

تمرین جلسه ی چهارم

((حفظ لغت))

دو دقیقه وقت دارید! هر تعداد میتوانید حفظ کنید. (با توجه به تکنیک کدینگ)

ماژیک	لاک	شیر	چاقو	قند
چرک	کشمش	ماشین	پرنده	سیستم
خون	چمن	آجر	مهربان	شمال
ممنوع	آشپز	قدرت	صوت	منزل

در طول یک دقیقه سعی کنید بدون برداشتن دست از روی کاغذ با مداد به همه ی این سوالات جواب دهید.

تمرین شماره ۲

منها: - جمع: + ضرب: * تقسیم: /

6*5	2*6	10*2	6*8	7*8
9+6	7+2	4+7	14+8	7+8
4-3	16-9	1-0	1-6	9-3
15/3	5/5	8/4	9/3	6/3
45/9	9-1	12-3	9*9	7-7
3-1	9*7	8*6	5-5	8+6
5+9	11-8	5*7	5+1	4*3
14-6	3+4	2+9	0+3	2*8
3/3	10/2	35/7	10*8	17+8
7-5	4+7	1+0	12-3	6*8

الگو	د	ز	د	ز	ز	ی	د	ه
د	۳	۵	۶	۷	۵	۳	۹	۵
۱	۱	۴	۸	۹	۳	۱	۶	۶
۹	۳	۹	۲	۵	۹	۵	۹	۹
برب	برب	ببر	ربر	برب	بل	ربر	ربب	ربب
۶	۶	۵	۹	۴	۶	۳	۲	۲
ل	م	۱	ت	ب	ل	غ	س	س
۸	۸	۱	۹	۴	۵	۸	۶	۶
۵	۳	۵	۴	۶	۲	۵	۵	۵
۱	۲	۱	۳	۱	۵	۷	۱	۱
ح	ح	خ	ح	ح	ج	چ	ج	ج
۹	۳	۵	۴	۲	۴	۳	۷	۷
۷	۷	۲	۹	۳	۷	۸	۹	۹
۱۷	۱۷	۲	۹	۶	۳	۷۱	۸۱	۸۱

خطاها:

مرتبه ۱:

مرتبه ۲:

مرتبه ۳:

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 خطا 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 .

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

تمرین شماره ۴

۱۲۳



۲۴۵

۴۲



۳۵۲

۲۲۰



۸۵

۹۳



۸۸

۵۹



۵۱

۱۹



۷۶

۵۰



۴۱

۴۱



۷۴

۲۸



۸۳

۴۷



۴۷

۹۷



۵۰

۹۲



۳۲

۸۸



۱۰

۵۹



۵۲

در این تمرین باید با استفاده از یک برگه ی a4 ابتدا روی ستون سمت راست قرار دهید و در عرض یک ثانیه برگه را به سمت پایین ببرید جوری که فقط بتوانید عدد اول یعنی ۷۴ را ببینید ، حال در سمت راست ۷۴ باید تشخیص دهیم عدد چند رقمی بوده و اگر درست گفتیم تیک میزنیم و اگر اشتباه ضربدر و بعد باید بگوییم که دقیقاً چه عددی بوده و اگر درست گفتیم در سمت چپ تیک میزنیم و اگر اشتباه گفتیم ضربدر و به همین ترتیب یکی یکی پایین میرویم و بعد ستون سمت چپ

تمرین مشاهده

.... ۷۴	 ۵۳
.... ۸۲	 ۷۹
.... ۹۱	 ۶۳
.... ۳۲	 ۷۳
.... ۲۳	 ۵۳
.... ۶۶	 ۲۹
.... ۴۶	 ۲۴
.... ۲۰	 ۳۱
.... ۵۴۱	 ۳۲۱
.... ۵۴۷	 ۴۴۱
.... ۶۵۸	 ۵۴۱
.... ۵۴۴۷	 ۲۱۱۴
.... ۲۲۵۵	 ۱۲۵۴
.... ۴۳۴۵۱	 ۳۱۵۶۰
.... ۲۱۶۵۴۱	 ۲۶۴۱۹۰

