

مطالعه

به سبکی دیگر



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه: ابوالفضل حاتم مراد
عنوان و نام پدیدآور: مطالعه به سبکی دیگر / حاتم مراد
مشخصات نشر: وبسایت تخصصی مطالعه نوین
مشخصات ظاهری: ۱۳۴ صفحه

توضیحات:

این کتاب میتواند به شما کمک کند تا به راحتی مطالب
را مطالعه کنید و هرگز فراموش نکنید و کلیه تکنیک های
یادگیری بدون فراموشی را بیاموزید.

کتاب: مطالعه به سبکی دیگر
به قلم: ابوالفضل حاتم مراد
ناشر: وبسایت تخصصی مطالعه و یادگیری - motalenovin.com
تاریخ نشر: بهمن ماه ۱۳۹۵
صفحات: ۱۳۴ صفحه
قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

مراکز فروش

وبسایت آموزش شیوه های نوین مطالعه و یادگیری www.motalenovin.com -



مطالعه به سبکی دیگر





ابوالفضل حاتم مراد

motalenovin.com



تقديم به

کسی که تمام وجودش آرامش
بخش و محرک زندگی من است

فهرست مطالب

02 فصل صفرم: مقدمه

04 کتاب را چگونه بخوانیم؟

05 فصل اول: تندخوانی

07 تقویت عضلات چشم

17 افزایش حوزه دید

29 افزایش سرعت مطالعه بدون درک مطلب ۲۰۰۰ کلمه

41 افزایش سرعت مطالعه بدون درک مطلب ۳۵۰۰ کلمه

49 افزایش سرعت مطالعه بدون درک مطلب ۵۰۰۰ کلمه

57 فصل دوم: روش مطالعه

59 شناخت شیوه یادگیری شخصی

62 تکنیک های تقویت شیوه های یادگیری

- 71 تکنیک های خلاصه نویسی
- 74 یادداشت برداری
- 76 تکرارهای طلایی
- 81 مثلث طلایی یادگیری

84 فصل سوم: حافظه

- 85 حافظه چیست و چطور میتوان آنرا تقویت کرد؟
- 86 به پرش های حافظه فکر کنید
- 87 نوک زبان!!!
- 90 ورزش ذهن
- 91 تمرینات تقویت حافظه

101 VIP

- 102 تکنیک حفظ فرمول ها
- 105 محاسبه سریع ضرب اعداد بزرگ

112 تمرینات تقویت حافظه



فصل صفحہ ۴

مقدمہ



مطالعه نویی

مقدمه نداریم!!

وقتی برای مقدمه نیست! اینجا قرار است که ما ترفندهایی بگوییم که شما بتوانید کیفیت مطالعه خود را افزایش دهید و همچنین در کمترین زمان ممکن بیشترین میزان بازدهی را در مطالعه داشته باشید!

پس فرصتی برای مقدمه نیست. فقط پیشنهاد میکنم سری به سایت ما بزنید و اگر در دوره رایگان آموزش تندخوانی و تقویت حافظه شرکت نکرده اید حتماً این کار را بکنید.

www.motalenovin.com



کتاب را چگونه بخوانیم؟

اولین کتاب هایی را که ما مطالعه کرده ایم باز می گردد به دوران مدرسه، در آن زمان یاد نگرفته بودیم که چگونه مطالعه کنیم؟ و اینکه چطور از کتاب استفاده نماییم.

تنها چیزی که برای بسیاری از افراد عادت شده این است که کتاب ها را به گونه ای مطالعه می کنند که گویی میخواهند آنرا امتحان دهند و باید این کتاب را همینطور دست نخورده و بدون اینکه صفحه آنرا کج کنند مطالعه و در کتابخانه بگذارند. ما کتاب می خوانیم که تغییری در زندگیمان به وجود آوریم نه اینکه فقط آنرا مطالعه کرده باشیم بدون هیچگونه تغییر.

