

پیش به سوی
موفقیت
جاودان

{جلد سوم}

گام‌های موفقیت در کنکور

برنامه ریزی موفق



راهکارها و شیوه‌های عملیاتی
برنامه ریزی شخصی مطالعاتی
برای امتحانات و کنکور

به کوشش دکتر پدram^(TM)

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی
کارشناس و مشاور حوزه‌های تحصیلی
مشاور ارشد گروه آموزشی و مشاورین پرواز



گروه تخصصی
آموزش و مشاوره تحصیلی



گام‌های موفقیت در کنکور

برنامه‌ریزی موفق

مؤلف:

پدرام فیاضیان

بہ نام
خالق
دینا کے

سر شناسه: فیاضیان، پدram، ۱۳۶۴-
عنوان کتاب: گام های موفقیت در کنکور
مؤلف: پدram فیاضیان
مشخصات نشر: تهران: پرواز دانش، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۲ ج: مصور، جدول
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۰۴-۶۱-۹ ؛ ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۰۴-۶۲-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
مندرجات: ج. ۱. انگیزه و تمرکز-ج. ۲. مطالعه موفق-ج. ۳. برنامه‌ریزی موفق

.....
موضوع: دانشگاه ها و مدارس عالی—آزمون‌ها—راهنمای مطالعه
Universities and collages—Examinations—study guides
موضوع: مطالعه و فراگیری—برنامه ریزی
study skills—planning
موضوع: موفقیت تحصیلی—جنبه های روانشناسی
Academic achievement—psychological aspects
موضوع: موفقیت تحصیلی—برنامه ریزی
Academic achievement—planning
موضوع: انگیزش
Motivation (psychology)
موضوع: دقت
موضوع: Attention

.....
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۲۹۵/ف LB۲۳

رده بندی دیویی: ۳۷۸/۱۷۰۲۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۳۷۱۲۴

ناشر: انتشارات پرواز دانش

- عنوان کتاب: برنامه‌ریزی موفق (گام‌های موفقیت در کنکور . جلد سوم)
- مؤلف: پدram فیاضیان
- برنامه‌ریزی و هماهنگی: سمیه میرابی
- حروف چینی و صفحه آرایی: مریم خواجویی
- طراح جلد: کیوان آهنی
- عکس: لاله پورنامداریان
- ویراستاری فنی: عاطفه نامداری
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ فراهم (مهدی حسینی)
- نوبت چاپ: دوم (۱۳۹۷)
- شمارگان: ۳۰۰ نسخه
- دفتر انتشارات: خیابان شریعتی. بالاترازپل صدر. ابتدای بلوار صبا، خیابان کریمی، تقاطع موسیوند، ساختمان گیتی، پلاک ۴. طبقه ۲. واحد ۴ (تلفن: ۰۲۱۲۲۶۹۱۶۶۹)
- سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۸۰۰۸
- صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۱۹۴۹
- قیمت کتاب: ۱۹,۰۰۰ تومان



سخن نخست

موفقیت در هرکاری بی‌شک نیاز به برنامه‌ریزی دارد و همه‌ی ما خوب می‌دانیم موفقیت بدون برنامه‌ریزی در واقع یک اتفاق، شانس یا مرهون اتفاقات و مسائل دیگر است و الزاما اتفاقی به دست نمی‌آید، پس خود را گول نزنیم و اگر قرار است به هدف برسیم بیاییم همین‌جا به نحوی صحیح به هدفمان فکر کنیم، نقشه‌ی راه موفقیت را بچینیم و با برنامه‌ریزی پیش برویم. در این کتاب با تعریف موفقیت به درستی آشنا می‌شویم و یاد می‌گیریم که موفقیت واقعی چیست و کی به دست می‌آید، سپس به سراغ عادات خوب مطالعه می‌رویم، چرا که همان‌طور که از جلد اول قرار گذاشتیم مطالب این کتاب همگی کاربردی هستن و سعی شده هر بند کتاب کاملا در روند موفقیت شما کاربردی داشته باشه!

