

تحولی نوین در مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی

کتاب برنامه‌ریزی کایزن

گام‌های دوازده‌گانه موفقیت در کنکور

کتاب برنامه‌ریزی کایزن



ایلقار مودن‌زاده

صفحه‌آرایی: کارگاه نشر نظامی

طرح جلد: مجید راستی

مشخصات ظاهری: ۱۵۴ رقی

شابک: ۹۷۸-۶۲۳-۷۸۰۴-۰۹-۶

ناشر: انتشارات حکیم نظامی گنجه‌ای

چاپ، صحافی و لیتوگرافی: تبریز، نظامی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

تمامی حقوق این کتاب متعلق به مؤلف

بوده و کپی یا الگوبرداری از تمام یا بخشی از

مطالب کتاب پیگرد قانونی دارد.

نشانی: تبریز، اول خیابان طالقانی، ساختمان نورافزا، طبقه ۱

تلفن: ۰۴۱۳۵۵۲۰۰۵۲-۰۹۱۴۸۶۰۶۹۶۶

آدرس سایت: Nezamibook.ir

آدرس الکترونیکی: Nezami.Pub@gmail.com

سرشناسه: مودن‌زاده خیابی، ایلقار، ۱۳۶۳ -

عنوان و نام پدیدآور: کتاب برنامه‌ریزی کایزن / ایلقار مودن‌زاده.

مشخصات نشر: تبریز: انتشارات حکیم نظامی گنجه‌ای، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۵۴ ص؛ ۲۹×۲۲ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۳-۷۸۰۴-۰۹-۶ قیمت: ۱۶۰۰۰۰ تومان

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۴۸-۱۵۳.

موضوع: موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی

موضوع: Academic achievement -- Planning

موضوع: موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی -- فرم‌ها

موضوع: Academic achievement -- Planning -- Forms

موضوع: مطالعه و فراگیری -- برنامه‌ریزی

موضوع: Study skills -- Planning

موضوع: مطالعه و فراگیری -- برنامه‌ریزی -- فرم‌ها

موضوع: Study skills -- Planning -- Forms

رده بندی کنگره: LB۱۰۴۹

رده بندی دیویی: ۳۷۱/۳۰۲۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۳۷۱۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

فهرست:

