

تند خوانی و تقویت حافظه به صورت جامع و تخصصی

مؤلفان:

سید امیر حسین سجادیہ

فاطمہ السادات سجادیہ

سید محمدرضا سجادیہ

آقایی
پیشہ و متعارف



آفتاب گیتی

سرشناسه	سجادیه، سیدامیر حسین، ۱۳۸۰-
عنوان و نام پدیدآور	تندخوانی و تقویت حافظه به صورت جامع و تخصصی / مولفان سیدامیر حسین سجادیه، فاطمه السادات سجادیه، سیدمحمدرضا سجادیه؛ ویراستار هوشنگ اسدزاده.
مشخصات نشر	تهران: آفتاب گیتی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص.: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۳۱۲-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۰۰-۱۹۹.
موضوع	تندخوانی Speed reading حافظه -- تقویت Mnemonics
شناسه افزوده	سجادیه، فاطمه السادات، ۱۳۷۲-
شناسه افزوده	سجادیه، سیدمحمدرضا، ۱۳۷۷-
رده بندی کنگره	۵۴/LB۱۰۵۰
رده بندی دیویی	۴۲/۱۸۵
شماره کتابشناسی ملی	۹۶۴۳۷۲۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبیا

آفتاب گیتی

عنوان: تندخوانی و تقویت حافظه به صورت جامع و تخصصی
مولفان: سیدامیر حسین سجادیه، فاطمه السادات سجادیه، سیدمحمدرضا سجادیه
ویراستار: هوشنگ اسدزاده
صفحه آرای و تنظیم: سیده مریم طباطبایی
نشر و پخش: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
چاپ: فدک
قیمت: ۱۷۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۳۱۲-۰۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران میدان انقلاب ضلع جنوب شرقی - نبش خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان
ولیعصر - پلاک ۱۳۱۴ - طبقه دوم واحد ۷
www.aftabegiti.com نشر و پخش همراه: ۰۹۱۲۳۳۴۲۳۶۲ - ۰۲۱۶۶۹۶۹۸۳۷

فهرست مطالب

۲۳	متن تعهد نامه:
۲۳	مقدمه:
۲۴	اهرم رنج و لذت:
۲۵	پیشنیاز های فیزیکی:
۲۵	پیشنیاز های ذهنی:
۲۵	درس اول زندگی:
۲۶	درس دوم زندگی:
۲۶	درس سوم زندگی:
۲۶	درس چهارم زندگی:
۲۶	تندخوانی چی هست؟
۲۶	چرا باید تندخوانی را یاد بگیریم؟
۲۷	فرمول محاسبه تست سرعت:
۲۷	رکورد داران تندخوانی در جهان:
۲۷	باور های غلط رایج در ذهن ما:
۲۷	۳ مرحله تا رسیدن به درک:
۲۸	قانون ۸۰/۲۰ در مطالعه:
۲۸	هدف ما (یادگیری خلاق):
۲۸	آفات مطالعه:

- ۲۸..... شیوه های مقابله با کلمه خوانی: ۲۸
- ۲۸..... مقایسه دو فرد کند خوان و تند خوان: ۲۸
- ۲۹..... مزایای تند خوانی: ۲۹
- ۲۹..... سخن بیلگیتس: ۲۹
- ۳۰..... ۳ مزیت بزرگ تندخوانی نسبت به سایر مهارت ها: ۳۰
- ۳۰..... اگر این عارضه ها را دارید باید تندخوانی را یاد بگیرید: ۳۰
- ۳۰..... سخن کارل دوک: ۳۰
- ۳۱..... سخن و آزمایش سیلیگمن: ۳۱
- ۳۲..... تعریف درست یادگیری: ۳۲
- ۳۲..... پایان دادن به یک بحث همیشگی: ۳۲
- ۳۳..... سرعت مطالعه به چه چیزهایی بستگی دارد؟ ۳۳
- ۳۳..... ۹ سؤال اساسی که قرار هست در این کتاب به آن پاسخ داده شود: ۳۳
- ۳۴..... انتظاراتی درست از تند خوانی و عکس خوانی: ۳۴
- ۳۴..... زمان سنج یک دقیقه ای: ۳۴
- ۳۶..... ۱-آزمون اعداد (۵ دقیقه): ۳۶
- ۳۷..... آزمون نام و چهره ها (۲ دقیقه): ۳۷
- ۳۸..... آزمون کلمات (۲ دقیقه): ۳۸
- ۳۹..... آزمون رویداد های تاریخی (۴ دقیقه): ۳۹
- ۴۰..... آزمون حفظ متن (۱۰ دقیقه): ۴۰
- ۴۱..... دلایل مهم کندخوانی: ۴۱
- ۴۳..... تمرین تقویت عضلات چشم: ۴۳
- ۵۰..... روش انجام تمرین ۱: ۵۰

