

النداء لعماد الحق

به نام آن که تن را نور جان داد

خرد را سومی دانای عیان داد

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

موسسه پژوهشی اسرا
www.asralearn.ir

تمرین افزایش سرعت مطالعه

**تست اولیه بدون درک
بادرک صفر**

- ▶ تفکر انسان بر تمام ابعاد زندگی او اثر می گذارد.
- ▶ فرقی نمی کند شغلتان چه باشد. خوب فکر کردن زندگی شما را بهبود خواهد بخشید.
- ▶ خوب فکر کردن به شما کمک می کند همیشه موفق باشید و کارتان را بهتر انجام دهید.
- ▶ نکته ای از کتاب بهشت زیبای خداوند حقیقت دارد

هر تمرینی با حس خوب نتیجه میدهد

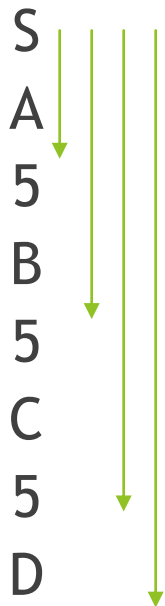
► حس بد آفت همه تمرینهاست
هر چقدر حس ما خوب باشه یادگیری ما بیشتره
حس خوب برای تمرین مثل نمک برای غذاست

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

تمرین افزایش سرعت مطالعه

تمرین خط بری چشمی

S
A
5
B
5
C
5
D



زمان استاندارد در هر مرحله ۱ دقیقه می باشد

قوانین خط بری چشمی

۱) به علامت مشخص شده باید برسیم

۲) به شرط رسیدن به علامت مشخص شده سعی میکنیم خوب ببینیم

۳) چشم باید با انگشت هماهنگ حرکت کند

۴) چشم مکث نکند

نکته مهم: قانون اول مهمترین می باشد

فیلم گرم کردن و تقویت عضلات چشم

EYEBALL EXERCISE

همگرایی

شما شبیه تخیلاتتان و آنچه بیشتر میبینید میشوید

مراقب ورودیهای ذهنتان باشید

یک تصمیم قدرتمند بگیرید

► خوب فکر کردن را به یک عادت روزانه در زندگی خود در آورید.



▶ دوره به دردم میخوره ولی وقت ندارم؟

▶ دوره عالیه ولی کارهای مهمتری دارم!

▶ و...



معایب

- ۱- باید وقت بزارم
- ۲- تمرین انجام بدم
- ۳- هزینه کنم

مزایا

- ۱- کتاب خون حرفه ای می‌شم
- ۲- اطلاعات و آگاهی من بالا میره
- ۳- کلی مطلب یاد می‌گیرم
- ۴- حس و حال خوب میشه
- ۵- توی درس و دانشگاه موفق ترم
- ۶- همیشه حرفی برای گفتن دارم
- ۷- میتونم تاثیرگذار باشم
- ۸- به خودم و اطرافیانم کمک کنم
- ۹- الگوی خوبی می‌شم برای فرزندانم
- ۱۰- توی شغل پیشرفت میکنم
- ۱۱- موفقیت بیشتر
- ۱۲- حالم بهتره

اینجوری تصمیم بگیر تو
زندگیت



کدوم می‌چربه؟

تمرینات جلسه دوم

علاوه بر تمرینات قبلی

(۱) هر شب خط بری بدون درک ۵ بار

(۲) تمرین مثبت فکر کردن

راه های ارتباطی با ما

مرکز پژوهشی اسرا

www.asralearn.ir



اینستاگرام مدرس دوره:

@raziemanshaei

