

چاپ دوم



۱۰ جهش طلایی

تا رتبه ۱۰۰

- خودآموز برنامه ریزی در یک ساعت
- انتخاب های سرنوشت ساز
- مطالعه صحیح، هنر است
- کمتر بخوانید، بیشتر تست بزنید
- خدا حافظی با فراموشی
- همیشه با انگیزه باشید
- شبانه روز ۲۸ ساعت است!
- چگونه تند خوان شوید
- راز داشتن ذهن قدرتمند و بدون دغدغه
- تمرکز بودا، حافظه اینشتین



مهدی براتی



برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به شماره **09169958454** پیامک کنید. [عضویت در کانال تلگرام ما](#)

هدیه مهدی براتی به کل آینده سازان ایران عزیزم...

نشر این کتاب به صورت رایگان به این دلیل بوده که بعد از چهار سال از انتشار آن مورد استقبال خیلی زیاد دانش آموزان عزیز بود و میزان رضایت از آن بسیار بالا بوده، به صورت رایگان منتشر کردیم تا همگان استفاده کنند

دوست دار شما
مهدی براتی شهریور 403

18 سال تجربه و تخصص ما پشتوانه این کتاب هست.
بخوانید، لذت ببرید و نشر دهید.

اگر می خواهید جز رتبه های برتر باشید این کتاب را همین امروز بخوانید، حتی یک روز تاخیر هم جایز نیست.

برای دریافت کل هدایای کتاب و همچنین نسخه صوتی آن به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به شماره **09169958454** پیامک کنید.

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

حرفه ای و مطمئن درس بخوان

آیا وقشه جدی تر به آیندهات فکر کنی؟

اگر برنامه رایگان رو دنبال کردی، حتماً حس کردی که یه برنامه ریزی درست و یه مسیر ذهنی روشن، چقدر می تونه حالت رو بهتر کنه و تو رو روی ریل موفقیت بندازه...

اما راستش این تازه اول راهه!

خیلی از دانش آموزایی که مثل تو بودن، بعد از همین قدم اول فهمیدن که برای رسیدن به یه نتیجه واقعی، فقط برنامه درسی کافی نیست؛ باید یکی باشه که ذهنشون رو بشناسه، بهشون مسیر بده، اشتباهاتشون رو اصلاح کنه و قدم به قدم کنارشون باشه.

من، مهدی براتی، با ۱۸ سال تجربه‌ی مشاوره تخصصی کنکور و طراحی سیستم «مسیر ذهنی»، اینجام تا همین همراه مطمئن برای تو باشم.

توی جلسات مشاوره خصوصی، با هم برنامه مخصوص خودت رو می چینیم، روش مطالعه و تمرکزت رو بهینه می کنیم، راه حل های واقعی برای کنترل استرس و تنبلی پیدا می کنیم، و تو رو از سردرگمی نجات می دیم.

اگه آماده‌ای مسیرت رو حرفه‌ای تر و هدفمندتر ادامه بدی
اگه دلت می خواد از همین الان یک تغییر واقعی رو تجربه کنی
اگه دوست داری از بین دانش آموزای معمولی، تبدیل به یکی از قبول شده‌های خاص بشی...

همین حالا وقشه برای مشاوره خصوصی ثبت نام کنی.
جای تو هم توی جمع اون هایی که موفق شدن، خالیه...

با ما تماس بگیر 09169958454

برای موفقیت در

کنکور

آماده اید؟



- دغدغه درس بخوانید**
- ✓ برنامه ریزی شخصی با توجه به ویژگی های شما
 - ✓ دریافت و بررسی گزارش کار روزانه شما
 - ✓ تماس منظم سه روز یک بار و حل مشکلات شما
 - ✓ افزایش عملکرد در جلسه کنکور با مدیریت ذهن
 - ✓ ارتباط منظم با والدین و ارائه عملکرد شما
 - ✓ آموزش مدیریت زمان ، تقویت حافظه و تمرکز
 - ✓ آموزش های روانشناسی با توجه به شخصیت شما
 - ✓ برگزاری کلاس های آنلاین مشاوره ای
 - ✓ برقراری ارتباط با ما در هر زمان ممکن
 - ✓ آموزش خلاصه نویسی و یادداشت برداری
 - ✓ کنترل دغدغه های منفی و استرس شما
 - ✓ آموزش تندخوانی به شما
 - ✓ گرفتن آزمون های منظم از شما

به چه دلیلی ما انتخاب مناسبی برای شما هستیم؟

1- روش های قبلی روی نسل Z کار آیی ندارند و ما روی آخرین نظریه های روانشناسی مسلط هستیم. و ما بنیان گذار سیستم جدیدی هستیم سیستم مسیر ذهنی

2_رتبه های برتر ما اکثر از شهرستان ها و روستا ها بودند حتی رتبه 15 ما از یک شهر بسیار کوچک بود.

3_ما هر ساله تعداد محدودی دانش آموز پذیرش می کنیم و اکثرا دانش آموزان مدارس عادی را سطح ضعیف به بهترین رتبه ها می رسانیم، 80 درصد رتبه های برتر ما مدارس عادی بودند.

4-بالای 70 درصد دانش آموزان هر سال ما، کسانی هستند که دانش آموزان سال گذشته ما آن ها را معرفی کردند قطعا می دانید این نشان از [رضایت بالا](#) از کار ما هست

5_بخاطر گستردگی خدمات ما، شما فقط با هزینه مشاوره خدمات آزمون، و کارگاه های روانشناسی را به نوعی رایگان دریافت می کنید

6_بخاطر اینکه خود ما معلم هستیم می دانیم خانواده ها هزینه های سال کنکور را به سختی تامین می کنند و کسب نتیجه توسط شما بالاترین هدف ماست.



مهدی براتی

مشاور، محقق، نویسنده، مدرس و دبیر

با یک بررسی ساده مشخص می شود اکثر کسانی که رتبه برتر شدن از تجربیات مشاوران حرفه ای و با سابقه استفاده کردند، ۷۰ درصد کسانی که با کمک ما موفق شدند رتبه برتر شوند فقط بنگار گنگور دادند و از هزینه های خیلی زیاد و مشکلات زیاد حاصل از پشت گنگور مانع جلوگیری کردند چرا که فعلا شما هم می دانید در سال گنگور نباید به تنهایی پیش بروید و تعارف 18 ساله ما پشتوانه خیلی خوبی برای شما خواهد بود.



Rayamoshaver.com



09169958454



اهواز مرکز رشد و فناوری دانشگاه شهید چمران واحد فناوری ۲۱۶

دلایل انتخاب ما

- ۱- روش های فیزی روی نسل 2 کار آیی ندارند و ما روی آخرین نظریه های روانشناسی مسلط هستیم.
- ۲- با یک بررسی ساده در سوابق ما مشخص می شود که چرا انتخاب ما برای شما بهترین انتخاب است.
- ۳- ما هر ساله تعداد محدودی دانش آموز پذیرش می کنیم و اکثر دانش آموزان مدارس عادی را سطح ضعیف به بهترین رتبه های می رسانیم. ۸۰ درصد رتبه های برتر ما مدارس عادی بودند.
- ۴- بالای ۷۰ درصد دانش آموزان هر سال ما کسانی هستند که دانش آموزان سال گذشته ما آن ها را معرفی کردند فعلا می دانید این نشان از رضایت بالا از کار ما هست
- ۵- بخاطر گستردگی خدمات ما، شما فقط با هزینه مشاوره خدمات آزمون، و کارگاه های روانشناسی را به نوبت دریافت می کنید
- ۶- بخاطر اینکه خود ما معلم هستیم می دانیم خانواده ها هزینه های سال گنگور را به سختی تامین می کنند و کسب نتیجه توسط شما بالاترین هدف ماست.

بخشی از سوابق ما

- مینگر شیوه طراحی سیستم اختصاصی «میر ذهنی گنگور»
- سرگروه توسعه نخبستگی های دبیران متوسطه دوم اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان
- 18 سال سابقه تخصصی در حوزه تدریس، مشاوره تحصیلی، انتخاب رشته، نوجوان و گنگور
- مدیر دبیران استعدادیابی و هدایت تحصیلی شرکت پارسا
- مستر در دانشگاه شهید چمران
- نویسنده کتاب 10 جهش طلایی تا رتبه 1۰۰ پر فروش ترین کتاب مشاوره تحصیلی گنگور
- مدرس همایش های استعدادیابی، شخصیت شناسی، تحصیلی، گنگور و انتخاب رشته
- دارای پروانه اشتغال تخصصی از سازمان نظام روانشناسی
- مشاوره ایران به شماره ۱۵۰۲۰۹
- بالاترین میزان قبولی به نسبت جمعیت دانش آموزی بدون هیچ گونه ملاکی برای گلچین کردن دانش آموزان

مهم ترین خدمات ما به شما کدامند؟



- ۱- تخصص ما در حوزه استعدادیابی و شخصیت شناسی باعث می شود که برنامه ریزی کاملاً شخصی بر اساس «میر ذهنی» برای شما بنویسیم.
- ۲- فعلا می دانید هیچ فیزیکال المپیک بدون نظارت مربی فیزیکی نمی شود ما از شما گزارش کار روزانه دریافت می کنیم و بازخورد می دهیم.
- ۳- جالبه بدویند که ما خودمان از شما آزمون می گیریم و شما اضافه بابت آزمون نیاز نیست پرداخت کنید.
- ۴- ما با ارائه روش هایی که بخشن به خود شماست از شکست شما در گنگور جلوگیری می کنیم تا پشت گنگور را تجربه نکنید.
- ۵- با کارگاه های ویژه مدیریت ذهن و زمان، حافظه، کنترل افکار و... که ضمن سال برگزاری می گیریم، شما را جز افراد برتر افراد جامعه خواهید کرد.
- ۶- تخصص علمی روانشناسی و تجربه زیاد ما پشتوانه تضمینی خوبی برای حل مشکلات خاص فردی خواهد بود.

چگونه فعالیت می کنیم؟



در شیوه مشاوره من، صرفاً با برنامه ریزی درسی یا افزایش ساعت مطالعه مواجه نیستید. من با طراحی سیستم اختصاصی «میر ذهنی گنگور» بر پایه ی نوروساینس، روان شناسی شناختی و اصول مدیریت اراده، ابتدا ذهن دانش آموز را برای یادگیری آماده می کنم. ما از هر جلسه شناخت موانع ذهنی شروع کرده، سپس با تمرینات هدفمند، ذهن را به سمت تمرکز، تعادل هیجانی و خودتنظیمی سوق می دهیم. در این مسیر، هر دانش آموز بر اساس ویژگی های شخصی، نیاز تحصیلی و سبک یادگیری خودش تحلیل می شود و یک مسیر اختصاصی دریافت می کند. من به جای فشار بیرونی، ساختارهای ذهنی فردی را بازسازی می کنم تا دانش آموز بتواند با انگیزه فردی، مسیر گنگور را با آرامش، برنامه و عملکرد بالا طی کند. این روش باعث یادگیری انگیزه، مدیریت اضطراب و افزایش واقعی کیفیت مطالعه می شود.



10 جهش طلایی تا رتبه 100

چاپ دوم

نویسنده:
مهدی براتی

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به شماره **09169958454** پیامک کنید. [عضویت در کانال تلگرام ما](#)

سرشناسه	:	براتی، مهدی، 1366 -
عنوان و پدیدآور	:	10 جهش طلایی تا رتبه 100 / نویسنده مهدی براتی.
مشخصات نشر	:	اهواز: ترآوا، 1399.
مشخصات ظاهری	:	192 ص: ؛ 21/5*14/5 س.م.
شابک	:	8-459-347-600-978
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
عنوان گسترده	:	
موضوع	:	
موضوع	:	
موضوع	:	
موضوع	:	
رده بندی کنگره	:	
رده بندی دیویی	:	
شماره کتابشناسی ملی	:	

نام کتاب: 10 جهش طلایی تا رتبه 100

مؤلف: مهدی براتی

ویراستار: زهرا امیدی چنچه

طرح روی جلد: نفس نوابی

نوبت چاپ دوم / 1401

ناشر: ترآوا

شماره نشر: 723

قیمت: 275000 تومان

نشر ترآوا: اهواز - کیانپارس - خیابان نهم غربی - پلاک 128

نمابر: 06133903714 همراه: 09161136785

Taravapublication@yahoo.com

www.tarava.com فروشگاه اینترنتی:

@taravapub حق چاپ و نشر مخصوص ناشر است.

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

09169958454

شماره

فهرست مطالب

11	مقدمه
15	فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی‌انگیزه نخواهید بود
15	مهم‌ترین راز موفقیت در کنکور که به آن توجه نمی‌کنید!
15	هدف دارید؟
16	ببندید همین الان و تصور کنید
17	نکات مهم در داشتن هدف
18	زمانی که هدف کاملاً مشخص باشد چه نتایج دارد
19	اولین قدم را بردار
19	چرا باید هدفمان را بنویسیم
20	اگر هدف نوشته نشود، چه اتفاقی می‌افتد
21	برای رسیدن به هدف‌تان باید چه کارهایی انجام بدهید
21	کاملاً کاربردی
22	کافی است بگویید سردرد دارم!
22	هدف خود را به اهداف کوچک‌تری تقسیم کنید
23	گریه نکنید
23	اهدافتان را به خانواده و دوستان اطلاع بدهید
24	چگونه اهدافتان را زنده نگه دارید؟
26	لطفاً نفس نکشید
27	تمرین عملی
29	نتیجه‌گیری
31	تلاش برای رسیدن به هدف بستگی به نوع نگاه تو دارد!
33	فصل دوم: خودآموز برنامه‌ریزی در یک ساعت
34	پیچیده، اما بسیار ساده!
36	برنامه‌آزمون‌های آزمایشی شخصی‌سازی شده نیستند
36	هشدار!!
38	کمال‌گراها این ویژگی‌ها را دارند

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

شماره **09169958454**

39	در کدام استان هستید؟
41	احترام بزرگ‌ترها را حفظ کنید
41	هماهنگ با مد روز باشید!
43	دو صد گفتار چون نیم‌کردار نیست!
45	حالا مشخص کنید
45	یک پیشنهاد کاربردی
46	نتیجه‌گیری:
47	باور خودت را تغییر بده
49	فصل سوم: انتخاب‌های سرنوشت‌ساز در کنکور
49	هشدار! به چه کنم چه کنم نزدیک می‌شوید!
50	انتخاب‌های مهم در کنکور کدامند؟
50	1_ انتخاب منابع
51	مشکل از من است یا منابع؟
52	2_ آزمون‌های آزمایشی
54	3_ انتخاب کلاس کنکور خوب، فیلم آموزشی، یا کلاس آنلاین
60	4_ انتخاب مشاور مهم‌ترین انتخاب در سال کنکور
65	چگونه یک مشاور خوب کنکور را بشناسیم؟
66	با یک رتبه برتر مشورت کنیم بهتر است یا یک متخصص؟
66	مشاوران خوب کنکور در سه سطح هستند:
68	نتیجه‌گیری:
69	کی بود هلم داد؟
71	فصل چهارم: مطالعه صحیح هنر است.
71	محیط، شرط اول
71	عادت ندارم چه کار کنم؟
72	اصلاً چه معنی دارد پنجره اتاق یک کنکوری پرده داشته باشد؟
73	راهکار
74	خواب جدا، درس خواندن جدا
74	بوی کتاب و کنکور
75	هر ساعتی برای کار خاصی!

76	این مواقع درس نخوانید!
76	بهترین روش مطالعه، یک روش عالی، علمی و بهترین در دنیا
77	ابتدا نگاهی به مطالب داشته باشید تا ببینید با چه چیزی قرار است برخورد کنید؟!.....
79	از حفظ گفتن
79	اولین مرور را انجام بدهید!
79	نه اشتباه فکر می کنید!
80	این هم هدیه من به شما
81	نتیجه گیری:
83	فصل پنجم: کمتر بخوانید و بیشتر تست بزنید
83	مثل یک ارتشی باش!
84	دلیل شکست در کنکور با روزی دوازده ساعت مطالعه؟
85	تست زدن اصولی!
87	مدل های رنگارنگ تست زدن
88	تست زنی آموزشی
89	فریب تبلیغات را نخورید؟
90	ذهن ما میانبرها را یاد می گیرد!
90	تست زنی درس های حفظی
92	چند نکته مهم
93	طولانی نیست؟
95	حل همه تست ها لازم نیست!
96	چگونه و کدام تست ها را نشان دار کنیم؟
97	طاقت بیار رفیق!
98	رسیدن به درصد 100
109	فصل ششم: چگونه با فراموشی برای همیشه خداحافظی کنیم
109	مسابقه به سبک کنکور
110	باز هم در تله زمان گیر کردید!
111	دلایل نوشتن خلاصه
112	مدل های خلاصه نویسی
116	امان از فراموشی

117	 مراحل مرور
122	 هیچ نهاری مجانی نیست
	فصل هفتم: چگونه بدون کم کردن خواب و تفریح خود تا روزی دوازده ساعت هم مطالعه
123	 کنیم
123	 یک روز 28 ساعت است!
124	 کم کردن خواب و تفریح لازم نیست!
124	 عوامل خورنده زمان
129	 تنبیه به این سبک باشد
130	 ویتامین کم دارید
131	 استراحت و تفریح فراموش نشود
131	 استرس و اضطراب
132	 باور داشته باشیم که ...
132	 نه به دیگران چطور و چگونه!
136	 کارها و مواردی که زمان را از بین می‌برند
137	 یک پیشنهاد عالی!
137	 زمان‌های تلف شده!
140	 نتیجه‌گیری:
141	 شکار میمون
143	 فصل هشتم: چگونه در هر ساعت هفت برابر دیگران مطالعه کنیم
143	 دو هزار واژه در یک دقیقه!
144	 تندخوان شوید با انجام دادن این کارها
145	 باید انجام دهید
147	 تندخوانی حرفه‌ای‌تر برای کنکور
151	 نتیجه‌گیری
	فصل نهم: چگونه تمرکز بودا و حافظهٔ اینشتین را داشته باشیم (عجب فصلی خواهد شد
153	 این فصل)
153	 فراموشی خوب است یا بد؟
154	 حافظه و دیگر هیچ
154	 حافظه به زبان کنکوری

155	انواع حافظه
158	توجه _علاقه _تکرار
158	تکنیک یادگیری بهتر از طریق حافظه
160	از روش‌های زیر می‌توانید استفاده کنید
161	خیلی کاربردی
162	همین الان انجام بده
163	این مواد را بخورید توضیح نمی‌دهم چرا!
165	چند ساعت خواب کافی است؟
167	توجه: تمرکز بودا
168	تکنیک‌های افزایش تمرکز
170	نتیجه‌گیری
171	روش یختن وزغ
173	فصل دهم: راز داشتن یک ذهن قدرتمند و بدون دغدغه
173	آگاهی ذهنی:
174	ذهن ما دنبال راحتی است
176	حتی اگر در دانشگاه قبول نمی‌شد.
177	اشتباه نکنید!
178	فرار کردید اجازه ندهید خوش بگذرد
179	هشدار! ذهن شما خیلی باهوش است
180	بعد از تنبیه، انگیزه
181	افکار منفی در سال کنکور
182	هر فکری را نگیرید
183	یک پیشنهاد کلی
183	استرس در سال کنکور
184	استرس سه مرحله است
186	اگر دچار استرس شدیم چه کارکنیم؟
187	لطفاً ذهن خود را با خود همراه کنید
189	نتیجه‌گیری:
189	مرگ واقعی با فکر خیالی

دانلود دوره ی 3 بعد موفقیت در کنکور

(اصول مطالعه + مه 1 ارت های مطالعه + روانشناسی مطالعه)
به ارزش 1.190.000 تومان

دانلود پکیج آموزش برنامه ریزی

به ارزش 199 هزار تومان (هدیه کتاب)



لطفا برای دریافت این هدایا و هدایای دیگری کلمه 10 جهش را
به [09169958454](https://www.09169958454.com) پیامک کنید

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به
شماره [09169958454](https://www.09169958454.com) پیامک کنید. [عضویت در کانال تلگرام ما](https://www.09169958454.com)

مقدمه

به جرأت می‌توان گفت، همه دانش‌آموزان و دانشجویان دوست دارند رتبه برتر شوند، ولی موفق نمی‌شوند؛ با اینکه تلاش زیادی از جابجایی می‌دهند و خود را یک سال در خانه حبس می‌کنند.

در این کتاب به شما راه‌های سریع و کاربردی را ارائه خواهیم داد تا بتوانید با انجام آن‌ها رتبه برتر شوید.

ما این کتاب را در ده فصل به شما ارائه داده‌ایم. با انجام پنج فصل اول کتاب به راحتی می‌توانید به رتبه زیر هزار برسید و پنج فصل بعدی کتاب که در سطح بسیار بالاتری است؛ فصولی هستند که از تیررس دید بسیاری از مشاوران هم پنهان مانده‌اند و باعث می‌شوند تا شما به رتبه زیر صد برسید.

این ده فصل عبارتند از:

1- با خواندن این فصل هیچ وقت بی‌انگیزه نخواهید بود.

در این فصل ما چگونگی داشتن یک هدف واقعی را به شما آموزش خواهیم داد که چگونه انگیزه خود را در طول مدت مطالعه برای کنکور حفظ کنید و همیشه پرانگیزه و شاداب باشید و نه تنها از درس خواندن خسته نشوید، بلکه با لذت این کار را انجام دهید. توصیه می‌کنم به تمام راهکارهایی که در این فصل به آن خواهیم پرداخت، عمل کنید تا هدف برای شما همچون نفس کشیدن، یک نیاز تلقی شود.

2- در یک ساعت برنامه‌ریزی را به سبک رتبه برترها یاد بگیرید.

بعد از خواندن این فصل شما یاد خواهید گرفت که چگونه بهترین مدل برنامه‌ریزی را برای خود داشته باشید. حتی اگر مشاور دارید حتماً این

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

09169958454

شماره

فصل را خوب بخوانید؛ چراکه بیشتر اوقات برنامه‌ریزی مشاوران هم اشتباه است.

3_ انتخاب‌های سرنوشت‌ساز در سال کنکور

ما در این فصل کیفیت انتخاب‌های درست را در سال کنکور به شما آموزش خواهیم داد؛ مثل انتخاب منابع، انتخاب فیلم آموزشی یا کلاس کنکور، انتخاب آزمون‌های آزمایشی و انتخاب مشاور. در این فصل نکاتی را به شما آموزش داده‌ایم که تا الان اهمیت آن را نمی‌دانستید.

4_ مطالعه صحیح هنر است.

در این فصل درباره مکان و زمان مناسب برای مطالعه و نیز به‌ترین روش مطالعه در دنیا با شما صحبت خواهیم کرد و نکات جالبی همراه با راهکارهای مناسب به شما ارائه خواهیم داد تا دید شما نسبت به مطالعه تغییر کند.

5_ کمتر بخوانید و بیشتر تست بزنید.

این فصل یکی از مهم‌ترین قسمت‌های این کتاب است که شما را با چرایی و نحوه تست‌زدن، انواع تست و همچنین هر آزمودن دادن و چگونه آزمون دادن آشنا خواهیم کرد. در این فصل، شما با مواردی آشنا خواهید شد که شاید تا الان عکس این مطالب را شنیده باشید، ولی این مطالب هم مبنای علمی و تخصصی دارند و هم مبنای تجربی. پس فقط به مواردی که ما می‌گوییم عمل کنید.

6_ چگونه با فراموشی برای همیشه خداحافظی کنیم.

در این فصل درباره چگونگی مقابله با فراموشی صحبت خواهیم کرد. همچنین روش درست خلاصه‌نویسی و مهم‌تر از آن روش درست مرور کردن را به شما آموزش خواهیم داد. توجه داشته باشید که در این

فصل، روش درست مرور برای کنکور شخصی سازی شده است و متفاوت از روش‌هایی است که در سایت‌ها و یا منابع دیگر وجود دارد. البته در متن کتاب هم حتماً مشاهده خواهید کرد که چرا کنکور روش‌های خاص خود را دارد.

7- چگونه بدون کم کردن خواب و تفریح خود، تا روزی 12 ساعت هم مطالعه کنیم.

در این فصل، درباره مدیریت زمان صحبت خواهیم کرد و به شما یاد خواهیم داد که چگونه ساعت مطالعه خود را افزایش دهید بدون اینکه نیاز باشد تفریح و خواب خود را کم کنید. همچنین در این فصل به شما قدرت نه گفتن را نیز آموزش خواهیم داد.

8- چگونه در هر ساعت هفت برابر دیگران مطالعه کنیم.

در این فصل با تندخوانی آشنا خواهید شد. البته تندخوانی به سبک کنکور و مختص کنکور؛ هرچند به تندخوانی اصلی هم اشاره کرده‌ایم، اما توضیح داده‌ایم که چرا این مدل تندخوانی مختص کنکور نیست و شما باید تندخوانی مختص کنکور را یاد بگیرید؛ موضوعی که تا به حال به آن اشاره نشده است.

9- چگونه تمرکز بودا و حافظه اینشتین را داشته باشیم.

این فصل بسیار مهم است. در این فصل به شما یاد خواهیم داد چگونه حافظه قوی داشته باشید تا مطالب را راحت‌تر یاد بگیرید و تکنیک‌های تقویت حافظه را به‌طور کامل آموزش خواهیم داد.

همچنین به‌طور مفصل، درباره این موضوع که چگونه هنگام مطالعه تمرکز عالی داشته باشیم، صحبت خواهیم کرد که یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بچه‌ها در هنگام مطالعه است.

10_ راز داشتن یک ذهن قدرتمند و بدون دغدغه.

در این فصل به چگونگی کارکرد ذهن پرداختیم؛ اینکه چگونه بر تنبلی غلبه کنید و عادات خوبی در خود ایجاد کنید! چگونه مثل یک قهرمان عمل کنید و چگونه مدیریت ذهن خود را در دست بگیرید و از دغدغه‌های منفی و استرس به دور باشید. همه این موارد در این یک فصل گفته شده است؛ چه بسا اگر شما مدیریت ذهن داشته باشید، قطعاً موفق خواهید بود.

مطالعه این کتاب را از همین لحظه شروع کنید؛ چراکه هرچه دیرتر شروع کنید قطعاً از کسب رتبه برتر دور خواهید شد.

همان‌طور که در فصل نه خواهم گفت، حتماً مطالب این کتاب را روی کاغذ بنویسید و به دیوار بچسبانید تا همیشه جلوی چشمتان باشد.

علاوه بر این کتاب، شما باید یک سری مطالب دیگر نیز داشته باشید که در این کتاب امکان ارائه آن نبود. بنابراین، برای دریافت این فایل‌ها و همچنین هدیه‌ای که با خرید این کتاب دریافت خواهید کرد، فقط یک بار کلمه 10 جهش را به شماره 09169958454 پیامک کنید.

«رتبه برتری باشید. انشالله»

مهدی براتی

فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی‌انگیزه نخواهید بود

مهم‌ترین راز موفقیت در کنکور که به آن توجه نمی‌کنید!

برایان تریسی می‌گوید: موفقیت در هدف‌گذاری است. هرچیزی جز این، حاشیه است؛ چراکه تمام انسان‌های موفق به شدت هدف‌گرا هستند و می‌دانند که چگونه با تمام وجود و در هر روز زندگی برای دستیابی به خواسته‌هایشان تلاش کنند.

هدف دارید؟

قصد دارم مهم‌ترین راز موفقیت در کنکور را به شما بگویم؛ رازی که زیاد شنیده‌اید، این راز مهم چیزی نیست جز داشتن هدف و انگیزه. نگوئید این را که می‌دانستم! بله می‌دانستید اما عمل نمی‌کردید یا توجه لازم را به آن نداشتید و صرفاً چیزی در ذهنتان بود (البته راز نیست و همه می‌دانند، اما چون به این صورت نمی‌دانند، گفتم راز).

یک واقعیت مهم را به شما بگویم؛ چیزی که شما به عنوان هدف در نظر دارید در واقع، همان هدف همه است؛ و همه می‌خواهند که در یک رشته خوب و یک دانشگاه خوب قبول شوند تا آینده خود را خودشان با دستان خودشان بسازند؛ حتی تنبل‌ترین و بی‌حال‌ترین افراد هم این هدف را دارند. در واقع، ساختار مغز ما این مدلی است که دنبال راحتی و

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

09169958454

شماره

لذت بردن از زندگی است و درس خواندن ما هم به همین خاطر است. ما درس می‌خوانیم تا در آینده پول بیشتر و موقعیت اجتماعی بهتری داشته باشیم. باور ندارید همین الان چشمانتان را ببندید و ببینید واقعاً دنبال چه هدفی هستید.

ببندید همین الان و تصور کنید

متوجه شدید که هدف شما راحتی است که همه افراد دنبال آن هستند. پس در این مورد تفاوتی با بقیه افراد ندارید.

داشتن هدف کافی نیست

الان متوجه شدید که صرفاً داشتن هدف کافی نیست، بلکه باید یک سری کارهای دیگر را هم رعایت کنید. حال، داستان زیر را بخوانید: «کمانگیر پیر و عاقلی در مرغزاری در حال آموزش تیراندازی به دو جنگجوی جوان بود.

در آن سوی مرغزار نشانه کوچکی که از درختی آویزان شده بود، به چشم می‌خورد.

جنگجوی اولی تیری را بیرون می‌کشد، آن را در کمانش می‌گذارد و نشانه می‌رود.

کماندار پیر از او می‌خواهد آنچه را می‌بیند، شرح دهد.

جنگجو می‌گوید: آسمان را می‌بینم، ابرها را، درختان را، شاخه‌های درختان و هدف را. کمانگیر پیر می‌گوید: کمانت را بگذار زمین، تو آماده نیستی. جنگجوی دومی پا پیش می‌گذارد و آماده تیراندازی می‌شود. کمانگیر پیر می‌گوید: هرآنچه را که می‌بینی شرح بده. جنگجو می‌گوید: فقط هدف را می‌بینم. کمانگیر پیر فرمان می‌دهد؛ پس تیرت را بیاغذاز.

جنگجو تیر را می اندازد و بر نشان می نشیند. کمانگیر پیر می گوید: عالی بود!

زمانی که تنها هدف را می بینید، نشانه گیری تان در ست خواهد بود و تیرتان بر طبق میلтан به پرواز در خواهد آمد».

پس: بر اهداف خود متمرکز شوید.

با خواندن این داستان تا حدودی متوجه شدید که منظورم تمرکز دقیق بر یک هدف مشخص است.

نکات مهم در داشتن هدف

هدف باید دقیق، واضح و کاملاً روشن باشد

از این نظر، هدف باید روشن و مشخص باشد تا معلوم شود شما طالب چه چیزی هستید و دقیقاً در چه زمانی می خواهید به آن برسید. در مقابل آن، چه چیزی را می خواهید فدا کنید.

همیشه در اولین جلسه حضوری و تلفنی که بچه ها را برای مشاوره کنکور پذیرش می کنم، از آن ها سؤال می پرسم: «می خواهید در چه رشته ای و کجا قبول شوید؟»

همه می گویند: دانشگاه ...؛ و رشته ...

و بعد من می پرسم: اگر نشد؟

کسانی که پاسخ می دهند؛ اگر نشد فلان رشته دیگر. من می دانم که این دانش آموز خیلی شانس موفقیتی نخواهد داشت.

اگر ما هدف داشته باشیم، در واقع مسیر موفقیت خودمان را خیلی هموارتر می کنیم؛ اما تفاوتی که من باید به عنوان یک دانش آموز کنکوری داشته باشم، این است که هدفم کاملاً واضح، دقیق و روشن باشد؛ یعنی

دقیقاً مشخص کنم چه رشته‌ای، چه دانشگاهی و حتی می‌خواهم کدام شهر پذیرفته شوم.

زمانی که هدف کاملاً مشخص باشد چه نتایجی دارد

1_ شانس موفقیت بیشتر

احتمال موفقیت خیلی بیشتر خواهد شد.

و در طی مسیر به‌خاطر این‌که دقیقاً مشخص کردید که چه چیزی می‌خواهید هر جا که به مشکل برخوردید مثل بقیه کنکوری‌ها عقب نمی‌کشید، بلکه دنبال راه‌حل هستید. مثلاً، خیلی از بچه‌ها در خواندن و یادگیری درس ریاضی مشکل دارند. همه می‌دانند که مهم‌ترین شرط یادگیری درس ریاضی این است که باید تمرین زیادی انجام شود یا بهتر بگوییم تلاش مستمر و هدفمندی برای یادگیری این درس اختصاص داده شود.

کسی که هدف خود را دقیق‌تر مشخص کرده باشد؛ مثل بقیه بچه‌ها ناامید نمی‌شود و می‌داند که باید به تلاش خود ادامه دهد تا نتیجه بگیرد. چرا؟ چون هدفش مشخص است.

2_ روحیه بالاتر

افرادی که هدف مشخص دارند از روحیه و انگیزه بالاتری برخوردارند و با روحیه بهتری مسیر پرفرازونشیب کنکور را ادامه می‌دهند.

3_ تلاش بیشتر

این افراد می‌دانند که برای رسیدن به رشته دلخواه باید چه مقدار تلاش کنند، چه مقدار درس بخوانند و این‌که دقیقاً باید خودشان را به چه

فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی انگیزه نخواهید بود. / 19

سطحی از آمادگی برسانند تا بتوانند به آن رشته بر ساند؛ بنابراین، سعی می کنند متناسب با شرایط مورد نظر تلاش کنند.

4_ اعتماد به نفس بیشتر

این افراد اعتماد به نفس بیشتری دارند و به خودشان ایمان دارند که می توانند به نتیجه دلخواه برسند.

5_ عدم تأثیر حرف دیگران

بچه هایی که حرف دیگران بر روی آنها اثر می گذارد و با حرف دیگران ناامید می شوند، اگر هدفشان مشخص باشد، دیگر به حرف دیگران اهمیت نمی دهند و می دانند که خودشان با تلاش خودشان می توانند نتیجه دلخواه خود را بگیرند.

اولین قدم را بردار

همین الان بلند شوید. هدفی را که دارید بزرگ روی یک برگه بنویسید و بزنید به دیوار:

من فقط رشته ... در دانشگاه ... را می خواهم.

چرا باید هدفمان را بنویسیم

در سال ۱۹۵۳ دانشگاه ییل آمریکا در مورد دانشجویان سال آخری که فارغ التحصیل می شدند، تحقیقی انجام داد و از آنها پرسیده شد: آیا اهداف روشنی دارند تا آن را روی کاغذ آورده و مکتوب کرده باشند؟! آیا برنامه هایی برای رسیدن به این اهداف تدارک دیده اند یا نه؟! تنها ۳ درصد از دانشجویان برنامه های مکتوب داشتند. بیست سال بعد، در ۱۹۷۳ به دنبال همین فارغ التحصیلان رفتند و دوباره با آنها مصاحبه کردند.

پژوهشگران دریافته‌اند که آن ۳ درصدی که اهداف و برنامه‌های مطلوب داشتند از نظر مالی در مقایسه با مجموع ۹۷ درصد دیگر برتر بودند. این ۳ درصد در جنبه‌های دیگر زندگی هم از بقیه افراد موفق‌تر بودند. این اهداف را باید مکتوب کنید. هر روز و هر روز آن را بخوانید. اگر هدفی را مکتوب کنید که در آن لحظه به رسیدن به آن ایمان ندارید، اما بارها و بارها در مدت زمان طولانی آن را بخوانید و مرور کنید به تدریج به آن ایمان پیدا می‌کنید و برای رسیدن به آن اقدام می‌کنید.

اگر هدف نوشته نشود، چه اتفاقی می‌افتد

اگر هدف‌تان را ننویسید، ذهن شما در طول مسیر، به احتمال زیاد هدف را فراموش خواهد کرد؛ چراکه به اندازه کافی افکار مزاحم هست که به آن‌ها پردازد؛ ولی وقتی هدف‌تان نوشته شده باشد، ذهن هر روز آن هدف را می‌بیند و با خودش می‌گوید هرکاری لازم باشد انجام می‌دهم.

به مثال زیر توجه کن

فرض کنید مریم هدفش این باشد که در یک رشته عالی قبول شود، ولی دقیق مشخص نکرده باشد و ننوشته باشد. به احتمال زیاد در ادامه فراموش خواهد کرد که دقیقاً هدفش چه هدفی بوده است. مریم در ابتدا می‌گوید: رشته پزشکی را دوست دارم. وقتی در ادامه با سختی کار مواجه می‌شود، به خودش می‌گوید که فیزیوتراپی هم بد نیست و رشته خوبی است و همین باعث می‌شود که اندکی از تلاش خود را کم کند و وقتی جلوتر رفت، باز می‌گوید: سخت است و رشته پرستاری هم بد نیست و تا آخر ... همین باعث خواهد شد که این دانش‌آموز در هیچ رشته‌ای قبول نشود؛ به همین راحتی.

این چیزی است که ما در برخورد با هزاران دانش‌آموز دیده‌ایم و دقیقاً به همین خاطر است که از حدود یک میلیون دانش‌آموز کن‌کوری، حدوداً صد هزار نفر واقعاً تلاش می‌کنند.

برای رسیدن به هدف‌تان باید چه کارهایی انجام بدهید

اینکه چه کارکنیم تا به هدفمان برسیم به خیلی موارد بستگی دارد؛ مثلاً داشتن برنامه‌ریزی خوب و عالی که جلوتر به شما آموزش خواهیم داد و رعایت یک سری اصول که می‌دانید، اما عمل نمی‌کنید. یا اینکه روش درست را نمی‌دانید و صرفاً چیزهایی کلی از اطرافیان یا کسانی که در کار مشاوره هستند، شنیده‌اید که خیلی از آن‌ها کاملاً غلط هستند. البته با دلیل توضیح خواهیم داد که چرا غلط هستند. تا آخر این کتاب با ما همراه باشید. هرچه جلوتر برویم مطالب جذاب‌تر و کاربردی‌تر خواهند شد.

کاملاً کاربردی

شما در این کتاب، بهترین روش و اصول کاربردی را یاد می‌گیرید؛ یعنی بعد از خواندن این کتاب و اعمال تمام این روش‌ها، با دلیل خواهید دانست که چرا این کتاب بهترین است. تمام مطالب این کتاب، مبنای علمی دارد و ما در اینجا با کسب سال‌ها تجربه، به بهترین روش‌هایی که خیلی سریع شما را به هدف‌تان می‌رسانند، خواهیم پرداخت. همه این روش‌ها بر روی دانش‌آموزانی با سطح و سبک‌های مختلف امتحان شده است؛ بنابراین، تأثیرات آن کاملاً اثبات شده است.

کافی است بگویید سردرد دارم!

یکی از ویژگی‌های آدم‌های اطرافمان این است که در همه کار تخصص دارند. باور ندارید، کافی است همین الان با چند تن از دوستان تها س بگیر ید و بگویید سردرد دارم!

کلی نظر و پاسخ به شما خواهند داد!

دقیقاً در کار مشاور کنکور، همین موضوع وجود دارد؛ یعنی، از مغازدار تا همسایه، پدر و مادر و همه ... نظراتی کاملاً تخصصی می‌دهند که حتی مشاورانی که در این زمینه تخصص هم دارند، به این صورت نظر نمی‌دهند. لطفاً در بحث انتخاب مشاور کنکور به هرکسی اعتماد نکنید، چون یک کار کاملاً تخصصی است و ممکن است با یک پیشنهاد اشتباه آید شما تباه شود. از این موارد خیلی زیاد پیش آمده است.

هدف خود را به اهداف کوچک‌تری تقسیم کنید

در راه رسیدن به هدف در طول مسیر باید بدانید که آیا دارید به هدفتان نزدیک می‌شوید یا دور؛ بنابراین لازم است که در طول مسیر اهداف کوچک‌تر و دست‌یافتنی‌تری داشته باشید. اگر توانستید به این اهداف کوچک برسید؛ یعنی درست دارید حرکت می‌کنید. در غیر این صورت، راه و روش خودتان را عوض کنید.

