

تقدیم به شما دوست عزیز

تنبل باش

و

۲۱ باش

راهکارهای کاربردی و تمرین‌های عملی برای
مطالعه بدون فراموشی و تقویت حافظه

مجتبی عزیزان

سرشناسه	:	عزیزان، مجتبی، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	تنبل باش و ۲۱ باش: راهکارهای کاربردی و تمرین‌های عملی برای مطالعه بدون فراموشی و تقویت حافظه / تألیف مجتبی عزیزان؛ ویراستار زهرا محمدی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: انتشارات فصل هفتم، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۹ ص: مصور، جدول؛ ۱۴.۵ × ۲۱.۵ س.م.
شابک	:	978-622-96967-0-5
وضعیت فهرست نویسی:	:	فیفا
عنوان دیگر	:	راهکارهای کاربردی و تمرین‌های عملی برای مطالعه بدون فراموشی و تقویت حافظه.
موضوع	:	تندخوانی
موضوع	:	Speed reading
موضوع	:	حافظه -- تقویت
موضوع	:	Mnemonics
موضوع	:	مطالعه و فراگیری
موضوع	:	Study skills
رده بندی کلاسیک	:	LB1050/54
رده بندی دسی	:	4 8/3
شماره کتابشناختی	:	616.46



انتشارات فصل هفتم
www.fasl7.ir

عنوان کتاب:	تنبل باش و ۲۱ باش
ناشر:	فصل هفتم
تألیف:	مجتبی عزیزان
ویراستار:	زهرا محمدی
صفحه آرایشی:	مجتبی عزیزان
طراحی جلد:	مجتبی عزیزان
نوبت چاپ:	۱۳۹۹
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	ISBN:978-622-96967-0-5
قیمت:	
سایت نویسنده:	www.mojtabaazizan.com

تلفن مرکز پخش:

فهرست مطالب

۹

تن آرامی

یک راهکار ساده و کاربردی برای رسیدن به آرامش، که حتی در بدترین شرایط به شما کمک می‌کند.

۲۵

تندخوانی سبک حرفه‌ای مطالعه

راهنماها و تمرین‌های عملی که به ما کمک می‌کند تا با هنر و سرعتی کتابخواندن آشنا شویم و طعم شیرین مطالعه را بچشیم.

۸۱

یادداشت‌برداری و الگوی یادآوری

تشخیص نکته‌ها، تبدیل آن‌ها به مطالب اضافی و یادداشت‌برداری آن‌ها برای اینکه یک مطالعه مفید داشته باشیم.

۹۹

مطالعه بدون فراموشی

تکنیک‌های ساده و کاربردی برای مطالعه‌ای لذت‌بخش که همیشه آرزوی آن را دارید.

۱۲۱

مطالعه موثر

۱۰ راهکار ۱۰۰درهٔ عملی برای تبدیل یک مطالعه بی‌ساز و گشت به یک مطالعه لذت‌بخش و موثر

۱۳۲

حافظه

شما مرد حافظه می‌شوید، اگر این تکنیک‌های ساده و قدرتمند را پیوسته انجام دهید.

مقدمه

این کتاب برای کارآفرینان، دانش‌آموزان، دانشجویان، والدین و کسانی که علاقه زیادی به پیشرفت و توسعه دارند، نوشته شده است و پیشرفت و توسعه امکان پذیر نیست مگر با کتاب و کتاب خوانی.

کسانی هستند که برای خواندن کتاب بهانه تراشی می‌کنند یا حقیقتاً فرصت کافی برای مطالعه ندارند. با روش‌ها و تکنیک‌هایی که در این کتاب آمده همه می‌توانند بدون هیچ بهانه‌ای مطالعه کنند و مطالب را برای همیشه در ذهن خود ماندگار کنند.

وقتی خودم برای نخستین بار با این تکنیک‌ها آشنا شدم، به نظرم بسیار جذاب و مفید آمد. بلافاصله فعالیت‌های خودم را در این زمینه آغاز کردم و شروع به رفتن به دوره‌های مربوطه کردم. نتایج بسیار امیدوارکننده‌ای به دست آوردم و اثر کتاب را در زندگی‌ام احساس کردم.

بر آن شدم تا آموخته‌ها و تجارب خود را کامل‌تر کنم و آن را در قالب کتابی کاربردی و عملی به همه علاقه‌مندان به توسعه و پیشرفت تقدیم کنم. راهکارها و تمرین‌های این کتاب بدون هیچ‌گونه هزینه‌ای قابل اجرا هستند.

در ایران سرانه مطالعه پایین است و به کارگیری مطالب این کتاب که بسیار کاربردی هستند، می‌تواند به افزایش سرانه

مقدمه

مطالعه کمک کند.

در این کتاب قصد داریم به جای پرداختن به مطالب تئوری خسته کننده و درگیر شدن در مطالب علمی عمیق، به راهکارهایی بپردازیم که باعث افزایش سرانه مطالعه و در نتیجه ارتقای فرهنگ جامعه و پیشرفت و توسعه شود. البته برای اجرای این راهکارها ما مجبوریم تا حدی با مطالب علمی هم آشنا شویم.

همه می دانند که ۲۰ باشند، ولی با مطالعه این کتاب شما می توانید با سربس زحمت و هزینه ۲۱ باشید و یک پله از بقیه جلوتر.

مطمئن باشید به محض مطالعه این کتاب و اجرای راهکارهای گفته شده اثر شگفت انگیز آن را خواهید دید.

اکنون زمان تصمیم عملی است. زمان اقدام. پس بیایید سفری متفاوت و هیجان انگیز به دنیای کتاب و کتاب خوانی داشته باشیم.

مجتبی میران

زندگی کنترل از راه دور ندارد!!!

پاشو!

خودت کانال شو عوض کن