

تکنیک‌های طلایی
کامیابی در درس و امتحانات زندگی

مؤلف: سید محسن مرتضوی

به کوشش: فاطمه صفری راد

ناشر: فاتح خیر

چاپ: گلها

تاریخ و نوبت چاپ: اول، بهار ۸۴

صحافی: زرین (برادران عربستانی)

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

شابک: ۷-۱۴-۸۷۸۵-۹۶۴

قیمت: ۸۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ محفوظ و مخصوص «مؤلف» می‌باشد

مرکز پخش

قم - خ صفائیه - کوی بیگدلی، ارجمندی - مرکز پخش کتاب گل یاس

تلفن: ۷۷۴۸۸۹۰

تکنیک‌های

طلایی

کامیابی در درس و امتحانات زندگی

مؤلف :

سید محسن مرتضوی

فهرست مطالب

۹		مقدمه
۱۱		اهمیت علم آموزی
۱۴		تعیین هدف
۱۶		عوامل مؤثر در تعیین هدف
۱۶		(۱) خودشناسی
۱۹		(۲) نیاز جامعه
۲۱		(۳) مشورت
۲۲		(۴) انگیزه
۲۵		(۵) اخلاص
۲۶		(۶) اراده و همت عالی
۳۰		(۷) تلاش و کوشش و پشتکار
۳۲		(۸) آرامی و خونسردی و استفاده از عقل
۳۳		(۹) آمادگی روحی

۳۳	الف) اعتماد به نفس.....
۳۵	ب) شور و اشتیاق و علاقه.....
۳۶	ج) عدم احساس ندامت از شکست و کوتاهی‌های گذشته.....
۳۸	د) عدم اضطراب و نگرانی از آینده.....
۴۱	ه) روابط والدین با فرزند و انتظارات والدین از او.....
۴۲	و) مهارت‌های تحصیلی (روشهای صحیح مطالعه).....
۴۲	ز) محیط برگزاری امتحان و عوامل جانبی دیگر.....
۴۳	پیشنهادهای برای کاهش میزان اضطراب امتحان.....
۴۵	مسائل جانبی آشفتگی روحی.....
۴۶	عوامل معنوی مؤثر در رسیدن به هدف.....
۴۷	۱) همنشینی با نیکان.....
۴۸	۲) تجربه.....
۴۹	۳) مخالفت با نفس.....
۵۰	۴) صبر و استقامت.....
۵۱	۵) اخلاق و معاشرت خوب.....
۵۲	۶) مراقبه و محاسبه.....
۵۴	۷) توفیق.....
۵۵	۸) یقین.....
۵۶	۹) عبادت و بندگی.....
۵۷	۱۰) تقوا.....
۵۸	۱۱) توسل.....
۵۹	۱۲) محبت اهل بیت (ع).....

۶۰	انتظار (۱۳)
۶۱	آمادگی جسمی (۱۴)
۶۲	الف) تغذیه مناسب
۶۶	ب) خواب و استراحت
۷۰	ج) ورزش و نرمش
۷۱	د) تنفس عمیق و ریلکس
۷۳	ه) بهداشت فردی
۷۴	و) دوری از مصرف مواد محرک (مشروبات و...)
۷۷	ز) تفریحات سالم
۷۹	اهمیت فکر و اندیشه
۸۱	راه‌هایی برای سلامتی اندیشه
	تمرکز فکر بر قدرت فکر و اندیشه می‌افزاید
۸۳	اطلاعاتی بیشتر درباره مغز انسان
۸۵	Ras سیستم فعال کننده مشبک
۸۷	نتایج علمی
۸۸	تقویت حافظه و تمرکز فکر و حواس
۸۹	اهمیت تمرکز حواس و فکر در درس خواندن
۹۰	تصویر ذهنی مثبت
۹۱	ضمیر ناخودآگاه تلقین و تصور
۹۳	تمرینات اصلی برای تقویت نیروی تمرکز فکر
۹۶	تمرینات جنبی
۹۸	تقویت حافظه

