بنام رحمان و رحیم

# جزوه نخبگان یادگیری و حافظه

## جامع‌ترین دوره تندخوانی و تقویت حافظه

**سرشناسنامه:** حامدی، امیرحسین، Amirhossein Hamedi
**عنوان و زیر عنوان:** دوره نخبگان یادگیری و حافظه
/ جامع‌ترین دوره تندخوانی و تقویت حافظه
**نویسنده:** امیرحسین حامدی
**صفحه آرا:** مجموعه آموزشی بهارمن
**طراح جلد:** طاها ناصری
**تیراژ:** 1000 نسخه
**سفارش:** وبسایت آموزشی بهارمن Bahareman.com

مدرس:

**امیرحسین حامدی**

# فهرست مطالب

تندخوانی برای چی؟ ..... 3
چرا باید کتاب بخونیم؟ ..... 3
لطفاً این تعهدنامه را پر کن ..... 3
تست سرعت عملکرد مغز ..... 4
بصورت خلاصه یادداشت کنید که چرا یاد نمی‌گیریم؟ ..... 7
تمرین تمرکز روی مسیر ..... 8
تمرین خط بَری چشمی: ..... 16
تمرین حرکت چشم ( بدون انگشت) ..... 17
تمرین کنجکاوی ..... 20
تمرین مسیریابی ..... 29
تمرین افزایش حوزده دید ..... 32
تمرین مشاهده ..... 42
تمرین کنجکاوی ..... 46
چک لیست یادگیری مهارت تندخوانی ..... 49
خط کشی زیر عبارت (با انگشت) ..... 50
آزمون شمارش ..... 53
تست کنجکاوی ..... 56
تست سرعت عملکرد مغز ..... 57
تست سرعت مطالعه و درک مطلب و غلط‌یابی ..... 60
تست سرعت مطالعه و درک مطلب ..... 66
تست سرعت مطالعه و درک مطلب ..... 70
تست سرعت مطالعه و درک مطلب ..... 73
تست سرعت مطالعه و درک مطلب ..... 78
تست سرعت مطالعه و درک مطلب ..... 84
تست سرعت مطالعه و درک مطلب ..... 87
تست سرعت مطالعه و درک مطلب ..... 90
تست سرعت عملکرد مغز ..... 93

## تندخوانی برای چی؟

برخی مهارت ها برای همه ضروری هستند، یکی از مهارت‌های ضروری تندخوانی است. بیش از 80 درصد افراد موفق دنیا تندخوان هستند. کتاب‌ها زندگی ما را تغییر می‌دهند. اگر کنکور و آزمون مهمی داشته باشیم، تندخوانی سرعت مطالعه و یادگیری ما را افزایش می‌دهد. اما چرا در تندخوانی ضعیف هستیم؟ وقتی در دبستان بودیم به دلایلی باید با صدای بلند متن ها را برای معلم می‌خواندیم. وقتی بزرگ‌تر شدیم این عادت به جا ماند. عادت‌های اشتباه باعث می شود که سرعت مطالعه ما کم شود.
پس باید سعی کنیم که در هنگام مطالعه این صداها را حذف کنیم. البته قرار نیست یک شبه این کار انجام دهیم. یادگیری یک مهارت نیاز به تمرین و تکرار دارد و ترک عادت‌های قبل کمی برای ذهن ما سخت است. هدف ما در این دوره این است که در زمان کمتر، با انرژی کمتر به دستاوردهای بیشتری برسیم.

## چرا باید کتاب بخونیم؟

برای اینکه بخواهیم زندگی بهتری داشته باشیم و شروع به یک تغییر خوب کنیم لازم است که کتاب بخوانیم. اگر بخواهیم به موفقیت تحصیلی برسیم یا در آینده زندگی آرام و رضایت‌بخش داشته باشیم، باید کتاب بخوانیم. کتاب‌ها دستاوردهای ما را در زندگی تضمین می‌کنند. حالا هرچه سرعت مطالعه خود را افزایش دهیم می‌توانیم کتاب‌های بیشتری بخوانیم.

تا حالا از خودت پرسیدی:
- چه فرصت‌های درآمدی را از دست دادم؟
- چه روابط ارزشمندی را از دست دادم؟ چه زمان‌هایی از ارتباط گرفتن فرار کردم؟
- چه مسائل و مشکلاتی در زندگی من تکرار می‌شود؟
- آیا واقعا از زندگی خودم لذت می‌برم.
با این دوره به سرنخ‌های زندگی بهتر می‌رسیم:) خیالتون راحت راحت

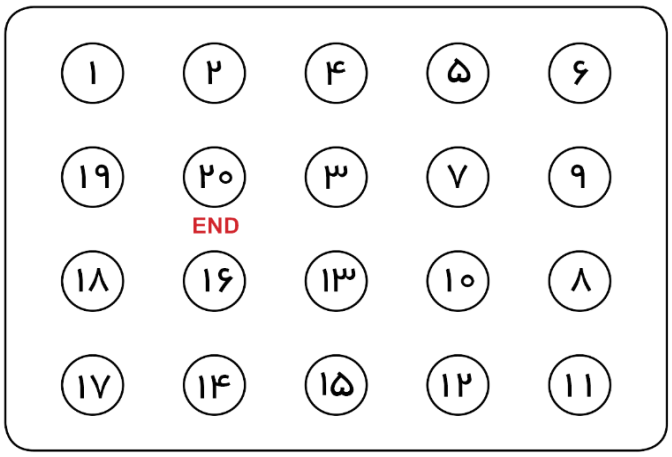
## لطفاً این تعهدنامه را پر کن

به طور یقین شما به عنوان شخصی که برای خود ارزش قائل هستید، می‌دانید یادگرفتن هر مهارتی، فقط با تمرین کردن مداوم صورت می‌گیرد. پس ما باید زمانی را روزانه برای تمرین خود در نظر بگیریم و به آن متعهد باشیم. ما برای رسیدن به هدف‌هایمان باید تلاش کنیم. پس لطفاً تعیین کنید که در طول دوره، روزانه می‌خواهید چه مقدار زمان را برای تمرین اختصاص دهید. زمان پیشنهادی ما بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه است. اینجانب ..... به خود و مدرس دوره تعهد می دهم که روزانه حداقل ..... دقیقه برای انجام تمرینات مربوط به این دوره اختصاص دهم.

«لطفا این تمرین هارو با حس خوب انجام بده» تاریخ و امضا

## تست سرعت عملکرد مغز

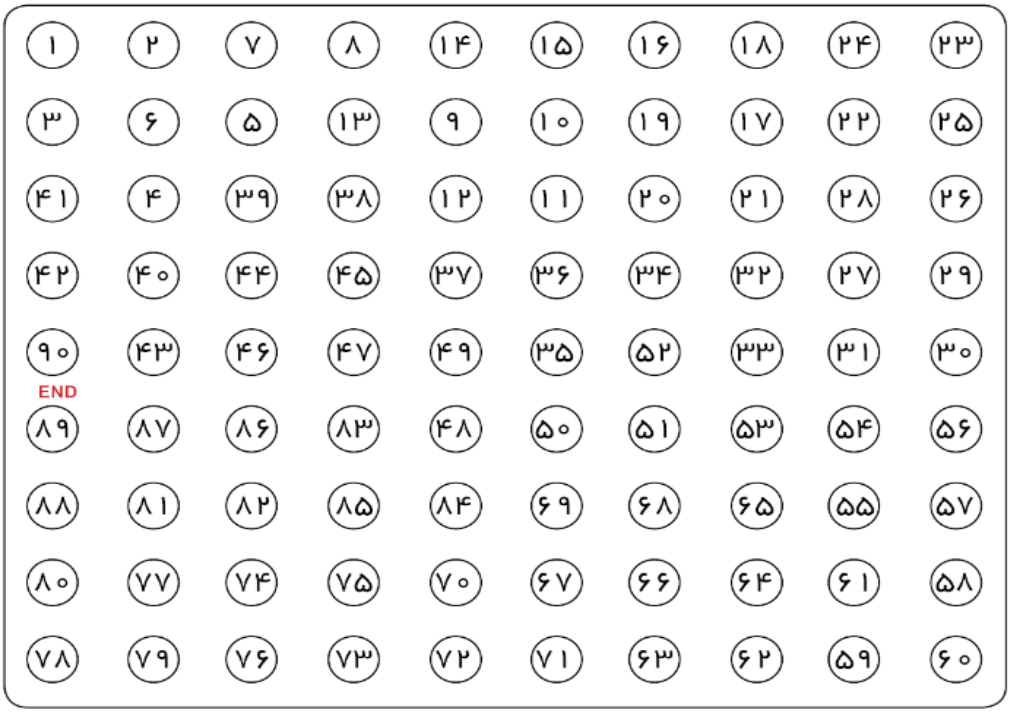
تمرین اولیه :




مرحله اول :

مرحله 2:

مرحله 3 :



مرحله 4 :

میانگین سرعت هر چهار مرحله :.....

لطفا میانگین سرعت مغز خود را برای پشتیبان ارسال کنید

***نخبه بهارمنی عزیز***

در حال مطالعه این جزوه هستی، چون یک روز تصمیم گرفتی مثل روزهای گذشته‌ات زندگی نکنی. اگر خوشحالی از اطلاعاتی که یاد می‌گیری، این عادت متفاوت بودن از قبل بودن را باز هم تکرار کن.

***امیرحسین حامدی***

**بصورت خلاصه یادداشت کنید که چرا یاد نمی‌گیریم؟**

سعی کنید فقط کلمات کلیدی را یادداشت کنید. این کار بخش کوچکی از خلاصه نویسی مبتنی بر مغز است.

قضاوت و مقایسه:

انباشت اطلاعات:

تمرین نکردن:

منفی نگری به آموزش و آموزش دهنده:

توقع های غلط:

***دوست بهارمنی عزیز***

همه افراد دوست دارند موفق شوند تا زمانی که بهای موفقیت را متوجه می‌شوند.

حاضر هستی بهای موفقییت را بپردازی و با جون و دل تمرین کنی؟ آماده شروع هستی؟

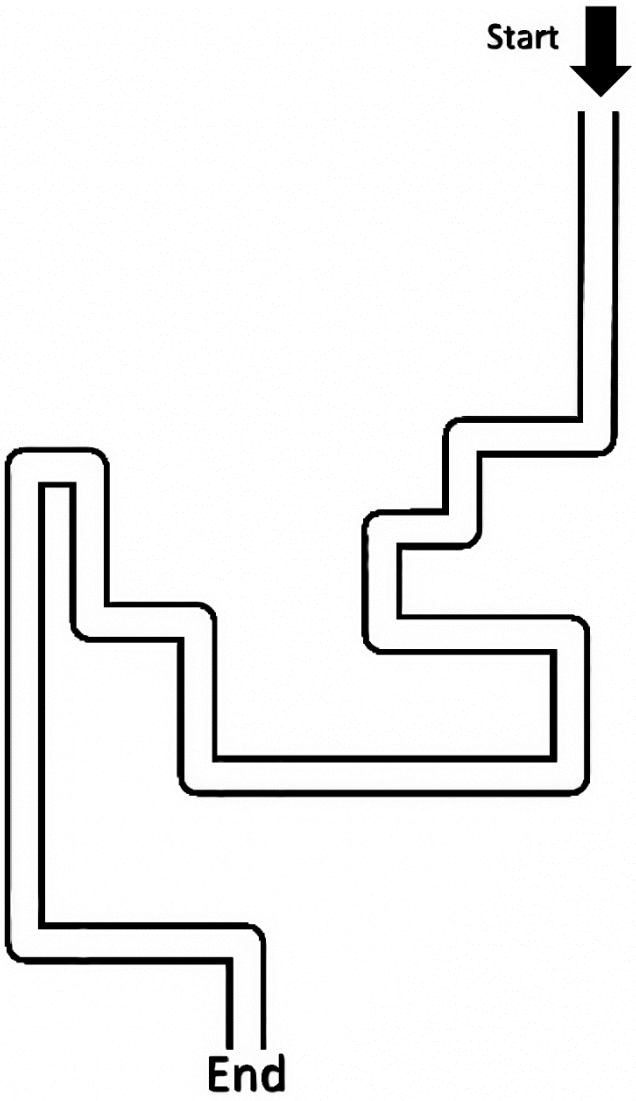
***انرژی بالا***

## تمرین تمرکز روی مسیر

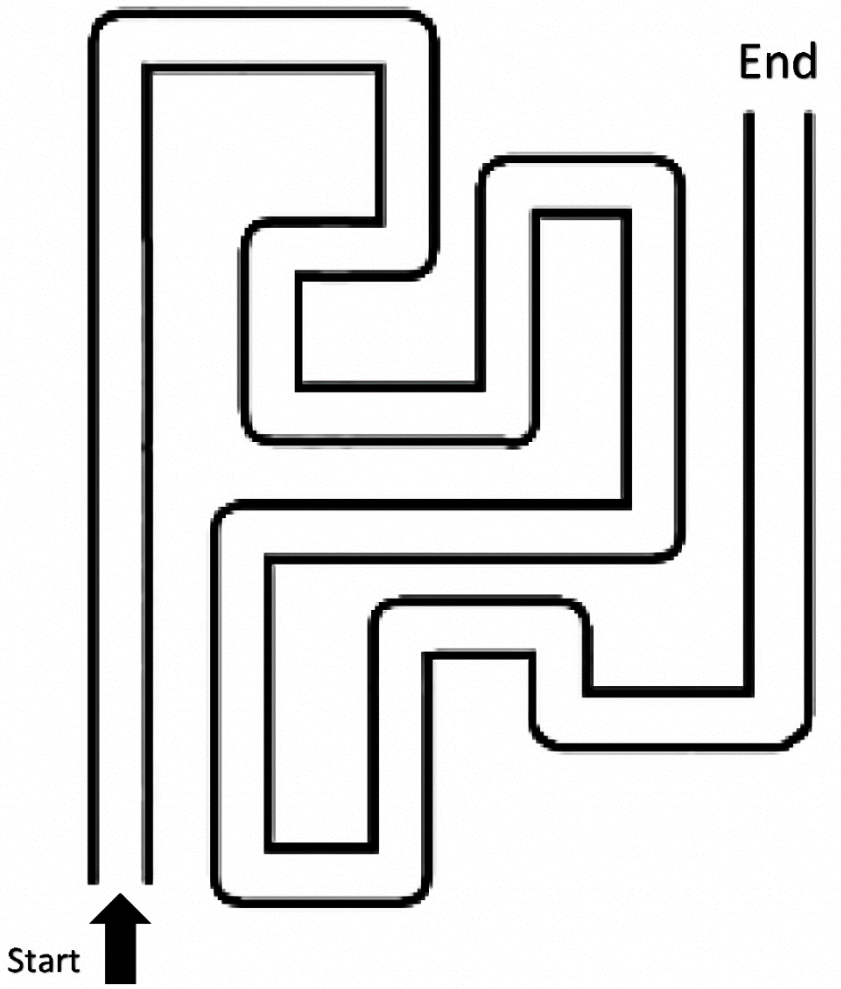
هدف این تمرین بالابردن آگاهی در لحظه هست. تمرکز و حافظه حسی ما در این تمرین تقویت می‌شود.

قوانین تمرین تمرکز روی مسیر

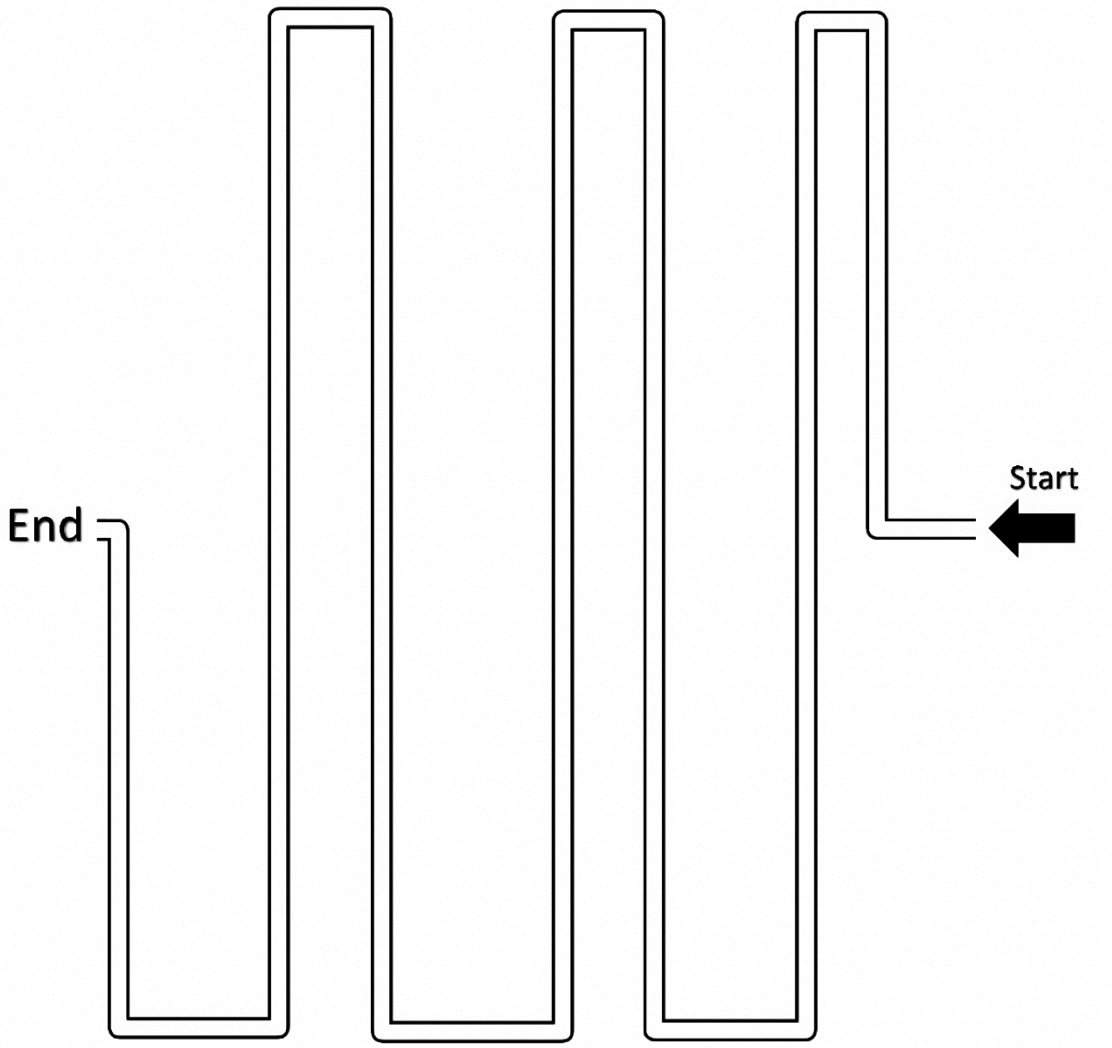
1. زمان خودتان را بگیرید .
2. سعی کنید با تمام سرعت تمرین را انجام دهید.
3. دست‌تان را از روی کاغذ برندارید.
4. خطوط یک‌پارچه و بدون شکستگی باشد.
5. به دیواره‌ها برخورد نکنید و با احساس خوب شروع کنید. با یک نفس عمیق شروع کنید.



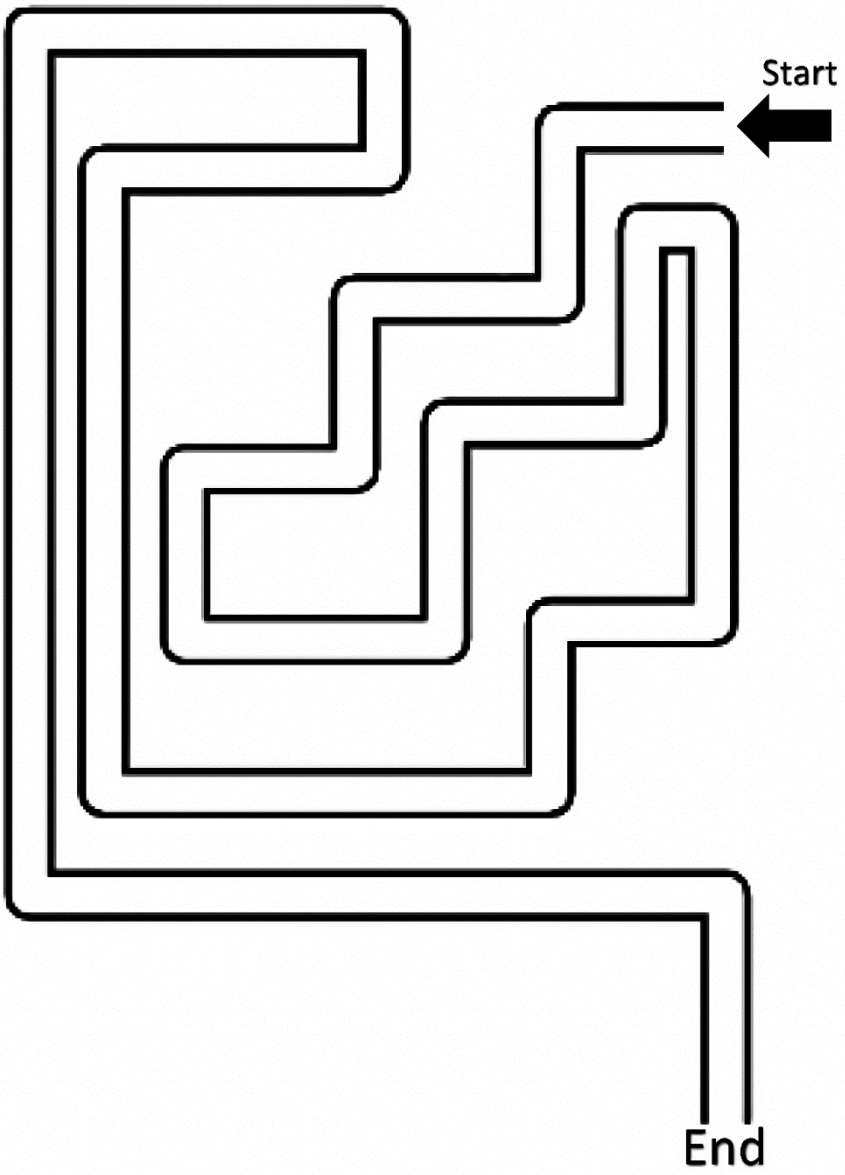

زمان انجام تمرین : .....



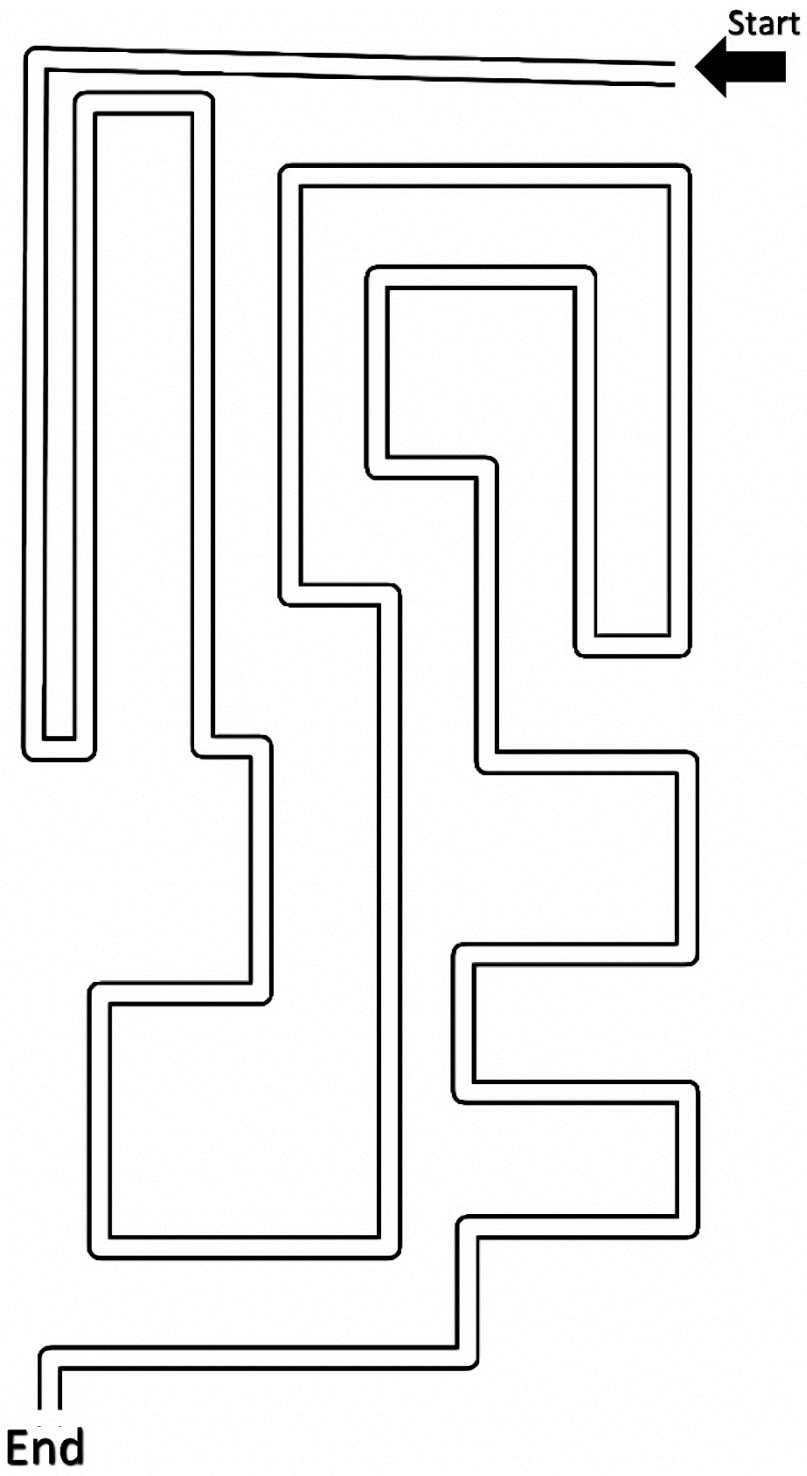

زمان انجام تمرین : .....