حتماً برای.....اینکه زندگی و هستی.....خود را
 تکامل.....بخشید قبل ازهر چیز بایستی.....بیاموزید
 که چگونه.....و چطور بر جسمو جان خود بر ذهن.....و روان خود
 مسلط.....هزاران.....سال پیش کسانی که.....زندگی خود را
 کاملاً.....صرف مطالعه این.....مطالب کردند اهمیتتنفس عمیق را
 دقیقاً.....دریافتند با این.....تمرین جسم شما.....آرام می شود
 تمرکز.....صورت میگیرد تسلط بر روان.....افزایش می یابد تنفس عمیق.....سلامتی را
 تضمین.....می کند هر روزدو یا سه بار در هوایپاکیزه
 نفس عمیق.....بکشید تا سلامتی.....خود را برای همیشه.....حفظ کنید
 برای انجام.....تنفس عمیق حداقلدو دقیقه صبح و دو دقیقه شب
 وقت صرف کنید تاسلامتی خود و ذهنتان را.....تأمین کنید
 و شادابی.....خود را حفظ.....کنید تمرین.....تنفس را
 به طور مداوم.....و هر روز به مدت.....سی روز و یا بیشتر.....انجام دهید
 تا جایی که.....عادتتان شود تنفس.....سطحی که اکثر.....مردم
 روزانه.....انجام می دهند تاثیر بسیار.....کمی دارد و چندان مفید نیست
 بیاموزید.....که چگونه تنفس عمیق.....بکشید در حالت.....آرام
 سعی کنید.....نفس بکشید در وضعیت.....نشسته
 و یا ایستاده..... شما می توانید تمرین کنید از.....بینی نفس بکشید
 قفسه سینه.....و شکمتان را پر ازهوا کنید چند لحظه.....نگه دارید
 سپس بهآرامی هوا را از ریه ها.....خارج کنید.

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

مدام		سید
احسان		کبری
مزایا		میز
خوزستان		دزفول
انبه		انبیر
رایانه		سوگند
نعمت		فرهاد
کوچه		بزرگ
مغازه		خیابان
پراید		عکس
استکان		فلزات
خدا		عینک
لیوان		خودکار
ایران		دفتر

تمرینات افزایش دقت و سرعت چشم

۱. زمان بگیرید و در عرض ۵۰ ثانیه کلیه ی اعداد ۲ را در جدول شناسایی کنید و بشمارید

2	6	9	5	2	4	2	4	5	6
6	2	1	1	4	2	5	8	2	5
6	3	1	4	7	1	8	5	6	9
2	4	7	9	6	5	1	8	5	5
6	1	2	3	9	5	6	9	6	2
1	8	5	6	9	1	7	8	5	9
2	4	7	5	1	5	8	3	6	9
6	9	5	6	9	6	4	5	8	5
6	9	5	6	9	6	5	6	9	1
3	4	7	1	8	5	6	9	1	2
8	2	1	1	8	5	5	6	9	6
2	1	4	8	9	5	9	5	6	3
9	2	3	6	9	1	2	3	5	4
8	5	3	6	9	5	5	2	7	8
2	5	8	6	6	5	2	2	1	2
9	5	3	1	1	1	2	8	4	5
8	6	5	6	9	1	5	4	4	9
10	9	8	7	9	5	6	9	6	2
10	5	6	9	1	9	6	2	5	3

به نظرت جواب چند میشه؟؟؟؟؟

خوب فکر هات را کردی!!!!

پشت صفحه جواب نوشته شده ...