یعنی اینکه من می‌دانم برای رسیدن به هدفم تقریباً باید در چه سطحی از لحاظ درسی باشم؛ مثلاً هر ماه مشخص کنم که آیا توانسته‌ام از همان قسمت‌هایی که به مطالعه آن پرداخته‌ام، نتیجه‌ای حاصل کنم. فرض کنید قرار است درس ریاضی را در کنکور 100 درصد بزنم و الان یک ماه است که در حال مطالعه تنها یک فصل آن هستم؛ اگر درصد من در همان فصل زیر چهل است و زمان خوبی را هم به مطالعه آن اختصاص داده‌ام، باید بدانم که مسیر را اشتباه رفته‌ام و سریع دنبال راهکار باشم.

گریه نکنید

هر جایی حس کردید از هدفتان دور هستید گریه نکنید؛ یعنی، راحت‌ترین کاری که اکثراً انجام می‌دهند، بلکه دنبال راه کار باشید و بدانید که این موضوعات قابل حل هستند.

البته باید حواستان به این موضوع باشد که رؤیایپردازی نکنید، مثلاً در برخی از درس‌ها ضعف داشته باشید و توقع داشته باشید در طول یک یا دو ماه خود را به هدف ایدئالی برسانید. همین که بتوانید پیشرفت و تغییر را در خود حس کنید، این یعنی درست حرکت کرده‌اید و باید ادامه دهید.

اهدافتان را به خانواده و دوستان اطلاع بدهید

خیلی از بچه‌ها می‌ترسند که بقیه بدانند که چه هدفی دارند و معمولاً پنهان کاری می‌کنند؛ به این خاطر که می‌ترسند اگر در رسیدن به هدفشان ناکام شوند، دیگران آن‌ها را مسخره کنند. این طرز تفکر نشان می‌دهد که هنوز هدف شما جدی نیست و فقط دوست دارید قبول شوید همان مواردی که در ابتدا گفتم. در صورتی که با این کار تعهد شما نسبت به هدفتان بیشتر می‌شود و خیلی اوقات باعث می‌شود شما با انگیزه‌تر ادامه بدهید.

البته نیازی نیست به عالم و آدم اطلاع‌رسانی کنید؛ همین که خانواده و یکی از دوستان نزدیکتان بدانند کافی است.

یک نکته مهم

اطرافیان ما دو دسته هستند: دسته اول، دلسوز ما هستند و همیشه شرایط ما را درک می‌کنند، چه ما نتیجه‌ای در کارهای خود بگیریم، چه نگیریم. در هر صورت ما را دوست دارند و به آینده امیدوار می‌کنند. دسته دوم که چه نتیجه بگیریم و چه نگیریم باز ما را با دید خودشان قضاوت می‌کنند و هیچ وقت موفقیت‌های ما را نخواهند دید. پس بهتر است نگران حرف‌های دسته دوم نباشیم.

چگونه اهدافتان را زنده نگه دارید؟

هدف هم مثل هر موجود زنده دیگری برای زنده ماندن و فراموش نشدن نیاز به یک سری کارها دارد؛ و باید حواستان باشد که هدفتان زنده بماند و مثل یک درخت باید آبیاری شود.

1_ نوشتن دلایل

انسان‌ها هیچ کاری را بدون دلیل انجام نمی‌دهند. حتی تنبل‌ترین افراد هم برای تنبلی دلایلی دارند.

فرق است بین کسی که هدفش از قبولی در رشته پزشکی پزدادن به فامیل است تا کسی که به خاطر پول زیاد، به خاطر موقعیت اجتماعی بالاتر، کمک به افراد فقیر و حتی صبح دیرتر از خواب بیدار شدن، دلیلی برای خواندن دارد. هرچه تعداد دلایل بیشتر و ارزشمندتر باشد، تلاش و انگیزه ما نیز بیشتر خواهد بود.

حتماً دلیل اهدافتان را هم در همان برگه که هدفتان را نوشته‌اید، اضافه کنید. من همیشه از دانش‌آموزان خودم می‌خواهم که دلیل اهدافشان را با جزئیات بنویسند؛ مثلاً در حالی که همه صبح زود باید سرکار بروند، من

فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی انگیزه نخواهید بود. / 25

ساعت نه صبح بیدار می‌شوم و اگر دوست داشتم می‌روم؛ یعنی در این حد با جزئیات باید دلیلی برای هدف خود بنویسیم. یا مثلاً فرض کنید که با ماشین آخرین مدل، در حال برگشت از شرکت خودتان هستید و سر راه یک آب هویچ بستنی می‌خورید. هر جزئیات بیشتری را ذهن را حت‌تر درک می‌کند. حداقل پنج دلیل بنویسید.

2_ داشتن انگیزه

شما باید برای زنده نگه داشتن هدف‌تان در طول مسیر، انگیزه لازم را داشته باشید، مثلاً می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید (البته ممکن است خودتان روش‌های دیگری را هم بدانید):

- _ چسباندن تصاویر شغلی که دوست دارید در آن قبول شوید به درودیوار.
- _ نوشتن جملات انگیزشی.
- مثلاً، تو حتماً موفق می‌شوی، باید به هدفم برسم، بر بلندای موفقیت خواهم ایستاد؛ و ...
- _ تنظیم آلارم گوشی و نوشتن نام‌های زیر آلارم، مثل صبح بخیر قهرمان.

3_ داشتن طرز تفکر المپیکی

وقتی یک ورزشکار المپیکی قرار است در مسابقات المپیک شرکت کند، به مدت چهار سال تمام فکرش این می‌شود که من چه کار کنم تا در مسابقه نفر اول شوم و همه کارهای خود را بر اساس همین موضوع تنظیم می‌کند، مثلاً غذای خود را طبق هدفی که دارد می‌خورد تا اضافه‌وزن پیدا نکند. خواب خود را هم بر اساس هدف خود تنظیم می‌کند تا دچار خستگی‌های جسمی نشود. حتی بیرون رفتن خود را هم بر اساس هدفی که دارد، تنظیم می‌کند.

پس شما هم باید این‌گونه فکر کنید و این‌گونه گام بردارید.

4_ ماورای انگیزه

خیلی از اطرافیانتان را دیده‌اید که سال کنکور وقتی قرار شد شروع کنند به درس خواندن، خیلی هدف و انگیزه بالایی داشتند، ولی وقتی به وسط سال رسیدند، ناامید شدند و درس را رها کردند. دوست دارم در اینجا به موضوعی بپردازم که فراتر از انگیزه است و اگر این ویژگی را در خودتان زنده کنید، قول می‌دهم هیچ وقت بی‌انگیزه نشوید.

از عمق وجود

میل و اشتیاق درونی، یعنی اینکه هدفی را ما از عمق وجودمان بخواهیم و با تک‌تک سلول‌هایمان حسش کنیم و در تاروپود وجود ما ریشه بزند، مثل عشق مادر به فرزند، مثل نفس کشیدن، نیاز به غذا. آنگاه خواهید دید که چگونه برای رسیدن به رشته دلخواهتان از همه چیز خواهید گذشت.

لطفاً نفس نکشید

روزی روزگاری پسری بود که به دنبال راز موفقیت می‌گشت. به پیر مردی رسید که بالای کوهی زندگی می‌کرد. وقتی وارد کلبه پیرمرد فرزانه شد. پرسید: ای پیر دانا می‌توانی راز موفقیت در زندگی را به من بگویی.

پیرمرد فرزانه پس از چند لحظه سکوت دست پسر جوان را گرفت و او را برد به رودخانه‌ای که در آن نزدیکی بود. آن قدر داخل آب رودخانه رفت که سر پسر کاملاً زیر آب رفت. پسر تلاش می‌کرد تا سرش را روی آب نگه دارد. در کمال شگفتی پیرمرد نه تنها کمکی نمی‌کرد، بلکه سر او را زیر آب فرو می‌برد. بعد از چند دقیقه پسر را از آب گرفت. هنگام برگشت به کلبه از پسر پرسید: وقتی زیر آب بودی چه آرزویی داشتی و پسر بلافاصله

جواب داد: می‌خواستم نفس بکشم تنها آرزویم این بود که نفس بکشم، پیر فرزانه جواب داد: اگر همان قدر که آرزوی نفس کشیدن را داشتی همان قدر هم آرزوی موفقیت را در سر می‌پروراندی، به راز واقعی موفقیت پی می‌بردی.

تمرین عملی

همین الان یک سطل آب آماده کنید و چند بار سر خود را زیر آب ببرید. وقتی داشتید خفه می‌شدید به جای نفس به هدفتان فکر کنید و بگویید که هدف من هم باید مثل نفس نیازم باشد، در این صورت مغز شما این دو مسئله را به هم ربط خواهد داد. کلاً هر وقت حس کردید که انگیزه‌تان کم شد این کار را انجام دهید. فقط لطفاً موارد ایمنی را رعایت کنید.

5_ قدرت تجسم

گاهی وقت‌ها پیش آمده که یک جایی نشست‌اید و به یک موضوع خیلی خوشحال‌کننده فکر می‌کنید، مثلاً فکر می‌کنید عروسی یکی از بستگان درجه یک شماست و ذهنتان در حال تمرین کارهای روز عروسی است و از آن لحظات لذت می‌برد، یا برعکس خیلی وقت‌ها پیش آمده که شخص در تصورات خود، یکی از بستگان نزدیک خود را ازدست داده و غرق در رؤیا می‌شود و شروع به گریه می‌کند. شادی و غم اصلاً در آن لحظات پیش نیامده است، بلکه در ذهن ما شکل گرفته است، در حالی که ما آن‌ها را با تمام وجودمان درک کردیم؛ چراکه ذهن ناآخوداگاه ما فرق خیال و واقعیت را نمی‌داند و فقط سعی می‌کند روی چیزی که شما به آن فکر می‌کنید متمرکز شود و برای رسیدن به آن تلاش کند.

ناپلئون هیل می گوید: «هرچه را ذهن انسان تصور کند و باورش داشته باشد می توان به چنگ آورد».

بعضی وقت ها حس می کنیم انگیزه دانش آموزان ما کم شده است، به آنها می گوئیم، سال آینده همین موقع را تصور کن؛ دو ستانت با تو تماس می گیرند که چگونه رتبه عالی کسب کردید و شما از این همه توضیح به دیگران خسته می شوید. حتی فکر این موضوع هم زیباست.

6_ هدفتان را هر روز مجسم کنید

به گفته دکتر کوری در کتاب هفت ویژگی افراد موفق: (هرچیزی دو بار خلق می شود؛ نخست، مخلوقی ذهنی است و دوم، مخلوقی خارجی و فیزیکی). هوپر در کتاب "تو همه اندیشه ای" می گوید: «اگر کسی میل شدیدی به چیزی داشته باشد و بتواند آن را در ذهن خود مجسم کند و بعد آن را به ذهنش بپاشد، زندگی به او جواب مساعد می دهد». در طول روز، خصوصاً پایان شب چشمان خود را ببندید و تصور کنید که در رشته مورد علاقه خودتان پذیرفته شده اید و سعی کنید کارهایی که انجام می دهید را در ذهن خود مرور کنید و انجام دهید. اجازه بدهید غرق رؤیا شوید و با رؤیا بخوابید تا رؤیای شما بخش جداناپذیری از شما شود.

7_ ایمان به خودتان

هرچه بیشتر به تحقق هدفتان باور داشته باشید به تجلی آن سرعت بیشتری می دهید. اهداف دست یافتنی هستند، ولی تا زمانی که باور شما به آنها قوی بوده و به آن ایمان داشته باشید.

فصل اول: با خواندن این فصل هیچ وقت بی انگیزه نخواهید بود. / 29

فراموش نکنید یک ماشین برای طی کردن یک مسیر طولانی، ابتدا باید استارت بزند. پس همین الان استارت بزنید و تمام نکات بالا را در هدف خود در نظر بگیرید.

نتیجه‌گیری

هیچ انسانی بدون داشتن هدف نمی‌تواند به موفقیت چشم‌گیری برسد. هدف ما باید کاملاً واضح و روشن باشد و نیز باید نوشته شود، هر روز جلوی چشمان باشد و دلایل کافی هم برای رسیدن به این هدف داشته باشیم.

زمانی هدف ما می‌تواند ما را به موفقیت برساند که مثل یک درخت مواظب آن باشیم و مدام به آن پروبال بدهیم.

هدف هیچ وقت کم‌رنگ نخواهد شد، اگر آن را به صورت یک نیاز دریاوریم و بدانیم که ما بدون رسیدن به هدفمان خواهیم مرد.

مدام با تجسم و تصویرسازی فرض کنیم به هدفمان رسیده‌ایم و خودمان را در آن موقعیت قرار بدهیم؛ چون ذهن ناخودآگاه ما فرق بین خیال و واقعیت را تشخیص نمی‌دهد و برای رسیدن به این موضوع تلاش زیادی خواهد کرد.

هدف، همان رسیدن به گنج است که در جزیره‌ای مدفون شده است و برای رسیدن به آن باید بدانیم نیاز به تلاش و رعایت اصولی داریم که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.

ولی مهم‌ترین نکته این است؛ شما چقدر به این گنج نیاز دارید و چقدر برای شما ارزش دارد و چقدر حاضر هستید برای رسیدن به آن تلاش کنید.

پاسخ به این سوالات، رسیدن به گنج را ساده‌تر خواهد کرد.

تلاش برای رسیدن به هدف بستگی به نوع نگاه تو دارد!

مهرداد پسری بود که با مادر پیرش زندگی می‌کرد. مادرش دوست داشت پسرش نوازندگی پیانو را یاد بگیرد. تا وقت و بی‌وقت برایش نوازد. او مهرداد را به یک استاد پیانو سپرد. استاد کار را شروع کرد؛ اما مشکل کوچکی پیش آمد. مهرداد علاقه‌ای به نوازندگی پیانو نشان نمی‌داد و در نتیجه در یادگیری پیشرفت شایانی نداشت. ضعف مهرداد در یادگیری درس موسیقی باعث شد استاد امیدی به موفقیت او نداشته باشد. مادر اشتیاق سوزانی به آموزش موسیقی داشت و هر هفته او را پیش استاد می‌فرستاد تا اینکه بالاخره یک روز مهرداد دیگر به کلاس پیانو نرفت. استاد فکر کرد او منصرف شده و در واقع خیلی هم خوشحال شد؛ چون امید چندانی به او نداشت. چیزی نگذشت که قرار شد استاد یک کنسرت پیانو در شهر برگزار کند. اطلاعیه‌ای را منتشر کرد و از مردم دانش‌آموزان دعوت کرد تا در کنسرت شرکت کنند. استاد پیانو برخلاف انتظارش با مهرداد مواجه شد که می‌خواست در کنسرت نوازندگی شرکت کند. استاد به او گفت که نوازندگی‌اش خوب نیست و از آنجا که دیگر در کلاس‌هایش شرکت نمی‌کند، هنرجوی‌اش به حساب نمی‌آید. مهرداد اصرار کرد که تنها یک فرصت به او بدهد و اینکه از این کارش پشیمان نخواهد شد. استاد بالاخره در مقابل اصرار و التماس او تسلیم شد و تصمیم گرفت آخر از همه به او اجازه نوازندگی دهد، به این امید که در نهایت منصرف شود. وقتی آن روز بزرگ فرا رسید، هنرجویان استاد سنگ تمام گذاشتند. تا اینکه آخر نوبت مهرداد شد. وقتی اسم او را خواندند و وارد صحنه شد مردم با پسری با لباس‌های کهنه مواجه شدند که سر و ظاهر مرتبی نداشت. استاد را اگر کارد می‌زدید خونس نمی‌آمد؛ چون مهرداد داشت

تمام زحمت های او و اجرای درختان هنرجویانش را خراب می کرد. همین که مهرداد شروع به نواختن کرد جمعیت ساکت شد و از مهارت پسرک بدلباس به حیرت افتاد. در واقع، نوازندگی مهرداد بهترین و درخشانترین اجرای آن شب بود. وقتی کار مهرداد تمام شد. جمعیت بیشتر از همه او را غرق تشویق کردند. مردم از مهرداد پرسیدند که چگونه می توانست چنین اجرای درخشانی داشته باشد؟ گفت: من به این دلیل نمی توانستم در جلسات هفتگی استاد پیانو شرکت کنم که مادرم مریض بود و سرطان داشت و کسی نبود که مرا به کلاس بفرستد. مادرم امروز صبح درگذشت و من دلم می خواست که صدای پیانوی مرا بشنود. می دانید مادرم ناشنوا بود. وقتی که زنده بود نمی توانست صدای پیانو را گوش کند، حالا که به آن دنیا رفته است، می دانم اولین بار است که می تواند نوازندگی پسرش را گوش بدهد؛ بنابراین من وظیفه داشتم سنگ تمام بگذارم.

این داستان نشان می دهد که شاید بعضی از آدم ها از استعداد ذاتی در کاری برخوردار نباشند؛ اما اگر انگیزه و هدف قوی داشته باشند، می توانند توانایی های خود را شکوفا کنند و با تلاش و کوشش به هدف خود برسند.

قول بدهید که سال دیگر وقتی به هدفتان رسیدید، این کتاب را به یک نفر دیگر هدیه بدهید.

فصل دوم: خودآموز برنامه‌ریزی در یک ساعت

می‌خواهید دنبال گنج بروید، نقشه گنج دارید؟

تجسم کنید با یک قایق، به‌سختی خودتان را به یک جزیره رساندید، برای پیدا کردن گنج (بعد از دوازده سال درس خواندن با پیدام سال به هدف ت بررسی). جزیره بزرگ است و پر از درخت، هرچند کوچک هم باشد فرقی ندارد. اگر نقشه گنج نداشته باشید بهتر است که یک ماهی بگیرید، کباب کنید، بخورید و هرچه سریع‌تر برگردید به منزلتان؛ چراکه نمی‌شود بدون نقشه به گنج رسید. باید کل زمین را حفر کنید و آخرش هم به گنج نخواهید رسید. البته هستند کسانی که می‌گویند باید گنج را پیدا کنم و لازم باشد همه جزیره را هم شخم می‌زنم، اما در واقع به هیچ جا نمی‌رسند. اما اگر نقشه داشته باشید خیلی راحت به پیل و کلنگ را برمی‌دارید و می‌روید سراغ گنج، به همین راحتی!

حالا فهمیدید چرا دزدان دریایی همیشه بر روی نقشه گنج دعوا می‌کردند؛ یعنی دزدان دریایی این موضوع را می‌دانند، ولی خیلی از بچه‌ها نمی‌دانند!

از دزد دریایی کمتر نباشیم، بدون داشتن برنامه، حتی اگر همه نکات فصل هدف را هم رعایت کرده باشید، شانس موفقیت شما میل می‌کند به سمت صفر. پس یک قلم و کاغذ برای این فصل آماده کنید.

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

09169958454

شماره

پیچیده، اما بسیار ساده!

بیش از 50 درصد سؤالاتی که بچه‌ها برای ما ارسال می‌کنند، در مورد برنامه‌ریزی است؛ با اینکه خیلی ساده است، ولی تقریباً کسی به‌طور 100 درصد مسلط نیست. حتی خیلی از مشاوران هم در خود بحث برنامه‌ریزی برای بچه‌ها مشکل دارند که در ادامه توضیح خواهم داد. یک بار برای همیشه باید این موضوع حل شود تا هرکس این کتاب را خواند دیگر سؤالی نداشته باشد.

همه مدلش خوشتیپه!

اولین چیزی که باید بدانید این است که برنامه‌ریزی مثل آدم‌ها سه مدل قد دارد:

1_ برنامه‌ریزی بلندمدت

ما در زمینه برنامه‌ریزی بلندمدت برای کنکور مشکلی نداریم، به خاطر اینکه هدف نهایی ما مشخص است و آن هم به اتمام رساندن درس‌ها به بهترین شکل ممکن است. در واقع، همان هدف نهایی ماست.

راستی هدف‌تان را نوشتید و به دیوار زدید!

2_ برنامه‌ریزی میان‌مدت

برنامه میان‌مدت؛ یعنی اینکه مشخص کنید، مثلاً بعد از پایان چند ماه چه مقدار از حجم درس‌ها را به اتمام می‌رسانید؛ اگر از تیر ماه شروع کرده باشید باید تا پایان تابستان دروس سال دهم و یازدهم را به خوبی بخوانید یا اینکه اگر از مهرماه شروع کرده‌اید، باید تا پایان دی‌ماه تقریباً 60 درصد از درس‌ها را خوانده باشید.

3_ برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت

این همان هدف‌های کوچک است که شما باید به آن‌ها توجه کنید و در راستای هدف اصلی شما باشد. آن چیزی که در سال کنکور خیلی اهمیت دارد؛ برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت است که نقشهٔ راه و هموارکنندهٔ مسیر شما است.

ویژگی‌های یک برنامهٔ کوتاه‌مدت خوب

1_ خصوصی باشد

برنامه باید مختص شخص شما باشد. با توجه به ویژگی‌های خود فرد، زمان، سطح درسی و خیلی اصولی که مربوط به خود شخص است، تنظیم شود.

خیلی از بچه‌ها متأسفانه از برنامه‌های کلی استفاده می‌کنند، برنامه‌ای که در واقع از نظر من مشاور، برنامه نیست، بلکه تقسیم‌کردن حجم درس با توجه به زمانی است که در اختیار دارند.

بعضی از بچه‌ها برای گرفتن برنامه به سراغ بچه‌های رتبه برتر سال گذشته می‌روند، در صورتی که این کار کاملاً اشتباه است؛ چرا که ویژگی‌های آن شخص کاملاً با شما متفاوت است.

پس برنامه و سبک درس‌خواندن رتبه برتر با شما متفاوت است و باید با توجه به سبک و سطح خودتان برنامه داشته باشید، به تعداد همهٔ دانش‌آموزان کنکوری برنامه وجود دارد، مثل اثر انگشت!

برنامهٔ آزمون‌های آزمایشی شخصی‌سازی شده نیستند

آزمون‌های آزمایشی به دانش‌آموزی که از سال دهم شروع کرده است، یا از امروز شروع کرده است، یا بعداً قرار است شروع کند و کسی که سطح قوی دارد، یا کسی که سطح ضعیف دارد، یک برنامه می‌دهند. شما باید طبق اصولی که در ادامه می‌گویم این برنامه‌ها را شخصی‌سازی کنید.

اما مزایایی هم دارند، یک دید کلی خوبی به شما در رابطه با برنامه‌های میان‌مدت و بلندمدت می‌دهند؛ دقیقاً می‌دانید به‌طور تقریبی باید در چه زمانی و تا کجا پیش رفته باشید.

هشدار!!

توجه زیاد به برنامهٔ آزمون‌ها قطعاً باعث می‌شود که شما نتوانید نتیجهٔ دلخواه را بگیرید. امری که متأسفانه خیلی از مشاوران هم در این دام گرفتار شده‌اند، مثلاً دانش‌آموز بعد از یک سال درس خواندن، ریاضی را در کنکور منفی می‌زند. چرا؟ به خاطر اینکه همیشه دنبال این بود تا به برنامهٔ آزمون‌ها برسد؛ و قبل از تثبیت مبحث قبلی (مثلاً تابع) وارد مبحث بعدی (مثلاً حد) می‌شود.

یا حتی خیلی بدتر، دانش‌آموزی که سطحی بسیار قوی دارد، خود را به بودجه‌بندی آزمون محدود کند و درس‌ها را جلوتر پیش نبرد تا به تسلط بیشتری برسد.

2_ جوگیر نشوید!

بعضی از بچه‌ها در شروع، خیلی هیجان‌زده هستند و یک برنامۀ سنگین طراحی می‌کنند که از لحاظ اجرا به مشکل برمی‌خورند، مثلاً از تیرماه یا مهرماه یا هر زمان دیگری که قرار است شروع کنند، ساعت مطالعۀ بالایی را برای خود در نظر می‌گیرند و به خاطر این‌که در ابتدای راه هستند نمی‌توانند خودشان را با شرایط برنامه هماهنگ کنند و نمی‌توانند برنامه را اجرا کنند. آنگاه فکر می‌کنند مشکل از خودشان است و یک حس ناامیدی در همین ابتدای راه به آن‌ها دست می‌دهد و از ادامه مسیر منصرف می‌شوند. یا خیلی از بچه‌ها برای خودشان برنامه‌ای با حجم سنگین می‌ریزند که باز دچار مشکل می‌شوند.

لطفاً جوگیر نشوید، نمی‌شود که امروز باشگاه رفتید فردا وزنۀ سنگین بزنید!

3_ کمال‌گرا نباشید!

نباید خیلی ایدئال فکر کنید. بدانید که در ابتدای راه نمی‌شود خیلی هیجانی شروع کرد و در ادامۀ راه هم باید حواستان به این موضوع باشد. مثلاً نمی‌شود فصلی مثل تابع در ریاضی را در یک هفته خواند و تست زد. حتی بچه‌هایی که خیلی دیرتر شروع می‌کنند نباید این کار را انجام بدهند. باید طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید اجرا کنید. البته برخی از بچه‌ها با یک هفته برنامه نوشتن فکر می‌کنند باید بتوانند درس‌ها را صد بزنند. وقتی می‌بینند نمی‌شود که نباید هم بشود، فکر می‌کنند برنامه آن‌ها خوب نیست، در صورتی که نباید کمال‌گرا باشید.

کمال گراها این ویژگی‌ها را دارند

آدم‌های کمال‌گرا، همیشه به دنبال این هستند که کارها کامل و با تمام جزئیات و بدون عیب و نقص انجام شود.

شاید فکر کنید این موضوع خیلی هم خوب است، در صورتی که این گونه نیست؛ چراکه همیشه نمی‌توانید همه کارها را به‌بهترین شکل انجام دهید و این موضوع کاملاً طبیعی هست؛ اما آدم‌های کمال‌گرا وقتی می‌بینند که نمی‌شود کارها را به نتیجه عالی رساند، رها می‌کنند. در واقع، تفکر همه یا هیچ دارند که همیشه هم به هیچ ختم می‌شود.

بدانید که یادگیری شما پله به پله حاصل می‌شود و شما اگر سال‌ها هم درس بخوانید، حتی اگر یک کتاب باشد، باز نکاتی خواهد بود که شما یاد نخواهید گرفت.

لطفاً کمال نباشیم، ببخشید کمال‌گرا!!

4_ آمدن مهمان را هم در نظر داشته باشید

برنامه شما باید منعطف باشد. بازه‌هایی را در نظر بگیرید که اگر مشکلی برای شما پیش آمد، مثلاً مریض شدید یا مهمان داشتید بتوانید بازه‌های عقب‌افتاده را جبران کنید. بعضی از بچه‌ها از این موضوع سوءاستفاده می‌کنند و تنبلی می‌کنند و می‌گویند که در بازه‌های جبرانی، جبران می‌کنیم. هرچند که یک دانش‌آموز خوب این کار را انجام نمی‌دهد، اما نباید تعداد بازه‌های جبرانی زیاد باشد که شما را وسوسه کند، تنبلی کنید.

ما به دانش‌آموزان خودمان بازه جبرانی زیادی نمی‌دهیم و می‌گوییم، یکی دو بازه شد. روزهای بعد بیشتر تلاش کنید، اما اگر مشکل حاد باشد فرصت می‌دهیم، چون مشکلات برای همه افراد وجود دارد.

در کدام استان هستید؟

دانش‌آموزان کرمانشاهی، کردستانی، بختیاری، خرم‌آبادی و جنوبی ما همیشه زیاد مهمان دارند و در اجرای برنامه دچار مشکل می‌شوند. به آن‌ها تکنیک‌هایی یاد دادیم که تا جایی که می‌توانند برنامه خود را اجرا کنند.

ولی دانش‌آموزان گلستان، مازندران و گیلانی ما نسبت به بقیه بچه‌های کشور بیشتر مریض می‌شوند؛ و این باعث می‌شود که بازه‌های بیشتری برای جبرانی به آن‌ها بدهیم.

در صورتی که برخی دانش‌آموزان (دیگر دقیق اسم شهرها را نمی‌آورم) زیاد بهانه‌های غیرواقعی برای درس‌نخواندن دارند؛ و من بازه جبرانی نمی‌دهم و باید روز بعد بیشتر درس بخوانند.

اگر زیاد مهمان دارید

سعی کنید قبل از آمدن مهمان از خانه خارج شوید و به کتابخانه بروید یا اینکه به مهمان‌ها بگویید: این ساعت کلاس آنلاین دارم. یا اینکه از روشی که در فصل مدیریت زمان می‌گوییم استفاده کنید. البته بهترین کار این است که خود خانواده‌ها مراعات کنند. اما می‌دانم خود شما روش‌های زیادی می‌دانید. کلاً نسل شما، یا راهی پیدا خواهد کرد یا راهی خواهد ساخت. کافی است که بخواهید.

5_ باید رنگارنگ باشد

برنامه از لحاظ درسی باید متنوع باشد؛ یعنی در طول روز، یک یا دو درس نخوانید، بلکه درس‌های مختلفی بخوانید تا ذهن شما به خاطر تکرار خسته نشود. ذهن شما مثلاً وقتی یک روز کامل زیست می‌خواند دچار

خستگی می‌شود و این موضوع خیلی برایش جالب نیست؛ بنابراین یادگیری به‌سختی اتفاق می‌افتد. خیلی از بچه‌ها می‌پرسند آقا می‌شود اول فلان کتاب را تمام کنیم بعد کتاب بعدی را شروع کنیم؟ خیر، این کار اصلاً درست نیست؛ در فصل‌های بعدی توضیح خواهیم داد.

6_ حواستان به زمان باشد!

در یک برنامه‌ریزی خوب باید زمان دقیق شروع و پایان کار مشخص باشد؛ یعنی از چه زمانی باید شروع به درس خواندن کنید و تا چه زمانی به پایان برسانید. چه زمانی غذا بخورید، بخوابید، بیدار شوید یا به مهمانی بروید و...

هشدار!

اگر در کارهایتان نظم نداشته باشید، قطعاً به هیچ جا نخواهید رسید. در فصل هدف گفتم که یک دوندۀ المپیکی چه طور تمام کارهایش، از خواب و بیداری و ... هر کاری که فرض کنید برای به‌بود نتیجۀ مسابقه است. دقیقاً یک دانش‌آموز کنکوری هم باید این‌گونه باشد، حتی وقتی می‌خواهد به حمام برود باید زمان آن مشخص باشد.

7_ کجا، کی و چقدر؟

باید بدانید تا پایان هر هفته و هر ماه دقیقاً چه مقدار از مطالب را خوانده باشید و چقدر به تسلط رسیده باشید. قبلاً گفتم که باید به آینده توجه داشته باشید و اینکه قرار است در سه ماه آینده چه حجم از درس‌ها را خوانده باشید و سپس این را در قالب برنامه‌های هفتگی یا روزانه اجرا کنید.

احترام بزرگ‌ترها را حفظ کنید

هر درسی در کنکور برای ما ارزش خاصی دارد. طبیعتاً ارزش زیست بیشتر از ریاضی، و ارزش حسابان بیشتر از شیمی، و ارزش ادبیات بیشتر از تاریخ است و ارزش عربی بیشتر از زبان است. پس باید در برنامه‌ریزی کنکور، برای هر درسی که اهمیت بیشتری دارد زمان بیشتری هم اختصاص دهیم؛ اما اوایل راه، مثلاً تابستان یا مهر تا آبان می‌توانیم به درس‌های سخت، مثل ریاضی و فیزیک زمان بیشتری اختصاص دهیم.

یک پیشنهاد کلی

در تابستان، 85 درصد دروس تحلیلی و 15 درصد دروس توصیفی. در پاییز، 80 درصد دروس تحلیلی و 20 درصد دروس توصیفی. زمستان و بهار، 70 درصد تحلیلی و 30 درصد دروس توصیفی. البته درصدها می‌توانند تا 5 درصد جابه‌جا شوند، ولی بهتر است این قالب کلی حفظ شود.

هماهنگ با مد روز باشید!

تقریباً مدل‌های مختلف برنامه وجود دارد که مشاوران و دانش‌آموزان از این مدل‌ها استفاده می‌کنند و من معروف‌ترین مدل‌ها را بررسی می‌کنم و بهترین مدل را هم از لحاظ علمی و هم از لحاظ تجربه به شما معرفی می‌نمایم که فردا نگوئید، چرا این مدلی نباید باشد و چرا این مدلی باید باشد. یا بگوئید آن مشاور این را گفت یا این یکی این حرف را زد! فرض کن: سه کامیون مختلف دارید و پدرتان یک بیل به دست شما می‌دهد و می‌گوید:

1_ بار سه کامیون را در یک هفته خالی کن

اولین مدل، مدل برنامه حجمی است، مثلاً مشاور یا دانش آموز در طول یک روز یا یک هفته، فلان مقدار از مباحث را مشخص می کند و تا پایان هفته باید این مباحث تمام شده باشند.

مگر می شود؟

در این روش، بچه های این روزگار یا یک روز می خوانند و بقیه زمان خود را به تفریح می پردازند یا می گویند فردا می خوانم؛ فردایی که هیچ وقت نخواهد آمد. یا اگر خیلی دانش آموز خوبی باشند و مباحث کم باشد، با سرعت کم و با حوصله می خوانند و موفق می شوند. یک کندخوان حرفه ای، اگر مباحث زیاد هم باش، می گوید من که نمی رسم؛ پس کلاً نمی خوانم و آخر نه خودش می فهمد سطحش در چه حد هست و نه مشاور!

2_ بار هر کامیون را در سه ساعت خالی کن

مدل دوم؛ مشاور یا دانش آموز زمان مشخص می کنند، اما حجم دقیق را مشخص نمی کنند. بیشتر شبیه تقسیم بندی است؛ یعنی زمان را با توجه به سختی درس تعیین نمی کنند، بلکه با توجه به مقدار درس، زمان مربوطه را اختصاص می دهند.

مثلاً می گویند: ساعت 8 تا 9 و 30 شیمی 3 صفحه 1 تا 12 و فردا همین ساعت از صفحه 13 تا 25 (باز هم 12 صفحه).

درست نیست

اکثر بچه ها این کار انجام می دهند، در صورتی که این موضوع درست نیست؛ چراکه خیلی وقت ها صفحات با هم فرق دارند، مثلاً ممکن است چند صفحه فقط عکس باشد یا مقدمه باشد یا توضیحات خاصی نداشته باشد. بار کامیون ها برابر نیست!

3_ بار کامیون اولی را دو ساعت، کامیون دومی را در یک ساعت و کامیون سومی را در سه ساعت خالی کن

مدل حجمی زمانی است؛ یعنی حجم درست درس‌ها مشخص می‌شود. با توجه به فرصت و زمان تعیین‌شده، هر مبحث را با توجه به اهمیت آن، چه از لحاظ ارزش در کنکور و چه از لحاظ سختی یا سادگی برمی‌گزینیم. این روش برای این است که مسلط شوید و به این راحتی هم به دست نمی‌آید، بلکه باید یک مدت تمرین کنید تا ببینید در چه سطحی هستید و هر مبحث را در چه بازه زمانی می‌توانید بخوانید. در اینجا باید حواستان به کندخوانی و وسواس هم باشد که خیلی کند نخوانید. جلوتر کامل توضیح داده‌ام.

دو صد گفتار چون نیم‌کردار نیست!

اکنون به صورت عملی مثال می‌زنیم تا شما هم یاد بگیرید. البته اصول بالا یادتان نرود.

دست به قلم شوید و برنامه طراحی کنید.

جدول زیر را طراحی کنید

وقت اول	وقت دوم	وقت سوم	وقت چهارم	وقت پنجم	وقت ششم	وقت هفتم	
							شنبه
							یکشنبه
							دوشنبه
							سه شنبه
							چهارشنبه
							پنجشنبه
							جمعه

حالا مشخص کنید

حالا بعد از طراحی جدول، مشخص کنید که در طول هفته چقدر زمان دارید؛ یعنی چه روزها و ساعت‌هایی مدرسه هستید، یا کلاس کنکور هستید، یا اینکه چقدر می‌خواهید. همه این موارد را مشخص کنید.

حالا زمان‌هایی که خالی دارید را در بالا یادداشت کنید؛

مثلاً 9 تا 10:30

11 تا 12:30 و ...

وقتی این زمان را مشخص کردید زمان‌هایی را که در آن نمی‌توانید درس بخوانید، با رنگ زرد مشخص کنید، مثلاً شنبه، ساعت 8 تا 12 مدرسه هستید و عصر هم ساعت 18 تا 20 کلاس کنکور.

بعد از اینکه مشخص شد در طول هفته چه مقدار زمان در اختیار دارید، حالا باید مشخص کنید که در طول یک هفته، چه مقدار حجم از درس‌ها را بخوانید که برای این کار هم گفتیم، اول بلندمدت مشخص باشد، بعد میان‌مدت و بعد هم کوتاه‌مدت.

یک‌بار برگردید و دوباره مطالب بالا را مطالعه کنید.

یک پیشنهاد کاربردی

اگر هنوز نمی‌دانید چقدر باید درس بخوانید، چه آزمونی شرکت کنید و چه شرکت نکنید که البته باید شرکت کنید. بهترین کار این است که از برنامه‌های آزمون آزمایشی استفاده کنید. البته گفتیم که باید طبق اصول بالا شخصی‌سازی کنید؛ و مباحثی که باید بخوانید در برنامه خود قرار دهید.

یک خبر عالی!

ما صفر تا صد برنامه‌ریزی را با مثال‌های عملی در قالب فیلم آموزشی توضیح دادیم. در هر جای ایران هستید کافی است نام کتاب را به شماره 09169958454 ارسال کنید تا پکیج برنامه‌ریزی را به شما هدیه دهیم؛ و به راحتی بتوانید با مثال‌های عملی و کاربردی برنامه‌ریزی را آموزش ببینید.

نتیجه‌گیری:

برنامه‌ریزی و داشتن برنامه بعد از تعیین هدف، مهم‌ترین شرط برای رسیدن به موفقیت است که بدون آن کسب رتبه زیر صد امکان‌پذیر نیست. بعد از آنکه هدف خود را مشخص کردید باید یک نقشه راه هم برای رسیدن به هدف‌تان داشته باشید که این نقشه راه باید کاملاً درست طراحی شده باشد. اگر قرار است برای پیدا کردن گنج به جزیره‌ای سفر کنیم؛ وقتی هدفمان پیدا کردن گنج باشد، باید نقشه را هم داشته باشیم تا بدانیم قرار است چگونه به گنج برسیم. بدون داشتن نقشه، هرچند هدف ما گنج است که خیلی باارزش است، اما تقریباً پیدا کردن گنج سخت خواهد بود. هرچه این نقشه دقیق‌تر و حرفه‌ای‌تر باشد، احتمال موفقیت ما خیلی بیشتر خواهد بود.

یک احمق با برنامه، یک باهوش بدون برنامه را شکست می‌دهد! اگر در اجرای برنامه مشکل دارید، در ادامه راه تکنیک‌هایی را آموزش خواهیم داد که به راحتی روزی دوازده ساعت، حتی بالاتر درس بخوانید.

باور خودت را تغییر بده

هزاران سال بشر این اعتقاد را داشت که یک مایل را در کمتر از چهار دقیقه نمی‌تواند بدود. می‌گویند در مصر باستان، شیرهای گر سنه را آزاد می‌کردند تا به دنبال برده‌ها بروند، تا این‌گونه رکورد یک مایل در کمتر از چهار دقیقه شکسته شود. این تلاش‌ها نیز بی‌فایده بود. به‌ترین رکوردی که از گذشته ثبت شده است چهار دقیقه و شش ثانیه بود و هیچ‌راهی برای شکستن این سد نبود. هیچ انسانی نمی‌توانست یک مایل را در کمتر از چهار دقیقه بدود. دانشمندان و پزشکان و متخصصان می‌گفتند که هیچ‌راهی نیست که انسان بتواند این فاصله را در کمتر از چهار دقیقه بدود. در گذشته اعتقاد داشتند اگر کسی بخواهد این کار را انجام دهد، قلبش از بدنش بیرون می‌زند. این عقیده منفی همچنان ادامه داشت تا اینکه مردی به نام راجر بانیستر این باور منفی را رد کرد. راجر بانیستر به خودش اعتقاد و ایمان داشت. تمرینات نظام‌مندی برای خودش ترتیب داد و در سال ۱۹۵۴ یک مایل را در کمتر از چهار دقیقه دوید. بالاخره این سد شکسته شد و در عرض چند سال بعد ۳۷ دوندۀ دیگر با آن برنامه‌ها همین رکورد را شکستند. این داستان تأثیر فصل اول و دوم کتاب بر موفقیت ما را به‌خوبی نشان می‌دهد. اگر هدف بالایی داشته باشید، با برنامه‌ریزی عالی می‌توانید به آن هدف برسید.



