

بررسی تاثیر تندخوانی بر تقویت تمرکز و هوش کلامی دانش آموزان

زهرا قبادی^۱، سهیلا موذنی پیرالقر^۲، سیده زهرا امامی مویدی^۳

^۱ کارشناسی روابط عمومی - امور رسانه، دانشگاه علمی کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۱۸ تهران

^۲ سطح سه فقه و اصول حوزه، حوزه علمیه الزهرا اردبیل

^۳ کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد رشت

چکیده

تمرکز یک تمرین ذهنی است. به بیان دیگر تمرکز فعالیت آزادانه ذهن را محدود به یک امر و فعالیت می کند. تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می شود فکر و اندیشه فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده تری دست یابد. در حالت تمرکز فرد، زندگی و سایر موضوعات را بهتر می شناسد و بهتر درک می کند. توجه و تمرکز، از جمله مهمترین شرط یادگیری و موفقیت برای دانش آموزان است. بدیهی است که اگر دانش آموز از هوش بالایی هم برخوردار باشد؛ ولی به مطلب یا موضوعی توجه نکند، نمی تواند آن را فرا گیرد. علت افت و شکست تحصیلی برخی از دانش آموزان، ناشی از همین عدم توجه به معلم و مطالب تدریس شده در کلاس درس و نیز عدم تمرکز حواس هنگام مطالعه و انجام تکالیف درسی است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر تندخوانی بر تقویت تمرکز و هوش کلامی دانش آموزان و به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده است. یافته های پژوهش نشان می دهد که تندخوانی به عنوان یکی از انواع مهارت های مطالعه و خواندن دروس، باعث تقویت تمرکز و توجه و پرورش هوش کلامی دانش آموز شده و به او کمک می کند تا اطلاعات و مباحث درسی را با علاقه و دقت بیشتر در ذهن خود دسته بندی و مرتب کند.

واژه های کلیدی: تندخوانی، مهارت مطالعه، تمرکز، هوش کلامی

مقدمه

دانش آموزان از مهم ترین سرمایه های فکری و معنوی هر کشوری به شمار می آیند و بدون شک بررسی مسائل و مشکلات موجود در راستای تامین سلامت جسمی و روانی ایشان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. دانش آموزان در دوران تحصیلی با عوامل متعددی روبه رو هستند که می تواند سطح تلاش آن ها را تحت تاثیر خود قرار داده و پیشرفت و عملکرد دانش آموزان را با فراز و فرود مواجه سازد. (خسروی، ۱۳۹۸)

تمرکز فکر و حواس سرمایه ای با ارزش در امر یادگیری است و پرورش آن نیازمند تمرین و ممارست است. تمرکز فکر ابزاری ذهنی است که می توان با کمک آن توانمندی های حافظه را چندین برابر کرد و پیش نیاز این تمرکز و یادگیری آن هم در سطح بالا، کنجکاوی هوشمندانه و هدفمند است. تمرکز باعث افزایش کارایی حافظه می شود به طور کلی رشد حافظه همگام با رشد تمرکز حواس است بنابر این همزمان با کنترل ذهن، حافظه نیز تقویت خواهد شد. تمرکز در هنگام یادگیری به خاطر سپاری اطلاعات، مدت زمان و دفعات لازم برای تکرار موضوع مورد یادگیری را کاهش می دهد .

تمرکز باعث رسیدن به آرامش درونی می شود و هیجانات غیر طبیعی از بین می رود. تمرکز باعث کاهش واکنش های روان تنی می شود. هنگامی که فشار روانی به فرد وارد می شود، بدن برای حفظ تعادل، فشار روانی را به جسم منتقل می کند . تمرکز باعث می شود افکار مزاحم قابل کنترل شوند. از آنجا که تمرینات تمرکز مستلزم قدرت تصمیم گیری بالاست، لذا تمرکز حواس باعث تقویت اراده و افزایش آمادگی ذهنی می شود. از نتایج تمرکز فکر دستیابی به سرعت عمل فوق العاده به خصوص در مورد مفاهیم درسی است. (عباسپور، ۱۳۸۴)

به طور کلی عدم کنترل حواس پرتی، موجب از هم پاشیدگی شخصیت، از دست دادن آرامش درونی، ابتلا به بیماری های ناشی از فشار درونی و کاهش توانایی حافظه خواهد شد.

امواج مغزی و تمرکز حواس

امواج مغزی به چهار دسته تقسیم می شوند :

- امواج بتا با فرکانس ۱۴ تا ۳۰ بار در ثانیه
- امواج الفا با فرکانس ۸ تا ۱۳ بار در ثانیه
- امواج تتا با فرکانس ۷ بار در ثانیه
- امواج دلتا با فرکانس ۰/۵ تا ۴ بار در ثانیه

امواج بتا :

در زمان بیداری، امواج مغز از نوع بتا هستند این امواج در شرایط زیر با شدت بیشتری مرتعش می شوند. شرایطی مانند : انجام کارهای روزمره، تمرکز حواس، توجه به پدیده های فیزیکی، حل مسایل

وقتی فرد به فعالیت های ذکر شده در بالا می پردازد، امواج مغزی از ۱۴ تا ۲۶ بار در ثانیه نوسان می کند. زمانی که فرد دچار استرس و فشار می شود زمان نوسان این امواج بیشتر شده و به بتای سریع تبدیل می شود. مانند زمانی که دانش آموز با تصور و تجسم امتحانی که زمان آن نزدیک است به اضطراب دچار می شود در شرایط بتای سریع قرار می گیرد و تعداد فرکانس ها و

ارتعاشات مغزی وی به ۳۰ بار در ثانیه می رسد. هر چه میزان سخت کوشی و فشار بیشتر باشد فرکانس امواج مغزی بالاتر خواهد رفت .

امواج الفا :

هنگامی که فرد در حال استراحت است، فرکانس امواج مغزی به تدریج کمتر می شود تا بالاخره به ۸ تا ۱۳ بار در ثانیه برسد. در این شرایط امواج مغزی از نوع الفا هستند. هر چه فرد در آرامش بیشتر فرو رود به شکل عمیق تر در وضعیت آلفا قرار می گیرد. هدف از انجام تمرینات ریلکس کم کردن نوسانات امواج مغزی است.

امواج تتا :

وقتی خواب آلودگی بر فرد چیره می شود یا خواب می بینید نوسانات مغزی کند تر شده و به کمتر از ۷ بار در ثانیه می رسد این امواج را امواج تتا می گویند .

امواج دلتا :

زمانی که فرد به خواب بسیار عمیق و خالی از رویا فرو می رود، تعداد نوسانات امواج مغزی به کمتر از ۴/۵ دور در ثانیه می رسد در این وضعیت، امواج مغزی از نوع دلتا هستند.

