



حقایقی که باید درباره تندخوانی بدانید

به گزارش چطور، تندخوانی، تکنیکی است که فقط افراد کمی در آن تخصص دارند. امروزه برخی از نرم‌افزارهای ارزان قیمت، مدعی هستند که می‌توانند آن را به راحتی به همه بیاموزند. اما واقعیت چیست؟ آیا می‌شود تندخوانی را به راحتی آموخت؟ آیا یادگیری توانایی «خواندن ۱۲۰۰ کلمه در دقیقه» در مدت کمی امکان‌پذیر است؟ یا ما همراه باشید تا ببینیم واقعیت چیست.

بیشتر ما در دقیقه می‌توانیم بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ کلمه بخوانیم. تندخوان‌ها می‌توانند بین ۱۰۰۰ تا ۱۷۰۰ کلمه در دقیقه بخوانند. برای اطلاعات بیشتر، تحقیقاتی در این زمینه انجام گرفته است. پروفیسور کیت رینر، استاد دانشگاه کالیفرنیا تحقیقات زیادی روی چشم افراد تندخوان انجام داده است. قبل از هر چیزی نگاهی به روش‌های تندخوانی می‌اندازیم. سپس کارایی آن‌ها را بررسی خواهیم کرد.

روش‌های مختلف تندخوانی

ابتدا باید بدانیم ما چگونه مطالب را می‌خوانیم و متوجه می‌شویم. وقتی شما مقدار زیادی از زمان خود را صرف فکر کردن در مورد چیزهای مختلف می‌کنید، بخشی از مردم در حال مطالعه و لذت بردن از آن هستند. خواندن، مجموعه‌ای از فعالیت‌های مکانیکی است. وقتی به یک یا دسته‌ای از کلمات نگاه می‌کنید، خیره‌شدن نام دارد. و به طور میانگین، ۲۵۰۰ ثانیه طول می‌کشد. زمانی که چشم خود را به سمت لغت یا لغات بعدی می‌برید، حرکت سریع نام دارد. این کار به طور میانگین ۱۰۰ ثانیه به طول می‌انجامد. بعد از آن که این کار را یک یا دو بار انجام دادید، شما متوقف می‌شوید تا به فهمیدن چیزی که فقط به آن نگاه کرده‌اید بپردازید. این بخش هم به طور تقریبی ۳۰٪ تا ۵۰٪ ثانیه زمان می‌برد. تمام این خیره‌شدن و حرکت سریع و فهمیدن، جمعاً باعث می‌شود ۹۵٪ افرادی که در دره کالج تحصیل می‌کنند، بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ کلمه در دقیقه بتوانند بخوانند.

تکرار نکردن لغت: ما وقتی لغتی را می‌خوانیم، آن را در ذهن یا به آهستگی با زبان خود تکرار می‌کنیم. تندخوان‌ها این بخش را

حذف می‌کنند. همین کار باعث می‌شود سرعت خواندن در آن‌ها دو تا سه برابر افراد معمولی افزایش یابد. این ایده تندخوانی، تقریباً در دهه ۱۹۵۰ باب شد. به تازگی بسیاری از آن‌ها با توصیه این روش، آن را دوباره زنده کرده‌اند. همان‌گونه که شما انتظار دارید، روش‌های دیگری هم برای تندخوانی ارائه شده‌اند. می‌توان به نکته‌خوانی، راهنمایی چشم، ارائه بصری-سراییلی سریع و سایر روش‌ها اشاره کرد.

نکته‌خوانی: شامل برانداز کردن متن است به منظور یافتن نکته‌های مهم برای خواندن. اگرچه این روش جزو روش‌های تندخوانی محسوب می‌شود؛ ولی در واقع شما به خودتان تندخوانی را نمی‌آموزید، فقط یاد می‌گیرید که از خواندن بعضی از قسمت‌ها صرف‌نظر کنید. در نهایت، در آزمون مشخص می‌شود که ما بسیاری از جزئیاتی که نخوانده‌ایم را نمی‌توانیم به یاد بیاوریم.

راهنمایی چشم: یکی از تکنیک‌های قدیمی است. در این تکنیک شما چشم خود را با انگشتی تا مداد به روی کلمه‌ای که در حال خواندن هستید، متمرکز می‌کنید. در نتیجه حواس شما کم‌تر پرت می‌شود و با تمرکز بیشتر، می‌توانید تندتر بخوانید. این تیم فریس، روش دیگری را برای تندخوانی ارائه کرده است. این روش بر مبنای خواندن هم‌زمان چندین خط به وسیله بسط دید پیرامونی است. این روش نیازمند تمرکز بسیار زیاد شما خواهد بود.

