



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

یه صدایی داره میاد
گوشاتو خوب تیز کن
بعضی از صداها رو فقط یکبار میشه شنید...

برنامه ریزی با دوربین مدار بسته

علی میرصادقی

بنام او ...

علی میرصادقی هستم که بفوآم کاملتر بگم می‌شه؛ سیدعلی سهیل میرصادقی. عاشق پرواز بر فراز آسمانها، عاشق ایران و فانوازه‌ام، عاشق صلح و سلامتی، عاشق کمک کردن به فودم و دیگران، عاشق تفکر.

واسه سافته شدن فودم فیلی تلاش کردم و اوج فوش بفتی زندگیم رو در همین مسئله و رابطه فویی که با پروردگارم دارم، می‌دونم.

سعی می‌کنم امروز زندگی کنم و کمی فردا، به گذشته کاری ندارم جز فویعاش که همیشه در آلبوم خاطراتم به قشنگی یاد می‌کنم از اونها.

شاید کاملترین تعریفی که از فودم شنیده‌ام، این بود: «علی میرصادقی لبفند است و تفکر»، که ناشر اولین کتابم در مقدمه‌اش نوشته بود. دیگه از فودم گفتن کافیه، می‌فوام راجع به ففن‌ترین کتاب برنامه‌ریزی دنیا باهاتون حرف بزنم.

من پیشگوی فویی هستم، مطمئنم که به روزی دنیا راجع به این کتاب حرف می‌زنه. کتابی که مثل نویسنده‌اش عاشق که به آزما کمک کنه و مطمئنم که می‌تونه چون عاشقه، نه کاسب.

بعد از گذشت سه سال بر قولی واسه بیرون اومدن بزرگترین کشف زندگیم، امروز فوشبفت‌ترین مرد دنیا من هستم. باورکن لاف نمی‌زنم اما فیلی از همکاری‌های من قبل از بیرون اومدن کتاب وقتی طرفهای منو راجع به این کتاب می‌شنیدن، می‌گفتن: فیلی قشنگه، ولی شدنی نیست، قبلش یاد گرفته بودم که هیچ چیز شدنی نیست، واسه همین دو بیست بار نوشتم* و پاره کردم تا بشه بهترین تفه‌ای که به مغز کوچکترین شما، بنده فقیر رسید.

من دفترچه‌های برنامه‌ریزی تو بازار رو دوست نداشتم واسه همین فودم نوشتم. سال کنکورم، به دفترچه برنامه‌ریزی داشتم که فقط یکی دو هفته همراهم بود. می‌دونم چرا؟ چون از من می‌فواست که شبیه یک آدم آهنی باشم، چون از من می‌فواست که فقط با عقلم زندگی کنم و پاشو گذاشته بود روی ریشه‌های احساسم و با صدای ضمیمی می‌گفت: «احساس نداشته باش»

سرم داد می‌زد و از من می‌فواست که دافل به سری مربع و مستطیل (جدول‌های عجیب و غریب) به رویاهام فکر کنم.

* فتماً می‌دونم که دارم قالی می‌بندم که دو بیست بار نوشتم !!

اون جدول‌ها کوچکتر از حجم به بیون ۱۷ ساله بود و واسه همین دوستش نداشتش و دیگه ندرمش.

دوست دارم قبل از اینکه کتاب رو شروع کنی، به چیزی بعثت بگم: این کتاب فقط به درد کسی می‌خوره که واقعا بفواد زندگیشو نجات بده. این کتاب فقط به درد کسی می‌خوره که حاضر بشه به فاطر رویاهاش کارای سفت بکنه، آگه فکر می‌کنی نمی‌فواای سفتی بکشی بهتره همین امروز بری پیش بدی، به دردت نمی‌خوره ولی آگه واقعا بفواای رویاها و آرزوهاات رنگ واقعیت بگیرن، این کتاب همه چیز واسه کمک کردن به تو داره و تنها هشاری که بعثت می‌دم اینه که هرکاری که طی کتاب ازت می‌فوام رو دقیق دقیق انجام بده نه اینکه هر کدومش آسونتر بود رو انجام بدی، اونطوری هیچی نمی‌شی. و اما ویژگی‌های اصلی کتاب:

۱- این اولین روش برنامه‌ریزیه که هفتگی نیست و روزانه است.
۲- این اولین روش برنامه‌ریزیه که نویسنده همیشه با دانش پژوه حرف می‌زنه و هیچ وقت تنهاش نمی‌ذاره.

۳- این اولین دختربه برنامه‌ریزیه که شبیه یک بازی کامپیوتری، تو رو پای بازی نگه می‌داره.

۴- این اولین روش برنامه‌ریزیه که به تو کمک می‌کنه اول خودت رو بهتر بشناسی و بعد دست به حرکت بزنی.

۵- این اولین کتاب برنامه‌ریزیه که هم قابل استفاده برای دبیرستانی‌ها و هم قابل استفاده برای دانشجوهای فوب کشور هستش.

۶- این اولین دختربه برنامه‌ریزیه که برای مشاورهای فوب دیگه هم قابل استفاده است چون اونها می‌تونن برای استفاده از این کتاب در **work shop** پرورش مشاور بار سا شرکت کنن تا آمادگی بیشتری برای آموزش این سیستم نوین پیدا کنن. برای اطلاعات بیشتر با شماره ۲۲۶۷۷۹۱۷ - ۰۲۱ تماس بگیرید.

در آفر دوست دارم راجع به انتقادی که ممکنه به این کتاب بشه صحبت کنم. در اول کار شاید بعضی از منتقدین معتقد باشن که این کتاب وقت زیادی رو از دانش آموز می‌گیره که ما هم ساکت ننشستیم و تحقیق کردیم.

برای کسانی که هیچ اطلاعاتی از این کتاب ندارن و می‌فوان تازه، کار کردن با آن را شروع کنن، فواندن درس‌های من در هر هفته به صورت میانگین ۹ دقیقه طول می‌کشه.

در ضمن فواندن و پُر کردن دختربه در طی یک روز بصورت میانگین فقط ۴ دقیقه وقت دانش آموز رو می‌گیره. این زمانهایی که گفتیم فکر کنم خیلی واسه اینکه موفق

بشیم بی ارزش محسوب می‌شه.

یاد دانش آموزی افتادم که یکبار از کیش اومد دفترم واسه مشاوره.

گفتم قراره تهران بمونی؟ گفت نه. گفت می‌فوام هفته‌ای یکبار پیام تهران.

گفتم: فیلی وقتتو می‌گیره، خودت می‌دونی. بهش کارکردن با این دفترچه رو یاد دادم و برنامه‌ی یک هفته رو هم بهش دادم. هفته بعد اومد گفت فیلی فوب شد ولی اینطوری فیلی وقتم گرفته می‌شه. ماهی یکبار پیام پیشتون؟

گفتم: چرا که نه؟ ۲ هفته بعد بهم زنگ زد و گفت: دوباره می‌فوام هفته‌ای یکبار پیام پیشتون، گفتم چرا؟ گفت اون موقع نهایتاً هفته‌ای یک روزم از بین می‌رفت اینطوری

۲ هفته است که اصلاً درس نفوندم و دو هفته رو از دست دادم.

گاهی اوقات پرداخت یک زمانهایی به ما کمک می‌کنه تا زمانهای فیلی بیشتری رو پس انداز کنیم.

آفر مقدمه دوست دارم از همه شما تشکر کنم که کتاب منو انتقاد کردید. مطمئنم که فیلی زود بابت انتقابتون فوشمال و شاد فواید شد.

یادتون باشه وظیفه ما فقط یک چیزه: موفقیت

فراوند قبل از دادن آرزو به کسی، اولش امکانات رسیدن به اون آرزو رو به اون کس می‌ده، پس مطمئن باش اگر امروز دوست داری آینده‌ات به اندازه آسمونها و ستاره‌اش فوشکل باشه هتما قدرتشو داری.

این دفترچه برای ۳ ماه قابل استفاده است اگر تونست در سه‌ماه آینده بهتون کمک کنه، منتظر جلد دومش باشید که برای شش ماه بعدش در نظر گرفته شده اگر فدای نکرده، زیونم لال تا سه ماه دیگه جلد دوم دفترچه برنامه‌ریزی با دومین مدار بسته بیرون نیومده بود دوباره همین جلد رو تهیه کنید تا در آینده‌ای نزدیک از فعالیتتون در بیایم.

در ضمن واسه آموزش تکمیلی و بهتر روش برنامه‌ریزی با دوربین مدار بسته همایشهای رایگانی در نظر گرفتیم که سعی می‌کنیم در کل کشور واسه کمک کردن به تو برگزار کنیم تا بیشتر دوستمون داشته باشی.

ماه اول دفترچه برنامه‌ریزی در حال آغاز، به مطالب آموزشی که در یک ماه اول می‌آد فیلی فوب توجه کنین چرا که کلید بازی در یک ماه اول نهفته است، برو پیداش کن، قهرمان آینده....

به امید روزی که email از تو داشته باشم و بهم بگی با دفترچه برنامه‌ریزی با دوربین مدار بسته به رویاهام رسیدم.

یا علی، فراوند بزرگ همیشه همراهت باشه، ایرانی بزرگ.

در کلاس درس پدرم ، صداقت و معرفت را آموختم
ناگهان در روز آزمون ، مادرم تقلبی از عشق بوم رساند ،
این شد که واحد زندگی را پاس کردم .

