



همه چیز درباره ی



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

اصول خلاصه نویسی



شهریار مرزبان

www.ElmeMa.com



خلاصه نویسی

سرشناسه : شهیار مرزبان
 عنوان و پدیدآور : اصول خلاصه نویسی / شهیار مرزبان
 مشخصات نشر : شیراز / گروه آموزشی "علم ما"
 مشخصات ظاهری : ۱۶ صفحه / قطع وزیری
 موضوع : آموزشی
 توضیحات : این کتاب الکترونیکی شامل راهکار و روش هایی برای آموزش و یادگیری اصول خلاصه نویسی می باشد.
 تاریخ نشر : شهریور ۱۳۹۶
 قیمت : **غیر قابل فروش - رایگان**



گروه علمی، پژوهشی، آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

توزیع در:

وب سایت گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"

www.ElmeMa.com

توزیع این کتاب برای تمامی سایت ها با ذکر منبع بلامانع می باشد!



**از اینکه با اشتراک این کتاب
به ترویج دانش و موفقیت کمک می کنید
از شما سپاسگزاریم.**

لطفاً این کتاب را حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید.

www.ElmeMa.com



فهرست مطالب

۱. مقدمه ۵

۲. اهمیت خلاصه نویسی ۵

۳. مراحل خلاصه نویسی ۶

۴. مزایای خلاصه نویسی ۶

۵. ابزار خلاصه نویسی ۷

۶. فنون مختلف خلاصه نویسی ۷

۶-۱. علامت گذاری (؟ - ! - * - ۰) ۷

۶-۲. خط کشیدن زیر مطالب مهم ۸

۶-۳. حاشیه نویسی ۸

۶-۴. دسته بندی ۹

۶-۵. یادداشت برداری ۹

۷. نکات مهم در خلاصه نویسی ۱۰

۸. انواع خلاصه نویسی برای کتاب های مختلف؟ ۱۲

۸-۱. مطالعه آزاد (ویژه کتاب هایی غیر درسی مثلاً روانشناسی و موفقیت) ۱۲

۸-۲. دروس تخصصی (ویژه کنکوری ها) ۱۲

۸-۳. دروس عمومی (ویژه کنکوری ها) ۱۳

منابع: ۱۳



۱. مقدمه

خلاصه نویسی، تاثیر بسیار زیادی بر میزان پیشرفت و یادگیری شما می‌گذارد. با اینکه بیشتر خوانندگان از اهمیت خلاصه برداری مطلع هستند، اما روش‌های خلاصه برداری و شیوه های صحیح آن را نمی‌دانند. در این کتاب کوتاه تصمیم دارم تا شما را با خلاصه نویسی، اهمیت آن و شیوه‌های صحیح این کار، بیشتر آشنا کنم.

افرادی که در هنگام مطالعه تنها به خواندن مطلب می‌پردازند، نسبت به افرادی که در هنگام مطالعه، خلاصه برداری می‌کنند، دارای بازده کمتری هستند و به همین علت، فرد به مرور، علاقه خود را نسبت به مطالبی که می‌خواند از دست داده و نمی‌تواند به آن توجه کند و آنها را به یاد بیاورد؛ در نتیجه، مطالب به صورت فعالانه در ذهن وی پردازش نمی‌شود.

به طور مثال، شما ناگهان متوجه می‌شوید که در صفحه ۳۴ کتاب هستید، بی‌آنکه بدانید در همان صفحات گذشته، چه خوانده‌اید! انگار فقط آنها را ورق زده‌اید. پس اگر هنگام مطالعه، خلاصه نویسی کنید، حاصل کار مفیدتر از زمانی است که صرفاً مطالب را می‌خوانید، زیرا در زمان خلاصه نویسی، مغز شما، حالت فعال‌تری دارد و سبب می‌شود که توجهتان به مطالب بیشتر شود و احتمال آنکه مطالب را طوری پردازش کنید که معنای شخصی برایتان داشته باشد، افزایش می‌یابد.