شما این کتاب را میخوانید که با نویسنده (ابوالفضل حاتم مراد) درگیر شوید و این کتاب را به گونه ای نوشتیم که انگار در کنار شما هستیم و هر لحظه تمرینات و مطالب را باهم مطالعه می کنیم و ادامه می دهیم.

شما باید این کتاب را بجویید. باید در حاشیه های آن فقط یادداشت کنید، باید هر کجا که با موضوع موافق و مخالف هستید یادداشت کنید و نظر خودتان را بنویسید، اگر برخی مطالب شما را یاد چیزی می اندازد آنرا یادداشت کنید و به صورت کوتاه به آن اشاره کنید.

فصل اول

تندخوانی



مطالعه نویی

تندخوانی

به شما قول میدهم که با اجرای دستور العمل های ارائه شده در این کتاب میتوانید به سرعت مطالعه حداقل ۵۰۰ کلمه در دقیقه و مطالعه و یادگیری بدون فراموشی برسید. همچنین شما با مطالعه این کتاب جدیدترین تکنیک های تندخوانی، یادگیری بدون فراموشی، مطالعه به شیوه صحیح و تقویت حافظه را بدست خواهید آورد که اجرا کردن آنها تاثیر فوق العاده قدرتمندی در زندگی شما خواهد داشت.

این فصل در یک نگاه

در این فصل باید این تمرینات به صورت کامل اجرا شوند تا بتوانیم سرعت مطالعه خود را به همراه درک مطلب افزایش دهیم:

- تقویت عضلات چشم
- افزایش حوزه دید
- افزایش سرعت مطالعه بدون درک مطلب تا ۲۰۰۰ کلمه در دقیقه
- افزایش سرعت مطالعه بدون درک مطلب تا ۵۰۰۰ کلمه در دقیقه



به اولین درس از اولین فصل این کتاب خوش اومدی دوست من!

از آنجایی که اعتقاد دارم تندخوانی یکی از پیشرفته ترین و بهترین مهارت های عصر حاضر است به همه دوستان و اطرافیانم توصیه میکنم تا این مهارت کاربردی را بیاموزند، اما مشاهده میکنم که جمع کثیری از مردم هنوز این مهارت را نیاموخته اند و با شیوه های آهسته و سنتی خود مطالعه میکنند که این موضوع میتواند باعث حرکت کردن آهسته آنها شود و از جهانی که لحظه به لحظه در حال پیشرفت و افزایش سرعت پیشرفت است عقب بمانند و به زودی حذف شوند و این موضوع همیشه باعث ناراحتی من میشود، چرا که بستر برای مردم و جامعه جهت رسیدن به این مهارت فراهم است.

برای پیشرفت و رسیدن به آرزوها و اهداف بلند مدت خود باید تلاش کنیم. میدانیم که رسیدن به یک آرزو و یا هدف بهایی دارد که باید آنرا بپردازیم و الان بهای افزایش سرعت مطالعه و موفقیت در شیوه های یادگیری تلاش و انجام دادن تمریناتی است که در ادامه با شما در میان خواهیم گذاشت. شما باید تمریناتی را که در این کتاب نوشته شده است طبق برنامه اجرا کنید تا بتوانید به چیزی که من و صدها نفر دیگر که در دوره های آموزشی من شرکت کرده اند برسید.

اگر من و افراد شرکت کننده در دوره های من توانسته اند به مهارت برسند و آنرا به صورت حرفه ای بیاموزند پس شما هم میتوانید به آن برسید. پس باید گام به گام با من پیش بروید تا این مهارت را به صورت اصولی بیاموزید.



آماده اید؟؟؟

قبل از هر چیز باید بدانید که برای افزایش سرعت مطالعه و درک مطلب، شما نیاز به تقویت عضلات چشم و افزایش حوزه دید خود دارید که در ادامه باهم تمرینات کاربردی را باهم انجام میدهیم و طبق برنامه پیش میرویم تا بتوانیم به آن چیزی که میخواهیم برسیم. من (ابوالفضل حاتم مراد) تا پایان همراه شما هستم و هر تمرین را باهم انجام میدهیم تا هر کدام از ما خسته شد یکدیگر را حمایت کنیم و به سمت جلو هل دهیم.



