


در زندگی...

- شما یادگیرنده هستی
- بهترین منبع شما برای بهتر زندگی کردن کتاب است
- بهترین منبع برای انتقال تجربه است
- مطالعه سریع و با کیفیت دروس عمومی



بهترین پل برای رسیدن به خواسته ها

شرایط بهتر

قبولی
رتبه شدن
روابط بهتر



یک لحظه تصور کنید...



۱. باور کنیم

دو انگش	مستور عصبیا	شادانت هر وقت نظر
درست خوانی	برترین دانشگاه ها	بومیه افراد موافق

هفت تیر تندخوانی



هفت تیر



1. از این پس با خط بردن مطالعه می کنیم
2. توقف یا مکث در زمان مطالعه نداریم
3. به هیچ عنوان به عقب بر نمی گردیم
4. بلند خوانی ، لیخوانی حلق خوانی ممنوع
5. چشم های خود را تقویت می کنیم
6. در شرایط مناسب مطالعه می کنیم
7. مغز خود را برای مطالعه تنظیم می کنیم

شرایط

۶. در شرایط مناسب مطالعه می کنیم



مغز

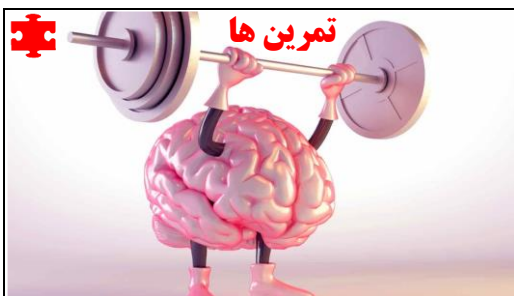
۷. مغز خود را برای مطالعه تنظیم می کنیم



مغز

ذهن آگاهی





پیش نیاز

- ✓ تمرینات باید هر روز انجام شوند و زنجیر قطع نشود.
- ✓ همین تمرین های ساده باعث رشد شما خواهند شد.
- ✓ قرار نیست با یک شب و یک هفته نتیجه بگیرید!!!
- ✓ هر جا که وارد مقاومت شدی مواظب باش.
- ✓ تمرینات را مهم و محترم بشمارید، قدرت می بخشند.

تمرین ۱۰

- تمرین abcde
- تمرین ستاره
- دیدن فیلم گرم کردن چشم
- بازی با دستان
- مزه تمرینات همراه با بازی
- و ...

ویژگی های کلمات کلیدی



- ✓ یک کلمه ارزشمند تر از بقیه
- ✓ یک کلمه مهم تر از بقیه
- ✓ تداعی کننده ی مفهوم
- ✓ دارای معنا برای ما و...

مجبور به نوشتن کلمه کلیدی هستیم



- سرعت گوینده بیشتر از سرعت نوشتن ماست
- کتاب را همیشه رونویسی کرد
- مرور کلمه کلیدی (صرفه جوی در زمان)

تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلسر، روان شناس برجسته آمریکا و جهان و بنیان گذار "تئوری انتخاب (Choice Theory)" است. گلسر در تحقیقات مستمری که بیش از نیم قرن طول کشید، دریافت که روان شخصی سنی که منتهی بر "کنترل بیرونی" است، مبدأ بسیاری از مشکلات انسان ها به در سطح فردی و چه در سطح خانواده و اجتماعی است. وی محور تحقیقات علمی خود را یافتن پاسخ به این سوال قرار داده است که "چرا انسان ها در روابط خود با دیگران ناکام می شوند؟ بهترین روش جدیدی را در روان شناسی و ارتباطات انسانی پیدا کند و در نهایت به "تئوری انتخاب" رسید.

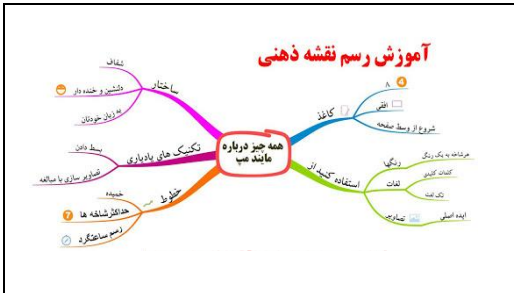
کنترل بیرونی می گوید: شما می توانید دیگران را کنترل کنید .
حتی اگر آن را این می گوید: شما حق دارید دیگران را کنترل کنید .
با این فرض می بخارند و می گوید: شما وظیفه دارید دیگران را کنترل کنید .

بر این اساس، روان شناسان معتقد به کنترل بیرونی همواره کوشیده اند راه های برای کنترل رفتارهای دیگران بیابند و مثلاً مکتبم های تنبیه و تهدید و تشویق را افرامی کرده اند تا افراد بتوانند با آنها ، دیگران را کنترل کنند .

این کنترلگری از اما با اهداف، مناسی همراه نیست و بسیاری از اوقات، فریضه فوایدی هم هست. مانند پدر و مادری که می خواهند بر فرزند خود اعمال سلطه کنند یا معلمی که می خواهد رفتارهای اخلاقی و درسی دانش آموزانش را اصلاح کند .

اما واقعیت این است که در نظر دکتر گلسر و همکارانش ، کنترل بیرونی فقط اثر کوتاه مدت دارد و تغییر دائمی در رفتار آدم ها ایجاد نمی کند به طوری که به محض حذف عوامل کنترلگری ، افراد به رفتارهای پیشین رجوع می کنند. بنابراین باید در صدد راهی بود که انسان ها بدون نیاز به عوامل کنترل بیرونی، راساً به رفتارهای بهتر عبادت کنند .

نهایتی که های "تئوری انتخاب"، به میان می آید، تئوری انتخاب می گوید که همه انسان ها، رفتارهای خود را خودشان انتخاب می کنند و رفتارهای بیرونی، در نهایت محکوم به شکست هستند . این تئوری قائل به این است که حتی رفتارها و احساساتی مانند خشم و افسردگی نیز، محصول انتخاب مستقیم یا غیر مستقیم خود ما هستند هر چند که بعد از وقوع رفتار بیرونی حادث شوند.







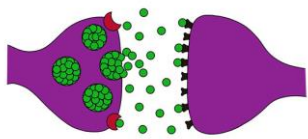
خلاصه نویسی

امتحانی است برای اینکه متوجه بشیم که آیا درک مون
از مطلب بالا بوده یا نه ؟

تمرین: مایند مپ کتاب درخت زندگی



مسیر عصبی



هنوز
