



درسینامه

مطالعه و برنامه ریزی

به روش مدیران

مؤلف و گردآورنده

حبیب میدانچی

انتشارات انوار دانش عصر

زمستان ۱۳۹۲



سرشناسه : میداتچی، حبیب، ۱۳۶۲.
عنوان و نام پدیدآور : مطالعه و برنامه‌ریزی به روش مدیران / مولف و گردآورنده حبیب میداتچی.
مشخصات نشر : تهران: انوار دانش عصر، ۱۳۹۲.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۱۶-۵۵-۲ ریال: ۱۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : مطالعه و فراگیری--برنامه‌ریزی
موضوع : برنامه‌ریزی آموزشی
موضوع : موفقیت تحصیلی--برنامه‌ریزی
رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ م ۶۸۲/۱۰۴۹ LB
رده بندی دیویی : ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابخانه ملی : ۳۱۳۳۵۹۱

درست‌نامه

مطالعه و برنامه‌ریزی

به روش مدیران

مولف و گردآورنده: حبیب میداتچی

مدیر اجرایی: مرضیه حیدری
مدیر فروش: عاطفه سواری
مدیر تولید: اشکان سره
طراح جلد و صفحات داخلی: آتلیه انتشارات انوار دانش عصر، محسن شکری
حروفچینی: انتشارات انوار دانش عصر
ارتباطات: اشکان سره، داود طالب‌زاده
قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
بهاء: ۱۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۱۶-۵۵-۲

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

هرگونه کپی برداری و درج مطالب این کتاب در منابع دیگر منوط به اجازه کتبی ناشر بوده و طبق قوانین حمایتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

دفتر مرکزی:

تهران، سه‌رودی شمالی، خرمشهر
پلاک ۲۹، ساختمان آپادانا، واحد ۷
تلفن: ۸۸ ۵۱۵۱ ۸۲

پایگاه اینترنتی: www.anvardanesh.ir
رایانامه: anvardanesh@gmail.com

از مراکز بخش کتاب و کتابفروشی‌های تهران و شهرستان‌ها خواشمندیم.

جهت دریافت امتیاز بخش کتاب‌های انتشارات انوار دانش عصر فقط با نشانی دفتر مرکزی مکاتبه و یا با تلفن ۸۸۵۱۵۱۵۰ تماس حاصل نمایند.

کتابی که پیش رو دارید ثمره بیش از ۱۰ سال مشاوره و برنامه‌ریزی درسی برای دانش‌پژوهان مقاطع مختلف تحصیلی می‌باشد، از آنجا که باور قلبی‌ام همواره بر این بوده که به سرانجام رسیدن هر کاری در زندگی فردی و اجتماعی نیازمند یک مدیریت منسجم و هدفمند است، طبیعتاً برنامه‌ریزی و مطالعه درسی را نیز خارج از این موضوع ندانسته و زمانی که تصمیم نگارش شیوه‌ها و روش‌های مطالعه و برنامه‌ریزی درسی در ذهنم شکل گرفت، از منظر یک مدیر به انجام این پروژه نگاه کردم و این مفهوم را در راستای یک پروژه مدیریتی تعریف نمودم.

خدای بزرگ را شاکرم که کتاب مطالعه و برنامه‌ریزی به‌روش مدیریت پروژه توانست جایگاه خود را بین علاقمندان بیابد و به چاپ مجدد برسد؛ بازخوردهای مختلفی که پس از چاپ این کتاب دریافت کردم، مرا متعجب نمود که در راستای همین مبحث کتاب پیش‌رو، با عنوان مطالعه و برنامه‌ریزی به‌روش مدیران را نگارش و گردآوری کنم؛ برای رسیدن به این هدف تلاش و کوشش بسیاری صورت گرفت و با استفاده از نکات مثبت کتاب قلبی و مطالب و شیوه‌های جدیدتر، کتاب پیش‌رو را تالیف و گردآوری نمودم. در این مجال قصد دارم از عزیزان فرهیخته‌ای که دانش نگارش شده آنها در قالب تالیفشان به من در گردآوری این کتاب کمک شایانی نمود، با ذکر نام و کتاب مورد نظر، تشکر نمایم.