تقویت عضلات چشم

ماهیچه های بدن ما برای تقویت شدن نیاز به یکسری ورزش های خاص دارن، به اینصورت که شما برای هر ماهیچه بدن خود باید ورزش مخصوص به خودش را انجام دهید تا بتوانید آن ماهیچه را تقویت کنید. اگر به باشگاه های بدنسازی سر زده باشید مطمئنا مشاهده کردید که برای تقویت ماهیچه جلو بازو از یک تمرین خاص و برای تقویت ماهیچه های بالا سینه از یک ورزش و تمرین خاص استفاده میکنند. پس مطمئنا وقتی ما داریم تمرینات مخصوص به تقویت ماهیچه پا را انجام میدهیم نباید انتظار داشته باشیم که ماهیچه های بازوی ما تقویت شود.

برای تقویت ماهیچه ها و یا عضلات چشم باید یکسری تمرینات خاص رو انجام بدیم. بسیاری از افراد نسبت به این موضوع بی اطلاع هستن، اما اینرو هم باید بدونیم که اگر از هر ماهیچه استفاده نکنیم روز به روز ضعیف تر شده و در نهایت از بین میرود.



چرا باید ماهیچه های چشم تقویت شود؟

برخی اوقات دوستان پیام هایی برای من ارسال میکنند که واقعا نمیدونم که باید چطور پاسخ اونهارو بدم، چرا که توی پیام هاشون میگن به ما تکنیکی یاد بدید که در کمتر از ۴۸ یا ۷۲ ساعت بتونیم تندخوانی رو یاد بگیریم و ازش استفاده کنیم.

من به عنوان یک مربی و همراه به شما دوست عزیز میخوام حقیقتی را بگویم که «هیچ راه میانبر و هیچ تکنیک جادویی و ویژه ای وجود ندارد که شما بتوانید یک شبه به موفقیت برسید»، اما در این کتاب تمام تلاش خود را کرده ام تا بهترین تکنیک ها و شیوه ها را با شما در میان بگذارم تا بتوانید از آنها استفاده کنید و نسبت به اطرافیانتان زودتر به این مهارت دست پیدا کنید.

هیچ راه میانبر و هیچ
تکنیک جادویی و ویژه ای
وجود ندارد که شما بتوانید
یک شبه به موفقیت برسید

سال های زیادی روی این موضوع کار کردم و تمرینات و تکنیک های زیادی بدست آوردم، اما با انجام دادن و ارائه اونها در دوره های آموزشی جامع بهترین تکنیک ها و تمرینات را بدست آوردم که مطمئنم شما هم با انجام دادن این تمرینات میتوانید زودتر از بقیه به نتیجه برسید.



«به شما قول میدهم که با اجرای دستور العمل های ارائه شده

در این کتاب میتوانید به سرعت مطالعه حداقل ۵۰۰ کلمه در دقیقه

و مطالعه و یادگیری بدون فراموشی برسید»

تمرینات تقویت عضلات چشم و چگونگی انجام آنها

تمرینات تقویت عضلات چشم شامل یکسری حرکات در جهت های خاص و مختلف است که در ادامه برای شما دوست عزیز در بخش پیوست ارائه شده است و شما میتوانید این تمرینات را طبق برنامه ای که در ادامه برای شما قرار داده ام انجام دهید. بخاطر داشته باشید که انجام ندادن و سلیقه ای عمل کردن در این تمرینات هیچ تاثیر و نتیجه ای برای شما نخواهد داشت و یا اینکه تاثیر آن بسیار ضعیف خواهد بود.

