

تندخوانی علمی یعنی جهش به سوی پیشرفت

مهندس مرتضی نصرت که عضو انجمن بین‌المللی مطالعه و بنیانگذار آموزش تندخوانی در ایران است و سابقه فعالیت‌های آموزشی در آمریکا را نیز دارد پیرامون سابقه ابداع روش تندخوانی می‌گوید:

سابقه تندخوانی در دنیا به حدود سه ربع قرن پیش بر می‌گردد. یکی از پیشگامان در این رشته دانشگاه هاروارد بود که مقارن با جنگ جهانی اول تحقیقاتی را در این زمینه پایه‌گذاری کرد. در حال حاضر رشته تندخوانی در اغلب کشورهای پیشرفته دنیا دانشی شناخته شده است و در اکثر دانشگاه‌های معتبر از جمله دانشگاه‌های هاروارد، میشیگان و کالیفرنیا تدریس می‌شود. علاوه بر آمریکا آموزش تندخوانی در مراکز معتبر دانشگاهی و علمی ژاپن، کانادا، کشورهای اروپایی و استرالیا رایج است. در ایران نیز تندخوانی در برخی از دبیرستانها و دانشگاهها تدریس می‌شود.

مهندس نصرت در پاسخ به این سؤال که سهم مطالعه در فرایند فراگیری چقدر است می‌گوید:

به گفته بسیاری از متخصصین از جمله دکتر «راسل استافر» رئیس مرکز بررسی مطالعه دانشگاه دلور و عضو انجمن بین‌المللی مطالعه، دکتر «کنت فوردهام» مشاور دانشگاه پنسیلوانیا و دکتر «کایل میلر» رئیس مرکز پژوهشهای مطالعه دانشگاه آیومینگ، در این عصر انفجار اطلاعات موفقیت و پیشرفت در تمامی زمینه‌ها نسبت مستقیم با میزان معلومات و توانایی فرد در انجام مطالعه صحیح دارد چرا که علی‌رغم وجود رادیو، تلویزیون و ویدئو ۷۰٪ یادگیری در دنیا هنوز از طریق مطالعه صورت می‌گیرد. بدیهی است در برخی از کشورها میزان یادگیری از طریق مطالعه خیلی بیشتر از ۷۰٪ است. پژوهشگران دانشگاه هاروارد در تحقیقات و بررسی‌های خود در مورد نیاز دانشجویان به تندخوانی چنین اظهار نظر می‌کنند که یک دانشجو برای این که واقعاً

بتواند از عهده حجم عظیم مطالعاتی خود برآید چنانچه با سرعت ۴۰۰ کلمه در دقیقه مطالعه کند باید در هفته حدود ۶۵ ساعت درس بخواند. لذا دانشجویان (و سایر افرادی که در عصر حاضر با خواندن و مطالعه سر و کار دارند) باید یاد بگیرند چگونه سریعتر بخوانند.

سرعت خواندن در ایران

مهندس نصرت در مورد وضعیت مطالعه در ایران می‌گوید: تحقیقات انجام شده حاکی است که سرعت متوسط مطالعه

کوتاهی از بین می‌رود. مهندس نصرت سپس به تبیین روش صحیح مطالعه و استفاده از روش تندخوانی پرداخته و می‌گوید: تندخوانی مجموعه‌ای از مهارت‌های ساده است که هرکس بدون هیچ‌گونه محدودیتی از نظر سن، شغل و حرفه، توارث و یا میزان هوش (IQ) می‌تواند در مدت کوتاهی با اندکی سعی و تلاش آنها را فراگیرد. با بکارگیری این مهارتها می‌توان مطالب مختلف (حتی متون سنگین و مشکل، مطالب علمی، درس و یا فنی به هر زبانی: فارسی، انگلیسی، آلمانی و سایر

زندگی فشرده ماشینی معاصر بخش وسیعی از اوقات مردم را برای انجام امور ضروری و تکالیف اجتناب‌ناپذیر به خود اختصاص داده است. از همین رو اوقات فراغت برای پرداختن به جنبه‌های معنوی زندگی - و از جمله مطالعه و کتاب‌خوانی - مداوماً کاهش می‌یابد.

از این واقعیت گذشته، واقعیت دیگری نیز بشر امروز را با کمبود مداوم وقت مواجه کرده است. این واقعیت که از پیشرفت سریع و سرسام آور علوم و فنون مختلف سرچشمه می‌گیرد موجب می‌شود که یک مدیر، متخصص، دانش‌پژوه، دانشجو و حتی دانش آموز برای خواندن و فراگرفتن همواره با کمبود وقت مواجه باشد.

