

نگاره‌های
۵۴۱ ۳۸۳

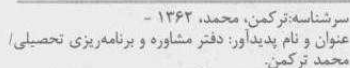
کتابخانه ساجدی



دفتر مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی



محمد ترکمن



مشخصات نشر: تهران: کنگ معلم ساجدی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۲۰۶ ص: (مصور رنگی)، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۵۸۱-۵-۹-۹۷۸-۶۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: مطالعه و فراگیری - برنامه ریزی
Study skills - Planning: موضوع
موضوع: موفقیت تحصیلی - برنامه ریزی
Academic achievement - Planning: موضوع
موضوع: برنامه های درسی
Education - Curricula: موضوع
رده بندی کنگره: LB۱۰۴۹/۲۵۴۷ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۳۲۸۱
شماره کاتالان: ۴۵۸۱۰۲
مل: ۴۵۸۱۰۲



ناشر:	انتشارات کنگ معلم ساجدی
مدیر مسئول:	علی ساجدی
نظارت بر چاپ:	اعظم صالح گروگری
به کمک:	محمد توکمن
طراح گرافیک - صفحه‌آرا:	الناز اسماعیلی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۸۱-۵-۹
سال چاپ:	۱۳۹۶
نوبت چاپ:	اول
شمارگان:	۱۰۰۰
قیمت:	۲۰۰۰۰ تومان

تهران | خیابان آزادی | خیابان نوفلاح | کوچه نوری | پلاک ۱۲

٦٦ ٤٢ ٣٣ ٢٢





فهرست

۹۶	وقت طلاست	۷	چطور برنامه ریزی کنیم؟
۱۰۲	خلاصه برداری	۱۰	نمونه کامل برنامه تجربی
۱۱۲	درس های مفهومی	۱۰	نمونه کامل برنامه ریاضی
۱۱۶	غلبه بر تنبلی	۱۱	نمونه کامل برنامه انسانی
۱۲۲	طرح ذهنی-نیترو	۱۳	برنامه مدرسه
۱۲۳	فصل سوم - آسمان زمستان	۱۴	برنامه مطالعاتی
۱۲۴	آسمان زمستان	۱۵	فصل اول - رویای تابستانی
۱۲۵	استرس رو چی کار کنم؟	۱۶	رویا
۱۳۴	یا موفق می شم یا کمی جلوتر می روم	۱۷	آدم موفق
۱۳۴	از لیمو ترش شربت آب لیمو درست کن	۱۸	آدم تنبل
۱۳۴	دلت رو خالی کن	۱۹	برنامه ریزی
۱۴۴	من خجسته ترین و بهترین خودم باشم	۲۰	جدول برنامه ذهنی
۱۵۲	قبل از خواب	۳۰	کوچولوی باهوش من
۱۵۳	بعد از آزمون	۴۰	حالا چطور مطالعه رو شروع کنیم؟
۱۵۸	اعتماد به نفس	۵۰	هدف
۱۶۴	طرح ذهنی استرس	۵۱	یک جرعه اندیشه
۱۶۵	فصل چهارم - باور بهاری	۶۰	ارزش
۱۶۶	اردوی نوروز	۶۸	حرف های ۸۶۴۰۰ ثانیه باقی مانده
۱۷۶	تست زدن در آزمون	۷۶	طرح ذهنی - تفکر مثبت
۱۷۷	تفکرات و اضطراب	۷۷	فصل دوم - تصمیم پاییزی
۱۹۶	خرداد ماه	۷۸	تصمیم گیری
۱۹۷	طرح ذهنی نقش والدین در تربیت فرزندان	۸۰	با حوله چاقو تیز نمی شه
۱۹۸	داستان ها	۸۲	سالاد فیزیکی
		۸۸	چطور تست بزنی



سخن مؤلف

محمد ترکمن

@bavartorkaman

۰۹۱۲۷۲۲۴۹۶۷

همیشه دلم می‌خواست موفق شدن آدم‌های دیگه رو بینم. وقتی می‌بینم خیلی از آدم‌ها و فسون رو به کارهای بیهوده می‌گذرونن دلم می‌گیره. خب برای شروع، این کتاب را نوشتم و به کمک دوست عزیزم علی ساجدی آماده چاپ کردم. دلم می‌خواست این کتاب تا دورترین نقاط کشورم بره و به دست دانش‌آموزانی که از نعمت مشاوره بی‌بهره‌اند برسه تا بتونن در زندگی و تحصیل موفق و سربلند بشن و هرچی دعا دارن برای شادی روح بزرگ‌ترین مشاور زندگیم «پدرم» بفرستن.

تقدیم به بابا حسین، پدر عزیزم که هر چی دارم از او به‌دست آوردم و مهربونش و همچنین تقدیم به همسرم به پاس قدردانی از قلبی که خنده از عشق و معرفت که محیطی سرشار از امنیت و سلامت و آرامش و آسایش برای من فراهم آورده است. که نشانه لطف الهی در زندگی من است.