

سیکھنا

تیزی سے سیکھنے کا طریقہ، جینیئس

بنیں۔ سب کچھ بھی یاد رکھیں

ایکس رائٹ کے ذریعہ

«5-K-WORDS» – 2015 کاپی رائٹ بذریعہ

آپ کا دماغ اس پر کام شروع کرتا ہے۔ زندگی کے کسی بھی اہداف
کا نفاذ اور خواہشات۔ آپ کی صحت کو بہتر بنانے کے لئے، چھٹکارا حاصل کریں بری

عادات، کے ساتھ تعلقات استوار کرنا صلہ گوں کو، ایک کامیاب کاروبار بنانے کے لیے، فلاح و بہبود، محبت، خوشی اور زندگی کی خوشحالی!!!
فرست کا خانہ:

تعارف -

باب 1 - ہمارا دماغ - مرکزی "سی پی یو" کے راز - باب 2 - ایکٹیویشن
جینیٹس کا کیلی کا طریقہ کار آپ کے دماغ کے زون۔

باب Schulte - 3 پر مبنی اسمارٹ برین ایکسرسائز میزیں

باب 4 - آپ کے دماغ کی تربیت کا روزمرہ کا پروگرام کیلی کی فکری مشقوں کے

ساتھ -

باب 5 - پر مبنی ذہین سمیلیٹر کے ساتھ کام کرنا میزیں. Schulte.

نتیجہ۔

کاپی رائٹ 2015 از - (c) «5-KWORDS» جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

اس کتاب کا کوئی حصہ مصنف کی تحریری اجازت کے بغیر کسی بھی شکل میں دوبارہ پیش نہیں کیا جاسکتا، جائزہ لینے والے جائزہ میں ایک مختصر حوالہ نقل کر سکتے ہیں۔

یہ کتاب ہمارے قارئین کو معلومات اور ترغیب فراہم کرنے کے لیے بنائی گئی ہے۔ یہ اس سمجھ کے ساتھ فروخت کیا جاتا ہے کہ پبلشر کسی بھی قسم کے نفسیاتی، قانونی، یا کسی اور قسم کے پیشہ ورانہ مشورے دینے میں مصروف نہیں ہے۔ ہر مضمون کا مواد اس کے مصنف کا واحد اظہار اور رائے ہے، اور ضروری نہیں کہ ناشر کی رائے ہو۔ اس والیوم میں کسی بھی مواد کو شامل کرنے کے لیے ناشر کے انتخاب سے کوئی ضمانت یا ضمانت نہیں دی گئی ہے۔ کسی بھی جسمانی، نفسیاتی، جذباتی، مالی، یا تجارتی نقصانات کے لیے نہ تو ناشر اور نہ ہی انفرادی مصنف ذمہ دار ہوں گے، بشمول، لیکن ان تک محدود نہیں، خاص، حادثاتی، نقصانات کے نتیجے میں۔ ہمارے خیالات اور حقوق ایک جیسے ہیں: آپ اپنے انتخاب، اعمال اور نتائج کے خود ذمہ دار ہیں۔ تمام قابل اطلاق قوانین اور ضابطوں کی پاسداری، بشمول بین الاقوامی، وفاقی، ریاستی اور مقامی قوانین جو پیشہ ورانہ لائسنسنگ، کاروباری طریقوں، اشتہارات اور کسی بھی دائرہ اختیار میں کاروبار کرنے کے دیگر تمام پہلوؤں کو کنٹرول کرتے ہیں، ریڈر کی خریداری کی واحد ذمہ داری ہے۔ نہ تو مصنف اور نہ ہی ناشر اس مواد کے خریدار یا قاری کی طرف سے کوئی ذمہ داری یا ذمہ داری قبول کرتے ہیں۔ کسی بھی فرد یا تنظیم کے بارے میں کوئی معمولی بات خالصتاً غیر ارادی ہے۔

تعارف۔

اس کتاب کی ضرورت ہے، بغیر کسی استثنا کے، ہر اس شخص کو جو اپنی صحت اور دماغ کی پیداواری صلاحیت کا خیال رکھتا ہے۔ طلباء کو اپنے تمام امتحانات میں "بہترین" حاصل کرنے کے سب سے آسان اور مؤثر طریقے کے بارے میں علم پیدا کرنے کے لیے، اور آسانی سے نئے مضامین کی ترقی سے ان کے عملی اطلاق کی طرف جانے کی صلاحیت پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ اور نئے ٹیلنٹ کو پروان چڑھائیں۔

یہ کتاب انجینئرز اور دفتری ملازمین کو کسی بھی موضوع پر مختلف لوگوں سے بات چیت کرنے، خود اعتمادی اور اہم فیصلے کرنے کا عزم حاصل کرنے، اپنے کام میں شاندار کامیابی حاصل کرنے میں مدد دے گی۔

یہ اپنے کاروبار کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے، کسی بھی مسائل کو فوری اور مؤثر طریقے سے حل کرنے، کسی بھی مالیاتی اداروں میں کامیابی حاصل کرنے اور کسی بھی صورت حال کا حساب لگانے کے لیے کئی قدم آگے بڑھنے کی صلاحیت سے متوجہ ہونے والے کاروباری افراد کو معلومات پیش کرے گا۔

یہ کتاب ان پینشنرز کے لیے ناگزیر ہوگی جو اپنی صحت کو بہتر بنانا چاہتے ہیں اور لمبی خوشگوار زندگی کی خوشیوں کو تلاش کرنا چاہتے ہیں تاکہ زندگی بھر ایک بہترین ذہنی اور جسمانی شکل برقرار رکھ سکیں۔

جیسا کہ سائنسدانوں نے پہلے سے ہی جانا ہے، دماغ کی سرگرمی - کسی بھی صورت میں، کسی بھی سرگرمی، اور کسی بھی صورت حال میں کامیابی اور خوشحالی

کی کلید ہے۔ یہ مسائل کو حل کرنے کی کلید ہے!

یہ افسانہ نہیں ہے۔ یہ حقیقت ہے!

دن میں 5-10 منٹ کی ورزش کے ساتھ، آپ واقعی ایسی غیر معمولی صلاحیتیں پیدا کریں گے جو ہر انسان میں شامل ہیں۔ مزید برآں، صحیح ٹولز رکھنے سے، آپ کو کسی بھی وقت اور آپ کے لیے آسان جگہ پر تربیت حاصل کرنے کا موقع ملتا ہے۔

اس میں شک نہ کریں کہ بہت جلد آپ اپنی زندگی، کیریئر اور خاندانی تعلقات میں تیزی سے مثبت تبدیلی دیکھیں گے۔ یہ حاصل شدہ علم آپ کے دماغ کو انتہائی پیداواری بنائے گا اور آپ کو اپنی زندگی کو بہتر طریقے سے منظم کرنے میں مدد دے گا اور کئی سالوں تک صاف دماغ اور صحت کے تحفظ کو یقینی بنائے گا۔

خوش قسمت اور کامیاب لوگوں میں شامل ہوں!

باب 1 – ہمارا دماغ! مرکزی "سی پی یو" کے راز۔

محققین نے انسانی دماغ کے بارے میں یہ طویل عرصے سے جانا ہے: یہ

انمول عضو زندگی کے پہلے سالوں میں سب سے زیادہ فعال طور پر تیار ہوتا ہے۔

پیدائش سے لے کر ایک سال تک، بچہ معلومات کی مقدار سیکھتا اور اس پر

کارروائی کرتا ہے جس کا خواب کسی بالغ نے کبھی نہیں دیکھا ہوتا۔ طوفانی دماغی

سرگرمیاں تین سے سات سال کی عمر تک جاری رہتی ہیں، ہم اب بھی کافی زیادہ

صلاحیت برقرار رکھتے ہیں، لیکن اس کے بعد ہماری ذہنی صلاحیتوں کی نشوونما کی شرح کافی حد تک کم ہو جاتی ہے۔

نیورو سائنسدان اس افسوسناک نتیجے پر پہنچے ہیں: 20 سال کی عمر سے انسانی دماغ بڑھاپے کے مرحلے میں چلا جاتا ہے۔ آپ اس عمل کو کیسے روک سکتے ہیں؟ اس کا جواب سطح پر موجود ہے۔ جس طرح ہم جسم کی عمر بڑھنے کے عمل میں تاخیر کرتے ہیں۔ اس کے لیے باقاعدہ ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ ہمیں کئی سالوں تک پٹھوں کی سر، نقل و حرکت اور جوڑوں کی لچک، رد عمل اور برداشت کو برقرار رکھنے کی اجازت دیتا ہے۔ آپ کے جسم کو کام کرنے پر مجبور کر کے، ہم اسے مسلسل اچھی حالت میں رکھتے ہیں! یہاں بات کھیلوں کے ریکارڈ کے بارے میں نہیں ہے۔ اعتدال اور باقاعدگی کامیابی کے دو اجزاء ہیں!

اسی طرح دماغ کی سرگرمی کو برقرار رکھنے کے لیے باقاعدہ ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔ سب کے بعد، یہ فطرت کے انہی قوانین کے تابع ہے جس طرح انسان کے دوسرے تمام اعضاء اور نظام ہیں۔

میں t باقاعدگی سے ورزش کے ساتھ ہے کہ "دماغ" دماغ کو ٹھیک رکھ سکتا ہے۔ s ۔ ہیپ، فعال اور کام کرنے کی حالت میں! اور اگر آپ جوان اور صحت مند ہیں۔ ہمارا دماغ، تو پورا جسم صحت مند اور جوان ہے۔

انسانی دماغ کے مطالعہ کے ایک سلسلے کے بعد، نیورو سائنسدانوں نے بے

نقاب کیا ہے چونکا دینے والی معلومات: ہم میں سے اکثر، اپنی زندگی بھر، دسویں حصے کا استعمال نہیں کرتے دماغ کے وسائل. لوگ رہتے ہیں، کھاتے ہیں، سوتے ہیں، بات چیت کرتے ہیں، اپنا کام کرتے ہیں، جبکہ صرف ان کے دماغ کے 10% خلیے فعال اور فعال ہیں!

لیکن یہ سب اتنا برا نہیں ہے۔ یہ ثابت ہے کہ لوگ، جو میں ڈال سکتے ہیں آپ کے سرمئی مادے کا کم از کم 10-15% آپریشن، نمایاں طور پر سے باہر کھڑے آرام یہ ان کا دماغ اور ذہانت ہے جو انہیں لیڈر بننے کے قابل بناتی ہے، اور اعلیٰ رد عمل کی رفتار اور انٹرپرائز کسی بھی کاروبار میں کامیابی کو یقینی بناتا ہے! انکے ساتھ تعمیری مکالمے میں مشغول ہونے کی صلاحیت اور سب کا اندازہ لگانے کی صلاحیت منظر نامے وہ تیزی سے کارپوریٹ سیڑھی پر چڑھتے ہیں، سائنس میں آگے بڑھتے ہیں۔ اور اہم انکشافات کریں۔ یہ لوگ مین کامیاب! اور یہ سب کچھ ہے۔

دماغ کے فعال کام کی بدولت۔ ایک فعال طور پر کام کرنے والا دماغ انسان کو دیتا ہے۔ ایک طویل، فعال زندگی کا ایک بہتر موقع۔

سائنسدانوں کی دریافتیں اس بات کی تصدیق کرتی ہیں: دماغ کا مستقل کام متحرک ہوتا ہے۔ جسم کے تمام اعضاء اور نظاموں کی سرگرمی کے لیے ایک اہم شرط ہے۔ ایک مکمل زندگی اور اچھی صحت۔

مسلسل ذہنی کام ایک طویل اور فعال زندگی کی کلید ہے۔ یہ ایک سنجیدہ ہے۔

بغیر کسی تاخیر کے آپ کے دماغی ذخیرے کو جگانے کے لیے ورزش شروع کرنے کی دلیل - حیرت انگیز تبدیلیاں اور نتائج آنے میں زیادہ دیر نہیں ہے، اگر آپ روزانہ 5 سے 10 منٹ سادہ کاموں کو انجام دینے کے لیے وقف کرتے ہیں۔ یہ ناقابل یقین لگتا ہے: اس زمانے میں جب ہم ریاضی کے سوالات کو حل کرنے، الفاظ کو حفظ کرنے یا ایک چھوٹی پلیٹ میں اعداد و شمار تلاش کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، دماغ کو بہت سی دھڑکنیں ملتی ہیں، ایک حقیقی تبدیلی ہوتی ہے! دماغ کے لیے منفرد تربیتی طریقوں کی کھوج کے دوران، مختلف ممالک کے محققین نے، تقریباً ایک ہی وقت میں، پایا کہ مثبت تبدیلیاں نہ صرف دماغی مشقوں کے ساتھ کام کرنے والے لوگوں کی ذہنی سرگرمی کو متاثر کرتی ہیں۔ سب میں تبدیلیاں دیکھی گئیں۔

لہذا، ایک شخص کے کردار میں مثبت تبدیلیاں دیکھی گئیں - زیادہ صوابدید، گہرے تجزیہ کے لئے ایک رجحان، چڑچڑاپن اور گھبراہٹ غائب ہو گئی۔ وہ دوسروں کے ساتھ رابطے میں زیادہ مثبت ہو گئے، تعاون کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوا، یہاں تک کہ ان لوگوں میں بھی جو پہلے ایک ٹیم کے طور پر کام نہیں کر سکتے تھے۔

لیکن یہ مثبت پیش رفت محدود نہیں ہے۔ اس تکنیک کے حصے میں شامل لوگوں کی اکثریت، جس میں ریاضی کے سوالات کو حل کرنا شامل ہے، وقت کے ساتھ، موسیقی کا ایک مختلف احساس پایا۔ انہوں نے موسیقی کو مزید گہرے معنی

خیز انداز میں دیکھنا شروع کیا۔ اور ان میں سے کچھ نے خود کامیابی سے موسیقی کے آلات بجانا سیکھے ہیں۔

دماغ پر سادہ مشقوں کے اتنے طاقتور اثرات کاراز کیا ہے؟ ساخت؟

اس سوال کا جواب سائنس فراہم کرتا ہے: بعض شعبوں کی حوصلہ افزائی دماغ

کی سرگرمی میں، ہم پورے جسم میں خون کے بہاؤ میں اضافہ کی حوصلہ افزائی

کرتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں، یہ یومیہ "چارچ" دماغ تک پہنچاتا ہے۔ غذائی

اجزاء اور آکسیجن کی مقدار۔ اور یہ بالکل وہی ہے جو اسے برقرار رکھنے کی ضرورت ہے۔

"اچھی حالت"! طب کے شعبے میں کام کرنے والے زیادہ تر سائنسدانوں کا دعویٰ

ہے کہ "The" کی مرضی "دماغ نمایاں طور پر کر سکتے ہیں قوت مدافعت کو بہتر

بنائیں اور مضبوط کریں بیماریوں کے خلاف جنگ میں جسم۔ یہاں تک کہ وہ جو روایتی

طور پر رہے ہیں۔ لا علاج سمجھا جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مرکزی اور پردی اعصابی

میں سسٹمز ریاست کے بارے میں معلومات کو مسلسل جمع اور پروسیس کر رہے

ہیں۔ انسانی جسم میں ہر سیل۔ یہ تمام عمل دماغ میں کئے جاتے ہیں اور

اعصابی نظام نیوران کی مدد سے۔ برقی سگنل کی شکل میں معلومات کے خصوصی

سیل کنڈکٹر۔ یہ ظاہر ہے کہ ان خلیوں کی حالت جتنی بہتر ہوگی دماغ اور جسم کے

تمام اعضاء اور نظام کے درمیان معلومات کا تبادلہ اتنا ہی تیز ہوگا۔

یہ واضح ہے کہ عمر سے متعلق تبدیلیاں جو دماغی خلیات کو متاثر کرتی ہیں،

خاص طور پر اعصابی خلیوں کی موت، حیاتیات کی عمومی حالت کے بارے میں معلومات کے لیے دماغ کے رد عمل کی شرح کو نمایاں طور پر کم کرتی ہے۔ یہ منفی عمل تناؤ، نفسیاتی جذباتی تناؤ، تمباکو نوشی، ورزش کی کمی اور ناقص خوراک کی وجہ سے بڑھ جاتے ہیں۔ یہ تمام عوامل دماغ کی آکسیجن کی کمی اور عصبی خلیوں کی موت کا باعث بنتے ہیں۔

ہم کیا کر سکتے ہیں؟

ہمیں اپنے مرکزی صحت کے انتظام "اسٹاف" یعنی دماغ کو بچانا ہے! خاص طور پر ڈیزائن کی گئی مشقوں پر کام کرنا جہاں آپ سیکھتے ہیں، دماغ کو متحرک کرتا ہے۔ دماغ کے خلیات کو آکسیجن کی فراہمی میں مدد کرتا ہے اور اس وجہ سے اس کی حفاظت کرتا ہے۔ صحت

دماغی مشقوں کے استعمال سے متعلق سوالات کے جوابات

ان عالمگیر تکنیکوں کو استعمال کرتے وقت میں کیا کروں گا؟ پیٹرک کیلی تکنیکوں اور شلٹ ٹیبلز کی مشقوں کا استعمال کرتے ہوئے آپ کو دماغ کی بڑی صلاحیت کے ساتھ ایک فعال کام کرنے کا موقع ملتا ہے جو عام طور پر، عام حالت میں ہوتا ہے، فعال نہیں ہوتا ہے۔ اس طرح آپ توجہ اور یادداشت کو بہتر بنا سکتے ہیں، اپنی صلاحیتوں کو بڑھا سکتے ہیں IQ، میں اضافہ کر سکتے ہیں، اور ساتھ ہی اپنی جسمانی صحت میں نمایاں بہتری حاصل کر سکتے ہیں۔

کیا اس تکنیک کے اطلاق کے لیے جنس، عمر، سرگرمی کی قسم پر کوئی پابندیاں ہیں؟

بالکل کوئی پابندی نہیں ہے Schulte! ٹیبل کے ساتھ کیلی کی تکنیک اور دماغی مشقیں ہر ایک کے لیے دستیاب ہیں۔ ان مشقوں کو انجام دینے والے مرد اور خواتین، بچے اور بوڑھے، ڈاکٹر، منیجر، فوجی افسران، اساتذہ - تمام پیشوں کے لوگ ہو سکتے ہیں۔

شاید اس طرح کی ایک مؤثر تکنیک طویل اور محنتی روزانہ کام کی ضرورت ہے؟ دماغی مشقوں کے ساتھ کام کرنے میں آپ کا کم از کم وقت لگے گا۔ دن میں صرف 5-10 منٹ بہترین نتائج دیتے ہیں۔

کیا مجھے اس تربیت کے لیے خصوصی آلات کے ساتھ کام کرنے کی ضرورت ہے؟ ان منفرد طریقوں کے ساتھ کام کرنا بہت آسان ہے۔ آپ کو تاروں، بیٹیروں یا بجلی کے ذرائع کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کو ایک موثر ورزش کے لیے جو کچھ درکار ہے، وہ آپ کو اس کتاب میں مل جائے گا۔

کیا مجھے تربیت کے دوران دماغ کے احیاء کے لیے خصوصی تیاری کرنے کی ضرورت ہے؟

قطرے اور گولیاں ضروری نہیں ہیں۔ آپ خود اپنے دماغ کے غیر فعال خلیوں کو بیدار کرنے کے قابل ہیں۔

کیا مجھے ٹرینرز کے ساتھ کام کرتے وقت سانس لینے کی خصوصی تکنیکوں میں مہارت حاصل کرنی ہوگی؟ کیا آپ کو مراقبہ سیکھنے، کچھ مشقیں کرنے کی ضرورت ہے؟ نہیں، کسی خاص ورزش اور لاشعور میں غوطہ لگانے کی ضرورت نہیں ہے۔ تکنیک کی معیاری ترقی کے لیے آپ کو صرف تین مہارتوں کی ضرورت ہے: پڑھنا، لکھنا اور ریاضی۔ بلاشبہ، آپ کے پاس وہ پہلے ہی موجود ہیں۔

کیا ان تکنیکوں کا کوڈنگ سے کوئی تعلق ہے؟ بالکل کچھ نہیں! کے ساتھ کام کرنے کے عمل میں مشقیں، آپ کے دماغ پر باہر کا اثر نہیں ہوتا ہے۔ آپ صرف معلومات کو پروسیسنگ اور ذخیرہ کرنے کے متبادل طریقوں کو پکڑتے ہیں، طریقہ کار سے ہر روز تجویز کردہ مشقوں کو انجام دیتے ہیں۔ اس کی وجہ سے، ہر روز آپ کے دماغ کے پرائنٹسٹا کے زیادہ سے زیادہ حصے فعال کام میں شامل ہوں گے۔

کا فعال استعمال کرتا ہے۔ مشقیں f یا دماغ میری صحت کو نقصان پہنچاتا ہے؟ اس طریقہ کار میں کوئی پیچیدہ، متنازعہ، اور ممکنہ طور پر خطرناک بھی شامل نہیں ہے۔ دماغ کی تربیت کا یہ قدرتی طریقہ بالکل سب کچھ دکھاتا ہے اور یقینی نتائج دیتا ہے! اور آپ کی صحت، مشقوں کی کتاب میں بیان کردہ تمام کی باقاعدہ کارکردگی کے نتیجے میں، صرف بہتر ہو سکتی ہے۔

کیا میں اس طرح کی تربیت کے بعد تناؤ یا تھکاوٹ محسوس نہیں کروں گا؟

دماغ مشقین کتاب میں پیش کی گئی چیزیں اتنی سادہ ہیں کہ وہ تھکاوٹ کا باعث نہیں بن سکتیں۔ درحقیقت ان کاموں کی کارکردگی کو عملی طور پر کسی محنت کی ضرورت نہیں ہے۔ تناؤ کی واحد وجہ کلاس روم میں غلط کرنسی ہو سکتی ہے۔ آپ کو صرف ایک کی ضرورت ہے: پیچھے بیٹھیں اور ایک کتاب کو اپنی آنکھوں کے لیے آرام دہ مقام پر رکھیں، اور مسئلہ حل ہو جائے گا!

مجھے ورزش کے اثرات کے لیے کب تک انتظار کرنا پڑے گا؟
انتظار کرنا تقریباً ضروری نہیں ہے۔ یہ مشقیں بغیر کسی وجہ کے نہیں، انتہائی موثر کہلاتے ہیں: چند منٹ کی تربیت کے بعد بھی آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا دماغ بیدار ہوتا ہے، اور آپ تمام کاموں کو بہت تیزی سے نمٹا دیتے ہیں۔
باب 2 - آپ کے دماغ کے جینیٹس زونز کو چالو کرنے کا کیلی کا طریقہ کار۔

ڈاکٹر کیلی کی تحقیق کا مقصد پرانتستا کے ان علاقوں کو مؤثر طریقے سے متاثر کرنے کے طریقوں کی نشاندہی کرنا تھا، جو اعصابی نظام کی اعلیٰ سرگرمی فراہم کرتے ہیں۔ دماغ کے مختلف حصوں کے آپریشن کے مشاہدے سے معلوم ہوا کہ مختلف آپریشنز کرتے وقت ان کارٹیکل ایریاز کی بائیو فزیکل سرگرمی ہر شخص کے لیے یکساں ہو سکتی ہے، مثال کے طور پر ڈالر کے بلوں کو گننا یا صرف ایک سے دس تک۔ دماغ کے متعلقہ علاقے کے اعمال کے بارے میں ایک جیسی سرگرمی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ آلات دماغ کے کام کے علاقوں کے تقریباً مکمل اتفاق پر قبضہ

کرتے ہیں۔

ان اعداد و شمار کے پیش نظر ڈاکٹر کیلی نے کی تخلیق پر کام شروع

کیا۔ آسان، ورسٹائل اور محفوظ دونوں طریقے دماغ پر اثر۔ سائنس دان مختلف عمروں اور

پس منظر کے لوگوں کے ساتھ کام کر رہے ہیں، ملازمتوں کے لیے مختلف

اختیارات کا استعمال کرتے ہوئے، انتہائی حساس آلات کا استعمال کرتے ہوئے

نہایت احتیاط سے نتائج کو درست کر رہے ہیں۔ یہ کام کئی سال تک چلتا رہا۔

مطالعات نے اس کے اس مفروضے کی تصدیق کی ہے کہ سادہ مشقوں کی مدد

سے تربیت، دماغ کے علاقوں کو مسلسل متحرک کرتی ہے، دماغی پرانتستا کے اس

طرح کی سرگرمی کے علاقوں کی اجازت دیتی ہے کہ لوگ آسانی سے زیادہ پیچیدہ

کاموں سے نمٹ سکتے ہیں۔ یہ دماغ کے مخصوص علاقوں پر ایکویپریشز کے طریقے کے

طور پر پایا گیا ہے تاکہ ان کی کارکردگی کو نمایاں طور پر بہتر بنایا جاسکے۔

مثال کے طور پر، اگر پرانتستا کا وہ حصہ، جو ریاضی کے مسائل کو پرائم نمبرز کے

ساتھ حل کرنے میں مصروف ہے، نیز تربیت کے دوران تجربی مسائل وقتاً فوقتاً

سادہ ریاضی کی کارروائیوں پر کام کرے گا، تو یہ دماغ کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے

جب کہ زیادہ پیچیدہ مسائل کو حل کرنے کا مقصد ہوتا ہے۔ خلاصہ مسائل۔

اس نظام کو بجا طور پر صحت سے بچاؤ کا طریقہ کہا جاسکتا ہے، کیونکہ یہ ذہنی رد

عمل کی رفتار کو نمایاں طور پر بڑھانے، یادداشت کو بہتر بنانے اور منطقی سوچ کو

فروغ دینے کی صلاحیت فراہم کرتا ہے۔ ایسا کرنے کے لیے، آپ کو خاص جسمانی، وقت یا مادی اخراجات کی ضرورت نہیں ہے۔

کے ساتھ کام کے مثبت نتائج کے درمیان مشقیں کام اور مطالعہ میں بہتری، یادداشت کی صلاحیت میں اضافہ اور دماغی رد عمل کی رفتار دیکھی گئی۔ تجربات کی ایک سیریز کی تصدیق ہوئی: مشقیں، جو ڈاکٹر کیلی نے طویل عرصے تک منتخب کیں۔ مدت، میں مطلوبہ تبدیلیوں کا آغاز ہے۔

انسانی جسم کو نہ صرف جذباتی اور فکری، لیکن ایک پر بھی جسمانی سطح

کیلی کی ترقی پر تجربے کے شرکاء میں سے زیادہ تر مشقیں p فکری سرگرمیوں

میں پیشرفت کے علاوہ، بہتری کے اثرات: وزن کا معمول پر آنا، نفسیاتی امراض کی

علامات کو کم کرنا (جیسے دمہ، الرجی، اور ہکلانا)، الکحل اور نیکوٹین پر انحصار میں

کمی... یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ تجربے کے دوران، محققین نے اس بات کو

یقینی بنانے کے لیے احتیاط سے نگرانی کی کہ شرکاء میں سے کسی نے علاج کے

لیے کوئی خاص اوزار استعمال نہیں کیا۔

اپنے دماغ کے پرانتستا میں بعض علاقوں کی سرگرمیوں کی حملیت کرتے

ہوئے، ہر شخص کسی بھی عمر میں، تندرست اور صحت مند رہ سکتا ہے، اور ساتھ

ہی اعلیٰ پچیدگی کے کاموں سے نمٹنا آسان بھی پاسکتا ہے۔ پیٹرک کیلی مشقوں کا

ایک مجموعہ بنانے میں کامیاب رہا جسے دماغ کا کامل محرک سمجھا جا سکتا ہے۔

دماغ کی منفرد ٹرینر کیلی نے اسے بجا طور پر نئی نسل کا طریقہ قرار دیا۔ یہ آپ کو اپنے دماغ کو بیدار کرنے اور اسے مسلسل سرگرمی کی لہر پر قائم کرنے کے لیے کم سے کم کوشش کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

بنیادی مرکب مشقوں کی تفصیل

کیلی ٹریننگ کسی بھی شخص کے لیے روزمرہ کی سرگرمیوں کے لیے موزوں ہے۔ وہ نوکریاں جو ہیں۔ دماغ کی باقاعدہ تربیت کے لیے اس میں پیش کی گئی ایک سادہ سی مثال پر مشتمل ہے، اور اس شخص کے لیے مشکلات پیدا نہیں کرے گا جو پڑھنا لکھنا جانتا ہے۔ شمار۔ یہ مندرجہ ذیل اصول پر مبنی ہے۔

کم سے کم کوشش - زیادہ سے زیادہ نتائج!