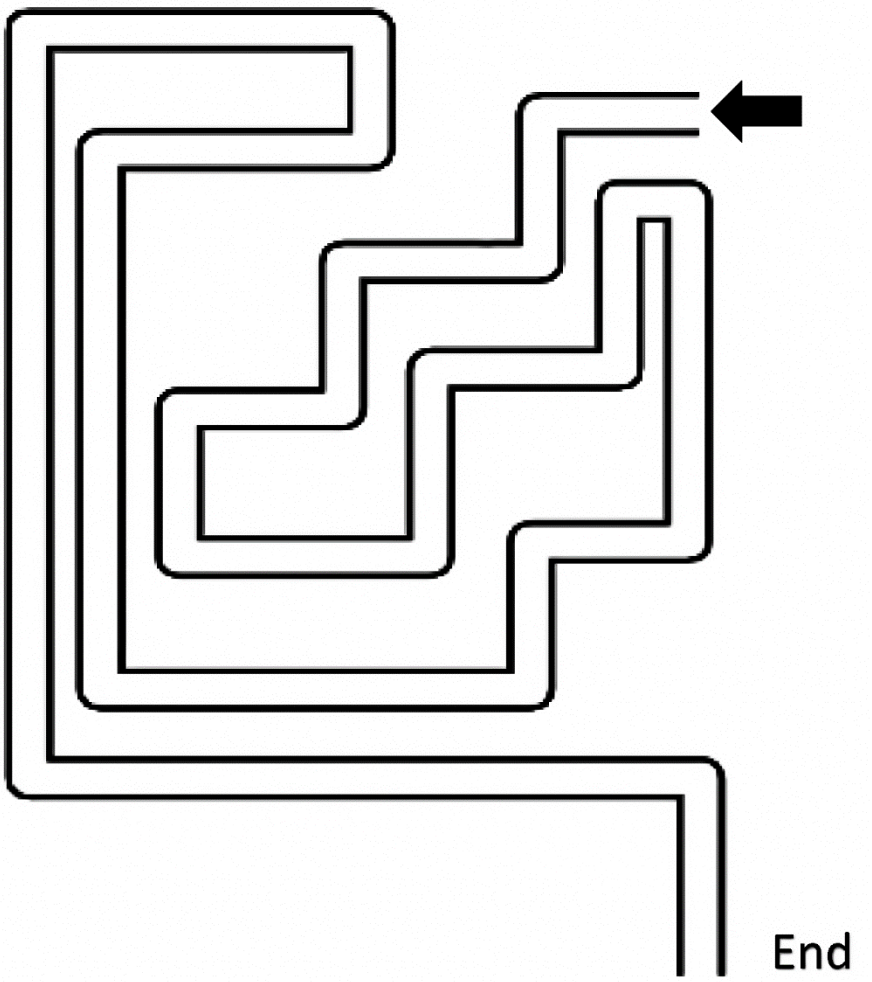

زمان انجام تمرین : .....




زمان انجام تمرین : .....



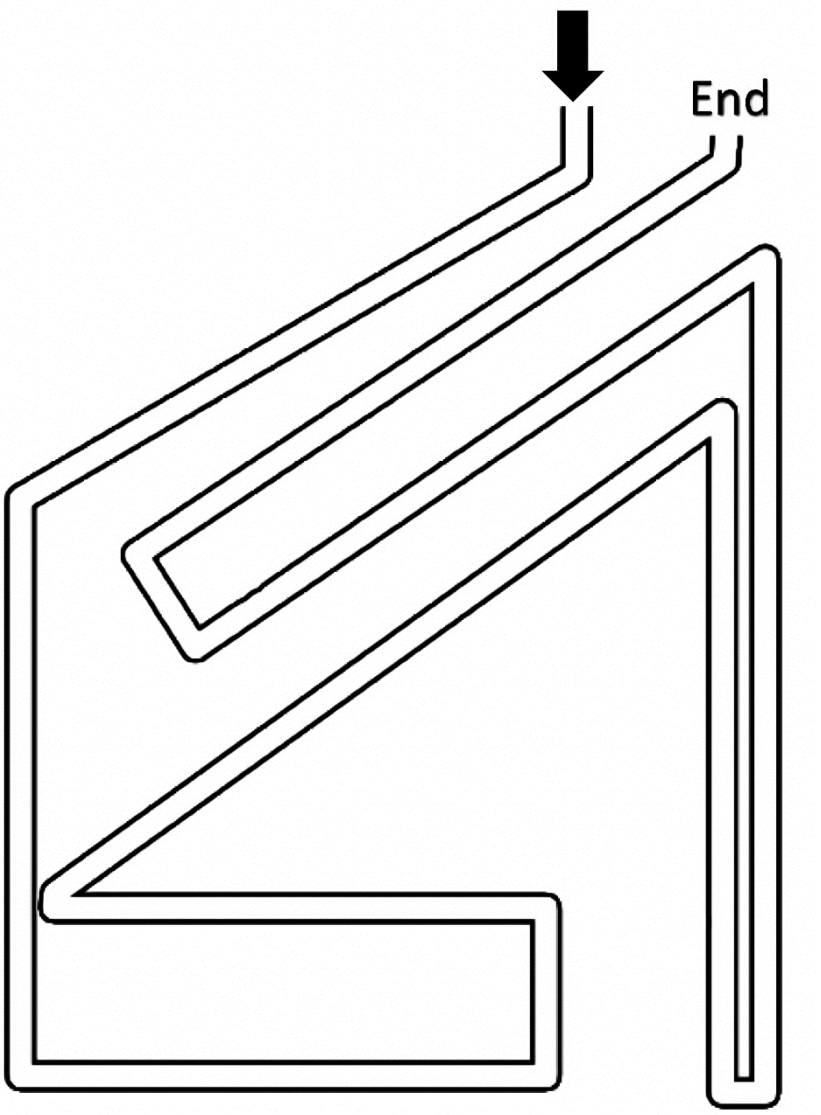

زمان انجام تمرین : .....




زمان انجام تمرین : .....

به جای اینکه به نکات منفی پیرامون‌ت نگاه کنی، سعی کن توجه‌ت را روی نکات مثبت بگذاری. در زندگی به هر چیزی توجه کنیم، بیشتر نمایان می‌شود.
وقتی به مشکلات، عقب موندن‌ها و... توجه می‌کنیم، آن‌ها بیشتر می‌شوند. اما اگر به فرصت‌ها، پیشرفت‌ها توجه کنیم، آن‌ها بیشتر می‌شوند. خودمان هستیم که زندگی‌مان را می‌سازیم. با سوالی که ازت می‌پرسم، خودت متوجه می‌شوی که نیمه پر یا نیمه خالی لیوان را می‌بینی:
در خانواده‌ات بیشتر تحسین می‌کنی یا بیشتر غُر می‌زنی؟ ویژگی‌های مثبت را می‌بینی؟ یا ویژگی‌های منفی؟

***امیرحسین حامدی***




زمان انجام تمرین : .....

## نخبه بهارمنی من

برای رسیدن به دستاوردهای بیشتر، نیاز هست که گاهی اوقات کُند بشیم. اگر در زندگی عجله داشته باشیم، قسمت میانی مغز ما فعال می‌شود. در این ناحیه ناخودآگاه ما فعال است و دستاوردهای کمی داریم.

برای رسیدن به دستاوردهای بیشتر باید قسمت فوقانی مغز که جایگاه فکر کردن، تصمیم‌گیری، ایده پردازی و... را فعال کنیم. حرف مهمی باهات دارم. لطفا یه نفس عمیق بکش

اگر زندگی را جدی گرفتی، مطمئن باش که بیشتر اوقات داری با عجله کارهاتو انجام میدی.

یادت نرفته که زندگی یه بازیه، یکی از قوانین بازی، کند شدن هست.

اگر فکر کنی که فقط یک راه موفقیت داری، بسیار خودتو اذیت می‌کنی. در صورتی که مسیرهای زیادی برای موفقیت تو وجود داره. لطفا یه نفس عمیق دیگه بکش و یکم کند شو:

چیو برای خودت جدی گرفتی؟ چکار داری می‌کنی با خودت؟

از کجا مطمئنی که خداوند چه چیزی را برایت مقدر کرده؟

مطمئن باش در مسیر زندگی پیشنهادهایی به تو می‌شود که ممکن است بهتر از مسیر الانت باشد. کافیست که نگرش‌ها و باورهای‌مان را بهتر کنیم و خودمان را برای الهامات و پیشنهادهای خوب آماده کنیم. بنابراین باید کتاب بخوانی

اگر کنکور یا آزمون مهمی داری، باید مطالعه غیر درسی داشته باشی

بعضیا به من می‌گن که تست‌های فیزیک رو با دوره نخبگان دارم خوب جواب میدم.

سوال من ازشون این هست که تست‌های زندگی‌ات را چگونه پاسخ می‌دهی؟

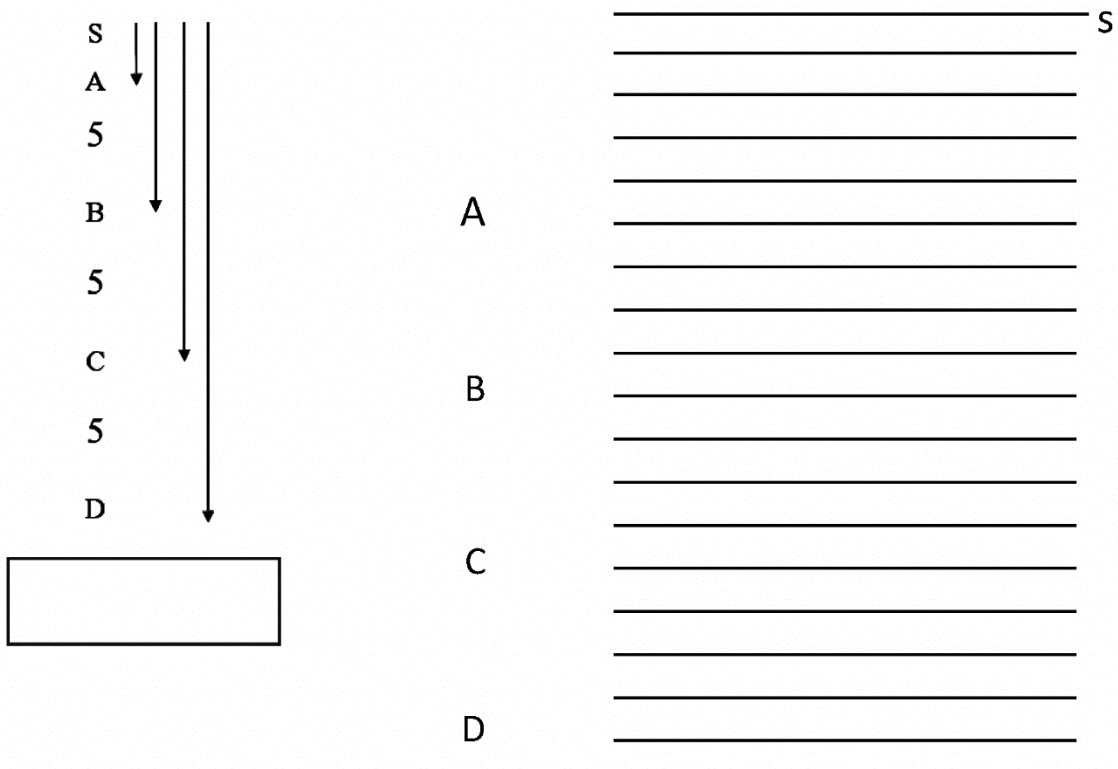
آیا در زندگی هم موفق هستی؟ آرامش داری؟ حالت خوبه؟ خودت و آدم‌ها را چگونه می‌بینی؟

لطفا فکر کن به این سوالات، امیدوارم که با حرفام کمی بیشتر آرامش داشته باشی و دنیا را جدی نگیری.

زندگی یه بازیه، یادش بگیریم.

***امیرحسین حامدی***

## تمرین خط بَری چشمی:




## توضیحات:

1) یک کتاب باز کنید و ابتدای سطر را علامت بزنید. S مخفف کلمه Start
2) سعی کنید کلمات را فقط مشاهده کنید. درک محتوا اصلا مهم نیست.
3) در زمان 45 ثانیه به علامت مشخص شده حتماً برسید
4) توضیحات این تمرین در جلسات ارائه شده است.

تمرین ABCD بسیار مهم است سعی کنید هفتگی یک گزارش به پشتیبان بهارمن بدهید.

## تمرین حرکت چشم ( بدون انگشت)

هدف این تمرین قوی شدن چشم شماست. چشم ما عادت کرده است که کلمات را کلمه کلمه ببیند. این تمرین کمک می‌کند که چشم ما روی کلمات سُر بخورد و در نهایت مطالعه لذت‌بخش‌تری داشته باشیم.

***سلاااااااام بهارمنی، حالت چطوره؟!***

یک نکته جالب بهت بگم. وقتی در حال مطالعه و یادگیری هستی، تمامی اطلاعات به حافظه کوتاه مدت می‌رود. بنابراین احتمال فراموشی بسیار زیاد است. برای این که اطلاعات را به حافظه بلند مدت ببریم، باید چند کار را انجام دهیم.

مرور 2. مدیتشن 3. استراحت 4.خواب

بنابراین منتظر نباش که خسته بشی و بعد استراحت کنی. استراحت برای قبل از خسته شدنه...

اگر به درستی استراحت کنی، انرژی و اراده بیشتری تا انتهای شب داری و اطلاعات، وارد حافظه بلند مدتت میشه.

مدیتیشن هم اگر نداری، کارت خیلی سخته.

از همه مهم‌تر هم کنترل ورودی اطلاعات به مغزت هست. مثلاً اگر اخبار ببینی، مغزت خبر رو مهم‌تر از اطلاعات کتاب‌ها در نظر می‌گیره و اونارو هنگام استراحت مرور می‌کنه...

پس از اخبار و افراد بدبین دوری کن. اصلاً از دستشون فرار کن.

**امیرحسین حامدی**

***نکته مهم برای بچه‌های کنکوری***

بهت پیشنهاد می‌کنم بیشتر از 8 ساعت مطالعه نکنی. کیفیت مطالعه خیلی مهم‌تر از زمان مطالعه هست.

افراد زیادی هستند 15 ساعت مطالعه می‌کنند اما بخاطر این که به نیازهای دیگه‌شون مثل سلامت، تفریح، تعلق(دوست داشتن) و آزادی توجه نمی‌کنند، دچار اختلال روانی میشن و آخر هم خراب می‌کنند. تلاش هوشمندانه مهمه.

قبل خواب شب بهت پینشهاد می‌کنم تست بزنی و مرور کنی. صبح که از خواب بیدار می‌شی هم یه مرور کوچیک روی مباحث روز قبل داشته باش و با قدرت روزت رو شروع کن. انرژی بالا، احساس عالی

***امیرحسین حامدی***

## تمرین کنجکاوی

این تمرین به شما کمک می‌کند که سرعت خط‌بری بیشتری داشته باشید و هماهنگی انگشت و چشم خود را بیشتر کنید. گزارش این تمرین را به پشتیبان خود بدهید :)

1) در ستون اول، عدد نوشته شده را ببینید و در سطر روبروی آن، عدد مشابه را خط بکشید.
2) سعی کنید با تمام سرعت این تمرین را انجام دهید.
3) زمان لازم برای انجام این تمرین 20 ثانیه می‌باشد.
4) هدف زیر 20 ثانیه

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۷ | ۲ | ۸ | ۷ | ۹ | ۸ | ۵ | ۱ | ۷ | ۲ |
| ۶ | ۱ | ۵ | ۷ | ۶ | ۹ | ۳ | ۶ | ۴ | ۸ |
| ۲ | ۳ | ۲ | ۱ | ۵ | ۲ | ۹ | ۴ | ۷ | ۲ |
| ۳ | ۱ | ۴ | ۸ | ۷ | ۹ | ۳ | ۲ | ۱ | ۵ |
| ۸ | ۲ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱ | ۶ | ۳ | ۸ | ۲ |
| ۷ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۷ | ۲ | ۹ | ۶ | ۸ |
| ۹ | ۹ | ۱ | ۳ | ۴ | ۸ | ۷ | ۵ | ۲ | ۱ |
| ۴ | ۳ | ۴ | ۲ | ۵ | ۸ | ۹ | ۴ | ۷ | ۶ |
| ۱ | ۲ | ۱ | ۳ | ۸ | ۱ | ۹ | ۷ | ۶ | ۳ |
| ۶ | ۶ | ۵ | ۴ | ۷ | ۳ | ۴ | ۲ | ۶ | ۱ |
| ۲ | ۱ | ۸ | ۲ | ۷ | ۶ | ۲ | ۵ | ۴ | ۳ |
| ۵ | ۷ | ۵ | ۱ | ۴ | ۷ | ۸ | ۶ | ۳ | ۲ |
| ۷ | ۸ | ۴ | ۵ | ۱ | ۲ | ۹ | ۷ | ۶ | ۴ |
| ۳ | ۲ | ۷ | ۳ | ۹ | ۵ | ۴ | ۱ | ۶ | ۳ |
| ۹ | ۴ | ۲ | ۴ | ۷ | ۶ | ۸ | ۱ | ۹ | ۵ |

زمان تکمیلی : .....

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 2 | 8 | 2 | 9 | 6 | 4 | 5 |
| 5 | 9 | 5 | 7 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| 6 | 1 | 3 | 9 | 8 | 4 | 1 | 6 |
| 9 | 5 | 9 | 5 | 2 | 9 | 3 | 2 |
| 4 | 8 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 8 |
| 8 | 1 | 7 | 5 | 6 | 2 | 3 | 5 |
| 2 | 3 | 6 | 4 | 9 | 5 | 6 | 9 |
| 3 | 6 | 2 | 3 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| 6 | 8 | 5 | 4 | 9 | 1 | 8 | 6 |
| 5 | 5 | 2 | 6 | 4 | 5 | 3 | 3 |
| 1 | 7 | 5 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 9 | 2 | 9 | 3 | 7 | 9 | 6 | 9 |
| 8 | 7 | 3 | 6 | 9 | 2 | 7 | 8 |

زمان تکمیلی : .....

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 2 | 8 | 2 | 9 | 6 | 4 | 6 |
| 5 | 9 | 5 | 7 | 6 | 5 | 3 | 9 |
| 6 | 1 | 3 | 9 | 8 | 4 | 1 | 3 |
| 9 | 5 | 9 | 5 | 2 | 9 | 3 | 5 |
| 4 | 8 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 8 |
| 8 | 1 | 7 | 5 | 6 | 2 | 3 | 1 |
| 2 | 3 | 6 | 4 | 9 | 5 | 6 | 3 |
| 3 | 6 | 2 | 3 | 7 | 3 | 5 | 2 |
| 6 | 8 | 5 | 4 | 9 | 1 | 8 | 8 |
| 5 | 5 | 2 | 6 | 4 | 5 | 3 | 5 |
| 1 | 7 | 5 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 9 | 2 | 9 | 3 | 7 | 9 | 6 | 9 |
| 8 | 7 | 3 | 6 | 9 | 2 | 7 | 6 |

زمان تکمیلی : .....

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 2 | 8 | 2 | 9 | 6 | 4 | 2 |
| 5 | 9 | 5 | 7 | 6 | 5 | 3 | 5 |
| 6 | 1 | 3 | 9 | 8 | 4 | 1 | 1 |
| 9 | 5 | 9 | 5 | 2 | 9 | 3 | 9 |
| 4 | 8 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 |
| 8 | 1 | 7 | 5 | 6 | 2 | 3 | 7 |
| 2 | 3 | 6 | 4 | 9 | 5 | 6 | 6 |
| 3 | 6 | 2 | 3 | 7 | 3 | 5 | 3 |
| 6 | 8 | 5 | 4 | 9 | 1 | 8 | 8 |
| 5 | 5 | 2 | 6 | 4 | 5 | 3 | 5 |
| 1 | 7 | 5 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 9 | 2 | 9 | 3 | 7 | 9 | 6 | 9 |
| 8 | 7 | 3 | 6 | 9 | 2 | 7 | 7 |

زمان تکمیلی : .....


| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 2 | 8 | 2 | 9 | 6 | 4 | 2 |
| 5 | 9 | 5 | 7 | 6 | 5 | 3 | 5 |
| 6 | 1 | 3 | 9 | 8 | 4 | 1 | 1 |
| 9 | 5 | 9 | 5 | 2 | 9 | 3 | 9 |
| 4 | 8 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 |
| 8 | 1 | 7 | 5 | 6 | 2 | 3 | 7 |
| 2 | 3 | 6 | 4 | 9 | 5 | 6 | 6 |
| 3 | 6 | 2 | 3 | 7 | 3 | 5 | 3 |
| 6 | 8 | 5 | 4 | 9 | 1 | 8 | 8 |
| 5 | 5 | 2 | 6 | 4 | 5 | 3 | 5 |
| 1 | 7 | 5 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 9 | 2 | 9 | 3 | 7 | 9 | 6 | 9 |
| 8 | 7 | 3 | 6 | 9 | 2 | 7 | 7 |


زمان تکمیلی : .....

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | 12 | 18 | 12 | 19 | 16 | 14 | 12 |
| 55 | 79 | 55 | 77 | 66 | 25 | 32 | 55 |
| 6 | 16 | 3 | 9 | 81 | 49 | 91 | 81 |
| 9 | 5 | 19 | 5 | 2 | 91 | 3 | 19 |
| 4 | 8 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 |
| 8 | 1 | 7 | 5 | 6 | 2 | 3 | 7 |
| 2 | 3 | 6 | 4 | 9 | 5 | 6 | 6 |
| 3 | 6 | 2 | 3 | 7 | 3 | 5 | 3 |
| 6 | 18 | 5 | 4 | 9 | 1 | 81 | 18 |
| 5 | 5 | 2 | 6 | 4 | 5 | 3 | 5 |
| 1 | 7 | 5 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 9 | 2 | 9 | 3 | 7 | 9 | 6 | 9 |
| 81 | 71 | 3 | 6 | 9 | 2 | 17 | 17 |

زمان تکمیلی : .....

