

# عادات‌های بد مطالعه بلندخوانی



بهترین مقاله را انتخاب کنید  
۳۰۰۰۶۱۴۹

سیب گلو می‌گذارد احساس لرزش می‌کنید یعنی که عادت بلندخوانی در حنجره دارید، هر چند به ظاهر بی‌صدا بخوانید.

**مشکلات بلندخوانی:** روش لب‌خوانی با حرکت مداوم لب، زبان، فک و حنجره همراه است. همین موضوع پس از یک ساعت، موجب خستگی شما می‌شود و زمان مفید مطالعه‌تان را کم می‌کند.

بیان کلمات در حنجره پس از یک ساعت، باعث خشکی یا درد گلو می‌شود. بلندخوانی به تارهای صوتی (به ویژه در دختران) آسیب می‌رساند.

بلندخوانی نیاز به مکان خاصی دارد. با این روش نمی‌توانید هر جا هستید در کنار دیگران مطالعه کنید چون باعث آزار آن‌ها می‌شود؛ در همین جهت بلندخوانی مکان و زمان مطالعه‌تان را محدود می‌کند. به جز این مشکلات بلندخوانی باعث تشدید سردی صدا، برانگیختگی و تحریک اعصاب و خستگی خودتان هم می‌شود.

**راه حل‌ها:** در این جا پیشنهادهایی برای رفع بلندخوانی ارائه می‌کنیم. آن‌ها را روی متن‌های ساده آزمایش کنید و هر یک را که مناسب‌تر دیدید به کار بگیرید.

- قبل از هر چیز از عادت خود آگاه شوید. در صورت امکان برای شروع، مکان عمومی مانند کتابخانه را برای صامت‌خوانی انتخاب کنید.

- اگر عادت لب‌خوانی دارید، انگشت‌تان را هنگام خواندن محکم به لب‌های‌تان فشار دهید یا لب‌ها را هنگام خواندن محکم به هم فشار داده و در همان حال، زبان را محکم به سقف دهان بچسبانید. با قرار دادن یک مداد بین لب‌ها (نه دندان‌ها) مانع لب‌خوانی شوید. می‌توانید لب‌ها را به حالت سوت‌زدن گرد کنید، هوارا بیرون دهید ولی سوت نزنید.

- اگر کلمات را در حنجره بیان می‌کنید بهتر است یک تکه بزرگ آدامس در هنگام خواندن بجوید یا تظاهر به جویدن کنید. درست مثل شخصیت‌های ولگرد فیلم‌های سینمایی که در جویدن آغراق می‌کنند. مراقب باشید این کار به یک عادت دائم تبدیل نشود. از این روش برای رفع لب‌خوانی استفاده کنید. اگر نمی‌توانید این عادت را کنار بگذارید بهتر است موقع خواندن هوارا از دهان خود به بیرون دهید.

در شماره گذشته گفتیم عادت‌های گوناگونی برای بدخواندن وجود دارد. بلندخوانی، کلمه خوانی، مکث روی کلمات چند هجایی، برگشت به عقب و... نمونه‌هایی از این عادت‌ها است که مانع فهم عمیق مطلب و کاهش سرعت مطالعه می‌شود. در این شماره به دومین عادت بد مطالعه یعنی بلندخوانی می‌پردازیم.

**بلندخوانی (V/S):** برای فهمیدن کلمات دو راه وجود دارد: راه اول دیدن کلمات و درک و معنای آن‌ها، راه دوم، دیدن، تلفظ کلمات و سپس معنی و درک آن‌ها است. روش دوم را بلندخوانی می‌نامند.

در بلندخوانی دو عمل انجام می‌شود، یکی دیدن که سریع و دیگری تلفظ و شنیدن که بسیار کندتر انجام می‌شود. عدم تطابق سرعت این دو موجب کاهش سرعت مطالعه می‌شود، به طوری که سرعت مطالعه در این روش حدود ۲۵۰ کلمه در دقیقه یا کمتر است یعنی سرعت خواندن برابر با سرعت گفت و گو می‌شود. این سرعت بسیار کمتر از سرعت لازم برای درک یک موضوع پیوسته است. اما در صامت‌خوانی، سرعت مطالعه سه برابر سرعت بلندخوانی است.

