



به نام آن که تن را نور جان داد

خرد را سومی دانایی عنان داد

**جلسه اول**  
**دوره غیر حضوری**  
**آموزش روشهای صحیح مطالعه**  
**تندخوانی و تقویت حافظه**  
**مدرس : راضیه منشئی**

**مرکز پژوهشی اسرا**  
**www.asralearn.ir**

از جمله قوانین موفقیت

مطالعه کتابهای خوب  
ارزش دادن به زمان

## کلاس آموزشی کاملاً دو طرفه است



# مطالعه از مهمترین روشهای یادگیری است

- ▶ برای خودتان وقت باز کنید
- ▶ برنامه روزانه ساعتی برای مطالعه داشته باشید
- ▶ در مسیرهای رفت و برگشت کتابهای صوتی گوش کنید

## ۵ سال زندگی ۲۰۰ نفر از ثروتمندترین‌های دنیا از ۵ قاره جهان مورد مطالعه قرار گرفت

► ۸۶ درصد این افراد برنامه روزانه مطالعه دارند.

► ۶۳ درصد این افراد از کتابهای صوتی و آموزشی در ماشین استفاده می‌کنند.

				
۱- بیل گیتس ۷۶ میلیارد دلار	۲- کارلوس اسلیم هلو و خانواده ۷۲ میلیارد دلار	۳- آمانکو اورتگا ۶۲ میلیارد دلار	۴- وارن بافت ۵۸/۲ میلیارد دلار	۵- لاری الیسون ۲۸ میلیارد دلار
				
۶- چارلز کوچ ۳۰ میلیارد دلار	۷- دیوید کوچ ۳۰ میلیارد دلار	۸- شلدون آدلسون ۳۸ میلیارد دلار	۹- کریستی والتون و خانواده ۳۶/۷ میلیارد دلار	۱۰- جیم والتون ۳۲/۷ میلیارد دلار
				
۱۱- لیلیانه بتکورک و خانواده ۳۴/۵ میلیارد دلار	۱۲- استفان پیرسون ۳۴/۴ میلیارد دلار	۱۳- آلیس والتون ۳۴/۳ میلیارد دلار	۱۴- رایسون والتون ۳۳/۲ میلیارد دلار	۱۵- برنارد آرنالت و خانواده ۳۳/۵ میلیارد دلار
				
۱۶- مایکل بلومبرگ ۳۳ میلیارد دلار	۱۷- لاری پیج ۳۲/۳ میلیارد دلار	۱۸- جف بزوس ۳۲ میلیارد دلار	۱۹- سرژی برین ۳۱/۸ میلیارد دلار	۲۰- لی کا شینگ ۳۱ میلیارد دلار

# برای گرفتن نتیجه باید به هدف خود متعهد باشیم.

## تعهد نامه

► اینجانب.....فرزند..... تعهد میدهم که هر روز حداقل ..... دقیقه برای انجام تمرینات تندرستی و تقویت حافظه و روزانه ..... دقیقه برای مطالعه کتابهای خوب اختصاص دهم.

تاریخ و امضا



# سختترین مطلب به کسیکه قدرت یادگیری کمی دارد...

► مطالبی که ما باهاشون سروکار داریم...

## ۳ نوع حافظه داریم...

► مطلبی که میخوانیم ابتدا وارد حافظه کوتاه مدت میشه و معمولا بعد از ۵ بار تکرار وارد حافظه بلندمدت میشه...

# مکانیزم مغز

# تحقیقات دکتر کاواشیما

# تمرین افزایش تمرکز

شمردن از ۱ تا ۱۲۰

واضح و شمرده و با صدای بلند

یادداشت کردن زمان

تمرین تقویت حافظه

کارت لای کتاب

# یادگیری به شدت به حال خوب بستگی دارد



# هر تمرینی با حس خوب نتیجه میدهد

► حس بد آفت همه تمرینهاست  
هر چقدر حس ما خوب باشه یادگیری ما بیشتره  
حس خوب برای تمرین مثل نمک برای غذاست

موقع تمرین اگر حس بد داشته باشید عضلات چشم شما هماهنگ عمل نمی کنند.



## باورهای ما زندگی ما را میسازند

**شما اگر فکر کنید میتوانید یا فکر کنید  
نمیتوانید در هر دو صورت درست فکر  
کرده اید  
یادگیری ما صد درصد وابسته به باور  
ماست**

**تمرین :**

**هر روز تکرار کنید  
حافظه من هر لحظه بهتر و بهتر میشود**

# تمرینهای جلسه اول

(۱) هر شب شمارش از ۱ تا ۱۲۰ و رساندن زمان شمارش به ۳۰ ثانیه

(۲) هر شب تمرین کارت لای کتاب جهت تقویت حافظه

(۳) رسیدن به این باور که حافظه من هر روز بهتر و بهتر میشود

# راه های ارتباطی با ما



مرکز پژوهشی اسرا

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



اینستاگرام مدرس دوره:

**@raziemanshaei**



# راضیه منشئی



❖ کارشناس ارشد مهندسی شیمی

❖ عضو هیئت مدیره انجمن اساتید مدعو دانشگاههای اصفهان

❖ مدرس مهارت تندخوانی و تقویت حافظه

❖ نویسنده کتاب الکترونیکی بهترین مسیر زندگی

❖ نویسنده کتاب هنر، تجارت، ثروت

❖ مدیر وب سایت [www.manshaeir.com](http://www.manshaeir.com)

❖ نویسنده مقالات آموزشی در ISI

❖ دارای مدرک تدریس از آکادمی MPT اتریش

❖ دانش آموخته دوره مستری دانشگاه

❖ برگزار کننده دوره های حضوری و غیر حضوری در حیطه

مهارت هایی چون تندخوانی، مهارت تصمیم گیری، ترمیم

زندگی و...