آنها مثلاً فامیل شخصی سؤال می شود می گویند: فقط می دانم که فامیلش يك «ق» دارد اما نمی دانم تقوی است یا تقی زاده. یا دانش پژوهانی که دروس را آنگونه فرا نگرفته اند که بتوانند در موقع امتحان آنها را درست و صحیح از مغز تحویل گرفته و موفق شوند. یکی دیگر از فواید تندخوانی حفظ درست فرمولها و قواعد است زیرا در تندخوانی دقت و تمرکز بیشتری وجود دارد و فرد، کمتر به افکار فرعی مشغول می شود به همین دلیل آنچه را به مغز می سپارد، گویا و مفهوم است.

## 5 - سهولت در مراجعه به مطالب

در صورتی که کتابی را در گذشته بر اساس شیوه های تندخوانی مطالعه کرده باشیم مراجعه دوباره به مطالب گذشته راحت تر و ساده تر خواهد بود.

یکی از آموزشهای تندخوانی مطالعه جهت دار است به این معنا که در هنگام مطالعه، قسمتهای مهم کتاب با علامتهای مختلف مانند ضربدر یا خطکشی در زیر سطور مشخص می شود تا هنگام مراجعه دوباره، نیازی به خواندن دوباره کل کتاب نباشد.

## 6 - کمک به درک مفاهیم

در شیوه های تندخوانی می آموزیم که برای فهم مطالب سراغ مفاهیم برویم و روی الفاظ توقف نکنیم بلکه الفاظ را وسیله ای برای انتقال به مفاهیم بدانیم. ما در تندخوانی حرف خوان یا کلمه خوان نیستیم بلکه می خواهیم به نقطه ای برسیم که درک مفاهیم يك متن برایمان آسان باشد، پس درک مفاهیم نیز از فواید تندخوانی است.

## 7 - سهولت در مطالعه مطالب تخصصی

کسانی که در رشته های تخصصی مثل رشته سیاسی، اقتصادی، فقه، اصول، روانشناسی، قضایی، اعتقادی، تاریخی و سایر علوم مطالعه می کنند، با استفاده از شیوه های تندخوانی، دیگر نیازی نیست که تمام مطالب يك کتاب را کلمه به کلمه بخوانند؛ زیرا بسیاری از مطالب ارائه شده در کتب مختلف یکسان است و شخص مطالب تازه را می گیرد و با تندخوانی وقت خود را در مورد مطالب تکراری ضایع نمی کند.

## 8 - درك عميق مطالب

فردی که برای بار اول کتابی را مطالعه می کند، يك سری اطلاعات از آن دریافت می نماید، اما این اطلاعات نه کل مطالب کتاب است و نه عمیق است. اگر بار دوم همین کتاب را مطالعه کند، مطالب بیشتر و عمیق تری را در می یابد.

بطور مثال، شخصی که يك فصل تاریخی را مطالعه می کند، بار اول دور نمایی از بحث را می فهمد و در مطالعات بعدی مطالب عمیق تری را می فهمد. تندخوانی این مجال و فرصت را به شخص می دهد که يك کتاب را چند بار بخواند تا در هر مطالعه درکش نسبت به مطالب کتاب عمیق تر شود.

## 9 - امکان مطالعه غیر متمرکز

یکی دیگر از فایده های تندخوانی امکان مطالعات غیر متمرکز است. با توجه به اینکه مقدار زیادی از وقت خود را در صنفهای اتوبوسها و... انتظارها صرف می کنیم و در این حالت امکان مطالعه متمرکز نیست آشنایی با شیوه های تندخوانی مجال استفاده از این موقعیتها را ما می دهد و ضرر مطالعه در حال حرکت و در ماشین برای افراد تندخوان که میدان دید وسیعتری دارند بسیار کم است زیرا مضر بودن مطالعه در این حالات به این جهت است که شخص دید خود را روی حرف و کلمه متمرکز می کند و توجه اش را به اینها معطوف می دارد و چشم در حال حرکت متحمل فشار می شود و ممکن است آسیبهایی به عدسی ها و قرینه چشم وارد شود که شخص تندخوان این مشکل را ندارد.

## 10 - ایجاد تمرکز بیشتر

وقتی بخواهیم در يك دقیقه چندین کلمه را ببینیم، باید تمرکز بیشتری داشت باشیم مانند زمانی که با يك اسلحه هدفی را نشانه می گیریم یا می خواهیم وزنه ای 150 کیلویی را از زمین بلند کنیم.

همین که در تندخوانی می خواهیم با سرعت و قدرت عمل کنیم نیاز به تمرکز نیرو در مغز داریم که با ایجاد این تمرکز درك و سرعت انتقال نیز بیشتر می شود.

## نقش تمرین در تندخوانی

### اشاره

در بحث تندخوانی، تمرین اهمیت فراوانی دارد. عمل به تمریناتی که ارائه می شود از خود و درس مهم تر است اگر بخواهیم از خواندن این کتاب نتیجه بگیریم باید تمرین کنیم و برای هر روز حداقل يك ساعت تمرین را در نظر بگیریم. پیش مطالعه، پیش مباحثه، مباحثه دروس، تکرار،

تدریس و... همه از ابعاد تمرین هستند.

**تمرین**

**اشاره**

همانگونه که قبلاً یادآوری شد تمرین در تندخوانی نقش اساسی دارد که در اینجا نمونه هایی برای تمرین ذکر می شود.

ص: 31

## تمرین 1

این تمرین يك حرفی است که طبق دستورالعمل باید آنرا در 30 ثانیه انجام دهید. اگر در بار اول و دوم نتوانستید آن را در مدت 30 ثانیه انجام دهید آنقدر تمرین را تکرار کنید تا به زمان مطلوب برسید.

... در سمت راست خط عمودی حرفی وجود دارد که در سمت چپ خط در همان سطر بطور افقی يك یا چند بار تکرار شده است با تعیین زمان شروع، به سرعت زیر حروف تکرار شده را خط کشیده وسعی کنید در کمتر از 30 ثانیه تمرین را انجام دهید.

ص: 32

## تمرین 2

این تمرین چند حرفی است که باید طبق دستور العمل تمرین قبلی به سرعت زیر حروف مکرر مذکور را خط کشیده زمانی را محاسبه کرده و سعی کنید در کمتر از 30 ثانیه تمرین را انجام دهید. با توجه به اینکه هدف از تمرینات، حرکت چشم است و منظور معنا و حفظ کلمات نیست سعی کنید حرفها را جدا جدا ببینید و چشم را سریع حرکت دهید.

...

ص: 33

در تمرین سوم کلمات مفهوم دارند و خصوصیت آنها این است که آهنگ و ریتم خاصی نیز دارند. در دو تمرین قبل حروف مفهومی نداشت اما با دیدن هر کلمه در این تمرین مفهوم و معنایی نیز در ذهن تداعی می شود. کلمات را خوانده و زیر کلمات تکراری خط بکشید. مدت این تمرین 30 ثانیه است اگر در دفعات اول به این زمان نرسیدید آنقدر تمرین را انجام دهید که زمان به 30 ثانیه برسد.

عدالت عبارت، عیادت، عدالت، عداوت، عمارت، عدالت، عداوت، عداوت، علامت

نوازش گوارش، نوازش، نوازش، نوازش، نوازش، نوازش، نوازش، نوازش، نوازش، نوازش

خنک جنگ، خیک، خنک، چنگ، پلنگ، خنک، خنک، خنک، چنگ

کارمند کارمند، کارمند، کارمند، کارزند، کارچند، کارمند، کارزار، کارورز، کارمند

حافظه حامد، حافظه، حافظه، نافذه، خامنه، حافظه، عاطفه، حافظ، حامد

تلاش تلاش، پلاش، پلاس، تماس، قماش، پلاک، ملاس، تماس، تلاش

درخت بخت، لخت، درخت، سخت، درخت، رخت، بخت، درخت، درخت

فرزانه مردانه، دردانه، فرزانه، رندانه، فرزانه، فروزانه، پرچانه، مردانه، فرزانه

پدیده ندیده، شدیده، پدیده، جدیده، حدید، پلیده، پدیده، مدیده، ندیده

فراوان، فراوان، فروزان، سراوان، فزایان، فراوان، شتابان، فرازان، فرادان، فرازان

مبتلا، مبتدا، بلا، مبتدا، منتها، ابتلا، ابتدا، مبتدا، باقلا، مبرا



## تمرین با مطالعه کتاب داستان

بعد از انجام این سه تمرین، کتابی ساده و روان و ترجیحاً داستان را بردارید. (برای تمرین کردن مطالعه کتاب علمی ممنوع است) این کتاب داستان را مطالعه کنید. پس از مطالعه یک صفحه از آن، مدت مطالعه را محاسبه کنید. طریقه محاسبه به دو صورت است:

1 - ابتدا روی همان قانون ارزیابی، سطور را ارزیابی کرده و مدت مطالعه را بسنجید.

2 - به طریقه سطر خوانی، بعد از مطالعه هر سطر، زمان آن را سنجیده و در پایان یک صفحه، مدت مطالعه را ارزیابی کنید.

## تندخوانی در کتب علمی

فراگیری تکنیکهای تندخوانی و انجام تمرین علاوه بر پیشرفت در تندخوانی کتابهای ساده، قدرت یافتن بر تندخوانی در کتابهای علمی را نیز در پی دارد. اگر فنون تندخوانی را درست یاد بگیریم، همانگونه که در یک کتاب داستان در هر دقیقه 1500 کلمه می خوانیم، در کتب علمی و درسی مثل ریاضی، فیزیک و یا زبان نیز همین مقدار موفقیت خواهیم داشت، البته ممکن است در ابتدا افت مطالعه وجود داشته باشد ولی کم کم عادی می شود.

## تفاوت تندخوانی در کتاب داستان و کتاب علمی

در کتاب داستان باید بتوانیم در یک دقیقه 1500 کلمه بخوانیم و از این یک دقیقه مطالعه، 3 نکته را دریافت کنیم. اما در کتاب علمی که هر سطر آن دارای نکاتی است، در ابتدا باید مطلب را سه بار بخوانیم، و پس از پانزده ثانیه مطالعه، مطالب مهم را خلاصه گیری کنیم. بنابراین، در کتب ساده در همان مطالعه اول گاهی می توان مطالب مهم را استخراج کرد ولی در کتب علمی باید دقیق تر باشیم.

تندخوانی در کتابهای علمی باید همراه با انعطاف باشد، یعنی جاهایی که نیاز به تأمل و تفکر دارد بر طبق دستورالعملهایی که بعداً ذکر خواهد شد توقف کنیم. البته انعطاف در مطالعه غیر از عقبگرد و بالا- و پایین حرکت کردن چشم و دیگر نقایص کندخوانی است. تندخوانی در کتب علمی مانند عمل راننده ای است که در جاده حرکت می کند و گاه با پیچ، دست انداز، سرازیری یا سربالایی روبروست. گاهی با سرعت زیاد حرکت می کند و گاهی ایست کامل دارد.

گاهی پس از مطالعه یک صفحه به یک کلمه مانند «سپس» خلاصه، کوتاه سخن و جای توجه است و... می رسیم که این کلمه و سطر پس از آن نشان دهنده مقصود نویسنده از مطالب قبلی است.

با رسیدن به این قسمت باید آهسته تر حرکت کنیم تا مطلب را بگیریم. هنگامی که قاعده یا فرمولی

را فراموش کرده اید و مطلب مفهوم نیست توقف لازم است و در صورت لزوم باید به منابع دیگر مراجعه کنیم تا مطلب روشن و اشکالات رفع گردد. بنابراین، کتابهای علمی باید با تعمق و تفکر بیشتر مطالعه شوند، ضمن آنکه از عوامل کندخوانی پرهیز گردد. در تمرین های قبل فهم مطرح نبود ولی از این پس تندخوانی همراه با درک و فهم مطرح است.

## نکات قابل توجه در مطالعات عمیق

در مطالعات عمقی رعایت نکاتی لازم است:

- 1 - ابتدا فهرست کتاب را ببینید.
- 2 - سپس مقدمه کتاب را بخوانید.
- 3 - تیرهای مهم کتاب را بررسی کنید.
- 4 - بین فهرست و مقدمه و تیرهای مهم رابطه به وجود آورده و نموداری در ذهن ترسیم کنید.
- 5 - کتاب را با توجه به این مقدمات و با حالت انعطاف، مطالعه کنید.
- 6 - در تندخوانی کتابهای عمیق، چون احتیاج به فهم نیز هست، لازم است تعمق بیشتری روی مطالب داشته باشید.
- 7 - برای برداشت بهتر و عمیق تر، پس از سه دقیقه مطالعه، نکاتی را که می فهمید یادداشت کنید.

