

دکتر محمد سیدا معلم تقویت حافظه، تندخوانی و روشهای صحیح یادگیری



مجموعه حاضر شامل ۲۸ جلسه ی ۳۰ دقیقه ای میباشد. کلا ۱۴ ساعت وقت ارزشمند شما را میگیرد و یک عمر برای شما بازدهی دارد.

بیوگرافی دکتر محمد سیدا

- مدیر مؤسسه فرهنگی ذهن برتر
- رئیس انجمن تقویت حافظه ایران
- عضو انجمن تقویت حافظه آمریکا
- عضو اتاق فکر سوئیس
- از بنیانگذاران روشهای نوین یادگیری در ایران
- استاد افتخاری چندین مرکز علمی و دانشگاهی کشور

مقاله او «رتبه اول» جهان شد!!

اوج کاری استاد سیدا در سال ۲۰۰۱ بود که با برگزاری سمیناری در تابستان سال ۸۰ در آمریکا با حضور ۷۴ کشور، مقاله ای که ایشان ارائه کردند رتبه اول را کسب کرد و دبیر این همایش آقای «کونین ترودا» صاحب سایت مموری و مرد حافظه آمریکا و جهان لقب «مرد حافظه ایران» را به ایشان نسبت داد. مقاله ارائه شده توسط استاد سیدا، در زمینه حافظه، به ۸ زبان

زنده دنیا ترجمه شده است و به دلیل ساده، کاربردی و قابل استفاده بودن برای عموم، مقام اول جهان را کسب کرد. ایشان تاکنون ۱۲ جلد کتاب نوشته اند و سه جلد کتاب هم آماده چاپ دارند.

داستانی کوتاه و آغازی بزرگ «حتماً بخوانید ...»

موفقیت من داستان جالبی دارد که به بیماری پدرم برمی گردد. زمانی که پدر من در مهاباد دیالیز می شد من کنارش می ماندم و حین دیالیز مراقبش بودم اما داستان در ارومیه کمی متفاوت تر شد. در بیمارستان ارومیه چون تعداد دستگاه ها و به دنبال آن تعداد پرسنل بیشتر بود، مجموعه آنجا اجازه ورود همراه بیماران را حین دیالیز نمی دادند و به همین دلیل حدود ۴ تا ۵ ساعت، باید به تنهایی سر می کردم. بیمارستان خارج از شهر بود و برای همین من وارد محدوده شهر شدم و گذرم به یکی از کتابخانه ها افتاد. ۲ کتاب توجه مرا به خود جلب کرد؛ کتاب اول «حافظه در روانشناسی» و کتاب دیگر «مانیتیسیم شخصی» نام داشت.

من در حیاط بیمارستان این دو کتاب را خواندم و از آنجا بود که به بحث حافظه خیلی بیشتر از قبل علاقه مند شدم. این کتاب ها مسیر را به من نشان دادند و اینطور نبود که دقیقاً بر اساس کتاب ها عمل کرده باشم، بلکه من بسیاری از روش هایی که در کتاب ها بود را به سبک خودم تغییر دادم و تکمیل کردم. بعد از مطالعه این کتاب ها دلم می خواست نتیجه یافته هایم را با همکلاسی هایم در میان بگذارم. زمانی که به مدرسه برگشتم چند تکنیکی که از خواندن کتاب ها یاد گرفته بودم را با چند نفر از دوستانم در میان گذاشتم. عده ای به من خندیدند و اصلاً حرف هایم را جدی نگرفتند اما ۲ نفر از دوستانم با من همراهی کردند و من با وجود اطلاعات پراکنده و ناقص در آن دوره زمانی، با آنها اطلاعاتم را به اشتراک می گذاشتم. مسیر زندگی من از آن زمان به سرعت تغییر کرد زیرا قدم در راهی گذاشته بودم که دوست داشتم با جدیت و پشتکار زیاد در آن موفق شوم.

مغز شما بیش از ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی دارد!

استاد سیدا می گوید: توانایی مغز را دست کم نگیرید، مغز خیلی قدرتمند است و هرگز نگوید نمی توانم و نمی شود، هر مغزی به طور متوسط از ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی تشکیل شده است که هر سلولی به مانند یک کامپیوتر عمل می کند. ایشان برای برگزاری سمینار و همایش در این زمینه به کشورهای متعددی مانند آمریکا، سوئیس، فرانسه، آلمان، انگلستان، اسپانیا، سوئد، امارات، هندوستان، بلژیک، نروژ، دانمارک، فنلاند، هلند، اتریش و بسیاری از دیگر کشورهای اروپایی و آسیایی سفر کرده اند.

فهرست مطالبی که در این مجموعه یاد می‌گیرید:

- جلسه اول: آرامش (به چه صورت آرام و خونسرد باشیم)
- جلسه دوم: دلایل تندخوانی
- جلسه سوم: تندخوانی (قسمت اول)
- جلسه چهارم: تندخوانی (قسمت دوم)
- جلسه پنجم: تندخوانی (قسمت سوم)
- جلسه ششم: تندخوانی همراه با درک
- جلسه هفتم: آموزش روش اسکن و به کارگیری آن
- جلسه هشتم: یادداشت برداری صحیح – کلمات کلیدی – الگوی یادگیری
- جلسه نهم: انجام تمرینات (یادداشت برداری صحیح – کلمات کلیدی – الگوی یادگیری)
- جلسه دهم: اصول صحیح مطالعه (قسمت اول)
- جلسه یازدهم: اصول صحیح مطالعه (قسمت دوم)
- جلسه دوازدهم: اصول صحیح مطالعه – شرایط مطالعه
- جلسه سیزدهم: شرایط مطالعه (قسمت دوم)
- جلسه چهاردهم: شرایط مطالعه (قسمت سوم)
- جلسه پانزدهم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت اول)
- جلسه شانزدهم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت دوم)
- جلسه هفدهم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت سوم)
- جلسه هجدهم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت چهارم)
- جلسه نوزدهم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت پنجم)
- جلسه بیستم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت ششم) – تاثیر تغذیه بر مغز
- جلسه بیست و یکم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت هفتم) – تکنیکهای به خاطر سپاری اعداد
- جلسه بیست و دوم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت هشتم) – تکنیکهای به خاطر سپاری و فهمیدن مطالب
- جلسه بیست و سوم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت نهم)
- جلسه بیست و چهارم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت دهم) – انجام تمرینات تقویت حافظه
- جلسه بیست و پنجم: تکنیکهای بهتر یادگیری زبانهای خارجی
- جلسه بیست و ششم: تکنیکهای یادگیری مطالب محاسباتی و زود آموزی در کلاس درس
- جلسه بیست و هفتم: تکنیکهای حفظ روحیه و اعتماد به نفس
- جلسه بیست و هشتم: امتحانات و جمع بندی مطالب

جلسه اول: آرامش (به چه صورت آرام و خونسرد باشیم)

آرامش پیش نیاز همه ی جلسات بالاهست، با آرامش به هر چیزی می توان رسید.

تمرینات ریلکسیشن یا تن آرامی شامل پنج مرحله می باشد:

۱- تجسم ۲- تمرکز ۳- فرمان ذهنی ۴- تلقین ۵- تجسم

ریلکسیشن به دو صورت انجام می پذیرد: ۱- روی صندلی به صورت صاف نشسته و دستها روی ران ۲- روی زمین خوابیده به صورت طاق باز و دستها کنار پا

مواردی که قبل از ریلکسیشن باید رعایت گردد:

۱- دردمای مناسب بدون سروصدا ۲- موبایل و لوازم الکتریکی که مزاحمت ایجاد میکنند خاموش شوند ۳- حداقل امکان

لباس راحت بر تنمان باشد ۴- لوازم جانبی از بدنتان را حذف کنید

۵- هیچ حساسیت اضافه به خرج ندهید ۶- تنفس عمیق بکشید

ریتم تنفس ۲-۴-۱: یک ثانیه دم، چهار ثانیه حبس نفس، دو ثانیه بازدم

بعد از ریلکسیشن سریعاً پانوشید، حداقل یک دقیقه ای در همان حالت بمانید.

نحوه انجام دادن ریلکسیشن در فیلم جلسه اول موجود می باشد.

جلسه دوم: دلایل تندخوانی

بحث تندخوانی خیلی مهم است، در عصر دانش و تکنولوژی کسی موفق است که بیشتر بداند و موفق از او کسی است که راه میانبر را بداند.

دلایل کند خوانی

۱- کلمه خوانی: بیشتر از ۷۰ درصد افراد از طریق مطالعه به موفقیت رسیدند، ولی ما به روش

سنتی کتاب و مطالعه میکنیم.