مشاور: ایلقار موذنزاده

۵۸..... داستان موفقیت ریچارد برنسون.....	۵..... چه کسانی موفق می شوند.....	۱۰۰..... داستان موفقیت زهرا نامور.....	۱۲۲..... داستان موفقیت پروفیسور موسیوند.....	۱۴۲..... داستان موفقیت آقای هوندا.....
۵۸..... رویکرد مغز محور چیست؟ (۳).....	۷..... هدف و هدف گذاری.....	۱۰۱..... تاب آوری (۷).....	۱۲۲..... یادداشت و رفع حواس پرتی.....	۱۴۲..... نقش انواع حواس در یادگیری.....
۵۹..... ساخت شناختی.....	۱۰..... انگیزه، انگیزش و انگیزاننده.....	۱۰۲..... داستان موفقیت آبراهام لینکلن.....	۱۲۳..... خودتنظیمی (۵).....	۱۴۳..... تفکر مبتنی بر حل مسئله.....
۶۰..... داستان موفقیت مهدی ضیایی.....	۱۵..... ماهیت یادگیری.....	۱۰۲..... تفاوت یادگیری با حفظ کردن.....	۱۲۴..... محمدحسین سیروسی.....	۱۴۴..... داستان موفقیت سهیلا سبحانی.....
۶۰..... بهترین نوع یادگیری.....	۱۶..... سبک یادگیری تو چیست؟.....	۱۰۳..... تعلل ورزی.....	۱۲۴..... یادگیری.....	۱۴۴..... تعدد منابع.....
۶۰..... علت شکست تحصیلی.....	۲۰..... بررسی جدول شناختی بلوم.....	۱۰۴..... داستان موفقیت زینب مظفری.....	۱۲۴..... خلاصیت (۱).....	۱۴۴..... تفکر و تفکر خوب.....
۶۱..... تنها عامل مهم در یادگیری.....	۲۲..... خانواده.....	۱۰۴..... مشکلات یادگیری.....	۱۲۵..... انگیزه تحصیلی.....	۱۴۵..... جدول ثبت رکوردهای کلی.....
۶۲..... داستان موفقیت چارلی چاپلین.....	۲۳..... سرسختی.....	۱۰۵..... انگیزه تحصیلی.....	۱۲۶..... داستان موفقیت استیو هاروی.....	۱۴۶..... پی نوشت.....
۶۲..... ماندگاری مطالب در ذهن.....	۲۶..... انتعاف پذیری شناختی.....	۱۰۶..... داستان موفقیت آلبرت انیشتین.....	۱۲۶..... من با دیگری تفاوت دارم!.....	۱۴۸..... منابع.....
۶۲..... ذخیره اطلاعات در بلندمدت.....	۲۸..... خودکارآمدی.....	۱۰۶..... انواع سبک های یادگیری (۱).....	۱۲۷..... خلاصیت (۲).....	
۶۳..... پیش سازمان دهنده.....	۳۰..... راهکارهای افزایش خودکارآمدی.....	۱۰۷..... خودتنظیمی.....	۱۲۸..... داستان موفقیت نوید قزل بیگلر.....	
۶۴..... داستان موفقیت زهرا نامور.....	۳۱..... تغذیه.....	۱۰۸..... داستان موفقیت عبدالله ربیسی.....	۱۲۸..... سخنی با والدین (۱).....	
۶۴..... تاثیر فراشناخت در یادگیری.....	۳۴..... دستورالعمل تغذیه ای استرس.....	۱۰۸..... انواع سبک های یادگیری (۲).....	۱۲۹..... خلاصیت (۳).....	
۶۵..... نکات مطالعه.....	۳۷..... فراشناخت.....	۱۰۹..... خودارزشمندی.....	۱۳۰..... داستان موفقیت وارن بافت.....	
۶۶..... داستان موفقیت استیو جابز.....	۴۰..... تفکر انتقادی و حل مسئله.....	۱۱۰..... داستان موفقیت بیل گیتس.....	۱۳۰..... سخنی با والدین (۲).....	
۶۶..... تاثیر خدای در یادگیری (۱).....	۴۳..... واکاوی یادگیری.....	۱۱۰..... داستان موفقیت فاطمه کردستانی.....	۱۳۱..... خلاصیت (۴).....	
۶۷..... برنامه ریزی درسی.....	۴۴..... و اما چرا کایزن؟.....	۱۱۱..... خودگردانی.....	۱۳۲..... داستان موفقیت محسن صادقی.....	
۶۷..... داستان موفقیت رستگار رحمانی.....	۴۶..... جداول تعداد تستها.....	۱۱۲..... داستان موفقیت رحیم نوروزی.....	۱۳۳..... خلاصیت (۵).....	
۶۷..... تاثیر شادی در یادگیری (۲).....	۴۹..... راهبردهای یادگیری.....	۱۲۲..... روش سیاه قرمز سبز.....	۱۳۴..... داستان موفقیت موسس برند زارا.....	
۶۹..... معایب بلندخوانی.....	۵۰..... داستان موفقیت لیزی ولاسکز.....	۱۲۳..... خودتنظیمی فراشناختی.....	۱۳۴..... سخنی با والدین (۴).....	
۷۰..... داستان موفقیت لئونارد کوهن.....	۵۰..... هوش یا روشهای یادگیری؟.....	۱۲۴..... داستان موفقیت استیو جابز.....	۱۳۵..... خلاصیت (۶).....	
۷۰..... روشهایی برای تقویت حافظه.....	۵۰..... یادگیری مهارتهای مطالعه.....	۱۲۴..... فرآیندهای حافظه.....	۱۳۶..... داستان موفقیت مسعود احمدزاده.....	
۷۰..... روش «مکان ها» در حافظه.....	۵۱..... مرور کلی.....	۱۲۵..... خودتنظیمی (۱).....	۱۳۶..... داستان موفقیت شهاب بدری.....	
۷۱..... نظریه پنج ذهن.....	۵۱..... داستان موفقیت علی فرجیور.....	۱۲۶..... مدیریت زمان و شیوه زندگی.....	۱۳۶..... سخنی با متولیان امر آموزش (۱).....	
۷۲..... داستان موفقیت علی خواجوزاده.....	۵۲..... راهبردهای صحیح یادگیری.....	۱۲۷..... خودتنظیمی (۱).....	۱۳۷..... خوش بینی.....	
۷۲..... روش بسط معنایی در حافظه.....	۵۲..... اهمیت یادداشت برداری.....	۱۲۸..... داستان موفقیت جی کی رولینگ.....	۱۳۸..... داستان موفقیت کنتاکی.....	
۷۲..... روش بازیابی در بهسازی حافظه.....	۵۲..... یادداشت برداری.....	۱۲۸..... حواس پرتی.....	۱۳۸..... سخنی با متولیان امر آموزش (۲).....	
۷۳..... نظریه پنج ذهن (۱).....	۵۳..... اختلال دوقطبی و موفقیت.....	۱۲۹..... خودکارآمدی.....	۱۳۹..... داستان موفقیت مسعود نوری.....	
۷۴..... بیماری وسواس و موفقیت.....	۵۳..... رویکرد مغز محور چیست؟ (۱).....	۱۴۰..... داستان موفقیت مسعود نوری.....	۱۴۰..... مهارت تفکر انتقادی.....	
۷۴..... روش استفاده از بافت در حافظه.....	۵۵..... یادگیری معنی دار (۱).....	۱۴۰..... مهارت تفکر انتقادی.....	۱۴۰..... مهارت فراشناختی.....	
۷۵..... نظریه پنج ذهن (۲).....	۵۶..... داستان موفقیت علی نانظمی.....	۱۴۱..... اثر ماشین قرمز.....		
۷۶..... داستان موفقیت.....	۵۶..... رویکرد مغز محور چیست؟ (۲).....			
۷۶..... روش سازمندی در حافظه.....	۵۶..... یادگیری معنی دار (۲).....			
۷۷..... نظریه پنج ذهن (۳).....				