## نکات قابل توجه در تمرینها

### اشاره

- 1 - بهترین وقت مطالعه و تمرین، بعد از يك استراحت کوتاه است، اگر چه 10 دقیقه باشد.
- 2 - در هنگام اضطراب یا عجله داشتن، هرگز مطالعه و تمرین نکنید.
- 3 - در انجام تمرین باید سر، دفتر یا کتاب ثابت باشد. نور متعادل باشد و مناسب ترین نور، مخلوطی از نور لامپهای معمولی و مهتابی است. حالت نشستن در روی زمین یا صندلی باید به صورت قائمه، یعنی حالت پاها و کمر به حالت 90 درجه باشد.
- 4 - فاصله بین چشم و کتاب در هنگام مطالعه و تمرین باید 35 تا 40 سانتیمتر باشد. گرچه با فاصله بیشتر حرکت چشم تندتر خواهد بود، اما فاصله بیشتر ممکن است تمرکز را از بین ببرد.
- 5 - تمرینات باید هر روز انجام شود و بین آنها فاصله نینفتد. علاوه بر این سعی کنید زمان تمرین در هر روز متغیر نباشد و تا زمان تسلط کامل بر تندخوانی ادامه یابد.
- 6 - میزان تمرین در افراد مختلف متفاوت است. فردی ممکن است با دوبار تمرین به نتیجه مورد نظر برسد ولی فرد دیگری با همان شرایط

به 10 بار تمرین نیاز داشته باشد. این تفاوتها نباید موجب دلسردی یا بدبینی افراد شود. در ضمن ممکن است فردی در یکی از مراحل تمرین به موفقیت

ص: 36

نرسد که نباید مایوس شود و باید با توجه به نتایج ارزشمند کار بر تلاش خود بیفزاید.

7 - تغییر شیوه مطالعه و تمرین روشهای تند خوانی ممکن است چشم را دچار عوارضی همچون خستگی، قرمزی، اشک آلود شدن و عوارض دیگر کند که جای نگرانی نیست و راههایی برای از بین بردن این عوارض وجود دارد.

8 - با خسته شدن چشم در تمرینات نباید سر را حرکت دهیم بلکه برای لحظاتی باید دست از مطالعه برداریم و بعد شروع کنیم.

9 - در ابتدای کار در هنگام مطالعه ممکن است پس از نیم ساعت یا کمتر و بیشتر احساس خستگی کنید که در این صورت باید استراحت کرده و بعد مطالعه را ادامه دهید.

10 - بعد از مطالعه، دقایقی را به استراحت پردازید به این معنا که نه از مغز چیزی بگیرید و نه چیزی به آن وارد کنید تا در این استراحت مغز به تجزیه و تحلیل و بررسی مطالب مطالعه شده پردازد. عملی که در روانشناسی به آن «الکترو شیمیایی» می گویند.

11 - بهتر است تمرینها دو نفری انجام شود و هرکس برای دیگری زمان را بسنجد.

12 - در ابتدا لازم نیست شخص صفحات زیادی را مطالعه کند و وقت بگیرد بلکه تمرین با مطالعه چند صفحه و زمان بندی آن امکان پذیر است.

13 - در هنگام مطالعه یا انجام تمرین سعی کنید فکر خود را به کارهای مهم قبل و بعد از آن مشغول نسازید.

#### تمرین 4

در این تمرین وسط يك سطر را در نظر بگیرید و بعد در يك لحظه به طرف راست و چپ سطر نگاه کنید. این تمرین برای تقسیم نگاه چشم است و از بالا به پایین انجام می شود و زمان آن 10 ثانیه می باشد.

...

در این تمرین هر بار یکی از ستونهای کلمات:

1 - تمام، تنها، فیض، زندگی، دوست، مهربانترین و رهنمای

2 - انسانها، هدایتگر، الهی، بشر، انسان، مردم، خوبی

3 - خالق، خدا، واسطه، کتاب، بهترین، مادر، متدین، را محور قرار دهید و کلمات دو طرف آنها را به سرعت از نظر بگذرانید. زمان این تمرین کمتر از 10 ثانیه است.

... کارهای دیگری نیز در این تمرین می توان انجام داد مثلاً: یکبار به تمام جمله نگاه می کنیم یا در سطر اول در يك لحظه به دو کلمه جدا از هم مثل خالق و انسانها نظر می کنیم که با این عمل چشم از دو طرف مبدأ، اتکاء و رشد خواهد داشت.

تمرین پنجم، تمرین عکس خوانی است. برای عادت دادن چشم به تند دیدن حروف می توانیم تمامی کتابها را به همین ترتیب ببینیم در اینجا فهم نکات مطرح نیست بلکه فقط تند دیدن مطرح است.

برای این تمرین می توانیم يك صفحه كتاب را معكوس كنیم و سریع مطالب را از جلوی چشم عبور دهیم. این عمل را باید آنقدر تکرار كنیم كه ضریب دید به 500 كلمه یعنی چهار صفحه جیبی در يك دقیقه برسد.

## تمرین 6

در این تمرین یکبار کلمات چهارم جمله یکبار کلمات سوم و چهارم و یکبار کلمات چهارم و پنجم را مرکز توجه قرار دهید.

و طبق تمرین 5 عمل کنید. زمان نیز کمتر از 10 ثانیه می باشد.

... در این تمرین کلمات بیشتری به استخدام درآمده اند تا میدان دید وسیعتر شود. همان هدفی که تندخوانی آن را دنبال می کند.

ص: 39

## تمرین 7

مرکز توجه خود را در این تمرینها صفر قرار داده و بقیه اعداد را در زمانی کمتر از 20 ثانیه با همان نگاه بخوانید..

... تمرین 7 مربوط به اعداد است و چون اعداد بیشتر مشابه هم هستند و اشتباه بیشتری در آنها رخ می دهد تمرین بیشتری را می طلبد.

ص: 40

## تمرین 8

این تمرین با روش تمرین 6 و 7 عمل می شود با این تفاوت که جملات طولانی تر هستند در این تمرین یکبار کلمه چهارم یکبار کلمه پنجم و یکبار کلمه چهارم و پنجم را مرکز توجه قرار دهید.

زمان انجام این تمرین کمتر از 10 ثانیه می باشد.

...

ص: 41



## تمرین 9

در سمت راست خط عمودی، کلماتی نوشته شده است و در سمت چپ در هر سطر 7 کلمه آمده که یکی از آنها با کلمه سمت راست در همان سطر متضاد است.

با تعیین زمان شروع تمرین، زیر کلمات متضاد را خط بکشید. «زمان کمتر از 30 ثانیه»

... تمرین نهم مقدمه ای برای تندفهمی است. در اینجا در عین حال که مطلب را با سرعت می خوانیم می بایست متضاد آن را نیز پیدا کنیم.

ص: 42

## تمرین 10

در این تمرین در سمت چپ خط عمودی در هر سطر تعدادی کلمه آورده شده است که یکی از آنها «مترادف» با کلمه سمت راست می باشد. زیر کلمات مترادف را خط بکشید این تمرین باید در کمتر از 30 ثانیه انجام شود.

...

ص: 43

در زیر، در سمت راست خط عمودی کلماتی نوشته شده و در سمت چپ آن در هر سطر پنج کلمه آورده شده که یکی از آنها با کلمه سمت راست غیر هم جنس می باشد با تعیین زمان شروع تمرین، زیر کلمات غیر هم جنس خط بکشید:

...

ص: 44

## تمرین 12

باز هم صفر را مرکز نگاه قرار دهید

... «زمان 10 ثانیه یک بار از بالا به پایین و یک بار از پایین به بالا»

تذکر:

1 - سعی کنید بالا و پایین را نگاه نکنید.

2 - سر را تکان ندهید.

3 - به راست و چپ تمایل نداشته باشید، فقط تمرکز نگاه روی صفر، با دقت و توجه بوده و اعداد قبل و بعد را بدون حرکت چشم نگاه کنید.

4 - برای اطمینان بیشتر می توانید آینه ای رو به رو بگذارید و مقداری توجه کنید تا یقین پیدا کنید که آیا چشم حرکت می کند، یا میدان دید وسیع شده است.

## تمرین 13

برای میدان دید:

1 - به دست گیره پنجره ای نگاه کنید و کم سعی کنید تمام پنجره را در همان حال، بدون حرکت چشم یا سر ببیند.

2 - به نقطه ای از دیوار مقابل خود نگاه کنید، تلاش نمایید کم کم اطراف آنجا را بیشتر ببیند.

3 - هنگامی که به تلویزیون نگاه می کنید، شعاع دو متر اطراف آن را در همان زمان نگاه کنید.

4 - هنگام گوش دادن درس می توانید، اطراف استاد را تا شعاع دو متر نگاه کنید و این مقدار را به مرور افزایش دهید.

ص: 45

5- از مجلات یا کتب عکس دار استفاده نمایید و در يك نگاه تمام، یا بخش مهم از يك صفحه یا دو صفحه مقابل را هم ببینید.

6- وسط يك صفحه کتاب را بامداد يك خط بکشید و به آن خط نگاه کنید و دو طرف آن را ببینید.

7- يك چشم خود را ببینید و سعی کنید با يك چشم تمرینهای فوق را انجام دهید.

8- يك خودکار را بردارید، به نزدیکترین فاصله ممکن که می توانید نزدیک چشم ببرید، چشم را به آن دوخته و آن را از چشم دور کنید سعی کنید تا حد ممکن و پیوسته فقط به خودکار نگاه کنید.

9- يك خط مورّب روی کتاب کشیده و سعی کنید در هر نگاه يك سطر را بخوانید.

10- متنی را با سه، دو و يك فاصله بی فاصله و برعکس، بنویسید و نوشته های خود را ده بار بخوانید تا با تغییر فاصله خطوط مشکلی برای مطالعه شما پیش نیارد.

ص: 46

تعداد کلمات

- 1 اسلام پیروز است.
- 2 خدایا پیوسته هدایت‌مان فرما.
- 3 خدا صالحان را دوست دارد.
- 4 خدا نیکوکاران را یاری می‌کند.
- 5 خداوند اعمال نیک و بد ما را می‌بیند.
- 6 خدای متعال از جان و مال مؤمنین دفاع می‌کند.
- 7 هر چه در راه خدا مصرف شود، باقی است.
- 8 هر کس در راه خدا تلاش کند مورد هدایت است.
- 9 بهترین اعمال نیک خالص‌ترین آنها در نزد خدای متعال خواهد بود.
- 10 تو نیکی می‌کن و در دجله انداز \*\* که ایزد در بیابانت دهد باز
- 11 راه اولیاء الهی اخلاص و تلاش و ترک گناه در طول تاریخ پیوسته بوده است.
- 12 هر کس افتد نظرش در پی ناموس کسان پی ناموس وی افتد نظر بلهوسان.

تذکر: با دقت بخوانید و:

- 1 - فعلهای امر را خط بکشید.
- 2 - فعلهای ماضی را خط بکشید.
- 3 - کلمات جمع را خط بکشید.
- 4 - حرف اضافه را خط بکشید.

«زمان 30 ثانیه»

برای مطالعه، لازم است شناختی اجمالی از انواع علوم داشته باشیم. علمی همچون علوم تخیلی و عقلی، تصویری، تجسمی، تجربی و علوم انتزاعی و قراردادی که این شناخت در سیر مطالعاتی مفید است.

شناخت انواع مطالعه کنندگان نیز از آگاهی های اولیه مطالعه است. انواع مطالعه کنندگان، افراد مبتدی، باسابقه، متخصصین و اهل نقد و بررسی هستند.

برای مطالعه باید از نقش هدف و انگیزه آگاه بود زیرا هر قدر هدف والاتر باشد میزان درک شخص از مطالعه، بیشتر و نتیجه آن ارزشمندتر است.

از آگاهی های دیگر اولیه برای مطالعه، شناخت اهداف مطالعه است. اهداف مطالعه، گذر و مرور کردن، حفظ کردن موقت، یادگیری، مفهوم گیری یا خلاصه گیری و نقد و بررسی است. عوامل مؤثر در یادگیری بهتر، استفاده از شیوه تداومی، استفاده از تکرار، مرور ذهنی یادآوری و تفکر و سازماندهی و ربط مطالب است.

آشنایی با انواع مطالعه و شیوه های آنها برای اهل مطالعه لازم است. مطالعه اجمالی، سریع خوانی، عبارت خوانی، مطالعه دقیق، مطالعه تجسسی و انتقادی، انواع مطالعه هستند که هر یک روش خاصی دارند.

انتخاب موضوع مناسب برای مطالعه بسیار مهم است و انواع موضوع مطالعه، اخبار، داستان و متون ساده، متون تحلیلی و استدلالی، و کتب قاعده ای و ضابطه ای است که در مطالعه دروس ضابطه ای، حضور در کلاس با ذهنیت قبلی، نوشتن اشکالات در پیش مطالعه، رسم نمودار، تمرکز ذهن، فهمیدن ارکان مطلب و توضیح و بیان خلاصه ها لازم است. در آموزش زبان نیز باید به نکاتی توجه کرد که عبارتند از:

یادگیری لغات و واژه ها، حفظ قواعد با مثال و تمرین استفاده از تکرار، استفاده از مرور ذهنی، انتخاب خط واحد، تدریس، بیان باصدا و استفاده از شیوه تداومی.

