

آموزش تکنیکهای تقویت حافظه و افزایش

هوش

مهندس مجتبی فیاض

*Brainpower.ir*

قیمت : ۵۴۰۰۰ ریال

ای نام تو بهترین سرآغاز بی نام تو نام کی کنم باز

به نام خالق انسان و به نام خالق کائنات های هستی

تبارک الله احسن خالقین

روستان ظلم

سلام

بالاخره تصمیم گرفتم برنامه آموزشی کلاس های خودم را بصورت جزوه در اختیار علاقمندان

قرار دهم. پس با من همراه شوید و دوره تمرینات صد روزه ای را که برای شما برنامه

ریزی کرده ام را انجام دهید و به انسان دیگری تبدیل شوید.

انسان بهتر، سریعتر و انانیت کفایت انگیز



به بخش اول آموزش فوش آمدید ..

## تمرین های تقویت حافظه و افزایش هوش چه تأثیری بر عملکرد مغز ما دارد؟

هدف من از نوشتن این کتاب این است که به شما کمک کنم تا بتوانید بهتر از توانمندیهای مغزتان استفاده کنید. حافظه را تقویت کرده و ضریب هوشی خود را افزایش دهید.

شما با گردآوری بخش های مختلف این کتاب، یک ابزار پرورش مغز در اختیار خواهید داشت که این ابزار نه تنها فوق العاده سرگرم کننده است بلکه شما را قادر خواهد ساخت که با ذهن خود کارهایی را انجام دهید که هرگز فکرش را هم نمی کردید. این آموزش یک سیستم تقویت حافظه ریاضی است که مهارتهای شگفت انگیزی را به شما آموزش خواهد داد. بخش های مختلف این آموزش یک مجموعه بهم پیوسته است که برای یک دوره صد روزه برنامه ریزی شده است. بنابراین مهم است که تمرین های کتاب را گام به گام انجام دهید زیرا یادگیری هر مهارت به مهارتهای قبلی ارتباط دارد. تکرار تمرینها نیز به نوبه خود بسیار مهم است زیرا هر بار که مهارتی را تمرین می کنید باعث افزایش سرعت و افزایش قدرت تمرکز می گردد .



### تا چه زمانی می بایست به این تمرینها ادامه داد؟

انجام تمرین هایی که در بخشهای مختلف این آموزش برای شما برنامه ریزی شده، صد روز طول خواهد کشید. البته این به آن معنا نیست که شما تمرینات خود را بعد از این مدت متوقف کنید. هنگامی که مهارتی را فرا می گیرید، باید آنقدر تمرین و تکرار کنید تا بتوانید آن را سریعتر و بهتر انجام دهید. با اینکار شما ذهن خود را قویتر می کنید بطوریکه می توانید با انجام ترفندهایی که فرا گرفته اید خانواده و دوستان خود را شگفت زده کنید. من قصد دارم شما را به یک ماشین حساب سیار تبدیل کنم! این شوخی نیست. شما بزودی قادر خواهید بود که هر گونه عملیات ریاضی را در ذهن خود انجام دهید. پس خود را آماده کنید. در آینده ای نزدیک خودِ شما از کارهایی که قادر به انجام آن هستید متعجب خواهید شد.

### سیستم عصبی انسان چگونه کار می کند؟

مغز شما از میلیاردها سلول عصبی تشکیل شده است که این سلولهای عصبی نورون نامیده می شوند. نورون ها نقش اساسی در یادگیری و حافظه شما دارند. محل ارتباط یک نورون با نورون های دیگر سیناپس نام دارد. دانشمندان تحقیقات زیادی بر روی نورون ها انجام داده اند تا ببینند چگونه می توان یادگیری را آسانتر کرد.

بخشی از نتایج این تحقیقات این بوده که انسان هر چه بیشتر از مغز خود استفاده کند ارتباط بین نورون ها قوی تر شده و اطلاعات را سریعتر دریافت و ارسال می کنند. پس مغز خود را با مطالعه، بازیهای فکری مانند شطرنج و البته با تمرینهای تقویت حافظه و افزایش هوش، فعال نگه دارید.

### آموزش تکنیکهای تقویت حافظه و افزایش هوش در مدرسه به دانش آموزان

همه بچه ها تا سنین نوجوانی به مدرسه می روند و درسهای مختلفی را آموزش می بینند. اما شاید بیشترین نیاز آنها این باشد که تکنیکهای تقویت حافظه و افزایش هوش را فراگیرند تا بتوانند در مسیر درست قرار گرفته، و از یادگیری لذت ببرند. اگر شما که در حال مطالعه این نوشته هستید یک دانش آموز می باشید بزودی خواهید دید که گرفتن نمره های خوب و شاگرد اول بودن فقط برای تعداد خاصی از دانش آموزان نیست. شما هم می توانید بعد از انجام دادن تمرین های این کتاب کارهایی انجام دهید که معلمین و دوستان خود را شگفت زده کنید و حتی برای خود شما نیز باور نکردنی باشد.

