



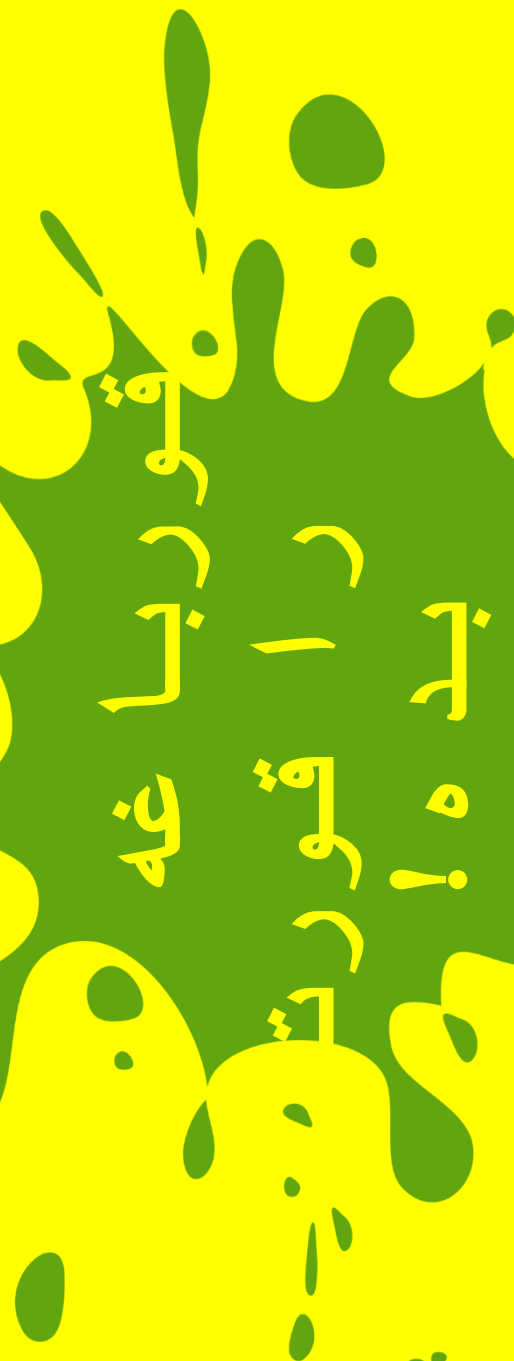
مجمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۲



تکنیک
مقابله با
اهمال کاری



kooshesh3gandi





مجمع فرهنگی - آموزشی کویش
تأسیس ۱۳۹۲

روزهایی که میدونی تو برنامه مطالعاتی درسی را باید
بخونی که اصلاً دوست نداری، از صبح اون روز به
غم بزرگی تو دلت میشینه

اونقدر مطالعه اون درس را عقب میندازی که یا
شب میشه و وقت نداری یا اینکه اینقدر خسته ای
که متوجه نمیشی چی خوندي

تو این تکنیک ما بهت یاد میدیم که چطوری از
پس کارهایی که دوست نداری راحت ببری و
بتونی به خوبی از روزت استفاده کنی



kooshesh3gandi





مجمع فرهنگی - آموزشی کویش
تأسیس ۱۳۷۲

چرا قورباغه را قورت بدم؟

قبل از اینکه بتوانید قورباغه‌ی خودتون را
مخض کنید تا قورتش بدید، باید از اول
دقیق مخض کنید که در هر حوزه از
زندگیتون به چه چیزی می‌خواهید برسید.
مثلاً تصمیم بگیرید به انجام چه کاری علاقه
دارید و می‌خواهید چه کاره شوید؟
یا مثلاً می‌خواهید کدام درس را مطالعه کنید و
پیشرفت کنید؟





مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۲

از شب قبل قورباغه ات را شکار کن

فکر کنید ببینید اگر که بخواهید درشت ترین قورباغه را
بخورید چه میکنید؟

درسته، اول آن را شکار میکنید و برای خوردن آماده
می کنید. پس برای انجام هر فعالیتی باید از روز قبل
برنامه ریزی کنید و تمام مراحل آن را یادداشت کنید و
بعد اولویت بندی کنید.

قانون تشخیص ضرورت میکنه:

« هیچ وقت برای انجام همه کارها، وقت کافی وجود
نداره. ولی همیشه برای انجام مهم ترین کارها
وقت کافی هست. »



kooshesh3gandi





مجمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۲

سفره را بچین

مثل هر وعده غذایی که در روز میخورید باید سفره را
آماده کنید پس قبل از شروع فعالیت، تمامی
چیزهایی که برای انجام کارتان نیاز دارید مثل
کتاب های درسی و کمک درسی، لوازم التحریر،
ساعت، و... آماده کنید و دم دست بگذارید.



kooshesh3gandi





مجمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۲

شیطون ترین قورباغه ات را اول کار قورت بده

شرط موفقیت در غلبه کردن به افعال کاری
اینه که از سخت ترین کارها شروع کنید. این
همون قورباغه ایه که باید بخورید. اگر درسی
هست که برات از بقیه سخت تر هست، اگر
درسی هست که از خوندنش متنفری، اول از
همه اون رو قورت بده، بعد با خیال راحت به
سراغ بقیه درس های دوست داشتنی برو



kooshesh3gandi





مجمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۲

از قورباغه ها نترس

یکی از دلایل انجام ندادن کارهای بزرگ اینست که
وقتی برای اولین بار با آنها مواجه میشوید، خیلی
سخت و طاقت فرسا به نظر می رسن و در نتیجه آن
ها را رها میکنید. بهترین کاری که میتونید بکنید اینست
که هر فعالیتی را به قطعات کوچکتتر

تبدیل کنید و هر بار یک قسمت از آن
را انجام بدید. مثلاً اگر در درس زبان
عقب افتادید، در گام اول لغات و در
گام دوم گرامر و را بخوانید و به مرور
پیش برید.



kooshesh3gandi





مجمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۲

همیشه این نکته را یادتون باشه اگر
کاری را که شروع کردید، تمام کنید در
انتهای روز احساس خوشحالی و
قدرت بیشتری خواهید داشت.



kooshesh3gandi