سؤالات «آگاهی های اولیه برای مطالعه»

- 1 - آگاهی های اولیه برای مطالعه چه چیزهایی هستند فقط نام ببرید.
- 2 - علوم تصویری و تجسمی چگونه علمی هستند؟
- 3 - انواع مطالعه کننده را نام ببرید.
- 4 - اهداف گذری و مروری در مطالعه چگونه اهدافی هستند؟
- 5 - عوامل مؤثر در یادگیری بهتر چیست؟
- 6 - مراحل نمودار اسکیم را بنویسید.
- 7 - انواع سریع خوانی را بنویسید.
- 8 - مطالعه انتقادی چگونه انجام می شود؟
- 9 - آگاهی های اولیه برای مطالعه اخبار چیست؟
- 10 - نکات قابل توجه در مطالعه دروس ضابطه ای چیست؟



### اشاره

قبل از طرح مسایل مربوط به مطالعه برای استفاده بیشتر از مطالب، نکاتی کلی مطرح می شود.

### الف - شناخت انواع علوم

#### اشاره

برای مطالعه لازم است شناختی اجمالی از انواع علوم داشته باشیم. این شناخت برای سیر مطالعاتی مفید بوده و ما را در فراگیری انواع آن یاری خواهد کرد. انواع علوم عبارتند از:

#### 1 - علوم تخیلی و عقلی

علومى مثل منطق، فلسفه و عرفان علوم تخیلی و عقلی هستند که ما نمی توانیم برایشان وجودی خارجی تصور کنیم. درک این علوم نیاز به تمرکز و دقت بیشتری دارد.

#### 2 - علوم تصویری

بعضی از علوم تصویری هستند مانند تاریخ، جغرافی، زیست شناسی یعنی می توانیم موضوعات آنها را تصور کنیم و این تصور ذهنی، کمک زیادی به درک خواهد کرد.

#### 3 - علوم تجسمی

برخی علوم، تجسمی است مثل علم فیزیک، شیمی و غیره. بطور مثال ایجاد رسوب در اثر ترکیب اسید سولفوریک با نمک را می توان تجسم کرده و آن را با حس درک کرد.

#### 4 - علوم تجربی

برخی علوم، تجربی هستند و بوسیله ابزار و آزمایش می توان آنها را درک کرد.

#### 5 - علوم انتزاعی و قرار دادی

برخی علوم مثل علوم اجتماعی و حقوق انتزاعی و قرار دادی هستند. با شناخت انواع علوم می توانیم از دورنمای کتاب مربوط به آنها آگاهی پیدا کنیم و این عاملی برای موفقیت در مطالعه است.

### اشاره

مطالعه کنندگان چند قسم هستند.

#### 1 - افراد مبتدی

کسانی که در ابتدای مطالعه علمی هستند. چنین افرادی با توجه به اینکه با عناوین، واژه‌ها و اصطلاحات و قواعد، آشنایی کافی ندارند، در ابتدا نباید انتظار پیشرفت زیادی از خود داشته باشند و حرکتشان قدری کندتر است و این یک امر طبیعی است.

#### 2 - افراد با سابقه

گروه دوم افرادی هستند که در مطالعه سابقه دارند و راجع به موضوعی که می‌خواهند مطالعه کنند، قبلاً نیز مطالعاتی داشته‌اند، مانند کسانی که ترمهای یک رشته دانشگاهی را به پایان رسانده‌اند که این گروه باید سرعت بیشتری در مطالعه داشته باشند.

#### 3 - متخصصین

گروه سوم کسانی هستند که می‌خواهند مطالعه تخصصی داشته باشند اینگونه افراد علاوه بر سوابق ذهنی و مطالعات خود، به دنبال مطالعه مطالبی خاص در زمینه تخصص خود هستند. علاوه بر این در تلاشند که بتوانند نوعی نوآوری و ابتکار عمل نیز داشته باشند. این افراد معمولاً باهوش و دقیق هستند و با توجه به اینکه در کتابهای مختلف بررسی و تحقیق داشته‌اند توان مطالعه بالاتری دارند.

#### 4 - اهل نقد و بررسی

گروهی دیگر با هدف نقد و بررسی و تحلیل مطالب مطالعه می‌کنند. این افراد لازم است نظرات مختلف را راجع به موضوع بدست آورند.

## ج - نقش هدف در مطالعه

### اشاره

هدف و انگیزه در هر کاری لازم است و مطالعه نیز از این امر مستثنا نیست.

خداوند متعال در قرآن، انسان را به داشتن هدف متعالی دعوت کرده است آنجا که می‌فرماید:

«ای انسان تمام تلاش تو به سوی خداوند است و سرانجام نیز او را ملاقات خواهی

هر قدر هدف والاتر باشد میزان درك شخص از مطالعه، بیشتر و نتیجه آن ارزشمندتر است. در هر نوع مطالعه ای حتی مطالعه گذرا نیز باید هدف داشته باشیم. داشتن انگیزه در مطالعه آنقدر مهم است که برخی از دانشمندان و نویسندگان در ابتدای تألیفات یا سخنرانیهای خود با طرح کردن سؤال در طرف مقابل خود یعنی خواننده یا شنونده ایجاد انگیزه می کنند. بنابراین افرادی که انگیزه قوی در مطالعه ندارند و هدفی را دنبال نمی کنند بهتر است از اینگونه کتابها استفاده کنند کتابهایی نظیر آموزش عقاید، آموزش فلسفه از استاد مصباح یزدی، آموزش برخی کتابهایی مانند افسردگی، اراده، خودنمایی، اضطراب، کم رویی و... از همین مؤلف و... به همین روش نوشته شده اند که در آخر یا اول بحث سؤالاتی را ارائه می کنند.

یکی دیگر از منافع مطالعه اینگونه کتابها این است که با مراجعه به بخش ارزیابی این کتابها می توانیم، به تمامی یا بخش مهمی از مطالب کتاب پی ببریم و لازم نیست برای دریافت مطلب همه کتاب را مطالعه کنیم.

یکی از آثار هدف داشتن در مطالعه این است که شخص هیچگاه خسته نمی شود و خستگی، عدم درك مطلب و دلسردی از مطالعه، معمولاً به خاطر بی هدفی و انگیزه نداشتن است. افرادی که با هدف و شوق مطالعه می کنند، چنان در مطلب غرق می شوند که زمان را از دست می دهند.

## شناخت اهداف مطالعه

### اشاره

شناخت اهداف مطالعه از اموری است که شخص را در استفاده بهتر از مطالعه کمک می کند، به همین جهت به این اهداف اشاره می کنیم.

### 1 - اهداف گذری و مروری

هدف در این نوع مطالعه معمولاً تورق کردن و مرور کردن است و مطالعه با این هدف بطور مثال در جایی است که منتظر کسی هستیم و در ضمن انتظار، مطالعه نیز می کنیم. در این مطالعه، انگیزه، نقد و بررسی و حفظ کردن و یا فهم عمیق مطالب نیست. تیتراخوانی روزنامه ها نیز از همین نوع است.

باید توجه داشته باشیم که برای مطالعه با این اهداف گذرا و مروری زیاد وقت نگذاریم گاهی

ص: 52

متن يك خبر را در روزنامه های مختلف با تحلیلهای ده یا بیست سطری درج می نمایند که تمامی مطلب و قسمت مهم آن همان پاراگراف اول است و سطرهای بعدی معمولاً تجزیه و تحلیل خبر می باشند. در مطالعه اینگونه مطالب که با هدفی گذرا صورت می گیرند باید به خواندن همان تیترو سطور اول اکتفا کرد.

با مطالعه گذری و مروری کمتر می توان مطلبی را حفظ کرد و مطالعه با این هدف فقط خواندن است و در آن فهم کمتر وجود دارد. به همین دلیل کتابهای درسی و متون علمی را نباید اینگونه مطالعه کرد، در کتابهای درسی علاوه بر خواندن، فهمیدن و حفظ کردن مطالب نیز اهمیت دارد.

کسانی که مطالب عمقی را نیز به صورت گذرا مطالعه می کنند پس از مدتی مغزشان در اثر دیدن و رها کردن دچار يك حالت سستی و سردرگمی می شود. اینگونه مطالعه کردن در سیستم مغزی فرد خللی ایجاد می کند که بیماریهایی مانند «آنتوگراد» یعنی سکتۀ فکری یا فراموشکاری را به دنبال دارد، که شخص بیمار دچار حالت اسپاسم و سکون در مغز شده و مطالب را فراموش می کند.

مطالعه ای که پس از آن فراموشی باشد بدترین نوع مطالعه برای کتب درسی و علمی است. دانش پژوهانی که با تغییر وقت امتحان باید همان مقدار وقت صرف شده را دوباره برای مطالعه صرف کنند مطالعاتشان از نوع گذراست.

## **2 - حفظ کردن موقت**

یکی دیگر از اهداف مطالعه حفظ کردن موقت مطالب است مانند مطالبی که کاربرد همیشگی برای ما ندارند، مانند یادگیری علایم رانندگی که کاربرد آنها موقتی است.

## **3 - یادگیری**

یکی دیگر از اهداف مطالعه یادگیری و ملکه شدن مطالب است که اهمیت فراوانی دارد و به خاطر همین اهمیت و یادگیری بهتر و حفظ عمیق مطالب، نکاتی را یاد آور می شویم.

#### اشاره

در کتب روانشناسی روی مسئله تداعی و استفاده از آن در آموزش تأکید زیادی شده است، مخصوصاً در یادگیری مطالبی که قابل تصویر و تصور ذهنی نیستند مانند مباحث عقلی که نمود خارجی ندارند و نمی توان از آنها تصویری داشت. ایجاد رابطه و پیوند بین اندوخته های قبلی با مطالب تازه را تداعی گویند.

#### انواع تداعی:

- 1 - تک حسی: بین مطلب و مورد تداعی از طریق يك حس تداعی شود.
- 2 - چند حسی: بین مطلب و مورد تداعی از طریق چند حس تداعی شود.
- 3 - ارتباطی: بین مطلب و مورد تداعی ارتباط علمی، منطقی و عقلی باشد.
- 4 - آزاد: بین مطلب و مورد تداعی ارتباط علمی، منطقی و عقلی نباشد. (1)

#### ب - استفاده از تکرار

از طریق تکرار، واژه های زیادی را می توان حفظ کرد استفاده از این شیوه برای کسانی که در آغاز کار مطالعه هستند مفیدتر است. تکرار منحصر در خواندن نیست بلکه در نوشتن، تدریس، مباحثه، مرور ذهنی، و... نیز می تواند مفید باشد.

#### ج - مرور ذهنی

#### اشاره

مرور ذهنی بر مطالبی که مطالعه شده است تأثیر بسزایی در یادگیری و ملکه شدن مطالب دارد.

گاهی يك دقیقه مرور ذهنی حساب شده می تواند به اندازه مطالعه حدود 3000 کلمه سودمند باشد.

مرور ذهنی، در مطالعه هایی پرفایده است که مغز استنساخ کرده است. يك ساعت نوار درسی حدود سی صفحه می شود و اگر هر صفحه ای 300 کلمه داشته باشد حدود 9000 کلمه می شود که می توانیم این مقدار را در حدود 3 دقیقه مرور ذهنی کنیم. برای مرور ذهنی می توان از زمانهای غیر متمرکز استفاده کرد زمانهایی که کار جدی و مستقلی را نمی توان انجام داد. در صورتی که تمرینات تندخوانی جدی گرفته شود استفاده از زمانهای غیر متمرکز و استفاده از دقایق برای کسانی که

---

1- . توضیح بیشتر در کتاب «شیوه های موفقیت در تحصیل» اثر دیگر مؤلف

درصد استفاده از فرصت‌ها هستند، آسان می‌شود.

## مرور ذهنی و انتخاب سوژه

برای مرور ذهنی می‌توان از سوژه استفاده کرده و ذهن را روی آن متمرکز کنیم مثلاً حوادثی را که در سال گذشته برایمان پیش آمده است، در ذهن مرور کنیم با توجه به اینکه حوادث و صحنه‌ها در زمانهای مختلف رخ می‌دهد، زیر میلیونها سلول مغزی مدفون شده و با انتخاب آنها به عنوان سوژه و مرور ذهنی بر آنها مغز پویاتر می‌شود. برای پویایی مغز باید از سلولهایی که قبلاً از آنها استفاده کرده ایم، دوباره استفاده کنیم.

بعضی از دانش پژوهان شبهای امتحان بجای مرور مطالب گذشته، سعی در حفظ مجدد مطالب دارند یعنی از داشتههای قبلی خود استفاده نمی‌کنند. بلکه سلولهای جدیدی را برای همان مطالب گذشته که در ذهن دارند، به استخدام می‌گیرند. این کار بجای پویا کردن مغز آنرا خسته می‌کند.