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 52 | 25 | 8 | 25 | 9 | 6 | 4 | 52 |
| 5 | 9 | 5 | 7 | 6 | 5 | 3 | 5 |
| 6 | 1 | 3 | 9 | 8 | 4 | 1 | 1 |
| 9 | 5 | 9 | 5 | 2 | 9 | 3 | 9 |
| 74 | 78 | 74 | 2 | 47 | 18 | 48 | 74 |
| 8 | 1 | 7 | 5 | 6 | 2 | 3 | 7 |
| 2 | 3 | 6 | 4 | 9 | 5 | 6 | 6 |
| 3 | 6 | 2 | 3 | 7 | 3 | 5 | 3 |
| 6 | 87 | 5 | 4 | 9 | 1 | 78 | 78 |
| 5 | 5 | 2 | 6 | 4 | 5 | 3 | 5 |
| 1 | 7 | 5 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 99 | 2 | 96 | 73 | 97 | 99 | 96 | 99 |
| 8 | 7 | 3 | 6 | 9 | 2 | 7 | 7 |

زمان تکمیلی : .....

| ن | ت | ب | ن | ی | الف | ب | ح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 5 | 6 | 7 | 5 | 9 | 5 |
| 1 | 1 | 4 | 8 | 9 | 3 | 1 | 6 |
| 9 | 3 | 9 | 2 | 5 | 9 | 5 | 9 |
| 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 8 | 4 |
| چ | ح | خ | چ | ت | ل | ح | چ |
| 6 | 6 | 5 | 9 | 4 | 6 | 3 | 2 |
| ل | م | ا | ت | ب | ل | غ | س |
| 8 | 8 | 1 | 9 | 4 | 5 | 8 | 6 |
| 5 | 3 | 5 | 4 | 6 | 2 | 5 | 5 |
| 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 7 | 1 |
| 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 7 |
| 9 | 6 | 9 | 7 | 3 | 9 | 2 | 9 |
| من | سن | تا | من | تو | شما | او | الف |

زمان تکمیلی : .....

| 12 | 4 | 6 | 9 | 12 | 8 | 21 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 5 | 6 | 7 | 5 | 9 | 5 |
| 1 | 1 | 4 | 8 | 9 | 3 | 1 | 6 |
| 119 | 3 | 911 | 2 | 5 | 119 | 5 | 191 |
| 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 8 | 4 |
| 7 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 1 | 8 |
| 6 | 6 | 5 | 9 | 4 | 6 | 3 | 2 |
| 3 | 5 | 3 | 7 | 3 | 2 | 6 | 3 |
| hgt | erf | fgh | tgh | hgt | lkk | ggf | ght |
| 5 | 3 | 5 | 4 | 6 | 2 | 5 | 5 |
| 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 7 | 1 |
| 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 7 |
| 9 | 6 | 9 | 7 | 3 | 9 | 2 | 9 |
| 7 | 7 | 2 | 9 | 6 | 3 | 7 | 8 |

زمان تکمیلی : .....

| ب ل ی | ی ب ل | ل ب ی | ب ل ی | ی ب ی | ل ب ی | ب ل ی | ی ب ل |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 5 | 6 | 7 | 5 | 9 | 5 |
| 1 | 1 | 4 | 8 | 9 | 3 | 1 | 6 |
| 9 | 3 | 9 | 2 | 5 | 9 | 5 | 9 |
| ف ق | ب ی | ف ق | ق ف | ف ق | ق ث | ف غ | ف ق |
| 7 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 1 | 8 |
| 6 | 6 | 5 | 9 | 4 | 6 | 3 | 2 |
| 3 | 5 | 3 | 7 | 3 | 2 | 6 | 3 |
| 8 | 8 | 1 | 9 | 4 | 5 | 8 | 6 |
| ذ ز | زر | رذ | رذ | زذ | ذر | ذز | زر |
| 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 7 | 1 |
| 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 7 |
| 9 | 6 | 9 | 7 | 3 | 9 | 2 | 9 |
| 7 | 7 | 2 | 9 | 6 | 3 | 7 | 8 |

زمان تکمیلی : .....

| 4r4 | 4r5 | 6 | 4t5 | 4r3 | 4r4 | 4rr | 44r |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 5 | 6 | 7 | 5 | 9 | 5 |
| 1 | 1 | 4 | 8 | 9 | 3 | 1 | 6 |
| 9 | 3 | 9 | 2 | 5 | 9 | 5 | 9 |
| 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 8 | 4 |
| 7 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 1 | 8 |
| Ghk | 6 | gkh | 9 | hgf | Ghk | fdg | gfd |
| 3 | 5 | 3 | 7 | 3 | 2 | 6 | 3 |
| 1h2 | H82 | 1h2 | 2h2 | 3h2 | 5 | 1h2 | 1h2 |
| 5 | 3 | 5 | 4 | 6 | 2 | 5 | 5 |
| 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 7 | 1 |
| 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 7 |
| olk | okl | kol | lko | olk | okl | kkl | olk |
| 7 | 7 | 2 | 9 | 6 | 3 | 7 | 8 |

زمان تکمیلی : .....

| ن | ت | ب | ن | ی | الف | ب | ح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 5 | 6 | 7 | 5 | 9 | 5 |
| 1 | 1 | 4 | 8 | 9 | 3 | 1 | 6 |
| 9 | 3 | 9 | 2 | 5 | 9 | 5 | 9 |
| 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 8 | 4 |
| چ | ح | خ | چ | ت | ل | ح | چ |
| 6 | 6 | 5 | 9 | 4 | 6 | 3 | 2 |
| ل | م | ا | ت | ب | ل | غ | س |
| 8 | 8 | 1 | 9 | 4 | 5 | 8 | 6 |
| 5 | 3 | 5 | 4 | 6 | 2 | 5 | 5 |
| 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 7 | 1 |
| 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 7 |
| 9 | 6 | 9 | 7 | 3 | 9 | 2 | 9 |
| من | سن | تا | من | تو | شما | او | الف |

زمان تکمیلی : .....

| 12 | 4 | 6 | 9 | 12 | 8 | 21 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 5 | 6 | 7 | 5 | 9 | 5 |
| 1 | 1 | 4 | 8 | 9 | 3 | 1 | 6 |
| 119 | 3 | 911 | 2 | 5 | 119 | 5 | 191 |
| 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 8 | 4 |
| 7 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 1 | 8 |
| 6 | 6 | 5 | 9 | 4 | 6 | 3 | 2 |
| 3 | 5 | 3 | 7 | 3 | 2 | 6 | 3 |
| hgt | erf | fgh | tgh | hgt | lkk | ggf | ght |
| 5 | 3 | 5 | 4 | 6 | 2 | 5 | 5 |
| 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 7 | 1 |
| 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 7 |
| 9 | 6 | 9 | 7 | 3 | 9 | 2 | 9 |
| 7 | 7 | 2 | 9 | 6 | 3 | 7 | 8 |

زمان تکمیلی : .....

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 212 | 124 | 126 | 9 | 122 | 218 | 121 | 51 |
| 15 | 13 | 15 | 16 | 71 | 51 | 91 | 51 |
| 211 | 111 | 411 | 118 | 911 | 311 | 211 | 116 |
| 9 | 3 | 9 | 2 | 5 | 9 | 5 | 9 |
| 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 8 | 4 |
| 3ی2 | 4ی4 | 3ی2 | 2ی2 | 5ی2 | 2ث2 | 2ث2 | 2ب2 |
| 6 | 6 | 5 | 9 | 4 | 6 | 3 | 2 |
| 3 | 5 | 3 | 7 | 3 | 2 | 6 | 3 |
| ق ب | ق ب | ق ب | ب ق | ق ب | ب ق | ب ا | ی ب |
| 5 | 3 | 5 | 4 | 6 | 2 | 5 | 5 |
| 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 7 | 1 |
| 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 7 |
| 9 | 6 | 9 | 7 | 3 | 9 | 2 | 9 |
| سان | سام | سال | سان | سبا | سان | سا ا | ناس |

زمان تکمیلی : .....

***سلام نخبه بهارمنی عزیز***

زندگی الان ما حاصل انتخاب‌ها و تصمیمات گذشته هست. زندگی آینده ما هم حاصل اقدامات امروز است. پس برای آینده بهتر، میزان مطالعه خودتو بالا ببر. سعی کن مطالعه و یادگیری را بخش جدا نشدنی از زندگی خودت کنی. حقیقت این است که مهارت‌های زیادی را بلد نیستیم.

زندگی من با کتاب‌ها تغییر کرد. آموزش دیدن، بخشی از برنامه ریزی روزانه من هست. خوشحالم که بیشتر از 10 میلیون تومان در ماه را به آموزشم اختصاص می‌دهم. هر روز درک بهتری از دنیا دارم و می‌توانم تاثیر گذارتر شوم. متاسفانه خیلی چیزهارو نمی‌دونیم. همین که متوجه شویم چیزی نمی‌دونیم قدم بزرگی را برداشته‌ایم. برای آینده‌ات از همین امروز هدف تغیین کن و برای هدفت برنامه ریزی کن.

برنامه‌ریزی و تعهدی که برای هدفت مشخص می‌کنی، نشان می‌دهد که به هدفت می‌رسی یا...

***امیرحسین حامدی***

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 212 | 124 | 126 | 9 | 122 | 218 | 121 | 51 |
| 15 | 13 | 15 | 16 | 71 | 51 | 91 | 51 |
| 211 | 111 | 411 | 118 | 911 | 311 | 211 | 116 |
| 9 | 3 | 9 | 2 | 5 | 9 | 5 | 9 |
| 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 8 | 4 |
| 3ی2 | 4ی4 | 3ی2 | 2ی2 | 5ی2 | 2ث2 | 2ث2 | 2ب2 |
| 6 | 6 | 5 | 9 | 4 | 6 | 3 | 2 |
| 3 | 5 | 3 | 7 | 3 | 2 | 6 | 3 |
| ق ب | ق ب | ق ب | ب ق | ق ب | ب ق | ب ا | ی ب |
| 5 | 3 | 5 | 4 | 6 | 2 | 5 | 5 |
| 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 7 | 1 |
| 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 7 |
| 9 | 6 | 9 | 7 | 3 | 9 | 2 | 9 |
| سان | سام | سال | سان | سبا | سان | سااا | ناس |

زمان تکمیلی : .....

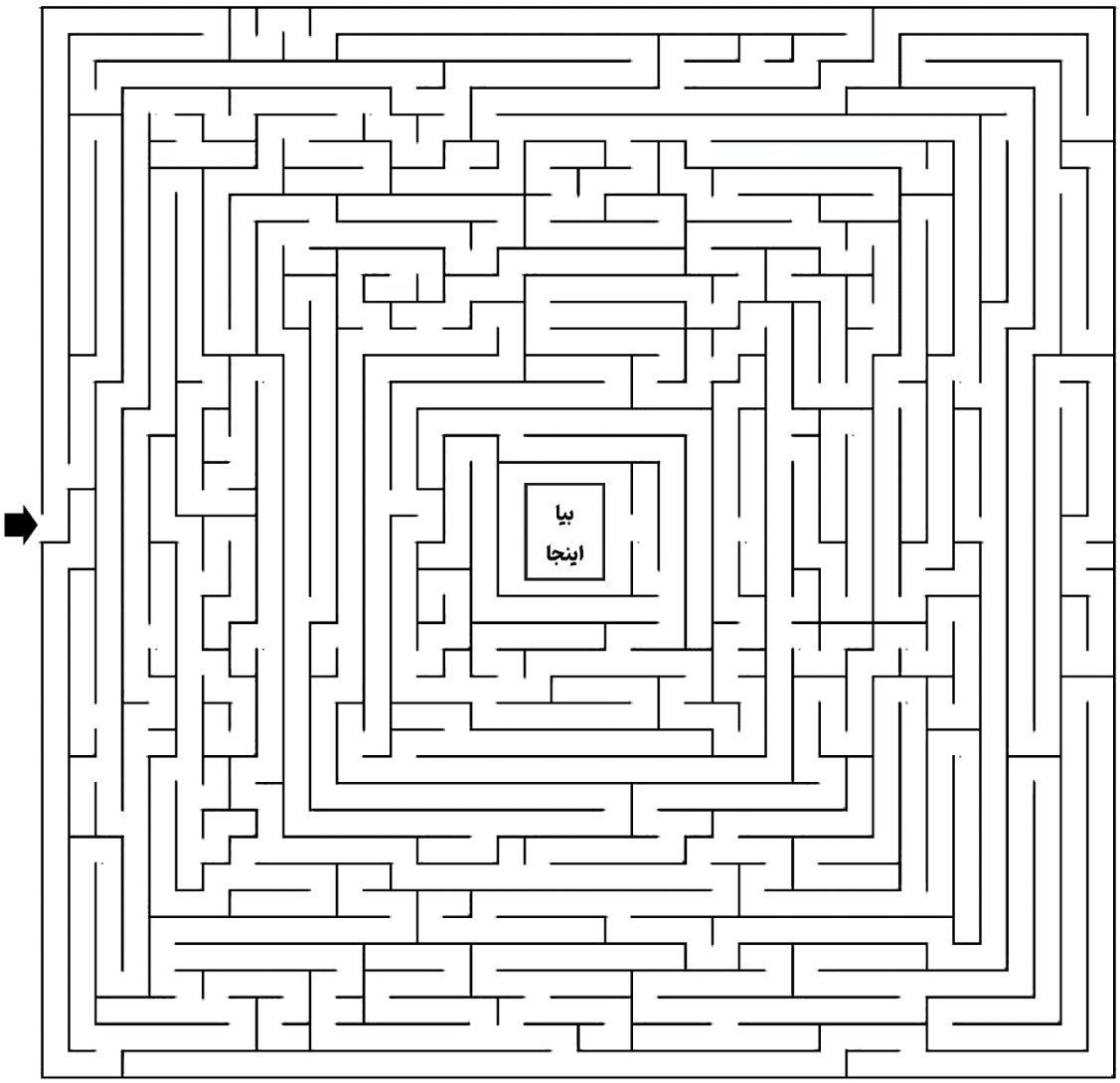
گاهی مسائل و مشکلات، گاهی شادی و آرامش
گاهی تفریح و گاهی سلب آزادی
گاهی نوک قله و گاهی در سراشیبی
گاهی لبخند و گاهی گریه
گاهی خستگی و گاهی کوهی از انرژی
و همه این‌ها در کنار هم یعنی زندگی ...
اگر از تاریکی عبور نکنیم، معنای روشنایی رو درک نمی‌کنیم.

***امیرحسین حامدی***

## تمرین مسیریابی

هدف این تمرین افزایش اراده و تمرکز هست. زمانی اراده ما تقویت می‌شود که با وجود خستگی باز هم ادامه دهیم. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که خیلی زود از کارها دست می‌کشید، این تمرین می‌تواند کمک‌تان کند. تا زمانی که به هدف‌تان نرسیدید، کار را رها نکنید. زمانی می‌رسد که خسته می‌شوید و می‌خواهید جا بزنید، آن زمان بهترین زمانی است که اراده شما تقویت می‌شود و به تاب‌آوری بیشتری دست پیدا می‌کنید.

از نقطه شروع به نقطه پایان مسیری بکشید و هر چه سریع‌تر این مسیر را پیدا کنید.

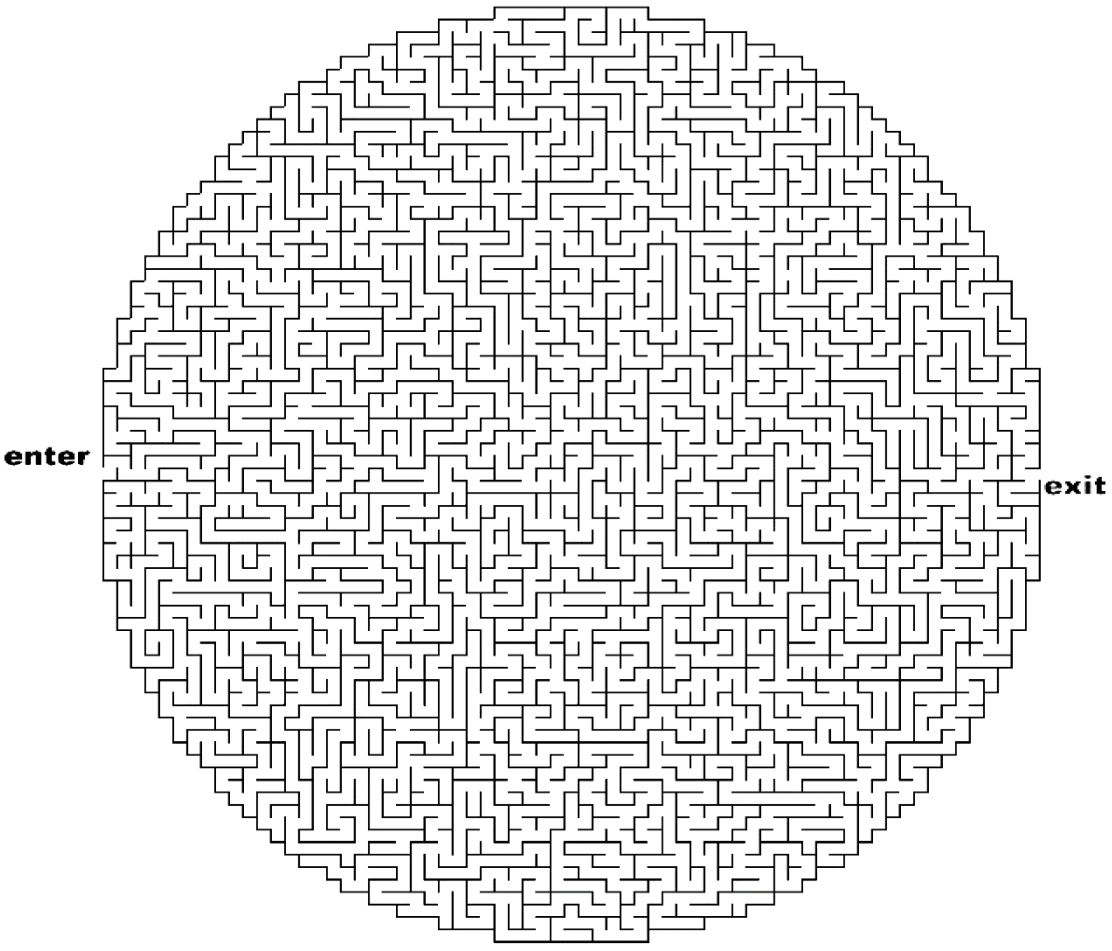


***نخبه بهارمنی عزیز***

در این دنیا پر از فرصت هست. اما مشکل از ماست که چشمی برای دیدن فرصت‌ها نداریم. گاهی اوقات فرصت‌ها را نمی‌بینیم. بنظر من کسانی که از سطل زباله، اشیا با ارزش را پیدا می‌کنند، کار مهمی انجام می‌دهند.

فرصت‌ها را می‌بینند، به محیط زیست کمک می‌کنند، نیازمند دیگران نیستند و خود را مشغول به کار می‌کنند. یک دوره آموزشی با کارآفرین‌های کشور داشتم. دست جمعی لباس‌های خود را عوض کردیم و از سطل‌های زباله چیزهای با ارزش را پیدا کردیم. باید یاد بگیریم که از بین همه مشکلات و مسائل، فرصت‌ها را شناسایی کنیم.

***امیرحسین حامدی***



***نخبه بهارمنی عزیز، کارهایی که باید در جلسه آزمون انجام بدی:***

اگر آزمون مهمی داری، به این موضوعات دقت کن. همه نکات علمی نیستند و بخشی از حرفام تجربه هستند. می‌تونه بهت کمک کنه.

1. شب قبل آزمون پیشنهاد می‌کنم، از مواد غذایی استفاده کنی که سبوس گندم دارند، مثل ماکارانی (خیلی چرب نباشه). اینجوری بهره‌وری بیشتری داری ...
2. صبحِ آزمون حتما مدیتیشن کن. اگر به افکار منفی توجه کنی یا با دیگران بحث کنی، انرژی روانی‌ات تحلیل می‌رود و آزمون رو خراب می‌کنی.
3. من خودم قبل از کنکورم، آهنگ شاد میذاشتم و باهاش میخوندم.(آهنگی که واقعا دوست داشتم) حرکات موزون هم تا دلتون بخواد. هر چقدر بیشتر در لحظه حال باشید، به نفع‌تونه... (البته معنویت هم بخشی از کار هست، جلو تر صحبت می‌کنیم)
4. آب، مغز بادام، انجیر خشک و توت خشک فراموش نشود. (قبل از ورود به جلسه هم عسل می‌تونه کمکت کنه)
5. وقتی برگه آزمون رو بهت دادن، بلافاصله شروع نکن. چشمات رو ببند. چند نفس عمیق بکش و فقط به تنفس‌ت توجه کن. بابت تمام تلاشی که کردی، از خودت تشکر کن. این که نتیجه چه می‌شود (فقط همین) وقتی ضربان قلبت پایین اومد و حست خوب شد، می‌تونی آزمون رو شروع کنی.
6. همه سوالات رو نبین. پیشنهاد می‌کنم از درسی شروع کنی که بیشتر بهش تسلط داری. دونه دونه سوال‌هارو حل کن و پایین بیا. هر سوالی رو پاسخ دادی، خودت رو تشویق کن و اجازه بده، دوپامین بیشتری در مغزت ترشح شود. مثلا می‌تونی دستت رو مشت کنی به خودت یه ایول بگی.
7. سعی کن سرجلسه دو الی سه بار بهش فکر کنی. اینجوری گردش خون بهتری داری. 20 ثانیه هم که از روی صندلی پاشی، کفایت می‌کنه... شاید بگی چجوری؟ وقتی بهش فکر کنی جوابو پیدا می‌کنی. مثلا یه تغییر در لباس یا برداشتن مدادی که روی زمین افتاده ...
8. همه نگرانی‌ها، دغدغه‌ها و مشکلاتت رو بسپار به خدا. نگران آینده نباش. اگر در لحظه بهترین باشی، آیندت بهتره. همین حالا هم که داری این متن رو میخونی، همین کارو کن. چه نگرانی داری؟ بسپارش به خدا و خودت کار درست رو انجام بده.

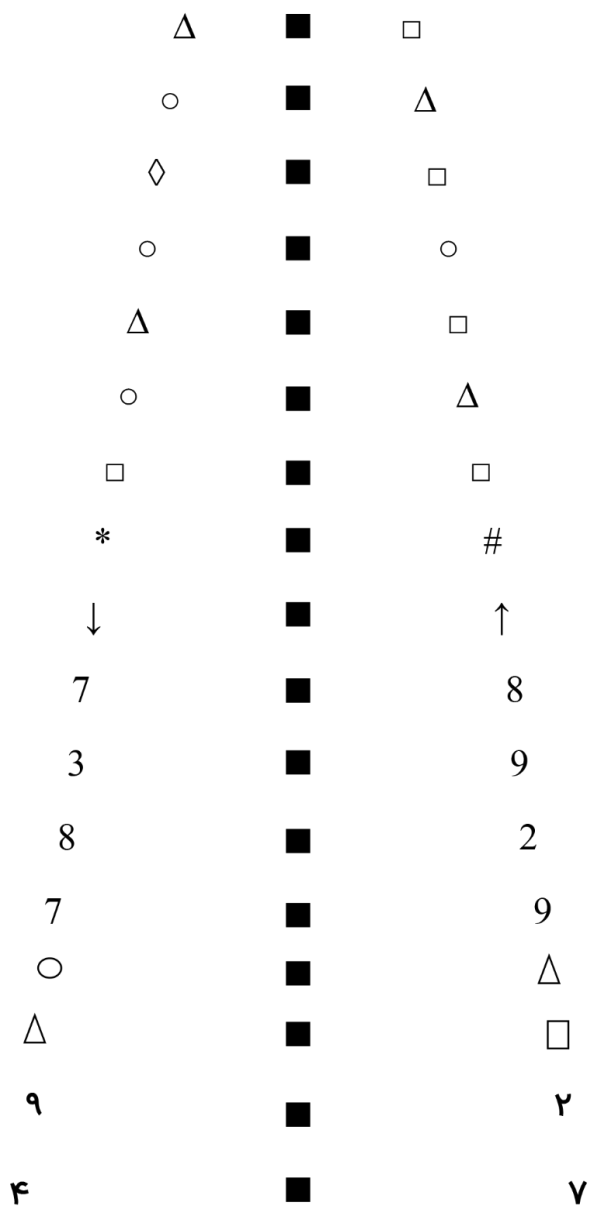
***امیرحسین حامدی***

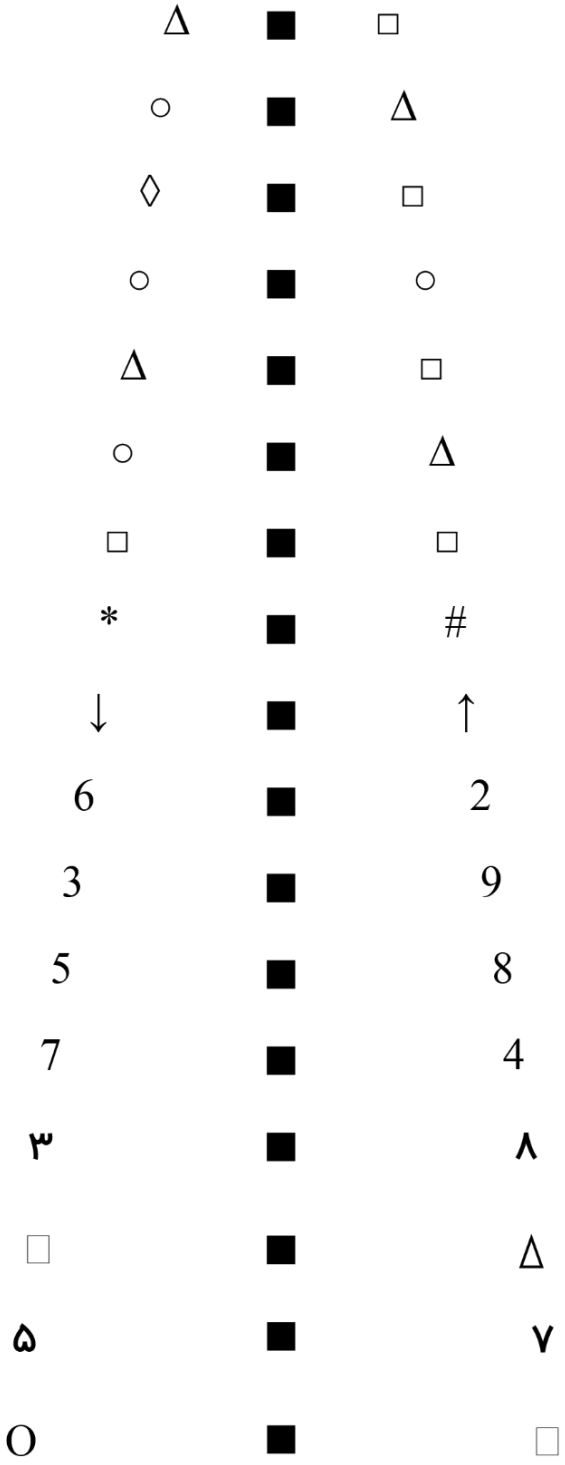
## تمرین افزایش حوزه دید

این تمرین به ما کمک می‌کند که بتوانیم کلمات بیشتری را در یک خط مشاهده کنیم. طبیعتاً اگر چشم کلمات بیشتری ببیند، می‌توانیم با سرعت بیشتری مطالعه کنیم.

نحوه انجام تمرین:

زاویه دید شما به سمت وسط باشد. در عبارت زیر به مربع میانی متمرکز شوید و بدون نگاه به طرفین عبارت ها (سمت راست و چپ) تا انتها بخوانید. این تمرین را جدی بگیرید چون خیلی به شما کمک می‌کند.




