

# مطالعه با دو نیمکره

روش‌های تندخوانی و آموزش تقویت دو نیمکره مغز

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

حسین محمدرسول‌پور

|                     |                                                                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : رسول پور، حسین محمد، ۱۳۷۰.                                                                       |
| عنوان و نام پدیدآور | : مطالعه با دو نیمکره: روش‌های تندخوانی و تقویت دو نیمکره مغز با تمرینات هوشی / حسین محمد رسول پور |
| مشخصات نشر          | : تهران، سخنوران، ۱۳۹۵.                                                                            |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۴۹ ص.                                                                                           |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۳-۹۸۹-۲                                                                                |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : فیپا                                                                                             |
| موضوع               | : تندخوانی                                                                                         |
| موضوع               | : مغز - ناحیه عملکرد                                                                               |
| موضوع               | : مطالعه و فراگیری                                                                                 |
| رده‌بندی کنگره      | : ۱۳۹۵ م ۵۴/۵۴۰/۱۰۵ LB                                                                             |
| رده‌بندی دبی        | : ۴۲۸/۴۳۲                                                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۴۸۶۳۳۴                                                                                          |

|                     |                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------|
| مطالعه با دو نیمکره | روش‌های تندخوانی و تقویت دو نیمکره مغز با تمرینات هوشی |
| ♦ مولف              | حسین محمد رسول پور                                     |
| ♦ ناشر              | سخنوران                                                |
| ♦ صفحه‌آرایی        | نسیم امیری                                             |
| ♦ طراحی جلد         | مجموعه اهل سخن                                         |
| ♦ نوبت چاپ          | اول / ۱۴۰۰                                             |
| ♦ تیراژ             | ۱۰۰ نسخه                                               |
| ♦ قیمت              | ۵۷۰۰۰ تومان                                            |
| ♦ شابک              | : ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۳-۹۸۹-۲                                    |

## فهرست مطالب

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| ۱۵ | مقدمه                              |
| ۱۸ | چه کسانی باید این کتاب را بخوانند؟ |
| ۲۰ | روش انتخاب (خرید) کتاب             |
| ۲۱ | آموزش‌های اولیه برای شروع          |
| ۲۱ | شناخت مغزها                        |
| ۲۱ | خزنده                              |
| ۲۲ | عاطفی                              |
| ۲۲ | منطقی                              |
| ۲۴ | ماهیه چشم‌ها                       |
| ۲۴ | تقویت ماهیه چشم                    |
| ۲۴ | ستاره                              |
| ۲۵ | در خانه                            |
| ۲۵ | در بیرون خانه                      |
| ۲۸ | هفت عادت لازم برای تندخوان شدن     |
| ۲۸ | ورزش                               |
| ۲۸ | تغذیه                              |
| ۲۸ | روزانه                             |
| ۲۸ | محیط                               |
| ۲۹ | خواب                               |
| ۲۹ | بیداری                             |
| ۲۹ | زیر لب نخوانید                     |

- ۳۵ ..... شروع تندخوانی
- ۳۵ ..... مثلث اولیه «وسیله کاربردی - تمرکز - موبایل»
- ۳۵ ..... وسیله کاربردی
- ۳۶ ..... تمرکز
- ۳۶ ..... موبایل
- ۴۴ ..... جدول مقایسه و فرق بین افراد در تندخوانی
- ۴۴ ..... هوش خلاق
- ۴۶ ..... ۱. آموزش در هر لحظه
- ۴۶ ..... ۲. زمان تفریح
- ۴۷ ..... ۳. قدم بزنید
- ۴۸ ..... ۴. دوطرفه کار کنید
- ۴۸ ..... ۵. ماندارین بخوانید
- ۴۸ ..... ۶. رؤیاهای شبانه‌روزی
- ۴۸ ..... ۷. آینده را با نقشه ذهنی بکشید «حتماً»
- ۴۹ ..... ۸. نقشه ذهنی با نقاشی
- ۴۹ ..... ۹. خط خطی کنید
- ۴۹ ..... ۱۰. کارتون بکشید
- ۵۰ ..... ۱۱. کارتون‌ها را رنگ کنید
- ۵۰ ..... ۱۲. برعکس نقاشی کنید
- ۵۰ ..... ۱۳. از نمایشگاه نقاشی دیدن کنید
- ۵۰ ..... ۱۴. آواز بخوانید
- ۵۱ ..... ۱۵. برقصید
- ۵۱ ..... ۱۶. آلت موسیقی یاد بگیرید
- ۵۱ ..... ۱۷. کلاس موسیقی
- ۵۱ ..... ۱۸. زود تصمیم بگیرید
- ۵۲ ..... ۱۹. ارتباط سازی را یاد بگیرید