۲. اهمیت خلاصه نویسی

خلاصه نویسی قسمتی مهم از مطالعه می‌باشد. خلاصه نویسی علاوه بر کمک به درک بهتر مطالب باعث می‌شود تمرکزتان بیشتر شده، در زمان بازگشت به مطالب خوانده شده و مرور زمان کمتری تلف می‌شود. و مهم‌ترین منبع در اوقات فراغت یا دوره فراموش کردن می‌باشد و در ضمن وقتی می‌توانید مطالب را خلاصه بنویسید یعنی آن را درست فهمیده‌اید زیرا با نوشتن، بسیاری از ابهامات رفع می‌شود پس می‌توان گفت

قسمت عمده مطالعه باید از روی خلاصه نویسی ها صورت گیرد.



همه چیز درباره ی اصول خلاصه نویسی از شهیار مدزبان

در نتیجه خلاصه نویسی اهمیت های زیادی دارد؛

اول اینکه هنگام مطالعه و دقیق خوانی از اصول مهم به شمار می آید و در عمیق تر کردن یادگیری مؤثر است.

دوم حجم و زمان مرور کمتر شده و امکان مرورهای چندین باره را به شکلی سریع فراهم می کند.

سوم اگر به شیوه ای صحیح انجام گیرد به هنگام مرور بهتر و مؤثرتر از خود مطلب، مفید واقع می شود.

چهارم این امکان را فراهم می کند که تمام مطالب و مباحث مرتبط با یک موضوع را که در کتاب درسی، جزوه، کتاب کمک آموزشی و هر منبع دیگری پراکنده باشد را در یک جا جمع آوری کرده و از پراکنده خوانی جلوگیری نماید.

۳. مراحل خلاصه نویسی

(۱) بررسی اجمالی کتاب (مرور سرفصل ها، برای درک ماهیت و هدف کتاب)

(۲) آغاز مطالعه پاراگراف به پاراگراف

(۳) یادداشت برداری (حاشیه نویسی) خود از هر پاراگراف

(۴) مقایسه یادداشت ها با متن اصلی (با رعایت کلمات کلیدی)

(۵) مهمتر از همه اول خوب بخوانید و یاد بگیرید بعد خلاصه کنید.

۴. مزایای خلاصه نویسی

۱. بهره گیری از یادداشت های خلاصه، در مراحل بعد، به وسیله مراجعه مجدد به آن ها

۲. تمرینی برای کار قلمی و رشد نیروی نویسندگی

۳. تقویت بینش و رشد فکری انسان

۴. تسهیل برخورداری از محتویات کتب و مقالات، در حجمی اندک

برای دیدن سایر کتاب های آموزشی رایگان گروه آموزشی علم ما و مشاوره رایگان به وب سایت گروه آموزشی

علم ما مراجعه کنید: www.ElmeMa.com



همه چیز درباره ی اصول خلاصه نویسی از شهیار مدزبان

۵. ایجاد انگیزه در دانش آموزان برای مطالعه

۶. کمک به در خاطر سپردن مطالب و از یاد نرفتن آنها

۷. کمک به تمرکز فکر هنگام خواندن کتاب و مقاله.

۵. ابزار خلاصه نویسی

تنها چیزی که لازم دارید یک دفترچه یادداشت یا یک سررسید قدیمی و خودکار یا ماژیک های رنگی است. (من خودم از سرسید های قدیمی استفاده می کنم).

از خلاصه نویسی در برگه های باطله و پراکنده و بدون صحافی خودداری نمایید، زیرا با گذر زمان، حجم یادداشت ها افزایش خواهد یافت و ترتیب آنها به هم خواهد خورد و یافتن و مرتب کردن آنها زمان و انرژی زیادی می طلبد و کاری خسته کننده خواهد بود.

۶. فنون مختلف خلاصه نویسی

فنون خلاصه نویسی شامل یادداشت برداری، حاشیه نویسی، خط کشی زیر جملات، دسته بندی و علامت گذاری می باشد که بسته به شرایط و نوع مطالعه، می توانید از یک یا همه فنون استفاده کنید.

