

به نام یک، یگانه دادار متعال

مؤسسه فرا اندیشه نوین تقدیم می‌کند:

برنامه ریزی نوین

دفتر چهارم (ویژه بهار)

عباس قاسمی



نشر دستور

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۰۶-۴۱-۵

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۰۶-۲۸-۶

سرشناسه:	قاسمی، عباس، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور:	برنامه ریزی نوین / عباس قاسمی
مشخصات نشر:	مشهد: دستور، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری:	ج. مصور، جدول ۲۲۴×۲۹ س.
فروست:	مجموعه کتابهای آموزشی؛ ۹.
شابک:	دوره ۶-۲۸-۵۳۰۶-۵۳۰۶-۶۰۰-۹۷۸؛ ج ۴ ۵-۴۱-۵۳۰۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
مندرجات:	دفتر چهارم، بهار. --
یادداشت:	با همکاری مؤسسه فراندیشه نوین.
موضوع:	دانشگاهها و مدارس عالی -- ایران -- آزمونها -- راهنمای مطالعه
رده بندی کنگره:	۱۳۹۱ ب۴ ق۲۹۵ LB
رده بندی دیویی:	۳۷۸/۱۷۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی:	۲۴۷۹۵۳۰



● برنامه ریزی نوین (دفتر چهارم ویژه بهار)

● عباس قاسمی

● طراح و گرافیت: حسین رفیعی، کمال صارم صفاری

● طرح جلد: محمد واحدی جو

● ویراستار و صفحه آرا: رحلی

● نوبت چاپ: اول ● بهار ۱۳۹۲ ● شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

● چاپ و صحافی: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد

● قطع: رحلی (۸۸ صفحه) ● قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

● شماره شابک: ۵-۴۱-۵۳۰۶-۶۰۰-۹۷۸

● شابک دوره: ۶-۲۸-۵۳۰۶-۶۰۰-۹۷۸

● حق چاپ محفوظ است

● نشانی: مشهد، بین راهنمایی ۱۹ و ۲۱، پلاک ۱۱۲ واحد ۳، تلفن: ۳۶-۸۴۵۴۴۳۵-۰۵۱۱-۸۴۵۴۴۳۷

● وبگاه: www.faraandishe.com پیامنگار مؤسسه: contact@faraandishe.com

● پیامنگار انتشارات: shahri81@yahoo.com

● فرا اندیشه نوین: ارائه دهنده جزوات، کتابهای کمک آموزشی و برنامه ریزی خدمات پژوهشی، علمی و همایشی.

فهرست:

دیباچه

۴

سخنی با برنامه‌ریزان درسی

۷

سخنی با دانش آموز

۸

چرا برنامه‌ریزی

۹

روش مطالعه نوین

۱۲

اقدام اصلاحی

۱۵

نکاتی در خصوص اجرای نحوه مطالعه نوین و برنامه در بهار

۱۶

مشخصات فردی

۱۷

برنامه هفتگی و کلاسهای کنکور

۱۸

جداول برنامه‌ریزی فروردین و نکات کاربردی در خصوص استرس و اضطراب

۱۹

جداول برنامه‌ریزی اردیبهشت و نکات کاربردی در خصوص اعتماد به نفس

۴۱

جداول برنامه‌ریزی خرداد و نکات کاربردی در خصوص مدیریت زمان و آزمون

۶۳

حرف آخر

۱۵

دیباچه

«به نام او که فکرت آموخت»

در هر دفتر از کتابهای دوره‌ای برنامه‌ریزی نوین، که برگرفته از فصلهای آموزشی و منطبق بر فصلهای طبیعت باشکوه خداوندی است، سعی کردم در کنار برنامه‌ریزی درسی، مباحثی را بگنجانم (که البته در تدوین آنها از دوستان خوبی کمک گرفتم) تا شما یاد بگیرید در مراحل بعدی زندگی و در هر مرتبه و مقام و مسئولیتی که بودید بتوانید برای کارهایتان درست برنامه‌ریزی کنید و سر وقت آنها را چک کرده و کامل به انجام رسانید.