تقدیم از روی سادگی
به معنای زندگی و دلیل استواریم
به ففن ترین نعمتهای خداوند
به آغوشهای همیشه بازشان

مادر و پدرم

تقدیر و تشکر

اول: به اندازه سواره‌ای سبز روی فاکهای وجودم

از فدایی که اجازه حضور، نفس کشیدن، نوشتن و خوانده شدن دار به من.

دوم: به اندازه یک زندگی پرید و مبلای قرمز و فانه‌ای در اندیشه از زوج جوان،

دریا دروی و رامین فلج که هم همکارم بودن و هم اقوامم.

سوم: به اندازه تمام رنگهای طبیعت و کاغذهای سپیدی که به آنها آغشته شدن،

به اندازه تلاش امید ارژنگ و سادگی های آریو برزن، از سمرالسادات میرهسینی به

فاطم هنر نابش.

چهارم: به اندازه تمام فرمولهای ریاضی مخصوصاً قدر مطلق که همیشه منفی را مثبت

می‌کند از امیر حسین منجمی به فاطم براکت نظرهای سبزش.

پنجم: به اندازه زیباییهای سبزوار و لطف شیرینش به فاطم تمام ابراهای قشنگش از

مصن محمد حسینی.

ششم: به اندازه آرزوهای دور دستشان از دستیاران امروز و شاگردان دیروزم، از امیر فاضل فلاچپور

پانیز رحمانی، سفر تفرشی، محمد رضانعمتیان، الیار قاسم پور، الوام دانیالی، رولی تابیک و...

هفتم: از شروین پاشایی که برای بار دوم فکرهایش را زوج نگاه کوپکم کرد، پس دوباره

به اندازه تمام عودهای دنیا در معبدگاهی دور.

هشتم: به اندازه تمام آرزوهای قشنگت و تمام رویاهای اصیلت

از تو ...



هفته اول



قبل از اینکه آب بفوری، بهتره که خودتو بشناسی....

فیلی از برنامه ریزیها به کوچه بن بست می فون، چون عجله دارن. من واسه برنامه ریزی هیچ عجله ای ندارم، یواش یواش.

اولین هفته این دخترچه فیلی آسونه. لازم نیست کار خاصی انجام بده فقط همون زمانهایی که درس می فونی رو در دخترچه وارد می کنی تا بفهمی چقدر قدرت داری و چقدر خودتو می شناسی. فقط قبلش باید پیش بینی کنی از امروز تا هفته بعد، هر روز چند ساعت می تونی درس بفونی. مثلاً آگه امروز ۳ شنبه است و تو بعد از مدرسه یک کلاس تقویتی هم داری، ۳ ساعت و فردا که بعد از ظهر کلاس نداری، ۴ ساعت (این عددها فقط مثال بود، متوجه شدی که 😊 !!)

سعی کن از قالی بندی پرهیز کنی و از آرزوهات صرف نرنزی حالا در گذار پایین ساعتها رو بنویس.

؟	شنبه	؟	شنبه ۳
؟	شنبه	؟	شنبه ۴
؟	شنبه ۲	؟	شنبه ۵
؟		؟	جمعه

یادت باشه، معمولاً آدمهایی که به قولهاشون عمل می کنن آدمهای موفقم تر هستن. تمام سعی خودتو بکن تا به قولهایی که بالا داری عمل کنی تا احترام بیشتری روبه خودت بزاری. در ضمن هر چی این هفته بیشتر درس بفونی، زودتر پیشرفت می کنی. اما آگه قدرت کمی داری با ساعت کم شروع کن و یادت باشه در هر سطحی که باشی، من تو رو موفق می کنم رفیق.

اما دخترچه رو چه پوری پر کنیم؟

فیلی ساده است. مثلاً دو شنبه، تو بعد از مدرسه یا دانشگاه ساعت ۳ میای فونه، به استراحت کوچیکی می کنی و دخترچه برنامه ریزی با دوربین مدار بستت رو باز می کنی و می بینی که اول هفته به خودت قول داده بودی دو شنبه، ۳/۳۰ ساعت درس بفونی. ساعت ۴ شروع می کنی به



فیزیک فوندرن تا ساعت ۶، بعد استراحت می کنی و دوباره از ساعت ۸ تا ۹ ادبیات می فونی و
 بعدش هم شام می فوری. آفر شب هم ساعت ۱۱ تا ۳۰/۱۱ دوباره مقدار کمی ادبیات می فونی.
 جدول ۲شنبه مثل زیر می شه:

جدول روزانه

روز دوشنبه (۲/۲)

تاریخ ۸۸/۸/۱۶

بخش مطالعاتی	توضیحات
۴-۶ فیزیک	۷ صبح اول گروه گفتش بخ خوانده و حل شد
۸-۹ ادبیات	۶ درس کاوه دازفراه تا ۲ صبح آخر خوانده شد
۱۱-۱۲، ۳۰ ادبیات	۳۰ مقدس ای بر ادبیات هاسی درر شد
جمع ساعات مفید ۳/۲۰	
جمع ساعات قبول داده بودم ۳/۳۰	

من - اینقدر توی این ساعت قبول داد بودم فوندم

کارهای کردی ۳/۲۰ ساعت درس فوندرن اینقدر سخت باشه.
 آزه فوندم قبلا فقط مقدار کم درس می فوندم.

جمله شب



برای هر چه بهتر پر کردن جدول، لطفاً به شماره هایی که در روی جدول فورده نگاه کن و بعد به توضیحات مربوط به همان شماره که در پایین نوشته خوب توجه کن.

۱- از بالای جدول شروع می کنیم؛ در جای خالی؛ روز.....، اسم روزی که در اون قرار داری رو بنویس. مثلاً ۲شنبه.

۲- داخل پرانتز، میزان ساعتی که به خودت قول داده بودی رو بنویس مثلاً ۳۰/۳ ساعت.

۳- فکر کنم اینو دیگه خودت بلد باشی؛

۴- ستون بخش مطالعاتی و مفید و دقایق و دقیق و بلافاصله بعد از تموم شدن همون بخش مطالعاتی یادداشت کن. این کار خیلی بره که آفر شب همه جدول رو با هم پر کنی.

- در بخش مطالعاتی، زمان و نوع درسی رو که خوندی می نویسی؛ ۶-۴ فیزیک.
- در ستون مفید، دقایقی که هواست به چیزای مفید پرت شده یا مثلاً زمانهایی که از پشت میز کارت بلند شدی واسه خودت آب بیاری رو از بخش مطالعاتی کم کن و عدد تقریباً دقایقی از زمانهایی که کاملاً متمرکز درس

خونده بودی رو بنویس مثلاً: ۱/۵!

توضیحات هم به همون کاملی که من نوشتم، بنویس؛ کامل کامل.



۵- خیلی آسونه، کل ساعتی مفید اون روز رو با هم جمع می کنی و در صورت کسری زاری و در مفرج، ساعتی که قول داده بودی رو می نویسی.

۶- در قسمت جمله شب، اون چیزی رو یادداشت کن که امروز خیلی بهش فکر کردی، با خودت رایج به نقاط ضعف و



قوت و مسائل و مشکلات، رویت صرف بزن. بعداً بهت می‌گم این قسمت پقدر مهمه.

۷- در این قسمت تفاوت زمانی که کمتر یا بیشتر درس فونری رو بنویس. کارهایی که بهت گفتم فیلی آسونه، پس انتظار دارم همه رو کامل انجام بده. حتی آله یه روزی، هیپی هم درس فونری، بازم صغمه ملاقات رو بفون و قسمتهای جمله شب و ... رو پر کن. یادت باشه تو فقط وقتی می‌تونی از این کتاب انتظار معجزه داشته باشی که همه کارهایی که بهت می‌گم رو انجام بده. بهت قول میدم تو با انجام دادن همین کارهای ساده به صورت دقیق، فیلی زود و راحت میتونی موفق بشی.

هالا دیگه می‌خوام تنهات بزارم با اولین هفته قشنگ درس فونرنت. آره، بازی از همین الان شروع می‌شه. فردا رو ولش کن. شنبه رو هم همینطور. تو دیگه باید یاد گرفته باشی اون شنبه که هی قولشو به فودت میدی، هیچ وقت نمی‌یاد. واسه همینم بهتره که از همین الان شروع کنی. امیدوارم اولین هفته آشنایی مون فیلی دوست داشتنی بشه.

تو، این هفته باید به فودت نهایت احترام بزاری تا به دیگران یادآوری کنی که احترام گذاشتن به تو وظیفه مطلق اونهاست.

تا هفته بعد فعلاً فرامافظ...



روز.....(.....) جدول روزانه تاریخ.....

بخش مطالعات

مفید

توضیحات

آرزو

جمع ساعت مفید
جمع ساعت جدول داده بودم

جمله شب

من... دقیقه تمرین
از ساعتی که قول داده بودم خواندم

آقا، انگیزه رو از کجا بیاریم؟

هیچی عزیزم، می ری سر کوچه تون پیش
اصغر بقال، می کی اصغر آقا، ۲ کیلو انگیزه به
من میدی؟ اونم با چوب دنبالت می کنه...
به ستوالایی می پرسین که آدم دیوونه
می شه، انگیزه همراه حرفه (این که گفتی
یعنی چه؟! ابا لمن بره ای "بفونین)، آکه واقعاً
حرفتون رو دوست داشته باشین و خوب
ازش شناخت داشته باشین قتماً می دونین
که هر چیز خوب رو آکه غفلت کنین سریع
می پیهوئنش (یعنی فوراً ازتون کش می رن)!

