

برنامه ریزی به روش سونیک

آموزش سبک های یادگیری و تکنیک های مطالعه

نویسنده:

علی اصحابی

www.ketab.ir



انتشارات آژنهان

۱۴۰۱

سرشناسه	اصحابی، علی، ۱۳۷۶-
عنوان و نام پدیدآور	برنامه‌ریزی به روش سونیک: آموزش سبک‌های یادگیری و تکنیک‌های مطالعه نویسنده علی اصحابی.
مشخصات نشر	تهران: راز نهان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	[۱۱۷] ص.: جدول؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸-۴۸۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیپا:
یادداشت	کتابنامه: ص. [۱۱۷].
عنوان دیگر	آموزش سبک‌های یادگیری و تکنیک‌های مطالعه.
موضوع	مطالعه و فراگیری-- برنامه‌ریزی Study skills-- Planning یادگیری Learning موفقیت Success
رده بندی کنگره	LB۱۰۴۹:
رده بندی دیویی	۳۷۱/۳۰۲۸۱:
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۴۳۷۶۵:
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا:

عنوان کتاب.....	برنامه‌ریزی به روش سونیک.....
مؤلفین.....	علی اصحابی.....
صفحه آرا.....	سینا آزاد.....
طراح جلد.....	الوبرا صیام.....
ناشر.....	رازنه‌ها.....
شمارگان.....	۱۰۰ نسخه.....
هزینت چاپ.....	اول ۴۰۱.....
هزینت.....	۶۵۰,۰۰۰ ریا.....
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸-۴۸۱-۲	

مقدمه

عاقبت به قوانین خرد راه تو پوید دیوانه برون از همه آیین تو گوید

حمد و سپاس یگانه خالق جهانیان را که توفیق عنایت فرمود تا در راه علم و ادب گام بردارم و به گردآوری و نگارش اثری گرانبها و کاربردی در حوزه یادگیری پردازم و آن را به جویندگان علم تقدیم نمایم تا قطره ایی از اقیانوس بی کران آموزش علم را فرا گیرند و آن را نه فقط در بحث مطالعه بلکه در سایر ابعاد زندگی خویش به کار گیرند.

این کتاب حاوی چهار فصل میباشد. در فصل اول به موفقیت و ویژگی های افراد موفق پرداخته میشود. فصل دوم به بحث مهم یادگیری می پردازد. فصل سوم تکنیک هایی کاربردی برای یادگیری موثر را ذکر میکند و فصل چهارم حاوی یک جدول هفتگی برای ثبت و ارزیابی برنامه ریزی شما گنجانده شده و توصیه آن شما عزیزان خواهد بود.

ذکر این نکته را لازم میدانم که در این کتاب تنها اطلاعات مهم و کاربردی که یک فرد برای یادگیری و برنامه ریزی بدان نیاز خواهد داشت گنجانده شده و از ارائه مفاهیم مبهم خودداری شده است.

باور دارم که هر اثری برای رسیدن به کمال خود راه درازی در پیش دارد و گردآورنده این اثر برای رشد هر چه بهتر کتاب در چاپ های آتی از پیشنهادات و انتقادات سازنده استقبال مینماید.

در پایان از زحمات تمام عزیزانی که در راه نگارش کتاب کوشیدند کمال تشکر را دارم و از خداوند متعال برای آنان آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون مینمایم.

ارادتمند

علی اصحابی

راه ارتباط با ما: dr.aliashabipsy@gmail.com

فهرست

۱۱	فصل اول: موفقیت
۱۳	تعاریف مختلف موفقیت
۱۳	از نگاه اسلام
۱۶	۶ اصل موفقیت
۱۷	شکست
۱۷	تعاریف مختلف شکست
۱۸	۲ دلیل عمده شکست
۱۹	فصل دوم: یادگیری
۲۱	یادگیری
۲۱	نظریه های یادگیری
۲۳	حافظه
۲۳	مراحل حافظه
۲۴	انواع حافظه
۲۵	فراموشی
۲۵	علل فراموشی
۲۶	معجون تقویت حافظه!
۲۷	فصل سوم: تکنیک های یادگیری
۲۹	یادگیری کاربردی به چه معناست؟
۳۰	آیا شناخت تمام تکنیک های مطالعه خوب است؟
۳۰	روش سونیک (تکنیک حیره بندی روزانه)
۳۱	تکنیک انفجاری
۳۱	تکنیک فرا شناختی
۳۳	تکنیک نقشه های ذهنی

۳۷	فصل چهارم: برنامه ریزی به روش سونیک
۳۹	شش گام تا برنامه ریزی موفق
۳۹	خودت را بشناس
۴۰	هدف‌ت را بشناس
۴۰	زمانت را بشناس
۴۲	ایزار و موانع را بشناس
۴۵	مثل سونیک باش
۴۷	منفعل نباش!
۴۸	به کجا چنین شتابان!
۴۸	شتاب در مطالعه
۴۹	استقامت داشته باش
۴۹	به مبحثی که می‌خواهی بخونی فکر کن
۴۹	اشتباه کن!
۴۹	فراموش کن!
۵۰	درمان فراموشی
۵۰	در فرآیند یادگیری خود شما محرک هستید
۵۰	خودت را ببخش
۱۱۷	منابع