

هدایای دوره مهارات های مطالعه و یادگیری

کلیدی ترین نکات دوره



Bahareman



Bahareman



Bahareman.com

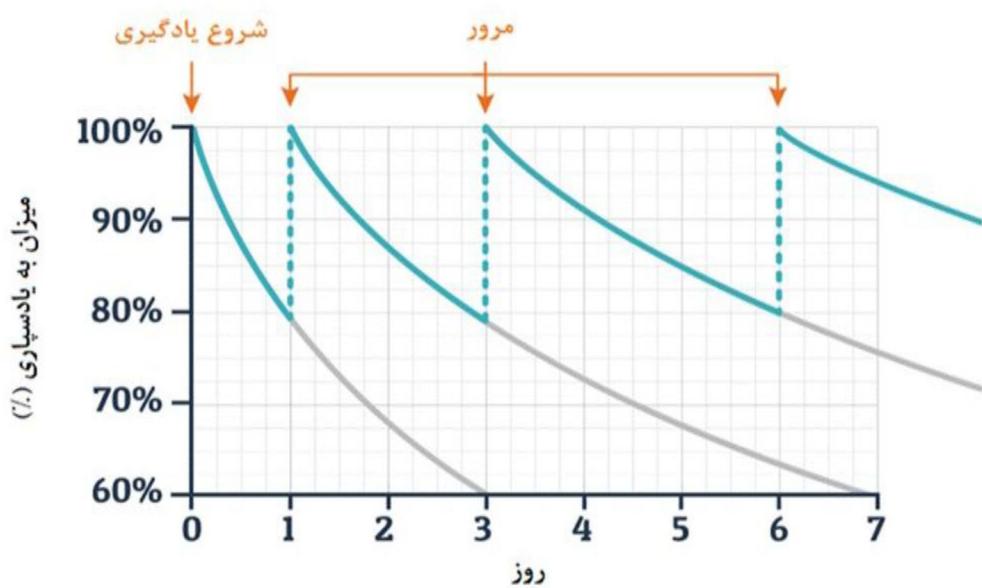
مدرس: امیرحسین حامدی



یادتون باشه این هدايا فقط و فقط متعلق به شماست
لطفا در اختیار هیچ کس قرار ندهید

کلیدی‌ترین کلمات کارگاه مهارت‌های مطالعه و تقویت‌حافظه برای مرور شما عزیزان

منحنی ابینگ‌هاوس



Bahareman.com



Bahareman.ir

مرور ما:

قبل از ۲۴ ساعت، ۲ روز بعد، ۴ روز، ۸ روز، ۱۶، ۳۲ و ۶۴ روز بعد مرور می‌کردیم.

- ✓ همه چی تو دنیا تکرار میشه
 - ✓ ایجاد عادت اتمام کارها
 - ✓ هورمون های یادگیری هر ۲۵ دقیقه
 - ✓ چرا یاد نگرفتیم؟

دلایلی که یاد نمیگیریم



- ✓ کاری جدید که تمرکز بخود و خندهدار
 - ✓ مسیر عصبی
 - ✓ رابطه یادگیری و احساس
 - ✓ حافظه من هر روز بهتر و بهتر میشه

روش مطالعه رو که یادمه:

۱. حالمو خوب کنم
۲. پیشخوانی
۳. طرح سوال
۴. تندخوانی
۵. مایندمپ
۶. زمانبندی مرور

- ✓ نظم و رعایت کنید تو مرور همه چی حله
- ✓ یادآوری مهمتر از یادگیری
- ✓ با صحبت استادمون جزوه نوشتن خطاست
- ✓ خلاصه نویسی رو یادت بیار 😊
- ✓ اگه خلاصه نمیکنی اصلا آموزش نبین
- ✓ یه کار عالی: نوشتن تصمیمات و اقدامات
- ✓ انجام کارها با دست و پای مخالف
- ✓ بعضی کتابها خرن
- ✓ انواع حافظه چی بود و چجوری کار میکرد؟

