

مشاور من

تهیه و تنظیم
دکتر آسری طبری

www.ketab.ir

سرشناسه	طبری، کسری، ۱۳۵۴ اردیبهشت - Tabari, K.
عنوان و نام پدیدآور	مشاور من / تهیه و تنظیم کسری طبری.
مشخصات نشر	تهران: پیشگامان پارسه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۸۴ص: ۲۳ x ۲۴ س. م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۱۰۲-۶-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	مطالعه و فراگیری-- برنامه ریزی
موضوع	Study skills-- Planning
موضوع	موفقیت تحصیلی-- برنامه ریزی
موضوع	Academic achievement-- Planning
موضوع	برنامه ریزی درسی
موضوع	Lesson planning
موضوع	دانشگاه ها و مدارس عالی-- ایران-- آزمون ها-- راهنمای مطالعه
موضوع	Universities and colleges --Iran --Examinations --Study guides
رده بندی کنگره	LB ۱۰۴۹/ ۰۲۵۰۹۶
رده بندی دیویی	۱/۳۰۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۱۰۴۸



به انتشاراتی پیشگامان پارسه

مشاور من

ناشر: پیشگامان پارسه
صفحه آرای: فاضله چاقری
گرافیک: فاضله چاقری
لیتوگرافی: پاپیروس
چاپ و صحافی: پاپیروس
نوبت چاپ: اول - زمستان ۹۶
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
بهاء: ۴۹۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۱۰۲-۶-۰



میدان ونک - ابتدای ملاصدرا - پلاک ۳ - طبقه اول - واحد ۳

انتشارات پیشگامان پارسه

۸۸۸۷۸۶۵۷-۶۲ / ۸۸۸۸۲۹۱۸ / ۸۸۸۸۴۸۰۲-۰۳

آدرس سایت: www.dparseh.com

- این کتاب فقط در انتشارات پیشگامان پارسه قابل فروش و عرضه می باشد.
- انتشارات پیشگامان پارسه در هیچ نقطه ای از تهران و ایران نمایندگی ندارد.
- کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب منحصرًا متعلق به پیشگامان پارسه است؛ لذا هر گونه کپی، تکثیر و استفاده از این کتاب علاوه بر پیگرد قانونی، از نظر شرعی نیز با عدم رضایت ناشر همراه می باشد.

۹	مقدمه
۱۱	راهنمای استفاده از واقعیت افزوده
۱۳	اطلاعات فردی داوطلب
۱۶	گام‌های برنامه‌ریزی و زمان‌بندی
۱۶	گام اول: شناخت توانایی‌ها و استعدادهای فردی
۲۰	عوامل مخرب روحیه و کاهنده انگیزه
۲۳	راهکارهای ارتقاء انگیزه
۲۵	دوره‌های آموزش کوتاه مدت حرفه‌ای و مقایسه جایگاه آن‌ها با دوره دستیاری
۲۸	نحوه استفاده از ضمیر ناخودآگاه جهت موفقیت (از گیر بی پایان)
۳۳	گام دوم: زمان‌بندی؛ جهت برنامه‌ریزی مناسب
۳۵	گام سوم: نحوه اجرای برنامه مطالعاتی و ملاحظات کاربردی
۳۵	دوره درک مفاهیم
۳۷	دوره خلاصه و جمع‌بندی (مرور سریع)
۳۸	برنامه مرور فشرده
۳۹	برنامه مرور نهایی
۴۰	زمان‌های سه‌گانه پیشنهادی برای تست
۴۲	استفاده بهینه از آزمون‌های جامع شبیه‌سازی شده با آزمون اصلی
۴۶	راهکارهای جلوگیری از فراموشی
۴۷	اهمیت مرور مستمر و مداوم در دوره درک مفاهیم
۴۹	مطالعه موثر و هدفمند
۵۰	ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده
۵۲	رابطه فراموشی، حافظه، تمرکز و یادگیری

۵۳	تمریناتی جهت تقویت تمرکز.....
۵۴	تقویت حافظه.....
۵۶	گام چهارم: روش صحیح مطالعه.....
۶۰	بازتعریفی از بلد بودن درس!.....
۶۰	روش مطالعه گروهی
۶۱	گام پنجم: تنظیم بازه زمانی بر اساس جدول مطالعه هدفمند.....
۶۱	کمبود زمان و وقت مناسب؛ برای تسلط حداکثری
۶۲	مدیریت زمان
۶۴	فضای مجازی؛ ضرورت شناخت؛ نقد و بهره‌گیری از هم سوئی با جو غالب.....
۶۶	تنظیم ساعت خواب
۶۸	ساعات پیشنهادی در گروه‌های چهارگانه جهت زمان بندی برنامه مطالعه
۷۰	گروه اول: داوطلبان شاغل در طرح نیروی انسانی حدت و مبارزی و دانشجویان سال آخر
۷۱	گروه دوم: داوطلبان شاغل در مطب‌های خصوصی و کلینیک
۷۲	گروه سوم: داوطلبان آزاد که به صورت مستمر (تمام وقت) مطالعه می‌کنند.....
۷۳	گروه چهارم: داوطلبانی که از آذر یا نهایتاً دی ماه شروع به درس خواندن می‌نمایند.....
۷۳	توصیه ویژه به داوطلبانی که برنامه‌ریزی دو ساله نموده‌اند
۷۴	جداول ثبت ساعات مطالعه
۱۲۷	برنامه زمان‌بندی آموزشی
۱۲۸	ضرایب دروس هر رشته تخصصی
۱۲۹	روش صحیح مرور دروس مطالعه شده در دوره حفظ و تثبیت مطالب (دوره خلاصه و جمع بندی)
۱۳۲	روش اجرای برنامه مرور فشرده (Compact Review)
۱۳۴	خستگی و کاهش انگیزه
۱۳۴	استرس و روش‌های غلبه بر آن

