

دوپینگ غیر قانونی کنکور

میثم فتحی - یاسمن بازی پور

تکنیک هارنویچ مطالعه و تست زنی

صفر تا صد برنامه ریزر ففصر (کاملاً صرفه ابر)

روٹ مطالعہ بہ سبک اساتید مطرح کشور



فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول : صفر تا صد تکنیک های رتبه ساز

۳	برنامه ریزی
۱۳	مکان مطالعه
۱۴	چه کتابی بخرم؟!
۱۷	کلاس تقویتی و کنکور
۱۸	ساعت مطالعه
۲۵	تعادل در مطالعه
۲۶	تمرکز در مطالعه
۲۸	دقت در مطالعه
۳۰	خلاصه نویسی
۳۶	مرور
۳۹	به خاطر سپردن لغت
۴۲	تکنیک های تست زنی
۴۸	تندخوانی
۵۱	تقویت حافظه
۵۶	بهبود کیفیت مطالعه و تیپ شناسی
۶۱	هفته ی آخر
۶۴	انتخاب رشته

توشه ای برای موفقیت

فصل دوم : تکنیک‌های آزمون و تحلیل آزمون

۶۹	تکنیک‌های آزمون دادن.....
۷۲	مدیریت زمان.....
۷۷	قبل از آزمون - بعد از آزمون...!!!.....
۷۹	تحلیل آزمون.....
۸۱	آشنایی با تکنیک دو خودکار.....
۸۲	تحلیل کارنامه.....
۸۴	امتحان نهایی.....

فصل سوم : به نظر من ...

۸۹	انتخاب مشاور خوب.....
۹۲	هدف.....
۹۵	ورزش.....
۹۷	موسیقی.....
۹۹	روتین.....
۹۹	روتین صبح‌گاهی.....
۹۹	روتین شبانه‌گاهی.....
۱۰۰	بهداشت خواب.....
۱۰۲	وسواس مطالعاتی.....
۱۰۵	استرس.....
۱۰۸	سخنی با خانواده.....

ایران توانمند

توشه‌ای برای موفقیت

فصل اول

صفر تا صد تکنیک‌های رتبه‌ساز

ایران توانمند

توشه‌ای برای موفقیت

برنامه‌ریزی

از اون جایی که یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های هر کنکوری هدفمند، اینه که چجوری یه برنامه-ریزی خوب و منطقی و پربازده داشته باشه، میریم سراغ این موضوع.
برنامه‌ریزی و دیگه هیچ...!

کنکوری جان، برنامه‌ریزی انواع مختلفی داره.

نوع اول؛ برنامه‌ریزی حجمیه. روش کار این جوریه؛ حجمی از مطالب رو که میخوای در طول یک یا دو هفته بخونی، مشخص کن و بعد، هر روز با توجه به شرایطی که داری، یه بخشی از اون مطالب رو توی برنامه‌ی روزانت جا بده و براشون بازه‌های زمانی حدودی تعیین کن.



این سبک از برنامه‌ریزی، خوراک اون داوطلباست که روی مطالب و سرفصل‌های کتاب‌های درسیشون تسلط دارن و در غیر این صورت، ممکنه کمی گیج کننده باشه.

نوع دوم؛ برنامه‌ریزی حجمی زمانیه، و تفاوتش با سبک اول اینه که توی هر روز هم باید مشخص کنی که چه حجمی از هر درس رو میخوای بخونی. یعنی در واقع توی این روش، برای مثال یک هفته، حجم مطالب و سرفصل‌هایی رو که باید توی هرروز بخونی، از همون اول

معلوم می‌کنی؛ و البته یه زمان‌بندی حدودی هم همون روز در نظر می‌گیری.

معیار حجم مطالب در نظر گرفته شده برای هرروز، میانگین ساعت مطالعه‌ایه که از قبل داشتی. یعنی به صورت تقریبی و تخمینی برآورد می‌کنی که چه قدر از مطالب رو توی یه روز می‌تونی جا بدی و بخونی.