باید چشمان خود را بر روی خطوطی که در شکل ها قرار داده شده است به صورت پیوسته حرکت دهیم تا بتواند تمامی ماهیچه های ما را تقویت کنید.



شیوه صحیح انجام تمرینات:

- روزانه ۵ مرتبه این تمرینات را انجام دهید.

این تمرینات را باید هر روز انجام دهید تا بتوانید ماهیچه های چشم خود را به بهترین نحو تقویت کنید و سریعتر سرعت خود را افزایش دهید. سعی کنید دفعاتی که تمرینات را انجام میدهید پشت سر هم نباشد و در فواصل زمانی زیاد تمرین انجام شود این موضوع به شما کمک میکند تا چشم شما کمی استراحت کند و خستگی باعث کند شدن

- هر مرتبه حداقل ۲ دقیقه تمرین را انجام دهید.

شما باید زمانی که چشمان خود را روی خطوط حرکت می‌دهید سعی کنید به مدت ۲ دقیقه این کار را انجام دهید، در صورت خسته شدن چشم کمی استراحت کنید تا بتوانید در ادامه این تمرینات را با کیفیت بیشتری انجام دهید.

- سرعت حرکت چشم صعودی باشد

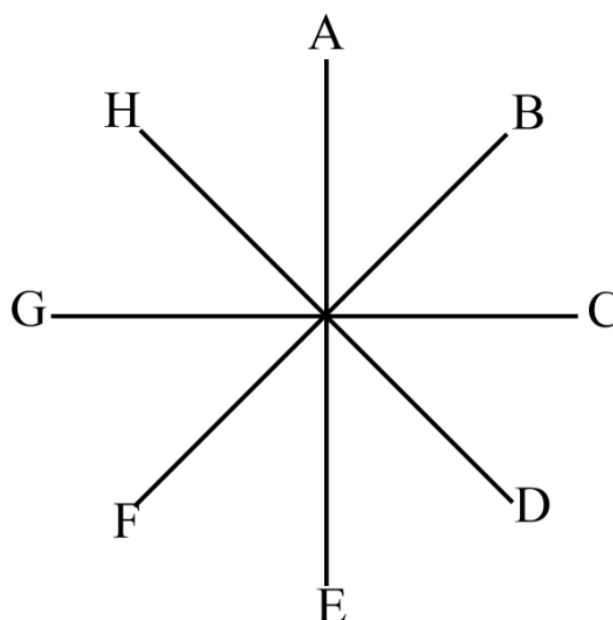
زمانی که چشمان خود را روی خطوط حرکت می‌دهید از سرعت پایین شروع کنید و به مرور سرعت خود را افزایش دهید. وقتی شما می‌خواهید در باشگاه بدنسازی ماهیچه خود را تقویت کنید از روز اول نمیتوانید وزنه های بسیار سنگین را استفاده نمایید و باید به مرور زمان سیر صعودی را پیش بگیرید و از وزنه های سبک شروع کنید تا به وزنه های سنگین تر برسید.

- حتما تمرین پلک زدن را بعد از هر تمرین انجام دهید.

زمانی که داشتم این تمرینات را روی خودم آزمایش میکردم اتفاقات زیادی افتاد و به موضوعات و مسائل بسیار مهمی دست پیدا کردم، روزی از شدت انجام دادن تمرینات تقویت عضلات چشم، کمی از چشمانم اشک میریخت و با مراجعه به پزشک متخصص و بیان مشکل فهمیدم که پلک نزدن زیاد باعث شد تا این موضوع برای من پیش آید و پزشک تمرین پلک زدن را به من معرفی کرد که بعد از هر تمرین آنرا انجام میدادم و نتیجه خوبی گرفتم. از همین رو با همکاری بیشتر و انجام دادن تمرینات زیر نظر پزشک متخصص توانستم این تمرینات عالی را بدست بیاورم و با خیال راحت تر به فعالیتیم ادامه بدهم و به همین دلیل است که نسبت به کاربردی بودن این تمرینات و تکنیک ها اطمینان کامل دارم.