مرور ذهنی، بررسی داشتههای قبلی در فواصلی است که انسان کار مفیدی انجام نمی‌دهد، با مرور ذهنی و استفاده از سلولهای به استخدام درآمده مغز در یک موضوع، مغز برای تغییر و تحویل مطالب آماده می‌شود و این امر زمینه ساز تثبیت مطالب شده و بالندگی حافظه را نیز در پی خواهد داشت.

نکته جالب توجه در مرور ذهنی این است که همراه با آن می‌توان از چشم و سایر اعضا بهره برد زیرا هر قسمت از مغز مربوط به عضو خاصی است و کار اعضا با هم منافاتی ندارد.

## د - یادآوری

### اشاره

یکی دیگر از عوامل مؤثر در یادگیری و حفظ کردن، یادآوری است.

یادآوری لازم نیست همیشه از روی کتاب باشد. اگر نمودار ذهنی داشته باشیم دیگر نیازی به خواندن کتاب نیست زیرا عصاره مطالب یا همان (اسکیم) را در نمودار ذهنی خود داریم، یعنی همان مطلبی را که نوشته ایم، در ذهن ما وجود دارد.

یکی از بهترین راهها برای اسکیم یا عصاره گیری، ارائه الگو در همان زمینه مطالعاتی است. مثلاً اگر می‌خواهید سیستم و دستگاه گوارش را از نظر بیولوژی مطالعه کرده و خصوصیات را ثبت کنید، می‌توانید شکلی چون دستگاه گوارش در ذهن ترسیم کنید و مطالب خلاصه را در همان شکل جای دهید.

## مراحل نمودار اسکیم

برای ترسیم يك نمودار باید این مراحل را طی کنیم.

1 - ابتدا سعی کنیم نمودار را با يك فصل تنظیم کنیم تا دسته بندی آسانتر باشد.

2 - در مرحله بعد پالایش است، یعنی حذف مواردی که در مراحل اول مهم جلوه کرده است ولی بعد با رشد و آگاهی، اهمیت خود را از دست می دهند و باید آنها را حذف کرد.

3 - پردازش مرحله ای است که عبارات مبهم و ناگویا یا غلط و ناقص حذف یا تصحیح می شوند.

4 - ویرایش، مرحله آخر ترسیم نمودار است.

در صورتی که نمودار از مراحل بالا بگذرد برای همیشه در ذهن باقی خواهد ماند.

### ح - تفکر و سازماندهی و ربط مطالب

فکر کردن یا سازماندهی و ربط مطالب به یکدیگر عامل دیگر یادگیری است. بعضی از ربطها را مغز بطور خودکار انجام می دهد که اصطلاحاً به آن «الکترو شیمیایی» می گویند. یعنی مغز اندوخته های گذشته و جدید را به یکدیگر ربط داده و استنباط جدید را تولید می کند.

حس ششم نیز همین است. اگر ما به علم منطق و فلسفه و اصول فقه آشنا باشیم می دانیم که همه این علوم به اتفاق دیگری يك ضابطه ثابتی را به ما تحویل می دهند و لازم هم نیست که ما در این ربط دادن دخالت مستقیم داشته باشیم.

یکی از کارهایی که در مرور ذهنی انجام می شود سازماندهی مطالب بطور اتوماتیک است که اگر ما نیز در این سازماندهی و ربط مطالب دخالت داشته باشیم، بازدهی کار بسیار بالا می رود.

یکی از نکات قابل توجه در سازماندهی این است که مطالعه ما از نظر زمانی و موضوعی هماهنگ بوده و موضوع نیز بهم پیوسته باشد.

مثلاً اگر لازمه درك فلسفه، آشنایی با منطق است بدون شناخت منطق فلسفه خوانده نشود و یا مکالمه زبان بدون واژه شناسی انجام نشود.

### 4 - مفهوم گیری یا خلاصه گیری

مفهوم گیری و خلاصه گیری از مطالعه نیز عاملی برای ملکه شدن مطالب است، یعنی بعد از خواندن چندین صفحه، پیامها و مطالب مهم آن را خلاصه گیری کنیم.

### 5 - نقد و بررسی

نقد و بررسی مطالب مطالعه شده آنها را در ذهن جای می دهد. در اینجا خواندن تنها کافی نیست.





این عمل برای آنان که می خواهند مراحل تحقیق را بگذرانند، بسیار مهم است. این افراد باید بر اساس داشته‌های ذهنی خود و مطالعه متن جدید بتوانند آن را نقد و بررسی کنند.

## انواع مطالعه و شیوه های آنها

### اشاره

مطالعه انواعی دارد که هر نوع با توجه به اهداف، شیوه خاصی را می طلبد. این انواع عبارتند از:

#### 1 - مطالعه اجمالی

در مطالعه اجمالی و گذرا که در بحث اهداف مطالعه، راجع به آن توضیح داده شد، در هر دقیقه از هزار تا چهار هزار کلمه می توانیم بخوانیم. اهداف مطالعه اجمالی عبارتند از:

الف درک نمودار و ساختمان مطلب

ب بدست آوردن هدف موضوع مورد مطالعه

ج ارزیابی میزان علمی موضوع مورد مطالعه

د طرح سؤال

در این نوع مطالعه لازم نیست کلمه خوانی کنیم، زیرا می خواهیم کتابی را تورق کرده و نگاهی کوتاه و گذرا داشته باشیم تا موضوعی خاص یا نقطه نظرهای نویسنده را راجع به آن دریابیم.

#### 2 - سریع خوانی

در این نوع مطالعه چون خواندن نیز مطرح است، از 500 تا 2000 کلمه در دقیقه می توانیم بخوانیم.

سطح مطالعه در تندخوانی بستگی به موضوع کتاب، ضریب علمی خواننده و سطح علمی نویسنده دارد.

ممکن است فردی از نظر علمی در سطح پایین و موضوع کتاب در سطح بالاتری باشد که در این صورت کتاب باید با نوا و آهنگ خوانده شود.

سریع خوانی انواعی دارد:

الف: عمودی. یعنی روش روزنامه ای که ستونی است و برای مطالعه دست را روی وسط ستون قرار داده و پایین می آییم. اگر میدان دید، هم از نظر افقی و هم از نظر عمودی افزایش پیدا کرده باشد، می توانیم به صورت مورّب (گوشه به گوشه) نگاه کنیم تا میزان مطالعه بیشتر شود.

ب: زیگزال: یکی از فواید این روش آن است که میدان دید را بیشتر می کند. کسانی که مراحل

ص: 57

اولیه تندخوانی را می گذرانند در این نوع مطالعه بهتر است که با کتاب ساده شروع کنند.

ج مارپیچ: در روش مارپیچ بجای اینکه دست را از بالا بطور مستقیم بسوی پایین حرکت دهیم به صورت مارپیچ به پایین می بریم.

د قسمت قسمت: در این مطالعه، اگر از مرحله حرف خوانی و کلمه خوانی گذشته باشیم، می توانیم در یکبار دو سطر را ببینیم. تفاوت این شیوه با شیوه های دیگر مانند تفاوت بیل دستی و بیل مکانیکی است که میزان خاکبرداری آنها بسیار متفاوت است.

برای آسان شدن کار می توانیم کنار دو سطر را با مداد علامت بگذاریم. برای اینکه بتوانیم بین واژه های دو سطر ارتباط برقرار کنیم، می توانیم روی هر دو سطر کمی تأمل داشته باشیم.

### 3 - عبارت خوانی

نوع سوم مطالعه، عبارت خوانی است در این روش، خواندن بی صدا است و فقط با دیدن انجام می شود با این شیوه میزان مطالعه 300 تا 1000 کلمه در دقیقه است.

اهداف عبارت خوانی عبارتند از:

الف - افزایش سرعت مطالعه و کاهش کلمه خوانی، زیرا عبارت خوانی همین جمله خوانی است.

ب - درک مطلب بیشتر و تمرکز بالاتر.

### 4 - مطالعه دقیق

میانگین مطالعه دقیق از 100 تا 1000 کلمه است. در این نوع مطالعه مراحل خواندن، فهمیدن و حفظ کردن انجام می شود. به همین دلیل، سرعت کمتر است. هدف از این نوع مطالعه افزایش توانایی هاست بطوری که اگر سؤالی درباره موضوع مورد مطالعه از شخص بشود بتواند پاسخگو باشد.

### 5 - مطالعه تجسسی

در این روش، به دنبال چیزهای تازه و در مراحل جستجو و فراگیری هستیم. ماکزیمم مطالعه در این روش 400 کلمه در دقیقه است.

از فواید این نوع مطالعه ایجاد تمرکز در انسان است علاوه بر این، عاملی برای غلبه بر تنبلی و آمادگی بیشتر برای مطالعه و افزایش زمان نگهداری مطلب و افزایش آفرینندگی و نوآوری است.

## 6 - مطالعه انتقادی

در مطالعه انتقادی، ماکزیمم از 50 تا 600 کلمه در دقیقه است. هدف در این نوع مطالعه نقد کتاب و نوشتن اشکالات است. این روش فوایدی دارد که عبارتند از:

الف فهم عمیق تر و تجزیه و تحلیل مطالب کتاب. انگیزه نقد و بررسی کتاب قدرت تجزیه و تحلیل را در شخص مطالعه کننده زیادتر می کند.

ب بدست آوردن مطلب بیشتر و باقی ماندن بیشتر مطلب در ذهن.

### روش مطالعه انتقادی

در این مطالعه باید سه مرحله رعایت شود.

1 - سؤال کردن

2 - استنباط کردن

3 - ربط دادن

ابتدا با طرح سؤال باید بفهمیم که آیا بر اثر مورد نظر از نظر عقلی، عرفی یا شرعی نقدی وارد هست یا نه.

در مرحله استنباط کردن باید با معانی کنایه ها آشنا باشیم و دریابیم که نظر نویسنده کنایه های موجود در کتاب چیست.

در اینگونه آثار ممکن است نویسنده با ذکر مثال و داستان، مطالبی منفی را به خواننده منتقل کند.

در نقد اینگونه کتابها فقط نباید دنبال لفظ بود بلکه برداشت از داستان، اسوه ها و الگوی آن نیز ممکن است منفی باشد.

و مرحله آخر ربط بین مطالب است که خود نیز مراحل دارد:

الف - ربط گاهی بین مطالب کتاب است.

ب - گاهی بین آثار دیگر نویسنده و کتاب مورد نقد است.

ج - گاهی ربط، بین اطلاعات شخصی و مطالب کتاب است.

### موضوع مطالعه

انتخاب موضوع مناسب برای مطالعه بسیار مهم است و در هر زمان و شرایط خاص باید موضوعی مناسب انتخاب شود و این انتخاب نیاز به بررسی و تحقیق دارد.

هر کس به تناسب شرایط علمی، سنی، شغلی و اجتماعی خود، به نوعی مطالعه نیازمند است.

مطالعه بعضی از موضوعات برای شخصی مهم و برای شخص دیگری بی ارزشند و گاهی مطالعه

ص: 59

بعضی موضوعات برای بعضی از افراد مضر هستند. مطالعه کتابهایی که ممکن است پایه های اعتقادی انسان را سست کند و انحرافات را به وجود بیاورد برای کسانی که از نظر علمی و مذهبی پایه های محکم دارند و می توانند مطالب مطروحه در اینگونه کتابها را نقد و بررسی و تجزیه و تحلیل کنند اشکالی ندارد اما مطالعه آنها برای افرادی که از نظر علمی و مذهبی توانا نبوده و قدرت مقابله فکری با مطالب مطرح شده را نداشته باشند بسیار زیانبار است و همانگونه که غذای مسموم، جسم را دچار مشکل می کند، غذای روح یعنی کتاب مسموم نیز که از نیش قلم زهرآلود و معاند با دین نوشته شده باشد روح و روان انسان را از بین می برد.

نکته دیگر در مورد موضوع مطالعه این است که موضوعهایی که نیاز چندانی به تأمل و تفکر ندارند مانند مطالعه روزنامه و مجلات غیر علمی ممکن است در هر زمان و شرایطی انجام شوند، اما موضوعات علمی باید در محیطهای آرام و ساکت و در شرایط خاص انجام گیرند. در اینجا لازم است موضوعات مختلف مورد مطالعه، مطرح شده و شیوه های مطالعه هر يك بیان گردد.

## انواع موضوع

### 1 - اخبار

#### اشاره

اخبار شاخه هایی مانند، اخبار ورزشی، سیاسی، اقتصادی، هنری، حوادث و... دارند و بر دو قسم تقسیم می شوند:

1 - اخبار موقت مانند خبر تصادف دو اتومبیل.

