

جاده موفقیت

کتاب راهنما و هدایت تحصیلی

سید سعید قره‌یالی

مدیر عامل مؤسسه صعود برتر

علیرضا سعادت‌نی‌نیر

مدیر گروه درسی مؤسسه صعود برتر



انتشارات سایان

فیفا

سرشناسه	قره یالی، سیدسعید، ۱۳۷۲ -
عنوان و نام پدیدآور	جاده موفقیت : کتاب مشاوره و هدایت تحصیلی سیدسعید قره یالی، علیرضا سعادت‌فر.
مشخصات نشر	تهران: سایلان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۸۳ ص: ۲۹×۲۲ سم.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۴۲۷-۳-۸
عنوان گز:	کتاب مشاوره و هدایت تحصیلی
موضوع:	مطالعه و فراگیری-- برنامه‌ریزی / برنامه‌ریزی درسی
موضوع:	Study skills-- Planning
شناسه افزوده:	سعادت‌فر، علیرضا، ۱۳۷۸ -
رده‌بندی کنگره:	LB۱۰۴۹/ج۲۱۰۹۶
رده‌بندی دیوبی:	۳۷۰۳۰۲۱
شماره کتابشناسی ملی:	۱۰۵۰۶

شناسنامه

عنوان:	جاده موفقیت
عنوان فرعی:	کتاب مشاوره و هدایت تحصیلی
نویسندگان:	سید سعید قره یالی علیرضا سعادت‌فر
انتشارات:	سایلان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۴۲۷-۳-۸
سال چاپ:	۱۳۹۶
نوبت چاپ:	اول
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
مرکز پخش:	۰۹۳۷۸۵۲۷۸۸۰

هر گونه کپی برداری از این اثر پیگرد قانونی دارد.

فهرست

پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۸
سخنی با دانش آموزان.....	۹
سخنی با اولیا.....	۱۰
فصل اول.....	۱۱
روش های مطالعه.....	۱۲
روش های تست زنی.....	۱۹
مرور و انواع آن.....	۲۲
فصل دوم.....	۲۶
چگونه هدف گذاری کنیم.....	۲۷
روش های هدف گذاری.....	۲۸
فصل سوم.....	۲۹
استرس چیست؟.....	۳۰
انواع استرس.....	۳۲
راه های کاهش استرس.....	۳۴
فصل چهارم.....	۳۷
برنامه ریزی تحصیلی.....	۳۷
حرف آخر.....	۱۸۲



پیشگفتار

امروزه با گسترش علم الزام به داشتن برنامه ریزی صحیح و نوین ما را براین داشت تا با نوشتن کتابی تحت این عنوان بتوانیم به شما داوطلبان عزیز خدمتی ارائه داده باشیم از این رو موسسه صعود برتر بر خود لازم دانست کتابی را در ارتباط با شیوه های نوین یادگیری و ارائه برنامه ریزی تحصیلی موثر و به روز تالیف نماید . و اینجانب سعی و کوشش خود را براین داشتم با توجه به راهبرد موسسه و نیاز دانش آموزان با همکاری دوست و همکار خودم قلم را برداشته و کتابی را در رابطه با برنامه ریزی و هدایت تحصیلی نگارش و تالیف نمایم به امید موفقیت های روز افزون شما داوطلبان عزیز . ولایای گرمی .

سید سعید قره یالی

مدیر عامل موسسه صعود برتر

Email: soudebartar@yahoo.com

برنامه ریزی یک جریان برای رسیدن به هدف ها، اندیشه های ما انسان ها در زندگی و جامعه می باشد. برای رسیدن به هدف و اندیشه های مان باید برنامه ریزی کرد، برنامه ریزی بسته به فکر یا اندیشه یک شخص یا یک طرح نیست، یک اصول و راهبرد کلی برای رسیدن به هدف و اندیشه ما می باشد که در این کتاب سعی کردیم تا این اصول و راهبرد را به سادگی در اختیار گذاریم که امید است با اجرای صحیح این کتاب راه های زیادی را هموار ساخته و موفقیت فردی را به دنبال داشته باشد که موفقیت فردی در راستای رفاهیت و پیشبرد جامعه ی ما قرار گیرد .