خیلی‌ها فکر می‌کنند اگر به مرحله‌ای برسند که حسابی سرشان شلوغ باشد به نحوی که به کارهای شخصی، خانواده، امور اجتماعی، صلۀ رحم و... کمتر برسند یا اصلاً نرسند آدم موفق هستند. در صورتیکه انسان موفق فردی است که به تمامی این موارد رسیده و هر کدام را به نوبۀ خود در وقت مشخص و برنامه‌ریزی شده به انجام برساند.

همانطور که در مقدمۀ کتابهای قبلی خواندید دغدغه من ساختن فکر و اندیشه‌هاست، اندیشه‌هایی که فقط به دنبال کشف اعجاز و زیباییهای این کائنات هستند، کسانی همچون دانشمندان ایران قدیم و البته ایران فعلی که تعدادشان کم هم نیست ولی ظرفیت مان بسیار بیشتر از اینهاست و باید به آن برسیم.

شما با سعی و تلاش مقطع دبیرستان را به اتمام رسانده و به عصر زحمتی هست وارد رشته دلخواه در دانشگاه مطلوب خود خواهید شد. در حال حاضر ارتباط گرفتن با دیگران از هر سن و سال و رشته و صنف با استفاده از وسایل ارتباطی بسیار آسان شده است و می‌توان از اطلاعات روز دنیا به سرعت آگاه شد و استفاده کرد. ولی استفاده‌ی ما از این اطلاعات همانند یک مصرف کننده است نه یک تحلیلگر. یک محقق راه رفته را دوباره نمی‌رود بلکه از تجربه دیگران استفاده کرده و ادامه راه را می‌رود و ایده خود را عملی می‌نماید. برای نوشتن یک تحقیق ساده که استاد از ما می‌خواهد به راحتی از اینترنت مطلب می‌گیریم به دیگری می‌دهیم تا ترجمه کند و ما ارائه می‌دهیم. نمی‌خواهم خیلی دور و



به زمان ابوعلی سینا برگردم که اگر استاد به شاگردی مسئولیت موضوعی را محول می‌کرد شاگرد تمام دنیا را می‌گشت و کتابها و منابع بسیاری را مطالعه و تحقیق می‌کرد تا به نتیجه برسد، به همین ۲ دهه پیش برمی‌گردم که هر دانشجو برای ارائه‌ی یک تحقیق خوب می‌بایست کتابخانه‌های زیادی را گشت می‌زد و مطالعه می‌کرد تا مطالب خوب و مفیدی را ارائه نماید.

اساساً زمانی ارائه‌ی یک کار ارزشمند است که از فکر و یافته‌های خود فرد باشد. خواست همه بودن و بهترین بودن زمانی محقق می‌شود که تولیدکننده باشیم، تولید علم، تولید صنعت، تولید کشاورزی، تولید ایده و در یک کلمه نوآور. در حال حاضر انگیزۀ تولید کننده بودن کمی کم رنگ شده و از خوردنیها و پوشیدنیها گرفته تا... مصرف کننده شده‌ایم.

تمامی اینها بر می‌گردد به اینکه باید یاد بگیریم و عادت کنیم که همه چیز را می‌بایست خودمان برای خود بسازیم و آماده کنیم حتی چیزهای به ظاهر ساده مثل مایحتاج منزل... چه اشکالی دارد من مهندس باشم و لینیات مصرفی را به همراه خانواده خود در منزل به صورت بهداشتی درست نمایم. اگر می‌دانستید وقتی این کار گروهی را در منزل با مشارکت خانواده خود به انجام می‌رسانید در آینده چقدر در تقویت روحیه، ایجاد انگیزه، تراوشات ذهنی، ابداعات و ابتکارها اثرگذار خواهد بود حتماً این کار را از همین حالا شروع می‌کردید و چه بسا اینکه این کارهای پیش پا افتاده و ساده ذهن شما را ورز می‌دهد و فکرها و ایده‌های بزرگی را در ذهن شما پرورش خواهد داد که شاید مسیر زندگی و حتی دنیا را متحول سازد و این یعنی بهره‌وری.