قیمت: ~~۱۹۹/۰۰۰~~ تومان

هدیه کتاب ۱۰ جهش طلایی تا رتبه ۱۰۰

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به شماره **09169958454** پیامک کنید. [عضویت در کانال تلگرام ما](#)

فصل سوم: انتخاب‌های سرنوشت‌ساز در کنکور

هشدار! به چه کنم چه کنم نزدیک می‌شوید!

یک مسئله بسیار مهم انتخاب‌هایی است که باید در سال کنکور داشته باشید. به هر حال، مسیر کنکور هم مانند هر مسیر دیگری، نیاز به یک سری ملزومات دارد که باید رعایت کنید.

یک تصمیم اشتباه می‌تواند تمام زحمات شما را از بین ببرد. همه آدم‌ها در زندگی خود دچار یک سری تصمیم اشتباه می‌شوند، اما اشتباه داریم تا اشتباه. برای همین است که مشورت کردن با افرادی که تجربه بالایی دارند، بسیار اهمیت دارد.

مگر چه اتفاقی می‌افتد؟

بعضی اشتباهات در زندگی قابل جبران هستند یا نهایتاً فراموش می‌شوند، اما بعضی دیگر تا لحظه وداع با دنیا همراه ما هستند، مثلاً گوشی موبایل می‌خرید بعد می‌بینید آن ویژگی‌های مورد نظر شما را نداشته است. اما بعضی دیگر از اشتباهات تقریباً قابل جبران نیستند، مثلاً در بحث ازدواج، انتخاب اشتباه شریک زندگی، یا اشتباهی رفتن مسیر در سال کنکور که البته با خواندن این کتاب عملاً دیگر تصمیم اشتباه نخواهید گرفت.

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

09169958454

شماره

انتخاب‌های مهم در کنکور کدامند؟

- 1_ انتخاب منابع مناسب
 - 2_ انتخاب آزمون آزمایشی
 - 3_ انتخاب کلاس‌های کنکوری
 - 4_ انتخاب مشاور که مهم‌ترین انتخاب است
- تقریباً همهٔ بچه‌ها درمورد انتخاب‌های بالا دغدغه دارند و از آن‌جا که کنکور، سال تجربه نیست؛ سعی کردم به‌صورت ریزبه‌ریز به شما توضیحات کامل را بدهم تا بهترین انتخاب‌ها را داشته باشید.

1_ انتخاب منابع

وسواس نداشته باشید

خیلی از بچه‌ها در انتخاب منابع وسواس دارند و فکر می‌کنند از هر درس باید چند منبع داشته باشند. در صورتی که تقریباً 80 درصد منابع از لحاظ محتوا مشترک هستند. وقتی ما با یک منبع توانستیم ارتباط برقرار کنیم، نیازی نیست که منبع دیگری تهیه کنیم.

اگر هنوز به سایت ما سر نزدید، هدایای کتاب و موارد تکمیلی دیگر را دریافت نکردید، کافی است که کلمه 10 جهش را برای شماره 09169958454 بفرستید تا برای شما فایل صوتی معرفی بهترین منابع کمک‌درسی را بفرستیم یا از سایت ما دانلود کنید. دلیل این‌که این‌جا نمی‌گوییم این است که منابع موجود در بازار تغییرات زیادی دارند و خیلی وقت‌ها می‌بینید یک ناشر، کتاب خیلی بهتری منتشر می‌کند، در حالی که تا دیروز کتاب ناشر دیگر بهتر بود. برای همین ما همیشه بهترین منابع را برای همهٔ سطوح بررسی و معرفی می‌کنیم.

مشکل از من است یا منابع؟

اگر منبعی برای شما قابل فهم است، با همان منبع ادا می‌دهید؛ در غیر این صورت منابع را عوض کنید. البته اگر ضعف اصلی از خودتان نباشد؛ مثلاً عملکرد ضعیفی در ریاضیات پایه داشته باشید و آنگاه فکر کنید برای این مشتق را یاد نمی‌گیرید که منبع خوبی ندارید. در صورتی که ابتدا باید ریاضیات پایه را قوی کنید. پیشنهاد می‌کنم قبل از اینکه بخواهید منبع خود را عوض کنید مورد نظر را از دوستان قرض بگیرید یا قسمتی از آن را از سایت خود ناشر دانلود کنید؛ اگر توانستید ارتباط برقرار کنید، منبع خودتان را عوض کنید. در غیر این صورت باید روش خواندن خودتان را تغییر دهید که در بخش روش مطالعه توضیح داده‌ام.

برای هر درس چند منبع نیاز دارید؟

برای هر درس، داشتن یک منبع کافی است و نیازی نیست از این شاخه به آن شاخه بپرید؛ مگر اینکه منبع اولی را خیلی خوانده باشید که تست‌های آن برای شما تکراری شده باشد. در این صورت می‌توانید از یک منبع دیگر با سطح بالاتری نسبت به منبع قبلی استفاده کنید.

انتخاب منابع خوب به شما کمک خواهد کرد که بهتر یاد بگیرید و اگر یک منبع خوب داشته باشید، نیازی به شرکت در کلاس‌های کنکور و معلم خصوصی هم نخواهد بود؛ چراکه منبع خوب هم شما را در بحث یادگیری و هم در بحث تسلط به خوبی آماده می‌کند.

اما توجه به این نکته هم مهم است که کدام منبع برای شما مناسب است، مثلاً اگر در درس ریاضی ضعیف باشید و با یک منبع قوی کار کنید، نه تنها یاد نخواهید گرفت، بلکه زده خواهید شد.

یا اگر قوی باشید و با یک منبع سطح پایین کار کنید، خسته خواهید شد. پس توجه به اینکه کدام منبع مناسب شخص شماست، خیلی مهم است.

2_ آزمون‌های آزمایشی

یک لشکری هر روز دارد تمرین می‌کند و با تمرین‌های خوب آمادگی جسمانی خود را بالا می‌برد و اتفاقاً فرمانده لشکر هم آدم سخت‌گیری است. به نظر شما تمرینات کافی است و می‌توانیم بگوییم این لشکر حتماً بر لشکر دشمن پیروز می‌شود، یا برای مبارزه با دشمن باید کارهای دیگری هم انجام دهند؟

مگر می‌شود کشوری به کشور دیگر حمله کند و بگوید در حال تمرین بودیم!

هیچ کشوری در حالت عادی، برای فهمیدن نقاط ضعف لشکر خود به کشور دیگری حمله نمی‌کند، بلکه در کشور خود رزمایش‌هایی برگزار می‌کند و عده‌ای را به عنوان دشمن فرضی در نظر می‌گیرد. این بهترین و منطقی‌ترین راه برای محک قدرت و استقامت لشکر است. پس نمی‌شود ما کنکور بدهیم و بگوییم آزمایشی بوده است و یک سال عمر و زندگی خود را هدر دهیم.

از لشکر فرضی که نباید شکست خورد!

حتی مورد داشتیم از لشکر فرضی هم شکست خورده است، مثل بچه‌هایی که در آزمون‌های آزمایشی استرس می‌گیرند و کلاً بی‌خیال کنکور می‌شوند. در آزمون‌های آزمایشی، حتی اگر ده صفحه خواند، ببیند چند تا درست زد، و چرا بقیه سؤالات را پاسخ نداده‌اید. برای همین به فکر راهکار باشید. در قسمت تحلیل آزمون به این موضوع خواهیم پرداخت.

دانش‌آموزی موفق است که بداند آزمون آزمایشی، کنکور نیست، بلکه آزمونی برای شناسایی نقاط ضعف است و نیز بداند آزمون آزمایشی کنکور است؛ یعنی مثل کندکوار از اهمیت برخوردار است. اگر فکر می‌کنید این دو جمله تناقض دارند، ادامه متن را بخوانید.

باید آزمون شرکت کنید

شما هرچقدر تلاش کنید و تمرین کنید و تست بزنید، باز باید خودتان را هم در مرحله آزمایش قرار بدهید که آزمون‌های آزمایشی بهترین انتخاب در این زمینه هستند، با تمام ایرادی که ممکن است به این آزمون‌ها وارد باشد. هرچند این ایرادات زیاد نیستند!

نمی‌شود آزمون نرویم؟ استرس می‌گیریم!

این حرف از آن حرفاست. البته خیلی از مشاوران کندکوار هم می‌گویند آزمون آزمایشی شرکت نکنید؛ چه بسا روحیه شما را خراب می‌کند. خیلی از دانش‌آموزان خود ما در طول سال می‌خواستند که بعضی از آزمون‌ها را نروند و دلایل خودشان را داشتند؛ اما هیچ وقت نتوانستند دلیل منطقی بیاورند؛ برای اینکه آزمون آزمایشی، کندکوار نیست. شما آزمون می‌دهید تا نقاط ضعف خود را شناسایی کنید؛ نه اینکه فکر کنید کندکوار است. پس به جای فرار از آزمون، سعی کنید روش‌های خودتان را اصلاح کنید. جلوتر توضیح خواهیم داد، چطور این کار را انجام بدهید.

کدام آزمون را ثبت‌نام کنید؟

ما برای هر آزمون ملاک‌های مختلفی داریم:

1_ جامعه آماری آزمون

2_ سطح و استاندارد بودن سؤالات آن آزمون

3_ برنامهٔ آزمون و تعداد برگزاری آزمون آزمایشی

4_ هزینهٔ مالی که برای آزمون از شما می‌گیرند

کدام را ثبت‌نام کنم؟

از نظر من هیچ کدام به‌طور کامل بر دیگری برتری ندارد و مهم تحلیل آزمون‌هاست. تحلیل خیلی مهم است و تحلیل خیلی مهم است، تکرار می‌کنم که بدانید تحلیل خیلی مهم است.

می‌دانم باید نام آزمون را دقیق بگویم. پس پیامک بدهید و فایل صوتی را دریافت کنید یا از سایت ما دانلود کنید. تحلیل آزمون را در قسمت‌های بعدی مطالعه کنید. چرا اینجا نمی‌گوییم دقیقاً؟ همان دلیلی که برای انتخاب منابع ذکر کردیم، اینجا صدق می‌کند.

3_ انتخاب کلاس کنکور خوب، فیلم آموزشی، یا کلاس آنلاین

در رابطه با انتخاب مهم بعدی صحبت کنیم؛ یعنی انتخاب کلاس کنکور، معلم خصوصی و فیلم آموزشی و ...

اینجا باید خیلی مراقب باشیم. تبلیغات عجیب و غریبی در این زمینه وجود دارد که نگو و نپرس! یکی از همکارانی که به شهرهای مختلفی برای تدریس می‌رفتند، می‌گفتند جملاتی روی بیلبرد برای تبلیغ کلاس من استفاده می‌کنند که خودم شک می‌کنم این شخص خودم هستم. در واقع، من این همه نیستم!

حواستان باشد دنبال تبلیغات زیبا کشیده نشوید. هر جایی دیدید که حرف‌های زیبا و قول‌هایی داده شد که لازم نیست، زحمت بکشید و بدانید که تبلیغات است و باید خیلی مواظب باشید، مثل این جملات:

100 زدن شیمی تضمینی

قبولی پزشکی در سه ماه

ده دور مرور با تست در چهار ماه

تکنیک تست‌زنی زیر ده ثانیه

و از این قبیل.

آیا حتماً باید شرکت کنیم؟

ما برای رسیدن به موفقیت و کسب رتبهٔ برتر باید سه مرحله را پشت سر بگذاریم:

مرحلهٔ اول: یادگیری

مرحلهٔ دوم: تسلط

مرحلهٔ سوم: مهارت آزمون‌دادن

خوب، یادگیری شما در اینجا اتفاق می‌افتد: استفاده از کتاب درسی یا معلم، و اگر نشد استفاده از کمک درسی، اگر باز هم احساس کردید مشکل دارید به ترتیب استفاده از:

کلاس خصوصی یا نیمه‌خصوصی

این شیوه، بهترین روش یادگیری است که رسیدن به تسلط ما را تا حد قابل‌قبولی افزایش می‌دهد، به شرطی که دبیر، یک دبیر کنکوری باشد؛ یعنی شخصی که سال‌ها در زمینهٔ کنکور کار کرده باشد.

استفاده از کلاس‌های کنکوری گروهی

باید حواستان به نوع انتخاب آموزشگاه و نوع انتخاب دبیر باشد. صرفاً دنبال زرق‌وبرق نباشید. یک کلاس گروهی شلوغ، حتی با دبیر خیلی خوب و معروف کارایی چندانی برای شما ندارد؛ چراکه قرار است در کلاس یادگیری فعال داشته باشید. این اتفاق در کلاس شلوغ نخواهد افتاد. در

ضمن، خیلی از این کلاس ها به خاطر تعداد بالای افراد و تنوع دانش آموزان از لحاظ سطح یادگیری، از کیفیت مطلوبی برخوردار نیست. در این نوع کلاس ها، استاد نمی تواند وارد موضوعاتی شود که برای دانش آموزان سطح متوسط به پایین یا ضعیف هم کارآمد باشد و این دسته از بچه ها در همان ابتدای مسیر ناامید می شوند و رها می کنند. پس بهتر است با انتخاب کلاس مناسب، به راحتی با استاد ارتباط برقرار کنید. دبیران بسیار خوبی در اطراف شما وجود دارند که تبلیغاتی که می دارند، کافی است با یک مقدار تحقیق، این دبیران را شناسایی کنید.

توجه کنید:

هنگام ثبت نام در آموزشگاه ها حتماً به متن قرارداد ها توجه کنید و از استاد بپرسید تا چه بازه زمانی مباحث این درس تمام خواهند شد؛ چراکه همه ساله شاهد بوده ایم که بعضی از اساتید، کلاس ها را تا یک هفته مانده به کنکور هم ادامه می دهند. این موضوع باعث می شود دانش آموز نتواند به تسلط کافی برسد؛ چراکه یک استاد هرچقدر هم قوی باشد، رسیدن به تسلط بر عهده خود دانش آموز است که باید زمان کافی برای تست و جمع بندی داشته باشد. حتی در بعضی از آموزشگاه ها دیده شده است ابتدا برای معرفی کلاس کنکور یک دبیر خوب می آورند و بعد از تشکیل کلاس به بهانه های مختلف دبیر دیگری را جایگزین آن می کنند. پس به متن قراردادها توجه کنید!

فقط برای محکم‌کاری!

بعضی از بچه‌ها واقعاً مشکل خاصی با درس‌ها ندارند و با یک مقدار تمرین و تست می‌توانند به تسلط برسند. اما همین که می‌بینند دوستانشان در کلاس‌ها شرکت می‌کنند، وسوسه می‌شوند و شرکت می‌کنند. حواستان باشد شرکت در کلاس برای یادگیری است و اگر می‌توانید خودتان یاد بگیرید، خودتان این کار را انجام بدهید؛ چون کلاس‌ها هم زمان و هم پول زیادی از شما می‌گیرند و اکثر مواقع، دلیل اصلی شکست در کنکور همین شرکت در کلاس‌های زیاد بوده است.

به خاطر اینکه شما هرچقدر هم که کلاس بروید یا فیلم ببینید، باید خودتان زیاد تمرین کنید.

استفاده از کلاس‌های آنلاین و فیلم آموزشی:

زمانی که به هر دلیلی شما نتوانید از موارد یک و دو استفاده کنید، فیلم آموزشی و کلاس آنلاین توصیه می‌شود. البته باید یادمان باشد که این نوع یادگیری‌ها مزایا و معایبی نیز دارد.

یکی از مزایای اصلی این روش، صرفه‌جویی زمان توسط بچه‌هاست.

معایب

از معایب کلاس آنلاین یا فیلم آموزشی، عدم برقراری ارتباط با استاد و پرسش و پاسخ است که البته در کلاس آنلاین گاهی چنین است، اما نه خیلی زیاد!

از معایب دیگر آن، یادگیری غیرفعال است که البته با استفاده درست، یعنی با زدن تست بعد از هر مبحث می‌توان این یادگیری را فعال کرد. البته تجربه ثابت کرده است بچه‌ها به خاطر آزادی اختیار، معمولاً بی‌نظمی زیادی در استفاده از این روش دارند. خصوصاً در بحث فیلم

آموزشی که این موضوع نگران‌کننده است و کسی که فیلم آموزشی می‌بیند باید به نظم و استفاده درست از این موارد، اهمیت لازم و کافی را بدهد. بررسی‌ها نشان داده است که استفاده از کلاس آنلاین نسبت به فیلم آموزشی از کیفیت بیشتری برخوردار است.

کدام فیلم آموزشی یا کلاس آنلاین را ثبت‌نام کنیم؟

در سه روز 100 درصد بزنید!

آیا حواستان به تبلیغات هست؟

اما اینکه کدام فیلم آموزشی و یا کدام کلاس آموزشی را ثبت‌نام کنید، باید بدانید که یادگیری بچه‌ها با یکدیگر متفاوت است؛ یعنی ممکن است یک نفر با یک استاد خیلی خوب یاد بگیرد و نفر دیگر اصلاً نتواند با آن استاد ارتباط درستی برقرار کند.

بهترین روش برای استفاده از فیلم آموزشی این است که یک فصل از درس مورد نظر را به انتخاب خودتان تهیه کنید، اگر توانستید بعد از دیدن آن فصل تست کار کنید، یا حس کردید به راحتی یاد می‌گیرید، بقیه فصل‌ها را هم تهیه کنید. البته بچه‌ها باید حواشان باشد فصل مورد نظر را خودشان انتخاب کنند، نه اینکه خود مؤسسه نمونه کار بدهد؛ چراکه معمولاً بهترین قسمت تدریس را ارائه می‌کنند و دانش‌آموز تصمیم نادرستی می‌گیرد.

در مورد کلاس‌های آنلاین هم وضع به همین صورت است، یک فصل بیشتر ثبت‌نام نکنید و یا در چند جلسه آن شرکت کنید، نه فقط یک جلسه، و نه فقط کلاس معارفه!

یکی از مشکلات خریدن فیلم آموزشی این است که بچه‌ها به خاطر اینکه برنامه دست خودشان است؛ و اجباری هم برای دیدن فیلم‌ها ندارند، امروز و فردا می‌کنند و همین باعث می‌شود که هیچ وقت نبینند و در پایان، چیزی جز حسرت برای آن‌ها در بر ندارد.

نکته مهم این است چیزی که شما در تبلیغات می‌بینید، با آن چیزی که قرار است بعداً استفاده کنید، خیلی متفاوت است!

آیا برای همه درس‌ها کلاس کنکور شرکت کنیم؟

خیر، باید حداکثر سه یا چهار درس را ثبت‌نام کنید. همان‌طور که در شروع این مطالب توضیح دادیم؛ باید یک فرصتی هم داشته باشید برای رسیدن به تسلط که جز با حل تست زیاد اتفاق نمی‌افتد. خصوصاً بچه‌های سال دوازدهم که زمان زیادی در مدرسه هستند؛ باید حواسشان به کلاس کنکور باشد. سعی کنید درس‌ها را در کلاس مدرسه یاد بگیرید. باور کنید اگر گوش بدهید خیلی از مطالب را یاد خواهید گرفت و تمرین و تست بیشتر را در خانه انجام بدهید.

آیا حواستان است؟

کلاس‌های کنکور، کلاس‌های خصوصی یا فیلم آموزشی فقط یادگیری شما را بهتر می‌کنند و دو مرحله بعدی بر عهده خود شماست. خیلی از درس‌ها را می‌توانید با یک مقدار تلاش یاد بگیرید.

چرا دختر خاله قبول نشد؟

حالا فهمیدید که چرا دختر خاله‌ات یا پسرعمو یا بچه همسایه، با اینکه این همه درس خواند و کلاس رفت، قبول نشد و رتبه‌اش به اندازه فاصله اینجا

تا کهکشان راه شیری است؟! به این خاطر که در مرحله یادگیری ماند و تست و آزمون را نادیده گرفت.

خیلی مهم

بهترین زمان برای دیدن فیلم، تا قبل از عید نوروز است. بعد از آن با یاد تمرین و تکرار زیادی داشته باشید؛ چون نقش اصلی بر عهده خود شماست که تست زیاد کار کنید.

البته، اگر فیلم آموزشی تک مورد بود، می‌توانید ببینید حتی بعد از عید!

4_ انتخاب مشاور مهم‌ترین انتخاب در سال کنکور

همه مشاور شدند به جز مشاور که باید مشاور باشد!

آیا می‌شود از هر کسی مشورت گرفت؟

ژنرالی می‌خواست از رودخانه‌ای عبور کنند. نمی‌دانست عمق رودخانه چقدر است و اینکه آیا با اسبش می‌تواند از آن عبور کند یا نه. اطرافش را نگاه کرد. هیچ‌کس غیر از یک پسر بچه را ندید. از او راهنمایی خواست و پرسید عمق رودخانه چقدر است. پسر بچه نگاهی به هیکل اسب و ژنرال انداخت و لحظه‌ای فکر کرد. بعد با اطمینان گفت که ژنرال می‌تواند از رودخانه عبور کنند. ژنرال سوار بر اسب به رودخانه زد. به وسط‌های رودخانه که رسید، با کمال تعجب فهمید رودخانه عمیق‌تر از آنی است که پسر بچه گفته بود. نزدیک بود غرق شود، اما با هزاران زحمت خودش را به آن طرف رودخانه رساند. پس از اینکه کمی به خود آمد، برگشت به طرف پسر بچه و سرش داد کشید و گفت که او را تنبیه می‌کند. بچه که از این جریان شوکه شده بود، با معصومیت تمام گفت: اما جناب ژنرال هر روز

می‌بینم که اردکم بدون هیچ مشکلی از رودخانه می‌گذرد. آیا پاهای اسب شما بزرگ‌تر و قوی‌تر از پاهای اردک من نیست؟
با کسی مشورت کنید که با موضوع کاملاً آشناست و خوب می‌داند شما باید چه مسیری را طی کنید.

ناپلئون هیل می‌گوید: نظرات ارزان‌ترین کالا‌های روی زمین هستند؛ یعنی محال است از یکی سؤالی بپرسید و بگویند نمی‌دانم!

قبل از شروع هرکاری، باید بدانید که با چه کسی مشورت می‌کنید. جمله معروفی است که می‌گوید: «کلمه نمی‌دانم در کار ما نیست و در هرکاری همه متخصص هستند». از سیاست‌بگیر تا پزشکی و جراحی مغز و اعصاب، و صدها مشاوره که بسیاری فکر می‌کنند فقط حرف‌زدن است و با چهارتا مطلب از اینترنت و چهارتا جمله تو می‌توانی، می‌توانند دیگران را راهنمایی کنند، و می‌آیند در کار مشاوره. یا می‌بینند شغلی ندارند و باید درآمدی داشته باشند، پس وارد حرفه مشاوره می‌شوند. در صورتی که حتی ما هم بعد از سال‌ها کار مشاوره و تحصیل در این زمینه، ادعاهای این افراد را نداریم. متخصصین مشاوره، به‌طور معمول تنها به یک گرایش از این رشته می‌پردازند؛ مثلاً نوجوان، ازدواج، خانواده، تحصیلی و ... چراکه این کار بسیار گسترده و تخصصی است.

آیا حتماً باید مشاور داشته باشیم؟

وقتی قرار است برای عید لباس بخرید، آیا تنها می‌روید؟
این یک موضوع بسیار ساده بود. اما شما باز مشورت گرفتید؛ چراکه همه ما در هرکاری به مشورت نیاز داریم.

انتخاب‌های مهم در زندگی

ما روزانه در زندگی خود انتخاب‌های زیادی داریم که تقریباً سه دسته می‌شوند:

1_ انتخاب‌های عادی

مثل اینکه نهار چی بخورم؟ یا لباس چی بپوشم؟
که بیشتر سلیقه‌ای است. ولی باز هم با دیگران در این زمینه مشورت می‌کنیم.

2_ انتخاب‌های نسبتاً مهم

در کدام مدرسه ثبت‌نام کنم؟ چه مدل گوشی موبایلی بخرم؟ چه مدل ماشین بخرم؟

3_ انتخاب‌های حیاتی و مهم

طبیعتاً در دو مدل انتخاب بالا، اگر دچار اشتباه هم شوید خیلی در زندگی ضرر خاصی نمی‌کنید و بعد از مدتی می‌توانید جبران کنید. اما یک سری انتخاب‌ها هستند که در آینده و سرنوشت شما تأثیر زیادی خواهند گذاشت و نتایج آن تا سال‌ها همراه شما خواهد بود؛ مثل نتیجه کنکور، مثل انتخاب شریک زندگی و ...

اهمیت این موضوع که کنکور به‌نوعی تا سال‌ها در زندگی شما تأثیر گذار خواهد بود، نشان‌دهنده این است که شما در این سال حتماً از شخصی که سال‌ها تجربه دارد، کمک بگیرید. شخصی که هم در این زمینه تخصص دارد و هم سال‌ها با هزاران نفر کار کرده است. یک مشاور خوب، با توجه به سطح شما، حداقل بین 30 تا 100 درصد در نتیجه‌گیری شما تأثیر خوب خواهد داشت.

مهم‌ترین شرط

خیلی از بچه‌ها در سال کنکور برای آزمون‌های آزمایشی و کلاس‌های کنکور و فیلم‌های آموزشی هزینه می‌کنند؛ اما برای مهم‌ترین کار، یعنی مشاوره! در صورتی که یک مشاور خوب، هم آزمون می‌گیرد و هم منابع خیلی کم‌هزینه‌تری را معرفی می‌کند.

داشتن مشاور، به‌مراتب از همه این موارد مهم‌تر است و پیدا کردن یک مشاور خوب مهم‌ترین کار در سال کنکور است.

برای همین است 70 درصد افرادی که از سرتا سر کشور از ما مشاوره می‌گیرند، بچه‌هایی هستند که حداقل یک بار کنکور داده‌اند و متوجه شده‌اند بدون داشتن مشاور رسیدن به موفقیت خیلی سخت است.

حواستان باشد که آینده خود را فدای تجربه دیگران نکنید!

ویژگی‌های یک مشاور خوب کنکور

1_ متخصص بودن

این ویژگی، ویژگی‌ای است که به‌راحتی از دید بقیه افراد پنهان می‌ماند. همان‌طور که ما برای هر کار ساده‌ای به متخصص آن رشته مراجعه می‌کنیم، مثلاً برای بیماری به دکتر، برای تعمیر وسیله به مکانیک، برای بحث کنکور هم باید به متخصص همان رشته مراجعه کنیم؛ چرا که در بحث کنکور فقط بحث درس خواندن مطرح نیست، بلکه مواردی مثل چگونگی فرایند یادگیری، اختلالات یادگیری، کارکرد ذهن، کنترل استرس، نگرانی‌ها و اضطراب‌ها، چگونگی برخورد والدین با فرزندان یا برعکس، کارکردهای ذهن آگاه و ناآگاه، نظریه‌های شخصیت، بحث

شناخت و فراشناخت، آسیب‌شناسی روانی و هزاران مورد دیگر که جز از عهده یک مشاور و روان‌شناس تحصیل کرده در زمینه مشاوره بر نمی‌آید.

جنبه روان‌شناسی مشاوره کنکور خیلی مهم‌تر است!

70 درصد درس خواندن بحث ذهنی و روانی است. اگر از لحاظ ذهنی در وضعیت خوبی باشید، به راحتی موفق خواهید شد و فقط 30 درصد کار، بحث برنامه‌ریزی و روش مطالعه و ... است و یک مشاور خوب کنکور با یک روان‌شناس خوب هم باشد.

همچنین مسلط بودن بر روی تمامی دروس و تمامی رشته‌ها و آشنایی با انواع روش‌های یادگیری عمومی، روش‌هایی که در فضای مجازی عموماً گفته می‌شود و روش‌های یادگیری خاص، مواردی که در بحث اختلالات یادگیری مطرح است. هر شخص، روش خاص خودش را دارد که یک مشاور متخصص می‌تواند آن موارد را بررسی کند.

حتماً دیده‌اید گاهی وقت‌ها روش‌های عمومی را که در فضای مجازی هم هست، رعایت می‌کنید اما نتیجه نمی‌گیرید. هر چه قدر هم که زیاد بخوانید؛ این یعنی اینکه شما به روش خاصی نیاز دارید، مثلاً در بحث روش مطالعه درس ریاضی.

تسلط بر هر دو جنبه مشاوره؛ یعنی روان‌شناسی و تسلط بر دورس مهم‌تر است؛ اما تسلط بر روان‌شناسی از اهمیت بالاتری برخوردار است.

2_ تجربه داشتن:

تجربه یک فاکتور بسیار مهم در بحث مشاوره است. تجربه کارکردن با هزاران دانش‌آموز می‌تواند یک ملاک بسیار عالی در انتخاب مشاور باشد.

3_ دلسوز بودن:

این ویژگی به این معنا است که مشاور شما را به‌عنوان عضوی از خانواده خود بداند و با سخت‌گیری و راهنمایی‌های مداوم روزبه‌روز با عث پیشرفت شما شود.

4_ پیگیری مستمر:

اگر این ویژگی در هر مشاور کنکور نباشد، هر چقدر هم تخصص داشته باشد، نمی‌تواند برای شما سودمند باشد. مشاور کنکور خوب باید مستقیماً با شما در ارتباط باشد. خیلی از کسانی که در کار مشاوره هستند، بعد از مدتی اصلاً پیگیر وضعیت شما نیستند و یا این‌که شما با پشتیبان‌های ایشان در ارتباط هستید که این موضوعات اصلاً خوب نیست. مشاور باید مستقیماً بر روی شما نظارت داشته باشد. البته ویژگی‌های یک مشاور خوب زیاد است؛ اما مهم‌ترین ویژگی‌های یک مشاور خوب کنکور همین ویژگی‌ها است.

چگونه یک مشاور خوب کنکور را بشناسیم؟

بهترین راه دیدن نظرات افرادی است که سال‌های گذشته با ایشان کار کرده‌اند و اینکه شما بخشی از کارهای ایشان را دیده باشید، مثلاً صحبت‌های ایشان را گوش داده باشید. البته نباید فریب تبلیغات را بخورید. کارنامه‌های ساختگی، حرف‌های غیرمنطقی. مثلاً خیلی از مشاوران به شما قول رتبه برتر شدن را به‌صورت 100 درصدی می‌دهند. یا از عبارت مشاوره تضمینی استفاده می‌کنند که در این مواقع شما باید منطقی با این مدل تبلیغات برخورد کنید.

با یک رتبه برتر مشورت کنیم بهتر است یا یک متخصص؟

برای پاسخ به این سؤال لطفاً برگردید و توضیحات بخش متخصص بودن مشاور کنکور را دوباره مطالعه کنید. و سپس ادامهٔ توضیحات را گوش دهید. خیلی از بچه‌ها فکر می‌کنند، اگر بتوانند راه یک رتبه برتر را تقلید کنند، می‌توانند به موفقیت برسند. یک رتبه برتر به دلایل زیر نمی‌تواند برای شما مشاور خوبی باشد:

1_ عدم تخصص

2_ عدم تجربهٔ کافی

3_ استفاده از ویژگی‌های شخصی و تعمیم آن‌ها به شما

مثلاً اگر خودش در درس ریاضی قوی بوده است نمی‌تواند راه‌های درست را برای شما که ضعیف هستید، نشان دهد و به همان روش‌های عمومی اکتفا می‌کند. یا اگر شرایط خانوادگی ایشان با شما متفاوت باشد نمی‌تواند شما را در چگونگی برخورد با خانواده راهنمایی کند، مثلاً خانوادهٔ ایشان خیلی منطقی و خانوادهٔ شما سخت‌گیر باشند، حتی تصورات این خانواده برای ایشان مشکل است. در واقع، ایشان تنها می‌تواند تجربهٔ فردی خود را به شما منتقل کند که اصلاً مفید نخواهد بود.

مشاوران خوب کنکور در سه سطح هستند:

1_ سطح نقره‌ای

افرادی که رشتهٔ تحصیلی مرتبط ندارند، ولی شناخت کافی نسبت به کتاب‌های درسی و کمک درسی موجود در بازار را دارند؛ مثل رتبه

برترهای هر رشته که به هم‌رشته‌های خودشان مشاوره می‌دهند یا افرادی که در این زمینه فعالیت دارند و تعداد این دسته از مشاوران کم نیست!

2_ سطح طلایی

مشاورانی که علاوه بر داشتن ویژگی‌های دسته اول، بر جنبه‌های روان‌شناسی هم مسلط هستند و تخصص دارند. در واقع، در زمینه‌های خیلی مهم ذهنی می‌توانند با بچه‌ها کار کنند. این دسته از مشاوران به‌شرط پیگیری و دلسوزی، خیلی می‌توانند به بچه‌ها کمک کنند که البته تعدادشان خیلی کم است.

3_ سطح الماسی

مشاورانی که علاوه بر ویژگی‌های دسته اول و دوم، فراتر از روان‌شناسی هم کار می‌کنند و باورهای ذهنی بچه‌ها را نیز تقویت می‌کنند و باعث می‌شوند نه‌تنها در کنکور، بلکه در همهٔ مراحل زندگی به موفقیت برسند. اصطلاحاً به آن‌ها کوچینگ یا مربی موفقیت نیز می‌گویند. در واقع، روان‌شناسی پیوند گذشتهٔ فرد به حال است؛ یعنی با بررسی ویژگی‌های فردی، شرایط حال دانش‌آموز را بهبود می‌بخشند.

در کوچینگ موفقیت؛ یعنی پیوند حال افراد به آینده، یعنی با تقویت ویژگی‌هایی در فرد و نیز ساختن ویژگی‌های افراد موفق، آن‌ها را برای موفقیت‌های آینده آماده می‌کنند که در این زمینه، در بحث کنکور معمولاً کسی کار نمی‌کند. هرچند در زمینه‌های دیگر، مربی کوچینگ داریم. ما نیز از سال 97 این بخش مهم را به بحث مشاورهٔ کنکور خودمان اضافه کردیم.

نتیجه گیری:

برای رسیدن به رتبه صد نیاز به ابزارهای کمک کننده و هموارکننده راه دارید که انتخاب هر کدام نیاز به توجه دقیق دارد؛ چراکه یک انتخاب بد خصوصاً در انتخاب مشاور می تواند به راحتی زحمتهای شما را هدر دهد. قرار شد که به دنبال گنج برویم و نقشه را هم آماده کرده ایم. سپس، یک سری انتخاب ها هم باید انجام دهیم، مثل انتخاب وسایلی که با آن ها به جزیره سفر می کنیم، یا وسایلی که بتوانیم با آن ها زمین را حفر کنیم. باید در انتخاب وسایل دقت کنیم؛ چراکه ممکن است گنج در زمین سنگی پنهان شده باشد و شکستن سنگ هم سخت است و نیاز به وسایل خوب و مناسب دارد.

اما باز انتخاب یک همراه مناسب که راهنمای ما برای رفتن به جزیره باشد خیلی به ما کمک خواهد کرد تا سریع تر و راحت تر برسیم؛ چراکه در غیر این صورت ممکن است اصلاً نرسیم.

هر چه این راهنما کاربلدتر و باتجربه تر باشد، شانس موفقیت ما بیشتر خواهد بود.

در فصل های بعد یاد خواهید گرفت که باز چه اصول مهمی را باید رعایت کنید تا به گنج برسید؛ چون باید حتماً برسید!

کی بود هلم داد؟

مرد ثروتمندی بود که می‌خواست برای دخترش شوهر شایسته‌ای پیدا کند. یک روز تمام جوانان خوب شهر را دعوت کرد. وقتی همه در مهمانی حاضر شدند اعلام کرد؛ امروز می‌خواهم شوهر شایسته‌ای برای دخترم انتخاب کنم. هر کسی که بتواند از این سر استخر تا آن سر استخر شنا کند، شوهر دخترم خواهد بود و نیمی از ثروتم را به او خواهم داد. تنه‌ها مشکل این است که استخر پر از تمساح‌های گرسنه است. همه ساکت و بی‌حرکت ماندند. ناگهان صدای پرش یک نفر در آب شنیده شد و چند ثانیه بعد جوانی به آن طرف استخر رسید. همه از اقدام قهرمانانه این جوان شگفت‌زده شدند و تحسینش کردند. مرد ثروتمند به طرف جوان رفت و به او تبریک گفت. جوان جواب داد: قربان من علاقه‌ای به ازدواج با دختر شما ندارم، ولی خیلی دلم می‌خواهد بدانم کی بود هلم داد؟

خیلی وقت‌ها ما می‌توانیم کاری را انجام دهیم، فقط نیاز داریم که یک نفر ما را هل دهد به سمت موفقیت. این هل دادن می‌تواند یک انگیزه واقعی یا یک نیاز شدید درونی باشد که با یک مشاور خوب و زبده تکامل یافته است.



قیمت: ~~۱/۱۹۰/۰۰۰ تومان~~

هدیه به شما

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به شماره **09169958454** پیامک کنید. [عضویت در کانال تلگرام ما](#)

فصل چهارم: مطالعه صحیح هنر است.

مطالعه کردن و یادگیری بی شک مثل هر کار یا موضوع دیگر اصول خاص خودش را دارد که باید به آن توجه لازم را داشته باشید و اصول آن را در نظر بگیرید.

در این امر هم شرایط محیطی مهم است و هم شرایط ذهنی و روانی، و سپس اصول خواندن هر درس که هر کدام باید رعایت شوند.

محیط، شرط اول

قبلاً از اینکه به ادامه بحث بپردازیم؛ یک میز و صندلی آماده کنید! شما باید بدانید که اصولاً برای مطالعه بهتر، باید حداکثر پشت میز درس بخوانید و از دراز کشیدن، راه رفتن، حتی نشستن و تکیه دادن به پشتی یا دیوار خودداری کنید.

به خاطر اینکه شما قرار است یک سال درس بخوانید و باید این اصول را رعایت کنید. قرار است کنکور بدهید و باید کنکوری باشید، نمی شود مثل دوران مدرسه عمل کنید.

عادت ندارم چه کار کنم؟

برای اینکه عادت کنید به پشت میز نشستن، نیاز نیست از فردا تمام زمان مطالعه را پشت میز بنشینید، بلکه باید کم کم این کار را انجام بدهید تا عادت کنید.

به عنوان مثال فرض کنید می خواهید روزی شش ساعت درس بخوانید. خوب، کافی است تا دو روز، یک سوم این مقدار را پشت میز بنشینید، و بعد

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

09169958454

از آن یک‌دوم و کم‌کم به‌طور کامل. به این صورت خیلی راحت با این موضوع کنار خواهید آمد.

عادت این‌جوری پیش می‌آید

هر کاری می‌خواهید انجام بدهید که تا الان عادت به انجام آن نداشتید، نیازی نیست که یک‌دفعه این کار انجام بدهید، بلکه باید کم‌کم ذهن خودتان را آماده این موضوع کنید و سپس چند روزی خودتان را مجبور به انجام این کار کنید.

کسب عادت جدید

می‌گویند برای کسب یک عادت جدید، حداقل 21 روز زمان نیاز است تا آن عادت را کسب کنید. ولی تجربه نشان داده است برای درس خواندن یک هفته زمان کافی است؛ یعنی اگر دانش‌آموزی با روش‌هایی که در فصل مدیریت زمان و مدیریت ذهن خواهیم گفت، یک هفته درس بخواند، دیگر مشکلی نخواهد داشت و این عادت در او شکل می‌گیرد.

اصلاً چه معنی دارد پنجره‌اتاق یک کنکوری پرده داشته باشد؟

کار بعدی که باید انجام بدهید این است که اگر نور اتاق مناسب نیست همین الان این مشکل را برطرف کنید. و اینکه باید جایی را برای مطالعه انتخاب کنید که نور طبیعی و کافی داشته باشد.