بعضی ها میگویند، آگه کلمه، کلمه بخونیم، در کمان بیشتر میشود، ولی درست نیست مغز با معنی و مفهوم جملات کار داره،

نه با معنی و مفهوم کلمات، پس ما باید کلمه خوانی را به جمله خوانی تبدیل کنیم

۲- بلند خوانی: کسی که تکرار میکند آگه ۳۰۰ کلمه بخواند هنر کرده است، پس بلند خوانی تبدیل شود به چشم خوانی، بلند

خوانی در قسمت مرور خیلی مفید است. کسی که بلند می خواند اول به گوش میرود بعد از گوش به مغز ولی کسی که با چشم

میخواند مستقیم به مغز میرود.

- ۳- درون خوانی یا لب خوانی: اگر کسی اینطوری بخواند تمرکزش پایین میاید، این هم باید به چشم خوانی تبدیل شود.
- ۴- برگشت غیر ارادی چشم به عقب: مثلا شخصی مطلبی رو میخواند و دوباره به عقب باز میگردد تا ببیند چه بوده است، باید تبدیل شود به خط بردن یا همان راست جلو رفتن در کلمات
- ۵- سرگردانی چشم بین خطوط: خیلی وقتها خط ها را گم میکنیم و چشم سرگردان میشود، باید تبدیل شود به خط بردن (استفاده از قلم یا دست برای خط بردن)
- ۶- مکث طولانی چشم بر روی کلمات: چشم به طور معمول در یک ثانیه چهار کلمه را میخواند، و در یک دقیقه ۲۴۰ کلمه، نمیتوان این را حذف کرد ولی میتوان به حداقل ممکن کاهش داد مثلا به ۱۰ یا ۱ یا ۸ یا ۶ تقلیل داد. خود این مکث طولانی باعث خسته شدن چشم و به خواب رفتن مان میشود.
- ۷- محدودیت حوزه دید: اگر محدوده حوزه دید بیشتر بشود میتوانیم سریع تر مطالعه کنیم، باید بدون اینکه سرتان تکان بخورد باید حوزه دید بهتر شود، در آینده تمرینات افزایش حوزه دید خواهیم گفت.

تمرین ۱:

- یک کتاب بردارید و سعی کنید بدون درک آن را به ۷ روش گفته شده مطالعه کنید، چون هدف درک کتاب نیست، آن را وارونه بگیرید (حداقل برای ۵۰ صفحه انجام دهید)

تمرین ۲:

- کتاب را انتخاب کنید و با وارونه گرفتن آن یک خط را به سه قسمت تقسیم کنید
یک خط کامل: -----

و حداقل برای ۵۰ صفحه با ای روش ۳ قسمتی کتاب را مطالعه کنید.

جلسه سوم: تندخوانی (قسمت اول)

شاید بعد از تمرین یا حین تمرین از چشمانتان آب بیاید که اصلاً جای نگرانی نیست؛ حداقلاً مکان تمرینات سعی شود طرف صبح انجام شود.

تند خوانی : مطالعه سریع همراه با درک کامل، تمرین ، پله به پله ، مزیت تندخوانی لذت بردن از کتاب است.

تمرین ۳: یک مطلبی از کتاب را انتخاب کرده، و یک صفحه بعد اون رو هم ببینید، به مدت ۱ الی ۳ دقیقه نگاه کنید و سعی کنید مطالب رو به یاد آورید. نتایج کار را یادداشت کنید تا پیشرفت کار را احساس کنید.

تمرین ۴: تمرین شماره ۲ را به صورت خط به خط انجام دهید. (درخط ها پرواز کنید، حداقل ۵۰ صفحه وارونه)

۱ _____

۲ _____

۳ _____

سرعت نسبت به متن تنظیم شود، تندخوانی یک مهارت است که با تمرین تبدیل به ناخود آگاه میشود، درضمن هیچ کسی را با خودتان مقایسه نکنید بلکه خودتان را با نتیجه های گذشته مقایسه کنید.

معایب کند خوانی

۱- اتلاف وقت : یک دانشجو در مدت لیسانس، ۲۲۰۰۰ ساعت وقت می گذراند اگر مهارت تندخوانی بیاموزد، ۱۱۰۰۰ ساعت آن را صرفه جویی کند. از عمرتون بیش تر استفاده میکنید.

۲- حواس پرتی : باعث عدم تمرکز میشود، هرچه سرعت در ماشین بیشتر عوامل حواس پرتی کم تر

۳- عدم علاقه نسبت به مطالعه : شما هنگام خرید کتابهایی را میخرید ولی هنگام مطالعه حوصله به خواندن آن ندارید و

۴- خستگی : الف) جسمی یعنی نحوه درست نشستن هنگام مطالعه ب) چشمی موقعی که زیاد روی کلمات مکث میکنید

پ) ذهنی

۵- درک کم

مزایای تندخوانی

۵ مورد بالا را برعکس کنید، باعث تقویت روحیه و نشاط میشود که تاثیر آن بر روی کل زندگی دیده میشود.

دو نکته مهم که شمارا افسرده میکند : ۱- کم تحرکی ۲- تجمع افکار منفی

اگر هر شخصی تندخوانی را یادبگیرد، فرهنگ جامعه بالا میرود، یعنی نحوه ارتباط برقرار کردن، نحوه ماشین راندن و...

همه اش فرهنگ است، که با تندخوانی جبران میشود، زودتر مطالب مهم را نسبت به مطالب غیر ضروری تشخیص میدهیم.

تمرین ۵ :

برای جلسه بعد یک کتاب داستان ساده که عکس نداشته باشد به همراه داشته باشید؛ چون وارد درک میشویم.

جلسه چهارم : تندخوانی (قسمت دوم)

هر کسی که با مطالعه سروکار دارد، باید تمامی روشها را امتحان کند و از تمرین کردن نهراسد.

تمرین شماره ۵ را به صورت یک داستان کودکانه و به طور تقریبی ۱ دقیقه بخوانید.

فرمول محاسبه تعداد کلمات خوانده شده (یا فرمول سرعت سنج شما) : تعداد خطهای خوانده شده * تعداد کلمات یک سطر

سرعت اولیه	سرعت پایانی
	قسمت اول
	قسمت دوم
	قسمت سوم
	قسمت چهارم
	...

جدول بالا را بکشید و سرعت خودتان را تست کنید

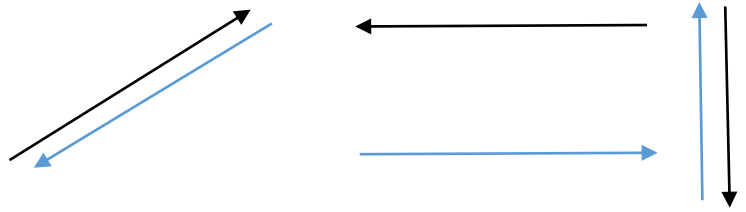
توضیح تمرین ۵: مثلاً شما در قسمت اول در ۱ دقیقه تا آنجا که می توانید بخوانید بعد علامت بزنید؛ بعد در قسمت دوم از آنجایی که علامت زدید ۵ خط به جلو علامت میزنید، بعد از اول سطر که شروع کرده بودید سعی میکنید علاوه بر خواندن کامل آن، ۵ سطری که علامت زده بودید را در ۱ دقیقه بخوانید. و همینطور ۵ تا ۵ تا خط ها را ادامه می دهید.

نکته :

- اگر از آن خطی که علامت گذاشته بودید، عبور کردید ادامه دهید تا آنجایی که یک دقیقه به پایان برسد.
- در قسمت سرعت پایانی آن فرمول محاسبه تعداد کلمات را بعد از ۵ سطری که اضافه کردید رابنویسید.
- این تمرین ۵ باید ۵ دقیقه ادامه پیدا کند و در آخر از فرمول محاسبه سرعت تعداد کل کلمات خوانده شده محاسبه گردد.
- این تمرین را برای ۲۰ روز یا ۲۰ قسمت تکرار کنید.
- شاید سرعت قسمت ۱ و ۲ باهم متفاوت باشد زیاد نگران نباشید این امر طبیعی است.

تمرین ۶ :

تمرینی برا افزایش سرعت چشم، از ابتدای صفحه به پایین و از پایین به بالا (عمودی) نگاه کنید، افقی، مورب



جلسه پنجم: تندخوانی (قسمت سوم)

در این جلسه مبحث تندخوانی تمام می شود، در این جلسه مهم ترین و کامل ترین تمرین تندخوانی به شما آموزش داده میشود.

فرمول محاسبه سرعت مطالعه

سرعت مطالعه بر حسب دقیقه = تعداد کلمات خوانده شده / یک خط * تعداد خطوط خوانده شده * ۶۰ به روی زمان مطالعه
بر حسب ثانیه

تمرین ۷:

کامل ترین تمرین تندخوانی

عین تمرین ۵ است، فقط دیگر خط اضافه نمیکنیم، بلکه از زمان ۱ دقیقه به نسبت هر قسمت ۱۰ ثانیه کم میکنیم.
مثلا در ۱ دقیقه (۶۰ ثانیه) یک متنی را خواندید و یک علامت * زدید، حالا در مرحله بعد باید در عرض ۵۰ ثانیه به آن * برسید
و سرعت اولیه و سرعت ثانویه را حساب کنید

- این تمرین را باید زیاد انجام دهید مثلا ۲۰ روز و روزی ۵ دقیقه طرف صبح یا زمانی که راحت تر هستید.