تمرکز من در این کتاب بر روی حافظه و هوش ریاضی است. در باره انواع دیگر حافظه و هوش در آینده و در کتابی دیگر بحث خواهم کرد. پس قبل از شروع لطفاً احساس خود را نسبت به ریاضیات بنویسید. به عنوان مثال می توانید بنویسید من از ریاضیات وحشت دارم و یا بنویسید ریاضی برای من مشکل نیست، من ریاضی را دوست دارم.



## نظر شما درباره ریاضی

نظر من درباره ریاضیات این است که :

.....

.....

.....

حال پس از انجام تمرینات و در پایان دوره ۱۰۰ روزه آموزشی دوباره نظر شما را خواهم پرسید و می توانید ببینید که احساسات شما چه تغییری کرده است. من معتقدم که نظر مثبت و مثبت تری نسبت به ریاضی پیدا خواهید کرد. و در مدرسه و در درسهای خود موفق تر و شادتر می شوید و همچنین در زندگی. ان شاءالله. خداوند بزرگ را بی نهایت سپاسگزارم که قدرت و توانایی و توفیق نوشتن این کتاب را به من عطا فرمود و آرزو می کنم این نوشته برای شما مفید واقع شود.

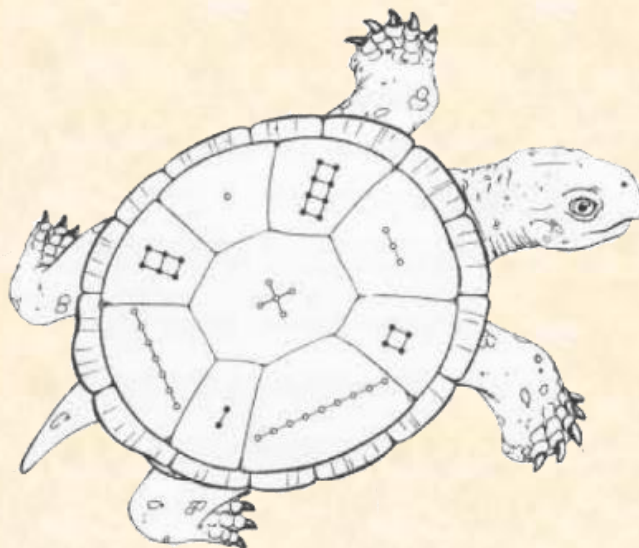
برای حل مسائل ریاضی راهها و روشهای مختلفی وجود دارد. بعضی از این روشها بسیار جالب، شگفت انگیز و در عین حال ساده هستند. در این بخش شما را با راهها و روشهای حل مربع های جادویی در اندازه های مختلف آشنا می کنم که می تواند برای شما بسیار مهیج و سرگرم کننده باشد. با حل مربع های جادویی قدرت تمرکز و سرعت شما بطور قابل ملاحظه ای افزایش پیدا خواهد کرد.





## افسانه هایی در باره مربع های جادویی

از زمانهای قدیم افسانه هایی در باره مربع های جادویی وجود داشته است. در افسانه های چین اینگونه آمده که در ۲۲۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، امپراتور چین در کنار دریای زرد لاک پشتی را می بیند که طرحی عجیب و مرموز حاوی اعداد و مربع هایی بر پوست آن وجود داشت. او این طرح را یوشو می نامد. در این طرح علائمی وجود داشت که جمع این علائم در هر سطر و هر ستون و در قطرها برابر عدد ۱۵ بود. در دوران قدیم تصور می شد که این مربع های جادویی قدرت ماوراء الطبیعه دارند. در آفریقا، مربع های جادویی را بر روی مدالها حک می کردند و معتقد بودند که بوسیله آن در برابر صدمات از آنها محافظت می شود. اکنون ما می دانیم که مربع های جادویی در حقیقت جادویی نیستند اما به ما کمک می کنند که ویژگی ها و الگوهای اعداد را بشناسیم .