پس همین الان، اگر اتاق مطالعه شما پرده دارد یا به پنجره‌اتاق کاغذ رنگی چسبانده‌اید، این موانع نور را بردارید؛ چون نور طبیعی یک حس خاصی دارد و می‌تواند از لحاظ ذهنی به شما توانایی بیشتری بدهد.

سکوت لطفاً!

سعی کنید برای اینکه با تمرکز بیشتر درس بخوانید در مکانی درس بخوانید که از سروصدا دور باشد. البته با مدل خانه‌سازی ما تقریباً برای اکثر بچه‌ها این امکان نیست، ولی بهتر است خانواده‌ها هم‌کاری لازم را انجام بدهند که اکثراً این کار را انجام می‌دهند. اگر هم انجام ندادند یک راهکار پیدا کنید. برای یکی مثل شما هیچ کاری نشد ندارد!

راهکار

اما اگر نشد بهتر است با مراجعه به داروخانه‌ها و سیله‌هایی برای گوش بگیرید که صدا را کاهش بدهند.

کتابخانه برویم آیا؟

ترجیح می‌دهیم که در خانه درس بخوانید؛ چراکه ما به این موضوع که محل درس خواندن باید ثابت باشد، خیلی معتقد هستیم؛ زیرا باعث شرطی شدن شما به درس خواندن می‌شود؛ و این از اصول اساسی یادگیری است. اما اگر مجبور بودید در کتابخانه درس بخوانید؛ بهتر است که خیلی در کتابخانه درگیر صحبت با بچه‌های دیگر نشوید و اصطلاحاً به حاشیه نروید. خیلی از بچه‌ها وقتی با دوستانشان صحبت می‌کنند حس می‌کنند که از آن‌ها عقب‌تر هستند و دچار استرس می‌شوند. همچنین باید یاد بگیریم که در مسیر از اوقات مرده به خوبی استفاده کنیم.

خواب جدا، درس خواندن جدا

اتاق مطالعه باید از اتاق خواب جدا باشد، خیلی از بچه‌ها در همان اتاقی درس می‌خوانند که در آن استراحت می‌کنند. به خاطر اینکه شما نسبت به یک سری مسائل شرطی می‌شوید، مثلاً ذهن، استراحت برایش در آن اتاق خاص معنی پیدا می‌کند و ترجیح می‌دهد در آنجا استراحت کند و دانش‌آموز با دیدن رختخواب وسوسه می‌شود که در آن مکان استراحت کند.

خیلی از بچه‌ها به بهانه درس خواندن روی تختخواب خود دراز می‌کشند و در واقع استراحت می‌کنند. اما اگر امکان‌پذیر نبود، شما باید حتماً پشت به تختخواب درس بخوانید؛ یعنی میز خود را طوری قرار دهید که چشم شما به رختخواب نباشد.

بوی کتاب و کنکور

اتاق مطالعه شما باید بوی کتاب و درس و کنکور بدهد؛ یعنی وقتی کسی وارد اتاق شما می‌شود ناخودآگاه یاد درس و کنکور بیفتد. مثلاً اگر اتاق شما ویژگی‌هایی داشته باشد که شما را یاد هدف‌تان بیاندازد، خیلی انگیزه شما زیادتر می‌شود، مثلاً اگر پزشکی دوست دارید چند تا عکس آقا یا خانم دکتر از اینترنت دانلود کنید و بزرگ بچسبانید به دیوار. یا روی درودیوار جدول‌ها و مطالب درسی بچسبانید. اما شلوغ‌بازی درنیاورید؛ چراکه برای ذهن عادی می‌شود، مثل گنجشک‌ها که به مترسک عادت می‌کنند.

هر ساعتی برای کار خاصی!

همه ما در زمان‌هایی از روز سرحال‌تر هستیم و انرژی بیشتری داریم، مثلاً بعضی اول صبح سرحال‌تر هستند و بعضی سر ظهر و حتی عده‌ای شب‌ها. باید این زمان‌ها را شناسایی کنید و در این زمان درس‌هایی که سخت‌تر هستند را مطالعه کنید تا بازدهی بیشتری داشته باشید و در زمان‌هایی که حس و حال کمتری دارید، درس‌های ساده‌تر را بخوانید. اکثر بچه‌ها پایان روز مطالعاتی، حس و حال کمتری دارند که بهتر است این زمان‌ها بیشتر مرور کنید. مثلاً درس‌های ادبیات یا دینی را مرور کنید.

جغد نباشیم!

یک مورد خیلی مهم این است که شما امسال کنکور دارید پس باید خودتان را به استفاده از صبح عادت بدهید؛ چراکه صبح نقش اصلی را در برنامه‌ریزی شما بر عهده دارد و معمولاً بچه‌هایی که این بازه را از دست می‌دهند باید به این نکته توجه لازم را داشته باشند. 99 درصد جانداران شب می‌خوابند و صبح بیدار می‌شوند. این امر غریزی است.

هر چقدر هم که شما بگویید: نه، من می‌توانم شب بخوانم، چه قبول کنید چه نکنید بازدهی شما پایین خواهد آمد. پس لطفاً جغد نباشید!

اگر دیر از خواب بیدار شدم، چه کار کنم؟

بعضی از بچه‌ها بعد از این‌که بخشی از صبح خود را از دست دادند، بی‌خیال درس خواندن می‌شوند که در این مواقع ساعت خود را عقب

بکشید و فرض کنید ساعت هشت صبح است و شروع کنید به خواندن درس‌ها.

مورد دیگری هم که باید رعایت کنید این موضوع است که شما باید حالت روحی و جسمی خود را هم برای درس خواندن در نظر بگیرید.

این مواقع درس نخوانید!

مثلاً در هنگام خستگی، بیماری یا با شکم پر درس‌های سنگین نخوانید و سعی کنید تا بهتر شدن حال جسمی و روحی خود به خواندن درس‌های سبک‌تر یا به مرور دروس بپردازید.

بهترین روش مطالعه، یک روش عالی، علمی و بهترین در دنیا

یک روش مطالعه بسیار معروف را به شما معرفی خواهم کرد. این روش اثبات شده است و در کل دنیا اجرا می‌شود. بعد از مطالعه این روش پیشنهاد می‌کنم حتماً برای همه درس‌ها این روش را انجام دهید. روش SQ4R است که شامل مراحل زیر است:

1_ پیش‌خوانی

2_ سؤال

3_ خواندن

4_ تفکر

5_ از حفظ گفتن

6_ مرور کردن

**ابتدا نگاهی به مطالب داشته باشید تا ببینید با چه چیزی قرار
است برخورد کنید؟!**

پیش‌خوانی

در این مرحله، شما باید نگاه اجمالی به فصل یا درسی که قرار است مطالعه کنید، بیاندازید.

البته برخی از دانش‌آموزان قبلاً بعضی از درس‌ها را خوانده‌اند و می‌دانند کلیات مورد نظر چه مسائلی است، اما لازم است باز این کار را انجام دهند. شاید بگویید که این کار چه فایده‌ای دارد. باید اینجا بگوییم که فرض کنید به شما می‌گویند، از ابتدای یک روستا تا انتهای آن، یک جاده بسازید. اگر از همان اول روستا شروع به ساختن جاده کنید، طبیعتاً در ادامه دچار یک مشکلاتی خواهید شد. اما اگر ابتدا به روستا یک نگاه کلی داشته باشید، با دید بهتری شروع به ساختن جاده خواهید کرد.

پیش‌خوانی باعث می‌شود که شما نسبت به قسمت‌های درس یک دید کلی داشته باشید.

پیش‌خوانی، شامل تیتراهای یک متن و نگاه‌های کلی به تصاویر و جداول است.

سؤال کردن

باید بعد از پیش‌خوانی چند سؤال طرح کنید، مثلاً در مورد درس هفتم دینی دهم می‌شود این سؤالات را طرح کرد:

دوزخیان و بهشتیان، هر کدام چه جایگاهی در جهان آخرت دارند؟
رابطه میان عمل کیفر و پاداش چگونه است؟

حالا شروع کن!

خواندن

در این مرحله، شما شروع به خواندن مطالب کتاب با تمرکز خواهید کرد. باید توجه داشته باشید که با توجه به سختی و آسانی مطالب، سرعت خود را هم کنترل کنید.

تفکر

در هنگام خواندن، شما باید توجه کافی را به مطالب خوانده شده داشته باشید و روی آن‌ها فکر کنید و این مطالب را به مطالب قبلی ربط و گسترش دهید.

به زبانی ساده‌تر، این مطالب را بازگو کنید. بدانید که ما دو نوع یادگیری داریم:

یکی، یادگیری فعال است و دیگری یادگیری غیرفعال، و تفاوت این دو در این است که در یادگیری فعال، مطلبی را که می‌خوانیم تغییراتی روی آن انجام می‌دهیم و در این صورت، ما به راحتی مطالب را یاد می‌گیریم.

این کار را بهتر است بعد از خواندن یک پاراگراف کامل، یا نهایتاً بعد از خواندن یک صفحه یا چند صفحه انجام دهید و روی مطالبی که خوانده‌اید، تغییراتی انجام دهید و آن‌ها را به خاطر بسپارید، مثلاً به زبان محلی خودتان برای خودتان توضیح دهید.

یکی از دانش‌آموزان تبریزی خیلی وقت‌ها مطالب را به زبان ترکی بیان می‌کرد و برای ما می‌فرستاد و ما آن را برای بقیه دانش‌آموزان ترک‌زبان خودم می‌فرستادیم که با استقبال خوبی مواجه شد، و مطالب را خیلی بهتر آموختند.

از حفظ گفتن

بعد از خواندن قسمتی از متن، سعی کنید چشمان خود را ببندید و مطالبی را که خوانده‌اید، بازگو کنید. ببینید چه مقدار از مطالب را یاد نگرفته‌اید و دوباره آن مطلب را بخوانید.

اولین مرور را انجام بدهید!

مرور

باید مطالب خوانده‌شده به‌تناوب مرور شوند، مثلاً پایان شب و بعد از 24 ساعت، سه روز بعد، یک هفته بعد، دو هفته بعد و یک ماه بعد. در قسمت مرور کردن توضیح داده‌ایم که اولین مرور همان پایان‌بازه مطالعاتی است، مثلاً یک ساعت عربی خوانده‌اید، در پایان در حد ده دقیقه مرور کنید. در قسمت مرور بیشتر توضیح خواهیم داد.

شخصی‌سازی روش‌ها برای کنکور

روش مرور برای کنکور، باید شخصی‌سازی شود؛ یعنی روش مرور برای کنکور متفاوت از روش بالاست. اما بسیاری از مشاوران روی این روش تأکید دارند. خیلی از روش‌هایی که مشاوران می‌گویند برای کنکور کارایی ندارد، اگرچه در جاهای دیگر کارایی دارند، مثل همین روش مرور یا خلاصه‌برداری یا تندخوانی!

نه اشتباه فکر می‌کنید!

خیلی از بچه‌ها می‌گویند: استاد این روش خیلی وقت ما را می‌گیرد. در صورتی که شما اگر درست اجرا کنید و تکنیک‌های تندخوانی را هم به‌کار ببرید زمان زیادی نخواهد گرفت.

و آن دسته از بچه‌هایی که فکر می‌کنند مشکل دارند، در واقع به خاطر این موضوع است که کندخوان هستند یا و سواس مطالعاتی دارند و یا تمرکز لازم را ندارند. با این روش در زمان خود بسیار صرفه‌جویی خواهید کرد؛ چراکه در بازه‌های بعدی به جای دوباره‌خوانی فقط مرور می‌کنید ... در واقع، ما در دوره آموزش تندخوانی یکی از مراحل که آموزش می‌دهیم مرور کردن است.

تأکید

حتماً روش بالا را چند بار بخوانید تا مسلط شوید. اگر این روش را اجرا کنید قول می‌دهم که مشکل تمرکز، یادگیری و فراموشی نخواهید داشت. البته در قسمت تندخوانی هم یاد خواهید گرفت، چگونه این روش را با تندخوانی به کار بگیرید و بهترین بهره را ببرید.

این هم هدیه من به شما

من ابتدا روش مطالعه تک‌تک درس‌ها را نوشتم و تقریباً پنجاه صفحه به حجم این کتاب اضافه شد که باعث افزایش 30 درصدی کیفیت کتاب و نیز وجود مطالب اضافه‌ای شد که برای شما کاربردی نداشتند. به خاطر اینکه تمام درس‌ها و تمام رشته‌ها توضیح داده شده بود. برای همین، روش مطالعه تک‌تک درس‌ها را هم به صورت فیلم، هم به صورت صوت و هم متن برای شما آماده کرده‌ام. کافی است، یک پیام بدهید و از هر طریقی که مایل بودید دریافت کنید. یا از سایت ما دانلود کنید. ضمن اینکه یک دوره کامل که صفر تا صد مشاوره را آموزش می‌دهد، به شما هدیه خواهیم داد.

نتیجه‌گیری:

در این فصل، از پایه به بحث مطالعه پرداختیم. از محیط تا کارهایی که باید انجام دهید. بهترین روش مطالعه موجود در دنیا را با هم بررسی کردیم و گفتیم که شاید در ظاهر این روش‌ها وقت‌گیر باشند، اما در اصل با اجرای این روش‌ها هم یادگیری و هم تمرکز شما افزایش پیدا خواهد کرد.

ما که به دنبال گنج هستیم، یک نقشه حرفه‌ای هم داریم. انتخاب‌های مناسبی هم که انجام دادیم و در این فصل یاد گرفتیم که باید روش درست استفاده از وسایلی که همراه داریم، را بدانیم، در غیر این صورت رسیدن به گنج بسیار سخت و حتی غیرممکن خواهد بود. در فصل‌های آینده حرفه‌ای‌تر عمل خواهیم کرد تا بتوانیم از دیگرانی که به دنبال گنج هستند، سبقت بگیریم.

محال است متوقف شود

زن و شوهر پیری از کوهستان راهی شهر شدند تا اسب آهنی را ببینند. همان‌طور که به ایستگاه راه‌آهن نزدیک می‌شدند، قلبشان تندتر و تندتر می‌زد؛ چون اولین بار بود که اسب آهنی را مشاهده می‌کردند. قد و قواره اسب آهنی هر دوی آن‌ها را انگشت‌به‌دهان کرد. مرد به زن نگاهی انداخت و گفت: نظرت چیست؟ زن جواب داد: محال است که این بتواند از جایش تکان بخورد. در همین موقع، سوت قطار به صدا درآمد و قطار تکانی به خود داد. آرام‌آرام به راه افتاد و بعد سرعت گرفت. چیزی نگذشت که قطار با سرعت در پیچ تونلی ناپدید شد. دوباره مرد پرسید: نظرت چیست؟ زن گفت: محال است دیگر بتواند خودش را کنترل کند و بایستد.

این داستان دقیقاً به ما نشان می‌دهد شاید ما در ابتدای راه، محال بدانیم که بتوانیم در فلان درس موفق شویم، ولی وقتی شروع کردیم و مهم‌تر از آن ادامه دادیم، دیگر محال است که رها کنیم. پس هیچ کاری را محال ندانید. پر قدرت شروع کنید و تا گرفتن نتیجه پر قدرت‌تر ادامه بدهید.

فصل پنجم: کمتر بخوانید و بیشتر تست بزنید

در این قسمت ما به سه مسئله خیلی مهم درباره کنکور می‌پردازیم؛ یعنی چگونه تست‌زدن، آزمون‌دادن و تحلیل آزمون.

مثل یک ارتشی باش!

تا اینجا کار، ما درباره اصولی صحبت کردیم تا بتوانید خودتان را برای موفقیت در کنکور آماده کنید. اما همان‌طور که هیچ لشکری نمی‌گوید من با یادگیری اصول نظامی آماده مبارزه با دشمن هستم، بلکه تمرینات زیادی انجام می‌دهد و مهم‌تر از آن قبل از ورود به یک جنگ واقعی، با دشمنان فرضی در قالب رزمایش‌ها و جنگ‌های فرضی مبارزه می‌کند. شما نیز از آنجا که کارتان به آن‌ها شباهت زیادی دارد، باید خود را با تمرینات زیاد (حل تست زیاد) و همچنین رزمایش‌های مختلف (حل تست زمان‌دار و آزمون‌های آزمایشی) آماده رقابت کنید.

عوامل موفقیت در کنکور به‌طور کلی:

1_ یادگیری: خواندن و یادگرفتن مطالب

2_ تسلط: تمرین و تست‌زدن به‌منظور رسیدن به تسلط کامل و کافی

3_ آزمون‌دادن: مهارت آزمون‌دادن در آزمون‌های آزمایشی و فرایند کنکور. اگر شما در دو مرحله اول مسلط هم باشید، این مرحله یک فرایند جداگانه است. اما اگر در آن دو مرحله مسلط نباشید در این مرحله قطعاً لنگ خواهید زد.

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

09169958454

شماره

دلیل شکست در کنکور با روزی دوازده ساعت مطالعه؟

خیلی از بچه‌هایی که به قول خودشان خیلی خوب درس می‌خوانند، اما در کنکور نتیجه نمی‌گیرند، قطعاً در یکی از مراحل بالا مشکل دارند. به عنوان مثال، فرض کنید دانش‌آموز کنکوری، یادگیری خود را به طور کامل انجام داد و خیلی درس خواند (همان کسانی که می‌گویند در سال کنکور خیلی درس خواندیم ولی نتیجه نگرفتیم)، قطعاً در مرحله دوم و سوم کم‌کار بوده‌اند؛ معنی این جمله را بچه‌هایی که دو سال پشت کنکور بودند خیلی خوب درک می‌کنند.

مثال واقعی

چند وقت پیش دختر خانمی از سبزوار با من تماس گرفت که من می‌خواهم برای کنکور درس بخوانم، ولی می‌ترسم. وقتی دلیل ترس را جویا شدم، گفتند که سال گذشته خیلی درس می‌خواندند، اما موفق نشدند و می‌ترسم امسال هم بخوانم و موفق نشوم. گفتم: امکان ندارد اصولی درس خوانده باشید و موفق نشده باشید. سؤالاتی را که می‌پرسم با دقت جواب بدهید.

1_ آیا خوب درس می‌خواندید و منابع خوبی داشتید و از لحاظ یادگیری مشکلی نداشتید؟

پاسخ: بله، حتی برخی از درس‌ها را کلاس کنکور می‌رفتم.

2_ آیا به اندازه کافی تست کار می‌کردید؟

پاسخ: بله، تست هم می‌زدم.

3- آیا در آزمون‌های آزمایشی شرکت می‌کردید و آزمون‌ها را تحلیل می‌کردید و نقاط ضعف خود را برطرف می‌کردید؟

پاسخ: خیر، من از آزمون‌دادن می‌ترسیدم و فقط دو تا آزمون جامع دادم که به‌خاطر ترس تحلیل نکردم.

فکر کنم متوجه مشکل شده باشید.

بعد از چند وقت کارکردن با این دانش‌آموز، متوجه شدم که اصلاً تعداد تست کافی هم نداشتند و با تعداد تستی که ما در نظر داریم فاصله زیادی داشتند. به‌نوعی این دانش‌آموز در همان مرحلهٔ اول یادگیری مانده بود.

اشتباه نکنید؟

منظور از شرکت در آزمون فقط حضور فیزیکی در آزمون نیست، بلکه تجزیه و تحلیل کامل آزمون است؛ یعنی باید نقاط ضعف خود را برطرف کنید، نه اینکه فقط آزمون دهید و دوباره مثل سابق رفتار کنید. در قسمت تحلیل آزمون همین فصل بیشتر توضیح خواهم داد.

پس ما باید این سه مرحله را به‌خوبی پشت سر بگذاریم و هر مطلبی در این کتاب، زیرمجموعهٔ این مراحل خواهد بود، مثل روش مطالعه، تندخوانی، مدیریت زمان، خلاصه‌نویسی و غیره.

تست‌زدن اصولی!

چرا باید تست کار کنیم؟

تست‌زنی مرحلهٔ تمرینی ذهن شما است؛ و شما باید دانستنی‌های ذهنی خود را به مرحلهٔ عمل بیاورید.

آیا با کتاب آیین نامه می توان راننده شد؟

یک مثال خیلی ساده، فرض کنید شما می خواهید رانندگی یاد بگیرید. باید ابتدا بدانید ماشین چگونه کار می کند و با قوانین رانندگی آشنا باشید. پس ابتدا کتاب آیین نامه راهنمایی و رانندگی را می خوانید، با قوانین آشنا می شوید و یاد می گیرید هر قسمت چه کاربردی دارد؟ کجا باید رانندگی کنید؟ کجاها سرعت را کم کنید و کجاها سرعت را زیاد کنید؟ و اینکه موقع نشستن پشت فرمان، مثلاً ابتدا باید آینه ها را تنظیم کنید، سپس از خلاص بودن دنده ماشین آگاه باشید، کمر بند خود را ببندید، استارت بزنید، پدال کلاچ را فشار بدهید، ماشین را در دنده یک قرار دهید، به آرامی پای خود را از پدال کلاچ بردارید و همزمان پدال گاز را فشار بدهید و ...

یک سؤال؟

آیا اگر هزار بار این مراحل را بخوانید و حفظ کنید می توانید راننده شوید؟
جواب: خیر.

آیا اگر این مراحل را ندانید، می توانید راننده شوید؟
جواب: خیر.

پس اینجا متوجه می شوید زمانی می توانید راننده خوبی باشید که هم اصول را یاد بگیرید و هم پشت فرمان شروع به حرکت و تمرین کنید تا روزه روز پیشرفت کنید. روزهای اول سخت است و می ترسید. اشتباه می کنید، ناامید می شوید، حتی ممکن است ماشین را به درودیوار بکوبید،

اما بعد از مدتی خیلی راحت یاد می‌گیرید که رانندگی کنید، حتی ممکن است در حال رانندگی غذا هم بخورید و آواز بخوانید. هرچند نباید این کار را انجام بدهید.

این مثال طولانی را زدم چون خیلی از بچه‌ها در همان مرحله خواندن می‌مانند و مدام می‌گویند: من هنوز کامل یاد نگرفتم که بخوانم تست بزنم، اول باید خوب یاد بگیرم (هنوز در حال خواندن آیین‌نامه).

خیلی دیر می‌شود

خیلی‌ها می‌گویند: بعد از عید تست می‌زنم. بعضی از مشاوران هم این حرف را می‌زنند که الان بخوانید بعداً تست بزنید، در صورتی که این دو فرایند جدا از هم نیستند، بلکه با هم و همراه هم هستند؛ خصوصاً در مورد دروس تحلیلی. پس از همین امروز شروع کنید. فرقی ندارد در چه موقع از سال و در چه سطحی هستید.

مدل‌های رنگارنگ تست‌زدن

1_ تست‌زدن آموزشی

در این مدل، زمان اهمیتی ندارد و ما بیشتر دنبال این موضوع هستیم که یادگیری خود را با تست‌زدن کامل کنیم.

2_ تست‌زنی سنجشی

در این مدل، شما باید به دنبال این باشید که با تست‌زدن میزان تسلط و مهارت خود را در بحث مورد نظر بسنجید. در این مدل، باز زمان برای شما اهمیت ندارد و دنبال تسلط بیشتر هستید.

3_ تست‌زمان‌دار

در این مدل، شما به این نکته توجه می‌کنید که چقدر سرعت عمل دارید. خیلی از بچه‌ها اگر سی سؤال فیزیک در وقت آزاد به آن‌ها بدهید می‌توانند تا 80 درصد بزنند، ولی همین مقدار تست را در 35 دقیقه 30 درصد بیشتر نمی‌زنند. پس هدف از تست زمان‌دار افزایش سرعت و مهارت است.

تست‌زنی آموزشی

در این مدل، شما بعد از خواندن هر قسمتی از درس شروع به تست‌زدن خواهید کرد. در واقع، شما اینجا همان دنباله یادگیری را ادامه خواهید داد، اما حل تست و به‌نوعی حل سؤال تشریحی هم شامل همین نکته است. خیلی از بچه‌ها فکر می‌کنند حل سؤال تشریحی کار بی‌هوده‌ای است و همیشه از ما می‌پرسند که چگونه مهارت‌های تست‌زنی سریع را یاد بگیریم و دنبال این هستند که راه میانبر دروس تحلیلی را یاد بگیرند.

فریب تبلیغات را نخورید؟

خیلی از کسانی که در کار کنکور هستند با این خواسته بچه‌ها (حل سریع سؤالات) آشنا هستند و بچه‌ها را با این روش ترغیب می‌کنند تا از آن‌ها بخرند یا از محصولات آن‌ها استفاده کنند؛ مثلاً در تبلیغات خود، تست‌ها را با روش کوتاه و زیر سی ثانیه و حتی کمتر حل می‌کنند، مثل تست‌های ریاضی و فیزیک و حتی مسائل شیمی. در صورتی که این روش‌ها همان روش‌های حل تشریحی هستند و تا زمانی که این مسائل را تشریحی یاد نگیرید این روش‌ها به درد شما نخواهند خورد و همین هم باعث می‌شود که بسیاری با هزینه‌های زیاد این محصولات را تهیه کنند، اما در جلسه کنکور همین که سؤالات با مقداری تغییر همراه باشند، دانش‌آموزان نمی‌توانند سؤال را حل کنند.

یک مثال درسی

در مبحث دما و گرما، بحث تعادل آب و یخ یک روش کلی خود کتاب دارد که می‌توان این سؤالات را حل کرد و چند روش تستی یعنی روش‌هایی که سریع‌تر می‌توان به پاسخ رسید.

حالا دو نوع دانش‌آموز را فرض می‌کنیم: دانش‌آموز اول، مثال‌های زیادی را با همان روش کتاب حل می‌کند و دانش‌آموز دوم، فقط مدل تستی را یاد می‌گیرد.

اتفاقی که می‌افتد این است که دانش‌آموز اول می‌داند این روش تستی از کجا و طبق چه اصولی به دست آمده است؛ چراکه زیربنای روش تستی را می‌داند و طراح هر نوع سؤال بدهد، این دانش‌آموز می‌تواند حل کند. اما

دانش آموز دوم، خیر نمی تواند؛ چراکه با مقداری تغییر در سؤالات دچار مشکل می شود و اصول اولیه را بلد نیست.

ذهن ما میانبرها را یاد می گیرد!

دانش آموزی که زیاد تست حل می کند به زودی میانبرها را یاد می گیرد؛ چراکه ذهن خودش راه میانی و سریع را پیدا می کند. در واقع، ذهن ما همیشه دنبال میانبر و راه کوتاه است، برای همین ابتدای راه خیلی از بچه ها دنبال راه های کوتاه هستند؛ اما باید بدانید که راه های میانبری را که خود ذهن پیدا می کند، کارایی بسیار بهتری دارد تا اینکه کسی بخواهد به شما بگوید این میانبر است؛ طبیعتاً دچار مشکل می شوید. البته این بدان معنی نیست که بعضی جاها از روش های تست زنی استفاده نکنید بلکه به این معنی است که سعی کنید اول روش تشریحی را یاد بگیرید و بدانید این روش های تستی از کجا آمده اند.

تست زنی درس های حفظی

برای درس حفظی هم باید بعد از مطالعه تست بزنید؛ چرا که شما در اینجا به دنبال یادگیری هستید؛ یعنی قرار است یادگیری خود را کامل کنید و مواردی را که در کتاب یاد نگرفتید اینجا یاد بگیرید و این درست نیست که برای درس حفظی، روزهای بعد تست بزنید؛ چراکه هدف ما سنجش نیست بلکه یادگیری است تا برای خواندن درس بعدی یا مرور آن، بدانید چگونه دقیق تر بخوانید.

زمان اهمیتی ندارد

گفتیم که برای زدن تست آموزشی زمان اهمیتی ندارد بلکه شما باید تمرکزتان بر یادگیری باشد، اما باید چه قدر تست بزنید و آیا در هر مرحله، یادگیری ما تکمیل خواهد شد؟!

چقدر تست آموزشی از هر مبحث بزنیم؟

اشتباه نکنید!

اشتباهی که خیلی از بچه‌ها انجام می‌دهند این موضوع است که فکر می‌کنند در همان مرحلهٔ اولیهٔ خواندن، باید به تسلط 100 درصدی برسند و وسواس زیادی به خرج می‌دهند و این موضوع باعث می‌شود که زود خسته و ناامید شوند. در صورتی که ما می‌گوییم در ابتدا همین که کلیات مطلب را یاد گرفتید، کافی است و شروع به تست‌زدن کنید؛ چراکه بخش عمده‌ای از یادگیری ما در تست‌زدن اتفاق می‌افتد.

یک پیشنهاد!

اگر بعد از خواندن هر فصل یا مبحث از کتاب درسی یا کمک درسی توانستید 30 تا 40 درصد تست‌ها را پاسخ دهید (بدون در نظر گرفتن پاسخ نهایی؛ چراکه خیلی مواقع ما در محاسبات مشکل داریم)، این یعنی یادگیری شما در سطح قابل قبولی است و به تست‌زدن خود ادامه بدهید؛ در غیر این صورت برگردید و دوباره درس را بخوانید!

چند نکته مهم

- 1_ تست زنی آموزشی، باید بعد از خواندن جزوه یا کتاب باشد.
- 2_ اگر از روی کمک درسی می خوانید بهتر است ابتدا همه چیز را مشخص کنید، سپس این کار را انجام دهید. به عنوان مثال، اگر قرار است مبحث تابع را بخوانید، ابتدا قسمت مورد نظر را مشخص کنید و ببینید در کمک درسی، چند درسنامه و چه مقدار تست وجود دارد و زمانی که در اختیار دارید هم در نظر بگیرید.
- باید شروع و پایان تست زنی را در نظر بگیرید؛ چرا که وقتی ذهن شما برنامه ریزی نداشته باشد، اهمیتی به زمان نمی دهد. در قسمت برنامه ریزی به این موضوع اشاره کردم.
- 3_ وقتی این موضوع را مشخص کردید، باید میزان توانایی خود را بسنجید. فرقی نمی کند چه درسی باشد: دینی، جغرافی، جامعه، هندسه، فیزیک ...
- آیا خیلی ضعیف دارم، تقریباً خوب هستم، قوی هستم. با توجه به این موارد، میزان تست زنی آموزشی شما تغییر خواهد کرد. هر چه قوی تر باشید، به تست آموزشی کمتر و تست سنجشی بیشتری نیاز دارید که در ادامه توضیح لازم را خواهیم داد.
- 4_ اگر در زمان حل تست زنی آموزشی متوجه شدید که تقریباً در این مرحله نمی توانید تست حل کنید یا به ندرت تست حل می کنید، باید برگردید و دوباره مطالب آموزشی را بخوانید تا در نهایت به همان 30 درصد که گفتم، برسید.
- 5_ یک نکته بسیار مهم که اکثر بچه ها رعایت نمی کنند، این است که در زمان حل تست آموزشی این کار را انجام می دهند؛ زمانی که نتوانستند

تست آموزشی را حل کنند مستقیماً به سراغ پاسخ سؤال می‌روند و بعد از این کار به سراغ سؤال بعدی می‌روند. در صورتی که این کار اصلاً درست نیست و حتی اگر ادامه ندهند بهتر است. حتی بعضی از بچه‌ها درس‌های تحلیلی را نیز بدون استفاده از نوشتن و تجزیه و تحلیل از جام می‌دهند و سریع به سراغ پاسخنامه می‌روند. مثل اینکه دارند تست دین وزندگی حل می‌کنند.

خیلی مهم خیلی!

کاری که شما باید انجام بدهید این است که ابتدا سعی کنید تا جایی که امکان دارد خود شما سؤال را حل کنید. اگر نتوانستید به سراغ کتاب یا جزوه خود بروید و ببینید این سؤال از کدام قسمت کتاب طرح شده است، سعی کنید با کمک خود جزوه و کتاب حل کنید. این کار باعث می‌شود که نوع نگاه شما به کتاب و جزوه هم عوض شود و بتوانید با عمق بیشتری هم یاد بگیرید. اما اگر بعد از این کار باز نتوانستید سؤالات را حل کنید، آنگاه پاسخ را ببینید و بعد از دیدن پاسخ برگردید و سعی کنید دوباره از حفظ، خودتان پاسخ را بنویسید تا مطمئن شوید که موضوع را کاملاً یاد گرفته‌اید.

طولانی نیست؟

ممکن است شما برسید چقدر طولانی و این کار از ما خیلی زمان می‌گیرد.

این فرایند بخشی از یادگیری شماست و باید این مرحله را انجام دهید تا یادگیری شما پیشرفت خیلی زیادی داشته باشد و این مرحله باید از بجام شود.

ضمن اینکه قرار نیست شما همیشه و در همهٔ درس‌ها و سؤالات این‌گونه باشید. اگر شما یادگیری خوبی داشته باشید خیلی از سؤالات را می‌توانید به‌خوبی پاسخ دهید.

هشدار!

یک خطر جدی در این مرحله وجود دارد؛ یعنی ما دانش‌آموزانی داریم که این مرحله را خیلی جدی نمی‌گیرند؛ از طرفی دانش‌آموزانی هم هستند که خیلی در این قسمت وسواس به خرج می‌دهند و می‌خواهند که همهٔ سؤالات را به‌طور دقیق و کامل پاسخ دهند و تحلیل کنند.

یک مثال!

دانش‌آموزی درس زیست یا شیمی یا حتی دینی یا فلسفه را یاد می‌گیرد و شروع به تست‌زدن می‌کند. در بسیاری از مواقع پاسخ تست را می‌داند، اما باز وقت زیادی صرف بقیهٔ گزینه‌ها می‌کند. البته در تست‌های سراسری می‌گوییم این کار انجام شود، ولی خیلی اوقات خود دانش‌آموز پاسخ سؤال را می‌داند و دلایل درست و غلط بودن گزینه‌ها را نیز می‌داند، اما باز به دنبال این موضوع است که بقیهٔ گزینه‌ها را با وسواس حل کند که این کار اصلاً توصیه نمی‌شود.

حل همهٔ تست‌ها لازم نیست!

مورد بعدی این است که دانش‌آموز فکر می‌کند که در همان مرحلهٔ اول باید به همهٔ سوالات کتاب تست پاسخ دهد. در صورتی که این گونه نیست. ما نیاز داریم بخشی از سوالات را برای بازه‌های بعدی مطالعه کنیم، مثلاً برای مرور. پس بهتر است که وقتی حس کردید مطلب را یاد گرفته‌اید بخشی از تست‌ها را به مرور اختصاص دهید، مثلاً در فصل حرکت‌شناسی، اکثر کتاب‌های تست بین سیصد تا پانصد تست دارند. در صورتی که در اکثر موارد، مشکل ما با حل 150 تا دویست تست حل خواهد شد و حتی بهتر است این تست‌ها در مراحل بعدی مرور و کار شوند. پس، اگر کتاب شما تعداد زیادی تست دارد بهتر است که به‌طور گلچین با تست‌ها کار کنید.

بعداً لازم می‌شود، از ما گفتن!

تست‌ها را نشان‌دار کنید.

غفلتی که بچه‌ها انجام می‌دهند این است که موقع حل تست به این نکته فکر نمی‌کنند که دوباره به این تست‌ها نیاز دارند. تست‌هایی که زمان زیادی برای بررسی آن‌ها اختصاص داده‌اند و روزی به کارشان خواهد آمد که این روز می‌تواند نزدیک آزمون هفتهٔ آینده، جمع‌بندی نیم سال اول، ایام عید، جمع‌بندی نهایی در اردیبهشت و خرداد باشد.

آن موقع است که شما ارزش زمان را خیلی بیشتر خواهید فهمید و فقط خواندن ملاک نیست، بلکه سرعت عمل هم نیاز است و شما مثل مهر ماه یا دی‌ماه زمان ندارید و باید بیشترین حجم درس را در کمترین زمان بخوانید.

چگونه و کدام تست‌ها را نشان‌دار کنیم؟

وقتی دارید تست حل می‌کنید، بعد از حل برخی سؤالات متوجه خواهید شد که سؤالات خیلی خوبی هستند و مفهوم درس در این سؤالات تکرار شده‌اند، این سؤالات را به‌عنوان سؤال مهم علامت بزنید. کنار شماره سؤال بنویسید: مهم!

سعی کنید تعداد سؤالات مهم زیاد نباشد. خیلی از بچه‌ها فکر می‌کنند باید سؤالات نکته‌دار را نشانه‌گذاری کنند، در صورتی که این‌گونه نیست و باید سؤالاتی را به‌عنوان سؤال مهم نشانه‌گذاری کنید که جزو مفاهیم درسی باشند یا ارزش طرح در کنکور را داشته باشند و یا به‌نوعی در کنکور زیاد تکرار شده‌اند.

و یک نوع علامت‌گذاری دیگر که حتماً باید انجام بدهید این است که اگر هنگام حل سؤال، سؤالی را بلد بودید کنار شماره سؤال تیک بزنید و اگر بلد نبودید؛ ضربدر، این کار به شما کمک خواهد کرد تا در مرحله اول بدانید کدام سؤالات را حل کرده‌اید و در مرحله دوم بدانید کدام سؤالات را مشکل داشته‌اید.

طاقت بیار رفیق!

در مرحلهٔ تست آموزشی، خیلی از بچه‌ها خسته می‌شوند و احساس می‌کنند توانایی کمی دارند. در صورتی که این‌گونه نیست و این مرحله همان مرحلهٔ درد ورز شکاران است که می‌گویند ما زمانی متوجه می‌شویم در حال پیشرفت هستیم که عضله‌های ما شروع به درد گرفتن می‌کند. پس این مرحله را ادامه دهید. حتماً فصل هدف و فصل مدیریت ذهن را دوباره مطالعه کنید. هم انرژی بگیرید و هم با تکنیک‌های ذهن آگاه شوید.

رزمایش نظامی!

تست سنجشی

یعنی اینکه شما بعد از خواندن مطالب و تست آموزشی، شروع به حل تست کنید و در این مرحله هدف این است که شما به تسلط بیشتری برسید.

تست زمان‌دار

بعد از اینکه شما به اندازهٔ کافی تست سنجشی کار کردید، باید سرعت عمل خود را محک بزنید که در زمان مشخص چقدر توانایی دارید، چون مدیریت زمان خیلی مهم است.

خیلی روشن‌تر

فرض کنید من فصل تابع را مطالعه کردم:

1- تست آموزشی: خواندن درسنامه و حل پنجاه تا شصت تست آموزشی

2- تست سنجشی: شروع به حل تست بیشتر بدون در نظر گرفتن زمان

3_ تست زمان‌دار: مشخص کردن تعدادی تست و حل آن‌ها در زمان مشخص.

رسیدن به درصد 100

فکر می‌کنم الان متوجه این موضوع شده‌اید که برای رسیدن به درصد 100 و موفقیت در کنکور، باید مراحل مختلفی را پشت سر بگذارید و هر مرحله را هم به‌خوبی اجرا کنید. پس این مرحله نیز مرحله‌ای بسیار مهم است که شما را به درصد 100 درس‌ها خیلی نزدیک می‌کند. شما اگر درسی را 100 درصد یاد گرفته باشید، باید بتوانید در زمان کم هم درصد بالایی بگیرید.

وقتی شما درسی را خوب خوانده‌اید و به‌اندازه کافی تست آموزشی هم کار کرده‌اید، باید خودتان را محک بزنید که ببینید میزان تسلط شما چه اندازه است. این مرحله خصوصاً در روزهای منتهی به آزمون آزمایشی و آزمون کنکور باید زیاد تکرار شود.

رسیدن به تراز بالا؟

یکی از مهم‌ترین راه‌های بالا آوردن تراز نیز همین مرحله است. شما باید آن را انجام دهید. بعضی از بچه‌ها می‌گویند ما در حال شرکت در آزمون آزمایشی هستیم، پس چرا باید این کار را در طول هفته انجام دهیم؟! جواب مشخص است: به این منظور که علاوه بر تسلط، سرعت عمل شما نیز افزایش پیدا می‌کند و تعداد بالایی تست حل می‌کنید. شما باید بتوانید در زمان کمتری تعداد تست بیشتری را پاسخ دهید.

آزمون به تنهایی کافی نیست. کاری که باید از جام بدهید این است که زمان پاسخ‌گویی به هر تست را مشخص کنید، مثلاً بیست سؤال را در بیست دقیقه یا کمتر پاسخ دهید و این زمان‌بندی همانند کنکور باشد.