- آگه زمان را به حداقل رساندید و به * نرسیدید باید تلاش کنید که برسید آگه نرسیدید شما نگران درک هستید.

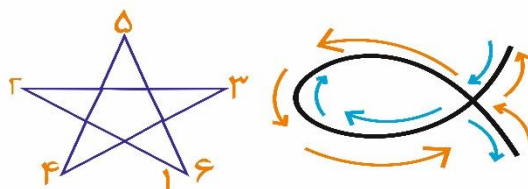
- زمانی که به تعداد زمان گفته شده در کادر سبز رنگ رسیدید و تمام شد، بعد از جای ضربدر زدن ۱ دقیقه ای قبلی، شروع کنید و باز هم ۱ دقیقه بخوانید. بعد از ۱ دقیقه پایانی دومی سرعت مطالعه را حساب کنید. و در قسمت ۱ سرعت پایانی یادداشت کنید.

جلسه ششم: تندخوانی همراه با درک

در این جلسه تمرین هایی برای افزایش سریع تر رفتن چشم می کشید، تمرینات ۶ و ۸ و ۹ مربوط به سرعت چشم است.

تمرین ۸ و ۹:

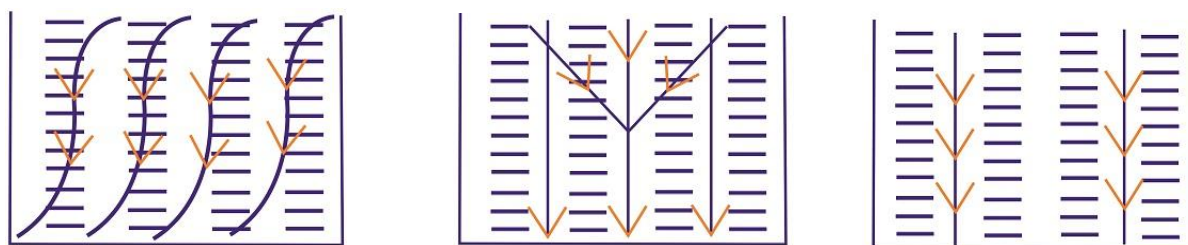
یک آلفای بزرگ بکشید و چشم به دنبال آن برود. یک ستاره بزرگ بکشید و به دنبال چشم بروید



جلسه هفتم: آموزش روش اسکن وبه کار گیری آن

در ابتدای جلسه ما به معرفی روش اسکن که به دنبال یک کلمه یا لغت می باشد به شما آموزش می دهیم؛ چندین روش داریم:

۱- روش مبتدی (روش ۱ انگشتی) ۲- روش نیمه حرفه ای (روش ۳ انگشتی) ۳- روش حرفه ای (روش چهار انگشتی)



- یادداشت برداری صحیح (کلمات کلیدی) و الگوی یادآوری (متخصصین بر این باورند که کلمات کلیدی یک کتاب ۲۰

درصد یک کتاب را دربرمیگیرد و ۸۰ درصد آن اضافی است).

- از این به بعد هر کتابی را که جهت یادگیری میخوانید باید به صورت یادداشت برداری کنید، نه کتابهایی که به صورت

سرگرمی و روزنامه

کلمات کلیدی: ۱- نباید خلاصه وعین مطالب کتاب باشه ۲- مغز را به کارباندازد ۳- معنی و مفهوم کلمه رو برساند

۴- به صورت ابتکاری و خلاق باشد

مزیت کلمات کلیدی: ۱- از چرت زدن و خوابیدن جلوگیری میکند و شمارا در اصل درگیر می کند. ۲- یادگیری و یادآوری مطالب را خیلی آسان میکند. ۳- چون بعدا این نکته های مهم رو بخوانید خیلی راحت تر هستند ۴- باعث تقویت و فعال شدن حافظه می شود.

مثال از نکات برداری: محمد از مدرسه آمد و سوار اتوبوس شد در راه خانه نان خرید و مورد تشویق پدرش قرار گرفت.

آیا میتوان مثال بالا را به همه ی موارد تعمیم داد؟ خیر

نمیکره راست — حافظه بلند مدت — تصویر — تخیل — موسیقی — رنگ

نمیکره چپ — حافظه کوتاه مدت

مثال از نمیکره راست: دیدن یک فیلم و باز پخش آن بعد ۲ سال و هنوز سکانسها و آهنگ فیلم سرع تداعی می شود.

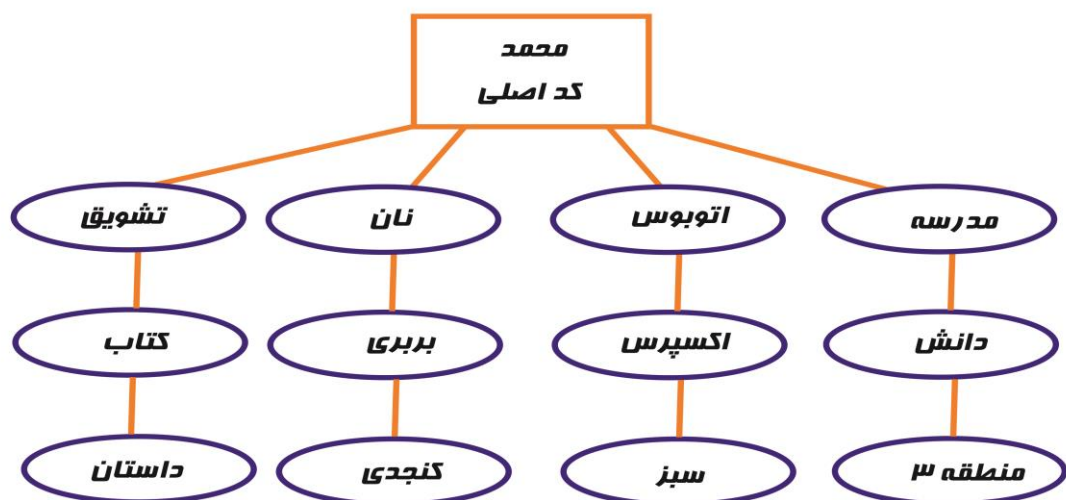
مثال از نمیکره چپ: خواندن یک کتاب و امتحان دادن و نمره خوب گرفتن ، ولی ۲ ماه دیگر باز امتحان بگیرند نمره کم تر می گیریم.

جلسه هشتم: یادداشت برداری صحیح - کلمات کلیدی - الگوی یادگیری

الگوهای یادآوری از جلسه قبل: محمد - مدرسه - اتوبوس - نان - تشویق

نکاتی در مورد الگو برداری:

یک الگوی یادآوری بسیار ساده (طرح شبکه ای)، یک الگو میتواند یک کتاب یا یک فصل و یا یک بخش باشد، نکاتی که در ارتباط با هم باشند کنار هم سازماندهی کنید، شاخه هارارنگ بندی کنید تا درنمیکره راست تثبیت تر شود، از رازو رمزهای مختلف استفاده کنید مثلا: خوب (+)، بد (-)، و...



تر

فیدبک

جلسه نهم: انجام تمرینات (یادداشت برداری صحیح - کلمات کلیدی - الگوی یادگیری)

تمرین ۱۰:

یک کتاب ساده بردارید و با استفاده از خط برداری و صامت خوانی، نکات برداری کنید. در کل هدف از تمرین ۱۰، موضوع بحث، کد برداری، فیدبک در مطالعه انجام است.

این تمرین شامل ۵ مرحله و در هر مرحله ۵ خط جلو میروید؛ و هر مرحله ۱ دقیقه است، و هنگام شروع مرحله جدید باید از مراحل قبل شروع به خواندن کنید، و در هر مرحله فیدبک بگیرید.

بعد از اینکه تمرین را انجام دادید، طرح شبکه ای مربوط به تمرین را بکشید و برای خود یا دیگران توضیح دهید.

- حتما در کشیدن الگوی یادگیری (طرح شبکه ای) به صورت کلیدی، استنباطی و خلاق پیروی کنید.

جلسه دهم: اصول صحیح مطالعه (قسمت اول)

ادامه تمرین ۱۰ و بعد ادامه تدریس انجام می‌دهیم.

فرمول و اعداد کلیدی درس را چگونه یادآوری کنیم؟ در این گونه مسئله‌ها خود فرمول یا اعداد کلیدی را مینویسیم.

اگر در یک بخش ۲ تا کلمه کلیدی انتخاب کردیم آنوقت چکار کنیم؟ نکته کلیدی اول را با یک علامتی مشخص میکنیم و

اگر در ادامه باز این نکته تکرار شد همان علامت را به کار میبریم.

- در طرح شبکه ای ممکن است، کلمات بیشتری استفاده شود، لزوماً چند کلمه یا چند عدد نیست، بلکه هدف، کشیدن طرح

و سازماندهی مطالب است؛ چون قدرت یک تصویر برابر با ۱۰۰۰ کلمه است.