کلاسوں کی تعداد

دماغی تربیت کے لیے یہ شرط ہے کہ یہ طریقہ کار روزمرہ کی سرگرمیوں پر مشتمل ہو۔ دماغ کی صلاحیت اور صلاحیت کو بڑھانے کے علاوہ، یہ آپ کو اسے مسلسل "خبردار" رکھنے کی اجازت دیتا ہے۔ مثالی طور پر، ہر دن کے دوران ایک ہی وقت مختص کرنا بہتر ہے۔

مختلف رفتار - مختلف نتائج

سست اور تیز رفتار کی سادہ مثالوں کو حل کرتے وقت دماغ مختلف طریقے سے کام کرتا ہے۔ اگر ریاضی کے حسابات کے عمل کے دوران کسی کو اپنے دماغ کا

ٹوموگرافی اسکین کرنا تھا، تو ہم دیکھ سکتے ہیں کہ دماغ جتنی تیز رفتاری سے کام کرتا ہے، متحرک علاقوں کا رقبہ اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

لہذا، آرام کی رفتار سے، کاموں میں سادہ حساب کتاب میں کام کے کچھ اہم حصے شامل ہوتے ہیں، لیکن اس کے لیے رفتار بڑھانا ضروری ہے۔ دماغ کا تقریباً آدھا حصہ شامل ہے۔

پیٹرک کیلی دماغی مشقوں کی ساخت میں درج ذیل شامل ہیں:

● سادہ ترین ریاضی کے عمل کی مثالیں؛

● لگاتار گنتی تقریر کی سرگرمی کو بیدار کرتی ہے۔

● سادہ الفاظ کے معنی میں غیر مربوط سرگرمی کو یاد رکھنا؛

● بیک وقت بصری الفاظ کی پہچان اور اقدار کی سمجھ، جو دماغ کے دونوں

نصف کرہ میں پرانتستا کے مختلف حصوں کو متحرک کرتی ہے۔

مشقوں کا بنیادی سیٹ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے جو

چاہتے ہیں۔ بیک وقت ان کی ذہنی صلاحیت کو بڑھانا اور نمایاں اضافہ کرنا ان کی

جیورنل۔ تمام مجوزہ اسائنمنٹ اتنے سادہ اور عملی ہیں کہ وہ ہیں۔ ابتدائیوں اور ان

لوگوں کے لئے مثالی جنہوں نے پہلے ہی اس حیرت انگیز پر آغاز کیا ہے۔ تکنیک

اس میں درج ذیل اقسام کے کام شامل ہیں۔

1 سے 120 تک اونچی آواز میں فوری گنتی

اس صورت میں آپ کو ہر لفظ کو اونچی آواز میں اور صاف پڑھنا ہوگا۔ اگر آپ الجھن میں ہیں۔ گنتی کا عمل، پھر صحیح نمبر پر کال کریں اور جاری رکھیں مزید غور کیا۔ جبکہ یہ مشق فرنٹل کی تربیت کے لیے بہت موثر ہے۔ دماغی پرانتستا کے لوب، یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ رفتار بہت ہے یہاں اہم!

2. الفاظ کو حفظ کرنے کی مشقیں۔

آپ کو 30 آسان الفاظ کا ایک سیٹ پیش کیا جاتا ہے، جو منطقی طور پر ایک دوسرے سے متعلق نہیں ہیں۔ 2 منٹ کے اندر، آپ انہیں پڑھ لیں اور زیادہ سے زیادہ حفظ کرنے کی کوشش کریں۔ رقم شیٹ پر میموری سے ریکارڈ چیک کرنے کے لیے۔ ایک ہی وقت میں یہ کرتا ہے اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ ان الفاظ کو کس ترتیب سے لکھتے ہیں۔ پھر الفاظ کی تعداد گنیں۔ صحیح طریقے سے درج کریں اور اس نمبر کو مناسب باکس میں درج کریں۔

3. ریاضی کے حساب کتاب کی مثالیں۔

آپ کو سادہ ترین ریاضی کی متعدد مثالیں حل کرنے کے لیے مدعو کیا جاتا ہے۔ آپریشنز کام کو اس رفتار سے انجام دینا شروع کریں جو آپ کے لیے آرام دہ ہو، اور آہستہ آہستہ رفتار کو زیادہ سے زیادہ حد تک بڑھائیں۔ اس صورت میں، یہ ہے نتائج کی درستگی اتنی اہم نہیں، جتنی سوچ کی رفتار عمل

4. اسائنمنٹس اسٹروپ ٹیسٹ

یہ اصل ٹیسٹ 1935 میں امریکی جان رڈلے اسٹروپ نے تیار کیا تھا۔ اس

نے نوکری کی پیشکش کی، جو منطقی اور بصری کے فرق پر مبنی ہے۔ رنگوں کا تصور

ماہر نفسیات نے فوری طور پر کی انفرادیت کو سراہا ہے۔ ٹیسٹ اور فعال طور پر ان

کی مشق میں استعمال کرنے کے لئے شروع کر دیا۔ اسٹروپ ٹیسٹ کی ساخت

اصل ہے اور ساتھ ہی بہت آسان ہے: آپ کو الفاظ، بنیادی رنگوں کے نام،

مختلف رنگوں میں ٹائپ کردہ حروف پڑھنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ اس میں لفظ

کے معنی فونٹ کے رنگ سے مل سکتے ہیں یا اس سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ لہذا،

لفظ "نیلے" کو دیکھ کر، سرخ میں ٹائپ کیے گئے حروف، آپ کو خود سے لفظ

"نیلا" پڑھنا ہوگا، اور رنگ "سرخ" کا نام بلند آواز سے کہنا ہوگا۔

حقیقت یہ ہے کہ ہمارا دماغ متن اور رنگ کو مختلف طریقوں سے سمجھتا ہے،

دماغی نصف کرہ کے مختلف حصوں میں سائیکل چلاتا ہے، اور Stroop-

test کے ساتھ ایسا کام ان کی مربوط نشوونما کے لیے ایک بہترین تربیت بن جاتا

ہے۔

اہم:

یاد رکھنے کے لیے آسان مثالوں یا الفاظ کے ساتھ آتے ہوئے، اپنے طور پر ایک

جیسی مشق بنانے کی کوشش نہ کریں۔ تمام کاموں کی عدم مطابقت کی رائے

ہے۔

ایک غلطی - ان میں سے ہر ایک خاص نظام کے مطابق کی جاتی ہے اور ایک خاص معنی رکھتی ہے۔ یہ تمام اسکیمیں پیچیدہ تجربات میں تیار کی گئی ہیں، اور انہیں من مانی طور پر تبدیل نہیں کیا جانا چاہیے۔

اسائنمنٹس کی ترتیب

زیادہ سے زیادہ نتائج حاصل کرنے کے لیے، آپ کو مندرجہ ذیل کاموں کو انجام دینا چاہیے۔ 1. دماغ کی کارکردگی کا پہلا ابتدائی جائزہ اور نتائج کو ریکارڈ کرنا۔ پھر اگلی مشق پر جائیں۔

2. کاموں کو ہفتوں کے چکر میں انجام دیں:

5 دن - پیر سے جمعہ - ہر دن ریاضی کی مثالوں کو حل کرنے کے لئے،

6 ویں دن - ہفتہ - الفاظ کو یاد کرنے کی مشق اور ایک تیز اسکور، 7

واں دن - اتوار - اسٹروپ ٹیسٹ کی پیروی کریں۔

وہ سرگرمیاں جو آپ ہفتہ اور اتوار کو انجام دیتے ہیں ان کا انتخاب ایک خاص طریقے سے کیا جاتا ہے، ایک طرف، دماغی پرانتستا کے کچھ حصوں کو چلانے کے لیے، اور دوسری طرف - اس پیشرفت کا معروضی جائزہ حاصل کرنے کے لیے جو پچھلے دوران ہوئی ہے۔ ہفتہ

3. کورس کے اختتام پر نتائج کا جائزہ لیں۔ ایسا کرنے کے لیے، نتائج کا

حساب لینے کے لیے اپنے ٹیبل کے ریکارڈ کا استعمال کریں، مشقوں کے سب

سے اہم اشارے ریاضی میں ہیں۔ ہمیں ان کے نتائج کا کسی اور سے موازنہ نہیں کرنا چاہیے۔ ہر کوئی۔ انفرادیت، اور آپ کی کامیابی آپ کو اپنی صلاحیت کو بہترین طریقے سے تیار کرنے کی اجازت دیتی ہے۔

کم از کم پچھلے تین دنوں تک روزانہ کے کاموں (ریاضی حساب) کو انجام دینے میں لگنے والے وقت پر توجہ دینا بھی ضروری ہے۔
اگر آپ ریاضی کا حساب پیدا کر سکتے ہیں۔

1 ● منٹ یا اس سے کم میں۔ آپ شاندار ہیں! ہم امید کرتے ہیں کہ، اس کتاب کی بدولت، آپ نے آخر کار دیکھا ہوگا کہ کیسے۔

1,5 ● منٹ۔ آپ کا آئی کیو زیادہ تر لوگوں سے زیادہ ہے، لیکن ترقی کی گنجائش ہمیشہ رہتی ہے، ہے نا؟

2 ● منٹ۔ ایک بہترین نتیجہ، لیکن ہمیں تھوڑی اور مشق کی ضرورت ہے۔

مشقوں کا پورا کورس 70 دن یا بالترتیب 10 ہفتوں کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ یہ بتانا کہ آپ کورس کے پہلے دن سے پہلے یا پہلے دن کر سکتے ہیں۔

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ نتائج آپ کو مایوس نہ کریں، یہ نہ

بھولیں ● تمام کام روزانہ کی بنیاد پر اس ترتیب میں کریں جس کی سفارش

کی گئی ہے۔

کتاب؛

● دن کے وقت کا مشاہدہ کریں - کافی نیند حاصل کریں اور جسمانی سرگرمی

کے ساتھ ذہنی کام کے متبادل ادوار؛

● صحت مند اور متوازن کھانا کھائیں۔ آپ کے دماغ اور آپ کے جسم کو وہ

سب کچھ ملنا چاہیے جو آپ کو کام مکمل کرنے کے لیے درکار ہے۔

باقاعدہ مشق بہت اہم ہے جیسا کہ مشقوں کی ترتیب ہے۔ وسیع تحقیق کے

نتائج کی بنیاد پر ڈیزائن کیا گیا!

ایک بہترین آپشن یہ ہے کہ اگر آپ تازہ دماغ کے ساتھ صبح کے وقت ایسا

کرنے کے لیے وقت نکال سکتے ہیں۔ انہیں ایک ہی وقت میں برقرار رکھنے کی

کوشش کریں۔ اس صورت میں، وہ جلد ہی ایک عادت بن جائیں گے، جیسے سونا

اور دھونا۔

کورس کے تمام کام انجام دینے کے بعد، دو ہفتے کا وقفہ لیں اور کتاب کے

لگلے باب پر جائیں - ایکورزش ب Schulte کی میزوں پر رکھا گیا ہے۔ مستقبل

میں، آپ 1-3 ہفتوں کے درمیان وقفے لے کر، تربیتی مشقوں کے درمیان متبادل

کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کو نہ صرف اپنے دماغ بلکہ پورے جسم کو اچھی حالت

میں رکھنے میں مدد ملے گی۔

باب Schulte-3 ٹیبلز پر مبنی اسمارٹ برین ایکسرسائز۔

یہ مشق بالکل پہلے طریقہ کی تکمیل کرتی ہے۔ اور تاثیر ان کا استعمال انفرادی طور پر اور ترتیب وار ثابت ہوا ہے۔

یہ ذہین ٹرینر اسی طرح کی تمام تکنیکوں کے بارے میں آپ کا نظریہ بدل دے گا۔ توجہ کی مخصوص سرگرمی آپ کو بڑھانے کی صلاحیت میں مہارت حاصل کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ آپ کی ذہانت کی شرح، اور سیکنڈوں میں، تمام معلومات کو نکالنا یادداشت کی گہرائیوں سے، جلدی اور درست طریقے سے فیصلے کرنا۔

اس کے ساتھ، آپ توجہ کے پیرامیٹرز کو "پمپ اپ" کر سکتے ہیں جو اوپر کی ضرورت ہے تمام فکری صلاحیتوں کے کلیدی اجزاء کے طور پر۔ وہ میں کچھ عمل چلاتے ہیں۔ دماغ، تاکہ انسانی ذہانت کا تناسب بہت بڑھ جائے۔

انتباہ - معلومات کو منظم کرنے کے لئے شعور کی صلاحیت باہر سے آتا ہے اور اہمیت و اہمیت کی بنیاد پر تقسیم کرتا ہے، ان کاموں پر منحصر ہے جو ایک شخص اس وقت اپنے سامنے رکھتا ہے۔

ان کی توجہ کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت حاصل کرنے سے، انسان کا مالک بن جاتا ہے اس کا دماغ، وہ ان چیزوں کی طرف بڑھ سکتا ہے جو اس کے لیے اہم اور معنی خیز ہیں، یا غیر ضروری چیزوں کو منتقل کریں۔

آج کی دنیا میں رہنا، ہر دن ہمیں نئے چیلنجوں کے ساتھ پیش کرتا ہے۔ قدرتی

طور پر، ہم ان سب کو اپنے لیے زیادہ سے زیادہ فائدے کے ساتھ حل کرنا چاہتے ہیں۔ ہم اسے کتنی اچھی طرح سے نافذ کر سکتے ہیں اس کا انحصار کئی عوامل پر ہے، بنیادی طور پر ذہانت، یادداشت اور توجہ۔ یادداشت کی اہمیت کو معلوم ہے۔ تمام اس کے بغیر، جیسا کہ وہ کہتے ہیں، گھر چھوڑنے کے لئے بھی ضروری نہیں ہے۔ لیکن یہ ہے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ فوکس خاص طور پر طاقتور کوآرڈینیٹر ہے۔ یادداشت اور اس لیے کامیابی کا سنگ بنیاد۔ اتفاق کرتے ہیں، کہ کامیابی سے کسی بھی شعبے میں کسی خاص مسئلے کو حل کریں (امتحان یا شطرنج کے آخری کھیل سے - سینکڑوں ملین ڈالر میں پلانٹ کی فروخت کے لیے بات چیت تک) ہمارے پاس، وقت کے ایک مقررہ وقت پر، وسیع سے اہم تفصیلات کا انتخاب کرنا ہے۔ معلومات کی مقدار، ان پر توجہ مرکوز کرنا، انہیں ذہن میں رکھنا، اور سب کو الگ تھلگ کرنا بیرونی محرکات۔ تب ہی ہمارا دماغ درست اور واضح طور پر کام کرے گا، اور جیسا کہ جلد از جلد صحیح حل تلاش کریں۔

سوچ کے عمل کی رفتار اور، بالآخر، ان کی کارکردگی ہے براہ راست توجہ کے

پیرامیٹرز پر منحصر ہے!

ہم ان خوش نصیبوں کے بارے میں جانتے ہیں جو پیدائش سے ہی لاکھوں

حقائق کو ذہن میں رکھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں، اہم گفت و شنید کے دوران

مشغول نہیں ہوتے، کسی بھی وقت توجہ مرکوز رکھتے ہیں اور اپنے دماغ کو منظم

کرتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ "مکمل رفتار" سے کام کرتے ہیں۔

جب بھی اس کی ضرورت ہوتی ہے... یہ لوگ ایک اصول کی طرح ہیں - وہ سیارے کے امیر ترین لوگوں کی فہرست میں پہلے نمبر پر ہیں۔ باقیوں کا کیا ہوگا؟ جو لوگ اس حقیقت کو قبول نہیں کرنا چاہتے کہ کسی بھی میدان میں کامیابی صرف چند ایک کے لیے ہے؟

سائنسدانوں کی طرف سے تیار کردہ ایک ذہانت کی مشق Schulte، ٹیبلز پر مبنی ہے، کسی کو بھی توجہ پر قابو پانے کے عمل کو حاصل کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ اس طریقہ سے، ہم میں سے ہر ایک مطلوبہ وقت اور صحیح صورتحال میں اپنی عقل کو سپر آپریننگ حالت میں لا سکتا ہے اور فوری طور پر مطلوبہ نتیجہ حاصل کر سکتا ہے!

بہت سی تکنیکیں ہیں جو دماغ کو مختلف خصوصیات (سائز، ارتکاز، تقسیم، وغیرہ) تیار کرنے کی تربیت دیتی ہیں۔ ایسا نہیں ہے کہ وہ بے اثر ہیں۔ ان میں سے بہت سے آپ کو توجہ کی متعدد خصوصیات کی تربیت دینے کی اجازت دیتے ہیں جو یقینی طور پر زندگی میں کام آئیں گی۔

تاہم، ان میں سے کسی بھی تکنیک نے اپنی ذہنی صلاحیت کو فوری طور پر ظاہر کرنے، یادداشت کو چالو کرنے اور فوری اور درست طریقے سے فیصلہ کرنے کی صلاحیت کو بار بار مضبوط کرنے کے لیے "شامل" کرنے کے لیے مناسب وقت پر ٹولز نہیں دیے۔ ذہانتورزش ب Schulte ٹیبلز پر ان خصوصیات کی نشوونما اور تربیت کے لیے بالکل نیا طریقہ تجویز کرتا ہے۔

جب ہم توجہ کی تاثیر کے بارے میں بات کرتے ہیں، تو ہمارا مطلب شدت اور ارتکاز، حجم اور سوچنگ کی رفتار اور استحکام ہے۔ یہ تمام خصوصیات ایک دوسرے کے ساتھ قریبی تعلق میں موجود ہیں، لہذا، ان میں سے ایک کو بڑھا کر، ہم عام طور پر توجہ کے عمل پر کام کر رہے ہیں۔

عام طور پر، توجہ مندرجہ ذیل خصوصیات کے ذریعہ بیان کی جاتی ہے۔

توجہ کی شدت - کسی شخص کی ایک یا دوسری چیز پر زیادہ دیر تک توجہ رکھنے کی صلاحیت -

توجہ کی مقدار - اشیاء کی تعداد جو لوگ بیک وقت کافی وضاحت کے ساتھ احاطہ کر سکتے ہیں۔

خاص توجہ - کسی خاص چیز کی جان بوجھ کر رہائی اور اس کی طرف توجہ کی سمت -

توجہ کی تقسیم - ایک شخص کی بیک وقت متعدد سرگرمیاں انجام دینے کی صلاحیت -

توجہ کا سوچنگ - کچھ اکائیوں سے فوری طور پر توجہ "آف" کرنے کی صلاحیت اور تبدیل شدہ حالات کے ساتھ نئی مماثلت میں شامل کرنا۔ توجہ کا استحکام - وقت کی لمبائی جس کے دوران کوئی شخص اپنی توجہ اس موضوع پر رکھ سکتا ہے۔

توجہ کا خلفشار - ایک شے سے دوسری چیز پر توجہ مرکوز کرنے کی غیر ارادی

حرکت -

Schulte ٹیبل کے ساتھ دانشورانہ مشقیں کرنے سے مہارت حاصل

کرنے اور توجہ کو تیزی سے جوڑنے میں مدد ملتی ہے۔ تربیت آپ کی مدد کرے گی۔
سب سے پہلے، توجہ کے سوچنگ اور حجم کی رفتار کو نمایاں طور پر بڑھانے کے لئے۔
اشیاء کی تعداد جو ایک شخص مختصر مدت کی میموری میں ذخیرہ کر سکتا ہے۔

نتیجے کے طور پر، آپ کر سکتے ہیں:

● کسی بھی وقت، دماغ کے پوشیدہ ذخائر کو لے کر، دماغی صلاحیت کو

سیکنڈوں میں بڑھانا؛

● میموری کو چالو کریں اور اس سے تمام ضروری معلومات نکالیں۔

● ایک ملین کا فوری انتخاب صرف وہی حل ہے جو کامیابی لاتا ہے!

سپر ٹرینر "ڈیوائس"

Schulte ٹیبلز پر مبنی ایک انٹیلی جنس مشق نے میزوں کے سیٹ پیش

کیے ہیں۔ مختلف قسم کے ورزش کے لیے۔ "نمبروں کی تلاش کی تکنیک کے
طریقے" (یا "Schulte Tables" کو اصل میں ایک نفسیاتی تشخیصی طریقہ
کے طور پر تیار کیا گیا تھا۔ توجہ کی خصوصیات کا مطالعہ۔

سامی ٹیبل ایک میٹرکس ہے جس میں 25 خلیات (5 عمودی اور 5 افقی)

ہیں۔ بے ترتیب ترتیب میں ہر سیل میں 1 سے 25 تک ایک نمبر لکھا ہوا ہے۔

اس سے پہلے کہ تربیت حاصل کرنے والوں کا کام ہے - جتنی جلدی ہو سکے نمبر یا 1 سے 25 کی براہ راست ترتیب، یا الٹ میں - 25 سے 1 تک۔

اس طریقہ کار کو عملی ماہر نفسیات اپنی تحقیق میں استعمال کرتے ہیں۔ لیکن اتنا عرصہ نہیں گزرا، سائنسدانوں نے مشاہدہ کیا کہ ایک سادہ «حل» ٹیبل توجہ، ذہانت اور یادداشت کی نشوونما پر طاقتور مثبت اثر ڈالتا ہے۔

سب سے پہلے Schulte، ٹیبلز کے ساتھ کام کرتے ہوئے حجم (ترتیب کے بجائے متوازی) اکاؤنٹ تیار کرتا ہے جب منظر کے میدان میں حروف کو ایک ساتھ سمجھا جاتا ہے اور ترتیب وار تبدیل کیا جاتا ہے۔ یہ دریافت تیز رفتار پڑھنے کی تعلیم دینے اور نقطہ نظر کے میدان کو وسعت دینے میں وسیع پیمانے پر استعمال ہوئی۔

دوم، یہ نوٹ کیا گیا کہ Schulte میزوں کے ساتھ کام کرنے والے آدمی کی حالت، مراقبہ کی طرح۔ اور ایسی حالت میں جہاں تک ممکن ہو ہماری تمام باطنی صلاحیتوں کو ظاہر کیا، بشمول ذہانت اور یادداشت۔

حیرت انگیز نتائج کا راز

ذہانت کے عمل کا طریقہ کار مشقیں دماغ پر Schulte ٹیبل کی بنیاد پر نینو ٹیکنالوجی کے ساتھ موازنہ کیا جا سکتا ہے۔ آپ اپنے دماغ کے بہترین عمل کو متاثر کرتے ہیں، بشمول ان ذخائر کا کام، جنہیں زیادہ تر لوگ روزمرہ کی زندگی میں استعمال نہیں کرتے۔

تازہ ترین سائنسی تحقیق کے مطابق مسائل کے حل کے لیے اپنے دماغ کو سو فیصد استعمال کرنے اور زیادہ سے زیادہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے کسی بھی مسئلے کو حل کرنے میں کامیابی، آپ کو:

1- دماغ کے کچھ حصوں میں خون کے بہاؤ میں اضافہ کریں (سامنے کا یہ فیصلہ سازی کے عمل کے دوران دماغی پرانتستا میں پائے جانے والے تمام فکری عمل کی زیادہ سے زیادہ دستیابی کو یقینی بناتا ہے۔

2. میموری کو متحرک کریں تاکہ مسئلے کے حل سے متعلق تمام معلومات آپریشنل میں طویل مدتی میموری اسٹور سے باہر آئیں۔ یادداشت۔ یہ لفظی طور پر ایسوسی ایٹو روابط کو جگا رہا ہے جو اس مسئلے سے متعلق ہیں۔ یہ یاد کرنے کے لیے قیمتی سیکنڈوں کو ضائع ہونے سے بچائے گا، کیونکہ تمام ضروری معلومات "طریقہ پر جھوٹ" ہیں۔

3. ہاتھ میں کام پر توجہ مرکوز کرنے کا حق۔ ایک کام کے لیے ارتکاز کی ضرورت ہوتی ہے، لفظی طور پر اس کے سوا کچھ نہیں دیکھنا یا سننا؛ دوسرا۔ توجہ تبدیل کرنا؛ تیسرا۔ ایک سے زیادہ تک بیک وقت رسائیمعلومات کے میدان۔

دن میں 5 منٹ کے لیے انتہائی موثر

Schulte ٹیبلز پر مبنی ذہانت کی مشق صرف ورزش نہیں ہے۔ اپنے دماغ

کو اچھی حالت میں رکھنا۔ یہ - "لازمی پروگرام" ان لوگوں کے لئے جو کسی بھی صورت

میں زیادہ سے زیادہ نتائج حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

صرف پانچ منٹ میزوں کے ساتھ پانچ سے دس دن تک کام کرنا۔ اور آپ کا
کے فعال ہونے کی وجہ سے ذہنی صلاحیت میں کئی گنا اضافہ ہوا ہے۔ دماغ کے
پوشیدہ ذخائر اور آپ کی یادداشت آپ کو تمام معلومات فراہم کرتی ہے۔ سیکنڈ میں
ضرورت ہے۔

جب بھی آپ کو اپنی توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہو اور کام پر ارتکاز کو محدود
کرنے کی ضرورت ہو تو مشقیں کریں جب آپ کو اپنے دماغ کو بیدار کرنے اور
اسے اہم معلومات کو سمجھنے کے لیے تیار کرنے کی ضرورت ہو، اس سے پہلے کہ
آپ نئی مہارتیں سیکھنا شروع کریں، اس کے دماغ سے اہم معلومات نکالنے کے
لیے، اور اسی طرح۔

ایک ذہانتورزش Schulte کی میزوں پر مبنی ہر حالت میں لفظی طور پر آپ
کی "جادو کی چھڑی" بن سکتی ہے۔

مثال کے طور پر، کسی اہم میٹنگ سے پہلے، انٹرویو، امتحان کی تاریخ، ڈرائیور کا
لائسنس ٹیسٹ، مقابلہ، کوئی بھی جسمانی یا ذہنی مشقیں۔ کسی بھی ایسی صورت
حال میں جہاں آپ کو ارتکاز کو محدود کرنے کی ضرورت ہو اور آپ کا دماغ آپ کی
کامیابیوں کا تعین کرتا ہو، آپ ایسا نہیں کرتے۔ گھبرانے یا اثبات کا سہارا لینے کی
ضرورت ہے، اپنے آپ کو بتانا کہ آپ کامیاب ہوں گے (حالانکہ یہ بھی ایک اچھا
خیال ہے)۔ آپ یہ کتاب نکالیں گے، کسی ذہانت پر کام کریں گے۔ ورزش-5

7 منٹ کے لیے اور پراعتماد اور تیار ہونے کے بعد، اپنے کیریئر، صحت اور کامیابی کی طرف ایک نتیجہ خیز قدم بڑھائیں۔

اس تکنیک پر کام دماغی سرگرمی کا ایک خاص نمونہ بناتا ہے جو کسی بھی فکری اور رضاکارانہ کوشش کے اثر کو کئی گنا بڑھا دیتا ہے۔

آپ بعد میں اپنے ساتھ لے جائیں گے۔ ہزاروں لوگوں کا تجربہ کیا گیا ہے: اس ٹیکنالوجی کے استعمال کا اثر فوری طور پر آتا ہے!