یک پیشنهاد!

سؤالی پیش می‌آید؛ ما تست زمان‌دار از کجا پیدا کنیم؟! بعضی از منابع این ویژگی را دارند، ولی می‌توانید از همان کتاب تست‌هایی که در اختیار دارید به‌طور تصادفی شماره تست‌ها را روی یک برگه بنویسید و بدون اینکه به تست‌ها نگاه کنید، به حل آن‌ها بپردازید، مثلاً آن قسمتی که قرار است به‌صورت زمان‌دار کار کنید، صد سؤال وجود دارد؛ بنابراین شما روی یک برگه می‌نویسید: تست 3، 5، 7، 11، 19 و الی آخر و سپس زمان بگیرید و حل کنید.

تست دو خودکاره

کار خیلی بهتری که شما می‌توانید انجام بدهید این است که با دو خودکار پاسخ بدهید، مثلاً یکی با خودکار قرمز در وقت قانونی و دیگری با خودکار آبی، در هر زمان که توانستید.

به این صورت می‌توانید بفهمید، آیا در یادگیری مشکلی دارید یا در سرعت عمل!

مثلاً دانش‌آموزی از بیست سؤال خود در وقت قانونی، به هشت سؤال پاسخ می‌دهد و برای زمان‌بندی روی بیشتر از پانزده سؤال، باید بر روی سرعت عمل سرمایه‌گذاری کند و خیلی مشکل یادگیری ندارد.

اگر دانش‌آموزی در وقت قانونی و آزاد، به هشت سؤال پاسخ می‌دهد. این دانش‌آموز باید تست آموزشی بیشتری کار کند.

در روز چه تعداد تست حل کنیم؟

اگر در شروع درس خواندن هستید، سعی کنید روزانه صد تست کار کنید (از همه درس‌ها).

اگر در میانه هستید، روزانه 150 تا دویست تست کار کنید. اگر در روزهای پایانی هستید، مثلاً سه ماه آخر، بین 250 تا چهار صد تست کار کنید. چون در این زمان شما بیشتر در حال مرور هستید. پس باید تعداد تست بیشتری کار کنید.

آزمون دادن

در فصل انتخاب‌های مهم، درمورد دلایل شرکت در آزمون مفصل صحبت کردیم و اینجا می‌خواهیم در مورد مهارت آزمون دادن و مهم‌تر از آن تحلیل آزمون بیشتر توضیح دهیم. اگر یادتان باشد در فصل قبل گفتیم که نوع آزمون خیلی مهم نیست و مهم‌تر از آن تحلیل آزمون است.

مهارت آزمون دادن

چند نکته بسیار مهم در رابطه با چگونگی آزمون دادن در جلسه کنکور وجود دارد که البته باید در آزمون‌های آزمایشی، این روش‌ها را به خوبی تمرین کنید تا بتوانید سر جلسه کنکور آن را اجرا کنید. اصلاً فلاسفه آزمون دادن همین موضوع است که شما مهارت‌های زیادی یاد بگیرید و همچنین نقاط ضعف خود را برطرف کنید.

هر آزمون، یک کنکور

تنها زمانی آزمون برای شما سودمند است که هر آزمون آزمایشی را مثل یک کنکور بدانید. نکته‌ای که حتی خیلی از مشاوران به آن اهمیت نمی‌دهند؛ اما بدانید اگر می‌خواهید در کنکور موفق باشید باید به این

نکته توجه کنید؛ یعنی حتی شب آزمون مثل شب کنکور بخوابید. سر جلسه طوری رفتار کنید که انگار جلسه کنکور است و حتی اگر استرس گرفتید باید خودتان را مدیریت کنید. مدت زمانی را که تا آزمون بعدی دارید به گونه‌ای رفتار کنید که انگار کنکور است. با این روش، ذهن شما کنکور را شبیه‌سازی و خود را آماده می‌کند. درمورد مدیریت ذهن فصل جلوتر توضیح خواهیم داد.

زمان خود را مدیریت کنید

باید از قبل بدانید در کدام مباحث تسلط و ضعف دارید و با توجه به این موارد، زمان خود را مدیریت کنید و سعی کنید ابتدا درسی را پاسخ دهید که برای شما راحت‌تر است و از آن درس هم مباحثی را پاسخ دهید که برای شما ساده‌تر است، طوری که شما تمام سؤالات ساده را پاسخ داده باشید و سپس به سراغ سؤالات سخت‌تر بروید. حداقل خوبی این کار این است که:

1_ روحیه شما افزایش پیدا می‌کند.

2_ خیالتان راحت است که به همه مباحث ساده پاسخ داده‌اید.

هشدار!

زمانی می‌توانید روش بالا را در کنکور پیاده کنید که در آزمون‌های آزمایشی و جمع‌بندی این روش را اجرا کرده باشید، و نمی‌شود در آزمون آزمایشی به یک شکل پاسخ دهید و در کنکور به شکلی دیگر. تنها زمانی می‌توانید کاری را در جلسه کنکور انجام دهید که حداقل در پنج آزمون تمرین کرده باشید.

روش زمان نقصانی کارایی ندارد

این روشی است که خیلی از مشاوران آن را معرفی می‌کنند. انجام آن به این صورت است که از زمان هر درس فلان مقدار کم کنید، مثلاً از دروس عمومی پانزده دقیقه را ذخیره کنید و آن را برای دروس دیگر خرج کنید. این روش، کاربردی نیست؛ چراکه سطح یک دانش‌آموز با دانش‌آموز دیگر فرق دارد، مثلاً دانش‌آموز قوی زمان کمتری را برای پاسخ به درس دیگری صرف می‌کند و یا دانش‌آموز ضعیف در یک درسی هم چون زبان فقط گرامر را یاد گرفته است. پس بهتر است که همان روش بالا را اجرا کنید. ابتدا تست‌ها و مباحث ساده‌تر را که خودتان از قبل می‌دانید، حل کنید.

نشان‌دار کن!

باز هم تأکید می‌کنم اگر در مبحثی قوی‌تر هستید، اول از آن مبحث و درس شروع کنید. مثلاً در شیمی از ریاضی قوی‌تر هستید، اول بروید سراغ شیمی و در همان شیمی حفظیات و مفاهیم را بهتر از مسائل بلد هستید، پس اول به آن‌ها پاسخ دهید. این کار را در خانه هم زیاد انجام بدهید و هر بار زمان را یادداشت کنید تا بدانید چقدر زمان نیاز دارید. اگر سؤالی را خواندید و حس کردید بلد نیستید؛ کلاً بر روی شماره سؤال خط بکشید تا دوباره سمت این سؤال برنگردید.

اما اگر حس کردید سخت است، اما بلد هستید، رها کنید، فقط نشان‌دار کنید برای مرحله آخر.

حتماً سعی کنید حل سؤالات را منظم بنویسید که اگر بخشی از سؤال را حل کردید و حس کردید طول می‌کشد، رها کنید و بعداً اگر وقت شد دوباره برگردید و ادامه بدهید. به هیچ وجه به سؤالی که در مرحله اول جواب داده‌اید، دوباره برنگردید.

خوراکی به همراه داشته باشید

از آنجا که ذهن ما 30 درصد سوخت بدن را مصرف می‌کند، پس بهتر است خوردنی‌هایی، مثل خرما، شکلات و آب همراه داشته باشید و سر جلسه آزمون حتماً استفاده کنید. تنفس عمیق فراموش نشود تا انرژی شما تأمین شود.

سرعت داشته باشید، اما دقت را فراموش نکنید

شما باید دو ویژگی بالا را با هم داشته باشید که این هم به دست نمی‌آید مگر با تمرین زیاد!

لطفاً این نکات را تا قبل از کنکور زیاد تمرین کنید و سر جلسه کنکور اجرا کنید.

تحلیل آزمون

هدف از دادن آزمون این است که شما نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنید و در برخورد با آن کارهای لازم را انجام دهید. مثل همان لشکری که در رزمایش شرکت می‌کند و بعد از رزمایش بررسی می‌کند که مثلاً در قسمت هوایی یا پیاده ضعف دارد و به راحتی از دشمن ضربه می‌خورد. بنابراین در تمرینات خود این موضوع را مورد توجه قرار می‌دهد و سعی می‌کند این مشکل را برطرف کند.

شما هم باید همین کار را انجام دهید.

مغرور نشوید و گریه کنید

بعد از آزمون استراحت کنید. بنشینید و مثل یک حرفه‌ای تحلیل کنید. کاری به تراز نداشته باشید، جلوتر توضیح خواهیم داد. کلاً سؤالات آزمون دو دسته هستند:

1_ سؤالی که درست زدید و زمان زیادی را برای بررسی آن اختصاص نمی‌دهید، فقط در حد نگاه کردن که شانس زنده باشید.

2_ درست زدید که چند دلیل دارد.

بی‌دقت بودید

یعنی مثبت را منفی دیدید، نیست را هست دیدید. تعداد این موارد را یادداشت کنید و سعی کنید در خانه به فعل‌ها و پاسخ‌های نهایی بیشتر توجه کنید و آزمون به آزمون بی‌دقتی‌های خود را کاهش دهید.

سؤال جدید بود

این سؤال، یک سؤال جدید بود و شما مشابه این سؤال را ندیده بودید. در این‌گونه موارد که سبک و مدل سؤال جدید بود، باید این سؤال را در دفتر آزمون خود یا اگر نکته‌ای دارد، نکته را در کتاب یا جزوه خود یادداشت کنید.

خواندم، ولی نزد

این سؤال جدید نبود، اما نتوانستید حل کنید. باید دلیل این مشکل را شناسایی کنید و برطرف کنید، مثلاً این مطلب در کتاب بود، اما شما تمرکز نداشتید. باید یاد بگیرید که دفعات بعد به نکات کلیدی کتاب توجه لازم را داشته باشید.

سؤال یک نکته ریز داشت که من در تست‌هایی که در منزل می‌زدم به آن دقت نمی‌کردم. پس این نکته را هم در دفتر خود یادداشت کنید.

ای دادبیداد خیلی زمان می‌برد

من وقت ندارم این کارها را انجام دهم. نمی‌شود تحلیل نکنم یا سریع نگاه کنم و شروع کنم به درس خواندن؟
داستان جالبی در این مورد هست که:

روزی مردی با تبر وارد یک کارخانه چوب‌بری شد و به استخدام آن کارخانه درآمد. قرار شد به ازای قطع هر درخت، مبلغی مشخص به او بدهند.

مرد روز اول، از آنجا که قوی‌هیکل بود و تبر تیزی داشت، چهل درخت قطع را کرد. روز دوم 38 درخت، روز سوم 36 درخت تا روز دهم ده درخت. این در حالی بود که مرد مثل روز اول تلاش می‌کرد، اما تبر دیگر آن تیزی سابق را نداشت.

شخصی که از نزدیک وضعیت را می‌دید، به مرد گفت: یک مقدار وقت بگذار و تبر خود را تیز کن!

مرد گفت: متأسفم، اما من وقت ندارم. باید سخت و بیشتر کار کنم تا بتوانم درخت بیشتری قطع کنم.

تبر تو تیز کن!

در صورتی که اگر روزی نیم ساعت تبر خود را تیز می‌کرد، باز همان روزی چهل درخت را قطع می‌کرد.

دقیقاً وضعیت ما هم به همین شکل است. اگر وقت ندهیم و آزمون خود را تحلیل نکنیم، شرکت در آزمون بی‌فایده است و نمی‌توانیم رتبه برتر شویم!

تحلیل انجام نمی‌دهید؛ پولتان را بدهید پسته بخريد و بخوريد

همیشه به بچه‌ها می‌گوییم، کسانی که قرار نیست آزمون خود را تحلیل کنند، همان هزینه آزمون را صرف خرید پسته و بادام کنند، خیلی بیشتر به آن‌ها در مسیر رسیدن به کنکور کمک می‌کند؛ چون باعث می‌شود که مواد مغذی بیشتری به مغزشان برسد.

وقتی در آزمون پیشرفت نمی‌کنم بهتر نیست شرکت نکنم یا ادامه ندهم؟

قبیله‌ای در آمریکای جنوبی بود که نسل اندر نسل در جوانی از بی‌ماری ناشناخته‌ای می‌مردند. دانشمندان زیادی از سراسر جهان اعزام شدند تا عامل این بیماری ناشناخته را پیدا کنند و در آخر معلوم شد عامل بیماری از حشره‌ای است که در دیوار خانه‌های مردم این قبیله زندگی می‌کند و آن‌ها را نیش می‌زند. اهالی این قبیله چند راه پیش رو داشتند:

- 1- می‌توانستند حشرات را با یک مقدار تلاش از بین ببرند.
- 2- می‌توانستند خانه‌هایشان را بکوبند و از نو بسازند.
- 3- می‌توانستند جای دیگری بروند که حشرات در آنجا وجود ندارند.
- 4- همان‌جا بمانند و با مرگ زودتر بمیرند، مثل اجدادشان. نکته غم‌انگیز این است که مردم این قبیله تصمیم گرفتند سر جای‌شان باقی بمانند و در جوانی بمیرند.

اینکه شما نمی‌توانید در آزمون بهتر شوید و اینکه تراز شما تغییر نمی‌کند، مشکل از آزمون نیست، مشکل از خود شماست و باید این شرایط را تغییر بدهید. در واقع، به‌جای فرار از مشکل، مشکل را حل کنید. تمام مطالبی را که در این کتاب گفته می‌شود، عمل کنید.

ساعت مطالعه و کیفیت مطالعه خود را افزایش دهید. اگر لازم شد کلاس شرکت کنید یا فیلم ببینید و یا از مشاور کمک بگیرید.

چرا ترازم رشد نمی‌کند؟

همان‌طور که قبلاً گفتیم، شما برای موفقیت در کنکور به این عوامل نیاز دارید. دقیقاً این عوامل هم اگر ناقص باشند، باعث عدم رشد تراز شما

می‌شوند. خیلی این موضوع را زیاد تکرار می‌کنیم، به این خاطر که هر وضعی دارید به خاطر یکی از این مراحل است:

1_ یادگیری: به این نکته دقت کنید که آیا در طول زمان بین آزمون‌ها یادگیری خوبی داشتید یا خیر؟

2_ آیا به اندازه کافی تست زدید، مثلاً هزار تا هزار و 500 تست در هفته یا خیر؟

3_ آیا مهارت آزمون‌دادن دارید و تست‌زمان‌دار کار کرده‌اید و آیا توانستید جلسه آزمون خود را مدیریت کنید؟

شک نکنید یکی از عوامل بالا باعث افت تراز یا عدم رشد تراز شماست. با خود صادق باشید و مشکل را شناسایی کنید، رفع کنید و خودتان را تغییر دهید. در یک کلام، باید تغییر کنید، نه اینکه فرار کنید.

نتیجه‌گیری:

شما برای اینکه بتوانید از دیگران سبقت بگیرید، باید مهارت بیشتری از آن‌ها در تست‌زدن و آزمون‌دادن داشته باشید تا بتوانید نتیجه خیلی بهتری بگیرید. در واقع، تنها خواندن و یادگیری که در فصل قبل به آن اشاره شد، کافی نیست. این کاری است که همه رقیبان شما انجام می‌دهند. علاوه بر آن، باید مهارت زیادی در تست‌زنی و آزمون‌دادن نیز پیدا کنید.

حتماً این فصل را در طول سال چند بار مطالعه کنید.

در راه رسیدن به گنج ممکن است خود ما هم مورد حمله دزدان دریایی قرار بگیریم، یا حتی ممکن است هنگام رسیدن به گنج هم این اتفاق بیفتد. پس نیاز داریم حتماً روی فنون رزمی تسلط داشته باشیم و به اندازه کافی تمرین کرده باشیم تا بتوانیم با آن‌ها مقابله کنیم.

فراموش نکنید هرچه تسلط و مهارت شما بیشتر باشد، احتمال موفقیت شما هم خیلی بیشتر خواهد بود.

به حرف‌های منفی دیگران توجه نکن!

شکارچی‌ای، سگ منحصر به فردی داشت؛ چرا که می‌توانست روی آب راه برود. یک روز از دوستش برای شکار دعوت کرد تا این سگ بی‌نظیرش را به او نشان دهد و به او فخر بفروشد. چند مرغابی که شکار شده بودند، به رودخانه افتادند. مرد به سگش گفت تا آن‌ها را برایشان بیاورد. سگ روی آب راه رفت و آن‌ها را برای مرد آورد. شکارچی انتظار داشت دوستش از سگ غیرعادی‌اش تعریف و تمجید کنند، اما دوستش توجهی به آن نداشت. مرد که از بی‌اعتنایی دوستش شگفت‌زده شده بود، از او پرسید که آیا چیز غیرعادی‌ای در سگش ندیده؟

دوستش جواب داد: بله، سگ تو یک ایرادی دارد و آن هم اینکه نمی‌تواند شنا کند.

در اطراف ما افراد با دید منفی زیاد هستند که هرچقدر تلاش کنید به چشم آن‌ها نمی‌آید. حتی خیلی از این افراد شما را ناامید می‌کنند که شما نمی‌توانید و بیهوده تلاش نکنید.

در سال کنکور، شما اصلاً نباید به این حرف‌ها توجه کنید و محکم و پر قدرت به مسیر خود ادامه بدهید و سعی کنید روز به روز بهتر شوید. این داستان را عمداً انتخاب کردم؛ چرا که خیلی از بچه‌ها از حرف‌های دیگران ناراحت می‌شوند و این حرف‌ها تأثیر منفی زیادی روی آن‌ها می‌گذارند، در صورتی که شما باید مثل یک قهرمان فقط روی هدف‌تان و راه‌های رسیدن به آن تمرکز کنید.

فصل ششم: چگونه با فراموشی برای همیشه خداحافظی

کنیم

فرض کنید

قرار است ما با ماشین به یک مسافرت برویم. علاوه بر وسایل اصلی، یک سری وسایل هستند که اگر همراه داشته باشیم، سفر ما را دلچسبتر و راحتتر خواهند کرد. در صورتی که خیلی ها این وسایل را به حساب نمی آورند. مثل داشتن زاپاس، داشتن پاوربانک برای مواقعی که نیاز به شارژ گوشی داریم یا حتی یک سوزن و نخ می تواند به شدت به شما کمک کند.

در بحث درس خواندن و خصوصاً سال کنکور شما با انجام دادن یک سری کارها می توانید خیلی راحت تر و بهتر نتیجه بگیرید. کارهایی که تقریباً اکثر بچه ها از جام نمی دهند؛ کارهایی مثل خلاصه برداری و مرور. با انجام این کارها به راحتی می توانید از رقبا خود سبقت بگیرید.

مسابقه به سبک کنکور

کنکور یک رقابت است و کسی موفق خواهد شد که علاوه بر رعایت اصول و تمرین زیاد، نقاط ضعف بقیه افراد را شناسایی و خود را در آنها تقویت کند تا بتواند از آنها سبقت بگیرد. مثل خلاصه نویسی و مرور که اکثر بچه ها به خاطر این که فکر می کنند وقت گیر است، انجام نمی دهند.

خلاصه از اسمش پیداست؛ یعنی خلاصه کردن توضیحات. گاهی وقت ها شما یک فیلم دو ساعته می بینید، بعد وقتی کسی از شما می پرسد جریان

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

09169958454

این فیلم چی بود؟ شما در کمتر از ده دقیقه توضیح می‌دهید، به‌نوعی که طرف مقابل شما موضوع فیلم را به‌طور کامل متوجه خواهد شد.

باز هم در تله‌ زمان گیر کردید!

مهم‌ترین دلیلی که بچه‌ها خلاصه‌نویسی را انجام نمی‌دهند این است که فکر می‌کنند با انجام این کار زمان زیادی را از دست خواهند داد. در صورتی که کاملاً این موضوع عکس است؛ یعنی دانش‌آموزی که این کارها و موارد را انجام می‌دهد، در واقع زمان خیلی خوبی را ذخیره می‌کند.

به این مثال دقت کنید.

دانش‌آموز اول، مثلاً مبحث حرکت را خوانده است. بدون خلاصه‌نویسی و مرور وارد مبحث بعدی می‌شود.

دانش‌آموز دوم، مبحث حرکت را خوانده و خلاصه‌برداری هم کرده است و در طول هفته یا ماه در بازه‌های کوتاه چند دقیقه‌ای، این مباحث را دوباره خیلی سریع مرور می‌کند.

سه ماه بعد را فرض کنید

دانش‌آموز اول به خاطر اینکه تقریباً 80 درصد مطالب را فراموش کرده است، هر چند در بار اول مطالعه خود خیلی خوب هم خوانده بود و مسلط شده بود، مجبور به دوباره‌خوانی و شروع از صفر خواهد بود؛ اما دانش‌آموز دوم خیلی سریع با یک نگاه کردن مطالب را یادآوری می‌کند و برای تسلط بیشتر تست بیشتری هم کار می‌کند.

این تفاوت به‌ظاهر کوچک، به‌راحتی همه ساله باعث موفقیت بسیاری در کنکور می‌شود.

دلایل نوشتن خلاصه

1_ درک بهتر و عمیق تر

خلاصه برداری باعث می شود شما درک بهتر و عمیق تری از مباحث خوانده شده داشته باشید؛ یعنی دانش آموزی که در هنگام خواندن به دنبال این است که خلاصه برداری خوبی هم انجام دهد. در واقع تلاش می کند روی کلمات کلیدی و مباحث مهم تر تمرکز بیشتری داشته باشد و عمیق تر درس را یاد بگیرد.

2_ صرفه جویی در زمان

خلاصه نویسی باعث می شود شما در زمان کمتری مطالب بیشتری را مرور کنید.

3_ یکپارچه نوشتن

خلاصه نویسی باعث می شود که مطالب یک درس را که خیلی پراکنده هستند، به راحتی در یک جا داشته باشید، و حتی باعث می شود خیلی وقت ها خلاصه های شما از خواندن کل مطالب یک درس، ارزش بیشتری داشته باشند.

باید بدانید خلاصه نویسی خیلی فرایند پیچیده ای نیست و در واقع اگر اصول اساسی را بدانید، به راحتی می توانید این کار را انجام دهید. خلاصه نویسی انواع مختلفی دارد که ما در اینجا بیشتر به مهم ترین بخش خلاصه نویسی؛ یعنی یادداشت برداری خواهیم پرداخت، هر چند موارد دیگر را نیز بررسی خواهیم کرد.

مدل‌های خلاصه‌نویسی

1_ خط کشیدن در زیر مطالب مهم و کلمات کلیدی در هنگام مطالعه. در واقع، وقتی شما درسی را می‌خوانید بهتر است در همان لحظه زیر کلمات مهم و کلیدی خط بکشید. کلمات کلیدی، یعنی کلماتی که کتاب پیرامون آن‌ها در حال توضیح دادن است، البته دقت کنید در این کار زیاده‌روی نکنید؛ چراکه در این صورت این کار شما بی‌ارزش خواهد بود.

2_ حاشیه‌نویسی: به این صورت که بعد از خواندن یک پاراگراف، شما مفهوم آن بند را به زبان خودتان و در قالب یک جمله بنویسید.

3_ دسته‌بندی مطالب: این مورد یکی از روش‌های خیلی خوب خلاصه‌کردن است. به این صورت که شما مطالبی را که در یک دسته قرار می‌گیرند، یک‌جا جمع کنید. به عنوان مثال، آیاتی که در مورد آخرت هستند یا آیاتی که در مورد سرنوشت و یا انت‌خواب انسان‌ها هستند یا اتفاقاتی که در هر قرن رخ داده است، یا مثلاً عنصرهایی که فلان ویژگی را دارند.

4_ مورد چهارم و مهم‌ترین روش خلاصه‌نویسی، یادداشت‌برداری است. در این روش، تمرکز و توجه ما بر کلمات کلیدی خواهد بود. این روش اگر به‌خوبی انجام شود، خیلی سودمند خواهد بود و خود شما هم به‌نوعی با خواندن این نوع خلاصه‌بردای لذت خواهید برد. در این روش باید به نحوه یادگیری و کارکردهای ذهن حتماً توجه کنید که در ادامه توضیح خواهیم داد.

یادگیری از طریق تصویر

همان‌طور که می‌دانید ذهن ما از طریق تصاویر خیلی راحت‌تر یاد خواهد گرفت. پس تا جایی که می‌توانید یادداشت‌برداری خود را در قالب تصاویر، نمودارها و شکل‌ها در بیاورید.

از جملات استفاده نکنید

توجه داشته باشید که در این روش به هیچ وجه نباید از جملات کامل استفاده کنید.

مثلاً بنویسید که

فلز سدیم یک کاهنده قوی است که به صورت آزاد در طبیعت وجود ندارد بلکه به این صورت بنویسید:

سدیم کاهنده قوی × طبیعت

علامت ضربدر به معنای نیست یا وجود ندارد.

خود شما باید یک سری علامت برای خودتان بسازید و تا جایی که می‌توانید از اشکال استفاده کنید.

خودتان زبان خلاصه‌نویسی خودتان را بسازید

نمودار درختی

یکی از بهترین انواع یادداشت‌برداری، استفاده از نمودار درختی است. به این معنی که یک کلمه کلیدی به عنوان تنه درخت انتخاب شود (برای این کار سرتیترهای هر قسمت خیلی مناسب هستند). و مواردی را که باید بدانید مثل شاخه به این درخت وصل کنید.

یک پیشنهاد

در یادداشت‌برداری درس‌های تحلیلی، یعنی درس‌هایی مثل ریاضی فیزیک، عربی و بخش‌هایی از شیمی باید از مثال‌ها هم استفاده کنید. مثلاً در مبحث ساکن، با نوشته هر فرمول یک مثال از همان قسمت بنویسید.

حجم زیاد نشود

به هیچ وجه نباید حجم خلاصه‌های شما زیاد شود، مثلاً فصلی مثل ساکن یا یک درس دینی یا یک درس تاریخ، حداکثر یک برگه به صورت پشت و رو. البته سعی کنید خلاصه‌های خود را در یک دفتر مشخص یادداشت کنید هر درس یک قسمت جدا.

به روز باشید

باید بدانید خلاصه‌ها قرار نیست تا همیشه به یک شکل باقی بمانند بلکه به مرور و همیشه باید اصلاح شوند. به عنوان مثال شما قبلاً مطالبی را نوشته‌اید و بعد از مدتی متوجه شده‌اید این مطلب برای شما خیلی عادی شده است. در این صورت باید آن مطلب، از خلاصه‌های شما به طور کامل حذف شود. پس هر زمان که لازم شد باید خلاصه‌های خود را ویرایش کنید و یا به آن‌ها اضافه یا از آن‌ها کم کنید.

خیلی عجله نکنید

یک نکته مهم که در مورد خلاصه‌برداری باید بدانید این است که اگر درسی را بار اول مطالعه می‌کنید نباید آن درس را خلاصه‌نویسی کنید؛ چراکه همه مطالب برای شما مهم جلوه می‌کنند و حجم مطالبی که می‌نویسید، زیاد است و این مورد خصوصاً در درس‌های توصیفی کاملاً صادق است.

خودتان انجام دهید

ذکر این نکته ضروری است که شما خودتان باید یادداشت‌برداری را انجام دهید؛ چراکه خلاصه‌هایی که دیگران آماده می‌کنند، خیلی برای شما مفید نخواهد بود.

خلاصه‌نویسی خیلی سرعت شما را افزایش می‌دهد و درست است در ابتدا احساس کنید زمان زیادی از شما می‌گیرد، ولی بعداً متوجه خواهید شد که چقدر سرعت شما را در مطالعه افزایش می‌دهد و باعث می‌شود در زمان خودتان صرفه‌جویی کنید.

لطفاً از امروز به همین سبکی که گفتیم خلاصه‌نویسی را انجام دهید.

خلاصه‌نویسی

در نوشتن خلاصه تا جایی که می‌توانید از نشانه‌های تصویری استفاده کنید، مثل:

$$- \quad + \quad \equiv \quad \leftrightarrow \quad = \quad \neq \quad \uparrow \quad \leftarrow$$

و هر نشانه را خودتان تعبیر کنید.

خلاصه‌های شما باید خیلی خوش خط و زیبا باشند و مرتب نوشته شوند. وقتی در یک برگه خلاصه‌نویسی را انجام می‌دهید، باید سفیدی کاغذ بیشتر به دید بیاید؛ یعنی خیلی جملات نوشته‌شده کم باشند. می‌توانید از سرتیترها به عنوان کلمه کلیدی استفاده کنید و آن را شاخ و برگ دهید.

فراموش نکنید ذهن شما فقط کافی است بخشی از مطلب را ببیند تا کل موضوع را به یاد بیاورد. پس، از نوشتن زیاد خودداری کنید.

مانند جلسه امتحان که به معلم خود می‌گفتید فقط یک کلمه از پاسخ را بگویید، من بقیه را خودم می‌نویسم. در خلاصه هم شما باید به دنبال این مدل کلمات باشید.

امان از فراموشی

مرور کردن

در رابطه با مرور کردن، خیلی وارد جزئیات نمی‌شوم؛ چراکه می‌دانم همه شما با اهمیت این موضوع آشنا هستید و بدون این فرایند درس خواندن شما بدون فایده است.

آن قدر مرور را مرور نمی‌کنید که فراموش می‌کنید مرور کنید

در ابتدای موضوع هم گفتیم، بسیاری از داوطلبان به این موضوع اهمیت نمی‌دهند و آن قدر این موضوع را عقب می‌اندازند تا کلاً بی‌خیال این موضوع می‌شوند. دلیل اینکه این همه این جمله را تکرار می‌کنم این است که شما به اهمیت مرور پی ببرید.

مرور دوباره خوانی نیست!

خیلی از بچه‌ها فکر می‌کنند که مرور یعنی دوباره خوانی، در صورتی که اصلاً این گونه نیست. کافی است شبی نیم ساعت به این کار اختصاص بدهید تا ببینید که چقدر این کار به راحتی انجام می‌گیرد. من اینجا، هم روش علمی مرور را خواهم گفت و هم اینکه به شما خواهم گفت چگونه این روش را برای کنکور شخصی سازی کنید. اگر حداقل شبی نیم ساعت به مرور اختصاص ندهید، بهتر است رتبه برتر شدن را فراموش کنید.

مثل مغازه دارها باشید

کسانی که در کار فروش هستند می‌گویند، به جای اینکه دنبال جذب مشتری جدید باشید، به دنبال حفظ مشتری‌های قدیم باشید؛ یعنی ابتدا مشتری‌هایی را که از قبل داشتید، با رفتار خوب نگه دارید، سپس مشتری جدید جذب کنید.

درس خواندن شما هم باید ابتدا با مرور مطالبی باشد که قبلاً زحمت کشیده و مطالعه کرده‌اید. سپس به دنبال خواندن مطالب جدید باشید.

مراحل مرور

این روش هم علمی است و هم کنکوری، یعنی مختص خود کنکور است.

اولین مرحله

همان موقع خواندن مطلب باید اتفاق بیفتد. به این صورت که شما مثلاً یک فصل یا یک درس یا هر مقدار را در یک بازه مشخص خواندید. ده دقیقه پایانی را به مرور مطالب خوانده شده اختصاص بدهید.

با این کار به راحتی مرور مطالب انجام می شود و ذهن شما خیلی راحت تر مطالب را یاد می گیرد؛ چراکه اکنون مطالب را به صورت منسجم تر درک خواهد کرد.

دومین مرحله

مرور 24 ساعت بعد باید انجام شود. خیلی بهتر است که پایان هر روز و قبل از خواب، شما حداقل سی دقیقه را به مرور درس های هر روز اختصاص دهید. بدین صورت، مطالب خیلی راحت در ذهن شما جا خواهد گرفت. خصوصاً اگر این کار را با روش آلفای ذهنی انجام دهید.

آلفای ذهنی دیگر چیست؟

خیلی وارد جزئیات نمی شویم و فقط روش انجام را توضیح می دهیم: در یک اتاق آرام دراز بکشید چشمان خود را ببندید، نفس عمیقی بکشید و سعی کنید به مورد خاصی فکر نکنید. یک دقیقه به این کار اختصاص دهید تا آرامش خوبی به دست بیاورید.

حالا هر کاری که در طول روز انجام داده اید در ذهن مرور کنید. مثلاً صبح زود بیدار شدم مسواک زدم، صبحانه خوردم و دینی را شروع کردم. در دینی این مطالب بود (تمام مطالب را سعی کنید به یاد بیاورید).

باید سعی کنید تمام جزئیات را به خاطر بیاورید، حتی اگر رفتید و از یخچال سیب برداشتید و خوردید.

به این شکل، هم مطالب به بهترین شکل یادآوری می‌شوند و هم به‌ترین شیوه مرور است.

روش آلفای ذهنی را می‌توانید بعد از هر بازه مطالعاتی نیز انجام دهید. البته بهتر است هر شب قبل از خواب انجام دهید.

یک پیشنهاد

این نکته خیلی مهم است

اگر برنامه شما طبق اصول نوشته شده باشد که در همین کتاب در مورد روش اصولی برنامه‌ریزی هم توضیح داده‌ایم، شما باید روز بعد و قبل از شروع مبحث جدید، در حد چند دقیقه برگردید و مطالب روز قبل را مرور کنید و نگاهی بیاندازید که اگر تست‌ها را نشان‌دار کرده باشید، به راحتی می‌توانید این کار را با حل فقط دو یا سه سؤال، حتی در حد چشمی انجام دهید.

با انجام روش بالا دیگر نیازی نیست تا بنویسی: یک روز بعد، سه روز بعد و ...

کلاً شما با مرور پیش می‌روید.

سومین مرحله

یک هفته تا ده روز بعد است.

البته بهتر است که این کار یک هفته بعد انجام شود و می‌توانید این مرور را در همان بازه‌های نیم ساعتی پایان شب انجام دهید.

توجه داشته باشید به این خاطر که درس خواندن ما برای کنکور یک امر به هم پیوسته است، پس ما خیلی مشکلی نداریم؛ چرا که همیشه در حال مطالعه همان درس ها هستیم و شما می توانید این کار را روز های جمعه انجام بدهید که مختص مرور و جبران است.

همچنین یک روز قبل از آزمون آزمایشی باید دروسی که در کل هفته خوانده اید مرور کنید که به عنوان مرور دو هفته بعد هم می توانید آن را در نظر بگیرید.

اگر شما در هر بازه ای که درس های جدید می خوانید، فقط نگاهی گذرا به خوانده های قبلی خود بیاندازید، مشکل فراموشی حل خواهد شد. البته فراموش نکنید هر شب، حداقل نیم ساعت مرور درس های گذشته باشد و هرچقدر حجم خوانده های شما بیشتر باشد، این زمان بیشتر می شود.

من هنگامی که گزارش کار بچه ها را بررسی می کنم حتماً به این دقت می کنم که آیا مرور کرده اند یا خیر؟

چهارمین مرحله

شما باید یک ماه بعد از خواندن مطالب، حواستان باشد که درس هایی را که خوانده اید، دوباره یادآوری کنید که می توانید یک روز از هفته را به این کار اختصاص بدهید، مثلاً اگر یک ماه پیش مبحث حرکت شناسی (تابع) را خوانده اید و در حال خواندن مبحث نوسان (حد و پیوستگی) هستید، یک بازه از یک روز هفته را به مرور فیزیک (ریاضی) اختصاص بدهید.

پنجمین مرحله مرور

و مرور بعدی سه تا چهار ماه بعد است که معمولاً در نیم سال اول، ایام عید و ایام جمع بندی خرداد و تیر انجام می شود.

متوجه شده‌اید، مرور در سال کنکور خیلی پیچیده نیست و فقط کافی است حواستان به این موضوع باشد و مرور را فراموش نکنید.

منابع برای مرور

خود منبع اصلی به شرط مشخص کردن نکات مهم.

خلاصه‌هایی که خودتان آماده کرده‌اید

قطعاً بهترین گزینه ممکن است و اگر تا امروز خلاصه‌نویسی انجام نداده‌اید از همین امروز شروع به نوشتن خلاصه کنید.

منابع موجود در بازار

اگر به دلیلی خلاصه‌نویسی نکردید، از کتاب‌هایی که به این منظور آماده شده‌اند، استفاده کنید.

یک پیشنهاد

یک نکته مهم برای دروس حفظی و خصوصاً بچه‌های انسانی:

فیش‌نویسی را حتماً انجام دهید. به این صورت که در یک سمت کاغذ به اندازه کف دست یا کوچک‌تر، مثلاً یک کلمه بنویسید و در صفحه بعد جواب آن را بنویسید.

این کار برای مطالبی که زود فراموش می‌شوند، خیلی کمک خواهد کرد تا به راحتی آن‌ها را به حافظه بسپارید. شما می‌توانید برای یادگیری مطالبی که حفظ کردن آن‌ها نیاز به مرور زیاد دارد، از جعبه لایتنر استفاده کنید. خودتان هم می‌توانید این جعبه را بسازید یا اینکه بخرید.

نتیجه‌گیری: در سال کنکور یک سری از کارها باعث می‌شوند ما از رقابت سبقت بگیریم. شاید بگویید چرا مدام این جمله سبقت گرفتن از دیگران را تکرار می‌کنیم؛ به این خاطر که کنکور یک رقابت است و مهم است که از

دیگران سبقت بگیرید. مثلاً فرض کنید یک نفر سال اول و دو می که کنکور می‌دهد؛ شیمی را 60 درصد بزند. درست است که هر دو سال یک درصد ثابتی را کسب کرده است، ولی سال اول از 90 درصد رقبا جلوتر بوده است، ولی سال دوم از 98 درصد.

چرا؟ چون رقابت است و نتیجه ما به عملکرد بقیه هم ربط دارد. یکی از بهترین کارها برای سبقت گرفتن از دیگران خلاصه‌نویسی و مرور است که حتماً و حتماً باید انجام بدهید. موردی که اکثر بچه‌ها آن را می‌دانند، ولی تجربه ما ثابت کرده است که حتی یک درصد بچه‌ها هم این کارها را انجام نمی‌دهند.

به دنبال گنج که می‌رویم، اگر یک سری کارهای ریز را رعایت کنیم، خیلی بهتر می‌توانیم نتیجه بگیریم، مثلاً هر جا ویژگی‌های مسیر حرکت ما با مورد خاصی مواجه شد، یادداشت می‌کنیم تا بتوانیم موقع برگشت با توجه به یادداشت‌هایی که داریم، راحت‌تر برگردیم و در زمان خود صرفه‌جویی کنیم.

هیچ نهاری مجانی نیست

روزی روزگاری پادشاهی بود که می‌خواست چکیدهٔ تمام عقل‌های زمان را به دست آورد. تمام دانشمندان و فرزندان سرزمینش را جمع کرد و به آن‌ها مأموریت داد تا این وظیفهٔ مهم را در اسرع وقت انجام دهند و خرد اعصار را در یک کتاب گرد آورند. دانشمندان و فرزندان تحقیق خود را شروع کردند و پس از یک سال با کتاب ق‌طوری به نام خرداء صار برگشتند. پادشاه از کارشان راضی بود، اما دستور داد آن را خلاصه‌تر کنند. بعد از مدتی این عالمان با کتابچه‌ای برگشتند، اما پادشاه اصرار می‌کرد این هم بسیار زیاد است. در نهایت، آن‌ها با یک جمله برگشتند. وقتی پادشاه آن را خواند، خوشش آمد و گفت بله، خرد اعصار این است. جمله کوتاه بود! هیچ نهاری مجانی نیست و هیچ‌چیز رایگان به دست نمی‌آید!

این جمله به ظاهر ساده می‌تواند همیشه به شما امید بدهد که برای رسیدن به رتبهٔ دلخواه و عالی باید تلاش کنید و این سختی‌هایی که می‌کشید، کاملاً طبیعی هستند.

فصل هفتم: چگونه بدون کم کردن خواب و تفریح خود تا روزی دوازده ساعت هم مطالعه کنیم

زمان بساز!

به یکی از مهم ترین قسمت های این کتاب؛ یعنی ویژگی های مهم افراد رتبه برتر رسیدیم.

یک روز 28 ساعت است!