### منافع حل مربع جادویی

حل مربع های جادویی منافع بسیاری برای شما به همراه دارد . شما با حل این مربع ها، علاوه بر اینکه دانش و مهارت خود را بالا می برید، می توانید آنها را به دیگران نیز آموزش دهید. علاوه بر این مطالب زیادی در باره اعداد و الگوهای مختلف اعداد یاد می گیرید. سعی کنید مربع هایی در اندازه های بزرگتر رسم کرده و آنها را مطابق روشهایی که آموزش دادم حل کنید. برای محاسبه سرعت خود از ساعت استفاده کنید و با هر بار تکرار سرعت خود را افزایش دهید. این یک تمرین بسیار عالی برای تمرین سرعت و افزایش تمرکز ذهن است. شما می توانید از الگوهای متفاوتی برای حل مربع های جادویی استفاده کنید. مثلاً دو خانه به بالا سپس دو خانه به چپ و یا یک خانه به بالا و دو خانه به چپ. تنها تعداد اندکی از الگوها وجود دارند که درست کار نمی کند. آیا می توانید چند الگوی نامناسب را نشان دهید.

### مربع جادویی خود را بسازید!

آموزش را با مربع های  $3 \times 3$  شروع می کنیم.

کلید حل مربع های جادویی  $3 \times 3$  این است که عدد ۵ را

در خانه وسط مربع بنویسیم. سپس می بایست مابقی اعداد

۱ تا ۹ را جوری در خانه های خالی بنویسیم که جمع هر

سطر و هر ستون و جمع قطرها برابر ۱۵ گردد.









## دستورالعمل کلی حل مربع های جادویی

حل مربع های جادویی در اندازه های بزرگتر بسیار ساده و سرگرم کننده است. با یادگیری چند قانون ساده می توانید مربع های  $5 \times 5$ ،  $7 \times 7$ ،  $9 \times 9$  و ... را به سادگی حل کنید.

**اولین گام** برای حل یک مربع جادویی این است که می بایست عددی را، برای حل جدول در نظر بگیرید. این عدد همان مجموع هر سطر و یا هر ستون و یا مجموع هر قطر است. این عدد مضربی از مرتبه جدول است.

وقتی یک مربع جادویی  $5 \times 5$  رسم می کنید این عدد مضربی از ۵ است

وقتی یک مربع جادویی  $7 \times 7$  رسم می کنید این عدد مضربی از ۷ است

وقتی یک مربع جادویی  $9 \times 9$  رسم می کنید این عدد مضربی از ۹ است

همینطور الی آخر ...

**دومین گام** تعیین عدد شروع است. این عدد کوچکترین عدد جدول است. به عبارت دیگر این عددی است که در خانه وسط از سطر اول نوشته می شود.

برای تعیین عدد شروع مربع جادویی  $5 \times 5$  عددی را که در گام اول بدست آوردید بر ۵ تقسیم کنید. سپس عدد ۱۲ را از آن کم کنید.



به عنوان مثال اگر می خواهید مجموع سطرها، ستونها و قطرهای مربع جادویی  $5 \times 5$  عدد ۶۵ باشد، ابتدا عدد ۶۵ را بر ۵ تقسیم کنید. حاصل این تقسیم عدد ۱۳ است. حال عدد ۱۲ را از عدد ۱۳ کم کنید. حاصل برابر عدد ۱ است. این کوچکترین عدد جدول یعنی همان عدد شروع شماست.

		۱		
	۵			
۴	۶			
				۳
			۲	

۱۷	۲۴	۱	۸	۱۵
۲۳	۵	۷	۱۴	۱۶
۴	۶	۱۳	۲۰	۲۲
۱۰	۱۲	۱۹	۲۱	۳
۱۱	۱۸	۲۵	۲	۹

از گامهای زیر برای تکمیل مربع جادویی استفاده کنید.

**گام اول:** عدد شروع را در خانه وسط از سطر اول بنویسید.

نکته: این قانون فقط برای مربع های جادویی از مرتبه فرد است.

**گام دوم:** برای اعداد بعدی به ترتیب از این الگو استفاده کنید: یک مربع به طرف بالا و یک مربع به طرف

راست حرکت کنید و عدد بعدی را بنویسید.

اگر در سطر بالا بودید و با حرکت به بالا از مربع جادویی خارج شدید به مربع متناظر در پایین مربع جادویی بروید و چنانچه در ستون سمت راست بودید و با حرکت به سمت راست از مربع جادویی خارج شدید، به مربع متناظر در ستون سمت چپ مربع جادویی بروید.

گام سوم: بعد از نوشتن هر ۵ عدد مکث کنید و یک مربع به پایین حرکت کنید و عدد بعدی را در این مربع بنویسید. به عبارت دیگر هرگاه مربعی که می خواهید عدد بعدی را در آن بنویسید، خالی نبود یک مربع به سمت پایین حرکت کنید و الگو را ادامه دهید.

