

تمرین جلسه ی پنجم

(حفظ لغت)

دو دقیقه وقت دارید ! هر تعداد می توانید حفظ کنید

گذاشته	گردن	شیر	لاک	پا
نفریح	محبت	ماشین	پسته	زیبا
پایین	عشق	آجر	چمن	خون
منزل	صوت	قدرت	کچل	لحظه

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

تمرین شماره ۲

تفریق: - جمع: + ضرب: * تقسیم: /

$6+10=$	$2+9=$	$10-8=$	$6+8=$	$7+1=$
$4*3=$	$16+9=$	$1+0=$	$1+7=$	$7*3=$
$15-7=$	$5*5=$	$8-7=$	$9+3=$	$9+3=$
$15/3=$	$5/5=$	$8/4=$	$9/3=$	$6/3=$
$5+0=$	$81/9=$	$12-3=$	$9*9=$	$7-9=$
$3-1=$	$9*3=$	$8*4=$	$5-8=$	$8+11=$
$15/15=$	$11-8=$	$5*7=$	$5+1=$	$4*2=$
$14-6=$	$3+4=$	$2+9=$	$0+3=$	$2*3=$
$3*3=$	$10-2=$	$4*7=$	$10*8=$	$17-4=$
$7-5=$	$4+7=$	$1+0=$	$12-3=$	$6*8=$

							الگو
ی ب ل	ب ل ی	ل ب ی	ی ب ی	ب ل ی	ل ب ی	ی ب ل	ب ل ی
۵	۹	۵	۷	۶	۵	۳	۵
۶	۱	۳	۹	۸	۴	۱	۱
۹	۵	۹	۵	۲	۹	۳	۹
ف ق	ف غ	ق ث	ق ت	ف ق	ق ف	ب ی	ف ق
۸	۱	۷	۵	۶	۲	۳	۷
۲	۳	۶	۴	۹	۵	۶	۶
۳	۶	۲	۳	۷	۳	۵	۳
۶	۸	۵	۴	۹	۱	۸	۸
ز ر	ن ز	ر ز	ر ز	ز ر	ن ز	د ز	د ز
ج	چ	ج	ح	ح	خ	ح	ح
۱	۷	۵	۱	۳	۱	۲	۱
۷	۳	۴	۲	۴	۵	۳	۴
۸	۷	۳	۶	۹	۲	۷	۷
							خطاها:
مرتبۀ ۳:			مرتبۀ ۲:		مرتبۀ ۱:		

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

ثروت		زنده باد
دوست		محبت
برای		هزینه
بهترین		آموزش
است		هزینه
موفقیت		برای
شکست باش		عاشق
زندگی بهتر		برای
باش		مسئولیت پذیر
بزرگترین		تمرکز
خداست		نعمت
بهتر		برای
ابتدا		دیدن
دید		نباید

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 دهید عدد چند رقمی بوده و اگر درست گفتیم تیک میزنیم و اگر اشتباه ضربدر و بعد باید بگوییم که دقیقا 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
.... ۲۵	 ۱۱
.... ۶۳	 ۲۹
.... ۳۲۲	 ۷۲۳
.... ۲۸۳	 ۵۳۳
.... ۶۹۶	 ۲۴۹
.... ۴۶۲۵	 ۲۱۲۴
.... ۲۹۶۰	 ۳۲۶۱
.... ۵۲۴۱	 ۳۹۲۱
.... ۵۲۰۴۷	 ۴۱۲۴۱
.... ۶۳۶۵۸	 ۵۳۶۴۱
.... ۵۴۵۴۷	 ۲۱۵۱۴
.... ۲۲۳۲۵۵	 ۱۲۰۲۵۴
.... ۴۴۶۹۵۱	 ۳۱۵۳۶۰
.... ۲۹۵۵۴۱	 ۲۶۴۱۹۰

شما برایاینکه زندگی	و هستیخود	تکاملبخشید
قبل ازهر چیز	بایستیبیاموزید	که چگونهو چطور
برجسمو جان خود	برذهنو روان خود	مسلطگردید
هزارانسال پیش	کسانی کهزندگی	خود را کاملاًصرف
مطالعه اینمطالب کردند	اهمیتتنفس عمیق را	دقیقادریافتند
با اینتمرین	جسم شماآرام میشود	تمرکزصورت میگیرد
تسلط بر روانافزایش میابد	تنفس عمیقسلامتی را	تضمینمیکند
هر روزدو یا سه بار	در هوایپاکیزه	نفس عمیقبکشید
تا سلامتیخود را	برای همیشهحفظ کنید	
برای انجامتنفس عمیق	حداقلدو دقیقه صبح	
و دو دقیقهشب	وقتصرف کنید	تاسلامتی خود
و ذهنتانرا تامین کنید	و شادابیخود را	حفظکنید.
تمرینتنفس را	به طور مداومو هر روز	به مدتسی روز
و یابیشتر	انجامدهید	تا جایی کهعادتتان میشود
تنفسسطحی	که اکثرمردم	روزانهانجام میدهند
تاثیر بسیارکمی دارد	و چندان مفیدنیست.	
بیاموزیدکه چگونه	با فاصله تنفسعمیق بکشید	
در حالتآرامش	سعی کنیدنفس بکشید	در وضعیتنشسته و
یاایستاده	شما میتوانیدتمرین کنید	از بینینفس بکشید.
قفسه سینهو شکمتان را	پر ازهوا کنید	چند لحظهنگه دارید
سپسبه آرامی	هوا رااز ریه ها خارج کنید.	