- ۱- مطالعه و برنامه‌ریزی به‌روش قلم‌چی / نگارنده: کاظم قلم‌چی
- ۲- کنکور را قوت بده / نگارنده: بهروز قمی‌نفری (پیروز)
- ۳- کتاب‌های کوچک، نکته‌هایی برای زندگی / نگارنده: یالتر یاتس
- ۴- مدیریت زمان در زندگی / نگارنده: برایان تریسی
- ۵- رموز مدیریت موفق / نگارنده: برایان تریسی

کتاب مطالعه و برنامه‌ریزی به‌روش مدیران به ۴ فصل تقسیم شده که هر فصل گویای یک مبحث ویژه است.

فصل اول، راهبردها و مولع برنامه‌ریزی نام دارد که به مفهوم برنامه‌ریزی، کاربرد و چگونگی آن می‌پردازد.

فصل دوم با عنوان تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مطالعه، بیانگر چگونگی مطالعه درست و فراهم کردن شرایط مناسب برای آن است.

فصل سوم دربرگیرنده مفهوم خودشناسی است و بر شناخت خوشتن تأکید دارد؛ امری که در صورت تحقق، بدل به نقطه قوت فرد شده و دستیابی به هر گونه هدفی را برای وی سهل و آسان خواهد ساخت.

فصل آخر هم همانگونه که عنوان آن نشان از رقابت دارد، به موضوع کنکور و راه‌های موفقیت و کمالیابی در آن اشاره می‌نماید.

جا دارد در پایان این یادداشت به نکته مهم و اثرگذاری اشاره کنم. نکته‌ای که یقیناً باعث آرامش خاطر، خشنودی و انرژی مثبت بی‌اندازه برای بنده، همه همکاران ارجمندم و همچنین شما مخاطبین و خوانندگان عزیز می‌گردد، نکته‌ای که از زاویه‌ای دیگر جایگاه و ارزش معنوی خاصی به کتاب چاپ شده، مطالعه و برنامه‌ریزی به روش مدیریت پروژه بخشید و آن اینکه ۱۰۰٪ مبالغ دریافتی حاصل از فروشن آن کتاب صرف درمان کودکان مبتلا به بیماری سرطان شد. پیرو اینم خوشایندی که از کتاب قبل در پیش گرفتیم، ۱۰۰٪ مبالغ دریافتی حاصل از فروش این کتاب نیز به موسسه محک اختصاص می‌یابد.

در اینجا لازم می‌دانم، شماره اسنادی که بر اساس آنها عواید کتاب قبلی با عنوان مطالعه و برنامه‌ریزی به روش مدیریت پروژه به حساب موسسه محک واریز شده است، را ذکر نمایم؛ لازم به توضیح است بهای هر جلد کتاب مطالعه و برنامه‌ریزی به روش مدیریت پروژه، یکصد هزار ریال معادل ده هزار تومان بود که با توجه به تیراژ هزار جلدی، جمع مبلغ حاصل از فروش آن یکصد میلیون ریال معادل ده میلیون تومان گردید و همانگونه که در جدول زیر مشخص است در بازه‌های زمانی مختلف مرحله به مرحله پس از فروش به حساب موسسه محک واریز شد.

ردیف	تاریخ	مبلغ	شیوه واریز	کد شناسه
۱	۸۹/۱۲/۲۱	۲۵/۰۰۰/۰۰۰	تقدی / موسسه محک	۵/۱۴۱۴۱
۲	۹۰/۰۷/۱۳	۲/۵۰۰/۰۰۰	واریز به حساب / بانک تجارت	۵۸۴۲۱۳
۳	۹۰/۰۸/۰۵	۲۵/۰۰۰/۰۰۰	واریز به حساب / بانک تجارت	۶۳۸۶۹۲
۴	۹۱/۰۹/۰۹	۵/۰۰۰/۰۰۰	واریز به حساب / بانک تجارت	۶۸۴۶۸۱
۵	۹۱/۰۹/۰۹	۲۵/۰۰۰/۰۰۰	واریز به حساب / بانک تجارت	۶۸۴۶۸۰
۶	۹۲/۰۷/۱۹	۲/۵۰۰/۰۰۰	کارت خوان / موسسه محک	۹۰۹۳۵۴
۷	۹۲/۰۷/۱۹	۱۵/۰۰۰/۰۰۰	کارت خوان / موسسه محک	۹۰۳۷۴۵
جمع کل		۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰		