مشق کی خصوصیات ابھی تک پوری طرح سے سمجھ میں نہیں آئی ہیں، لیکن اب یہ واضح ہے۔ کہ انسانیت اس کے ہاتھ میں ہے، ایک حیرت انگیز ٹول۔

انٹیلی جنس مشق کے ساتھ کیسے کام کیا جائے؟

تربیت کو ایک ہی وقت میں انجام دینے کی کوشش کریں۔ اس طرح کی باقاعدگی زیادہ کارکردگی کو فروغ دیتی ہے۔ آپ کب اور کس وقت کرنے جا رہے ہیں اس کا انحصار آپ کی ذاتی ترجیح پر ہوگا۔

تربیت شروع کرنے سے پہلے بیٹھیں تاکہ آپ آرام محسوس کریں۔ کتاب کو اپنے سامنے کچھ فاصلے پر رکھیں، تاکہ آنکھوں پر تنگی نہ ہو۔ درج ذیل اقدامات پر عمل کریں۔

1. مزاج کا تعین کریں (تفصیلات کے لیے نیچے دیکھیں)۔

2. سٹاپ واچ آن کریں۔

3. پہلی میز پر کام پر لگیں۔

4. ایک بار جب آپ کو نمبر 25 مل جائے تو اسٹاپ واچ کو بند کر دیں اور نتائج کو

ٹیبل 1 کے نیچے گراف میں ریکارڈ کریں۔ اپنا پہلا نتیجہ ریکارڈ کرنا ضروری ہے۔

مستقبل میں، آپ اصل کے ساتھ موازنہ کرنے کے لیے اپنے نتائج کو کسی بھی

کاغذ پر ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

5. درج ذیل ٹیبل پر جائیں۔

6. ایک بار جب آپ 4 میزیں پاس کر لیں، 10-20 منٹ کے لیے وقفہ لیں۔

پھر باقی میزیں بھی اسی طرح کریں۔

نتائج کو مستحکم کرنے کے لیے آپ اس دن دوبارہ ٹیبلز کی اسی سیریز کے

ساتھ تربیت انجام دے سکتے ہیں۔

طریقہ *Schulte* ٹیبل کے ساتھ کام کرتا ہے۔

لہذا، آپ کے سامنے متعدد خلیوں کی میز ہے جس میں 1 سے 25 تک بے

ترتیب ترتیب شدہ نمبر ہیں۔

آپ کا کام، میز کے بیچ میں آنکھیں بند کرنا، اپنے پردی وژن کے ساتھ تمام

نمبروں کو صعودی ترتیب (نزول) میں تلاش کرنا ہے۔ تمہیں کیا چاہیے؟

1. میز کو اپنی آنکھوں سے آرام دہ فاصلے پر رکھیں جیسے کوئی کتاب پڑھ رہے ہو

- 30-35 سیٹی میٹر۔

2. اپنی نگاہیں مرکزی چوک پر رکھیں۔ تصور کریں کہ بالکل وسط میں نقطہ ہے۔ اس مقام پر آپ کو اپنی آنکھوں کو ٹھیک کرنا چاہئے۔
3. پھر، ٹیبل کے وسط کو دیکھتے ہوئے، شکل 1 کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ یہ ہے - "دیکھنا" نہ کہ "دیکھنا"۔ اب آپ کا کام آنکھوں کی حرکت کا پتہ لگانے کے لیے نہیں ہے۔

سیل جس میں یونٹ ہے۔

4. ایک بار جب آپ نمبر 1 دیکھتے ہیں، صرف آہستہ آہستہ اور احتیاط سے اپنی نظر مرکزی نقطہ پر رکھتے ہوئے، نمبر 2 کا پتہ لگائیں۔ جب تک کہ آپ 25 تک نہ پہنچ جائیں آگے بڑھیں۔ اگلا نمبر تلاش کرنے کے بعد آپ کو اسے بلند آواز سے یا اپنے آپ کو پکارنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ٹھیک کریں اس پر اور درج ذیل کی موجودگی کی طرف بڑھیں۔

اہم:

جلدی نہ کریں - اب آپ کے لیے شرح اہم نہیں ہے۔ میز کے ساتھ کام

کے پہلے دن کئی منٹ لگ سکتے ہیں۔ لیکن اس سے آپ کو پریشان نہ ہونے دیں

- چند دن کی تربیت، اور آپ اپنے سکور کو نمایاں طور پر بہتر بنائیں گے!

اگر آپ کلاسوں کے پہلے ہفتے میں ایک نقطہ کو نہیں دیکھ سکتے ہیں، تو آپ

اپنے آپ کو اوپر سے نیچے تک قطاروں میں آہستہ آہستہ منظر کو سلائڈ کرنے کی

اجازت دے سکتے ہیں۔ یہ صرف پردی وژن کا استعمال کرتا ہے۔ لیکن کسی بھی صورت میں آنکھوں کو دائیں بائیں نہ گھمائیں۔

اگر آپ نے آنکھوں کی افقی حرکت کرنا شروع کر دی ہے تو ایک لمحے کے لیے میز سے ہٹ کر کسی دور دراز چیز پر نظر ڈالیں اور کچھ آرام کریں۔ اس کے بعد، مشقوں کی کارکردگی کو شروع سے ہی دوبارہ شروع کریں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ نے کس مرحلے کو چھوڑا ہے۔

اوسطاً ایک میز پر کام کرنے میں 25-30 لگتے ہیں۔ تربیت کے طور پر تلاش کو مرحلہ وار کیا جا رہا ہے، اور کچھ لوگ 11-12 تک، اور کچھ معاملات میں -7-8 تک۔ ایک صحت مند شخص میں، اور ہر میز پر آرام کرنے کے بارے میں ایک ہی وقت لگتا ہے۔ آخری ٹیبل میں نمبروں کی بازیافت کے لیے وقت میں اضافہ تھکاوٹ کی علامت ہو سکتا ہے۔ جیسے جیسے نمبر تلاش کرنے کی تربیت کی رفتار آہستہ آہستہ بڑھتی جاتی ہے۔ میزوں کے ساتھ کام کرتے وقت آنکھوں کی نقل و حرکت کے رویے کا پتہ لگانا دلچسپ ہے۔

تصویر میں ایک آدمی کی آنکھوں کی نقل و حرکت کو دکھایا گیا ہے جس میں میزوں کے ساتھ کام کرنے کے قواعد کے بارے میں کوئی ہدایات نہیں ہیں۔ تمام اعداد و شمار کی تلاش کا کل وقت - 60 ہے۔ جیسا کہ اعداد و شمار سے دیکھا جا سکتا ہے، یہ ایک ہندسے سے دوسرے ہندسوں میں گزرنے کے ساتھ ساتھ ایک طاقت کی طرح لگتا ہے۔

15	6	16	9	14
1	8	20	24	2
18	22	10	21	12
17	11	23	5	25
7	4	13	19	3

مندرجہ ذیل اعداد و شمار ایک زیادہ اعلیٰ درجے کی تلاش کی ٹیکنالوجی کے اعداد و شمار کو درج کیا۔ طالب علم ٹیبل کے مرکزی فیلڈ کو مد نظر رکھنے کی کوشش کرتا ہے، دوسرے تمام نمبروں کے پرہی نقطہ نظر کو درست کرتا ہے۔ اس معاملے میں گھنٹے کی میزیں 15-20 سیکنڈ ہیں۔

15	6	16	9	14
1	8	20	24	2
18	22	10	21	12
17	11	23	5	25
7	4	13	19	3

آخر میں، مندرجہ ذیل اعداد و شمار - 8-11 سے نمبروں کی تلاش کی ایک مثال۔ یہاں نظر دراصل ابھی بھی میز کے مرکزی حصے کو اپنی گرفت میں لے رہی ہے۔

15	6	16	9	14
1	8	20	24	2
18	22	10	21	12
17	11	23	5	25
7	4	13	19	3

یقیناً، آپ پوری آنکھوں کے چارٹ کا احاطہ کرنے کے قابل نہیں ہو سکتے ہیں۔
 تربیت کے ابتدائی مرحلے میں، جب آپ میز کو دیکھتے ہیں، تو آپ کو آسانی سے
 مرکزی شخصیت اور مربع کے کونوں پر واقع اعداد و شمار کو دیکھنے کی ضرورت ہوتی
 ہے۔

ایک بار جب آپ اسے سیکھ لیتے ہیں، ریٹنا نام نہاد "عصبی جوڑ" کی تشکیل کے
 پردہ زونوں کی فعال محرک شروع کرتا ہے۔ آپس میں جڑے ہوئے نیورونز کا یہ
 ذیلی سیٹ کوالٹیو "پڑھنے" کے قابل بناتا ہے اور ان معلومات پر کارروائی کرتا ہے
 جو منظر کے میدان کے ریزرو علاقوں میں ہوتی ہے۔

اس وقت، جب آپ میز کو دیکھتے ہیں تو آنکھ، جیسا کہ یہ سب مکمل طور پر فوٹو
 گرافی کی گئی تھی اور مزید پروسیسنگ کے لئے دماغ کی ایک میٹرکس میموری میں
 تصویر بھیجتا ہے۔ اس کے بعد آپ کو درحقیقت اس جگہ کی تلاش نہ کرنا ہے جہاں
 اعداد و شمار آپ کے لیے ضروری ہو، اور اس پر اس کی پوزیشن کو یاد رکھیں
 "تصویر"۔

ہر وہ چیز جو آپ انٹیلی جنس مشق کے ساتھ سیشن کے بارے میں جاننا چاہتے تھے۔

مجھے Schulte ٹیبلز کی بنیاد پر ٹرینر کے ساتھ کام کرنے کی کیا ضرورت

ہے؟

- میز (Schulte) ذیل میں دیا گیا ہے۔
- اسٹاپ واچ (کسی بھی موبائل فون میں دستیاب ہے۔)
- نتائج ریکارڈ کرنے کے لیے پنسل یا قلم۔
- نتائج ریکارڈ کرنے کے لیے کاغذ کا ایک ٹکڑا۔

Schulte ٹیبل کے ساتھ تربیت کیسے کریں؟

ہر ورزش تین طریقوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ ہر ایک کے دوران آپ 4 میزوں

پر عبور حاصل کرتے ہیں۔ نقطہ نظر کے درمیان 5-10 سیکنڈ کے لیے وقفہ

کریں، اس وقت کوشش کریں کہ مشغول نہ ہوں، بس آنکھیں بند کر کے بیٹھیں۔

ہر ورزش سے پہلے زیادہ کارکردگی کے لیے ضروری ہے کہ ٹرینر کے ساتھ کام

کرنے کے لیے ایک خاص احساس کروائیں (دیکھیں۔ درج ذیل سیکشن "کام

کرنے کے لیے اندرونی ترتیب دی گئی میزیں") ورزش کے مقصد اور مقاصد پر

مختصر ہے۔ مجھے دن میں کتنی بار ورزش کرنے کی ضرورت ہے؟

بہترین نتائج کے لیے دن میں 1-2 ٹریننگ سیشنز کرنا ضروری ہے۔ ہم خود کو

محدود کر سکتے ہیں، اور ایک روزانہ کی تربیت، پھر زیادہ سے زیادہ نتائج حاصل کرنے

کے لیے، آپ کو تھوڑا زیادہ وقت گزارنا پڑے گا۔

تربیت کی مقدار کا تعین آپ اپنی صلاحیت، صحت اور حیثیت کے مطابق

کرتے ہیں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ تھکے ہوئے ہیں یا جلدی میں ہیں، ملازمت میں - اگلے دن تک اس پر عمل کریں۔

مجھے ایک تربیت کے لیے کتنے ٹیبلز کرنے کی ضرورت ہے؟

ایک تربیت کے لیے ضروری ہے کہ کم از کم 12 ٹیبلز کی کوشش کریں۔

ایک وقت کے لئے مجھے ایک میز پر کام کرنے کے لئے دیا گیا تھا؟

شروع میں ایک ٹیبل پر گزارے گئے تربیتی وقت کا تعین آپ کی انفرادی

خصوصیات اور فٹنس سے ہوتا ہے۔ آپ کا کام - 30 سیکنڈ سے زیادہ میں ٹیبل کو

کیسے پاس کرنا ہے یہ سیکھنا، سب سے اہم کام - 15-20 سیکنڈ سے زیادہ نہیں۔

اگر آپ اطمینان سے 20 سیکنڈ اور تیزی سے ٹیبل سے گزرتے ہیں تو اس کا

مطلب ہے کہ آپ کے دماغ کی تشکیل نو شروع ہو چکی ہے۔

پہلے نتائج حاصل کرنے کے لیے مجھے کتنی دیر تک تربیت کرنی ہوگی؟

اگر آپ فی دن دو تربیتی سیشن خرچ کرتے ہیں، تو پہلے نتائج پانچ دنوں میں

بنیادی کورس کے بعد محسوس کیے جاسکتے ہیں۔ روزانہ ایک تربیتی سیشن میں (یا اگر

آپ باقاعدگی سے نہیں کرتے)، نتائج 10-12 دنوں کے کام کے بعد ظاہر ہوتے

ہیں۔

ایک بنیادی کورس (5 دن) کے بعد آپ کے دماغ کو اپنے نئے کام کے نظام کے مطابق ڈھالنے کے لیے وقفہ کرنا ہوگا۔ مستقبل میں، دماغ کی صحت کو ایک نئی سطح پر برقرار رکھنے کے لیے 2-3 دن کی تربیت کرنا ضروری ہے۔ مجھ پر یقین کرو، جب آپ اس عمل میں شامل ہوں گے، تو یہ آسان ہو جائے گا!

ٹیبل Schulte کے ساتھ کام کرتے وقت ممکنہ دشواری

جدولوں کے ساتھ کام کرتے وقت، آپ کو درج ذیل واقعات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

1. آپ زیادہ دیر تک ٹیبل میں کوئی شخصیت تلاش نہیں کر سکتے، اور آپ یہ بھی سوچ سکتے ہیں کہ یہ غائب ہے۔

درحقیقت ایسا نہیں ہے۔ جدولوں میں 1 سے 25 تک کے تمام نمبر موجود

ہیں۔ یہ رجحان ہماری دماغی سرگرمی کی ناہموار رفتار کی وجہ سے ہے، اور عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب آپ سنگل ہندسوں سے دوہرے ہندسوں میں جاتے ہیں۔

2. ہر ٹیبل کے ساتھ کام کرنے کا وقت اس وقت بڑھ جاتا ہے جب آپ

ایک قطار میں متعدد ٹیبلز کو «حل» کرتے ہیں۔

یہ صرف آپ کی تھکاوٹ کی وجہ سے ہے۔ ایک صحت مند اور آرام دہ شخص

میں ہر میز پر کام کرنے کے بارے میں ایک ہی ہے۔ لہذا، اس صورت میں

تربیت میں رکاوٹ ڈالنا اور آرام کے بعد اسے شروع کرنا ضروری ہے۔

3. اسباق کے دوران میز آپ کی آنکھوں کو چوٹ پہنچاتی ہیں۔

امکانات یہ ہیں کہ آپ کے سامنے غلط میز ہے۔ ایک بار پھر، ہدایات کو غور سے پڑھیں، آنکھوں کے سامنے میز کا فاصلہ اور پوزیشن چیک کریں۔

اس کی وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ آپ رائے کے ہندسوں کا ترجمہ کرنے کے لیے سرگرمی سے تلاش کر رہے ہیں۔ آپ کو اپنی آنکھوں کو حرکت دینے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے، ورنہ آپ مطلوبہ اثر تک پہنچ جائیں گے۔

فکری شکل اور بلٹز ٹریننگ کی بحالی پر کام کریں۔ یہ تربیت آپ کے مین کورس

پاس کرنے کے بعد شروع ہونے کے لیے ضروری ہے۔ ان کا مقصد اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ آپ کی فکری صلاحیت کے انکشاف پر جو نتیجہ آپ نے حاصل کیا ہے وہ مناسب سطح پر رہے۔

ورزش کا استعمال کرتے ہوئے فکری شکل کو برقرار رکھنا

تاکہ آپ کے لیے دن اور وقت میں کسی بھی سہولت کے مطابق ہفتے میں 2۔

3 بار تربیت کی جاسکے۔ آپ میزوں کے اسی سیٹ کے لیے استعمال کر سکتے

ہیں، جیسا کہ مین کورس میں ہے۔

کام کی میز بنیادی کورس کی طرح ہی ہو سکتی ہیں، اور ان کے ساتھ کام

کرنے کے لیے اس میں ترمیم کی جاسکتی ہے، مثال کے طور پر، ایک ورزش میں

مسئلہ ٹیبل نمبر 1-25 کو تلاش کرنا ہے، اور دوسرا - مخالف ترتیب میں۔

Schulte ٹیبلز پر مبنی ذہانت کی ورزش کے ساتھ بلٹز ورزش Blitz ورزش کو

ذہانت اور میموری کو فوری طور پر فعال کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے اگر آپ کو کسی اہم فکری تقریب میں اپنے آپ کو بہترین شکل میں پیش کرنے کی ضرورت ہو۔ ٹیبلز Schulte کے ساتھ تربیت کے صرف پانچ منٹ، اور آپ ایک اہم بات چیت کے لئے تیار ہیں، ایک سنجیدہ فیصلہ کرتے ہوئے، آپ نے جمع کیا اور اعتماد!

بلٹز ٹریننگ کے لیے آپ کسی بھی تعداد میں ٹیبلز استعمال کر سکتے ہیں، تاکہ مسائل کے حل کے لیے درکار دانشورانہ صلاحیت اور میموری کو چالو کرنے کے لیے یہ تین سے کم نہ ہو۔ اس کتاب کو ہمیشہ ہاتھ میں رکھیں، کیونکہ یہ کسی بھی صورت حال میں قابلیت اور مؤثر طریقے سے کام کرنے کے لیے آپ کا ناگزیر معاون ہے۔

آربلٹز ٹریننگ کے لیے سفارشات

1. آرام کرنے کی کوشش کریں، آپ کی ورزش سے توجہ ہٹانے

کے لیے کوئی چیز نہیں ہے۔ 2. بیٹھیں تاکہ آپ آرام محسوس

کریں۔

3. تربیت میں داخل ہونے کا جذبہ حاصل کریں۔

4. میزوں کی کسی بھی تعداد کو کھولیں۔

5. تین طریقوں کے لیے سیریز میں موجود تمام جدولوں کو حل کریں۔

6. 30-40 پر وقفہ لیں۔

7. اپنی آنکھیں کھولیں اور دوبارہ ٹیبل حل کریں، لیکن اب الٹ ترتیب میں

نمبر تلاش کر رہے ہیں (25 سے -1)

8. تربیت سے باہر نکلنے کے راستے کے لئے موڈ خرچ کریں۔

اب آپ کسی بھی کاروبار میں کامیاب ہونے کے لیے تیار ہیں!

میز کے ساتھ کام کرنے کے لئے تیار ہو جاؤ

اس سے پہلے کہ آپ ذہانت کی مشق پر کام شروع کریں، اس کا انعقاد ضروری ہے۔

میزوں کے ساتھ کام کرنے کا صحیح رویہ۔ تربیت سے پہلے کا مزاج آپ کو مراقبہ

جیسی حالت میں رکھتا ہے۔ یہ آپ کی فکری صلاحیت اور وجدان (جو خاص طور پر

بلٹز ٹریننگ کے لیے اہم ہے) کی پوری طرح عکاسی کرتا ہے، اور اس حالت میں

کیے گئے مطالعات کے نتائج، جو طویل عرصے تک طے کیے گئے ہیں۔

میں کورسز کے لیے اور فکری شکل کو برقرار رکھنا ایک ہی رویہ ہے۔ وہی رویہ جو

آپ بلٹز ورزش میں استعمال کرتے ہیں۔ بلٹز ورزش کے بعد آپ کو ایک مختلف

ذہنیت کی ضرورت ہے۔ اس کا مقصد آپ کو فیصلہ کن کارروائی کرنے اور ریاستی

فاتح کو طے کرنے کے لیے تیار کرنا ہے۔

اہم کورسز سے پہلے مزاج، فکری شکل کی بحالی اور صورتوں کو توڑ دیتا ہے۔
آرام سے بیٹھیں، آنکھیں بند کریں، گہرا سانس لیں اور آرام کی لہر میں شامل
ہوں۔

اس بارے میں سوچیں کہ کس طرح تمام پیٹھے آپ کے جسم کو آرام دیتے ہیں
- سر سے پاؤں تک۔ محسوس کریں کہ آپ کا جسم کتنا اچھا ہے جیسا کہ آپ آرام
دہ ہیں۔ آپ کو فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے؛ آپ راحت کی سانس لے سکتے
ہیں اور اپنے آپ کو آرام کرنے دیں۔ سانس لینا...

اپنی سانسوں کو متوازن رکھیں، اس کی تال محسوس کریں۔ اپنے ارد گرد کی
آوازوں کو سنیں۔ یہ تمام آوازیں اہم نہیں ہیں، ان کو نظر انداز کریں، ان پر توجہ
دینے کی ضرورت نہیں۔ ہر وہ چیز جو آپ سنتے ہیں، آپ کو زیادہ سے زیادہ مکمل
طور پر آرام کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

سانس چھوڑیں، ہر خلیے، اپنے جسم، دماغ یا خیالات کے ذرات سے تناؤ کو دور
کریں۔ اسے تناؤ کو غائب ہونے دیں۔ محسوس کریں کہ آپ کے پریشان کن
خیالات کا بہاؤ آہستہ آہستہ خشک ہونا شروع ہو جاتا ہے، غائب ہو جاتا ہے، وہ
غائب ہو جاتا ہے، اور آپ آرام کرتے ہیں۔

چہرے کے تمام مسلز خصوصاً جبڑے کو آرام دیں۔ اپنے جبڑے کو آرام دیں،
انہیں کھولیں تاکہ دانتوں کے درمیان تھوڑا سا فاصلہ ہو۔ چہرے کے علاقے کو

آرام کرو۔ یہ تناؤ اور تھکاوٹ کا باعث ہے، لہذا اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا جبراً آرام وہ ہے۔

ایسا محسوس کریں جیسے روح آپ کے اندر سے خوشگوار آرام میں ندی کی طرح بہتی ہے۔ سر کے عارضی حصے میں اپنے پھٹوں کو آرام دیں۔ اس کے بارے میں سوچیں کہ آپ کے عضلات کیسے آرام کرتے ہیں۔ محسوس کریں کہ وہ کتنے آرام دہ ہیں، اور آپ جتنا زیادہ آرام کریں گے، اتنا ہی آسانی سے آپ تیرتے جائیں گے اور مکمل آرام کی حالت میں گہرائی میں ڈوب جائیں گے۔

تم جا کر آرام کرو۔ اب پیشانی کے پھٹوں کو آرام وہ حالت میں لائیں۔ محسوس کریں کہ وہ ہموار، ہموار، آرام دہ ہیں۔ اپنی آنکھوں کو بھی آرام دیں۔ تصور کریں کہ آپ کی پلکیں کتنی آرام دہ ہیں، وہ کشش ثقل کے ذریعہ ڈالی گئی ہیں، وہ بھاری اور آرام دہ ہیں۔ اب اپنی گردن اور کندھوں کے تمام پھٹوں کو آرام کرنے دیں۔ ان کے ساتھ محسوس کریں بھاری، بہت بھاری بوجھ گرتا ہے، آپ کو ایک بڑی راحت محسوس ہوتی ہے، آپ آسانی سے اور آپ کو بھی زیادہ آرام۔

آپ کے تمام پھٹے گردن اور کندھوں کو آرام دیتے ہیں۔ آرام دہ اور پرسکون کے بہاؤ کو محسوس کریں۔ ایسا محسوس کریں جیسے یہ آپ کی پیٹھ پر، نیچے اور آپ کے جسم کے نچلے حصے میں نیچے آ رہا ہے۔

تمام عضلات آرام کرتے ہیں، محسوس کرتے ہیں کہ ہر سانس کے ساتھ آپ

کا جسم نیچے، نیچے اور نیچے، مکمل آرام کی حالت میں پھسلتا ہے۔ اپنے پٹھوں کو آرام دیں، انہیں مزید مضبوط بنائیں۔ کندھوں اور بازوؤں کے تمام پٹھے آرام کرنے دیں، اپنے ہاتھ کو انگلیوں تک آرام کرنے دیں۔

اپنے ہاتھوں کے وزن کو پھولتے ہوئے محسوس کریں، بھاری، بہت بھاری،

بھاری اور آرام دہ ہو جائیں، آپ کے ہاتھ بہت آسان ہیں۔ آپ انگلیوں میں

جھنجھلاہٹ محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ بہت اچھا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ

کے ہاتھ گرم ہیں تو یہ بھی ایک اچھی علامت ہے۔ محسوس کریں کہ آپ بمشکل

انہیں اٹھا پا رہے ہیں، آپ کے ہاتھ بہت آرام دہ ہیں، اور وہ بہت بھاری، بھاری

اور آرام دہ ہیں۔

اب، سانس لیں اور اپنے سینے کے پٹھوں کو آرام دیں۔ سانس چھوڑیں، پیٹ

کے تمام پٹھوں کو آرام دیں، اور انہیں ٹانگوں کے تمام پٹھوں کو آرام کرنے دیں۔

اپنے پیروں کے تمام پٹھے آرام محسوس کریں، آپ اپنے پیروں پر آرام محسوس کریں

تمام پٹھے انگلیوں تک مکمل طور پر آرام دہ ہیں۔ اپنے جسم کو اچھا اور آرام دہ محسوس

کریں، یہ تیرتا ہے، محسوس کریں کہ آپ کا جسم کیسے تیرتا ہے، یہ زیادہ سے زیادہ

کمزور ہوتا جا رہا ہے، آپ کا جسم مکمل طور پر سکون ہے۔

1-2 منٹ تک آرام کی حالت میں رہیں۔ پھر ایک گہرا سانس لیں، آنکھیں

کھول کر کام کرنا شروع کریں۔ مشق پر۔

بلٹز ورزش کے بعد موڈ

پانچ بار گہرا سانس لیں، اور پھر سانس چھوڑیں۔

ذہنی طور پر بتائیں:

1. میں پرسکون ہوں...

2. میری افواج بحال ہو گئی ہیں...

3. پورے جسم میں مجھے توانائی محسوس ہوتی ہے...

4. خیالات کمر کرنا، صاف...

5. میں اداکاری کے لیے تیار ہوں... میں نے ایک تازگی بخش شاور کی طرح

لیا...

6. جسم کے ارد گرد ایک خوشگوار ٹھنڈک اور ٹھنڈک دوڑتی ہے...

7. میں ایک گہرا سانس لیتا ہوں... دھچکا... ٹھنڈا...

8. میں اپنا سر اٹھاتا ہوں (یا جاگتا ہوں)... میں نے آنکھیں کھولیں...

ہر جملے کو 5-10 بار دہرایا جانا چاہیے۔

کاروبار، کیپیئر، پیشہ ورانہ سرگرمی

مثال کے طور پر، آپ کی ایک اہم میٹنگ ہے، جس کے دوران جو بات کی

جائے گی وہ آپ کے لیے اہم ہیں۔ قدرتی طور پر، آپ کو فکر ہے کہ یہ کیسے چلے گا؟ کیا آپ قابلیت کے ساتھ بات کرنے والوں کو ان کے دلائل کی وضاحت کر سکیں گے، صورتحال کو واضح طور پر بیان کر سکیں گے، تاکہ ان کی درخواستوں کا جواز پیدا ہو؟ حساب، گراف اور چارٹ دکھاتے ہوئے، کیسے کھونا نہیں؟ نمبروں کے کالم کو کیسے ذہن میں رکھیں اور ان میں ملاوٹ نہ کریں؟

اگر آپ Schulte ٹیبل پر مبنی دانشورانہ مشقیں کرنے کے لیے صرف چند منٹوں میں ہیں تو آپ کو تقریر سے پہلے جوش اور تمام کاموں سے نمٹنا بہت آسان ہو جائے گا۔ یہ آپ کے ذہن کی وضاحت کو محسوس کرنے کے لیے کافی ہو گا: آپ کی ذہانت مسائل کو حل کرنے پر سب سے زیادہ توجہ مرکوز کرے گی، یادداشت اور توجہ انتہائی متحرک ہو جائے گی۔

آپ نتائج کو حیران کر دیں گے - ملاقات بغیر کسی رکاوٹ کے ہوگی، آپ اعداد اور الفاظ کے سمندر میں تشریف لے جانے سے لطف اندوز ہوں گے، اور آپ کے دلائل مجبور ہیں۔

مطالعہ، امتحانات

Schulte ٹیبلز پر مبنی ذہانت کی مشقیں بالکل موزوں ہیں، وہ لوگ جو ابھی بھی سیکھ رہے ہیں - شاگردوں اور طلباء کے ساتھ بالغوں کے لیے جنہیں نیا علم سیکھنے کی ضرورت ہے۔

اس سے پہلے کہ آپ نصابی کتابیں اور اوور لیڈ لیکچر نوٹ ظاہر کریں، چند منٹ کی تربیت کو مشقوں کے لیے وقف کریں۔ پھر فوری طور پر مواد کے مطالعہ کے لیے آگے بڑھیں، اور آپ کو فوری طور پر فرق محسوس ہوگا۔ آپ حیران ہوں گے کہ آپ کتنی آسانی سے نصوص کے جوہر کو "پکڑ" لیں گے، فوری طور پر فارمولے حفظ کر لیں گے۔ وہ ترتیب وار قطاروں میں آپ کے ذہن میں فٹ ہو جائیں گے اور آپ کو کوئی مسئلہ نہیں ہوگا، اگر ضروری ہو تو انہیں وہاں سے ہٹادیں۔

آپ پڑھنے کی رفتار میں بہت زیادہ اضافہ کریں گے اور خاص طور پر اپنی مختصر مدت کی یادداشت میں اضافہ کریں گے۔ اسی طرح، یاد رکھنا، زیادہ طویل مدتی پر توجہ مرکوز کرنا، زیادہ گہرا ہوگا: مہینوں اور سالوں میں آپ نہ صرف مطالعہ کی مجموعی اسکیم کو یاد رکھیں گے، بلکہ بہت ساری تفصیلات بھی۔

اپنی صحت کے علاج کے طریقوں

اگر آپ اپنی صحت کو آنے والے سالوں تک برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو آپ کو اس پر کافی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ جسم کو اچھی حالت میں رکھنے کے لیے اسے مسلسل ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ چنیں اور منتخب کریں کہ آپ کے لیے کیا مناسب ہے - تیراکی، دوڑ، ایروبکس، چینی جمناسٹکس...