نوع سوم؛ برنامه‌ی زمان داره. توی این روش برنامه‌ریزی، خیلی واضح برای هر بازه مطالعاتی، زمان تعیین می‌کنی و ساعت شروع و پایان هر بازه رو مشخص می‌کنی.



سخن بزرگان :

برنامه‌ریزی به سبک اول یا دوم، معقول‌تر و مطلوب‌تره. یعنی بهتره به صورت حدودی و با توجه به شرایط، برای هر روزت زمان مطالعه در نظر بگیری؛ تا انعطاف بیشتری توی برنامهت وجود داشته باشه. اما... برای هر روز یه پیش‌بینی از ساعت مطالعهت داشته باش و قبل از شروع به درس خوندن، با یه حساب سرانگشتی، مشخص کن که تقریباً باید چقدر برای مطالعه‌ی هر درس و کلا اون روز وقت بذاری.

قبل از این که درباره‌ی نحوه‌ی برنامه‌ریزی حرف بزنیم، می‌خوام با سه مدل داوطلب آشناش کنم.

تیپ خودتو بشناس ☺

۱. داوطلب‌هایی که هنوز درس خوندن رو شروع نکردن و قراره از صفر استارت بزنن.
۲. داوطلب‌هایی که تا الان خیلی تفریحی درس خوندن و یا فقط برای درس‌هایی که دوست داشتن وقت گذاشتن.
۳. داوطلب‌هایی که تا الان درس خوندن و برای همه‌ی درس‌ها هم به صورت متعادل وقت گذاشتن.



چجوری برنامه‌ریزی کنیم؟؟؟

برای شروع کار؛ به صورت میانگین ۶ هفته رو در نظر می‌گیریم (این مدت برای افراد مختلف می‌تونه کم یا زیاد بشه. اما، معمولاً برای بیشتر داوطلب‌ها، بین ۳ تا ۶ هفته اوکی و کافیه). حالا این مدت زمان رو باید نظم بدیم و تقسیم‌بندی کنیم. یک سوم اول بازه، یعنی دو هفته‌ی اول رو عمدتاً به درس‌هایی اختصاص بده که دوست داری و باهاشون حال می‌کنی و یا نقطه‌ی قوتت محسوب



میشن؛ تا ساعت مطالعت رو بالا بیاری. (در واقع راستشو بخوای اصلا اهمیتی نداره این مدت چه قدر طول بکشه. هدف اینه که توی این بازه‌ی زمانی، به صورت میانگین، به یه حداقل ساعت مطالعه‌ی مطلوب در طول روز برسی. که البته باید بتونی به این ساعت مطالعه وفادار بمونی. یعنی مثلاً یه روز درمیان کم و زیادش نکنی و تعادل توی برنامه‌ت برقرار باشه. پس اگه حس کردی توی دو هفته به این هدف نرسیدی، هیچ اشکالی نداره اگه بیشترش کنی. یا حتی ممکنه عملکرد خفنی داشته باشی و یه هفته هم برات کافی باشه).

تو بازه‌ی زمانی دوم؛ بازهم معمولاً و به صورت میانگین ۲ هفته‌ست، کارت یه کم مشکل‌تر



میشه. چون قراره برنامه‌ی بازه‌ی اولت رو بررسی کنی و از میانگین هفتگی زمان مطالعه‌ی درسی که بیشتر از همه برات وقت گذاشتی، یک تا دو ساعت کم کنی و به جای اون به درسی که توش عملکرد ضعیفی داشتی، اضافه کنی. کنکوری جان، با برداشتن این قدم، ممکنه یه کم ساعت مطالعت افت کنه. که کاملاً طبیعیه؛ چون داری تلاش بیشتری می‌کنی و با درسی سر و کله می‌زنی که موردعلاقه نیست و یا توش ضعف داری. اما با این

حال، لطفاً نهایت تلاشت رو بکن که میانگین ساعت مطالعت از بازه‌ی زمانی اول کمتر نشه.