چه کسانی موفق می‌شوند؟

کنکوری عزیز، قبل از مطالعه کتاب می‌خواهم از رویکردی که دارم آگاه باشی، تا بتوانیم یک نتیجه‌گیری خوب هم داشته باشیم. در واقع، بر خلاف «آفرین تو می‌تونی» های خوش آب و رنگ آشفته بازار کنکور، تلاش من این خواهد بود که رویکردی کاملاً علمی، تجربی و عملی داشته باشم. پس شما را به خواندن یک متن کاملاً جدی دعوت می‌کنم.



دوست گرامی، «تلاش برای موفقیت» یکی از رایجترین عباراتی است که توسط عموم دانش‌آموزان به کار گرفته می‌شود. بالتبع هر فردی در زندگی خود در پی هدفی است. برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کرده و در راستایش تلاش می‌کند. با این وجود، افراد زیادی هم هستند که با اولین شکست‌ها از ادامه مسیر منصرف، ناامید و دلسرد می‌شوند. اینکه چرا یک فرد از تلاش دست برمی‌دارد، علل متعددی می‌تواند داشته باشد. نداشتن برنامه‌ی اصولی علمی و عملی، نبود سرسختی روانشناختی^۱ و سماجت در مبارزه، تنبلی، اعتماد به نفس پایین، نگرش اشتباه به مفهوم تلاش، نداشتن روحیه هرگز تسلیم نشدن و فقدان خلاقیت و انعطاف ذهنی^۲ از مهمترین عواملی است که در طی نزدیک به یک دهه مشاوره به شکل تجربی در مراجعانی که شکست را پذیرا شده‌اند مشاهده کرده‌ام. به عبارتی، در بررسی اجمالی قشر عظیمی از افرادی که در راستای رسیدن به هدفی مشترک در تلاش بوده‌اند، نکته محرز و مشخص این بوده است که، طبیعتاً همیشه درصد کمی از این افراد نائل به موفقیت می‌شوند، هر چند که با توجه به آمار متقاضی و میزان پذیرش، این امر کاملاً هم