بدین ترتیب مشاهده می شود که چرا وضعیت الفا تا این اندازه مطلوب است .رسیدن به مرحله الفا کمکی شایان در جهت رسیدن به مراحل بالای تمرکز است. رسیدن به وضعیت آرامش و به عبارتی وضعیت آلفا، مرحله ما قبل تمرکز است.

از دیدگاه بیشتر افراد، تمرکز امری ذاتی به شمار می آید که امکان تغییر دادن آن وجود ندارد ؛ در صورتی که تمرکز امری اکتسابی است که هرکس امکان دستیابی به آن را با هوش خود داشته و باید هر روز پرورش داده شود. از این رو این جمله که «من ذاتا آدم حواس پرتی هستم»، اشتباه بوده و همین تفکر غلط موجب می شود فرد نتواند به تمرکز مناسب دست یابد.

منشأ حواس پرتی

حواس پرتی یا منشأ ذهنی و درونی دارد و یا منشأ بیرونی و محیطی .

مشکلات فکری انسان و تفکراتی که مانع از بوجود آمدن توجه دقیق و تمرکز حواس در زمان مطالعه می شود را حواس پرتی درونی یا ذهنی می گویند. این موانع مشتمل بر درد، رنج، غم و غصه، نگرانی، گرسنگی و تشنگی، سردی و گرمی، ترس، خشم، شادی، سردرد و... می باشد. اما حواس پرتی بیرونی و محیطی با تحریکات و امور غیرعادی محیط اطراف انسان مرتبط است مانند مانند نور شدید و ضعیف، صداهای ناهنجار، روشن بودن رسانه ای صوتی و تصویری و...

علت اصلی اغلب حواس پرتی ها درونی بوده و با حالات درونی و روانی و ویژگی ها و عادات فرد مرتبط است. بدون شک برطرف نمودن منشأ حواس پرتی بیرونی بسیار آسان تر از عوامل مربوط به حواس پرتی درونی است. بنابراین می توان تمرکز حواس خود را بدون توجه به عوامل محیطی، مانند سر و صدای زیاد و یا شلوغی محیط حفظ کرد؛ اما نمی توان در حالتی که گرسنگی و یا تشنگی شدید، نگرانی و ناراحتی و فکر و اندیشه وجود دارد کاری را با تمرکز انجام داد.

تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می شود فکر و اندیشه ی فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده تری دست یابد. در حالت تمرکز فرد، زندگی و سایر موضوعات را بهتر می شناسد و بهتر درک می کند؛ بنابراین با

تمرکز می توان حالت های ذهنی مفیدی را کسب کرد. با ترکیب ابزار و ذهنیت، میتوان محیطی را برای تقویت تمرکز، ایجاد کرد.

تندخوانی از جمله روش های موثر در تقویت تمرکز و توجه دانش آموزان است. این مهارت به دانش آموزان کمک می کند مغز خود را تقویت کرده و تمرکز و حافظه خود را افزایش دهند. دانش آموزان با یادگیری تکنیک های تندخوانی و انجام تمرینات پس از مدتی به یک تندخوان تبدیل خواهند شد. یادگیری مهارت تندخوانی به آنها کمک می کند که هم اعتماد به نفس بیشتری در خواندن و یادگیری مطالب درسی پیدا کنند و هم راحت تر مفاهیم درسی را یاد بگیرند. این مهارت همچنین موجب تقویت و افزایش هوش کلامی و زبانی نیز در دانش آموزان می گردد. هوش کلامی اساس توانایی در اطلاع رسانی صحیح، متقاعدسازی دیگران، مذاکره، تدریس و... است.

هوش زبانی کلامی توانایی بیان و بیان خود عنصری است که انسان را از سایر جانداران متمایز می کند. انسان از کودکی گوش می دهد، مشاهده می کند و رابطه اصوات با معانی آنها را می سنجد. هوش کلامی - زبانی یکی از هشت هوشی است که نظریه هوش چندگانه هاوارد گاردنر را تشکیل می دهد. گاردنر هوش را توانایی حل مشکلات یا ایجاد محصولات که در یک یا چند محیط فرهنگی ارزش دارند تعریف می کند. او می گوید هشت نوع هوش وجود دارد که با هم کار می کنند، اما در عین حال، مستقل هستند و ظرفیت توسعه بر اساس محرکها را دارند.

هوش کلامی - زبانی افراد را قادر می سازد تا از طریق زبان ارتباط برقرار کنند. این مربوط به ظرفیت و توانایی اداره زبان مادری یا سایر زبانها، به صورت شفاهی یا کتبی، برای برقراری ارتباط و بیان افکار است. این هوش توانایی دستکاری نحو، آوایی، عمل گرای و معناشناسی زبان را درک می کند. این یکی از هوشهای مورد مطالعه در کنار هوش منطقی ریاضی است و هوش جهانی محسوب می شود. هوش کلامی - زبانی، تولید زبان، از جمله شعر، استعاره، تشبیه، دستور زبان، ادبیات، پیچش زبان و استدلال انتزاعی را کنترل می کند.

هوش کلامی - زبانی مترادف با دو زبانه بودن نیست، اما می تواند بر سهولت یادگیری زبانهای جدید اثر بگذارد. مانند هوش بین فردی، هوش کلامی - زبانی بر یکی از ارکان سازگاری انسان استوار است: تعاملات اجتماعی. توسعه آن به فعالیتهایی مانند گوش دادن، صحبت کردن، خواندن و نوشتن بستگی دارد. افرادی که دارای هوش کلامی - زبانی توسعه یافته هستند از کلمات به عنوان راهی برای بیان افکار خود و استفاده از ترکیب، نحو و تجسم نوشتار استفاده و افکار انتزاعی را به جملات کامل معنی دار تبدیل می کنند. آنها از سازمان دستوری برای سازماندهی ایدههای خود بهره می برند.

پیشینه تحقیق

در این گفتار به اختصار به بیان مطالعات و تحقیق هایی که در این زمینه انجام گرفته است، می پردازیم :
 بادله و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی به بررسی مهارت های مطالعه و ارتباط آن با وضعیت تحصیلی دانشجویان پرداخته اند و نشان دادند دانشجویان با معدل تحصیلی بالا از مهارت های مطالعه بهتری برخوردار بودند. همین طور آموزش و مداخله برای افزایش مهارت های مطالعه دانشجویان به شکل تدریس کارگاهی و یا واحد درسی در ابتدای ورود به دانشگاه توصیه می شود.
 تحقیق شاه محمدی و همکاران (۱۳۹۸) پیرامون بررسی تأثیر برنامه آموزشی توانبخشی شناختی بر هوش غیرکلامی، توجه و تمرکز، و عملکرد تحصیلی دانش آموزان با اختلال یادگیری ریاضی صورت گرفته و نتایج تحقیق نشان داد : « برنامه آموزشی توانبخشی شناختی با استفاده از برنامه های تمرینی جذاب که به صورت بازی و سلسله مراتبی طراحی شده بود، توانسته است