۶-۱. علامت گذاری (؟ - ! - * - 0)

علامت گذاری، سریع ترین روش برای مطالعه فعال است و البته نکات مهم را نیز مشخص می کند. زمانی که مطلبی را مطالعه می کنید، جایی که **برایتان سؤال باقی می ماند و مطلب را به طور کامل متوجه نمی شوید**، از **علامت سؤال (?)** استفاده کنید و کنار آن مطلب علامت بزنید.

هرجا احساس نمودید که مطالب، پرسش خیز بوده و در آن به نکته مهمی اشاره شده است، علامت تعجب (!) بگذارید.

و جایی که به یک کلمه یا عبارت کلیدی برخوردید، دور آن را خط بکشید.



همه چیز درباره ی اصول خلاصه نویسی از شهیار مرزبان

و پاراگراف های مهم را با ستاره (*) مشخص کنید.

به طور کلی، هنگام مطالعه، استفاده از علامت گذاری، سرآغاز خوبی برای مطالعه دقیق و فعال است. دقت داشته باشید که در استفاده از علامت‌ها و انتخاب جملاتی که خط کشی می‌شوند، زیاده‌روی نکنید، چرا که در مطالعه‌های آتی حوصله‌تان سر می‌رود.

۶-۲. خط کشیدن زیر مطالب مهم

یکی از شیوه‌هایی که در خلاصه‌نویسی به کار می‌رود، خط کشیدن زیر مطالب مهم است. معمولاً این روش در میان بیشتر دانش‌آموزان و داوطلبان از محبوبیت برخوردار است، زیرا هم راحت‌تر از یادداشت‌برداری است و هم داوطلب احساس می‌کند که مطالب مهم را بدون کمترین تغییری خلاصه کرده است.

برای خط کشیدن زیر مطالب مهم، بهتر است که از خودکارها، مدادها یا ماژیک های رنگی استفاده کنید، مثلاً مطلب بسیار مهم را با یک رنگ، مطالب کمتر مهم را با رنگ دیگر و مطالب هر فصل یا موضوع را نیز با رنگی خاص خط بکشید.

این کار باعث می‌شود تا هم مطالب، بیشتر در ذهن شما باقی بماند و هم تنوع بیشتری داشته باشید و زود خسته نشوید. در خلاصه نویسی به روش خط کشیدن زیر مطالب، باید توجه داشته باشید که با وسواس اینکه ممکن است مطلبی از قلم بیفتد، زیر همه مطالب خط نکشید؛ زیرا در غیر این صورت، حاصل کار، صفحه‌ای پر از خط در زیر جملات می‌شود، نه یادگیری بیشتر.

اگر شما در هر صفحه، زیر مطالب زیادی خط بکشید احتمال کاهش یادگیری وجود دارد و نشانه آن است که این وسیله را جانشین توجه واقعی به مطلب و برگرداندن مطلب به زبان خود کرده‌اید.

چیزی که هنگام انجام این کار باید مد نظر قرار دهید و زیر آن را خط بکشید، اطلاعات مهم، مانند:

نتیجه‌گیری‌های کلی، تعریف‌های کلیدی و جمله‌های اصلی که وظیفه آنها توضیح و تشریح نکات است، جملات کلیدی، نکات تستی و ... است؛ بدون اینکه به اندیشه اصلی مطلب خدشه‌ای وارد آید.

۶-۳. حاشیه نویسی

یکی از کارهای مهمی که در خلاصه نویسی می‌توانید انجام دهید این است که حاشیه نویسی کنید. حاشیه نویسی با هدف انتقال مجموعه‌ای از مطالب مهم و خلاصه شده از متنی است که شما مطالعه کرده‌اید.