- سعی شود در طرح شبکه ای (الگوی یادآوری) برای هر مقدار تصویر رنگ یا اشکال انتخاب کنید؛ مثلاً کد اصلی به

صورت دایره، نکات اصلی بیضی شکل، نکات فرعی مثلث و ...

اصول تدوین الگوی یادگیری که باید رعایت گردد:

۱- بعد از اینکه کد اصلی کشیده شد، نکات اصلی در جهت عقربه‌های ساعت کشیده شوند، و اولین درس‌مست راست باشد.

۲- خیلی شاخه ها نزدیک به هم نباشد(پرنباشد) ، چون در یادآوری دچار مشکل میشوید. ۳- ذوق وشوق وابتکار به خرج دهید و همه شکل ها یکی نباشد. ۴- الگویی خوب است که کسی دیگر نتواند بخواند (خلاقیت مهم است)

سیستم خواندن بدون فراموشی (هشت مرحله ای)

۱- نگاه اجمالی به کل کتاب

کتاب در مورد چه چیزی است، عنوان کتاب، چند بخش ، چند فصل، چند صفحه و یک سری اطلاعات اولیه، برای هر کتاب فقط یک مرحله انجام میدهیم.

۲- بررسی اولیه یک فصل یا بخشی از کتاب

یه قسمتی از کتاب را انتخاب میکنیم بعد نگاهی به سرتیترها، قسمت های رنگی، پرنرنگ ، خلاصه فصل، پرسشهای آخر فصل و کلا یه نگاهی به اون بخش میاندازید.

۳- سوال گذاری

در قسمت قبلی که نگاه به یک بخش انداختیم ، سوالاتی را روی کاغذ درمیاوریم یا همان سوالات آخر فصل یا بخش را مینویسیم (شاید سوالات کلی ودر متن موجود نباشد) هدف از سوال گذاری ایجاد تمرکز و کنجکاوی هنگام مطالعه است. پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله میفرماید : علم ، گنج است و کلید این گنج، سوال پرسیدن است.

۴- خواندن سریع و یادداشت برداری نکات

خواندن با روش صامت ، خط بردن و همراه با درک ، همان لحظه هم هنگام خواندن کلمات کلیدی را به روش جلسات قبلی یادداشت میکنیم، اگر مطلبی را خواندید و متوجه نشدید کنارش یک علامت سوال بگذارید و ادامه دهید. نکات کلیدی را پشت سرهم یادداشت کنید.

۵- بازنگری

در این مرحله به نکاتی که در مرحله ۴ نوشتیم نگاه میکنیم اگر مطالب تداعی شد، عالی انجام دادید؛ ولی تداعی نشد دوتا مشکل وجود دارد : ۱- کم یادداشت کردید ۲- بدیادداشت کردید
اگر باز تداعی نشد برمیگردیم به جمله نگاه میکنیم و یادداشت برداری که عیب داشت تکمیلش میکنیم.
در این مرحله جاهایی را که در قسمت ۴ علامت سوال گذاشته بودیم را هم مطالعه میکنیم.

تمرین ۱۱ :

برای جلسه بعد به کتاب انتخاب کنید و سیستم خواندن بدون فراموشی را تا مرحله ۵ روی آن انجام دهید، تکرار تکرار تکرار

جلسه یازدهم: اصول صحیح مطالعه (قسمت اول)

۶- الگوی یادآوری

مطالبی را که در مرحله ۴ یادداشت کردید و در مرحله ۵ کامل کردید باید به طرح شبکه ای بکشید

۷- تفکر و امتحان

آن الگویی را که رسم کردیم در ذهنمان مرور میکنیم، اگر مطالبی را نتوانستید بگویید سریعاً به الگو مراجعه نکنید بلکه کمی فکر کنید در نهایت اگر نتوانستید به الگو مراجعه کنید.

- بهترین امتحان در مرحله ۷، کشیدن الگو از ذهن به روی کاغذ است.

- مثالی از تفکر، در امتحانی ۱۰ سوال پیش روی شماست ۸ تای آن را به راحتی پاسخ میدهید و روی ۲ تای آن خیلی تفکر میکنید، وقت امتحان تمام میشود، شما بعد از خروج از آزمون سریع به کتاب مراجعه میکنید و میبینید که ای وای من این ۲ تا سوال را میدانستم، و آن ۸ تا سوال شاید سریع از ذهنتان خارج شود ولی ۲ تای سخت کمی دیرتر از ذهنتان میروند؛ زیرا تفکر کردید.

۸- مرور

آن الگویی را که قبلاً کشیده بودیم را با صدای بلند تکرار میکنیم.

- یادگیری کار مغز و یادآوری کار حافظه است.

- خواندن ۳ مرحله دارد: ۱- خواندن ۲- یادگیری ۳- یادآوری (هفت مرحله بالا جزو یادگیری بودند)

توضیحات مرحله ۸ (مرور)

- از ابزارهای مرور میتوانید جعبه لایتنر یا G5 استفاده کنید

مراحل مرور: ۱- مرور بلافاصله (همان مرور مرحله ۸) ۲- مرور بعد از ۲۴ ساعت ۳- مرور یک هفته بعد ۴- مرور ۱ ماه

بعد ۵- مرور ۴ ماه بعد

- هر مرور از تاریخ قبل خودش است؛ مرور مقدم تر از خواندن است.

- کلاسوری تهیه کنید و طرح های یادگیری را درون آن قرار دهید، سپس مرورهایی که انجام دادید را کنارشان چک

باکس بزنید.

جلسه دوازدهم: اصول صحیح مطالعه - شرایط مطالعه (قسمت اول)

- در این جلسه ۸ مرحله یادگیری و مرور را تمرین میکنیم.

- در آینده سیستم مطالعه ۸ مرحله ای را برای کتابهای محاسباتی و انگلیسی توضیح میدهم.

شرایط مطلوب مطالعه

۱- هدف از خواندن درس یا کتاب

چه کتابی را میخوانیم و به چه چیزی قرار است برسیم، شناخت هدف در همه ی موارد زندگی تاثیر دارد؛ هدف مادی، هدف تحصیلی ، هدف معنوی و ... هدف باید قابل لمس ، اندازه گیری ، شفاف و محدوده زمانی داشته باشد.

جلسه سیزدهم: اصول صحیح مطالعه - شرایط مطالعه (قسمت دوم)

- قدر همه ی امکانات زندگی تان را بدانید و خدای ناکرده بعد از دست دادن آن به قدرش پی نبرید. وقت خود را همینطوری از دست ندهید از دوستان خوب ، اساتید خوب و ... استفاده کافی رو ببرید.

- در این جلسه نحوه نوشتن یک هدف خوب در مطالعه به شما آموزش داده میشود.

۱،۱ ساخت برنامه ریزی برای رسیدن به هدف : ۱- برنامه قابل اجرا باشد ۲- برنامه را خودتان بنویسید.

۲- آغاز درست کتاب : اول از قسمت هایی که علاقه دارید شروع کنید ، درسهایی که شبیه به هم هستند را پشت سرهم

نخوانید، سعی شود حداکثر ۲ ساعت بر روی یک درس مطالعه شود ۳- تغذیه مناسب : در جلسات بعدی به طور مفصل صحبت

خواهیم کرد. ۴- تنفس عمیق و مناسب : تنفس درست و سالم باعث تمرکز ، شادابی ، استراحت خوب میشود. ۵- استراحت

مغذی : پشت سرهم کتاب نخوانید وسطای مطالعه استراحت کافی به مغذتان بدهید. ۶- خواب مناسب : کسانی که کم تر

میخوانند، حافظه کم تری دارند ، در آینده مفصل صحبت میشود. ۷- فضای مناسب مطالعه : تمیز و مرتب ، زیاد گرم یا سرد

نباشد، شلوغ نباشد و...

جلسه چهاردهم: شرایط مطالعه (قسمت سوم)

- برنامه ریزی : تهیه طرح و نقشه برای رسیدن به اهداف مورد نظر با توجه به امکانات موجود

- مزیت برنامه ریزی : نظم و ترتیب ، استرس و ترس رو کاهش میدهد، از اتلاف وقت جلوگیری میکند
- راز موفقیت دکتر محمود حسابی : میگفت من هم شبانه روزم ۲۴ ساعت بود ولی درست استفاده میکردم
- راز موفقیت دکتر کاظم فتحی : صداقت ، دقت ، وقت شناسی
- وقت با ارزش تر از طلاست، تنها ثروتی که به همه یکسان داده شده است و باید بدانیم چطور استفاده کنیم.

برنامه ریزی درست شامل :

- ۱- ساعت هایی که که در یک جدول هفتگی پر هستند این ها محدودیت های شما و ساعت های خالی امکانات شماست.
- ۲- بعد از طرح برنامه ریزی که انجام دادید آخر هفته خودتان را امتحان کنید و بسنجید و ببینید آیا بیشتر از ۸۰ درصد کارها را انجام دادید که عالی است و گرنه عیب را پیدا کنید.