2 - اخبار ادامه دار مانند: اخبار جریان جنگ بین دو کشور، اخبار وقوع سیل و زلزله، حرکت های سیاسی، اقتصادی، عقیدتی و...

مطالعه این نوع اخبار با هم متفاوت است که به تکنیکهای مطالعه آنها اشاره می کنیم.

## آگاهی های اولیه برای مطالعه اخبار

#### اشاره

شناخت بعضی مسایل در مطالعه اخبار مؤثر است که عبارتند از:

## الف - روش نگارش اخبار

خبرنگار ابتدا نکات حساس يك خبر را به صورت تیتیر در می آورد و معمولاً مهم ترین فصل خبر در پاراگراف های اول و دوم طرح می شود و مطالب بعد اهمیت چندانی ندارد.

## ب - نقش تیراژ روزنامه در خبر

روزنامه‌ها معمولاً با توجه به میزان تیراژ و طرفداران خود، اخبار را طرح می‌کنند. روزنامه‌های پر تیراژ معمولاً اخبار مهم‌تر را مطرح می‌کنند و روزنامه‌های کم تیراژ راجع به خبرها بیشتر توضیح می‌دهند.

این مطلب بدان سبب است که روزنامه‌های پر تیراژ، مطالب زیادی برای چاپ دارند، به همین دلیل از کنار اخبار به اختصار می‌گذرند. علت طرح یک خبر در چند روزنامه به صورت‌های مختلف همین امر است.

## ج - خط خبری

### اشاره

هر روزنامه‌ای، از نظر سیاسی، اجتماعی و... از خط خاصی پیروی می‌کند به همین دلیل انعکاس اخبار در هر روزنامه متفاوت است. مخاطبان بعضی از روزنامه‌ها قشر خاصی هستند و اخبار آنها نیز در خصوص همان قشر می‌باشد.

ممکن است خبری، در سطح شهرستانی مهم باشد، ولی در سطح کشور چندان اهمیتی نداشته باشد. با توجه به تأثیر این مسایل در کمیّت خبرها و اینکه گاهی به خاطر همین عوامل تیراژ اصلی خبر به 10 پاراگراف می‌رسد.

در مطالعه اخبار نباید به توضیحات اضافی توجه کرد. باید دنبال صید خبر باشیم. کسی که می‌خواهد از وقت خود بیشترین استفاده را ببرد باید نکته‌یاب باشد و نکات روشن خبر را انتخاب کند. به طور کلی خبر همان عناوین کلی مطالب است. یکی از راه‌های فهمیدن خبر مهم و مسئله اساسی روز خواندن مقاله سردبیر است که می‌تواند راهی برای صرفه‌جویی در وقت باشد.

### تفاوت مطالعه اخبار و مقاله‌ها

شیوه مطالعه اخبار بر عکس مطالعه مقالات است. مقاله، حرکتش از بالا به پایین ولی اخبار بر عکس است. یعنی مطلب مهم در بالا درج می‌شود و در پایان، مطالب کم اهمیت را می‌نویسند.

داستانها نیز شبیه مقالات هستند.

### تمرین

- 1 - اخبار شهرستانهای یک روزنامه را با توجه به تکنیکهای ارائه شده مطالعه کنید.
- 2 - ضمن مطالعه، تمرین حرکت و لغزش دست روی حروف را انجام دهید. باید بتوانید حداقل 1500 کلمه را از جلوی انگشت عبور داده و ببینید.
- 3 - تمرین نکته‌یابی داشته باشید، به این صورت که حداقل پنج داستان را مطالعه کرده و طبق





قوانین ارائه شده از هر کدام چندین نکته کلی، گویا و با معنی بدست آورید.

## 2 - داستان و متون ساده

داستانها مانند داستانهای تحلیلی و داستانهایی که نقل متن تاریخ هستند و متون ساده مانند مقاله، نامه ها و...

ساده بودن گاهی به خاطر آگاهی خواننده از متن است، مثل کسی که راجع به مطلب در جای دیگر هم مطالعه کرده است و گاهی به خاطر سادگی قلم نویسنده است. راجع به روش مطالعه داستان و متون ساده قبلاً توضیحاتی داده شده است.

## 3 - متون تحلیلی و استدلالی

بعضی از موضوعات مطالعه، متون تحلیلی و استدلالی مانند کتب تخصصی رشته های دانشگاهی و حوزوی هستند که نظرات در آنها بطور استدلالی تحلیل شده و پذیرفته می شوند.

متون تحلیلی نیز یا عمیق و یا ساده می باشند که شیوه مطالعه متون تحلیلی نیز قبلاً گفته شد.

## 4 - کتب قاعده ای و ضابطه ای

### اشاره

موضوع دیگر مطالعه، کتب قاعده ای و ضابطه ای مانند دستور زبان، قواعد ریاضی، فقه و اصول و... می باشد. مطالعه در اینگونه موضوعات دقت و توجه بیشتری را می طلبد.

برخی از دروس ضابطه ای، دارای کتاب و جزوه هستند. برخی کتاب خاصی ندارند و استاد بر اساس اندوخته ها و ذخایر ذهنی درس را مطرح می کند و گاهی استاد جزواتی ارائه می کند و کتابهایی نیز برای تحقیق در نظر گرفته می شود، یعنی منابع متعدد هستند که در هر سه صورت مسایلی را در مطالعه این دروس باید در نظر داشته باشیم:

### نکات قابل توجه در مطالعه دروس ضابطه ای

#### الف - حضور در کلاس با ذهنیت قبلی

به نظر بعضی دانشمندان کسانی که با ذهنیت قبلی وارد کلاس می شوند، 30% مطلب را خودشان در ذهن دارند. برای ایجاد این ذهنیت باید قبل از حضور در کلاس، کتاب یا جزوه درسی را مطالعه و به منابع مراجعه کنیم و اگر منابع متعدد است، می توانیم در مورد مطلبی که بیشتر مورد تأکید استاد است به منابع مراجع کنیم مثلاً یک استاد جامعه شناسی ممکن است مسایل جامعه را از دیدگاه متفکرین اسلامی بررسی کند و دیگری از دیدگاه دانشمندان غربی و یا در تفسیر، استادی، ممکن

است آیات قرآن را از لحاظ ادبی، تاریخی یا روایی تفسیر کند و دیگری روی مسایل عقلی تکیه داشته باشد که دانش پژوه در هر مورد باید به منابع خاص مراجعه کند.

## **ب - نوشتن اشکالات در پیش مطالعه**

آنگاه که برای داشتن ذهنیت پیش مطالعه می کنیم با سؤالات و اشکالات زیادی برخورد می کنیم که باید آنها را نوشته تا از استاد سؤال کنیم و هر قدر این سؤالات بیشتر باشد درکمان از مطالب بیشتر می شود.

## **ج - رسم نمودار**

### **اشاره**

نکته سوم رسم نمودار یعنی نوشتن نکات کلیدی و مهم است. برای این کار باید روی ورقی خطی از وسط بطور مورب بکشیم و صفحه را به دو نیم کنیم بعد يك مطلب اصلی را در سمت راست و مطلب اصلی دیگر را در سمت چپ بنویسیم. بعد از پایان مطالب اصلی باید مطالب فرعی را ترسیم کنیم و تمام مطالب کتاب را به همین ترتیب یادداشت کنیم.

بطور مثال اگر در فصل، 51 مطلب وجود داشته باشد موارد فرد را باید در طرف راست و موارد زوج را در طرف چپ بنویسیم تا ترتیب و ترتیب مطالب بدون شماره گذاری مشخص باشد.

مطالب فرعی مربوط به يك عنوان اصلی را به همین صورت باید انجام دهیم با این تفاوت که موارد فرد را در بالا و موارد زوج را در پایین قرار می دهیم. رسم نمودار به صورت زیر است.

### **رسم خطهای مورب**

با ترسیم چنین نموداری می توانیم براحتی روند بحث کتاب را دریافته و به مطالب دسترسی پیدا کنیم.

وقتی که پس از پایان هر فصل چنین نموداری را رسم کرده و دوباره همان فصل را مطالعه کنیم در می یابیم که سرعت انتقال مفهوم بیشتر شده و میزان فهم بالاتر رفته است و بعد از چند بار مطالعه، پیامهای بیشتری از يك فصل دریافت می کنیم. علاوه بر این می توانیم به اشکالات مطالعاتی خود پی برده و بفهمیم که اشکال مطالعه اول نسبت به مطالعات بعدی چه بوده و چرا در بار اول سرعت انتقال کمتر بوده است.

### **ثابت بودن نمودار**

برای ترسیم نمودار همیشه باید از خط مورب استفاده کرده و شبکه بندی کنیم و سعی کنیم که

ذهن با این خط آشنا شود و نمودار را هیچگاه عوض نکنیم، زیرا مغز بسیار حساس است حتی در مواقعی که به دنبال حفظ مطلبی هستیم، مطلب را از یک کتاب و حتی از یک چاپ استفاده کنیم.

اهمیت این مطلب در حفظ آیات قرآن کریم کاملاً محسوس است و حافظان قرآن در استفاده از یک قرآن مقید هستند. بزرگواری می فرمود: زمانی در ایام اشتغال به حفظ قرآن کریم که قرآن همیشگی در اختیار نبود، به ناچار از قرآن دیگری استفاده کردم و حالا هر زمان به آن محل می رسم در ذهن، ایجاد اشکال می شود.

وقتی در حفظ مطالب از متن واحدی استفاده کنیم، مغز نیز بهمان ترتیب فیلمبرداری کرده و می توانیم تمام خطوط و زوایای کتاب را نیز حفظ کنیم.

اساتیدی که از این روش استفاده کرده اند می توانند آدرس مطالب کتابها را با ذکر صفحه و سطر و کلمه ارائه دهند و این پیشرفت به خاطر رعایت همین نکات در مطالعه است.

## **د - تمرکز ذهن**

حضور بموقع در کلاس و نپرداختن به کارهای جنبی هنگام درس سبب تمرکز ذهن می شود.

شخصی که چند دقیقه پس از شروع درس در کلاس حاضر می شود تا مدتی متحیر است و نمی تواند نسبت به درس تمرکز پیدا کند. اشخاصی که با پیش مطالعه و سؤالات ذهنی در کلاس درس حضور می یابند تمرکز بیشتری پیدا می کنند.

## **ح - فهمیدن ارکان مطلب**

فهمیدن ارکان مطلب در مطالعه یا در کلاس درس سهم بسزایی در فهم مطالب دارد.

در رسم نمودار با نوشتن خلاصه نیز باید ابتدا ارکان مطالب را یادداشت کنیم و سپس به نوشتن جزئیات و مسایل فرعی پردازیم.

## **و - نوشتن سؤالات و ابهامات**

لازم است سؤالات و ابهامات درسی که با توجه زیاد در کلاس می توان آن را دریافت کرد، چنانچه استاد مطرح نکند، ایشان سؤال نماید.

## **ز - توضیح و بیان خلاصه ها**

لازم است پس از پایان هر درس، در چند دقیقه، آنچه را یادداشت کرده ایم و آنچه از سخنان استاد در ذهن داریم، برای خود بیان کرده و توضیح دهیم تا جزئیات درس از ذهنمان بیرون نرود.



## مراحل بعد از مطالعهٔ دروس ضابطه ای

الف - ابتدا نمودار و ارکان را مطالعه کنیم.

ب - در مطالعه دوم توضیحات ضروری و مفید ارکان را مورد توجه قرار دهیم.

ج - در صورت لزوم، مطالعات را تکرار کنیم.

## پرهیز از مطالعهٔ سطر به سطر در دروس ضابطه ای

توقف روی يك سطر و آموختن آن و پس از آن انتقال به سطر بعد اشتباه است. بهترین راه آن است که ابتدا فصل مورد نظر را مطالعه کنیم، زیرا در بعضی موارد مطلب مبهم و ناگویا در سطور دیگر توضیح داده شده است.

## آموزش زبان

با توجه به اهمیت یادگیری زبانهای زندهٔ دنیا خصوصاً زبان بین المللی به چگونگی یادگیری آن می پردازیم. برای یادگیری بهتر يك زبان خارجی باید به این نکات توجه کنیم.

## نکات قابل توجه در یادگیری زبان

### 1 - یادگیری لغات و واژه ها

در آموزش زبان ابتدا باید نکات و واژه ها را فرا بگیریم و برای ملکه شدن معانی لغات و قدرت یافتن بر مکالمه باید بین هر واژه و مصداق خارجی آن پیوند و رابطه برقرار کنیم و برای ایجاد این پیوند باید مصداق خارجی يك واژه را در ذهن مجسم کنیم. مثلاً برای یادگیری واژه لیوان، شکل لیوان را در ذهن مجسم کنیم. مفاهیمی همچون محبت نیز قابل تصور هستند گر چه شکل خاص یا وجود قابل لمس در خارج ندارند. اگر بخواهیم چنین واژه ای را فرا بگیریم، می توانیم این پیوند را برقرار کنیم که مثلاً من پدرم را دوست دارم.