همه چیز درباره ی اصول خلاصه نویسی از شهیار مدزبان

در حاشیه نویسی می توانید کلیدی ترین جمله هر پاراگراف را استخراج و به زبان خودتان در حاشیه کتاب یا جزوه یادداشت کنید. برای انجام این کار در پایان هر پاراگراف از خودتان بپرسید که این پاراگراف قصد داشت چه مطلبی را به من بیاموزد و آن را در یک جمله و با زبان خودتان، نه به صورت کتابی، بیان کرده و یادداشت نمایید، به علاوه می توانید سؤال، انتقاد یا هر مطلب دیگری را که مربوط به همان موضوع است و در جای دیگری خوانده اید، حاشیه نویسی کنید. این فرآیند به تمرکز فکر، دقت، حفظ و یادگیری بهتر کمک می کند.

۴-۶. دسته بندی

یکی دیگر از روش های مهم خلاصه نویسی، دسته بندی است. به کارگیری این روش برای مباحثی مانند: تاریخ ادبیات یا احادیث درس دین و زندگی که شامل دسته ها و طبقه بندی های مختلف است، بسیار مفید است. روش کار نیز به این صورت است که باید مطالب مختلفی را که می توان در یک دسته قرار داد، یک جا نوشت و آنها را دسته بندی کرد؛ به عنوان مثال، می شود شاعران را بر حسب قرن و یا احادیث را بر اساس اشخاص، دسته بندی نمود.

۵-۶. یادداشت برداری

اصلی ترین نوع خلاصه نویسی، یادداشت برداری است. که می تواند کمک بسیار مؤثری به یادگیری طولانی مدت و همین طور، صرفه جویی در وقت شما نماید.

یادداشت برداری، عبارت است از :

برداشت کلیدی ترین مفاهیم هر مطلب و ثبت آن در دفترچه ای جداگانه به شیوه ای خاص که در مرورهای آتی کارایی داشته باشد. هر برگه یادداشت برداری شده باید دارای دو ویژگی مهم باشد:

۱- **باید خلاصه و کلیدی باشد:** یعنی آنچه را که یادداشت می کنید باید حجمی بسیار کمتر از آنچه که در متن اصلی موجود است، داشته باشد.

۲- **یادداشت برداری، تداعی گر بودن یادداشت ها است:** یعنی همه آنچه را که پاراگراف و متن قصد انتقال آن را داشت، به شما انتقال دهد و یادآوری نماید، به بیان ساده، یادداشت ها باید مفید، اما مختصر باشند.



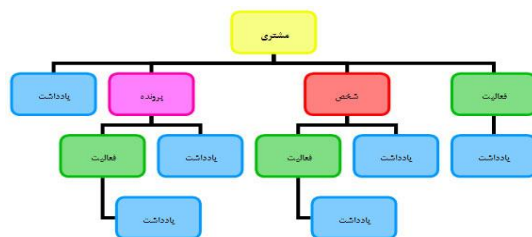
همه چیز درباره ی اصول خلاصه نویسی از شهیار مردیان

ممکن است که در ابتدا، شما در انجام هر یک از این روش‌های خلاصه نویسی، با مشکل مواجه شوید، اما اگر بخواهید و اراده کنید حتماً می‌توانید بتدریج، مطالب را به بهترین شکل ممکن خلاصه برداری کنید.

۷. نکات مهم در خلاصه نویسی

یکی از راه های کارا کردن یادداشت ها به هنگام ثبت کلمات مهم، به کار نرفتن کلمات اضافی است. در خلاصه نویسی، هر قدر اطلاعاتی با کلمات کمتر و عبارت های کوتاه‌تر نقل شود، کارایی آن بالاتر است. بنابراین، هنگامی که اطلاعات نسبتاً زیادی را در چند کلمه خلاصه می‌کنیم، یادداشت های شما کارا هستند.

در یادداشت‌ها باید هدف‌تان این باشد که حتی‌الامکان مطالب مختلف اعم از درس معلم، کتاب و جزوه را در جمله‌های کوتاه و مفید بگنجانید. این کار سبب می‌شود که توجه شما صرفاً به اطلاعات مهم متمرکز شود.