زمان بگیرید و در عرض ۵۰ ثانیه کلیه ی حروف (ب) را در جدول شناسایی کنید و بشمارید

ض	خ	ج	د	ط	ذ	م	ق	ب	ی
ش	س	ق	م	ق	ب	ب	ت	ث	ق
ن	م	ص	ک	گ	ل	ی	ی	ی	ی
ز	ر	ب	ج	ح	ع	ب	غ	ق	ث
ق	خ	ث	ق	ق	ی	ق	ق	ق	گ
ق	ق	غ	ب	ق	م	ق	ب	ه	م
ب	غ	ق	ث	ز	ر	ب	ق	ه	م
ب	ر	ب	ز	ر	ب	ب	ز	ر	ب
ق	م	ق	ب	ط	ض	خ	ج	د	ط
ث	ب	غ	ق	ث	ب	ب	غ	ق	ث
ف	ر	ب	ف	ض	خ	ج	د	ط	ب
ب	غ	ق	ث	ق	ث	ب	غ	ق	ث
ف	ف	ب	ث	گ	ق	ز	ر	ب	ب
خ	ج	د	ط	ح	ب	ب	غ	ق	ث
خ	ج	د	ط	ق	ض	خ	ج	د	ط
خ	ج	د	ط	ج	خ	ه	غ	ق	ث
و	ب	ف	خ	غ	ق	ث	ج	د	ط
خ	ج	د	ط	ح	ج	ب	غ	ق	ث
ح	ب	ف	ح	ح	خ	ج	د	ط	ل

به نظرت جواب چند میشه؟؟؟؟

خوب فکر هات را کردی!!!!

پشت صفحه جواب نوشته شده ...

درطول ۲۰ ثانیه باید کلمه ی مشابه اولین ستون را در هر ردیف بیابید
دقیقا مثل تمرین کنجکاوی با رعایت نکاتی که در تمرین ۳ گفته شد

فرد	فردا	فرج	فهم	فقر	فجر	فهمیم	فردی
دان	نشر	ناشر	شهیر	شاد	دانش	نشان	شان
ماهی	میله	میز	میل	میش	ملی	مار	بیل
کبک	کودک	کسر	کبر	کور	کسری	کوک	کمیل
فخر	فاخر	مخفر	مفخر	فرخ	فقر	فیش	فهم
تاس	تابلو	تارا	تی	طی	تیر	میر	جیر
وحید	وحدت	واحد	احد	احد	مری	وری	سیر
زار	خار	کار	مار	انار	زار	دار	سار
جنازه	جایزه	جهان	جهیزه	جاده	جبر	جیر	شیر
پیر	تیر	میر	شیر	هیر	ثمر	قیر	سل
مراد	مرذ	مرد	مردان	مرید	مریض	راد	کار
دو	سه	چهار	پنج	یک	شش	هفت	هشت
مرید	مزد	داس	دان	بیر	پیر	میر	ثمر
تره	تمبر	تبر	تبر	تاس	تمر	تاب	ترنم
معر	معمر	محسن	مجیر	معما	مسکن	عمر	عسیر

قوانین تمرین شماره ۱ (کنجکاوی) :

- 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 خطا 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 نکنید .

در طول ۲۰ ثانیه باید حرف مشابه اولین ستون را در هر ردیف بیابید
دقیقا مثل تمرین کنجاوی با رعایت نکاتی که در تمرین ۳ گفته شد

ب	ا	ب	ج	د	ب	س	ث	ف	ع	ه	خ	م	ی	د
ت	ن	ن	خ	ق	ث	ت	ل	ذ	ت	ل	ب	ب	غ	ف
م	ح	خ	ه	ع	غ	ل	ت	ت	ن	م	م	ت	م	ذ
ف	غ	ا	د	ز	ک	ن	ذ	ر	ر	ز	و	م	ک	ر
ذ	ی	د	ذ	ر	ز	ز	ط	ظ	ط	ز	ر	ذ	د	د
ب	س	ش	ا	ل	ب	ت	ع	غ	ف	ق	ب	ت	ج	ن
ن	ا	ل	ب	ی	س	ش	ض	ر	ث	ن	غ	ی	س	ع
ح	ن	ی	ن	م	ح	ن	ی	ت	ذ	ا	ذ	ل	م	ح
ب	ا	ت	ع	غ	ف	ق	ث	ص	خ	ب	خ	ح	م	ت
گ	ذ	ر	ر	ز	و	م	ک	ی	ی	س	س	ب	ج	گ
م	ن	ن	خ	ق	ث	ت	ل	ذ	ت	ل	م	ق	ف	ع
غ	ب	ی	س	ش	ض	ر	ث	ن	غ	ی	س	س	ب	ی
ش	ظ	ط	ز	ر	ذ	د	د	م	ک	ی	ی	ش	س	ط
خ	خ	ق	ث	ت	ل	ذ	ت	ل	خ	ق	ف	ع	خ	ج
ر	م	ح	ن	ی	ت	ذ	ر	ذ	ل	م	ح	م	ه	ع
چ	ب	ی	س	ش	ض	ر	ث	چ	غ	ی	س	س	چ	ی
ی	ت	ع	غ	ف	ق	ث	ص	خ	ب	خ	ح	م	ی	س