لیکن اس سے بھی زیادہ اہم ان کی ذہنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے، اور مدد کے لیے آئے ہیں پرسکون تکنیک - مراقبہ اور سمعی تربیت - یہ تکنیکیں، اتفاق سے،

فٹنس کو برقرار رکھنے اور نفسیات پر اچھی طرح سے کام کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

لیکن یہ سب مل کر، ہماری دنیا میں کلاسوں کے لیے وقت کیسے نکالا جائے،
زندگی انتہائی تیز رفتاری سے؟

یہ بہت آسان ہے۔ سیشن غصہ کے انتظام سے پہلے Schulte ٹیبل پر
مبنی دماغ کی تربیت کے چند منٹ - اور آپ کا دماغ نئی معلومات کو اپنانے کے
لئے کھلا ہے۔ یہ لفظی طور پر ہر لفظ کے اثبات کو بھگو دے گا، اسے گہری تمہوں
میں پھینک دے گا اور آپ کو کامیابی اور اچھی قسمت کا پروگرام بنائے گا۔

بینکسی بھی کاروبار کی کارکردگی کو بہتر بنانا:

اس سے پہلے کہ آپ نئے مواد کا مطالعہ شروع کریں، یا پرانے کی تکرار کو
یقینی بنائیں Schulte ٹیبل پر مبنی کچھ دماغی مشقیں کریں۔

آپ نے تیز رفتار پڑھنے کی تکنیک میں مہارت حاصل کرنے کے لیے کوئی کام
کیا ہے؟ بہترین! ماہرین نفسیات کا دعویٰ ہے کہ Schulte ٹیبل پر مبنی
ذہانت کی مشقیں اس میں بہترین معاون ہیں۔ کیوں؟ جواب بہت سادہ ہے۔
کلاسوں کے آغاز سے پہلے آپ متن کے ساتھ ساتھ تمام لوگوں کو بھی سمجھتے
ہیں۔ لکٹیروں کو حرکت دیتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ یہ بصری تیکسٹنا ریڈنا کے مرکزی
علاقے میں سب سے زیادہ ہے (ویسے، اس علاقے کا ایک مناسب نام بھی ہے۔
"واضح نقطہ نظر کا زون")۔ ہر وہ چیز جو اس زون کی سرحدوں سے باہر ہے، پرڈی

وژن کو دھندلا، غیر واضح سمجھا جاتا ہے۔

Schulte ٹیبلز پر مبنی انٹیلی جنس مشقوں کی کلاسیں نقطہ نظر کے میدان

کو وسعت دینے کی اجازت دیتی ہیں، اور اس طرح ان معلومات کی مقدار میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے جو آپ ایک ہی وقت میں محسوس کر سکتے ہیں۔

رفتار بڑھانے کے لیے بنیادی طور پر دو چیزیں پڑھیں: متن کو بیک وقت کیچر کرنے کی صلاحیت زیادہ جگہ نظر آتی ہے اور حروف کو پڑھنے کی صلاحیت ایک کے بعد ایک، اور ان کے "متوازی" کو سمجھنا اور پہچاننا۔

ان دونوں مہارتوں کے عظیم کوچ ٹیبل Schulte کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ دن میں چند منٹ کی باقاعدہ مشقیں آپ کے نقطہ نظر کے زاویے کو نمایاں طور پر بڑھاتی ہیں۔ نتیجے کے طور پر، آپ کو متن کی سطر بذریعہ سطر، اور پیراگراف اور یہاں تک کہ صفحات بھی نظر نہیں آئیں گے۔

ٹپ

آپ جتنا زیادہ دماغی سرگرمیاں کریں گے، خواب دیکھنے کے لیے آپ کو اتنی ہی زیادہ نیند کی ضرورت ہوگی دماغ دن کے لیے نتیجے میں حاصل ہونے والی معلومات کو ری سائیکل کر سکتا ہے اور خرچ شدہ توانائی کو بحال کر سکتا ہے۔ اگر آپ باقاعدگی سے کافی نیند نہیں لیتے ہیں تو آپ کی ذہنی صلاحیت کم ہو جائے گی۔

دن میں کم از کم آٹھ گھنٹے سونے کا مشورہ دیا جاتا ہے، اور اگر کسی وجہ سے

ممکن نہ ہو، تو ہفتے میں کم از کم ایک بار سونا ضروری ہے۔ یعنی جتنی آپ چاہیں سو جائیں، اگرچہ دس سے بارہ گھنٹے ہی ہوں۔۔ اچھی ہوادار جگہ پر سونے کی ضرورت ہے، کیونکہ دماغ کو آرام اور صحت یابی کے لیے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے، اور اگر یہ کافی نہیں ہے، تو آپ کو نیند آئے گی، چاہے آپ کتنی ہی نیند کیوں نہ لیں۔

باب 4 - کیلی کی دانشورانہ مشقوں کے ساتھ آپ کے دماغ کی تربیت کا روزمرہ کا پروگرام۔ آپ کے دماغ کا اندازہ کرنے کے لیے ابتدائی ٹیسٹ۔

Year Month Day

1. Count out loud from 1 to 120 as fast as you can.
Write down the time it took in seconds below.

sec.

2. Memorize maximum amount of words in 2 minutes.

night	point	rest
pear	department	father
sister	minute	second
cup	uncle	bench
ruler	burrow	score
tap	day	apple
mother	trumpet	angle
folder	story	music
syrup	brother	daughter
hour	store	bed

words

Write then down into spaces without repetition.

Words do not have to be in sequential order.

Write down total amount of words.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

نیچے دیے گئے متن کو جتنی جلدی ممکن ہو خاموشی سے پڑھیں، ہر ایک لفظ کا رنگ جو آپ پڑھتے ہیں (اوپچی آواز میں) کہتے ہیں۔ اگر آپ غلطی کرتے ہیں، تو صحیح رنگ بولیں اور جاری رکھیں۔ ورزش کرتے وقت اپنے آپ کو وقت دیں اور اسے منٹ میں ریکارڈ کریں۔ اور سیکنڈ (جیسے 2 منٹ، 35 سیکنڈ)

Red	Blue	Red	Yellow	Green
Green	Red	Red	Yellow	Blue
Green	Blue	Green	Yellow	Red
Blue	Yellow	Yellow	Blue	Green
Red	Blue	Red	Yellow	Green
Green	Yellow	Blue	Red	Red
Green	Yellow	Red	Green	Blue
Blue	Green	Yellow	Red	Blue
Red	Green	Yellow	Yellow	Blue
Blue	Blue	Red	Yellow	Green

Time ___:___

Day 1 Month Date

Start :

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 7 + 1 = <input type="text"/> | 1 × 29 = <input type="text"/> | 1 × 7 = <input type="text"/> |
| 18 - 2 = <input type="text"/> | 51 : 51 = <input type="text"/> | 1 + 19 = <input type="text"/> |
| 1 × 8 = <input type="text"/> | 22 + 1 = <input type="text"/> | 35 : 7 = <input type="text"/> |
| 29 + 7 = <input type="text"/> | 1 × 80 = <input type="text"/> | 2 + 1 = <input type="text"/> |
| 1 × 83 = <input type="text"/> | 2 + 7 = <input type="text"/> | 45 : 9 = <input type="text"/> |
| 0 + 8 = <input type="text"/> | 2 × 41 = <input type="text"/> | 0 + 11 = <input type="text"/> |
| 15 - 0 = <input type="text"/> | 15 : 5 = <input type="text"/> | 28 : 2 = <input type="text"/> |
| 5 × 5 = <input type="text"/> | 1 × 42 = <input type="text"/> | 2 × 18 = <input type="text"/> |
| 18 - 1 = <input type="text"/> | 28 + 50 = <input type="text"/> | 2 + 18 = <input type="text"/> |
| 10 × 1 = <input type="text"/> | 23 - 4 = <input type="text"/> | 8 : 4 = <input type="text"/> |
| 7 - 4 = <input type="text"/> | 18 + 3 = <input type="text"/> | 8 - 4 = <input type="text"/> |
| 7 + 4 = <input type="text"/> | 27 - 8 = <input type="text"/> | 90 : 9 = <input type="text"/> |
| 1 × 22 = <input type="text"/> | 2 × 16 = <input type="text"/> | 2 + 10 = <input type="text"/> |
| 8 - 4 = <input type="text"/> | 24 + 2 = <input type="text"/> | 11 - 3 = <input type="text"/> |
| 8 + 3 = <input type="text"/> | 42 : 14 = <input type="text"/> | 27 : 9 = <input type="text"/> |
| 20 - 1 = <input type="text"/> | 2 × 23 = <input type="text"/> | 8 - 1 = <input type="text"/> |
| 82 : 1 = <input type="text"/> | 0 + 8 = <input type="text"/> | 3 + 6 = <input type="text"/> |
| 14 - 0 = <input type="text"/> | 2 × 20 = <input type="text"/> | 30 : 2 = <input type="text"/> |
| 81 : 3 = <input type="text"/> | 13 + 3 = <input type="text"/> | 18 - 2 = <input type="text"/> |
| 2 × 24 = <input type="text"/> | 90 : 3 = <input type="text"/> | 13 - 3 = <input type="text"/> |
| 56 : 14 = <input type="text"/> | 23 × 1 = <input type="text"/> | 8 - 3 = <input type="text"/> |
| 33 - 4 = <input type="text"/> | 79 : 1 = <input type="text"/> | 22 : 1 = <input type="text"/> |
| 1 × 4 = <input type="text"/> | 24 + 3 = <input type="text"/> | 2 + 3 = <input type="text"/> |
| 48 - 2 = <input type="text"/> | 18 × 3 = <input type="text"/> | 5 - 4 = <input type="text"/> |
| 9 + 5 = <input type="text"/> | 5 + 13 = <input type="text"/> | 3 × 6 = <input type="text"/> |
| 31 : 1 = <input type="text"/> | 2 × 24 = <input type="text"/> | 56 : 7 = <input type="text"/> |
| 1 × 77 = <input type="text"/> | 89 : 1 = <input type="text"/> | 70 : 10 = <input type="text"/> |
| 9 + 9 = <input type="text"/> | 3 + 16 = <input type="text"/> | 1 + 10 = <input type="text"/> |
| 52 - 1 = <input type="text"/> | 1 × 78 = <input type="text"/> | 1 × 2 = <input type="text"/> |

Finish :

Time :

Day 2 Month Date

Start :

33 : 11 - <input type="text"/>	9 - 0 - <input type="text"/>	3 - 1 - <input type="text"/>
45 - 6 - <input type="text"/>	16 : 4 - <input type="text"/>	4 + 3 - <input type="text"/>
27 + 0 - <input type="text"/>	38 - 3 - <input type="text"/>	28 : 4 - <input type="text"/>
28 × 1 - <input type="text"/>	0 + 1 - <input type="text"/>	2 + 14 - <input type="text"/>
10 - 10 - <input type="text"/>	1 × 11 - <input type="text"/>	6 × 3 - <input type="text"/>
48 : 12 - <input type="text"/>	5 - 0 - <input type="text"/>	9 - 4 - <input type="text"/>
11 × 9 - <input type="text"/>	24 + 8 - <input type="text"/>	3 × 8 - <input type="text"/>
19 - 5 - <input type="text"/>	25 - 5 - <input type="text"/>	3 + 3 - <input type="text"/>
99 : 3 - <input type="text"/>	60 : 4 - <input type="text"/>	16 - 6 - <input type="text"/>
29 - 11 - <input type="text"/>	15 - 9 - <input type="text"/>	50 : 5 - <input type="text"/>
1 × 67 - <input type="text"/>	1 × 73 - <input type="text"/>	3 + 7 - <input type="text"/>
17 - 5 - <input type="text"/>	64 : 4 - <input type="text"/>	7 - 2 - <input type="text"/>
15 + 1 - <input type="text"/>	2 × 42 - <input type="text"/>	7 : 1 - <input type="text"/>
16 : 8 - <input type="text"/>	6 + 19 - <input type="text"/>	7 + 7 - <input type="text"/>
8 - 0 - <input type="text"/>	36 - 1 - <input type="text"/>	11 - 7 - <input type="text"/>
32 + 0 - <input type="text"/>	77 : 7 - <input type="text"/>	10 - 2 - <input type="text"/>
22 × 3 - <input type="text"/>	9 - 2 - <input type="text"/>	18 : 3 - <input type="text"/>
66 : 2 - <input type="text"/>	6 + 15 - <input type="text"/>	4 + 6 - <input type="text"/>
11 × 7 - <input type="text"/>	1 + 17 - <input type="text"/>	11 - 8 - <input type="text"/>
100 : 4 - <input type="text"/>	1 × 9 - <input type="text"/>	3 × 7 - <input type="text"/>
20 × 3 - <input type="text"/>	43 : 43 - <input type="text"/>	32 : 4 - <input type="text"/>
22 - 7 - <input type="text"/>	3 × 10 - <input type="text"/>	1 + 5 - <input type="text"/>
24 × 1 - <input type="text"/>	7 + 12 - <input type="text"/>	12 - 6 - <input type="text"/>
68 : 2 - <input type="text"/>	77 : 1 - <input type="text"/>	11 - 0 - <input type="text"/>
15 - 10 - <input type="text"/>	2 + 17 - <input type="text"/>	6 + 16 - <input type="text"/>
87 : 87 - <input type="text"/>	72 : 72 - <input type="text"/>	9 - 7 - <input type="text"/>
18 + 1 - <input type="text"/>	13 - 5 - <input type="text"/>	8 + 0 - <input type="text"/>
19 + 5 - <input type="text"/>	54 : 6 - <input type="text"/>	13 - 4 - <input type="text"/>
46 : 46 - <input type="text"/>	1 × 62 - <input type="text"/>	45 : 5 - <input type="text"/>

Week 1

Finish :

Time :

Day 3 Month Date

Start :

Week 1

41 - 8 = <input type="text"/>	17 - 3 = <input type="text"/>	11 - 4 = <input type="text"/>
16 : 1 = <input type="text"/>	20 : 4 = <input type="text"/>	24 : 24 = <input type="text"/>
21 + 1 = <input type="text"/>	3 × 1 = <input type="text"/>	8 - 2 = <input type="text"/>
27 - 11 = <input type="text"/>	15 - 1 = <input type="text"/>	8 × 9 = <input type="text"/>
72 : 4 = <input type="text"/>	33 : 1 = <input type="text"/>	16 - 7 = <input type="text"/>
36 - 11 = <input type="text"/>	7 + 4 = <input type="text"/>	28 : 28 = <input type="text"/>
1 × 5 = <input type="text"/>	28 - 7 = <input type="text"/>	7 - 1 = <input type="text"/>
96 : 12 = <input type="text"/>	4 × 2 = <input type="text"/>	7 × 1 = <input type="text"/>
33 - 11 = <input type="text"/>	24 - 9 = <input type="text"/>	14 - 6 = <input type="text"/>
6 + 12 = <input type="text"/>	50 : 5 = <input type="text"/>	31 + 5 = <input type="text"/>
31 × 1 = <input type="text"/>	19 - 3 = <input type="text"/>	5 × 1 = <input type="text"/>
16 - 6 = <input type="text"/>	7 + 6 = <input type="text"/>	9 - 5 = <input type="text"/>
22 : 22 = <input type="text"/>	18 - 2 = <input type="text"/>	1 × 25 = <input type="text"/>
5 + 12 = <input type="text"/>	68 : 2 = <input type="text"/>	14 - 7 = <input type="text"/>
76 : 2 = <input type="text"/>	24 + 0 = <input type="text"/>	4 × 10 = <input type="text"/>
25 - 9 = <input type="text"/>	2 × 13 = <input type="text"/>	12 - 3 = <input type="text"/>
71 : 1 = <input type="text"/>	7 + 8 = <input type="text"/>	2 × 4 = <input type="text"/>
3 + 19 = <input type="text"/>	2 × 11 = <input type="text"/>	9 - 1 = <input type="text"/>
16 - 10 = <input type="text"/>	23 + 1 = <input type="text"/>	44 : 2 = <input type="text"/>
72 : 12 = <input type="text"/>	22 - 1 = <input type="text"/>	8 × 2 = <input type="text"/>
1 × 56 = <input type="text"/>	7 + 10 = <input type="text"/>	10 - 4 = <input type="text"/>
13 + 3 = <input type="text"/>	3 × 15 = <input type="text"/>	20 + 0 = <input type="text"/>
40 : 1 = <input type="text"/>	60 : 6 = <input type="text"/>	2 × 16 = <input type="text"/>
7 × 1 = <input type="text"/>	14 : 7 = <input type="text"/>	11 - 1 = <input type="text"/>
2 + 18 = <input type="text"/>	19 + 2 = <input type="text"/>	46 : 2 = <input type="text"/>
25 : 25 = <input type="text"/>	3 × 5 = <input type="text"/>	5 × 6 = <input type="text"/>
14 - 1 = <input type="text"/>	16 : 8 = <input type="text"/>	25 : 1 = <input type="text"/>
3 × 2 = <input type="text"/>	17 + 8 = <input type="text"/>	11 - 0 = <input type="text"/>
57 : 19 = <input type="text"/>	2 × 31 = <input type="text"/>	8 + 5 = <input type="text"/>

Finish :

Time :

Day 4 Month Date

Start :

21 - 3 = <input type="text"/>	3 × 3 = <input type="text"/>	2 + 12 = <input type="text"/>
22 : 1 = <input type="text"/>	60 : 6 = <input type="text"/>	32 : 4 = <input type="text"/>
7 - 6 = <input type="text"/>	3 × 4 = <input type="text"/>	2 × 50 = <input type="text"/>
1 + 11 = <input type="text"/>	64 : 8 = <input type="text"/>	6 - 6 = <input type="text"/>
8 : 8 = <input type="text"/>	3 × 7 = <input type="text"/>	3 × 20 = <input type="text"/>
10 + 1 = <input type="text"/>	5 + 18 = <input type="text"/>	40 : 8 = <input type="text"/>
7 - 7 = <input type="text"/>	3 × 9 = <input type="text"/>	3 × 22 = <input type="text"/>
1 × 21 = <input type="text"/>	66 : 6 = <input type="text"/>	18 : 1 = <input type="text"/>
25 - 11 = <input type="text"/>	4 + 5 = <input type="text"/>	2 × 16 = <input type="text"/>
0 + 9 = <input type="text"/>	6 × 5 = <input type="text"/>	16 - 2 = <input type="text"/>
13 - 2 = <input type="text"/>	8 - 6 = <input type="text"/>	1 + 33 = <input type="text"/>
84 : 1 = <input type="text"/>	2 + 16 = <input type="text"/>	8 : 2 = <input type="text"/>
2 × 21 = <input type="text"/>	6 - 3 = <input type="text"/>	2 × 4 = <input type="text"/>
42 : 14 = <input type="text"/>	3 + 1 = <input type="text"/>	16 : 2 = <input type="text"/>
14 - 5 = <input type="text"/>	6 : 1 = <input type="text"/>	17 : 1 = <input type="text"/>
7 × 8 = <input type="text"/>	36 : 9 = <input type="text"/>	1 × 18 = <input type="text"/>
31 + 1 = <input type="text"/>	5 - 2 = <input type="text"/>	2 + 24 = <input type="text"/>
30 - 4 = <input type="text"/>	15 : 1 = <input type="text"/>	7 - 4 = <input type="text"/>
81 : 1 = <input type="text"/>	3 + 12 = <input type="text"/>	5 : 1 = <input type="text"/>
3 × 25 = <input type="text"/>	88 : 8 = <input type="text"/>	2 × 21 = <input type="text"/>
7 + 5 = <input type="text"/>	5 - 3 = <input type="text"/>	8 : 2 = <input type="text"/>
15 - 4 = <input type="text"/>	5 × 6 = <input type="text"/>	2 × 26 = <input type="text"/>
42 : 42 = <input type="text"/>	22 : 11 = <input type="text"/>	6 : 2 = <input type="text"/>
2 × 26 = <input type="text"/>	3 + 31 = <input type="text"/>	20 + 45 = <input type="text"/>
16 - 4 = <input type="text"/>	2 + 17 = <input type="text"/>	1 × 5 = <input type="text"/>
11 + 5 = <input type="text"/>	8 - 8 = <input type="text"/>	88 : 8 = <input type="text"/>
96 : 3 = <input type="text"/>	3 + 21 = <input type="text"/>	15 - 6 = <input type="text"/>
6 × 11 = <input type="text"/>	14 - 8 = <input type="text"/>	10 × 3 = <input type="text"/>
22 - 3 = <input type="text"/>	6 + 6 = <input type="text"/>	21 : 1 = <input type="text"/>

Week 1

Finish :

Time :

Day 5 Month Date

Start :

Week 1

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 9 - 9 = <input type="text"/> | 48 : 3 = <input type="text"/> | 4 × 9 = <input type="text"/> |
| 14 : 14 = <input type="text"/> | 1 + 12 = <input type="text"/> | 10 - 7 = <input type="text"/> |
| 1 - 0 = <input type="text"/> | 26 : 26 = <input type="text"/> | 7 × 5 = <input type="text"/> |
| 16 × 5 = <input type="text"/> | 2 + 14 = <input type="text"/> | 5 + 8 = <input type="text"/> |
| 15 : 15 = <input type="text"/> | 4 + 12 = <input type="text"/> | 1 × 25 = <input type="text"/> |
| 18 - 5 = <input type="text"/> | 70 : 10 = <input type="text"/> | 18 - 10 = <input type="text"/> |
| 22 + 0 = <input type="text"/> | 18 - 6 = <input type="text"/> | 1 + 0 = <input type="text"/> |
| 78 : 3 = <input type="text"/> | 2 + 13 = <input type="text"/> | 12 : 6 = <input type="text"/> |
| 3 - 2 = <input type="text"/> | 29 × 1 = <input type="text"/> | 5 × 16 = <input type="text"/> |
| 23 + 0 = <input type="text"/> | 21 : 21 = <input type="text"/> | 60 : 6 = <input type="text"/> |
| 88 : 88 = <input type="text"/> | 4 + 14 = <input type="text"/> | 6 + 5 = <input type="text"/> |
| 60 - 2 = <input type="text"/> | 33 + 7 = <input type="text"/> | 6 × 5 = <input type="text"/> |
| 4 + 11 = <input type="text"/> | 5 × 4 = <input type="text"/> | 5 + 1 = <input type="text"/> |
| 39 : 39 = <input type="text"/> | 19 - 11 = <input type="text"/> | 22 - 11 = <input type="text"/> |
| 1 × 89 = <input type="text"/> | 28 × 2 = <input type="text"/> | 9 : 9 = <input type="text"/> |
| 1 + 3 = <input type="text"/> | 14 + 4 = <input type="text"/> | 4 + 33 = <input type="text"/> |
| 2 × 36 = <input type="text"/> | 31 - 8 = <input type="text"/> | 27 : 3 = <input type="text"/> |
| 90 : 3 = <input type="text"/> | 52 : 4 = <input type="text"/> | 38 - 0 = <input type="text"/> |
| 34 + 0 = <input type="text"/> | 7 × 12 = <input type="text"/> | 6 + 14 = <input type="text"/> |
| 50 : 2 = <input type="text"/> | 30 - 6 = <input type="text"/> | 7 - 7 = <input type="text"/> |
| 9 - 7 = <input type="text"/> | 1 × 60 = <input type="text"/> | 23 : 23 = <input type="text"/> |
| 31 + 8 = <input type="text"/> | 5 - 2 = <input type="text"/> | 8 + 1 = <input type="text"/> |
| 48 : 8 = <input type="text"/> | 70 : 5 = <input type="text"/> | 49 - 7 = <input type="text"/> |
| 28 - 6 = <input type="text"/> | 7 × 5 = <input type="text"/> | 11 + 1 = <input type="text"/> |
| 12 + 5 = <input type="text"/> | 32 - 9 = <input type="text"/> | 9 : 9 = <input type="text"/> |
| 30 - 8 = <input type="text"/> | 9 × 2 = <input type="text"/> | 8 - 8 = <input type="text"/> |
| 15 + 2 = <input type="text"/> | 16 - 6 = <input type="text"/> | 9 × 5 = <input type="text"/> |
| 19 × 2 = <input type="text"/> | 56 : 1 = <input type="text"/> | 12 : 12 = <input type="text"/> |
| 16 - 5 = <input type="text"/> | 2 × 2 = <input type="text"/> | 4 + 44 = <input type="text"/> |

Finish :

Time :

Day 6 Month Date

1. Count out loud from 1 to 120 as fast as you can.

Write down the time it took in seconds below.

sec.

Week 1

2. Memorize maximum amount of words in 2 minutes

frost	autumn	armchair
pen	grape	week
layer	scales	lard
address	order	fridge
brick	owl	carpet
notebook	game	stretcher
lake	ceiling	day
piece	raven	stool
concrete	raspberry	hoover
line	exercise book	porridge

Write them down into space without repetition.

Words do not have to be in sequential order.

