

تمرین جلسه ی دهم

تمرین گسترش حوزه دید: سعی کنید با هر مکث یک خط را ببینید و به سراغ خط بعدی بروید با درک و در آخر کار میزان درک خود را بسنجید.

طبق عقاید قبلی پزشکان، انسان
 طی ساعات مختلف شبانه روز در
 یک حال تعادل پایدار به سر میبرد
 اما یافته های اخیر نشان میدهد
 بدن انسان در طی شبانه روز محتمل
 تغییرات زیادی در این زمینه میشود
 در هر ساعت از روز توانایی خاصی دارد
 احتمال بروز حمله قلبی یا سکته مغزی
 در یکی دو ساعت اول صبح بعد از بیدار
 شدن از خواب ۲ تا ۳ برابر ساعت آخر روز است و از ساعت ۶ تا ۱۰ صبح
 بیشترین زمان وقوع مرگ بر اثر
 بیماری های کشنده دیگر نظیر ایسکمی قلب،
 سرطان و برونشیت است.
 همچنین در ساعات اولیه صبح
 حافظه کوتاه مدت فعال تر است
 بنابراین کلیه اعمال بدن ما
 با یک ساعت درونی کار می کند
 ساعاتی که کلیه فعالیتهای بدن ما
 با کمک آن تنظیم می گردد
 اگر دقیق تر به آن نگاه کنیم
 به عظمت خداوند پی می بریم
 و اینکه در خلقت موجودات چه رازهایی نهفته است.

الگو

شین	لام	واو	میم	شین	صاد	نون	شین
قاف	قاف	الف	میم	عین	شین	قاف	لام
غین	لام	عین	الف	غین	صاد	واو	غین
نون	صاد	نون	نون	قاف	نون	شین	صاد
لام	لام	نون	جیم	واو	لام	شین	غین
عین	الف	عین	واو	عین	دال	میم	صاد
سین	میم	شین	سین	شین	نون	واو	الف
کاف	الف	کاف	کاف	غین	واو	کاف	صاد
جیم	میم	جیم	میم	عین	الف	میم	صاد
صاد	ضاد	نون	صاد	ضاد	واو	ضاد	صاد
الف	الف	نون	الف	میم	دال	صاد	جیم
میم	عین	میم	عین	میم	غین	قاف	دال
واو	الف	واو	دال	غین	واو	واو	نون
سین	شین	سین	میم	نون	سین	سین	شین
الف	جیم	الف	دال	الف	میم	الف	نون
میم	میم	عین	میم	غین	دال	قاف	میم
صاد	ضاد	نون	صاد	الف	میم	صاد	واو
واو	واو	الف	دال	غین	واو	قاف	نون
جیم	میم	جیم	عین	الف	صاد	دال	جیم
دال	دال	ذال	واو	نون	قاف	صاد	دال
کاف	الف	کاف	کاف	غین	واو	کاف	صاد
سین	سین	میم	شین	سین	نون	واو	الف
عین	الف	عین	واو	میم	صاد	عین	دال
لام	لام	نون	جیم	شین	غین	واو	لام
نون	شین	ضاد	نون	قاف	نون	نون	صاد
قاف	قاف	الف	میم	عین	قاف	شین	لام
شین	صاد	شین	شین	نون	میم	لام	واو
غین	غین	لام	واو	غین	صاد	عین	الف

قوانین تمرین شماره ۱ (کنجاوی) :

- ۱) مکث ممنوع
- ۲) حتما با مداد انجام دهید و مداد در دست راحت باشد
- ۳) زمان تمرین ۲۰ ثانیه است
- ۴) فاصله چشم از برگه تقریبا ۴۰ سانتی متر
- ۵) اگر احیانا کلمه یا عددی را به اشتباه علامت زدید و یا اصلا آن را ندیدید یک خط محسوب می شود
- ۶) این تمرین جهت رفع مکث های چشمی و افزایش حوزه دید و اسکن چشمی است پس اصلا به عقب بر نگردید
- ۷) فقط زیر اعداد یا کلمات مشابه ستون الگو خط بکشید ، دایره یا اشکال دیگری نکشید .

