

النداء الخمر الحريم

به نام آن که تن را نور جان داد

خرد را سومی دانای عیان داد

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

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

# هر تمرینی با حس خوب نتیجه میدهد

- ▶ همانطور که چشم را تقویت کردیم حافظه را هم تقویت می کنیم
  - ▶ کلید مغز صد درصد دست احساسه
  - ▶ احساستون که خوب باشه تمرینها تاثیر خوب داره
  - ▶ حس بد آفت همه تمرینهاست
- موقع تمرین اگر حس بد داشته باشید عضلات چشم شما هماهنگ عمل نمی کنند.
- ▶ نفس عمیق بکشید
  - ▶ صاف بنشینید

## مدیتیشن یا مدیریت ذهن آلفای ذهنی



کاملاً آرام و راحت بنشین و چشمتو ببند  
نفس عمیق بکشید و به صدای دم و بازدم  
خودتون توجه کنید  
با هر نفس کلمه آرامش را تنفس کنید  
آروم از ۱۰ تا ۱ را برعکس بشمار  
حالا بریم به جایی که شما خیلی دوست دارید  
میتونه یه مکان رویایی برای شما باشه  
تصور کن تو ساحل دریا نشستی و از اینکه پاهات  
روی شنهای خیس قرار گرفته لذت میبری  
به امواج آب با دقت نگاه کن

# مرور قوانین تمرین خط بری با درک

نکته های مهم :

- ۱- درک آرام آرام بیشتر میشود
- ۲- با دنده ۱ شروع به حرکت میکنیم
- ۳- سرعت مجاز رو رعایت میکنیم
- ۴- مکث نمیکنیم
- ۵- عقب برنمیگردیم

# تمرین خط بری با درک

۶- مغز و چشم و انگشت هماهنگ حرکت میکنند

۷- مطالب رو به هم ارتباط میدهیم

۸- به مطلب هدف توجه میکنیم

۹- مغز را تسلیم میکنیم

۱۰- در انتهای جمله ها فکر میکنیم

# تمرین خط بری با درک

۱۱- عبارت خوانی یا کمانخوانی میکنیم

۱۲- حتی اگر متوجه نشویم مکث نمیکنیم و به عقب  
برنمیگردیم

۱۳- موقع مطالعه فرض کنید یک نفر صحبت میکند و  
شما گوش میدهید



# تمرین خط بری با درک

S

x

A

$x+2$

B

$x+n+4$

C

$x+n+6$

D

$S_{n1}$

فاصله بین هر علامت با علامت قبل از خودش نسبت به تعداد سطر مرحله قبل، دو سطر اضافه میشود .

$n$ =تعداد سطرهایی که رد میشویم

# تمرین مشاهده

## تمرین مشاهده (1)

هرچه جلوتر می روید، تمرین مشکل تر می شود، زیرا ارقام افزایش میابند.