Write down total amount of words below.

words

Stroop-test-2

(اونچی آواز میں) کہتے ہوئے، جتنی جلدی ممکن ہو خاموشی سے نیچے کی عبارت کو پڑھیں ہر لفظ کا رنگ جو آپ پڑھتے ہیں۔ اگر آپ غلطی کرتے ہیں، تو صحیح رنگ اور جاری رہے۔ ورزش کرتے وقت اپنا وقت نکالیں اور اسے منٹ میں ریکارڈ کریں۔

اور سیکنڈ) جیسے 2 منٹ، 35 سیکنڈ)

Red	Green	Green	Yellow	Blue
Red	Blue	Red	Yellow	Green
Yellow	Red	Red	Green	Blue
Yellow	Blue	Green	Red	Blue
Red	Blue	Red	Yellow	Green
Green	Yellow	Red	Green	Blue
Blue	Blue	Yellow	Yellow	Green
Green	Yellow	Red	Green	Blue
Red	Yellow	Blue	Green	Yellow
Blue	Red	Red	Blue	Green

Time ____:____

Day 8 Month Date

Start :

Week 2

$6 \times 11 =$

$17 - 7 =$

$18 : 2 =$

$17 \times 1 =$

$8 + 0 =$

$9 \times 2 =$

$36 : 4 =$

$7 + 4 =$

$14 - 9 =$

$9 + 6 =$

$8 \times 3 =$

$40 : 5 =$

$6 + 4 =$

$15 - 11 =$

$4 + 19 =$

$8 \times 5 =$

$17 - 11 =$

$8 + 5 =$

$2 + 20 =$

$16 : 16 =$

$5 \times 3 =$

$20 - 6 =$

$6 + 6 =$

$77 : 7 =$

$7 + 13 =$

$5 \times 1 =$

$16 - 2 =$

$8 + 2 =$

$9 : 9 =$

$5 \times 20 =$

$10 - 8 =$

$98 : 98 =$

$2 \times 12 =$

$3 + 5 =$

$3 \times 9 =$

$53 - 6 =$

$12 : 4 =$

$8 + 9 =$

$12 - 7 =$

$4 \times 12 =$

$15 : 1 =$

$5 \times 15 =$

$2 + 5 =$

$28 - 9 =$

$16 : 16 =$

$9 \times 9 =$

$43 - 7 =$

$0 + 3 =$

$15 : 3 =$

$5 + 5 =$

$17 : 17 =$

$31 - 5 =$

$8 : 4 =$

$5 - 4 =$

$3 : 3 =$

$4 \times 15 =$

$32 - 4 =$

$24 : 4 =$

$27 : 27 =$

$4 + 3 =$

$9 \times 7 =$

$93 : 93 =$

$6 + 7 =$

$7 \times 7 =$

$26 - 5 =$

$56 : 28 =$

$1 \times 17 =$

$68 : 68 =$

$18 - 7 =$

$84 : 28 =$

$2 \times 32 =$

$20 - 7 =$

$4 \times 25 =$

$19 - 9 =$

$85 : 85 =$

$13 - 7 =$

$61 : 1 =$

$3 \times 21 =$

$14 - 2 =$

$16 \times 1 =$

$67 : 67 =$

$8 - 7 =$

$10 : 2 =$

$11 \times 5 =$

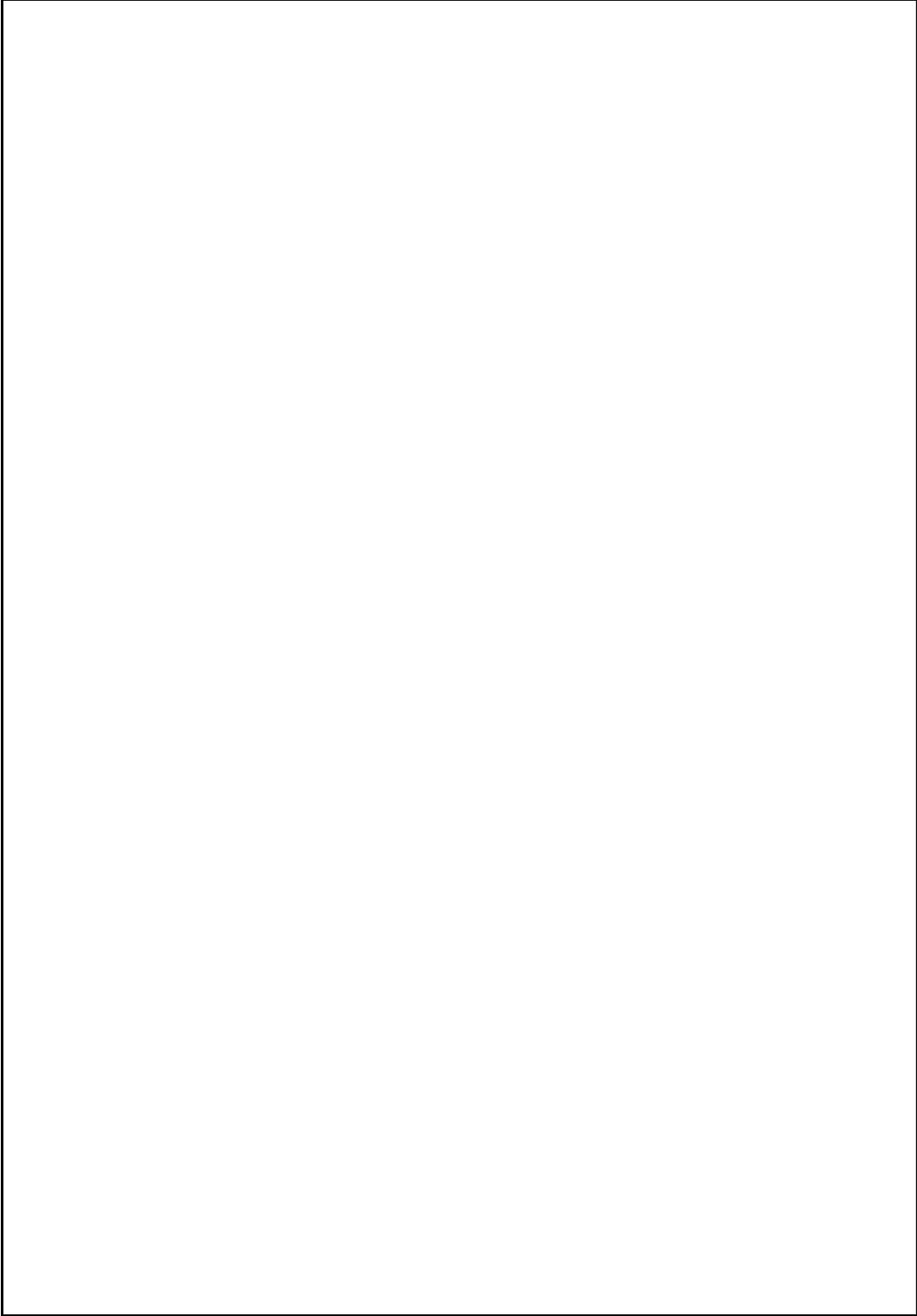
$26 - 10 =$

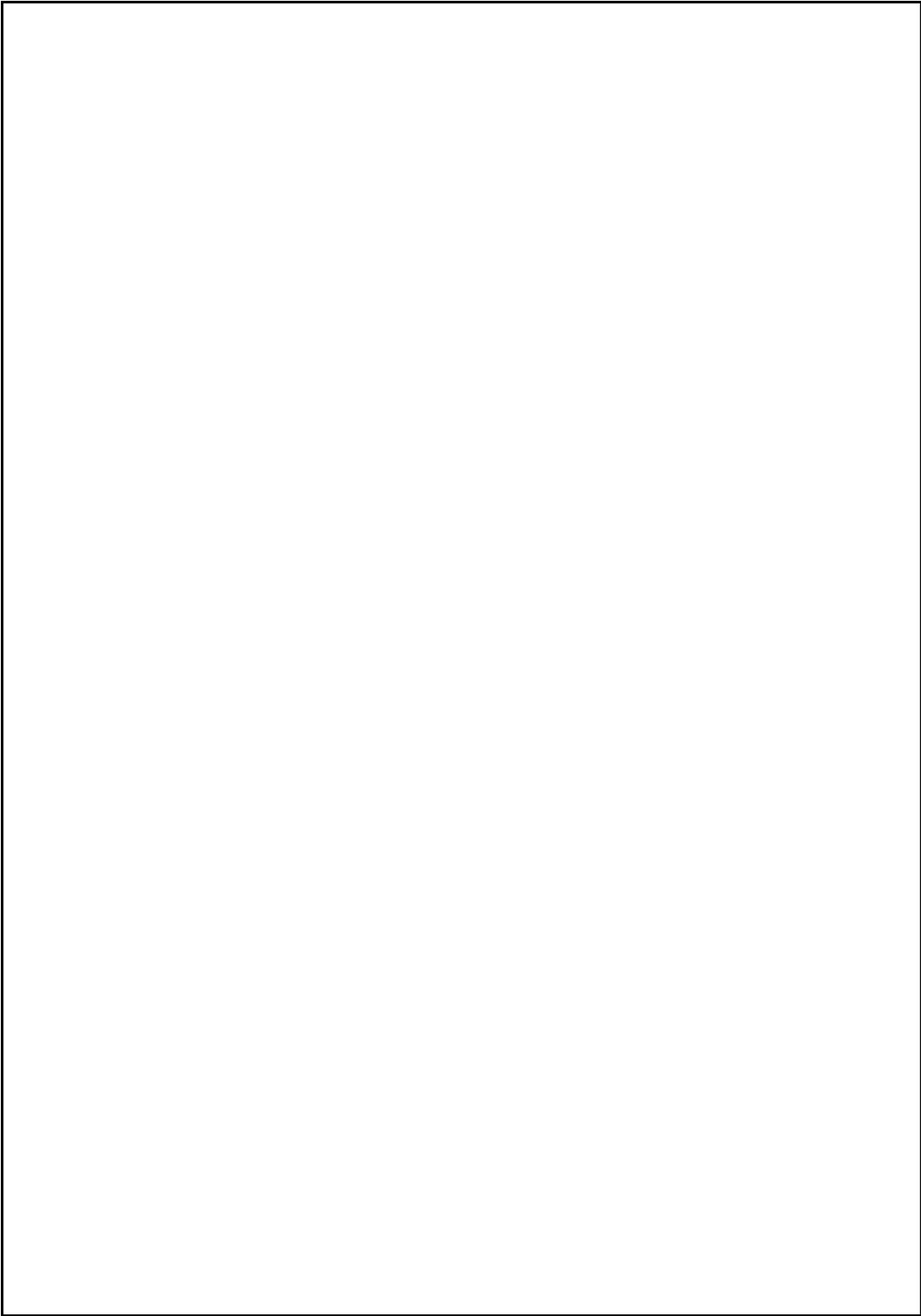
$81 : 81 =$

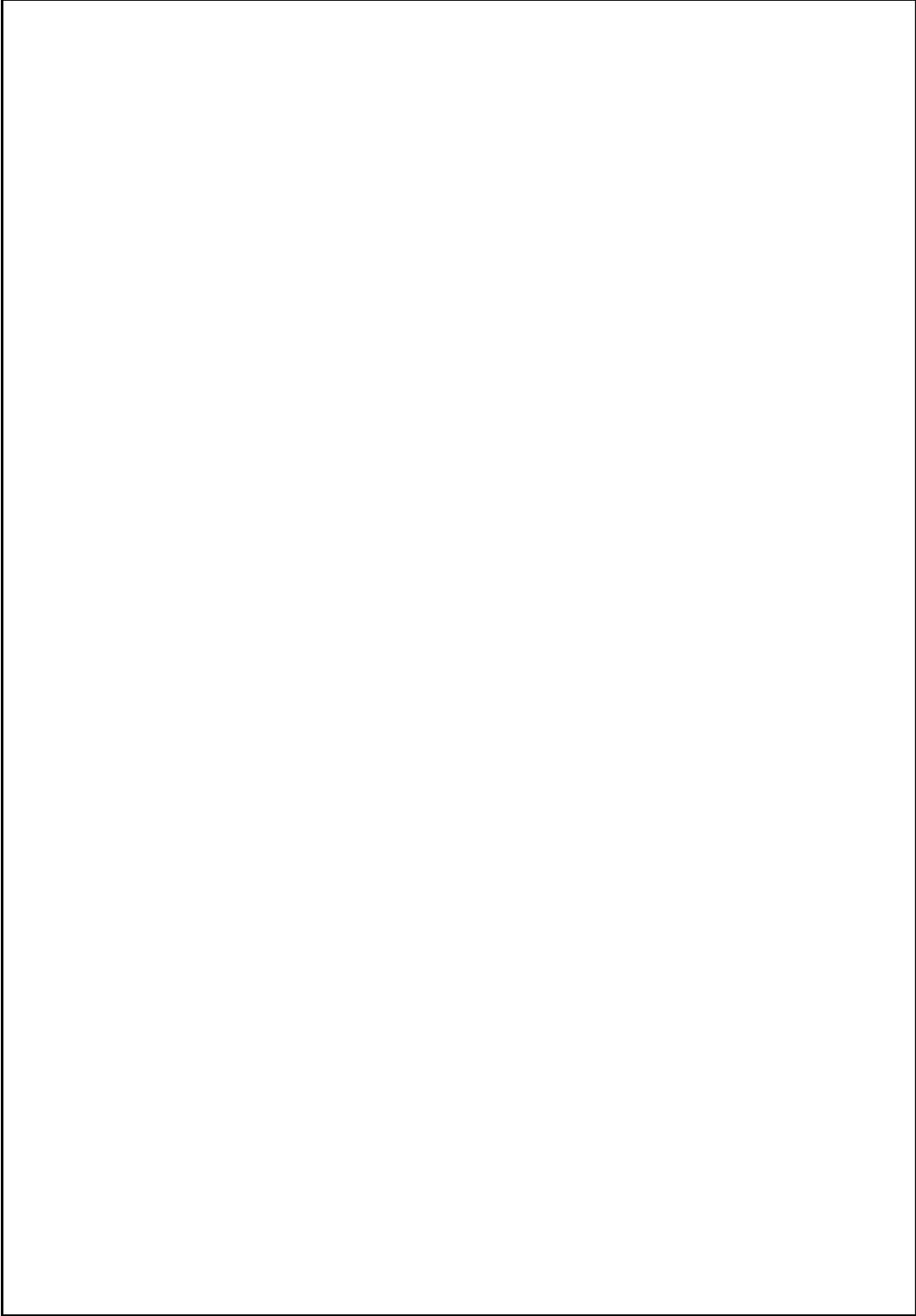
$21 - 7 =$

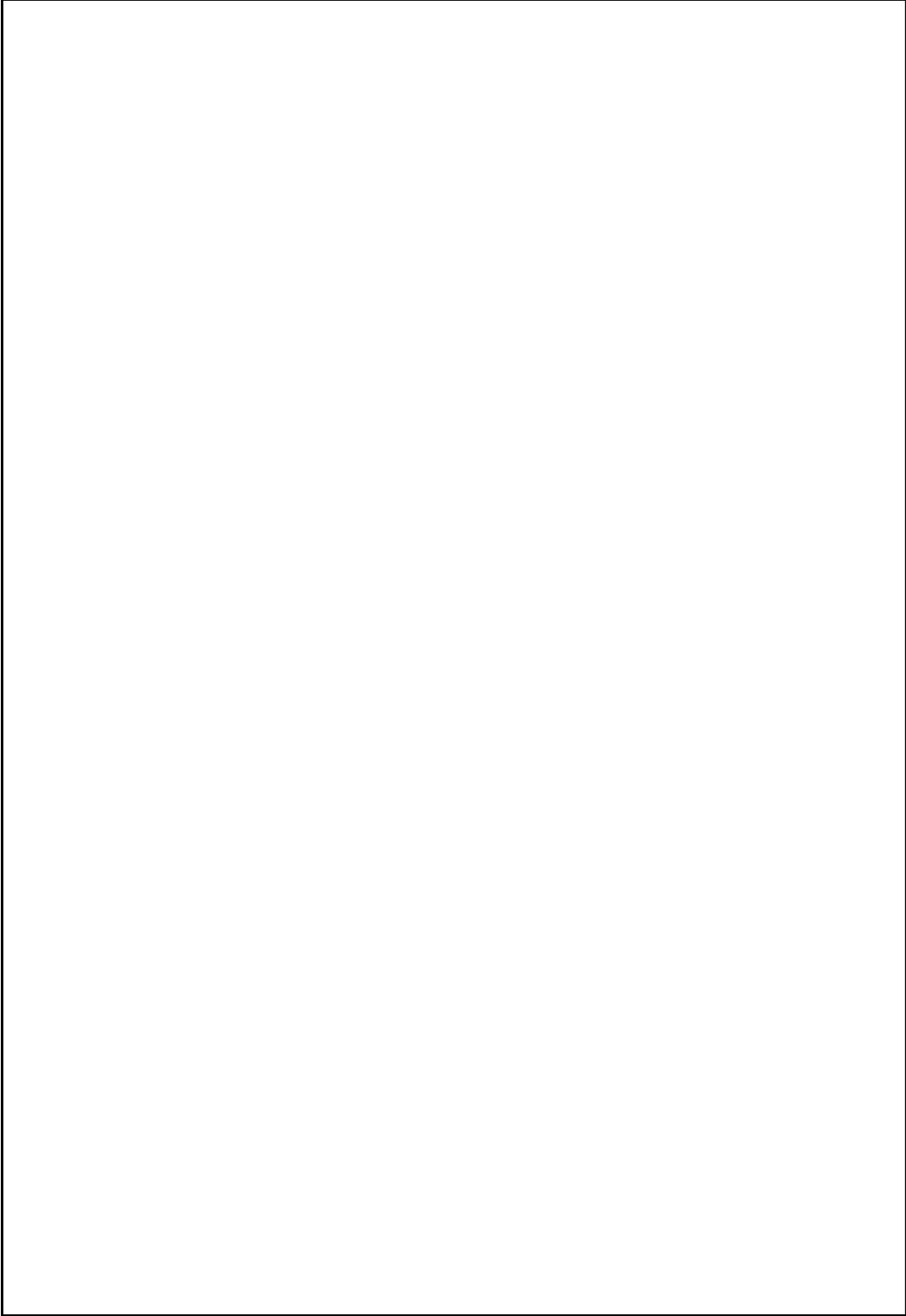
Finish :

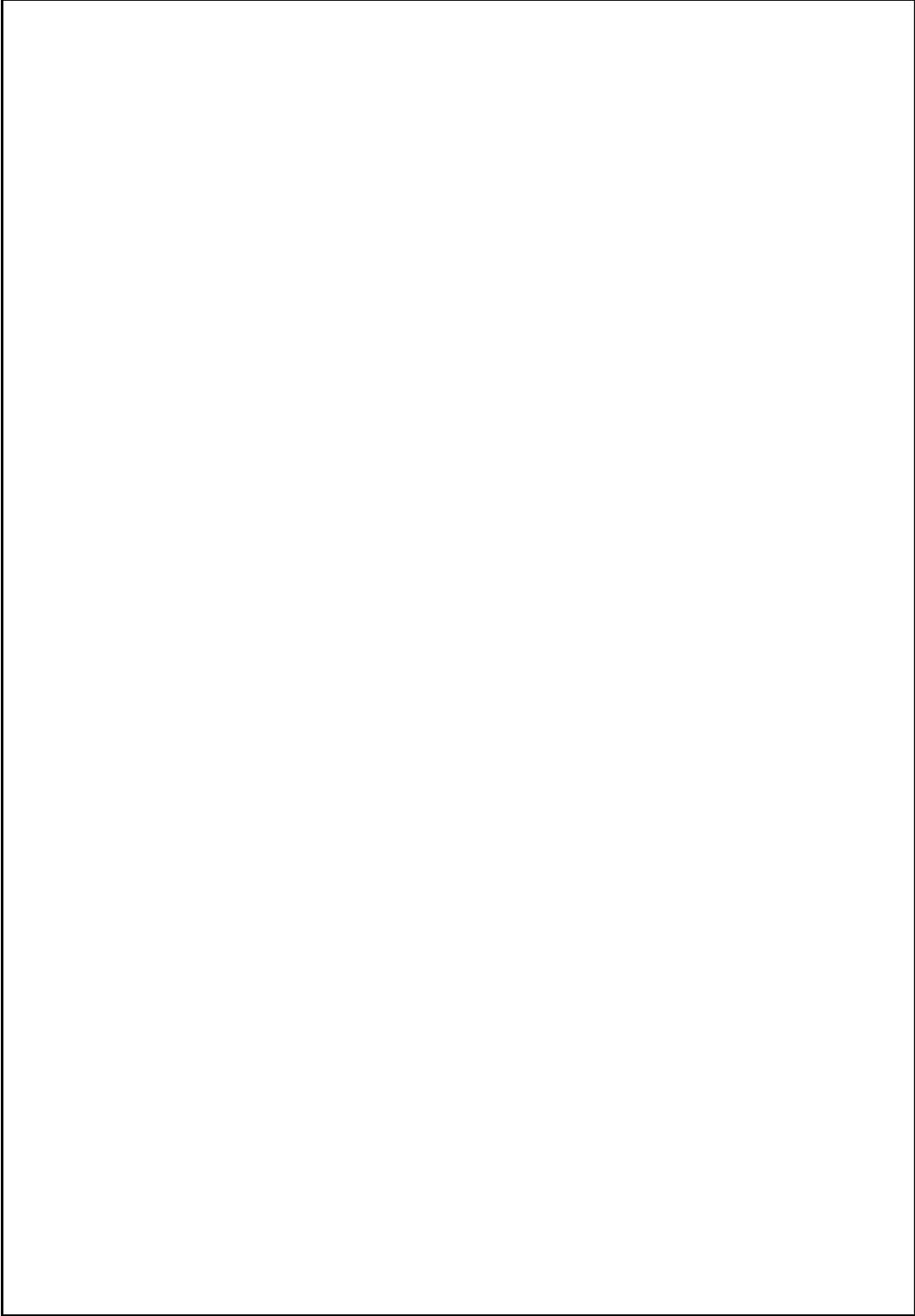
Time :

