

ماراتن یادگیری

حلقه گمشده مهم ترین مهارت های مطالعه صحیح و
تکنیک های یادگیری

نویسنده: سید علی حسینی

www.ketab.ir



سرشناسه	: حسینی، سیدعلی، ۱۳۷۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: ماراتن یادگیری: حلقه گمشده مهم‌ترین مهارت‌های مطالعه صحیح و تکنیک‌های یادگیری / سیدعلی حسینی.
مشخصات نشر	: تهران : سخنوران، ۱۳۹۷.
مشخصات ناشری	: ۱۳۶ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۰۹۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: حلقه گمشده مهم‌ترین مهارت‌های مطالعه صحیح و تکنیک‌های یادگیری.
موضوع	: یادگیری
موضوع	: Learning
موضوع	: مطالعه و فراگیری
موضوع	: Study skills
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ م۲/ح/۱۰۶۰ LB
رده بندی دیویی	: ۲۷۰/۱۵۲۳
شماره کتابشناس ملی	: ۵۴۴۸۶۰

نام کتاب: ماراتن یادگیری (حلقه گمشده مهم‌ترین مهارت‌های مطالعه صحیح و تکنیک‌های یادگیری)

مؤلف: سیدعلی حسینی

ناشر: سخنوران

چاپ، پخش، صفحه آرایی و طراحی جلد: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۰۹۸-۳

مبلغ سرمایه گذاری: ۶۲ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- نبش خیابان نصرت- پلاک ۱۱۲۸- طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۱۵۳۰۹-۶۶۹۱۵۲۲۳



فهرست مطالب

فصل اول: مقدمه ۱۳

مقدمه ۱۵

فصل دوم: موفق‌ها زادم می‌شوند یا ساخته می‌شوند؟ ۱۹

استعداد ۲۳

پشتکار ۲۵

طرز فکر رشد و ایستا ۲۷

فصل سوم: اهمال‌کاری و تنبلی ۲۹

بهانه‌ها ۳۱

نداشتن هدف ۳۲

نداشتن چرایی ۳۳

نیروی چرایی ۳۳

فصل چهارم: مغزهای سه گانه ۳۵

مغز قدیم ۳۷

مغز میانی ۳۹

مغز جدید ۳۹

امواج مغزی ۴۰

امواج دلتا ۴۰

امواج تتا ۴۰

امواج بتا ۴۱

امواج آلفا ۴۱

فصل پنجم: واکسینه فیزیکی و روحی قبل از مطالعه ۴۳

قرار گرفتن در وضعیت آلفا ۴۶

هدف را تجسم کن ۴۸

چرایی یادگیری ۴۹

ایمان به پیروزی ۵۱

جملات و عبارات تأکیدی مثبت ۵۲

تصویرسازی ذهنی ۵۳

مکان یادگیری ۵۳

مکان یادگیری ۵۴

روشنایی ۵۵

۵۵		صندلی و نشستن
۵۶		سازمان‌دهی
۵۶		جادوی بدن و ذهن من
۵۷		نگاه اجمالی
۵۸		فواید خواندن اجمالی
۵۹		روش نگاه اجمالی

فصل ششم: مدیریت زمان ۶۱

۶۴		اصول مدیریت زمان
۶۴		هدف مشخص داشته باشید
۷۰		ماتریس آیزنهاور
۷۲		صبح خود را با مهم‌ترین کارها شروع کنید
۷۲		از قانون ۸۰-۲۰ استفاده کنید
۷۳		ورزش کنید
۷۴		آماده کردن لیست کارها یا برنامه‌ریزی روزانه
۷۵		شبکه‌های اجتماعی خود را مدیریت کنید

فصل هفتم: تمرکز ۷۷

۷۹		موضوع بسیار مهم!!!
۸۰		محیط
۸۰		از راحت بودن خود اطمینان حاصل کنید

۸۱	نصب تصاویر دلخواه
۸۱	تغذیه
۸۱	نوشیدن آب
۸۱	بلند شو و قدم بزن
۸۲	خوردن میان وعده‌های سالم
۸۲	ذهنیت
۸۲	اختصاص زمانی برای بررسی نگرانی‌های روزانه شما
۸۳	پرهیز از چندکاره بودن و تمرکز روی یک کار در آن واحد
۸۳	انجام کارهای که نیاز به تمرکز بالایی ندارند بین کارهای با تمرکز بالا
۸۳	اولویت‌بندی کنید
۸۴	برای خود جایزه در نظر بگیرید

فصل هشتم: حافظه ۸۵

۸۸	انواع حافظه
۸۸	حافظه حسی
۸۸	حافظه کوتاه‌مدت
۸۹	حافظه بلندمدت
۹۱	فراموشی
۹۴	پنج یک طلایی
۹۵	تقویت حافظه
۹۵	روش‌های تقویت حافظه

انتخاب آگاهانه به حافظه سپردن.....	۹۵
ارتباط.....	۹۵
آزمون حافظه.....	۹۶
استراحت‌های برنامه‌ریزی‌شده.....	۹۷
برجسته‌سازی اطلاعات.....	۹۸
دسته‌بندی معنی‌دار اطلاعات.....	۹۹
تغذیه.....	۱۰۰
ورزش.....	۱۰۱
خواب کافی و مناسب.....	۱۰۲
بازی.....	۱۰۳

فصل نهم: تند خوانی..... ۱۰۵

سرعت مطالعه خود را اندازه‌گیری کنید.....	۱۰۷
مزایای تندخوانی.....	۱۱۲
صرفه‌جویی در وقت.....	۱۱۲
کاهش خستگی.....	۱۱۳
افزایش درک مطلب.....	۱۱۳
کند خوان کننده‌ها.....	۱۱۴
بلند خوانی.....	۱۱۴
دوباره خوانی و برگشت به عقب.....	۱۱۵
کلمه به کلمه خوانی.....	۱۱۵