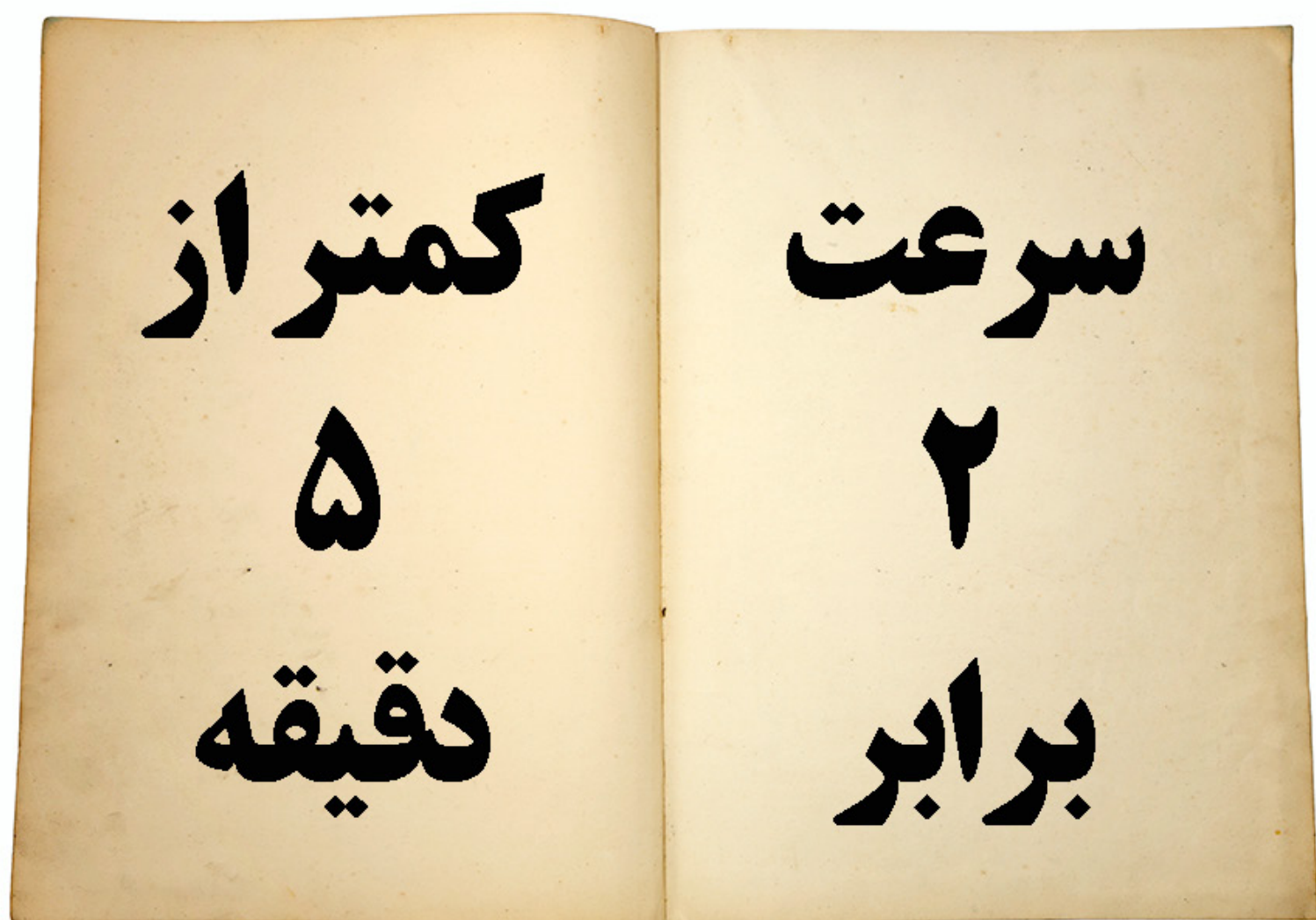


افزایش ۲ برابر سرعت مطالعه در کمتر از ۵ دقیقه



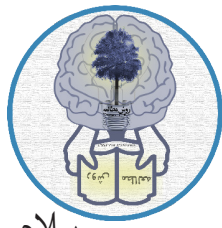
بدون تمرین‌های سخت و طولانی فقط با مطالعه این فایل دو صفحه‌ای می‌توانید سرعت مطالعه خودتان را ۲ برابر کنید



کاری از مجموعه روش مطالعه

www.raveshmotalee.ir

دستورالعملی از پروفسور رابرت سیدزنسکی (استاد دانشگاه فلوریدا)



سلام

افزایش ۲ برابر سرعت مطالعه در کمتر از ۵ دقیقه

بدون هیچ مقدمه‌ای بریم سراغ اصل مطلب که آموزش افزایش ۲ برابر سرعت مطالعه در کمتر از ۵ دقیقه است

اگر دوست دارید که سرعت مطالعتان بدون هیچ تمرین طولانی و سختی ۲ برابر شود فقط کافیست که دو کار زیر را قبل از مطالعه انجام دهید

البته همینجا هم دوباره تکرار می‌کنیم که این دستورالعمل توسط پروفسور رابرت سیدزنسکی (استاد دانشگاه فلوریدا) مطرح شده است و البته این تکنیک هم یک بخش کوچکی از مراحل سیستم عکس خوانی ذهنی هم می‌باشد.