Δ ■ □
○ ■ Δ
◊ ■ □
○ ■ ○
Δ ■ □
○ ■ Δ
□ ■ □
* ■ #
↓ ■ ↑
6 ■ 2
3 ■ 9
5 ■ 8
7 ■ 4
۳ ■ ۸
□ ■ Δ
۵ ■ ۷
O ■ □

| | | |
|---|---|---|
| □ | ■ | Δ |
| Δ | ■ | ○ |
| □ | ■ | ◊ |
| ○ | ■ | ○ |
| □ | ■ | Δ |
| Δ | ■ | ○ |
| □ | ■ | □ |
| # | ■ | * |
| ↑ | ■ | ↓ |
| ۲۵ | ■ | ۳۶ |
| ۷۹ | ■ | ۶۳ |
| ۳۸ | ■ | ۸۰ |
| ج | ■ | ل |
| بخشش | ■ | خنده |
| ۷۳ | ■ | ۸۵ |
| ۱۹ | ■ | ۹۹ |
| روشن | ■ | درخت |

| | | |
|---|---|---|
| روشن | ■ | آسان |
| شروع | ■ | ثروتمند |
| کتاب | ■ | مشهور |
| دور | ■ | یار |
| دوست | ■ | شاد |
| آبی | ■ | درخت |
| جدید | ■ | خوشحال |
| ایران | ■ | اول |
| دانش | ■ | نزدیک |
| فراوان | ■ | ایران |
| سوت | ■ | ابزار |
| میز | ■ | شب |
| مرد | ■ | دانا |
| پرچم | ■ | کشور |

| | | |
|---|---|---|
| ۳۹ | ■ | ۴۸ |
| ۶۸ | ■ | ۲۵ |
| ۱۸ | ■ | ۹۴ |
| ۴۷ | ■ | ۲۵ |
| من | ■ | تو |
| خورد | ■ | شیر |
| کتاب | ■ | سال |
| ۹۶ | ■ | ۳۴ |
| ۲۵ | ■ | ۶۸ |
| آموزش | ■ | پرورش |
| فکر | ■ | برتر |
| استاد | ■ | سفید |
| ۹۷ | ■ | ۲۸ |
| ۳۹ | ■ | ۶۴ |

| | | |
|---|---|---|
| □ | ■ | Δ |
| Δ | ■ | ○ |
| □ | ■ | ◊ |
| ۸۷ | ■ | ۹۷ |
| خنده | ■ | شادمانی |
| کتاب | ■ | سال |
| سوت | ■ | پرنده |
| * | ■ | # |
| ↓ | ■ | ↑ |
| ۵۸ | ■ | ۷۳ |
| پرچم | ■ | ایران |
| استاد | ■ | فدراسیون |
| آمار | ■ | آثار |
| ۸۵ | ■ | ۴۵ |
| رنگ | ■ | جدید |

| | | |
|---|---|---|
| ۳۹ | ■ | ۴۸ |
| ۶۸ | ■ | ۲۵ |
| ۱۸ | ■ | ۹۴ |
| ۴۷ | ■ | ۲۵ |
| من | ■ | تو |
| خورد | ■ | شیر |
| کتاب | ■ | سال |
| ۹۶ | ■ | ۳۴ |
| ۲۵ | ■ | ۶۸ |
| آموزش | ■ | پرورش |
| فکر | ■ | برتر |
| استاد | ■ | سفید |
| ۹۷ | ■ | ۲۸ |
| ۳۹ | ■ | ۶۴ |

| | | |
|---|---|---|
| ۵ | ۱ | ۲ |
| ۴ | ۱ | ۷ |
| ۳ | ۱ | ۵ |
| ۵ | ۱ | ۹ |
| ۲ | ۱ | ۳ |
| ۵ | ۱ | ۸ |
| ۷ | ۱ | ۴ |
| ۸ | ۱ | ۷ |
| ۲ | ۱ | ۲ |
| ۲ | ۱ | ۶ |
| ۳ | ۱ | ۵ |
| ۸ | ۱ | ۴ |
| ۶ | ۱ | ۸ |
| ۹ | ۱ | ۷ |
| ۴ | ۱ | ۸ |
| ۵ | ۱ | ۳ |

| | | |
|---|---|---|
| او | ■ | رفت |
| در | ■ | زد |
| فرار | ■ | کرد |
| من | ■ | می روم |
| ما | ■ | هستیم |
| تند | ■ | خوانی |
| کتاب | ■ | سال |
| کشف | ■ | علمی |
| خویشتن | ■ | داری |
| نهایت | ■ | کوشش |
| تحمل | ■ | دشواری |
| مردان | ■ | قهرمان |
| شهید | ■ | مشهد |
| کمال | ■ | آرامش |
| علامت | ■ | عبارت |
| نوازش | ■ | کودک |
| جمله | ■ | مجله |
| هنرستان | ■ | فنی حرفه ای |
| استاد شهید | ■ | مرتضی مطهری |

| | | |
|---|---|---|
| من | ■ | عالیم |
| محبت | ■ | دوست |
| آموزش | ■ | بهترین |
| تند | ■ | خوانی |
| هنرستان | ■ | یادگیری |
| نماز | ■ | خدا |
| آموزش | ■ | پرورش |
| شاگرد | ■ | زرنگ |
| آمد | ■ | رفت |
| شادمان | ■ | نزدیک |
| درخت | ■ | ایمان |
| براق | ■ | جدید |
| بسیار | ■ | کم |
| اشتباه | ■ | درست |
| ابزار | ■ | رنگ |
| ثروتمند | ■ | مشهور |

## تمرین مشاهده

اگر حین مطالعه دائما حواس‌تان پرت می‌شود و بعد از مدت کوتاهی اطلاعات را فراموش می‌کنید، این تمرین می‌تواند به شما کمک کند. همچنین قدرت تجسم ذهنی ما با این تمرین ارتقا پیدا می‌کند. بصورت کلی حافظه کوتاه مدت، حسی و تمرکز ما را بهتر می‌کند.

**نحوه انجام تمرین:**

1) اعداد را نخوانید و حفظ نکنید .
2) سعی کنید از اعداد عکس بگیرید و در ذهن خود ثبت کنید
3) هرچه جلوتر می روید، تمرین مشکل تر می شود، زیرا ارقام افزایش میابند.

| | |
|---|---|
| **-----53-----** | **-----74-----** |
| **-----79-----** | **-----82-----** |
| **-----63-----** | **-----91-----** |
| **-----73-----** | **-----32-----** |
| **-----53-----** | **-----23-----** |
| **-----29-----** | **-----66-----** |
| **-----24-----** | **-----46-----** |
| **-----31-----** | **-----20-----** |
| **-----02-----** | **-----72-----** |
| **-----26-----** | **-----58-----** |
| **-----15-----** | **-----18-----** |
| **-----60-----** | **-----13-----** |
| **-----84-----** | **-----07-----** |
| **-----88-----** | **-----35-----** |
| **-----281-----** | **-----519-----** |
| **-----395-----** | **-----719-----** |

| | |
|---|---|
| -----74----- | -----53----- |
| -----82----- | -----79----- |
| -----91----- | -----63----- |
| -----32----- | -----73----- |
| -----23----- | -----53----- |
| -----66----- | -----29----- |
| -----46----- | -----24----- |
| -----20----- | -----31----- |
| -----72----- | -----02----- |
| -----58----- | -----26----- |
| -----18----- | -----15----- |
| -----13----- | -----60----- |
| -----07----- | -----84----- |
| -----35----- | -----88----- |
| -----519----- | -----281----- |
| -----697----- | -----1859----- |
| -----3194----- | -----395----- |
| -----865----- | -----2395----- |

| | |
|---|---|
| -----74----- | -----53----- |
| -----82----- | -----79----- |
| -----91----- | -----63----- |
| -----32----- | -----73----- |
| -----23----- | -----53----- |
| -----66----- | -----29----- |
| -----46----- | -----24----- |
| -----20----- | -----31----- |
| -----72----- | -----02----- |
| -----58----- | -----26----- |
| -----18----- | -----15----- |
| -----13----- | -----60----- |
| -----07----- | -----84----- |
| -----35----- | -----88----- |
| -----519----- | -----281----- |
| -----697----- | -----1859----- |
| -----3194----- | -----395----- |
| -----865----- | -----2395----- |

**نخبه بهارمنی عزیز**

یادت نره که بیشتر از هر زمان دیگری باید ذهنت را مدیریت کنی. گاهی اوقات فکر می‌کنیم که یادگرفتن یک مهارت سخته. هر نگرشی به هر چیزی داشته باشی، همون برات اتفاق می‌افته.

به عنوان مثال فکر می‌کنی که مهارت رانندگی را نمی‌توانی یاد بگیری. چه اتفاقی می‌افتد؟

فکرت روی احساست تاثیر می‌گذارد و با احساس خوبی تمرین نمی‌کنی. احساس، رفتارت را تغییر می‌دهد و باعث می‌شود که زود جا بزنی و اصطلاحاً ماسمالی کنی. در انتها هم نمی‌توانی مهارت رانندگی را یاد بگیری. همه چیز از یک فکر و احساس منفی شروع شد. بخاطر همین است بعضی از افراد منفی نگر نمی‌توانند به نتایج خوب در زندگی برسند. دست روی هر چیزی می‌گذارند، خراب می‌شود.

به احساس خودت فکر کن، منفی نگر که نیستی؟

اما برای افراد خوشبین چه اتفاقی می‌افتد؟

آن‌ها بر این باور هستند که هر مهارتی چون رانندگی، ساز، تندخوانی، تمرکز، نقشه ذهنی و... را به راحتی می‌توانند یاد بگیرند. با اشتیاق بیشتری تمرین می‌کنند، به دستاوردهای خوبی می‌رسند. بیشتر معلم خودشان را دوست دارند و به حرف‌هایش باور قلبی دارند. وقتی چنین احساسی دارند، بهتر تمرین می‌کنند و به دستاورد و نتایج بهتری دست پیدا می‌کنند.

نتیجه باعث کسب انگیزه بیشتر می‌شود و انگیزه باعث تلاش و اقدام بیشتری می‌شود. در نهایت به خواسته‌هایشان می‌رسند. لطفا مراقب افکارت باش و اگر افراد منفی نگر در کنارت هستند، نگذار که روی تو تاثیر بگذارند.

هر چیزی در دنیا ویژگی‌های منفی دارد. طبیعتاً من هم خالی از نقص نیستم و همیشه سعی می‌کنم بهتر بشم. هیچ چیزی کامل نیست دوست من. فرد منفی‌نگر به منفی‌ها توجه می‌کند و فرد مثبت‌نگر توجهش را روی نیمه پر لیوان می‌گذارد. تصمیم بگیر که چگونه می‌خواهی زندگی کنی. افراد مثبت نگر به آرامش و دستاوردهای بیشتری می‌رسند.

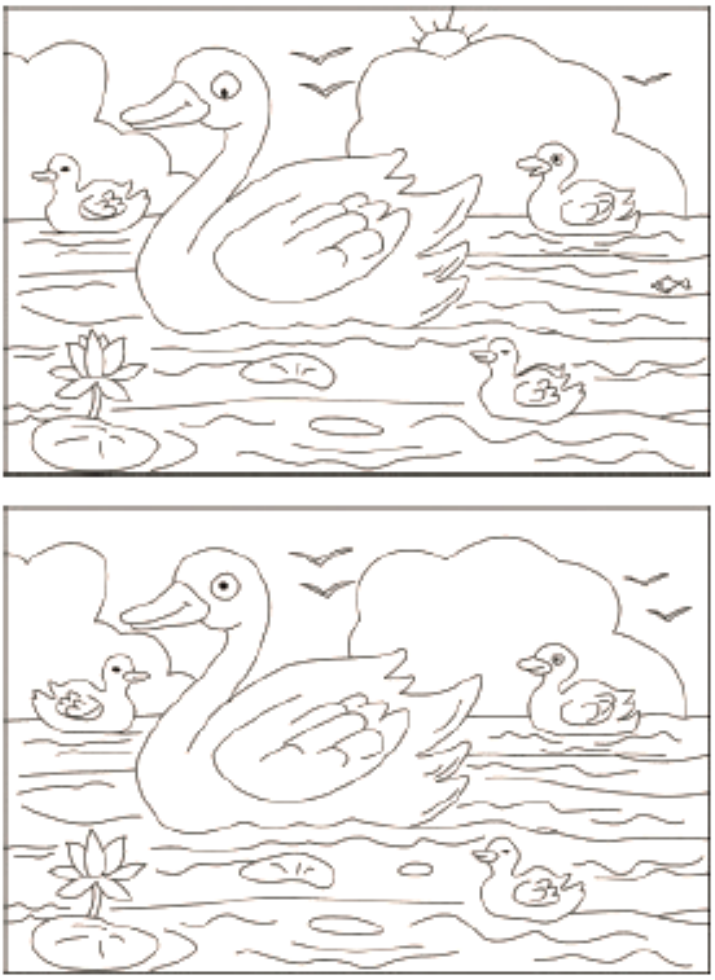
*زندگی یه بازیه یادش بگیریم*

***امیرحسین حامدی***

## تمرین کنجکاوی

در کوتاه ترین زمان تفاوت ها را پیدا کنید. تا جایی که برای شما مقدور هست، سعی کنید حوزه دید خود را افزایش دهید و هم زمان دو تصویر را با همدیگر مشاهده کنید.

مدت زمان انجام تمرین : .....



مدت زمان انجام تمرین : .....

***دوست بهارمنی من***

یادت باشه که دست به تغییر بزرگی زدی. مهارت‌هایی که در این دوره یاد می‌گیری، زندگی آیندت رو تغییر میدهد. بیش از 80 درصد افراد موفق دنیا، مهارت تندخوانی رو یاد گرفته‌اند. تو برای این که به دستاوردهای بیشتری برسی و احساس آرامش داشته باشی، باید کتاب بخونی.

پس ازتو میخوام که این دوره رو خیلی جدی بگیری و روزی نباشه که اهمال کاری کنی. جدول پایین رو ببین که بهتر درک کنی: (خط‌چین‌ها نمایش می‌دهند که اگر یک روز تمرین را انجام ندهی چه اتفاقی می‌افتد)

***امیرحسین حامدی***

مدت زمان انجام تمرین : .....

## چک لیست یادگیری مهارت تندخوانی

اگر به قسمت هفدهم دوره رسیدی و هنوز سرعت مطالعه‌ت دو برابر نشده، یه جایی رو داری اشتباه تمرین می‌کنی. چک لیستی برات آماده کردم که به آگاهی بیشتری برسی و بتونی سرعت مطالعه خودتو بیشتری کنی. لطفا هر کدوم از موارد پایین رو رعایت نکردی، یه تیک کنارش بذار.

- از کتاب‌های ساده، تندخوانی با درک رو شروع کردم.
- با آگاهی در لحظه تمرین می‌کنم و تمام توجهم به تمرینات است.
- تمرینات رو هر روز بصورت مداوم انجام دادم.
- با باور مثبت تمرین‌ها را انجام می‌دهم. (اگر فردی از چیزی بد بگوید، شما به راحتی نمی‌توانید پیشرفت کنید)
- در هنگام خستگی تمرین‌ها را انجام نداده‌ام. (مخصوصا تمرین تندخوانی با درک مطلب)
- از روش اصولی مطالعه شروع می‌کنم.
- چشمم رو قبل مطالعه گرم می‌کنم و تمرین شمع رو انجام می‌دم.

**نکته:**

- جلسه یادگیری مطالب سخت (در جلسات آینده هست) بهتون کمک می‌کند تا درک بیشتری داشته باشید.
- تمرین ABCD و ستاره، برای افزایش حوزه دید و از بین بردن عادت‌های مطالعه است و به سرعت مطالعه شما کمک نمی‌کند. بنابراین تمرین تندخوانی با درک را از روی کتاب‌های ساده شروع کنید و کم‌کم کتاب‌های خود را سخت کنید.
- تست‌های پایان جزوه بسیار مهم است. هم سرعت مطالعه و هم درک مطلب شما را بیشتر می‌کند. (با قدرت بالا تست‌های پایان جزوه را بزنید، تاثیر زیادی روی بالابردن سرعت مطالعه شما دارد. ممکن است در این تمرین اهمال کاری کنید، چون در دفعات اول کمی سخت است. اما یاد گرفتیم که تمرین‌های سخت را بیشتر انجام دهیم)

***امیرحسین حامدی***

**خط کشی زیر عبارت (با انگشت)**

هدف تمرین پایین این است که خطاهای چشمی خود را کمتر کنیم. گاهی اوقات ما کلمات را واضح نمی‌بینیم و مجبور هستیم که سرعت مطالعه خود را کاهش دهیم. این تمرین به ما کمک می‌کند شفافیت بهتری هنگام مطالعه داشته باشیم و عادت‌های بد مطالعاتی خود را ترک کنیم. لطفا انگشت و چشم خود را در این تمرین هماهنگ کنید.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## آزمون شمارش

از300 (7تا7) و از 400 (13تا13) معکوس بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این‌کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

دو دقیقه فرصت دارید به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید . هرتعداد از آنهارا که میتوانید حفظ کنید.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1-آسمان | 6- پسته | 11- معلم | 16- نویسنده |
| 2- نامه | 7- شیشه | 12- لاک | 17- شامپو |
| 3- بستنی | 8- شاعر | 13- عشق | 18- پاکت |
| 4- چمن | 9- منزل | 14- صوت | 19- کشاورز |
| 5- زیبا | 10- موزه | 15- شکار | 20- انگشت |

آزمون استروپ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **6+10=** | **2+9=** | **10-8=** | **6+7=** | **7+1=** |
| **9+6=** | **7×2=** | **4×7=** | **14-8=** | **1×3=** |
| **4×3=** | **16+9=** | **1+0=** | **1+7=** | **9×5=** |
| **15-7=** | **5×5=** | **8-7=** | **9+3=** | **6+7=** |
| **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=** |

## آزمون شمارش

از 300 (6تا6) و از 500 (17تا17) معکوس بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید اینکار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

دو دقیقه فرصت دارید به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید . هرتعداد از آن‌ها را که می‌توانید حفظ کنید.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1- آدم برفی | 6- آشپزخانه | 11- سینی | 16- یادگیری |
| 2- فرش | 7- روزنامه | 12- تقویم | 17- ایران |
| 3- آفتاب | 8- باران | 13- جایزه | 18- چنگال |
| 4- توت فرنگی | 9- مسابقه | 14- پرنده | 19- فرودگاه |
| 5- خنده | 10- نوشابه | 15- فنجان | 20- استاد |

آزمون استروپ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **6+6=** | **2+9=** | **10-8=** | **5+7=** | **7+1=** |
| **9+3=** | **7×2=** | **4×7=** | **15-8=** | **7×3=** |
| **15-8=** | **15+6=** | **1+0=** | **1+7=** | **8×5=** |
| **4+0=** | **5×5=** | **9-7=** | **9+3=** | **9+7=** |
| **4-3=** | **81÷9=** | **12-3=** | **9×9=** | **10-3=** |
| **15÷3=** | **8×3=** | **9×4=** | **64÷8=** | **8+11=** |
| **13-6=** | **15-8=** | **6×6=** | **15-8=** | **4×2=** |
| **3×3=** | **3+4=** | **3+8=** | **5+1=** | **36÷6=** |
| **7-5=** | **9-7=** | **7×4=** | **0+4=** | **2×3=** |
| **8×7=** | **4+7=** | **3+0=** | **10×8=** | **6×8=** |

## آزمون شمارش

از 100 (5تا) کم کنید و در مرحله بعد 2 تا اضافه کنید. به این شکل: 95 » 97 » 92 » 94 و... هر بار سعی کنید این تمرین را در زمان کمتری انجام دهید و رکورد قبلی خود را بشکنید.

دو دقیقه فرصت دارید به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید . هرتعداد از آنهارا که میتوانید حفظ کنید.

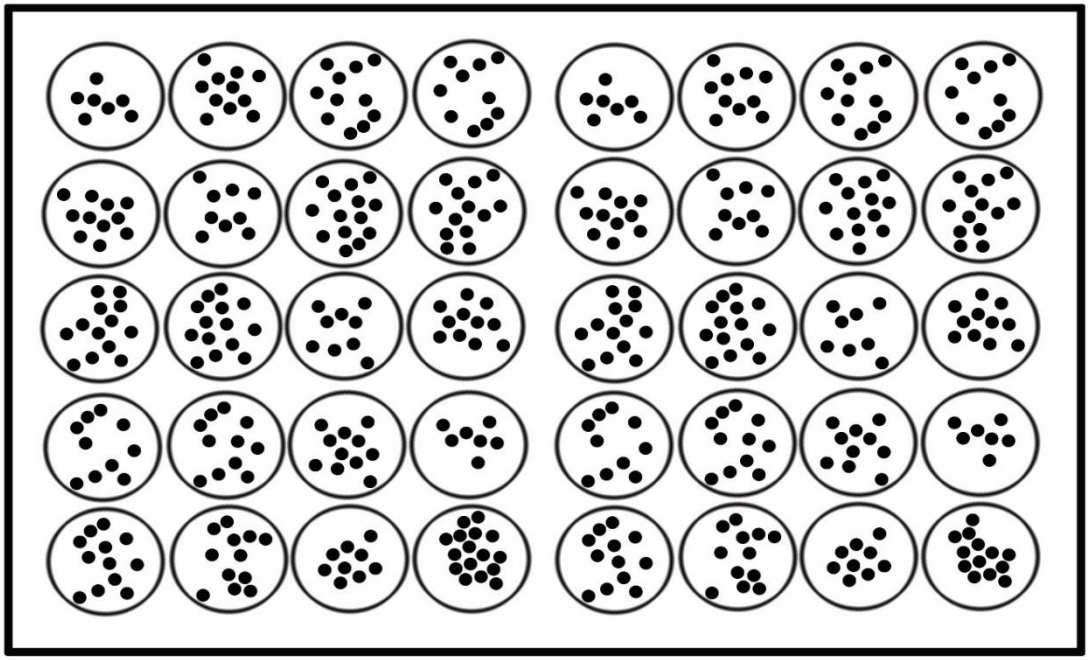
| | | | |
|---|---|---|---|
| 1- بالا | 6-ماشین | 11-معلم | 16-صابون |
| 2- یخچال | 7-تکنولوژی | 12-صورت | 17-هواپیما |
| 3-دفترچه | 8-پرنده | 13-مدرسه | 18-صندلی |
| 4-جریمه | 9-تولد | 14-پول | 19-عسل |
| 5-چمدان | 10-رئیس | 15-صبحانه | 20-استاد |

آزمون استروپ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **6+8=** | **2×6=** | **10÷2=** | **6+8=** | **24÷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=** | **8-7=** | **9+3=** | **6+3=** |
| **25÷5=** | **9-1=** | **8-3=** | **9×9=** | **7-7=** |
| **3-1=** | **9×7=** | **8×3=** | **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=** | **9-2=** | **1×7=** | **10×8=** | **17-8=** |

## تست کنجکاوی

این تمرین برای زمانی است که تمرینات حوزه دید و کنجکاوی را انجام داده باشید. در واقع یک پله از آن‌ها سخت‌تر است. سعی کنید همه دایره‌ها را با هم ببینید و اشتباهات را پیدا کنید.
تفاوت چهار دایره ردیف چپ را با چهار دایره ردیف راست پیدا کنید.



تعداد غلط ها : .....

***نخبه بهارمنی من***

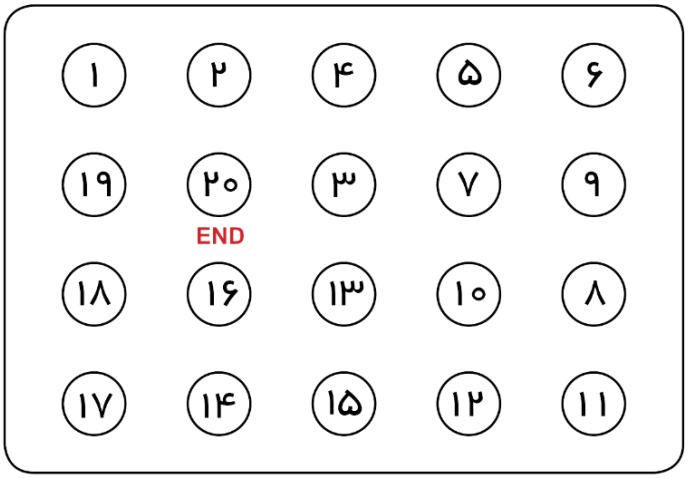
خیلی از ما دوست داریم که از سمت خدا یا از سمت افراد دیگر کمک شویم. اما خودمان به هیچ کسی کمک نمی‌کنیم. تا زمانی که دست دیگران را نگیری، کسی دستت را نمی‌گیرد. سعی کن چیزهایی که یاد می‌گیری را یاد دیگران دهی. اگر آموزش‌هایی که یاد می‌گیری را یاد دیگران دهی، یادگیری‌ات به 90درصد می‌رسد.

البته در اختیار گذاشتن ویدیوهای دوره کار غیراخلاقی هست. مطمئن باشید کسانی که این کار می‌کنند از دوره هیچ نتیجه‌ای نمی‌گیرند. هر چیزی که در زندگی به دست آوردیم، بهای آن را پرداخت کردیم. بنابراین برای این که به دستاوردهای بیشتری در زندگی برسیم، اجازه دهیم، دیگران بهای موفقیت خود را پرداخت کنند و به آرامش و خواسته‌های خود برسند.