بخش های مورد نظر مغزی دانش آموزان دارای اختلال یادگیری را در زمینه های توجه و تمرکز، عملکرد تحصیلی و هوش غیر کلامی، تحریک و تقویت کرده و موجب ارتقاء عملکرد ذهنی و کارایی تحصیلی آنها شود. «

نتایج پژوهش راد و محمودی (۱۴۰۰) در بررسی روش های افزایش تمرکز حواس دانش آموزان در کلاس درس نشان داد: « نقش تمرکز در یادگیری و همچنین راه های تقویت آن از جمله مواردی است که می تواند در مدارس و مراکز تحصیل مورد پیگیری قرارگیرد درحالیکه درحال حاضر توجه به تمرکز در هنگام یادگیری و مطالعه فقط درسال های نزدیک به امتحان کنکور مورد توجه قرار می گیرد و از آنجایی که تاثیر این مورد در یادگیری قابل کتمان نیست این مورد بایستی درکل سال های تحصیل نیز پیگیری شود. از راهبردهای موثر در تمرکز حواس می توان به تغذیه مناسب، انگیزه داشتن و مقتدر بودن معلم و... اشاره کرد. از آنجا که دانش آموزان جهت انجام بهتر هرکاری به تمرکز حواس نیاز دارند و هنگامی که آن ها در کلاس های چندپایه حضور پیدا می کنند به مرور زمان تمرکز حواس خود را از دست می دهند لذا نیاز است روش هایی برای افزایش تمرکز حواس آن ها پیدا معرفی نماییم. روش های افزایش تمرکز در کلاس های چند پایه روش های فعال اند که در این پژوهش روش های فعال از جمله روش حل مسئله، روش مشارکتی و روش تدریس بر مبنای کاوشگری به عنوان روش های افزایش تمرکز حواس دانش آموزان در کلاس های چند پایه ارائه شده است. «

مهرافزا و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش بازی درمانی شناختی-رفتاری بر توجه و تمرکز و سازگاری اجتماعی دانش آموزان کم توان ذهنی پرداخته و نشان دادند: « بازی-درمانی شناختی-رفتاری در افزایش توجه، تمرکز و همچنین افزایش سازگاری اجتماعی و خرده-مقیاس های آن اثربخش بوده است. با توجه به اثربخشی بازی-درمانی شناختی-رفتاری پیشنهاد می شود در مدارس استثنایی به صورت دوره ای از روش های آموزشی بازی درمانی-شناختی-رفتاری در جهت افزایش توجه و تمرکز و سازگاری اجتماعی دانش آموزان کم-توان ذهنی بهره گرفته شود.

روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر تندخوانی بر تقویت تمرکز و هوش کلامی دانش آموزان به شیوه توصیفی و از نوع تحلیل محتوا انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می باشد.

یافته های تحقیق

از منظر لغوی تمرکز یعنی تراکم و فشردگی؛ اما در اصطلاح تمرکز به معنای حفظ و نگهداری توجه بر روی موضوعی خاص می باشد. یادگیری بدون وجود تمرکز حواس بی نتیجه خواهد بود. تمرکز امری نسبی است و همه افراد قدرت تمرکز دارند. از این رو کسی نمی تواند مدعی شود کاملاً حواس پرت بوده و یا همواره تمرکز حواس دارد. به طور کلی در موضوعاتی که نیازمند تجزیه و تحلیل و تفکر می باشند، تمرکز کردن مشکل و در مواردی که بیشتر جنبه تفریحی و سرگرمی داشته، تمرکز کردن آسان تر است.

به طور کلی تمرکز حواس به معنای به حداقل رساندن عوامل بوجود آورنده حواس پرتی است. با کاهش عوامل ایجاد کننده حواس پرتی، تمرکز افراد افزایش یافته و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می کند. از دیدگاه بیشتر افراد، تمرکز امری ذاتی به شمار می آید که امکان تغییر دادن آن وجود ندارد؛ در صورتی که تمرکز امری اکتسابی است که هرکس امکان دستیابی به آن را با هوش خود داشته و باید هر روز پرورش داده شود. از این رو ایجاد تمرکز حواس به مقدار کاهش

عوامل حواس پرتی افراد مربوط است. به این معنا که توانایی حفظ تمرکز حواس در زمانی که عوامل مخل تمرکز بیشتر باشند، کمتر است. از این رو حواس پرتی به معنای خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر است. (رحمانی، بی تا)

راهکارهای کلی تقویت تمرکز حواس

به طور کلی حفظ و جلب توجه کودکان و نوجوانان مشکل است و از آن دشوارتر حفظ تمرکز آنها بر روی یک موضوع خاص در جهت انجام یک فعالیت هدفمند است. در موقعیتی که نیاز به انجام فعالیت های دشوار و پیچیده می باشد، نگه داشتن تمرکز کودکان و نوجوانان نیز سخت تر بوده و احتمال اینکه قبل از اتمام کار و پیش از آنکه همه انرژی خود را صرف انجام آن کار نمایند، آنها صحنه را ترک نمایند بیشتر است. (رحمانی، بی تا)

۱. فعالیت بدنی

انجام انواع فعالیت بدنی برای همه کودکان و نوجوان ضروری و مفید می باشد اما اهمیت آن جهت حفظ تمرکز در آنها بیشتر است. فعالیت بدنی به خصوص بعد از متمرکز شدن روی یک فعالیت یادگیری دشوار، می تواند به دانش آموزان کمک کند تا دوباره تمرکز خود را بدست آورند. از این رو فعالیت های ساده ای از قبیل ضربه زدن به توپ، جست و خیز یا تمرینات کششی در فواصلی میان یک فعالیت آموزشی دشوار و پیچیده می تواند در بازیابی تمرکز حواس به کودکان و نوجوانان کمک کند. همچنین ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی قبل از آغاز یک فعالیت یادگیری دشوار نیز می تواند درجات هوشیاری و آمادگی آنها را برای تمرکز افزایش دهد.

۲. تمرین تمرکز

درک معنای تمرکز و چگونگی آن را می بایست به کودکان و نوجوانان آموزش داد. به عنوان مثال در بازه های زمانی متعدد می توان مدتی را به آموزش در مورد اینکه تمرکز روی یک موضوع چیست و چگونه انجام می شود، اختصاص داد. برای مثال با انتخاب یک آپ یا آهنگ از تلفن همراه خود و ایجاد صدای ناگهانی، مسلم است که توجه دانش آموزان به آن جلب می شود در همین لحظه به آنها یادآوری کنید که توجه آنها به صدا، همان تمرکز کردن است یعنی معطوف کردن قوای ذهن و بدن به منظور درک، شناختن و یاد گرفتن یک موضوع که توجه انسان را تحریک می کند و به این ترتیب دانش آموزان تفاوت بین تمرکز داشتن و نداشتن را به خوبی درک می کنند. ضروریست به دانش آموزان آموزش داده شود انجام چه فعالیت هایی موجب تمرکز حواس و چه فعالیت هایی باعث حواس پرتی می شود.

