



کتابخانه ملی
۲۱,۴۵۵۵۸۱

با برنامه ریزی

{ آینده‌ات رو بساز }

برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

محمدحسین اشتری لرکی - آرشدانشفر

علی مهرانفر - علی‌بیدختی



آینده‌سازان

موسسه علمی آینده‌سازان

با برنامه‌ریزی آینده‌ات رو بساز: برنامه‌ریزی و مدیریت زمان/ آرش دانشفر... [و دیگران].
تهران: موسسه علمی آینده‌سازان، ۱۳۹۸.
۲۱۵ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی): ۲۲ × ۲۹ س.م.
۹۷۸-۹۶۴-۳۳۹-۱۸۱-۲
فیبا
آرش دانشفر، علی مهرانفر، علی بیدختی، محمدحسین اشتری لرکی.
برنامه‌ریزی درسی
Lesson planning
مطالعه و فراگیری -- برنامه‌ریزی
Study skills -- Planning
موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی
Academic achievement -- Planning
مدیریت زمان
Time management
دانشفر، آرش، ۱۳۷۲-
LB۲۸۰۶/۱۵
۳۷۵/۰۰۱
۵۷۵۹۶۲۹

عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناختی ملی



نام کتاب: با برنامه‌ریزی آینده‌ات رو بساز: برنامه‌ریزی و مدیریت زمان
مؤلفین: محمدحسین اشتری لرکی، آرش دانشفر، علی مهرانفر، علی بیدختی

مدیر تولید: وحید بیگدلی

طراح جلد و صفحه آرا: جمال الدین کاظمی

ناشر: انتشارات آینده‌سازان

چاپ و لیتوگرافی: نوین برتر

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۳۹-۱۸۱-۲

www.ayandehsazan.org

آدرس: تهران، خیابان انقلاب اسلامی،

خیابان: قدس، نش: کچه آذین، پلاک ۱۳

سلام!

این جمله ثمره و حاصل زندگی من تا الان بوده: «برای طی مسیری سخت و طولانی بهترین راه این است که آن مسیر را به قسمت های کوچکتر تقسیم کنیم و مرحله به مرحله آن را پشت سر بگذاریم. با این روش به بسیاری از هدف هایمان که به ظاهر دست نیافتنی هستند، دست خواهیم یافت.»

زمانی که منم مثل شما دانش آموز بودم ۷ تا ۸ ساعت می خوابیدم؛ ۷ ساعت توی مدرسه صرفا حضور فیزیکی داشتم (ذهنی که بماند!) بعد مدرسه هم ۲ ساعت با دوستان توی گیم نت کانترا می زدم! بعدشم که می اومدم خونه کیفم رویه گوشه پرت می کردم و تا صبح که میرفتم کتابامو عوض کنم سمتش نمی رفتم! شبها هم که سریال یوزارسیف و بابا نجعلی و نقی و تکرار خانه بدوش نمی داشت از جلو تلویزیون جُم بخورم! قشنگ تا سال سوم دبیرستان (همون یازدهم شما) با همین فرمون رفتم جلو. بیخود نبود که بهترین سال های زندگیم بود! تا رسیدم به سال کنکور. یادمه چون سال های گذشتش خوب درس نخونده بودم نمی رسیدم مباحث رو برای آزمون هام تموم کنم. خیلی کلافه و سردرگم بودم. یه روز نشستم و با خودم گفتم اینجوری دیگه نمیشه؛ نمی تونم از آرزو هام دست بکشم! یه سر رسید قدیمی پیدا کردم و اولین دفتر برنامه ریزیمو خودم تالیف کردم؛ اونوقت بود که هر ساعت برام حکم یه شمش طلا پیدا کرد. یادمه اون سال خیلی سختی کشیدم؛ ولی هر بار که به عکس سردر دانشگاه تهران که بالای تختم زده بودم نگاه می کردم با انگیزه تر از روز قبل شروع می کردم!! یادش بخیر؛ وقتی که توی کافی نت پشت سیستم دیدم که مهندسی دانشگاه تهران قبول شدم، دیگه ذره ای از اون خستگی ها رو حس نمی کردم؛ اصن انگار وجود نداشت! شما تاحالا به این بحر کردین که توی ۲۴ ساعت شبانه روز برای رسیدن به آرزوهاتون چی کار می کنین!

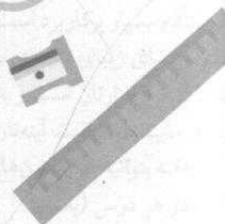
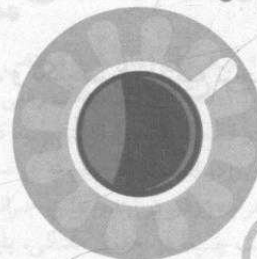
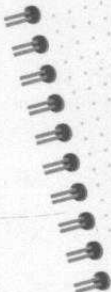
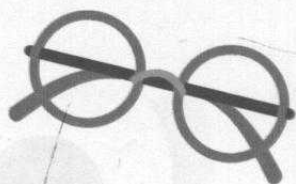
خب دست راست من در این وقت طلا تون رو نمی گیرم! این کتاب که براش زحمات فراوانی کشیده شده و خون دل های زیادی خورده شده، محصول خوش ذوقی و نبوغ همه ی مشاوران دپارتمان آموزش و مشاوره آینده سازانه و به همه ی مجموعه تعلق داره.

شما می تونید از طریق ایمیل moshaver@ayandehsazan.org هم مستقیما با بنده در ارتباط باشین.