برنامه ریزی غلط شامل :

- ۱- حواس پرتی ۲- طراحی ناآگاهانه برنامه (باید طبق توانایی خاص خودتان برنامه را بچینید) ۳- عدم بررسی مجدد اهمیت موضوع (مثلا خانه تان مهمان آمده با مهمان عذرخواهی کنید و بروید سراغ درس خواندنتان) در کل اهمیت سنجی بین موارد ناخواسته داخل برنامه شما

- شما برنامه ریزی میکنید برای کارها یتان ، کار میکنید برای برنامه هایتان

۸- وضعیت مطالعه (هشتمین عنوان از شرایط مطلوب مطالعه)

- مثلا افرادی هستند موقع خوابیدن و لم دادن و یا قدم زدن مطالعه میکنند که این کلا اشتباه است؛ و با عادت خوب جایگزین کنید. ۹- زمان مطالعه : این دیگه بستگی به عادت خودتان دارد ولی صبحها بهتر آموزش میبینیم. ۱۰- نور اتاق : نور اتاق متعادل باشد ۱۱- فاصله مناسب چشم از کتاب ۱۲- شلوغ نبودن فضای مطالعه

جلسه پانزدهم : تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت اول)

حافظه : استعدادی که مغز ما برای یادگیری درمواقع ضرورت به ما میدهد را حافظه میگوییم .

چند نوع حافظه داریم : ۱- حافظه بلند مدت ۲- حافظه کوتاه مدت ۳- حافظه حسی

- به مغزتان اعتماد داشته باشید ، زیرا به بهبود مغز کمک میکند.

با استفاده از سیستم تداعی و اتصالات میتوانید کلمات را به هم وصل کنید

سیستم تداعی و اتصالات : ۱- مضحک ۲- مبالغه ۳- تحرک ۴- جابه جایی ۵- رنگ ۶- استفاده از خود ۷- ارتباط کاملا به

هم پیوسته باشد

مثال : هواپیما-گل-حمام-بیر-قطار-کفش-میخ-مسواک-لامپ

جلسه شانزدهم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت دوم)

نکات مهم در تداعی و اتصالات:

۱- حتما تصویر ببینید، جمله سازی نکنید ۲- تصویر را در آن واحد کثری از ثابته ببینید ۳- هر تصویر را به تصویر بعدی و قبلی خودش وصل کنید دقت کنید داشتنان نمیسازید، بلکه مثله حلقه های زنجیر عمل میکنیم. ۴- حتما از سیستم غیر عادی و مضحک استفاده کنید

مشکلات مهم در تداعی و اتصالات:

۱- تصویر سازی مشکل است ۲- تصویر سازی مضحک سخت است

تمرینات برای تصویر سازی ذهنی:

۱- یک جسم را ببینید و همه ی اطراف آن را با جزییات ببینید، سپس چشمها را ببندید و شی را با تمام جزییات در ذهن خود ببینید. ۲- مواقعی که به رادیو و تلویزیون گوش میدهید، جملات آنها را تصویر سازی کنید.
تکنیکهای تقویت حافظه

۱- **فاصله بین یادگیری:** یکی از علل خستگی مغز، ط. لانی بودن مدت مطالعه است، مثلاً بعد از ۴۵ دقیقه مطالعه ۱۵ دقیقه استراحت کنید. (این مورد در رفتن به بحر کتاب تاثیر ندارد) بعد از خواندن ۴۵ دقیقه میتوانید قدم بزنید، مطالبی را که خواندید را مرور کنید (فرمول نیم ساعت مطالعه ۵ دقیقه استراحت) ۲- **فهمیدن:** (حفظ کردن با فهمیدن تفاوت دارد، ما با حفظ کردن کاملاً مخالف هستیم) مطالب را تجزیه و تحلیل کنید بعد بفهمید، فرمول ها را به هیچ عنوان حفظ نکنید ۳- **به خاطر سپاری اشعار به روش لایه به لایه:** کسانی که شعر میخوانند، حافظه شان قوی است، برای اینکه شماره بیت ها فراموش نشود، از هر بیت یک کلمه را برجسته کنید و با استفاده از سیستم تداعی و اتصالات هر کلمه مربوط به بیت را به خاطر بسپارید.

جلسه هفدهم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت سوم)

در این جلسه، کلماتی که واژه و مفهوم ندارند، به یاد می سپاریم، در این جلسات هدف تقویت حافظه است

مثلا: ۱- چوب راست ۲- ترازو ۳- چراغ راهنما ۴- میز ۵- ستاره ۶- مکعب ۷- هفت تیر ۸- پرگار ۹- پیپ ۱۰- کامیون
۱۱- توپ فوتبال ۱۲- ساعت ۱۳- سبزه ۱۴- ماه ۱۵- گلابی ۱۶- شطرنج ۱۷- حلب روغنی ۱۸- حلقه طلا ۱۹- مینی بوس
۲۰- سیگار

- برای مثال فرض کنید، کفه ترازو دو تا کفه داره، چراغ راهنما ۳ تا چراغ داره و ...
- برای به خاطر سپاری اعداد و کلمات بیش تر از ۲۰ تا باید دو تا اعداد را کنار هم بچینید
ادامه تکنیکهای تقویت حافظه

۱- فاصله بین یادگیری ۲- فهمیدن ۳- به خاطر سپاری اشعار به روش لایه لایه ۴- **بررسی و مرور کارهای روزانه**: یکی از
بهترین کارهایی که برای تقویت حافظه می انجامد، هنگام خوابیدن همه ی امور از اول صبح تا شب را مرور کنیم
۵- **تمرکز فکر**: تمرکز روی یک چیز خاص که تمام افکار و حواسمان به آن باشد

تمرین ۱۲:

- تا جلسه بعدی تا عدد ۲۰ الگو انتخاب کرده و هم عدد و هم الگو را به خاطر بسپارید، هرچه تمرین بیش تر مغز پویاتر
- از سیستم تداعی و اتصالات کمی کار کنید، هر چه تمرین بیش تر، تقویت حافظه سریع تر

جلسه هجدهم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت چهارم)

در این جلسه الگوهای ۲۰ به بعد را میگوییم، و در ادامه تکنیکهای تمرکز فکر گفته میشود.

تکنیکهایی برای تمرکز فکر: ۱- هر موقع خواستید کاری انجام دهید و در حین کار فکری مزاحمتان شد، سریعاً یادداشت
کنید تا تخلیه فکر شوید ۲- قبل از مطالعه، همه چیزهایی که لازمتان میشود را مهیا کنید؛ حتی ۱ دقیقه هم نباید در ساعات
حین مطالعه وقفه بیافتد (بحث استراحت فرق میکند) ۳- علاقه یه شرط اساسی در یادگیری است.

به چه صورت شور و علاقه ایجاد کنیم:

۱- هدف از مطالعه کتاب و بخش یا فصل را انتخاب کنید ۲- اطلاعاتی در مورد موضوع پیدا کنید، مثلاً اطلاع از قوانین هاکی
یا فوتبال به شما شور و اشتیاق به دیدن آن میدهد ۳- با کتاب ۳۰ ثانیه نهایتاً ۱ دقیقه شوخی کنید، بعد شروع به خواندن کنید

اعداد ۲۰ به بعد:

- مثلاً عدد ۷۸ هر دو با حرف ه شروع میشوند در این حالت به جای عدد ۸ از حرف م استفاده میکنیم

۳۸: سماور و یا ۲۷: دهکده

- عدد صفر از حرف الف استفاده میکنیم مثلا (۳۰ : ساز ، ۴۰ : چادر)

۲۱ دیوار ، ۲۲ دود ، ۲۳ دست ، ۲۴ دوچرخه ، ۲۵ دوپینگ ، ۲۶ دشت ، ۲۷ دهکده ، ۲۸ دمپایی ، ۲۹ دندان ، ۳۰ ساز

۳۱ سینی ، ۳۲ سدر ، ۳۳ سُس ، ۳۴ ساچمه ، ۳۵ سپر ، ۳۶ ششوار ، ۳۷ سهند ، ۳۸ سماور ، ۳۹ سنتور ، ۴۰ چادر

۴۱ چینی ، ۴۲ چُدن ، ۴۳ چسب ، ۴۴ چلچله ، ۴۵ چقیق ، ۴۶ چشم ، ۴۷ چهره ، ۴۸ چمدان ، ۴۹ چنار ، ۵۰ پارو

۵۱ پیراهن ، ۵۲ پدال ، ۵۳ پسته ، ۵۴ پرچم ، ۵۵ پیسی ، ۵۶ پشه ، ۵۷ پهلوان ، ۵۸ پماد ، ۵۹ پنکه ، ۶۰ شانه

۶۱ شیر ، ۶۲ شبدر ، ۶۳ شست ، ۶۴ شبچراغ ، ۶۵ شپش ، ۶۶ شُش ، ۶۷ شهریار ، ۶۸ شمع ، ۶۹ شنل ، ۷۰ هاون

