

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کلینیک

توسعه فردی و موفقیت

www.ketab.ir

نویسندگان:

دکتر سیدعلی حزنی

لیلی عظمیان مقدم

دکتر آرزو پرکار

دکتر مریم خادم قاسمی

عنوان و نام پدیدآور	: کلینیک توسعه فردی و موفقیت/ نویسندگان سیدعلی حزنی ... (و دیگران).
مشخصات نشر	: رشت : انتشارات پوررفیع، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۳ ص.: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۰۳-۰۷-۵ : ۴۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: برای رشد و توسعه انسان‌ها در زندگی، باید از سن کودکی و در مدارس برخی مهارت‌ها را آموزش داد تا در بزرگسالی از این مهارت‌ها بهترین بهره را داشته باشیم.
موضوع	: موفقیت -- برنامه‌ریزی
موضوع	: Success -- Planning
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Conduct of life -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: حزنی، سید علی، ۱۳۵۹-
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۵۹۹۶۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



کلینیک توسعه فردی و موفقیت

نویسندگان: دکتر سیدعلی حزنی، لیلی عظیمیان مقدم، دکتر آرزو پرکار، دکتر مریم خادم قاسمی
ناشر: انتشارات پوررفیع
چاپ اول: ۱۴۰۰
طرح روی جلد: طرح نو
صفحه آرایشی: هنر و اندیشه
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان
چاپخانه: لاله
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۰۳-۰۷-۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف بوده و هرگونه کپی‌برداری از مطالب این کتاب تنها با اجازه‌نامه کتبی از مؤلف و ناشر امکان‌پذیر می‌باشد.

فهرست

۷	مقدمه
۹	فصل اول:
۹	توسعه فردی و خودشناسی
۱۲	مشخصات یک هدف خوب
۱۷	کارگاه شماره یک - آزمون شخصیت‌شناسی
۱۷	پرسشنامه شخصیتی تست NEO (فرم کوتاه)
۲۳	تفسیر تست نتو
۲۴	روان‌نژندی
۲۴	برون‌گرایی - درون‌گرایی
۲۵	اشتیاق به تجارب تازه
۲۵	توافق‌پذیری
۲۶	مسئولیت‌پذیری
۲۶	کارگاه شماره دو - خود سنجی
۳۱	تدوین برنامه‌ی توسعه‌ی فردی
۳۳	بزرگترین اشتباه در برنامه‌ریزی
۳۴	کام‌های برنامه‌ریزی:
۳۴	گام اول: بدانید دنبال چه چیزی هستید
۴۳	گام دوم: برنامه‌ریزی مجدد ذهنی داشته باشید
۴۳	گام سوم: اهداف کوتاه‌مدت‌تان در راستای اهداف بلندمدت‌تان باشد
۴۴	گام چهارم: موانع و مشکلات را پیش‌بینی کنید
۴۴	گام پنجم: به قانون ۸۰ - ۲۰ یا اصل پارتو تیم‌نگاهی داشته باشید
۴۷	گام هفتم: به برنامه‌ریزی‌تان عمل کنید
۴۹	پیشنهادهای مهم
۴۹	کارگاه سوم - سنجش انگیزه پیشرفت
۵۴	تفسیر آزمون
۵۴	تحلیل بر اساس میزان نمره پرسشنامه

فصل دوم:	۵۵
آشنایی با تکنیک‌های برنامه‌ریزی	۵۵
پارادوکس برنامه‌ریزی	۵۷
وظایف خیلی کلی تعریف شدند	۵۹
نقش مهم هیجانات منفی در برنامه‌ریزی	۶۱
سیستم‌ها و تکنیک‌های برنامه‌ریزی	۶۱
۱- فهرست کلی و فراگیر	۶۱
۲- فهرست وظیفه (بعلاوه تاریخ شروع و سر رسید)	۶۲
۳- فهرست ۲ بعلاوه ۳	۶۲
۴- قانون برنامه ۵ ۳-۱	۶۳
۵- برنامه پروژه محور	۶۳
۶- بولت ژورنال دوست داشتنی من	۶۴
مزایای بولت ژورنال چیست؟	۶۵
با بولت ژورنال چه کارهایی می‌توان انجام داد؟	۶۵
خرده ریزها	۶۶
رمز پیروزی: مرور برنامه‌های هفتگی	۶۷
افتادن از بلندی	۶۸
هدف واقعی	۶۹
معجزه نوشتن اهداف	۶۹
اهمیت نوشتن اهداف	۷۰
دلایل نوشتن اهداف چیست؟	۷۰
چگونه اهداف خود را بنویسیم؟	۷۱
یک روش نوشتن اهداف	۷۱
اهمال کاری	۷۲
تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه	۷۵
کمال گرایی دشمن موفقیت	۷۶
مدیریت زمان	۷۶
تمرکز روی یک فعالیت	۷۷
استفاده از قانون ۸۰/۲۰ در زندگی اجتماعی	۷۹
مثال‌هایی از قانون پارتو در اقتصاد	۸۰