راز این ایده هم در این است که شما چند لحظه قبل از اینکه مطالعه خودتان را شروع کنید، برای مشخص کردن رویکردتان از مطالعه کتاب و یا هر متنی که در مقابل شماست، وقت بگذارید.

دو کاری که باید شما انجام دهید:

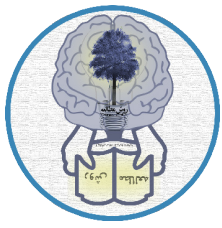
❖ ۱- حالت فیزیکی خودتان را تنظیم کنید:

- به راحتی در جایی بنشینید و کف هر ۲ پایتان را به صورت مستقیم روی زمین بگذارید.
- موارد مطالعه‌تان را به صورت ۴۵ درجه روبرویتان قرار دهید. این زاویه دید به چشمانتان یک دید راحت برای مطالعه صفحات به شما می‌دهد.

❖ ۲- حالت روحی (فکری) خودتان را تنظیم کنید:

- قبل از شروع مطالعه چند لحظه چشمانتان را ببندید و استراحت (ریلکس) کنید. (به مدت ۲ یا ۳ نفس عمیق که می‌کشید این کار را ادامه دهید)
- بعد از اتمام نفس‌های عمیق، همانطور که در حالت راحت و آرامی هستید و چشمانتان هم بسته است، با خودتان به صورت گفتن تلقین‌هایی صحبت کنید، پیشنهاد می‌کنیم که جملات زیر را بیان کنید (البته با داشتن یقین قلبی که ذهنتان می‌تواند این کارها را انجام دهد):





افزایش ۲ برابر سرعت مطالعه در کمتر از ۵ دقیقه

- من می‌توانم با درک مطلب کامل مطالعه کنم
 - من می‌توانم بخش‌های کلیدی را پیدا کنم و با سرعت به اهدافم در مطالعه الآن برسم
- بعد از پایان این دو کار می‌توانید چشمان خود را باز کنید و شروع به مطالعه کنید و بدانید که بعد از انجام این مراحل می‌توانید، ظرفیت بیشتری از ذهنتان را به کار بگیرید.

((یک نکته بسیار قدرتمند در افزایش سرعت مطالعه و درک مطلب: قبل از شروع مطالعه فرض کنید که نویسنده کتاب روبروی شما نشسته و شما می‌توانید هر سؤالی درباره مطالب کتاب از او بپرسید تا به شما بگوید، شما چه سؤالاتی را از او می‌پرسیدید؟ حالا همان سؤال‌ها را برای خودتان مطرح کنید و سعی کنید در طول مطالعه دنبال جواب آنها باشید و به مطالب دیگر زیاد توجه نکنید))

بدانید که انجام بسیاری از کارهای به ظاهر ساده، باعث تفاوت بسیار زیادی بین افراد موفق و شکست خورده می‌شود، پس با گفتن اینکه این کار ساده است و نیازی به انجام آن نیست اهمال کاری نکنید و اولین قدم برای تغییر شیوه مطالعه خودتان را از همین الآن آغاز کنید.

یک هدیه برای شما

می‌توانید به صورت رایگان آموزش تندخوانی را هم در لینک زیر دریافت کنید که ما این آموزش را قرار دادیم تا بدانید که **کار اصلی ما در مجموعه روش مطالعه آموزش تندخوانی نیست** و اصلاً هیچ شباهتی هم به آن ندارد بلکه یک سیستم بسیار قوی‌تر و کارآمدتر از تندخوانی به نام **"سیستم عکس خوانی ذهنی"** است که اصلاً تمرین‌های سخت آن را هم ندارد و ما در آن سیستم قول دادیم که در کمتر از ۱۰ روز با روزی ۲ ساعت مطالعه و مشاهده آموزش‌ها می‌توانید به سرعت مطالعه یک کتاب ۳۰۰ صفحه‌ای در حداکثر ۲ ساعت برسید که این توانایی جزء حداقلی‌ترین توانایی‌هاست.

برای دریافت آموزش رایگان تندخوانی و مشاهده ۴ رازی که مدرسان تندخوانی به شما نخواهند گفت **اینجا را کلیک نمایید** و بعد از ورود به این صفحه می‌توانید در اواسط صفحه هدیه خودتان را دریافت کنید.

