

استاذنا محمد باقر

به نام آن که تن را نور جان داد

خرد را سومی دانای عیان داد

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

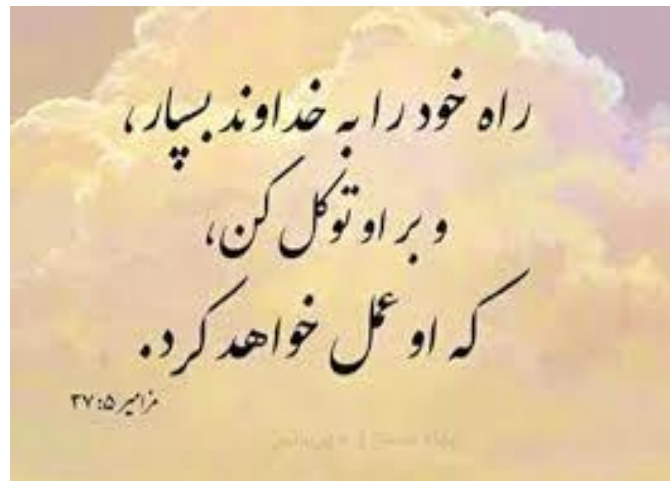
موسسه پژوهشی اسرا
www.asralearn.ir

شکر نعمت نعمت رفزون کند

از سید ابو منین علی علیه السلام
بحار ج ۷۱، ص ۴۴



بابت ۳ نعمتی که از داشتنش خوشحالید خدا را شکر کنید

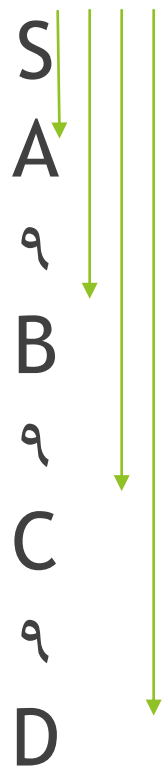


هر تمرینی با حس خوب نتیجه می‌ده

- ▶ همانطور که چشم را تقویت کردیم حافظه را هم تقویت می‌کنیم
 - ▶ 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 نمی‌کنند.
- ▶ نفس عمیق بکشید
 - ▶ صاف بنشینید

تمرین خط بری چشمی با ۹ خط فاصله

S
A
۹
B
۹
C
۹
D



زمان استاندارد در هر مرحله ۱ دقیقه میباشد

شرایط اولیه ی مطالعه مفید

تمرکز= به حداقل رساندن عوامل حواس پرت کننده

عوامل حواس پرت کننده :

۱- بیرونی (نور زیاد یا کم- دما نامناسب - بی نظمی - کمبود اکسیژن در اتاق- لباس ناراحت-عدم تهویه و بوهای مزاحم- صدای مزاحم)

۲- درونی (گشنگی و تشنگی-همگرایی-افکار مزاحم - استرس-عادت های بد -شخصیت نامناسب)

کنترل افکار و جهت دادن به آنها

افکار مزاحم مهم: عقل (لیست کن - قول بده - عمل کن)
افکار مزاحم غیر مهم: ۱۰ محصول افکار مزاحم را یادداشت کن

بهشت زیبای خداوند حقیقت دارد

آدمها میتونن به دو شکل رفتار کنند:

- ۱. مثبت ها را می بینند و همیشه حالشون خوبه**
- ۲. منفی ها را می بینند و هیچوقت حالشون خوب نیست**

تمرینهای جهت افزایش تمرکز

▶ ****تکرار عبارات مثبت با حس خوب****

▶ ۱. نوشتن مشق بدون نقطه یا یک حرف خاص و تمرین جستجو

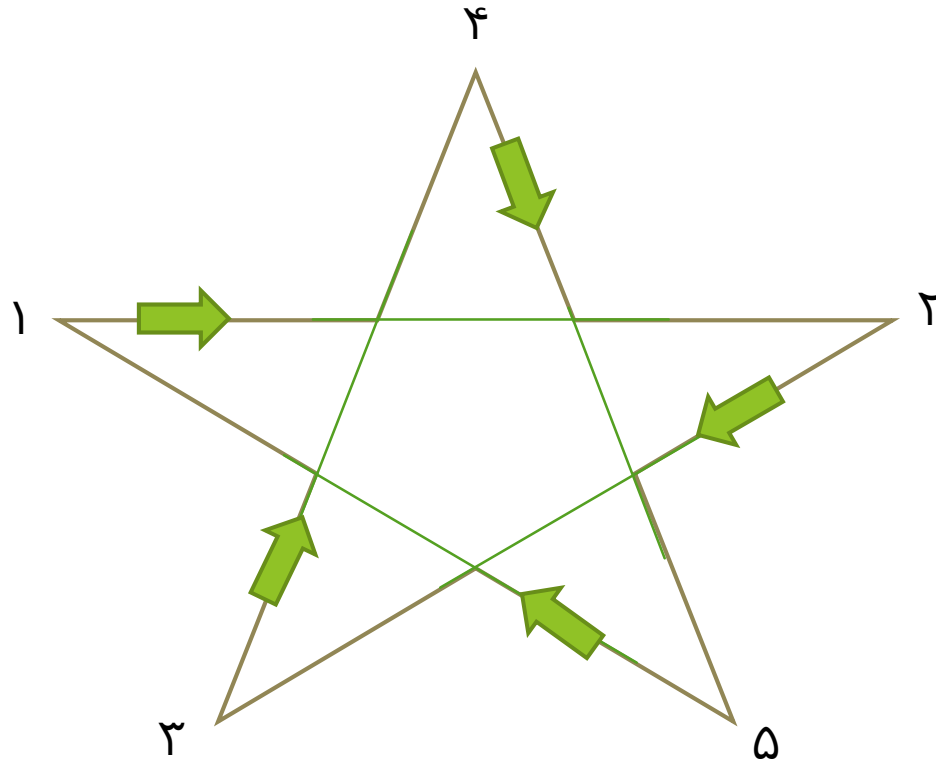
▶ ۲. شمارش معکوس

▶ ۳. مطالعه مبحثی

▶ ۴. تکلیف کارها را مشخص کنید

▶ ۵. کارها را نصفه نیمه رها نکنید

تمرین ستاره (۵ بار - ۱۰ دور در روز)



تمرین جستجو

زیر کلماتی که با (ج) شروع میشوند

زیر کلماتی که با (س) شروع میشوند

زیر کلماتی که با (خ) شروع میشوند

حفظ بخش اول کدهای مهم

- ۱- عصا
- ۲- ترازو
- ۳- چراغ راهنما
- ۴- چهار راه
- ۵- ستاره
- ۶- تاس
- ۷- هفت تیر
- ۸- کوه
- ۹- سوت
- ۱۰- کامیون ۱۰ چرخ

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

راه های ارتباطی با ما



اینستاگرام:

raziemanshaei

کانال تلگرام:

R_Manshaei@

وبسایت:

www.manshaeir.com