۲۰. نگاه کردن به اشیاء در جنبه‌های مختلف..... ۵۲
۲۱. گوش کنید به همه ..... ۵۳
۲۲. از قالب دیگران ببینید ..... ۵۴
۲۳. سبک زندگی را وارونه کنید ..... ۵۴
۲۴. لطیفه بگویید ..... ۵۴
۲۵. بازی‌های دستی و فکری انجام دهید ..... ۵۵
۲۶. شعر بگویید ..... ۵۵
۲۷. شمع روشن کنید ..... ۵۵
۲۸. اشیاء را دوباره بسازید ..... ۵۵
۲۹. با غذا پختن بازی کنید ..... ۵۶
۳۰. به خود هدیه بدهید ..... ۵۶
- چشم‌ها ..... ۵۸
- «آزمون چشم‌ها» ..... ۵۸
- «روی کلمات عکس بگیرید» ..... ۶۰
- شرایط بیرونی و شرایط درونی ..... ۶۳
۱. مکان مناسب و نور کافی ..... ۶۴
۲. وسایل مورد نیاز ..... ۶۴
۳. وضعیت و حالت بدن ..... ۶۴
۴. اندازه صندلی و میز ..... ۶۵
۵. فاصله چشم و کتاب ..... ۶۵
- تکنیک‌های فوق‌العاده «Meta-Guiding» ..... ۷۰
۱. حرکت دوخطی ..... ۷۰
۲. حرکت متغیر ..... ۷۰
۳. حرکت معکوس «از آخر به اول» ..... ۷۱
۴. حرکت S ..... ۷۲
۵. حرکت زیگزاگ ..... ۷۲



۶. حرکت حلقه‌ای ..... ۷۳
۷. موج عمودی ..... ۷۳
۸. راهنمای مضاعف ..... ۷۴
۹. آرام ..... ۷۴
- واقعیتی روشن برای چشم‌ها ..... ۸۲
- اسکن کردن ..... ۸۲
- فعالیت‌هایی مفید برای تقویت حافظه ..... ۸۴
- فعالیت‌هایی که به مغز ما آسیب می‌زنند ..... ۸۴
- افراد برجسته در تندخوانی ..... ۸۵
- اقدام‌های اصلی برای یادگیری بهتر ..... ۸۷
۱. خواب کافی ..... ۸۷
۲. صبحانه ..... ۸۸
۳. آب ..... ۸۸
۴. زمان یادگیری ..... ۸۹
۵. فست فود اکیداً ممنوع ..... ۸۹
۶. ریلکسیشن ..... ۹۰
۷. هوا خوب، دما خوب، نور خوب ..... ۹۰
۸. تنظیم برنامه درسی ..... ۹۱
۹. تمرکز ..... ۹۱
۱۰. ویتامین‌ها ..... ۹۲
۱۱. تحرک بیشتر، یادگیری بهتر ..... ۹۳
۱۲. بهداشت فردی ..... ۹۳
۱۳. سطح هوش‌ها ..... ۹۴
- هوش منطقی «IQ» ..... ۹۴
- هوش عاطفی «EQ» ..... ۹۴
- نکته بسیار مهم: هوش عاطفی یا هوش منطقی؟ ..... ۹۴
- هوش ارتباطی ..... ۹۵



من در زمانی که در دانشگاه مشغول درس خواندن بودم از این کمبود وقت در زمان مطالعه بسیار نگران و ناراحت بودم و متأسفانه کسی نبود به یادگیری تندخوانی اشاره کند و این باعث شد که من چندین بار به خاطر قبول نشدن از درس‌های دانشگاه به مشکل بزرگی روبرو بشوم.

نتیجه زندگی بر آن شد که به خدمت مقدس سربازی برم و بعد از خدمت به دانشگاه ادامه دهم اما این خدمت رفتن من باعث تغییر کل زندگی من شد و با مطالعه کتاب‌های آقای برایان ترسی و دکتر اسپنسر جانسون با دنیای بسیار بزرگی آشنا شدم به اسم رفتن به‌سوی هدفی برای زندگی خودم و تأثیرگذار بودن برای اطرافیان که خدا رو شاکریم امکان برای من فراهم شد.

شاید خدمت سربازی برای همه پل پیشرفت نباشد ولی به لطف خدا و اطرافیان (کادر نظامی زمان خدمت) توانستم برای خودم تصمیمات اصلی رقم بزنم.

بعد از پایان رساندن دوران مقدس سربازی تصمیم جدی برای کمک به اطرافیان و دوستان توانستم در زمینه‌ی آموزش تندخوانی و روش‌های مطالعه کردن دست به اقدام بزنم.

در این سایت بیشتر می‌توانید با من و نحوه کار من آشنا بشوید  
[www.rasoolpour.com](http://www.rasoolpour.com)

با یادگیری فقط چند تکنیک تندخوانی خیلی راحت می‌توانید از روی این مشکلات که در زمان درس خواندن برای شما پیش می‌آید یک‌قدم راحت بردارید و با انرژی بیشتر به درس خود ادامه دهید.

در این کتاب به تندخوانی اشاره شده است و اگر واقعاً به این روش‌ها اقدام کنیم راحت می‌توانیم به یک سرعت مناسب و قابل قبول تندخوانی برسیم. با انجام این تمرینات خیلی ساده به سرعت دو برابر از سرعت فعلی خود می‌رسید و بیشتر از زمان

مطالعه استفاده می‌کنید. با تمرینات هوش‌ها و عملی کردن آن‌ها نه تنها در تقویت دو نیمکره مغز تأثیر دارد بلکه زندگی راحتی را برای خود ایجاد می‌کنید. سعی کرده‌ایم با انتخاب بهترین و کارآمدترین تمرینات برای تقویت حافظه از جمله کتاب دکتر کاواشیما و کتاب‌های آقای تونی بوزان و تمرینات کتاب‌های آلمانی شرکت دودن در این کتاب خیلی راحت به سطح درک مطلب خوبی دست پیدا کنید.

www.ketab.ir