و اما پارت سوم برنامه...؛ توی این بخش از برنامه‌ریزی، باید درس‌ها رو براساس ۳ تا معیار

اولویت‌بندی کنی.

این سه تا معیار چین؟

اول سطح علمی و عملکرد خودت توی اون درسه، دوم ضریب هر درسه که باید ضریب ثابت ۳ برای دروس اختصاصی رو هم در نظر بگیری؛ و معیار سوم بودجه‌بندی هر مبحث توی کنکوره. روال کار این جوریه که باید زمان قابل‌توجهی رو به درسی اختصاص بدی که ضریب بالایی داره اما متاسفانه توش عملکرد ضعیفی داری.

توشه‌ای برای موفقیت

مثلاً چنین درسی رو باید هر روز یا یک روز در میون توی برنامه‌ت جا بدی. و به همین ترتیب برای همه‌ی دروس، زمان مناسبی تعیین می‌کنی. البته این اولویت‌بندی‌ها تقریبی و مقایسه‌ایه؛ مسلماً هم برای هر فرد متفاوت از بقیه‌ست. به طور کلی، حداقل زمانی که برای یک بازه از یک درس اختصاصی در نظر گرفته میشه، یک ساعت و نیم، و حداقل این زمان برای هر درس عمومی چهل دقیقه‌ست (*البته به جز برنامه‌ی روتین). می‌دونی هدف از این کار چیه؟ هدف اینه که دروسی که توشون ضعیف هستی، به صورت مداوم خونده بشن تا جایی که اختلاف عملکرد و نتیجه بین نقاط ضعف و قوتت روز به روز کمتر بشه.

✓ کنکوری جان داوطلب هر رشته‌ای که هستی، باید ضرایب همه‌ی دروس رشته‌ی خودت رو بدونی تا بتونی به بهترین شکل ممکن برای هر درس برنامه‌ریزی کنی. ضرایب دروس عمومی که برای همه‌ی رشته‌ها مشابهه.

- زبان و ادبیات فارسی: ضریب ۴
 - دین و زندگی: ضریب ۳
 - عربی: ضریب ۲
 - زبان انگلیسی: ضریب ۲
 - *ضریب ثابت همه‌ی دروس عمومی: ۱
 - *ضریب ثابت همه‌ی دروس اختصاصی: ۳
- وقتی پای دروس اختصاصی وسط باشه، باید به این نکته توجه کنی که چندتا زیرگروه داریم.

به این جدول دقت کن.

جدول ضرایب دروس گروه آزمایشی تجربی در کنکور سراسری

عنوان درس	زیرگروه ۱	زیرگروه ۲	زیرگروه ۳	زیرگروه ۴	زیرگروه ۵
زمین شناسی	۰	۱	۴	۱	۱
ریاضی	۲	۳	۳	۴	۳
زیست‌شناسی	۴	۴	۲	۲	۲
فیزیک	۲	۲	۲	۳	۲
شیمی	۳	۴	۲	۲	۲

همین طور که می‌بینی، ۵ تا زیرگروه مختلف تجربی توی این جدول نوشته شده. هر کدوم از این زیرگروه‌ها یک سری رشته‌ی دانشگاهی رو شامل میشه. مثال بزنیم؟ بین مثلاً پزشکی و دندانپزشکی و پرستاری و... توی زیرگروه ۱ قرار می‌گیرن. یا مثلاً رشته‌ی پرطرفدار زیرگروه ۲، داروسازیه.