مثلاً آکه برونین کوشی موبایلتون رو سر کوچه
روی به ماشین، جا گذارشتین، (هنگامیکه این
موضوع رو فهمیرین توی خونه هستین) فوراً
لباساتونو می پوشین و مثل یک دونره حرفه
ای به سمتش می دونین. چون می دونین
آکه دیر پرسین برش می دارن. تو محک
نکردی، چون می دونستی ممکنه هر لحظه
کوشیتو از دست ببری به این می کن انگیزه،
یعنی بی خیال خواب و غذا و ... شری تا
کوشیتو ازت نگیرن.

حرف تو هم، همپین شکلی داره، آکه معطل
کنی سریع می پیهوئنش. آکه به این موضوع
فکر کنی که چند نفر دوست دارن، عین تو به
حرف تو برسن و زمانی رو که تو داری
استراحت می کنی و اونا دارن درس
می خونن (پس ممکنه اونا سریعتر برسن)،
اون استراحت کوفتت می شه. عین برق از
جات پا می شی و درس می خونن به این
می کن "انگیزه" فقط سعی کنین حرفتون
فیلی دور نباشه. هر چی حرف دست یافتنی
تر باشه، عیار انگیزه بالاتر می ره.



روز..... (.....) / جدول روزانه تاریخ.....

توضیحات	وقت	بخش مطالعاتی
(Blank area for notes and schedule)		

جمع ساعت مفید
جمع ساعتی که قول داده بودم

جمع شب

من... دقیقه بیشتر از ساعتی که قول داده بودم خواندم

فیلی ها دوست دارن جای اریسون باشن، ولی نمی دونن که بپاره اریسون، برای سافت لامپ نه هزار و نهصد و نود و نه بار شکست خورد. یکی از بچه معلمش (مثلاً اصغر!) با نیش و کنایه بهش گفت: "دش اریسون قهرمون این روت بره، نمی خوای بی خیال بشی. بچه ... مثل اینکه فیلی دلت می خواد ده هزار بار شکست بخوری؟" اریسون گفت: "اصغر جان من هیچ وقت شکست نفوردم، بلکه نه هزار و نهصد و نود و نه روش برای اختراع لامپ درست آوردم." و بعد با کله گذاشت توی صورت اصغر آقای بپاره. (البته این اصغر آقا اون اصغر آقا نبود...)



هر بار که درس فونری ولی به نمره بد گرفتی، باید هواسه پاشه که داری به روشی یاد می گیری که بتونی نمره بهتر بگیری.
تا آخرش ادامه بده قهرمان...



جدول روزانه

تاریخ .../.../...

روز..... (....)

توضیحات

مغیر

بخش مطالعاتی

جمع ساعت مفید

جمع ساعت که قول داده بودم

جمله مثبت

من... دقیقه بیشتر از ساعتی که قول داده بودم خواندم

چیہ؟ از چی می ترسی؟

ترس، برادر مرکه، رفیق من، این بازی رو که شروع کردی مال بچه ترسوها نیست. آگه می ترسی پات رو بکش عقب، آره، برو فونه تون بشین جلو تلویزیون تو مال این مرفعا نیستی...

این بازی، جملاتی مثل: "من از می ترسم"، "اضطراب دارم"، به فودش نمی گیره، تا بفهمن می ترسی، می زدن لغت می کنن.

چی؟ می ترسی شکست بخوری؟ از کی؟ از چی؟ اصلا شکست یعنی چی؟ تو داری با فودت رقابت می کنی، نه با کس دیگه. خیالت راحت، برو جلو، آگه "بچه زرنگ" باشی، همیشه می تونی با مرفاچی یه کاری بکنی که هیشکی نفومه شکستی وجود داشته. بارها این کارو کردی، مثلا اون دفعه که تو فوتبال بافتی گفتی: "همه بچه های ما نبودن، داور به نفع گرفت." راست می گی، این شکست نبود، یه تجربه بود.

آگه بقوای ترسی به راه یادت میدم:

چیزی که باعث ترست شده رو تقسیم کن، آگه بدترین اتفاق بیافته چی می شه؟ اعدامت می کنن؟ نه، پس از چی می ترسی؟ دوباره شروع می کنی، با تجربه بیشتر. اینطوری فیلی کارها راحت تر پیش می ره. بدون اینکه ترس، اندهانت رو کم کنه، جلو می ری. در اوایل کارم که از نظر مالی قوی نبودم، می خواستم تبلیغاتی بکنم که فیلی کنده تر از جیبم بود، پیش فودم اول ترسیدم ولی بعدش فکر کردم فووش چکوام پاس نمیشه، می رم زندان، تو زندان زبان انگلیسی می فونم و ...
الهدا... غیر از اینکه چکوام پاس شد، سود فویی هم کردم.

امروز می دونم که آگه اون تبلیغ رو نمی کردم، شاید هنوز نمی تونستم با شماها حرف بزنم چون هیپکرومتون منو نمی شناختین.



روز..... () جدول روزانه تاریخ.....

بخش مطالعات

تاریخ

توضیحات

جمع ساعت مفید
جمع ساعت که قول داده بودم

جمعه شب

من... دقیقه بیشتر از ساعت قول داده بودم



من به موقعی هر وقت فستنه می شدم یا از مسئله ای ناراحت می شدم شروع می کردم از خودم ایراد گرفتن که من فلان استعداد رو ندارم و فلان و بهمان...!

همون لحظه خدا بهم لطف می کرد، "لطفی بزرگ" آدمایی که خیلی بزرگی بودن رو جلو چشم گذاشت: به روز به قهرمان جانباز و دیدمکه ۴۰٪ بدنش فلج بود و قهرمان پرتاب دیسک شده بود. به روز پسر نابینایی رو دیدم که حافظ کل قرآن بود، الان هم شاگردی دارم که تومور مغزی داره ولی عین به قهرمان داره درس می خون.

اینجور آدمها کم نیستن. توی این دنیا این همه درد و رنج رو تحمل می کنند که من و تو ببینیم... اونها پیام آوران خدا هستند که ما ارزش همت و اراده خدادادیمون رو یادآوری کنن. اونا اومدن که قهرمانی رو یاد ما بدن و ما را امیدوار کنن تو رو خدا دیگه ناشکری نکن...!

جدول روزانه

تاریخ .../.../...

روز (.....)

توضیحات

مفید

بخش مطالعاتی

جمع ساعات مفید
جمع ساعات نه قول داده بودم

جمله مثبت

من ... دقیقه بیشتر
از ساعات نه قول داده بودم فزیدم

فیلی وقتها تو می تونی با فکر کردن به اینکه اگه درس بفونی پقدر چیزای خوب در انتظارت هستن، کارت رو ببری جلو اما بعضی وقت ها این سیستم جواب نمی ده. اگه جواب نداد فیلی نگران نشو. حاجیت (که من باشم!!) سیستم چریده حالا می تونی اینطوری فکر کنی که اگه الان

من درس نفونم چه چیزهایی رو از دست میدم؟ (نمره فردام کمتر می شه، درس فردا رونمی فهمم، شاید کاملاً از برنامه ام عقب بیفتم، شاید به خاطر همین لحظه، موقیتم تو کنکور از بین بره، شاید دیکه به چیزایی که می خوام نرسم، شاید دیکه اهمی که خانواده ام بهم می دارن رو از دست بدم، شاید بیماری بشم، شاید برفت بشم شاید...)



بعضی وقتها باید به چیزهایی که از دست می دیم (مثل بالا) فکر کنیم تا به کم به هودمون بیاییم. وقتی می خوان چیزهایی رو که فیلی دوست داریم رو از ما بگیرن، به کم غیرتی می شیم و فیلی کارها رو درست می کنیم. مثلاً وقتی پای تلویزیون نشستی و ول نمی کنی هی با خودت می گی: "۵ دقیقه دیکه می رم سر درس" "۱۰ دقیقه دیکه می رم و آفر سر هم هیکت رو نمی تونی تکون بدی، بری پشت میزت." در این لحظه به این فکر کن که از دست دادن این لحظه ممکنه بعداً چه بلایی سر رویاها و آرزوهات بیاره ...



جدول روزانه

تاریخ/...../.....

روز..... (.....)

توضیحات	مغیر	بخش مطالعاتی

جمع ساعت مغیر
جمع ساعتی که قول داده بودم

جمعه شب

من... دقیقه بیشتر از ساعتی که قول داده بودم خواندم



فیلمی در تصمیمات روز بگیر و پوش پایبند باش

به سری از بهه ها به روز تصمیم می گیرن
 با به روش بدیدر. ریاضی بقونن. تا موقعی که
 یکی از دوستاش می که «این کار رو نکن»
 از فردا دیگه از اون روش استفاده نمی کنه.
 من میگم هر تصمیمی که می گیری، حتی اگر
 مشکلی هم داشت، پوش پایبند باش. فقط
 به این فکر کن که باید این کار رو انجام
 بدی، چون انقلاب قورت بوده و با این کار
 به قورت احترام می ذاری
 قالب این دخترچه هر چی باشه انقلاب
 قورت بوده، پس باید در اون موفق باشی
قورمان

پژوهشهای اخیر به روانشناس می که
 کسانی موفق هستن که به سرعت تصمیم
 می گیرن و به کناری موضع اندیشیده شده
 خود را تغییر می دهند و بالعکس، کسانی یا
 شکست مواجه می شوند که معمولاً به کناری
 تصمیم می گیرن و به سرعت، تغییر موضع
 می دهند»



جدول روزانه

روز (.....) / تاریخ!.....!.....!

