

دوره آموزش تندخوانی و تقویت حافظه

«علی عباسی»



دیگه تموم شد! وقتی این جزوه رو دستت گرفتی یعنی خودت حریف بهونه هات شدی! یعنی دیگه به خودت

اجازه ندادی که از این حرفا بزنی:

- ما که وقت نداریم کتاب بخونیم
- سردرد میگیرم وقتی سرم پایین باشه
- تا کتاب باز بشه من خوابم میگیره
- حوصله ندارم
- کلی کتاب نخونده دارم که هیچوقت فرصت نمیکنم بخونم
- من نمیتونم کنکور قبول بشم چون باهوش نیستم
- از صبح تا شب سرکارم کتاب کجا بوده

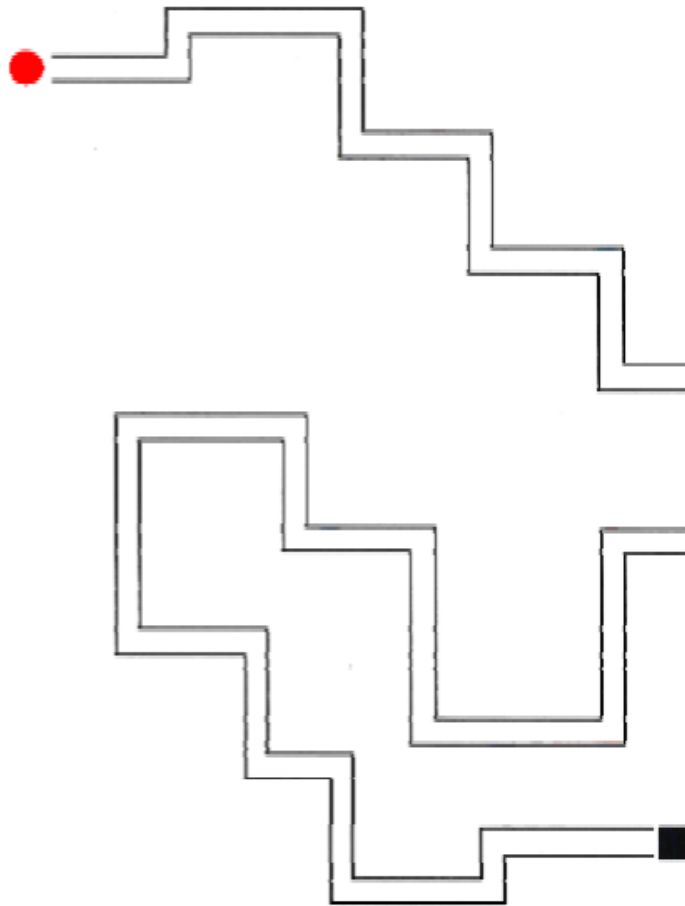
وقتی اینجایی یعنی باور داری با آموزش همه چی امکان پذیره و تو میتونی بهترین خودت باشی. من علی عباسی در این مسیر به تو قول می دهم که همراهیت کنم و هر جا که خسته شدی یا بهونه آوردی تورو به مسیر برگردونم. اما همه این حمایت های من یک شرط دارد و آن هم اینکه تو تلاشت رو بکن و باور کن که میتونی.



تونی بوزان پدر تندخوانی جهان میگه که : تندخوانی و نقشه ذهنی ابزاری هستند که با یادگیری آن ها می توانید زندگیتان را متحول کنید. زندگی من با یادگیری همین مهارت های ساده متحول شد. امیدوارم برای شما عزیزان هم همین اتفاق بیفتد.

تمرین تمرکز روی مسیر

نحوه انجام این بازی: تلاش کنید با کمک یک خط پیوسته از نقطه شروع (نقطه قرمز) به نقطه پایان (مربع سیاه) برسید. شرط این بازی این است که دستتون رو از روی کاغذ برندارید ، به دیواره ها برخورد نکنید و خط به صورت شکسته نباشد. زمان خودتان را یادداشت کنید.



زمان انجام این تمرین:

آزمون اول سرعت مطالعه

تست غلط یابی (متنی از کتاب هفت عادت مردمان موثر_ استفان کاوی)

استفان کاوی، برای نوشتن این کتاب، عادت‌ها و رفتارهای هزاران فرد موفق را بررسی کرد و به این نتیجه رسید تمام انسان‌های تاثیرگذار عادت‌هایی سازنده و مفید دارند. عادت‌هایی که باعث شده بتوانند به اهداف و آرزوهای خود دست پیدا کنند. زبان استفان کاوی ساده و روان است. او در کتابش توصیه کرده به جای نقاب زدن و ادای انسان‌های موفق را در آوردن هرکسی باید از درون شروع به موفق شدن کند. تمام کاری که باید انجام داد خو گرفتن به عادت‌های سالم و سازنده است.

عادت اول: عامل بودن : عامل بودن یعنی مسئولیت کار خود را برعهده گرفتن، ملامت نکردن اوضاع و شرایط یا اشخاص و نقطه مقابل عامل بودن، واکنشی بودن است. مردمان موثر عاملند، یعنی مسئول هستند و رفتارشان حاصل تصمیم و انتخاب آگاهانه خودشان است. یکی از بهترین راه‌ها برای تشخیص میزان عامل بودن خود این است که بینیم وقت و انرژی خود را صرف چه چیزهایی می‌کنیم. می‌توانیم حلقه نگرانی خود را از حلقه چیزهایی که درباره آنها نگرانی به خصوصی نداریم جدا کنیم. با نگاه کردن به موارد درون حلقه نگرانی خود در می‌یابیم چه چیزهایی بیرون از اختیارمان قرار دارند و در مورد کدام چیزها می‌توانیم کاری انجام دهیم. این دسته در دایره کوچکتی به نام حلقه نفوذ قرار می‌گیرند. با تمرکز بر این حلقه می‌توان آن را گسترش داد تا جایی که حتی بزرگتر از حلقه نگرانی شود. بدین ترتیب است که همواره به نگرانی‌ها پاسخ مناسب خواهیم داد. اساسی‌ترین عادت عامل بودن است.

عادت دوم: ذهناً از پایان شروع کن ذهناً از پایان آغاز کنید یعنی به روشنی مقصدتان را بدانید، تا بدانید که می‌خواهید به کجا برسید. شروع از پایان، در ذهن؛ عادت دوم ما را تمرین می‌دهد تا پیش‌بینی کنیم آینده موضوع مورد نظرمان چگونه خواهد بود و یادآور این ضرب‌المثل قدیمی است که «اگر نمی‌دانید کجا می‌خواهید بروید، همه راه‌ها شما را به مقصد می‌رساند.» اغلب به عنوان فرد یا گروه آن قدر به کاری که در دست داریم مشغولیم و می‌خواهیم از نردبان ترقی بالا برویم که متوجه نمی‌شویم از همان نخست نردبان به دیوار نادرست تکیه داشته است، این یعنی نداشتن رهبری. برای اینکه هر چه سریع‌تر اختیار زندگی‌تان را به دست بگیرید، دو راه اساسی وجود دارد:

۱- هدفی برای خود تعیین کنید و متعهد شوید که به هدفتان برسید.

۲- عهدی ببندید و حتماً بر سر پیمان خود بایستید.

عادت سوم: نخست به اولین‌ها پرداز عادت سوم به طور مشخص به روش‌ها و راه‌های رسیدن به تجسم تعریف شده در عادت دوم پرداخته است. به این ترتیب که به سمت عمل کردن گام بر می‌داریم. برخی از روش‌های رسیدن به

بهترین راه حل در این تئوری، مانند افزایش درجه ایده‌آلی، رفع تضادها، استفاده از منابع موجود بدون افزودن منبع جدید، به ما کمک می‌کنند تا تشخیص دهیم کدام راه حل قوی‌تر و ثمربخش‌تر از بقیه است. مردمان مؤثر به جای مدیریت زمان به مدیریت خویشتن می‌پردازند. یعنی به جای واکنش نشان دادن به مسایل اضطراری، یا امور بی‌اهمیت، به اولویت‌ها و ارجحیت‌های خود توجه می‌کنند.

عادت چهارم: طرز فکر برنده - برنده مردمان مؤثر، تفکر برنده - برنده دارند؛ دو چیزی که بسیار به یکدیگر نزدیک و متصل هستند. مفهوم نگرش برنده - برنده این است که همواره جویای منافع متقابل و دو یا چند جانبه باشید. در عادت چهارم جایی برای رقابت و مقایسه وجود ندارد. زیرا در این عادت، کار گروهی، همکاری و برنده شدن همه کسانی که در آن ذینفع هستند الزامی است. در عادت چهارم به جای من می‌گوییم «ما». «برای این ما» نه کمترین بلکه بیشترین را می‌طلبید و به وجود می‌آورید. در نگرش برنده - برنده باید میان احترام به خود و احترام به دیگران تعادل ایجاد کنید.

عادت پنجم: اول فهمیدن و سپس فهماندن اول در پی فهمیدن باشید، سپس سعی کنید بفهمانید. این کار به نظر ساده است، اما در عمل بسیار دشوار است. عادت پنجم می‌گوید که پیش از توجه به دیدگاه خودمان، به موضوع از دید دیگران نیز بنگریم. در بسیاری از مواقع برای تغییر وضعیت فرد نیازی به پند و اندرز و توصیه نیست. قالب مردم پس از این که مجالی برای ابراز احساسات بیابند مسایل خود را می‌شکافند و در نتیجه راه‌حل‌ها خود آشکار می‌شوند.

عادت ششم: نیروی جمعی ایجاد کنید عادت ششم به کارگیری توأم پنج عادت پیشین است. بنابراین، این عادت به تنهایی شامل تمام اجزای آنها نیز می‌شود. به ساده‌ترین توصیف می‌توان گفت: برآیند نیروی جمعی از تک تک نیروها بیشتر است، بدین مفهوم که رابطه اجزا با یکدیگر، جزیی جداگانه تلفی می‌شود. این جزء نیروبخش‌ترین، سریع‌ترین، متحدترین و پر هیجان‌ترین اجزاست. این عادت ثمره نهایی یا ایجاد راه‌حل‌های تازه و بهتر گروهی است. سینرژی ضد مصالحه و سازش است. به تعبیر دیگر یعنی کل بزرگتر از مجموع اجزای آن است، در اینجا است که خلاقیت خود را به کار می‌گیریم. برای رسیدن و عمل کردن به شیوه برنده - برنده باید به ایجاد سینرژی پردازیم. با به کارگیری عادت‌های ۴، ۵ و ۶ می‌توانیم به این مهم دست یابیم. دقیقاً به حرف‌های طرف مقابل گوش کنیم و در نهایت احترام ارتباط برقرار کنیم. آنگاه توانایی‌های خلاق خود را به کار بریم. بها دادن به تفاوت‌ها تفاوت‌های ذهنی، احساسی و روانی جوهره کار تیمی است.

عادت هفتم: ارهات را تیز کن گاه که به عواقب عظیم ناشی از چیزهای کوچک می‌اندیشیم، به این نتیجه می‌رسیم که اصولاً هیچ چیز حقیری وجود ندارد. گاه دست‌از کار بکشید و در گفتار و رفتارمان درنگ و تامل کنید.