۳. زمان بندی

به طور کلی آستانه تمرکز در کودکان و نوجوانان محدود بوده و نمی توانند برای مدتی طولانی در یک فعالیت تمرکز خود را حفظ کنند. معمولاً آستانه تمرکز کودکان حدود ۵ دقیقه ضرب در سن آنهاست یعنی آستانه تمرکز برای یک کلاس با کودکان ۶ ساله، از ۱۲ تا حداکثر ۳۰ دقیقه است. از این رو اگر حفظ تمرکز و توجه کودکان در فعالیت آموزشی هدف باشد، لذا نباید مدت زمان فعالیت درسی بیش از این زمان مشخص شده، به درازا بکشد. برای این منظور می توان یک فعالیت بزرگ را به چند

فعالیت کوچک تقسیم کرد و در هر نوبت زمانی، یکی از مراحل فعالیت را انجام داد و بعد از اتمام هر مرحله چند دقیقه استراحت داد

در دانش آموزانی که دچار مشکل اختلال تمرکز هستند، استفاده از این تکنیک سودمند است؛ زیرا این دانش آموزان به طور کلی در حفظ تمرکز خود در انجام یک فعالیت به مدت طولانی ناتوانند. با استفاده از این روش کودکان می توانند بدون عقب افتادگی از برنامه درسی و احساس یاس و ناکامی، در چند مرحله فعالیت درسی خود را با حفظ تمرکز انجام دهند. همچنین تدریس یک طرفه و به شیوه سخنرانی نیز از این قاعده جدا نیست. نمی توان انتظار داشت دانش آموزان برای مدت طولانی بر روی صحبت های یک طرفه معلم متمرکز باقی بمانند. ضروریست با توجه به آستانه تمرکز دانش آموزان، سخنرانی را نیز مانند سایر فعالیت های درسی به مقاطعی کوتاه تقسیم بندی کرد و مثلا هر ۱۵ دقیقه، ۲ تا ۵ دقیقه استراحت، فعالیت گروهی یا حتی فعالیت بدنی را در بین مقاطع سخنرانی برنامه ریزی کرد.

۴. حذف عوامل حواس پرتی

در زمان مشغول بودن دانش آموزان به یک فعالیت درسی دشوار، عوامل ایجاد کننده حواس پرتی به سرعت موجب از بین رفتن تمرکز آنها می شود. از این رو در زمانی که نیاز به وجود حداکثر تمرکز برای یادگیری وجود دارد می بایست عوامل حواس پرتی را از محیط بیرون برد. این عوامل حواس پرتی می تواند شامل اشیاء یا تصاویر رنگی، پیچیده و چند شاخه باشد یا عوامل شنیداری حتی در حد تیک تاک ساعت، موبایل یا دستگاه پخش صوت.

۵. بازی های تقویت حافظه

عامل موثر بر فرآیند توجه و تمرکز، حافظه انسان است؛ از این رو عوامل موثر بر بهبود عملکرد حافظه می تواند موجب تقویت غیرمستقیم تمرکز و توجه در انسان شود. در این راستا بازیهای تقویت حافظه به عنوان یک نوع ورزش مغزی از جمله تمریناتی هستند که منجر به تقویت حافظه و افزایش تمرکز می شوند. با توجه به وجود انواع مختلف بازی های حافظه، اما نیازی نیست که حتما بازی انتخاب شده پیچیده باشد. در جهت تقویت حافظه بصری مثل پنهان کردن یک شی کوچک زیر چند صفحه رنگی و بازی های ساده تقویت حافظه شنیداری همچون تکرار چند کلمه یا شماره که به سرعت خوانده شده است، می توان یک بازی ساده را انتخاب کرد.

۶. استفاده از رژیم غذایی مناسب

نقش مکمل ها و ویتامین ها و مواد معدنی را بر تمرکز و افزایش قدرت مغز نیز نادیده گرفت. ویتامین ها و منابعی سرشار از ویتامین های B، C، E، بتاکاروتن و منیزیم همگی مکمل های قوی برای تقویت مغز هستند. شکلات تلخ خواص آنتی اکسیدانی فوق العاده ای دارد و حاوی محرک های طبیعی مثل کافئین است که می تواند تمرکز و قدرت توجه را بالا ببرد. آجیل منبع سرشاری از ویتامین E است. مصرف روزانه آجیل باعث کاهش افت فرایندهای شناختی می شود و در نهایت باعث افزایش تمرکز می شود. ماهی یک منبع غنی و سرشار از پروتدین و اسید چرب امگا ۳ است، که نقش حیاتی در افزایش حافظه و توجه بازی می کند. کافئین از جمله مواد غذایی است که باعث افزایش انرژی، هشیاری و تمرکز می شود. مواد موجود در قهوه، شکلات ها و نوشابه های انرژی زا باعث افزایش تمرکز میشود. (حیدری، ۱۴۰۰)

۷. انجام تمرینات ذهن آگاهی

ذهن آگاهی حالتی از توجه فعال و باز به زمان حال است. ذهن آگاهی به صورت مشاهده افکار و احساسات فرد بدون قضاوت خوب یا بد توصیف می شود. ذهن ابزاری عالی برای حل مسئله است، اما در آرام گرفتن و تمرکز بر چیزی که هست عالی نیست. بیشتر اوقات، ذهن در حال سرگردانی در گذشته یا آینده است تا در حال. این بدان معناست که پر از افکار، داستان‌ها و روایت‌هایی است که لزوماً ربطی به آنچه در آن لحظه در حال وقوع است ندارند. در برخی موارد، ذهن ممکن است درگیر داستان‌هایی شود که حتی مبتنی بر واقعیت نیستند. ذهن آگاهی می‌تواند فرصتی برای یک ذهن شلوغ ایجاد کند، اگرچه نیاز به قصد آگاهانه و تمرین منظم دارد.