این شرایط در دوره‌ای فراوری بشر قرار گرفته که برای گذران امور خود باید با تحولات روز، جلو برود و مداوماً بر دانسته‌هایش بیفزاید. هر کس کمتر بداند، طبیباً عقب خواهد افتاد. این قانون زندگی در عصر فردانسی و فراتکنولوژی ماست و هیچ کس را از آن گریزی نیست. نه یک دانش آموز و دانشجو و نه یک استاد و مدیر، هیچکدام از این قاعده مستثنی نیستند.

با کمبود وقت، و افزایش حجم علوم چه باید کرد؟ بشر این راه را در تغییر شیوه خواندن و مطالعه جستجو کرده و موفق هم شده است.

اینک رشته‌ای بر انبوه علوم بشری افزوده شده است که می‌آموزد چگونه بخوانیم و در چه شرایطی از وقت خود برای مطالعه استفاده کنیم تا بیشترین دانسته‌ها را فراگیریم. برای آشنایی با این روش، از تخصص و تجارت مهندس مرتضی نصرت بنیانگذار تندخوانی در ایران بهره گرفته ایم. گزارش زیر حاصل گفتگو با ایشان است.

زبانها) را سریعتر و دقیقتر خواند، بیشتر و بهتر فهمید و بیشتر و بهتر به خاطر سپرد. منظور از تندخوانی صرفاً تندخواندن و سریع دیدن کلمات نیست که کاری عبث و بی‌پهلو است. تندخوانی عملاً یعنی تندآموزی و یادگیری سریع با درک و نگهداری (حافظه) بیشتر. بدیهی است تندخوانی بدون فهمیدن و به خاطر سپردن، کاری جز اتلاف وقت نیست. در دنیا از تندخوانی به عنوان ابزاری برای یادگیری بیشتر در زمان کمتر و به عبارت دیگر ابزاری برای بالابردن کارائی و بازدهی و

در کشور حدود ۱۵۰ کلمه در دقیقه است. همین سرعت پائین همراه با سایر مشکلات و موانع موجود در روشهای متداول مطالعه باعث سرخوردگی و عدم علاقه به مطالعه می‌شود. تحقیقات جالبی که در مورد کارائی روش سنتی مطالعه انجام شده حاکی از این است که افرادی که با این روش مطالعه می‌کنند پس از گذشت فقط یک روز بیش از ۸۰٪ آنچه را که خوانده‌اند فراموش می‌کنند و پس از گذشت حدود ۲ الی ۳ روز نیمی از ۲۰٪ بقیه را نیز از خاطر می‌برند. به عبارت ساده‌تر ۹۰٪ اطلاعات در مدت بسیار

گفتگو با مهندس مرتضی نصرت بنیانگذار روش تندخوانی در ایران

انجام نمی‌شود. برگشت چشم‌ها تا حد قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد و حتی در بسیاری موارد حذف می‌گردد. خواندن برای درک مفاهیم و ایده‌ها صورت می‌گیرد و زمان مناسب برای مطالعه، وضعیت فیزیکی مطالعه‌کننده، فاصله مناسب چشم تا نوشته، میزان نور و نظایر آن به طور سیستماتیک و صحیح رعایت می‌شود.

در تندخوانی از موارد بسیار مهم و دقیق آن است که خواننده ضمن استفاده از قدرت ذهنی و هوشیاری بالا در کمال آرامش و خونسردی مطالعه نماید. روشهای صحیح درس خواندن و مطالعه اصول تقویت حافظه، سوال‌گذاری، تجزیه و تحلیل، تفکر خلاق، تعمق و بسیاری از موارد مهم دیگر از جمله اصولی است که در تندخوانی آموزش داده می‌شود. به طور مثال تکنیک با روش مطالعه کاربردی که به صورت زیر برای درک بهتر مورد استفاده قرار می‌گیرد:

۱- بررسی مقدماتی

۲- بررسی کلی

۳- خواندن و یادآوری

۴- تعریف.

همچنین تکنیکهای جدید PQ 5R و Divided Page که از بهترین روشهای مطالعه در دنیا می‌باشند و نیز روشهای مطالعه هرگونه متن اعم از تاریخی، اجتماعی، درس و یا مقالات خبری از جمله مواردی است که تدریس می‌گردند.

مهندس نصرت سپس با تأکید می‌گوید: اگر تندخوانی با سیستمهای صحیح و علمی آموزش داده شود، در سرنوشت نسل جوان از نظر تحصیل و سایر ابعاد نقش به سزایی خواهد داشت. باعث خوشحالی ما است که کاری که توسط این مؤسسه شروع شده توسط تعدادی از شاگردان ما رواج یافته است. و من امیدوارم این حرکت که از نظر فرهنگی بسیار گرانبه‌است در سراسر ایران و با اصول صحیح علمی گسترش و تعمیم یابد.