۱- جسمانی ورزش، تغذیه، کنترل فشارها

۲- ذهنی مطالعه، تجسم، برنامه‌ریزی، نوشتن

۳- معنوی. تعیین ارزش‌ها، تعهد، مطالعه و نیایش

۴- عاطفی - اجتماعی. خدمت، همدلی، روحیه تیمی، امنیت باطنی

تعداد کلمات متن: ۹۲۰ کلمه

.....زمان مطالعه خود را یادداشت کنید

سرعت مطالعه شما کلمه بر دقیقه. تعداد غلط‌های متن:

آزمون دوم سرعت مطالعه

برگی از کتاب ایده عالی مستدام - چپ هیث و دن هیث

مدفون کردن لید خبر - گزارشگران خبری آموخته‌اند که گزارش‌هایشان را با مهم‌ترین اطلاعات آغاز کنند جمله اول جمله‌ی لید نامیده می‌شود و شامل اساسی‌ترین اجزای گزارش است. لید خوب می‌تواند حاوی مقدار زیادی اطلاعات باشد مانند این دو لید از مقاله‌هایی که از سوی انجمن ویرایشگران روزنامه‌های آمریکا برنده جایزه شده‌اند. جمعه در عمل پیوندی که به گفته پزشکان بدون هیچ مشکلی انجام شد قلب سالم فرد ۱۷ ساله‌ای هدیه زندگی را در بدن بروس ماری ۳۴ ساله پمپاژ کرد. اورشلیم چهارم نوامبر، امشب با شلیک یک یهودی افراطی جناح راست نخست وزیر اسحاق رابین در حالی که راهی تجمع صد هزار نفری ضد جنگ در تلاویو بود کشته شد حادثه‌ای که موجب آشفتگی در دولت اسرائیل و روند صلح خاورمیانه شد.

بعد از جمله لید اطلاعات به ترتیب کاهش اهمیت بیان می‌شوند روزنامه نگاران به این ساختار «هرم وارونه» می‌گویند. مهم‌ترین اطلاعات «عریض‌ترین قسمت هرم» در بالا قرار دارند. هرم وارونه برای خوانندگان بسیار مفید است صرف نظر از میزان توجه خواننده این که فقط جمله لید را خوانده باشد یا کل گزارش را هرم وارونه اطلاعات کسب شده را پیشینه می‌کند. به روش جایگزین فکر کنید. اگر گزارش‌های خبری همانند داستان‌های پلیسی در پایان به نتیجه برسند کسانی که در اواسط گزارش خبری جدا می‌شوند مطلب اصلی را از دست خواهند داد. تصور کنید که مجبور باشید برای اطلاعات از نتیجه انتخابات ریاست جمهوری و یا مسابقات سوپر بول بازی انتخاب قهرمان لیگ فوتبال ملی آمریکا که برای آمریکایی‌ها بسیار اهمیت دارد تا آخرین جمله‌ی یک گزارش خبری منتظر باشید. به روایتی البته نه چندان معتبر، هرم وارونه در زمان جنگ داخلی ایجاد شده است. تمام گزارشگران می‌خواستند گزارش‌های خود را از طریق تلگراف ارتش مخابره کنند، اما احتمال داشت که هر لحظه ارتباطشان دچار اختلال شود. ممکن بود تیر بخورند یا ممکن بود خطوط ارتباطی به طور کامل از بین بروند که واقعه‌ای رایج در زمان نبردها بود. گزارشگران هیچگاه نمی‌دانستند که چقدر زمان برای مخابره یک گزارش دارند. بنابراین، آنها ابتدا مهم‌ترین اطلاعات را در همان ابتدا مخابره می‌کردند. روزنامه‌نگاران درباره لید خبرشان بسیار وسواس دارند. دان وایکلیف روزنامه نگاری که برای نوشتن بهترین سرمقاله برنده جایزه شده است می‌گوید: همواره باور داشته‌ام که اگر برای نوشتن یک گزارش دو ساعت زمان داشته باشم، بهترین کاری که می‌توانم انجام دهم این است که یک ساعت و چهل و پنج دقیقه برای نوشتن لید مناسب وقت بگذارم بعد از آن همه چیز به راحتی خواهد آمد.

تست درک مطلب

۱- لید خبر چیست؟

۲- نام روزنامه نگاری که برنده جایزه بهترین سرمقاله شده بود چیست؟

۳- نخست وزیر اسحاق رابین، در چه تاریخی کشته شد؟

۴- نخست وزیر اسحاق رابین، به چه وسیله ای کشته شد؟

۵- در عریض ترین قسمت هرم چه اطلاعاتی می نویسند؟

۶- بازی انتخاب قهرمان لیگ فوتبال ملی آمریکا را چه می نامند؟

۷- هرم وارونه در خبر به چه چیزی در جنگ تشبیه شد؟

۸- بروس ماری چند سال داشت؟

۹- بروس ماری چگونه جان دوباره پیدا کرد؟

۱۰- چه حادثه ای روند صلح خاور میانه را تحت تاثیر قرار داد؟

تعداد کلمات متن: ۴۴۰ کلمه

میزان درک مطلب شما:

سرعت مطالعه شما: کلمه بر دقیقه

تمرین کنجاوی اعداد

نحوه انجام این بازی: در ستون اول عددی که نوشته شده را باید ببینید و در خط روبروی آن عددهای مشابه

را مشخص کنید. هر چه سریع تر این تمرین را انجام دهید بهتر است. زمان ایده آل برای انجام این تمرین، ۲۰ ثانیه است. در پایان زمان خودتون و تعداد خطاهایی که در تشخیص اعداد داشتید، در گروه اعلام کنید.

هدف: انجام این تمرین به سرعت در خط بری و هماهنگی انگشت و چشمها کمک می کند. زمان خودتون حتما

یادداشت کنید. **زمان انجام تمرین:.....خطاها:.....**

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

آزمون سوم سرعت مطالعه

برگی از کتاب آئین دوست یابی - دلیل کارنگی

برادر زاده من، ژوزفین کارنگی به نیویورک آمده بود تا منشی من شود. او نوزده ساله بود و سه سال پیش از دبیرستان فارغ التحصیل شده بود و تجربه کاری زیادی نداشت. او یکی از حرفه‌ای‌ترین منشی‌های غرب سوئز شد، اما در ابتدا خیلی خوب نبود و البته او استعداد پیشرفت داشت. یک روز وقتی شروع به سرزنش او کردم با خودم گفتم: «فقط یک دقیقه دلیل کارنگی، فقط یک دقیقه فکر کن. سن تو دو برابر ژوزفین است و تجربه کاری تو ده هزار برابر اوست. چه طور می‌توانی انتظار داشته باشی که عقیده، نظر و ابتکار تو را داشته باشد؟ فقط یک دقیقه فکر کن، وقتی نوزده سالت بود چه کار می‌کردی؟ اشتباهات و خطاهای احمقانه خودت را به یاد بیار؟ کارهایی را که می‌کردی به یاد بیار؟» بنابراین بعد از آن، وقتی می‌خواستم ژوزفین را متوجه اشتباهاتش بکنم همیشه این جوری شروع می‌کردم: شما اشتباه کرده‌ای ژوزفین، اما خدا شاهد است که بدتر از اشتباهات زیادی نیست که من مرتکب شده‌ام. عقیده‌ی تو مادرزادی که نیست. از طریق تجربه آن را به دست آوردی و من وقتی در سن تو بودم بدتر از تو بودم. من خودم کارهای احمقانه‌ی زیادی مرتکب شده‌ام و تمایل زیادی به سرزنش شما یا کس دیگری ندارم. اما هیچوقت فکر نمی‌کنی که اگر فلان کار دیگر را انجام داده بودی عاقلانه‌تر بود؟ اگر شخص، هنگام سرزنش و انتقاد شما متواضعانه اعتراف کند که خودش هم خیلی بی‌عیب و نقص نیست، شنیدن شرح اشتباهات شما خیلی برایتان سخت نیست. ای.جی. دلیستون، مهندسی در براندون مانیتوبا در کانادا، با منشی جدید خودش مشکل داشت. هنگام امضای نامه‌هایی که برای تایپ می‌داد متوجه می‌شد که در هر صفحه دو، سه اشکال تایپی وجود دارد. آقای دلیستون طرز برخورد خود با این قضیه را تعریف می‌کند: «من هم مثل خیلی از مهندس‌ها دیکته‌ام خوب نبود. سال‌ها بود که وقتی در دیکته‌ی لغات مشکل داشتم از یک فرهنگ لغت استفاده می‌کردم. وقتی مشخص شد که صرفاً با تذکر دادن این اشتباه‌ها منشی من آن‌ها تصحیح نمی‌کند. تصمیم گرفتم که روشی دیگر اتخاذ کنم. وقتی متوجه اشتباه‌ها در نامه‌ی بعدی شدم کنار تایپیست نشستم و گفتم: انگار این لغت درست نیست، این یکی از آن لغاتی است که من همیشه با آن مشکل داشتم.ام. به همین دلیل از فرهنگ لغت استفاده می‌کنم. صفحه‌ای را باز کردم لغت در آن بود. بله، این لغت اینجاست. من خیلی مواظب دیکته‌ام هستم چون مردم از روی نامه‌های ما در موردمان قضاوت می‌کنند و غلط‌های املائی باعث می‌شود فکر کنند که تخصص ما کم است.» شاهزاده‌ی فرهیخته، برنارد وون بولوو، در سال ۱۹۰۹ به نیاز شدید در انجام این کار پی برد. بولوو وزیر اعظم آلمان بود و در دستگاه سلطنت ویلهم دوم که فردی مغرور و ظالم و از آخرین سزارهای

آلمان بود یک ارتش و نیروی دریایی تشکیل داد. او همیشه به این افتخار می کرد که این ارتش می تواند از حیثیت آنها در مواقع حساس دفاع کند.

تست درک مطلب

- ۱- دفتر دیل کارنگی در کدام شهر بود؟
- ۲- برادرزاده‌اش چند سال پیش فارغ التحصیل شده بود؟
- ۳- شغل ای.جی.دلیستون چه بود؟
- ۴- منشی آقای دلیستون در هر صفحه چند غلط املایی داشت؟
- ۵- دیل کارنگی در زمان داستان چند ساله بوده است؟
- ۶- غلط املایی باعث می‌شود مردم چه فکری کنند؟
- ۷- اسم کتابی که خواندید چه بود؟
- ۸- نام وزیر اعظم آلمان چه بود؟
- ۹- کدامیک از موارد زیر جزء صفات ویلهم دوم که در متن آمده، نبود؟
 ۱. خشم ۲. نفرت ۳. ستمگری ۴. هیچکدام
- ۱۰- آیا در متن غلط املایی دیدید؟

تعداد کلمات متن: ۵۴۰ کلمه

میزان درک مطلب شما:

سرعت مطالعه شما کلمه بر دقیقه

تمرین کنجاوی کلمات

نحوه انجام این بازی: در ستون اول کلمه‌ای که نوشته شده را باید ببینید و در خط روبروی آن کلمات مشابه را مشخص کنید. هر چه سریع‌تر این تمرین را انجام دهید بهتر است. زمان ایده آل برای انجام این تمرین، ۲۰ ثانیه است. در پایان زمان خودتون و تعداد خطاهایی که در تشخیص کلمات داشتید، در گروه اعلام کنید.

هدف: انجام این تمرین به سرعت در خط بری و هماهنگی انگشت و چشم‌ها کمک می‌کند. زمان خودتون حتما

یادداشت کنید. **زمان انجام تمرین:** **تعداد خطاها:**

گرما	سار	سرما	سرم	سیما	سرد	سرما
آب	آن	آتی	آش	آن	آنها	آن
همدان	هوا	هوار	هوا	هواکش	هما	هوا
باران	بانه	باد	بادکش	بارش	بار	باران
شاد	شانه	شوما	شمایل	شامل	شمال	شما
جان	جاده	جدید	جین	جده	جدی	جدید
کارگر	کار	کات	کمد	کمر	کار	کار
تالاب	تالار	تانک	تار	تاس	تاب	تار
سود	سواد	سود	سرنده	سرد	سودان	سود
نیاز	نازا	نماز	ناز	پیاز	نیاز	نیاز
خام	چاک	خاک	ساک	هاکی	پاک	خاک
پته	پشه	پشتک	پشم	پسته	پشتی	پشه
علی	علیا	علی	علیه	عالیه	عالی	علی
توپ	تیپ	شوت	توس	توت	توپ	توپ
صمد	صرف	صبا	صنم	صفار	صراف	صرف

تمرین استروپ

نحوه انجام این بازی: باید سعی کنید با نگاه به کلمات، رنگ آنها را با صدای بلند بخوانید. اگر رنگ را اشتباه خواندید، آن را به سرعت اصلاح کنید و به سراغ بعدی بروید. تلاش کنید در کمترین زمان این تمرین را انجام دهید. اگر بتوانید صدای خود را هنگام انجام تمرین ضبط کنید، در گروه قرار دهید که عالیه عالی!!!