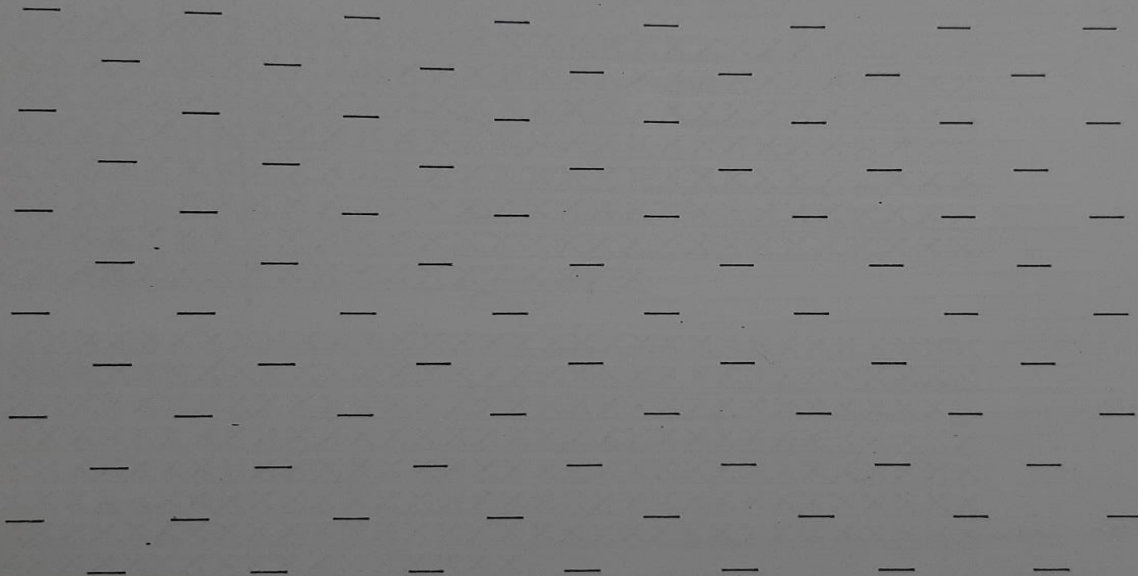
---74---	---53---
---82---	---79---
---91---	---63---
---32---	---73---
---23---	---53---
---66---	---29---
---46---	---24---
---20---	---31---
---72---	---02---
---58---	---26---
---18---	---15---
---13---	---60---
---07---	---84---
---35---	---88---
---519---	---281---
---719---	---395---
---185---	---423---
---344---	---682---
---853---	---965---

لازم نیست حتماً عالی باشی تا شروع کنی

ولی حتماً باید شروع کنی تا عالی باشی

# تمرین حرکت چشم روی خط چینها

تمرین حرکت چشم ( بدون انگشت )



**تمرکز روی یک کار**

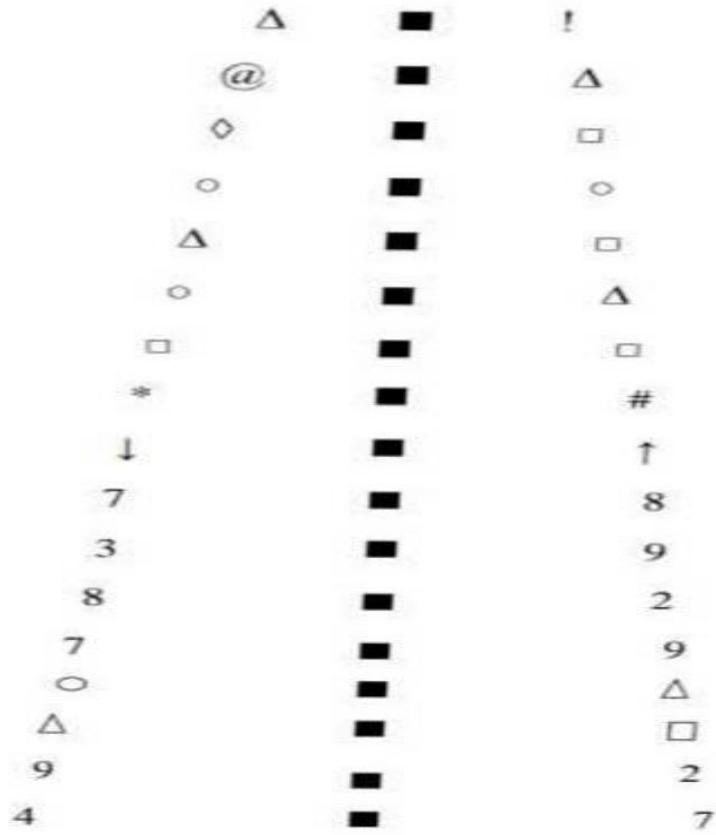
**توجه به نتیجه ما را از پیشرفت باز میکند.**



# تمرین افزایش حوزه دید

برای افزایش حوزه دید و کیفیت دید بسیار موثر است  
تمرین جزوات انجام شود

تمرین افزایش حوزه دید (1)



## آزمون افزایش حوزه دید

## تمرین کنجکاوی

تایم استاندارد: ۲۰ ثانیه

زیر ۱۲ سال: ۳۰ ثانیه

چشم ها مکت نمیکنند

سر ثابت

به مداد فشار نیاورید

# تمرین کنجکاوی

تمرین کنجکاوی شماره (1)