یکی از کارهایی که می‌توانید در خلاصه نویسی انجام دهید، این است که طرز ارتباط موضوعات اصلی و فرعی را به کمک نمودار درختی نمایش دهید تا به درک بهتر مطالب کمک کند. (مانند شکل روبرو)

در هنگام مطالعه مباحث درسی، ابتدا به کشیدن خط در زیر مطالب اصلی، مهم و با اهمیت بپردازید و سپس خلاصه‌نویسی کنید، زیرا انجام دو فعالیت مجزا، یادگیری و خلاصه‌نویسی در یک زمان واحد، باعث ایجاد اخلال و عدم تمرکز در انجام هر دو عمل می‌شود.

خلاصه درس‌های فرمولی و قاعده‌دار مانند درس‌های شاخه ریاضیات، فیزیک، شیمی، منطق، گرامر انگلیسی، قواعد عربی، دستور زبان فارسی و آیین نگارش، اقتصاد و آرایه‌های ادبی، از طریق یادداشت فرمول‌ها و قواعد، رسم نمودارهای لازم و طبقه‌بندی دقیق اجزای هر مبحث فراهم می‌آید و لازم است که به منظور تسلط و یادآوری در مرور مباحث خلاصه‌نویسی شده، برای هر مورد مثالی آورده شود.

در خلاصه‌نویسی درس‌های تشریحی و حفظ‌کردنی از قبیل: معارف اسلامی، تاریخ، جغرافیا، تاریخ ادبیات، جامعه‌شناسی، علوم اجتماعی، روان‌شناسی، فلسفه، زیست‌شناسی، زمین‌شناسی، ادبیات و شیمی (بخش‌های تعریفی و تشریحی) می‌بایست کل هر فصل یا گفتار را بخوانید و مطالب اساسی و مهم را به شکلی برجسته مشخص سازید و آن‌گاه نکات مشخص شده را در یک دفتر جداگانه یادداشت کنید.

تاریخ یادداشت برداری را در گوشه برگه یادداشت نمایید تا در زمان‌های خاص مرور سر درگم نشوید.

به خاطر داشته باشید که در برنامه ریزی خود، زمان‌هایی را باید به مرور اختصاص دهید و در این زمان‌های مرور، به جای مطالعه دوباره کتاب یا جزوه، خلاصه‌هایی را که برداشته‌اید، مطالعه کنید.



همه چیز درباره ی اصول خلاصه نویسی از شهیار مردیان

همزمان با خواندن مطلب خلاصه نویسی نکنید، اینکار منجر به کند شدن خواندن و از بین رفتن تمرکز شما می شود. متون کتابها (مانند متنی که در همین صفحه مطالعه می کنید) توسط تیتراها به بخشهای مختلف تقسیم شده اند. ابتدا تنها تیتراها را مشاهده کنید، سپس هر تیترا را جداگانه مطالعه کنید و سپس مفهوم جمله را همانطور که برای خود شما راحت تر است با نگارش خودتان بنویسید.

استفاده از لیستهای عددی و علائم خاصی مثل علامت سوال (؟)، علامت تعجب (!)، فلشها، ستاره، ضربدر و... بسیار میتواند در این امر مؤثر و مفید باشد. سعی کنید برای خودتان علائم اختصاری تعریف کنید.

نمونه ای از علائم اختصاری خودم که سال ها با این روش درس خوندم.	
؟	جایی که برایتان سؤال باقی می ماند و مطلب را به طور کامل متوجه نمی شوید، از علامت سؤال (؟) استفاده کنید
!	مطالب، پرسش خیز بوده و در آن به نکته مهمی اشاره شده است، علامت تعجب (!) بگذارید.
*	پاراگراف های مهم را با ستاره (*)
	جایی که به یک کلمه یا عبارت کلیدی برخوردید، دور آن را خط بکشید.
T	نکات تستی
P	پرسش ها و تمریناتی که باید انجام دهید و مهم هستند.