***امیرحسین حامدی***

## تست سرعت عملکرد مغز

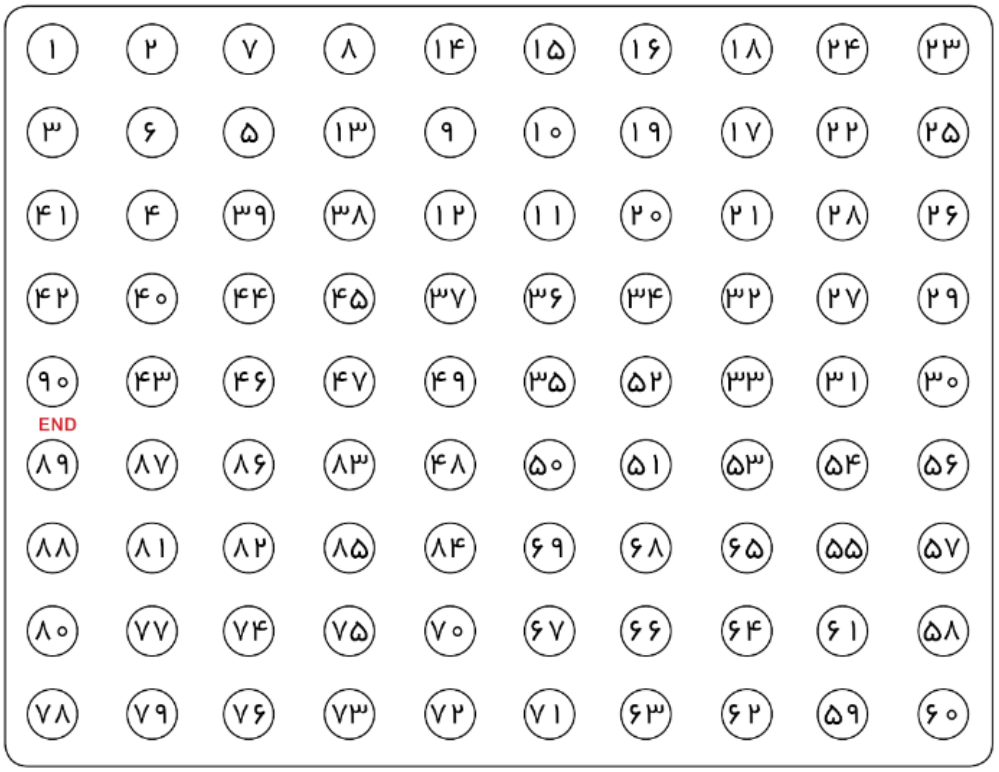
تمرین اولیه:




مرحله 1 :

# مرحله 2:

مرحله 3 :



مرحله 4 :

میانگین سرعت هر چهار مرحله :.....

***نخبه بهارمنی من***

گاهی اوقات بخاطر فشار ذهنی که داریم، به شدت تلاش می‌کنیم. غافل از این که حواس‌مون به نوع تلاش کردن‌مون نیست. همه چیز تلاش و پشتکار نیست. خیلی مهمه که در مسیر درست، با روش‌های درست تلاش کنیم.

شاید شما دوست داشته باشید که زودتر از هر زمان دیگری کتاب‌هایتان را تمام کنید. برای اینکه آن‌ها را زودتر تمام کنید، روش اصولی مطالعه رو استفاده نمی‌کنید و به عادت‌های قبلی خود برمی‌گردید.

اگر به عادت‌های گذشته خود برگردید، یعنی مسیر عصبی گذشته را قوی کردید.

برای مطالبی که در کارگاه ارائه شد، تحقیقات و مطالعه بسیار زیادی انجام دادم. از تو انتظار دارم که تا حد امکان با اصول پیش بری. چون با این روش‌ها دیگه فراموش نمی‌کنی، خسته نمی‌شی، سریع‌تر درک می‌کنی و...

***با قدرت ادامه بده دوست خوبم امیرحسین حامدی***

## تست سرعت مطالعه و درک مطلب و غلط‌یابی

**تکنیک هایی برای افزایش نیروی ذهنی**

منظور از تکنیک آن‌طور که در این کتاب مطرح است وسیله‌ای است مصنوعی که برای رسیدن به هدف مورد استفاده قرار می‌گیرد. تکنیک نقطه شروعی است که دانش آموزان را عادت می‌دهد یا انگیزه‌ای در آنان به وجود می‌آورد تا قدرت‌های بالقوه خود را رها ساخته و به‌صورت بالفعل درآورند. به‌طورکلی هدف نهایی از آن به وجود آوردن مهارتی است برای پرورش تفکر واگرا. ترکیب و اصول اساسی این تکنیک ها به صورتی ارائه خواهند شد تا بر اساس آن‌ها بتوانید محیط مساعدی را برای خود به وجود آورید. تکنیک ها درواقع چهارچوب‌هایی هستند که به فرد امکان می‌دهند تا به تفکرات خویش آزادانه بال‌وپر داده و از پیش‌داوری زودرس خودداری کند.

بارش مغزی

تعریفی که در لغتنامه از کلمه Brain Storming ارائه‌شده است و در ایران به « بارش مغزی» ترجمه کرده‌اند چنین است: 1-جنون زودگذر و شدید 2- عقیده ناگهانی و هوشمندانه 3- عقیده گیج‌کننده و گستاخانه . در فرهنگ دیگری بنام « الهام و بصیرت ناگهانی» تعریف کرده‌اند.استفاده از جلسه « بارش مغزی» درصورتی‌که به‌درستی تعلیم داده‌شده و به‌خوبی برگزار شود، می‌توان وسیله بسیار قدرتمندی برای افزایش نیروی ذهن به‌حساب آید. من زمانی به شوخی می‌گفتم که هرگز نباید واژه « بارش مغزی» را با اصطلاحاتی نظیر« شستشوی مغزی» اشتباه گرفت. باوجود این برخی از مردم متأسفانه این دو را به‌جای یکدیگر به کار می‌برند. الکس اوسبورن( Alex F.Osborn) بنیان‌گذار موسسه آموزش خلاق در کتاب خود به نام « تصورات عملی» برای مؤثر بودن جلسات «بارش مغزی» چند قانون به شرح زیر پیشنهاد می‌کند:

1-انتقاد باید ممنوع باشد.

2-گفتن هر نوع مطلبی آزاد باشد.

3- مقدار و کمیت هرچه بیشتر باشد بهتر است.

4-ترکیب و پیشرفت موردنظر می‌باشد.

اغلب اوقات جلسات «بارش مغزی» به‌صورت جلسات بحث گروهی (در گروه‌های شش تا هشت نفره) برگزار می‌شوند. باوجود اینکه قوانین اوسبورن به‌صورت ساده‌ای بیان شده‌اند اما در عمل پیاده کردن آن‌قدری مشکل است. اولین قانون که توجه به آن لازم است، این است که همه اعضا باید به‌درستی از اصول مربوط به آن پیروی کنند. زیرا قدرت جلسات «بارش مغزی» هنگامی مستحکم می‌شود که هر شرکت‌کننده به اصول پیشنهادی و مفاهیم آن پای بند باشد. در اینجا لازم است آن‌ها را بیشتری مورد بررسی قرار دهیم:

1- انتقاد ممنوع است: اولین شرط مهم در پرورش تفکر خلاق این است که هر نوع سانسور فکری را برای مدتی از برنامه حذف کنیم. البته گفتن چنین چیزی در جامعه‌ای که انتقاد در آن آزاد است، ساده‌تر از اجرای آن است. به ما آموخته اند که انتقاد کنیم. و ما را به خاطر قضاوتی که در کارها از خود نشان داده‌ایم، یا برای انتخابی که به عمل‌آورده‌ایم، همواره مورد تشویق قرار داده‌اند بنابراین منع کردن ما از ارائه انتقاد حتی برای مدت کوتاهی می‌تواند کاملاً ناراحت‌کننده باشد. ما بدترین منتقدین از خود هستیم و اغلب نسبت به خود بسیار سخت‌گیر هستیم. به‌صورت نامنصفانه‌ای به اشتباه کوچکی که مرتکب می‌شویم خیلی بیشتر از ده‌ها کار دستی که انجام می‌دهیم توجه داریم. مردم باید خیلی تلاش کنند تا درباره خود رفتاری انتقادآمیز نداشته باشند. عادی بودن انتقاد در زندگی روزمره ما باعث شده است که به اشتباهات دیگران بیش از کارهای درستشان توجه کنیم.

2-گفتن هر نوع مطلبی آزاد است: توانایی شرکت در جلساتی که در آن گفتن هر نوع مطلبی آزاد است، در صورتی شکوفا می‌شد که فرد به آن جلسه اعتماد داشته باشد. او باید اعتماد کند تا بدون ترس از تحقیر، عقاید خود را هرچند که احمقانه به نظر برسند، بیان کند. از طریق به وجود آوردن چنین جوی است که فرد می‌تواند چیزهایی از گفتار دیگران را که ظاهراً نامربوط جلوه می‌کند، یاد بگیرد. عقاید و افکار مطرح‌شده در جلسات به‌صورت آزادانه به ما کمک می‌کنند تا با سبکی نو و روشی تازه راه‌حل‌های جدید برای مشکلات پیدا کنیم.

3- کمیت مورد توجه است: مقدار و کمیت خود به بروز کیفیت منجر می‌شود، زیرا دامنه مطالبی را که قصد داریم از بین آن‌ها انتخاب به عمل‌آوریم، بیشتر می‌کند. مثلاً اگر قرار باشد که ده درصد از اطلاعاتی که در یک جلسه« بارش مغزی» به دست می‌آید، مطالبی باشند که به حل مسئله کمک می‌کنند، بنابراین عاقلانه خواهد بود تا بجای ده مورد، صد مورد ارائه دهیم. زیرا که از صد مورد ده راه حل عملی به دست خواهد آمد، درصورتی‌که از ده مورد تنها یک مورد آن با

نتیجه خواهد بود. ازآنجاکه کمیت و مقدار هدف اصلی است، پس باید عقاید را به اختصار بیان نمود، بسط اطلاعات بعدها می‌تواند انجام شود، بنابراین آنچه روی کاغذ یادداشت می‌شود باید خلاصه باشد.

4- همبستگی اندیشه‌ها: عقیده‌ای که از طرف فردی ابراز می‌شود، باعث می‌گردد تا عقیده‌ای که به طریقی به آن وابسته است در فردی دیگری به وجود آید. درواقع یکی از مهم‌ترین فواید جلسات « بارش مغزی» این است که افراد شرکت‌کننده همدیگر را برای ارائه مطالب بیشتر برمی‌انگیزند. این جلسات اغلب پرهیجان و سرگرم‌کننده‌اند و افراد را باهم متحد می‌سازند. این‌ها سالم‌ترین تجربه‌های مثبتی هستند که ضمن آن شرکت‌کنندگان برای رسیدن به هدفی مشترک با یکدیگر همکاری می‌کنند. همکاری جای رقابت را می‌گیرد و جو موجود افراد را برمی‌انگیزد تا خود را در این شادمانی سهیم بدانند.

حال که با اصول کار آشنا شدید، نوبت آن است که تعدادی از دانش آموزان را جمع کنید وسعی کنید یک جلسه «بارش مغزی» تشکیل دهید. کار را با شیء ملموس و عینی که همه دانش آموزان با آن آشنا باشند، شروع کنید. مثلاً کمربند یکی از اعضا می‌تواند موضوع خوبی باشد، هدف این است که دانش آموزان را وادار کنید تا فکر کنند و آنگاه تا آنجا که ممکن است بخواهید تا منحصراً پاسخ‌های داده‌شده از طرف گروه را یادداشت کنند. موقعی که جلسه به پایان رسید، از گروه بخواهید تا مطالب مطرح‌شده را با افراد دیگر مرور کنند. بلافاصله تعداد این پاسخ هارا با تعداد ایده‌هایی که در جلسه قبلی به‌دست‌آمده و اصول مربوط به جلسات « بارش مغزی» در آن رعایت نشده بود مقایسه کنید. معمولاً نتیجه‌ای که از چنین مقایسه‌ای به دست می‌آید، بسیار جالب از کار درمی‌آید.

تعداد کلمات متن : 1120 عدد  درک مطلب شما : .....

## تست درک مطلب

**۱.برخی از مردم واژه بارش مغزی را مساوی چه می‌دانند؟**

۱.شست و شوی مغزی ۲. بیماری مغزی ۳. تفکر مغزی ۴. هیجان مغزی

**۲.به‌طورکلی هدف نهایی از ارائه تکنیک ها در متن فوق چه بود؟**

۱.به وجود آوردن مهارتی برای پرورش تفکر همگرا ۲ . به وجود آمدن مهارتی برای پرورش تفکر واگرا

۳.به وجود آوردن مهارتی برای ایجاد علاقه شخصی ۴.به وجود آوردن مهارتی برای پرورش تفکر انتزاعی

**۳.کدام‌یک از تعاریف زیر تعریف brain storming نبود؟**

۱.جنون زودگذر شدید ۲. عقیده ناگهانی و هوشمندانه ۳. الهام و بصیرت ناگهانی ۴ . عقیده گیج‌کننده

**۴.غالباً جلسات بارش مغزی در گروه‌های چند نفر برگزار می‌شود؟**

۱. ۳ تا ۵ نفره ۲. ۴ تا ۶ نفره 3. 5 تا 7نفره ۴. ۶تا ۸ نفره

**۵.اولین شرط در پرورش تفکر خلاق چیست؟**

۱.حذف هر نوع سانسور فکری برای مدتی ۲. توجه به مقدار و کمیت

۳. انتقاد از عقیده دیگران ۴. اعتماد به محیط جلسه

**۶.توانایی افراد در جلساتی که در آن گفتن هر نوع مطلبی آزاد باشد در چه صورتی شکوفا می‌شود؟**

۱.فرد به‌راحتی انتقاد می‌کند ۲ . فرد به جلسه اعتماد می‌کند

۳. فرد به‌جای سخن گفتن گوش کند ۴. فرد فقط عقاید مناسب را بپذیرد

**۷.کدام‌یک از جملات زیر صحیح است؟**

۱.کیفیت و کمیت مساوی یکدیگرند ۲.کیفیت خود بروز کمیت منجر می‌شود

۳. کیفیت به کمیت ربطی ندارد ۴. مقدار و کمیت خود به بروز کیفیت منجر می‌شود

**۸.یکی از مهم‌ترین فواید بارش مغزی**

۱.فرد سعی می‌کند از دیگری پیشی بگیرد ۲. باعث ایجاد رقابت سال می‌شود

۳.افراد شرکت‌کننده را به ارائه مطالب بیشتر برمی‌انگیزد ۴.هیچ‌کدام

**۹.در جلسات بارش مغزی**

۱.رقابت جای همکاری را می‌گیرد ۲. رقابت سالم شرط اساسی دارد

۳. همکاری جای رقابت را می‌گیرد ۴. رقابت همکاری در ارتباط باهم هستند

**۱۰. کدام‌یک از موارد جزء قوانین اوسبورن نیست؟**

۱. انتقاد باید آزاد باشد ۲.گفتن هر مطلبی آزاد باشد

۳. مقدار کمیته هرچه بیشتر بهتر ۴. ترکیب و پیشرفت مدنظر می‌باشد.

## تست غلط‌یابی

**خلاصه‌ای از کتاب جادوی فکر بزرگ**

مقصد و هدف خودتان را دقیقاً مشخص کنید، از هم‌اکنون تصویری را که دوست دارید 10 سال بعد از خود داشته باشید، ترسیم کنید. نقشه ده‌ساله خود را بنویسید، زندگی شما اهمیتی بیش از واگذار کردن آن به بخت و اقبال دارد، اهدافی را که می‌خواهید در میان کار، خانه و اجتماع به دست آورید، روی کاغذ بیاورید. خود را تسلیم خواسته‌هایتان کنید.

اجازه دهید هدف نهایی شما هدایتگر غریزی‌تان باشد. هنگامی‌که در هدف خود حل می‌شوید، درمیابید که تصمیم‌های درستی برای رسیدن به آن می‌گیرید. هدف خود را گام‌به‌گام پیش ببرید: هر کاری که انجام می‌دهید هر چه قدر هم که بی‌ارزش به نظر برسد، آن را به‌منزله گامی به‌سوی مقصد نهایی خود تلقی کنید. اهداف سی‌روزه خود را پی‌ریزی کنید، تلاش روزبه‌روز است که به ثمر می‌رسد.

آماده تغییر مسیر باشید، تغییر مسیرها تنها به معنای یک‌راه دیگر است و هرگز نباید به معنای صرف‌نظر کردن از هدف اصلی تلقی شود. روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید، چیزهایی بخرید که قدرت فکری و کارایی شمارا افزایش بدهد، روی تحصیلات و محرکه‌ای فکری سرمایه‌گذاری کنید.

**پنج راهنمایی برای تبدیل شکست به پیروزی:**

موانع را مطالعه کنید تا بتوانید مسیر خود را به پیروزی هموار کنید. هنگامی‌که مغلوب می‌شوید درسی بگیرید و به‌قصد پیروز شدن در مرتبه بعد راه را ادامه بدهید.

شهامت آن‌ها داشته باشید که منتقد سازنده خودتان باشید و عیب و ضعف‌های خودتان را پیدا کنید و سپس در پی اصلاح آن برآیید.

شانس خود را محکوم نکنید، موانع را بررسی و اشکالات را پیدا کنید. از یاد نبرید که با مقصر دانستن اقبال خود به هیچ‌یک از هدف‌هایتان نمی‌رسید.

پشتکار را با آزمایش ترکیب کنید، به هدف خود وفادار باقی بمانید، ولی به خاطر درماندگی و بیچارگی سرخود را به دیوار نکوبید.، راهی جدید را امتحان کنید.

به خاطر داشته باشید که هر وضعیتی مانند سکه یک روی خوب دارد، آن روی خوب را پیدا کنید، جنبه‌های مثبت را ببینید و نومیدی را از خود دور کنید.

مهم نیست که موقعیت کنونی ما چه بوده است، مهم آینده‌ای است که برای دستیابی به آن تلاش می‌کنیم. پیش از شروع مقصدت را تعیین کن.

در یک طرح تحقیقاتی که هدف آن ضروریات اولیه برای موفقیت در کار مدیریت بود به این نتیجه رسید: مهم‌ترین قابلیتی که باید در یک مدیر اجرایی وجود داشته باشد، تمایل صرف به پیشرفت است.جان وانا میکر: مادام که ایده آل یک انسان واجد جمیع شرایط مطلوب او نباشد؛ ترقی به وجود نمی‌آید.موفقیت، تلاشی مایه گرفته از جان می‌طلبد و انسان فقط می‌تواند روی کاری از جان‌مایه بگذارد که به‌راستی خواهان آن باشد.انسان‌ها از پنج حربه برای نابودی موفقیت‌های خود استفاده می‌کنند. پنج حربه‌ای که خطرناک و کاری‌اند و باید با آن‌ها مقابله کرد:

۱. تحقیر خویشتن: دوست داشتم وارد حرفه.... شوم ولی دیدم از عهده‌اش برنمی‌آیم.

۲.عقده تأمین: در همین وضعیت فعلی، لااقل امنیت شغلی دارم.

۳. رقابت: در این کار دست خیلی زیاد است.

۴. اجبار والدین: دوست دارم به کار دیگری مشغول شوم ولی والدینم این کار را ترجیح می‌دهند و من هم نمی‌توانم مخالفت کنم.

۵. مسئولیت‌های خانوادگی: کار عاقلانه این بود که پنج سال پیش دست‌به‌کار شوم، نه الان که عیالوار شده‌ام و جرئت تغییر شغلم را ندارم.

تعداد کلمات متن : 500 کلمه  زمان مطالعه : .....

تعداد غلط‌های متن : .....

یادت باشد انجام این تست‌ها به صورت روزانه خیلی مهم است. شاید کمی سخت به نظر برسد اما اگر دو هفته به صورت مداوم انجام دهی، نتیجه شگفت‌انگیز آن را حس می‌کنی.

## تست سرعت مطالعه و درک مطلب

**معجزه سپاسگزاری- راندا برن**

بی‌تردید تأثیر سپاسگزاری بر هیچ‌کس پوشیده نیست. خداوند بارها و بارها در قرآن به ما فرمان داده است که سپاسگزار باشیم. در نمازهای روزانه در سوره حمد می‌خوانیم: سپاس و ستایش مخصوص پروردگار جهانیان است. خداوند در سوره‌ی ابراهیم، آیه 7 فرموده است: و چنین بود که پروردگارتان اعلام فرمود، اگر شکر کنید. بر نعمت شما می‌افزایم و اگر کفران بورزید، بدانید که عذاب من سخت و سنگین است.

در این کتاب 26 تمرین ویژه برای سپاسگزار بودن پیشنهاد می‌شود. انسان سپاسگزار هرگز لب به گله و شکایت نمی‌زند و همواره خوشحال است. درباره هر موضوعی بینیشید یا هر احساسی داشته باشید؛ همان را به‌سوی خودتان جذب می‌کنید.

شاید چنین اندیشه‌هایی در سر داشته باشید. من شغلم را دوست ندارم، من پول کافی به دست نمی‌آورم. من نمی‌توانم همسر دلخواهم را بیابم، من نمی‌توانم صورت‌حساب‌هایم را بپردازم، او به من احترام نمی‌گذارد، فرزندم برایم مشکل‌آفرین است. در این صورت، بی‌تردید همین رویدادها را همواره به‌سوی خودتان جذب می‌کنید.

حضرت عیسی مسیح(ع)، قبل از انجام دادن هرگونه معجزه از خداوند سپاسگزاری می‌کرد. حضرت داوود(ع) از سپاسگزاری کردن برای کل دنیا و بر دلیل همه‌ی نعمت‌های موجود میان آسمان و زمین سخن می‌گفت.

فهرستی از خواسته‌های ارزشمندتان تهیه کنید، می‌توانید خواسته‌ها را این‌گونه تقسیم‌بندی کنید. 1- جسم و سلامتی، شغل و حرفه، پول، روابط، کالاهای مادی وقتی خواسته‌ها را به‌روشنی تعیین می‌کنید در واقع مشخص می‌کنید معجزه سپاسگزاری کدام بخش از زندگی‌تان را تغییر می‌دهد.

سلامتی در واقع ارزشمندترین نعمت زندگی است. بااین‌حال، ما سلامتی‌مان را بیش از نعمت-های دیگر، عادی می‌پنداریم. بسیاری از ما زمانی به‌سلامتی‌مان می‌اندیشیم که آن را از دست می‌دهیم. سپس به این نتیجه می‌رسیم.که اگر سلامت نباشیم، گویا هیچ‌نداریم. بزرگ‌ترین ثروت دنیا سلامتی است.

انسان‌های بیکار با سپاسگزاری کردن می‌توانند موقعیت‌های متفاوت را به‌سوی خودشان جذب کنند. و موقعیت منفی زندگی آنان نیز به شیوه‌ای معجزه‌آسا تغییر خواهد کرد. برای اینکه

بتوانید درباره‌ی غذاها احساس قدرشناسی داشته باشید؛ لحظه‌ای را به اندیشیدن درباره‌ی همه انسان‌هایی اختصاص دهید که به‌شدت می‌کوشند تا شما غذایی برای خوردن داشته باشید.
برای اینکه شما بتوانید میوه و سبزیجات تازه بخورید؛ کشاورزان باید نهال‌ها و بذرها را بکارند، آن‌ها را همواره آبیاری کنند و به آن‌ها رسیدگی کنند تا میوه‌ها و سبزیجات تازه برای برداشت آماده شوند. سپس عده‌ای از انسان‌ها آن‌ها را می‌چینند و عده‌ای آن‌ها را بسته‌بندی و پخش می‌کنند.
عده‌ای از انسان‌ها به‌صورت شبانه‌روزی رانندگی می‌کنند تا این میوه‌ها و سبزیجات در زمان مناسب به مکان‌های مختلف برسانند. همه‌ی این افراد در هماهنگی کامل با یکدیگر تلاش می‌کنند تا اطمینان یابند که میوه‌ها و سبزیجات تازه به دست شما می‌رسد. و در فصل‌های مختلف سال در دسترستان خواهد بود.
برای سپاسگزار بودن حتی یک روز را هم نباید از دست بدهید. هرچه درباره پول یا وضعیت مالی خودتان گله و شکایت کنید، فقیرتر خواهید شد. هیچ وظیفه‌ای در این دنیا ضروری‌تر از این نیست که قدرشناس انسان‌های دیگر باشیم.
وقتی به‌صورت حضوری از کسی تشکر می‌کنید به صورتش بنگرید تا زمانی که به چهره او ننگرید او قدرشناسی شما را به معنای واقعی احساس نخواهد کرد و از تأثیر معجزه‌آسای آن بهره‌مند نخواهد شد.
صبحتان را با سپاسگزاری شروع کنید. وقتی سپاسگزاری را به برنامه‌ی صبحگاهی خود می-افزایید، پیامدهای شگفت‌انگیز آن را سرتاسر روز مشاهده و احساس خواهید کرد.
خشمگین ماندن مانند این است که زغال‌سنگی گداخته را با این نیت در دستمان نگه‌داریم که آن را به‌سوی انسانی دیگر پرتاب کنیم. در این صورت، فقط خودمان می‌سوزیم.
برای افزایش سلامتی و شادمانی شیوه‌ای سه مرحله‌ای را به شما پیشنهاد می‌دهم تا با پیامدهای بیشتر و بهتر روبه‌رو شوید. مرحله اول: 1- سلامتی دریافتی شما درگذشته 2- سلامتی دریافتی شما در زمان حال 3- سلامتی دریافتی شما در آینده. خداوند امروز 86400 ثانیه را به شما هدیه کرده است.
آیا یک ثانیه از این ثانیه‌ها را برای سپاس‌گزاری کردن از خودش استفاده کرده‌ای؟

## تست درک مطلب

**1**- نام نویسنده کتاب چه بود؟

2- چه سوره‌ای و چه آیه‌ای در متن آورده شده بود؟

3- در کتاب معجزه سپاسگزاری چند تمرین آمده است؟

4- چه کسی از نعمت‌های موجود میان آسمان و زمین سخن می‌گفت؟

5- چه چیزی ارزشمندترین نعمت زندگی است؟

6- برای سپاسگزار بودن حتی ..... هم نباید از دست بدهید.