### 2 - حفظ قواعد با مثال و تمرین

با توجه به اینکه بین مثال و توضیح کتاب رابطهٔ تنگاتنگی وجود دارد استفاده از مثال در یادگیری قواعد بسیار مؤثر است و تمرین نیز سهم بسزایی در ملکه شدن این قواعد دارد.

### 3 - استفاده از تکرار

تکرار در صورتی که صحیح انجام شود در یادگیری قواعد و واژه‌ها مؤثر است. شیوه صحیح تکرار این است که يك واژه یا قاعده بیش از 3 بار تکرار نشود بلکه پس از 3 بار تکرار کردن چندین لغت، دوباره به سراغ لغت اول رفته و آن را مرور کنیم. تکرار فقط با تلفظ واژه یا قاعده نیست بلکه نوشتن نیز یکی از راههای تکرار است.

### 4 - استفاده از مرور ذهنی

در مواقع بیکاری و زمانهایی که نمی‌توان کارهای مستقل انجام داد مرور ذهنی لغات و واژه‌ها عملی مناسب برای ملکه شدن آنهاست.

### 5 - انتخاب خط واحد

سعی کنیم دفتر مشخصی را برای درس در نظر بگیریم و آن را تغییر ندهیم اگر حالت نوشتن یکی باشد در اثر تکرار و مرور به صورت تصویر ذهنی در می‌آید و بعد بدون مراجعه به دفتر به راحتی می‌توانیم جای درج مطلب مورد نظر را به خاطر آوریم.

### 6 - تدریس

یکی از راههای ملکه شدن زبان و هر مطلب دیگر، تدریس و توضیح دادن درس برای دیگران است. تدریس دروس در سطوح مختلف یکی از ویژگیهای بارز حوزه‌های علمیه است.

دانش پژوهی که خود بتازگی درس را از استاد فرا گرفته است آنرا برای کسانی که در سطوح پایین تر قرار دارند تدریس می‌کند.

### 7 - بیان با صدا

برای فراگیری زبان باید لغات و واژه‌ها را با صدا بیان کنیم و افرادی که به خاطر کمرویی، در حضور دیگران نمی‌توانند این عمل را انجام دهند با ایستادن در مقابل آینه و نگاه کردن در آن و خواندن واژه یا جمله می‌توانند با این حالت مبارزه کرده و آنرا از بین ببرند.

### 8 - استفاده از شیوه تداعی

استفاده از شیوه تداعی که در مباحث قبلی توضیح داده شد در یادگیری زبان اهمیت بیشتری دارد.

در مطالعه کتب درسی باید به این مسایل توجه کرد.

1 - در کتابهایی که خلاصه دارند، ابتدا خلاصه را مطالعه کنید.

2 - در مرحله بعد تیتراها و مطلب داخل پرانتز و یا آنها را که با رنگ دیگر مشخص شده اند مطالعه کنید.

3 - در مرحله بعد دو یا سه سطر زیر تیتراها را بخوانید، زیرا معمولاً نویسنده مطالب مهم را در همان چند سطر اول بیان می کند و در سطرهای بعد تفسیر و توضیحات اضافی را می آورد.

4 - سؤالات مطرح شده مربوط به متن کتاب را بخوانید.

5 - مقدار درك خود را از مطالب کتاب تعیین کنید.

6 - مقدار مطالعه باید مشخص باشد. مثلاً هر بار نیم صفحه بخوانید، چون کتابهای درسی از کتابهای ساده مشکل تر است.

7 - در مطالعه درس هر چه در متن کتاب به عنوان يك موجود خارجی عنوان شده مانند درس جغرافی و تصور کوهها، دریاها و موجودات دیگر را در ذهن تصور کنید.

نویسندگان کتب درسی، سعی می کنند مطالب را به گونه ای بنویسند که دانش آموز بتواند آنها را تصور کند. زیرا با تصور ذهنی درصد فهم دانش آموزان بالا می رود.

8 - برداشتهای خود را از درس بنویسید. برداشتها غیر از نمودار است که قبلاً توضیح داده شد.

برداشتهای کلیاتی هستند که از درس فهمیده اید.

9 - مطالب کتاب را با قلم و فکر خودتان تعریف کنید البته ممکن است کتاب مطلبی را در يك صفحه توضیح داده باشد و شما همان مطلب را در 2 سطر تعریف کنید. بنابراین، خود را در حصار جملات و عبارات کتاب زندانی نکنید.

پس از نوشتن برداشت خود از مطلب و تعریف آن، به خاطر فراگیری درس آنرا برای خود یا دیگری توضیح دهید.



«روش مطالعه کتب درسی و روش امتحان»

در مطالعه کتب درسی ابتدا باید خلاصه مطالب و بعد تیتراها و مطالب داخل پرانتز و سپس دو یا سه سطر زیر تیتراها خوانده شود. در مطالعه کتب درسی، سؤالات مطرح شده مربوط به متن کتاب را بخوانید و مقدار درک خود از مطالب کتاب را تعیین کنید. مقدار مطالعه باید مشخص باشد و مطالب کتاب را تصور کنید. برداشتهای خود را از درس نوشته و مطالب را با قلم و فکر خودتان تعریف کنید.

در امتحان دادن نیز باید نکاتی رعایت شود که در متن کتاب به آن اشاره شده است.

یکی از مسایل بسیار مهم در زندگی علمی محصلین و دانشجویان، مسئله شب و روز امتحان است که فشارهای روحی زیادی را به دنبال دارد و برای رهایی از این فشارها باید به نکاتی توجه نمود.

پاسخگویی به سؤالات امتحانی روش های خاصی دارد که آگاهی از آن روشها، میزان موفقیت شخص را بالا می برد.

در امتحانات تستی، سرعت عمل همراه با آرامش لازم است. در امتحانات هم زمان بعد از اتمام هر بخش نباید بلافاصله وارد بخش دیگر شد.

مشکل کمبود وقت در امتحان به علت عدم استفاده صحیح از روشهاست.

برای فهم بهتر و آسانتر يك کتاب باید مراحل را طی کنیم که عبارتند از: مطالعه فهرست کتاب، بازدید مقدمه، تورق کتاب، مطالعه فصل به فصل، طرح سؤال، علامت گذاری، بازنگری مطالب، تفکر و خودپرسی، بایگانی مطالب و برداشت مفید بعد از مطالعه.

عوامل عدم تمرکز در مطالعه، اشیای مزاحم مادی، خستگی، اوهام و افکار جانبی، عجله و شتاب، بیماریها، نارسایی دستگاه گوارش، زمان نامناسب، بی نظمی، کمیت و کیفیت تغذیه، حالات روحی و توان جسمی و روحی می باشد.

### سؤالات

«روش مطالعه کتب درسی و روش امتحان»

1 - سه نکته از نکات قابل توجه در مطالعه کتب درسی را بنویسید.

2 - سه نکته از نکات قابل توجه در امتحان دادن را بنویسید.

3 - برای رهایی از فشارهای روحی شب و روز امتحان چه مسایلی باید مورد توجه قرار گیرد به سه مورد اشاره کنید.

4 - در پاسخگویی به سؤالات امتحانی چه مراحل باید طی شود سه مرحله را ذکر کنید.

5 - به چه دلیل در امتحانات هم زمان نباید از پاسخ به يك بخش بلافاصله وارد بخش دیگر شد؟



6 - پنج مرحله از مراحل مطالعه را نام ببرید.

7 - نقش تفکر در مطالعه چیست؟

8 - پنج عامل از عوامل عدم تمرکز در مطالعه را بنویسید.

9 - کیفیت تغذیه چگونه می تواند عاملی برای عدم تمرکز در مطالعه باشد؟

10 - عدم توان جسمی و روحی چگونه در عدم تمرکز مؤثر است؟

## روش امتحان دادن

### اشاره

با توجه به اینکه یکی از انگیزه های مطالعه، امتحان دادن است، برای تشخیص سؤالات و مطالب مهم دروس در مواقع امتحان و آسان شدن مطالعه و دوره کردن آنها و پرهیز از تشویش و نگرانی در طول مطالعه دروس باید به این مطالب توجه داشته باشید.

1 - مطالب مهم معمولاً بعد از کلمات پس، خلاصه، کوتاه سخن اینکه و یا هر مفهومی که نتیجه گیری را برساند، گنجانده می شود که باید روی آن مطالب دقت بیشتری داشته باشید

2 - به سؤالاتی که معلم در طول سال، در کلاس یا در امتحانها می پرسد باید توجه داشته باشید.

پرسیدن این سؤالات نشانگر اهمیت آنها نزد معلم است و معمولاً درصد زیادی از سؤالات امتحانات اصلی از همین مطالب است. برای اینکه این سؤالات فراموش نشود آنها را در دفترچه ای یادداشت کنید.

3 - به سؤالات داخل کتاب توجه داشته باشید.

4 - مطالعه تکنیکی که طرح سؤال و دقت در سؤالات را به همراه دارد ضریب پاسخگویی به سؤالات امتحانی را بالا برده و از تضییع وقت شما در شبهای امتحان جلوی گیری می کند.

5 - تأکید معلم روی مطالب دروس حائز اهمیت است.

6 - دسترسی به سؤالات امتحانی در سال قبل نیز اهمیت خاصی دارند.

7 - توجه به تیترب مطالب و سؤالاتی که برای خودتان در درس مطرح می شود نیز مهم هستند.

8 - تبدیل نمودارها به سؤال اهمیت دارند. بعد از اینکه نموداری از درس ترسیم کردید، می توانید آن را به صورت سؤال در آورده و هنگام امتحان نمودار سؤالات را مطالعه کنید. این روش، در امتحانات مهم مثل کنکور، که سالی یکبار انجام می شود. بسیار حائز اهمیت است.

9- علاوه بر نمودارها، تیترها و مطالب مهم را نیز در امتحانات مرور کنید.

### شب و روز امتحان

یکی از مسایل بسیار مهم در زندگی علمی محصلین و دانشجویان مسئله شب و روز امتحان

ص: 69

است در این اوقات، انواع بیماریها مانند انتوگراد، استرسها، فشارهای روانی و روحی ناشی از مسئله امتحان شایع هستند. برای رهایی از این بیماریها و فشارهای روحی باید به نکات زیر توجه داشت.

1 - شب یا روز امتحان یا حداقل سه ساعت به زمان امتحان، به هیچ عنوان چیزی مطالعه نکنید.

2 - بجای مطالعه، اندوخته های ذهنی خود را مرور کنید.

3 - در مرور ذهنی شتاب نکنید.

4 - در مرور کردن به هیچ عنوان به کتاب یا جزوه مراجعه نکنید.

5 - نمودارهایی را که ترسیم کرده اید، بطور ذهنی مرور کنید. در مرور نمودارها باید به مطالب موجود در آنها اکتفا کرده و مطلبی بیش از آنرا طلب نکنید پس باید در ترسیم نمودارها از ابتدا دقت لازم را به خرج دهید. تا در هنگام مرور، نگران از دست رفتن مطالب نباشید.

6 - مطالعه نمونه سوالات و دقت در پاسخ آنها به کمک اندوخته های ذهنی و بدون مراجعه به کتاب و جزوه، مفید و مؤثر است.

7 - برای پیدا کردن جواب سؤالی که نمی دانید متحمل فشار عصبی نشوید. ممکن است يك سؤال را در ابتدا نتوانید پاسخ دهید اما با مقداری تأمل و یا مطالعه بقیه سوالات به جواب آن يك سؤال هم خواهید رسید.

8 - اگر در مرور ذهنی و ترسیم نمودارها با مطلبی مبهم روبرو شدید به کتاب مراجعه کرده و فقط به دنبال همان مطلب گنگ و ناگویا باشید و پس از یافتن آن مطلب، کتاب را ببندید.

9 - تلقین آرامش و عدم اضطراب درصد موفقیت را بالا می برد. در برخی موارد با آرامش و پاسخگویی به سوالات دیگر جواب سؤالی را که نمی دانیم نیز، در می یابیم برخی افراد علیرغم دانستن مطالب، باز هم مضطرب می شوند و این اضطراب روحی از نظر جسمی به آنان آسیب می رساند.

تقریباً 20 الی 30% عدم موفقیت در امتحان به خاطر نا آرامی و اضطراب است.

10 - فهمیدن سوالات امتحانی، 30% از موفقیت در امتحان را تضمین می کند برخی به علت عجله کردن و نفهمیدن سؤال گاهی با آنکه جواب آن را می دانند پاسخ اشتباه می دهند و از نمره ای که حق آنهاست محروم می شوند.

11 - برای قبل و بعد از امتحان هیچ کار مهمی را برنامه ریزی نکنید. زیرا این برنامه ها تمرکز انسان را در حین امتحان از بین می برند.