۷۱ هیزم ، ۷۲ هدهد ، ۷۳ هسته ، ۷۴ هچل ، ۷۵ هپلی ، ۷۶ هشت پا ، ۷۷ هلهله ، ۷۸ هما ، ۷۹ هندوانه ، ۸۰ مانتو

۸۱ میکروفن ، ۸۲ مداد ، ۸۳ مسواک ، ۸۴ میچ ، ۸۵ مپ ، ۸۶ مشتی ، ۸۷ مهدی ، ۸۸ مملکت ، ۸۹ منقار ، ۹۰ نامه

۹۱ نیزه ، ۹۲ ندا ، ۹۳ نسخه ، ۹۴ نوچه ، ۹۵ نپتون ، ۹۶ نشاسته ، ۹۷ نهنگ ، ۹۸ نمکدان ، ۹۹ نَم ، ۱۰۰ اسکناس صد تومانی

- در الگوهای عددی بالا اگر در وسط الگوها یک حرف غیر مرتبط آمد بینید الگوی عددی دارد یا نه اگر نداشت مشکلی ندارد و اگر داشت به دلخواه به الگوی دیگر به جای عدد انتخاب کنید مثلا : ۳۴ ساچمه اشتباه است چون بعد حرف چ حرف الف الگوی عددی آن صفر است ولی در عوض ۲۵ دوپینگ اشکال ندارد چون حرف و الگوی عددی ندارد.

تمرین ۱۳ :

الگوهای ۲۰ به بعد را برای جلسه بعد یاد بگیرید

جلسه نوزدهم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت پنجم)

مثال اعداد زیر را در نظر بگیرید و سعی کنید به یاد بسپارید:

۹۸ نمکدان، ۲۲ دود، ۳۳ سس، ۴۵ چقیق، ۷۹ هندوانه، ۶۱ شیر، ۵۴ پرچم، ۲۷ دهکده

۹۸۲۲۳۳۴۵۷۹۶۱۵۴۲۷

تمرین ۱۴:

بروید سراغ دفترچه تلفن بعد شماره ها رو ربط بدهید به شخص مربوطه و این کار را برای تمام لیست مخاطبانتان انجام دهید،
اگه تمرینات رو انجام بدید حافظه به سرعت تقویت میشود.

ادامه تکنیک های تمرکز:

۱- یادداشت برداری ۲- مهیاسازی وسایل قبلا از مطالعه ۳- علاقه ۴- باراديو انجام دهید، راديو را تا جایی کم کنید که دیگه بعد آن متوجه نمی شوید گوینده چه میگوید، سپس سعی کنید بفهمید گوینده چه می گوید. ۵- با تلویزیون، لب خوانی کنید ممکنه به صد در صد نرسد چون تلفظ بعضی از کلمات یکی است ۶- یک شمع در تاریکی به فاصله ۱ متری از خودمان به مدت ۲ دقیقه خیره می شویم، سپس چشمها را بسته و هرچه قدر بیشتر در ذهن شمع را ببینید خوب تر است. ۷- شمارش معکوس اعداد، هم ریتم و هم سرعت هماهنگ باشد و هر عدد را الگوی معنایی اش را تجسم کنید ۸- یه آدم برفی را در ذهنتان مجسم کنید، سعی کنید در مدت ۵ ثانیه و در مراحل بعدی زیر ۵ ثانیه این را آب کنید ۹- سه تا موضوع انتخاب کرده و به ترتیب روی هر موضوع ۳ دقیقه فکر کنید و تمرکز داشته باشید ۱۰- مطالعه در یک مکان و زمان مشخص ۱۱- بلافاصله بعد مطالعه کار و وارد محیط پرسروصدا نشوید.

جلسه بیستم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت ششم) - تاثیر تغذیه بر مغز

در این جلسه در مورد اینکه چه نوع خوراکیهایی بر روی مغز تاثیر مثبت یا منفی میگذارند صحبت میکنیم.

۱- میوه و سبزیجات: صبح ناشتا سیب تازه بو کنید و بخورید، پرتغال، لیمو، گلابی، انگور، انار شیرین، خرما، موز

کشمش، مویز / کاهو، کلم، شاهی، پیاز سفید، جوانه گندم، کنجد خام یا ارده کنجادی

امام جعفر صادق علیه السلام: این معجون را اگر صبح مرتب مصرف کنید میتراسم تهمت سحر و جادو بهتان بزنند.

عسل - کنجد - زعفران (روش درست کردن: به هر میزان عسل میریزید نصف کنجد، زعفران را هم بکوبید و در این دو ماده حل کنید، دقت کنید روزانه ۱ قاشق غذاخوری به مدت ۱۴ روز، ۱ هفته مصرف نکنید، باز هم به مدت ۱۴ روز مصرف شود)

۲- لبنیات: شیر و ماست، پنیر و گردو باهم البته در شب مصرف شود، ماهی و میگو هم خوب هستند، کندر (هفته ای یک بار به اندازه عدس، بجوید)

خوراکیهایی که ضرر دارند: ۱- مُسکَن تا مجبور نباشید مصرف نکنید ۲- قهوه، نسکافه، چای سیاه ۳- دخانیات و مشروبات
ادامه تکنیکهای تقویت حافظه

۱- فاصله بین یادگیری ۲- فهمیدن ۳- به خاطر سپاری اشعار به روش لایه لایه ۴- بررسی و مرور کارهای روزانه

۵- تمرکز فکر ۶- موسیقی: موسیقی در چه موقع و چه موضوعی گوش بدهید خوب است، موزیک های بدون کلام و آرامش بخش در حین مطالعه گوش بدهید باعث ایجاد تمرکز و افزایش خلاقیت میشوند. موسیقی خوب نباید خاطره ای را

تداعی کند. ۷- گذاشتن اشیاء در جاهای مختلف: مثلاً در یک کتابی و صفحه دلخواه چوب کبریت بگذارید و بعد از دو الی سه روز بگویند چه کتاب و چه صفحه ای بود و مثالهای فراوان دیگر ...

تکنیکهایی برای ضرب و تقسیم اعداد (هدف فقط تقویت حافظه است)

۱- هر عددی که ضرب در ۵ شود، تقسیم بر ۲ میکنیم و آگه باقیمانده نداشت آخرش صفر میگذاریم و آگه باقیمانده داشت

آخرش ۵ میگذاریم مثلاً: $۴۱۲۰ = ۵ * ۸۲۴$ و $۲۳۷۵ = ۵ * ۴۷۵$

۲- هر عددی که به توان ۲ برسد این طوری محاسبه کنید مثلاً: $۱۹(۱) * ۱۹(۲)$ ، از ۱ به واحد کم کرده و به ۲ به واحد

اضافه میکنیم که میشود $۱۸ * ۲۰ = ۳۶۰$ و بعد اون مقدار واحدی که کم کردیم را به توان دو میرسانیم و با ۳۶۰ جمع میکنیم

$۳۶۰ + (۱) = ۳۶۱$

جلسه بیست و یکم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت هفتم) - تکنیکهای به خاطر سپاری اعداد

آزمایش تقویم (هدف تقویت حافظه)

- شما به تاریخی رو میگرد و بعد حدس میزنیم که چند شنبه هست.
 - اگر در شش ماه اول سال یا شش ماهه دوم سال باشیم روش متفاوت است.
- * **شش ماهه اول** ، همه ماه هایش ۳۱ روز میباشد و ۳۱ را اگر تقسیم بر ۷ کنیم عددباقیمانده به دست آمده ۳ می شود.

مثلا: ۱ تیر ، تیر چهارمین ماه و ۳ ماه گذشته است

مرحله اول: ۳ را ضرب در ۳ (شش ماهه اول) میکنیم

مرحله دوم: جواب را به اضافه ی ۱ (تیر، عدد تاریخ) می کنیم

مرحله سوم: جواب را منهای ۱ (ثابت است)

مرحله چهارم: جواب را تقسیم بر ۷ (روزهای هفته) می کنیم

مرحله پنجم: باقیمانده هر چه ماند به اضافه ی شنبه میشود که در این مثال دوشنبه جواب پاسخ می باشد.

نکات:

۱- مثلا ۲ اردیبهشت در مرحله سوم جواب ۴ میشود و چون ۴ کمتر از ۷ است، مستقیم به مرحله پنجم میرویم و ۴ را به اضافه ی شنبه میکنیم، چهارشنبه میشود

۲- مثلا فروردین بود ، چون هیچ ماهی نگذشته است ، مستقیم به مرحله سوم میرویم و ادامه مراحل را میرویم.

* **شش ماهه دوم** ، همه ماه هایش ۳۰ روز می باشد و ۳۰ را تقسیم بر ۷ کنیم عدد باقیمانده به دست آمده ۲ می شود.