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 ۴

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

حالا دو مرتبه برگردید و این بار سعی کنید توی ۵۰ ثانیه از S تا A را طی کنید طبیعتا سرعت باید بالاتر باشد حالا سه مرتبه سعی کنید از S تا A را در مدت زمان ۴۰ ثانیه طی کنید و این بار باید سرعت بالاتر از مرحله ی قبلی باشد، و در مرحله ی آخر سعی کنید از S تا A را در مدت زمان ۳۰ ثانیه انجام دهید و طبیعتا باید بالاترین سرعت خود انجام دهید. 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 کنجاوی (بازی با حروف – تمرین تخصص 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)

روزی مرد جوانی در میانه ی شهری ایستاد و ادعا کرد زیبا ترین قلب دنیا را دارد. جمعیت زیادی دور او را گرفته و به قلب بدون خدشه ی او نگاه میکردند و همه تصدیق میکردند که او به راستی زیبا ترین و بی نقص ترین قلبی است که تاکنون دیده اند.

مرد جوان در کمال افتخار و با صدایی بلند تر از جمعیت به تعریف از قلب خود می پرداخت که ناگهان پیرمردی جلو تر از جمعیت آمده و خطاب به مرد جوان گفت ((اما قلب تو به زیبایی قلب من نیست)) سکوتی برقرار شد و مرد جوان به همراه جمعیت به قلب پیرمرد نگاه کردند، قلب او با قدرت تمام می تپید اما پر از زخم بود.

قسمت هایی از قلب او برداشته شده بود و قسمت های دیگری جایگزین آن شده بود اما آنها به درستی جا های خالی را پر نکرده بودند و گوشه هایی دندان دانه در قلب او دیده می شد. در بعضی نقاط قلب پیرمرد شیار های عمیقی وجود داشت که هیچ تکه آنها را پر نکرده بود.

مردم با نگاهی خیره به او می نگریستند و با خود فکر میکردند که این پیرمرد چه طور ادعا میکند که قلب زیبا تری دارد؟ مرد جوان به قلب پیرمرد اشاره کرده، خندید و گفت: سر شوخی داری؟ قلبت را با قلب من مقایسه کن! قلب تو تنها مشتی زخم و خراش و بریدگی است

پیرمرد گفت: درست است که قلب تو سالم به نظر میرسد اما من هرگز قلبم را با قلب تو عوض نخواهم کرد..... تو نخواهی دانست که هر زخمی یادگار مهر کسی است که من بخشی از قلبم را جدا کردم و به او بخشیدم گاهی او هم بخشی از قلب خود را به من داده است که به جای آن قسمت بخشیده شده قرار دادم اما چون این دو مثل هم نبودند، گوشه هایی دندان دانه بر قلبم دارند. آنها برای بسیار عزیزند چرا که یا آور عشقی زیبا هستند.

بعضی وقت ها قلبم را به کسی بخشیدم اما آنها چیزی از قلب خود را به من ندادند! اینها همین شیارهای عمیق هستند. اگر چه درد آورند اما باز یاد آور یک دلدادگی اند و من همه در این امیدم که آنها روزی باز گردند و این شیار های عمیق را با قطعه ای که من در انتظارش بوده ام، پر کنند. پس حال میبینی که زیبایی واقعی چیست....

تمرین شماره ۹

لیست بزرگترین کشورهای دنیا را با استفاده از تکنیک نماد سازی و با کمک تکنیک کدینگ در مدت

زمان ۴ دقیقه به حافظه بسپارید (سعی کنید برای هر کشور یک نماد انتخاب کنید و سپس حفظ کنید) :

۱- روسیه	۲- کانادا	۳- ایالات متحده آمریکا	۴- چین	۵- برزیل
۶- استرالیا	۷- هند	۸- آرژانتین	۹- قزاقستان	۱۰- الجزایر
۱۱- کنگو	۱۲- عربستان	۱۳- مکزیک	۱۴- اندونزی	۱۵- سودان
۱۶- لیبی	۱۷- ایران	۱۸- مغولستان	۱۹- پرو	۲۰- چاد

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

تمرین شماره ۱۰