بعد از اون عادات خوب میریم برای بررسی روش‌ها و نیازهای برنامه‌ریزی مطالعات فردی و یادگیری هر آنچه برای برنامه‌ریزی به آن نیازمندیم، در ادامه هم ۷ کلید طلایی پیشرفت رو یاد می‌گیریم و با نکات و ترفندهای بی‌ظیری که در این کتاب می‌خوانیم، امیدوارم هر روز پیشرفت چشمگیری در درس و تحصیلتون داشته باشیم و از همشون لذت ببرید.

در آخر هم چون در این کتاب بحث برنامه‌ریزی موفق رو داشتیم و محور بحث‌های ما در این مجموعه کتاب کنکور هستش کمی در مورد کنکور گپ می‌زنیم و عوامل موثر بر موفقیت در کنکور رو با هم مرور می‌کنیم. راستی! فراموش نکنیم!

ممکنه خیلی از مطالبی که می‌خونین رو شنیده باشیم و یا جست و گریخته به گوشتون خورده باشه، مطمئنم! ولی به خودتون لطف کنین و این بار منسجم و با حضور کامل ذهن بخونیشون و تحلیل کنین و به ذهن بسپارین چون قراره اینبار به خوبی مسیر رو براتون روشن کنه

بریم شروع کنیم... ☺

۶	کلام اول
۸	تعریف موفقیت
۱۵	چگونه در درس موفق شویم؟
۱۷	برنامه‌ریزی درسی
۳۰	۷ کلید طلایی پیشرفت درسی
۳۶	عوامل موثر در نتیجه‌گیری صحیح در کنکور
۴۴	برنامه‌ریزی شناور، نظم در اوج آزادی
۴۶	مثلت برنامه‌ریزی اختصاصی
۴۸	برنامه‌ریزی اختصاصی
۵۵	۱۱ عادت خوب در مطالعه دانش‌آموزان موفق

موفقیت و معنای آن

تعریف موفقیت

موفقیت زائیده ذهنیت مثبت است!
آرامش و اطمینان، بهترین موفقیت...
موفقیت واقعی

مرور بر چیزهایی که نباید فراموش کنیم:

چه زمان به ما موفق اطلاق می شود؟
جایگاه من کجاست؟
تلاشم را چگونه بسنجم؟
چرا از نظر خودم موفق نیستم؟

۱۱ عادت خوب در مطالعه

دانش آموزان موفق

روش برنامه ریزی فردی

برنامه ریزی درسی

نحوه برنامه ریزی و مطالعه

برنامه ریزی همگن

مدیریت زمان

زمانبندی شناور و فواید آن

جدول برنامه ریزی خود کنترل اسکینریپ



کلام اول

موفقیت در هر کاری بی‌شک نیاز به برنامه‌ریزی دارد و همه‌ی ما خوب می‌دانیم موفقیت بدون برنامه‌ریزی در واقع یک اتفاق، شانس یا مرهون اتفاقات و مسائل دیگر است و الزاما اتفاقی به دست نمی‌آید، پس خود را گول نزنینم و اگر قرار است به هدف برسیم بیاییم همین‌جا به نحوی صحیح به هدفمان فکر کنیم، نقشه‌ی راه موفقیت را بچینیم و با برنامه‌ریزی پیش برویم.

در این کتاب با تعریف موفقیت به درستی آشنا می‌شویم و یاد می‌گیریم که موفقیت واقعی چیست و کی به دست می‌آید، سپس به سراغ عادات خوب مطالعه می‌رویم، چرا که همان‌طور که از جلد اول قرار گذاشتیم مطالب این کتاب همگی کاربردی هستن و سعی شده هر بند کتاب کاملا در روند موفقیت شما کاربردی داشته باشه!

بعد از اون عادات خوب میریم برای بررسی روش‌ها و نیازهای برنامه‌ریزی مطالعات فردی و یادگیری هر آنچه برای برنامه‌ریزی به آن نیازمندیم، در ادامه هم ۷ کلید طلایی پیشرفت رو یاد می‌گیریم و با نکات و ترفندهای بی‌ظیری که در این کتاب می‌خوانیم، امیدوارم هر روز پیشرفت چشمگیری در درس و تحصیلتون داشته باشین و از همشون لذت ببرید.

در آخر هم چون در این کتاب بحث برنامه‌ریزی موفق رو داشتیم و محور بحث‌های ما در این مجموعه کتاب کنکور هستش کمی در مورد کنکور گپ می‌زنیم و عوامل موثر بر موفقیت در کنکور رو با هم مرور می‌کنیم.