شاید فکر می‌کنید چیزهایی که باید ساخته می‌شد تا به حال ساخته شده و دیگر چیز زیادی برای اختراع نمانده... از ائمه روایت شده است که تارمان ظهور حضرت مهدی (عج) از ۲۷ باب علم تنها ۲ باب آن باز می‌شود و الباقی با ظهور ایشان ... پس هنوز علوم زیادی است که درنیافته‌ایم و می‌توانیم در زمینه‌های مختلف خودکفا بوده و بهترین تکنولوژی را برای خود داشته باشیم. در برخورد با مسائل، مشکلات و موضوعات، ساده انگار شده‌ایم و در هر موردی به جای تفکر و انتخاب بهترین روش، اولین راهکار را به عنوان بهترین مسیر انتخاب می‌کنیم، در صورتی که می‌شود برای رسیدن به هدفی خاص، حل مشکل و یا شروع هرکاری راههای مختلفی را در نظر گرفته (تفکر موازی) و برای انجام آن، مرحله به مرحله پیش برویم (حرکت فازی).

فکر کردن، تمرکز، یادگیری، یاددهی، تحقیق و... همه و همه ظاهراً کارهای سختی هستند و کمی در زندگی ما جایگاه واقعی خود را از دست داده‌اند؛ در صورتی که تمامی اینها اکتسابی است و می‌توان به آنها رسید و حتی اینها را به عنوان ابزار کارهای روزمره خود در نظر گرفته، سعی کنیم و مجدانه در راستای اهداف ریز و درشت خود حرکت نمائیم و به آرزوهایمان برسیم.

وقتی یک روستایی را می‌بینم که با سعی و تلاش از تجربه خود و علم دیگران استفاده می‌کند و هوشمندانه کار را به بهترین نحو به انجام می‌رساند و در تمامی مراحل زندگی موفق است، با خود می‌گویم شاید می‌بایست او را الگوی خود قرار دهم چرا که آرامش و آسایش فکری، اجتماعی و مالی را خوب برای خود فراهم نموده است. ما در عصر حاضر نیز در تمامی زمینه‌ها افراد سرآمدی داریم که می‌توانند راهنمای شب تار ما باشند، کسانی همچون دکتر حسینی که تمامی مراحل زندگی و اوقاتش به سعی و تلاش و پویایی گذشته و به تمامی جنبه‌های زندگی هم توجه داشته است.



پس از اصل که نیفتاده‌ایم هیچ، هنوز از اسب هم نیفتاده‌ایم و می‌توانیم در مسیر رسیدن به اجتماعی ایده آل حرکت کرده و به آن نزدیک شویم.

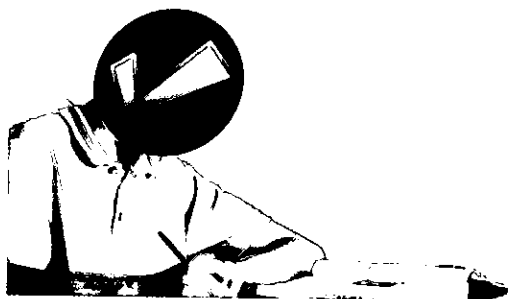
در این سالها، این مسایل ذهن مرا مشغول نموده و بر آن شدم که در راستای حل سه مشکل: عدم مطالعه، فکر نکردن و ننوشتن حرکت کنیم و چه بسا بتوانیم فرهنگی را در جامعه نهادینه نماییم و این همراهی شما را می‌طلبد تا تفکر ایرانی اسلامی ناب، چهلچراغ زندگیمان باشد. در این راستا با افتخار، تکنیک تفکر موازی و حرکت فازی را ارائه و در ادامه در جلسات روانشناختی طرح بحث خواهیم کرد.

در این راستا نیاز است که اطلاعات و آگاهی بیشتری داشته باشیم که بیشتر از طریق مطالعه بدست می‌آید و این شاءالله همتی کنیم و شناخت خود را در تمامی زمینه‌ها افزایش می‌دهیم، در اینصورت است که می‌توانیم فکر و عمل خود را در تمامی جهات به کار گیریم.



