



ریشه‌سور

کتاب برنامه‌ریزی

گروه آموزشی سروش اندیشه



www.ketab.ir



سروش اندیشه

کتاب برنامه ریزی اندیشه صعود

انتشارات سروش اندیشه پویا

مسئول طرح، سید علی میری

نویسنده، حسین وقایعش

جلد و صفحه آرایی، محمدرضا کمالی

ناظر فنی و آموزشی، سید امیررضا قمی

شمارگان، ۱۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ، چاپ اول ۱۳۹۷

جلد لیتوگرافی، چاپ و صحافی، شهر چاپ خراسان (روزنامه خراسان)

شابک، ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۳۰-۲۶-۳

حقوق نگارنده محفوظ است.

فهرست

۹	مقدمه
۱۰	انگیزه و اهمیت و تعیین هدف
۱۴	برنامه ریزی، اولویت، گام عملی بعد از تعیین هدف
۱۷	نحوه تبدیل اول برنامه ریزی
۲۰	جداول برنامه ریزی - ی
۴۴	جدول جمع بندی سه ماهه
۴۶	صعود به قله اهرم لذت و ریج
۴۹	مثلث موفقیت
۵۲	جداول برنامه ریزی
۷۶	جدول جمع بندی سه ماهه
۷۸	روش مطالعه متمرکز
۸۱	شیوه های تست زنی و تله های کنکور
۸۴	جداول برنامه ریزی
۱۰۸	جدول جمع بندی سه ماهه
۱۱۰	مدیریت زمان در کنکور
۱۱۴	اضطراب و آرامش
۱۱۶	جداول برنامه ریزی
۱۴۰	جدول جمع بندی سه ماهه
۱۴۲	تحلیل آزمون و نقش آن در موفقیت
۱۴۷	جداول تحلیل آزمون
۱۶۱	نکات ایمن کنکور

شور و شوق دانستن و آگاه شدن را همه انسانها دارند اما جویندگان علم و دانایی عاشقانه به استقبال علم آموزی می روند و پاداش عاشقی را نمی خواهند چون رسیدن به کمال دانستن خود، پاداش همه زیبایی هاست.

همراهان موسسه سروش اندیشه، مسیر پرفراز و نشیب کنکور برای بسیاری از داوطلبان و والدین آنها بسیار سخت و طولانی به نظر می آید. در طول این ۱۵ سالی که در خدمت بسیاری از مشتاقان دانش آموزی بودیم سعی نموده ایم همواره کمکی برای فراگیری و یاور خوبی در این مسیر باشیم تا دانش آموزی که در این بازه زمانی برای کنکور آماده می شود شادابی و نشاط خود را توأمان با آمادگی تحصیلی کسب نماید.

کتابی که اکنون در پیش روی شماست حاصل زحمات چندین ساله گروه آموزشی سروش اندیشه بوده که در این سالها تمام اهتمام ما بر این بود تا کاستی ها و نواقص آن را برطرف نماییم. در چندین سال گذشته ۲ کتاب برنامه ریزی تحت عنوان کوله همراه و کوله حمله به دانش آموز داده می شد که پس از بررسی و تحلیل های بسیار به این نتیجه رسیدیم که در طول مسیر با یک کتاب برنامه ریزی تحت عنوان اندیشه صعود کارمان را شروع کرده و به پایان خوبی برسیم. دانش آموزانی که در راه آمادگی کنکور قدم می گذارند در وهله اول خواستار یک برنامه ریزی صحیح و اصولی یکساله هستند که این امر در گام اول نیاز به یک کتاب مفید دارد. والدین و دانش آموز برای اطلاع از روند برنامه ریزی نیاز به یک کتابی دارند تا در تمام جلساتی که دانش آموز به صورت مسلم و مبتگی با برنامه ریز خود شرکت می کند و برنامه ریزی که برای یک هفته، تمام فعالیت های مطالعاتی و ساعات مطالعه و نیز آزمونها و تحولات آنها را با دانش آموز را بطور کامل بتوانند در این کتاب درج نمایند تا هم دانش آموز و هم والدین و نیز خود برنامه ریز بتوانند با آگاهی کامل برای رسیدن به آمادگی تحصیلی، برنامه ریزی صحیحی داشته باشند.

در این کتاب یکسری مقالاتی در زمینه های انگیزه و موفقیت و تلاش و تمرکز و مدیریت زمان و اضطراب و آرامش و برخی از نکات اساسی پیرامون آزمون سراسری توسط مولف آورده شد که امیدواریم براساس این آموز و والدین مفید باشد. در انتها از مبدع فکر کتاب قبلی برنامه ریزی سروش اندیشه، سهراب مختاری تشکر می کنم ولی قطعاً این کتاب را بدون مولف و نویسنده گرامی دوست ارجمند جناب آقای حسین وفابخش هستیم. و همچنین از زحمات سید امیررضا یعقوبی که کمک شایانی برای آماده سازی و چاپ کتاب نمود تشکر ویژه ای دارم. در پایان

امیدواریم این کتاب هدیه ای باشد برای پیشگان علم و دانش
شایستگان عرصه تلاش و موفقیت
و اندیشمندان فردای ایران

تابستان ۱۳۹۷

سیدعلی مزاری