شما مخاطبین عزیز در نظر داشته باشید که می‌توانید با خریدن هر نسخه از این کتاب، علاوه بر استفاده از مطالب آموزنده آن در این امر خدایندانه نیز شریک باشید؛ تا همه با هم بتوانیم دلگرمی و مرحم کوچکی برای کودکان مبتلا به بیماری سرطان باشیم.

امید آنکه به‌یاری خداوند متعال و بخشنده شاهد روزی باشیم که هیچ کودکی با رنج و دردی بزرگتر از سن و سال و قدرتمندتر از توانایی خود روبرو نشود و زندگی را پاک و زیبا و مهربان بسان ذات و شخصیت وجودی خود ببیند و هیچوقت با زشتی‌ها و نامهربانی‌های آن مواجه نشود.

ارادتمندان
حبیب میدانچی

فهرست مطالب

بخش ۱: راهبردها و موانع برنامه‌ریزی آموزشی.....	۱۱
۱-۱- آیا برنامه‌ریزی واقعاً اهمیت دارد؟.....	۱۳
چه کسانی از برنامه‌ریزی فرار می‌کنند؟.....	۱۳
۲-۱- برنامه‌ریزی آموزشی به روش مدیران.....	۱۵
۱-۲-۱- آشنایی با جداول و نحوه تکمیل کردن آن‌ها.....	۱۵
۲-۲-۱- با حوادث پیش‌بینی نشده چه کنید؟.....	۱۷
۳-۲-۱- نکات اساسی.....	۱۸
۳-۱- نگاهی جامع به برنامه‌ریزی درسی.....	۱۸
بخش ۲: تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مطالعه.....	۲۱
۱-۲- الگوی مطالعه صحیح.....	۲۳
۱-۱-۲- بهترین مکان مطالعه.....	۲۳
۲-۱-۲- بهترین شرایط برای شروع مطالعه.....	۲۴
۳-۱-۲- چند پیشنهاد برای تمرکز بیشتر هنگام مطالعه.....	۲۴
۴-۱-۲- بهترین نور برای مطالعه.....	۲۶
۵-۱-۲- بهترین حالت بدن هنگام مطالعه.....	۲۶
۶-۱-۲- بهترین اوقات برای مطالعه.....	۲۷
۲-۲- آفت‌های مطالعه.....	۲۸
۱-۲-۲- بلندخوانی.....	۲۸
۲-۲-۲- مطالعه حین راه رفتن.....	۲۸
۳-۲-۲- پرخوانی.....	۲۹
۴-۲-۲- مطالعه با وسایل صوتی و تصویری.....	۲۹
۵-۲-۲- برگشت به عقب.....	۲۹
۶-۲-۲- وسواس در مطالعه.....	۳۰
۷-۲-۲- کنکور ناهماهنگ!.....	۳۱
۸-۲-۲- مطالعه‌ی بی‌وقفه.....	۳۱
۹-۲-۲- کندخوانی.....	۳۲