جا داره تشکر ویژه ای کنی از همه ی عزیزی که در تالیف و چاپ این کتاب از خواب شبشون زدن و پشت این کتاب بودن.

خوش باشین ولی درستونم بخونید!

موسسه علمی آینده سازان



فهرست

۱۳	چگونه رفتار خود را به رفتاریک دانش آموز حرفه ای تبدیل کنیم؟
۱۴	فواید برنامه ریزی تحصیلی
۲۱	انگیزه دارم اما حال ندارم!
۲۲	روش صحیح مطالعه
۲۹	تفاوت پایه با کنکور چیست؟
۳۰	عادت های درست مطالعه (۱)
۳۱	عادت دارم موقع درس خواندن راه بروم یا با صدای بلند درس بخوانم بهتر تمرکز کنم. به من چه توصیه ای می کنید؟
۳۲	عادت های درست مطالعه (۲)
۴۵	دانش آموزانی که در کنکور نتیجه مطلوب نگرفته اند و می خواهند سال بعد کنکور بدهند، چه نکاتی را باید مد نظر داشته باشند؟
۴۶	کتاب های کمک آموزشی
۵۳	آیا داشتن برنامه های تفریحی در دوران کنکور لازم است؟ چه تفریح هایی را برای کنکوری ها توصیه می کنید؟
۵۴	کجا درس بخوانم؟
۶۱	آیا سال منتهی به کنکور در کلاسهای خصوصی بهتر است؟
۶۲	تندخوانی؛ روشی برای افزایش وقت!
۶۹	شیوه صحیح خلاصه نویسی چیست؟
۷۰	کیفیت یا کمیت؟ مساله این است ...
۷۷	بعضی وقت ها از برنامه عقب می افتم. چطور باید عقب ماندگی خود را جبران کنم؟
۷۸	جایگاه تفریح در برنامه ریزی درسی
۸۵	در آزمون های آزمایشی برای درس های پایانی وقت کم می آورم. چه طور این مشکل را برطرف کنم؟
۸۶	تکنیک های حضور فعال در مدرسه
۹۳	احساس دوگانه ناامیدی و غرور را در طول مدت مطالعه چگونه کنترل کنید؟
۹۴	نود دقیقه ی طلایی!
۱۰۱	می خواهم در یک آزمون آزمایشی ثبت نام کنم. ویژگی های یک آزمون خوب چیست؟
۱۰۲	نمی توانم... نمی رسم... حذف می کنم!
۱۰۹	آیا توصیه می کنید در مسیر کنکور از مشاوره استفاده کنم؟
۱۱۰	خسته نباشید!
۱۱۷	سرعت مطالعه ام خیلی پایین است. هر مطلب را باید چند بار بخوانم تا یاد بگیرم؟ چگونه سرعت مطالعه ام را بالا ببرم؟
۱۱۸	چرا آزمون آزمایشی می دهیم؟
۱۲۵	حواس پرتی و عدم تمرکز را چگونه کنترل کنم؟
۱۲۶	خوب آزمون دادن؛ هنر است...
۱۳۳	چرا با این که گاهی بعد از ظهر می خوابم کسل هستم و نمی توانم درس بخوانم؟ چگونه از خوابم برای موفقیتم استفاده کنم؟
۱۳۴	چرا آزمون هایم خوب نمی شوند؟!
۱۴۱	عادت دارم شب ها تا دیروقت بیدار باشم. چه طور در سال کنکور این ویژگی را در خود اصلاح کنم؟

۱۴۲	شیوه صحیح تحلیل آزمون چیست؟
۱۴۹	به نظرم دیگر تا کنکور زمانی نمانده و نمی توانم کار انجام دهم و استرس همین موضوع سبب می شود که نتوانم درس بخوانم. چگونه متقاعد شوم...
۱۵۰	چگونگی دفتر بی دقتی و دفتر تبدیل نقاط ضعیف به نقاط قوت را بنویسم؟
۱۵۷	از درس خواندن خسته می شوم و به برخی از درس ها علاقه ندارم. چگونه تا کنکور با انگیزه درس بخوانم؟
۱۵۸	هفت توصیه برای کاهش بی دقتی در آزمون
۱۶۵	چه عواملی باعث خواب آلودگی در زمان درس خواندن می شود؟ این عوامل را چگونه باید کنترل کرد؟
۱۶۶	بهمن و اسفند؛ فرصت های سرنوشت ساز
۱۷۳	آیا ساعات مطالعه بالا و نجومی بازدهی مناسب را دارد یا خیر؟
۱۷۴	بهار و نوروز؛ نوروز و خواب؛ خواب و مطالعه
۱۸۱	امروز آزمونم را خیلی خراب کرده ام و حالم واقعا بد است. نمی توانم درس بخوانم. چه طور در خود انگیزه درس خواندن به وجود بیاورم؟
۱۸۲	انگیزه ات مستدام
۱۸۹	اشتباهات مشابهی را در آزمون های آزمایشی تکرار می کنم. چگونه این مشکل را برطرف کنم؟
۱۹۰	بهار
۱۹۷	آیا سوالات را طبق ترتیب دفترچه جواب بدهم؟
۱۹۸	برنامه ریزی در خرداد
۲۰۵	درصدهایم در آزمون های آزمایشی با تست هایی که در منزل جواب می دهم متفاوت است. چرا این اتفاق می افتد؟
۲۰۶	بی دقتی های رایج در آزمون سراسری
۲۱۳	چه راهکارهایی برای کمتر مواجه شدن با سوالات شک دار در آزمون وجود دارد؟
۲۱۴	بی دقتی های رایج در آزمون سراسری ۲

www.ketabzoo.ir