

به نام خدا

شاگرد اول

مؤلف:

رضا کاردگر

۲۵۷۹۸۱۸

۱۴۰۰

موسسه آموزشی تالیفی ارشدان

سرشناسه	: کاردگر، رضا، ۱۳۷۸-
عنوان و نام پدیدآور	: شاگرد اول / مولف رضا کاردگر.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۶۰۶-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: مطالعه و فراگیری
Study skills	مطالعه و فراگیری
Study skills—Planning	مطالعه و فراگیری- برنامه ریزی
Academic achievement	موفقیت تحصیلی
رده بندی کنگره	: ۱۰۴۹LB
رده بندی دیویی	: ۳۰۲۸۱/۳۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۶۳۸۴۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

نام کتاب:	شاگرد اول
تألیف:	رضا کاردگر
ناشر:	آموزشی تالیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
حروفچینی و صفحه آرایی:	www.irantypist.com
طراح و گرافیست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۶۰۶-۴
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
مرکز پخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰
قیمت:	۵۰۰۰۰ تومان

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز سرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ای که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس‌الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست مطالب

فصل اول: ساعت یک شاگرد اول	۱۵
مدیریت زمان یعنی چی؟	۱۶
قدرت باور:	۱۶
نقشه‌ی کلی این فصل	۱۷
بخش اول: خود ارزیابی زمانی	۱۸
جدول زمانی	۱۹
دستور العمل اجرایی:	۲۱
فواید خود ارزیابی	۲۲
بخش دوم: برنامه ریزی	۲۳
فواید برنامه ریزی	۲۴
برنامه ریزی یعنی چه؟	۲۵
باور غلط درمورد برنامه ریزی:	۲۶
نقشه‌ی کلی برنامه ریزی:	۲۸
سه گام تا برنامه ریزی	۲۹
گام اول: لیست کارهای شاگرد اول	۲۹
گام دوم: اولویت بندی	۳۰
چندروش برای اولویت بندی:	۳۱
۱-روش abcd	۳۱
۲-روش index	۳۳
۳-روش پاداش	۳۳
۴-روش ۲۰-۸۰:	۳۴
قاعده کلی برای تشخیص اولویت ها	۳۵
گام سوم: جدول برنامه ریزی	۳۶
جدول ساعتی	۳۷

- ۳۹..... دستورالعمل:
- ۳۹..... جدول غالبی
- ۴۰..... دستور العمل:
- ۴۰..... بخش سوم: اجرای برنامه ریزی
- ۴۱..... تازه کار:
- ۴۱..... فضای مجازی:
- ۴۲..... کشاورز:
- ۴۳..... اهمال کاری:
- ۴۳..... سوال ۱ و ۲- علت به تعویق انداختن کارها چیست؟؟
- ۴۴..... ۱- کمال گرایی:
- ۴۵..... ۲- نداشتن هدف:
- ۴۶..... ۳- نداشتن علاقه:
- ۴۶..... ۴- بزرگنمایی:
- ۴۷..... ۵- ترس از نتیجه:
- ۴۷..... ۶- وسواس زمانی:
- ۴۸..... ۷- نداشتن برنامه ریزی:
- ۴۸..... ۸- نداشتن برنامه ریزی:
- ۴۸..... سوال ۳- اهمال کاری و به تعویق انداختن کارها چه عواقبی دارد؟
- ۵۰..... عملگرایی:
- ۵۰..... آهسته و پیوسته:
- ۵۱..... ده درصدی ها:
- ۵۲..... قدرت نه گفتن:
- ۵۵..... خلاصه و تمرین:
- ۵۷..... فصل دوم: ساخت عادت درسی
- ۵۸..... تعریف عادت:

سیستم سازی.....	۵۹
اقسام عادت ها.....	۶۰
بخش اول-عادت سازی.....	۶۰
محرک یا سرنخ.....	۶۲
چه چیز هایی محرک و سرنخ هستند؟؟.....	۶۳
روتین.....	۶۴
پاداش.....	۶۵
بخش دوم-غریزه صرفه جویی.....	۶۵
بخش سوم-ساخت عادت و تغییر عادت.....	۶۷
تغییر عادت.....	۶۷
تمرین تغییر عادت.....	۷۰
ساخت عادت درسی.....	۷۰
سوال:.....	۷۱
جواب:.....	۷۱
سوال:.....	۷۳
جواب:.....	۷۳
تلاش کن تلاش کن:.....	۷۴
تمرین.....	۷۷
۱-.....	۷۷
۲-.....	۷۷
۳-سرنخ بسازید:.....	۷۷
۴-ساده سازی.....	۸۰
۵-مطالعه را لذت بخش کنید:.....	۸۳
۶-خود ارزیابی:.....	۸۵
۷-بازیابی:.....	۸۵