توضیحات

مغیر

بخش مطالعاتی

جمع ساعت مغیر
جمع ساعتی که قول داده بودم

جمله شب

من... دقیقه بیشتر از ساعتی که قول داده بودم خواندم



یه سری از آرما روابط دوستانه ای
دارن که هیچ وقت به دردشون نمی خوره.
ترس ما از تنهایی در بیشتر اوقات باعث می شه
روابطی رو نگه داریم که به هیچ کارمون نمیاد و تازه به ما ضرر
هم می رسونه.

از هیچی ترس، تو هیچ وقت تنها نمی مونی. خدا همیشه در کنار توست...
یه سری از دوستانمون با اینکه آدمای ببری نیستن، اما به هیچ وجه به
هرفشون فکر نمی کنن، زندگی بی هدفی دارن پس تن به کار نمی دن و
درس نمی خونن.

شاید یکی این مسئله به من ضرر نمی رسونه اما من بعت می کم آرما
بزرگترین آسیب زندگیشون رو دقیقاً از جایی میفورن که فکرش رو هم
نمی کردن. مطمئن باش بعد از یه مدتی تو هم مثل اونها میشی، این
قانون بازیه، دیر و زود داره سوخت و سوز نداره.

کم کم ازشون فاصله بگیر، مثلاً آله هر روز باهاشون در تماسی، تماس
با اونها رو بکن هفته ای یکبار، بعد، ماهی یکبار بعد از مدتی
می بینی که هیچ وقت بعشون نیاز نداشتی فعالیت راحت...

خدا همیشه در کنار توست و نمی ذاره که
احساس تنهایی کنی.



هفتهٔ دوم

میخ رو باید ماکم کوید، اما باید مواظب دستات باشی....

فب هفته اول چه پوری بود؟ با فودت بیشتر آشنا شدی؟ فهمیدی پقدر می تونی درس بفونی؟ دقیقاً اون چیزی که می فواستی نشد؟!

فب عیب نداره، ساعتی که هفته پیش تونستی بفونی، مراخل قدرت تو مسوب می شه که اگر هر هفته به حرفهای من گوش کنی شبیه به یک معجزه هر روز بوتر از قبل می شی. قبلاً هم بوته گفتم فیلی از برنامه ریزیها با شکست مواجه می شه چون فراتر از حد و توانایی دانش آموزان ریفته می شه. ولی این اتفاق دیگه واسه تو نمی افته. چون تو یه هفته وقت داشتی اندازهٔ زورت رو تشفیص ببری و بعد براساس اون، حرکتت رو شروع کنی.

هالا باید یه قدم بریم جلو تر.

شاید تو هم مثل فیلی های دیگه (شاید هم همه تون 😊!!) به تمام ساعتی که قول داده بودی، نرسیدی. می دونی علت اصلی پی بود؟!

مثلاً ممکنه اول هفته پیش گفته باشی: دوشنبه، ۴ ساعت درس می فونم ولی نگفتی: چه درسی؟ چه ساعتی؟

ساعت ۴ که اومری شروع کنی، احساس کردی گیج فوایی. گفتی: عیب نداره، یک ساعت می فوایم، سر حال می شینم سر درس. ساعت ۵ صدای ساعت رو می شنوی ولی هوصلهٔ بیدار شدن نداری، آفر سر، ساعت ۵/۳۰ بعد از کلی کیشش عضلات به زور از تفت بلند می شی. شکم فالی که نمی شه درس فوند. یه عصرونه فیلی می پسبه. ناگهان فودت رو جلو توویزیون، در حال عصرونه فوردن می بینی (آفه اقبار انتقابات تانزانیا به تو چه مربوطه؟!) ساعت دیواری رو نگاه می کنی، می بینی ناگهان هفت رو نشون می ده بعرض عین یه قاشقی که تو غسل گیر کرده ساعت ۷/۳۰ شروع می کنی به درس فوندن. ولی چه فایده؟!

درمان این بیماری پیش منه، نگران نباش.



تو باید مثل یه مدیر فوب تمام قرار و مدارها رو طوری مشخص کنی که روی هم نیفتن یا اینکه تنبلی نکنی و اونها رو به فردا موکول کنی. باید این هفته نوشتن آفیش هفتگی رو بهت یاد بدم تا این بیماری به ظاهر لاعلاجیت بهبود پیدا کنه.

آفیش هفتگی چیزی نیست غیر از قطعی کردن قرار ملاقات های تو با ارباب رجوع های تو (درسا).

اینکه مثلاً در روز شنبه غیر از اینکه باید مشخص کنی چند ساعت می فوای درس بفونی، باید مشخص کنی چه ساعتی؟ چه درسی رو می فوای بفونی؟ مثلاً ساعت ۲ تا ۴ ریاضی و ساعت ۴/۳۰ تا ۶/۳۰ ادبیات و ساعت ۸ تا ۹ جغرافی.

شاید بگی: « اینطوری خیلی سفته که از قبل پیش بینی کنم چی می فوام بفونم؟! » همین لحظه یاد هفته پیش بیفت که به اون ساعتیایی که می فواستی بفونی نرسیدی چون هفته پیش پیرو مکتب: « هر چه پیش آید فوش آید ». بوری. واسه همینم احتمالاً به اون چیزایی که می فواستی نرسیدی.

مشخص کردن قرارهای درسی (آفیش هفتگی) جزء الزامات یک برنامه ریزی حرفه ای محسوب می شه.

شنبه (۲)	دوشنبه (۲)	چهارشنبه (۳)	جمعه (۶)
۶/۳۰ - ۵/۲۰ ریاضی ۸ - ۹ زیست ۱ - ۱۱ زیست	۸ - ۹ فیزیک ۱ - ۱۱ ادبیات	۵/۴۰ - ۶/۴۰ فیزیک ۸ - ۹ فیزیک ۱۰ - ۱۱ زمین	۱۱/۴۰ - ۱۱/۴۰ فیزیک ۱۱/۴۵ - ۱۲/۴۵ شیمی ۱ - ۲ شیمی ۵/۴۰ - ۶/۴۰ زیست ۸ - ۹ عربی ۱۰ - ۱۱ دینی
یکشنبه (۳)	سه شنبه (۲)	پنجشنبه (۲)	
۵/۴۰ - ۶/۴۰ شیمی ۸ - ۹ شیمی/زبان ۱۰ - ۱۱ زبان	۸ - ۹ فیزیک ۱۰ - ۱۱ زیست	۱ - ۲/۴۰ ریاضی ۴ - ۵ ریاضی	

در آفیش هفتگی ما باید ساعت مطالعه خودمون را در هر روز و برای یک هفته



پیش بینی واقع گرایانه کنیم. نباید قالی ببندیم و از آرزوهایمون صرف بزنیم.
مثلاً روزی که امیر ارژنگ واسه اولین جلسه مشاوره اومد پیش من.



گفتم: می فوای با روزی چند ساعت شروع کنی به درس فوندن؟

گفت: روزی ۱۰ ساعت

گفتم: زیاده

گفت: نه آقا من همیشه همین قدر می فونم.

گفتم: ارژنگ جان تا کی مدرسه ای؟

گفتم: کی می رسی فونه؟

گفتم: کی شروع می کنی؟

گفتم: کی می فوایی؟

گفت: تا ساعت ۱۵/۳

گفت: ساعت ۴

گفت: ساعت ۵

گفت: ساعت ۱۱

در این لحظه به حالت فیلی عصبانی و با چهره ای برافروخته گفتم:
آفه بی شعور چه بوری می شه از ساعت ۵ تا ۱۱، ۱۰ ساعت درس فوندن؟ امیر ارژنگ که
داشت با انگشتاش یه پیزی رو مناسبه می کرد با یه قیافه حق به جانب گفت: فوب
آقا من آکه بفوام قبول بشم باید بتونم دیگه....

بچه دوست داشتنی هستش، ولی فوب زود جو می گیرتش در طی کتاب، باهاش بیشتر
آشنا می شین. همونطور که متوجه شدید امیر ارژنگ نقش اصلی کتاب رو بازی می کنه.
ولی به صورت کلی بدترین امیر ارژنگ یه پسر تیزهوش و باتلاشیه که من مطمئنم آکه
کم کاری نکنه، هتماً به هدفش می رسه و در کل آکه ترشی نفوره یه پیزی می شه. در طی
کتاب به رفتارهای امیر ارژنگ (در تصاویر) توجه کنید. و آکه دوست داشتنی خودت رو
می تونی بزاری جای اون. به نظرم با اراده ای که داره، می تونه هر کاری که بفواد رو
انجام بده. ولی این جمله به این معنی نیست که می تونه از ساعت ۵ تا ۱۱، ده ساعت
درس بفونه چون این مسئله امکان ناپذیره.



من اون روز، به امیر ارژنگ پیشنهاد دادم با روزی ۲ ساعت درس فوندرن، برنامه شو شروع کنه. گفت: آقا خیلی کمه.