ذهن آگاهی یا مایندفولنس دارای سابقه ای طولانی در مکتب مذهبی و سکولار است. ذهن آگاهی اولین بار توسط ادیان شرقی از جمله هندوئیسم و بودیسم هزاران سال پیش از معرفی به غرب رایج شد. ذهن آگاهی اغلب مستلزم تمرکز بر احساسات برای ریشه یابی در بدن در اینجا و اکنون است. تمرین ذهن آگاهی راهی برای بازآموزی آرام ذهن برای استقرار در لحظه حال است. این به نوعی مانند تبدیل شدن به یک مدیر برای ذهن است تا اینکه اجازه دهد آن فرد را کنترل کند. در نهایت، ذهن به سادگی یک کودک نوپا با اراده است. با تمرین ذهن آگاهی بارها و بارها با صبر و شفقت نسبت به خود، می‌توان به ذهن بی حرکت بودن را آموخت. در نهایت، حتی ممکن است ذهن به طور کلی منحرف شود، به این معنی که هیچ پوشش فکری یا مفهومی بین فرد و آنچه تجربه می‌کند وجود ندارد. این تجربه همان چیزی است که به عنوان حضور واقعی شناخته می‌شود. (اکبرزاده، ۱۴۰۱)

ذهن آگاهی و مدیتیشن چیزی است که بسیاری از مردم در مورد تمرکز حواس اشتباه می‌کنند: این حالت ذهنی موقتی نیست که در طول مدیتیشن وجود داشته باشد و سپس برای بقیه روز ناپدید شود. در عوض، تمرکز حواس راهی برای زندگی است که در آن وقتی به یاد می‌آوریم، می‌توانیم در هر موقعیتی به عقب برگردیم و در لحظه حال باشیم. ذهن آگاهی در روانشناسی، استرس یا سایر مشکلات را از بین نمی‌برد. در عوض، فرد با آگاهی از افکار و احساسات ناخوشایند که به دلیل موقعیت‌های چالش برانگیز به وجود می‌آیند، انتخاب بیشتری برای نحوه مدیریت آن‌ها در لحظه دارد و شانس بیشتری برای واکنش آرام و همدلانه در مواجهه با استرس یا چالش‌ها دارد. البته، تمرین تمرکز حواس به این معنا نیست که فرد هرگز عصبانی نمی‌شود بلکه به او این امکان را می‌دهد که در نحوه واکنش خود منطقی‌تر باشد، چه با آرامش و همدلی یا شاید گاهی اوقات با خشم مقتدرانه. مدیتیشن بستری برای یادگیری ذهن آگاهی است.

راهکارهای های افزایش تمرکز دانش آموزان در کلاس درس

بی حوصلگی و کسل بودن دانش آموزان در کلاس درس نه تنها یک عادت بد است، بلکه بسیار مضر هم است. در مقابل داشتن تمرکز نه تنها آنها را به معلمان ثابت می‌کند بلکه مشخص می‌کند که چه دانش آموزی با چه سطح بلوغ فکری و کنترل بالایی هستند؛ این امر در زندگی آینده آنها نیز نقش به‌سزایی ایفا می‌کند:

۱. داشتن خواب شبانه کافی و مناسب

خواهید بخش فعال و بسیار مهمی از زندگی انسان هاست و ما برای حفظ و تقویت قدرت یادگیری و حافظه و افزایش تمرکز به میزان کافی خواب در شبانه روز نیازمندیم. استراحت کافی و در نتیجه شاداب بودن دانش آموزان، فراگیری بیشتری را در

پی دارد. محققان به این نتیجه رسیده اند که خواب کافی شبانه با تسهیل ارتباطات عصبی - شیمیایی سلول های مغز به افزایش تمرکز و تقویت حافظه و قدرت یادگیری کمک می کند البته بهترین وقت خواب، چند ساعت قبل از نیمه شب است. چراکه ترشح هورمون ملاتونین از ۹ شب آغاز و تا نیمه شب ادامه پیدا می کند. هورمون ملاتونین نقش اساسی در خواب داشته و باعث تنظیم ساعت داخلی بدن میشود. مقدار کافی ملاتونین در بدن، تاثیرات مثبتی بر وضعیت روحی - روانی انسان می گذارد و در اثر بیداری افراد تا نیمه شب، میزان این هورمون کاهش پیدا می کند. همچنین یکی از دلایل اهمیت خواب شبانه با توجه به اثر ملاتونین بر روی سیستم ایمنی بدن، بالا بردن میزان ایمنی بدن در برابر بیماری هاست.

۲. خوردن صبحانه سالم و مغذی

خوردن یک وعده مغذی در صبح، انرژی و نشاط زیادی را در طول روز برای دانش آموز فراهم می کند. صبحانه سالم الزاما به معنای یک صبحانه سنگین و خوردن مقدار زیادی غذا در این وعده نیست. فقط کافی است صبحانه ای که انتخاب می شود، مغذی و سرشار از انرژی باشد تا در طول روز دانش آموز شاداب تر و با انرژی تر باشد و کمتر احساس خستگی کند. مطالعات نشان داده که آن دسته از افرادی که صبحانه می خورند، از حافظه کوتاه مدت بهتری نسبت به کسانی که صبحانه را نادیده می گیرند بهره می برند. توصیه می شود از مواد غذایی مانند شیر، عسل، پنیر به همراه گردو، خامه، کره، کره بادام زمینی، عدسی و میوه و سبزیجات تازه برای یک وعده صبحانه سالم و مغذی استفاده گردد.

۳. برقراری ارتباط چشمی با معلم

برقراری ارتباط چشمی و گوش کردن به حرف های معلم، نشان می دهد که تمام حواس متوجه معلم و تدریسش است و در کلاس دانش آموز کاملا تمرکز دارد. دانش آموز باید تلاش کند در کلاس درس کاملا هوشیار بوده و حس خوبی را به معلم منتقل کند. برقراری ارتباط چشمی با معلم و تایید کردن حرف های وی، علاوه بر این که در معلم حس خیلی خوبی را نسبت به دانش آموز ایجاد می کند، تاثیر بسیار زیادی هم در افزایش تمرکز دانش آموز در کلاس دارد و باعث می شود هم دانش آموز درس را خیلی بهتر یاد بگیرد و هم معلم انگیزه بیشتری هنگام تدریس داشته و با انرژی بیشتر در کلاس حضور داشته باشد.

۴. یادداشت برداری در کلاس

هنگامی که دانش آموز از صحبت های معلم یادداشت های دقیقی برمی دارد، تمرکز بیشتری روی درس دارد و می تواند درس را عمیق تر متوجه شود. دانش آموز می بایست در حین گوش دادن به دروس، کلمات و عبارات کلیدی را به سرعت یادداشت کند؛ زیرا انجام این کار تأثیر به سزایی در افزایش تمرکز دارد. هرگاه عبارت هایی مانند " این نکته خیلی مهمه ... " یا " این قسمت حتما توی امتحان میاد ... " یا " مهم ترین قسمت درس اینجاست ... " را شنید، باید حتما دست به قلم شده و یادداشت برداری کند. بعضی از دانش آموزان سعی می کنند تکالیف درسی را در کلاس انجام بدهند، یا جزوه هایشان را پاکنویس و مرتب کنند یا کارهایی شبیه به این موارد. این کار

اشتباه است. دانش آموز اگر قرار است در کلاس چیزی یادداشت کند، فقط باید درس همان جلسه و صحبت های معلم باشد که به افزایش تمرکز او و یادگیری بهتر درس کمک می کند.