راستی! فراموش نکنیم!

ممکنه خیلی از مطالبی که می‌خونین رو شنیده باشین و یا جست و گریخته به گوشتون خورده باشه، مطمئنم! ولی به خودتون لطف کنین و این بار منسجم و با حضور کامل ذهن بخونیشون و تحلیل کنین و به ذهن بسپارین چون قراره اینبار به خوبی مسیر رو براتون روشن کنه

بریم شروع کنیم... 😊

تعریف موفقیت

بیشتر دانشمندان و نویسندگان سعی کرده‌اند تعریف جامع و کاملی از موفقیت ارائه دهند تا مورد استفاده‌ی همگان قرار گیرد، اما شمار فراوان این تعاریف خود موجب شده است که تا به حال توصیف دقیق و مشخصی از این کلمه در دست نباشد و در واقع ندانیم که اصولاً موفقیت چیست و ما دستیابی به چه چیزهایی را موفقیت می‌نامیم. یکی از دلایل عمده‌ی تعدد تعاریف موفقیت، برداشت‌های گوناگونی بوده که از این مفهوم شده است.

چه بسا افرادی که به دلیل دستیابی به خواسته‌های‌شان، خود را موفق و کامیاب می‌پندارند، اما این موفقیت از نظر دیگران چندان ارزش و اعتباری ندارد یا افرادی هستند که احساس می‌کنند، موفق شده‌اند ولی وقتی واقعاً در آن تفکر می‌کنند، می‌بینند که شرایط، دست یافته‌ها و وضعیت موجود واقعاً آن موفقیتی که فکر می‌کردند نیست. بنابراین **موفقیت امری نسبی است و هرگز تعریف واحدی را نمی‌توان برای آن بیان کرد.**

⑧ موفقیت زاییده ذهنیت مثبت است!

محققان در تشریح تصویر یک شخصیت سالم می‌گویند: «داشتن انرژی سرشار و قابل ملاحظه، از ویژگی‌های شخصیت سالم است. شور زندگی در وجودش زنده است. عشق و اشتیاق، انرژی فزاینده‌ای را در او متمرکز می‌کند و او را به چنین تکاپویی وا می‌دارد. ساعات کمی را به خواب اختصاص می‌دهد

و مفهوم بی‌حوصلگی و کسالت را نمی‌فهمد. مجموعه‌ی رویدادهای زندگی‌اش، حاصلی از احساسات، اندیشه‌ها، تلاش‌ها و فرصت‌هاست. حتی اگر در زندان باشد، فکر خود را به‌طور بدیهی به کار می‌اندازد تا با استفاده از اوقات، از فلج شدن شور و شوقش نسبت به زندگی جلوگیری کند.»

لطفا دوباره برگردید و ویژگی‌ها رو بخونین!...

حال نتیجه می‌گیریم، اگر این نیروها بطور سازنده و مثبت با یکدیگر جمع شوند، چگونه به خدمت انسان در می‌آیند! وقت آن است که ابتدا این نیروها را آزاد کنید و در جهت مثبت بکار گیرید. با این کار، نیروی درونی شما بسیار قدرتمند می‌شود و قادر خواهید بود اختیار زندگی و سرنوشت خود را در قلمرو ممکن‌ها بدست بگیرید.

امام علی (ع) می‌فرماید: «درد تو از توست، ولی تو بدان بصیرت نداری و درمان تو نیز در درون توست، لیکن تو بدان آگاهی نداری.»

در دیدگاه حضرت علی (ع) انسان تمامی هستی و رازهای خلقت و جهان پیرامون را در درون خویش دارد، ولی بدان آگاهی و شعور ندارد. انسان بالقوه قادر است بر اسرار عالم امکان، آگاهی یافته و نسبت به آنها علم حضوری پیدا کند و این کار میسر نخواهد شد مگر با خودشناسی و ایمان داشتن به توانایی‌های خود. شاید خالی از لطف نباشد که مرور کنیم بیشتر اکتشافات و مصنوعات بشری بی‌ارتباط با این سخن ارزشمند امام علی (ع) نیست و دقیقا بر پایه‌ی نظم جهان هستی و یا برگرفته از نظام زندگی موجودات زنده و عناصر حاکم بر آن صورت گرفته و بسیاری از این مکشوفات دقیقا از درون انسان و منطبق با سیستم‌های زیستی و محیطی خود ما می‌باشد.