اگر هنگام مطالعه بگویید «یک دو»، «یک دو»، و در باید که نمی‌توانید مطلب را بفهمید، مطمئن باشید عادت بلندخوانی دارید. بلندخوانی ممکن است به شیوه لب‌خوانی و تلفظ کلمات در حنجره انجام شود. در هر یک از این شیوه‌ها می‌توانید کلمات را با صدا یا بدون صدا (آواسازی درونی) تلفظ کنید.

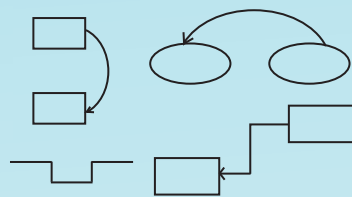
**لب‌خوانی:** گاهی در خواندن مطالبی که مهم یا دشوارند یا بد نوشته شده‌اند، نیاز به بلندخوانی داریم. این لب‌خوانی نیست. لب‌خوانی عادت شکل دادن صدای کلمات با لب، هنگام آهسته خواندن است. این عادت از کودکی روی ما مانده است.

**ادای کلمات در حنجره:** گاهی لازم است هنگام خواندن، اصوات کلمات را بیان کنیم اما تلفظ تمام هجاهای کلمات ضرورتی ندارد. اگر همه هجاها را بیان کنید یا متوجه شوید صدای ادای کلمات را در گلو می‌شنوید یا وقتی انگشت‌تان خود را روی حنجره یعنی دو طرف



اگر برخی عبارت‌ها و جمله‌ها برای‌تان مبهم و گنگ بود، با گذاشتن علامتی مانند؟ این ابهام‌ها را برجسته کنید.

در چهارمین مرحله، مفاهیم را با اتصال سطرها و کلمات به یکدیگر ارتباط دهید. این مرحله حساس است. امکان خطا و اشتباه زیاد است. برای ربط دادن سطرها، کلمات اضافه هر سطر را حذف کنید، دور آن‌ها کادر بکشید و با فلش به سطر یا اصطلاح دیگر وصل کنید.



مرتبط کردن مفاهیم را به عبارت‌ها یا جملات یک پاراگراف محدود کنید. اگر ارتباطی مربوط به چند صفحه یا فصل‌های متفاوت کتاب بود، به جای علامت‌گذاری از یادداشت‌برداری استفاده کنید.

برای علامت‌گذاری از رنگ‌های متنوع به‌ویژه ماژیک‌های قرمز یا فسفری استفاده نکنید، چون موجب آزار چشم و خواندن می‌شود. تا هنگامی که به استفاده از علامت‌گذاری مسلط نشده‌اید، بهتر است از مداد استفاده کنید تا در صورت اشتباه یا تجدیدنظر، امکان ویرایش داشته باشید.

متن‌ها را بیش از حد نشانه‌گذاری نکنید و از خط‌کشی‌ها کمتر استفاده کنید. خط‌کشی و شبرنگ کردن بیش از اندازه در متن کتاب «آلودگی بصری» ایجاد می‌کند، کتاب‌تان خیلی زود سیاه و کثیف شده و تشخیص نکات برجسته دشوار می‌شود. برای پرهیز از خط‌کشی زیاد می‌توانید: ۱- به جای خط کشیدن زیر جزییات، آن‌ها را شماره‌گذاری کنید. ۲- اگر لازم شد زیر سطرهای زیادی خط کشیده شود، بهتر است از یک خط عمودی در کنار سطرها استفاده کنید.



۳- به جای خط کشیدن مطالبی که جزییات بیشتری دارند، کلیدواژه‌ها را نشانه بگذارید. استفاده از علامت برای نشانه‌گذاری مانند یک زبان است، که باید به تدریج به آن مسلط شوید.

حالا با رعایت این نکات، علامت‌گذاری کنید تا دست‌تان بیاید چه پیشرفت بزرگی کرده‌اید. برگرفته از کتاب «کنکور را قورت بده» (ویرایش جدید)