- ۳-۲- چه کنید تا یادتان نرود..... ۳۲
- ۱-۳-۲ اهمیت یادداشت‌برداری..... ۳۳
- ۲-۳-۲ فنون یادداشت‌برداری..... ۳۳
- ۳-۳-۲ علامت‌گذاری و حاشیه‌نویسی..... ۳۵
- ۴-۳-۲ خلاصه کردن..... ۳۵
- ۵-۳-۲ مراحل نوشتن یک خلاصه از یک مبحث..... ۳۵
- ۶-۳-۲ خط‌کشی زیر جملات کتاب بهتر است یا یادداشت‌برداری؟..... ۳۶
- ۴-۲-۴ با هم درس بخوانید..... ۳۷
- ۱-۴-۲ مطالعه‌ی گروهی گروهی چه مواقعی مفید است؟..... ۳۷
- ۲-۴-۲ چگونه گروهی بخوانید؟..... ۳۸
- ۵-۲-۲ مطالعه‌ی موفق با تمرکز..... ۳۸
- ۱-۵-۲ تمرکز حواس چیست؟..... ۳۸
- ۲-۵-۲ اساس تمرینات در تمرکز حواس..... ۳۹
- ۳-۵-۲ علاقه؛ مهمترین شرط در تمرکز حواس..... ۳۹
- ۴-۵-۲ تعیین هدف..... ۳۹
- ۵-۵-۲ روش‌های مطالعه متمرکز..... ۴۰
- ۶-۵-۲ عوامل مهم دیگر در مطالعه متمرکز..... ۴۰
- ۷-۵-۲ تمرکز در کلاس‌های کنکور..... ۴۰
- ۸-۵-۲ پرورش دقت و حواس پنج‌گانه..... ۴۱
- ۹-۵-۲ تن‌آرامی..... ۴۱
- ۱۰-۵-۲ چند تمرین برای تمرکز حواس..... ۴۱
- ۱۱-۵-۲ حرف آخر..... ۴۲
- ۶-۲-۶ کدام کتاب تا کنکور..... ۴۲
- ۷-۲-۶ کدام استاد تا کنکور..... ۴۳
- ۱-۷-۲ اساتید حرفه‌ای کنکور چه ویژگی‌هایی دارند؟..... ۴۴
- ۲-۷-۲ چه مواقعی به استاد نیاز دارید؟..... ۴۶
- ۳-۷-۲ چند توصیه برای انتخاب استاد..... ۴۶
- ۴-۷-۲ به اساتید خود نمره دهید..... ۴۷
- ۸-۲-۸ کدام کلاس تا کنکور..... ۴۸

۴۸	۱-۸-۲- اهمیت و مزایای کلاس
۴۹	۲-۸-۲- توصیه‌هایی برای قبل از رفتن به کلاس
۴۹	۲-۸-۲- توصیه‌هایی برای افزایش دقت و تمرکز در کلاس
۵۱	۴-۸-۲- فنون یادداشت‌برداری در کلاس
۵۲	۵-۸-۲- پرسش و پاسخ در کلاس
۵۳	۹-۲- خلاصه
۵۳	۱-۹-۲- مرحله قبل از مطالعه
۵۴	۲-۹-۲- مرحله مطالعه
۵۴	۳-۹-۲- مرحله امتحان
۵۵	بخش ۳: مدیریت بر خود، مقدم بر مدیریت بر پروژه
۵۷	۱-۳- یک شروع دوباره
۵۸	۲-۳- خودشناسی
۵۸	۳-۳- موفقیت را انتخاب کنید
۵۸	۴-۳- ویژگی‌های تصمیم مؤثر و روش تصمیم‌گیری
۶۰	۵-۳- قدرت تلقین و تفکر مثبت
۶۰	۱-۵-۳- اعتیاد مثبت ایجاد کنید
۶۲	۲-۵-۳- تغییر عادت یا تغییر نگرش؟
۶۲	۳-۵-۳- چهار گام برای مثبت بودن
۶۳	۴-۵-۳- مثبت‌اندیشی نسبت به دروس
۶۳	۵-۵-۳- مثبت‌اندیشی در انتخاب دوستان
۶۴	۶-۵-۳- مثبت‌اندیشی نسبت به خانواده
۶۴	۷-۵-۳- باید بدانید و باور کنید
۶۵	۶-۳- انواع حافظه از لحاظ مدت زمان نگهداری اطلاعات
۶۶	۱-۶-۳- چند راه برای افزایش حافظه
۶۸	۲-۶-۳- تکرار کلید یادگیری
۶۸	۳-۶-۳- کاربردهای مرور
۶۹	۴-۶-۳- چه موقع و چگونه مرور کنید؟
۷۰	۵-۶-۳- حجم و اندازه‌ی مرور
۷۱	۶-۶-۳- مرور فعال