۱۳۵.....	روش‌های ایجاد آرامش (کنترل استرس)
۱۴۵.....	تاثیر هوش هیجانی در کنترل استرس
۱۴۸.....	متعادل و متوازن حرکت کنید
۱۵۰.....	نکاتی در مورد شب آزمون
۱۵۲.....	نگرانی از فراموشی
۱۵۴.....	معجزه منحنی نرمال
۱۵۵.....	روز آزمون
۱۵۸.....	چرا در جلسه آزمون وقت کم می‌آوریم؟
۱۵۸.....	نکاتی پس از جلسه آزمون
۱۵۹.....	اهمیت نمره تراز
۱۶۳.....	ریشه‌یابی مشکلات فکری-روحی
۱۶۶.....	چه زمانی به صورت کلی آزمون تخصص را کنار بگذاریم؟
۱۶۹.....	یقین و ثبات رای و اندیشه
۱۷۰.....	اهمیت انتخاب رشته
۱۷۲.....	جداول مطالعه هدفمند
۱۸۰.....	فصول پیشنهادی جهت مطالعه
۱۸۳.....	ارتباط با مشاور
۱۸۴.....	Index



دکتر کسری طبری
متخصص ترمیمی و زیبایی
استادیار دانشگاه

خواننده عزیز

کتاب‌های زیادی تاکنون در زمینه موفقیت تحصیلی، روش‌های مطالعه و برنامه‌ریزی و مشابه این عناوین به رشته تحریر درآمده است. حجم محتوایی زیاد این کتاب‌ها، مستلزم صرف وقت زیاد بوده و غالباً راهکارهای ارائه شده غیرعملی و تکراری می‌باشند.

مجموعه پیش‌رو، حاصل چندین سال تجربه تدریس در مقاطع گوناگون تحصیلی و جلسات مشاوره‌ایست که با یاری خداوند متعال؛ ممارست، مطالعه و مشورت، حاصل گردیده است. در این کتاب سعی شده بر به نکات جدید و راهگشایی توجه گردیده که می‌تواند از زمان شروع مطالعه برای آزمون‌هایی سخت و دشوار؛ مانند کنکور تا مراحل پس از آن کمک کننده باشد و مانند یک مرجع پاسخگویی به سوالات، در کنار شما قرارگیرد تا در زمان لازم متناسب با هر موضوع یا چالش بتوانید با مراجعه به آن، بایستی مسیر موفقیت را با نشاط و پرنانگی ادامه دهید. این مجموعه مانند دایره المعارفی از مشاوره و برنامه‌ریزی است که در هر مرحله می‌توانید به شکل خود به صورت موضوعی به آن مراجعه نمایید.

در این میان، مباحثی که نیاز به درک بیشتری از موضوع داشته‌اند، به کمک تصاویر و یا فیلم‌های کوتاهی در قالب "واقعیت افزوده" کنار مبحث مربوطه افزوده گردیده‌اند.

همچنان که اصل پارتو بیان می‌نماید؛ اگر ۲۰ درصد از زمان خود را صرف برنامه‌ریزی نمایید، ۸۰ درصد باقی‌مانده را با اطمینان بیشتری پیش خواهید برد؛ البته لازم به ذکر است که با توجه به تفاوت‌های داوطلبان از نظر توانمندی‌ها، درجه، پایه درسی، شرایط، امکانات، روحیات، عادات مطالعه و برنامه درسی؛ نسخه هر فرد متفاوت از دیگری می‌باشد؛ به عبارت دیگر بهترین برنامه، روشی است که منطبق با ویژگی‌های هر فرد تنظیم گردیده باشد و لذا در این زمینه هیچ کس بهتر از شما نمی‌تواند این مهم را راهبری نماید.

هرچند در گام نخست این کتاب برای آزمون رزیدنتی (دستیاری) دانشجویان علوم پزشکی؛ خصه دانشجویان پزشکی؛ گرامی تدوین گردیده است؛ اما قسمت اعظم مطالب کتاب برای عزیزانی که آزمون‌هایی مانند کنکور سراسری، کارشناسی ارشد و دکترا در پیش دارند، نیز قابل استفاده می‌باشد.

شما بزرگواران می‌توانید سوالات و نظرات خود را در قالب یک پیام و با فونت فارسی به خط تلگرام ۰۹۲۱۱۵۰۱۵۰۰ ارسال فرمایید.

همچنین با مراجعه به سایت www.doctortabari.com می‌توانید از فیلم‌های انگیزشی، موسیقی‌های آرامش‌بخش، تمرینات تندخوانی، اخبار و نکات مرتبط و سایر امکانات موجود استفاده نمایید.

در پایان از همکاران گرامی خود در موسسه فرهنگی-انتشاراتی پارسه که اینجانب را خالصانه یاری نمودند؛ صمیمانه تشکر و قدردانی نموده و توفیقات روزافزون این بزرگواران را از خداوند متعال مسألت دارم.

با آرزوی بهترین‌ها