

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

با خرید

«دفتر مشاوره و برنامه‌ریزی»
از یک جلسه مشاوره و برنامه‌ریزی
مشابه این دفتر، به صورت رایگان
بهره‌مند شوید.



@moshavere_takhasosi_dkg



drkhalili_moshavere

دعای مطالعه

اَللّهُمَّ اَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ النّوْهِمِ وَاكْرِمْ نِي بِنُورِ الْفَهْمِ
اَللّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَانْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُوْمِكَ
بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

پروردگارا، خارج کن مرا از تاریکی های فکر و کرامی بداد به نور فهم
پروردگارا، بکشی بر مادرهای رحمت را و بکستران کنج های دانشت را به امید رحمت
تو ای مهربان ترین مهربانان

بیابید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی، غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه ی این عمل ناخوشایند موجب رواج بی‌استعدادی، هر جامعه و بروز بی‌استدای ناگوار در زندگی و محیط ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

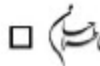
دفتر مشاوره و برنامه ریزی

ویژه مقاطع تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری

مؤلفین:

دکتر احمد خلیلی

ربابه دانشمند



سرشناسنامه	: خلیلی، احمد، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	: دفتر مشاوره و برنامه‌ریزی ویژه مقاطع تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری/ مؤلفین احمد خلیلی، ربابه دانشمند.
مشخصات نشر	: تهران: گروه تألیفی دکتر خلیلی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۲ ص. : مصور، نمودار: ۱۵×۱۵ سم.
شابک	: 978-600-422-737-7
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: چاپ دوم.
موضوع	: آزمون دوره‌های تحصیلات تکمیلی — ایران — راهنمای مطالعه
موضوع	: Graduate Record Examination — Iran -- Study guides
موضوع	: دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌های ورودی — راهنمای مطالعه
موضوع	: Universities and colleges -- Iran -- Entrance examinations -- Study guides
موضوع	: موفقیت تحصیلی — برنامه‌ریزی
موضوع	: Academic achievement -- Planning
شناسه افزوده	: دانشمند، ربابه، ۱۳۵۵-
رده‌بندی کنگره	: LB۲۳۹۵
رده‌بندی دیویی	: ۳۷۸/۱۷۰۲۸۱
شماره کتابشناسی	: ۸۹۷۵۱۵۴

نام کتاب: دفتر مشاوره و برنامه‌ریزی

مؤلفین: دکتر احمد خلیلی . ربابه دانشمند

ناشر: گروه تألیفی دکتر خلیلی

نوبت و سال چاپ: دوم . ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ و صحافی: اورنگ

مدیر تولید: اقبال شرقی

مدیر فنی و هنری: مریم آرده

بهاء: ۱۹۰۰۰۰ تومان (به همراه PLANNER)

آموزشگاه دکتر خلیلی: ۰۲۱۶۶۵۶۸۶۲۱

فروشگاه: تهران . خیابان انقلاب . روبه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران . پاساژ فروزنده . طبقه همکف . پلاک ۳۳۱

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۸۹۳۷۵ - ۰۲۱۶۶۴۸۹۳۴۹

مرکز پخش: ضلع جنوب‌غربی میدان انقلاب . جنب سینما پارس . مجتمع تجاری پارس . طبقه اول

مرکز فروش: ۰۲۱۶۶۵۶۹۲۱۶

مدیر فروش: ۰۹۱۲۵۵۰۸۵۸۹



@drkhaliligroupbook



www.DKG.ir



drkhaliligroupbook

طبیعه سخن مولف:

به نام خداوندی که نظم را در طبیعت به ما آموخت

بر این اعتقادیم که نظم و انضباط یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در مسیر کنکور است و اگر این‌گونه پیش بروید، بازدهی مطلوب‌تری خواهید داشت. هدف خود را مشخص کنید و برای رسیدن به آن، بدون وقفه از تمام قوای خود استفاده کنید و از تلاش باز نمانید.

افراد زیادی هنگام فکر کردن به اهدافشان، همواره بیش‌تر روی این موضوع تمرکز دارند که: هدفم را تعیین کردم، اما چگونه می‌توانم به آن برسم ... ! لذا وقتی به چگونگی فکر می‌کنند، آن را غیرقابل دسترس یافته و سرانجام ناامید می‌شوند ... وقتی هدفی را مشخص می‌کنید، هرگز نگویید چگونه به آن خواهم رسید! زیرا ذهن با محدودیت‌هایش به آن هدف نگاه می‌کند.