7- در این دنیا ضروری‌تر از این نیست که ..... دیگر باشیم.

8- چه چیزی باعث فقیرتر شدن شما می‌شود؟

9- کدام‌یک از موارد زیر جزء خواسته‌های ارزشمند زندگی، در این کتاب نیامده بود؟

1) پول 2) روابط 3) شغل و حرفه 4) هیچ‌کدام

10- هر روز چند ثانیه است؟

تعداد کلمات: 706 کلمه

سرعت شما: ..... درک مطلب شما: .....

## تست غلط‌یابی

**خلاصه کتاب آخرین راز شاد زیستن -آندرو ماتیوس**

در زندگی مشکلات مثل تلنگری ما را به خود می‌آورد که تغییر کنیم درس بگیریم. به دنیا نیامده‌ایم که مجازات شویم آمده‌ایم که به کمال برسیم. با تغییرات در خود موقعیت خود را تقییر می دهیم آنچه که فک می کنید نمی توانید تغییر دهید را تغییر دهید و صادق باشید مثلا کسی را که از او متنفر هستید صادقانه ببخشید.مکان خود را تغییر ندهید چیزی عوض نمی‌شود باید خود را تغییر داد. هرکس که وارد زندگی شما می شود و باعث آذار شما می گردد معلمی است برای شما. زندگی کلاسی است که در آن ثبت نام کرده ایم که در هر مرحله درسی بگیریم نه از آن فرار کنیم. قانون کاشت و برداشت می گوید هر چه تلاش کنی برداشت می کنی و زندگی خوب با تلاش به دست می آید نه بهانه گیری. اگر شقل مورد نظر را پیدا نکردی شغل کوچکی که به تو پیشنهاد شده انتخاب کن و از فرصت استفاده کن بعد به شغل مورد نظر خواهی رسید. بلاها و مصیبت های زندگی تدریجی پیش می آید پس مراقب باشید تا دیر نشده اسیر بلاها نشوید. نظم باعث کار بهتر و با ارزش تر می شود. هر چه تلاش کنی پاداش می گیری پس بی خود دچار ازتراب و ناامیدی نشود و به خود پاداش بده. زندگی در حال تغییر است پس دی پذیرش باش و شاد زندگی کن.

عقاید و باورهای ما مانند دیواری شیشه ای ما را زندانی می‌کند پس دیوارها را بردارید و برای شروع هر عقیده ای که در آن باید و نباید باشد را بردارید تا آزاد زندگی کنید مثل (مردم باید به من احترام بگذارند). عقاید خود را تغییر دهید نه عقاید دیگران را. اینکه پولدار هستیم یا نه شغل و میزان پول ما نیست بلکه اغاید ماست ما بدهکار و فقیر می شویم چون از مزایای فقر (ترحم دیگران، فقرا رستگارند، تنبلی و...) خوشمان می آید.

اندیشه فقیرانه که از پدر و مادر می گیرید را کنار بگذارید و فکر نکنید اگر شما پولدار شوید دیگران فقیر می شوند بلکه این پول در رستوران، آژانس مسافرتی و غیره صرف می شود و دیگران هم از آن بهره می برند.برای خود ارزش غاعل شوید و از چیزهایی که احساستان را خوب می‌کند استفاده کنید. از دادن پول و پس گرفتن آن خجالت نکشید و با پول راحت برخورد کنید. به اتفاقات بد فکر نکنید بلکه به خاطر چیزهایی که دارید با حسی شاد شکرگذار باشید تا آرام شوید و مسلط بر زندگی شوید. به افکار بد فکر نکنید زیرا آن‌ها همرا شما خواهند ماند بلکه با حسی شاد به زندگی نگاه کنید واگر زندگی خوب شد منتظر از این بهتر باشید نه اینکه نکنه خوشی از بین برود و مصیبت بیاید. به چیزی وابسته نباشید از شما می گریزد بلکه بدون وابستگی و نا امیدی به هدف خود نزدیک شوید و آن را انجام دهید و بگویید من به هدفم وابسته نیستم. از چیزی متنفر نباش بلکه آن را بپذیر زیرا ما نمی توانیم چیزی را تغییر دهیم اما اگر آن را بپذیری از آن مشکل رها می شوی. افکار ناخودآگاه زندگی ما را می سازند پس افکار ناخودآگاه خود را از منفی به مثبت تغییر بده تا زندگی تو مثبت شود.

تعداد کلمات متن : 500 کلمه  زمان مطالعه : .....

تعداد غلط‌های متن : .....

## تست سرعت مطالعه و درک مطلب

**بنویس تا اتفاق بیفتد - هنریت کلدوسر**

چگونه نوشتن اهداف و آرزوها سرعت جذب خواسته‌هایتان را چندین برابر می‌کند؟ درگذشته‌ای نه‌چندان دور، در سمیناری در لاس‌وگاس یکی از شرکت‌کنندگان نزد من آمد و گفت: چهار سال پیش، وقتی شما برای این شرکت سخنرانی می‌کردید به ما گفتید که اگر هدف‌های روشن و مکتوب داشته باشیم و برای به‌روز کردن مهارت‌هایمان پیوسته تلاش کنیم و هرگز تسلیم نشویم، می‌توانیم درآمد خود را چندین برابر کنیم. او گفت: خوب، شما بسیار در اشتباه بودید. من چهار سال گذشته همه‌ی رهنمودهای شما را موبه‌مو اجرا کردم. ولی نه‌تنها درآمدم دو برابر نشد، بلکه درآمد من تا حدود 10 برابر افزایش یافت. حتی برای خودم باورکردنی نیست که امروز نسبت به چهار سال قبل، یعنی بیش از آنکه خود را وقف پیشرفت در کاری کنم که انجام می‌دهم، چقدر درآمدم بالا رفته است.

این تجربه‌ی جالب از قدرت جادویی اهداف، به قلم برایان تریسی در کتاب عامل تغییر باش نه معلولِ تقدیر، ذکرشده است. به‌راستی چه قدرتی در نوشتن خواسته‌ها وجود دارد؟ چگونه مکتوب کردن آرزوها باعث تسریع در جذب آن‌ها می‌شود؟ کلیدی‌ترین واژه برای درک پدیده‌ی جذب «ارتباط» است. هستی یک کل یکپارچه است که تمامی اجزا آن ارتباط و تعامل متقابل دارد. این پیوستگی میان اجزای آن به بهترین شکل ممکن در این شعر زیبایی امیلی دکینسون (شاعر آمریکایی) تجلی‌یافته است: نمی‌توانی گلی را از شاخه‌ای جدا کنی و دل ستاره‌ای را نلرزانی. برای درک روند جذب خواسته‌ها از طریق سازوکار نوشتن و نیز پیوستگی هستی، آگاهی از چند واقعیت و اصل اساسی ضروری است. اصل اول- هر شیء چیزی به‌جز ارتعاش نیست. چیزی به نام ماده و جامد وجود ندارد. حواس 5گانه و چشم ظاهربین دنیایی مادی، جامد و منفصل از هم به ما گزارش می‌دهد. اصل دوم- در اصل دوم حدومرزی بین اشیا وجود ندارد. بلکه کل هستی یک میدان به‌هم‌پیوسته‌ی ارتعاشی است. نه‌تنها بنی‌آدم که کل کائنات اعضای یک پیکرند. اصل سوم- اصل اول بر اساس این واقعیت بود که هر ماده‌ای، هر ابعادی که داشته باشد، فرکانس دارد. اصل سوم می‌گوید هر ماده در فرکانس مخصوص به خود مرتعش می‌شود. درواقع فرکانس‌ها نمونه‌ای از امواج هستند. هر کلامی که از دهان خارج می‌شود، هر کلمه‌ای که نوشته می‌شود، همه و همه فرکانس مخصوص به خود را دارند. اصل چهارم: تشابه ارتعاشی: فرکانس‌های همانند باهم ارتباط برقرار می‌کنند. هر فکر و نوشته‌ای دارای ارتعاش است. نوشته-های مثبت ارتعاش مثبت و نوشته‌های منفی ارتعاش منفی ساطع می‌کنند. نوشته دارای قدرت است. واژه‌های مکتوب قادرند بر هستی اثر بگذارند. اثر ارتعاشات مثبت و منفی پیام‌های مکتوب قادرند بر هستی اثر بگذارند. هر فکری دارای ارتعاش است. هر عبارت تأکیدی با فرکانس مشخص در کائنات طنین می‌افکند. و از همه مهم‌تر، هر آنچه مکتوب می‌شود ارتعاشی منحصربه‌فرد از خود ساطع می‌کند. فکر شما لحظه‌به‌لحظه تغییر می‌کند. مطمئناً نمی‌توانید به‌طور مرتب عبارات تأکیدی را بکار ببرید. اما مکتوب کردن آرزوها و خواسته‌ها یعنی یک منبع ارتعاشی مثبت

که به‌طور دائم و پیوسته، حتی زمانی که راجع به اهدافتان نمی‌اندیشید شما را به خواسته و رؤیاهایتان متصل کرده و زمینه‌ساز جذب آن‌ها می‌شود.

## تست درک مطلب

1- نام شهری که در متن آورده شده بود، چه بود؟

2- درآمد شخصی که در سمینار شرکت کرده بود چند برابر شد؟

3- نام کتاب برایان تریسی چه بود؟

4- کلیدی‌ترین واژه برای درک پدیده جذب ..... است.

5- امیلی دیکسنون چه ملیتی داشت؟

6- آیا چیزی به نام ماده و جامد وجود دارد؟

7- کل هستی یک میدان به‌هم‌پیوسته‌ی ..... است.

8- آیا در متن غلط املایی پیدا کردید؟

9- به قدرت نوشتن ایمان آوردید؟

10- بهترین راه برای رسیدن به اهداف ..... است.

تعداد کلمات: 536

سرعت مطالعه شما: .....

درک مطلب شما: .....

## تست غلط‌یابی

**مقاله‌ای در رابطه امیرکبیر**

میرزا محمدتقی خان امیرکبیر فرزند کربلایی قربان بیگ فراهانی در سال ۱۲۲۲ ق در هزاوه فراهان از توابع اراک (سلطان آباد پیشین) متولد شد. کربلایی قربان پدر امیرکبیر در دستگاه میرزا عیسی (میرزا بزرگ) پدر میرزا ابوالقاسم قائم‌مقام سمت آشپزی داشت. مادر امیرکبیر فاطمه سلطان دختر استاد شاه محمد بنا از اهالی فراهان بود. میرزا محمدتقی خان به خاطر هوش و استعداد کم‌نظیرش از همان دوران نوجوانی موردتوجه میرزا بزرگ و سپس قائم‌مقام فراهانی قرار گرفت و به ترتیب به سمت منشی‌گری آن دو دست‌یافت و به‌سرعت موردتوجه قائم‌مقام و عباس میرزا نایب‌السلطنه قرار گرفت. اولین تجربه سیاسی میرزا محمدتقی خان همراهی خسرومیرزا فرزند نایب‌السلطنه و هیئت همراه او در سفرش به روسیه تزاری بود. این سفر به دنبال قتل گریبایدوف وزیر مختار روسیه در تهران و در شوال ۱۲۴۴ و به‌منظور عذرخواهی از واقعه قتل گریبایدوف صورت گرفت.

میرزاتقی خان طی سالهای آتی بیش‌ازپیش در انجام امور دیوانی و غیره لیاقت و شایستگی نشان داد و در اواخر دوران سلطنت فتحعلی‌شاه در دستگاه محمدخان زنگنه امیرنظام و پیشکار آذربایجان وارد خدمت شد. چند سال بعد و در ۱۲۵۳ ق میرزا محمدتقی وزیر نظام آذربایجان گردید. میرزا محمدتقی که اینک به امیرنظام ملقب شده بود در ۱۶ شوال ۱۲۵۳ به همراه ناصرالدین میرزا ولیعهد آزم روسیه شد و در ارمنستان (ایروان) با نیکلای اول تزار روسیه ملاقات کرد. از مهم‌ترین مأموریت‌های سیاسی امیرنظام در دوران سلطنت محمدشاه ریاست نمایندگی دولت ایران در گروه صلح ارزنة‌الروم بود که به‌عنوان «وکیل تام‌الاختیار» ایران در ماه صفر ۱۲۵۹ آغاز شد و به‌رغم تمام مشکلاتی که بروز کرد پس از چهار سال که از اقامت امیرکبیر در عثمانی سپری می‌شد قرارداد صلح مطلوبی با عثمانی به امضا رسید. پس از عقد قرارداد صلح در ۱۶ جمادی‌الثانی ۱۲۶۳ امیرنظام سخت مورد تشویق و تفقد محمدشاه قرار گرفت. امیرنظام که از سالها قبل با ناصرالدین میرزا الفت و نزدیکی پیدا کرده بود پس از فوت محمدشاه مقتدرانه مقدمات و اسباب بر تخت نشستن ناصرالدین شاه را فراهم آورد و در ۱۴ شوال ۱۲۶۴ سلطنت ناصرالدین شاه را اعلام کرد.

امیرنظام که با آغاز سلطنت ناصرالدین شاه منصب صدراعظمی یافته بود در ۲۲ ذی‌قعده ۱۲۶۴ علاوه بر لقب امیرنظامی به القاب امیرکبیر اتابک اعظم نیز مفتخر شد. امیرکبیر مدت کوتاهی پس از صدارت اصلاحات سیاسی، امنیتی، مالی، اقتصادی و فرهنگی‌اش را آغاز کرد و در این میان ایجاد امنیت و پایان دادن به شورش‌ها و یاغی‌گری‌ها و نیز اصلاحات مالی و جلوگیری از اجحافات پیدا و پنهان صاحبان قدرت و نفوذ را در اولویت برنامه‌های خود قرارداد و مدت کوتاهی پس از صدارت نشان داد که قصد دارد از نفوذ و دخالت بیگانگان (روس و انگلیس) در امور مختلف کشور بکاهد.

تعداد کلمات متن : 500 کلمه  زمان مطالعه : .....

تعداد غلط‌های متن : .....

## تست سرعت مطالعه و درک مطلب

### هنر حرف زدن مؤثر با بچه‌ها

خط برقراری کردن ارتباط با کودکان از بدو تولد و پس‌ازآن یکی از مهم یکی از بهترین و خوشایندترین تجربه‌ها برای والدین است. هرچه با کودک خود بیشتر صحبت کنید مکالمه‌های دونفره بیشتری داشته باشید و با او بازی کنید کودک بیشتر یاد می‌گیرد. صحبت کردن با کودک از سنین پایین و حتی قبل از آن که شروع به صحبت کند باعث بهبود روابط عمومی، خواندن، نوشتن و ریاضی آن‌ها می‌شود. معمولاً والدین بدون آگاهی از شیوه‌های تربیتی و ارتباطی صحیح وارد مرحله فرزند پروری می‌شوند .گاهی والدین همان شیوه‌های تربیتی را در مورد کودکان خود اجرا می‌کند که پدر و مادرشان در مورد آن‌ها داشته‌اند بسیاری از والدین شکایت می‌کنند که فرزندشان به حرف آن‌ها گوش نمی‌کنند و نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت هستند. بسیاری از والدین نمی‌دانند کلماتی که ما به زبان می‌آوریم چقدر می‌توانند سازنده و یا مخرب باشند. بخش مهمی از ارتباط والدین با کودک از طریق صحبت کردن برقرار می‌شود .فرزندان مانند آینه رفتارهای والدین و اطرافیان را جذب کرده و در اولین فرصت به‌عنوان تمرین رفتاری، آن‌ها را منعکس می‌کنند. پدر و مادر باید ثبات رأی داشته باشند،یعنی اگر قرار است در برابر یک رفتار به شیوه خاصی برخورد کنند همیشه باید به همان شکل عمل کنند .برای برقراری یک ارتباط خوب با کودک لازم است زمان کافی برای آن اختصاص دهید با کودک حرف بزنید به صحبت‌هایش توجه کنید با او بازی کنید او را نوازش کنید و نه اینکه صرفاً نیازهای اولیه او را برطرف کنید.

کیفیت توجه و حضور شما در نحوه ارتباط شما با کودک بسیار تأثیرگذار است پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تقریباً تمام قاتلان در کودکی قربانی خشونت بوده و از نوازش محروم بوده‌اند. کودک را با نام بخوانید، صدا کردن نام کودک توجه او را به حرف‌های شما جلب می‌کند. کودکان خردسال اغلب مدت‌زمان محدودی می‌توانند توجه کنند، بنابراین برای جلب توجه کودک خردسال باید مدام نامش را صدا کنید.

حالت‌های سر، دهان،چشم، ابرو و پیشانی، زبان و لحن در ارتباط با کودک بسیار مهم است. کج کردن سر به یک‌طرف علاقه و تمایل برای ادامه گوش دادن را نشان می‌دهد .

تکان دادن سر به سمت پایین نشانه تائید است. چرخاندن سر به دو طرف نشانه مخالفت است. آوردن سر به سمت جلو نشانه عصبانیت است. دهان آمیخته با لبخند نشان‌دهنده خوشحالی است.

لبی پایین افتاده غم و یاس را نشان می‌دهد. دهان درهم‌کشیده،عصبانیت خشم و قاطع بودن را نشان می‌دهد. دهان صاف و بی‌حالت،نشان دهنده بی‌علاقگی است.
چشم‌های کاملاً باز، تعجب یا وحشت را نشان می‌دهد. چشم‌های چین‌خورده و نیمه‌باز، نشانگر خشم و تنفر است. چشم‌های باز با پلک زدن‌های متوالی، هیجان‌زدگی را نشان می‌دهد. ارتباط چشمی ضعیف، بیانگر بی‌توجهی، بی‌ادبی و غیر صمیمی بودن است. ابروهای کمی چین‌خورده،خشم و قاطعیت را نشان می‌دهد. ابروهای کاملاً آرام،راحتی،لذت و راضی بودن را نشان می‌دهد. ابروهای بالا رفته، نشانگر ابهام، شک و کنجکاوی است.
ابروهای بالا رفته با ماهیچه‌های درهم‌کشیده صورت، ترس و اضطراب را نشان می‌دهد.

زبان کاملاً به‌طرف جلوآمده، جسور بودن،خشم و اعتراض را نشان می‌دهد. زبان کمی به‌طرف جلوآمده، آرامش و خرسندی را نشان می‌دهد. زبان در حال لیسیدن لب‌ها،انتظار و پیش‌بینی را نشان می‌دهد.
سعی کنیم از جملات مثبت به‌جای جملات منفی استفاده کنیم، مثلاً به‌جای گفتن نباید بلند صحبت کنی، بگوییم آرام صحبت کن. به‌جای گفتن اسباب‌بازی‌هایت را به هم نریز، بگوییم اسباب‌بازی‌هایت را جمع کن،
از گفتن حرف‌های تکراری و جملات طولانی خودداری کنیم. اگر کودک را تهدید کرده یا قولی به او داده‌ایم، حتماً باید به دادن پاداش یا تنبیه ای که وعده داده‌ایم عمل کنیم. اگر در رفتار خود ثبات نداشته باشیم در حقیقت تمام تلاش ما برای بهبود بخشیدن به رفتار کودک بی‌اثر می‌شود، زیرا کودک اعتمادش را نسبت به سخن والدین از دست می‌دهد و بعدها آن‌ها را جدی نمی‌گیرد.

## تست درک مطلب

۱. صحبت کردن با کودک از سنین پایین باعث چه عاملی نمی‌شود؟

۱.خواندن ۲. مهارت ۳. نوشتن ۴. بهبود روابط عمومی

۲. والدین معمولاً چه شیوه‌ای برای تربیت فرزندشان در نظر می‌گیرند؟

۳. بخش مهمی از ارتباط والدین با کودک از طریق ..... صورت می‌گیرد.

۴ .آوردن سر به سمت جلو نشانه چه حالتی است؟

۵ . تقریباً تمام قاتلان در کودکی قربانی چه چیزی بوده‌اند؟

۶ .دهان صاف و بی‌حالت نشان‌دهنده چه چیزی است؟

۷ .چشم‌های باز با پلک زدن بسیار نشان‌دهنده چه چیزی است؟

۸ .اگر کودک را تهدید یا قولی دادیم بهتر است آن را .....کنیم.

۹. فرزندان مانند آینه رفتارهای والدین و اطرافیان را جذب کرده و در اولین فرصت به‌عنوان.....

آن‌ها را منعکس می‌کنند .

۱۰.برقرار کردن ارتباط با کودک از چه زمانی مهم است؟

تعداد کلمات متن : 627 کلمه درک مطلب شما : .....

## تست غلط‌یابی

### چهار اثر از فلورانس اسکاول شین

قانون عدم مقاومت:

در روی زمین چیزي نیست که بتواند در برابر کسي که هیچ‌گاه مقاومت نمی‌کند بایستد. چینی‌ها می‌گویند که آب ازآن‌رو نیرومندترین عنصر است که کاملاً غیر مقاوم است. آب می‌تواند صخره را بشکافد و هر چه را که در برابرش قرار گیرد از سر راه بردارد.

هر موقعیتي (حتي آنچه را پیش روي دارید و شکست باشد) را "موفقیت" بدانید و آن را خیر و صلاح. چون شري وجود ندارد. جز خدا قدرت دیگري وجود ندارد و خدا همیشه خیروبرکت است. شر زاییده خیالات نادرست آدمی است.

در برابر شر مقاومت نکنید, مغلوب بدي نشوید. در غیر این صورت آن را بیشتر به‌سوی خود جذب می‌کنید. با کلام و قانون تبدیل بدي را به نیکویي مغلوب سازید.

مطمئن باش که اوضاع مخالف, خیر است و از آن آظرده نشوید تا وزن و سنگیني خود را از دست بدهد. در این حال از جملات تأکیدی زیر که تکرارش نتایجي اعجاب‌انگیز دارد استفاده کنید.

جمله تأکیدی: هیچ‌کدام از این‌ها تکانم نمی‌دهد.

اگر در باطن انسان ذره‌ای واکنش هیجاني نسبت به وضعیت ناهماهنگ وجود نداشته باشد, آن وضع براي ابد از سر راهش کنار می‌رود. تکرار جمله بالا در وضعیت ناهماهنگ مفید است.

هر وظئیت ناهماهنگ، نشانه ناهماهنگي در درون آدمی است. پس می‌بینیم که کار آدمي همواره با خویشتن است. گذشته و آینده سارقان زمان هستند انسان باید گذشته را متبرک کند و اگر گذشته او را در اسارت نگاه می‌دارد آن را به فراموش بسپارد. آینده را نیز با اطمینان که براي او شادمانی‌های بی‌پایان در آستین دارد باید متبرک گرداند.

اما انسان‌ها باید رها و کاملاً در لحظه حال زندگي کند. پس نیک به این روز بنگر, این است درود صهرگاهان. لازم‌ترین کار این است که روز خود را با کلام درست آغاز کنیم. مثلاً روز خود را با عبارت زیر آغاز کنیم:

- تو امروز انجام خواهي پذیرفت, زیرا امروز روز تکمیل و کمال است. و من براي روزي چنین عالي و تمام عیار خدا را شکر می‌کنم. امروز معجزه, پس از معجزه خواهد آمد و شگفتی‌ها لحظه‌ای بازنخواهد ایستاد.

این کار را به عادت تبدیل کنید تا شاهد بروز معجزه‌ها و شگفتی‌ها باشید.

عبارت تأکیدی بکار رفته را باید مطابق زوغ و سلیقه خود بیابیم. می‌توان در آن‌ها تغییراتي به وجود آورد یا کم‌وزیاد کرد. وزن و قافیه بسیار آسان در ذهن نیمه هوشیار اثر کرده و نقش می‌بندد. مثلاً تکرار عبارت زیر براي افراد زیادي موفقیت‌آمیز بوده است:

من کاري دارم عالي, به شیوه عالي, با خدمتي عالي, براي پاداشي عالي.

من دادوستدی دارم عالي, به شیوه عالي, با خدمتي عالي, براي پاداشي عالي.

دستورالعملي شگفت‌انگیز براي تسلط بر همه فوت‌وفن‌های بازي زندگي:

قانون عظیم تبدیل است که مبتني بر اصل عدم مقاومت و پافشاری است.

هرچند انساني که در اندیشه درست، تمرکز و استقراریافته است و دعاي خیرش بدرقه راه همه انسان‌هاست و از هیچ‌چیز نمی‌هراسد. نمی‌تواند زیر تأثیر یا نفوذ افکار منفي دیگران قرار بگیرد. او تنها می‌تواند اندیشه‌های نیک را جذب کند.

تعداد کلمات متن : 500 کلمه  زمان مطالعه : .....

تعداد غلط‌های متن : .....