۸۱	 ماتریس آیزنهاور (eisenhower matrix)
۸۳	 امور مهم و فوری
۸۵	 امور مهم اما غیر فوری
۸۶	 امور کم اهمیت اما فوری
۸۷	 امور کم اهمیت و غیر فوری
۸۸	 نکات استفاده از ماتریس آیزنهاور
۸۹	 فصل سوّم:
۸۹	 تکنیک‌های مطالعاتی
۸۹	 ۱- یادداشت‌برداری به روش کُرئل
۹۱	 ۲- یادداشت‌برداری به روش ترسیم نقشه‌ی ذهنی
۹۲	 ۳- متد اصولی‌ترین روش مطالعه (روش SQ3R)
۹۲	 پیش مطالعه اولین مرحله در روش SQ3R
۹۴	 سوال کردن دومین مرحله در روش SQ3R
۹۴	 مطالعه دقیق سوّمین مرحله در روش SQ3R
۹۴	 یادآوری چهارمین مرحله در روش SQ3R
۹۵	 مرور پنجمین مرحله در روش SQ3R
۹۵	 ۴- روش اُکی آر (OK4R)
۹۶	 نحوه مطالعه به روش پس ختام
۹۶	 نگاه کلی
۹۶	 سوال کردن
۹۷	 خواندن
۹۷	 بازتاب
۹۷	 از حفظ خواندن
۹۸	 مرور
۹۸	 ۵- مطالعه به روش مطالعه (PQRST)
۹۸	 مرحله P: مرور اجمالی
۹۹	 مرحله Q: پرسش کردن
۹۹	 مرحله R: خواندن
۹۹	 مرحله S: تلقین و تکرار
۱۰۰	 مرحله T: آزمون

- ۶- تکنیک فاینمن: بهترین راه برای یادگیری هر چیزی ۱۰۰
- مرحله ۱: آن را به یک کودک آموزش دهید ۱۰۱
- مرحله ۲: مرور ۱۰۲
- مرحله ۳: سازماندهی و ساده سازی ۱۰۲
- مرحله ۴: انتقال و آموزش (اختیاری) ۱۰۲
- ۷- روش PQ6R روشی موثر برای یادگیری سریع و ماندگار ۱۰۳
- مرحله اول روش: خواندن اجمالی و پیش مطالعه preview ۱۰۳
- مرحله دوم: پرسش Question ۱۰۴
- مرحله سوم: دقیق خوانی Read ۱۰۵
- مرحله روش چهارم: یادداشت برداری/ثبت کردن Record ۱۰۷
- مرحله روش پنجم: تفکر عمیق Reflect ۱۰۷
- مرحله روش ششم: بازنگری Review ۱۰۷
- مرحله روش هفتم: بازگو کردن Recite ۱۰۸
- مرحله روش هشتم: مرور کردن Revise ۱۰۸
- فصل چهارم: ۱۰۹
- موفقیت در کنکور ۱۰۹
- انگیزه عامل موفقیت ۱۰۹
- تکنیک برنامه‌ریزی ۱۱۰
- چند رهنمود با ارزش ۱۱۲
- برای رتبه زیر ۲۰۰ چند ساعت درس بخوانیم؟ ۱۱۵
- تدابیر مطالعه ۱۱۵
- طراحی جدول برنامه درسی کنکور ۱۱۶
- برنامه‌ریزی تحصیلی ۱۲۱
- ۱- جدول زمان محور ۱۲۱
- ۲ جدول موضوع محور ۱۲۲

مقدمه

سلام

چرا این کتاب را نوشتیم؟

چرا این کتاب خیلی خوبه؟

چرا باید حتماً بخونیش؟

اصل داستان اینه که برای رشد و توسعه انسان‌ها در این دنیای پر از سن و سال، باید از سن کودکی و در مدارس برخی مهارت‌ها را آموزش داد تا در بزرگسالی از این مهارت‌ها بهترین بهره را داشته باشیم. اما انگار آموزش‌های توسعه شخصی در کشور ما در رده کودک و نوجوان خیلی جایگاهی نداره و حتی پدر و مادرهای محترم هم چیز زیادی در این زمینه نمی‌دونند. حتی خیلی از مدارس هم به جای پرداختن و سرمایه‌گذاری روی همین مباحث ساده که باعث موفقیت‌های بزرگ آینده میشن برنامه مدون و خاصی ندارن. حتی خیلی از دبیرهای محترم هم همینطور. در واقع تو این کتاب سعی شده مفاهیم ساده مدیریتی و برنامه‌ریزی به زبان محاوره‌ای و خودمونی با حفظ اسلوب علمی براتون بازگو بشه تا بتونید با همین سلاح‌های مجهز و کاربردی به جنگ چالش‌های آینده برید. سعی کردیم

چند تا کارگاه و پرسشنامه مهیج براتون در این کتاب بذاریم تا از یکنواختی در بیاید و بازخوردهای مفید از خودتون دریافت کنید. خب پس این کتاب خیلی خوبه.....

اما هر هدفی برای آینده دارید باید خودشناسی، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری داشته باشید و خیلی دام‌های سمی تو این مسیر هست مثل تنبلی ذاتی ما انسان‌ها، کمال‌گرایی و برخی موارد حاشیه‌ای که ممکنه ما را از رسیدن به هدف‌ها و آیندمون باز بداره. پس بهتره با فراگیری و بکار بستن این روش‌های ساده، شاهکار زندگیمون را رقم بزنیم.

در کارگاهها بهتره با خانواده باشین و بعد از تفسیر تست‌ها نظر اونها را هم بخواهید. در جواب به کارگاهها صادق باشیم و اگر عیب و ایرادی می‌بینید نترسید. هدف اصلاح خودتون به بهترین روش هست.

امیدواریم از این سری کتاب‌های مفید در آینده بیشتر چاپ بشه
تشکر ویژه از خانم پرنیان صدیق‌فر عزیز که با دقت نظر و ریز بینی علمی خود، یاری رسان ما در این مجموعه بودند.