علیرضا سعادت ی فر

مدیر گروه درسی موسسه صعود برتر

Email: saadatifaralireza@gmail.com

مقدمه

کتاب جاده موفقیت یک از ده‌ها کتابی است که در رابطه با دانش آموزان و دانشجویان نوشته شده است اما ما در این کتاب تلاش کردیم با ابتکاری جدید و شیوه‌های نوین آموزش بتوانیم خدمتی بزرگ به آموزش کشور عزیزمان انجام دهیم ویژگی‌های مهم این کتاب شامل :

۱- ارائه مقالات مشاوره‌ای در رابطه با روش‌های مطالعه و تست‌زنی

۲- ارائه مثال‌های کاربردی برای آشنایی بیشتر شما داوطلبان جهت استفاده از روش‌های مختلف مطالعه و تست‌زنی

۳- پاسخ به سؤالات مهم مشاوره‌ای

۴- برنامه‌ریزی متفاوت با سایر کتاب‌های برنامه‌ریزی

۵- ...

موسسه صعود برتر به عنوان اولین موسسه پیشگام در زمینه برنامه‌ریزی خلاقانه در کشور و به کارگیری نیروهای مجرب و کارآمد در تلاش است ایده‌های نوآورانه در جهت بهبود آموزش و خدمتی نوین به شما داوطلبان عزیز پویایی و ایده پردازی را در آموزش کشور نمایان نماید از این بابت در این کتاب سعی و کوشش براین موضوع قابل مشاهده می‌باشد .





سخنی با دانش آموزان

ما در جهانی بسیار بی‌قرار و لرزان زندگی می‌کنیم. اگر بشر تا دیروز با غرور و امید گمان می‌کرد که دستاوردهایش جهانی بهتر، آرام‌تر و انسانی‌تر پدید خواهد آورد، اکنون دیگر از این خوش‌بینی‌ها کمتر می‌بینیم و انسان امروز با تردیدها و حتی تهدیدهای فراوان روبروست. در میان این بی‌ثباتی‌ها بدون شک وضعیت نسل آینده یعنی شما دوستان ما بیش از هر چیز مبهم و در معرض تهدید است. شمایی که باید در این فضای ناآرام و آشفته دانش و مهارت زندگی را بیاموزید.

ما معتقدیم که جهان امروز پس از پشت سر گذاشتن فرازها و فرودهای فراوان، اکنون تازه در همان راهی گام نهاده که پیامبران الهی هزاران سال به آن دعوت نمودند. یعنی "پاسداری از کرامت و حقوق انسان‌ها". ما نیز در روند آموزش به جای تحکم و تحمیل، تعامل، جدیت و دوستی و به جای نظارت مفرط و وسواس گونه، گفت‌وگو و اعتماد متقابل را جستجو می‌کنیم تا شما ضمن باور بیشتر خود سطح مهارت‌های اجتماعی بالاتری در زندگی آینده‌تان داشته باشید.