وقتی به دنبال رسیدن به یک هدف بزرگ هستید، در ابتدا باید به خود انگیزه بدهید. در آغاز شما پر از شور و شوق و هیجان هستید، مهم این است که ادامه دهید. زمانی که پایان کار نزدیک است، خود را در جایگاه یک برنده بدانید تا انرژی بیش‌تری برای ادامه مسیر بگیرید. در میانه راه بودن، سخت‌ترین مرحله انجام یک کار است. در این‌جا شور و هیجان اولیه کاهش یافته است، اما هنوز به هدف خود نزدیک نشده‌اید. درست در وسط انجام کار، می‌فهمید که چه قدر کار و زمان نیاز است تا پروژه را به پایان برسانید. وقتی که در میانه راه هستید، به این فکر کنید که در ابتدا دلایل شخصی و محکمی که می‌خواستید به هدف خود برسید، چه بوده است. اغلب اوقات پرسیدن این‌گونه سوال‌ها از خودتان، می‌تواند شما را از ناامیدی خارج کرده و انگیزه را به شما برگرداند.

فراموش نکنید؛

رهرو آن نیست گهی تند و گهی خسته رود

رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

هر روز فعالیت‌هایی انجام دهید که شما را به هدف نهایی‌تان نزدیک می‌کند. حتی اگر این اقدامات کوچک باشند، اهمیتی ندارد، مهم این است که شما در حال حرکت هستید. در این مسیر پریچ و خم تحصیلی تا رسیدن به موفقیت با این کتاب همراهتان هستیم تا نظم لازم را پیدا کنید. نظم‌ی که به معنای واقعی یعنی این‌که فرد کارهای خود را تحت کنترل و هدایت داشته باشد.

برنامه هفته خود را داخل جداول هفتگی بنویسید و در پایان، جدول گزارش کار را پر کنید. حتی اگر طبق برنامه پیش نرفته‌اید! بعد از گذشت چند هفته، به عقب برگردید. جداول را چک کنید تا میزان پیشرفت و نقاط قوت خود را پیدا کرده و آن‌ها را تقویت کنید و نقاط ضعف را اصلاح سازید.

پس با ما همراه باشید.

با احترام

دکتر احمد خلیلی

ربابه دانشمند

فهرست مطالب

عنوان.....صفحه

فصل اول: مشاوره تحصیلی..... ۱۱

فصل دوم: جدول‌های برنامه‌ریزی..... ۲۶

فصل سوم: جدول‌های تکمیلی (مرور و تست)..... ۲۱۱

فصل چهارم: آزمون‌های آزمایشی..... ۲۳۵



هدفمند درس بخوانیم!
(دفتر مشاوره و برنامه‌ریزی)

من کنکور قبولم!



دلایل عدم اجراء برنامه‌ریزی چیست؟

یکی از عوامل استرس‌زا برای هر دانشجوی کنکوری، عدم اجراء برنامه درسی است و از اجراء نکردن برنامه‌های خود دچار نگرانی و پشیمانی و شاید عذاب وجدان می‌گردد. هر چند که تکرار این موضوع به تدریج به یک عادت تبدیل می‌شود. پس لازم است بدانیم چه دلایل مهمی مانع اجراء برنامه‌های ما می‌شود.

بدیهی است عدم توجه به توانای‌های خود و زمان آزاد مطالعه یکی از دلایل اصلی می‌باشد، به‌طور مثال دانشجویی که توان مطالعاتی او در روز سه ساعت است به یک‌باره تصمیم می‌گیرد، روزانه شش ساعت مطالعه کند. قطعاً اگر در روزهای اول بتواند خود را پایبند به اجرای آن کند ولى زمان زیادی نخواهد گذشت که برنامه برای همیشه کنسل خواهد شد.

این دانشجوی بهتر نیست بجای افزایش زمان مطالعاتی خارج از توان خودش، زودتر از کسی که زمان مطالعه بیشتری دارد شروع کند؟

مسلماً که بهتر است زودتر شروع به مطالعه کند، چون در غیر این صورت علاوه بر این‌که از برنامه عقب می‌افتد دچار یاس و ناامیدی خواهد شد.

برای افزایش ساعات مطالعه باید به یک مدل افزایش تدریجی متناسب با توان شخصی روی آوریم. “هفته اول (۱ ساعت)، هفته دوم (۱ ساعت و نیم)، هفته سوم (۲ ساعت و نیم)، هفته چهارم (۳ ساعت و نیم)، هفته پنجم (۴ ساعت و نیم)، هفته ششم (۵ ساعت و نیم تا ۶ ساعت).

دلیل مهم دیگر که بسیار بین دانشجویان شایع است ناهماهنگی در اجرای برنامه درسی است به‌طور مثال: یک روز در هفته ۱۵ ساعت مطالعه و یک روز دیگر ۲ ساعت مطالعه داشته باشید و یا ۳ روز مداوم درس بخوانید و چند روز مطالعه نداشته باشید. بنابراین آهسته ولى پیوسته درس بخوانید.