سه نوع حافظه



Bahareman.com



Bahareman.ir

- ✓ چرا تعویض اسلایدها معمولی بود؟
- ✓ زمانی که هیچی متوجه نشدم با مرور به لیمبیک مغز کمک کنیم
 - ✓ یادآوری موقع خواب
 - ✓ مرور جلو آینه
 - ✓ گفت و گو با خود
 - ✓ یادآوری اتفاقات خوب موقع خواب
- ✓ بهترین زمان ادامه دادن هر تمرین وقتیه که خسته شدیم
- ✓ تمرین بدون تمرکز مثل قاشق بدون دسته میمونه
 - ✓ خانواده مهمه
 - ✓ از کلمه باید، نباید استفاده کنیم
- ✓ برای تندخوانی بیشتر کلمات یک صفحه اضافی هستند
- ✓ تنفس دیافراگمی یادم نره



- ✓ علت خمیازه
- ✓ تنفس بچه‌ها
- ✓ مطالب سخت
- ✓ سوالی خوانی
- ✓ طراحی کلیدواژه
- ✓ مرور کلید واژه



- ✓ برا تصویر سازی گفتیم، تصویرمون خندهدار و غیر منطقی
- ۱. تکنیک حفظ لغات
- ۲. اتاق رومی
- ۳. اسامی
- ۴. فرمولها
- ۵. اعداد طولانی و ...

- ✓ با تمرين چه اتفاقی در مغزمنون می افتاد
- ✓ رمز موفقیت شما در هر کاری تمرينه
- ✓ استرس=کورتیزول=سرطان و بیماری



- ✓ بهترین راه از بین بردن خنده، موزیک شادم عالیه



Bahareman.com



Bahareman.ir

- ✓ خوراکی‌ها
- ✓ آب و صبحانه اصلاحاً فراموش نشه
- ✓ کتاب و آموزش روی ناخودآگاهم تاثیر میداره
- ✓ پدر کتابو در بیارید
- ✓ علاقه خیلی مهمه، مهمه‌ها خیلی
- ✓ تو یه طیف کتاب نخونم
- ✓ بی‌سوادها مطالعه ندارن
- ✓ مسئول ۱۰۰٪ زندگیم
- ✓ تمرکز(بیرونی و درونی)

عوامل درونی

- ✓ گرسنگی
- ✓ تشنگی
- ✓ همگرایی
- ✓ افکار مزاحم
- ✓ استرس
- ✓ عادت‌های بد
- ✓ شخصیت نامناسب

عوامل بیرونی

- ✓ نور زیاد
- ✓ نور کم
- ✓ دمای نا مناسب
- ✓ بی‌نظمی
- ✓ کمبود اکسیژن
- ✓ صدای مزاحم
- ✓ عدم تهویه و بو‌های مزاحم



✓ خوابمون نمیبرد:

چکار کنیم خوابمون ببره؟



- ✓ نیت خواب
- ✓ نوشتن افکار روی کاغذ
- ✓ خاموش کردن دستگاه های تولید کننده امواج
- ✓ چشم ها در حالت نیمه باز
- ✓ ور نرفتن به گوشی
- ✓ گوش دادن به کتاب صوتی
- ✓ راحت بیدار بشیم

چکار کنیم راحت از خواب بلند شیم ؟



- ✓ داشتن هدف
- ✓ داشتن اراده
- ✓ قانون ۵ ثانیه
- ✓ خوردن ویتامین C
- ✓ پرسیدن چند سوال ساده



Bahareman.com



Bahareman.ir

- ✓ سیکل خواب هر ۹۰ دقیقه سبک میشد
- ✓ خواب ظهر ۲۰ تا ۹۰ دقیقه
- ✓ هوش هیجانی و IQ تغییر میکنه
- ✓ زبان انگلیسی
- ۱. بسط دادن
- ۲. تصویر سازی
- ۳. حکم قبلی و بعدی
- ۴. با حواس ۵ گانه درگیر کنیم

- ✓ حفظ شعر و تاریخ روز هفته
- ✓ چرا من اسلاید هام رنگی رنگی بود؟
- ✓ روی آموزش سرمایه‌گذاری کنید
- ✓ شروع و پایان روز با کتاب
- ✓ مجموعه مارو هم دعا کنید

چجوری میتوینین کمکمون کنید؟

✓ کامنت گذاشتن زیر پست‌های اینستاگرام ما

✓ منشن کردن ما

✓ پخش تراکت‌های ما

✓ گفت‌وگوهای زبانی

✓ نوشتن داستان در سایت بهارمن

✓ جواب دادن داستان‌ها در سایت بهارمن

✓ گرفتن ویدیو از خودتون

✓ نظر دادن زیر محصولات ما



Bahareman.com



Bahareman.ir