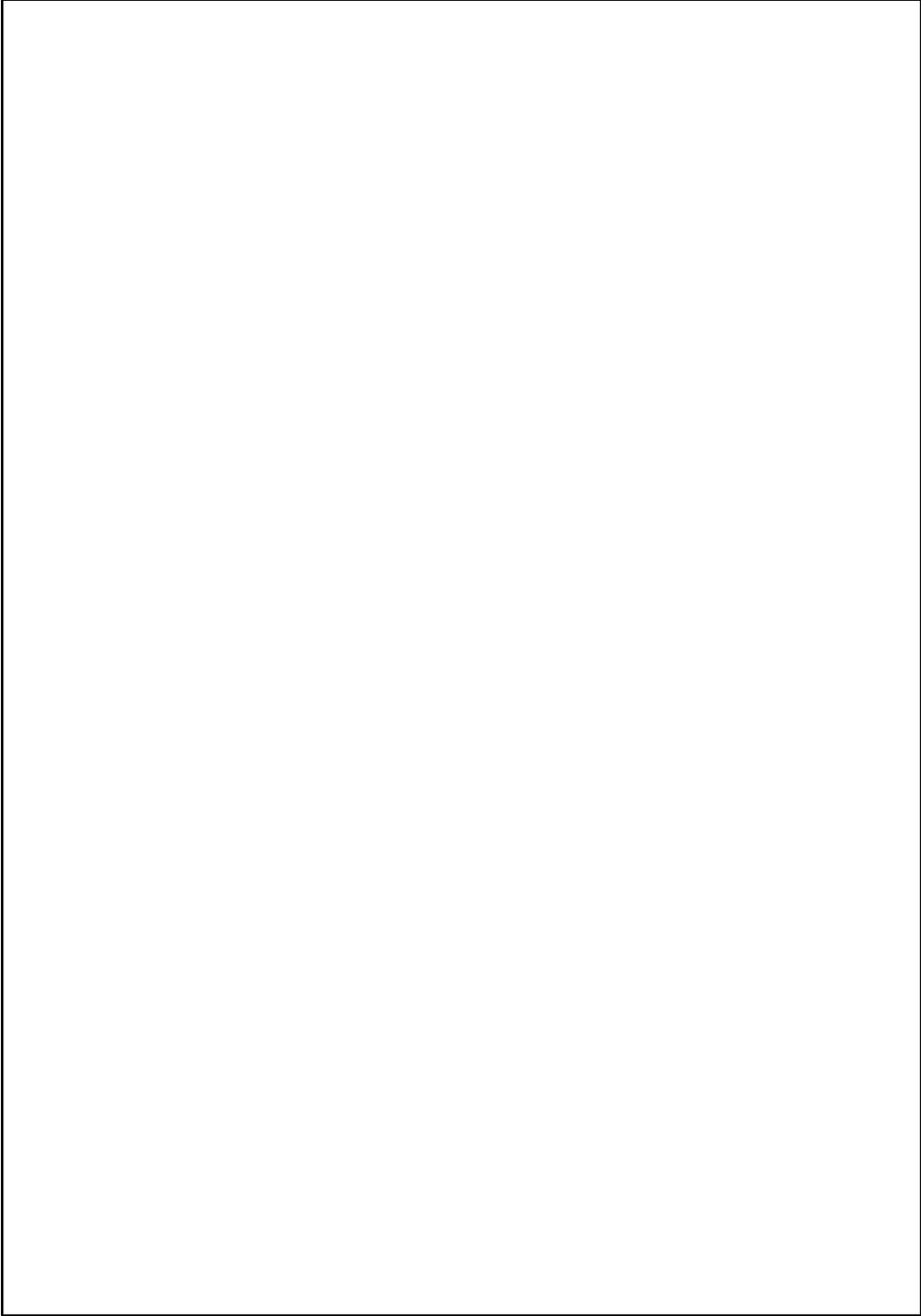






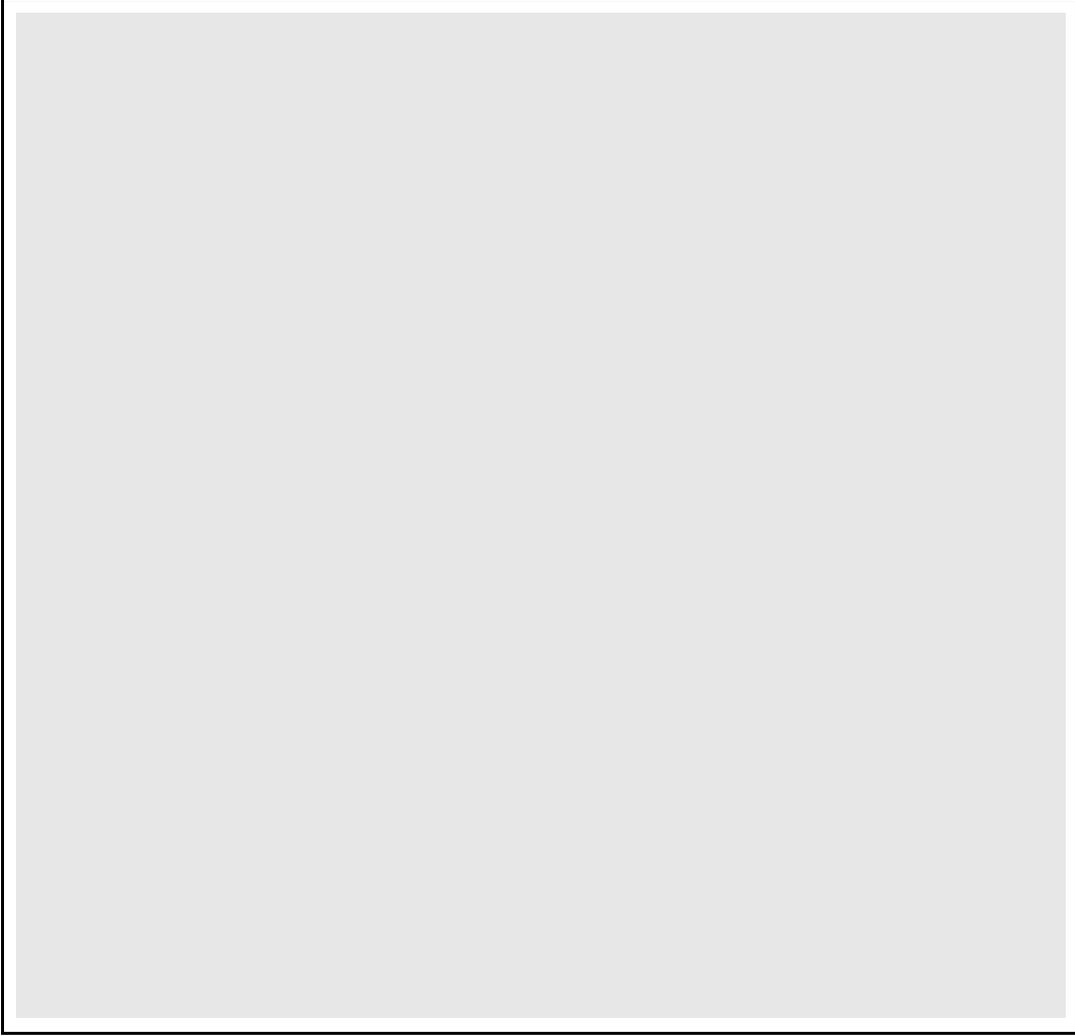


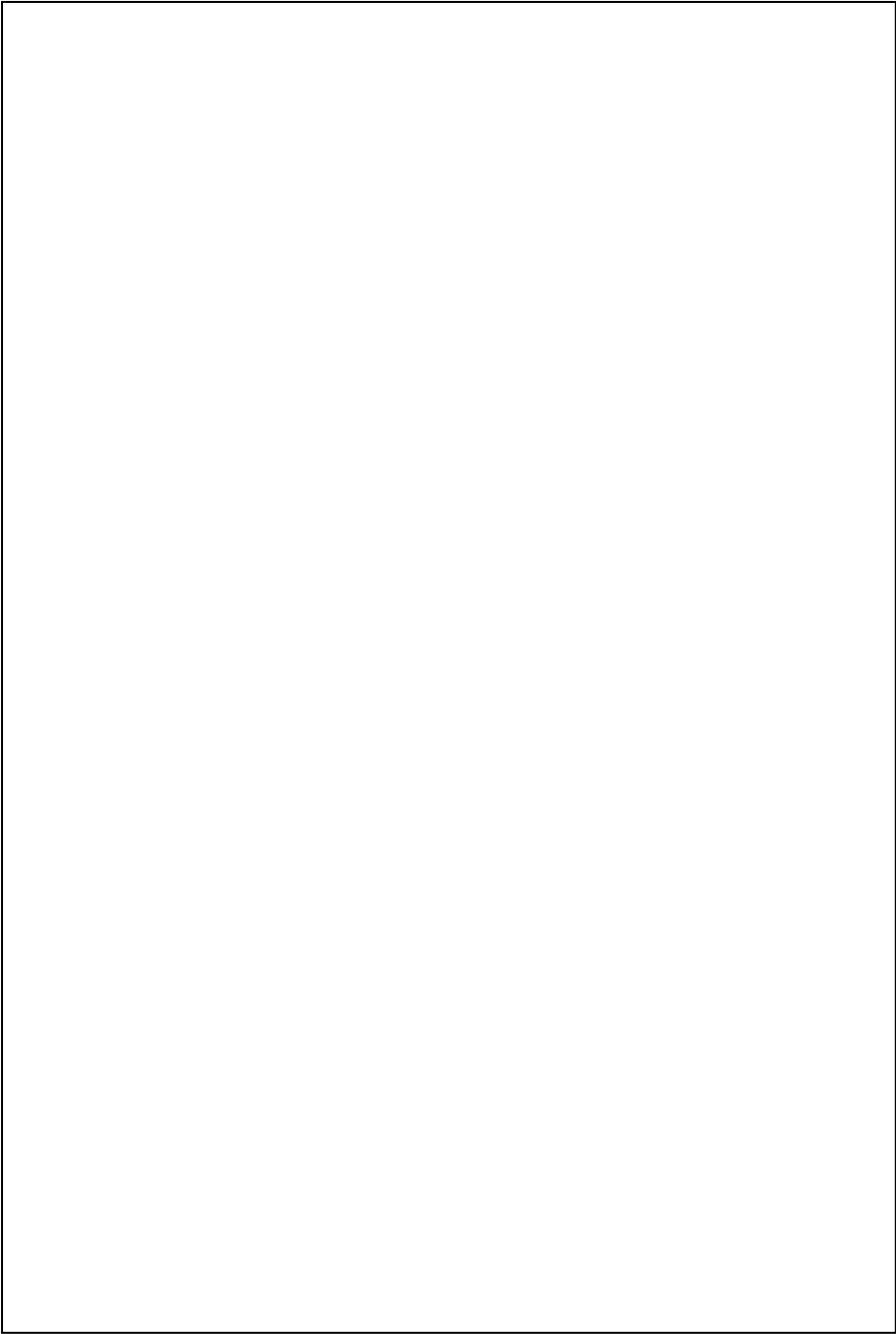


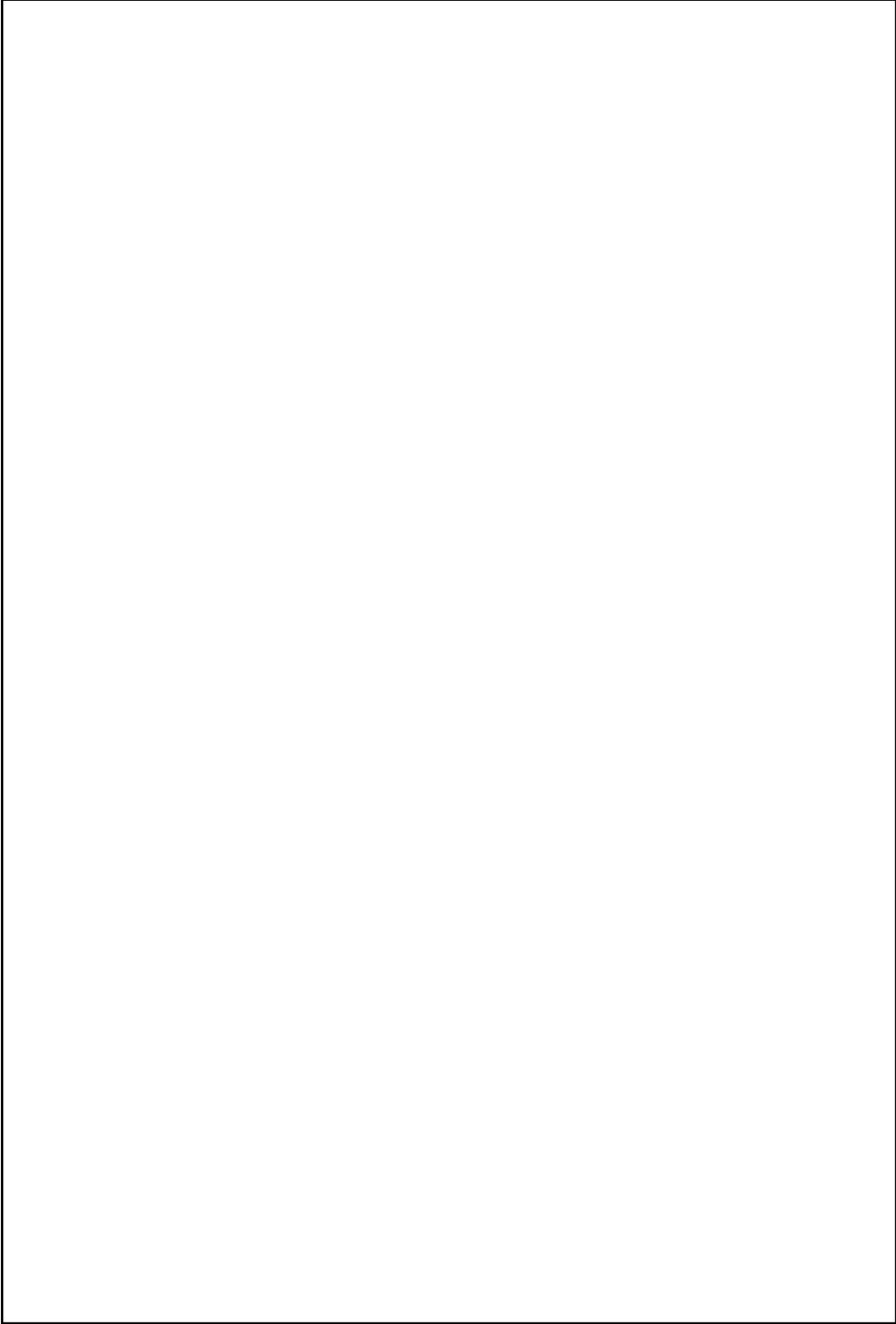


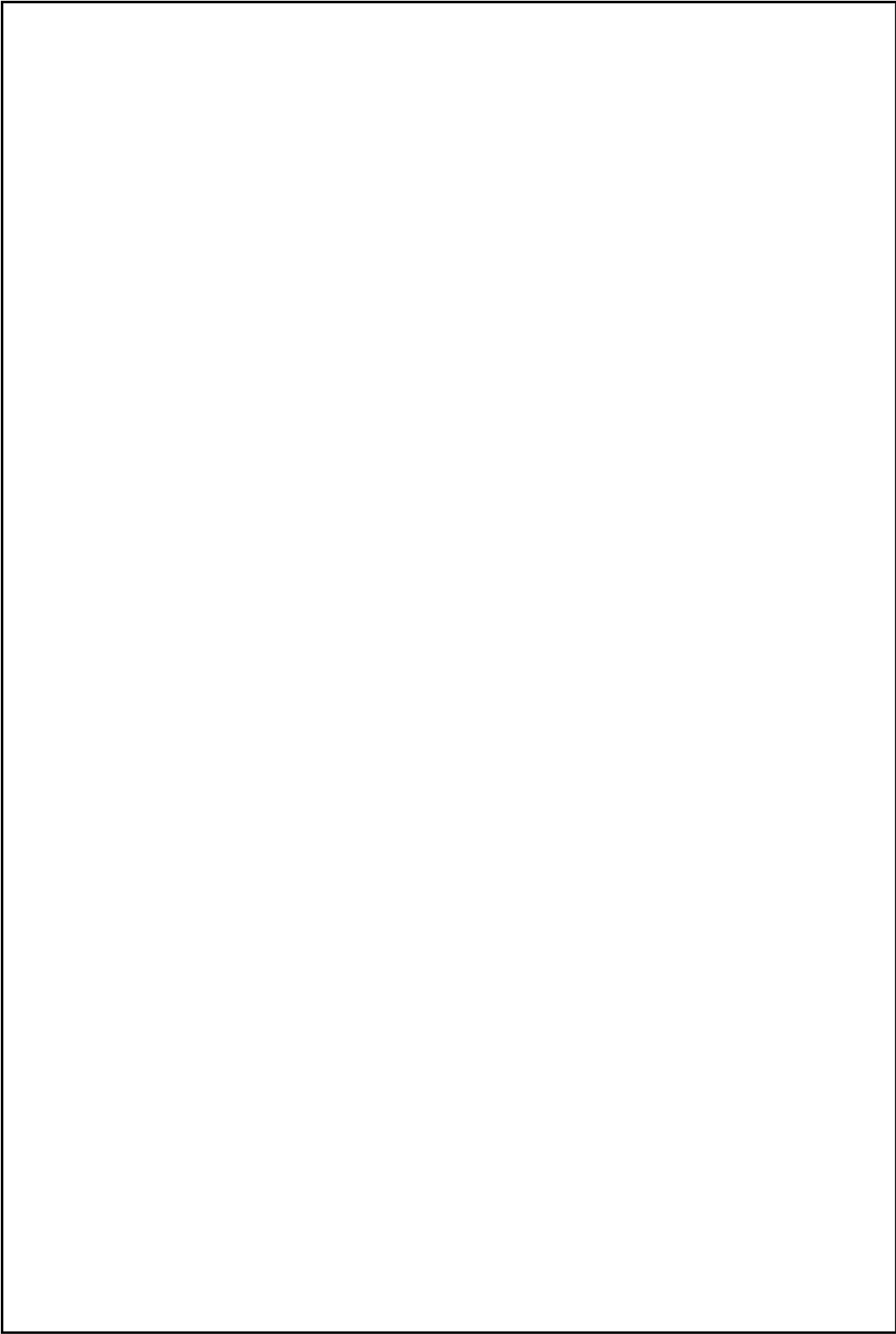
اسٹروپ ٹیسٹ 3

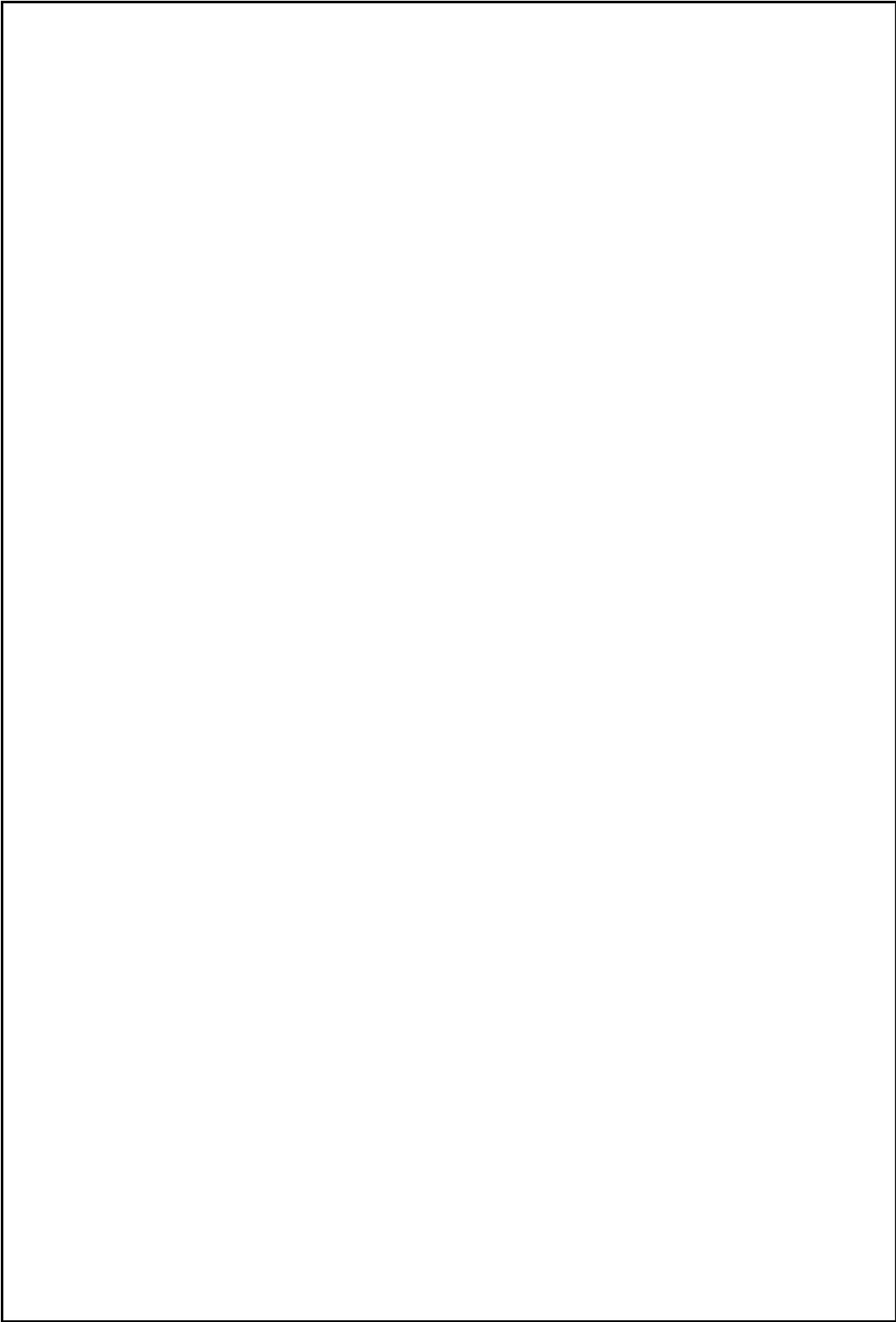
نیچے دیے گئے متن کو جتنی جلدی ہو سکے خاموشی سے پڑھیں، (بلند آواز میں) کہتے ہوئے ہر لفظ کا رنگ جو آپ پڑھتے ہیں۔ اگر آپ غلطی کرتے ہیں، تو صحیح رنگ اور جاری رہے۔ ورزش کرتے وقت اپنے آپ کو وقت دیں اور اسے منٹ میں ریکارڈ کریں۔ اور سیکنڈ) جیسے 2 منٹ، 35 سیکنڈ)

