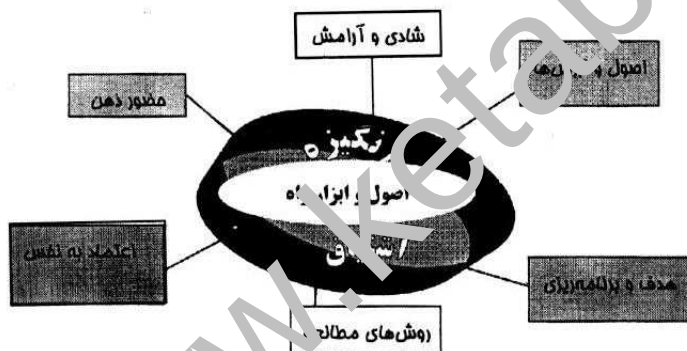


۱۳۴۷/۴/۳۰

موفقیت به سبک مزرعه



نویسنده: علیرضا رضایی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۴

سرشناسه	:	رضایی، علیرضا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	موفقیت به سبک مزرعه/نویسنده علیرضا رضایی.
مشخصات نشر	:	تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۶۰ ص.: مصور، جدول .
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۲۸-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	راه و رسم زندگی
ردیف پند و اندرز	:	۱۳۹۴ / ۸۵۶ م/ BF۶۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناس ملی	:	۴۰۳۳۶۲

ناشر	:	آقای کتاب
عنوان	:	موفقیت به سبک مزرعه
مؤلف	:	علیرضا رضایی
نوبت چاپ	:	اول / ۱۳۹۴
تیراژ	:	۱۰۰ جلد
قیمت	:	۸ هزار تومان
شماره شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۲۸-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به سرمایه گذار می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست جعفری،
پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۵
نگرش ها.....	۸
باورهای محدودکننده.....	۹
باورهای پیشبرنده.....	۱۰
ایمان.....	۱۱
توکل.....	۱۲
توکل.....	۱۳
اصول.....	۱۴
ارزش ها.....	۱۶
شناخت خود - افسوس به نفس.....	۱۷
افزایش اطلاعات عمومی.....	۲۳
جملات تأکیدی مثبت.....	۲۴
تصور خلاق.....	۲۴
در خدمت بودن.....	۲۶
معنای زندگی.....	۲۸
عمل به برنامه ها و تصمیمات.....	۲۹
شرطی سازی.....	۳۰
مدیتیشن.....	۳۱
دعا و نیایش.....	۳۲
هدف و برنامه ریزی.....	۳۲
مقصد.....	۳۳
استعداد و علاقه.....	۳۴
متعهد بودن به هدف.....	۳۷
آرامش و باورهای مثبت.....	۳۸

- ۴۰..... نحوه هدف گذاری یا هدف یابی
- ۴۳..... دایره نفوذ و حلقه نگرانی
- ۵۱..... تاثیر فیزیک بدن (جسم) بر ذهن
- ۵۲..... شرایط فیزیکی و روانی مطالعه
- ۵۲..... تغذیه مناسب
- ۵۳..... شرطی بودن در حضور ذهن
- ۵۴..... تمرکز راس
- ۵۶..... روش های مطالعه
- ۵۹..... روش مطالعه در تئوری و اکنون

مقدمه

این کتاب به گونه‌ای نوشته شده است که، اگر شما با توجه به آنچه آمده در مطالعه و یادگیری خود عمل کنید با تمام کردن کتاب قادر خواهید بود نه تنها یک دانشجوی موفق شوید بلکه مسائل و مشکلات زندگیتان را نیز به صورت خلاقانه‌ای حل نموده و یک فرد موفق تر و مؤثرتر برای خود و اجتماع خواهید شد. این کتاب الگویی است که در عمل به شما نشان خواهد داد که چگونه به عملکرد ذهن و مغز خود آگاه و به روش یادگیری سیستم مغز خود مسلط شوید تا از حداکثر ظرفیت آن استفاده نمایید.

در این الگوهای مغزی کلمات کلیدی و اصلی زنجیر وار به هم متصل شده و در اطراف مرکز علی که همان موضوع فصل می‌باشد دور می‌زنند به این ترتیب یک تصویر ذهنی از ترتیب تمام موضوع ازایه گردیده است. پس از پایان هر فصل یک مرتبه دیگر به آن نگاه کنید. این روش به مانند تجدید نظر و مرور مطالبی است که خواننده‌اید و موجب می‌شود آنچه خوانده‌اید را به راحتی به خاطر بیاورید و در حافظه‌تان نگهداری نمایید.

هر صفحه و بخش این کتاب از یک شاخه اصلی از طرز عمل مغز شما صحبت می‌کند.

در شناخت مغز و عملکرد آن به صورت واضح و روشن توضیح داده می‌شود که سیستم یادگیری و یادآوری مغز و حافظه ما یک سیستم حجیم است نه خطی یا حتی سطحی. یعنی هر مطلب در اطراف خود با ابعاد گوناگون مثل یک حجم کروی نامحدود است که حافظه ما تا محدوده‌هایی که توانایی و مهارت داشته ایم به پیمان یادآوری می‌کند. همه مطالب این کتاب از جهتهای مختلف با هم در تماس می‌باشند. کل سیستم مغز و حافظه ما که یادگیری و یادآوری و حتی تفکر در آن اتفاق می‌افتد به صورت حجمی کروی مانند که درون آن چرخ دنده‌های متفاوتی با هم درگیر هستند تصور نمایید که هر چرخ دنده اگر چه کوچک باشد ولی در گردش کل چرخ دنده‌های ذهنی ما مؤثر هستند. مثلاً اگر چرخ دنده سلامتی یا اعتماد به نفس تان ایراد داشته باشد

باعث کندی یا توقف کل سیستم می‌شود هر چند که مثلاً چرخ دنده‌های دیگران مثل روش‌های یادگیری، تقویت حافظه و امثال آن قوی باشند ولی کل سیستم (یادگیری، به خاطر سپاری، یادآوری تفکر خلاق، حل مسائل) و حتی ارتباط با دیگران و شادمانی درونی را برای شما مختل یا کند می‌کند. پس از هم اکنون به تمامی این "ضمیر نگارها" توجه نمایید و در هر زمینه‌ای خود را تقویت کنید که این روش مانند روغن کاری دائمی چرخ دنده است. اگر مایلید روشها و اطلاعات را به نحو مؤثری به کار ببرید بسیار ضروری است که سرچه بیشتر تمرین کنید و تجربیات خاص خود را داشته باشید.

به همین منوال در جاهای خالی یادداشت هر فصل می‌توانید نسبت به تجربیات خود دقیقاً شواهد انتقاد کنید، تفسیر نمایید، سؤال کنید یا از یاد گرفته‌های مهم خود را نکته‌داری نماید تا چرخه زیر را تجربه کنید.

با روزی به‌روزی
علیرضا بهروزی

info@behroozi.org