فهمیدم که باز ۳ بگیر شده. بوش گفتم تو آگه تونستی، بیشتر بفونون تا بتونی grade بگیر (بعداً با grade آشنا می شین ولی در کل بدونین امتیازیه که به ازاء هر یکساعت مطالعه بیشتر نسبت به هیزی که قول دادین، بدست می آیرین) قیافه اش عین اهمقا شد و گفت: باشه. ولی وقتی هفته بعد اومد پیش من گفت: آقا نمی شه یه کم از این برنامه من کم کنید. آفه پدرم در اومد تا بتونم تمومش کنم. دوست داشتم با این داستان بفهمی که همه آدما رافع به توانایی هاشون اغراق می کنن. پس سعی کن با یه ساعت کم شروع کنی تا بتونی فوب و با پیشرفت تدریجی حرکت کنی. اما همیشه یادت باشه هر بقدر بفونونی کمه و این ساعت رو هر هفته باید بیشتر کنی.

امروز، امیر ارژنگ با سه ماه پیش، که اومدش پیش من زمین تا زیر زمین فرق می کنه. اون داره روزایی که مدرسه می ره، روزی ۶ ساعت درس می فونه و روزای تعطیل هم ۱۱ ساعت. البته باید متذکر بشم که اون، ساعت فوابش رو کم کرده ولی در مدت ۳ ماه، نه دو روز. اینو گفتم که واسه پیشرفت فودت صبر کنی. موفق می شی اما یواش یواش....

و اما پگونگی نحوه نگارش آفیش هفتگی:

۱- اول برو یه برگ سفید واسه من بردار بیار بینم. حالا توی اون برگه، برنامه ثابت هفتگی مدرسه ات و فارچ از مدرسه ات رو بنویس. (می دونم حفظ نیستی پاشو برو بیارش عزیز فنگم)

برنامه امیر ارژنگ اینطوری بود:

ساعت تعطیلی

۳/۱۵	شنبه: فیزیک/شیمی/ادبیات/عربی
۳/۱۵	یکشنبه: ریاضی/زیست/ریاضی/زیست
۱/۴۵	۲شنبه: شیمی/زبان/شیمی
۳/۱۵	۳شنبه: فیزیک/زمین شناسی/دینی/ادبیات
۳/۱۵	۴شنبه: زیست/زیست/فیزیک/زبان
۱۱/۱۵	۵شنبه: ریاضی/فیزیک
۴-۶ کلاس سنتور	
۵-۷ معلم فصوصی فیزیک	
ساعت ۷ با خانواده بیرون میره (سینما، شام و ...)	



تکته: یادت باشه کلاسهای فصولی جزء ساعت مطالعه مسوب نمی شه، هر چقدر هم که مفید باشه....

۲- با توجه به ساعاتی که در هفته پیش درس فونری و همپنین برنامه روزمره ای که در بالا نوشتی در جلوی هر روز، پیش بینی کن که چند ساعت درس می فونی. برای امیر ارژنگ اینطوری بود:

شنبه (۳ ساعت) (چون که شنبه هفته پیش فکر می کرد می تونه ۴ ساعت درس بفونه ولی بیشتر از ۲/۳۰ ساعت نتونست درس بفونه واسه همین سه ساعت کافیه)

یکشنبه (۳ ساعت) (چون عین برنامه شنبه است)

دوشنبه (۲ ساعت) (چون کلاس سنتور داره ضمناً هفته پیش در روز دوشنبه نتونسته بود بیشتر از یک ساعت و پهل و پنج دقیقه درس بفونه)

سه شنبه (۲ ساعت) (چون معلم فصولی داره)

چهارشنبه (۳ ساعت) (عین شنبه و یکشنبه)

پنجشنبه (۲/۳۰ ساعت) (درسته که زودتر تعطیل می شه ولی میره بیرون، در ضمن پنجشنبه هفته قبل هم ۲ ساعت بیشتر نفونده بود)

جمعه (۶/۳۰ ساعت) (بیشترین ساعت مطالعه باید برای روزای تعطیل باشه، البته امیر ارژنگ جمعه هفته پیش نتونسته بود بیشتر از ۵ ساعت درس بفونه - چون مهمون داشتن- امیر ارژنگ گفت چون تو این هفته مهمون نداریم می تونم ۶/۳۰ ساعت درس بفونم.)

همونطور که دیدی سعی کردم میزان زمانهایی که واسه امیر ارژنگ در نظر گرفتم، کمی بیشتر از ساعتی باشه که هفته پیش، فودش فونده بود. چون تجربه بوم یاد داده آگه میخ مکلمتر کوبیده بشه، سقف فونته برنامه ریزی، استواری بیشتری داره. مشخص کردن دقیق ساعتها و افزایش تدریجی اونها در آخیش هفتگی هم، عین مکلم کوبیدن میفهای سقف برنامه ریزی هفته بعد تو مسوب می شه. تو نمی تونی با یه طناب شل ول سقف اتاقت رو روی زمین نگه داری.

حالا تو هم براساس ساعتی که هفته پیش درس فونری و همپنین شرایط جدیدی که در هفته آینده احتمالاً تجربه می کنی (مثلاً کلاس فوق العاده ای که هفته پیش نداشتی و این هفته داری). در کادر پایین پیش بینی کن هر روز چقدر می فوای درس بفونی. فوبه که تو هم، ساعتی که می نویسی، یه کم بیشتر از ساعتی باشه که هفته پیش درس فونری، اما فقط یه کم.



؟	شنبه ۳ ---	؟	شنبه ---
؟	شنبه ۴ ---	؟	شنبه ---
؟	شنبه ۵ ---	؟	شنبه ۲ ---
؟	جمعه ---		

۳- حالا بر اساس ساعتی که بالا نوشتی دقیقاً ساعتی شروع و پایان بخشهای مطالعاتیت رو، در هر روز مشخص کن، من واسه امیر ارژنگ اینطوری نوشتم:

جمعه (۶)	چهارشنبه (۴)	دوشنبه (۲)	شنبه (۳)
۱۱/۲۰ - ۱۱/۲۰ فیزیک ۱۱/۲۵ - ۱۱/۲۵ شیمی ۱ - ۲ شیمی ۵/۲۰ - ۶/۲۰ ریاض ۸ - ۹ عربی ۱ - ۱۱ دینی	۶/۲۰ - ۵/۲۰ ریاض ۸ - ۹ فیزیک ۱۰ - ۱۱ زیرین	۸ - ۹ فیزیک ۱۰ - ۱۱ اریات	۶/۲۰ - ۵/۲۰ ریاض ۸ - ۹ زیت ۱۰ - ۱۱ زیت
	پنجشنبه (۲)	سه شنبه (۲)	یکشنبه (۳)
	۱ - ۲/۲۰ ریاض ۴ - ۵ ریاض	۸ - ۹ فیزیک ۱۰ - ۱۱ زیت	۵/۲۰ - ۶/۲۰ شیمی ۸ - ۹ شیمی/زبان ۱۰ - ۱۱ زبان



به نظرت این ساعتها را چه جوری نوشتیم؟ شانسی؟ شاید فیلی از شماها قبلاً تا همین جای برنامه ریزی هم جلو آمدین ولی بازم کارها خوب پیش نرفته بود، چون ساعتها رو الکی نوشته بودین.

اگه می فوای ساعتها، روی حساب و کتاب باشه تا تمایلت برای انجام اونها بیشتر باشه
همتا نکات ففن این قسمت رو بفون:

A

در آفیش هفتگی امیر ارژنگ ساعتها رو براساس ساعتهایی که هفته پیش درس فونده بود نوشتیم، چون احساس کردم همتا با اون ساعتها راحت بوده. تو هم همین کار رو بکن. این فیلی مهمه که تو به ساعت فیزیولوژیک* بدن خودت احترام بزاری و مثلاً در ساعاتی که خوابت می گیره، فیلی برنامه ریزی درسی نکنی چون ممکنه به بن بست برسی. حتی اگه می فوای ساعت خوابت رو کم کنی در ساعتهایی که می فوایدی بیدار بمون ولی بهتره در اون ساعتها که بیدار موندی بیشتر استراحت کنی تا بعداً که ساعت فیزیولوژیک بدنت به بیدار موندن در اونها عادت کرد، در اون ساعتها درس بفونی.

B

مسئله دومی که باید بوش توجه کنی اینه که وقتی می فوای ساعتهای هر روزت رو بنویسی، همتا باید چند تا مسئله مهم رو در نظر بگیری: مثل ساعتی که می رسی فونه، تراخیک، نبودن تاکسی. بدبینانه ترین شرایط رو در نظر بگیر چون تو حق نداری به ملاقاتت با درسها دیر برسی. ساعتهای غذا خوردن خانواده ات رو در برنامه ات تاثیر بده، سعی کن جوری آفیش هفتگی ات رو بنویسی که ساعتهای غذا خوردنت با اونها هماهنگ باشه و بتونی با اونها غذا بفوری چون اینطوری انرژی مثبت و خوبی هنگام استراحتت می تونی کسب کنی و پرا انرژی تر حرکت کنی.

* بدن هر کدوم از ما ساعتی داره که نسبت به عاداتمون فودش رو تنظیم می کنه. این ساعت قابل تغییره ولی بهتره که اول راه، زیاد دست کاریش نکنیم.



C

همونطور که در شکل ۲ می بینی من ساعتی که واسه امیر ارژنگ در نظر گرفتم، در اکثر روزها تکراریم، عدت اصلی این کار، اینه که وقتی بدن ما در یک ساعتی خاصی عادت می کنه درس بخونه، به مرور زمان، در اون لحظه ها با راندمان خیلی بیشتری به مطالعه می پردازیم. پس تو هم اینکار رو انجام بده لطفاً. یعنی تا جایی که می تونی ساعتی درس خوننت رو در روزهای مختلف شبیه هم کن.