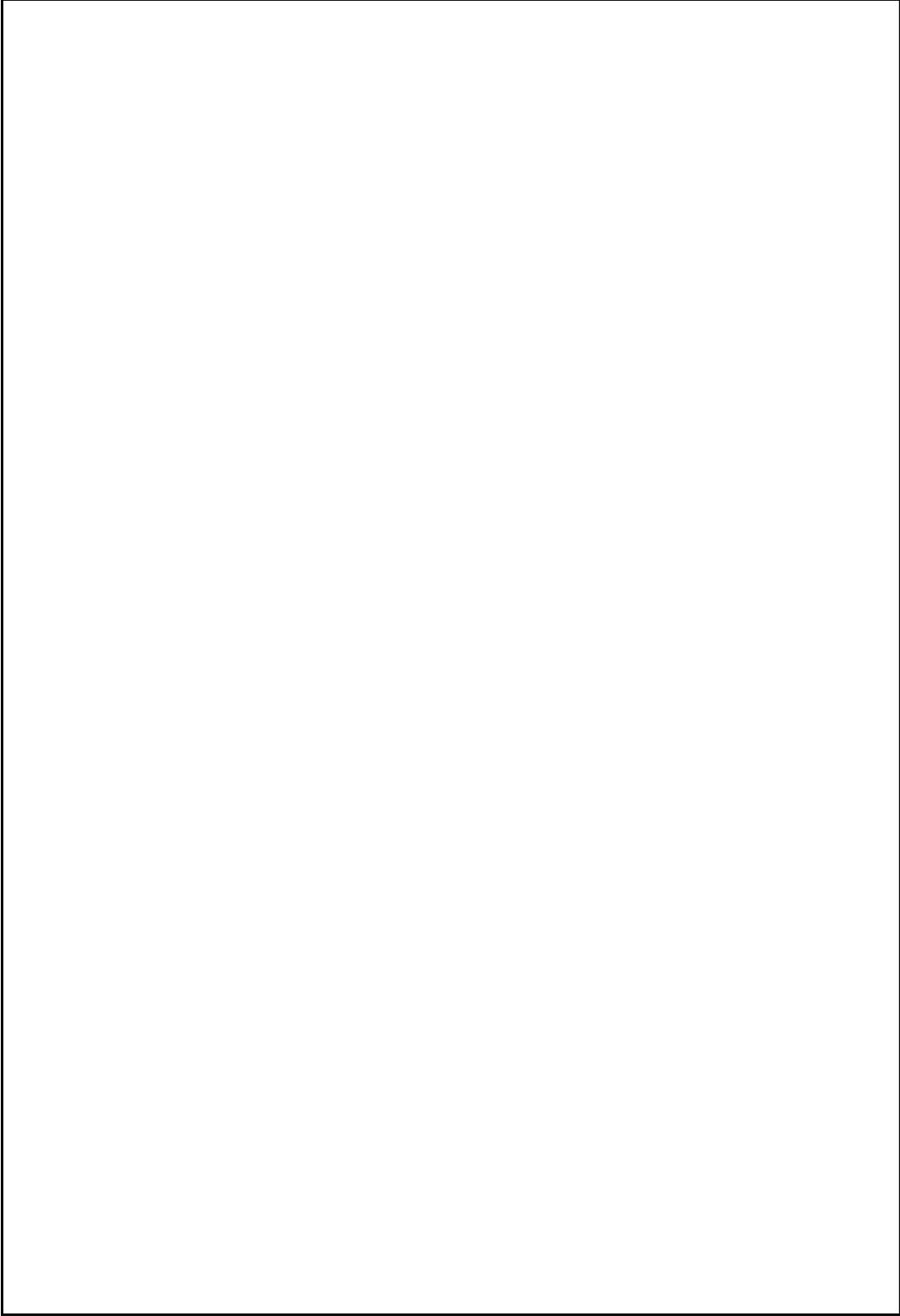


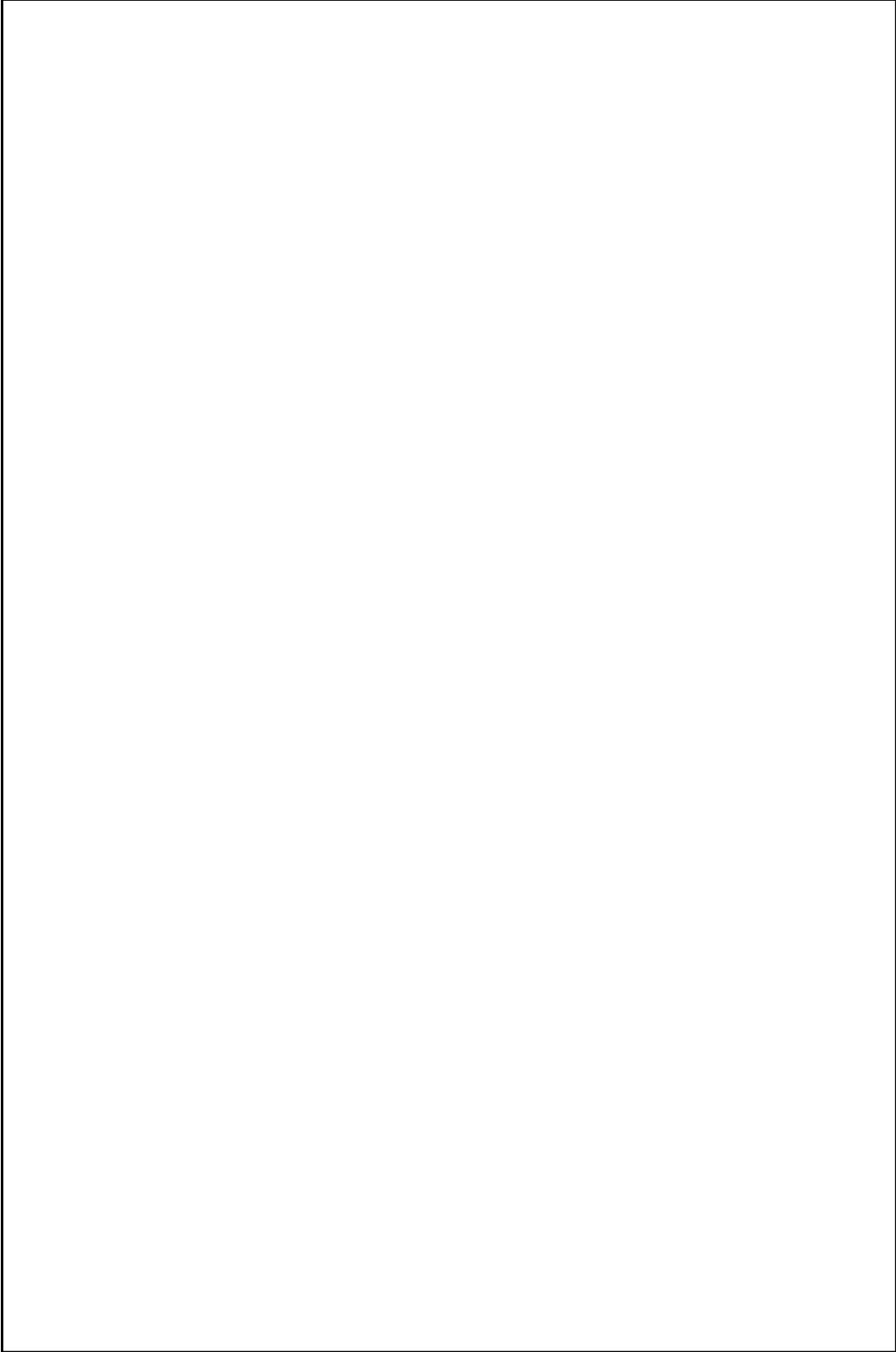


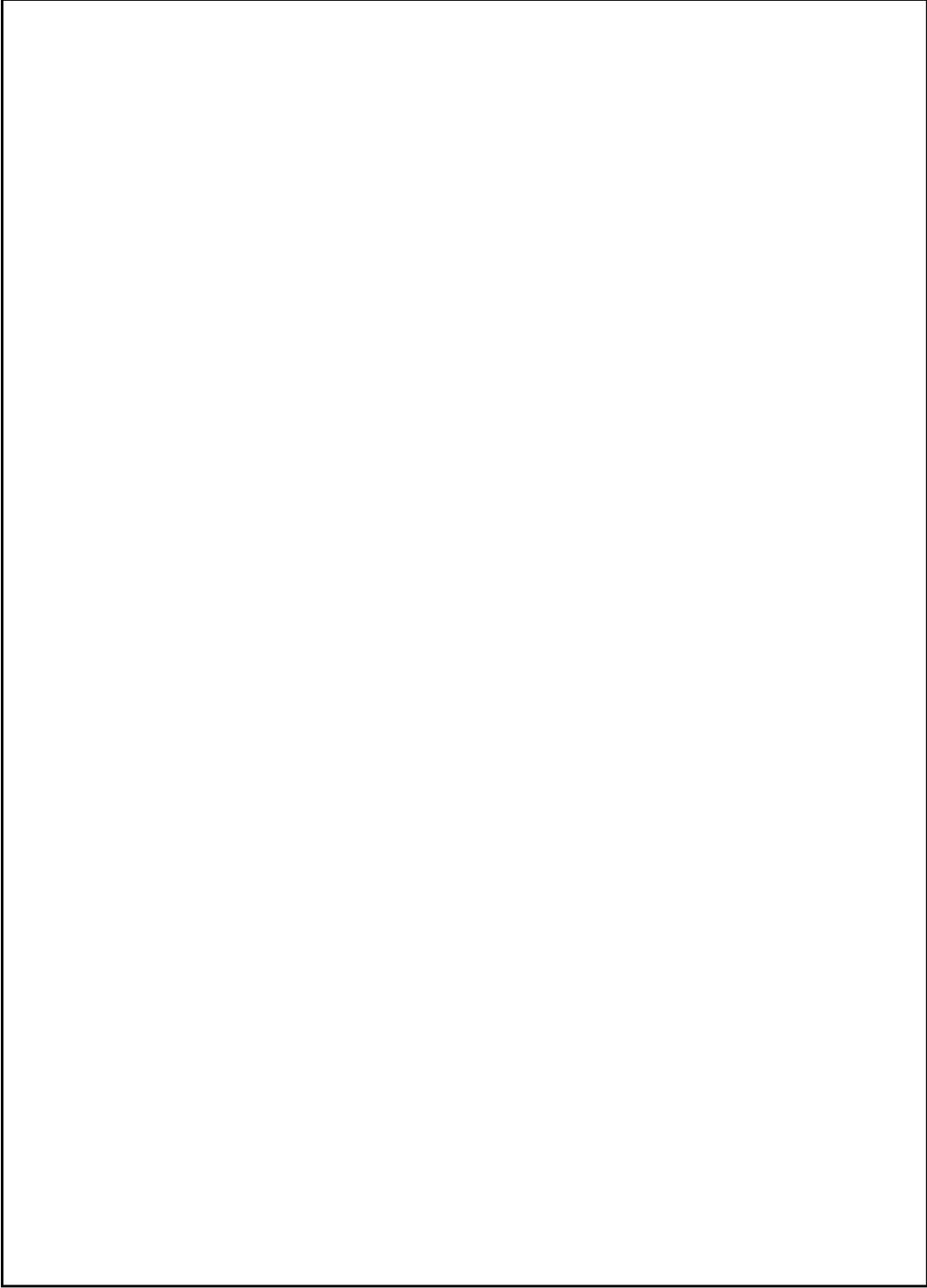








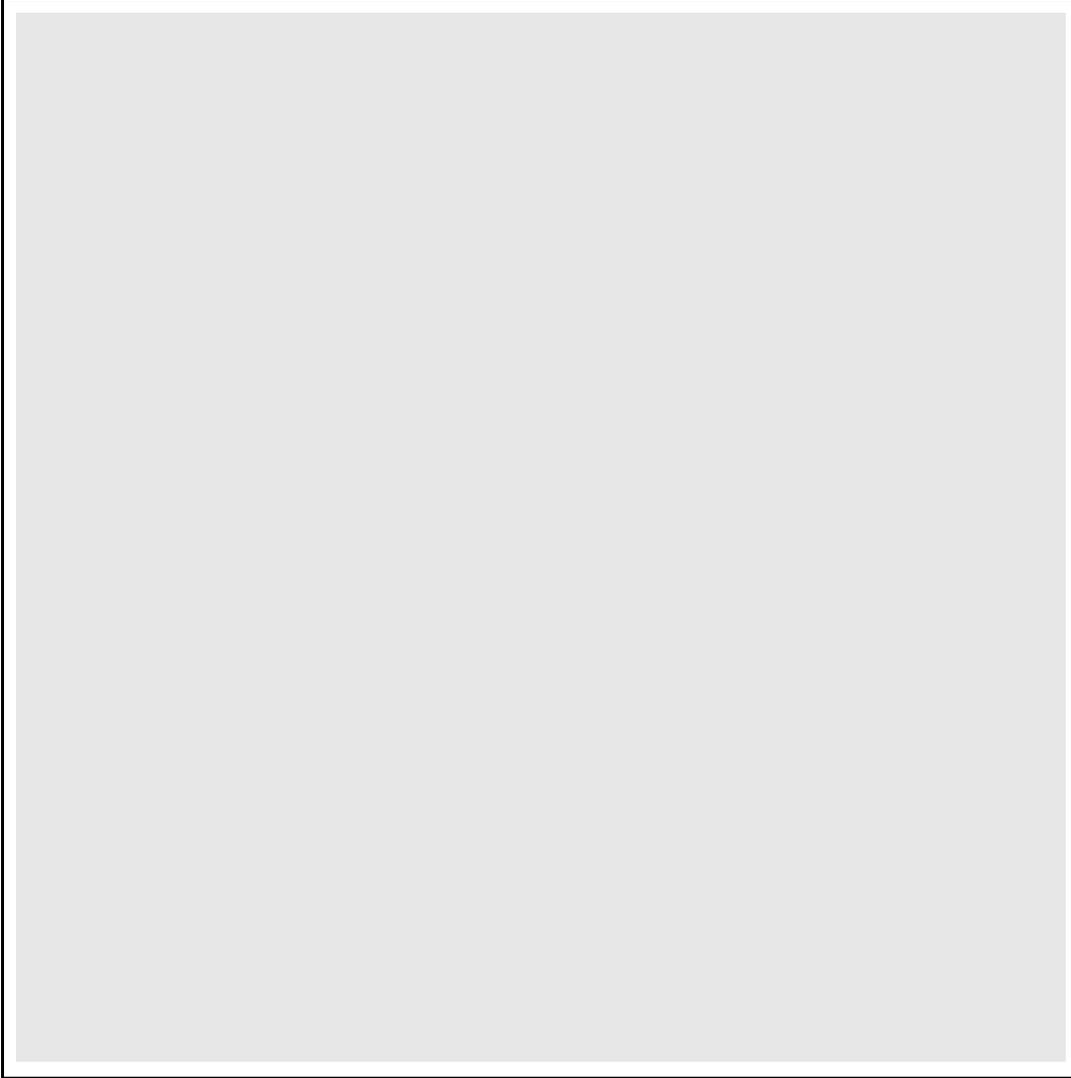


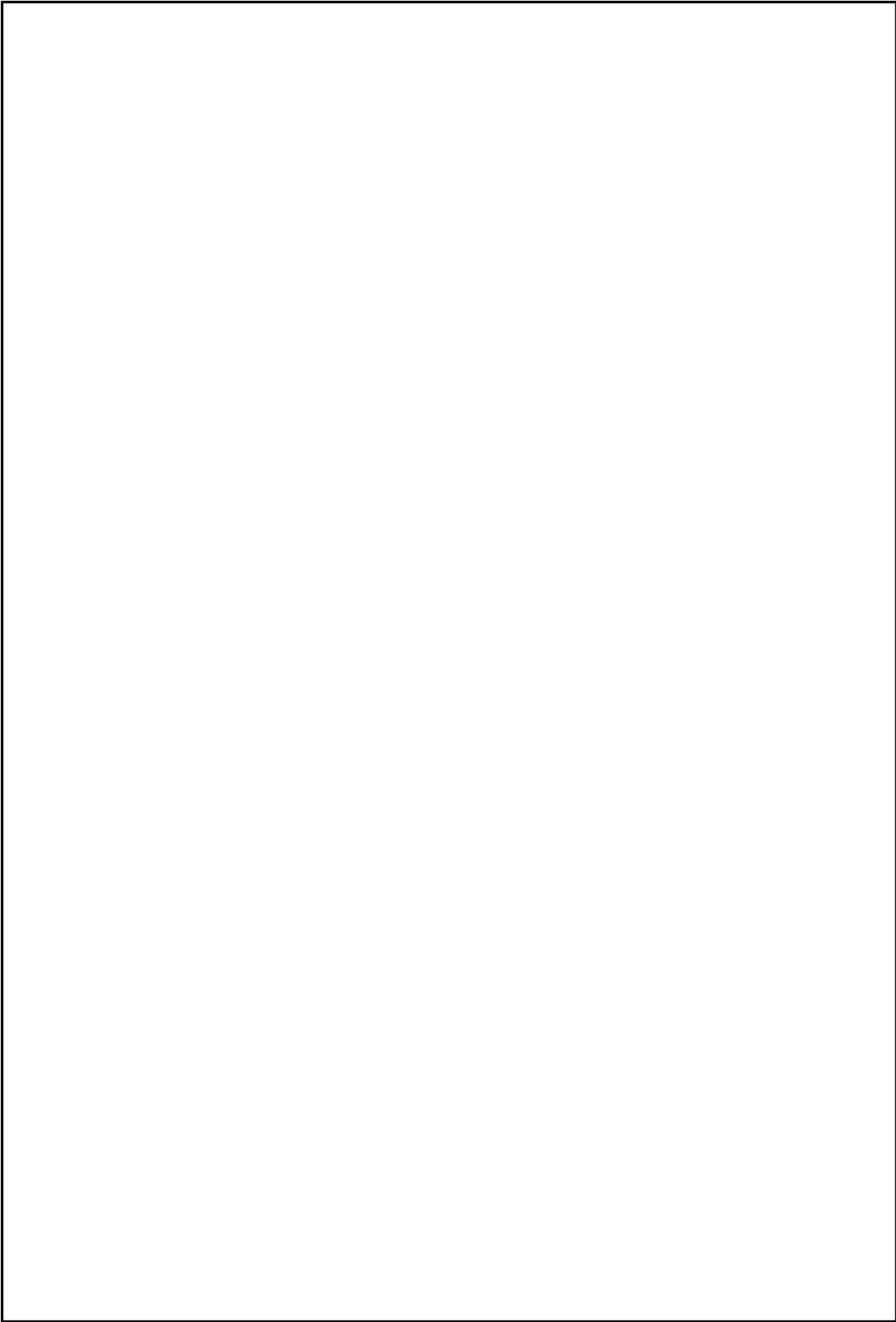


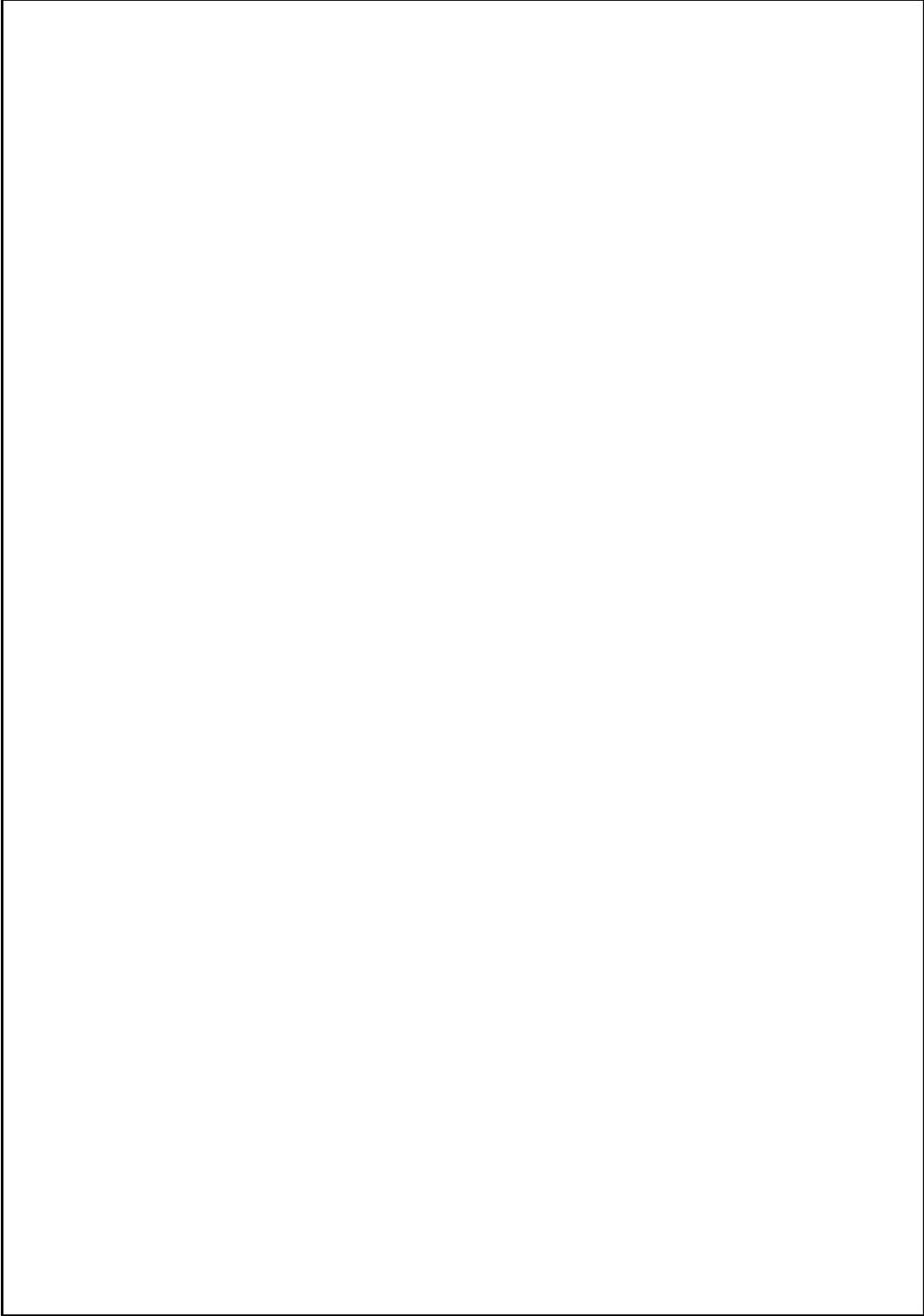
اسٹروپ ٹیسٹ 4-

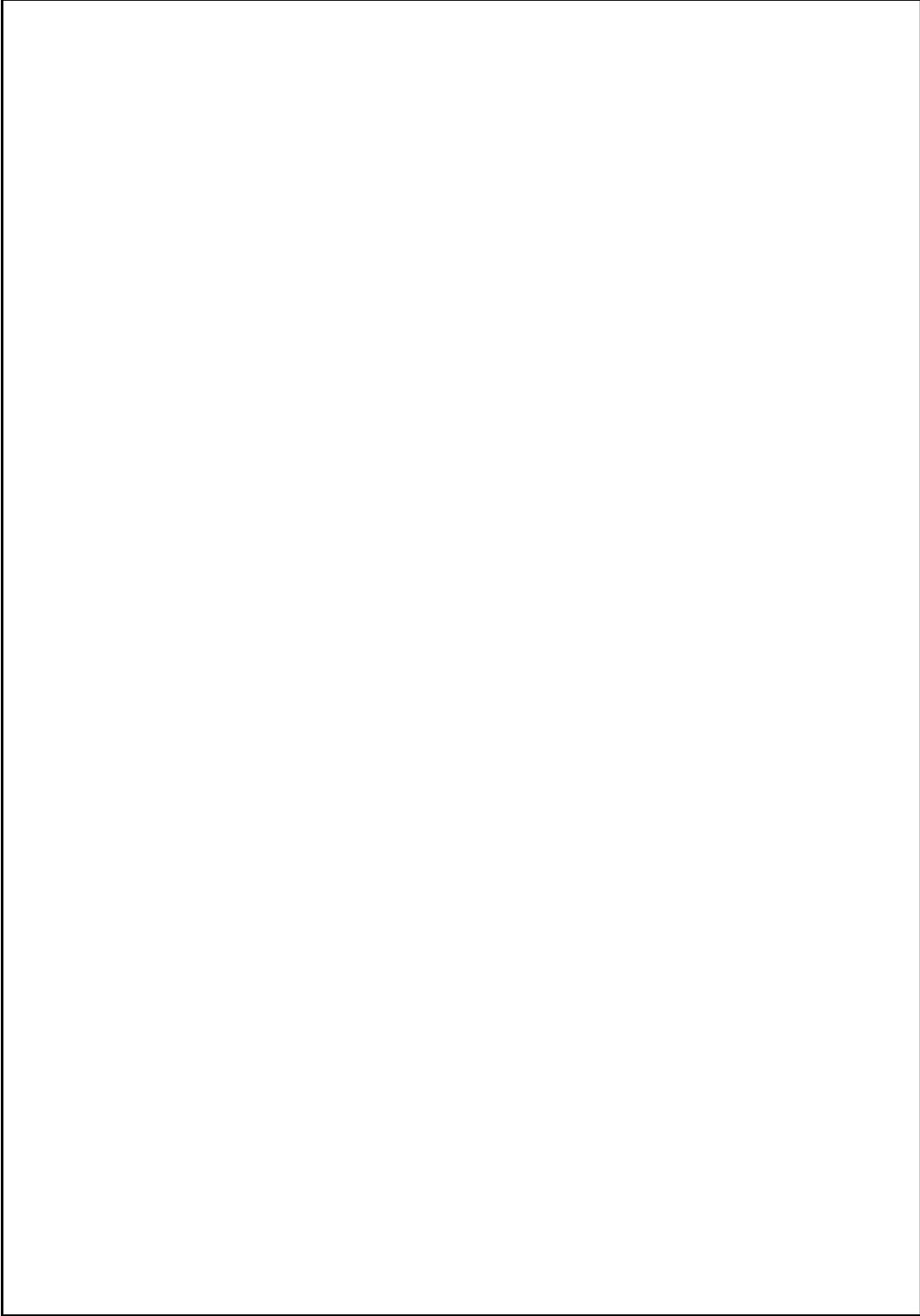
(اونچی آواز میں) کہتے ہوئے، جتنی جلدی ممکن ہو خاموشی سے نیچے کی عبارت کو پڑھیں ہر لفظ کا رنگ جو آپ پڑھتے ہیں۔ اگر آپ غلطی کرتے ہیں، تو صحیح رنگ اور جاری رہے۔ ورزش کرتے وقت اپنا وقت نکالیں اور اسے منٹ میں ریکارڈ کریں۔

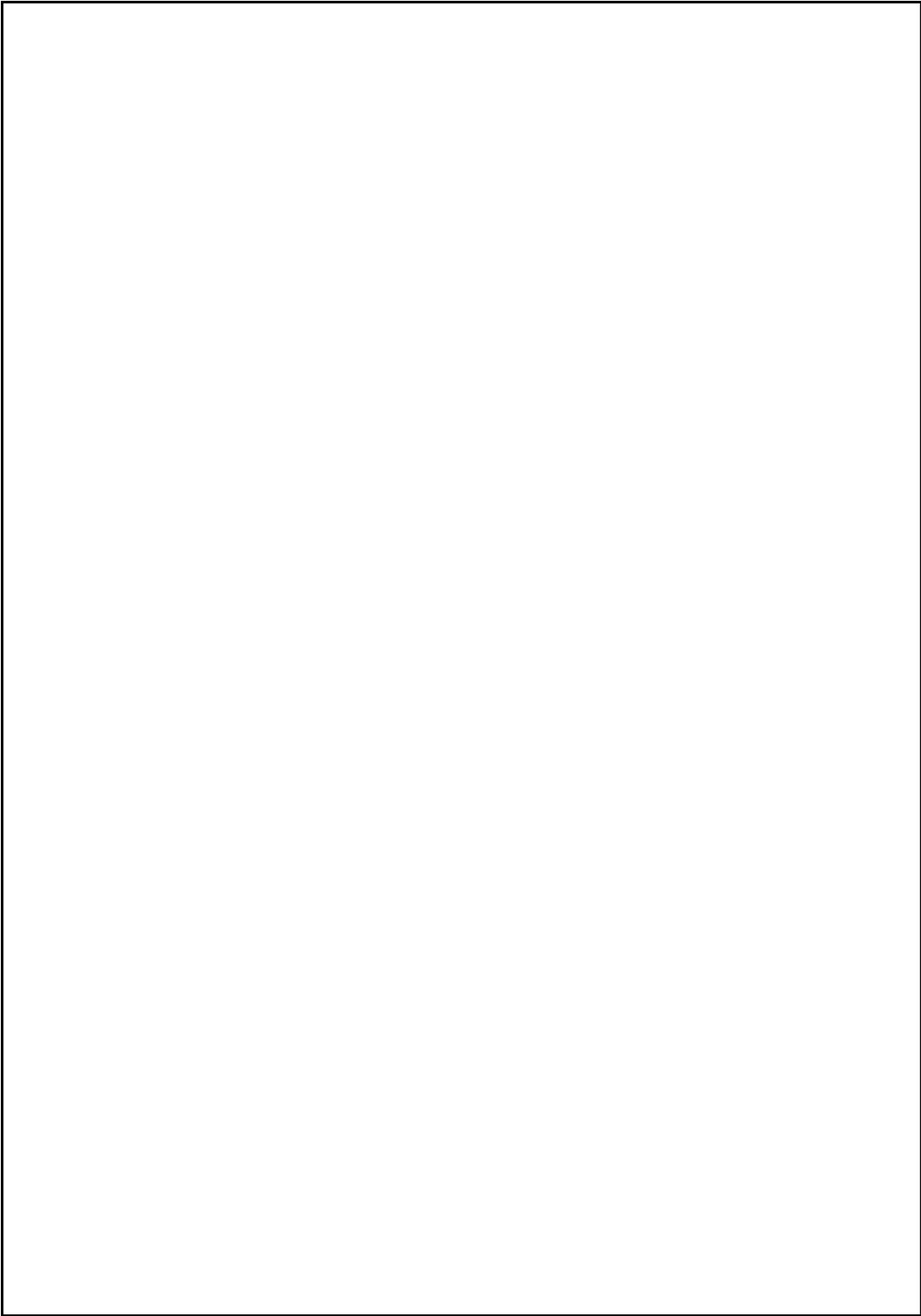
اور سیکنڈ) جیسے 2 منٹ، 35 سیکنڈ)