این مبحث از مباحث بسیار مهم کنکور است. در واقع، شما اینجا یاد می گیرید که چگونه از لحاظ زمانی از بقیه رقبا جلوتر باشید. اگر یک روز برای آن ها 24 است برای شما 28 ساعت محسوب شود. حتماً از این موضوع تعجب می کنید که چگونه ممکن است یک روز 28 ساعت باشد. باید یادآوری کنم که از لحاظ زمان یک روز 28 ساعت نیست، ولی اگر یاد بگیرید از وقت خودتان به بهترین شکل ممکن استفاده کنید خیلی راحت می توانید زمان مطالعه خود را افزایش دهید. در واقع، مهم نیست که یک روز چند ساعت است، مهم این است که شما نسبت به رقبا چه قدر از این زمان درست استفاده می کنید.

یک روز 28 ساعت است!

با کمی دقت متوجه می شوید شما در طول شبانه روز حداقل چهار ساعت، نه استراحت می کنید و نه درس می خوانید. مشخص نیست این زمان کجا می رود. اگر این زمان را با روش هایی که اینجا قرار می دهم پیدا کنید و

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

09169958454

شماره

استفاده کنید؛ یک روز می‌شود 28 ساعت!

کم کردن خواب و تفریح لازم نیست!

جالب اینجاست که وقتی به بچه‌ها این اصول را آموزش می‌دهم و با هم به محاسبهٔ زمان می‌پردازیم، آن‌ها مشاهده می‌کنند که به راحتی و با به کار بردن این اصول حداقل 4 ماه تحصیلی از بقیه جلوتر هستند. شاید فکر کنید برای مدیریت زمان و ایجاد زمان مفید باید از خواب، استراحت یا تفریح خود صرف نظر کنید. اگر این گونه فکر می‌کنید باید بگویم که اشتباه متوجه شده‌اید. قرار نیست از این فرصت‌ها کم شود بلکه قرار است از زمان خودتان به بهترین شکل ممکن استفاده کنید تا کمیت آن را افزایش دهید.

در اینجا هدف بالا بردن کمیت مطالعه است

همان طور که در قسمت‌های دیگر کتاب اشاره کردم. با کمیت بالا و کیفیت عالی بسیار راحت تر می‌توانیم موفق شویم. البته اینجا هم با این روش بر کیفیت مطالعه ما افزوده خواهد شد، اما ما بیشتر هدفمان کمیت است؛ یعنی بالا بردن ساعت مطالعه به روش اصولی و حرفه‌ای!

عوامل خورندهٔ زمان

از آنجایی که برای مدیریت زمان، اول باید بدانید چه مواردی زمان شما را می‌بلعند، ابتدا به این عوامل می‌پردازیم و همزمان، روش‌های برخورد و اصلاح این موارد را نیز بررسی می‌کنیم؛ چرا که خیلی اوقات با این که می‌بینید کل روز درگیر درس خواندن بودید، اما زمان مطالعاتی خوبی

نداشتید و حتی کمتر از هفت ساعت بوده است، در صورتی که تمامی روز درگیر این موضوع بودید.

اولین عامل، همان نگرش خود فرد نسبت به زمان است. خیلی از شما در طول زندگی اصلاً به بحث زمان توجه نکرده‌اید، هرچند بارها شنیده‌اید که زمان طلاست، اما هیچ وقت به ارزش و اهمیت این موضوع فکر نکرده‌اید. و هروقت باید کاری را انجام دهید، خیلی باحوصله و سر فرصت آن کار را انجام می‌دادید و برای توجیه کارهایتان می‌گفتید که عجله کار شیطان است؛ یعنی شما از این ضرب‌المثل خیلی بی‌شتر از ضرب‌المثل اولی استفاده کرده‌اید.

شب امتحانی

شما تا قبل از اینکه به‌طور جدی وارد بحث کنکور شوید؛ در طول دوران تحصیل، درس خواندن را به زمان امتحانات موکول می‌کردید. بسیاری از داوطلبان کنکور فکر می‌کنند کنکور هم مثل مدرسه است؛ با این تفاوت که باید از الان درس بخوانند و روزهای پایانی با حجم بی‌شتری درس بخوانند. در صورتی که این موضوع و این طرز فکر کاملاً اشتباه است. یک لحظه به این موضوع فکر کنید که چگونه می‌تواند در شب امتحان درس‌ها را می‌خواند.

شب امتحانی فکر کنید!

پس یاد بگیرید اگر می‌خواهید در کنکور به رتبه‌های برتر برسید، هر روز برای شما روزی باشد که فردا امتحان دارید و هر درس حتی اگر پنج صفحه از یک درس باشد. تصور کنید که انگار فردا امتحان دارید؛ این می‌شود نگرش شب امتحانی که فوق‌العاده برای شما اهمیت دارد، حتی بر کیفیت مطالعه هم تأثیرگذار است. پس اگر از همین امروز نگرش خود را

تغییر دهید، خواهید دید کمتر از پشت میز مطالعه بلند می‌شوید و کمتر سراغ گوشی موبایل می‌روید.

دومین عامل: عدم برنامه‌ریزی

مورد دوم که باید در نظر بگیرید این مسئله است که نداشتن برنامه‌ریزی یکی از مهم‌ترین عواملی است که شما را سردرگم می‌کند و باعث می‌شود زمان مطالعه شما کاهش یابد.

اگر تا الان بدون برنامه درس می‌خواندید، همین الان روال کار خود را تغییر دهید و بدانید بدون برنامه‌ریزی امکان ندارد بتوانید رتبه برتر شوید. برگردید و فصل برنامه‌ریزی را دوباره بخوانید!

سومین عامل: بی‌نظمی

امان از بی‌نظمی، بی‌نظمی دیگر نیازی به توضیح ندارد. دانش‌آموزی که در کارها نظم ندارد: هر ساعتی دوست داشت می‌خوابد، غذا می‌خورد، بیدار می‌شود، بیرون می‌رود، با تلفن همراه کار می‌کند. باید بداند که فرسنگ‌ها از رسیدن به رتبه عادی هم دور است؛ بنابراین شما باید بتوانید منظم شوید که بخش عظیمی از آن با برنامه‌ریزی حل خواهد شد و بقیه موارد هم قابل حل خواهد بود!

رختخوابت را مرتب کن

به قول یکی از نویسندگان مطرح، اگر دنبال موفقیت‌های بزرگ هستید رختخوابتان را هر روز صبح بعد از بیدار شدن مرتب کنید؛ یعنی وقتی که بیدار شدی، اولین مورد نظم همین است؛ چراکه اگر شب خسته باشی و در آن روز نتیجه‌ای هم در کارها نگرفته باشی، حداقل شب وقتی به رختخواب برمی‌گردی با یک روحیه خوب آماده خواب خواهید شد.

پس سعی کنید در سال کنکور مقید به نظم و برنامه باشید، حتی خوابیدن و غذا خوردن هم در زمان خاصی صورت گیرد. ضمن اینکه وقتی اول صبح از خواب بیدار می شوید و تخته خواب خود را مرتب می کنید، ذهن شما از اینکه کاری را درست انجام داده اید حس خوشایندی پیدا می کند و به شما کمک خواهد کرد در طول روز بهتر باشید.

یک پیشنهاد

اتاق خود، کتابها و جزوات خود را طوری منظم قرار بدهید که دسترسی به کتابها و منابع به راحتی صورت گیرد.

فرض کنید دانش آموزی در ساعت غذا خوردن نظم مشخصی ندارد و طبیعی است که روزانه ده دقیقه در این رابطه وقت تلف می کند. مثلاً زودتر می رود و منتظر غذا است تا مادر غذا را آماده کند، یا مجبور است زمان مطالعاتی خود را قطع کند.

همچنین دانش آموزی که اتاق و کتابهایش نظم خوبی ندارند، حداقل روزی ده دقیقه دنبال جزوات خود می گردد. می تواند امتحان کند و زمان بگیرد.

روزی بیست دقیقه، در هفته می شود 140 دقیقه، و در ماه می شود ششصد دقیقه؛ یعنی ده ساعت مطالعه در ماه. حالا فرض کنید ده ماه فرصت داشته باشید می شود؛ صد ساعت که اگر روزهای عادی مطالعه را هفت ساعت در نظر بگیریم، می شود تقریباً پانزده روز!

ببینید سر یک موضوع به این سادگی، شما پانزده روز را به راحتی از دست دادید. پانزده روزی که نه استراحت کردید، نه تفریح و نه حتی خوابید،

بلکه از زمان مطالعاتی شما سوزانده شد. حالا باز هم از این زمان‌های تلف شده زیاد دارید.

حتماً این کار را انجام بدهید.

از شما می‌خواهم که از همین امروز زمان‌سنج تهیه کنید و نسبت به زمان خود حساس باشید.

بعضی وقت‌ها بچه‌ها می‌گویند: می‌شود تا ساعت یک شب بیدار باشیم که بیشتر بخوانیم؟!

می‌گویم، شما ده شب بخوابید، فقط آن زمان‌هایی را که در برنامه است، درس بخوانید.

بدون اینکه از استراحت خودتان بزنید، خواهید دید که بهترین زمان مطالعاتی را خواهید داشت. دو هفته قبل از کنکور باید درست و منظم بخوابید؛ یازده شب تا شش صبح. نگوئید نمی‌شود، باید بشود!

چهارمین عامل: عدم بازخواست از خود

یکی دیگر از عواملی که باعث می‌شود شما نسبت به زمان بی‌تفاوت باشید این موضوع است که اهمیتی ندارد که در طول روز چه کارهایی انجام داده‌اید و اصطلاحاً خود را بازخواست نمی‌کنید. این مورد باعث می‌شود که روزهای بعد هم به همین منوال سپری شوند. شاید بهتر باشد با یک مثال به شما توضیح دهم:

من پایان شب از بچه‌ها گزارش کار روزانه را دریافت می‌کنم و وقتی می‌بینم برنامه را به‌طور کامل اجرا نکرده‌اند از آن‌ها دلیل می‌خواهم و چنانچه دلیل قابل قبول نبود، اگر در حد یک ساعت از آن برنامه عقب

افتاده‌اند، آن‌ها را اجبار می‌کنم که آن یک ساعت جبران شود و بعد بخوابند و اگر زیادتر بود، بدون اینکه از برنامه فردا زده شود باید برنامه روز گذشته را هم جبران کنند و این کار باعث می‌شود دانش‌آموز در طول روز به این مسئله واقف باشد که اگر الان کوتاهی انجام دهد تنبیه خواهد شد، و این مسئله باعث خواهد شد در طول روز نسبت به زمان کوتاهی صورت نگیرد و طبیعتاً بهترین شخصی که می‌تواند شما را کنترل کند خود شما هستید.

تنبیه به این سبک باشد

دانش‌آموز دختری داشتم که وقتی در اجرای برنامه کوتاهی می‌کرد به مامانش می‌گفت پایان شب، تمام ظرف‌ها را خواهم شست و این موضوع را برای خودش یک نوع تنبیه در نظر می‌گرفت، یا خودش را از زمان استراحت هفتگی محروم می‌کرد. این رفتار باعث شد که این دانش‌آموز بعد از یک ماه تقریباً هیچ کوتاهی در رابطه با زمان نداشته باشد و همین باعث شد که بتواند جزو رتبه‌های برتر باشد.

پس، از همین امشب خودتان را بازخواست کنید و اگر کوتاهی کردید خودتان را تنبیه کنید. اگر خوب عمل کردید، شده در حد یک شکلات خودتان را تشویق کنید!

پنجمین عامل: خستگی، استرس و اضطراب

خستگی!

یک سری از موضوعات هستند که حتی اگر شما برنامه و نظم خوبی هم داشته باشید، باز به راحتی بخشی از زمان خود را از دست می‌دهید. مواردی مثل خستگی که در سال کنکور عمده‌تری است؛ یعنی

دانش آموز بیشتر به خاطر تکرار درس ها یا دیر نتیجه گرفتن این احساس بر او غالب می شود که با دادن انگیزه به خود و داشتن نگاه واقع بینانه می تواند بر این مشکل غلبه کند.

اما گاهی اوقات خستگی واقعاً به خاطر خسته شدن جسم است که دلیل عمده آن استراحت کم است؛ یعنی دانش آموز از خواب و استراحت خود می زند و همین باعث می شود که خسته شود و همان طور که بارها گفتیم شما نباید این کار را انجام دهید. سعی کنید از زمان خود به خوبی استفاده کنید، نه اینکه از استراحت خود کم کنید.

ویتامین کم دارید

گاهی اوقات خستگی شما به خاطر کمبود ویتامین ها است. مثلاً کمبود ویتامین D که اتفاقاً خیلی شایع هم است، باعث می شود به شدت کارایی جسم شما پایین بیاید. می توانید این ویتامین و دیگر ویتامین ها را با مشورت پزشک به راحتی از داروخانه ها تهیه کنید.

استراحت و تفریح فراموش نشود

حتماً بازه‌هایی در طول هفته مشخص کنید که در آن بازه‌ها به استراحت بپردازید. شما از لحاظ روحیه نیاز دارید که انرژی بگیرید. پس پیوسته درس خواندن بدون استراحت و تفریح خوب نیست و شما باید حتماً زمان‌هایی را به این کار اختصاص دهید و در آن زمان اصلاً به درس فکر نکنید تا روحیه بهتری برای ادامه کار داشته باشید. حتی می‌توانید این بازه‌ها را به عنوان پاداش به خودتان هدیه دهید. مثلاً اگر یک هفته خوب درس خواندید، روز جمعه با خانواده یا دوستان به تفریح بروید.

استرس و اضطراب

استرس و اضطراب هنگامی است که دانش آموز می‌ترسد نتیجه لازم را نگیرد و تلاشش هدر رود.

ما استرس را به میزان کم لازم می‌دانیم، ولی به میزان زیاد آسیب‌زننده است، مثلاً مریم نگران است امسال در کنکور موفق نشود؛ بنابراین شروع به درس خواندن می‌کند که این خیلی خوب است، اما زمانی نگران‌کننده است که مریم دائماً نگران این موضوع باشد و مدام به این مسئله فکر کند؛ چراکه باعث می‌شود بخش عظیمی از زمان خود را هدر دهد.

باور داشته باشیم که ...

کنکور چیزی جز سؤالات کتاب درسی نیست می‌توانید سؤالات کنکور سال‌های قبل را همین الان بررسی کنید (جز یک درس استثنا در یک سال که مهم نیست) دقیقاً متوجه خواهید شد و کسی موافق است که اصول آن را به خوبی بشناسد (به‌طور کامل در این کتاب بررسی کردیم) و آن‌ها را عملی کند. همین الان، یک دفترچه کنکور از سال قبل پیدا کنید و نگاه کنید و سؤالات را در کتاب درسی پیدا کنید، خواهید دید 80 درصد سؤالات مستقیماً از کتاب درسی هستند. این دفترچه را همیشه کنار خود داشته باشید.

پس با برطرف کردن این موضوع به‌خوبی زمان خود را مدیریت کنید.

ششمین عامل: قدرت نه گفتن!

شاید بگویید این چه ربطی به موضوع دارد!

اما باید بدانید که این موضوع خیلی مهم است. شما باید بتوانید در سال کنکور به دیگران و خودتان نه بگویید. خودتان که مشخص است چه زمانی باید نه بگویید (هرجایی که حس می‌کنید تنبلی می‌کنید یا از درس به بهانه‌های مختلف فرار می‌کنید باید یک نه محکم به خودتان بگویید).

نه به دیگران چطور و چگونه!

شاید در بحث مشاوره کنکور به این موضوع کمتر اشاره شده باشد، البته اکثر مطالب این کتاب خیلی کم گفته شده است.

اما تجربه من نشان داده است که خیلی از بچه‌ها به این خاطر که نمی‌توانند نه بگویند، خیلی از زمان مطالعاتی خود را از دست می‌دهند. این مسئله باعث شده است که به‌طور جداگانه به این موضوع بپردازم.

به مثال‌های زیر توجه کنید:

علی، چرا امروز زمان مطالعات کم شده است؟
استاد! دوستانم دنبال من آمدند که برویم فوتبال و من خجالت می‌کشیدم بگویم درس دارم.

مریم، چرا زمان مطالعات کم شده است؟
استاد، دوستم قرار شد برای عید لباس بخرد، خجالت می‌کشیدم بگویم نه، درس دارم و نمی‌توانم با تو بیایم.

مهدی، چرا زمان مطالعات کم شده است؟
استاد، پس‌فردا عروسی پسرعمویم بود، عمویم گفت بیا! کمک کن. من خجالت می‌کشیدم بگویم نه، درس دارم.
از این دست موارد به‌شدت شایع است.

حتی گاهی اوقات پیش می‌آید که همسایه، مغازه‌دار سر کوچه، پیرزن یا پیرمرد فامیل، ما را به حرف می‌گیرند و ما نمی‌توانیم محترمانه درخواست آن‌ها را رد کنیم.

اولین موردی که باید بدانید این است که در سال کنکور، همه ساعت‌ها برای شما اهمیت دارند. پس شما باید خیلی محترمانه این درخواست‌ها را رد کنید.

مثلاً به دوستان بگویید متأسفم، اما امروز کاری پیش آمد باید انجام بدهم. یا به همسایه بگویید، مامانم منتظر است باید زودتر به خانه برگردم.
برای این کار باید تمرین کنید.

یک پیشنهاد

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید انجام بدهید این است؛ به درخواست‌های دوستانتان سریع پاسخ ندهید. بلکه بگویید خبرتان می‌کنیم. این‌گونه راحت‌تر می‌توانید پاسخ دهید، مثلاً در قالب یک پیامک راحت‌تر می‌شود گفت که نه نمی‌توانم!

یاد بگیرید که

نه فقط در سال کنکور، بلکه در تمامی مراحل زندگی به راحتی در دسترس همه نباشید. وقت و زمان خود را محترم بشمارید؛ چرا که خیلی از کارهایی که انجام می‌دهید فقط به این خاطر است که نمی‌خواهید دیگران در مورد شما فکر بدی کنند. در صورتی که خیلی از کارها به ضرر شما خواهد بود و شما نباید زندگی خود را فدای دیگران کنید. خصوصاً زمانی که خودشان می‌توانند کارهای خودشان را انجام دهند.

هفتمین عامل: موبایل و رسانه‌ها

گوشی موبایل را فقط یک لحظه چک کنم!

شاید باور نکنید، ولی خیلی از افراد به خاطر همین یک جمله، دو سال پشت کنکور ماندند. در واقع، این دسته از بچه‌ها هیچ وقت نتوانستند از موبایل دل بکنند و زمان خود را به هدر دادند.

نرگس قرار است درس بخواند. صبح زود گوشی موبایل را در دست می‌گیرد و می‌گوید: یک لحظه ببینم چه خبر است!

به یک‌باره با انبوهی از مطالب روبه‌رو می‌شود و متوجه می‌شود چقدر زمان خود را هدر داده است. اما دقیقاً قبل از شروع درس خواندن، دوباره وارد

شبکه اجتماعی بعدی می‌شود و باز موقع درس خواندن به دفعات با گوشی کار می‌کند.

حتی بوده‌اند بچه‌هایی که خیلی از برنامه‌های محبوب خود را پاک کرده‌اند، اما باز به نوع دیگر با گوشی سرگرم شده‌اند.

چاره چیست؟

اولین موضوع خودکنترلی است؛ یعنی شما باید تصمیم بگیرید از گوشی جز در زمان‌های خاص استفاده نکنید و هنگام مطالعه گوشی را دور از دسترس خود قرار دهید و به این مسئله پایبند باشید. ما همیشه دانش‌آموزان خود را با این روش کنترل می‌کنیم.

یک پیشنهاد!

اگر دانش‌آموز نتواند این کار را انجام بدهد، باید گوشی خود را به‌طور کامل کنار بگذارد و از گوشی یکی از والدین به‌عنوان دسترسی به مطالب مورد نیاز استفاده کند. در این موارد بهتر است از گوشی پدر استفاده کند؛ چراکه اکثر پدرها در طول روز در خانه نیستند و این بهترین روش برای افرادی است که به اصطلاح به گوشی موبایل وابسته‌اند. حتی گاهی اوقات پیش آمده است که دانش‌آموز خود من از کردستان، مشهد، تبریز و شهرهای دیگر، گوشی خود را برای من پست کرده است و فقط آخر شب از گوشی پدر برای ارائه گزارش کار استفاده می‌کرد. البته اکثر دانش‌آموزان من به‌طور جدی رعایت می‌کنند.

هشدار!

خودتان را گول نزنید. گوشی موبایل برای شما اگر نمی‌تواند مدیریت کنید، یک زنگ خطر کاملاً جدی است.

مهم‌ترین عواملی که زمان ما را هدر می‌دهند، بررسی کردیم. شاید خود شما باز با توجه به شرایط خودتان عوامل دیگری را نیز در نظر داشته باشید که باید در جهت رفع آن عوامل گام بردارید.

کارها و مواردی که زمان را از بین می‌برند

در ادامه می‌خواهیم در رابطه با کارهایی صحبت کنیم که در سال کنکور برای شما پیش می‌آید و باعث به‌هم‌خوردن نظم و از بین رفتن زمان شما می‌شود.

فرض کنید در حال درس خواندن هستید و یکی از این موارد زیر پیش می‌آید:

کارهای مهم و فوری

برای مثال، مشغول درس خواندن هستید. بوی گاز حس می‌کنید یا مادر شما نیاز به کمک فوری دارد. طبیعتاً باید این کارها را حتماً در آن لحظه انجام بدهید.

مهم است، اما فوری نیست!

مثلاً شما نیاز به یک منبع جدید دارید که حتماً باید تهیه کنید. در این موارد بعضی از بچه‌ها درس خواندن را رها می‌کنند و به دنبال این کار می‌روند. یا متوجه می‌شوید نور اتاق شما کم شده است. توجه داشته باشید این کارها را می‌توانید بعداً هم انجام دهید.

یک پیشنهاد عالی!

بهتر است که این موارد را تا جایی که امکان دارد، به افراد دیگر واگذار کنید. مثلاً از پدر و مادرتان بخواهید که این کار انجام دهند. شما بیشترین هدر رفتن زمان را در این قسمت دارید که باید بتوانید خودتان را مدیریت کنید و تا جایی که می‌توانید به دیگران واگذار کنید!

نه مهم و نه فوری!

مثلاً به جشن تولد دوستان دعوت شده‌اید. هرچند برای دختران این مسئله هم مهم است و هم فوری. ولی سعی کنید این‌گونه موارد را کلاً حذف کنید. یا مثلاً شرکت در عروسی یک فامیل دور.

مهم نیست، اما فوری است

کارهایی مثل پیامک زدن یا اطلاع‌دادن موضوعی به خانواده، درست است که اهمیت زیادی ندارد، ولی باید انجام شود و در این‌گونه موارد معمولاً زمان زیادی از شما از دست می‌رود. پس باید حواس خود را جمع کنید و اگر به دلیلی از پشت میز بلند شدید، سریع برگردید. باز هم می‌گویم، سعی کنید در سال کنکور حرفه‌ای باشید و هر کاری را که دیگران می‌توانند برای شما انجام دهند، به دیگران محول کنید. مثل خرید کتاب، ثبت‌نام آزمون‌های آزمایشی.

زمان‌های تلف‌شده!

از زمان‌های تلف‌شده بهترین استفاده را ببرید. یکی از مهم‌ترین مواردی که خیلی می‌تواند در روند موفقیت شما تأثیرگذار باشد، همین بحث زمان‌های مرده است که البته به چشم هم نمی‌آید و ما می‌توانیم به راحتی از این مورد برای پیشی گرفتن از رقبا استفاده کنیم.

مثلاً مدت زمانی که برای رفتن به مدرسه، کتابخانه، آزمون آزمایشی، منتظر تاکسی ماندن، نوبت دندان پزشکی، صبر کردن تا آماده شدن نهار یا شام و

و هر زمانی که در واقع شما در آن کار خاصی انجام نمی‌دهید، جز این که باید منتظر بمانید تا زمان سپری شود.

اگر جمع زده شوند!

این زمان‌ها اگر جمع زده شوند به ده ساعت در هفته و حتی بیشتر هم می‌رسند. و شما به راحتی می‌توانید از این زمان‌ها بهترین استفاده را ببرید؛ یعنی چیزی حدود مطالعه هشتاد روز با روزی شش ساعت! بهترین کاری که می‌توانید در این بازه‌ها انجام دهید، خواندن مطالبی است که زمان زیادی نمی‌خواهند، مثل مرور فیش‌ها و مرور لغات که البته مرور فیش‌ها خیلی بهتر است.

یک پیشنهاد عالی!

من به دانش‌آموزان خودم همیشه می‌گویم موقعی که در خانه هستید، سعی کنید درس‌ها را در قالب فایل‌های صوتی ده دقیقه‌ای با صدای خودتان ضبط کنید. نتیجه‌ای که این بچه‌ها گرفته‌اند بعد از مدتی شگفت‌انگیز بود، مثلاً یکی از بچه‌ها خیلی خلاصه این کار را با درس زیست انجام داد و به راحتی این درس را مرور کرد و درصد خود را افزایش چشمگیری داد.

یا یکی از بچه‌ها قبل از شام یا نهار قرابت و واژه می‌خواند و به راحتی حدود 50 درصد ادبیات را فقط در این بازه خواند.

این کار را باید انجام بدهید!

از همین امروز یک زمان سچ بخرید و تمام ساعات روز را حساب کنید. به مدت یک هفته ببینید کجا، کی و چرا این زمان‌ها هدر می‌روند و سعی کنید از هفته بعد، از این زمان‌ها استفاده کنید.

شما اگر روزی هشت ساعت بخوابید و روزی هشت ساعت هم درس بخوانید باز هشت ساعت وقت خالی دارید.

یک پیشنهاد کاربردی

بعضی از بچه‌ها می‌گویند که من کل روز را درس می‌خوانم، اما نمی‌دانم چرا ساعت مطالعه‌ام افزایش پیدا نمی‌کند.

هنگام درس خواندن، یک برگه سفید کنار دست خودتان بگذارید و هر کاری را که در طول روز انجام دادید، بنویسید. در پایان شب، با دقت بررسی کنید و ببینید کجا نیاز به فلان کار نبود، یا می‌شد سریع‌تر انجام داد. سپس آن کار را حذف کنید.

مثلاً ساعت 8 تا 9 ادبیات خوانده‌ام. 9 تا 9 و نیم با گوشی کار کرده‌ام. 11 تا 12 دینی و 12 تا 15 استراحت (البته زمان استراحت را شما دقیق‌تر بنویسید).

شب مشخص کنید که کدام زمان را هدر داده‌اید و آن زمان را به برنامه خود اضافه کنید. حتماً این کار را انجام دهید.

یک پیشنهاد برای افزایش بازدهی

بعضی از بچه‌ها وقتی که برنامه‌ریزی انجام می‌دهند نمی‌توانند درست اجرا کنند و مدام از پشت میز و کتاب بلند می‌شوند و درس خواندن را رها می‌کنند.

در این جور مواقع بهتر است مثل دوندۀ دوی سرعت با شید. دوندۀ دوی سرعت، بازۀ کوتاهی را استراحت می‌کند و سپس با تمام قوا شروع به دویدن می‌کند.

شما هم دقیقاً باید همین کار را انجام دهید؛ یعنی زمانی که قرار شد درس بخوانید تحت هیچ شرایطی کار دیگری انجام ندهید. مثلاً آب ننوشید، خوراکی نخورید، بیرون نروید. با تلفن کار نکنید هیچ کاری، هیچ کاری جز درس خواندن انجام ندهید، حتی اگر کار مهمی پیش آمده باشد. بعد از اتمام زمان مطالعه از استراحت خود لذت ببرید. با این روش هم کیفیت و هم کمیت درس خواندن شما به شدت افزایش پیدا می‌کند.

قدر ثانیه ثانیه‌های سال کنکور را بدانید یک سال بیشتر نیست.

نتیجه‌گیری:

با مدیریت زمان و استفاده درست از وقت‌های تلف شده شما بهتر می‌توانید نتیجه بگیرید. زمان‌هایی که شما در طول روز به راحتی تلف می‌کنید، در صورتی که می‌توانید از آن‌ها استفاده لازم را ببرید و بدون اینکه نیاز باشد از استراحت خود کم کنید.

گفتیم که باید عوامل خورندۀ زمان را شناسایی و آن‌ها را حذف کنید و همچنین باید زمان‌های تلف شده را پیدا کنید و از آن‌ها استفاده لازم را ببرید.

در مسیر رسیدن به گنج، گاهی می‌توانیم سریع‌تر حرکت کنیم. می‌توانیم از تمام قدرت و ظرفیت موتور کشتی خود استفاده کنیم و یا اینکه وقتی به جزیره رسیدیم خیلی سریع نقشه را باز کنیم و به دنبال گنج حرکت

کنیم؛ چراکه دیگرانی هم هستند که به دنبال گنج می‌آیند و ما باید از آنها سبقت بگیریم.

شکار میمون

در کشور هند برای شکار میمون ظرفی با دهانه تنگ درست می‌کنند که دست میمون می‌تواند داخل آن برود. گردو و بادام و میوه‌های مورد علاقه میمون را در آن می‌ریزند تا میمون را فریب دهد. میمون دستش را داخل ظرف می‌برد. گردو و بادام را در دست می‌گیرد. حالا دستش را مشت کرده است، وقتی میمون می‌خواهد دستش را از ظرف بیرون بیاورد دهانه تنگ مانع کارش می‌شود. میمون برای نجاتش باید از گردو و بادام بگذرد یا به گردو و بادام بچسبد و اسیر دست آدم‌ها بشود. اما جای تعجب در اینجا است که میمون از میوه لذت می‌برد و عزیز نمی‌گذرد و اسیر می‌شود.

دقیقاً همین اتفاق در سال کنکور برای خیلی از بچه‌ها می‌افتد و به خاطر استفاده زیاد از تلفن همراه، تلویزیون یا خواب زیاد در کنکور شکست می‌خورند.

همین امروز سعی کنید زمان خود را مدیریت کنید تا در کنکور رتبه عالی کسب کنید.



دوره های آنلاین

خانواده جمع بندی کارگاه ها و مطالب فصلی کنترل تنبلی عید نوروز بلوغ

با همراهی ما در فضای مجازی از بهترین مطالب ویژه ی هر فصل استفاده کنید

مدرس: مهدی براتی
مشاور و روانشناس تحصیلی و خانواده

تلفن مشاوره: 09169958454
moshaversabz.com
www.moshaversabz.com

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به شماره **09169958454** پیامک کنید. [عضویت در کانال تلگرام ما](#)

فصل هشتم: چگونه در هر ساعت هفت برابر دیگران

مطالعه کنیم

تندخوانی

یکی از موضوعات مهمی که دغدغه بسیاری از داوطلبان در سال کنکور است و دوست دارند با این آن آشنا شوند و یاد بگیرند، تندخوانی است. بچه‌ها در منابع مختلفی دنبال یادگیری این موضوع هستند و آخر سر هم بدون اینکه مطلب خاصی یاد بگیرند، ناامید برمی‌گردند و فکر می‌کنند کندخوان هستند.

اما در بحث تندخوانی، آن مطالبی که شما می‌بینید، هیچ‌کدام برای سال کنکور مؤثر نیستند، نه اینکه کاملاً بی‌فایده باشند بلکه ما در سال کنکور زمان زیادی برای یادگیری مهارت تندخوانی، به شکلی که مورد بحث است، نداریم و خیلی از آن نکات برای کنکور اصلاً قابل اجرا نیست. سعی خواهیم کرد آن مطالب علمی را با چاشنی تجربه خودمان به شما انتقال بدهیم. روش‌هایی که هم از لحاظ علمی و هم از لحاظ اجرا کاملاً اثبات شده هستند تا شما از همین فردا تندخوان شوید.

دو هزار واژه در یک دقیقه!

مطلبی که در اکثر تبلیغات تندخوانی می‌بینید، اما در عمل این موضوع برای کنکور صدق نمی‌کند و در واقع، برای اکثر کتاب‌ها هم صدق نمی‌کند، مثلاً درسی مثل زیست یا مثل ریاضی!

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

09169958454

شماره

آیا اصلاً تندخوانی مفید است

قطعاً دانش آموزی که می تواند مطالب را سریع تر از دیگران بخواند و یاد بگیرد، خیلی راحت از دیگران سبقت می گیرد و این موضوع که تندخوانی باعث بی دقتی می شود، اصلاً درست نیست.

تندخوانی خیلی مهم و حیاتی است؛ برای رسیدن به رتبه های خیلی عالی!

از اصول اصلی دست نکشید

در کارگاه و کلاس هایی که به منظور تندخوانی برگزار می شود روی مواردی تأکید می شود که اگر بخواهید آن ها را انجام دهید، باید از اصولی اساسی در بحث مطالعه کنکور دست بکشید، مثلاً می گویند نگاه به عقب نداشته باشید. در صورتی که شما در بعضی موارد نیاز دارید این کار را انجام دهید و اینکه شما باید حتماً اصولی که برای مطالعه لازم است را به کار بگیرید. در فصل های قبلی کاملاً توضیح داده ام، مثل خلاصه نویسی، مرور و روش درست مطالعه.

در برخی درس ها مثل ریاضی، فیزیک؛ شما بیشتر از آن که به تندخوانی نیاز داشته باشید به محاسبات سریع نیاز دارید؛ یعنی باید محاسبات خود را تقویت کنید تا بعد از فهم سؤال بتوانید به سرعت آن را حل کنید.

تندخوان شوید با انجام دادن این کارها

1- حواس پرتی و عدم تمرکز

خیلی مفصل در فصل بعد توضیح خواهم داد، اگر تمرکز نداشته باشید هیچ وقت نمی توانید سریع بخوانید.

2_ برگشت دوباره

خیلی از بچه‌ها عادت کرده‌اند در هنگام درس خواندن مدام برگشت به عقب داشته باشند، به عنوان مثال، بعد از خواندن یک خط یا یک پاراگراف دوباره برمی‌گردند به عقب. علاوه بر این، گفتیم در جاهایی این موضوع لازم است، ولی اکثر مواقع برگشت شما صرفاً بر اساس عادت و وسواس است که باید از این موضوع خودداری کنید.

راهکار

به مدت سه روز یک کاغذ و خودکار کنار خود داشته باشید و هر وقت به عقب برگشتید، اگر واقعاً بعد از خواندن لازم بود؛ علامت مثبت و اگر به یادگیری شما کمکی نکرد؛ علامت منفی دهید.

اگر علامت منفی‌ها زیاد بودند، برگشت به عقب را ترک کنید. هرچند ممکن است سخت باشد. خیلی وقت‌ها لازم است به خودتان بگویید: نه، من این کار را انجام نخواهم داد.

باید انجام دهید

وقتی بیمار می‌شوید دکتر می‌روید و دکتر دارو تجویز می‌کند. دارو تلخ هم باشد باید استفاده کنید وگرنه دلیلی برای رفتن نبود.

حالا، من هر راهکاری به شما می‌دهم باید انجام دهید، وگرنه چرا دارید این کتاب را می‌خوانید. خود من بهتر از شما می‌دانم ترک عادت‌های گذشته سخت است، ولی باز می‌گویم اگر مدتی تهرین و تکرار کنید می‌توانید عادت‌های خوبی کسب کنید، مثلاً همین‌که می‌دانید بازگشت به عقب هیچ کمکی به شما نمی‌کند، نباید برگردید.

3_ بلندخوانی و لبخوانی کردن، ممنوع!

دو عامل بسیار مهمی که باعث می‌شود شما نتوانید سرعت مطالعه بالایی داشته باشید؛ این موضوع است که با صدای بلند درس می‌خوانید یا لبخوانی می‌کنید. باید عادت کنید این کارها را ترک کنید. فراموش نکنید درس خواندن برای کنکور، مثل درس خواندن برای مدرسه نیست و باید خیلی عادت‌های خود را که مفید نیستند، ترک کنید.

4_ شمرده‌خوانی، کلمه به کلمه درس نخوانید

شمرده‌خوانی نکنید. شمرده‌خوانی هم سرعت مطالعه شما را پایین می‌آورد و هم اینکه تمرکز شما را به شدت به هم خواهد زد. سعی کنید با سرعت بیشتری بخوانید.

5_ حوزه دید محدود

نباید حوزه دید شما محدود باشد؛ به این معنی که وقتی به صفحه نگاه می‌کنید، تعداد کلمات بیشتری را ببیند و به همین منظور باید فاصله استاندارد چشم ما با صفحه کتاب که 50 سانتی‌متر است، رعایت کنید تا بتوانید بیشتر بر متن تسلط داشته باشید و توانایی شما در سرعت افزایش پیدا کند.

راهکار

سعی کنید هنگام درس خواندن از چراغ مطالعه استفاده کنید؛ بقیه فضای اتاق را تاریک نگه دارید. این‌گونه تمرکز شما افزایش پیدا می‌کند و چنانچه فاصله خود را از صفحه حفظ کنید، حوزه دید شما نیز افزایش پیدا می‌کند.

6_ مکث زیاد چشم

خیلی از بچه‌ها بر روی کلمات مکث چشم طولانی دارند. به این شکل روی یک کلمه، مثلاً در حد یک ثانیه توقف دارند. در صورتی که چشم شما باید با متن حرکت کند و یا اینکه خیلی زیاد پلک می‌زنند که باعث می‌شود چشم بچه‌ها خیلی زود خسته شود. پس سعی کنید مکث کمتری داشته باشید و همچنین چشمان خود را با متن حرکت دهید.

7- استفاده از خط بر

از یک مداد یا خودکار هنگام خواندن استفاده کنید و هم‌زمان که مداد را زیر کلمات به حرکت درمی‌آورید، چشمان خود را نیز به حرکت دریاورید؛ یعنی چشم شما باید با مداد حرکت کند و کلمات را بخواند. کل مباحثی که در دوره‌های تندخوانی به‌عنوان سرفصل تدریس می‌شود، همین مطالب است. البته با تکرار می‌توان سرعت مطالعه را افزایش داد.

تندخوانی حرفه‌ای‌تر برای کنکور

در این قسمت، نکاتی را به شما آموزش خواهیم داد که هم ویژگی‌کنکور است و هم باعث می‌شود سرعت مطالعه شما افزایش پیدا کند.

1- خلاصه‌نویسی کنید

شاید تیتراژ این موضوع با موضوع مورد بحث ما همخوانی نداشته باشد؛ اما فرض کنید یک دانش‌آموز هنگامی یک فصل را می‌خواند، خلاصه آن فصل را نیز می‌نویسد و دانش‌آموز دیگر این کار را انجام نمی‌دهد. بعد از مدتی وقتی نیاز شد دوباره آن فصل خوانده شود، به نظر شما کدام دانش‌آموز با سرعت بیشتری می‌خواند (روش خلاصه‌نویسی را کامل توضیح داده‌ام).

2_ محاسبات خود را قوی کنید

در خیلی از درس ها مثل ریاضی، فیزیک و محاسبات شیمی، اگر محاسبات قوی داشته باشید به راحتی می توانید سرعت خود را چندین برابر افزایش دهید؛ چراکه مشکل اکثر بچه ها در محاسبات است.

3_ گیر ندهید

دانش آموز وقتی دارد یک مطلبی را می خواند، با این که چندین بار آن مطلب را خوانده است و آن مطلب ملکه ذهنش شده است، اما باز دوباره می خواند. با اینکه می داند این مطلب اساساً دیگر چیز خاصی ندارد، مثلاً می داند معنی واژه سما، آسمان می شود. اما باز وقتی به این کلمه می رسد چندین بار تکرار می کند یا دانش آموز پشت کنکوری که تسلط فراوانی روی درسی دارد، اما باز دچار وسواس است و دوباره مثل روز اول می خواند.

4_ حذف کنید

یاد بگیرید خیلی از مطالب کتاب های درسی جز حاشیه و مقدمه چیزی دیگری ندارند، مثلاً شروع فصول درس شیمی با یک مقدمه پیش پا افتاده همراه است و جالب اینجاست دانش آموز هر بار که می خواهد این فصل را بخواند، دوباره این قسمت را می خواند. یا ادبیات، خیلی جاها حالت داستان دارد.