ارائه بصری سریالی سریع (RSVP): روشی است که توسط بسیاری از سیستم‌های دیجیتال تندخوانی عرضه می‌شود. یک لغت روی صفحه نمایش داده می‌شود و تمام تمرکز شما روی آن است. وقتی کم‌کم به این سیستم عادت کردید، می‌توانید سرعت نمایش لغات را افزایش دهید.

تأثیر تندخوانی بر فهمیدن مطالب
تندخوانی، ایده خوبی است. توانایی خواندن ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه امکان‌پذیر است. اگرچه شما به‌طور کامل آن‌ها را متوجه نخواهید شد. تحقیقات در این حوزه بسیار محدود است؛ اما کتاب کیت رینر با نام حرکات چشم و پردازش اطلاعات حین خواندن، نگاهی

جامع به کارکرد چشم ما در زمان خواندن می‌اندازد. رینر معتقد است ادعاهایی که در مورد آموزش تندخوانی انجام می‌شود، بیهوده است. دلیل آن ظرفیت محدود چشم ما است. او ادامه می‌دهد: «شاید شما بتوانید خودتان را مجبور کنید کمی بیش از ۵۰۰ کلمه در دقیقه بخوانید؛ اما شما به خاطر چشم‌تان و آناتومی خاص شبکیه، محدود شده‌اید. به منظور فهمیدن نوشته، باید چشم خود را طوری حرکت دهید که قسمت گودی مرکزی روی کلمه‌ای که بسر آن تمرکز می‌کنید قرار گیرد. با افزایش سرعت به خاطر محدودیت گودی مرکزی، قدرت دید کاهش قابل توجهی پیدا کرده و شما نمی‌توانید کلمات و نوشته‌ها را به درستی تشخیص دهید. پس گودی مرکزی، عامل محدود کننده شماست، حتی اگر قدرت پردازش مغز ما بالا باشد.»

رینر معتقد است با تکنیک‌هایی مثل راهنمایی مسیر چشم یا تکرار نکردن دوباره کلمات، قدرت فهمیدن شما کاهش می‌یابد. او این چنین ادامه می‌دهد: «شما می‌توانید تمریناتی انجام دهید که تندتر بخوانید و احتمالاً موفق هم می‌شوید؛ ولی وقتی از حدی تندتر بخوانید، رفته رفته از میزان فهم شما از مطالب کاسته می‌شود. تحقیقات نشان داده وقتی از تکنیک‌هایی مانند تکرار نکردن کلمات پیش خود استفاده می‌کنید، در مواجهه با لغات سخت، میزان فهم شما کاهش می‌یابد.»

در مورد تکنیک فریس که بر اساس خواندن چندین خط در آن واحد است، رینر معتقد است که این روش هم کار نمی‌کند. او می‌گوید:

«ادعای دیگری که وجود دارد این است که شما در مرحله خیره شدن، با خواندن چند خط می‌توانید سرعت خود را افزایش دهید؛ در حالی که هیچ شواهدی در تأیید این ادعا وجود ندارد. چیزی که ما از فیزیولوژی شبکیه می‌دانیم، در تضاد با این ادعاست که می‌شود در آن واحد دو خط را با هم خواند.»

روش ارائه بصری-سراییلی سریع (RSVP) مشکل غیر قابل حل یا حافظه کوتاه مدت ما دارد. سرعت نشان دادن کلمات، سریع‌تر از سرعت پردازش مغز ماست. این باعث می‌شود که این

