

حال ندارم درس بخونم!

چند راه افزایش تمرکز و اشتیاق

نویسنده: مراحل طاهری فر

سرشناسه:	طاهری فر، همراه، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور:	حال ندارم درس بخونم: چند راه افزایش تمرکز و اشتیاق / نویسنده مراهله طاهری فر.
مشخصات نشر:	تهران: همراه طاهری فر، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری:	۹۵ ص.: مصور، جدول + یک لوح فشرده.
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت: کتابنامه.	عنوان دیگر: چند راه افزایش تمرکز و اشتیاق.
موضوع:	موفقیت تحصیلی - برنامه ریزی / مطالعه و فراگیری / برنامه ریزی تحصیلی و شغلی / تمرکز
رده بندی کنگره:	۱۳۹۲ ح ۲۳ ط / ۱۰۴۹ LB
رده بندی دیویی:	۲۷۱/۲۰۲۸۱ رده بندی دیویی:
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۰۱۰۰۳۲۸-۷ ISBN ۲۳۵۸۷۱۸ شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۸-۶۰۰-۰۱۰۰۳۲۸-۷

عنوان: حال ندارم درس بخونم! - چند راه برای افزایش تمرکز و اشتیاق

نویسنده: همراه طاهری فر

طراحی جلد: شاهرخ احسانیان

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۳

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

قیمت کتاب همراه با لوح فشرده ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ISBN : ۹۷۸-۶۰۰-۰۱۰۰۳۲۸-۷

نشر و پخش کتاب: ۰۹۱۲۵۸۱۰۳۲۸

ارتباط و مشاوره با نویسنده: ۰۵۵۵۵۲۱۲۳۲۳۵ پیامک

Email: taherifar_m@yahoo.com

حق چاپ و نشر برای نویسنده کتاب محفوظ است.

فهرست

۷	پیش از گذشت
۱۷	فصل اول: هدف یابی و انگیزه‌ی هدف یابی
۲۳	فصل دوم: تمرین‌های مطالعه
۳۹	فصل سوم: با تو هم گوییم
۴۷	فصل چهارم: رازی می‌زرگ
۵۹	فصل پنجم: تقویت حافظه و افزایش تمرکز
۶۹	فصل ششم: تکنیک‌های عملی آرام‌سازی ذهن و افزایش تمرکز
۸۱	فصل هفتم: قواب مناسب
۸۱	فصل هشتم: ماه‌های واپسین
۸۳	فصل نهم: تمرین‌های فیزیکی-تمرکزی