

سرشناسه : حیدری قاسم آبادی، رضا، ۱۳۷۲
 عنوان و نام پدیدآور : چراغ مطالعه : راهنمای کاربردی برای دستیابی به مطالعه لذت
 بخش و مؤثر / رضا حیدری قاسم آبادی.
 مشخصات نشر : تهران : رضا حیدری قاسم آبادی، ۱۳۹۶
 مشخصات ظاهری : ۲۱۳ ص، مصور، جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰۰۴-۷۷۱۰-۳
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع : مطالعه و فراگیری
 موضوع : Study skills :
 موضوع : یادگیری
 موضوع : Learning :
 رده بندی دی.بی. : ۳۷۱/۳۰۲۸۱
 رده بندی کنگر : LB۱۰۴۹/ح۹۳۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۳۸۱۴۳

مؤلف: رضا حیدری قاسم آبادی

سال و نوبت چاپ: خرداد ۱۳۹۶ چاپ اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰۰۴-۷۷۱۰-۳

شماریگان ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

www.Rezaheydari.com

فهرست مطالب

توصیه نامه دکتر امیررضا اصنافی.....	۹۰
توصیه نامه رحمت پیام مرام پور.....	۱۰۵
مقدمه مؤلف.....	۱۱۱
بخش ۱ - قبل از شروع	۱۳۰
بخش ۲ - قبل از مطالعه	۲۳۰
بخش ۳ - انگیزه و هدف گذاری.....	۳۹۰
بخش ۴ - مدیریت زمان	۵۷۰
بخش ۵ - تمرکز حواس	۷۱۰
بخش ۶ - غلبه بر تنبلی	۸۷۰
بخش ۷ - محل و زمان مطالعه	۹۷۰
بخش ۸ - روش های مطالعه	۱۱۳۰

بخش ۹ - تندخوانی ۱۳۷

بخش ۱۰ - نقشه ذهنی و خلاصه نویسی ۱۵۳

بخش ۱۱ - فراموشی ۱۷۳

بخش ۱۲ - توصیه های بهداشتی ۱۸۱

بخش ۱۳ - علاقه مند کردن کودکان به مطالعه ۱۹۱

www.ketab.ir

مقدمه مؤلف

قبل از هر چیز به شما از این جهت که تصمیم گرفته‌اید با خواندن این کتاب مهارت‌های مطالعه را در خود تقویت کنید تبریک می‌گویم.

افراد کمی حاضرند برای تغییر خود قدم بردارند و شما جزء آن دسته اندک هستید. خوشحالم که در این کتاب همراه شما دوست عزیز هستم.

ترجیح می‌دهم به جای مقدمه طولانی و گرفتن وقت شما هرچه زودتر به سراغ تکنیک‌ها رفته و مهارت‌های مطالعه را در خودمان تقویت کنیم.

همان طوری که می‌دانید مهارت‌های مطالعه نیاز به تمرین دارند و به صرف دانستن آنها تغییری در مطالعه ما به وجود نمی‌آید.

ابتدا باید تکنیک‌ها، روش‌ها و فنون مطالعه را دست و سپس با به کار بستن آنها و تمرین، آنها را به صورت عادت درآوریم. تنها در این صورت، است که می‌توانیم به مطالعه لذت بخش و مؤثر که شعار این کتاب است دست یابیم.

با آرزوی موفقیت، سلامتی و شادکامی شما

رضاحیدری قاسم آبادی

خرداد ماه ۱۳۹۶