12 - در مواقع امتحان علاوه بر جهات روحی از نظر جسمی نیز خود را تقویت کنید و این عمل با استفاده از مواد غذایی مقوی و کم حجم مانند موادی که فسفر، پروتئین و ویتامین به اندازه کافی

داشته باشند ممکن است.

- 13 - اگر قبل از امتحان از غذایی سنگین استفاده کرده اید خوب است بوسیله پیاده روی و ورزشهای سبک به هضم آن کمک کنید.
  - 14 - قبل از ورود به جلسه امتحان به دستشویی رفته و وضو بگیرید. در برخی موارد، اضطراب و استرس، موجب تحریکات عصبی در مثانه شده و حجم ادرار زیاد می شود و ممکن است این تراکم ادرار در جلسه امتحان موجب بروز ناراحتی کلیه و دل درد شود.
  - 15 - از نظر لباس، سردی یا گرمی هوا را در نظر بگیرید.
  - 16 - دو عدد خودکار به همراه داشته باشید تا در صورت لزوم دچار مشکل نشوید.
  - 17 - پانزده دقیقه قبل از امتحان در فضای جلسه امتحان حضور پیدا کنید.
- این عمل، قدری در آشنایی روحی با فضا و سالن امتحان مؤثر است. گذشته از این اگر شخص باعجله وارد صحنه امتحان شود تا مدتی برای پاسخگویی به سؤالات آرامش ندارد مانند سنگی که در آب می افتد و موج آن تا مدتی باقی است.
- 18 - آشنایی با ممتحنین و افراد حاضر در جلسه خوب است زیرا آشنایی با حالات جسمی و روحی و طرز برخورد یا راه رفتن آنها، کمتر موجب حواس پرتی خواهد شد.
  - 19 - آشنایی با فضای جلسه و وضعیت درها، پنجره ها، نور و گرما یا سردی هوا، نیز برای امتحان لازم است تا صدای خاصی از درب و پنجره ها و... سبب از بین رفتن آرامش نشود.

### روش پاسخگویی به سؤالات در امتحان

- پس از اینکه آمادگی لازم را بدست آوردید و سؤالات و ورقه های امتحان توزیع شد برای پاسخگویی به سؤالات به این نکات توجه کنید.
- 1 - ابتدا تمام سؤالات را بطور سریع مرور کنید. سؤالاتی که در این مرور سریع مشکل به نظر می آید، نباید موجب نگرانی شود زیرا در مرور سؤالات مغز بطور اتوماتیک، آنچه را نمی دانیم، کاوش می کند به همین علت است که گاهی جواب سؤال یادتان می آید. بسیار اتفاق می افتد که در ابتدا پاسخ يك سؤال را در ذهن نداریم ولی در وسط یا خاتمه امتحان یادمان می آید.
  - 2 - بعد از مرور سؤالات، آنها را در ذهن دسته بندی کنید. سؤالات امتحانی به چند بخش تقسیم می شوند: الف - سؤالات مهم و مشکل، ب - سؤالات متوسط و سؤالات ساده. ج - ارزیابی سؤالات این فرصت را به شما می دهد که در ضمن پاسخ به سؤالات ساده، قدرت پاسخگویی به سؤالات مشکل را نیز پیدا کنید.

کسانی که مطالعات نامنظم دارند، در ابتدای طرح سؤال، پاسخ تمامی سؤالات را نمی دانند، اما

همینکه شروع به پاسخگویی می کنند، جواب سؤالات دیگر نیز از لابلای مطالب متراکم در مغز بیرون می آید. بنابراین، پس از مرور سؤالات توقع نداشته باشید که همه مطالب را بفهمید و به سؤالاتی پاسخ بگویید که به درستی پاسخهای آنها یقین داشته باشید.

3 - قبل از پاسخگویی به سؤالات، دورنمایی از جواب را در ذهن ترسیم کرده و بعد بنویسید تا از خط خوردگی ورقه جلوگیری شود.

4 - بعد از پاسخگویی به سؤالات ساده، سراغ سؤالات مشکلی بروید که بارم نمره بالایی دارند، زیرا فکر کردن روی این سؤالات و صرف وقت ارزش دارد و نتیجه مطلوب تری بهمراه خواهد داشت.

5 - بازنگری پاسخها در انتها، مهم هستند. حتماً در آخر جلسه وقتی را برای بازنگری پاسخها در نظر بگیرید تا اگر سؤالی را اشتباه جواب داده اید آنرا درست کنید.

6 - در هنگام پاسخگویی به سؤالات، تنفس عمیق در ایجاد آرامش مؤثر است. تنفس عمیق در دم و بازدم به طور مصنوعی در انسان ایجاد آرامش می کند. تنفس عمیق عاملی برای از بین بردن اضطراب، ناراحتی و یا ترس است و از نظر روانشناسان یکی از روشهای درمان استرس و اضطراب می باشد. گاهی با بینی به صورت حفره به حفره نفس عمیق بکشید یعنی يك حفره بینی را گرفته و با حفره دیگر تنفس کنید. و یا با طرف راست دم و با طرف چپ بازدم ایجاد کنید.

7 - سؤال را بفهمید. در روایات امامان معصوم علیهم السلام داریم که:

فهمیدن سؤال نصف جواب است(1).

یعنی اگر مفهوم سؤال را درک کنیم، نصف جواب برایمان روشن است.

بسیاری از افراد به خاطر نفهمیدن سؤال، پاسخ غلط می دهند و بعد از امتحان متوجه می شوند که سؤال مفهوم دیگری داشته است. با مقداری تأمل و تفکر می توان مقصود سؤال را دریافت و به راحتی پاسخ گفت.

8 - سؤال را با آرامش بخوانید.

9 - در تحویل دادن ورقه عجله نکنید.

زود تحویل دادن ورقه امتحان يك امتیاز نیست بلکه نتیجه خوب امتحان، امتیاز است. بنابراین اگر حضور تا آخر جلسه امتحان نتیجه خوبی را در پی داشته باشد. ارزش دارد. 61

ص: 72

## کنترل نهایی ورقه

کنترل نهایی ورقه پس از پاسخگویی به سؤالات مرحله پایانی است. سؤالات و جوابها را طوری مرور کنید که وقتی از جلسه امتحان خارج شدید بدانید سؤال چه بوده و چه جواب داده اید.

در کنترل نهایی اگر جواب سؤالی جا مانده باشد، یا سؤالی را بطور کامل پاسخ نگفته باشید، می توانید آنرا نوشته یا کامل کنید.

در پایان اگر فرصتی باقی مانده بود، به مطالعه سؤالاتی پردازید که جواب آنها از نظر شما مشکل بوده است.

## امتحانات تستی

مسئله تست زدن در امتحان تستی و کنکور که وقت محدودی دارند اهمیت ویژه ای دارد.

سرعت عمل در امتحانات شفاهی، کتبی و یا تستی، علاوه بر نکاتی که قبلاً راجع به امتحانات مطرح شد نیاز به مسایل دیگری دارد که ذکر می شود.

## سرعت عمل همراه با آرامش

در امتحانات تستی نیز سرعت عمل باید با گزینش همراه باشد، یعنی ابتدا سؤالات ساده، نیمه مشکل و بعد مشکل علامت زده شوند. در صورتی که عجله کرده و همه سؤالات را علامت بزنید در پایان جلسه با اضطراب روحی مواجه شوید. مثلاً اگر 200 سؤال داشته باشیم و با همان ترتیبی که ذکر شد، پاسخ بگوییم و در پایان 170 سؤال را جواب داده و 30 سؤال باقی بماند اگر، وقت هم کم بیاوریم، اضطراب کمتری خواهیم داشت تا زمانی که سؤالات بیشتری در پایان وقت باقی مانده باشد. پس سرعت عمل باید با آرامش، همراه باشد.

## امتحانات هم زمان

در برخی امتحانات مانند کنکور که در يك زمان، چندین درس را امتحان می گیرند، بعد از اتمام هر بخش، بلافاصله وارد بخش دیگر نشوید. چند لحظه تأمل کرده تا پرونده این موضوع، سؤالات و پاسخ این بخش و نمودارها و فرمولهای آن در ذهن مجسم شود و پس از آن به سؤالات پاسخ دهید.

## مشکل کمبود وقت در امتحان

مشکل کمبود وقت به علت عدم استفاده صحیح از روشهاست. اگر با رعایت موازین و مقررات ذکر شده به امتحان پردازیم حتی با تأمل بین بخشهای مختلف امتحان، وقت اضافی نیز خواهیم



داشت.

سعی کنید بیشترین وقت خود را در بخش سؤالات علمی و مشکل صرف کنید تا ضریب موفقیت بیشتر شود.

## مراحل مطالعه

### اشاره

برای فهم بهتر و آسانتر يك کتاب باید مراحل‌ی را طی کنیم که عبارتند از:

#### 1 - مطالعه فهرست کتاب

قبل از هر چیز باید فهرست کتاب را نگاه کنیم این کار در هنگام خرید، نیز لازم است و این عمل نشان می دهد که آن کتاب، کتاب مورد نظر ما هست یا نه؟ زیرا فهرست کتاب معمولاً بیانگر مطالب کلی کتاب است.

#### 2 - بازدید مقدمه

با خواندن مقدمه کتاب می فهمیم که انگیزه نویسنده از نگارش کتاب چیست؟ و درمی یابیم که آیا انگیزه او با انگیزه ما همگونی و همسویی دارد یا خیر؟

#### 3 - تورق کتاب

کل کتاب یا حداقل همان فصلی را که می خواهیم بخوانیم ورق بزیم تا نمایی کلی از مطلب و فکر نویسنده به ما منتقل شود چرا که احاطه بر فکر نویسنده و روند کار و هدف او در کیفیت مطالعه مؤثر است.

#### 4 - مطالعه فصل به فصل

گرچه به مطالب يك کتاب علاقه فراوانی داریم اما نباید همه آن را يك جا مطالعه کنیم، زیرا از اینگونه مطالعه مطلب زیادی به دست نمی آوریم. باید مطالب کتاب را فصل به فصل مطالعه کرد.

آنچه را از يك فصل فهمیده ایم خلاصه برداری کرده یا زیر مطالب مهم علامت گذاری کنیم و پس از طرح سؤال مطالب را مرور کنیم تا مطالب در مغز پردازش شده و بماند. علت اینکه گاهی استادی در کلاس درس با ارزیابی حال شاگردان تدریس می کند و اگر حال کلاس را مناسب ندید، درس را رها می کند همین است علت کم فهمی کسانی که چندین نوار درسی را پشت سر هم گوش می دهند این است که فرصت پردازش مطالب را از مغز می گیرند.

## 5 - طرح سؤال

پس از پایان هر فصل باید سؤالاتی را مطرح و جواب آنها را پیدا کرده و یادداشت کنیم این عمل در درك مطلب بسیار مؤثر است. علاوه بر طرح سؤال در آخر فصل در ابتدای فصل نیز این امر لازم است و به ما كمك می کند تا بفهمیم موضوع فصل راجع به چیست؟ مثلاً اگر موضوع قانون علت و معلول و یا نظم و انواع آن باشد. سؤال می تواند اینگونه مطرح شود که چند نوع نظم در نظام هستی وجود دارد؟

طرح سؤال در ذهن یا نوشتن آن، ذهن را آماده می کند که در هنگام مطالعه به دنبال جواب همان سؤال بگردد و مطالب فرعی را رها کند. باید توجه داشته باشیم که برای رسیدن به جواب سؤالات، نیازی به کلمه خوانی نداریم و باید به دنبال مفهوم بگردیم، یعنی باید جمله خوانی کنیم، زیرا مفهوم، در جمله یافت می شود و به خود الفاظ نباید توجه کرد. ما بدون توجه به الفاظ می توانیم پاسخ سؤالات خود را از مفاهیم بدست آوریم زیرا هدفمان بدست آوردن مفاهیم است بر خلاف تاییپستها که حرف خوان هستند و مقاله ای را از ابتدا تا انتها تایپ می کنند بدون اینکه بفهمند متن مقاله راجع به چه چیز بوده است، زیرا هدفشان فهم مقاله نیست.

## 6 - علامت گذاری

استفاده از يك سری علايم اختصاصی در مطالعه لازم است مثلاً (+) علامت مهم بودن مطلب، (\*) علامت مهم تر بودن (\*\*\*) علامت خیلی مهم و نقطه علامت قانون و فرمول باشد تا در ضمن مطالعه با این علايم میزان اهمیت مطالب روشن شود.

این عمل سبب می شود که شخص از عمر خویش در راه پیشرفت بیشتر علمی استفاده کرده و از دوباره خوانی و مطالعات کم اثر و کم نتیجه به دور باشد.

## 7 - بازنگری مطالب

مطلبی را که می خوانیم باید بازنگری کنیم. برای این کار باید مطالب را شبکه بندی کرده و ساختار بحث را ترسیم کنیم.

در مباحث قبل شیوه شبکه بندی کردن مطالب ذکر شد تا با استفاده از آن نیاز به مطالعه دوباره کتاب نباشد.