ما در موسسه صعود برتر به مبتدیان، دقیق‌ترین نیازهای شما هدف‌هایی را تعیین کرده‌ایم که به‌کرات درباره آن‌ها با شما سخن گفته‌ایم. ما تنها خانه نیستیم، البته مصمم به سمت این آرمان در حرکتیم اما نباید فراموش کرد که تا خود شما ندانید که در چه جهانی زیست می‌کنید، چه نیازهای متنوع و پیچیده‌ای دارید، هرگز این موسسه در تحقق آرمانه‌ای خود موفق نخواهد شد. دوستای عزیز! با انگیزه‌های بزرگ درس بخوانید که این نخستین و جدی‌ترین وظیفه شماست و مسئولانه و جسورانه به تغییر مکتبی بیندیشید که در آن زیست می‌کنید. ما شما را به موسسه صعود برتر دعوت نکرده‌ایم که سال‌های نوجوانی و جوانیتان را با سری بگذرانید یا حداکثر درسی بخوانید و بروید، ما شما را دعوت کرده‌ایم تا در کنار یکدیگر در این محیط علمی به کارهای بزرگ بیندیشیم. ما می‌خواهیم در میان این همه حرص و حسد و غرور و جهل و نفرت و فریب که پیرامونمان را گرفته، از دوستی، گفتگو، بردباری، سادگی، امید و ایمان بکاریم. ما به ایرانی آزاد و آباد، مردمانی شاد و صلح‌جو و جهانی "خالص زرنج و خشونت می‌اندیشیم و هرگز خود را برای تحقق این اندیشه‌های بزرگ، کوچک نمی‌بینیم و می‌دانیم که برای غییرات بزرگ ابتدا باید خودمان تغییر کنیم و همه این آرمان‌ها را در وجود خودمان محقق سازیم و این کار آسان نیست،
 ما بدان مقصد عالی نتوانیم رسید
 هم مگر پیش نهد لطف شما کمی چند

ای خدای بزرگ در پیمودن این راه دشوار از تو یاری طلب می‌کنیم و از تو می‌خواهیم که در آنچه رضای تو و خیر ما در آن است ما را پیروز گردانی.

سخنی با اولیا

اولیا گرامی داوطلبان در هر سنی نیاز به کمک شما دارند از این رو ما به شما توصیه‌هایی می‌کنیم و امیدواریم با عمل کردن به آن‌ها کمکی به شما عزیزان و داوطلبان انجام داده باشیم .

۱۲ توصیه مهم:

- ۱- به فرزندان خویش بیاموزیم تا در برخورد با مسائل و مشکلات روزمره برخورد منطقی و واقع بینانه داشته باشند .
- ۲- بیاییم قبل از آنکه پدر و مادر خوبی برای فرزندانمان باشیم ، دوست و یاور آنان باشیم .
- ۳- از طعنه ، تمسخر و ذی‌بوه‌های دیگر که به تحقیر درانظار عمومی منجر می‌شود ، باید اجتناب کرد .
- ۴- احساس خودباوری را در فرزندمان ترویج نماییم .
- ۵- نوجوانی دوره‌ای است که فقط آره‌هاش ملایم می‌پذیرد . هر نوع نصیحت و راهنمایی زمانی مورد قبول نوجوانی قرار می‌گیرد که به شکل ملایم ، بدون سرزنش و انتقاد منفی بیان شود .
- ۶- از تشویق و حمایت فرزندان دلبند خود غفلت نرسانیم .
- ۷- ارتباط مستمر با مدرسه ، موفقیت تحصیلی و اخلاقی فرزندانمان را تضمین می‌بخشد .
- ۸- از مقایسه کردن عزیزانمان با افراد دیگر پرهیز نماییم . هر انسان منحصر به فرد است و دارای تمایلات ، علاقه و استعداد ، توانایی و ... خاص خود می‌باشد .
- ۹- توصیه می‌گردد بر عملکرد درسی ، رفت‌وآمد و موارد دیگر فرزندان دلبند خویش نظارت داشته باشید .
- ۱۰- از فرزند خود انتظار نداشته باشید که از صبح زود تا شب هنگامی که به رختخواب می‌روید مطالعه نماید ، بدانید مغز انسان گنجایشی دارد و در بین مطالعه‌ها استراحت لازم است .
- ۱۱- بیاییم به فرزندان خویش بیاموزیم ، هر کاری را در جای خود انجام دهد .
- ۱۲- برای عزیزانمان احترام قائل شوید و به شخصیت آن‌ها بها دهید .