

آرامش و موقتیت در برنامه ریزی تحصیلی

راهنمایی برای تمامی سنین از ابتدایی تا دانشگاه

مهندس امید دین پرست

با ویرایش و اضافاتی از مهندس امیر رضا رومی (آده

سرشناسه	دین پرست، امید، ۱۳۵۳.
عنوان و نام پدیدآور	آرامش و موفقیت در برنامه ریزی تحصیلی: برنامه ریزی برای تمام سنین از راهنمایی تا دانشگاه/ امید دین پرست؛ با ویرایش و اضافاتی از امیررضا روحی زاده
مشخصات نشر	تهران: عصر کنکاش، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	۱۰۰ ص:، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۵۳۸-۳۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	لیبا
موضوع	موفقیت تحصیلی - - جنبه های روانشناسی
موضوع	مطالعه و فراگیری
شناسه افزوده	روحی زاده، امیررضا، ۱۳۵۵، ویراستار
رده بندی کنگره	۱۳۸۹ ۱۰۶۰ LB۴۶۹۳
رده بندی دیویی	۳۷۰/۱۵۲۳
شماره کتابشناسی ملی	۲۲۶۱۶۱۹



انتشارات علمی، فرهنگی و آموزشی

عصر کنکاش

عنوان کتاب:	آرامش و موفقیت در برنامه ریزی تحصیلی
مؤلف:	امید دین پرست
طرح جلد:	عصر کنکاش
چاپخانه و صحافی:	آرین
سال چاپ:	۱۳۹۰
نوبت چاپ:	اول
شمارگان:	۲۰۰ نسخه
قیمت:	۳۵۰۰ تومان
نشانی:	تهران- میدان انقلاب- ابتدای کارگر شمالی- بعد از فرصت- کوچه مستعلی- پلاک ۲۶- طبقه اول
آدرس الکترونیکی:	www.asrekankash.ir - www.asrekankash.com
پست الکترونیکی:	omiddinparast@yahoo.com - asrekankash@gmail.com
تلفن:	۲۲۹۰ ۱۰ ۱۵ - ۶۶۹۰۲۳۹۴

کلیه حقوق این کتاب برای ناشر محفوظ است.

پشگفتار ناشر:

منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و به شکر
اندریش مزید نعمت.

هر نفسی که فرو می‌رود، ممد حیات است و چون برآید مفرح ذات پس
در هر نفسی دو نعمت است و بر هر نعمتی شکری واجب.

«از دست و زبان که برآید / کز عده شکرش بدرآید»

آنچه در سالهای اخیر بخصوص پس از دوره مدرن، بعنوان رمز
پیشرفت‌ها و کسب درآمدهای مختلف علمی، فرهنگی، سیاسی و
اقتصادی جوامع مختلف بشری مطرح شده است، برنامه‌ریزی صحیح و
اجرای به موقع آن است.

بدون شک این برنامه‌ریزی از جوامع بسیار بزرگ تا جوامع کوچک
جهان سومی به نوعی مورد بحث بوده است.

البته در سطوح پایین‌تر برای توان اشخاص منطبق بر برنامه دولت به
نوعی برنامه‌ریزی تحمیل شده‌ای وجود دارد.

رمز پیشرفت کشورهای رده اول دنیا، تنها این نیست که برنامه‌ریزی دارند، بلکه این پیشرفت‌ها دستخوش آنست که برنامه‌ریزی آنها اولاً صحیح است که در مورد آن توضیح خواهم داد، ثانیاً در اجرای آن مصمم هستند و دائماً در بررسی نقاط ضعف و قوت برنامه خود و اجرای صحیح آن فعال می‌باشند.

آنچه گفتم بایدهای برنامه‌ریزی است اما مهم آن است که باید توجه کنیم که هر برنامه‌ریزی یک هدف را دنبال می‌کند و چنانچه بدون هدف کارهایی را انجام می‌دهیم نباید اسم آن را برنامه‌ریزی بگذاریم، هر چند که این کارها به صورت مقطعی موفقیت‌آمیز باشد.

به نظرم زمان تنها متاعی است که منصفانه و بدون هیچ تفاوتی بین انسانها توزیع شده است و ارزش آن را باید بسیار دانست. متأسفانه همیشه ارزش زمان و کمبود آنرا در حساسترین لحظات زندگی حس می‌کنیم. اما دریغ آنکه در حالت وجود آن، از آن به سادگی می‌گذریم.

ایام جوانی مهم‌ترین ایام زندگی است، این ایام تمام زندگی ما را رقم می‌زند و به عبارت ساده‌تر مهم‌ترین زمانهاست که باید برای آن برنامه‌ریزی کرد تا برنامه زندگی آینده دچار مشکل و تزلزل نشود.

اما هدف از نگارش این کتاب با توجه به تجربه آقای مهندس دین پرست طی سالهای تحصیل و تدریس و بخصوص مطالعات روحی روانی ایشان در زمینه شناخت انسان و راه موفقیت و توصیه های هر چند اندک حقیر نگاشته شده است، منظم نمودن برنامه زمانی مطالعه و استفاده مفید از آن است و امید است گام مؤثری نه تنها در پیشرفت تحصیلی بلکه در تمامی امور زندگی شما داشته باشد.

مدیر مسئول انتشارات عصر کنکاش

امیر رضا روحی زاده

🌀 به چه میزان از کارهای انجام داده روزانه خود راضی و خشنود هستید؟

🌀 چه شب‌هایی با راحتی و آسایش خیال سر بر بالین می‌گذرانید؟

🌀 معصانیت و اضطراب شما چه زمانی صفر می‌شود؟

🌀 چرا با وجود خواب کافی صبح هنگام سر حال و بانشاط از خواب بر نمی‌خیزید؟

🌀 به چه میزان از مطالعات شما واقعاً از روی علاقه و شوق است؟

🌀 به چه میزان از کارهایی که انجام می‌دهید با اعتماد به نفس کامل است؟

🌀 به چه میزان به دیگران انرژی می‌دهید و از انرژی مثبت درونی افراد سود می‌برید؟

🌀 و بالاخره چه کسانی بروی روند پیشرفت شما اثر مثبت دارند و چرا؟