همین‌جاست که اهمیت نظم را هزار بار بیشتر درک می‌کنیم و می‌دانیم چرخه‌ی نظم در زندگی در هر دوره‌ای با برنامه‌ریزی صحیح بر مبنای شرایط موجود و واقعیات آغاز می‌شود و با اجرای صحیح آن ادامه پیدا می‌کند.

⑧ آرامش و اطمینان، بهترین موفقیت ...

در نظر اکثر مردم، انسان موفق کسی است که به آرزوهای خود رسیده و در درون، احساس خوشحالی و رضایت از خود دارد، که این رضایت حاصل تلاش و کوشش مداوم فرد در زندگیست. البته این را هم باید دانست که هیچ‌کس واقعاً موفق نیست! مگر آنکه خوشبخت باشد (به عقیده‌ی اکثر متفکران) و خوشبخت کسی است که کاری مفید و با ارزش انجام دهد.

به بیانی دیگر موفقیت به معنای برخورداری از بسیاری مواهب است، از جمله: رفاه نسبی در زندگی، کسب احترام و عزت در محیط کار و اجتماع و رهایی از نگرانی، سرخوردگی و شکست. موفقیت یا کامیابی هدف زندگی است. هر انسانی خواهان موفقیت و طالب بهترین چیزهایی است که از روزگار می‌تواند بدست آورد. نخستین و بهترین ایستگاه آن است که از هم اکنون خود را در شمار افراد منتخبی قرار دهید که می‌خواهند از روزگار کام بستانند.

پس از این پس می‌دانیم:

«موفقیت، جریان مداومی است که ضمن آن مشتاق و آرزومند توفیق‌های بیشتری هستیم و در حقیقت، موفقیت همیشه در حال بدست آوردن است، موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه‌ی پایان رسیدن.»

⑧ موفقیت واقعی

راز موفقیت واقعی چیست که اگر به آن دست یابیم با تمام وجود احساس رضایت خواهیم کرد؟



به موفقیت واقعی می‌توان دست یافت؛ هنگامی که تمام تلاش‌مان را به کار ببندیم تا نیروهای درونی خود را آزاد و به چرخه‌ی فعالیت‌مان وارد کنیم.

در همین رابطه نیز از سخن مولای متقیان که الگوی یک انسان موفق می‌باشد استفاده می‌کنم، امام علی (ع) می‌فرماید: «آیا می‌پنداری که جسم کوچکی هستی، در حالی که در درون تو جهان بزرگی نهفته است.»

این سخن امام علی (ع) صراحتاً تأکیدی بر جمله‌ی قبلی مولای متقیان است. لحظاتی با خود خلوت کنید. در چشمه‌ی صاف و فراوان اندیشه‌ها، غرق شوید و نیروهای عظیم و حیات بخش خود را در نظر آورید! کاوش‌ها و پژوهش‌ها، دستاوردها، پیشرفت تکنولوژی عصر حاضر، انواع رسانه‌ها و راه‌های ارتباطی و بسیاری مخلوقات و مصنوعات بشر که روزی در تفکر انسان هم هیچ لکه‌ای از آنها نبود در مورد انسان حاکی از آن است که برخلاف آنچه تصور می‌کنند، انسان‌ها، کم یا بیش دارای منابع و ذخایر بالقوه و خدادادی مشابهی هستند و از این لحاظ تفاوت معناداری بین آنها وجود ندارد.

بسیاری از اوقات انسان‌های بسیار ضعیف یا آنها که از جنبه‌ای دچار ناتوانی بوده‌اند، با تلاش و تمرین و پشتکار و بالابردن دیگر تواناییهای موجود در وجودشان موفقیت‌های خارق‌العاده‌ای بدست آورده‌اند و همگان را شگفت‌زده نموده‌اند.

من و تو چه چیزی از او کمتر داریم،

به غیر از خواستن و بلند شدن و حرکت کردن و ادامه دادن؟؟؟

عده‌ای این استعداد و ذخایر را در وجود خویش کشف می‌کنند و با استفاده صحیح از آنها به نتایج عظیم و شگرفی دست می‌یابند و عده‌ایی دیگر از توانایی‌های بالقوه‌ی خود استفاده نمی‌کنند و آن را ...