۲. با دستمالی کاملاً تمیز سطح زیرین اتو را تمیز کنید تا تمامی لکه‌ها از بین بروند.
۳. درجه اتو را بالا ببرید و تکه‌های پارچه تمیز را با آن اتو کنید تا تمامی لکه‌ها از بین بروند.
۴. داخل مخزن اتو محلول سرکه سفید یا آب تصفیه شده بریزید.
۵. اتو را در حالت بخار روشن کنید و برای چند دقیقه پارچه نسبتاً ضخیم کتان را اتو بکشید.
۶. باقی مانده محلول را بیرون بریزید.
تمیز کردن اتو با استفاده از خمیر دندان
۱. وقتی سطح زیرین اتو سرد است، مقداری خمیر دندان روی قسمت‌های کثیف اتو بمالید.
۲. با دستمال تمیزی سطح اتو را پاک کنید.
۳. اتو را در حالت بخار روشن کنید و پارچه‌های تمیز را اتو بکشید.
تمیز کردن اتو از ماده چسبناک
اگر بر سطح زیرین اتو ماده‌های چسبناک چسبیده، برای تمیز کردن آن کافی است:
۱. اتو را روی بالاترین درجه حرارت روشن و بخار را غیرفعال کنید.
۲. یک تکه روزنامه را اتو بکشید تا زمانی که ش‌ی چسبناک از بین برود.
۳. در صورت از بین رفتن ماده چسبناک، مقداری نمک روی روزنامه بریزید و این کار را تکرار کنید.
تمیز کردن اتو از پارچه‌های چسبیده سوخته شده:
این‌گونه اتو را از پارچه‌های چسبیده سوخته شده تمیز کنید:
۱. در حالی که اتو هنوز داغ است، آن را از برق در بیاورید.
۲. بلافاصله اسفنج مرطوبی را روی اتو قرار دهید. پارچه به دلیل تغییر ناگهانی دما، از اتو جدا می‌شود.
۳. برای برداشتن لکه باقی مانده از یک پد پاک کننده خفیف استفاده کنید، تا اتو خراشیده نشود.
۴. کمی جوش شیرین را بر روی سطح اتو بپاشید و با یک اسفنج بشویید.
این یک روش سریع و مؤثر نه تنها به کندن پارچه‌های سوخته شده کمک می‌کند، بلکه هر رسوب چرب یا نشاسته‌ای که در سطح اتو وجود دارد را پاک می‌کند.
چند راه برای جداسازی سوختگی‌ها از کف اتو بخار
۱. قبل از گرم کردن اتو دما را روی حداقل و بدون بخار تنظیم کنید و روی ورق خشک کن بکشید تا به راحتی پاک شدن جرم‌های نرم شده را ببینید. بعد از این کار کف اتو را یک پارچه پنبه‌ای تمیز کنید.
۲. هنگامی که اتو گرم است برای تراشیدن و پاک کردن جرم‌ها از یک سمباده استفاده کنید. در انجام این کار احتیاط کنید تا سطح آهن اتو را خراش ندهید. سپس اتو را روی یک پارچه قدیمی قرار دهید و اتو کشی را انجام دهید تا اضافات را از سطح بزدایید.
۳. اگر حفره‌های موجود در کف اتو زنگ زده است، روی زنگ‌ها یک لیمو را نصف کرده و بکشید.

چرا نوزادان در خواب می‌خندند؟



آیا چیزی تأثیر گذارتر و خوشایندتر از تماشای لیخنند زدن یک نوزاد وجود دارد؟ به همین خاطر است که به اولین لیخنند نوزاد تازه متولد شده لیخنند فرشته‌وار می‌گویند. لحظه‌ای که بسیاری از والدین ماه‌ها بی‌صبرانه انتظار آن را کشیده‌اند.

به گزارش روزیاتو، لیخنند زدن کودکان اما بیشتر در زمان خواب رخ می‌دهد. اکنون سؤال این است که آیا کودکان خواب می‌بینند؟ آیا دوران زندگی‌شان در شکم مادر را به یاد می‌آورند؟ در ادامه این مطلب می‌خواهیم در مورد دلیل لیخنند زدن نوزادان در هنگام خواب صحبت کنیم.

نوزاد در داخل شکم مادر هم لیخنند می‌زند
نوزادان حتی پیش از تولد نیز لیخنند می‌زنند که در صورت خوش شانس بودن در هنگام آزمایش التراسوند می‌توانید شاهد آن باشید. مطالعات نشان می‌دهد که نوزادان در شکم مادر به طور متوسط هر بار ۳.۲۱ ثانیه می‌خندند. امروزه به لطف پیشرفت تکنولوژی، می‌توانیم نوزاد را در شکم مادر مشاهده کنیم تا ببینیم پیش از تولد چه فعل و انفعالات و حرکاتی مربوط به او رخ می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که نوزادان ۱۸ هفته پس از لقاح می‌توانند خمیازه بکشند. ۲۶ هفته پس از لقاح، نوزاد می‌تواند لیخنند بزند، چشم بر هم بزند و حتی گریه کند. این واکنش‌های غیرارادی در واقع رفلکس‌هایی در حال توسعه و به نحوی آماده شدن برای لحظه تولد هستند.

