

۱۵۲۸۸۵۵

معجون مطالعه

روش‌های صحیح یادگیری و تندخوانی
توانمندسازی دو نیمکره مغز



مؤلف:

علی رضائیان

سرشناسه	: رضائیان، علی، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: معجون مطالعه: روش‌های صحیح یادگیری و تندخوانی (توانمندسازی دو نیمکره مغز)/مؤلف علی رضائیان.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۵۰ص: مصور؛ ۱۴/۲۱×۵/۳س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۵۱-۰۰-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: حافظه -- تقویت
موضوع	: Mnemonics
موضوع	: مطالعه و فراگیری
موضوع	: Study skills
موضوع	: تندخوانی
موضوع	: Speed reading
رده بندی کنگره	: BF۳۸۵/۶۰۶ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۵۳/۱۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۷۷۸

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: معجون مطالعه (روشهای صحیح یادگیری و تندخوانی) توانمندسازی دو نیمکره مغز
مؤلف	: علی رضائیان
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۶
تیراژ	: ۱۰۰ نسخه
قیمت	: ۸۵۰۰ تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۵۱-۰۰-۴

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس 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 ناشر و مؤلف می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن‌بست بختیاری، 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 می‌باشد"

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۷
راهکارهای تقویت و افزایش تمرکز حواس.....	۹
افکار مزاحم.....	۹
تمرکز فکر.....	۱۰
تمرینات مرکز حواس.....	۱۱
※ تمرین کدهای ذهنی.....	۱۱
※ تمرین پایداری توجه.....	۱۱
※ تمرین تصویر اعداد.....	۱۱
※ تمرین ثبت اشیاء.....	۱۲
※ حس.....	۱۲
نتایج پرورش تمرکز.....	۱۲
راههای افزایش تمرکز و عملکرد.....	۱۳
ایجاد علاقه و تمایل در فرد به خود درس.....	۱۳
ایجاد علاقه به معلم.....	۱۴
ایجاد علاقه به محیط درس.....	۱۴
ایجاد علاقه به اهداف تحصیلی.....	۱۴
حافظه.....	۱۴
روش علمی تقویت حافظه از دیدگاه طب اسلامی.....	۱۶
روشهای تقویت حافظه.....	۱۷
تلقین و باور.....	۱۷
پیوند و تداعی معانی.....	۱۷
جمعهای لایتنر، روش طلایی انتقال مطالب آموخته شده از حافظه‌ی کوتاهمدت به بلندمدت... ..	۱۸
تصویرسازی ذهنی.....	۲۲
نتیجه عملی.....	۲۴
چند توصیه ساده برای تقویت حافظه‌ی شما.....	۲۵

- ۲۶ چه مواد غذایی باعث تقویت حافظه می‌شوند؟
- ۲۷ ساختار و ویژگی‌های مغز انسان
- ۲۷ نیمکره چپ و راست و اعمال و وظایف آن‌ها
- ۲۹ نقش نیمکره‌های چپ و راست در یادگیری
- ۳۰ روش‌های صحیح مطالعه
- ۳۱ چند نکته برای داشتن مطالعه‌ی متمرکز
- ۳۴ تکنیک‌های حضور فعال در کلاس درس
- ۳۶ شیوه‌های یادگیری برای آغاز مطالعه
- ۳۷ ویژگی‌های یک برنامه درسی خوب
- ۳۸ الگوی مناسب برنامه ریزی
- ۳۹ روش‌های یادگیری و بازبینی آن در حافظه
- ۴۲ مروری بر روش‌ها و تکنیک‌های مطالعه
- ۴۵ نماز و عبادات و تمرکز
- ۴۷ راه‌های تمرکز در محیط کار
- ۴۹ منابع مورد استفاده

پیشگفتار

درس خواندن یک هنر است. این واقعیتی است که نمی‌توان آن را انکار کرد. درس خواندن به عنوان یکی از ستون‌های اصلی یادگیری، اصول و راهکارهایی دارد که باید فراگرفته شود.

درس خواندن با بعضی از شیوه‌هایی که اکنون در بین دانش آموزان رایج است، بحز تلف کردن وقت، ثمره‌ی دیگری ندارد. آنها باید بدانند درس خواندن هنری است که ظرافت‌های خاص خود را دارد، در صورتی که این ظرافت‌ها به کار گرفته شود، موفقیت حتمی است.

یکی از مباحث اساسی مطالعه، تمرکز حواس است. تمرکز حواس یعنی به حداقل رساندن عوامل حواس پرتی. شاید بتوان گفت مطالعه، جدی‌ترین فعالیتی است که تمرکز در آن نقش اساسی و محوری دارد، شاید بارها حین مطالعه متوجه شده‌اید که فقط چشمانتان در روی کتاب و خطوط می‌دود، بدون آنکه حواستان به آنها باشد. این موضوع ممکن است شما را خسته و کسل کرده و وقت زیادی از شما گرفته یا اتفاق افتاده که ناهمی به کلمه‌ای خیره و در افکار خود غوطه ور شده‌اید، اینها همه نشانه‌ی پرش ذهن و عدم تمرکز است.

همچنین معمولاً دانش آموزان، والدین و یا معلمان از عدم تمرکز حواس شاگردان شکوه می‌کنند و همین امر باعث ایجاد افت تحصیلی در بین دانش آموزان ایرانی شده است.

پس بر آن شدیم تا در این کتاب مطالبی هر چند مختصر جهت رفع این مسئله و ارائه راهکارهایی برای تقویت و افزایش تمرکز حواس و پیرو آن روش‌های صحیح مطالعه و یادگیری را شرح دهیم باشد که توانسته باشیم در راه ایجاد آرامش و شوق و انگیزه‌ی یادگیری برای شما عزیزان قدم کوچکی برداشته باشیم.

ان شاء الله