

الفهرس

تمهيد..... ٩

الفصل الأول الاستخدام الأمثل للعقل

- أولاً: العمل المتناغم بين شقى المخ..... ١٧
أنشطة وتدريبات..... ٢٦
ثانياً: خرائط العقل..... ٢٨

الفصل الثانى طرق واستراتيجيات الذاكرة الفائقة

- أولاً: ما هو تعريف الذاكرة؟..... ٤٠
ثانياً: الطرق الرئيسية للذاكرة..... ٤٢
ثالثاً: أهم العوامل التى تؤثر فى الذاكرة..... ٥٢

الفصل الثالث القراءة السريعة

- أولاً: ما المقصود بالقراءة السريعة؟..... ٦٩
ثانياً: أهمية القراءة السريعة..... ٧٠
ثالثاً: كيف تقرأ بسرعة وتحقق استيعاب أفضل؟..... ٧١
رابعاً: تقنيات هامة لتزيد من سرعة قرائتك..... ٧٧

الفصل الرابع تنظيم وتخطيط الحياة الدراسية

- أولاً: إدارة وقتك ومسئوليتك الشخصية أمام الله..... ٨٢
ثانياً: خطط لدراساتك..... ٨٧
قائمة بالمراجع..... ٩٣
الكاتب فى سطور..... ٩٥