### نمونه مناسبه عدد شروع را برای مربع های جادویی از مرتبه فرد

ابتدا عدد حل جدول را در نظر بگیرید. سپس این عدد را:

در مربع های جادویی  $3 \times 3$  بر ۳ تقسیم کرده و عدد ۴ را از آن کم کنید.

در مربع های جادویی  $5 \times 5$  بر ۵ تقسیم کرده و عدد ۱۲ را از آن کم کنید.

در مربع های جادویی  $7 \times 7$  بر ۷ تقسیم کرده و عدد ۲۴ را از آن کم کنید.

در مربع های جادویی  $9 \times 9$  بر ۹ تقسیم کرده و ۴۰ را از آن کم کنید.



سعی کنید مربع های جادویی زیر را حل کنید.

ابتدا عدد شروع را پیدا کرده، سپس با استفاده از الگوی داده شده مربع های جادویی را حل کنید.

جدول ۲: عدد حل : ۳۰۰  
الگو: یک مربع بالا-دو مربع چپ

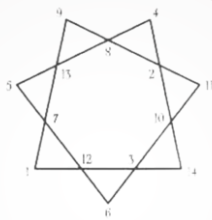

جدول ۱: عدد حل : ۳۶۰  
الگو: یک مربع پائین-یک مربع چپ


جدول ۴: عدد حل : ۲۲۵  
الگو: دو مربع پائین-سه مربع راست


جدول ۳: عدد حل : ۱۰۰  
الگو: دو مربع پائین-دو مربع چپ


## شکل‌های متفاوت مربع های جادویی

مربع ها تنها شکل های جادویی، نیستند. شکل‌های جادویی می توانند دو بعدی و یا سه بعدی و یا حتی ستاره ای باشند. معمولی ترین ستاره های جادویی دارای شش گوشه می باشد که مجموع اعداد قرار گرفته در هر خط دارای مقدار یکسانی هستند.



نمونه دیگر، شش ضلعی های جادویی هستند. هر چند برای رسم این چندضلعی ها نامنظم محدودیت هایی وجود دارد اما تا کنون چند ضلعی های جادویی با ۱۲۷ خانه نیز ساخته شده است. شما هم می توانید این چند ضلعی های جادویی را بسازید.



## حل مربع های جادویی واقعاً مفید است؟

مربع های جادویی، چیزی بیشتر از این است که یک سری از اعداد را در خانه های یک جدول جای دهید. حل این مربع ها چیزهای زیادی در باره الگوهای مختلف اعداد به شما یاد می دهد. با انجام این تمرین شما توانایی سازماندهی سریع الگوها را یاد می گیرید که این یک فعالیت فوق العاده برای مغز است. **تمرین های خود را حتماً با استفاده از یک ساعت انجام دهید** و در هر بار تمرین رکورد قبلی خود را بشکنید و به یک ماشین سرعتی حل مربع های جادویی تبدیل شوید.

### سفنی با علاقمندان به یادگیری تکنیکهای تقویت حافظه و افزایش هوش

امیدوارم این آموزش برای شما سرگرم کننده و مفید واقع شده باشد. قبلاً هم گفتیم که

این آموزش بخش اول از دوره ۱۰۰ روزه یادگیری تکنیکهای تقویت حافظه و افزایش هوش

بود. شما باید تمرینات این آموزش را در روز متوالی انجام دهید. ان شاءالله بعد از این ده روز

بخش دوم این آموزش را تهیه و تمرینات را ادامه دهید. اطمینان داشته باشید که بعد از این صد

روز تمرین، از نتایج آن شگفت زده خواهید شد!





## تمرین

جدول ۲: عدد حل : ۳۰۰  
الگو: یک مربع بالا-دو مربع چپ


جدول ۱: عدد حل : ۴۸۰  
الگو: دو مربع بالا-دو مربع چپ


جدول ۴ (۷×۷): عدد حل : ۲۵۰  
الگو: دو مربع بالا-سه مربع راست


جدول ۳ (۷×۷): عدد حل : ۲۱۷  
الگو: یک مربع بالا-سه مربع چپ


جدول ۴ (۹×۹): عدد حل : ۶۳۰  
الگو: یک مربع بالا-دو مربع راست


جدول ۳ (۹×۹): عدد حل : ۴۵۰  
الگو: دو مربع پایین-یک مربع چپ


شاد باشید.

موفق باشید.

از یادگیری لذت ببرید.