به عنوان نمونه: **سبز** را باید قرمز بخوانید، سفید را سیاه و **آبی** را آبی. زمان خودتون حتما یادداشت کنید.

قرمز	سبز	آبی	سیاه	قرمز	زرد
زرد	قرمز	سیاه	آبی	قرمز	آبی
سفید	زرد	قرمز	سبز	آبی	سیاه
سیاه	سفید	سبز	زرد	آبی	قرمز
آبی	قرمز	سیاه	آبی	سبز	زرد
سبز	سیاه	قرمز	قرمز	آبی	سفید

زمان انجام تمرین:

آزمون چهارم سرعت مطالعه

همه مردم الگویی دارند، الگویی که در لحظات بحرانی زندگی، راه را به آنها نشان داده است. کودکانی که با آنها کار می‌کردم باعث شدند تا از موضوعی سردر بیاورم. موضوعی به نام طرز فکر که می‌تواند شکست را به یک موهبت تبدیل کند. فهمیدم که ویژگی‌های انسان مانند مهارت‌های فکری از طریق تلاش قابل پرورش یافتن است. از شکست دلسرد نمی‌شدند، بلکه حتی فکر نمی‌کردند که در حال شکست خوردن هستند. آنها فکر می‌کردند که در حال یادگیری هستند. چیزی که فهمیدم این بود: ویژگی‌های انسان چیزی است که می‌تواند پرورش داده شود. دلیل اینکه چرا مردم متفاوت هستند از گذشته به هوش، IQ و ژن افراد نسبت داده می‌شد. ولی با مرور زمان دانشمندان به این موضوع پی می‌برند که افراد از ظرفیت یادگیری مادام‌العمر و رشد مغزی بیشتری از آنچه فکر می‌شده، بهره‌مند هستند. در واقع این ایده، افرادی که به باهوش‌ترین نحو شروع می‌کنند همان‌هایی هستند که کار را تمام می‌کنند، کام‌رد شده است. باور داشتن به ویژگی‌های تغییرناپذیر، یعنی طرز فکر ثابت، فوریتی ایجاد می‌کند که خودتان را بارها و بارها اثبات کنید. با داشتن معیار IQ ای خود قضاوت‌هایی ایجاد می‌کنید یا طرز فکری ایجاد می‌کنید که در نتیجه آن همه افراد تنها یک هدف همیشگی داشته باشند، اینکه باهوش به نظر بیاند، نه احمق! طرز فکر رشد بر اساس این باور است که می‌توانید ویژگی‌های اولیه خود را از طریق تلاش، پرورش دهید. همه افراد می‌توانند از طریق ممارست و تجربه تغییر کرده و رشد کنند. ما بر این باوریم که توانمندی واقعی افراد، نامشخص است و پیش‌بینی آنچه که می‌توان با سال‌ها عشق، رنج و آموزش به دست آورد، غیرممکن است.

چرا هنگامی که می‌توانید بهتر شوید، زمانتان را برای اثبات عالی بودن خود اتلاف می‌کنید. افرادی با طرز فکر ایستا، وقتی با شکست مواجه نشده باشند، درست به اندازه افراد با طرز فکر رشد، احساس ارزشمندی، خوش‌بینی، باهوش بودن و جذاب بودن می‌کنند، ولی با اولین شکست کاملاً شرایط برای آنها عوض می‌شود. با این حال طرز فکر ثابت یا ایستا با استفاده از این مواد اولیه، احساس شکست و عجز مطلق ایجاد می‌کند. خطر کردن و تلاش، دو موردی هستند که می‌توانند بی‌کفایتی شما را آشکار کنند و نشان می‌دهند که در حد آن کار نبوده‌اید. در عوض این شرایط افراد با طرز فکر پویا، برای خطر کردن، مقابله با چالش‌ها و سخت‌کوشی برای دستیابی به موفقیت آماده بودند. یک نتیجه‌گیری از کتاب ذهن‌های فوق‌العاده، اثر هاوارد گاردنر: استثنایی‌ترین افراد دارای استعداد خاصی برای شناسایی نقاط قوت و ضعف خود هستند. طرز فکر هوش زمانی مطرح می‌شود که شرایط، توانایی ذهنی شما را درگیر می‌کنند؛ طرز فکر شخصیت شما در موقعیت‌هایی تاثیر می‌گذارد که مربوط به ویژگی‌های شخصی شما باشد. در کل طرز فکر رشد باعث می‌شود به بهبود و پیشرفت اهمیت دهید.

در نهایت می‌توانید طرز فکر خود را تغییر دهید، یعنی شرایط را برای خود تغییر داده‌اید و نتایج متفاوتی خواهید گرفت. دو معنی برای توانایی وجود دارد، نه یکی: توانایی ثابت که باید اثبات شود و توانایی قابل تغییر که باید از طریق یادگیری پرورش یابد. حال می‌توانیم انتخاب کنیم در کدام توانایی هستیم و زمانی که وارد طرز فکری می‌شوید وارد جهانی جدید شده‌اید. در یک جهان، تلاش چیز بدی است. تلاش، همانند شکست، بدین معناست که باهوش یا با استعداد نیستید. اگر باهوش بودید، لازم نبود تلاش کنید. در جهان دیگر، تلاش، آن چیزی است که باعث می‌شود باهوش یا با استعداد شوید.

در این بخش ما جهان را به یادگیرندگان و غیریادگیرندگان تقسیم می‌کنیم. مثلاً نوزادان نگران اشتباه کردن یا تحقیر شدن نیستند ولی به محض اینکه کودکان بتوانند خودشان را ارزیابی کنند، برخی از آنها از چالش می‌هراسند. داستان دختری اینگونه موضوع را بیان می‌کند: «فکر می‌کنم هوش، چیزی است که باید برای به دست آوردن آن تلاش کنید. چیزی نیست که به شما داده شود. بیشتر بچه‌ها، اگر از جوابشان مطمئن نباشند، دستشان را برای جواب دادن به سؤال بالا نمی‌برند؛ اما کاری که من معمولاً انجام می‌دهم این است که دستم را بالا می‌برم، چرا که اگر جواب من اشتباه باشد آن موقع اشتباهم تصحیح می‌شود، یا دستم را بالا می‌برم، چرا که اگر جواب من اشتباه باشد آن موقع اشتباهم تصحیح می‌شود، یا دستم را بالا می‌برم و می‌گویم: چگونه این حل می‌شود؟ یا آن را متوجه نمی‌شوم. می‌توانید به من کمک کنید؟ با این گونه عمل کردن، هوشم را افزایش می‌دهم.» در تحقیقی هم امواج مغزی را مورد بررسی قرار دادند تا طرز فکر را بررسی کنند. نتایج جالبی در این آزمایش دیده شد. در نتیجه به این دستاورد رسیدیم که اگر می‌خواهیم به اولویت‌مان برسیم باید تصمیم بگیریم چه نوع روابطی می‌خواهیم. صحبت کردن به گونه‌ای که همانند حکمرانی کردن است و تمایل به عالی و بدون نقص دیده شدن، تعجب نکنید این امر اغلب به نام بیماری مدیرعامل نامیده می‌شود. در این بیماری هرگز تلاش برای کسب شایستگی و صلاحیت بیشتر در کار انجام نمی‌شود. در دیدگاه افراد با طرز فکر رشد، آنها تنها به دنبال چالش نیستند، بلکه از آن لذت هم می‌برند. یکی از دیدگاه‌های افراد با طرز فکر ثابت، موفق شدن در کارها و چیزهایی است که مطمئن هستند. در حالی که افراد با طرز فکر رشد از چالش‌هایی که برایشان اتفاق می‌افتد با خود می‌گویند: این اتفاق خیلی مشکل‌تر از چیزی است که فکر می‌کردم، اما می‌خواهم آن را یاد بگیرم، به طوری که سختی آن مرا مصمم‌تر می‌کند. سخت و چالشی بودن آن، واقعاً مرا به ادامه دادن ترغیب می‌کند. برای افراد با طرز فکر رشد، کمال فوری مطرح نیست. یادگیری در طول زمان مهم است: مقابله با چالش و پیشرفت کردن. در واقع آنها زمانی احساس باهوش بودن می‌کنند که در حال یادگیری هستند نه هنگامی که ظاهراً بی‌عیب و نقص هستند. بعضی از علایمی که احساس باهوش بودن می‌کنیم و در آن لحظه طرز فکر ثابت هستیم، به این ترتیب است:

۱- زمانی که هیچ اشتباهی نمی‌کنیم.

۲- هنگامی که کاری را به سرعت و عالی انجام می‌دهیم.

۳- هنگامی که چیزی برای من آسان باشد، اما افراد دیگر نتوانند آن را انجام دهند. در دیدگاه طرز فکر رشد، شدن، بهتر از بودن است، در دنیای افراد با طرز فکر ثابت، هیچ راهی برای تبدیل شدن به تیزهوش وجود ندارد. اگر تیزهوش واقعی بودید، باید در امتحان نفر ممتاز می‌شدید و به عنوان تیزهوش، بلافاصله مورد ستایش قرار می‌گرفتید. ماجرای جالب در مورد نحوه طرز فکر رشد که از معلمی نقل شده است: پس از تکمیل کردن بخش مربوط به معلم بررسی اخیرتان، باید درخواست کنم که نظرات من از تحقیق حذف شود. احساس می‌کنم که خود مطالعه از نظر علم نادرست است. متأسفانه، آزمون با استفاده از یک فرض معیوب، از معلمان می‌خواهد تا در مورد یک دانش آموز فرضی بر اساس تنها نمره بر گه او تصمیم‌گیری کنند. عملکرد نمی‌تواند بر اساس ارزیابی باشد. نمی‌توانید شیب یک خط را تنها با یک نقطه معلوم کنید، چرا که هیچ خطی برای شروع این کار وجود ندارد. یک لحظه از زمان، روند، بهبود، عدم تلاش یا توانایی ریاضی را نشان نمی‌دهد. کاملاً درست است، یک ارزیابی در یک لحظه از زمان، ارزش کمی برای درک توانایی افراد دارد، چه رسد به اینکه توانایی او را برای موفقیت‌های آینده ارزیابی کند. کسانی در مسیر طرز فکر رشد هستند که از انتقاد انرژی می‌گیرند.

