



مطالعه، کلید موفقیت

مؤلف : اعظم رقیمی



انتشاران سانی

سرشناسیه ، رقیعی : اعظم ، ۱۳۵۳ -
 عنوان و نام پدیدآور ، مطالعه . کلید موفقیت / مؤلف اعظم رقیعی
 مشخصات نشر : تهران : سانس ، ۱۳۸۹ .
 مشخصات ظاهری : ۵۶ ص : ۱۰۰۷ س م
 شابک : ۹۷۸-۹۸۴-۷۴۶۳-۵۹-۱
 وضعیت فهرست نویسی : قیبا .
 یادداشت : کتابنامه ، ص . ۵۶ همچنین به صورت زیر نویس .
 موضوع : مطالعه و فراگیری
 موضوع : حافظه - - تقویت
 موضوع : موفقیت
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ م ۶ / ۷۴ / ۱ / ۴۹ LB
 رده بندی دیویی : ۳۷۱ / ۳ - ۲۸۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۰۳۶۴۴۴

مطالعه ، کلید موفقیت

مؤلف : اعظم رقیعی
 ناشر : انتشارات سانس
 صفحه آرای : انتشارات سانس
 چاپ : فریدالدین
 توبت چاپ : اول
 تیراژ : ۵۰۰ نسخه
 تاریخ نشر : ۱۳۸۹
 قیمت : ۱۰۰۰۰ ریال
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۶۳-۵۹-۱

نشانی : تهران - تهران نو ، فلکه لوزی ، خیابان ۱۱ / ۳۱ ، پلاک ۱۰
 تلفن : ۷۷۴۷۶۴۸۹ : دورنگار : ۷۷۴۰۱۸۱۹

حق چاپ محفوظ است

پیشگفتار

جوانان دلی پاک و روحی پرشور دارند. آنان در حساس‌ترین و بحرانی‌ترین دوران زندگی خود به سر می‌برند و نیازمند هدایت، حمایت و همدلی‌اند. بها دادن به جوانان و ارشاد آنان، بی‌گمان یکی از نشانه‌های آشکار رشد فرهنگی یک جامعه است.

اعظم رقیمی

به نام خالق یکتا

مقدمه

جسم انسان، توان و استعدادهایی برای فزاینده‌گی و رشد دارند، استعدادهای معنوی انسان هم توان رشد دارند. استعدادهایی، که در نهاد انسان هستند از ۲ بخش : ۱- مادی و فیزیکی ۲- معنوی و متافیزیکی تشکیل می‌شود که گاهی مجموع این استعدادها یک جریان و حرکتی را در وجود انسان ایجاد می‌کنند و گاهی نیز به صورت مادی صرف، مثل استعداد تندخوانی و تندگویی، یا استعدادی که از طریق چشم انجام می‌شود ظهور می‌یابد.

کتابی که پیش روی شماست پاسخی به خواسته‌هایتان است که تقدیم می‌گردد.

اعظم رقیمی

فهرست

پیشگفتار.....	۳
مقدمه.....	۴
حافظه چیست؟.....	۹
ورزش.....	۱۰
تندگویی.....	۱۰
تقویت حافظه.....	۱۱
روش‌های بازپروری حافظه.....	۱۳
نبوغ.....	۱۴
اراده و لجاجت.....	۱۴
ابتکار.....	۱۴
کسب تجربه.....	۱۵
استفاده از وقت.....	۱۵
نابغه و دانشمندان.....	۱۶
نابغه‌های جوان.....	۱۷
سایکولوژی : روان‌درمانی.....	۱۸

۱- تکرار	۱۸
۲- نوشتن	۱۹
۳- خواندن	۲۰
۴- تدریس	۲۲
۵- مرور کردن	۲۳
۶- خلاصه کردن	۲۴
تأثیرپذیری	۲۵
مشکل درسی	۲۵
عوامل تأثیر تمرکز	۲۶
عوامل اول : برداشتن اشیاء مزاحم	۲۶
عوامل دوم : آرامش	۲۶
عوامل سوم : استراحت	۲۶
عوامل چهارم : ورزش ها	۲۷
عوامل پنجم : رفع تخیل و اوهام	۲۷
عوامل ششم : ایجاد علاقه و اهمیت	۲۸
عوامل هفتم : چهره سپاری	۲۸

۳۹	 نظم
۳۹	 عبادت و درس
۳۰	 بی‌نظمی
۳۱	 تنوع
۳۲	 زنگ تفریح
۳۳	 عوامل خستگی
۳۶	 تقویت اراده
۳۷	 شکست‌ها
۳۸	 همت والا
۳۹	 موفقیت
۴۱	 یادآوری و اراده
۴۲	 دوباره کاری
۴۳	 حل مشکلات درسی
۴۳	 مشورت
۴۵	 زمینه‌های معنوی و الهی
۴۶	 قرآن خواندن

۴۸	خوراکی‌های مفید
۴۹	همسر شایسته
۵۰	نظم
۵۰	انگیزه قوی
۵۱	تندرستی
۵۲	تمرین
۵۶	منابع