همین الان بروید و به کتاب درسی خودتان نگاه کنید، ببیند چقدر مطالب زائد است که صرفاً هیچ ارزشی ندارند و فقط وقت شما را تلف می کنند. پس حرفه ای تر باشید و مطلبی که می دانید ارزشی برای کنکور ندارد، خط بزنید که دفعه بعد باز برنگردید و بخوانید.

5_ مرور کنید

در بحث مرور هم گفتم که اگر شما مرور منظم و خوبی داشته باشید، خیلی با سرعت بیشتری می‌خوانید و اگر قبلاً برای فصلی سه ساعت وقت اختصاص دادید، با مرور در حد پنج دقیقه می‌توانید کل سه ساعت را به یاد بیاورید.

6_ فیش‌نویسی کنید

برای درس‌های حفظی نوشتن فیش کمک می‌کند تا به راحتی سرعت خود را چندین برابر افزایش دهید؛ چرا که فیش‌ها را به‌طور منظم مرور می‌کنید.

7_ توهم کندخوانی نداشته باشید

بعضی از شما فکر می‌کنید که کندخوان هستید، در صورتی که این‌گونه نیست؛ اما برای اینکه بفهمید کندخوان هستید یا نه، باید برای خواندن چند صفحه زمان بگیرید و چندین بار و چند مورد این کار انجام دهید تا زمان میانگین هر صفحه را به دست بیاورید. سپس برای بقیه صفحات، ببینید آیا اگر سرعت خود را بیشتر کنید می‌توانید مطالب را مثل گذشته یاد بگیرید؟ هرچند که اگر نکات بالا را رعایت کنید قطعاً شما یک تندخوان هستید!

8_ سرعت هر درس با درس دیگر فرق دارد

فکر نکنید وقتی می‌گوییم تندخوان، یعنی باید همه درس‌ها را با یک سرعت بخوانید، مثلاً در درسی مثل زیست، شما باید توجه بیشتری به قیدها و فعل‌ها داشته باشید. اما درسی مثل ادبیات، شما از خیلی از صفحات می‌توانید به سرعت رد شوید و یا برای درسی مثل ریاضی در

مرحله آموزش، گاهی باید پانزده دقیقه زمان اختصاص دهید تا بتوانید یک سؤال را حل کنید و در عوض، محاسبات خود را قوی تر کنید.

9_ عادت کردید پس صبر داشته باشید

شیوه تربیتی شما از کودکی طوری بود که ما را به سمت کندخوانی هدایت می کرد. مثلاً می گفتند آرام تر بخوانید تا بفهمید چی می خوانید، یا چندین بار تکرار کنید. بنابراین نکاتی را که اینجا به شما آموزش دادم باید تمرین کنید تا ملکه ذهنتان شود.

10_ دایره واژگان خود را افزایش دهید

شاید دانستن این موضوع نیز جالب باشد که بدانید خیلی از کلمات و مفاهیم کتابها را بدون اینکه بدانید، بلد نیستید. در کشور ما تنوع قومیتی زیاد است و زبانی که شما صحبت می کنید با زبانی که درس می خوانید، تفاوت های کم و زیادی دارد. بنابراین یک بار نگاه کنید ببیند آیا واقعاً معنی و مفهوم همه واژه ها را می دانید. برای اینکه واژگان بیشتری یاد بگیرید نیاز است که مطالعه آزاد بیشتری داشته باشید که در سال کنکور این امکان وجود ندارد به همین منظور، اگر معنی یا مفهوم کلمات را نمی دانید، باید معنی آن را پیدا کنید ...

11_ برچسب نزنید

به خودتان برچسب منفی نزنید که مثلاً من کندخوان هستم. ذهن شما این موضوع را می پذیرد و هر وقت خواستید تلاش کنید برای سریع خواندن، ذهن شما مانع می شود.

12_ در تست زنی وسواس نداشته باشید

هنگامی که تست می زنید مطلب را یاد گرفته اید، مثلاً پنجاه سؤال تست حل کردید و متوجه شدید که روی مطلب مسلط شده اید. اینجا نباید وسواس به خرج بدهید که باید تست بیشتری کار کنم بلکه باید بقیه

تست‌ها را برای زمان مرور کنار بگذارید. یا در هنگام تحلیل گزینه‌ها، اگر علت را می‌دانید که چرا این گزینه غلط یا درست است نیازی به خواندن نیست که بخواهید دوباره زمان بیشتری اختصاص بدهید.

13_ خوردن و آشامیدن ممنوع!

این مورد هم یکی از مواردی است که باعث می‌شود سرعت مطالعه شما کم شود؛ بنابراین سعی کنید از این کار خودداری کنید.

14_ هدف خود را فراموش نکنید

شما هرکاری را که می‌خواهید انجام دهید، باید هدف خود را در نظر داشته باشید. همین‌که شما این فصل را خواندید؛ یعنی هدفتان این بود که تندخوان شوید و اگر مطالبی را که یاد گرفتید اجرا نکنید؛ یعنی هدف خود را فراموش کرده‌اید. برای همین باید مدام به خودتان یادآوری کنید که من تندخوان هستم و بهتر است که بنویسید و جلوی چشم خود قرار بدهید.

نتیجه‌گیری

تندخوانی یکی از نیازهای اساسی ما در جامعهٔ امروزی است. ولی برای تندخوان شدن نیاز به زمان زیادی داریم؛ ما در این فصل اصول اساسی آن را به شما آموزش داده‌ایم که حتی اگر یکی از نکات گفته شده را رعایت کنید به راحتی از دیگران سبقت خواهید گرفت.

حتماً نکات را در یک برگه یادداشت کنید و جلوی دید خود قرار دهید و مدام این نکته را تکرار کنید که من باید تندخوان شوم. من یک تندخوان هستم.

برای رسیدن به گنج، اینکه شما سریع حرکت کنید خیلی مهم است. اینکه شما بتوانید سریع نقشه‌ها را بخوانید خیلی مهم است. مثلاً در

جزیره، در بین درختان، با استفاده از نقشه سریع‌ترین راه ممکن را پیدا کنید، باعث می‌شود نه تنها یک گام بلکه چندین گام از دیگران جلوتر باشید.

هرگز، هرگز، هرگز تسلیم نشوید

روزی از چرچیل، نخست‌وزیر انگلیس برای سخنرانی در جشن فارغ‌التحصیلی در دانشگاه آکسفورد دعوت کردند. وقتی از او خواستند سخنرانی کند به طرف تریبون رفت. دو طرف تریبون را گرفت. لحظه‌ای مکث کرد و به حضار نگریست. حدود سی ثانیه به جمعیت خیره شد و بعد گفت: ((هرگز، هرگز، هرگز تسلیم نشوید)). مکث بلندی کرد و با تأکید بیشتری دوباره آن را تکرار کرد: ((هرگز، هرگز، هرگز تسلیم نشوید)). چند ثانیه دیگر به جمعیت خیره شد و بعد سر جایش نشست.

این سخنرانی یکی از انگیزشی‌ترین و کامل‌ترین سخنرانی‌ها بوده است.

در روزهای سختی به خودتان بگویید: هرگز، هرگز تسلیم نشو.

فصل نهم: چگونه تمرکز بودا و حافظهٔ اینشتین را داشته

باشیم (عجب فصلی خواهد شد این فصل)

باور کنید این فصل، مهم‌ترین قسمت این کتاب است. در فصل‌های قبل به شما یاد دادیم که چگونه یک کنکوری حرفه‌ای باشید. در این قسمت می‌خواهم به شما بگویم که چگونه یک داوطلب فوق حرفه‌ای باشید. با عمل کردن به مطالب فصل‌های قبل می‌توانستید به رتبه‌های زیر پاژ صد برسید، ولی اینجا یاد خواهید گرفت چگونه حتی رتبهٔ یک شوید.

فراموشی خوب است یا بد؟

فریدریش نیچه می‌گوید: «وجود فراموشی هرگز ثابت نشده است. فقط می‌دانیم که برخی چیزها وقتی نیاز داریم، به ذهن ما نمی‌آید».

شاید خودتان هم تجربه کرده باشید. سر جلسهٔ امتحان هر چه سعی می‌کنید مطلبی یادتان نمی‌آید، ولی بعد از امتحان، به یکباره و در شرایطی عادی آن مطلب را به یاد می‌آورید.

در بعضی مواقع به نظرم مناسب آید؛ اما بعضی اوقات کاملاً نابه‌جاست. اما برای داوطلبان کنکوری سم مهلکی است. در قسمت مرور یاد گرفته‌ید چگونه مطالب را فراموش نکنید؛ اما اینجا یاد خواهید گرفت آن‌گونه درس بخوانید که اصلاً گرفتار فراموشی نشوید، حتی اگر خودتان بخواهید. دیدید به بعضی‌ها می‌گویند: فراموشش کن، می‌گوید: نمی‌توانم، نمی‌توانم اصلاً نمی‌توانم. دقیقاً این مدلی.

یک مثال، اگر به شما بگویم غذایی که سال گذشته در فلان تاریخ خورده‌اید چه غذایی بود، قطعاً نمی‌توانید پاسخ بدهید، ولی غذایی که ده

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

09169958454

شماره

سال پیش خورده‌اید و در آن غذا سوسک پیدا کردید، عمراً آن را تا آخر عمر فراموش کنید.

حافظه و دیگر هیچ

برای نوشتن این فصل خیلی وسواس به خرج داده‌ام. کتاب‌های بسیاری را بررسی کرده‌ام تا بتوانم یک فصل بسیار خوب برای شما بنویسم، اما می‌دانید که وقتی قرار است کاری را برای مدت کوتاهی انجام دهید شرایط متفاوت است با زمانی که فرصت کافی داشته باشید. شرایط کنکور به این شکل است، یعنی من باید مطالبی را به شما آموزش دهم تا از همین الان بتوانید اجرا کنید، نه اینکه قرار باشد یک سال تهرین کنید. مطالب اکثر کتاب‌های داخلی و خارجی به درد شما کنکوری‌ها نمی‌خورد. به همین دلیل، روش بسیاری از مشاوران شاید از نظر علمی درست باشد ولی برای کنکور مناسب نیست. مگر اینکه این مطالب را تغییر بدهیم و این تغییر هم مبنای علمی داشته باشد و هم مبنای تجربی که من هر دو را در این کتاب لحاظ کرده‌ام.

من با توجه به تجربه چند ساله خودم، بهترین قسمت‌ها و مطالب را به صورت کاملاً قابل فهم برای شما اینجا آورده‌ام که حتی اگر نخواهید استید اجرا کنید باز هم نتوانید. اهل مقدمه نوشتن نبوده‌ام، ولی این مقدمه نیست، بلکه باید بدانید که با چه چیزی طرف هستید.

حافظه به زبان کنکوری

حافظه، یعنی شما یک سری مطالب را یاد بگیرید، حفظ کنید و در کنکور تحویل آقای سنجش بدهید تا ایشان هم کلید دانشگاه را به شما تحویل

دهند. اشتباه نکنید منظور ما در اینجا فقط حفظ کردن نیست، بلکه یادگیری است. ما قصد داریم شما به بالاترین میزان یادگیری در سال کنکور برسید.

یادگیری چیست؟

تعریف‌های مختلفی برای این کلمه داریم، اما برای یک داوطلب کنکور یادگیری عبارت است از به‌خاطر سپاری مطالب درسی در طول سال، برای بهره‌گیری از آن در جلسه کنکور. حواستان باشد که دو نوع یادگیری داریم: یکی یادگیری غیرفعال، یعنی مطالبی را می‌خوانید یا آموزش می‌بینید، اما توجه لازم به آن را ندارید. یادگیری فعال، یعنی مطالبی را که می‌خوانید، تغییر بدهید و با زبان خودتان به حافظه بسپارید و روی آن مطلب متمرکز شوید و فکر کنید. به همین دلیل است که می‌گوییم فیلم‌های آموزشی یادگیری غیرفعال است؛ یعنی شما فقط نگاه می‌کنید و این کافی نیست. به همین دلیل، همان لحظه‌ای که فیلم آموزشی را می‌بینید می‌توانید به حل مسائل بپردازید، اما یک روز بعد چنین نیست، مگر اینکه شما خود را با فیلم آموزشی درگیر کنید.

انواع حافظه

1_ حافظه حسی:

اولین مرحله در حافظه، یادگیری مطالبی است که در حافظه بسیار کوتاه مدت رخ می‌دهد، مثلاً در طول روز هزاران بار ذهن شما اطراف خود را حس می‌کند، اما اکثراً توجه نمی‌کند. الان که دارید این مطلب را می‌خوانید حواستان به پای راست خودتان نیست، اما هم‌اکنون با هشدار من حسش کردید. در واقع با استفاده از این حس به محیط اطراف خود

پاسخ می‌دهیم، اما در خیلی از موارد دقت نمی‌کنیم. در این مرحله شرط انتقال اطلاعات به حافظه، داشتن توجه است. خوب، بیشتر اوقات ذهن ما به خیلی از مسائل توجه نمی‌کند؛ چراکه اگر بخواهد به همه چیز توجه کند زندگی ما مختل می‌شود. برای همین است که الان حواست به دست خودت نیست، اما اگر الان حس کنی که تیغ کشیدی. توجه می‌کنی و به دنبال این خواهید بود که مشکل را برطرف کنی.

2_ حافظه کوتاه مدت:

دومین مرحله از حافظه شما، حافظه کوتاه مدت است که همان طور از نامش پیداست؛ مطالب برای مدت کوتاهی در این حافظه ثبت می‌شوند و اگر شما آن‌ها را به حافظه بلندمدت انتقال ندهید پاک می‌شوند؛ چرا که ظرفیت محدودی دارند تا فضا برای مطالب بعدی فراهم باشد؛ مثل حافظه گوشی موبایل که بعد از مدتی پر می‌شود و اگر شما اطلاعات را به جایی انتقال ندهید برای دریافت اطلاعات جدید باید بخشی از اطلاعات را حذف کنید. انتقال در این مرحله با تکرار، تمرین و مرور و روش هایی که در ادامه خواهیم گفت انجام خواهد شد.

3_ حافظه بلندمدت

این نوع حافظه برای همیشه در ذهن ما می‌ماند و پاک نمی‌شود، اما به این دلیل نمی‌توانید آن را به خاطر بیاورید که یا با مطالب دیگر تداخل پیدا می‌کند یا نمی‌توانید آن‌ها را بازیابی کنید. و اصلاً مغز وقتی فکر کند یک مطلبی برایش سودمند نیست آن را به انباری می‌فرستد (این اصطلاح خودم است؛ یعنی مغز می‌گوید: چه کاری است اگر نیاز بود برمی‌گشت به مطالب سر می‌زد. همان مرور که قبلاً گفتیم).

اما حافظه بلندمدت که مهم ترین کارایی را در کنکور دارد یک سری ویژگی دارد که شما اگر با توجه به ویژگی های آن، مطالب را وارد حافظه بلندمدت کنید؛ حافظه به راحتی آن ها را بازیابی می کند و در جلسه کنکور در اختیار شما قرار می دهد.

فرض کنید آشپزخانه شما کاملاً بهم ریخته است. شما برای درست کردن غذا برای پیدا کردن هر وسیله ای باید کابینت را بگردید، مثلاً یک بار برای نمک، یک بار برای فلفل، یک بار برای روغن، یک بار برای نخود. هر دقیقه باید کل کابینت ها را بگردید، اما اگر بدانید کابینت ها دسته بندی شده اند مثلاً فلان کابینت ادویه و نمک، فلان کابینت روغن، و فلان کابینت ظرف ها. دیگر خیلی راحت می توانید مواد را پیدا کنید و به این روش می گویند دسته بندی که جلوتر توضیح خواهیم داد.

توجه -علاقه -تکرار

سه شرط مهم برای یادگیری و باز یادآوری مطالب وجود دارد. اگر شما در هر مکانی این سه فاکتور را رعایت کنید همیشه همه چیز را به یاد می آورید.

به عنوان مثال، شما هزاران نفر را در خیابان می بینید. ولی قیافه هیچ کدام را به خاطر نمی سپارید؛ چرا چون توجه ندارید.

اما اگر به کسی برخورد کنید که توجه شما را جلب کند و یا بنا به دلایلی از او خوشتان بیاید یا حتی بدتان بیاید، به حافظه شما منتقل هم می شود. حالا اگر سه روز بعد و یک ماه بعد آن خاطره را مرور کنید، (تکرار) دیدگر اصلاً فراموش نخواهید کرد.

در ادامه، روش هایی را به شما آموزش می دهیم تا با رعایت آن ها بتوانید خیلی راحت تر مطالب را یاد بگیرید و به یاد بیاورید و حافظه خود را تقویت کنید.

تکنیک یادگیری بهتر از طریق حافظه

تصویرسازی

طبق تحقیقات انجام شده، یادگیری از طریق لمس کردن، 5 درصد و از طریق شنوایی، 11 درصد و از طریق بینایی، 83 درصد صورت می گیرد. ما حس دیداری را 60 هزار بار سریع تر از متن پردازش می کنیم؛ یعنی هر چه بیشتر بتوانید مطالب را به صورت تصویری دریاورید خیلی راحت تر می توانید در زمانی که لازم دارید، به یاد بیاورید.

به احساس ربط بدهید

اگر شما بتوانید مطالب را به احساس خود ربط دهید، خیلی راحت تر به حافظه خواهید سپرد. مثلاً وقتی دارید سرگذشت شخصی را می‌خوانید سعی کنید خود را جای او قرار بدهید و در غم‌های او شریک شوید. یا مثلاً اگر در حال مطالعه درس شیمی و قسمت مواد هستید، سعی کنید مواد را به احساس خود ربط دهید؛ مثلاً فلان ماده ترش مزه است. به خودتان بگویید، من چقدر دوست دارم.

یا وقتی آیه‌ای درباره بهشت می‌خوانید خود را در بهشت در حال خوردن یک سیب تصور کنید تا این آیه یادتان بیاید.

تصویرسازی کنید

وقتی قرار است دستگاه گوارش یک جاندار را بخوانید، این کار را از چام بدهید. سعی کنید کل دستگاه گوارش را در ذهنتان تصویرسازی کنید یا مطالبی را که می‌خوانید هم‌زمان تصویر کتاب را هم کار کنید. یا در جغرافیا از نقشه استفاده کنید. یا مثلاً در فیزیک فصلی همانند حرکت‌شناسی را تا جایی که می‌توانید با تصویر و رسم‌ال شکل یاد بگیرید. همچنین بقیه فصل‌ها. خیلی زیاد از تصویرسازی استفاده کنید.

تداعی معانی

باید هر کلمه یا جمله را با مطالب دیگر که برای شما آشنا هستند ربط دهید. آن‌ها را به شکلی که قابل فهم هستند، تبدیل کنید. سرنام‌ها و جملات رمزی، دو تا از معروف‌ترین روش‌های تداعی هستند. سرنام‌ها مثل بامشاد. آثار شفيعی کدکنی:

1_ بوی جوی مولیان 2_ از زبان برگ 3_ مثل درخت در شب باران 4_ شب‌خوانی 5_ از بودن و سرودن 6_ در کوچه‌باغ‌های نیشابور.
با حرف اول هر کتاب ما به راحتی یک کلمه ساختم که هیچ وقت فراموش نمی‌کنیم و حتی می‌توانیم نقش بامشاد در سریال بام‌شاد را هم به یاد بیاوریم.

جملات رمزی هم کلماتی هستند که ساخته‌اید و به هم وصل می‌کنید. مثلاً: یک دبیر ادبیات می‌گفت فردوسی، در رودخانه‌ای، عنصری را دید که نمی‌دانست چه کسانی و با چه سن‌هایی آن را با دقت آنجا انداختند. می‌گفت فردوسی، رودکی، عنصری، کسایی، سنایی و دقیقی شاعران سبک خراسانی هستند.

از روش‌های زیر می‌توانید استفاده کنید

1_ **مضحک**: سعی کنید مطالب را به شکل مضحک و خنده‌دار تصور کنید و حفظ کنید.

مثلاً در فیزیک رابطه $q=cv$ را می‌توانید به صورت کریم ساواکی حفظ کنید.

حتی کریم ساواکی که معتاد است هیچ وقت این رابطه را فراموش نمی‌کند؛ چراکه شما کریم ساواکی را می‌شناسید.

2_ **مبالغه کنید**: بزرگ‌نمایی برای ذهن جذاب است و به راحتی به یاد می‌ماند..

مثلاً اگر می‌خوانید سعدی در قرن هفت زندگی می‌کرد. تصور کنید از قرن هفت چقدر زمان زیادی گذشته است و مثلاً پیش خودتان بگویید هزار سال پیش چقدر زیاددودد.

3_ **فیزیکی**: سعی کنید مطلبی که تصویرسازی کردید را به حرکت در

بیاورید.

مثلاً حرکت غذا از دهان به معده، روده، کبد، سپس رسیدن مواد لازم برای انرژی به سلول‌های زبان.

4_ داستان‌سازی: مطالب را به صورت داستان بیان کنید. خصوصاً مطالبی که در کتاب به صورت پیوسته و مرحله‌ای هستند.

5_ پیوسته بودن: می‌توانید مطالب را به هم ربط دهید، مثلاً در مورد فرمول‌های فیزیک یا واژه‌های زیست خیلی این مسئله کاربرد دارد.

خیلی کاربردی

یک روش بسیار کارآمد که پیوسته به فهم مطالب بسیار کمک می‌کند مواردی است که مطالب به هم پیوسته هستند، مثل شعر. شما در هر مرحله وقتی قرار است به سراغ مرحله بعدی بروید از ابتدا شروع می‌کنید تا به مرحله جدید برسید. این کار را می‌توانید در رابطه با تمام مطالب کتاب درسی که به هم پیوسته هستند، انجام دهید.

مثلاً در شعر به هر بیتی که می‌رسید، حفظ کنید. از ابتدای شعر شروع کنید تا به بیت مورد نظر برسید و دوباره برگردید به عقب و دوباره ...

خوشه‌بندی کنید

یکی از بهترین تکنیک‌های حافظه روش خوشه‌بندی است. در این روش شما مطالبی که به هم ربط دارند را در یک خوشه قرار می‌دهید، مثل مثال کابینت.

1_ دسته‌بندی بر اساس اعداد و رنگ‌ها یا دیگر مقوله‌های یکسان، مثلاً دسته‌بندی اسیده‌های قوی یا دسته‌بندی شاعرانی که یک سبک شعری دارند، مثلاً آیاتی که مفاهیم یکسانی دارند.

2_ دسته‌بندی کلمات و مفاهیمی که متضاد هستند، مثل تلخ و شیرین. مثلاً هر کلمه‌ای را که در زبان حفظ می‌کنید، سعی کنید متضاد آن را هم حفظ کنید یا همین‌طور مفاهیم متضاد دیگر، یا مثلاً آیاتی که مفاهیم یکسانی دارند، یا استثنائات درس زیست!

همین الان انجام بده

احتمالاً تا اینجا متن که آمده‌اید، مطالب بالا را هم فراموش کرده‌اید. به این دلیل که به اصل اول، یعنی توجه درست توجه نکرده‌اید. پس برگردید و دوباره توجه کنید و سعی کنید با علاقه بخوانید، مثلاً هر روشی را آن‌طور که گفته است، پیاده کنید، مثلاً اگر گفته است که بزرگ‌نمایی کنید، دقیقاً این کار را انجام بدهید. پیشنهاد می‌کنم روش‌های بالا را خلاصه‌نویسی کنید. به دیوار اتاق‌تان بزنید تا با تکرار این روش‌ها برای همیشه در حافظه شما تثبیت شوند و شما بتوانید همیشه استفاده کنید. فقط نخوانید. عمل کنید. کتاب داستان که نیست. همه راهکارها را عملی کنید. مطالب را روی یک برگه بنویسید و به جایی که جلوی چشم‌تان باشد، بچسبانید.

خوب، تکنیک‌های حافظه را یاد گرفتیم، اما در قسمت بعدی می‌خواهیم ببینیم چه کار کنیم تا حافظه قوی‌تری داشته باشیم.

بخورید و بیاشامید، اما چیپس و پفک نخورید؟

یکی از مواردی که در بحث تقویت حافظه خیلی مهم است تغذیه سالم است؛ چراکه ذهن شما با اینکه 2 درصد از وزن شما را تشکیل می‌دهد، اما حدوداً 30 درصد سوخت مصرفی بدن را به خود اختصاص داده است. این نشان می‌دهد که نباید هر غذایی را بخورید؛ خصوصاً در سال کنکور. وقتی صاحب‌باورز شکاران حرفه‌ای را می‌خوانید همیشه یکی از تأکیدهای آنها این بود که تغذیه سالمی داشتند.

من همیشه به دانش‌آموزان خودم می‌گویم که جلای بعد حتماً یک آزمایش بدهند؛ چراکه کمبود فقط یک ویتامین، مثل ویتامین D و یا B به راحتی این دانش‌آموز را افسرده، کسل و بی‌حال می‌کند و خیلی وقت‌ها حس و حال نداشتن برای درس خواندن به این موضوع برمی‌گردد.

این مواد را بخورید توضیح نمی‌دهم چرا!

1_ مصرف میوه و سبزیجات، خصوصاً سیب (البته سیب میوه مورد علاقه خودم است).

2_ غذاهای دریایی، خصوصاً ماهی، البته از نوع سرخ‌کردنی نباشد بهتر است؛ به خاطر اینکه چربی زیاد شما رو کسل، بی‌حال و خواب‌آلود می‌کند.

3_ عسل خصوصاً همراه با شیر

4_ غذاهای سنتی

به زبان خیلی ساده، هر غذایی که مادر بزرگ‌های شما درست می‌کردند بهترین و سالم‌ترین نوع غذاها هستند و کلاً از غذاهای کارخانه‌ای، مثل سوسیس و کالباس و ... خودداری کنید.

توجه: غذاهایی که حاوی شکر هستند به شدت شما را کسل می کنند، مثلاً را نوشابه خیلی کم مصرف کنید و از چربی زیاد هم پرهیز کنید. مکمل ها و ویتامین های مجاز را جدی بگیرید و از داروخانه ها تهیه کنید. **بخوابید و استراحت کنید.**

یکی از مسائل خیلی مهم در بحث تقویت حافظه، بحث خواب و استراحت است که اصلاً جدی گرفته نمی شود، خصوصاً در سال کنکور. تقریباً 50 درصد بچه ها با این موضوع مشکل دارند و خواب کافی و منظم ندارند (از 5 هزار دانش آموز نظرسنجی کردیم).

این موضوع واقعاً نگران کننده است. تجربه ما نشان داده است که اکثر کسانی که رتبه زیر هزار کسب می کنند، خواب خیلی منظمی داشته اند و شما باید حتماً به این موضوع توجه کنید.

اگر درست نخوابید، چه اتفاقی می افتد؟

ذهن شما برای کسب دوباره انرژی نیاز به استراحت دارد و نیاز دارد که دوباره خود را بازیابی کند؛ و باید این فرصت را در اختیار داشته باشد. وگرنه به شدت روی روند ذهنی شما تأثیر منفی خواهد گذاشت. به عنوان مثال، شما یک صفحه از کتاب را ابتدای صبح بخوانید و یک صفحه دیگر را پایان شب بخوانید و بعد بخوابید. خواهید دید که فردا صبح مطالب قبل از خواب را به یاد دارید. به همین دلیل است که من هر شب دانش آموزان خودم را اجبار می کنم که مطالبی که در طول روز خوانده اند حتماً تا قبل از خواب مرور کنند.

چند ساعت خواب کافی است؟

به طور کلی کیفیت خواب هر کس متفاوت است. شما گاهی با پنج ساعت خوابیدن احساس سرحالی دارید و خیلی وقت ها با ده ساعت خوابیدن احساس کسالت دارید. پس کیفیت خوابیدن خیلی مهم است، مثلاً این موضوع که شب تا دیروقت با موبایل کار کنید و بخوابید، به شدت روی کیفیت خواب شما تأثیر منفی می گذارد.

اما آنچه تحقیقات علمی نشان داده است این مسئله است که خواب نباید بیشتر از هشت ساعت و کمتر از شش ساعت باشد.

خواب نامنظم

مشکل عمده بچه ها در رابطه با خواب که در ابتدا گفتم، بیشتر به این موضوع برمی گردد که بسیار نامنظم می خوابند، به عنوان مثال، یک روز ساعت سه شب می خوابند، یک روز ساعت یک. یک روز ساعت نه صبح بیدار می شوند یک روز ساعت دوازده ظهر. و مدام هم این حرف را می زنند که نمی توانم این مشکل را حل کنم و اکثراً تا خود کنکور این مشکل را دارند.

روز کنکور می توانم

من اگر چه خواب منظمی ندارم، اما می توانم روز کنکور به موقع بیدار شوم؟ این جمله ای است که خیلی از بچه ها در توجیه خواب نامنظم خود می آورند.

بله، دقیقاً به این صورت است شما اگر چهار صبح هم بخوابید می توانید ساعت شش صبح بیدار شوید.

اما این موضوع را بدانید که ذهن شما وقتی مداوم یک کار را تکرار کند، آن بازه ها را مدنظر دارد و بهترین کارایی را از خود نشان می دهد. به عنوان

مثال، کسی که هر روز ساعت پنج عصر به با شگاه می‌رود، ناخودآگاه ساعت پنج عصر این حس به سراغش می‌آید.

سر جلسه کنکور هم خوابی

کسی که همیشه ساعت شش صبح سرکار می‌رود، اصلاً مشکلی با این موضوع ندارد؛ چراکه ذهن با تمرین، این روال را یاد گرفته است و این کار برای آن عادی شده است. پس ذهنی که همیشه تا نه صبح خواب بوده است، طبیعتاً سر جلسه کنکور هم هنوز در حس و حال خواب خواهد بود.

استرس را کاهش دهید

تحقیقات نشان داده است که استرس روی حافظه به شدت تأثیر منفی می‌گذارد.

برای کاهش استرس از تجسم خلاق استفاده کنید (در ادامه). ورزش کنید، نفس عمیق بکشید و سعی کنید کارهایی را انجام دهید که شما را خوشحال می‌کند. هر زمان در طول مسیر کنکور احساس کردید استرس شما بالا رفته است، درس را برای یکی دو روز کامل کنار بگذارید و فقط سعی کنید کارهای خوشایند انجام دهید و روی ذهن خود تمرکز کنید. هرچند که مطمئن هستم اگر مطالب این کتاب را به خوبی اجرا کنید قطعاً استرس نخواهید داشت.

خواب منظم

اولین کاری که باید انجام بدهید این است که یک ساعت مشخص برای خواب و بیداری در نظر بگیرید.

مثلاً دوازده شب تا هفت صبح (لطفاً قبل از یک بامداد خواب باشید).

تحت هیچ شرایطی این نظم را به هم نزنید. حتی اگر یک روز کاملاً بیکار باشید، باز همان ساعت قبلی بیدار شوید و یا اگر شب مهمان داشتید و تا

دیروقت بیدار بودید باز سر همان ساعت بیدار شوید. چه خواب خوبی داشته باشید چه نداشته باشید. این جوری ذهن شما یاد می‌گیرد که چه موقع بخوابد و چه موقع بیدار شود. یک ساعت قبل از ساعت خواب، نصف چراغ‌ها را خاموش کنید و از نورهای مصنوعی دوری کنید تا هورمون‌های خواب ترشح شوند.

توجه: تمرکز بودا

یکی دیگر از موارد بسیار مهم در بحث تقویت حافظه تمرکز است. در ابتدای همین فصل به این موضوع اشاره کردیم که یکی از شرط‌های یادگیری توجه است (توجه، علاقه، تکرار). بیشتر اوقات دانش‌آموز هشت ساعت درس می‌خواند، اما در پایان روز متوجه می‌شود که ای دادوبیداد من چرا هیچ چیزی یادم نیست. یا مثلاً یک ساعت روی یک صفحه مانده و غرق در دنیا دیگری است.

مشکل کجاست؟

اساساً ساختار ذهن ما آدم‌ها به گونه‌ای است که از یک جا ماندن متدفع است و مدام یا در آینده سیر می‌کند یا در گذشته! مثلاً در کلاس درس هستید، ولی فقط حضور دارید و در آینده خود غرق شده‌اید. یا در جشن تولد دوستان شرکت کرده‌اید، اما به این موضوع فکر می‌کنید که سال گذشته یک حرفی زد که شما خیلی ناراحت شدید. یا در حال درس خواندن هستید، اما خودتان را در لباس رفته‌ای که دوست دارید تصور می‌کنید و همه این موارد باعث می‌شود شما اساساً زمان مفید را از دست بدهید.

اما چاره چیست؟

در یک جمله، آن هم اینکه شما باید تمام عوامل برهم‌زننده بیرونی و درونی را از بین ببرید، مثلاً صدای زیاد تلویزیون باعث می‌شود که شما تمرکز نداشته باشید، یا درگیری‌های ذهنی باعث می‌شود که شما نتوانید تمرکز کنید. پس باید بر ذهن خود مسلط باشید که مسلط بودن بر ذهن راحت نیست؛ بنابراین راهکارهای زیر را به شما پیشنهاد می‌دهم؟

تکنیک‌های افزایش تمرکز

1_ آماده کردن ذهن: وقتی قرار است درس بخوانید یک دفعه شروع

نکنید. ابتدا ببینید محیط مناسب است، مثلاً صندلی محل نشستن یا صداهای اطراف یا دمای اتاق.

مثلاً اگر دمای اتاق مناسب نباشد، قطعاً تمرکز شما به هم خواهد خورد یا دچار خواب‌آلودگی می‌شود.

کار بعدی این است که شما چشمان خود را ببندید و به این موضوع فکر کنید که قرار است بهترین سطح یادگیری را داشته باشید و این جمله را با خود تکرار کنید: من در این ساعت بهترین یادگیری را خواهم داشت.

2_ در لحظه باشید: مدام با خودتان تکرار کنید: من در این ساعت قرار

است درس بخوانم، پس فقط درس می‌خوانم، نه کار دیگر. هر زمان که حواس شما پرت شد، این جمله را تکرار کنید، در حد 3 ثانیه. به مرور ذهن شما یاد می‌گیرد موقع درس خواندن فقط درس بخواند.

3_ یادداشت کردن:

در کنار خود یک کاغذ سفید داشته باشید. هر زمان که ذهن شما درگیر موضوعی شد، روی کاغذ بنویسید و با خود بگویید که بعداً درباره این موضوع فکر خواهم کرد.

4_ درگیر شدن با درس:

یکی از بهترین روش‌هایی که می‌تواند به شما کمک فوق‌العاده‌ای کند این موضوع است که با درس درگیر شوید. همهٔ بچه‌ها اذعان دارند که در مواقعی که تست حل می‌کنند کمتر دچار حواس‌پرتی می‌شوند. دلیل این امر این است که ذهن به دنبال حل مسئله است. پس اگر شما بتوانید خود را با درس درگیر کنید که قبلاً در بحث روش‌های مطالعه تو ضیح داده‌ام؛ یعنی یادگیری فعال داشته باشید خیلی کمتر حواس شما پرت می‌شود.

5_ **یادآوری هدف:** مدام به هدف‌تان فکر کنید. به این موضوع که آینده شما در گرو خوب کارکردن امروز شماست. همیشه هدف‌تان مثل نفس کشیدن باشد که به آن نیاز دارید برای زنده ماندن.

6_ **ایجاد علاقه:** به تمام درس‌ها با علاقه نگاه کنید، حتی اگر از درسی خوش‌تان نمی‌آید. شما وقتی درسی را که علاقه دارید مطالعه می‌کنید، خیلی کمتر دچار حواس‌پرتی و خستگی می‌شوید. حتی درس‌هایی که علاقه ندارید را هم با این دید نگاه کنید که این درس مرا به هدفم می‌رساند، مثل داروی تلخی که سلامتی شما را به شما برمی‌گرداند.

7_ آلفای ذهنی:

این روش به شما خیلی کمک می‌کند تا تمرکز خود را افزایش دهید. به جای اینکه خیلی وارد جزئیات شوم، فقط روش آن را توضیح می‌دهم. می‌توانید در طول روز چندین بار یا حتی یکبار در پایان شب انجام دهید. ابتدا در یک جای آرام دراز بکشید و چشمان خود را ببندید و با هندزفری یک موسیقی آرامش‌بخش (بدون کلام) را با صدای آرام گوش دهید. کاری که باید انجام دهید این است که در ابتدا سعی کنید ذهن خود را آرام کنید و به مسائل خاصی فکر نکنید و فقط به موسیقی گوش دهید. در طول روز از لحظه شروع تا لحظه انجام این کار، فکر کنید و سعی کنید

تمام مطالبی را که خوانده‌اید به یاد بیاورید. اجازه بدهید مطالب طول روز از جلوی چشمان شما عبور کنند.

با این روش هم تمرکز شما افزایش پیدا می‌کند، هم تمام مطالب خیلی عالی مرور می‌شوند و به حافظه بلندمدت شما منتقل می‌شوند.

8- تندخوانی: دقیقاً بچه‌هایی که دچار کندخوانی هستند، حواس‌پرتی خیلی زیادی دارند؛ چراکه ذهن در جازدن را دوست ندارد که در بخش تندخوانی مفصل توضیح خواهم داد.

مثلاً شخصی را فرض کنید که در جاده با سرعت چهل کیلومتر بر ساعت در حال حرکت است؛ طبیعتاً به خاطر سرعت پایین، کارهای دیگری به جز رانندگی انجام می‌دهد، مثل غذا خوردن!

ولی اگر سرعت بالایی داشته باشد فقط بر مسیر و جاده تمرکز می‌کند.

9- تجسم کردن: این روش مثل آلفای ذهنی است، فقط به جای این که شما مطالب درسی را مرور کنید، سعی کنید به مسائل خیلی خوب فکر کنید و از آن‌ها لذت ببرید. مثل اینکه فرض کنید وارد یک جنگل سرسبز شده‌اید و در حال قدم زدن در آن هستید، در حالی که صدای نم‌نم باران و صدای آواز پرندگان می‌آید. سعی کنید آنجا با خیال راحت استراحت کنید.

نتیجه‌گیری

در این فصل، ما در رابطه با حافظه صحبت کردیم و دانستیم که حافظه ما ویژگی‌های خاصی دارد که با رعایت این ویژگی‌ها خیلی راحت‌تر و سریع‌تر می‌توانیم نتیجه بگیریم و همچنین باید حواسمان به تقویت حافظه هم باشد؛ چراکه قرار است یک سال در کنار ما باشد و به ما کمک کند. پس خواب و تغذیه خوب را فراموش نکنید.

اینجا هم دقیقاً اگر ما حافظه خیلی خوبی در به خاطر سپاری مسیر، رسیدن به گنج و به خاطر سپاری ویژگی‌های نقشه داشته باشیم، خیلی وقت‌ها اصلاً نیازی به نگاه کردن به نقشه نیست. اصلاً شاید ما نقشه را بر اثر اتفاقی گم کنیم. پس این نیاز است ما آن را با تمام جزئیات به خاطر بسپاریم.

روش پختن وزغ

سال‌ها پیش دانشمندان، آزمایش ساده‌ای با وزغ انجام دادند. آن‌ها وزغ را داخل یک ظرف بزرگ آب جوش انداختند. وزغ فوراً از آب جوش به بیرون پرید. دفعه بعد وزغ را در یک ظرف آب یخ انداختند. وزغ از آب یخ خوشش آمد و آنجا جا خوش کرد. بعد دانشمندان زیر ظرف را به تدریج داغ کردند. همان‌طور که آب یواش‌یواش داغ می‌شد وزغ احساس آرا می‌کرد و چرتش می‌گرفت. وزغ آن‌قدر داخل ظرف را حتم بود که از آن بیرون نیامد و پخته شد.

بیشتر ما در منطقه امن و آرامش به سر می‌بریم. خانه‌ای داریم که در آن راحتیم. تخت‌خواب گرم و نرمی داریم. یخچال‌مان پر است، دوستانی داریم که با آن‌ها خوشیم و نیازهای اولیه زندگی‌مان برآورده می‌شود. پس چرا باید این وضعیت را تغییر دهیم. حقیقت این است که بیشتر ما مثل آن وزغ هستیم. از آنجا که احساس آرامش و راحتی می‌کنیم، نمی‌خواهیم از منطقه امن و آسایش خارج شویم. ترجیح می‌دهیم همان‌جا، جا خوش کنیم.