تمرین پلک زدن



این تمرین را اینطور انجام بده دوست من:

- به هر کدام از حروف انگلیسی نگاه کنید و ۱۰ مرتبه پشت سرهم پلک بزنید
- در فواصل مختلف این تمرین را تکرار کنید (دور- نزدیک - نزدیکتر)
- بعد از پیشرفت بیشتر و انجام دادن تمرینات در روزهای بعد روی کاغذ A4-A3-A2 این تمرین را انجام دهید.

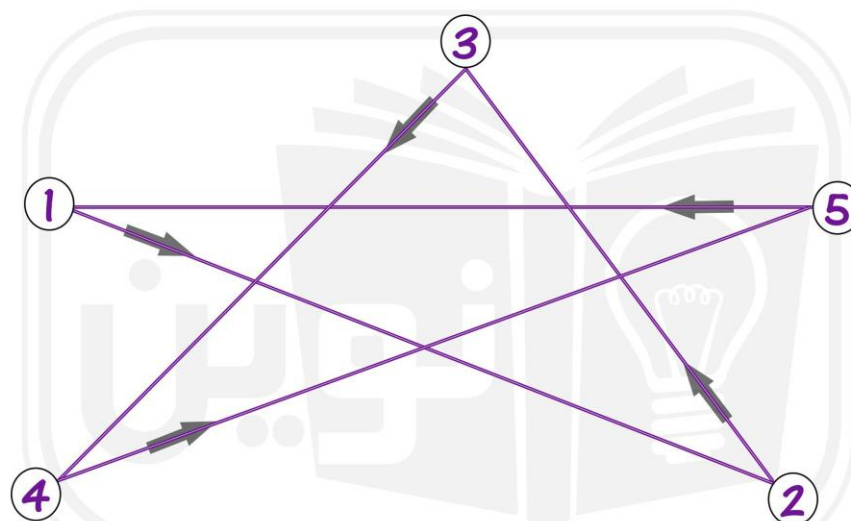
تا به الان برخی از تمرینات تقویت عضلات چشم را یاد گرفتیم و آنها را در برنامه روزانه خود قرار داده و انجام می‌دهیم. وقت آن رسیده تا تمرینی دیگر را با شما در میان بگذارم که میدانم با آن کمی آشنا هستید اما بخش دوم این تمرین برای شما تازگی خواهد داشت و تا به امروز در هیچ دوره آموزشی این تمرین را مشاهده نکردید و من اولین فردی بودم که توانستم این تمرین فوق العاده را برای شما بدست بیاورم تا بتوانید از نحوه استفاده صحیح این تمرین بهره مند شوید.



تمرین ستاره

مطمئن هستم که تا به امروز تمرین ستاره را شنیده اید و برخی مدرسان این تمرین را برای تقویت عضلات چشم ارائه کرده اند و شما دوست عزیز از این تمرین به عنوان یک تمرین در حوزه تقویت حوزه دید استفاده کرده اید و نتیجه خوبی به دست نیاورده اید. متأسفانه مدرسان تقلبی هستند که برای کسب درآمد یکسری تمرینات را به صورت ناقص در اختیار افراد قرار میدهند و این موضوع باعث شده تا برخی نسبت به تندخوانی ذهنیت بدی پیدا کنند. مدرسان زیادی هستند که با گذراندن حتی یک دوره آموزشی در خارج از کشور و به دست آوردن اطلاعات ناقص آنها را در کشور ارائه میدهند اما باید این موضوع را با شما مطرح کنم که هیچ تحقیقی روی آن انجام نداده اند و با چشمی بسته تمرینات را ارائه داده اند.

اما من آمده ام تا با شما همراه شوم و با انجام دادن تمرینات فوق العاده کاربردی و اصولی بتوانیم عضلات چشم خود را تقویت کنیم و حوزه دید خود را افزایش دهیم، که این موضوع باعث میشود تا بتوانیم سرعت مطالعه خود را به راحتی افزایش دهیم.