## تست سرعت مطالعه و درک مطلب

**مثبت بیاندیشیم!**

اطلاعاتی بیشتر دربارهٔ مغز انسان و اهمیت خودپنداری مثبت

خودپنداری و تصویری که ما از خود در ذهن مجسم می‌کنیم راهنمای اصلی عملکرد ما در زندگی است. اگر این تصویر را تغییر دهیم شخصیت و طرز رفتار ما تغییر خواهد کرد. دکتر ماکسول مالتز جراح پلاستیک معروف و نویسندهٔ کتاب روان‌شناسی تصویر ذهنی می‌گوید «مهم‌ترین کشف روان‌شناسی در قرن اخیر، کشف خودپنداری و اهمیت آن بود.»

مغز ما درست مانند یک کامپیوتر است. شما از ورودی هر کامپیوتر هرچه را که وارد کنید باید انتظار داشته باشید که خروجی شما تشکیل‌شده باشد از همان اطلاعات ورودی. پس اگر ما اندیشه‌های منفی را وارد مغز خود بکنیم مغز آن‌ها را مانند یک فرمان می‌پذیرد.

این‌که شما به این نتیجه برسید که ناتوان و شکست‌خورده‌اید مغز شما این را مانند یک فرمان و دستور تلقی کرده و به‌تمامی اعضای بدن شما از غدد گرفته تا دستگاه گردش خون و تنفس و سیستم حرکتی فرمان می‌دهد که خود را با فرمان شکست تطبیق داده و مطابق آن عمل کند و این شما را وارد یک حلقهٔ معیوب می‌کند که نتایجی دائماً بدتر و بدتر برایتان حاصل می‌کند.

درحالی‌که پیروزمندان با دادن فرمان پیروزی، تمامیت وجودی خود را به سمت پیروزی نشانه می‌روند. امروزه ثابت‌شده که تفکر ما مستقیماً بر سیستم بدن ما مؤثر است یعنی به‌محض آنکه ما فکر منفی و ذهنیت بدی داشته باشیم عملکرد غدد درون‌ریز بدن و همین‌طور دیگر ارگان‌ها، از این ذهنیت تبعیت می‌کنند و با اختلال در عملکرد طبیعی هورمون‌ها و مواد ضد استرس و هیجان در بدن، ما به افسردگی و احساس منفی شدیدی دچار می‌شویم و در این سیر به جسم خود نیز ضربه می‌زنیم.

شاید بتوان گفت که کامپیوتر یا رایانه عبارت از سطح نیمه هشیار ذهن است که دستگاه کنترل خودکار بدن ما است و اعمالی مانند کنترل تنفس، ضربان قلب و جمع‌کردن اطلاعات در بانک حافظه را بر عهده دارد. میلیاردها اطلاعات که به بانک حافظه رایانه داده می‌شود همان‌جا نگهداری می‌شود و هیچ‌کدام نمی‌توانند از این حافظه پاک شوند و این را دو جراح به نام‌های دکتر پن فیلد و دکتر روبرت در مؤسسه بررسی بیماری‌های عصبی در مونترال نیز ثابت کردند. آن‌ها نشان دادند که با تحریک سلول‌های مغز، صحنه‌های گذشته با همان شدت و با همان صداها، رنگ‌ها و بوها در بیماران مجدد زنده می‌شود.

در هرلحظه از زندگی، ما برنامه‌ای به رایانهٔ خود می‌دهیم که به نفع یا ضرر ما انجام دهد. رایانه تنها وظائفی را که ما برایش تعیین کرده‌ایم به‌خوبی انجام می‌دهد و تنها کار او، پیروی از دستورات ماست.

دانشمندان اتفاق‌نظر دارند که سیستم عصبی انسان نمی‌تواند فرق بین یک رویداد واقعی و تخیلی را به‌طور روشن و با ذکر اختلافات جزئی آن‌ها بیان کند. پس بسیاری از تصمیمات روزمرهٔ ما نه بر اساس حقایق و واقعیات بلکه بر اساس اطلاعاتی گرفته می‌شود که رایانهٔ ما آن‌ها را به‌عنوان اطلاعات حقیقی به ما تحویل می‌دهد درحالی‌که بسیاری از این اطلاعات توهمی بیش نبوده و تنها تفاسیری غلط از حقایق هستند و درنتیجه منجر به تصمیم‌گیری غلط از حقایق می‌شوند.

RAS یا سیستم فعال‌کننده مشبک (Reticular Activating System)

این سیستم تشکیلات توریده‌ای است به‌اندازه یک‌چهارم سیب در مغز انسان که وظیفهٔ آن پالایش و گزینش اطلاعات بخصوصی از میان اطلاعاتی است که به ما می‌رسد. مثلاً اگر شما یک ماشین جگوار قدیمی بخرید، پس‌ازآن وقتی به خیابان می‌روید، درحالی‌که شاید قبلاً هفته‌به‌هفته ماشینی از این نوع نمی‌دیدید حال دائماً ماشین‌هایی از نوع ماشین خود می‌بینید.

گویی جگوارها در سطح شهر بیشتر شده‌اند. درصورتی‌که چنین نیست. تنها سیستم RAS شما ماشین‌های جگوار را از میان انبوه ماشین‌های دیگر برمی‌گزیند و به رایانهٔ شما وارد می‌کند. وظیفهٔ RAS نیز همین انتخاب و گزینش اطلاعات است از میان محیط و نتایج عملکردهای شما، با توجه به آنچه شما می‌خواهید.

مثلاً اگر تصمیم گرفته باشید که فکر کنید همه‌چیز در دنیا خراب است و یا شما آدم بدشانسی هستید، RAS مشغول جمع‌آوری شواهدی مبتنی بر بدشانسی شما از محیط می‌شود و سپس آن‌ها را در اختیار رایانهٔ ذهن شما قرار می‌دهد تا آن‌هم به روش خود به شما ثابت کند که حق با شما است و واقعاً بدشانس هستید. درحالی‌که پیروزمندان به RAS وظیفهٔ متفاوتی واگذار می‌کنند. RAS آن‌ها شواهدی مبتنی بر هوشمندی، توانمندی، موفقیت و قدرت آن‌ها را از محیط برمی‌گزیند تا به آن‌ها ثابت کند که پیروزند.

پس می‌بینید این‌که شما احساس پیروزی و شکست کنید به‌طور کامل در دست خود شما است و تنها به چگونگی برنامه‌ریزی رایانهٔ ذهن توسط خودتان و تصمیم‌هایی که با توجه به اطلاعات رایانهٔ خود می‌گیرید. پس شما هم می‌توانید به پیروزمندان بپیوندید فقط کافی است که بخواهید.

نتایج عملی

انسان‌های موفق خودپنداری خود را کنترل کرده و اطلاعات رایانهٔ خود را همان‌طور که می‌خواهند تغییر می‌دهند. آن‌ها دنیای خود را وسعت می‌بخشند و می‌دانند که اضطراب، خصومت، غم و اندوه عوامل منفی هستند و تخریب‌کننده تصورات خلاق و سازنده می‌باشند. آن‌ها می‌دانند که رایانهٔ آن‌ها فرقی میان من حقیقی و آن‌کسی را که من می‌خواهم باشم قائل نیست. دانشمندان دریافته‌اند وقتی‌که ما خود را لبریز از خودپنداری مثبت و تفکر مثبت می‌سازیم ماده‌ای در مغز ما ساخته می‌شود به نام اندورفین که توسط جریان‌های خون به‌تمامی بدن منتقل می‌شود و احساسی از وجد و شادی وصف‌ناشدنی در ما پدید می‌آورد.

پیروزمندان پیوسته بانشاط، پرانرژی و سرزنده‌اند زیرا با داشتن تفکرات مثبت پیوسته مرور از ترشح مداوم اندورفین در سیستم حیاتی خود هستند. پس اجازه ندهیم تحت هیچ عنوان تفکرات منفی و تصور شکست به ذهن ما راه یابد!

در این روزها مبادا به توهمات منفی اجازه دهید که رایانهٔ شما را آلوده سازند. شاید یادآوری این نکته لازم باشد که هنوز هم جامعه بهترین پاداش‌های خود را به بهترین‌های خود هدیه می‌دهد. و این بهترین‌ها نوابغی هستند که نبوغ آن‌ها استعداد فراوانی است که در تلاش کردن و پشتکار از خود بروز می‌دهند. این عبارت را که گفته یکی از انسان‌های موفق قرن ماست از خاطر نبریم که روزی گفته بود:

«از تحصیلات، کاری در جهان ساخته نیست زیرا دنیا پر از انسان‌های تحصیل‌کرده ولی شکست‌خورده و ناامید است. از استعداد هم کاری در جهان ساخته نیست زیرا انسان‌های بااستعداد فراوانی وجود دارند که مأیوس و شکست‌خورده‌اند. حتی از نبوغ هم کاری ساخته نیست زیرا اصطلاح «نابغهٔ آس و پاس» تقریباً به شکل یک ضرب‌المثل درآمده است. تنها چیزی که کیفیت حقیقی زندگی انسان‌ها را مشخص می‌سازد همانا مفهوم طلایی پشتکار است.»

در پایان نیز اگر شما حتی تا این لحظه تلاشی شایسته برای دستیابی به هدف خویش صورت نداده‌اید این پیام ما به شماست که هیچ‌گاه دیر نیست زیرا «هر جا که اراده‌ای هست راهی هم هست.»

برگزیده از مقاله «موفقیت تحصیلی و بهره‌گیری از تمام مغز برای مطالعه»

## تست درک مطلب

1. ترشح مدام اندورفین سبب می‌شود که:

الف) موانع از سر ما برداشته شوند　　ب) تفکرات منفی وارد زندگی ما بشود

ج) همیشه بانشاط و سرزنده باشیم　　د) به فردی مثبت اندیش تبدیل شویم

2. راهنمای اصلی عملکرد ما در زندگی چیست؟

3. کیفیت حقیقی زندگی انسان با چه چیزی مشخص می‌شود؟

4. مهم‌ترین کشف روانشناسی در قرن اخیر چیست؟

5. هیچ‌وقت دیر نیست زیرا .....

6. اطلاعاتی که ما وارد مغز خود می‌کنیم چه شکلی برای مغز ما دارند؟

7. اضطراب، خصومت، غم و اندوه چه چیزی را تخریب می‌کنند؟

8. مغز تفاوت میان من حقیقی و آن‌کسی که می‌خواهم باشم قائل است؟　　بلی ☐　خیر☐

9. سطح نیمه هوشیار ذهن چه وظیفه‌ای دارد؟

10. چند مثال برای سیستم فعال‌کنندهٔ مشبک آورده شده بود؟

الف) 1　　ب) 3　　ج) 4　　د) 2

تعداد کلمات متن : 1070 کلمه

درک مطلب شما : .....

## تست غلط‌یابی

**اصول کلیدی تجسم خلاق**

باید اهدافتان را واضح و روشن مشخص کنید و برای رسیدن به آن رغبت داشته باشید تا به‌سوی شما بیایند.تجسم خلاق همان نیروی تخیل است.

خواسته و هدف خود را با تمام جزییات خود طٹور و حس کنید و این اهٹاس را طوری در خود تقویت کنید که انگار قبلاً آن را تجربه کرده‌اید.سعی کنید ذهنی باز و روحیه‌ای مٹبت را در خود تقویت کنید تا پذیرای افکار جدید شوید. احساسات از نیروی مقناتیسی برخوردارند که این نیرو را از طبیعت مشابه خود جذب می‌کنند. آنچه ما تجسم و احساس می‌کنیم باعٹ می‌شود در همان مسیر حرکت کنیم یعنی بر اساس تجسم و احساس خود عمل کنیم.ابتدا ممکن است از تجسم خلاق در دوره‌های خاص و برای اهداف معین استفاده کنید ولی با تکرار این کار به عادت تبدیل خواهد شد.با تجسم خلاق می‌توان لحظه‌به‌لحظه زندگی را آن‌طور که شایسته است خلق کنید. تجسم خلاق باید با دقت و توجه انجام‌شده، و اگر احساس شک و تردید دارید یا دچار فکرهای متناقض شده‌اید در برابر این افکار مقاومت نکنید تا قدرت آن‌ها افزایش نیابد حتی اجازه دهید در ذهن شما جریان یابند آنگاه با بکار بردن جملات مٹبت به تجسم خود ادامه دهید.

در برخورد با ترس ناشی از احساسات گذشته در هنگام مدیتیشن با تمام توان منبع ترس را ببینید تا تعصیر آن‌ها خنٹی شود.چهار گام برای رسیدن به تجسم خلاق

اولاً : اهدافی آسان و برای آینده‌ای نزدیک انتخاب کنید.

دوماً : اهدافتان را واضح و روشن طوری که انگار قبلاً وجود داشته‌اند تجسم کنید.

سوماً : هرگز احساس نکنید به‌سختی این کار را انجام می‌دهید تا مانع تجسم نشود.

چهارماً : به آن انرژی مٹبت داده طوری که به‌سوی شما می‌آید.

اغلب ممکن است قبل از رسید به یک هدف تغییر کند و با طولانی شدن یک هدف نیروی شما تحلیل رفته که ممکن است باعٹ شکست شود و اگر فکر می‌کنید به آن علاقه‌ای ندارید هدفی دیگر را انتخاب کنید.با رسیدن به هدف موردنظر این احساس را در خود تقویت کنید که این کار را آگاهانه انجام داده‌اید از خود قدردانی کرده و خدای خود را به خاطر این موفقیت شاکر باشید.

بسیاری از افکار و اندیشه‌های قدیمی هنوز هم بر زندگی شما تأٹیر می‌گذارند، با تمرین تکرار و جملات دل‌نشین می‌توان اندیشه‌های مٹبت را جایگزین افکار منفی و صحبت‌های کهنه

کرد.تکرار ده دقیقه جملات تأکیدی به‌صورت آگاهانه باعث فراموشی عادت کهنه و منفی می‌شود.

مانند: وضع من هرروز بهتر و بهتر می‌شود، هر چیزی را که نیاز دارم به‌آسانی به دست می‌آورم، وضعیت مالی من بسیار خوب است، من از نیروی خلاق برخوردار هستم، من برای کارهای موردعلاقه‌ام زمان پول و انرژی کافی دارم و همیشه در موقعیت و زمان مناسب کارهایم را با موفقیت به انجام می‌رسانم.تجسم خلاق فرآیند قدرتمندی است که حتی پنج دقیقه تمرین دقیق و مثبت آن می‌تواند اثر ساعت‌ها، روزها و حتی سالها افکار و احساسات منفی را تعادل کند .خود را همان‌طور که دوست دارید، سالم خوشحال بااندامی مناسب و وضعیتی عالی تجسم کنید.به تمرین و تکرار واژه‌های محبت‌آمیز بپردازید تا هنگام صحبت با مردم بیشتر از این واژه‌ها استفاده کنید.

وقتی ما ازنظر جسمی مشکل پیدا کردیم باید عمیقاً احساسات شهودی و عاطفی و افکارمان را موردبررسی قرار دهیم.

از طریق تجسم خلاق می‌توان بین جسم و ذهن ارتباط برقرار کنیم در این فرآیند افکار و صورت‌های ذهنی توسط سیگنال‌ها و یا دستوراتی به جسممان منتقل می‌شوند.تجسم خلاق، فرآیند ایجاد افکار و صورت‌های ذهنی و مثبت و انتقال آن‌ها به جسم است.

به بیماری به‌عنوان یک پیام نیرومند و مفید بی اندیشید. هر بیماری به ما پیام می‌دهد که خودآگاهی‌مان را افزایش دهیم و پس از تشخیص در خودمان تغییر ایجاد کنید خود را سرزنش نکنید در عوض فکر کنید این هدیه‌ای است برای انجام قسمت مهمی از سفر تکاملی‌تان.

تعداد کلمات متن : 500 کلمه

زمان مطالعه : .....

تعداد غلط‌های متن : .....

## تست سرعت مطالعه و درک مطلب

**مقاله‌ای در رابطه با منظومه شمسی**

منظومه شمسی تشکیل‌شده است از خورشید و ۹ سیاره که به دور آن می‌گردند. خورشید نیروی جاذبه بسیار قوی به کار می‌برد، تا این سیارات را در مدارشان به دور خود نگه دارد. خورشید در واقع یک ستاره کوچک است، درعین‌حال ۳۰ هزار بار از کره زمین سنگین‌تر است. حرارت در مرکز خورشید به ۱۵ میلیون درجه سانتی‌گراد می‌رسد. خورشید آن‌قدر بزرگ است که سوختی را که تاکنون مصرف کرده است، تنها معادل یک‌صدم درصد وزنی است که در آغاز پیدایش خود، یعنی ۵ میلیارد سال پیش داشته است.

نه سیاره منظومه شمسی دارای حجم‌های متفاوتی هستند، از پلوتون کوچک که کوچک‌تر از ماه است گرفته تا مشتری که قطر آن ۱۱ برابر قطر کره زمین است. عطارد، زهره، زمین و مریخ که سیارات درونی نامیده می‌شوند، کرات کوچک و صخره‌ای می‌باشند.

مشتری، زحل، اورانوس و نپتون کرات بزرگ و متشکل از گاز، مایعات و یخ می‌باشند.

اطلاعات کمی درباره سیاره سرد و بسیار دور پلوتون، که در حاشیه خارجی منظومه شمسی قرارگرفته است وجود دارد. بعضی از دانشمندان عقیده دارند که سیاره دهمی نیز بعد از سیاره پلوتون وجود دارد که باید کشف شود که به آن سیاره ایکس (مجهول) می‌گویند.

تا قرن ۱۶ میلادی اکثر مردم فکر می‌کردند که خورشید و سیارات آن به دور زمین می‌چرخند.

بدون کاوشگر فضایی نمی‌توان اطلاعات چندانی در مورد سیارات به دست آورد. این سفینه‌های بدون سرنشین مانند پایونیر، از نزدیکی تمام سیارات به‌استثنای پلوتون عبور کرده‌اند. در سال ۱۹۹۷ سفینه رهیاب بر روی کره مریخ فرود آمد. این سفینه دارای یک وسیله مجهز به دستگاه کنترل از راه دور بود که دانشمندان با استفاده از آن می‌توانستند از روی زمین سطح مریخ را آزمایش کنند. کاوشگر ویجر ۱ در سال ۱۹۹۷ پرتاب شد، از کنار مشتری و زحل عبور کرد، این کاوشگر بعداً منظومه شمسی را ترک کرد و در سال ۱۹۹۸ به فاصله ۱۰.۴ میلیارد کیلومتری زمین رسید. این دورترین فاصله‌ای است که شیء دستگاه دست‌ساخته بشر طی کرده است.

امروزه کاوشگرها مهم‌ترین سفینه‌هایی هستند که ناشناخته‌های فضایی را کشف می‌کنند و هرساله حقایق بیشتری را در مورد فضای مرموز برای بشر آشکار می‌سازند. اطلاعات کمی درباره فضا وجود دارد، دانشمندان بر آن شدند که تا درباره کهکشان‌ها، ستاره‌ها و سیاه‌چاله‌های فضایی اطلاعات بیشتری به دست آورند و نسبت به جهان کره زمین و آغاز حیات درک بهتری پیدا کنند.

## تست درک مطلب

۱. پیدایش خورشید از چه سالی شروع شد؟

۲. بر چه اساسی سیارات به دور خورشید گردش می‌کنند؟

۳. قطر سیاره مشتری ..... برابر قطر کره زمین است.

۴.کرات بزرگ متشکل از چه چیزی نیستند؟

۱.گاز ۲. جامد ۳.مایع ۴.یخ

۵. سیاره ایکس (مجهول) کجا قرارگرفته است؟

۶. قرن ۱۶ میلادی اکثر مردم در این محتوا چه فکری می‌کردند؟

۷. سفینه رهیاب در چه سالی و روی چه کره‌ای فرود آمد؟

۸. کاوشگر ویجر ۱ در چه سالی به فاصله ۱۰.۴ میلیارد کیلومتری از زمین رسید؟

۹. بدون ..... نمی‌توان اطلاعات چندانی در مورد سیارات به دست آورد؟

۱۰. نام سیاره‌ای که کوچک‌تر از ماه است، چیست؟

تعداد کلمات متن : 420 عدد

درک مطلب شما : .....

## تست غلط‌یابی

کهکشان راه شیری کهکشانی است که ما زمینیان در آن زندگی می‌کنیم. این کهکشان به شکل نوار درخشانی که آسمان را دور می‌زند و با استوای سماوی ۶۳ درجه زاویه می‌سازد. در شب‌های تاریک بدون ماه با چشم غیرمسلح دیده می‌شود. این نوار که در حقیقت مقطع کهکشان از دید خورشید هست ناهمگون بوده و اندازه پهنای آن میان ۳ تا ۳۰ درجه متفاوت است. روشنایی و پهنای نوار کهکشان در سمت صورت فلکی قوس بیشتر هست و در شب‌های تابستان بیشتر خودنمایی می‌کند دلیل این مسئله این است که میانه کهکشان راه شیری در این سمت جای دارد و زمانی که به‌صورت فلکی قوس نگاه می‌کنیم در واقع به قسمت‌های درونی آن نگاه می‌کنیم که شمار ستاره‌ها و سحابی‌های آن بیشتر است. کهکشان راه شیری یک کهکشان مارپیچی با چند بازو هست. حتی با یک تلسکوپ کوچک می‌توان میلیون‌ها ستاره آن را دید که البته این ستارگان همه متعلق به بازوی جبار (یا بازوی محلی) هستند. ناهمگونی‌هایی که در کهکشان می‌بینیم ناشی از وجود ابرهای گازی و غباری تیره کننده (سحابی تاریک) هستند. کهکشان راه شیری به همراه دو کهکشان مارپیچی آندرومدا و کهکشان سه‌گوش و نزدیک به سی کهکشان کوتوله خوشه محلی کهکشانی را ساخته‌اند. کهکشان‌های کوتوله برگرد سه کهکشان بزرگ مجموعه در حال چرخش بوده و در حقیقت اقمار این کهکشان‌ها به شمار می‌آیند.

خورشید به همراه سامانه خود در فاصله حدود ۲۴۰۰۰ تا ۲۸۰۰۰ سال نوری از میانه کهکشان جای دارد و هر ۲۵۰ میلیون سال یک‌بار گرد مرکز آن می‌چرخد. با بررسی ۲۸ ستاره که در نزدیکی میانه کهکشان جای دارند آشکارشده که سیاهچاله‌ای با جرم نزدیک به ۴ میلیون برابر جرم خورشید در آنجا جای دارد. با توجه به قانون سوم کپلر دربارهٔ دو جسمی که دورهم می‌چرخند که در آن بیان می‌شود جرم جسم بزرگ‌تر (که در اینجا همان کهکشان راه شیری است) برحسب جرم خورشید برابر است با حاصل تقسیم توان سوم اندازه مدار جسم کوچک‌تر (که در اینجا خورشید است) برحسب واحد نجومی بر توان دوم دوره چرخشی آن بر هشب سال و با توجه به اینکه خورشید در فاصله حدود ۸۰۰۰ پارسکی از مرکز کهکشان قرار دارد و دوره چرخش آن به گرد مرکز کهکشان در حدود ۲۲۵ میلیون سال است، جرم کهکشان در حدود ۹۰ میلیارد برابر جرم خورشید به دست می‌آید.

این شماره با متمرکز کردن جرم همه موادی از کهکشان که درون مدار خورشید جای دارند در مرکز کهکشان به‌دست‌آمده است. طبیعی است که مقداری از جرم کهکشان هم در بیرون از مدار خورشید قرار دارد. یعنی این شماره، جرم این مواد را نشان نمی‌دهد. برای اندازه‌گیری جرم همه کهکشان از اندازه‌گیری سرعت ستاره و گازهایی که در فواصل دوری از مرکز کهکشان قرار دارند بهره برده می‌شود. دانشمندان دریافته‌اند که معصرترین راه اندازه‌گیری جرم کهکشان پژوهش در طول‌موج‌های رادیویی است چراکه این امواج کمتر تحت تأثیر گازها و غبارهای درون کهکشانی هستند و با بررسی آن‌ها می‌توان به مشاهده مواد دورتری پرداخت. با این روش دانشمندان توانسته‌اند به نموداری از جرم موادی که در فواصل متفاوتی از مرکز کهکشان هستند دست پیدا کنند.

تعداد کلمات متن : 500 کلمه  زمان مطالعه : .....

تعداد غلط‌های متن : .....

## تست سرعت مطالعه و درک مطلب

**بدن انسان**

بدن انسان مانند ماشینی است که به‌خوبی روغن‌کاری شده است. سطح بدن نرم به نظر می‌رسد اما در زیرپوست عضلات به حالت خمیده و شش‌ها پر از باد و متورم هستند .قلب خون را پمپاژ می‌کند و خون با سرعت به همه اعضا بدن می‌رود،تا ما زنده بمانیم .عضلات تقریباً نیمی از وزن بدن ما را تشکیل می‌دهند. اگر یک عضله آسیب ببیند،می‌تواند خود را ترمیم کند.

استخوان‌ها دارای هسته‌ای اسفنجی هستند در درون این هسته اسفنجی، ماده قرمزرنگی به نام مغز استخوان وجود دارد، که از رشته نرمی ساخته‌شده و سلول‌های خونی را تولید می‌کند. بدن انسان از میلیون ها میلیون سلول ساخته‌شده و در هر سلول ۱۰۰۰۰ ژن وجود دارد. بیش از ۶۴۰ عضله در بدن انسان وجود دارد که آن‌ها نیروهایی فراهم می‌سازند که ما را قادر به حرکت می‌کنند.تنها برای راه رفتن، ما احتیاج به ۲۰۰ عضله داریم.