قوانین تمرین شماره ۱ (کنجاوی) :

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

در طول ۲۰ ثانیه باید حرف مشابه اولین ستون را در هر ردیف بیابید
دقیقا مثل تمرین کنجکاوی با رعایت نکاتی که در تمرین ۳ گفته شد



P	O	P	K	Y	T	E	S	D	H	J	F	J	H	K
N	B	V	X	Z	A	K	O	E	N	D	H	J	F	D
N	B	V	X	Z	N	K	O	F	S	F	H	J	F	N
I	V	M	V	C	I	P	K	Y	T	I	S	D	A	V
E	R	Y	I	C	V	K	O	F	E	F	H	J	F	E
P	C	N	B	V	X	V	C	O	P	K	Y	T	E	X
U	O	G	U	M	N	N	B	V	X	Z	A	K	O	M
A	B	G	P	P	C	N	B	V	X	V	C	A	P	V
H	N	N	A	B	G	P	T	C	N	B	T	X	V	H
M	N	H	A	B	G	P	P	C	N	M	V	T	V	K
M	M	N	A	B	G	T	P	C	N	B	V	X	V	C
A	B	Q	P	A	C	N	B	V	X	V	M	N	N	Z
M	N	N	A	B	G	P	P	C	N	M	V	T	V	X
A	Q	G	A	P	Q	N	B	V	X	V	M	N	N	A
Q	N	N	L	B	D	P	P	C	N	B	V	Q	V	R
M	M	Q	A	L	G	K	P	C	K	B	Q	X	D	M
T	N	E	A	B	G	T	L	Q	N	B	V	x	v	T

قوانین تمرین شماره ۱ (کنجکاوی):

- 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 خطا 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 .