25	12	18	12	19	16	14	12
55	79	55	77	66	25	32	55
6	16	3	9	81	49	91	81
9	5	19	5	2	91	3	19
4	8	4	2	4	1	4	4
8	1	7	5	6	2	3	7
2	3	6	4	9	5	6	6
3	6	2	3	7	3	5	3
6	18	5	4	9	1	81	18
5	5	2	6	4	5	3	5
1	7	5	1	3	1	2	1
7	3	4	2	4	5	3	4
9	2	9	3	7	9	6	9
81	71	3	6	9	2	17	17



# حفظ بخش سوم کدهای مهم

۲۱- دیوار

۲۲- دد

۲۳- دست

۲۴- دو چرخه

۲۵- دپرس

۲۶- دشت

۲۷- دهان

۲۸- دمپایی

۲۹- دندان

۳۰- کرسی

# تمرین جستجو

زیر کلماتی که با (ی) تمام میشوند

زیر کلماتی که با (ن) تمام میشوند

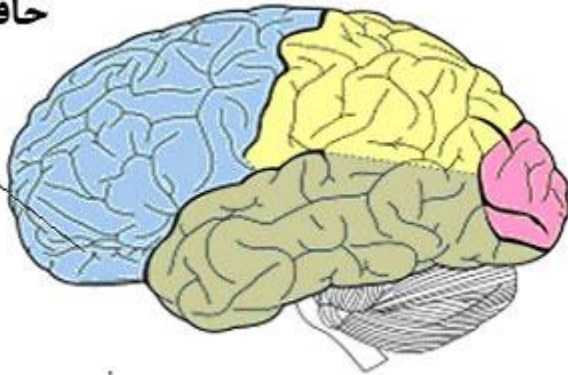
زیر کلمات ۳ حرفی خط بکش

# انواع حافظه

کوتاه مدت : بسیار محدود میباشد

اطلاعات از حواس ۵ گانه وارد میشود

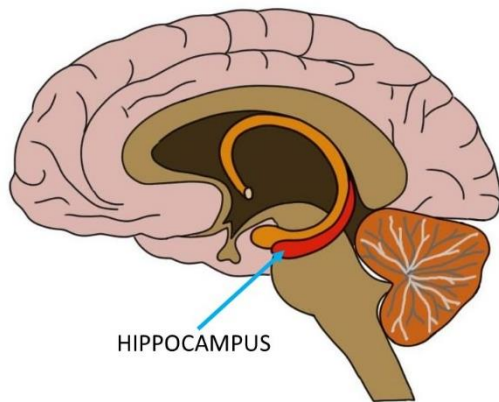
حافظه کوتاه مدت  
لوب پیشانی.



# انواع حافظه

**هیپوکامپ:** وظیفه اش انتقال اطلاعات از کوتاه مدت به بلند مدت میباشد

عمل انتقال را با مرور انجام میدهد  
مرور، کمک کننده هیپوکامپ میباشد



HIPPOCAMPUS

انواع حافظه

بلند مدت:  
نامحدود میباشد

# از بین گزینه های زیر ۵ تاشو انتخاب کنید تا به شخصیت خودتان اضافه کنید و ۲ مورد هم خودتون اضافه کنید

(تمرکز-کتاب-نه گفتن-برنامه ریزی

انرژی و انگیزه-شجاعت و نترس بودن

اعتماد به نفس-دوستان خوب-اخلاق حرفه ای -فروشنده موفق بودن

سرمایه گذاری روی شخصیت خودم)



# تمرینات جلسه بعدی

(۱) خط بری با درک ۵ بار

(۲) تمرین کنجکاوی ۳ بار

(۳) تمرین ستاره

(۴) هر روز ۵ سطر مشق بدون حرف آخر بنویسید.

(۴) شمارش معکوس:

(۳/۵) ۱۵۵

(۴/۵) ۱۵۰

(۵/۵) ۲۰۰