تست درک مطلب

- ۱- چرا هنگامی که می توانید بهتر شوید، زمانتان را برای اثبات خود اتلاف می کنید.
- ۲- افراد با طرز فکر ایستا، تا چه زمانی احساس ارزشمندی و باهوش بودن نسبت به خود دارند؟
- ۳- معلمی که در تحقیق شرکت کرد و درخواست حذف نظر خودش را داشت، برای چه درسی سنجش را درست ارزیابی نکرد؟
- ۴- کدام یک از علامت های زیر هنگام باهوش بودن یک نفر با طرز فکر ثابت اتفاق می افتد:
 - الف- هنگامی که چیزی برای من چالش داشته باشد. ب - هنگامی که کاری را با توان فعلی خود انجام می دهم.
 - ج- زمانی که هیچ اشتباهی نمی کنم. د- همه موارد
- ۵- کارل دوک چه چیزی در انسان را قابل پرورش می داند؟
- ۶- چه عاملی باعث انرژی گرفتن افراد با طرز فکر رشد می شود؟
- ۷- کدام یک از عوامل زیر، معیار سنجش توانایی افراد در گذشته نبوده است؟
 - الف- هوش ب- تلاش ج- ژن د- IQ
- ۸- از نظر هاوارد گاردنر، افراد استثنایی دارای چه استعداد خاصی هستند؟
- ۹- موضوعی به نام می تواند شکست را به یک موهبت تبدیل کند.
- ۱۰- نام بیماری که صحبت کردن را همانند حکمرانی کردن و تمایل به عالی بودن می دانست، چه بود؟

تعداد کلمات متن: ۱۱۸۰ کلمه

سرعت مطالعه شما کلمه بر دقیقه میزان درک مطلب شما: %

تمرین محاسبات ریاضی

نحوه انجام این بازی: در سریع ترین زمان ممکن، محاسبات ریاضی زیر را به صورت ذهنی انجام داده، نتیجه را بنویسید و زمان انجام تمرین خودتون در گروه اعلام کنید. زمان خودتون حتما یادداشت کنید.

$۷۹-۶۵=$	$۱۷-۹=$	$۹+۸=$	$۲۴-۱۶=$	$۶+۹=$
$۹+۳=$	$۲۴-۱۱=$	$۹+۲=$	$۱۸-۶=$	$۵+۳=$
$۵+۷=$	$۲+۳=$	$۵+۶=$	$۸۵-۲۴=$	$۷۴-۵=$
$۲+۴=$	$۹+۵=$	$۷۷-۶۶=$	$۴۲-۳۲=$	$۲۷+۱۴=$
$۹+۲۷=$	$۱۲+۲۱=$	$۹-۶=$	$۷+۶=$	$۹-۴=$
$۳۳-۲۵=$	$۱۹-۶=$	$۴+۷=$	$۸+۳=$	$۲۶-۱۵=$
$۸+۱۳=$	$۸+۱۷=$	$۳+۴=$	$۸+۶=$	$۱۷+۱۲=$
$۲۸-۱۶=$	$۳۲-۱۹=$	$۲۷-۱۸=$	$۲۷-۱۵=$	$۷+۷=$
$۱۸-۹=$	$۲+۵=$	$۳۳-۲۴=$	$۲۳-۱۴=$	$۱۳+۴=$
$۲۴-۱۳=$	$۶+۶=$	$۹+۷=$	$۲۱-۱۹=$	$۸۸-۶۷=$

زمان انجام تمرین:

آزمون پنجم سرعت مطالعه

دیدن مواردی که دیگران نمی بینند: همانطور که خارج از آن مغازه‌ی کوچک و آرام سوار ماشینش می شد گفت: به کارتان ادامه دهید پسرها هر چه زودتر فراموش می کنید که به حقوق نیاز دارید. وقتی بزرگ شدید زندگی راحت تری خواهید داشت، به استفاده کردن از خود ادامه دهید رایگان کار کنید و به زودی فکرتان به شما راه‌هایی نشان خواهد داد که بیشتر از پولی که تا به حال به شما پرداخت کرده‌ام به دست خواهید آورد. شما مواردی را خواهید دید که دیگران هرگز نمی بینند فرصت‌ها مستقیم جلوی دماغ مردم ایستاده‌اند ولی بسیاری از آنها هرگز این فرصت‌ها را نمی بینند چون به دنبال کار کردن برای پول و امنیت شغلی هستند، این تمام ثروتی است که به دست می آورند. من و مایک، وسایل خودمان را از مغازه برداشتیم و با تکان دادن دست از خانم مارتین خداحافظی کردیم. ما به پارک و به همان نیمکت پیک نیک برگشتیم و ساعات بیشتری را صرف فکر کردن و صحبت کردیم. در آخر دومین شب من دوباره از خانم مارتین خداحافظی کردم و با اشتیاق خیره کننده‌ای مشغول نگاه کردن ردیف کتاب‌های کم‌دی شدم. تنها عاملی که در مورد نگرفتن آن سی سنت در هر شب برای من سخت بود این که دیگر پولی برای خرید کتاب‌های فکاهی نداشتم. ناگهان در همان موقعی که خانم مارتین با ما خداحافظی می کرد دیدم که مشغول انجام کاری است که تا به آن روز ندیده بودم. در حقیقت دیده بودم ولی هیچ وقت توجهی به آن نداشتم. خانم مارتین داشت جلد کتاب‌های کم‌دی را به دو نیمه پاره می کرد و در جعبه‌ای قهوه‌ای می ریخت. از او پرسیدم که چه می کند در جواب گفت آنها را دور می اندازم، تا به توزیع کننده‌ی کتاب‌ها تحویل دهم. من و مایک به مدت یک ساعت منتظر شدیم، وقتی توزیع کننده‌ی کتاب‌ها رسید از او پرسیدم: آیا ما می توانیم کتاب‌هایی که جلد آنها را خانم مارتین پاره کرده است، برای خودمان برداریم؟ در جواب گفت: اگر برای این مغازه کار می کنید می توانید آنها را برای خودتان بردارید، ولی نمی توانید آنها را بفروشید! شراکت ما دوباره جان گرفت. مادر مایک یک اتاق وسایل به درد نخور در زیرزمین خانه‌شان داشت که کسی از آن استفاده نمی کرد ما آنجا را تمیز نموده و شروع کردیم به انباشته کردن صدها جلد کتاب کم‌دی. به زودی کتابخانه‌ی کتاب‌های کم‌دی ما روی عموم باز شد. خواهر کوچک‌تر مایک را که علاقه زیادی به کتاب خواندن داشت به عنوان رییس کتابخانه استخدام کردیم. آنجا از ساعت دو و نیم تا چهار و نیم بعد از ظهر هر روز بعد از مدرسه باز بود و رییس کتابخانه ده سنت از هر بچه‌ای به عنوان ورودی می گرفت. مشتریان که همان بچه‌های همسایه‌ها بودند در مدت دو ساعت هرچقدر که دلشان می خواست می توانستند کتاب کم‌دی بخوانند. این برای آنها قیمت بسیار خوبی بود چون هر کتاب کم‌دی ده سنت قیمت داشت و در آن دو ساعت آنها می توانستند پنج تا ۶ کتاب کم‌دی بخوانند.

تست درک مطلب

۱- پسران در چه روزهایی سرکار می رفتند؟

۲- قیمت ورودی به کتابخانه چقدر بود؟

۳- پسرها از خانم مارتین چقدر حقوق می گرفتند؟

۱ ده سنت ۲ بیست سنت ۳ سی سنت ۴ چهل سنت

۴- در چه محلی کتابخانه تاسیس شد؟

۵- پسرها چقدر منتظر توزیع کننده کتاب بودند؟

۶- آیا مادر مایک در کتابخانه مشغول فعالیت شد؟

۷- قیمت هر کتاب کمدی چند بود؟

۱ پنج سنت ۲ شش سنت ۳ ده سنت ۴ چهار و نیم سنت

۸- ساعت کاری کتابخانه چند تا چند بود؟

۹- کدامیک از پسرها رییس کتابخانه شدند؟

۱۰- جعبه ای که کتابها در آن ریخته می شد چه رنگی بود؟

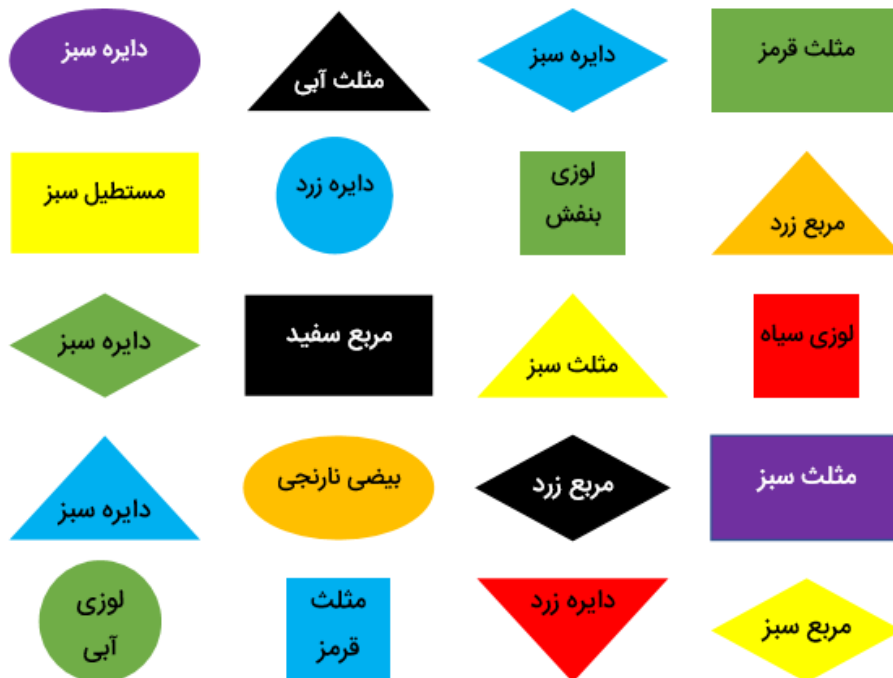
تعداد کلمات متن: ۵۲۰ کلمه

میزان درک مطلب شما:

سرعت مطالعه شما کلمه بر دقیقه

تمرین استروپ

نحوه انجام این بازی: باید سعی کنید با نگاه به شکل‌ها و نوشته‌ها، شکل هندسی و رنگ آنها را با صدای بلند بخوانید. اگر اشتباه هم خواندید، آن را به سرعت اصلاح کنید و به سراغ بعدی بروید. تلاش کنید در کمترین زمان این تمرین را انجام دهید. اگر بتوانید صدای خود را هنگام انجام تمرین ضبط کنید، در گروه قرار دهید که عالی!!! به عنوان نمونه: در شکل اول مثلث قرمز را باید مستطیل سبز بخوانید. زمان خودتون حتما یادداشت کنید.



زمان انجام تمرین:

آزمون ششم سرعت مطالعه

اثر مرکب اصل این مسئله است که تصمیمات شما سرنوشت و آینده تان را رقم می زند و آینده همان چیزی است که شما امروز آن را می سازید. برای اطمینان از اینکه اثر مرکب در رسیدن به موفقیت مفید است باید بدانید که دارن تمام این حقایق را در زندگی خود اجرا کرده و جواب گرفته است. جالب است بدانیم تقریباً تمام چیزهایی را که برای رسیدن به موفقیت می خواهیم، بلد هستیم. شما به یادگیری چیزهای بیشتری احتیاج ندارید و تنها به یک برنامه عملی نیاز است. نکته ای وجود دارد: آنکه آهسته و پیوسته رود برنده است.