مثلا: ۱۶ آبان ، آبان هشتمین ماه و هفت ماه گذشته است

مرحله اول: ۷ را ضرب در ۲ (شش ماهه دوم) میکنیم

مرحله دوم: جواب را به اضافه ی ۱۶ (آبان، عدد تاریخ) می کنیم

مرحله سوم: جواب را منهای ۲ (ثابت است) می کنیم

مرحله چهارم: جواب را تقسیم بر ۷ (روزهای هفته) می کنیم

مرحله پنجم: باقیمانده هر چه ماند به اضافه ی شنبه میشود که در این مثال شنبه جواب پاسخ می باشد.

ادامه تکنیک های تقویت حافظه

- ۱- فاصله بین یادگیری ۲- فهمیدن ۳- به خاطر سپاری اشعار به روش لایه لایه ۴- بررسی و مرور کارهای روزانه
- ۵- تمرکز فکر ۶- موسیقی ۷- گذاشتن اشیاء در جاهای مختلف ۸- **دقت حواس پنج گانه**: طبق تحقیقات به دست آمده ، ۷۵ درصد از اطلاعات از طریق بینایی کسب میشود ، ۱۳ درصد از شنیدن ، ۶ درصد از طریق لامسه ، ۳ درصد از بویایی و ۳ درصد از چشایی

جلسه بیست و دوم: تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت هشتم) - تکنیکهای به خاطر سپاری و فهمیدن مطالب

نکات مهم در پرورش حواس پنج گانه

۱- دست های تان را تا حد امکان به چشمها نمالید ۲- مطالعه در نور کم یا نور زیاد نشود ۳- نور خورشید نباید مستقیم بر چشم بخورد ۴- نگاه طولانی مدت به تلویزیون و مانیتور سبب آسیب رسیدن به چشم میشود ۵- چشمهایتان را در داخل آب زلال باز کنید ، تاثیر به سزایی دارد ۶- گوجه فرنگی، جگر سفید (بجوشونیم و بخورش را به سر و صورت بدهیم) و هویج برای تقویت چشم خیلی نافذ می باشد

تمرینات مربوط به حس بینایی

۱- از کل به جز مثلا نگاه کردن به کل آپارتمان و بعد به واحد ها، اتاق ها و شیشه ها و ... یا مثلا به یه فیلمی نگاه میکنید و در آخر به دوستان بگویید تا سوالاتی از فیلم از شما پرسد. ۲- چهره ی افراد را که از قبل دیدید به خاطر بیاورید و جزئیات را کامل تجسم کنید. ۳- نگاه کردن به ورزش تنیس بدون تکان دادن سر

تمرینات مربوط به حس شنوایی

۱- موقعی که رادیو را گوش میدهید ، صدای گوینده را تا حدودی کم کنید که به دقت بیشتری احتیاج پیدا کنید تا بشنوید. ۲- هنگامی که به موزیک گوش میدهید به اسم سازها، تعدا سازها و زیر و بم صدا حتما دقت کنید ۳- بعضی جاها که هستید فقط سعی کنید به یک صدای خاص گوش بدهید

تمرینات مربوط به حس لامسه

چند تا میوه و پارچه لازم داریم ، اول با چشم باز به میوه ها نگاه کنید و لمسشان کنید ، سپس چشم ها را بسته و سعی کنید میوه ها را تشخیص دهید ، آن قدر باید تمرین کنید که با نوک انگشتانتان تشخیص دهید. و حتی هستند بعضی نابینایان که با لامسه قدرت تشخیص رنگ ها را هم دارند.

تمرینات مربوط به حس بویایی

از چند نوع عطر و گل استفاده میکنیم با چشم باز بو کنید و اسم ببرید و با چشم بسته بفهمید که بوی کدام گل یا عطر است

تمرینات مربوط به حس چشایی

از قبل فقط خوراکی و غذاها را میخورید و میگفتید خوشمزه یا بدمزه است ، از حالا به بعد دقت میکنید چه مزه ای میده ، شیه چی هست و کدام قسمت زبان این مزه را احساس میکند.

چند روش برای به خاطر سپاری کلمات سخت مثل بنادریل ، بلاستولا ، کورتکس (هدف تقویت حافظه)

۱- کلمات را به کوچک تبدیل کرده و به کلمات ذات تقسیم میکنیم و با استفاده از سیستم تداعی، وصل میکنیم
۲- در زبان فارسی ۳۲ تا حرف داریم ، که برای هر گروه یک عدد در نظر میگیریم و با سیستم تصویر سازی اعداد پیش میرویم
۱ = الف / ب پ ت ث = ۲ / ج چ ح خ = ۳ / د ذ ر ز ژ = ۴ / و

مثلاً بنادریل : ب = ۲ / ن = ۹ / الف = ۱ / د = ۴ / ر = ۴ / ی = ۰ / ل = ۸

۲۹ = دندان / ۱۴ = ماه / ۴۰ = چادر / ۸ = پرگار

نکته : چطور اشتباه نکنیم که ب هست یا پ ، چون قبلاً یک بار کلمه را دیدیم سریع تداعی میشود

روشی برای به خاطر سپاری اسامی و مخترع (هدف تقویت حافظه)

آلمان	هیتلر	آسپرین	درسر
انگلستان	ملکه	اژدر	وایت هد
آمریکا	مجمسه آزادی	کمباین	مور
اسکاتلند	مردان دامن پوش	تلویزیون	برد
فرانسه	برج ایفل	گوشی پزشکی	لان

جلسه بیست و سوم : تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت نهم)

ادامه تکنیکهای تقویت حافظه

- ۱- فاصله بین یادگیری ۲- فهمیدن ۳- به خاطر سپاری اشعار به روش لایه لایه ۴- بررسی و مرور کارهای روزانه
- ۵- تمرکز فکر ۶- موسیقی ۷- گذاشتن اشیاء در جاهای مختلف ۸- دقت حواس پنج گانه ۹- **تقطیع** : قطعه قطعه کردن جملات ، مثال : ناجا (نیروی انتظامی جمهوری اسلامی) و ...

نکاتی که در قوه درک و دقت انسان تاثیر بسزایی دارد

- ۱- مکان و زمان مناسب برای یادگیری، نور مناسب، تهویه هوای خوب، ابزارهای لازم برای شروع و ادامه یادگیری ۲- عواملی مانند عاطفه اگر درست تربیت نشوند تاثیر منفی دارد ، چطور عاطفه را تربیت کنیم؟! سعی کنید هفته ای یک بار خودمان را از چشم دیگران ببینیم ۳- خشم و عصبانیت یک هورمونی ترشح میکند که بر روی حافظه تاثیر منفی دارد، چطور خشم را کنترل کنیم؟! ۱، ۳- عوامل خشم را به حداقل برسانید (گرسنگی، بیخوابی و ...) ۲، ۳- فاصله انداختن بین خشم (تنفس عمیق بکشید و به مدت ۳۰ ثانیه تکرار کنید) ۳، ۳- آب خنک بنوشید ۳، ۴- تغییر حالات بدن (اگر ایستاده اید، بنشینید اگر نشسته اید ، دراز بکشید) ۳، ۵- تمرینات ریلکسیشن (بهترین زمان انجام آن، موقع خوابیدن و بیداری است) ۴- یادگیری اجباری (سعی کنید برای مطالعه شور و اشتیاق پیدا کنید)

جلسه بیست و چهارم : تکنیکهای تقویت حافظه (قسمت دم) - انجام تمرینات تقویت حافظه

- ادامه سیستم تداعی و اتصالات در کلمات غیر ذات ، مثل : صمیمیت ، محبت ، عشق ، وفاداری ، مغز

- برای الگوهای ۱۰۰ به بعد، مثلاً گفتن ۱۴۲، باید الگوی ۱۰۰ و ۴۲ را به هم ربط دهید و بدین ترتیب برای ۲۰۰، ۳۰۰، ۴۰۰، ۵۰۰، ۶۰۰، ۷۰۰، ۸۰۰، ۹۰۰، ۱۰۰۰ یک الگوی دلخواه بسازید

تمرین ۱۴:

برای جلسه بعدی کل سوره های قرآن را که ۱۱۴ سوره میباشد، را سیستم تداعی درست کنید، اگر الگویی مضحک بود، تعویض کنید.

طریقه به خاطر سپاری اسم ها و چهره ها با یک مرتبه دیدن یا شنیدن

اسم ها:

- ۱- موقعی که با شخصی روبرو میشوید اسم آن را بگویید یا یکی فکر کنید تا به خاطر بیاورید ۲- درباره نام شخص نظری بدهید (برای من اولین باره که این اسم را میشنوم و یا شما با فلان کس که من میشناسم رابطه ای دارید) ۳- نام شخص را هجی کنید (اگر اشتباه هجی کنید خودش تصحیح میکند) ۴- در گفتگوهای اولیه نام شخص را ببرید (با توجه به موقعیت)
- ۵- موقع خداحافظی نام شخص را تکرار کنید

چهره ها:

هر چهره، مشخصه های خودش را دارد، که برای ارتباط میان نام و چهره به ما کمک میکند

- ۱- با دقت به چهره اش نگاه کنید (نوع مو، ابرو، بینی، نوع لباس و ...) و با استفاده از سیستم تداعی وصل بدید به نام شخص

جلسه بیست و پنجم: تکنیکهای بهتر یادگیری زبان های خارجه

روشهای یادگیری، لغات و کلمات، املاي واژه ها، گرامر، محاوره و مکالمه

به خاطر سپاری لغات جدید:

- بدترین روش به خاطر سپاری در لغات جدید، هنگامی که به لغت جدید برمیخوریم سریع به دیکشنری مراجعه میگردیم.
- بهترین روش به خاطر سپاری در لغات جدید این است که، معنی لغت را با توجه به جملات قبل و بعد آن حدس بزنیم.