D

به روز پنج شنبه امیر ارژنگ خوب نگاه کن، از ساعت ۵ به بعد یک زمان عالی بزرگ می بینی که با توجه به اینکه خانواده امیر ارژنگ همیشه ۵ شنبه ها بعد از ظهر بیرون می رفتن، من هم این زمان عالی رو برای امیر ارژنگ در نظر گرفتم ولی بوش گفتم آکه از شنبه تا ۵ شنبه به همه قولیات وفا کردی می تونی از این زمان استراحتی استفاده بکنی وگرنه وقتی خانواده ات رفتن بیرون تو می مونی فونه، واسه پیران عقب افتادگی هات. تو هم این زمان رو واسه خودت در نظر بگیر. بوش می گم: استراحت شرطی.

فلاصه نکات فغن این قسمت:

- A-** در آفیش هفتگی سعی کن بیشتر رو ساعتی حساب کنی که هفته پیش در اونجا درس خوندی چون اون ساعتها، ساعتی راحتی برای مطالعه واسه تو بوده.
- B-** بر بینهانه ترین شرایط رو در نظر بگیر و بعد ساعتی آفیش هفتگی ات رو تنظیم کن. تو حق نداری با تأخیر به قرارهای درسی ات برسی.
- C-** تا جایی که میتونی، ساعتی درس خوننت در روزهای مختلف تکراری، مشابه به هم باشه.
- D-** واسه بوتی انجام شدن کارت، در یک روز، به خودت استراحت شرطی بده.



حالا که یاد گرفتی ساعت‌های شروع و پایان بخش‌های مطالعاتی رو بنویسی، برو توی فرم آفیش هفتگی قالی که صفحه گذاشتم، ساعت‌های هر روزت رو بنویس. آهای با توام، نرو شماره ۴، کاری که بعت گفتم رو همین الان انجام بده.

۴- بعد از اینکه ساعتها رو نوشتیم باید بدونیم در هر بخش مطالعاتی پی می‌فویم بفونیم! این قسمت فیلی مساسه.

چون اگر غیرمرفه ای انجام بشه میل و رغبت تو واسه انجام برنامه کم می‌شه چند تا نکته ریز داره که فیلی آسونه ولی اگه بوش توجه کنی، فیلی راحت در انجام برنامه ریزیت موفق می‌شی. واسه اینکه این نکات ریز رو بفهمی، اول به آفیش هفتگی امیر ارژنگ که پایین چاپ شده یه نگاهی بنداز و بعد دونه دونه، نکات ففن این قسمت که صفحه بعد اومده را بفون. هر یه دونه رو که می‌فونی برگرد به آفیش هفتگی امیر ارژنگ و برنامه مدرسه اش یه نگاه دقیق بنداز.

شنبه (۲)	دوشنبه (۲)	چهارشنبه (۳)	جمعه (۶)
۶:۳۰ - ۹:۲۰ زیت ۹ - ۱۱ زیت	۸-۹ ۱۰-۱۱ اریات	۶:۳۰ - ۹:۲۰ ۸-۹ ۱۰-۱۱	۱۱:۴۰ - ۱۲:۴۰ ۱۲:۴۵ - ۱۴:۴۵ ۱-۲ ۶:۳۰ - ۹:۲۰ ۸-۹ ۱۰-۱۱
یکشنبه (۳)	سه‌شنبه (۲)	پنجشنبه (۱)	
۶:۳۰ - ۹:۲۰ ۸-۹ ۱۰-۱۱	۸-۹ ۱۰-۱۱	۱-۲ ۴-۵	

برنامه امیر ارژنگ

ساعت تعطیلی

۳/۱۵	شنبه: فیزیک / شیمی / اریات / اعربی	
۳/۱۵	یکشنبه: ریاضی / زیست / ریاضی / زیست	
۴-۶ کلاس سنتور	۱/۴۵	۲شنبه: شیمی / زبان / شیمی
۳/۱۵	۳شنبه: فیزیک / زمین شناسی / دینی / اریات	
۳/۱۵	۴شنبه: زیست / زیست / فیزیک / زبان	
۱۱/۱۵	۵شنبه: ریاضی / فیزیک	

ساعت ۷ با خانواده بیرون میره (سینما، شام و ...)



ارامه نکات فغن این قسمت در صورت تمایل مطالعه کنید.

A

وقتی می فوای بخش های مطالعاتی رو بین درس های مختلف تقسیم کنی، بخش های مطالعاتی آغازین هر روز رو اختصاص بده به دروس حل کردنی مثل ریاضی و فیزیک. بعد از این دروسها، دروس فهمیدنی مثل شیمی و زیست و فلسفه و در آفر شب، دروس مفقی مثل ادبیات و دینی و تاریخ رو قرار بده.* پس تا جایی که می تونی اول دروس حل کردنی، بعد دروس فهمیدنی و آفر شب دروس مفقی. (به روز جمعه آغیش هفتگی امیرارژنگ دقت کن!!)

B

با اینکه در شماره ۱ توضیح دادم چه جور شروع کنی ولی یه نکته دیگه هم باید بگم: بخش مطالعاتی اول هر روز فیلی بخش مطالعاتی مهمیه. آله فوب شروع بشه فیلی به ما کمک می کنه که روز فوبی داشته باشیم واسه همینم آله با یه درس فاصی، رابطه فوبی نداری، با اون درس شروع نکن، با یه درسی که علاقه مندی بیشتری بهش داری، شروع کن تا اثرثیت به فاطر فوندن این درس دوست داشتنی مشاعف بشه، بعرض برو سراغ اون درس سفته. ولی یادت باشه شاخ اون درس سفته رو باید بشکونیم. هیپکس نمی تونه جلوی ما بایسته.

C

همونطور که متوجه شدی رشته امیرارژنگ تجربیه (تورو خدا نگو: «از کجا باید می فهمیدم؟») چون اون وقت بهت می گم: «فنگ، تو برنامه اش زیست شناسی و زمین شناسی (داره)»
فیلی از مشاورای عزیز می کن: «درسی رو که در مدرسه یاد می گیرین رو همون روز که رسیدین فونه بفونین.» فیلی هر فوشون فشنکه. راست می کن اینطوری فیلی بهتره.

*علت اینکه دروس مفقی رو در آفر شب قرار می دیم اینته که کربندی مغز - یعنی انتقال داره ها و اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلندمدت - در هنگام فواب صورت می گیره و این کربندی از آفرین اطلاعاتی که به حافظه کوتاه مدت سپرده ایم - دروس مفقی - شروع می شود. البته این مسئله در روزهای عادی صدق می کنه نه یک روز فاص (مثل شب امتحان).



اما من اینو به کسانی که تازه می خوان با یه برنامه ملو* کارشون رو شروع کنن پیشنهاد نمی کنم که هیچ، قدرن هم می کنم. شعاری که مشاورای عزیز می کن بیشتر اوقات، حالت ایره آل داره و یکی دو هفته بیشتر طول نمی کشه. چون من آرم واقع بینی هستم و می دونم که همه ما فقط وقتی خوب کار می کنیم که زور بالای سرمون باشه، بهت می کم جلوی بفش های مطالعاتی ات درسهای فردات رو بنویس. مگر اینکه ساعتی در رس فوندنت در آینده خیلی زیاد بشه (یا همین الان هم زیاد باشه) که بهتره زمان کمی رو (مثلاً از ۵ ساعت درسی که می خونیم فقط یک ساعتشو) اختصاص بدیم به دوره درسهایی که همون روز یاد گرفتیم و بازم بقیه زمانها رو به دروسی که فردا از اونها تکلیف داریم اختصاص بدیم.

D

شاید وقتی می کم: «بفشهای مطالعاتی هر روز رو به انجام دادن تکالیف فردا اختصاص بده.» بگی: «همه درسا که مشق و تکلیف ندارن». اگر معلم یا استاد مربوطه تکلیف خاصی ندرده، وظیفه اصلی و هتمی ما اینه که درسی که در هفته پیش تدریس شده رو هتماً مطالعه کنیم. تا با این کار، آمادگی یادگیری در رس فردا رو در خودمون ایجاد کنیم. حتی اگه اینکار از ما خواسته نشده بود.

E

با اینکه امیر ارژنگ در روز ۳شنبه دینی هم داشت ولی در روز ۲شنبه من هیچ زمانی رو به دینی اختصاص ندرادم. علت چیه؟
اصلاً مگه تو فضولی که من باید همه پی رو واسه تو توضیح بدم؟ نه بابا شوقی کردم. علتش بهت می کم: همونطور که می بینی امیر ارژنگ در آفیش هفتگی خودش واسه روز ۲شنبه فقط ۲ ساعت، زمان مطالعه داره که خیلی ساعت کمی محسوب می شه. از اونجایی که معلم فیزیک و ادبیاتش خیلی آرمای گیری هستن و هر دفعه تکالیف جلسه قبل خودشون رو یا امتحان می گیرن یا می پرسن من مجبور شدم

بفشهای مطالعاتی ۲شنبه رو اختصاص بدم به ادبیات و فیزیک. ولی از دینی

* (ملو در زبان عامیانه یعنی کم، آهسته، که شاید در ادامه کتاب بازم ازش استفاده کنم.)