تمرین ستاره شامل یک ستاره است که شما با شماره گذاری نقاط آن از ۱ تا ۶ باید با چشمانتان روی خطوط حرکت کنید تا تمام ماهیچه های چشم شما تقویت شود و شما بتوانید زودتر به هدف خود یعنی افزایش سرعت مطالعه برسید.

این تمرین را اینطور انجام بده دوست من:

- ستاره را روی کاغذ A4 بکشید

اولین مرحله برای استفاده از تمرین بسیار جذاب ستاره کشیدن آن بر روی کاغذ است که ما یک نمونه از آنرا در پیوست برای شما دوست عزیز قرار داده ایم

- با چشمان خودتون از شماره ۱ به ۲، از ۲ به ۳، از ۳ به ۴، از ۴ به ۵ و از ۵ به ۶ بروید

سعی کنید زمانی که چشمان خود را بر روی خطوط حرکت می دهید از سرعت پایین به زیاد انجام دهید تا ماهیچه های شما زود خسته نشوند و بتوانید بیشتر این تمرین را انجام دهید.

- بهترین زمان برای انجام دادن این تمرین ۱۴ روز است

این تمرین باید به دو صورت انجام شود: مرحله اول شما باید ۷ روز پی در پی تمرین ستاره را با حرکت چشم ها از روی عدد ۱ به ۲، ۲ به ۳، ۳ به ۴ و تا اینکه به عدد ۶ برسید انجام دهید.

در مرحله دوم یعنی ۷ روز بعدی باید شما گذشته از اینکه مسیر رفت را انجام می دهید باید همین مسیر را به صورت بازگشت تکرار کنید یعنی زمانی که از ۱ به ۲، ۲ به ۳ و تا زمانی که به ۶ رسیدید مجدداً از ۶ به ۵، از ۵ به ۴، از ۴ به ۳ تا زمانی که به عدد ۱ برسید.

ضمناً شما باید در برنامه روزانه خود این تمرین را قرار دهید چرا که یکی از بهترین تمریناتی است که میتواند هر ۶ ماهیچه چشم شما را تقویت کند.



- روزانه ۵ مرتبه آنرا انجام دهید

شما باید این تمرین را روزانه ۵ مرتبه در بازه های زمانی مشخص تکرار کنید - اول: ۴۰ ثانیه، دوم: ۵۰ ثانیه، سوم تا پنجم: ۶۰ ثانیه

شما باید این تمرین را با سرعت آهسته شروع کنید و چشمان خود را بر روی خطوط حرکت دهید و به مرور زمان این سرعت را بیشتر کنید. هر رفت و بازگشت از روی خطوط یک مرتبه محاسبه میشود.

- فاصله های تصویر با چشم را رعایت کنید

برای انجام دادن تمرین ستاره باید کاغذی که ستاره را روی آن رسم کرده اید در هر مرحله در فواصل مختلف از چشم خود قرار دهید تا چشم شما بتواند حداکثر میزانی را که میتواند به سمت گوشه ها و جهت های مختلف حرکت کند.



بهترین فاصله ها برای انجام دادن تمرین ستاره:

- حداقل فاصله: شما میتوانید کاغذ را آنقدر به چشم خود نزدیک کنید که بتوانید گوشه های آنرا ببینید ولی چشمان شما صفحه را تار نبیند. این فاصله حدودا ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر میباشد.
 - حداکثر فاصله: حداکثر میزان فاصله باید بر اساس فاصله استاندارد چشم از کتاب تعیین گردد که این فاصله بین ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر میباشد. اما ۳۰ سانتی متر بهترین فاصله حداکثر از چشم ها است.
- برای اینکه بتوانید عضلات چشم خود را بیشتر تقویت کنید میتوانید ستاره را روی کاغذ های A3-A2 و حتی روی دیوار نیز بکشید و این تمرین بسیار جذاب را انجام دهید.