هر شب قبل از خواب، چند دقیقه را صرف مطالعه و تکرار خلاصه هایی که نوشته اید بکنید و سعی کنید از روی نکات و کلمات کلیدی، متن اصلی را بخاطر بیاورید. اینکار تاثیر بسیار خوبی برای حفظ و به خاطر سپردن مطالب دارد.

از عبارات و کلمات بولد (توپر) شده ی کتاب استفاده کنید، در بسیاری از موارد، واژگان مهم و مفهومی در متن کتاب به شیوه ای متمایز نشان داده می شوند.

از پراکنده نویسی پرهیز کنید و سعی کنید خلاصه ها را به ترتیب و درون دفترچه ی مخصوص بنویسید و فراموش نکنید خلاصه نویسی به معنی ریزتر نوشتن نیست!

می توانید در خلاصه تان از رمز های طنز آلود که به خاطر سپاری آن ساده تر خواهد بود، استفاده نمایید.

و در نهایت هر چه خلاصه ی شما ساده تر و با حجم کمتری باشد و در عین حال خلاقیت بیشتری در نوشتن آن به کار برده باشید، در هنگام مرور قابل استفاده تر خواهد بود.



۸. انواع خلاصه نویسی برای کتاب های مختلف؟

۸-۱. مطالعه آزاد (ویژه کتاب هایی غیر درسی مثلا روانشناسی و موفقیت)

برای شروع کتاب را بصورت اجمالی بخوانید. سپس یک فصل را انتخاب کنید و بخوانید. و بر روی یک کاغذ چرک نویس نموداری از ساختار فصل برای درک بهترتان بکشید. نمودار را به صفحه ی اول فصل تان در دفترچه منتقل کنید. پاکنویس شده! حالا به ترتیب پیش بروید، متن کتاب را بخوانید، ابتدا تعاریف، سپس جملات مهم را در کاغذ مربوطه وارد کنید. پس از آن نوبت به این است که مطالب کتاب را با شرایط خودتان مقایسه کنید.

مثلا: یک کتاب در مورد اهمیت برنامه ریزی در موفقیت خواندید. در کتاب اصولی را به شما آموزش دادند که به برنامه ریزی بپردازید، حال باید ببینید که آیا قبلا از این اصول استفاده کردید یا خیر.

اگر استفاده کردید که فقط کافیه طبق دستورالعمل کتاب کمی تغییر در برنامتون ایجاد کنید،

و اگر با اصول آشنایی نداشتید باید طبق دستورالعمل کتاب آن اصول را اجرا کنید.

۸-۲. دروس تخصصی (ویژه کنکوری ها)

یک فصل را انتخاب کنید. اول جزوه و سپس کتاب درسی را بخوانید. سپس بر روی یک کاغذ چرک نویس نموداری از ساختار فصل برای درک بهترتان بکشید. نمودار را به صفحه ی اول فصل تان در دفترچه منتقل کنید. تر و تمیز! حالا به ترتیب پیش بروید، متن کتاب را بخوانید، ابتدا تعاریف، سپس جملات مهم را وارد کنید. پس از آن نوبت به اطلاعات فکر کنید و آزمایش کنید می رسد. (مهم هستندها!) نمودارها و نتایج تصاویر حاشیه و کنار صفحات را فراموش نکنید. به جزوه برسید، هر چه در کتاب نبود را یادداشت کنید. و در نهایت یک صفحه در انتهای فصل تان در دفترچه خلاصه نویسی خالی بگذارید تا چیزهایی که باعث شده در تست زدن اشتباه کنید را یادداشت کنید (نکات مهم تستی).



۸-۳. درس عمومی (ویژه کنکوری ها)

یک درس را انتخاب کنید. درس مشابه اش را پیدا کنید، مثلا برای زبان فارسی درس نگارش یا درس دستور زبان یا درس املا و به طور مثال برای دینی درس ۵ تا ۹ دینی ۲ یا درس ۱۴ تا ۱۶ دینی ۳. این درس را باید کنار هم بنویسید. چون به یک مفهوم می پردازند.