- ۷۲- ۷-۶-۳- سه روش مؤثر مرور.....
- ۷۳- ۷-۳- نگاه‌تان را کانونی کنید.....
- ۷۳- ۱-۷-۳- دقت چیست؟.....
- ۷۴- ۲-۷-۳- عوامل مؤثر بر دقت.....
- ۷۴- ۳-۷-۳- دقت در خواندن.....
- ۷۵- ۴-۷-۳- چرا دقیق نمی‌خوانید؟.....
- ۷۶- ۵-۷-۳- فنون مربوط به روش دقیق خوانی.....
- ۷۷- ۶-۷-۳- روش دقیق خواندن.....
- ۷۷- ۷-۷-۳- چند تمرین برای دقیق خواندن.....
- ۷۸- ۸-۳- وقت شما شاید شبیه به پول شما باشد.....
- ۸۳- ۱-۸-۳- نکته.....
- ۸۳- ۲-۸-۳- آهسته و پیوسته.....
- ۸۳- ۳-۸-۳- علل فعال نبودن.....
- ۸۴- ۴-۸-۳- سه راه برای فعال شدن.....
- ۸۵- ۵-۸-۳- چند اقدام فکری برای فعال شدن.....
- ۸۵- ۶-۸-۳- چند اقدام عملی برای فعال شدن.....
- ۸۶- ۹-۳- تا مرز تسلیم و نه تسلیم.....
- ۸۷- ۱-۹-۳- مشکلات را به فرصت‌ها تبدیل کنید.....
- ۸۸- ۲-۹-۳- برخورد با مشکلات.....
- ۸۹- ۳-۹-۳- فنون مواجهه با مشکلات و فشارها.....
- ۹۰- ۴-۹-۳- گذشته، آینده یا حال؟.....
- ۹۱- ۱۰-۳- اضطراب، شایع‌ترین آفت کنکور.....
- ۹۱- ۱-۱۰-۳- اضطراب چیست؟.....
- ۹۲- ۲-۱۰-۳- علائم و عوارض اضطراب.....
- ۹۲- ۳-۱۰-۳- چگونه از بروز اضطراب پیشگیری کنید؟.....
- ۹۴- ۴-۱۰-۳- سه تکنیک برای کنترل افکار اضطراب‌زا.....
- ۹۵- ۱۱-۳- خواب و خوراک کنکوری‌ها.....
- ۹۹- بخش ۴: بیابید حرفه‌ای‌ترین داوطلب باشید.....
- ۱۰۴- ۱-۴- سوالاتی از جنس کنکور.....