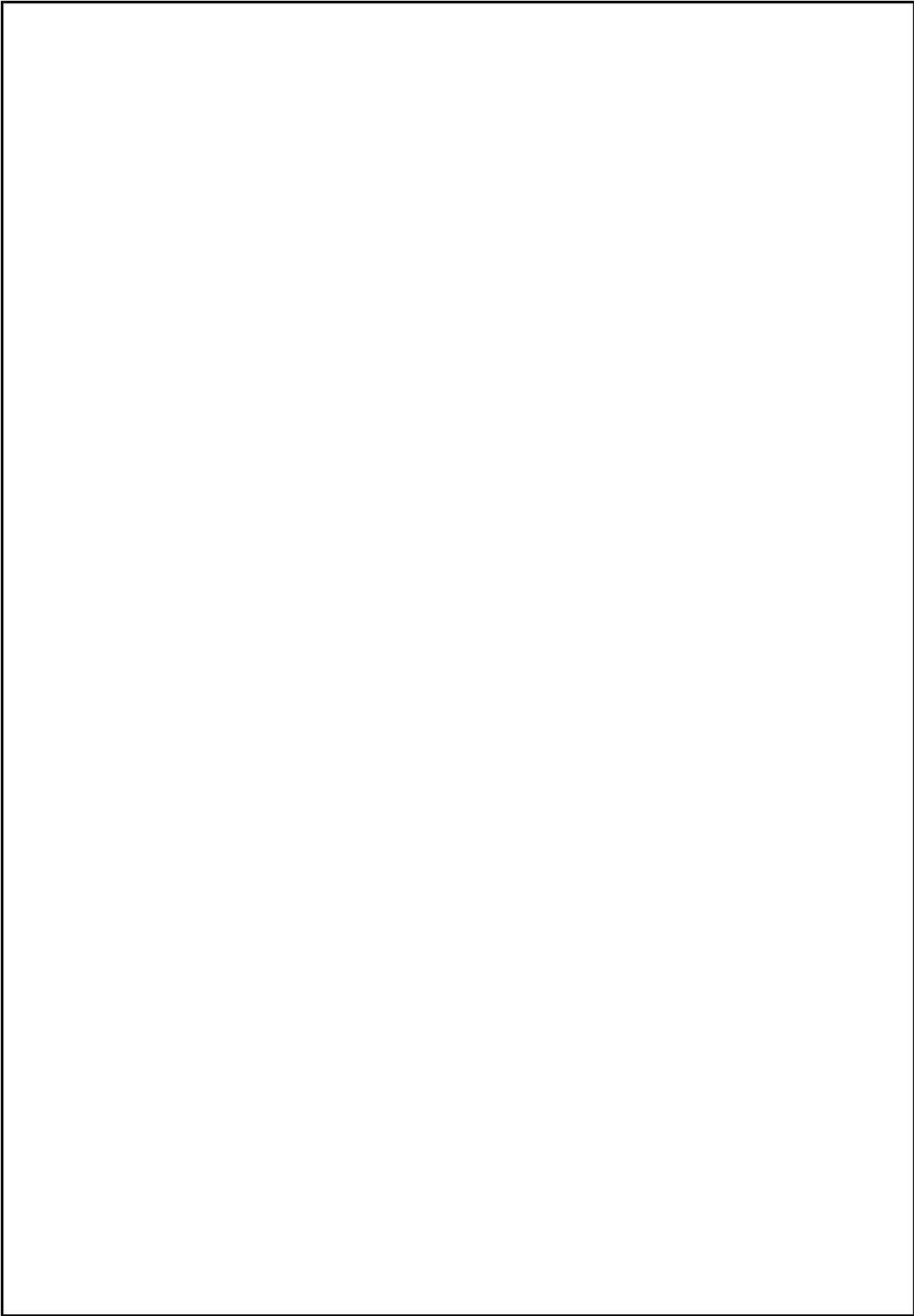


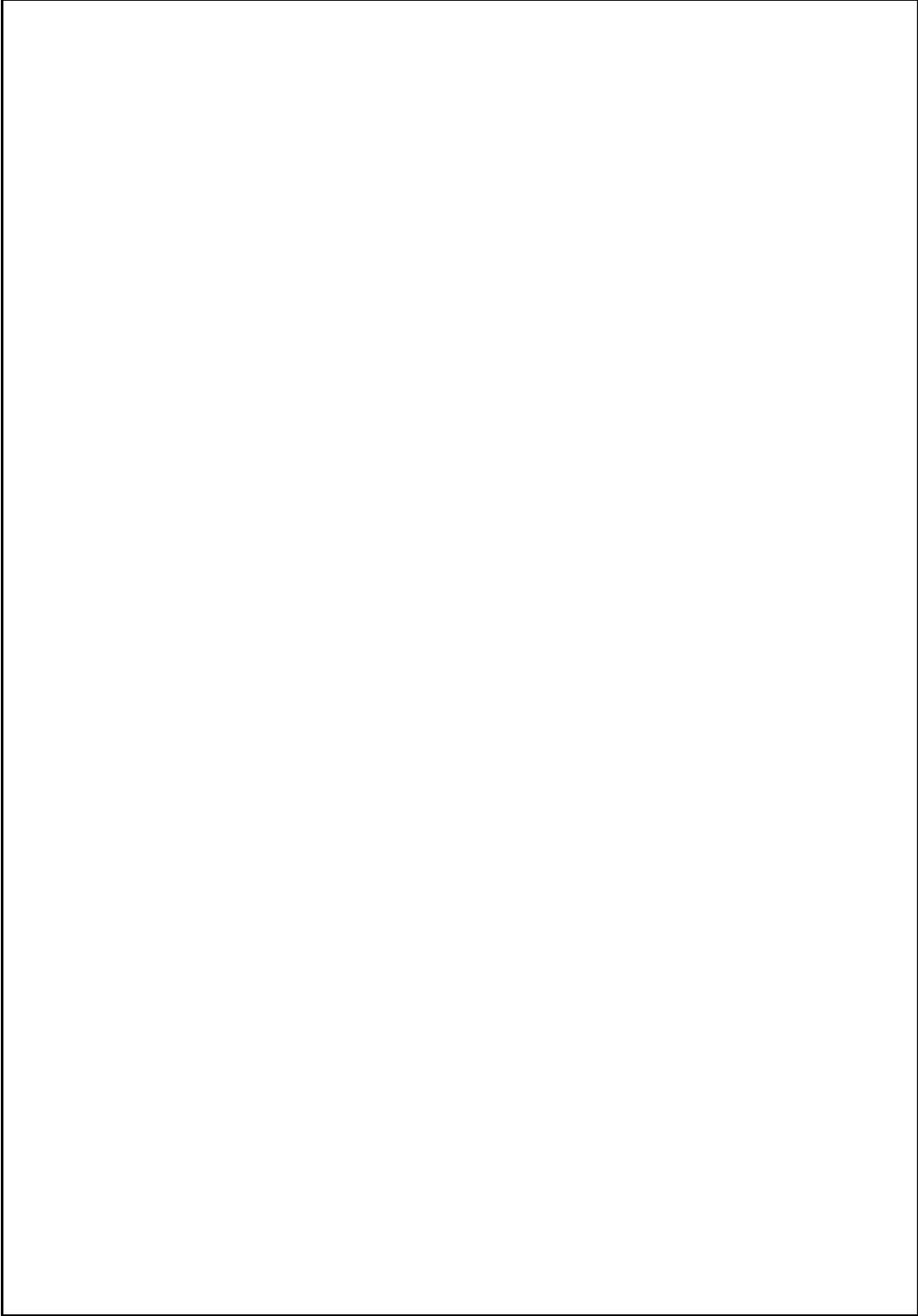


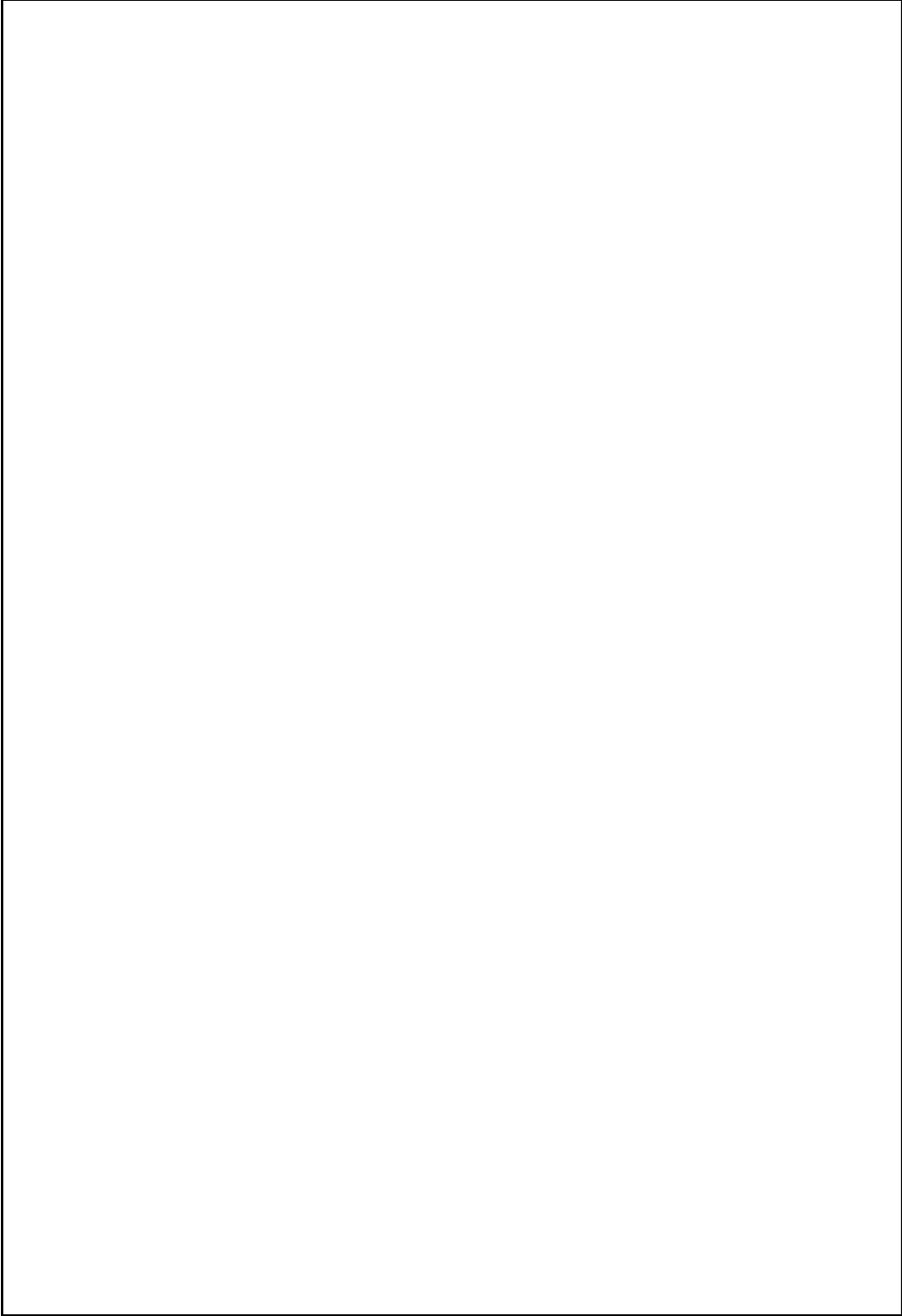










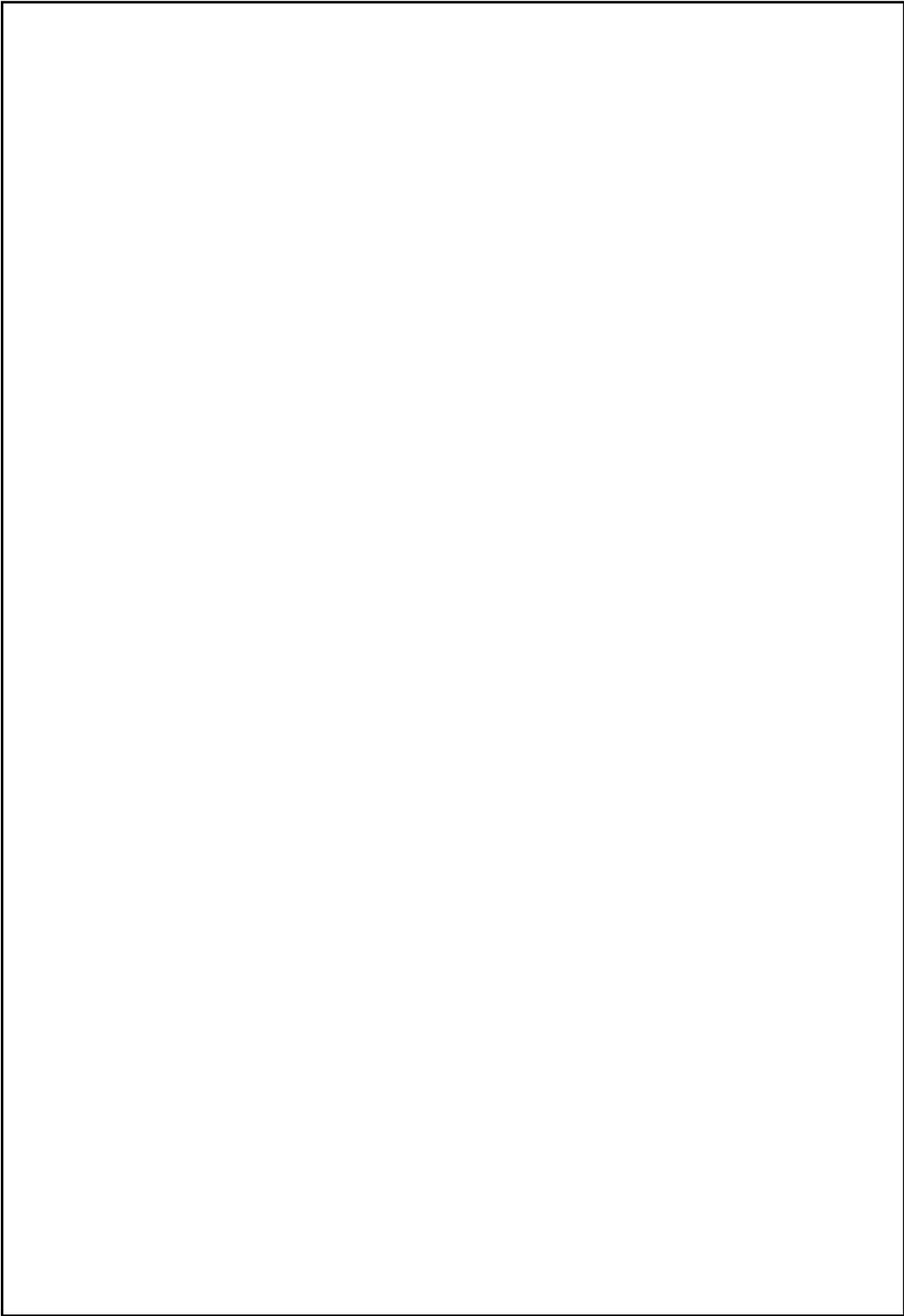


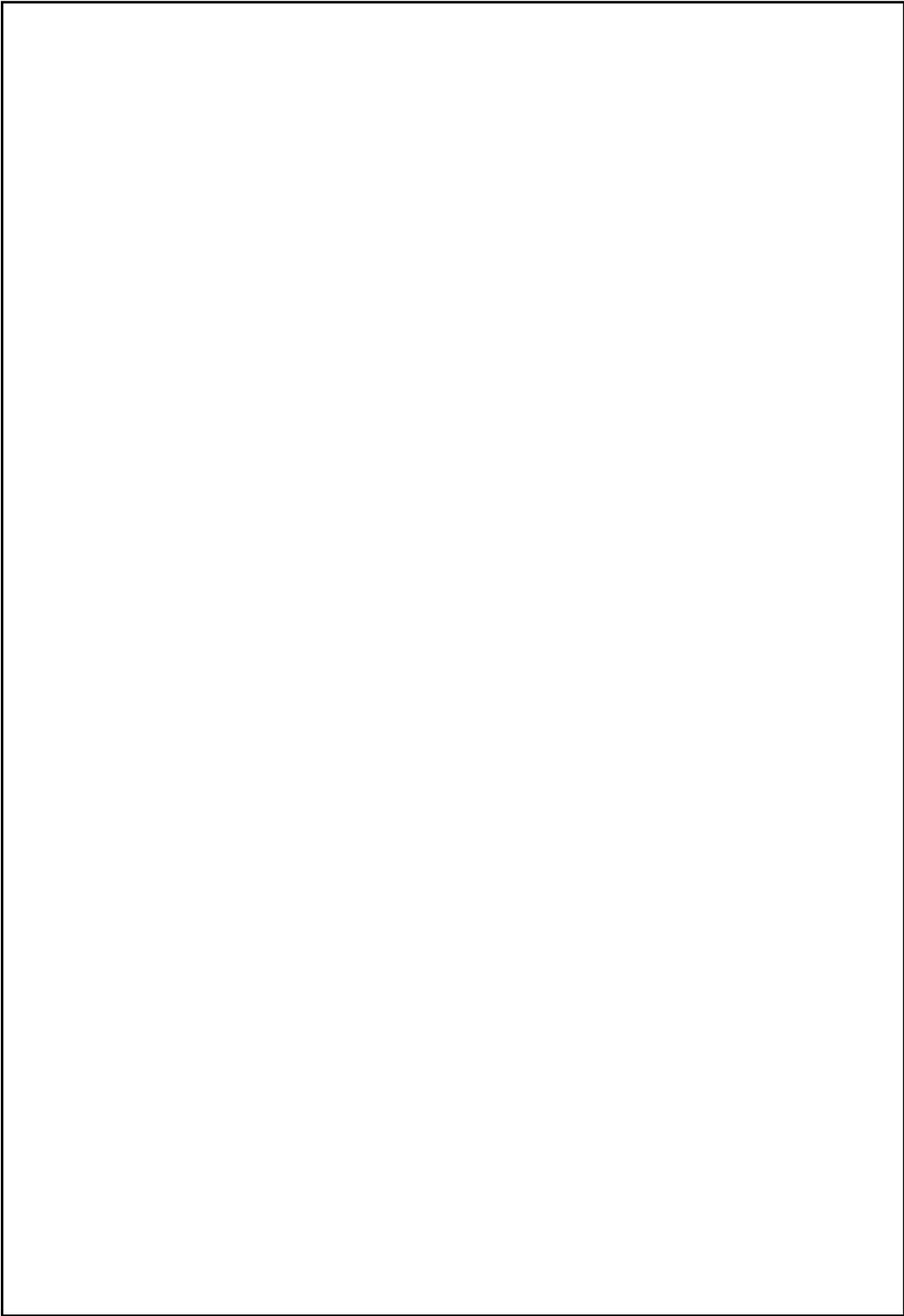
دن 28-

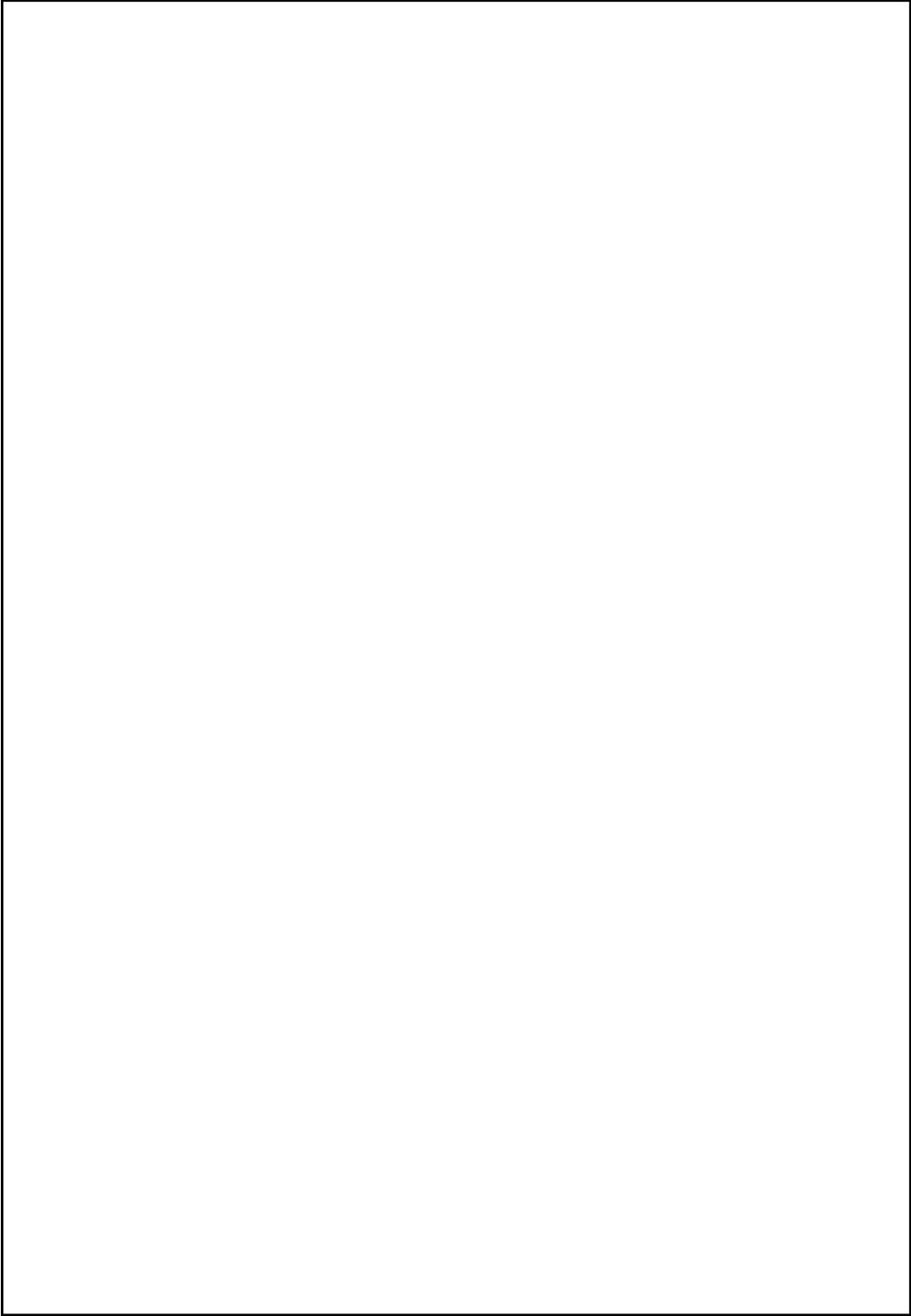
اسٹروپ ٹیسٹ 5-

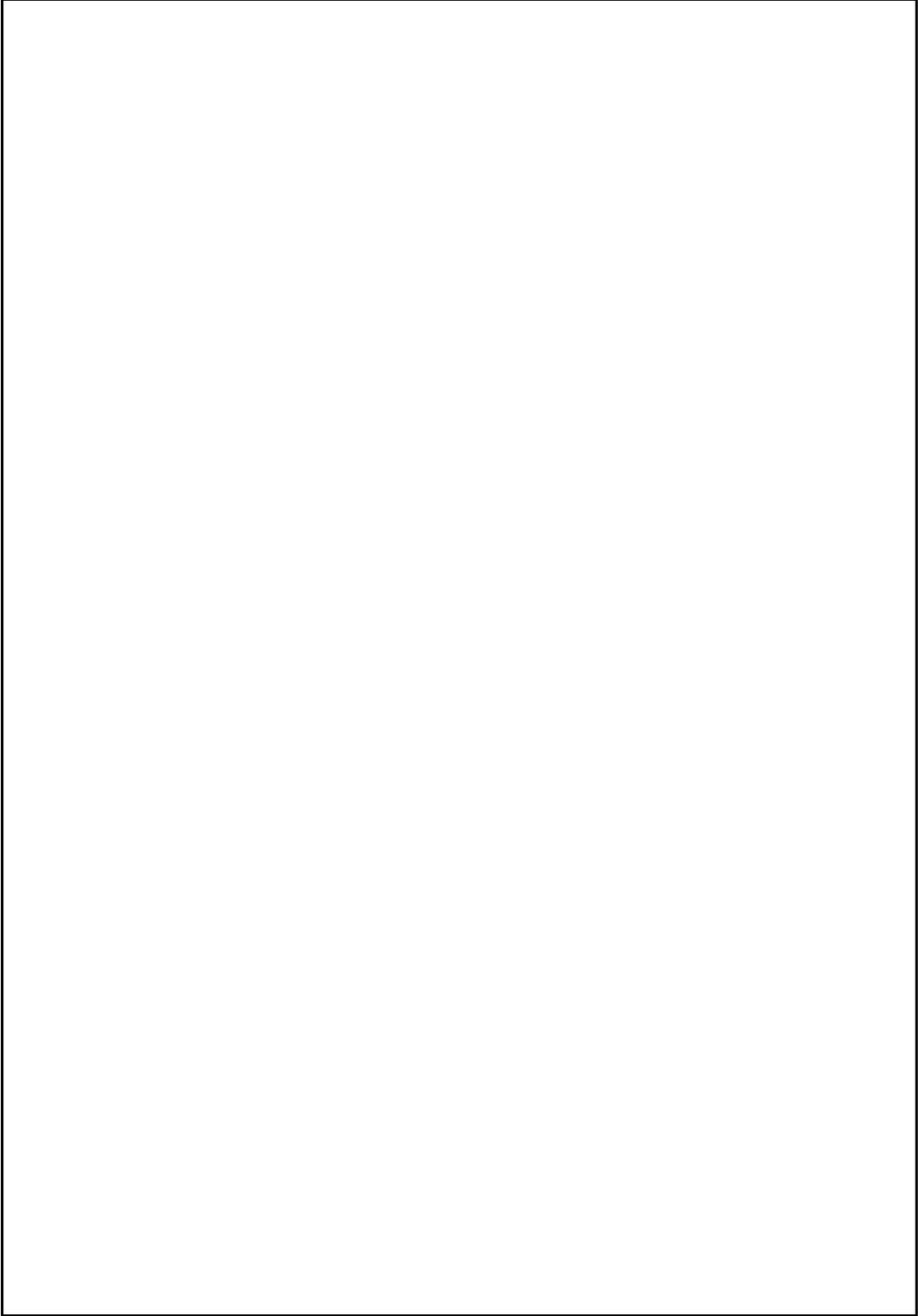
(اونچی آواز میں) کہتے ہوئے، جتنی جلدی ممکن ہو خاموشی سے نیچے دیے گئے متن کو پڑھیں ہر لفظ کا رنگ جو آپ پڑھتے ہیں۔ اگر آپ غلطی کرتے ہیں، تو صحیح رنگ اور جاری رہے۔ ورزش کرتے وقت اپنا وقت نکالیں اور اسے منٹ میں ریکارڈ کریں۔ اور سیکنڈ) جیسے 2 منٹ، 35 سیکنڈ)

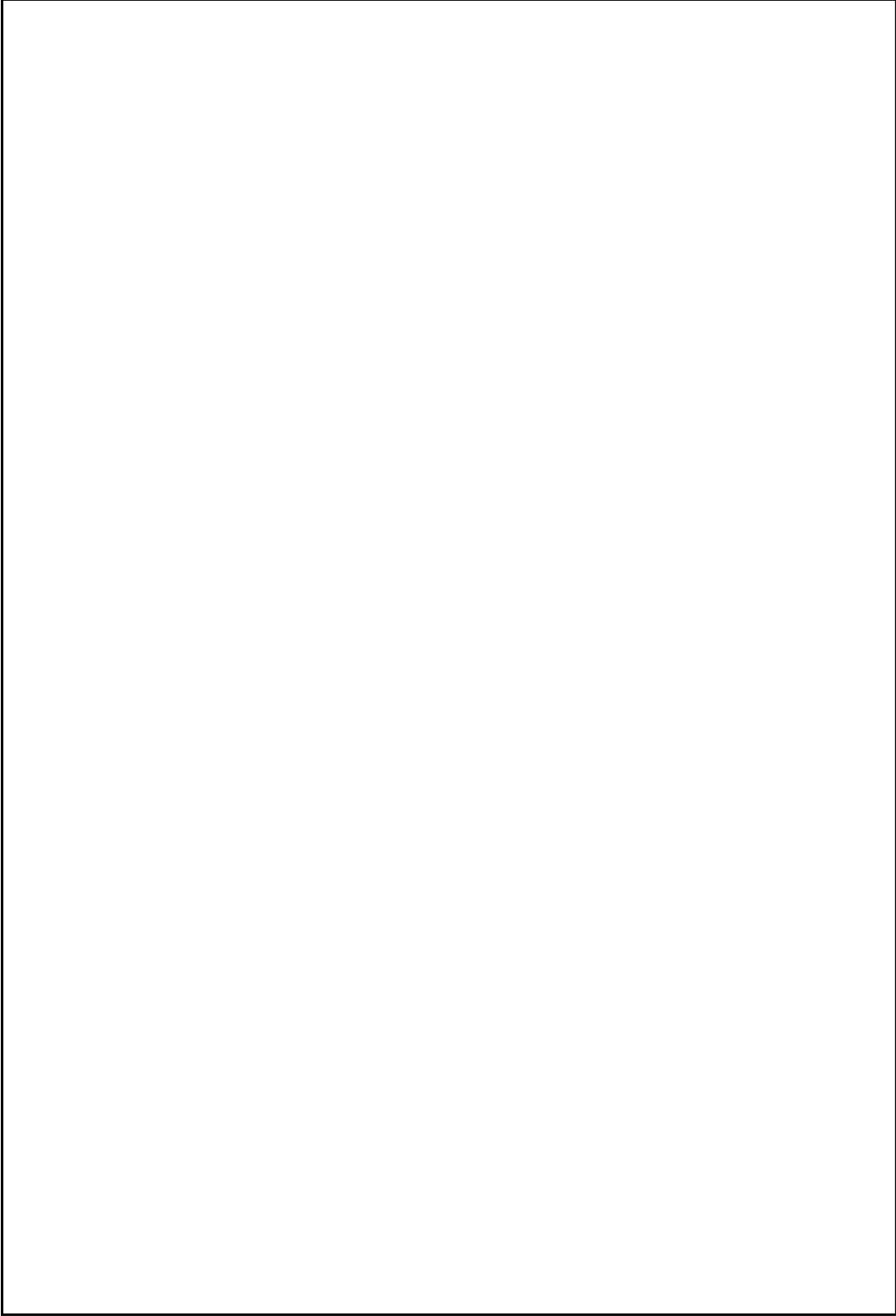


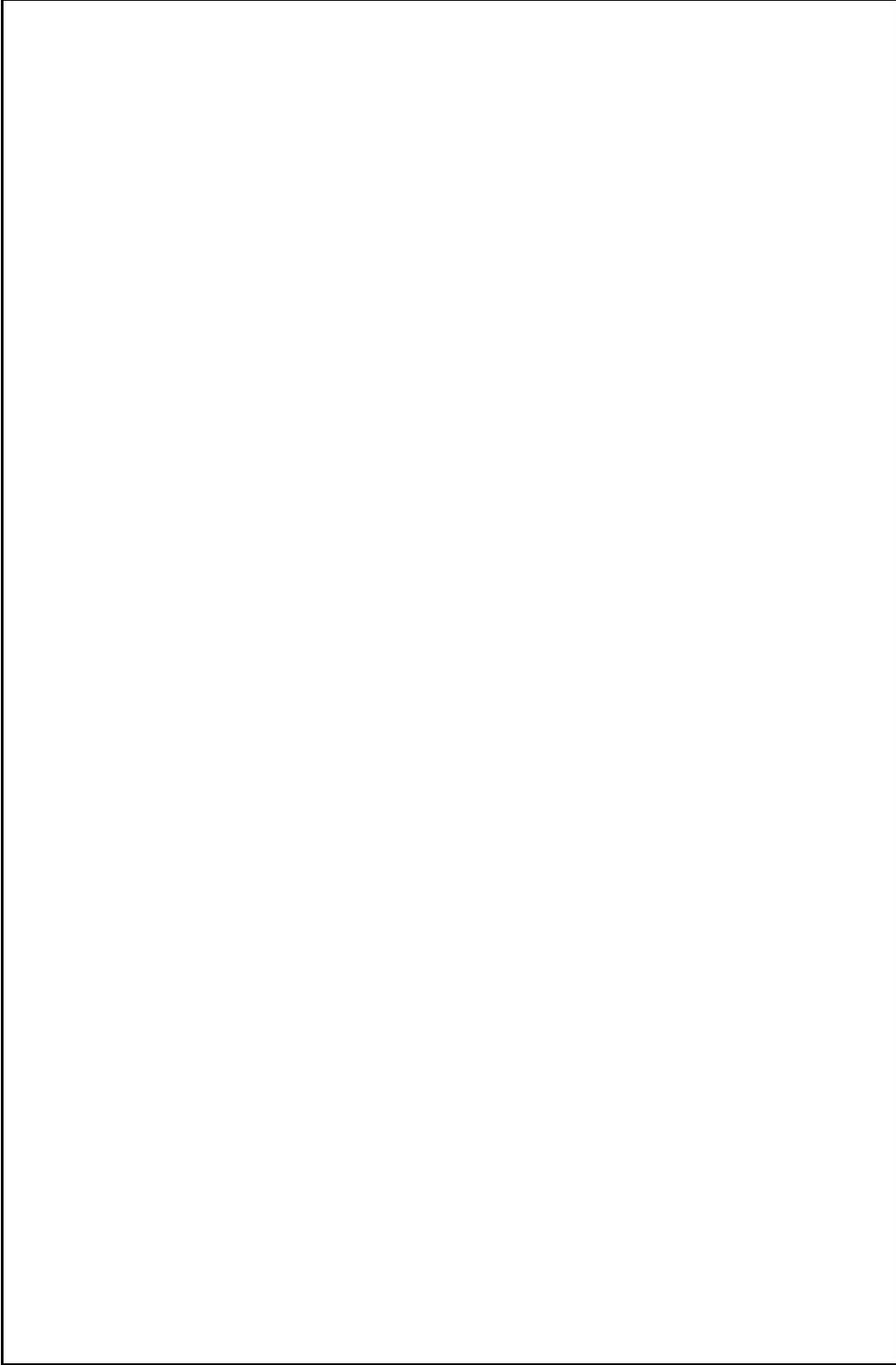


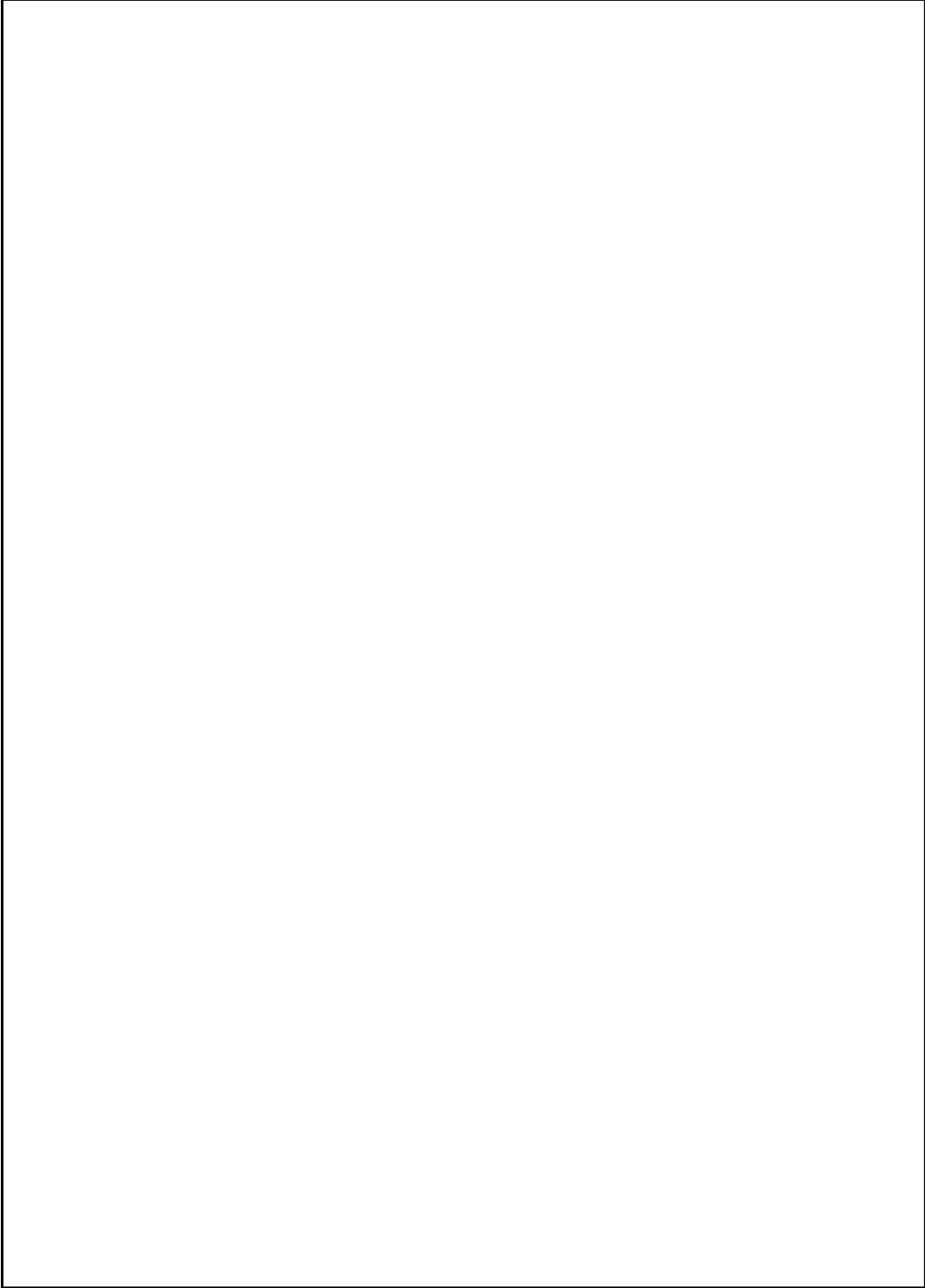












اسٹروپ ٹیسٹ 6-

(اونچی آواز میں) کہتے ہوئے، جتنی جلدی ممکن ہو خاموشی سے نیچے دیے گئے متن کو پڑھیں ہر لفظ کا رنگ جو آپ پڑھتے ہیں۔ اگر آپ غلطی کرتے ہیں، تو صحیح رنگ اور جاری رہے۔ ورزش کرتے وقت اپنا وقت نکالیں اور اسے منٹ میں ریکارڈ کریں۔ اور سیکنڈ) جیسے 2 منٹ، 35 سیکنڈ)