۹۸	هدف تقویت حافظه
۹۹	عوامل اساسی تقویت حافظه
۹۹	(۱) تأثیر گذاری
۹۹	(۲) تداعی معانی
۱۰۱	(۳) تکرار و مرور
۱۰۲	ایجاد علاقه مندی به مطالعه
۱۰۲	به خاطر آوردن مطالب فراموش شده
۱۰۳	تقویت حافظه
۱۰۳	ایجاد هماهنگی بین فعالیت دو نیمه مغز
۱۰۴	عوامل جانبی مؤثر در تقویت حافظه
۱۰۸	آماده سازی محیط مطالعه و زمان و مدت آن
۱۱۰	زمان مطالعه
۱۱۳	حالت انسان هنگام مطالعه
۱۱۴	مطالعه، یادگیری و حفظ مطالب درسی
۱۱۶	کلید طلایی
۱۱۶	مهارت فراشناخت و عوامل مؤثر در آن
۱۱۷	راهکارهایی برای تکامل مهارت‌های فراشناخت
۱۱۹	توصیه‌های لازم به دانش‌آموزان و داوطلبان
۱۲۰	عوامل مؤثر در یادگیری
۱۲۵	اهمیت و راه‌های صحیح تندخوانی
۱۳۰	تکنیک‌های پیشرفته خواندن کتاب
۱۴۰	جعبه یادگیری لایتنر

۱۴۳	 مراحل کار
۱۴۶	 رعایت نکات مهمی که شما را به موفقیت قطعی می‌رساند
۱۵۰	 برنامه‌ریزی برای رسیدن به موفقیت
۱۵۲	 بهره‌گیری از وقت
۱۵۵	 برنامه‌ریزی اوقات مطالعه
۱۵۶	 شب قبل از برگزاری امتحان
۱۵۸	 روز امتحان
۱۵۹	 جلسه امتحان
۱۵۹	 مصاحبه با نفر برتر در کنکور سال‌های گذشته
۱۶۵	 منابع

مقدمه

کاروان رفت و تو در خواب و بیابان در پیش
کی روی؟ ره ز که پرسی؟ چه کنی؟ چون باشی

زندگی انسان صحنه پرفراز و نشیبی است که طوفان عظیم سختیها را در پی خود دارد، لذا در این عرصه پرمخاطره موفقیت از آن کسی است که ابتدا خود را بشناسد، پس با استفاده از فکر و اندیشه مثبت جنبه‌های مختلف زندگی خود را شناسایی کرده، اهداف عالی خویش را مشخص نموده و برای رسیدن به آنها از هرگونه سعی و تلاشی دریغ نورزد. و این است راز مهم کامیابی مردان بزرگ.

در این کتاب با تکنیکهای مهم موفقیت انسانها در عرصه زندگی شخصی، اجتماعی و تحصیلی آنها آشنا می‌شوید و چون در اجتماع امروزی تحصیل علم و دانش چه در حوزه و چه در دانشگاه حائز اهمیت است عوامل مؤثر کامیابی در کسب علم و دانش نیز در این تحفه ناچیز به چشم می‌خورد.

پس چنانچه می‌خواهید به کاروان برسید، از طعنه اغیار به خود بیم راه

ندهید و از سرزنش، خار مغیلان نهراسید، به پا خیزید، حرکت کنید و با توکل بر حضرت حق و توسل به خاندان اهل بیت عصمت و طهارت خاصه حضرت بقیه الله الاعظم (روحی فداه) دلهای زنگار گرفته را با تابش اشعه پرفروغ گفتار آنان، صیقل داده و با سعی و تلاش توفیق الهی را شامل حال خویش نمایید.

و در پایان از تمام عزیزانی که ما را در گردآوری و تنظیم مجموعه «تکنیکهای طلایی کامیابی در درس و امتحانات زندگی» یاری رساندند تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.