باید عادت های مثبت را در خودمان پرورش دهیم و در به کار بستن آن عادت ها ثبات و پایداری داشته باشیم. اطمینان داشته باشیم که ثبات و پایداری کلید نهایی موفقیت است و یادمان باشد که نابرده رنج، گنج میسر نمی شود. دارن می گوید همیشه کارهایم از بقیه هم سن و سال هایم بیشتر بود و پدرم هیچ بهانه ای را برای انجام ندادن کارها نمی پذیرفت. پدر دارن معتقد بود اصلاً اهمیتی ندارد چقدر باهوش هستید. باید نداشتن تجربه، مهارت های هوش یا توانایی های ذاتی را با تلاش زیاد و سخت کوشی جبران کنید. اگر رقیب شما باهوش تر است فقط لازم است چند برابر بیشتر از او سخت کوش باشیم. باید آدمی باشیم که می گوید، با هم رنگ جماعت شدن هیچ موفقیت بزرگی به دست نمی آید. غیر معمول باش، یک آدم فوق العاده. اثر مرکب اصل به دست آوردن پادشاه های بزرگ از طریق مجموعه ای انتخاب های کوچک و هوشمندانه است. تنها چیزی که باید بدانیم این است، گام های کوچک و به ظاهر ناچیز که پیوسته و در طول زمان انجام می شود،

یک تفاوت بنیادین ایجاد می کنند: انتخاب های کوچک و هوشمندانه + پایداری + زمان = تفاوت های بنیادین. برای درک بهتر موضوع پایداری و ثبات به این مثال توجه کنید، اگر بین ۳ میلیون پول نقد و یک سکه ۱ سنتی که در ۳۱ روز آینده هرروز ارزشش ۲ برابر می شود، حق انتخاب یکی را داشته باشید، کدام را انتخاب می کنید؟ در صورت انتخاب سکه ۱ سنتی در طول یک ماه آینده در آخر چیزی حدود ۱۰ میلیون دلار دارید. آیا اگر بدانید که فقط با مجموعه ای از قدم های کوچک و داشتن پایداری در طول زمان می توانید بنیان زندگی تان را بهبود ببخشید، باعث دلگرمی تان نمی شود؟ این که جای نگاه کردن به درون خودمان و انجام کارهای لازم برای از بین بردن اشتباهاتمان، معتقدیم که مشکل از دیگران است، یکی از اصول روان شناسی است. در واقع جامعه ما را جوری شرطی کرده است که به اثر بخشی تلاش های بزرگ به شدت علاقه داریم ولی در واقع واقعیت برعکس این است. مشکل ترین جنبه اثر مرکب این است که مجبوریم قبل از اینکه بتوانیم نتایج آن را ببینیم، مدت زمانی را به طور پایدار و مؤثر در آن زمینه تلاش کنیم. راز موفقیت، سخت کوشی، نظم و عادت های خوب است.

درک اثر مرکب، شما را از انتظار کسب نتایج آنی خلاص می کند. تنها راه رسیدن به موفقیت از طریق انجام پیوسته کارهای معمولی، غیر جذاب، غیر مهیج و بعضی وقتها نظم و ترتیبهای سخت روزانه ای است که در طول زمان، مرکب شده اند. برای به خدمت گرفتن اثر مرکب:

۱- بهانه هایی را بنویسید که به آنها پناه می برید.

۲- قدم های به ظاهر کوچک و کم اهمیت ولی مفیدی را بنویسید که می توانید هر روز انجامشان دهید.

۳- قدم های به ظاهر کوچک و کم اهمیت ولی غیر مفیدی را بنویسید که می توانید انجام دادنشان را متوقف

کنید.

۴- فهرستی از مهارت هایی که در گذشته، در آنها موفق بودید را بنویسید و ببینید به چه دلیل به بهبودشان ادامه نداده اید. به این فکر کنید که هر چیزی در زندگی شماست، به این دلیل است که قبلاً یک انتخاب کرده اید. انتخابها ریشه هر کدام از دستاوردهای شماست. اگر اصلاً انتخابی نکنید، در واقع انتخاب کرده اید که دریافت کننده از هر چیزی باشید که سر راهتان قرار می گیرد. بزرگ ترین مسئله ما این است که در موقع انتخاب هایمان اصلاً به آنها توجه نمی کنیم. تا زمانی که ناخودآگاه انتخاب می کنید، نمی توانید آگاهانه آن رفتار بیهوده را تغییر دهید و به عادات های سازنده تبدیلش کنید. شما به تنهایی مقابل کارهایی که انجام می دهید و نمی دهید، یا نحوه واکنش به اتفاقاتی که برایتان رخ می دهند، مسئول هستید. لازم است بدانید که فرق آدم های خوش شانس با آدم های بد شانس این است، وقتی شانس سر راهشان قرار می گیرد، از آن استفاده می کنند.

تست درک مطلب

- ۱- برای پدر دارن چه چیزی پذیرفته نبود؟
- ۲- راز موفقیت، سخت کوشی، نظم و خوب است.
- ۳- در متن، بین چه مقداری پول نقد و یک سکه ۱ سنتی، حق انتخاب داشتید؟
- ۴- درک اثر مرکب، شما را از داشتن چه نتایجی خلاص می کند؟
- ۵- به اعتقاد دارن، مشکل ترین جنبه اثر مرکب چه چیزی است؟
- ۶ هر چیزی در زندگی شماست، به این دلیل است که قبلاً یک کرده اید
- ۷- برای به خدمت گرفتن اثر مرکب، چه فهرستی را باید بنویسیم؟
- ۸- ما انسان ها، هنگامی که اشتباهی انجام می دهیم، چه اعتقادی داریم؟
- ۹- فرق آدم های خوش شانس و بد شانس در چیست؟
- ۱۰- وقتی رقیبتان از شما باهوش تر است، چه اقدامی باید انجام دهید؟

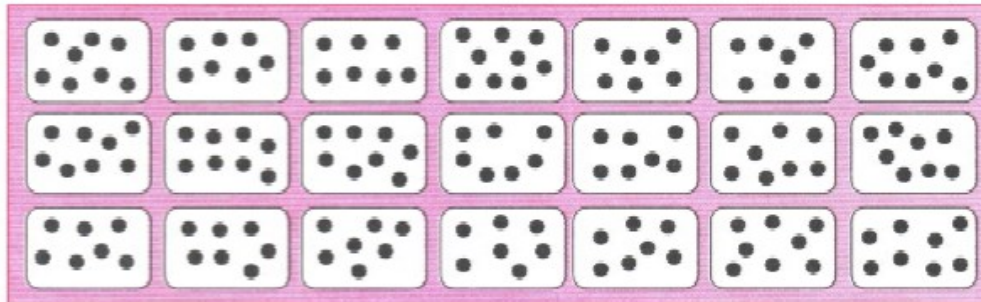
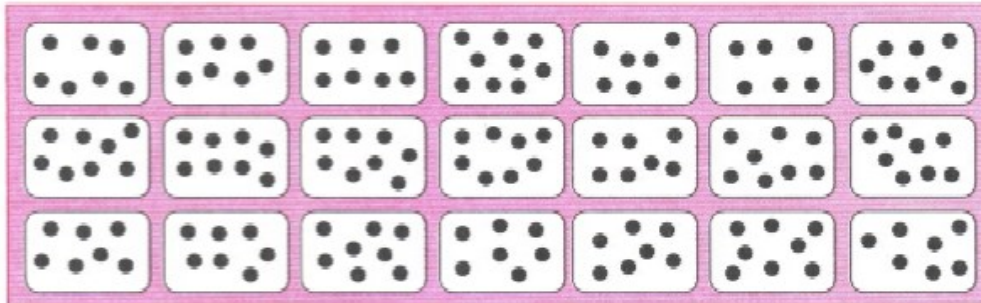
تعداد کلمات متن: ۷۰۰ کلمه

سرعت مطالعه شما کلمه بر دقیقه میزان درک مطلب شما: %

تمرین یافتن تفاوت ها

نحوه انجام این بازی: با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و در کمترین زمان ممکن ۵ تفاوت بین

آنها را پیدا کنید. زمان خودتون حتما یادداشت کنید.



زمان انجام تمرین:

تمرین کنجاوی ریاضی

نحوه انجام این بازی: از بین اعداد زیر، اعدادی که جمع ارقام آنها بیشتر از ۱۰ می شود، پیدا کرده و علامت بزیند. هم زمان با پیدا کردن اعداد، تعداد آنها را نیز بشمارید و زمان انجام تمرین خودتون، به همراه تعداد اعداد با جمع ارقام بیش از ۱۰ در گروه اعلام کنید. زمان خودتون حتما یادداشت کنید. همچنین، شمارش هم زمان با علامت زدن انجام بدید.

۲۴	۷۲	۱۹	۳۱	۲۸	۳۶	۸۱	۹۰	۴۱	۸۵	۳۷	۹۸	۵۱	۲۸	۱۹
۲۷	۳۵	۳۶	۹۹	۴۵	۵۵	۴۳	۳۸	۱۶	۵۴	۶۵	۲۷	۶۴	۱۷	۲۱
۶۳	۳۱	۹۱	۵۴	۷۵	۱۴	۷۰	۹۹	۳۴	۲۷	۲۵	۱۱	۳۷	۶۶	۶۱
۳۶	۶۵	۶۴	۱۷	۶۱	۶۵	۱۹	۲۷	۱۳	۴۷	۸۸	۱۲	۶۴	۱۷	۲۶
۵۶	۶۶	۸۲	۲۱	۲۶	۱۶	۱۹	۵۵	۳۷	۱۲	۸۱	۶۴	۷۲	۷۷	۵۴
۵۸	۸۲	۲۳	۹۳	۱۹	۳۸	۲۷	۲۶	۶۷	۲۶	۱۶	۵۵	۴۵	۹۱	۱۳
۲۵	۲۷	۷۷	۱۳	۴۰	۲۵	۲۷	۱۳	۳۳	۵۵	۱۴	۳۶	۱۷	۸۲	۹۹
۹۳	۹۰	۱۹	۳۶	۴۶	۹۳	۵۴	۴۵	۶۷	۱۹	۱۱	۸۸	۵۵	۱۸	۱۴
۷۰	۳۹	۲۸	۱۸	۹۹	۶۴	۳۲	۵۹	۴۵	۶۰	۱۶	۳۶	۱۶	۹۲	۲۸
۳۸	۳۱	۴۳	۶۷	۲۳	۲۶	۱۳	۶۳	۵۸	۱۹	۴۳	۲۵	۸۴	۱۵	۲۱
۷۹	۶۴	۹۱	۱۴	۲۷	۷۸	۱۶	۱۹	۱۴	۵۰	۸۴	۱۵	۲۱	۲۳	۳۳
۴۷	۲۳	۶۴	۲۷	۷۷	۲۵	۶۴	۱۷	۶۱	۶۵	۱۹	۲۷	۵۵	۴۵	۱۶
۱۲	۷۷	۷۲	۹۰	۱۹	۹۳	۸۲	۲۱	۲۶	۱۶	۱۹	۵۵	۳۶	۱۷	۱۴
۲۶	۱۹	۴۵	۳۹	۲۸	۷۰	۲۳	۹۳	۱۹	۳۸	۲۷	۲۶	۸۸	۵۵	۱۱

زمان انجام این تمرین:

آزمون هفتم سرعت مطالعه

تست غلطیابی_متنی از کتاب کار عمیق - نوشته کال نیوپورت

بسیاری از مردم گمان می‌کنند که انجام دادن همزمان چند کار به معنای استفاده بهینه از زمان‌شان است، اما این استدلال به شدت اشتباه است. علت آن هم این است که مولتی‌تسکینگ یا انجام دادن همزمان چند کار، به معنای بهره‌وری نیست. سوفی لروی، استاد رشته کسب و کار در دانشگاه مینسوتا در سال ۲۰۰۹ تحقیقی در این مورد انجام داده و علت را به ما می‌گوید. او نشان داد که در زمان تغییر وظیفه از وظیفه‌ی الف به ب، توجه ما هنوز به وظیفه‌ی الف معطوف است، به این معنا که تنها نیمی از تمرکز ما روی وظیفه‌ی دوم متمرکز می‌شود. او در آزمایش خود از دو گروه استفاده کرد: گروه الف که روی یک پازل کلمات کار می‌کردند و ناگهان از آنها خواست به بررسی رزومه‌ها و تصمیمات استخدامی پردازند؛ و گروه ب که از آنها خواست بعد از اتمام کار پازل کلمات سراغ بررسی رزومه‌ها بروند. در حین این دو وظیفه لروی آزمون کوتاهی از آنها گرفت تا مشخص شود که چه تعداد کلید واژه از پازل هنوز در ذهن شرکت‌کنندگان باقی مانده است. نتیجه؟ گروه الف تمرکز بیشتری بر پازل و در نتیجه تمرکز کمتری بر وظیفه‌ی خطیر استخدام فرد مناسب داشت. انجام همزمان چندین کار برای بهره‌وری خوب نیست، ولو اینکه این همزمانی به معنای آنلاین بودن دائمی شما باشد. در واقع ممکن است این مسئله چندان با اهمیت به نظر نیاید که زبانه‌ی شبکه‌های اجتماعی و ایمیل در حین کار روی مرورگرهای وب شما باز باشند، اما این واقعیت را تغییر نمی‌دهد که نوتیفیکیشن‌های جدید در کنار صفحه ظاهر می‌شوند و برای بر هم زدن تمرکز کافیسست، حتی اگر به سرعت به آنها پاسخ ندهید.