در زندگی یا خلاقانه عمل می‌کنیم یا درجا می‌زنیم و متلاشی می‌شویم. چیزی به نام ثابت ماندن سر جای خود وجود ندارد؛ چراکه حرکت همیشه و در هر حال اتفاق می‌افتد. پس اگر در زندگی رو به جلو حرکت نکنیم،

طبیعتاً باید در جهت مقابل آن حرکت کنیم و پس برویم و هیچ وقت نتوانیم به موفقیت برسیم. همین امروز تغییر مثبت را در خود ایجاد کنید و برای رسیدن به آینده تلاش کنید.



فصل دهم: راز داشتن یک ذهن قدرتمند و بدون دغدغه

توجه به این نکته خیلی لازم است که من کنترل ذهنم را در دست دارم یا ذهنم مرا کنترل می‌کند. دیده‌اید می‌گویند که فلان شخص اسیر خواسته‌های نفسانی خود است. این یعنی شخص بر ذهن خود کنترل ندارد و به دنبال خوشی‌های لحظه‌ای و گذرا است.

آگاهی ذهنی:

واقعیت این است که هر کاری که ما می‌کنیم و هر هدفی که ما داریم همه از ذهن ما سرچشمه می‌گیرد و ما با کمک ذهن خود می‌توانیم هم به هر چیزی که می‌خواهیم برسیم و هم به هیچ جایی نرسیم!

سوار بر کالسکه

فرض کن در یک کالسکه نشسته‌اید که اسب آن را می‌کشد. در این جا دو اتفاق می‌افتد: یا کار اصلی یعنی کنترل مسیر بر عهده شماست و این شما هستید که اسب را هدایت می‌کنید که شما را به کجا ببرد. یا اینکه کلاً برایتان مهم نخواهد بود و اجازه می‌دهید اسب شما را به هر جا می‌خواهد ببرد. کاملاً مشخص است که اسب شما را به جایی به جز بی‌راهه نخواهد برد.

این مثال، دقیقاً نقش ذهن ما را نشان می‌دهد. فکر کنم متوجه شده باشید که ریشه همه نتوانستن‌ها و نخواستن‌ها در کجاست!

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

09169958454

شماره

ذهن ما دنبال راحتی است

خیلی واضح است که همه ما انسان‌ها در زندگی دنبال راحتی و خوشبختی هستیم؛ اما تفاوت ذهن ما این است که در لحظه می‌خواهد، همین لحظه‌ای که در آن قرار دارد و خیلی به دنبال فردا نیست (این قسمت از ذهن در واقع همان اسب است که می‌خواهد به جایی برود که خودش دوست دارد، نه جایی که ما می‌خواهیم، خوب مشخص است که اسب دنبال راحتی خودش است و ممکن است به خاطر خوردن علف ما را به پایین دره پرت کند).

دقیقاً برای همین موضوع است که ما یا درس نمی‌خوانیم، یا به سختی می‌خوانیم و یا خیلی تنبلی می‌کنیم!

راهکار چیست؟

تا الان متوجه شده‌اید ریشه همه نخواستن‌ها و نتوانستن‌های شما از کجا می‌آید. اما راهکار چیست؟

همه شما رفتار کودکان را در اطرافتان مشاهده کرده‌اید. کودکی سه ساله را فرض کنید که ساعت دوازده شب زمستان هوس بستنی می‌کند (اسب کالسکه). چون ذهن کودک هنوز کامل نشده است خیلی شرایط را درک نمی‌کند.

حالا چه اتفاقی می‌افتد. این کودک گریه می‌کند و از مادرش می‌خواهد که برای او بستنی بخرد. در اینجا دو نوع رفتار را از مادر بررسی می‌کنیم: **رفتار اول:** مادر برای اینکه از گریه کودک راحت شود. پدر را مجبور می‌کند از بیرون برای او بستنی تهیه کند. پدر هم این کار را انجام می‌دهد.

رفتار دوم: مادر به کودک می‌گوید: ام‌کان خرید بستنی را نداریم و گریه‌های کودک را تحمل می‌کند.

رفتار اول: کودک یاد گرفت که با گریه کردن می‌تواند به خواسته‌اش برسد و اگر مادر مقاومت کرد. شدت گریه را بیشتر کند؛ کودک‌هایی که اصطلاحاً به آن‌ها نق‌نقو می‌گویند.

رفتار دوم: کودک یاد می‌گیرد با گریه کردن نمی‌تواند خواسته خود را محقق سازد و باید برای رسیدن به بعضی خواسته‌هایش صبر کند. دقیقاً ذهن ما مثل این کودکان رفتار می‌کند. اگر هرچیزی در لحظه خواست به او دادید؛ هیچ وقت با شما همراهی نمی‌کند. پس بهتر است همین الان یاد بگیرید که قرار نیست همیشه فقط خوشی لحظه‌ای داشته باشید، بلکه خیلی وقت‌ها باید صبر کنید. این‌که اکثر اطرافیان ما نمی‌توانند به موفقیت برسند به این خاطر است که همیشه دنبال خوشی در لحظه هستند، نه خوشی دائمی.

شاید بگویید: چه فرقی می‌کند!

فقط یک سال بدهید یک عمر بگیرید

مثلاً فرض کنید دانش‌آموزی یک سال حاضر نمی‌شود هفت صبح از خواب بیدار شود و به خودش سختی بدهد، به خاطر اینکه خواب صبح را دوست دارد. ولی دو سال دیگر مجبور است صبح زود از خواب بیدار شود و به سرکار با حقوق کمتری برود و مثلاً به جای این‌که دکتر شود، می‌شود منشی دکتر.

حتماً به مطب یا دفتر یک وکیل یا دفتر کار یک مهندس مراجعه کرده‌اید؛ و دیده‌اید که همیشه منشی زودتر می‌آید و دیرتر می‌رود. تفاوت منشی و دکتر یا وکیل یا مهندس در چیست؟

در این است که منشی حاضر نشد یک سال زودتر بیدار شود، بیشتر درس بخواند و بیشتر دنبال راحتی لحظه‌ای بود (کنترل در دست اسب بود). اما دکتر، وکیل یا مهندس یک سال از خیلی از خواسته‌هایش زد. نتیجه آن یک سال یکی می‌شود: دکتر و یکی می‌شود: منشی دکتر آن‌هم نه برای یک سال برای سی سال. دقیقاً مشکل ما آدم‌ها این است که ظاهر موفقیت افراد را می‌بینیم و به حال آن‌ها غبطه می‌خوریم و به این نکته فکر نمی‌کنیم که آن شخص چقدر زحمت کشیده است. همیشه عادت کرده‌ایم فقط ظاهر آدم‌های موفق را ببینیم. مثلاً یک دکتر را در مطب می‌بینیم و حسرت می‌خوریم، ولی نمی‌دانیم که چقدر زحمت کشیده است.

حتی اگر در دانشگاه قبول نمی‌شد.

همیشه اعتقاد دارم افرادی که با درس خواندن به جای خیلی خوبی رسیده‌اند و رتبه خیلی خوبی کسب کرده‌اند، اگر در دانشگاه قبول هم نمی‌شدند باز جزو افراد موفق جامعه می‌شدند؛ چرا که این افراد بسیار پرتلاش و زحمت‌کش هستند و به راحتی از خوشی‌های لحظه‌ای خود می‌گذرند و به آینده خوب فکر می‌کنند.

توجه: هدف این نیست که ما ارزش کار اشخاص را پایین بیاوریم. هدف این است که به شما یاد بدهیم همیشه سختی‌های لحظه‌ای را تحمل کنید تا در آینده بتوانید برای خود و خانواده‌تان موفقیت بیشتری را کسب کنید.

اشتباه نکنید!

البته متن بالا به این معنا نیست که از خوشی‌های لحظه‌ای بگذرید؛ چراکه این خوشی‌ها باعث شادی و لذت‌بردن از زندگی است و اساساً تلاش امروز ما برای رسیدن به خوشی و راحتی فرداست. به این معنا که خوشی‌های لحظه‌ای نباید باعث شوند شما از هدف‌تان دور شوید، مثل همه افراد موفق در دنیا که با تحمل دوره‌ای از سختی به بهترین شرایط و موقعیت‌هایی رسیده‌اند که آرزوی خیلی‌هاست.

چگونه کنترل کنم؟

یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای کنترل ذهن این است که نسبت به عمل‌کرد آن آگاه باشیم که بالاتر توضیح دادم.

مرحله دوم

مرحله دوم برای کنترل ذهن این است که به حرفش گوش ندهیم. فراموش نکنید که قدرت اسب بیشتر است.

فرض کنید قرار است امروز 7 ساعت یا بیشتر درس بخوانید. اینجا ممکن است ذهن شما کمک نکند و یا اصطلاحاً آرام و قرار نداشته باشد و نتوانید روی صندلی بشینید که در واقع به آن تنبلی می‌گوید. اینجا همان اسب دارد شما را به هر جا که خواست می‌برد.

اگر مثل کودک اول بگویید: باشه نمی‌خوانم، حسش نیست (با شد برات می‌خرم الان). ذهن شما یاد می‌گیرد: گفتن بخوان، نمی‌خوانی. در واقع هیچ اجباری نکردید و سریع اطاعت کردید.

پاداش بدهید و تنبیه کنید

مهم‌ترین کار این است که پاداش بدهید یا تنبیه کنید. هر جا کار خوب کردید به خودتان پاداش دهید، در غیر این صورت تنبیه کنید.

کودکی سه ساله را فرض کنید که در یک جمع خانوادگی، ناگهان به دایی خود یک حرف بد می‌زند. این کودک سریع برمی‌گردد و بقیه نگاه می‌کند؛ خصوصاً پدر یا مادر. اگر خندیدند می‌فهمد که کار درستی انجام داده و این رفتار در روزهای بعد هم تکرار می‌شود.

شما هم اگر درس نخواندید و خودتان را تنبیه نکردید، این رفتار تکرار می‌شود. همیشه پایان روز خودتان را بازخواست کنید که چه کار کردید. اگر درس نخواندید هرکاری که دوست ندارید و از آن متنفرید، را انجام بدهید، مثل ماندن زیر آفتاب، مثل استفاده نکردن از گوشی و... ولی اگر خوب بودید خودتان را تشویق کنید؛ حتی در حد یک احسنت گفتن! فراموش نکنید که قدرت اسب بیشتر است و تشویق باعث می‌شود که بتوانیم آن را کنترل کنیم. در واقع، برای داشتن خوشی به او بگوییم: اگر این کار را انجام دادی به تو پاداش می‌دهم!

فرار کردید اجازه ندهید خوش بگذرد

در بحث تشویق و تنبیه گفتیم اگر درس نخواندید خودتان را تنبیه کنید. بعضی از بچه‌ها وقتی درس نمی‌خوانند خودشان را بدون این که بفهمند، تشویق می‌کنند.

مثلاً دانش‌آموز پشت میز نشسته و می‌بیند حس و حال درس خواندن را ندارد، می‌رود با موبایل بازی می‌کند یا می‌خواهد یا تلویزیون می‌بیند.

به هدفش رسید

در واقع، ذهن به راحتی خودش را سده است و می‌داند اگر توانسته با بهانه‌هایی شما را از میز مطالعه جدا کند، بعد از آن به راحتی موقت می‌رسد.

چاره چیست؟

بهترین کار این است که وقتی به هر دلیلی درس نخواندید و از پشت میز بلند شدید؛ اجازه ندهید به شما خوش بگذرد، بلکه یک کار سخت‌تر را انتخاب کنید.

خوبی این کار به چه چیز است

این است که هر وقت ذهن شما تلاش کرد تا شما را از کتاب و درس جدا کند، ذهن شما می‌داند که قرار نیست کار راحت‌تری انجام دهد، بنابراین بیشتر اذیت می‌شود و ترجیح می‌دهد درس بخواند؛ به همین راحتی! اصطلاحاً می‌گویند به مرگ بگیرید تا به تب راضی شود!

هشدار! ذهن شما خیلی باهوش است

فکر نکنید با فهمیدن این موضوع دیگر کار تمام است. ذهن شما خیلی باهوش است و از هر طریقی برای اینکه شما درس نخوانید تلاش می‌کند. در یک جمله بگویم که ذهن شما ترجیح می‌دهد که افسرده باشید و گریه کنید تا اینکه درس بخوانید؛ مگر اینکه شما (ذهن آگاه و داغای شما) انگیزه بالایی داشته باشد برای رسیدن به هدف خود!

مدام نقشه می‌ریزد

بیشتر اوقات ذهن شما برای اینکه درس نخوانید یک سری بهانه‌های منطقی می‌آورد که شما حتی متوجه نمی‌شوید. بهانه‌هایی مثل، شما تنبل هستید، امکانات ندارید، از بقیه عقب‌تر هستید، باهوش نیستید، خانواده شما را درک نمی‌کند، خیلی دیر شده و هزاران بهانه دیگر. صرفاً برای اینکه شما درس نخوانید.

تا کی ادامه دارد؟

واقعیت این است که درگیری بین ذهن بازیگوش (اسب) و ذهن آگاه فقط مختص به سال کنکور نیست و تا آخر زندگی ما ادامه دارد. مدام این دو با هم درگیرند.

تمام افراد موفق، کنترل به تر و بیشتری بر روی ذهن بازیگوش خود داشته‌اند که کار ساده‌ای هم نیست و مدام نیاز به مراقبت دارد. برای همین است که تعداد افراد موفق اطراف ما همیشه خیلی کم بوده است. پس اگر می‌خواهید در زندگی به موفقیت‌های بالایی برسید، هر چیزی که ذهن بازیگوش خواست به او ندهید تا مثل کودکان لوس و نق‌نقو نشود؛ آنگاه به اوج موفقیت خواهید رسید.

مدیریت ذهن، مهم‌ترین وظیفه ما در سال کنکور است. اگر توانستید کنترل کنید، درس خواندن برای شما لذت‌بخش خواهد بود و اگر نتوانستید، درس خواندن برای شما خیلی سخت خواهد گذشت. پس سعی کنید همیشه با عشق و علاقه درس بخوانید و به خودتان پاداش بدهید و هر جا که لازم شد خودتان را تنبیه کنید.

بعد از تنبیه، انگیزه

وقتی که خود را به مطالعه و پشت میز نشستن عادت دادید، دیگر مشکلی نخواهید داشت و با انگیزه و دید مثبت ساعت مطالعه خود را تا روزی دوازده ساعت هم برسانید، بدون اینکه احساس خستگی کنید. این گونه نه تنها با درس خواندن اذیت نمی‌شوید بلکه لذت هم خواهید برد. فصل هدف و فصل مدیریت زمان را دوباره بخوانید. تا هم انگیزه شما شارژ شود و هم روش‌های افزایش ساعت مطالعه را دوباره مرور کرده باشید.

افکار منفی در سال کنکور

یکی از مواردی که بسیاری از بچه‌ها در سال کنکور با آن درگیر هستند، افکار منفی است که به ذهن آن‌ها هجوم می‌آورد، افکاری مثل:

من شانس موفقیتی ندارم!

بقیه خیلی از من بهتر هستند!

دیر و یا بد شروع کردم!

من با این شرایط نمی‌توانم!

در قسمت قبل اشاره کردم که ریشه اصلی این موارد همان نقشه ذهن بازیگوش است؛ برای فرار از درس خواندن و رسیدن به راحتی موقتی!

این افکار از کجا سرچشمه می‌گیرند

از دوران کودکی، کلیت فرهنگ ما طوری بوده است که مدام با جملات منفی ما را امرونی می‌کردند. مثلاً:

اگر درس نخوانید بدبخت می‌شوید!

اگر گوش ندهید، تنبیه می‌شوید!

اگر این کار انجام بدهید، از مدرسه اخراج می‌شوید!

همیشه آینده را با افعال منفی نشان می‌دادند و ما همیشه به آینده منفی فکر می‌کردیم.

راهکار مقابله با افکار منفی چیست؟

اولین کار این است که نسبت به این افکار آگاه باشیم، و بدانیم خیلی از افراد بوده‌اند که با شرایط ما توانستند رتبه‌های خیلی خوبی کسب کنند. اگر آگاه باشیم می‌توانیم جلوی ورود آن‌ها را بگیریم، مثل بی‌ماری که می‌داند سرماخورده و اقداماتی برای بهبود خود انجام می‌دهد.

مرحله دوم این است که هر وقت افکار منفی به سمت ما آمدند، سریع آن‌ها را با افکار مثبت عوض کنیم و این قدر این کار را تکرار کنیم تا ذهن بازیگوش ما بداند با گریه کردن چیزی نصیبش نخواهد شد.

مثلاً به جای این فکر:

من از بقیه عقب‌ترم!

بگویید:

مهم نیست که بقیه چه کار می‌کنند؛ من با برنامهریزی و تلاش خوب می‌توانم رتبه خوبی کسب کنم و سعی کنید مدام موفقیت‌های خود را در گذشته به یاد بیاورید، هرچند کوچک باشند!

توجه داشته باشیم که وظیفه ذهن ما تفکر کردن است و هر لحظه در حال فکر کردن به موارد مختلفی است و این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم به کدام مورد بیشتر فکر کنیم و شاخ و برگ بدهیم و کدام مورد را نه!

هر فکری را نگیرید

یک مثال: فرض کنید در حال خواندن درس هستید که یک‌دفعه این فکر به سرتان می‌آید که در کنکور تست‌ها را ده تا ده تا وارد پاسخنامه کنید. اینجا شما توجه نمی‌کنید و می‌گویید: بعداً فکر می‌کنم!

ولی درمورد این فکر که: نکند قبول نشوم!

اگر شما این فکر را بگیرید و به آن شاخ و برگ بیشتری بدهید، خوب طبیعی است که تا کجا ادامه پیدا خواهد کرد!

در بحث تمرکز گفتم که یکی از دلایلی که شما دچار مشکل می‌شوید این است که با درس خواندن درگیر نیستید و باید با درس خواندن درگیر شوید.

در واقع، ذهن ما مثل جوی آبی است که هر لحظه هزاران فکر از آن عبور می‌کند. این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم کدام فکر را بگ‌یریم و به آن شاخ و برگ بدهیم.

پس هر فکری را نگیرید و اجازه بدهید رد شود.

یک پیشنهاد کلی

سعی کنید در طول روز یا نهایتاً آخر شب، چشمان خود را ببندید و به موارد خوب فکر کنید ... به هر آنچه دوست دارید به آن برسید. به عنوان مثال، فکر کنید الان سال آینده است و شما در فلان دانشگاه و با لباس فلان رشته در حال قدم‌زدن در محوطه دانشگاه هستید. حتماً از موسیقی آرامش‌بخش که برای این کار توصیه شده است، استفاده کنید. این کار باعث می‌شود هم از افکار منفی خالی شوید و هم استرس شما خیلی کمتر شود.

استرس در سال کنکور

بحث افکار منفی و بحث استرس، هرچه به کنکور نزدیک‌تر می‌شویم، بیشتر می‌شود. ولی چند سالی است که بچه‌های سال دهم و یازدهم هم دچار این مشکل شده‌اند.

ریشه استرس‌ها، به خاطر ترس از آینده و همان ورود افکار منفی‌ای است که زیاد به آن بها می‌دهید.

مثلاً فکر منفی شکست در کنکور به ذهن شما خطور می‌کند. شما به آن اهمیت زیادی می‌دهید و ترس شما زیادتر هم می‌شود و دیگر نمی‌توانید خودتان را کنترل کنید، تا جایی که کنترل امور از دست شما خارج می‌شود.

استرس از ترس می‌آید. ترس از آینده و ترس از اینکه نتوانیم نتیجه لازم را بگیریم!

در واقع، استرس لازم هم هست و باید هم باشد. مثلاً کسی که استرس این را نداشته باشد که در کنکور نتیجه لازم را نگیرد تلاش هم نمی‌کند. ولی وقتی این استرس از حد معمول خارج شود، نه تنها مفید نیست بلکه به‌طور کلی زندگی ما را هم مختل خواهد کرد.

ترس از تصادف

ترس از تصادف در همه آدم‌ها وجود دارد و همین استرس باعث می‌شود در رانندگی و عبور از خیابان احتیاط لازم را داشته باشیم، ولی وقتی این استرس زیاد باشد باعث تصادف می‌شود؛ دیگر زندگی ما را مختل می‌کند و اجازه نمی‌دهد که رانندگی کنیم و اگر رانندگی هم کنیم، این قدر تحت فشار هستیم که قطعاً تصادف می‌کنیم.

استرس سه مرحله است

اولین واکنش

در این مرحله ما به افکاری که باعث استرس می‌شود، آگاهی داریم و اگر زیاد به آن بپردازیم وارد مرحله بعدی یعنی،

مرحله مقاومت می‌شویم

در این مرحله ما با افکار و استرس درگیر و دچار کشمکش می‌شویم. اگر در این مرحله کنترل افکار خود را نکنیم وارد مرحله بعدی و آخرین مرحله می‌شویم؛ یعنی،

فرسودگی

در این مرحله، ما کلاً تسلیم می‌شویم و توان هیچ اقدامی را نداریم. پس بهتر است که با رعایت نکات زیر اجازه ندهیم وارد مرحله آخر شویم. از علائم استرس می‌توان:

فیزیکی: سردرد، میگرن، ناخن جویدن، معده درد و ...
ذهنی: عدم تمرکز، بی‌دقتی، اشتباهات مکرر، توجه غیرعادی به جزئیات و ...

احساسی: پرخاشگری، زودرنجی، کابوس شبانه، نگرانی بیش از حد رفتاری: کندن موها، پرخوری یا کم‌خوری، ناخن جویدن

راهکار مقابله با استرس

اولین مرحله، آگاهی است. آگاهی و دانستن از این‌که بر چی افکار و استرس‌ها برای ما به‌شدت آسیب‌زننده هستند. این آگاهی باعث می‌شود که خود را بهتر کنترل کنیم.

پس هر جا فکری به سراغ ما آمد که احساس کردیم برای ما مضر است، همان‌جا به خودمان نهیب بزنیم و شاخ و برگ بیشتری ندهیم. این شیوه مدیریت ذهن، خود بهترین اقدام است. در واقع، همان ابتدا قبل از اینکه وارد مراحل بعدی شویم ذهن خود را کنترل می‌کنیم.

در یک جمله، افکار منفی و استرس‌زا را کشف کنیم و آن‌ها را خنثی کنیم!

اگر دچار استرس شدیم چه کار کنیم؟

حفظ آرامش

هنگام داشتن استرس سعی کنیم آرامش خود را حفظ کنیم، چشمان خود را ببندیم و به موارد خوب فکر کنیم.

تنفس عمیق:

وقتی دچار استرس شدیم، سعی کنیم تنفس عمیق و آرام بکشیم. بهتر است یک دست خود را زیر شکم قرار دهیم، طوری که بالا و پایین شدن شکم خود را حس کنیم و با هر دم بگوییم: من هستم و با هر بازدم بگوییم: من خوبم. این مورد در شرایط حساس خیلی به شما کمک می‌کند!

درگیری ذهن با حاشیه‌ها

خوردن آدامس، سوت‌زدن، آب خوردن و مواردی از این قبیل باعث می‌شود بتوانیم استرس لحظه‌ای خودمان را کنترل کنیم.

ورزش فراموش نشود

سعی کنید در طول روز حداقل ده دقیقه ورزش کنید که در دراز مدت تأثیر بسیاری دارد!

ریلکس کنید

همان‌طور که در مبارزه با افکار منفی به شما گفتم، ریلکس کنید و چشمان خود را ببندید و به موارد مثبت فکر کنید. بسیار مفید است می‌تواند به شما کمک کند. حتماً این روش را حداقل روزی یکبار انجام بدهید، نه فقط برای استرس، بلکه برای آلودگی ذهنی شما هم بسیار سودمند است.

لطفاً ذهن خود را با خود همراه کنید

پدری را فرض کنید صبح از منزل خارج می‌شود و تا عصر سرکار است و تلاش می‌کند خانواده‌اش زندگی آرام و بهتری داشته باشند. مادر خانواده نیز برای آرامش خانواده از صبح تا آخر شب در خانه زحمت می‌کشد. هم پدر و هم مادر از لحاظ جسمی خسته می‌شوند و انرژی آن‌ها تحلیل می‌رود.

حالا خودتان را فرض کنید که از صبح تا شب درس می‌خوانید و طبیعتاً از لحاظ جسمی خسته می‌شوید.

فرض کنید ذهن خود را همراهی نکنید!

مثلاً مرد صبح از خانه خارج می‌شود. همسرش به او می‌گوید: عصر که از سرکار می‌آیی، برویم دنبال خرید؛ چون فردا شب مهمان داریم.

جواب مرد خانواده با دادوبیداد (لطفاً شما هم با داد بخوانید): من خودم از صبح تا شب حمالی و بدبختی می‌کنم اصلاً جون ندارم. این کارم سخره هم که تمامی ندارد و هی باید بدبختی بکشم برای شما!

سپس در را محکم می‌بندد و می‌رود.

به نظر شما با ذهنی ناراحت و آشفته تا عصر صد برابر بیشتر خسته نمی‌شود!

مادر چی؟ آیا مادر احساس نمی‌کند تحقیر شده است؟ آیا تا شب صد برابر خسته نمی‌شود؟

حالا فرض کنید جواب پدر خانواده این باشد: عزیزم، عصر که آمدم استراحت می‌کنم و بعد می‌رویم (اینکه عزیزم، من امروز درگیر هستم، اگر امکانش هست خودت برو). خیلی دوستت دارم.

آیا مادر و پدر در این حالت هم مثل حالت قبل خسته می‌شوند یا روحیه می‌گیرند؟

چه اتفاقی افتاده؟ چه چیزی عوض شده؟ آیا ساعت کاری عوض شده؟ آیا ساعت کاری کم شده؟

خیر، نوع نگرش و دیدگاه عوض شده است.

با همان کار ثابت، با یک برخورد صد برابر خستگی بی‌شتی می‌آید و با برخورد دیگر، خستگی به شدت کم می‌شود.

حالا این همه گفتیم که این مثال بزنیم؟

دانش‌آموزی که از صبح تا شب درس می‌خواند، ولی افکارش این است که من قبول نمی‌شوم.

من تنبل هستم.

من استرس دارم.

من ...

آیا این دانش‌آموز می‌تواند تا آخر ادامه دهد؟ قطعاً خیر.

اما اگر این جملات باشد

من می‌توانم ...

خوب طبیعی است یک‌جایی هم سخت باشد. اما سناً باید هم سخت باشد. اگر نباشد که دیگر کنکور معنا ندارد و همه می‌توانند. پس کنکور

آدم‌های قدرتمندی چون من نیاز دارد!

من عاشق این هستم که یاد بگیرم ...

وای، چه خوب شد! امروز یک سؤال را خودم حل کردم.

تفاوت را حس کردید؟! همین الان، مطمئنم با خواندن جملات دوم حس و حال شما بهتر شد!

دقیقاً برای همین است که یکی پنج ساعت درس می‌خواند می‌گوید، خسته شده‌ام و یکی دوازده ساعت می‌خواند و لذت می‌برد. من از شیوه‌هایی مشابه این شیوه استفاده می‌کنم. به همین دلیل، خیلی از دانش‌آموزانم می‌گویند ما قبل از شما اصلاً فکر نمی‌کردیم بتوانیم بالاتر از هشت ساعت یا ده ساعت هم درس بخوانیم. ولی الان برای ما عادی شده است.

نتیجه‌گیری:

دانستیم که ذهن ما قدرت فوق‌العاده‌ای دارد و به راحتی می‌تواند کنترل ما را به دست بگیرد. همین موضوع باعث می‌شود ما را به سمت خوشی‌های لحظه‌ای سوق دهد. مگر اینکه با رعایت نکات این کتاب، آن را کنترل کنیم.

ذهن ما می‌تواند ما را به یک آدم تنبل یا یک آدم قهرمان تبدیل کند. یک ذهن آگاه می‌داند که این مسیر، سختی‌های خاص خودش را دارد، ولی با مدیریت عالی به بهترین شکل ممکن و با رعایت نکات این کتاب خود را به رتبهٔ زیر صد می‌رساند.

در مسیر پیدا کردن گنج و دستیابی به آن، فقط در صورتی که شجاع، آگاه و مدیر باشیم، می‌توانیم گنج را به دست بیاوریم. مطمئن هستیم همهٔ شما با رعایت این نکات گنج را پیدا خواهید کرد.

مرگ واقعی با فکر خیالی

مردی در ایستگاه راه‌آهن کار می‌کرد. یک روز به سردخانه رفت تا کاری را انجام دهد. ناگهان در یخچال خودبه‌خود بسته شد و او داخل یخچال گیر

افتاد. هر چه داد و فریاد و سروصدا کرد، هیچ کس نشنید؛ چون شب از نیمه گذشته بود. سعی کرد در را بشکند، اما موفق نشد. چون داخل یخچال بود، سردش می شد و سرما هم کم کم شدیدتر شد. هر چه می گذشت این مرد ضعیف و ضعیف تر می شد و در لحظات آخر روی دیوار یخچال نوشت: من در حال یخ زدن هستم و ضعیف و ضعیف تر می شوم. اکنون در حال مرگ هستم. این آخرین حرف های من است. وقتی آن روز صبح کارگران آمدند و در یخچال را باز کردند، با جسد آن مرد روبه رو شدند. غم انگیز این است که دستگاه سردکن یخچال چند روز قبل خراب شده بود. کارگر بیچاره از این قضیه خبر نداشت و دستگاه سردکن یخچال در دهنش کاملاً خوب کار می کرد و به معنای واقعی کلمه خودش را به کشتن داد.

دست کم نگیرید

قدرت ذهن را دست کم نگیرید. در این فصل به وفور توضیح داده ام که چگونه ذهن قوی داشته باشید و همیشه به جنبه های مثبت فکر کنید. شما همان چیزی خواهید شد که به آن فکر می کنید. مثلاً اگر فکر کنید در کنکور شکست می خورید، قطعاً این اتفاق خواهد افتاد؛ هر قدر هم که شما آماده باشید! چرا؟ چون ذهن شما شکست را پذیرفته است و هیچ تلاشی در جلسه کنکور برای موفقیت شما نخواهد کرد.

تمام داستان های این کتاب برگرفته از کتاب «کاپوچینو و موفقیت» نوشته ریچارد کوئک و ترجمه حسن هاشمی میناباد از انتشارات ر خداد کویر است.

فصل دهم: راز داشتن یک ذهن قدرتمند و بدون دغدغه / 191

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به
شماره **09169958454** پیامک کنید. [عضویت در کانال تلگرام ما](#)

حرفه ای و مطمئن درس بخوان

آیا وقتشه جدی تر به آینده ات فکر کنی؟

اگر برنامه رایگان رو دنبال کردی، حتماً حس کردی که یه برنامه ریزی درست و یه مسیر ذهنی روشن، چقدر می تونه حالت رو بهتر کنه و تو رو روی ریل موفقیت بندازه...

اما راستش این تازه اول راهه!

خیلی از دانش آموزایی که مثل تو بودن، بعد از همین قدم اول فهمیدن که برای رسیدن به یه نتیجه واقعی، فقط برنامه درسی کافی نیست؛ باید یکی باشه که ذهنتون رو بشناسه، بهشون مسیر بده، اشتباهاتشون رو اصلاح کنه و قدم به قدم کنارشون باشه.

من، مهدی براتی، با ۱۸ سال تجربه ی مشاوره تخصصی کنکور و طراحی سیستم «مسیر ذهنی»، اینجام تا همین همراه مطمئن برای تو باشم.

توی جلسات مشاوره خصوصی، با هم برنامه مخصوص خودت رو می چینیم، روش مطالعه و تمرکزت رو بهینه می کنیم، راه حل های واقعی برای کنترل استرس و تنبلی پیدا می کنیم، و تو رو از سردرگمی نجات می دیم.

همراه که آماده ای مسیرت رو حرفه ای تر و هدفمندتر ادامه بدی
همراه که دلت می خواد از همین الان یک تغییر واقعی رو تجربه کنی
همراه که دوست داری از بین دانش آموزای معمولی، تبدیل به یکی از قبول شده های خاص بشی...

همین حالا وقتشه برای مشاوره خصوصی ثبت نام کنی.
جای تو هم توی جمع اون هایی که موفق شدن، خالیه...

با ما تماس بگیر 09169958454

برای دریافت کل هدایای کتاب به صورت رایگان همین الان کلمه **10 جهش** را به

[عضویت در کانال تلگرام ما](#)

پیامک کنید.

09169958454

شماره

برای موفقیت در

کنکور

آماده اید؟



- د. دغدغه درس بخوانید**
- ✓ برنامه ریزی شخصی با توجه به ویژگی های شما
 - ✓ دریافت و بررسی گزارش کار روزانه شما
 - ✓ تماس منظم سه روز یک بار و حل مشکلات شما
 - ✓ افزایش عملکرد در جلسه کنکور با مدیریت ذهن
 - ✓ ارتباط منظم با والدین و ارائه عملکرد شما
 - ✓ آموزش مدیریت زمان ، تقویت حافظه و تمرکز
 - ✓ آموزش های روانشناسی با توجه به شخصیت شما
 - ✓ برگزاری کلاس های آنلاین مشاوره ای
 - ✓ برقراری ارتباط با ما در هر زمان ممکن
 - ✓ آموزش خلاصه نویسی و یادداشت برداری
 - ✓ کنترل دغدغه های منفی و استرس شما
 - ✓ آموزش تندخوانی به شما
 - ✓ گرفتن آزمون های منظم از شما

به چه دلیلی ما انتخاب مناسبی برای شما

هستیم؟

- 1- روش های قبلی روی نسل Z کار آیی ندارند و ما روی آخرین نظریه های روانشناسی مسلط هستیم. و ما بنیان گذار سیستم جدیدی هستیم سیستم مسیر ذهنی
- 2_ رتبه های برتر ما اکثر از شهرستان ها و روستا ها بودند حتی رتبه 15 ما از یک شهر بسیار کوچک بود.
- 3_ ما هر ساله تعداد محدودی دانش آموز پذیرش می کنیم و اکثرا دانش آموزان مدارس عادی را سطح ضعیف به بهترین رتبه ها می رسانیم، 80 درصد رتبه های برتر ما مدارس عادی بودند.
- 4- بالای 70 درصد دانش آموزان هر سال ما، کسانی هستند که دانش آموزان سال گذشته ما آن ها را معرفی کردند قطعا می دانید این نشان از رضایت بالا از کار ما هست
- 5_ بخاطر گستردگی خدمات ما، شما فقط با هزینه مشاوره خدمات آزمون، و کارگاه های روانشناسی را به نوعی رایگان دریافت می کنید
- 6_ بخاطر اینکه خود ما معلم هستیم می دانیم خانواده ها هزینه های سال کنکور را به سختی تامین می کنند و کسب نتیجه توسط شما بالاترین هدف ماست.



مهدی براتی

مشاور، محقق، نویسنده، مدرس و دبیر

با یک بررسی ساده مشخص می شود اکثر کسانی که رتبه برتر شدن از تجربیات مشاوران حرفه ای و با سابقه استفاده کردند، و ۷۰ درصد کسانی که با کمک ما موفق شدند رتبه برتر شوند فقط بکیار کنکور دادند و از هزینه های خیلی زیاد و مشکلات زیاد حاصل از پشت کنکور مانند جلوگیری کردند چرا که فعلا شما هم می دانید در سال کنکور نباید به تنهایی پیش بروید و تعارف 18 ساله ما بتواند خیلی خوبی برای شما خواهد بود.



Rayamoshaver.com



09169958454



اهواز مرکز رشد و فناوری دانشگاه شهید چمران واحد فلور ۲۱۶

دلایل انتخاب ما

- ۱- روش های فیل روی نسل 2 کتابی ندارند و ما روی آخرین نظریه های روانشناسی مسلط هستیم.
- ۲- با یک بررسی ساده در سوابق ما مشخص می شود که چرا انتخاب ما برای شما بهترین انتخاب است.
- ۳- ما هر ساله تعداد محدودی دانش آموز پذیرش می کنیم و اکثر دانش آموزان مدارس عالی را سطح ضعیف به بهترین رتبه ها می رسانیم. ۸۰ درصد رتبه های برتر ما مدارس عالی بودند.
- ۴- بالای ۷۰ درصد دانش آموزان هر سال ما کسانی هستند که دانش آموزان سال گذشته ما آن ها را معرفی کردند فعلا می دانید این نشان از رضایت بالا از کار ما هست
- ۵- بخاطر گستردگی خدمات ما، شما فقط با هزینه مشاوره خدمات از ما و کارگاه های روانشناسی را به نوعی رایگان دریافت می کنید
- ۶- بخاطر اینکه خود ما مدیر هستیم می دانیم خانواده ها هزینه های سال کنکور را به سختی تامین می کنند و کسب نتیجه توسط شما بالاترین هدف ما است.

بخشی از سوابق ما

- مبتکر شیوه طراحی سیستم اختصاصی «مسیر ذهنی کنکور»
- سرگروه توسعه نابینگی های دیدان متوسطه دوم اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان
- 18 سال سابقه تخصصی در حوزه تدریس، مشاوره تحصیلی، انتخاب رشته، نوجوان و کنکور
- مدیر دبیرستان استعدادیابی و هدایت شغلی، تحصیلی شرکت پازا
- مستقر در دانشگاه شهید چمران
- نویسنده کتاب 10 جیب طلایی تا رتبه ۱۰۰ پر فروش ترین کتاب مشاوره تحصیلی کنکور
- مدرس همایش های استعدادیابی، شخصیت شناسی، تحصیلی، کنکور و انتخاب رشته
- دارای پروانه اشتغال تخصصی از سازمان نظام روانشناسی
- مشاوره ایران به شماره ۱۵۰۲۰۹
- بالاترین میزان قبولی به نسبت جمعیت دانش آموزی بدون هیچ گونه ملاکی برای گلچین کردن دانش آموزان

مهم ترین خدمات ما به شما کدامند؟



- ۱- تخصص ما در حوزه استعدادیابی و شخصیت شناسی باعث می شود که برنامه ریزی کامل شخصی بر اساس مسیر ذهنی برای شما نویسیم.
- ۲- فعلا می دانید هیچ فرمان الکترونیک بدون تفکرات برقی فرمان نمی شود ما از شما گزارش کار روزانه دریافت می کنیم و بازخورد می دهیم.
- ۳- چالیه بدوید که ما خودمان از شما آزمون می گیریم و شما اضافه بابت آزمون نیاز نیست پرداخت کنید.
- ۴- ما با ارائه روش هایی که مختص به خود شماست از شکست شما در کنکور جلوگیری می کنیم تا پشت کنگوری را تجربه نکنید.
- ۵- با کارگاه های ویژه مدیریت ذهن و زمان، حافظه، کنترل افکار و... که ضمن سال برگزار می کنیم، شما را جز افرادی برتر افراد جامعه خواهیم کرد.
- ۶- تخصص علمی روانشناسی و تجربه زیاد ما بتواند تضمینی خوبی برای حل مشکلات خاص فردی خواهد بود.

چگونه فعالیت می کنیم؟



در شیوه مشاوره من، صرفاً با برنامه ریزی درسی یا افزایش ساعت مطالعه مواجه نیستید. من با طراحی سیستم اختصاصی «مسیر ذهنی کنکور» بر پایه ی نوروساینس، روان شناسی شناختی و اصول مدیریت اراده، ابتدا ذهن دانش آموز را برای یادگیری آماده می کنم. ما از مرحله شناخت موانع ذهنی شروع کرده، سپس با تمرینات هدفمند، ذهن را به سمت تمرکز، تعادل هیجانی و خودتنظیمی سوق می دهیم. در این مسیر، هر دانش آموز بر اساس ویژگی های شناختی، لیب شخصیتی و سبک یادگیری خودش تحلیل می شود و یک مسیر اختصاصی دریافت می کند. من به جای فشار بیرونی، ساختارهای ذهنی فردی را بازسازی می کنم تا دانش آموز بتواند با انگیزه فردی، مسیر کنکور را با آرامش، برنامه و عملکرد بالا طی کند. این روش باعث یادگیری انگیزه، مدیریت اضطراب و افزایش واقعی کیفیت مطالعه می شود.