تفاوت انسان‌های موفق جهان با سایر افراد در همین است. نیروهای آشکار و پنهانی که در درون انسان وجود دارد و متناسب با شرایط محیطی خاص، با استفاده از سیستم عصبی واکنش نشان می‌دهند عبارتند از: شعور و آگاهی، قدرت جسمانی، عشق و علاقه، نبوغ و خلاقیت، ایمان، پشتکار، خشم، شهوت، کینه، اعتماد به نفس، اراده، شادی و نشاط، غم و اندوه، ضعف و کسالت، اضطراب و نگرانی، حساسیت، کنجکاوی، مهر و محبت و ...

هر یک از این جنبه‌های رفتار انسانی همانند یک بردار، دارای شدت و جهت معینی هستند که اندازه و جهت آن در افراد مختلف و در حالت‌های گوناگون با یکدیگر تفاوت دارد. این نیروها نیز فعال نیستند و تاثیر چندانی در رفتارها ندارند. فرآیند مجموع این نیروهاست که روحیه و عملکرد انسان را شکل می‌دهد و او را وادار به بازتاب در مقابل عوامل محیطی می‌کند. اگر این نیروها تحت تاثیر محرک‌ها با شرایط ویژه‌ای آزاد و همسو شوند. نیروی عظیمی پدید می‌آید که دارای انرژی خارق‌العاده‌ای است و انسان را بسیار نیرومند می‌کند؛ بطوری که قادر خواهد بود حتی بعضی از کارهای غیرممکن را، ممکن کند.

اگر همسو شدن نیروها در جهت مثبت باشد، انرژی بی‌کرانی آزاد خواهد شد و انسان را در جهت مثبت به منظور سازندگی حرکت می‌دهد و اگر این نیروها به هر دلیل و تحت هر شرایطی در جهت منفی و مخالف، همسو شوند، آن‌گاه همین نیروی عظیم در جهت تخریب و نابودی انسان عمل می‌کند. سستی و تنبلی، افسردگی و کسالت روحی، خشم و خشونت، کشتار دسته جمعی، قتل عام و بسیاری از رویدادهای دیگر، از همین قبیل است.

با مفهوم موفقیت آشنا شدیم و اکنون به خوبی می‌دانیم چه موقع خود را موفق بدانیم؟

بله، پس در دوره‌ی تحصیل و مسیر کسب علم هر کس براساس وضعیت و تلاش و توان خود و اهدافی که برای آینده‌ی خود در نظر گرفته است می‌تواند معنای متفاوتی از موفقیت برای خود ترسیم نماید که اگر بر اساس آزمون‌سنجی صحیح توانایی‌ها باشد، مسلماً صحیح است.

پسندیده است قبل از تعیین هدف و شروع برنامه‌ریزی حتما با مشاور خود در خصوص این موارد صحبت نمایید:

📌 ویژگی‌های من چیست؟

📌 چه توانایی‌هایی دارم؟

📌 نقاط ضعف و قدرت من کجاست؟

📌 چگونه هدفم را در اندازه‌ی خود مشخص نمایم و یا چگونه خودم را به اندازه‌ی

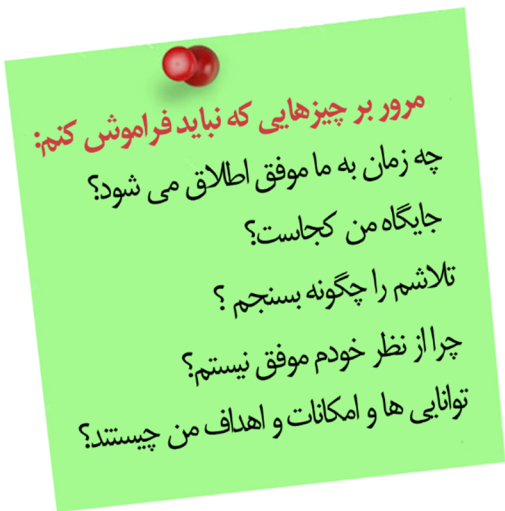
هدفم بزرگ نمایم!!