مورخان می نویسند/ در زمان حمله/ اسکندر به ایران/ به یکی از شهر های / خراسان میرسد/ و با کمال تعجب می بیند/ با این که مردم از/ آمدن او به شهر خبر / دارند ولی زندگی عادی خود را / ادامه می دهند/ اسکندر از فرط/ ناراحتی و عصبانیت شمشیر خود را کشید و / زیر گردن یکی از/ مردان شهر میگذارد/و میگوید ((من اسکندر هستم)) کسی که شهر را / به آتش کشیده / چرا از من نمیترسی / مرد جواب میدهد / من فقط از یکی/ میترسم و خداوند است / اسکندر به ناچار از مرگ می پرسد/ پادشاه شما کیست؟ مرد میگوید/ که ما پادشاه نداریم / یک ریش سفید داریم / که آن طرف شهر زندگی میکند/ اسکندر با گروهی/ از سران لشکر خو/ به آن شهر حرکت میکند/ و در راه چاله هایی/ می بیند که جلوی / در خانه هر کسی کنده شده است / لحظاتی بعد به قبرستان / می رسد و اسکندر با تعجب / نگاه می کند و می بیند / روی هر سنگ قبر/ نوشته شده / احمد یک ساعت زندگی کرد و مرد / ساسان یک روز زندگی کرد و مرد/ نادر ۱۰ دقیقه زندگی کرد و مرد/ اسکندر پس از عبور/ از قبرستان به مقر سفید/ شهر می رسند و از او می پرسد / تو بزرگ و ریش سفید این مردمی؟ پیرمرد با آن محاسن سفیدش / پاسخ می دهد که من خدمتگزار / مردم هستم نه بزرگشان / اسکندر می گوید من دو سوال دارم / مرا جواب بده تا از اینجا بروم / اسکندر می پرسد/ چرا جلوی در خانه هر کس /یک چاله است؟ /پیرمرد می گوید / علت شان است که در صبح / وقتی از هر یک از ما از خانه خود/ خارج می شود/ به یاد آورد که / عاقبت در زیر خاک خواهد بود / پس مواظب است که مال مردم را نخورد/ به ناموس مردم تعدی نکند/ این درس بزرگی برای هر روز ما می باشد /اسکندر می پرسد / چرا روی هر سنگ قبر نوشته شده / در ۱۰ دقیقه ، یک ساعت، یک ماه / زندگی کرد و مرد؟ /پیرمرد جواب میدهد/ وقتی زمان مرگ هر یک/ از اهالی می رسد/ به کنار بستر او می رویم/ و خوب می دانیم که در/ واپسین دم حیات/ پرده هایی از جلوی/ چشم انسان برداشته می شود/ و او دیگر در شرایط دروغ گفتن نیست/ از او سوال میکنیم/ در طول عمرت چه عملی آموختی؟/ چقدر از عمرت را صرف/ آموختن علم و هنر کردی؟/ برای بهبود زندگی مردم/ چقدر تلاش کرده ای؟/ او که در حال احتضار/ قرار گرفته است/ پاسخ می دهد در تمام عمرم/ به مدت یک ماه،/ هر روز یک ساعت علم آموختم/ یا برای یادگیری هنر هر هفته / روزی یک ساعت تلاش کردم/ بعد از آنکه فرد فوت کرد/ مدت زمانی را که/ به آموختن علم پرداخته بود/ محاسبه کرده و روی / سنگ قبرش حک می کنیم / و این نشانگر عمر مفید هر شخص است/ بدین سان زندگی ما زمانی/ نام حقیقی بر خود می گیرد/ که در بستر به/ علم و هنر و مردم مصرف شده باشد/ که باقی همه خسران و ضرر است/ و نام زندگی بر آن نتوانم نهاد/ اسکندر بعد از شنیدن این سخنان/ شرمناک و متحیر از آن شهر بیرون میرود/ حالا لحظاتی فکر کنیم./.. عمر مفید خود را محاسبه کنیم/ روی سنگ قبر ما چه خواهند نوشت.

تمرین استروپ : در مدت زمان ۳ دقیقه حاصل جمع و تفریق سه ستون را محاسبه و در روبروی آن مثل نمونه بنویسید.