ماهیچه‌ها از رشته‌هایی محکم و درعین‌حال قابل‌انعطاف تشکیل‌شده‌اند. ماهیچه‌ها به‌وسیله رشته‌هایی طناب مانند به نام تاندون یا زردپی به استخوان‌ها و وصل می‌شوند. بزرگ‌ترین تاندون در بدن ما زردپی آشیل نام دارد، که عضله ساق پا را به استخوان پاشنه وصل می‌کند. ماهیچه به‌وسیله انقباض (کوتاه‌تر شدن) کار می‌کند و به‌این‌ترتیب استخوانی را که به آن متصل است می‌کشد، پس از انقباض، ماهیچه نمی‌تواند خودبه‌خود به حالت اولیه برگردد و لازم است به‌وسیله انقباض ماهیچه دیگری به حالت اول درآید،بنابراین ماهیچه‌ها اغلب به‌صورت دوتایی کار می‌کنند، تا استخوانی را به جلو یا عقب ببرند.

اکثر استخوان‌های نوزاد به حالت غضروف و قابل‌انعطاف هستند. همچنان که طفل رشد می‌کند غضروف‌ها تبدیل به استخوان می‌شوند. اسکلت مانند تیرآهن‌ها در یک ساختمان،بدن ما را می‌سازند. بدون آن‌ها بدن ما مانند توده‌ای از گوشت خواهد بود و فرو خواهد ریخت. اگرچه استخوان‌ها بی‌روح به نظر می‌آیند اما به‌وسیله رگ‌های خونی و شاخه‌های عصبی ساختمانی زنده دارند. در بدن ما ۲۰۶ قطعه استخوان به شکل‌ها و اندازه‌های مختلف وجود دارد که طویل‌ترین آن‌ها استخوان ران است و تقریباً ۵ برابر از فولاد محکم‌تر است.کوچک‌ترین استخوان هم استخوان رکابی گوش است که به شنوایی ما کمک می‌کند و فقط ۳ میلی‌متر طول دارد. دست و ساعد بیش از ۳۰ ماهیچه دارد این ماهیچه‌ها ما را قادر می‌سازند تا بسیاری از کارهای پیچیده را با انگشتان خود انجام دهیم.

قلب ما که تقریباً به‌اندازه گریپ‌فروت است در هر دقیقه ۶۰ تا ۸۰ بار می‌تپد،این تعداد در هنگام ورزش‌های سخت به بیش از ۱۰۰ بار نیز می‌رسد خون مانند یک سیستم حمل‌ونقل عمل می‌کند. دو قطره خون دارای ۲۵۰ میلیون گلبول قرمز است که مواد غذایی و اکسیژن را به تمام بدن می‌برد و مواد زائد را برمی‌گرداند .هر شبانه‌روز در بدن ما ۱۷۰ میلیارد گلبول تولید می‌شود ولی در هر ثانیه ۲ میلیون از آن‌ها می‌میرند. قلب خون را از طریق سرخرگ‌ها به تمام اعضای بدن پمپ می‌کند. اگر تمام رگ‌های بدن را در طول هم قرار بدهند به ۱۶۰ هزار کیلومتر می‌رسد. وقتی خون به شش‌ها می‌رسد، اکسیژن را از هوای تازه‌ای که ما تنفس کرده‌ایم می‌گیرد و گاز زائد یعنی دی‌اکسید کربن را رها می‌سازد و ما به‌وسیله عمل بازدم آن را به هوا پس می‌فرستیم.
خون اکسیژن و مواد غذایی را که از دستگاه گوارش می‌گیرد و به تمام سلول‌های بدن می‌رساند هنگامی‌که بدن در حال استراحت است،تقریباً یک دقیقه طول می‌کشد تا خون یک دور کامل در بدن گردش کند.

## تست درک مطلب

۱.ماهیچه‌ها به‌وسیله رشته‌های طناب مانند به نام..... به استخوان‌ها و وصل می‌شوند.
۲.ماهیچه‌ها بر چه اساسی حرکت می‌کنند؟
۳.استخوان‌ها نوزاد در ابتدا به چه شکلی هستند؟
۴. برای راه رفتن به چند عضله نیاز داریم؟
۵.استخوان‌ها دارای هسته‌ای..... هستند.
۶.در بدن انسان چند قطعه استخوان وجود دارد؟
۷.در حالت استراحت چه مقدار زمان لازم است تا خون یک دور گردش کند؟
۸.دست و ساعد ما بیش از ..... ماهیچه دارد.
۹.اگر تمام رگ‌های بدن را در طول هم قرار دهند به چند کیلومتر می‌رسد؟
۱۰. کوچک‌ترین استخوان بدن مربوط به کجا می‌شود و به چه چیزی کمک می‌کند؟

تعداد کلمات متن : 571 عدد

درک مطلب شما : .....

## تست غلط‌یابی

**چرا باید کتاب بخوانیم**

روش مطالعه من هم مثل مطالعه کنکور نیست. من نمی‌خواهم همه‌چیز را حفظ کنم و طبق آن حفظیات سنجیده شوم. من می‌خواهم بفهمم و یاد بگیرم، این تفاوت زیادی با خواندن طوطی‌وار حفظ کردن دارد! زمانی که شما مطالعه می‌کنید و دیگران شما را به‌عنوان فردی کتاب‌خوان می‌شناسند مهم این نیست که شما ادبی و حکیمانه حرف می‌زنید یا نه، مهم این است که شما به نسبت بقیه دریافت بیشتری از زندگی و همه مسایل مربوط به زندگی پیدا می‌کنید.وقتی کتاب می‌خوانید تمام دریچه‌های ذهنی و روحی خود را باز بگذارید، اجازه دهید ناخودآگاه شما وارد میدان شود! ناخودآگاه بدون اینکه نیاز به هفذ کردن داشته باشد تمام آن چیزی را که برای شما مهم هست در خود نگاه می‌دارد و به‌وقت نیاز یادتان می‌آورد که برای کمک به شما چیزهایی در چنته دارد! در هنگام مطالعه به فکر این نباشید که این جمله را حفظ کنم تا جلوی دوستان و آشنایان به من وجهه و شأن خوبی بدهد، به این فکر نکنید که قرار است بامطالعه و کتاب خواندنتان وجهه اجتماعی بخرید! به این فکر نکنید که حالا باید هر چه بیشتر از جملات قصار و اشعار خوب در حرف زدنم استفاده کنم تا فرد معقول و کتاب‌خوانی دیده شوم. نه! این حفظیات بدون مطالعه هم قابل انجام دادن هستند. با یک سرچ کوچک در گوگل و بعد شروع به حفظ کردن این کار شدنی است. زمانی که یک کتاب خوب می‌خوانید تک‌تک جملات در ناخودآگاه شما باقی می‌مانند، فقط کافی است کمی به آن فکر کنید و خودتان را در آن موقعیت قرار دهید. کتاب خوب به شما یاد می‌دهد در زندگی چطور رفتار کنید چطور باندشید و چطور خط فکری خودتان را پیدا کنید و شکل بدهید. کتاب خوب به شما اجازه می‌دهد به‌جای تمام زندگی‌هایی که نداشته‌اید زندگی کنید. به‌جای تمام تجربه‌هایی که نداشته‌اید و به‌جای تمام تصمیم‌هایی که هنوز به سراغتان نیامده‌اند فکر کنید و از قبل جواب مناسب را بدانید. بامطالعه زیادتر کتاب‌های خوب شما هیچ‌وقت در زندگی واقعی غافلگیر نمی‌شوید! انگار همه‌چیز را از قبل می‌دانید و یاد گرفته‌اید که چطور رفتار کنید. حفظ کردن جملات یا ادبی حرف زدن به شما هیچ کمکی نمی‌کنند! روح آدمی باید کتابی را ببلعد. ادبیات و کتاب‌های خوب کارخانه‌ها عظیم انسان‌سازی‌اند. با خواندن کتاب‌های متفاوت شما با هر مثعله‌ای بارها از زوایای مختلف روبرو می‌شوید. مانند اینکه کسی نقشه فرار را روبروی شما گرفته باشد! تمامی راه‌ها و انتخاب‌ها برای شما روشن و واضح‌اند. شما بارها در قالب شخصیت‌های متفاوت زندگی کرده‌اید و طسمیم‌های مختلفی گرفته‌اید. شما کم‌کم همان پیر خردمندی می‌شوید که در تمام داستان‌ها حسرتش را می‌خوردید! حقیقت جالبی که در مورد اکثر انسان‌ها وجود دارد آرزوی زیستن چندباره و تجربه زندگی‌های متفاوت است، اما اکثر آن‌ها از این تجربه‌ای که به‌راحتی در اختیار آن‌ها گذاشته‌شده غافل‌اند! کتاب خوب! ماشین زمانی که همه، سال‌ها از آرزوی داشتنش دم می‌زنند همان ادبیات است! شما بامطالعه در زمان سفر می‌کنید.

تعداد کلمات متن : 500 کلمه  زمان مطالعه : .....

تعداد غلط‌های متن : .....

## تست سرعت مطالعه و درک مطلب

### چهار اثر از فلورانس اسکاول شین

بیشتر مردم زندگی را پیکار می‌دارند. اما زندگی پیکار نیست، بازی است. زندگی بازی است؛ بازی‌ای که بدون آگاهی از قانون معنویت نمی‌توان در آن پیروز شد. و خداوند می‌فرماید: «زندگی، بازی بزرگ دادن و ستاندن است» آدمی هر چه بکارد، همان را درو خواهد کرد. یعنی هر آنچه از آدمی در سخن یا عمل آشکار شود، یا بروز کند به خود او بازخواهد گشت و هرچه بدهد، بازخواهد ستاند. اگر نفرت بورزد، نفرت به او بازخواهد گشت. اگر عشق ببخشد، عشق خواهد ستاند. اگر انتقاد کند، از او انتقاد خواهد شد. اگر دروغ بگوید، دروغ خواهد شنید و اگر تقلب کند، به او کلک خواهند زد. به ما آموخته‌اند که تخیل در بازی زندگی نقش شگرف دارد. هر آنچه آدمی در خیال تصور کند، دیر یا زود در زندگی‌اش نمایان می‌شود. مردی را می‌شناختم از مرضی بسیار نادر می‌ترسید. اما آن‌قدر به آن مرض اندیشید و درباره‌اش مطالعه کرد که آن بیماری بدنش را فراگرفت و نهایتاً مُرد. در واقع او قربانی خیال‌پردازی شد. برای پیروزی در بازی زندگی باید نیروی خیالمان را ورزیده کنیم.کسی که به قوه تخیل خود یاد داده باشد که تنها نیکی تصور کند خواهد توانست به همه مرادها به‌حق دلش برسد. به‌سلامت، ثروت، عشق، دوستی یا هر آرمان بزرگ دیگری. تخیل را قیچی ذهن خوانده‌اند. این قیچی شبانه‌روز در حال بریدن تصاویر است. آدمی در ذهن خود تصاویری می‌سازد و دیر یا زود در دنیای بیرون با آفریده‌های ذهنش رودررو می‌شود. به قول یونانیان باستان «خود را بشناس»

ذهن سه بخش دارد: نیمه هشیار، هشیار و هشیاری برتر. ذهن نیمه هشیار چون بخار یا برق، قدرت مطلق است و مسیر و جهت ندارد. هر فرمانی به آن بدهند، همان را انجام می‌دهد و فاقد توان فهم و استنباط است. ذهن هشیار را ذهن نفسانی یا میرا خوانده‌اند. ذهن هشیار ذهن بشری است و زندگی را به همان شکلی که به نظر می‌رسد، می‌بیند. ذهن هشیار، مرگ، بلا، بیماری، قبر و تنگنا را می‌بیند و بر ذهن نیمه هشیار اثر می‌گذارد.

هشیاری برتر یعنی آن ذهن الهی که درون هر انسانی هست. و قلمرو آرمان‌های عالی و عرصه طرح الهی است. چون هر انسانی صاحب طرح الهی است و افلاطون آنرا «الگوی کامل» خوانده است.

ترس تنها دشمن آدمی است. ترس از تنگ‌دستی، ترس از شکست، ترس از بیماری، ترس از دست دادن و احساس ناایمن بودن در هر مسئله‌ای. خداوند می‌فرماید: ای کسانی که ایمان ضعیفی

دارید، چرا واهمه به دل دارید؟ پس باید ایمان را جانشین ترس سازیم؛ چون ترس ایمان وارونه است. ترس یعنی ایمان به شر، به‌جای ایمان به خیر. مردی هوشمند و موفق به من گفت با خواندن نوشته‌ای به دیوار اتاقی، ناگهان همه ترس‌هایش از میان رفت. آن نوشته این بود: «چرا نگران باشیم؟ شاید هرگز پیش نیاید» این کلمات چنان ژرف و مانا بر ذهن نیمه هشیار او نقش بست که اکنون معتقد است تنها خیر و نیکی به زندگی‌اش راه می‌یابد. ازاین‌رو جز خیر و نیکی چیزی سر راهش قرار نمی‌گیرد.

## تست درک مطلب

1. اسم کتابی که خواندید چه بود؟
2. مردی که به بیماری دچار شد، قربانی چه چیزی قرار گرفت؟
3. باید ایمان را جانشین چه چیزی کنیم؟
4. بیشتر مردم زندگی را پیکار می‌دانند. اما زندگی پیکار نیست، ..... است.
5. کدام کلمه در متن نیامده بود؟

الف) عشق ب) نفرت ج) انتقاد د) عزت

6. یونانیان در رابطه با انسان چه می‌گفتند؟
7. مردی که نوشته‌ای روی دیوار خواند، بر کدام ذهن او نقش بست؟
8. افلاطون هشیاری برتر را چه می‌خواند؟
9. ترس یعنی ایمان به ..... به‌جای ایمان به .....
10. کدام‌یک از بخش اصلی ذهن نیست؟

الف) هشیار ب) هشیاری عالی ج) هشیاری برتر د) نیمه هشیار

تعداد کلمات متن: 524 کلمه

سرعت مطالعه شما: .....کلمه بر دقیقه

میزان درک مطلب شما: .....

## تست غلط‌یابی

**ثروتمندترین مرد بابل**

کیف پول خود را چاق‌وچله کنید: حداقل یک‌دهم (10 درصد) از پول خود را پس‌انداز کنید.هزینه‌های خود را کنترل کنید: بیش از نیاز خود خرج نکنید. پول خود را چند برابر کنید: عاقلانه سرمایه‌گذاری کنید. از سرمایه خود محافظت کنید: از سرمایه‌گذاری‌های نامطمئن اجتناب کنید. خانه خود را بسازید: صاحب‌خانه شوید و روی مسکن سرمایه‌گذاری کنید. از درآمد آینده خود مطمئن شوید: با بیمه زندگی از خودتان محافظت کنید. توانایی‌های خود را افزایش دهید: برای کسب درآمد بیشتر لازم است دانش و مهارت‌های خود را افزایش دهید. 5 قانون طلا را با هم مطالعه کنیم.

1. طلا برای کسی که حداقل یک‌دهم درآمد خود را پس‌انداز می‌کند راحت به دست می‌آید.
2. طلا برای کسی که آن را درراه سودآور استفاده می‌کند کار می‌کند و چند برابر می‌شود.
3. طلا از کسی که آن را پس از مشورت با افراد عاقل سرمایه‌گذاری می‌کند محافظت می‌کند.
4. طلا از دست کسی که آن را در سرمایه‌گذاری‌هایی که با آن آشنا نیست به کار می‌اندازد لیز می‌خورد.
5. طلا از کسی که به دنبال درآمدهای غیرممکن است فرار می‌کند.

برای این‌که رؤیاها و آرزوهایتان مهغق شود باید درزمینهٔ مالی موفق باشید. قوانین پول مانند قوانین گرانش هستند: متمعن و بدون تغییر. پول برای کسانی که قوانین ساده آن را درک می‌کنند از آسمان می‌بارد. بابل در دوران باستان ثروتمندترین شهر جهان بود زیرا مردم آن، قدر پول را می‌دانستند. باید درآمد دائمی داشته باشید تا کیف پولتان همیشه پر باشد.

درخواست نسیهت خردمندانه از یک دوست خوب هیچ هزینه‌ای ندارد . بسیاری از مردم هرگز به سروط زیاد دست پیدا نمی‌کنند چون آن‌ها هرگز واقعاً به دنبالش نیستند، روی آن تمرکز ندارند و به آن متعهد نیستند.

شما زمانی شروع به کسب ثروت می‌کنید که بتوانید بخشی از همه پولی که به دست آورده‌اید را کنار گذاشته و پس‌انداز کنید. باید حداقل یک‌دهم درآمد خود را کنار بگذارید، اگر بیشتر هم می‌توانید این کار را انجام دهید.از افراد غیرحرفه‌ای مشورت نگیرید، اگر می‌خواهید توصیه درست در یک موضوع خاص دریافت کنید به سراغ افراد متخصص در آن زمینه بروید.اول برای خودتان کوهی از طلا بسازید و بعدازآن هرچقدر دوست داشتید خرج کنید، هرگز به‌محض به دست آوردن پول آن را خرج نکنید.

با افرادی که با پول آشنا هستند مئاشرط داشته باشید، کسانی که هرروز با پول سروکار دارند و آن را چند برابر می‌کنند. از زندگی در لحظه لذت ببرید و از پس‌انداز بیش‌ازحد که لذت زندگی کردن را از شما می‌گیرد اجتناب کنید.

پول خود را در سرمایه‌گذاری‌هایی که سودی برای آن پرداخت نمی‌شود وارد نکنید، همچنین از سرمایه‌گذاری‌هایی که خوب و ایده آل تر از آن به نظر می‌رسد که واقعی باشد پرهیز کنید.آنچه بسیاری از ما به‌عنوان هزینه ضروری می‌شناسیم همیشه با افزایش درآمد بیشتر می‌شود مگر آن‌که در مقابل آن مقاومت نشان دهید.

هزینه‌های ضروری را با هزینه‌های دلخواه خودتان اشتباه نگیرید.ثروت یک مرد به تعداد سکه‌های داخل جیبش نیست، به درآمدش است.

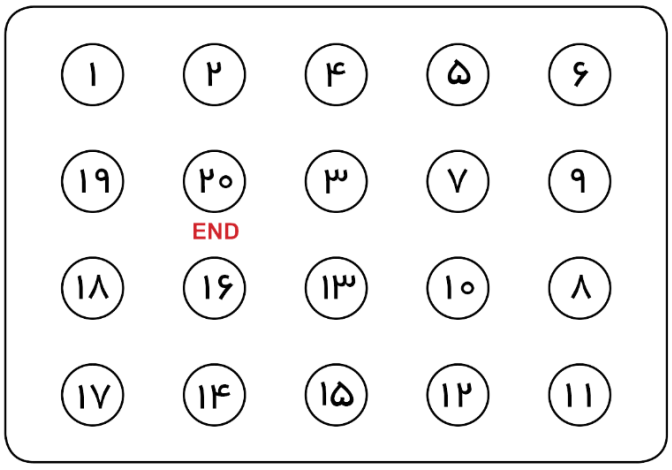
از درآمد آینده خود اطمینان حاصل کنید، همه پیر می‌شوند، مطمئن شوید که در دوران پیری که نمی‌توانید کارکنید منبع درآمد برای خود و خانواده‌تان داشته باشید.

تعداد کلمات متن : 500 کلمه  تعداد غلط‌های متن: .....

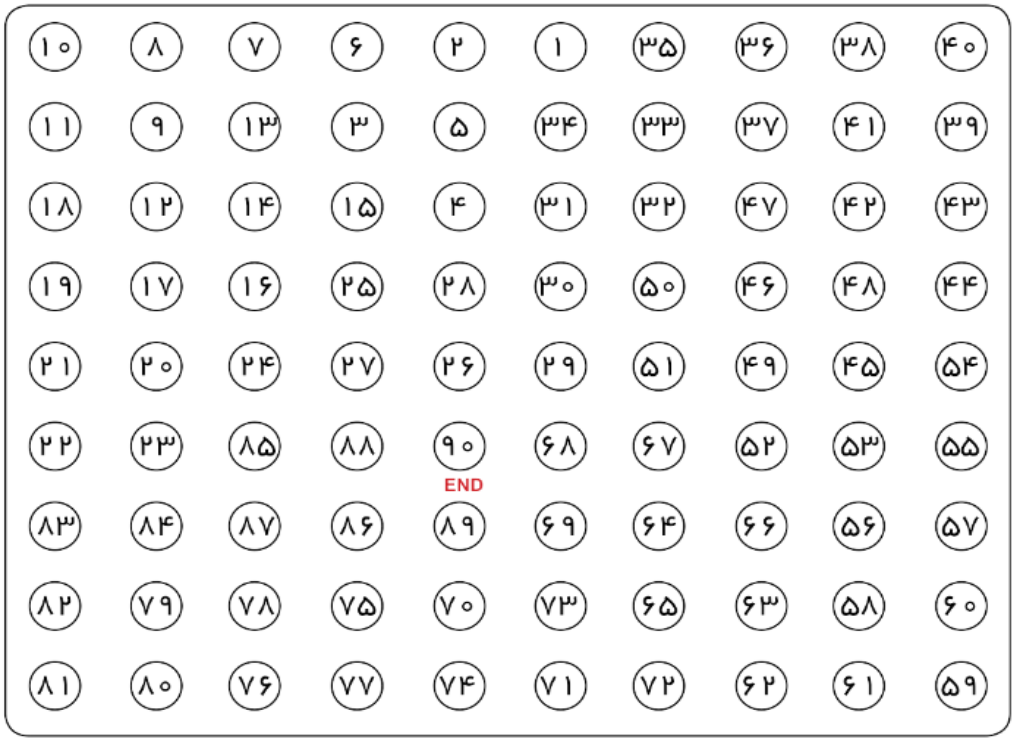
زمان مطالعه :.....

## تست سرعت عملکرد مغز

تمرین اولیه :

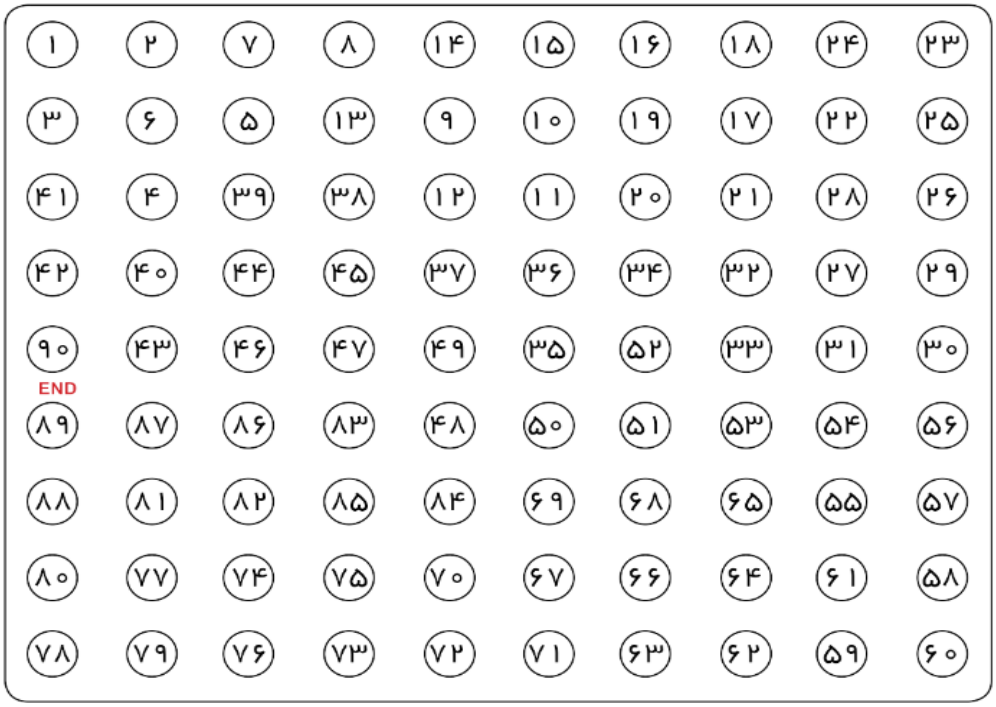


مرحله اول :




مرحله 2:

مرحله 3 :



میانگین سرعت هر چهار مرحله :.....

***دوست بهارمنی عزیز***

من به جای تمامی اطرافیانت از تو تشکر می‌کنم که برای خوشحالی و بهبود زندگی خودت و اطرافیانت در این دوره خیلی چیزهای دوست داشتنی یاد گرفتی.

من به جای خودت از تو تشکر می‌کنم که برای کمک کردن به خودت و دنیا در حال تلاش و تمرین کردن هستی. امروز سختی یاد گرفتن را بر دوش گرفتی تا دنیا را برای زیستن به جای بهتری تبدیل کنی. مشکلات و مسائل رو پذیرفتی و به جای افسوس خوردن و ناراحتی، اقدام درست را انجام دادی.

من به جای همه مردم دنیا از تو تشکر می‌کنم که قصد داری با زندگی هدفمندت و با برنامه ریزی آینده؛ دنیای بهتری بسازی.

***ممنون که روی خودت کار کردی***

## سپاس از همراهیت دوست عزیزم

امیدوارم که کتاب خوندن بخشی از مسیر زندگیت شود.

ما همیشه همراهت هستیم. سوالی داشتی لطفاً از ما بپرس.

شاد و سلامت و ثروتمند باشی:)

امیرحسین حامدی