۵. مشارکت در بحث های کلاسی

وقتی معلم سوالی را از کلاس می پرسد، دانش آموز می بایست برای جواب دادنش داوطلب شود. یا اگر معلم از دانش آموزان می خواهد نظرات و ایده هایشان را بیان کنند، حتما همه نظرشان رو بگویند. در این صورت هم معلم متوجه می شود که دانش آموز به کلاس توجه دارد و به حرف هایش گوش می دهد و هم باعث میشود دانش آموز به نظرات بقیه هم گوش کند و در نتیجه تمرکز بیشتری در کلاس داشته باشد.

روش های تقویت تمرکز حواس هنگام مطالعه دروس

اصل اساسی در درک و فهم مطالب درسی در هنگام مطالعه تمرکز حواس و استفاده از روش هایی است که موجب تقویت و پرورش مهارت های لازم برای این کار می شود. از این رو درک مطلبی که تنها یک ساعت زمان می برد، بدون تمرکز حواس ممکن است ساعت ها به طول بینجامد بدون آنکه درک و فهمی صورت بگیرد. بنابراین بکارگیری شیوه ها و فنونی که به فرد کمک می کند تا به هنگام مطالعه، فعال باشد، موجب تقویت تمرکز حواس و افزایش مهارت فرد در ایجاد تمرکز هنگام مطالعه، می شود. این روش ها عبارتند از:

۱. طرح سؤال

طرح سؤال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می کند تا به طور فعالانه و با تمرکز، دقت کافی، انگیزه و علاقه، به مطالعه بپردازد. پرسش به هنگام مطالعه، از جمله روش هایی است که فرد را عمیقاً درگیر مطالعه کرده و موجب می شود تلاش و جدیت فرد در زمان مطالعه برانگیخته شود. در این روش فرد می بایست در جهت پیدا کردن پاسخ سوال خود، تمرکز حواس خود را حفظ کند. زیرا بدون وجود تمرکز حواس نمی توان به پاسخ سوالات دست یافت. ارزشیابی میزان فراگیری فرد و پی بردن به نقاط ضعف و قدرت خود، بعد از خواندن مطلب و طرح سوال امکانپذیر است. طرح سؤال، سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می شود و موجب می شود تا خواننده در مطالعات بعدی، برای از بین بردن نقاط ضعف خود، با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه کند.

۲. تندخوانی

تندخوانی، باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه، باعث یادگیری بهتر می شود. توانایی فکر و ذهن انسان در عبور دادن هزاران کلمه در دقیقه است ولی در صورت پایین بودن سرعت مطالعه، ذهن وقت اضافه آورده و ناچاراً از این شاخه به آن شاخه پریده و در نتیجه، باعث ایجاد حواس پرتی می شود. مطالعه سریع یا تندخوانی، فرصت جولان به ذهن نمی دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شود.

۳. خواندن اجمالی

یک نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات به عنوان روش خواندن اجمالی شناخته می شود. در این شیوه خواننده با سازمان دهی مطالب خود، هدف خود را از مطالعه مشخص کرده و مقدار مدت زمان و دشواری آن را تخمین زده و سپس از طریق سوال پرسیدن موجب افزایش کنجکاوی، دقت و تمرکز حواس خود می شود.

۴. خط کشیدن زیر مطالب مهم

از جمله معمول ترین روش های ایجاد تمرکز حواس، شیوه خط کشیدن زیر مطالب مهم است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان از آن استفاده می کنند. در زمان مطالعه، با استفاده از یک مداد، و مطالب مهم و اساسی را علامت گذاری می کنند؛ زیرا برای مشخص نمودن مطالب مهم و اساسی، خط کشیدن زیر آنها ضروری است.

۷. داشتن علاقه به مطالعه

از شروط اصلی و اساسی ایجاد تمرکز حواس، علاقه به مطالعه است. در صورت علاقه مند بودن خواننده به موضوع مورد مطالعه، خود به خود تمرکز فرد نیز بیشتر شده و مطالب را با دقت بیشتر به حافظه سپرده و بعداً به راحتی نیز آن را به خاطر می آورد.

۸. تعیین زمان و مکان مطالعه

مطالعه در زمان مناسب برای هر فرد از جمله روش های برقراری تمرکز حواس است اما انتخاب مناسب ترین زمان برای مطالعه نیز دشوار بوده و مرتبط با عادات فرد می باشد. بعضی از افراد به مطالعه در شب عادت داشته و از سکوت و آرامش شب برای تمرکز حواس خود استفاده می کنند؛ در صورتی که برخی دیگر از افراد عادت به مطالعه در صبح زود دارند. با این تفاسیر تعیین زمان مطالعه موجب عدم سردرگمی، جلوگیری از اتلاف انرژی و ایجاد تمرکز و فهم بهتر مطالب میشود.

۹. عدم هماهنگی اراده و تخیل خواننده، مانع تمرکز است

عدم همسویی تخیل خواننده با اراده وی، منجر به حواس پرتی در فرد می شود. مطابق با نظریات روانشناسان قدرت تخیل، قوی تر از قدرت اراده است. در زمانی که دانش آموز کتابی را باز کرده و تصمیم به مطالعه میگیرد، پس از گذشت مدت زمان کوتاهی افکار متعددی به ذهن وی خطور می کند و مانع حفظ تمرکز حواس در وی شده و نهایتاً دانش آموز از مطالعه منصرف می شود. برای حل این مشکل مطلوب است خواننده در زمان مطالعه خود را در حال و هوای مخصوص آن موضوع قرار دهد؛ مثلاً اگر کتاب شعری می خواند، خود را در حال و هوای شاعر در هنگام سرودن یا خواندن آن شعر قرار دهد و اگر کتاب پزشکی می خواند، خود را در حال و هوای پزشک در هنگام معالجه بیمار قرار دهد تا از این طریق، خیال و اراده را با هم هماهنگ کند. تا زمانی که آهنگ تخیل و اراده هماهنگ باشند، تمرکز حواس حفظ می شود.

۱۰. یادداشت برداری هنگام مطالعه

یادداشت برداری، نوعی تکرار درست است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب بیشتر به خاطر سپردن مطلب می شود. یادداشت برداری خوب به عنوان فعالیتی جدی و فعال باعث تفکر و اندیشیدن می شود. برای ایجاد تمرکز حواس برای نوشتن،

هماهنگی چشم و مغز (به منزله نوعی یادگیری تجسمی چند بعدی) به عنوان عاملی موثر منجر به تقویت تمرکز حواس و افزایش فهم مطالب و سرعت یادگیری می شود.