می‌کنند و در حقیقت این روشها در دروس اصلی که در مدارس یا دانشگاهها تدریس می‌شوند به کارگرفته می‌شوند. لذا افراد همزمان با آموختن روشهای تندخوانی و مهارت‌های مطالعه در واقع دروس خود را نیز مطابق با روشهای نوین مطالعه در دنیا می‌خوانند.

در اینجا میل دارم این نکته را یادآوری کنم که پیشرفت جوانان ما در یادگیری و به کاربردن این فنون خیلی بیشتر از آن چیزی بوده است که من انتظار داشته‌ام و این به خاطر هوش و استعداد فوق‌العاده‌ای است که در ایرانیان وجود دارد. و برای تأیید این مطلب بهترین گواه نظرات خود محصلین است که پس از پایان دوره اظهار داشته‌اند. ایجاد ارزشهایی چون، هدف‌دار شدن مطالعه، اعتماد به نفس، خواندن دروس با علاقه بیشتر، چندین برابر شدن موفقیت در زمان به مراتب کمتر، رفع دلهره و اضطراب، سرعت بیشتر و درک بهتر، حافظه قوی‌تر، برنامه‌ریزی در دروس و بالا رفتن سطح نمرات از دیگر ثمرات تندخوانی است.

روش تدریس

آقای مهندس نصرت در خاتمه روش تدریس تندخوانی را چنین تشریح می‌کند: برای افزایش سرعت مطالعه، درک مطلب و تمرکز حواس، از دست به عنوان راهنمای چشم استفاده می‌شود. در تندخوانی هنگام مطالعه سعی می‌شود سرعت خواندن به تناسب هدف و نوع مطلب تنظیم شود. انعطاف در مطالعه یکی از مهم‌ترین مهارتهاست که در تندخوانی آموزش داده می‌شود.

علاوه بر این میدان دید گسترش پیدا کرده و حوزه دید افقی و عمودی وسعت می‌یابد. روی کلمات مکتب نمی‌شود و وقفه‌های غیرارادی چشم کم شده و یا به طور کلی حذف می‌شوند. همیشه سعی بر آن است که در هر لحظه به جای یک کلمه، چندین کلمه خوانده شود. کلمات در ذهن کمتر تکرار شده و مطالعه با صدای بلند

حداکثر بهره‌برداری مؤثر از حداقل زمان استفاده می‌شود. برای مثال کتابی را که قبل از یادگیری تکنیکهای تندخوانی می‌توان فرضاً در ۶ ساعت خواند با بکارگیری مهارت تندخوانی می‌توان در ۳ ساعت و یا ۲ ساعت و حتی کمتر مطالعه کرد. و علاوه بر این مطالب را بهتر و دقیق‌تر فهمید و آنها را به خاطر سپرد. واضح است که مطالب مختلف را نمی‌توان و نباید با یک سرعت ثابت خواند. متون درسی و مشکل را نمی‌شود با همان سرعتی که مطالب داستانی و ساده را می‌توان خواند، مطالعه کرد ولی با یادگیری فن تندخوانی می‌توان هر متنی را سریع‌تر از گذشته خواند و فهمید و یادگرفت. خلاصه این که تندخوانی یک کار ساده است و هرکس با انجام تمرینات صحیح و در مدت زمان کوتاهی می‌تواند آن را فراگرفته و از آن به عنوان ابزار و کلیدی برای موفقیت استفاده کند. امروز، تندخوانی و مهارت‌های مطالعه در درس خواندن یک ضرورت است.

تکنیکهای تندخوانی

باید دانست تندخوانی روشها و تکنیکهای مختلفی دارد. مهندس نصرت در این زمینه می‌گوید: سیستم موسوم به PQ 5R که از جدیدترین و مهم‌ترین تکنیکهای مطالعه است که توسط پروفسور رابینسون کامل شد و تقریباً همزمان با آن در اواسط سال گذشته میلادی در ایران هم مورد استفاده قرار گرفت. هم چنین تکنیک Divided Page که در سال ۱۹۹۲ در دنیا متداول شد برای اولین بار در اواخر سال ۱۹۹۳ در ایران تدریس شد.

مهندس نصرت در پاسخ به این سؤال که آیا در زمان فراگیری روشهای تندخوانی و مهارت‌های مطالعه، لطمه‌ای از نظر درس به محصلین و دانشجویان وارد می‌آید؟ گفته است:

- خیر. به هیچ وجه... زیرا بعد از گذشت دو یا سه جلسه از تدریس، شاگردان با کتابها و درسهای اختصاصی خودشان کار