- ۱-۱-۴- ویژگی‌های تست خوب..... ۱۰۱
- ۲-۱-۴- فواید حل تست..... ۱۰۲
- ۳-۱-۴- در چه مقاطعی باید تست زد؟..... ۱۰۲
- ۴-۱-۴- حل تست در خانه..... ۱۰۳
- ۵-۱-۴- شرایط آغاز تست زنی..... ۱۰۳
- ۶-۱-۴- چه موقع تست بزنید؟..... ۱۰۳
- ۷-۱-۴- با چه تست‌هایی شروع کنید؟..... ۱۰۳
- ۸-۱-۴- چه اندازه و چند مرحله تست بزنید؟..... ۱۰۴
- ۹-۱-۴- نکته‌برداری از تست‌ها..... ۱۰۵
- ۱۰-۱-۴- دقت در تست زنی..... ۱۰۶
- ۱۱-۱-۴- چه میزان از زمان برای مطالعه‌ی تشریحی، چه میزان برای حل تست؟..... ۱۰۷
- ۲-۴- کنکور در منزل..... ۱۰۷
- ۱-۲-۴- روش مشابه‌سازی کنکور در خانه..... ۱۰۸
- ۲-۲-۴- روش تست زدن در جلسه‌ی کنکور..... ۱۰۸
- ۳-۲-۴- در پایان، روش کنترل زمان در جلسه‌ی آزمون..... ۱۰۸
- ۳-۴- بهترین روش برای تست زدن در کنکور چیست؟..... ۱۰۹
- ۱-۳-۴- سؤال‌ها را به ترتیبی که در دفترچه‌ی کنکور می‌بینید پاسخ دهید..... ۱۰۹
- ۲-۳-۴- تمام دفترچه‌ی سؤال را حداقل یک بار مطالعه نمایید..... ۱۰۹
- ۳-۳-۴- شیوه‌ی مطالعه و پاسخ دادن به تست‌ها..... ۱۰۹
- ۴-۳-۴- یک توصیه‌ی مهم و بالارزش..... ۱۱۰
- ۵-۳-۴- و اما یک اشتباه..... ۱۱۱
- ۶-۳-۴- تعادل یک اصل همیشگی..... ۱۱۱
- ۷-۳-۴- اگر شما طراح سؤال بودید!..... ۱۱۳
- ۴-۴- نکات مهم تست زنی..... ۱۱۴
- ۵-۴- کنکور از نگاه تکرریمی‌ها..... ۱۱۸
- ۶-۴- خود را بیازمایید..... ۱۲۲
- ۷-۴- سه سؤال متداول شما به هنگام شرکت در کنکورهای آزمایشی و پاسخ‌های ما!!!..... ۱۲۳
- ۱-۷-۴- در کدام کنکور آزمایشی شرکت کنیم؟..... ۱۲۵
- ۲-۷-۴- بعد از اتمام جلسه‌ی آزمون‌های آزمایشی چه کنیم؟..... ۱۲۶

- ۱۳۷-۳-۷-۴- غیبت در آزمون‌های آزمایشی.....
- ۱۳۸-۸-۴- کارنامه آزمون، GPS.....
- ۱۳۹-۱-۸-۴- رفتار داوطلبان پس از آزمون.....
- ۱۳۰-۲-۸-۴- چهار اقدام برای ارزیابی آزمون.....
- ۱۳۲-۳-۸-۴- نکات پایانی.....
- ۱۳۳-۴-۸-۴- کارنامه‌های کنکورهای آزمایشی و اهمیت آن.....
- ۱۳۳-۵-۸-۴- کاربردهای کارنامه‌ی کنکور آزمایشی.....
- ۱۳۳-۶-۸-۴- اطلاعات ضروری برای تحلیل کارنامه.....
- ۱۳۴-۹-۴- چمدان‌های تان را ببندید.....
- ۱۳۶-۱۰-۴- هفته‌ی آخر کنکور را چگونه بگذرانید.....
- ۱۳۶-۱-۱۰-۴- برنامه‌ریزی و مطالعه.....
- ۱۳۶-۲-۱۰-۴- تغذیه و خواب.....
- ۱۳۷-۱۱-۴- روز سرنوشت.....
- ۱۳۷-۱-۱۱-۴- قبل از جلسه.....
- ۱۳۸-۲-۱۱-۴- شروع جلسه.....
- ۱۳۹-۳-۱۱-۴- کنترل اضطراب در شروع جلسه.....
- ۱۴۰-۴-۱۱-۴- پایان جلسه.....
- ۱۴۱-۵-۱۱-۴- پس از آزمون.....
- ۱۴۱-۱۲-۴- انتخاب رشته، خط پایان.....
- ۱۴۱-۱-۱۲-۴- آزمون و خطا در این مرحله جایی ندارد.....
- ۱۴۲-۲-۱۲-۴- یک الگوی ساده برای انتخاب رشته.....
- ۱۴۳-۳-۱۲-۴- پنج توصیه‌ی فنی برای اولویت‌بندی بهتر رشته/محل‌ها.....
- ۱۴۴-۴-۱۲-۴- محدودیت‌های استفاده از رتبه‌های قبول‌شدگان سال قبل.....
- ۱۴۵-۵-۱۲-۴- آخرین احتیاط‌ها.....
- ۱۴۶-۶-۱۲-۴- فاجعه‌ای به نام تعیین رشته‌ی کامپیوتری.....