۵۰	روش انجام تمرین ۲:
۵۱	روش انجام تمرین ۳:
۵۱	روش انجام تمرین ۴:
۵۱	تمرین کنجکاوی:
۵۲	اصول و قوانین خط بری بدون درک:
۵۳	تعریف خط بری:
۵۳	اصول مبانی دست خوانی:
۵۴	شیوه های دست خوانی:
۵۴	شیوه انجام خط بری بدون درک مرحله ۱:
۵۵	نشانه های خستگی چشم:
۵۶	۹ نکته ی درمانی جهت خستگی چشم:
۵۶	تمرین تنفس (اختیاری):
۵۶	تمرین شماره معکوس (اختیاری):
۵۹	ساختار حافظه انسان:
۵۹	تکرار:
۵۹	رمز گردانی:
۶۰	اطلاعات در حافظه بلند مدت:
۶۱	در چه مواقعی حافظه بهتر کار می کند؟
۶۲	در چه مواقعی تمرکز کم است؟:
۶۲	تکنیک های بالا بردن تمرکز:
۶۳	درس پنجم زندگی:
۶۳	درس ششم زندگی:

۶۳	تمرین حوزه دید ۲ (اجباری):
۶۳	تمرین حوزه دید ۳ (اختیاری):
۶۳	تمرین حوزه دید ۴ (اختیاری):
۶۴	درس هفتم زندگی:
۶۴	تمرین حوزه دید ۵، تمرین ستاره (اختیاری):
۶۴	تمرین حوزه دید ۶ (اختیاری):
۶۴	تمرین حوزه دید ۷ (اختیاری):
۶۵	تمرین حوزه دید ۸ (اختیاری):
۶۵	تمرین گسترش حوزه دید (اختیاری):
۶۵	شیوه ی انجام خط بری بدون درک مرحله ۲:
۶۷	تمرین جهت افزایش تمرکز (اختیاری):
۶۷	تکنیک کشوی ذهنی:
۶۸	تکنیک تقویت حافظه زنجیر:
۶۸	اصول کدینگ (رمزگردانی):
۶۹	اصل حوا:
۷۰	دلایل فراموشی کلمه:
۷۰	۴ نکته حیاتی در قالب حفظ کلمات:
۷۰	تمرین تکنیک تقویت حافظه زنجیر:
۷۰	تکنیک شیوه ماشین (روش عالی برای ثبت اطلاعات) (اختیاری):
۷۱	تکنیک شیوه قسمت های مختلف بدن (اختیاری):
۷۱	درس هشتم زندگی:
۷۱	ویژگی های افراد نیم کره چپ مغزی:

- ویژگی های افراد نیم کره راست مغزی: ۷۲
- جملات مخرب: ۷۲
- انواع ترس ها: ۷۲
- انواع راه های مقابله با ترس و استرس: ۷۳
- تمرین ۸ (اجباری): ۷۳
- شیوه ی انجام خط بری بدون درک مرحله ۳: ۷۳
- تمرین کنجکاوی و افزایش دقت (اجباری): ۷۵
- تمرینات تقویت نیم کره چپ مغز: ۷۵
- تمرینات تقویت نیم کره راست مغز: ۷۵
- تکنیک دستمال کاغذی (تغییر خوب): ۷۶
- تمرین تمرکز (اختیاری): ۷۷
- درس نهم زندگی: ۷۷
- تمرین شمارش معکوس: ۷۷
- تمرین آدم برفی: ۷۷
- آزمون استروپ (اجباری): ۷۸
- سخنی از کوین ترودا (رئیس انجمن حافظه ایالات متحده): ۷۸
- حفظ کد ها: ۷۸
- کد ماه های سال: ۷۹
- مسیر حرفه ای برای تبدیل به یک کتابخوار: ۷۹
- شیوه ی انجام خط بری بدون درک مرحله ۴ (تمرین برای وسواس فکری و عملی): ۸۰
- علاقه مند شدن به اطلاعات ملال آور: ۸۲
- فرمول تمرکز: ۸۲

پیشگفتار

به لطف و عنایت الهی و در سایه ی توجهات آقا امام زمان (عج) توانستیم که این کتاب تند خوانی و تقویت حافظه به صورت جامع و تخصصی، را برای شما عزیزان به چاپ برسانیم. مطالب این کتاب به این گونه است که تمامی مطالب برای تمامی انسان ها در هر قشر و سنی کاربرد دارد. و این کتاب با هدف کمک رسانی برای تقویت حافظه و تند خوانی شما عزیزان نوشته شده است. مطالب این کتاب شامل: انواع تکنیک های تند خوانی و تقویت حافظه، تمرین های بسیار کاربردی برای تقویت حوزه دید، چک لیست ها، عکس خوانی، تمرین خط بری با درک و بدون درک، تکنیک حفظ آیات قرآن کریم و کلی تمرین و مطالب مفید دیگری برای شما عزیزان می باشد که بتوانید با استفاده از آن ها برای همیشه به کتاب و کتابخوانی و مطالعه علاقه مند شوید. در ضمن بر روی این کتاب نیز یک عدد سی دی آموزشی نیز وجود دارد که نرم افزار تند خوانی، فرم های تمرین تقویت حافظه و تند خوانی، نمونه عکس های مطالعه، برای شما قرار داده است.

در پایان امیدواریم که این کتاب یکی از بهترین کتاب های طول عمر شما با خاطره ای خوش و نتیجه ای دلخواهی است همراه داشته باشد، امید که خواننده در قدم اول و شما در قدم دوم کاملاً راضی و خشنود باشید. امیدواریم که مطالب این کتاب برای تمامی شما عزیزان مفید و ثمربخش باشد. در پایان لازم می دانیم از همه عزیزانی که بانظرات و پیشنهادات خود ما را راهنمایی کردند، تشکر و قدردانی نماییم.

سید امیر حسین سجادیه

فاطمه السادات سجادیه

سید محمدرضا سجادیه