غافل نشدم و در روز جمعه که بخش مطالعاتی زیار داشت، یک ساعتش رو افتصاص دارم به دینی. هیچ درسی نباید در آفیش هفتگی مزف بشه، حتی آکه معلمش سفتگیر نباشه یا درس آسونی باشه.

F

یکشنبه ها، معلم زیست امیرارژنگ همیشه درس می پرسه من چون می دونستم روز شنبه واسه زیست فوندن وقت کم می آریم (چون همیشه تکالیف ریاضی اش هم زیاده) جمعه یک بخش مطالعاتی رو به زیست افتصاص دارم تا اینطوری واسه پرسش اشنبه وقت کم نیاره. تو هم باید یه همپین پیش بینی هایی بکنی.

G

در روزهایی که استراحت شرطی داری (مثل پنجشنبه های امیر ارژنگ) سفت ترین درسا رو در برنامه ات قرار بده. چون تجربه ثابت کرده وقتی به زمان استراحت نزدیک می شیم، انرژی ما مضاعف می شه. اینفور موقع ها می تونی به فودت بگی: «آکه شاخ این درس سفت (مثلاً عربی) رو بشکونم می تونم امروز از استراحت شرطی ۴ لذت ببرم.» یادت باشه، استراحت شرطی فقط زمانی قابل استفاده است که تو به همه قولهایی که داده بودی وفادار مونده باشی و گرنه در زمان استراحت باید به پیران عقب افتارگی هات پردازی (آئی، باید فونه بمونی و به جای دیدن یک فیلم قشنگ توی سینما، با فرمولهای ریاضی فیزیک ور بری. دلم سوفت برات 😊)

H

ممکنه در اولای شروع کارت، مجموع ساعت مطالعه هفتگی تو فیلی کمتر از اونوی باشه که بتونی همه کارها و تکالیف مدرسه و معلمها و آزمون ها تا انهام بری، نباید بترسی و ناامید بشی، اینفور موقع ها سعی کن در هر درس فقط پروژه های اصلی و کلیدی اون درس رو انتقاب کنی. مثلاً ممکنه معلم ریاضیت از ۳ تا مبحث مختلف، ۲۵۰ تا تست داده باشه و تو فقط ۴ ساعت آفیش هفتگی ات رو میپور شدی به ریاضی افتصاص بری. به جای اینکه به فودت قولهای احمقانه بری که: «آی، من این هفته ۲۰۰ ساعت ریاضی می فونم و از این جور فالی بندری ها،



فقط از مبحثی که معلمت در حال آموزش اون هست، تست بزن اونم تا بایی که تونستی. تا اینطوری از این جا به بعد با معلمت حرکت کرده باشی و بعداً که ساعت مطالعه ات افزایش یافت به هیران عقب افتادگی های درسیت برسی. اصلاً هم ناامید نباش چون تو در حال پیشرفت هستی. اینو به فاطمه این می گم که هفته پیش مطمئناً همین ۴ ساعت ریاضی رو هم نمی خوندی. هتماً می دونی که این مسئله فقط در اوایل کار تو، مورد عفو و بخشش قرار می گیره و بعداً که ساعتوات هیولا شد (یعنی زیاد شد!) دیگه باید به هر چی که معلمت می گه، برسی.

I

شاید الان گیج شده باشی که باید بقدر از زمان بفش های مطالعاتی ات رو به دروس اختصاصی بری و بقدر به دروس عمومی؟ یک قانون قدیمی هست که می گه: ۷۰٪ اختصاصی و ۳۰٪ عمومی. هروداً درسته ولی من کامل قبولش ندارم. یه راه آسونتر بهت یاد می دم: تو باید به همه تکالیفی که استادات و معلمات واسه دروس اختصاصی از دروس بدید می دن، برسی. پس پوری ساعتها رو تقسیم کن که این کار، که اصلی ترین کار تو محسوب می شه انجام بشه سپس مابقی زمانها رو به دروس عمومی بده (یعنی حداقل زمان) و هر چی به زمان کنکور یا آزمون دروس عمومی نزدیک می شی، زمان دروس عمومی رو بیشتر کن ولی اینکه بعضی ها می گن: «دروس عمومی واسه شب امتحانه» یا «یک ماه مونده به کنکور باید دروس عمومی رو بخونیم.» اهمقانه ترین حرف ممکنه، چون هیچ وقت این آدم ها، در دروس عمومی به نتیجه نمی رسن. در آفیش هفتگی، آگه زمان کمی واسه دروس عمومی می مونه نباید یک درس یا چند درس عمومی از برنامه حذف بشه. حداقل زمان رو، واسه هر درس در نظر بگیر. (اتفاقی که واسه درس دینی و عربی امیر ارژنگ افتاده و علتش هم این بود که کلاً امیر ارژنگ همیشه دینی اش خوب بوده و با همین یک ساعت، بیشتر اوقات می تونه یک درس بگونه و کارش رو راه بندازه. در درس عربی هم چون تازه کلاسشون شروع شده فیلی کار زیادی نداره.)



J

اگه تعداد بخشهای مطالعاتی ات اونقدر زیادن که می تونی چند تاشون رو فالی بزاری و به تکالیفی هم که داری برسی، هتماً این کار رو انجام بده، (مثلاً ۲ یا ۳ تاش فالی بزار) این حرف به این معنی نیست که در اون زمانها چیزی نفونی، بلکه واسه این، جلوش چیزی نمی نویسیم که اگه در یک درسی عقب افتادیم و زمانهایی که به اون درس اختصاصی دادیم، کم اومد، در بخشهای مطالعاتی که آزاد مونده بود، به اون درس بپردازیم. البته من نتونستم این کار رو واسه امیر ارژنگ

علامه نگارن هفتم این قسمت:

- A-** ترتیب و توزیع بخشهای مطالعاتی بین دروس در یک روز: ۱-دروس مل کردنی ۲-دروس فهمیدنی ۳-دروس فحقی
- B-** با درسی روز فودت رو شروع کن که دوستش داری.
- C-** اگه ساعتی آفیش هفتگی ات کمه بیشتر اونها رو به دروس فردات اختصاص بده.
- D-** حتی اگه در درسی واسه فردا تکلیف نداشتی، درسی که هفته پیش بهت آموزش دادن هتماً فونده بشه.
- E-** هیچ درسی در آفیش هفتگی نباید حذف بشه حتی آسونترین اونها.
- F-** اگه واسه روز قاضی ممکنه وقت کم بیماری از روزهای قبل به فکرش باش.
- G-** در روزهایی که استراحت شرطی داری، سفت ترین درسا رو قرار بده.
- H-** اگه واسه تکالیفت ممکنه ووقت کم بیماری نگران نباش، فعلاً کارهای این هفته انجام بده.
- I-** اولویت تقسیم بخش های مطالعاتی با دروس اختصاصیه ولی هیچ درس عمومی نباید حذف بشه.
- J-** اگه بخشهای مطالعاتی زیاد داری می تونی چندتا از اونهارو واسه پیران عقب افتادگی های پیش بینی نشده کنار بگذاری.



بیشتر این هفته فیلی حرف زد. واقعاً میبورد. نمی شد حرفها نیمه کاره بزارم. قول می دم هفته های بعد کمتر وقتت بگیرم 😊
 تو الان باید بفیش های مطالعاتی رو که در آفیش هفتگی نوشته بودی رو بین دروس مختلف تقسیم کنی و در جدول صفحه بعد (آفیش هفتگی) وارد کنی.
 درسته که این ساعتها رو فودرت نوشتی اما فکر کن حرفهای فراست باید مو به مو اجرا بشه و گرنه تو می ری زیر سؤال و فراگوشت رو می گیره و می پیونه.
 آگه تو فودرت به حرفهای فودرت توجه کنی چه بوری می تونی انتظار داشته باشی بقیه به حرفها گوش بدن؟

ما آدمها فیلی عیبیم. همیشه انتظار داریم بقیه، هرکاری از دستشون برمی آد برای ما انجام بدن. مثلاً احساس می کنیم پدر و مادرمون هر کاری که می گیم رو باید انجام بدن. توی دلمون می گیم: «وظیفه شونه». و آگه به یکی از قولهای کوچیکشون عمل نکنن، کلی از دستشون ناراحت می شیم.

ولی فودمون فیلی وقتها به قولهایی که به فودمون می دیم توجه نمی کنیم، یادت باشه: تا موقعی که دقیقاً به قولهایی که به فودرت می دی وفادار نباشی حق نداری از کسی انتظار داشته باشی کاری برات بکنه.

چون تو، وقتی به قولی که می دی پایبند نباشی، در واقع داری بلند داد می زنی: «من آدم مهمی نیستم».