اولین لیخنندهای نوزادان واکنشی و غیرارادی هستند

همان‌طور که گفته شد، واکنش‌های نوزاد در داخل رحم مادر مانند لیخنند زدن و خمیازه کشیدن واکنشی و غیرارادی هستند. این بدان معناست که این اعمال واکنش‌هایی فوری به محرک‌ها هستند که در مورد این نوزادان، این محرک‌ها احساس راحتی و سلامت در شکم مادر است. برخلاف بسیاری از ما، به احتمال فراوان نوزادان از لیخنند زدن خود اطلاع ندارند و لیخنند زدن در شکم مادر بیشتر به حرکات غیرارادی عضله‌هایشان باز می‌گردد. مانند زمانی که لگد زده یا توک انگشت خود را می‌مکند.

بهترین زمان برای لیخنند زدن
در هنگام خواب، نوزاد تازه متولد شده دو فاز خواب را دنبال می‌کند: خواب فعال و خواب عمیق. فاز فعال که با نام REM یا حرکت سریع چشم شناخته می‌شود در اثر فعالیت شدید مغز ایجاد می‌شود. این فاز تقریباً ۶۰ تا ۹۰ دقیقه پس از خوابیدن رخ می‌دهد اما خواب دارای سیکل‌های مختلف است و به همین دلیل REM خواب عمیق جایگزین می‌شود. با این وجود در طول مرحله REM خواب است که شاهد خندیدن، شکلک درآوردن، دراز کردن باهما و دیگر حرکات غیرارادی در نوزادان هستیم.

خندیدن به عنوان یک واکنش
از آنجایی که نمی‌توانند حرف بزنند، گریه و خنده ابزار ارتباطی و تعاملی نوزاد با اطرافش است. این موضوع دست‌کم در اولین ماه‌های تولد صدق می‌کند. اما باید به یاد داشته باشید که مطالعات جداگانه توانسته‌اند ثابت کنند که نوزادان حتی از ساعتی پس از تولد نیز یک موجود اجتماعی هستند. به همین خاطر است که لیخنند آن‌ها در واکنش به احساسات مثبت یا آرامش بخش مانند نوازش شدن روی گونه یا احساس تمیز بودن دوباره صورت می‌گیرد. خاطرات خوشایند مانند صدا، بو و مزه نیز می‌تواند باعث لیخنند نوزاد شود.

نوزادان خواب نمی‌بینند اما حافظه دارند
وقتی نوزادی را در حال لیخنند در خواب می‌بینیم این بدان معنا نیست که او در حال خواب دیدن است. امکان خواب دیدن در نوزادان تقریباً غیر ممکن است زیرا نوزادان نورسیده هنوز تجربه کافی برای به خاطر سپردن را نداشته و از ظرفیت لازم برای تجسم کردن نیز برخوردار نیستند و مغزشان برای به‌دست آوردن این قابلیت‌ها همچنان در حال رشد است. خوابیدن طولانی در هفته‌های اول تولد اهداف بسیار خاصی دارد که شامل کمک به نوزاد در رشد مغز، تجزیه و تحلیل اطلاعات و ایجاد حافظه است که شروع آن‌ها از رحم مادر است. این موضوع را می‌توان با این موضوع ثابت کرد که نوزادان بعد از تولد صدای مادر یا پدر خود را می‌شناسند.

موشک ژاپنی سال ۲۰۲۵ میلادی به مدار زمین می‌رود



یک استارت‌آپ فضایی ژاپن تصمیم دارد برای نخستین بار موشکی به مدار زمین بفرستد. شرکت «اینتراستار تکنولوژی» تصمیم دارد موشک «ژیرو» خود را نخستین بار در ۲۰۲۵ میلادی به فضا پرتاب کند. به گزارش مهر به نقل از اسپیس، آزمایش پرتاب استانتیک این موشک در سال جاری انجام می‌شود. روزنامه بریژید و قطر ۲۵ و قطر ۱.۷ متر است که اندکی بزرگ‌تر از الکترون (ابزار پرتاب شرکت راکت لب) است. ابزار مذکور می‌تواند حدود هزار کیلوگرم محموله به مدار پایین زمین ببرد و از بندر فضایی هوکایدو ژاپن پرتاب خواهد شد. شرکت اینتراستار قصد دارد از زیرو برای تأمین تقاضای پرتاب ماهواره‌های کوچک ژاپن و بقیه کشورهای جهان استفاده کند. البته موشک مذکور قرار بود حدود ۲۰۲۰ میلادی با ظرفیت حمل بار ۱۰۰ کیلوگرم به فضا پرتاب شود، اما شرکت سازنده برنامه‌های خود را بر اساس تقاضای بازار دوباره ارزیابی کرد و تصمیم گرفت یک نسخه سنگین‌تر از ابزار را بسازد که قابلیت‌های بیشتری دارد.

عکس از خبرگزاری فارس



آیین تشییع و تدفین شهدای حرم