استراتژی‌های گوناگونی برای مفید انجام دادن کارها وجود دارند و همه آنها نیازمند اراده است. اولین راهکار، استفاده از رویکرد راهبانه است. این استراتژی با به دست آوردن درک روشنی از منابع ایجاد عدم تمرکز و زمان‌بندی رسیدگی به آنها، کمک می‌کند که در طول روز مانند یک تارک دنیا زمان‌هایی را فقط به انجام کارهای مشخصی اختصاص دهیم. دومین راهکار، رویکرد دو قطبی نام دارد. در این رویکرد با تعیین زمان مشخصی برای انزوا از تمام مسائل حاشیه‌ای به انجام کاری معین پرداخته و باقی زمان را برای پرداختن سایر کارها، آزاد می‌گذاریم.

سومین راهکار، رویکرد موزون نام دارد. این رویکرد به ایجاد عادت انجام کار عمیق در بازه‌های زمانی مشخص مثلاً بازه‌های زمانی ۹۰ دقیقه‌ای در روز می‌پردازد. در این رویکرد به کمک یک تقویم، دفعات و میزان تحقق این هدف را باید رصد کرد. آخرین راهکار، رویکرد روزنامه‌نگاری برای استفاده از تمام زمان‌های آزاد پیش‌بینی نشده در رو با هدف انجام کار عمیق است. فارغ از اینکه کدام روش را انتخاب می‌کنید، همواره به یاد داشته باشید که این روش‌ها علمی هستند، نه تصادفی! در واقع تفاوت اصلی بین «غرق شدن در کار» و «مفید انجام دادن کار» همین ویژگی است. غرق شدن در کاری معمولاً تصادفی است و بعد از چندین ساعت پشت گوش انداختن حاصل می‌شود. اما مفید کار

کردن، ارادی و هدفمند است. برای اینکه ذهن خود را آماده‌ی انجام کار عمیق کنید، باید آداب و رسومی داشته باشید: یکی از این آداب می‌تواند داشتن یک فضای کار مشخص باشد. این کار می‌تواند به سادگی نصب یک علامت «لطفا وارد نشوید» روی درب، یا رفتن به یک کتابخانه و کافی‌شاپ انجام شود، به خصوص اگر دفتر کار اختصاصی نداشته باشید.

آداب بعدی مشخص کردن مرزهاست، مثلاً اینترنت را قطع کنید یا گوشی تلفن را خاموش نمایید. در نهایت، تثبیت انجام کار عمیق است. به این معنا که برای انجام کار عمیق باید هر آنچه بدنتان برای تمرکز نیاز دارد به آن بدهید، تفاوتی نمی‌کند که غذا، ورزش و یا مقداری کافئین باشد. اگر این کار را انجام ندهید انرژی ذهنی لازم برای حفظ تمرکز نخواهید داشت و لذا نمی‌توانید کار عمیق را ادامه دهید. مسئله اینجاست که مغز ما به گونه‌ای تعبیه شده و به راحتی تمرکز خود را از دست می‌دهد. اگر علت آن را از دیدگاه تکامل بیان کنیم، این عوامل حواس‌پرتی نشان‌دهنده‌ی ریسک‌ها و فرصت‌ها هستند. بنابراین برای مغز ما تمرکز عمیق بر یک مسئله کار دشواری است.

..... زمان مطالعه خود را اینجا یادداشت نمایید

تعداد کلمات: ۶۶۰ کلمه

تعداد غلط‌های متن:

سرعت مطالعه شما کلمه بر دقیقه

آزمون هشتم سرعت مطالعه

تمام بافت‌ها و مایعات بدن دارای مواد معدنی و به شکل املاحند. بافت استخوانی بیشتر از بافت‌های دیگر بدن مواد معدنی دارد. وجود مواد معدنی عمل (اسموز) یعنی تراوش مایعات را از محیطی دیگر تنظیم کرده و بعضی دیگر فعل و انفعالات شیمیایی را تسریع و تقویت می‌نماید. مقدار مواد معدنی بدن تقریباً ۵ درصد وزن آن می‌باشد. مهم‌ترین مواد معدنی و املاح بدن به این قرار است:

سدیم (Na) در تمام بافت‌ها و مایعات بدن مخصوصاً پلاسمای خون به شکل کلروسدیم یا نمک طعام یافت می‌شود و در پوست بدن ذخیره می‌گردد. در غذاهای نباتی املاح سدیم کم است، بدین جهت حیوانات علفخوار میل مفرطی به نمک دارند. مقدار نمک مورد احتیاج روزانه ۲۰ گرم است.

پتاسیم (K) در سلول‌های بدن موجود است. مقدار آن در مایعات بدن بسیار کم می‌باشد. سدیم و پتاسیم در بدن به شکل املاح سولفات، کربنات، فسفات و به خصوص کلرو یافت می‌شود. این املاح قلیایی، اسیدهای حاصله از تجزیه مواد آلبومینی را در خون خنثی می‌کنند.

منیزیم (Mg) در تمام سلول‌ها و به خصوص در سلول‌های استخوان یافت می‌شود. وجود منیزیم موجب تقویت و تسریع عمل بسیاری از فرمان‌ها می‌شود.

کلسیم (Ca) به مقدار یک کیلوگرم در بدن شخص بزرگسال وجود دارد و تقریباً تمام این مقدار در ترکیب استخوان‌ها و دندان‌ها به کار رفته است. کلسیم برای تحریک عضله قلب و انعقاد خون نیز به کار می‌رود و قابلیت تحریک اعصاب را به حالت تعادل نگه می‌دارد.

فسفر (P) به شکل ترکیب غیر آلی همراه با کلسیم در استخوان یافت می‌شود و به شکل ترکیب آلی لسن‌تین LECEITHINE و نوکلئوپروتئید NUCLEOPROTEIDE در همه سلول‌های بدن موجود است.

آهن (Fe) در همه سلول‌ها به شکل مولکول آلی یافت می‌شود و در ترکیب هموگلوبین، ماده رنگی گلبول‌های قرمز خون به کار رفته است.

روی (Zn) در ساختمان سلول‌ها به کار رفته است. سلول‌های اعضای تناسلی، پرده شکیه و پرده عروقی چشم دارای روی هستند. انسولین نیز دارای روی است.

کربن (C) یا زغال به شکل ترکیبات آبی در بدن به مقدار زیادی وجود دارد و این ترکیبات آلی تحت تاثیر فرمان‌ها تجزیه شده به گاز نقصان می‌یابد. به همین جهت برای رفع کمبود آن لازم است به وسیله خوراک مجدد کربن به بدن

برسد. این ماده به مقدار زیاد در اغذیه نباتی رویت می شود. در حقیقت کربن بین نبات و حیوان در گردش است. یعنی حیوان کربن را به شکل گاز کربنیک از بدن خود خارج می کند و برگ سبز نبات گاز کربنیک را با کمک انرژی آفتاب به ترکیبات آلی کربن که مواد نشاسته ای باشد تبدیل کرده تحویل بدن حیوان می دهد.

ازت: (N) ازت عنصری است که هرروز به مقدار زیادی جذب بدن می شود و از آن خارج می گردد. ازت مورد احتیاج انسان و حیوان در اصل از گیاه به دست می آید. گیاهها توسط ریشه ها، ازت از زمین به خود جذب می کنند. ازت از کود طبیعی و یا کود مصنوعی است.

فلور: (F) به مقدار جزئی در مینای دندان وجود دارد از کرم خوردگی دندان جلوگیری می کند. فلور در زرده تخم مرغ و شیر به مقدار کم یافت می شود. آب آشامیدنی نیز داری فلور می باشد.

مس: (CU) در قسمت هایی مانند پوست، دستگاه مرکزی اعصاب و جگر یافت می شود و در تولید خون و عمل فرمان های مختلف تاثیر دارد.

ید: (I) عنصر مهم بدن به شمار می رود. یک چهارم مجموع ید بدن در غده تیروئید جای دارد که در ساختمان هورمون غده مرسوم به تیروکسین به کار رفته است.

تست درک مطلب

۱- کدام یک از مواد معدنی نامبرده در جگر یافت می شود؟

۱. کربن ۲. روی ۳. مس ۴. فلور

۲- کدام بخش از بدن انسان مواد معدنی بیشتری دارد؟

۱. ماهیچه ۲. بافت استخوانی ۳. عضلات ۴. فلور

۳- کدام یک از مواد معدنی زیر در زرده تخم مرغ یافت می شود؟

۱. F ۲. Zn ۳. K ۴. Mg

۴- کدام ماده معدنی بین نبات و حیوان در حال گردش است؟

۱. کربن ۲. ازت ۳. ید ۴. پتاسیم

۵- مقدار مواد معدنی بدن تقریباً چند درصد از وزن آن می باشد؟

۱. بیست درصد ۲. پانزده درصد ۳. پنج درصد ۴. ده درصد

۶- مقدار نمک مورد احتیاج بدن به صورت روزانه چه مقدار است؟

۱. بیست میلی گرم ۲. پنج گرم ۳. پانزده میلی گرم ۴. بیست گرم

۷- کدام ماده معدنی از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند؟

۱. FE ۲. E ۳. NG ۴. K

۸- این توضیح معرف کدام ماده معدنی است؟ در تمام سلولها و به خصوص در سلولهای استخوان یافت می شود.

وجود آن موجب تقویت و تسریع عمل بسیاری از فرمانها می شود.

۱. آهن ۲. منیزیم ۳. کربن ۴. روی

۹- به نام کدام یک از مواد معدنی زیر در متن اشاره نشده بود؟

۱.روی ۲.مس ۳.کلر ۴.ازت

۱۰- کدام یک از جملات زیر صحیح نیست.

الف) آهن در ترکیب هموگلوبین، ماده رنگی گلبول‌های قرمز خون به کار رفته است.

ب) ازت عنصری است که هر روز به مقدار زیادی جذب بدن می‌شود.

ج) کلسیم بیشتر در سلول‌های بدن موجود است.