عربی: اول قواعد، سپس کارگاه ترجمه، بعد کلماتی که بلد نیستید، سپس کلمات جمع مکسر، مترادف و متضاد. لغات مستقیما در کنکور نمی آیند ولی در درک مطلب یاریتان می کنند.

دینی: آیات را با متن درس مطابقت دهید، آیات را بین متن درس تقسیم کنید، پیام آیات و اندیشه و تحقیق فراموش نشود. مخاطب آیات مهم اند!

زبان فارسی: املا، نگارش، بیاموزیم، دستورزبان و ... را جدا کنید. استثناها فراموش نشود!

ادبیات: اعلام را از متن کتاب جدا کنید (مثلا این که در کتاب پیش اسم دختر پیران ویسه چی بود!) سپس اعلامی که از آخر کتاب نمی دانید بنویسید. لغات مهم و توضیحات فراموش نشود. (لغات مهم یعنی لغاتی که معنی کنایی دارند، مثلا متهم گردانید: به شک افتاد، یا به تقریبی: به مناسبتی) کنایه ها هم مهم اند.

زبان: گرامر در کنکور زیاد مورد توجه نیست ولی لازم است که آنرا بدانید. لغات مهم و گرامر را یادداشت کنید.

منابع:

خلاصه نویسی برای رسانه ها از امید مسعودی - تهران - انتشارات خجسته ۱۳۸۵
آشنایی با اصول چکیده نویسی و فیش برداری نویسنده سیما ویسی نژاد - امیر محمد نژاد - محمد حسن توسلی میر مهرداد
پیدایی همیر علی مسعودی - تهران - سازمان عقیدتی سیاسی ناجا
سایت: گروه آموزشی علم ما ، مطالعه شریف ، عصر علم ، تبیان



ما در کنار شما هستیم...

مشاوره ۱۰۰٪ رایگان توسط متخصصین گروه آموزشی علم ما...



[HTTP://ELMEMA.COM/ORDER-FORM](http://elmeMa.com/order-form)



؟ به چه مطالب یا مقالاتی علاقه دارید ؟

موفقیت ✓

آموزشی ✓

کتاب های رایگان گروه علم ما ✓

علمی _ پژوهشی ✓

بازاریابی / مدیریت ✓

شاد زیستن ✓

سلامت و خانواده ✓

معرفی کتاب ✓

داستان کوتاه و آموزنده ✓

کتاب صوتی ✓

ویدیو های انگیزشی ✓

کل مقالات... ✓

مشاوره رایگان ✓✓✓

با علم ما ، بهترین ها برای شما 🌸🌸🌸

<http://www.ElmeMa.com/>

برای دیدن سایر کتاب های آموزشی رایگان گروه آموزشی علم ما و مشاوره رایگان به وب سایت گروه آموزشی

علم ما مراجعه کنید : www.ElmeMa.com



با عضویت در کانال تلگرام گروه آموزشی علم ما،

هر روز خود را با انرژی شروع کنید.

روی عکس کلیک کنید و عضو کانال تلگرام ما شوید

دنيا متعلق به کسانی است که برای بیدار شدنشان هدف دارند

با عضویت در کانال تلگرام و اینستاگرام علم ما هر روز خود را با مطالب انگیزشی و انرژی مثبت آغاز کنید.

روی عکس کلیک کنید و عضو کانال تلگرام ما شوید

گروه آموزشی علم ما

https://telegram.me/ElmeMa

https://instagram.com/ElmeMa

www.ElmeMa.com

با علم ما، بهکترین ما برای شما

رمزینه های گروه آموزشی علم ما

اینستاگرام

کانال تلگرام

وب سایت



برای دیدن سایر کتاب های آموزشی رایگان گروه آموزشی علم ما و مشاوره رایگان به وب سایت گروه آموزشی

www.ElmeMa.com : علم ما مراجعه کنید