+

-

+

47	6	53		59	2	57		32	9	41
95	3			63	2			53	7	
92	7			54	3			17	6	
16	9			50	9			99	3	
89	2			72	9			85	5	
52	3			78	8			43	8	
48	6			13	8			92	9	
11	8			18	2			12	5	
55	3			19	8			79	9	
72	2			56	3			38	3	
60	7			97	1			83	6	
97	7			34	4			12	3	
47	1			91	5			84	3	
83	4			66	8			39	5	
20	6			53	8			10	4	
61	1			38	9			45	3	
42	2			75	8			28	7	

حوزه دید: فقط کافیه به مربع های مشکی رنگ خیره شوید و اعداد یا کلمات سمت چپ و راست را تشخیص دهید ابتدا سمت راست و سپس سمت چپ

موفقیت		شهر
کیف		پسته
بادام		فندوق
ترشی		قوچ
پیاز		ایران
شور		اسپانیا
عدسی		زنجیر
خرما		تبریک
ماش		طوطی
رز		شیراز
سوسک		کالباس
لبو		قصاب
فیل		تلخ

جدول ثبت سرعت مطالعه : کافی است در این جدول رکورد های خط بری خود را همراه با تاریخ ثبت کنید ، انجام ۷ مرتبه از این تمرین اجباری است

دفعات انجام	رکورد	تاریخ
۱		
۲		
۳		
۴		
۵		
۶		
۷		

تمرین تقویت عضلات چشم



تمرین نگاه کردن به چپ و راست ۳۰ ثانیه

تمرین تقویت عضلات چشم



تمرین نگاه کردن به بالا و پایین ۳۰ ثانیه

تمرین تقویت عضلات چشم



تمرین دنبال کردن انگشت اشاره دور و نزدیک ۳۰ ثانیه

تمرین تقویت عضلات چشم



تمرین ترسیم دایره بزرگ در فضا ۳۰ ثانیه

شیوه انجام خط بری با درک مرحله ۹

۱ دقیقه زمان با زمان سنج در نظر میگیریم، به بخش کتاب را باز می کنیم و اول خط می نویسیم s مخفف start و بعد زمان سنج را فعال می کنیم.

توجه کنید که: در این مرحله هدف ما درک کامل نیست و چنانچه دیدید که دارید کامل درک می کنید مطمئن باشید

که غلط انجام می دهید. بعد از پایان یک دقیقه به هر جایی که رسیدید علامت A را قرار دهید

در این مرحله ما در کل ۳ دنده داریم (دنده ی ۱ با درک ۸۰٪، دنده ی ۲ با درک ۵۰٪، دنده ی ۳ با درک ۲۰٪)

در این مرحله ما ۱ دقیقه را به ۳ بخش تقسیم می کنیم (۲۰ ثانیه ی اول برای دنده ۱ و ۲۰ ثانیه دوم برای دنده ۲ و ۲۰

ثانیه ی آخر برای دنده ی ۳) حالا باید با توجه به ۳ دنده شروع کنیم به خط بری (با رعایت اصول خط بری با

درک) از S شروع کنید با رعایت ۳ دنده و در طول یک دقیقه، به هر جا رسیدید علامت A را قرار بدید سپس

تعداد خطوط S تا A را بشمارید و به اضافه ی ۷ کنید، یعنی اگر فرضاً از S تا A ۳۰ خط خط بری کردید

حال باید ۳۷ خط از A پایین تر بنویسید B و به همین ترتیب تعداد خطوط A تا B را در صورتی که به B

رسیدید بشمارید و بنویسید C و به همین ترتیب برای D یعنی اضافه کردن ۷ خط به خطوطی که خط بری شد

و در صورت نرسیدن به علامت ها مجدد باید آن مرحله را تکرار کنید.

در مرحله **رکورد گیری** باید به جای جدید از کتاب را باز کنید و اول خط بنویسید **SN** و یک دقیقه زمان بگیرید و

با رعایت ۳ دنده سعی کنید بهترین رکورد خود را ثبت کنید

سخن پایانی: هر یک مرتبه **SN** یک دور محسوب می شود و برای این جلسه باید ۷ دور این تمرین را حداقل انجام

دهید

تمرین کنجکاوی (بازی با حروف – تمرین تخصصی برای افزایش دقت)

32 حرف فارسی را از الفبا باید در مدت ۲ دقیقه از متن انتخاب شود و زیر هر کلمه چه در اول و چه وسط