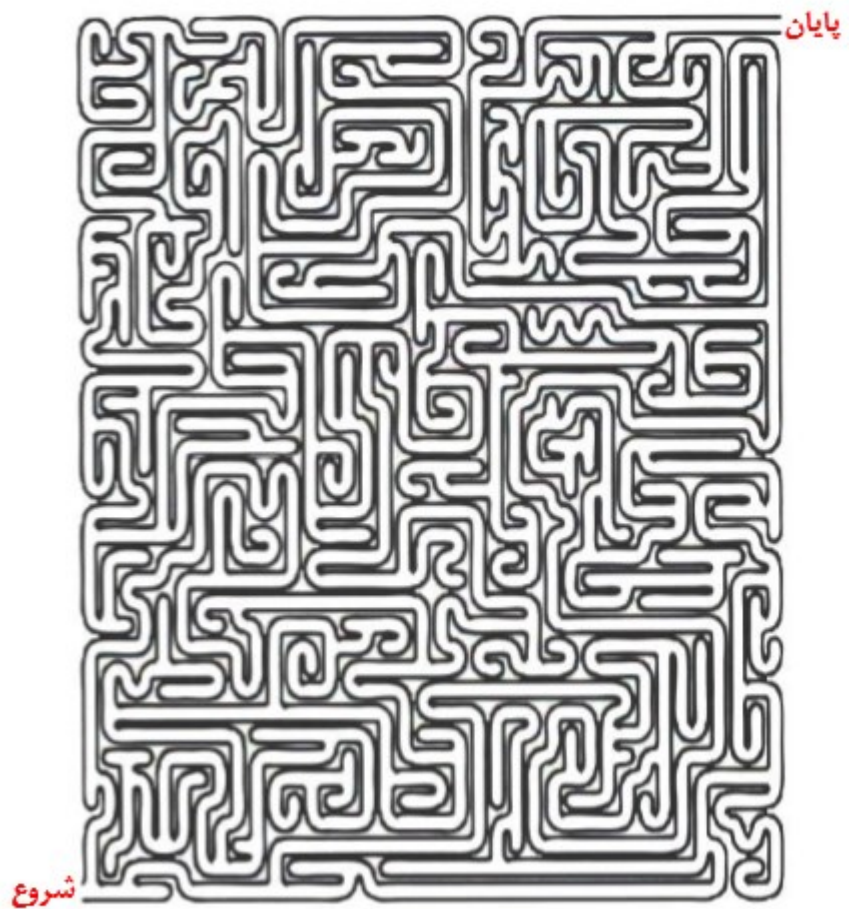
د) هیچکدام

تعداد کلمات متن: ۶۰۰ کلمه

سرعت مطالعه شما کلمه بر دقیقه میزان درک مطلب شما: %

تمرین مسیریابی

نحوه انجام این بازی: از نقطه شروع به نقطه پایان مسیری بکشید. هر چه سریع تر این مسیر پیدا کنید، زمان پایان کشیدن مسیر در گروه اعلام کنید. زمان خودتون حتما یادداشت کنید.



زمان انجام تمرین:

تمرین کنجکاو کلمات

نحوه انجام این بازی: در ستون اول کلمه‌ای که نوشته شده را باید ببینید و در خط روبروی آن کلمات مشابه را مشخص کنید. هر چه سریع‌تر این تمرین را انجام دهید بهتر است. زمان ایده‌آل برای انجام این تمرین، ۲۰ ثانیه است. در پایان زمان خودتون و تعداد خطاهایی که در تشخیص کلمات داشتید، در گروه اعلام کنید. هدف: انجام این تمرین به سرعت در خط بری و هماهنگی انگشت و چشم‌ها کمک می‌کند. زمان خودتون حتما یادداشت کنید.

We	Who	Why	We	Where	Were	We
Your	Yet	Yong	Your	You	Young	You
Meat	Meter	Mother	Me	Meet	Men	Me
Theme	The	This	The	Then	That	The
Yes	Young	Yet	Your	You	Yoyo	Young
Pop	Pot	Pomp	Booster	Post	Poster	Poster
Fir	Fat	For	Found	Four	Free	For
We	Were	Whet	What	When	Who	Why
Lak	Low	Little	Lab	Labra	Tab	Lab
Bat	Back	Band	Backup	Bad	Lab	Back
Baby	Baby	Bite	Byte	Bus	Bin	Baby
Core	Cow	Can	Con	Com	Could	Can
Often	Offset	Off	One	Object	Office	Offset
Has	Hand	Here	How	Hi	Her	Here
And	Answer	App	And	An	Add	And

..... زمان انجام تمرین: تعداد خطاها:

تمرین استروپ

از نحوه انجام این بازی: تعدادی مربع می‌بینید که داخل هر کدام، یکی از جهت‌های اصلی نوشته شده است. سعی کنید صرف نظر از جهت نوشته شده، جهت قرارگیری هر یک نوشته‌ها را نسبت به مربع با صدای بلند بخوانید. اگر اشتباه هم خواندید، آن را به سرعت اصلاح کنید و به سراغ بعدی بروید. تلاش کنید در کمترین زمان این تمرین را انجام دهید. اگر بتوانید صدای خود را هنگام انجام تمرین ضبط کنید، در گروه قرار دهید که عالی!!! به عنوان نمونه: در شکل اول نوشته شده **راست**، شما باید **پایین** بخوانید. زمان خودتون حتما یادداشت کنید.

بالا	چپ	پایین	راست
چپ	پایین	راست	بالا
راست	بالا	چپ	پایین
پایین	راست	بالا	چپ

زمان انجام تمرین:

آزمون نهم سرعت مطالعه

تکنیک‌هایی برای افزایش نیروی ذهنی

منظور از تکنیک بارش مغزی، این طور که در این متن مطرح است، وسیله‌ای است مصنوعی که برای رسیدن به هدف مورد استفاده قرار می‌گیرد. این تکنیک نقطه شروعی است که دانش‌آموزان را عادت می‌دهد یا انگیزه‌های در آنان به وجود می‌آورد، تا قدرت‌های بالقوه خود را رها ساخته و به صورت بالفعل درآورند. به طور کلی هدف نهایی از آن به وجود آوردن مهارتی است برای پرورش تفکر واگرا. ترکیب و اصول اساسی این تکنیک‌ها به صورتی خواهند شد تا بر اساس آنها بتوانید محیط مساعدی را برای خود و دانش‌آموزانی که قصد دارید استعدادهای خلاق را در آنان پرورش دهید، به وجود آورید. تکنیک‌ها در واقع چهارچوب‌هایی هستند که به فرد امکان می‌دهند تا به تفکرات خویش آزادانه بال و پر داده و از پیش داوری زودرس خودداری کند. آنها می‌توانند قدرت روانی فکر را در شما افزایش دهند. اگر این قدرت افزایش یابد سایر خصوصیات رفتار خلاق در بیشتر مردم به وجود خواهد آمد. کاربرد و اهداف بارش مغزی: ۱- توانمندسازی منابع انسانی سازمان‌ها؛ ۲- آموزش؛ ۳- تدریس خلاقانه؛ ۴- انتخاب_افزایش خلاقیت؛ ۷- افزایش روحیه همکاری بین اعضا و کارگروهی؛ ۸- افزایش انگیزه؛ ۶- راهکار مناسب؛ شکل‌گیری ایده‌های بزرگ. بارش مغزی: تعاریفی که در لغت نامه storming brain ارائه شده است و در ایران آن را به بارش مغزی ترجمه کرده اند، چنین است:

۱- جنون زود گذر و شدید، ۲- عقیده‌های ناگهانی و هوشمندانه، ۳- عقیده‌های گیج کننده و گستاخانه. در فرهنگ دیگری این واژه را تنها به «الهام و بصیرت ناگهانی» تعریف کرده‌اند. استفاده از جلسه بارش مغزی در صورتی که به درستی تعلیم داده شود و به خوبی برگزار گردد، می‌تواند وسیله‌ی بسیار قدرتمندی برای افزایش نیروی ذهن به حساب آید. من زمانی به شوخی می‌گفتم که هرگز نباید واژه بارش مغزی را با اصطلاحاتی نظیر شست و شوی مغزی اشتباه گرفت، با وجود این که برخی از مردم متأسفانه این ۲ را به جای یکدیگر به کار می‌برند. الکس اسبورن بنیان گذار موسسه‌ی آموزش خلاق در کتاب خود با نام تصورات علمی برای موثر بودن جلسات بارش فکری چند قانون به شرح زیر پیشنهاد می‌کند:

۱- انتقاد باید ممنوع باشد. ۲- گفتن هر نوع مطلبی آزاد باشد. ۳- مقدار و کمیت هرچه بیشتر باشد بهتر است-۴.

ترکیب و پیشرفت مورد نظر است. اغلب اوقات جلسات بارش مغزی به صورت جلسات بحث گروهی در گروه‌های ۶ تا ۸ نفره برگزار می‌شود. با وجود این که قوانین اسبورن به صورت ساده‌ای بیان شده‌اند اما در عمل پیاده کردن آن مشکل است. اولین قانونی که توجه به آن لازم است، این است که همه‌ی اعضا باید به درستی از اصول مربوط به

آن پیروی کنند. زیرا قدرت جلسات بارش مغزی هنگامی مستحکم می‌شود که هر شرکت کننده به اصول پیشنهادی و مفاهیم آن پایبند باشد. در اینجا لازم است آنها را به تفصیل بیشتری مورد بررسی قرار دهیم. ۱- 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 آموخته‌اند که انتقاد کنیم و ما را به خاطر قضاوتی که در کارها از خود نشان داده ایم، یا برای انتخابی که به عمل آورده ایم و تقدیر از کیفیت کارها، همواره مورد تشویق قرار داده‌اند. بنابراین منع کردن ما از ارائه انتقاد حتی برای مدت کوتاه می‌تواند کاملاً ناراحت کننده باشد. خودداری از انتقاد دیگران خیلی ساده‌تر از خودداری از انتقاد خودمان است. ما بدترین منتقدین از خود هستیم و اغلب نسبت به خود بسیار سخت گیر هستیم. به صورت بسیار نامنصفانه‌ای به اشتباه کوچکی که مرتکب می‌شویم خیلی بیشتر از ده‌ها کار درستی که انجام می‌دهیم توجه داریم. مردم باید خیلی تلاش کنند تا رفتاری انتقادآمیز نداشته باشند. عادی بودن انتقاد در زندگی روزمره ما باعث شده است که به اشتباهات دیگران بیش از کارهای درستشان توجه کنیم. ۲- گفتن هر نوع مطلبی آزاد است: توانایی شرکت در جلساتی که در آن گفتن هر نوع مطلبی آزاد است، در صورتی شکوفا می‌شود که فرد به آن جلسه اعتماد داشته باشد. او باید اعتماد کند تا بدون ترس از تحقیر، عقاید خود را هر چند که احمقانه به نظر برسند، بیان کنند. از طریق به وجود آمدن چنین جوی است که فرد می‌تواند چیزهایی از گفتار دیگران را که ظاهراً نامربوط جلوه می‌کند، یاد بگیرد. عقاید مطرح شده در جلسات و بروز آزادانه افکار، به ما کمک می‌کنند تا با سبکی نو و روشی تازه راه حل‌های جدید برای مشکلات پیدا کنیم. ۳- کمیت مورد توجه است: مقدار و کمیت خود به بروز کیفیت منجر می‌شود، زیرا دامنه‌ی مطالبی را که قصد داریم از بین آنها انتخاب به عمل آوریم، بیشتر می‌کند. مثلاً اگر قرار باشد که ۱۰ 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 به جای ۱۰ مورد ۱۰۰ مورد ارائه دهیم. زیرا که از ۱۰۰ مورد ۱۰ راه حل عملی به دست خواهد آمد، در صورتی که از ۱۰ مورد تنها یک راه آن با نتیجه خواهد بود. از آنجایی که کمیت و مقدار هدف اصلی است، پس باید عقاید را به اختصار بیان نمود.