## 8 - تفکر و خودپرسی

تفکر در مطالعه نقش مهمی را برای فهمیدن و هضم مطالب ایفا می کند. خلاقیت در پرتو تفکر به وجود می آید، نوآوری از نتایج آن است و موشکافی و دقت در مسایل یکی از برآیندهای تفکر است. تفکر موجب می شود که مغز خوب کار کند و برنامه ریزی صحیح داشته باشد با تفکر می توانیم میزان درک خود را از مطالب دریابیم. کسی که مطالب زیادی را مطالعه می کند ولی راجع به آنها اندیشه نمی کند مانند کسی است که چندین لقمه غذا را پشت سر هم می خورد و عمل گوارش به خوبی انجام نمی شود. مغز نیز همین حالت را دارد وقتی علمی را به مغز می دهیم و درباره آن تفکر نمی کنیم قدرت جذب و برنامه ریزی را برای آن نخواهد داشت.

ممکن است انسان صدها نظر علمی را بداند، اما نوآوری نداشته باشد که این به خاطر عدم استفاده صحیح از مطالعه و شیوه های آن است.

## 9 - بایگانی مطالب

در مطالعه باید ذهن را به دسته بندی و بایگانی مطالب عادت دهیم.

بطور مثال اگر سه دقیقه مطالعه می کنیم که میزان مطالعه با روش تندخوانی در هر دقیقه 1500 کلمه و حدود 10 صفحه از کتاب جیبی می شود، باید آنرا به مغز بسپاریم تا پس از دسته بندی شدن بایگانی شده و سرگردان نماند. در مطالعه های ساده و گویا که مطالب را قبلاً لفظینی کرده و به دنبال معنی هستیم، می توانیم 2 یا 3 نکته مهم را بدست آورده و به مغز بسپاریم.

## 10 - برداشت مفید بعد از مطالعه

بعد از مطالعه باید کتاب را ببینیم و به صورت زیر از کتاب برداشت کنیم.

الف مطالب کلیدی را پیدا کنیم.

مطالب باید گویا، تلگرافی و کوتاه باشد. ممکن است در يك صفحه ده مورد مطلب گویا و در بعضی صفحات، گاهی يك مورد هم وجود نداشته باشد، پس باید در صفحاتی که مطالب کلیدی را در بردارد دقت بیشتری شود.

ب بین نمودارهای فرعی و اصلی فرق بگذاریم.

ممکن است در ابتدای کار دقت روی مطالب فرعی و اصلی مطالعه را کُند کند، اما تکنیک درست همین است که به نمودارها توجه کامل داشته باشیم.

### اشاره

مهم ترین عامل در عدم استفاده از تندخوانی و مطالعه، مسئله عدم تمرکز است که به عوامل به وجود آورنده آن اشاره می کنیم.

### 1 - اشیای مزاحم مادی

گاهی بعضی از اشیای مادی مانند عکسها، تصاویر، در مطالعه، مزاحم ما هستند که باید آنها را از محیط مطالعه دور کرده و زمینه را برای مطالعه آماده کنیم.

### 2 - خستگی

مطالعه باید همراه با آرامش باشد بنابراین اگر خسته باشیم، تمرکز از بین می رود مگر اینکه ضریب انگیزه بالا باشد. برای رفع خستگی، رعایت مسایلی چون ورزش، تنفس عمیق و آهسته، دراز کشیدن چند دقیقه ای، ورزش چشم و ایجاد تنوع بسیار مؤثر است.

### 3 - اوهام و افکار جانبی

اوهام و افکار جانبی از مسایلی است که باعث عدم تمرکز در مطالعه می شوند و باید از آنها دوری کرد. البته تخیل سازنده که مبتنی بر شرع و عقل است و عامل ابداعات و ابتکار می باشد با اوهام بی اساس فرق می کند و آنچه در روایات امامان معصوم علیهم السلام از آن نهی شده است تخیلات ساقط کننده و اوهام پوچ است.

در دعاهایمان می خوانیم که:

«خدایا مرا از تاریکی های وهم خارج کن»<sup>(1)</sup>

وهم، ظلمت و تاریکی است و برای کسی که در حیطة علم و آموزش است رکود می آورد.

### 4 - عجله و شتاب

عامل قابل توجه دیگر در پایین آوردن سطح مطالعه و درس خواندن، عجله و شتاب است که تمرکز را از بین می برد.

ص: 77

## 5 - بیماریها

بیماریها و اختلالات جسمی در روح و روان انسان و مطالعه او تأثیر زیادی دارند. بطور مثال سرما خوردگی که ایجاد تب می کند سبب می شود که 30 تا 40% درك شخص بیمار تنزل یابد.

هنگامی که ویروس سرماخوردگی مراکزی مثل بینی یا گلو و یا ریه را مورد حمله قرار می دهد و در بدن تولید تب می کند برای رفع صدمات وارده باید به پزشك مراجعه کرد تا برای مبارزه با میکرب، پنی سیلینها، آموکسی سیلین و آمپی سیلین تجویز شود. هنگامی که در بدن اختلالاتی به وجود می آید و شخص بیمار می شود عوامل ضد میکرب بدن مثل گویچه، آدرنالین و غیره که امور دفاعی بدن را به عهده دارند و بخش مهمی از مغز، برای نابودی میکربها و دفاع از بدن در مقابل بیماری وارد عمل می شوند. بنابراین، شخص نباید به مغز خود فشار بیاورد و باید به استراحت پردازد.

## 6 - نارسایی دستگاه گوارش

یکی دیگر از عوامل عدم تمرکز در مطالعه، نارسایی دستگاه گوارش و پرخوری است. معده وقتی پر شود، سنگین شده و تمرکز برای مطالعه از بین می رود.

## 7 - زمان نامناسب

زمان نامناسب برای مطالعه نیز تمرکز را از بین می برد. مطالعات مهم را باید بعد از استراحت و خوابیدن انجام دهید قبل از اذان صبح، بهترین زمان برای درك مطالب است البته باید در ابتدا قدری ورزش کنید تا سیستمهای بدن بیدار شوند و سپس به مطالعه پردازید.

## 8 - بی نظمی

نظم در همه ابعاد زندگی و همچنین در مطالعه اهمیت زیادی دارد. بی نظمی سبب عدم تمرکز در مطالعه است که شامل زمان، مکان، نوع درس، انتخاب کتاب و دیگر مسایل مربوط به مطالعه می شود.

## 9 - کمیت و کیفیت تغذیه

انسان از نظر وجود به دو بعد جسمی و روحی وابسته است و در تمام مسایل زندگی، از این دو بعد استفاده می کند دو بعدی که رابطه نزدیکی با هم دارند. تغذیه، نیز هم بعد مادی دارد و هم جنبه های معنوی در آن لحاظ می شود.

نوع غذا، تنوع غذایی استفاده از منابع گوناگون غذایی، مربوط به بعد مادی و حرام بودن، شبهه ناک بودن و نجس بودن غذا، مربوط به بعد معنوی آن است که عدم توجه به آنها، تمرکز را در مطالعه

از بین می برد.

گاهی يك لقمه غذای نامشروع و ناپاك توفیق مطالعه و فهم مطالب را از انسان می گیرد. این مسئله در مطالعه علوم الهی مهم تر است زیرا قدرت استنباط و درك مفاهیم الهیه به هیچ وجه با گناه سازگاری ندارد، همانگونه که نور با ظلمت سازگار نیست.

## 10 - حالات روحی

در مطالعه باید به ابعاد و حالات روحی خود توجه داشته باشیم. برخی افراد در آغاز ورود به يك فضای علمی از نظر روحی دارای اشتیاق و علاقه زیادی هستند، اما بعد از گذشت مدتی این شور و اشتیاق، افت پیدا می کند و حالات روحی خاصی ایجاد می شود که تمرکز در مطالعه را از بین می برد.

علت ایجاد این حالات، ضعف معنوی است که باید با ایجاد انگیزه، روح را نسبت به مطالعه و کسب علم تقویت نمائیم. تکرار بعضی از ذکرها و نماز انگیزه را تثبیت و تقویت می کند. علت دیگر عدم تمرکز حالت بیماری و کسالت روحی است که مانند بیماری جسمی تمرکز را از بین می برد. اگر گاهی به سقف مطالعه مورد نظر نرسیدیم، این را برای خود ضعف تلقی نکنیم زیرا فکر هم گاهی به خاطر کسالت توان گزینش ندارد. برای جلوگیری از کسالت روحی خود و دیگران لازم است، اوقاتی را برای تفریح، نشاط سازی و استراحت و تنوع و رسیدگی به برخی از کارهای جاری در روز اختصاص دهیم.

## 11 - توان جسمی و روحی

توان جسمی و روحی افراد متفاوت است شخصی ممکن است توان مطالعات علمی و سنگین را داشته باشد و دیگری از این توان محروم باشد که همین امر سبب عدم تمرکز می شود هر کسی به اندازه توان جسمی و روحیش باید از خود توقع داشته باشد خداوند متعال هر شخصی را به اندازه توانش مکلف ساخته است (1).

پس انسان باید توان خود را در نظر بگیرد، تا نتیجه مطالعاتش بیشتر شود. اگر دچار ناتوانی جسمی و فکری شدید، ممکن است چندین ماه، توان مطالعه نداشته باشید، پس بیش از حد به خود فشار نیاورید و مطالعه بی ضابطه نکنید زیرا مطالعه در این حالت فقط فکر انسان را خسته می کند.

## شیوه استفاده از مطالب در سمینارها و مجالس عمومی

ص: 79

---

1- . «لا یكلف الله نفساً الا وسعها»؛ سوره بقره، آیه 286

سرعت عمل و آشنایی با شیوه های تندخوانی و تندفهمی در استفاده از مطالب سمینارها و مجالس عمومی که به عناوین مختلف تشکیل می شوند، می تواند مؤثر باشد. در اینگونه جلسات معمولاً جزواتی را برای روشن شدن دیدگاههای بحث و اهداف ارائه می دهند که نمودارهایی از مباحث است که شخص با مطالعه سریع آنها می تواند بهره بیشتری از مطالب مطرح شده ببرد. البته اینگونه جزوات همیشه ارائه نمی شوند که در هر صورت برای استفاده بیشتر از مطالب نکاتی را باید مورد توجه قرار داد.

## **نکات قابل توجه در سمینارها و مجالس عمومی**

### **الف - تعیین هدف از حضور در جلسه**

تعیین هدف و نقش فرد از حضور در اینگونه جلسات در استفاده بهتر از آنها مؤثر است. قبل از حضور در جلسه باید مشخص شود که شخص می خواهد طرحی بدهد یا از طرحهای دیگران استفاده کند. مشخص بودن مدت حضور در جلسه، دائمی بودن یا موقت بودن آن، موضوع مورد علاقه و... نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

### **ب - پیش مطالعه عناوین مباحث**

در سمینارها و مجالس عمومی معمولاً عناوین مباحث و دستور جلسه قبلاً مشخص می شود تا موضوع بحث برای افراد روشن باشد. روشن بودن عناوین بحث باید انگیزه ای باشد تا روی عناوین بحث پیش مطالعه داشته باشیم پیش مطالعه درصد استفاده از اینگونه جلسات را بالا می برد و اذهان را برای پذیرش مطالب مطروحه آماده می کند.

### **ج - نوشتن مطالب مطرح شده**

در اینگونه جلسات نباید به دیدن و شنیدن اکتفا کرد بلکه باید مطالب را بنویسیم و طریقه صحیح نوشتن مطالب این است که چند دقیقه به سخنان گوینده گوش داده و بعد خلاصه مطالب یا سر فصلها را بنویسیم.

نوشتن مطالب باید به صورت کلیدی باشد. در ذکر داستان یا خاطرات می توانیم فقط به نوشتن عنوان و لحظات خاص آن داستان اکتفا کنیم.

### **د - مرور مطالب**

سعی کنیم روی مطالبی که می نویسیم مرور هم داشته باشیم. بجای اینکه در حین صحبت

گوینده، به اطراف یا دیگران نگاه کنیم، به نوشته های خود بنگریم تا بحث بیشتر در ذهن تثبیت شود. بعد از پایان بحث، باز هم مطالب را مرور کرده و کمبودهای آن را جبران، غلطها را تصحیح و مطالب را پالایش و ویرایش کنیم.

### ح - بایگانی مطالب

خوب است، در منزل یا محل مطالعه، کلاسور یا زونکن و پوشه های مخصوصی داشته باشیم که مطالب و موضوعات مختلف را که یادداشت کرده ایم در آنها قرار دهیم. باید تاریخ و نام گوینده را نیز یادداشت کنیم تا بتوانیم بعداً در موارد گوناگون از آن بهره مند شویم.

موفق باشید

محمد حسین حق جو

1372

ص: 81



بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر / 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

# گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

**[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)**

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

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

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