به جرأت می‌توان گفت پاسخ به این سوالات و دانستن واضح آنها شاید سرنوشت شما را تغییر دهد و در واقع شما را در مسیر صحیح زندگی و تحصیل و شغل قرار دهد و روشن‌گر آینده و تعیین‌کننده‌ی موفقیت‌های شما باشد، پس برای پاسخ به این سوالات وقت بگذارید، از کمک‌های مشاور حرفه‌ای در حد توانتان استفاده نمایید و با خیال راحت مسیر نوجوانی را طی کنید و وقتتان را برای آنچه که باید صرف نمایید.

متأسفانه مثال‌های زیادی از تجربیات ناموفق دوستان بسیار عزیزی در ذهن و پیش رو دارم که همه و همه بیانگر عدم شناخت فرد از خود و ویژگی‌ها و توانایی‌های خویش است که روش‌های غلط نیز در برنامه‌ریزی و مطالعه و هدف‌گذاری عموماً چاشنی آن شده و باعث تلف کردن بخش مهمی از عمر فرد شده و او مجبور شده دوباره از اول شروع نماید.

دلیل اینکه در این کتاب از هدف نیز سخن به میان می‌آید و برایمان مهم می‌شود را مسلماً می‌دانید که از ملزومات اولیه‌ی برنامه‌ریزی موفق داشتن هدف واضح و مشخص است، ما تا مقصد را ندانیم، لوازم و توانایی‌مان را نشناسیم، هیچ‌گاه نمی‌توانیم برنامه‌ریزی صحیحی داشته باشیم.

برنامه‌ریزی صحیح برای رسیدن به هدف است، پس اول می‌بایست هدفمان واضح باشد و به همین خاطر است که تاکید زیادی بر ۴ سوال مطروحه دارم و از شما می‌خواهم به هیچ عنوان بدون داشتن پاسخ صحیح و شفاف و واقعی برای آن ۴ سوال وارد مراحل بعدی تحصیلی و شغلی زندگیتان نشوید.



مرور بر چیزهایی که نباید فراموش کنم:
چه زمان به ما موفق اطلاق می شود؟
جایگاه من کجاست؟
تلاشم را چگونه بسنجم؟
چرا از نظر خودم موفق نیستم؟
توانایی ها و امکانات و اهداف من چیستند؟

هیچ شکستی بالاتر از دیگر تلاش کردن نیست

آلبرت هوبارد

» بگذار روزگار هر چقدر می‌خواهد...
سختی‌هایش را به ما نشان دهد...
ما که سرنوشتمان پرواز است ...

کتاب پیش‌رو حاصل مطالعات، بررسی‌ها و تجربه سالها فعالیت در حوزه مشاوره تحصیلی است. در این کتاب بهترین و ساده‌ترین روش ممکن، ارزنده‌ترین گام‌های موفقیت در مسیر تحصیل و به ویژه کنکور را گرد هم آورده و در پیش روی تان قرار داده‌ام. در مسیر هر فعالیتی روش‌های متنوعی برای رسیدن به هدف وجود دارد. هر روش نیازمند ابزار و لوازم ویژه‌ای است. مسیر تحصیل هم بی‌شک از این قاعده مستثنی نیست. در کتاب «گام‌های موفقیت تا کنکور» نکات مهم و طلایی در زمینه برنامه‌ریزی درسی برای موفقیت دانش‌آموزان مطرح شده است. هم‌چنین در این کتاب، والدین گرامی با بسیاری از موانع و عوامل تسریع تحصیل دانش‌آموزان آشنا می‌شوند تا بتوانند با کمترین هزینه و صرف زمانی اندک، تاثیری شگرف بر روند تحصیلی دانش‌آموز خود داشته باشند.



کانال تلگرام:
[Telegram.me/parvaz99](https://t.me/parvaz99)



صفحه اینستاگرام:
[Parvaz99ir](https://www.instagram.com/Parvaz99ir)



مرکز پاسخگویی:
(۰۲۱) ۲۲ ۶۹ ۱۰۱۰



سامانه پیام کوتاه:
۳۰۰۰۸۰۰۸

مقالات و
فیلم‌های آموزشی
و مشاوره‌ای به روز در :
www.Parvaz99.ir
www.dr-pedram.com