اکنون که آخر سال تحصیلی است و شما کاری را که می‌بایست، انجام داده اید و در این فرصت باقیمانده نیز طبق برنامه ریزی مدون و منظم پیش رفته و به فضل خدا حتماً نتیجه خواهید گرفت، بهتر دیدم در مقدمه این کتاب مسائلی را بیان کنم که شاید تلنگری به شما بزند و در همین فرصت با انگیزه بیش‌تر درس بخوانید و بدانید که می‌شود در آینده و بعد از فارغ التحصیلی از دانشگاه، در زندگی خصوصی و اجتماعی خود نیز مفید به فایده باشید و بهتر از قبل از زندگی حظ کافی و وافی ببرید.

هدف فرا اندیشه افزایش توان علمی شماست، دانش آموز با هر سطحی (ضعیف، متوسط و قوی) میتواند با یک برنامه درسی دقیق و روان یاری آموزشی پیشرفت کند و خود را در شرایط بهتری قرار دهد.



با توجه به لزوم استفاده از روش صحیح مطالعه به جهت فهم مفاهیم کتابها و یادگیری مباحث مختلف درسی و حتی غیر درسی، خداوند را شاکرم که توانسته ام برای اولین بار فرآیند مطالعه نوین، که کامل شده تمامی روشهای علمی و تجربی مطالعه می‌باشد را معرفی و ان شاءالله زمینه‌ساز فرهنگ مطالعه و آموزش صحیح و یادگیری درست علوم گوناگون و اخلاقیات باشیم، که اساس این روش مداومت در پیگیری است. در بخشهای مختلف کتابهای چهارگانه برنامه ریزی نوین که نشأت گرفته از چهار فصل آموزشی است، روشهای کاربردی مطالعه و مدیریت منابع و موانع به طور کامل ارائه شده است. برآیند تلاش فرا اندیشه، آموزش مدیریت امکانات و زمان در تمامی مراحل زندگی به شمایی است که می‌توانید.

در نوشتن این کتاب از آقای مهندس حسین رفیعی، آقای کمال صارم صفاری به عنوان طراح و صفحه آرا و خانم الهام محمدپور که در تهیه و تنظیم بخش مباحث روان شناختی و انگیزشی این کتاب مرا کمک نموده اند، کمال تشکر را دارم و همچنین برای همسر همیشه همراهم سرکار خانم دشتی و آقای دکتر شهری که مرا صمیمانه و صادقانه یاری نمودند آرزومندم که خدا یارشان باشد.

برای همه تو منق سبحانی
بهترین ها





سخنی با برنامه‌ریزان درسی:

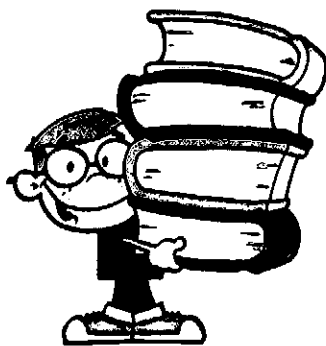
همکار گرامی هدف از تنظیم و تألیف این کتاب ارائه چهارچوب و شاکله‌ای برای دانش آموزان فعلی است که همچون کلاف سر در گم نمی‌داند راه کدام است و بیراهه کدام! و چه کسی درست می‌گوید و... و اساساً تحصیل علم را وظیفه خود و مفید نمی‌داند.

هر انسانی از سوی ایزدمنان رسالتی دارد و فاسقه وجودی این کتاب، ارائه‌ای است در دست برنامه‌ریز تا بتواند رسالت خود را در قبال دانش آموز به انجام رسانده و این هدف را نهادینه نماییم.

توجه داشته باشید، هر کدام از همکاران که از این کتاب و بر اساس روش برنامه‌ریزی نوین در هر کجای ایران زمین برای دانش آموز، قدمی مؤثر برمی‌دارند باید با حفظ شکر خود در ارائه برنامه، در برهه‌های متفاوت با ایجاد تغییراتی مناسب در برنامه دانش آموز و یا در برخورد و رفتار خود، بر اساس مباحث روان‌شناختی به محصل راهکار داده و وی را به سمت و سوی صحیح، رهنمون سازیم. این راهنمایی نمی‌بایست صرفاً در امور درسی باشد و می‌تواند در حوزه اخلاقیات و اعتقادات هر جا که می‌شود، تلنگری به مخاطب خود بزنیم. این امر نیاز به خودسازی دارد که انشاء... به آن مرتبه رسیده و همواره به دنبال کمال خویش در تمامی زمینه‌ها باشیم تا به نحو احسن از عهده مسئولیت راهوری برآییم.