- سعی کنید ، لغات را در جملات کوتاه و مختصر به کارببرید و تصویر این جملات را به خاطر بسپارید
 - دیکشنری انگلیسی به انگلیسی بهتره و دیکشنری تصویری که عالیه
 - برای املاي لغات بدترین روش اینه که تکرار و تکرار و تکرار کنیم که ملکه ذهنمان شود، که این روش خوبی نیست
- نکات ریز موفقیت :**

- هر کسی که زیاد زحمت میکشه ، زیاد نتیجه نمیگیره ، زحمت باید در جهت صحیح و درست باشد.
 - هر کسی که همیشه با استعداد است، لزوما همیشه موفق نیست؛ زحمت میکشیم که زحمت نکشیم، لذتی را انتخاب کنید که دوام آن بیشتر و به رنج آن پیشی بگیرد
 - افراد موفق افرادی نیستند که سخت تلاش میکنند ، بلکه راه میانبر برای رسیدن به خواسته هایشان را طی میکنند و راه میانبر هم از تجربه و مطالعه به دست میاید
- برای به خاطر سپاری املاي لغات :**

- ۱- لغت را انتخاب کنید و یک مرتبه روی کاغذ و یک مرتبه در ذهن نوشته شود
 - ۲- لیستی از لغت هایی که در املاي آن مشکل دارید تهیه کنید و روزانه جلوی معرض دیدتان قرار دهید، و آن قسمت هایی که مشکل دارید زیرشان خط بکشید تا توجه تان به آن ها بیشتر شود.
- برای به خاطر سپاری گرامر :**

- ۱- اول ساختار کلی و اساسی را یاد بگیرید و بعد از تمرین که تسلط کافی پیدا کردید به نکات ریز دستوری مراجعه کنید
 - ۲- از سیستم هشت مرحله ای بدون فراموشی استفاده کنید ، معجزه میکند
- برای به خاطر سپاری محاوره و مکالمه :**

- ۱- به اون زبانی که میخواهید صحبت کنید، بروید به آن جاهایی که بیشتر با اون زبان صحبت میکنند
- ۲- روش اول شاید ممکن نباشد ، بروید از نوارهای مکالمه مخصوص آن زبان و لهجه مورد نظرتان استفاده کنید

استفاده صحیح از نوار مکالمه به روش ۵ مرحله ای

- ۱- حداقل ۳ مرتبه به هر درس گوش بدهید ، بدون مراجعه به کتاب و لغات جدید را تکرار کنید
- ۲- برداشتی که از آن مکالمه یا درس داشتید را روی کاغذ بنویسید
- ۳- کتاب را باز کرده و همزمان با نوار بخوانید
- ۴- درس را یک بار بدون نوار ، میخوانیم و معنی لغاتی را که نمیدانیم هم یاد میگیریم
- ۵- بدون استفاده از کتاب به نوار گوش بدهید

- یادگیری زبان در خواب هم بی تاثیر نیست ، حداقل یک با امتحان کنید

جلسه بیست و ششم : تکنیکهای بهتر یادگیری مطالب محاسباتی و زودآموزی در کلاس درس

یادگیری مطالب محاسباتی

۱- رابطه بین فرمولها را تجزیه و تحلیل کنید ، و بفهمید و بعد به خاطر بسپارید (البته فرمولهای مادر را مینویسیم)

۲- اگر شکل داشت ، کنار فرمول اگه امکان داشت شکل را میکشیم و گرنه آدرس صفحه شکل دار را به فرمول پیوست میکنیم

۳- در فرمول ها چون خودشان ، کلیدی هستن نیازی نیست ، کلیدی ترش بکنیم

۴- برای یادگیری مرحله ۲ ، اگر فرمول مهم بود یک مثال زیر الگو (سازماندهی مطالب که در جلسات قبل با نحوه کشیدن آن آشنا شدید) میزنیم و مثال را یک مرتبه در کاغذ و یک مرتبه در ذهن حل میکنیم

از سیستم هشت مرحله ای را در روشهای محاسباتی میتوان استفاده کرد

به طور کلی : ۱- نظم بخشیدن به فرمولها و رابطه میان آنها ۲- توضیح هر فرمول را به صورت کلیدی کنار آن مینویسیم

سیستم هشت مرحله ای کامل است ولی برای کسانی که وقت کافی ندارند و نزدیک امتحانات است به صورت زیر عمل میکنیم (روش سوال و جواب)

- همانند یک طراح سوال و معلم باید عمل کنیم، از سوالاتی که در آخر فصل موجود است میتوان استفاده کرد

- بعد از نوشتن سوالات میایم بروی جواب فکر میکنیم

- بعد از فکر کردن ، می رویم و جوابش را پیدا میکنیم و به صورت کلیدی یادداشت میکنیم

موضوع

شماره صفحه	سوال	جواب

مراحل زود آموز در کلاس درس

- ۱- پیش از حضور در کلاس، پیش مطالعه و کشیدن، درخت حافظه یا الگوی یادآوری (۵ دقیقه)
- ۲- تمرکز کامل در کلاس درس با وضعیت گیرا و پذیرا (از لحاظ فیزیکی و ذهنی) و یادداشت برداری در کلاس
- ۳- مرور هر درس بلافاصله بعد از کلاس و تکمیل درخت حافظه (بلافاصله بعد از ۵ دقیقه)
- ۴- مرور الگوی یادآوری درس های گذشته که تاریخ مرور آنها فرارسیده است (مرورمقدم تر از خواندن است)

جلسه بیست و هفتم: تکنیکهای حفظ روحیه و اعتماد به نفس

- عظمت علم به دانش نیست، بلکه به عمل کردن به آن است

عواملی که تاثیر مثبت روی اعتماد به نفس می گذارند

- ۱- اعتقاد و ایمان قوی به خداوند متعال باعث تقویت روحیه و اعتماد میشود (فکر کنید که خداوند معرف هر کاری است که مشغول انجام آن هستید)
- ۲- احترام و ارزش به خود (ما انسانه اشرف مخلوقات هستیم و باید به خودمان احترام و عشق بورزیم)
- ۳- یادآوری نقاط قوت و دارایی ها (مثال: زبان و چشم و خانواده و ...)
- ۴- حالت و نوع بدن (مثلا: موقعی که راه میروید قدمهای بلند و محکم برمیدارید)
- ۵- خوب راحت (خواب یعنی شارژ دوباره بدن) ۶- تبسم ۷- مثبت اندیشی (به معنای ساده اندیشی نیست، بلکه به معنی منطقی فکر کردن و همه جوانب را دیدن است) به جای اینکه به آگه نشه چی میشه فکر کنیم، به آگه بشه چی میشه فکر کنید
- ۸- برنامه ریزی و عمل به برنامه های کوتاه مدت و آسان و در ادامه اگر موفق بود، هدفهای میان مدت و بلند مدت انتخاب کنید
- ۹- جدیت و قاطعیت (تو رو درباستی گیر نکنید به راحتی نه بگوئید) در یک جمع نظر بدهید و نگویید نظر من هم عین بقیه است. ۱۰- خواندن کتابهای مربوط به اعتماد به نفس؛ کتاب پل ارتباطی بین ما و مغز نویسنده میاشد (اعتماد به نفس در ۱۰ روز نویسنده مجتبی حورایی، موفقیت در زندگی، نویسنده دکتر کیهان نیا)

جلسه بیست و هشتم: امتحانات و جمع بندی مطالب

- اگر از هر چیزی که میترسی باهاش روبرو شوی میتوانی شکستش بدهی
- سعی کنی شب امتحان (دوروز مانده به امتحان، مرور یا درس نخوانی)، شب شام سبک بخوری، تمرینات ریلکسیشن موقع خواب انجام بدی، چک لیستهایی را برای برنامه ریزی انجام دهی و تا قبل امتحان انجامشان دهی
- در موقع کنکور به صورت زیر به سوالات پاسخ دهی و سوالات را مدیریت کنی

علامت + (سوال آسان و سریع پاسخ دهی)

علامت * (ضربدر) جواب را میدانم ولی نیاز به زمان دارد

علامت = جواب را نمیدانم ولی فکر کنم شاید به ذهنم برسد

علامت - جواب را اصلا نمیدانم

سعی کنی مطالب این جزوه آموزشی را به دیگران آموزش بدهی، تا مطالب برای شما هم جاییافتد.