و آخر باشد پیدا کنید. (هر حرف ۲ دقیقه در کل متن)

۱. تکنیک GTD مدیریت زمان : می توان گفت تکنیک GTD ، مشهورترین تکنیک مدیریت زمان است. این تکنیک توسط دیوید آلن، نویسنده کتاب (کارها را انجام بده) ارائه شده است. این تکنیک می گوید که ابتدا باید کارها را از ذهن خود خارج کرده و آن ها را ثبت کنید تا از استرس و یادآوری مداوم آن ها برای عدم فراموشی، خلاص شوید؛ به این صورت می توانید با ذهنی آسوده روی انجام آن ها و یا تصمیم گیری و زمان انجام آن ها، تمرکز کنید. درواقع این شیوه بر مهم بودن مدیریت افکار بیشتر از مدیریت زمان تاکید دارد. در این روش ابتدا همه کارها را گردآوری و ثبت می کنید و بعد آن ها را دسته بندی می کنید. به این صورت که با دسته بندی کارها و اهداف بزرگ و تبدیل آن ها به مجموعه ای از کارها و اهداف کوچک تر از پراکندگی ذهنی نجات پیدا کرده و انجام کارها برایتان آسان تر می شود؛ همچنین به جای انبوهی از کارهای نامنظم، دسته های قابل بررسی و آنالیز در اختیار دارید. این روش به ۵ مرحله اصلی تقسیم می شود: جمع آوری اطلاعات، پردازش اطلاعات، مرتب کردن اطلاعات، بررسی اطلاعات و انجام کارها. در نهایت این تکنیک، بهترین شیوه برای آزاد کردن ذهن از هر موضوع اضافه و سازماندهی کارهاست.

۲. تکنیک پومودورو مدیریت زمان : این تکنیک که یک روش ایتالیایی است توسط یک پژوهشگر و [کارآفرین](#) موفق به نام فرانچسکو چیریلو ابداع شده است. در این تکنیک شما زمان هایتان را به بلوک های ۲۵ دقیقه ای تقسیم می کنید. به هر یک از این بلوک یک گوجه فرنگی یا پومودورو گفته می شود. بین هر ۲۵ دقیقه ۲ تا ۵ دقیقه استراحت در نظر گرفته می شود و پس از گذشت ۴ پومودورو به جای ۵ دقیقه، ۱۵ دقیقه استراحت در نظر گرفته می شود. این روش در واقع به این امر اشاره دارد که وقتی، بازه ی زمانی برای انجام یک کار در نظر می گیرید، بیشتر از وقتی که به زمان توجهی ندارید، تمرکز و توجهتان به انجام آن کار است و سریع تر آن را انجام می دهید. بهتر است هنگام انجام این روش چیزهایی که حواستان را پرت می کند یادداشت کرده و به مرور از میان بردارید. همچنین شما می توانید برای ردیابی کارهایتان همراه با این روش، از وضعیت کارهایتان یادداشت برداری هم کنید؛ در این صورت می توانید هر بار که خواستید کاری مشابه با قبل انجام دهید، به این یادداشت ها رجوع کنید و از این یادداشت ها به عنوان راهنما برای انجام کار و تخمین زمان مورد نیاز برای انجام آن استفاده کنید.

تندخوانی حرفه ای : ریتمیک

توجه کنید که هدف در اینجا سعی در فهم کامل مطالب است و رسیدن به یک ریتم مشخص و افزایش سرعت است



۲۰ صفحه از کتاب را با زمان ۱۰ ثانیه برای هر صفحه با حرکت دست بخوانید و سعی کنید بفهمید و بعد دو مرتبه همان ۲۰ صفحه را این بار بدون حرکت دست و فقط با چشم انجام دهید

تمرین

۵ مورد از نکات فصل های کتاب
درسی خود را به روش تقطیع
حفظ کنید

تمرین

۱۲ بیت شعر به روش ۳-۳ و یک صفحه
قرآن با توجه به ۶ نکته حفظ کنید و با روش
های قبلی مقایسه کنید و به صورت ویس
ارسال کنید

تمرین ستاره: این تمرین همه روزه ۴ دقیقه باید انجام شود جهت
گرم کردن عضلات چشم و همچنین افزایش حوزه ی دید

تمرین شماره ۱۱