تندخوانی و تاثیر آن بر تقویت تمرکز و توجه

همان طور که در روش های تقویت تمرکز حواس در هنگام مطالعه اشاره شد، تندخوانی، باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه، باعث یادگیری بهتر می شود. تندخوانی یکی از مهارت های مطالعه است و برخلاف نام آن، یگانه مزیتش سرعت نیست زیرا می تواند علاوه بر بالا بردن سرعت خواندن، کیفیت خواندن و یادآوری را نیز افزایش دهد. بسیاری از روش های تندخوانی از بخش بخش کردن متون و کاهش خواندن با صدا چه در ذهن و چه به صورت واقعی تشکیل شده است. تندخوانی با بالا بردن تمرکز، قدرت دید و هوشیاری باعث می شود که فرد با سرعت بالاتری متن را ببیند و درک کند. (محمدی، ۱۴۰۰)

بسیاری، تاریخ تندخوانی را به جنگ جهانی اول و عدم مهارت خلبان ها در تشخیص درست و به موقع جنگنده های دشمن نسبت می دهند؛ زیرا عدم مهارت خلبان ها می توانست به فاجعه بیانجامد به همین دلیل، روانشناسان و متخصصان تربیت کارکنان نیروی هوایی، به بررسی موضوع و یافتن راه حل این مشکل پرداختند. آن ها وسیله ای به نام «تاکیس توسکوپ» را ابداع کردند که در فواصل کوتاه زمانی، تصاویری را روی صفحه خود نشان می داد. در ابتدا تصاویر کاملاً بزرگ و با سرعت کم نمایش داده می شدند اما رفته رفته اندازه تصاویر کوچک تر و مدت زمان نمایش آنها کمتر شد. آن ها با شگفتی دریافتند که افراد به طور متوسط پس از آموزش می توانند تصاویری با زمان نمایش یک پانصدم ثانیه را تشخیص دهند.

تاریخ نگاران اما به طور اختصاصی از فردی به نام اولین وود، معلم مدرسه و پژوهش گر یاد می کنند که در دهه ۱۹۵۰ میلادی این سؤال برایش ایجاد شد که چرا بعضی از افراد به طور معمول با سرعت بالاتری نسبت به سایر افراد مطالعه می کنند. به این ترتیب بود که وود خودش را وادار کرد تا با سرعت بیشتری مطالعه کند. سال ۱۹۵۸ زمانی که وود از تلاش هایش برای بالا بردن سرعت خسته شده بود به طور اتفاقی فهمید که خواندن یک متن با کمک حرکت دست زیر خطوط، به چشم کمک می کند تا تمرکز و سرعت بیشتری داشته باشد و روان تر روی خطوط حرکت کند.

پس از آن بود که او از دست، به عنوان عاملی برای بالا بردن سرعت خواندن استفاده کرد. اولین وود نخستین بار مطالعاتش را در دانشگاه اوتا به دیگران آموزش داد و یک سال بعد مجموعه آموزش های عمومی خود را در واشنگتن راه اندازی کرد. او این مهارت و تکنیک را به سال ۱۹۶۰ به نام خودش ثبت کرد و این شیوه را تندخوانی نام گذاشت. اکنون این روش در بسیاری از کشورها و مدارس جهان به عنوان یک واحد درسی تدریس می شود.

درواقع تندخوانی نوعی بالا بردن واکنش قوه بینایی و ذهنی در برابر چیزی است که می بینیم. افراد در حالت عادی یک کتاب را باز می کنند و کلمه به کلمه و خط به خط آن را به شکل مجزا می خوانند در حالی که افراد تندخوان این کار را به صورت پیوسته و با حرکت های سریع چشم و ادراک بالای ذهنی انجام می دهند، دقیقاً شبیه همان کاری که خلبان های جنگ جهانی اول مجبور بودند برای دفاع از وطن شان بیاموزند.

آموزش رسمی مهارت تندخوانی در ایران از سال ۱۳۵۳ در رشته کتابداری دانشگاه تهران با پیش بینی دو واحد از دروس اصلی با عنوان «روش های خواندن» در دوره کارشناسی آغاز شد. موسسه نصرت یکی از اولین موسساتی بود که در دهه ۶۰ پایه گذاری شد و شروع به آموزش مهارت تندخوانی از طریق کلاس های حضوری و غیرحضوری کرد. موسسه نصرت در آن

سال‌ها با نوارهای کاست پر شده و چند کتابی که برای دانش‌پذیرانش می‌فرستاد، به آن‌ها کمک می‌کرد تا متوجه سرعت خواندنشان شوند و بعد این سرعت را افزایش دهند.

موانع پیش رو در تندخوانی

۱. خواندن با صدای بلند

یا اینکه بسیاری از افراد تصور می‌کنند با بلندخوانی مطالب را بهتر فرامی‌گیرند؛ اما این نوع از خوانش، مانع تندخوانی است ضمن این که موجب خستگی جسمی و کاسته شدن از انرژی فرد می‌شود و امکان مطالعه در مکان‌های عمومی مثل کتابخانه‌ها را نیز برای افراد محدود می‌کند. مکث کردن روی کلمات، برگشت به عقب و بلندخوانی، سه عادت بد هنگام خواندن هستند که مانع تندخوانی و یادگیری بهتر و سریع‌تر می‌شوند؛

۲. زیر لب خوانی

زیر لب خوانی هم مانند بلند خواندن، یکی از موانع اصلی تندخوانی است. زیر لب خوانی یعنی کلمات را زمزمه کردن به طوری که صدای خواندن کلمات را در گوش خود شنیدن. حرکت دادن لب هنگام خواندن نیز حالتی از زیر لب خوانی است. این عادت اشتباه نیز مانع تندخوانی است؛ زیرا در این نوع مطالعه کردن، بیشترین سرعت مطالعه متناسب با سرعت حرف زدن می‌شود؛ یعنی دویست کلمه در دقیقه و حتی کمتر از آن که سرعت خیلی پایینی است. برای مطالعه با سرعت زیاد و درک بالا باید خواندن بی‌صدا باشد؛ یعنی بین نگاه و مغز رابطه مستقیم برقرار شود. زیرا مغز و نگاه برای مطالعه، نیازی به شنیدن کلمات به‌منظور درک معنای آن ندارد.

۳. خواندن و تکرار کلمات در ذهن

خواندن و تکرار کلمات در ذهن هم به دلیل وقتی که از خواننده هنگام مطالعه می‌گیرد، از موانع تندخوانی به شمار می‌رود. در این حالت، لب‌ها بی‌حرکت هستند و ارتعاش در گلو احساس نمی‌شود؛ ولی کلمات در ذهن تکرار می‌شوند، برای ترک این عادت در حین خواندن باید با مجسم کردن صحنه یا تصویر آن چه انجام می‌شود ذهن را مشغول کرد.

۴. استفاده نادرست از راهنما

انگشت‌گذاری یا به کار بردن انگشت، مداد یا هر وسیله دیگری، اگر موجب توقف و کندخواندن شود نادرست است ولی اگر سرعت حرکت انگشت زیاد شود و چشم‌ها تابع حرکت دست باشند، نه فقط دیگر مانع محسوب نمی‌شود که می‌تواند سرعت خواندن را افزایش دهد.