بسط اطلاعات بعدها می‌تواند انجام شود. بنابراین آنچه روی کاغذ نوشته می‌شود باید خلاصه باشد. ۴- همبستگی اندیشه‌ها: عقیده‌های که از طرف فردی ابراز می‌شود، باعث می‌گردد تا عقیده‌های که به طریقی به آن وابسته است در فرد دیگری به وجود آید. در واقع یکی از مهم‌ترین فواید جلسات بارش مغزی این است که افراد شرکت کننده هم دیگر را برای ارائه مطالب بیشتر برمی‌انگیزانند. این جلسات اغلب پر هیجان و سرگرم کننده‌اند و افراد را با هم متحد می‌سازند. اینها سالم‌ترین تجربه‌های مثبتی هستند که ضمن آن شرکت کنندگان برای رسیدن به هدفی مشترک با یکدیگر همکاری می‌کنند. همکاری جای رقابت را می‌گیرد و جو موجود افراد را برمی‌انگیزاند تا خود را در قسمتی از این شادمانی سهیم بدانند. حال که با اصول کار آشنا شدید، نوبت آن است که تعدادی از دانش آموزان را جمع کنید و سعی کنید یک جلسه بارش مغزی تشکیل دهید. کار را با یک شی ملموس و عینی که همه‌ی دانش آموزان با آن

آشنا باشند شروع کنید. مثلاً کمر بند یکی از اعضا می‌تواند موضوع خوبی باشد. هدف این است که دانش‌آموزان را وادار کنید تا فکر کنند و آنگاه تا آنجا که ممکن است استفاده‌هایی را که از کمر بند می‌توان به عمل آورد پیشنهاد کنند. ۳ دقیقه وقت در نظر بگیرید و از کسی بخواهید تا منحصراً پاسخ‌های داده شده از طرف گروه را یادداشت کند. هنگامی که جلسه به پایان رسید، از گروه بخواهید تا مطالب مطرح شده را بار دیگر مرور کنند، به آنها بگویید تعداد پاسخ‌هایی را که به سوال داده‌اند خوشبختانه رضایت‌بخش است. بلافاصله تعداد این پاسخ‌ها را با تعداد ایده‌هایی که در جلسه قبلی به دست آمده و اصول مربوط به جلسات بارش مغزی در آن رعایت نشده بود مقایسه کنید. معمولاً نتیجه‌ای که از این مقایسه به دست می‌آید بسیار جالب است.

تست درک مطلب

۱- برخی از مردم واژه بارش مغزی را مساوی چه می دانند؟

۱. شستشوی مغزی ۲. بیماری مغزی ۳. تفکر مغزی ۴. هیجان مغزی

۲- به طور کلی 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- کدام یک از تعاریف زیر، تعریف storming brain نبود؟

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

۴- غالباً جلسات بارش مغزی در گروه های چند نفره برگزار می شود؟

۱. ۳ تا ۵ نفره ۲. ۴ تا ۶ نفره ۳. ۵ تا ۷ نفره ۴. ۶ تا 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 شرکت در جلساتی که در آن گفتن هر نوع مطلبی آزاد باشد، در چه صورتی شکوفا می شود؟

۱. فرد به راحتی انتقاد کند ۳. فرد به جای سخن گفتن گوش کند

۲. فرد به جلسه اعتماد کند ۴. فرد فقط عقاید مناسب را بپذیرد

۷- کدام یک از جملات زیر صحیح است.

۱. کیفیت و کمیت مساوی یکدیگرند ۲. کیفیت خود به بروز کمیت منجر می شود

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

۸- یکی از مهم‌ترین فواید بارش مغزی:

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

۳. افراد شرکت کننده را به ارائه مطالب بیشتر برمی‌انگیزاند 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. ۶ رقابت همکاری در ارتباط با هم هستند

۱۰- کدام یک از موارد جز قوانین اوسبورن نیست؟

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

۳. مقدار کمیت هر چه بیشتر بهتر ۴. ترکیب و پیشرفت مدنظره

تعداد کلمات متن: ۱۲۰۰ کلمه

سرعت مطالعه شما کلمه بر دقیقه میزان درک مطلب شما: %

تمرین کنجاوی کلمات

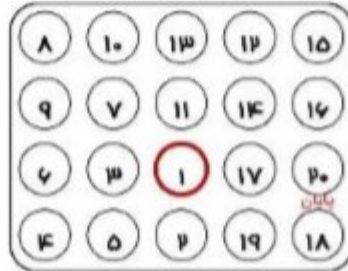
نحوه انجام این بازی: در هر ردیف، یک کلمه با بقیه تفاوت دارد. مثلاً، ممکن است در یک ردیف، اسم شهرهای ایران نوشته شده باشد و همه شهرها به غیر از یکی، متعلق به استان خاصی باشد. هر چه سریع تر این تمرین را انجام دهید بهتر است. زمان ایده‌آل برای انجام این تمرین، ۳۰ ثانیه است. در پایان زمان خودتون و تعداد خطاهایی که در تشخیص کلمات داشتید، در گروه اعلام کنید. زمان خودتون حتما یادداشت کنید

برزیل	شیلی	آرژانتین	کلمبیا	پرو	اندونزی	اروگوئه
ریشه	جنگل	مزرعه	دشت	کوه	دریا	آبشار
پله	اتاق	هال	پذیرایی	آشپزخانه	انبار	آپارتمان
مبل	تخت	نیمکت	نردبان	پشتی	صندلی	سه‌پایه
استاد	مداد	دبیر	شاگرد	دانش‌آموز	مدرس	معلم
خیابان	کوچه	بن‌بست	آزادراه	بزرگراه	اتوبان	جاده
هواپیما	خودرو	کامیون	موتور	وانت	سواری	تریلی
نوشتن	مسواک زدن	راه رفتن	خوردن	دست زدن	پول دادن	نوازش کردن
دیدن	حس کردن	شنیدن	دویدن	بو کردن	لمس کردن	چشمپدن
سنگ	چوب	پارچه	گج	کاغذ	آبمیوه	آهن
توازن	تحلیل	تخیل	توان	منطق	تاب‌آوری	تکامل
برف	سرد	گرما	سرما	طوفان	یخ	تگرگ
سبزی‌پلو	کباب	کوکو	قرمه‌سبزی	ژله	فسنجان	زرشک پلو

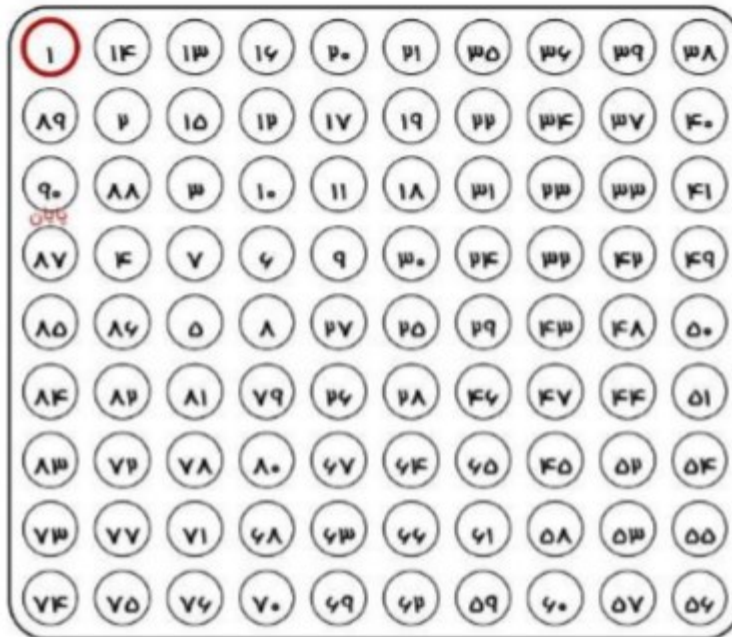
زمان انجام تمرین:

تست سرعت عملکرد مغز (پایانی)

تمرین اولیه:



مرحله اول:



www.abbasiali.com آموزش های علی عباسی

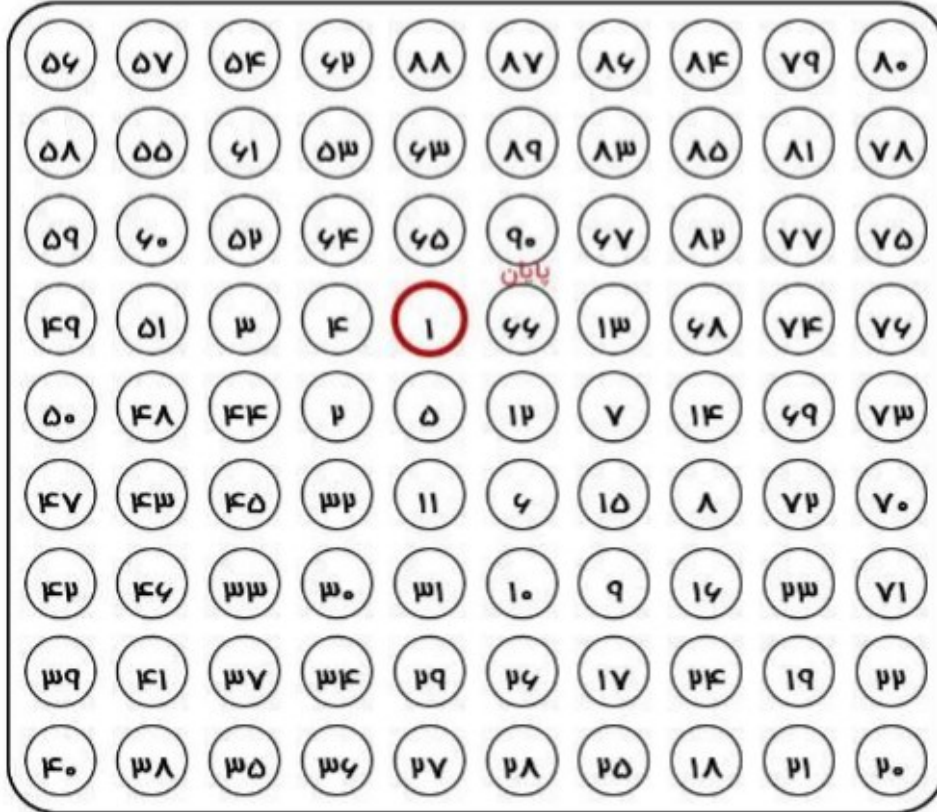
مرحله دوم:

YF	YD	YF	YI	Y-	YB	YF	1	Y-	YA
Y-	YB	Y-	9	YB	Y	Y	YD	YB	Y
Y	A-	YB	YI	A	Y-	YD	Y	YB	Y-
A	YA	YA	F-	Y	Y	F	YF	Y	YF
AF	Y	F	YF	YB	YA	Y	D	YB	YF
Y-	AB	FD	F	F	YA	Y	Y-	Y	YF
Y-	YD	AF	F-	Y-	YA	Y	Y-	YD	YF
AY	AD	YF	YI	Y	Y	Y	Y	Y	Y
AA	AY	AY	YB	Y	YA	Y	Y-	YD	YF

مرحله سوم:

AY	AY	Y-	Y	Y-	1	YF	Y	Y-	Y
AA	AY	F	9	Y	Y	YB	YD	YI	YA
AD	Y	A	D	Y	YD	Y	Y-	Y	Y-
AF	AF	Y	Y	Y-	YB	Y	YD	Y	D-
A	AB	YB	Y	Y-	Y	YB	YA	Y	YF
YA	A-	YB	Y-	YA	YB	Y	YA	YF	YF
YI	Y	Y	YF	YD	YI	YF	Y	Y	YD
Y-	YF	YI	YA	Y-	Y-	YD	YB	Y-	Y-
YD	Y	YB	Y-	Y	YA	Y	Y-	Y	YI

مرحله چهارم:



میانگین سرعت هر F مرحله

در ادامه چه کاری انجام بدیم؟

به پایان آمد این دوره مطالعه همچنان باقیست!

مطمئنا بهترین تمرین برای ادامه تندخوانی، مطالعه روزانه و تقویت چشمها و ذهن است.

پیشنهاد ما به شما این است که در ادامه فعالیت های زیر را انجام دهید:

- انجام بازی های حافظه و تقویت آن
- انجام تمرینات تندخوانی:
- Abcde
- گرم کردن چشم با تمرین ستاره
- رسم مایندمپ بعد از مطالعه و مرور مطالب با برنامه زمان بندی
- گوش کردن به فایل آلفا ذهنی