

النداء لعماد الحق

به نام آن که تن را نور جان داد

خرد را سومی دانای عیان داد

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

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

# تمرین خط بری بدون درک

(۱) به علامت مشخص شده باید برسیم

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

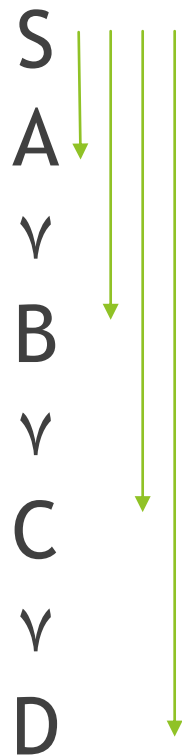
(۳) چشم باید با انگشت هماهنگ حرکت کند

(۴) چشم مکث نکند

نکته مهم: قانون اول مهمترین میباشد

# تمرین خط بری چشمی با ۷ خط فاصله

S  
A  
۷  
B  
۷  
C  
۷  
D



زمان استاندارد در هر مرحله ۱ دقیقه میباشد

# نکته های مهم خط بری بدون درک

اگر تار میبینید یعنی درست پیش میروید

اگر سر درد دارید یا چشمانتان درد میکند نشانه تغییر و بهتر شدن هست

اگر چشمانتان با دستتان هماهنگ نیست سعی کنید هماهنگی را زیاد کنید

اگر خطوط را گم میکنید باید تمرین ستاره را جدی بگیرید

تمرین XXXXXXXX

[illegible]

# 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

# تکنیک نارنگی

خودآگاهتون را مشغول چیز خاصی کنید تا تمرکز شما بالا بره

نتیجه این تکنیک:

۱. مشغول کردن خودآگاه و بالا بردن تمرکز

۲. فعال تر شدن مرکز پردازش تصویر

# تمرین شمارش معکوس

(3-3) 70

( 4-4) 140

برای تغییر زندگی باید افکار خود را تغییر دهید  
اهرم رنج و لذت

از بین گزینه های زیر ۵ تا شو انتخاب کنید که انجام  
نخواهید داد

و ۲ مورد هم خودتون اضافه کنید و فکر کنید  
اگر اینها نبودند شما کجا بودید

بد اخلاقی - بحث - بی برنامگی - توجیه - برده  
گوشی بودن - پر خوابی - سریال ها -  
حسادت - خودخواهی - تنبلی - غیبت - فردا  
فردا کردن و اهمال کاری - بی نظمی - روابط  
غلط - اعتماد کور کورانه - خیانت - دروغ

# تمرینات جلسه بعدی

علاوه بر تمرینهای قبل

(۱) خط بری بدون درک با ۷ خط فاصله ۵ بار

(۲) تمرین کنجکاوی ۳ بار

(۳) استفاده از تکنیک نارنگی

(۴) شمارش معکوس :

190 (6-6)

# راه های ارتباطی با مدرس دوره



اینستاگرام:

**@raziemanshaei**

آی دی تلگرام:

**@R\_Manshaei**

وبسایت:

**[www.manshaeir.com](http://www.manshaeir.com)**