۵. برگشت خوانی

برگشت خوانی، یعنی برگشتن به کلمات یا خطوط قبلی و دوباره خواندن آن‌ها که بسیاری از خوانندگان به خاطر وسواس زیاد در مطالعه آن را انجام می‌دهند. این عادت اشتباه یکی از بدترین و وقت‌گیرترین عادت‌های نامناسب در مطالعه است که باید آن را هم به تدریج کنار گذاشت.

۵-۱. تمرین برای غلبه با برگشت خوانی

برای برطرف کردن مشکل برگشت خوانی، وسواس در مطالعه را باید از خود دور کرد؛ زیرا برگشت خوانی، بیشتر در میان افرادی اتفاق می افتد که مدام گمان می کنند مطلب یا مطالب قبلی را به خوبی یاد نگرفته اند یا آن مطالب در ذهن شان به درستی درک نشده است. راه آسان مقابله با برگشت خوانی این است که کارتی تهیه شود و بعد از خواندن هر پاراگراف، کارت روی آن قرار داده شود تا دوباره به آن برگشت صورت نگیرد.

۶. میدان دید محدود

یکی دیگر از موانع تندخوانی مطالعه با کانون دیدی محدود و بی انعطاف است؛ زیرا چشم ها عادت کرده است هر بار فقط یک یا دو کلمه را ببیند و به این ترتیب سرعت خود را کاهش می دهد. این امر سرعت را به شدت کم می کند. فردی که مهارت های مطالعه دارد به هیچ وجه اجازه نمی دهد که چشمش بیش از یک لحظه روی چند کلمه یا نشانه مکث کند.

بحث و نتیجه گیری

توجه قدم آغازین در پردازش است و عبارت است از توانایی بخشی از اطلاعات محیطی برای پردازش بعدی و بر اساس آن، تمرکز و آگاهی. توجه یک سری عملیات ذهنی پیچیده تعریف می شود که شامل تمرکز یا درگیر شدن بر هدف، نگهداشتن یا تحمل کردن، گوش به زنگ بودن در زمان طولانی، رمزگردانی ویژگی های محرک و تغییر تمرکز از یک هدف به هدف دیگر است. تمرکز اما روشی برای پرورش ذهن است که باعث می شود فکر و اندیشه ی فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده تری دست یابد. در حالت تمرکز فرد، زندگی و سایر موضوعات را بهتر می شناسد و بهتر درک می کند بنابراین با تمرکز می توان حالت های ذهنی مفیدی را کسب کرد. رسیدن به توجه و تمرکز بالا نیازمند تمرین است. همانگونه که برای رسیدن به یک جسم سالم نیازمند یک برنامه ورزشی و غذایی سالم روزانه وجود دارد، برای افزایش تمرکز نیز باید دستورات عمل و تمریناتی انجام شود تا قدرت کنترل و مدیریت ذهن به دست آید.

با توجه به اینکه یکی از علل افت و شکست تحصیلی برخی از دانش آموزان، ناشی از همین عدم توجه به معلم و مواد تدریس شده و نیز عدم تمرکز حواس هنگام مطالعه و انجام تکالیف درسی است؛ لذا ضروریست روشهایی در جهت تقویت و افزایش تمرکز و توجه دانش آموزان در کلاس درس به کار گرفته شود. تندخوانی از جمله روش های تقویت تمرکز دانش آموزان در مطالعه دروس شناخته می شود. تندخوانی یک روش مطالعه است که بر سرعت بیشتر و یادگیری بهتر تمرکز دارد. در واقع تندخوانی با انجام سری تمرین ها و به کار بردن چندین تکنیک اجرا می شود. تندخوانی با بالا بردن تمرکز، قدرت دید و هوشیاری باعث می شود که دانش آموز با سرعت بالاتری متن را ببیند و درک کند.

منابع

۱. اکبرزاده، یاسمن ؛ (۱۴۰۱)، ذهن آگاهی یا مایندفولنس چیست؟ ذهن آگاهی در روانشناسی،
[//https://mantegh.me](https://mantegh.me)
۲. حیدری، میلاد ؛ (۱۴۰۰)، ۲۰ تا از موثرترین روشهای افزایش تمرکز، -[https://honorfardi.com/public-
/skills/success/10-tips-to-improve-focus-level](https://honorfardi.com/public-skills/success/10-tips-to-improve-focus-level)
۳. خسروی، فاطمه ؛ (۱۳۹۸) ؛ اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تاکید بر آموزه های دینی بر انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی در دانش آموزان دختر مقطع دوره اول متوسطه، مجله جامعه شناسی آموزش و پرورش، شماره ۱۲، ۸۹ - ۱۰۱
۴. رحمانی، زینت ؛ راه کارهای بالا رفتن تمرکز دانش آموزان در مدرسه، کلاس و منزل،
[/https://sb3.tabaar.org/articles](https://sb3.tabaar.org/articles)
۵. عباسپور، احمد ؛ تمرکز حواس ، ۱۳۸۴ <http://tadrise2.blogfa.com/post/8>
۶. محمدی، سعید ؛ (۱۴۰۰)، تندخوانی چیست و چرا اهمیت دارد [/https://motaresharif.com/blog](https://motaresharif.com/blog)

Investigating the effect of speed reading on strengthening students' concentration and verbal intelligence

Zahra Ghobadi ¹ , Soheila Moazeni Piralghar ² , Seyedeh Zahra Emami Moayedi ³

¹ Bachelor of Public Relations - Media Affairs, Applied Science University of Culture and Art, Unit 18, Tehran

² The third level of jurisprudence and principles of the field, al-Zahra seminary, Ardabil

³ Master of Psychology, Rasht Azad University

Abstract :

Concentration is a mental exercise. In other words, concentration limits the free activity of the mind to one thing and activity. Concentration is a way to cultivate the mind, which makes one's thoughts work well and achieve a calm and relaxed state of mind. In the state of concentration, a person knows and understands life and other subjects better. Attention and concentration are among the most important conditions for learning and success for students. It is obvious that if the student has high intelligence; But if he doesn't pay attention to a subject, he can't learn it. The reason for the academic failure of some students is due to the lack of attention to the teacher and the materials taught in the classroom, as well as the lack of concentration while studying and doing homework. The present study was conducted with the aim of investigating the effect of speed reading on strengthening the concentration and verbal intelligence of students and using a descriptive-analytical method. The findings of the research show that speed reading, as one of the skills of studying and reading courses, strengthens the student's concentration and attention and develops the verbal intelligence and helps him to learn the information and topics of the lesson with more interest and accuracy. Sort and organize your mind.

Key words: Speed reading, reading skills, concentration, verbal intelligence