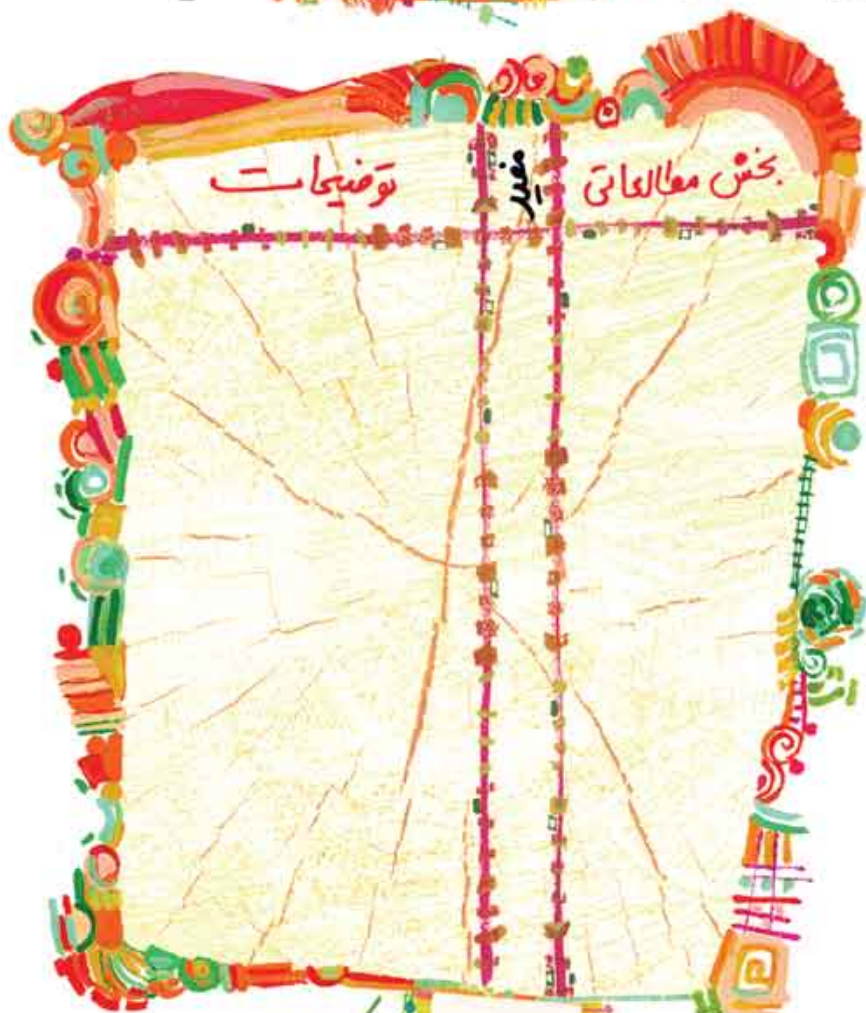
پس باید منتظر بی احترامی های دیگران هم باشی تا باشنیدن خرابی که فظ بالا زدی، فیلی راحت بعت بی احترامی کنن.

حالا که اینا رو بعت گفتم ازت فواش می کنم مثل یک انسان مہتمم به تمام قولهایی که در آفیش هفتگی به فودرت داری، وفا کنی تا من هفته دیگه احساس فوش بقتی کنم واسه داشتن شاگرد فوبی مثل تو.

در هفته ای که پیش رو داری به همه دنیا ثابت کن که پقدر آدم مهمی هستی....



روز..... (....) جدول روزانه تاریخ.....



کسر مطالعاتی
جمعه شب
آخ جون امروز.... grade گرفتن

"آقا ما مشکل خانواده‌ای داریم"
 منتظری پی بومت بگم؟
 بگم: آفی، الهی بمیرم؟
 نه، بومت می‌گم: این چیزها اصلاً به تو ربطی نداره.
 تو الان فقط باید به مشکلات خودت فکر کنی، اونا رو حل کنی،
 مشکلات دیگران تا اطلاع ثانوی به تو هیچ ربطی نداره.



تازه آکه می‌خوای کمکی هم به خانواده‌ات بکنی، درس خوندن تو فیلی بیشتر از فضولی کردن تو بعشون کمک می‌کنه. شاید وقتی درس خوندن تو رو ببینن، تممیل کردن به سری از مشکلا پراشون آسونتر باشه. و احساس کن به فاطر تو ارزش داره که مشکلاتشون رو تممیل کنن تو هم با رسیدن به هرفت می‌تونی فیلی از معضلات و مشکلات خانواده‌ات کم کنی یا از بین ببری.

پس الان به همه بگو: "من فعلاً درگیر مشکلات خودم هستم"



روز.....(....) تاریخ.....

جدول روزانه

توضیحات

امروز

بخش مطالعاتی

آغاز

کسر مطالعاتی

جمله شب

آخ جون امروز..... grade گرفتن

۹۵٪ آرما خودشون رو خوشبخت نمی‌دونن، امروز می‌فوام بوقت یازم بدم بقدردامت می‌تونم خوشبخت باشی، کار ساده‌ایه...

اون ۹۵٪ که گفتیم، فکر می‌کنن تعریف خوشبختی اینه که "همه چی باید خوب باشه" و چون قبلاً هم بوقت گفتیم، "هیچ وقت همه چی با هم خوب نیست" پس این آدم‌ها هیچ وقت احساس خوشبختی نمی‌کنن چون چیزی که اونا می‌خوان در حقیقت وجود خارجی نداره.

اما تعریف خوشبختی حقیقی اینه: "از خودت راضی باشی" یعنی تا حالا هر کاری که از دستت برمیومده، برای خودت انجام داده باشی و از این به بعد هم هر کاری که از دستت برمیاد (در هر خودت) بفاطر خودت و هدفیت انجام بده. خوشبختی یعنی اینکه وقتی آخر شب سرت رو می‌فوی بزاری روی بالشت یک احساس رضایت شخصی از خودت بفاطر روزی که گذشته، داشته باشی.



و برای فردا هم چوری برنامه ریزی کنی که کارهای لازم رو انجام بده. آگه اینجوری بپی جلو، هم موفق فواهی بود، هم اینکه همیشه احساس خوشبختی می‌کنی، راستی تو امروز احساس خوشبختی می‌کنی؟ آگه جوابت منفی هست، همین الان دست به کار شو، تو هنوز وقت داری که امروز خوشبخت بشی، شاید با په ساعت درس فوندن (شاید هم چند ساعت). باز داری په ساعت نگاه میکنی که؟ تو متو با این ساعت کپول کردی، فوواب پیه؟ ول کن بابا، با فواییدن فقط جسمت خوشبخت میشه ولی تو، نه...

تاریخ/...../.....

روز.....(.....)

توضیحات

مغز

بخش مطالعاتی

کسر مطالعاتی

جمله شب

آج چون امروز..... grade گرفتیم



چرا فکر می‌کنی باید روزی ۲۰۰ ساعت درس بفونی تا موفق بشی؟
همینکه از دیروزت نیم ساعت بیشتر درس بفونی موفقش!

جدول روزانه

تاریخ/...../.....

روز..... (.....)

توضیحات

مغیر

بخش مطالعاتی

کسر مطالعاتی

جمله شب

آج چون امروز..... grade گرفتیم

اکثر "تنبلا" خودشون رو اینطوری
تویه می کنن؛
"من فیلی تلاش کردم ولی نشد."
تو پشمای من نگاه می کنه و
پرو، پرو، پرو می که؛ "من فیلی تلاش
کردم کم بفوایم، ولی نشد."
راست می که، تمام تلاشش برای
تغییر عادت‌های بدش ناکام
می مونه. می دونی چرا؟ چونکه به
فای اینکه بفواد بیماری (تنبلی) رو
از بین ببره، می فواد نشانه های
بیماری رو از بین ببره.

اینکه آرمای تنبل زیادی می فواین
نشونه تنبلیه، پس آکه بفواین این
رفتارهای بدتون از بین بره، باید
سعی کنین تنبلیتون رو از بین
ببرین.

چه چوری؟ به کم بیشتر به خودت
فشار بیار و جرول روبرو رو پرت
کن. همین؟ نه، با من بیا جلو، آکه
همه کارهایی که بعت می کم رو
انجام بدی آخر این دختربه بیماری
اممقانه ات فوب می شه.





جدول روزانه

تاریخ/...../.....

روز.....(.....)

توضیحات	بخش مطالعاتی

کسر مطالعاتی

جمله شب

آه جون امروز..... grade گرفتیم



«آقا من چون معدل پایین بود نتونستم»

«آقا ما چون تبلیغ نمی‌تونیم»

«آقا من چون استعداد درس خواندن نداشتم...»

اینقدر به فودت برهسب های اهماقانه نزن. وقتی رابع به فودت می‌فویای حرف بزنی، باید عین دلایهای ماشین و فونه که فقط از فویوهای ماشین یا فونه حرف می‌زنن باشی. نه اینکه عیب و ایرادت رو پشت هم بشمری. تا وقتی به فودت برهسب های بد می‌زنی (مثل اینکه من تبلیغ‌ا) جلوی تغییرات مثبت رو می‌گیری، چون باورت می‌شه که تبلی، پس نمی‌تونی فودت رو اصلاح کنی.

آگه یه همپین اعتقادات اهماقانه ای داری، همین امشب بریزشون تو یه کیسه زباله مشکلی (که هیشکی هم نبینه) ساعت ۹ بزار در که آشغالانس ببرتش. بعد از اون می‌تونی تکون بفوری و به فکر کارایی که می‌تونی برای فودت انجام بدی باشی.

آه از اول کتاب تا حالا فقط داری می فونی و می کنی
"به به" ، ولی هیچکدوم از کارهایی که بوقت گفتن رو انجام
نداری. مثل این می مونه که کرون ترین اتومبیل دنیا رو
خریده باشی، اما واسه همیشه تو کاراز پارکش کنی.



روز (.....)

جدول روزانه

تاریخ / /

بخش مطالعاتی

مغیر

توضیحات

کسر مطالعاتی

جمله شب

آج چون امروز grade گرفتیم