قطعاً خلاقیت در خصوص ادامه برنامه هر دانش آموز با توجه به شرایط اختصاصی او می‌تواند بهترین مسیر برای رسیدن به اهداف متعالی، انسانی و اجتماعی هر یک از دانش آموزان را به وجود آورد به نحوی که در آینده، خود دانش آموز برنامه‌ریزی را برای تمامی مراحل زندگی، فراگرفته و بتواند به صورت خودکار با برنامه عمل نموده و خود را ملزم به پیگیری و اجرای برنامه‌ها زندگی خود در موعد مقرر نماید.

در خصوص بررسی اجرای برنامه و پیشرفت یا پسرفت دانش آموز، بهتر است به جای نمره دادن و شرطی نمودن دانش آموز نسبت به نتیجه، در هر هفته و پایان هر ماه امتیازهای A, B, C, D, E را به وی داده و همچنین بهتر است از بالاترین و پایین‌ترین امتیاز به راحتی استفاده نکنیم و سعی کنیم با ترغیب دانش آموز به اخذ امتیازهای بهتر از طریق روشهای صحیح مطالعه و یادگیری در هر زمینه، انگیزه دانش آموز را افزایش دهیم.



سخنی با دانش‌آموزان:



وقتی کوچک بودیم سعی می‌کردیم کارها و حرفهای دیگران رو عیناً انجام بدیم. بعد سعی می‌کردیم چیزهایی مال ما باشه و کمی بعدتر روز شماری می‌کردیم برای رفتن به مدرسه و هر سال بزرگتر می‌شدیم و خواسته‌های بیشتری مد نظرمان می‌آمد. با احساس غرور خاصی که نشون می‌داد ظاهراً بزرگ شده‌ایم، وارد دبیرستان شدیم و با صحبت‌های مشاوران و آشنایی با رشته‌ها و شغل‌ها، کم‌کم آرزوهای بزرگ در ذهنمان شکل گرفت و با تخیلمان در آینده زیبا پر می‌کشیدیم. هر سال سعی می‌کردیم بهتر جلو رفته و یکی یکی به خواسته‌ها و آرزوهایمان برسیم مثل کسب بهترین نمره در هر درس و قبولی در هر پایه؛ سال سوم و چهارم در کنار دغدغه کنکور به دنبال گرفتن گواهینامه اتومبیل بودیم ... و بعد قبولی دانشگاه، لدت دانشجویی، فارغ التحصیلی، شغل، درآمد، وجه اجتماعی، تشکیل خانواده و...

تا دوره‌ای از زندگیمان شاید بر اساس غرایز انسانی عمل می‌کنیم و همه‌مان در عمل به موارد فوق تقریباً یکسان هستیم ولی از مقطعی به بعد مسیر هر کدام از انسانها متفاوت است و اینگونه می‌شود که یکی ابوعلی سینا و دیگری ابوریحان و یکی دیگر استیو جابز و یا اسطوره علم یا اخلاق و یا سرآمد در دین و دیگری هم تاجر...

باید بدانیم از زندگی چه می‌خواهیم؟ به کجا می‌رویم؟ آیا اطلاعاتمان از مسیر کافیست؟ اساساً چقدر در رسیدن به خواسته‌هایمان مصمم هستیم؟ اینها همه یعنی داشتن یک ((نقشه راه)) و برای رسیدن به این نقشه به برنامه‌ریزی نیاز است.

در برنامه‌ریزی و اجرای دقیق آن می‌بایست همواره انعطاف داشته و خود را کنترل کنیم، تا در صورت دور شدن از اصل هدف، مسیر را تصحیح نمائیم و در هر کاری که انجام می‌دهیم "بهترین بودن" را سرلوحه عمل‌کرد خود قرار دهیم.