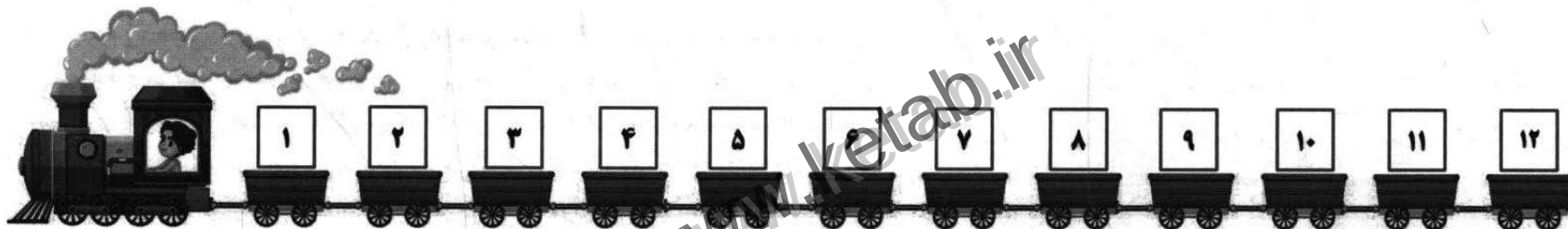
طبیعیست. اما به این سوال خواهم پرداخت که «چگونه می‌توان در زمره افراد موفق جای گرفت». من باب مثال همین مقوله کنکور که قریب به یک میلیون نفر شرکت‌کننده دارد و عموم دانش‌آموزان در صدد به دست آوردن رتبه و دانشگاه مناسب رقابت می‌کنند، محور بحث من را تشکیل خواهد داد. اینکه رتبه و دانشگاه مناسب چگونه تعریف می‌شود، باز هم با اتکا به تجربه، میانگین درصدهای بین پنجاه الی شصت را مبنا قرار می‌دهم (که در منطقه یک، حدوداً رتبه ۱۲۵۰، منطقه دو حدود رتبه ۱۷۵۰ و منطقه سه رتبه‌ای حول و حوش ۹۰۰ را می‌توان

^۱ psychological hardiness

^۲ cognitive flexibility

مطرح کرد). یعنی با توجه به جامعه‌ی آماری که اگر یک میلیون نفر فرض شود، این رتبه بیانگر این خواهد بود که از هر هزار نفر، حدود هشت الی ده نفر، امیدوار به قبولی در یکی از سه رشته پرطرفدار پزشکی، دندانپزشکی و داروسازی، و یا رشته و دانشگاه‌های تاپ ریاضی و انسانی شوند. فارغ از اینکه این فرهنگ غلط و رغبت حداکثری و کلی افراد جامعه به قبولی از رشته های خاص تا چه اندازه چرخه شغلی، اقتصادی و اجتماعی کشور را با بحرانهای عدیده‌ای مواجه می‌کند، خود بحثی دیگر است. حال باید دید که از بین این تعداد متقاضی چه کسانی با چه خصوصیات شخصیتی و رفتاری موفقیت کسب می‌کنند. روش کار به این منوال خواهد بود که دوازده مورد از مواردی که برای موفقیت هر رتبه برتری لازم است، در قالب دوازده کابین مورد بررسی قرار دهیم. کابین‌ها به ترتیب مباحث زیر را شامل خواهد شد:

- ۱- هدف و هدف‌گذاری. ۲- انگیزه، انگیزش و انگیزاننده. ۳- ماهیت یادگیری. ۴- خانواده. ۵- سرسختی روانشناختی. ۶- انعطاف‌پذیری شناختی. ۷- خودکارآمدی. ۸- تغذیه. ۹- فراشناخت. ۱۰- آموزش مهارت تفکر انتقادی و حل مسئله. ۱۱- واکاوی یادگیری. ۱۲- برنامه‌ریزی درسی.



در واقع شما دوست عزیز در مسیر موفقیتان بر قطاری سوار می‌شوید که دوره‌های دوازده‌گانه‌اش در ۱۲ کابین برگزار می‌شود تا شما را به مقصد برساند.