عدم توجه به واقعیات روزمره و یا ضعف در آینده‌نگری است.

به این معنی که پیش‌بینی نکردن اتفاقاتی که در طول روز یا هفته می‌تواند مانع اجراء برنامه باشند قطعاً مشکل‌زا خواهد شد. مثلاً دانشجویی که می‌داند هفته آینده در روز پنج‌شنبه به مهمانی یکی از بستگان نزدیک خود دعوت شده است، باید برای آن روز میزان ساعات مطالعاتی کم‌تری را لحاظ کند در غیر این‌صورت او قادر نخواهد بود به آن برنامه عمل نماید. پس بهتر است کم‌بود زمان روز پنج‌شنبه را (به‌طور مثال) در روزهای دیگر هفته پخش کنید.

پس هیچ‌گاه این اشتباه را انجام ندهید که مطالعه ساعت به ساعت برای روز بگذارید. برنامه مفید و قابل اجرا باید انعطاف‌پذیر باشد.

* کدام مورد از عوامل حواس پرتی در حین مطالعه شماست؟

تیک بزن	عوامل حواس پرتی	راه حل پیشنهادی کنترل آنها
	اینستاگرام	در زمان مشخص و تایم مشخص استفاده کن
	تلگرام و گروه های دوستان	گروه های اضافه را از گوشی حذف کن
	صحبت با موبایل	موقع مطالعه، گوشی را در حالت بی صدا یا خاموش بزار
	روابط عاطفی نامناسب	از روابط عاطفی بی سرانجام خارج شو
	وسواس فکری	از یک مشاور کمک بگیر
	بازی و سرگرمی	اپلیکیشن های بازی رو از گوشی حذف کن
	وقت گذراندن با دوستان	به روزهای تعطیل و تایم آزاد موکول کن
	بی نظمی در تایم خواب	کم کم این بی نظمی را رفع کن
	افکار مزاحم	افکار مزاحم خود را یادداشت کن تا ذهنت خالی بشه
	اتاق مطالعه شلوغ	کتاب ها و وسایل اضافه را از اتاق خارج کن
	سر و صدای بیرون	از فضای کتابخانه استفاده کن
	دمای نامناسب محیط	قبل مطالعه شرایط دمایی محیط را چک کن
	تلویزیون و فیلم دیدن	برای فیلم دیدن زمان مشخص در طول هفته اختصاص بده
	زمان نامناسب مطالعه	بهترین زمان بازدهی و راندمان مطالعه را پیدا کن
	بی نظمی در مطالعه	برنامه ریزی درسی داشته باش

زندگی یک مسابقه نیست، خط پایان را فراموش کن

رتیب بوعلی سینا چه کسی بود؟

دکتر حسامی با چه کسی رقابت کرد و برنده شد؟

در جاده زندگی به توانایی ها و استعدادها و انگیزه هایست نگاه کن. خودت را دوست داشته باش و از تمام فرصت ها استفاده کنی و برای خودت هر چه در توان داری خرج کن.

از زنده بودن لذت ببر و زندگی را يك نعمت الهی و امانتی گران بها بدان.

زندگی مسابقه نیست که بخواهیم لحظه های طلایی آن را صرف رقابت با دیگران کنیم. هر کس انرژی خود را صرف آرزوهایش کند برنده است و آن نقطه ای که به آرامش رسید و خندید آن نقطه پایمان است.

جدول مطالعه و ارزیابی هفتگی

نام درس	مبحث	عقب افتاده	تست نزده	مرور نکرده
ایمنی	کامل مطالعه شد	x	x	x
زبان	لغات مرور نشده			✓
بیوشیمی	اسید آمینه		✓	

این جدول توسط خود شما یا مشاورتان کامل شود که شامل، سرفصل‌هایی که باید در آن هفته مطالعه کنید. هر روز را بررسی کنید تا اگر احتمالاً مبحثی از درس یا تست و یا مرور آن باقی مانده است را یادداشت و برای هفته آینده، ابتدا این نواقص کامل و بعد برنامه و سرفصل‌های جدید را شروع به مطالعه نمایید.

فصل سوم:

جدول‌های تکمیلی (مرور و تست)

هر کدام از این جداول دایره‌ای شکل، مختص یک درس است.
هر سرفصلی از درس مورد نظر را که مطالعه کردید، داخل یکی از خانه‌های دایره بنویسید.
پشت همان صفحه، توضیحات مرور و تست

مثال،

درس بیوشیمی