کلمات ستون سمت راست را در عرض ۲۰ ثانیه در جملات هررديف پیدا کنید

قابلیت	کم خوابی می تواند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف نموده و قابلیت مقابله با عفونت ها را کاهش دهد.
سینه	آیا می دانید پرتقال خونی تاثیر زیادی در پیشگیری از سرطان دهان و سرطان سینه دارد.
تلفن	بیش از 51 درصد مردم جهان تا به حال نه با کسی از طریق تلفن حرف زده اند و نه کسی به آنها زنگ زده است.
لب	لیوناردو داوینچی 10 سال طول کشید تا لب های مونا لیزا را نقاشی کند.
گفتار	بازی زندگی بازی بومرنگ هاست. همانند چوب خمیده ای که بعد از پرتاب به خود فاعل باز می گردد، پندار ، کردار و گفتار انسان دیر یا زود با دقتی حیرت انگیز به خود او بازمی گردد. این قانون کارماست.
مشخص	اغلب می رسید چگونه باید به خواسته خود عینیت بخشید؟ پاسخ این این که کلام لازم را بر زبان آورید و تا رهنمودی مشخص نستانده ای کاری نکنید، هدایت بطلبید و بگوئید خدایا راه را نشانم بده.
برای	امام علی(ع): پیروزی مردمان بزرگوار، زمینه ساز گذشت و احسان استو پیروزی مردمان فرومایه، زمینه ای برای زور گویی و گردن کشی است.
همراه	بدان که پیروزی ، همراه صبر است و گشایش ، همراه گفتاری و با هر دشواری ، آسانی است. همانا با هر دشواری ، آسانی است.
چیره	کسی که با گناه به پیروزی دست یابد، پیروز نیست و کسی که با توسل به بدی پیروز گردد در حقیقت شکست خورده است.
استناد	علوم نوین در اسلام ، کتابی است که در آن احکام و دستورات دین مبین اسلام از دید علوم پزشکی ، بیولوژی و روان شناسی ، مورد بررسی قرار گرفته و فواید اجرای این احکام به استناد به منابع و اسناد علمی معتبر ، بیان شده است.
معصوم	کتاب محرک موفقیت تحولی عظیم در راستای روانشناسی موفقیت ایجاد کرده است زیرا نکات طلایی سخنان امامان معصوم شیعه را با گلچینی از مطالب بیش از ۴۰ کتاب موفقیت تعریف شده توسط پژوهشگران غربی آمیخته و برای فهم بهتر داستان هایی تأمل برانگیز چاشنی آن ساخته است که در مجموع این کتاب را به منظوم های ممتاز در زمینه موفقیت تبدیل کرده است.
فواید	اسلام علمی ترین دین بشریت کتابی است که احکام و دستورات دین مبین اسلام را از دید علوم پزشکی بیولوژی و روان شناسی مورد بررسی قرار داده است و فواید اجرای این احکام را با استناد به منابع و اسناد علمی معتبر بیان نموده است.
ثواب هایی	ابصار کتابی است که با مدد گیری از آیات قرآن کریم و روایات معصومین و بحث های روانشناسی به یکی از مهمترین اعضای بدن انسان یعنی چشم پرداخته و آنچه این نعمت بزرگ وظیفه دارد را یادآوری نموده است و سعی دارد کلیه گناهان و ثواب هایی که میتوان با این دو عضو کوچک اما مهم انجام داد را به خوانندگان خود منتقل کند تا اگر گرفتار گناهی از جانب چشمان خود هستند آن را ترک و اگر از ثوابی غافل اند آن را کسب نمایند.
ماهواره	کتاب لطفاً استامینوفن نباشید در قالب شش داستان بی نظیر و به هم مرتبط سعی دارد به مسائل زندگی امروز جوانان پردازد و قدمی برای رفع این مشکل بر دارد بررسی روابط بین محرم و نامحرم و تبیین حد و مرزهای آن بررسی جامع و کامل نقش ماهواره در زندگی خانوادگی امروز فرهنگسازی و تشویق جوانان به ازدواج آگاهانه از جمله مواردی است که در این کتاب بدان اشاره شده است.

جدول ثبت سرعت مطالعه : کافی است در این جدول رکورد های خطبری 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 بدون درک مرحله ۳

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 اصلا هدف ما درک نیست و چنانچه دیدید که دارید درک می کنید یا کلمات را تشخیص

می دهید مطمئن باشید که غلط انجام می دهید و بهتر است که کتاب را برعکس بگیرید. بعد از پایان یک دقیقه به هر

جایی که رسیدید علامت A را قرار دهید، و ۱۵ خط بشمارید و از A پایین تر بیایید و بنویسید B حال دو مرتبه

زمان سنج را روی یک دقیقه تنظیم می کنیم و این بار باید سعی کنیم که ۱۵ خط بیشتر از دفعه قبلی برویم و یا حتی

اگر زمان داشتیم بیشتر (یعنی B را رد کنیم). پس از پایان یک دقیقه چنانچه به B نرسیدیم یا رسیدیم از همان

B ۱۵ خط پایین تر می نویسیم C و چنانچه B را رد کرده بودیم (B+) از همان جا ۱۵ خط پایین تر می نویسیم .

حال باز سه مرتبه از S باید برسیم به C یا آن را رد کنیم . چنانچه به C نرسیدیم یا رسیدیم از همان C ۱۵ خط

پایین تر می نویسیم D و اگر C را رد کرده بودیم (C+) از همان جا ۱۵ خط پایین تر می نویسیم D و برای بار

آخر باید سعی کنیم از S به D برسیم یا آن را رد کنیم . چنانچه به D نرسیدیم به مرتبه دیگه انجام بدید که حتما

برسید و یا رد کنید و چنانچه رسیدید و یا رد کردید وارد مرحله آخر یعنی رکورد گیری می شویم 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 تمام

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