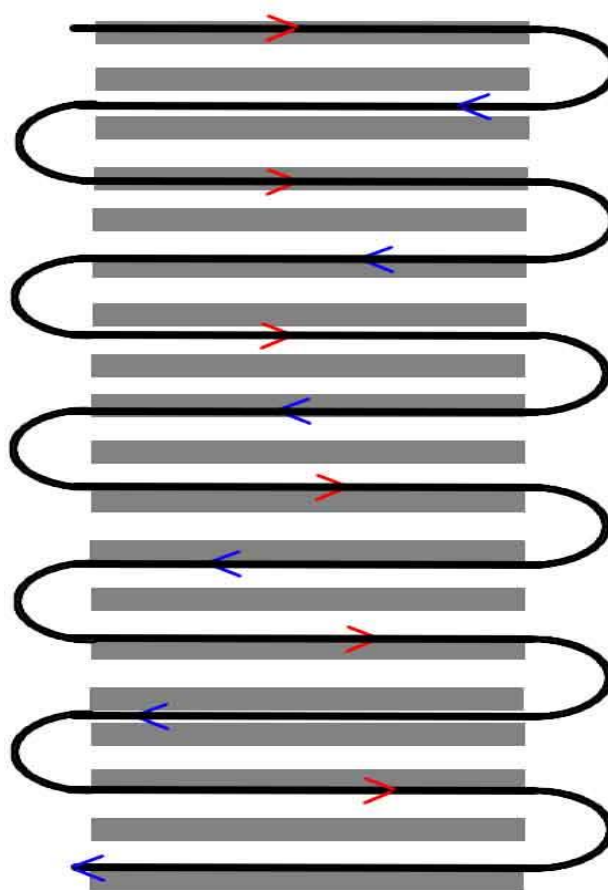
همچنین راه کارهای دیگری نیز میباشد که شما میتوانید عضلات چشم خود را تقویت کنید:

- ۱- استفاده از نرم افزار هوشمند تندخوانی و تقویت حافظه فراتر از فانتوم
 - ۲- استفاده از نرم افزار نسخه اندروید مطالعه نوین
- تا به اینجا ما آموختیم که برای تقویت عضلات چشم خود باید چه تمریناتی را با چه شرایطی انجام دهیم تا بهترین نتیجه را از آن بدست آوریم.



جمع بندی

تمرینات تقویت عضلات چشم شامل ۲ بخش میباشد یک بخش تمریناتی که در پیوست قرار گرفته و میتوانیم با حرکت چشم ها بر روی خطوط با آن هم در جهت های مختلف عضلات چشم را تقویت کنیم و بخش دوم تمرین ستاره ، که میتواند کمک بسیار زیادی برای تقویت عضلات چشم ما بکند تا بتوانیم زودتر عضلات چشم خود را برای افزایش سرعت مطالعه آماده کنیم.



حوزه دید

وقتی صحبت از افزایش حوزه دید میشود من واقعا انرژی میگیرم چرا که توانستم با بهترین تکنیک ها و تمرینات حوزه دید خودمان را با کمترین میزان سختی افزایش دهیم و موقع مطالعه به جای یک کلمه یک کلمه مطالعه کردن چندین کلمه را همزمان ببینیم و مطالعه کنیم.

اول میخواهیم بدانیم که افزایش حوزه دید به چه معناست؟ و ما باید چطور متوجه شویم که آیا حوزه دید ما تغییر یافته یا نه؟

به نقطه مرکزی تصویر پایین نگاه کنید و بدون اینکه چشمان خود را از روی نقطه وسط بردارید ببینید که اعداد اطراف آن در سمت راست و چپ چه اعدادی هستند.

تصویر در صفحه بعد قرار دارد



برای دریافت **نسخه کامل**

این کتاب به **وبسایت** و یا

کانال تلگرام مطالعه نوین

مراجعه فرمایید