- حالا اگه دقت کنی متوجه می‌شی که ضریب درس زمین‌شناسی توی رشته‌های زیرگروه ۱، صفر و درمورد رشته‌های زیرگروه ۲، یکه.
- زمین‌شناسی رو مثال زدم که یه نکته‌ی سری رو بهت بگم...
- کنکوری جان، یه کم قبل‌تر بهت گفتم یکی از معیارهایی که باید توی برنامه‌ریزی در نظر بگیری، ضریب هر درسه. حالا تو ممکنه بگی خب من که قطعا و حتما و مسلما و بی‌قید و شرط پزشکی می‌خوام پس بی‌خیال خوندن زمین‌شناسی. چون ضریبش برای پزشکی صفره.
- اما ازت می‌خوام قید هیچ درسی رو نزن؛ حتی زمین‌شناسی. چون واقعیت اینه که علی‌رغم اهداف و علاقه‌مندی‌ها، همیشه فردا رو پیش‌بینی کرد. شاید موقع انتخاب رشته دلت خواست توی اولویت‌ها مثلا داروسازی یه شهر خوب رو به پزشکی یه دانشگاه کمتر معتبر ترجیح بدی. اون وقته که همین زمین‌شناسیه به کمکت میاد.
- راستی توی این جدول ضریب ثابت دروس در نظر گرفته نشده. مثلا ریاضی و فیزیک که ضریب ۲ دارن (توی زیرگروه ۱)، با لحاظ کردن ضریب ثابت ۳، در نهایت ضریبشون میشه ۶.
- حالا بیا به عملکرد، ضریب و بودجه از ۱ تا ۳ نمره بده. یادت باشه نحوه‌ی نمره دادن به عملکردت با دوتا معیار دیگه فرق می‌کنه.
- هرچه قدر عملکرد بهتری توی درسی داشتی، بهش نمره‌ی کمتری بده!
 - هر چقدر ضریب درسی بیشتر بود، بهش نمره‌ی بالاتری بده.
 - هر چقدر بودجه‌ی مبحثی بیشتر بود و تعداد سوال بیشتری ازش توی کنکور میومد، بهش نمره‌ی بالاتری بده.
 - در نهایت این سه نمره رو توی هم ضرب کن.
 - کنکوری جان، تعادل یادت نره!

به برنامه‌ی روتین اشاره کردیم. پس بذار یه کم برات توضیح بدم و با یه مثال شفافش کنم. برنامه‌ی روتین یعنی چی؟ یعنی فارغ از اون مدت زمانی که به طور خاص برای مطالعه و حل تست‌های یه درس وقت می‌ذاری، طبق یه الگوی مشخص و ثابت، زمانی رو هم به صورت جداگونه برای اون درس در نظر می‌گیری. مثلا ممکنه یه روز درس ادبیات اصلا توی برنامه نباشه اما طبق همون الگوی ثابتی که گفتم، با خودت قرار گذاشته باشی که هر روز ۱۰ تا تست قرابت بزنی که خیلی هم وقتی نمی‌گیره. (در مورد درس‌های عربی، ادبیات و زبان)

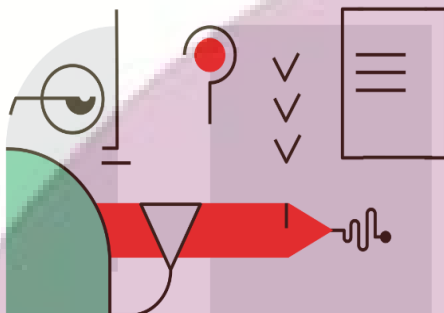
مثال بزنینم؟ مثال می‌زنیم...



یه نمونه برنامه‌ی روتین برای شروع

ادبیات ← روزهای زوج (مطالعه‌ی قرابت معنایی و ۱۰ تست، حفظ لغات دو درس و وارد کردن لغات در لایتنر)

ادبیات ← روزهای فرد (یه بازه‌ی یک الی یک ساعت و رבעه مطالعه‌ی دستور زبان و حداقل ۱۰ تست، مطالعه‌ی یک یا دو آرایه و ۱۰ تست)



* البته یادت باشه روزانه تست مباحث و موضوعاتی که دفعه‌ی قبل خوندی رو حل کنی...! مثلاً اگه مبحثی رو توی روز یکشنبه خوندی، تست‌هاش رو روز سه‌شنبه حل کن.

عربی ← روزهای زوج (خوندن ترجمه و ۱۰ تست ترجمه، حل یک درک مطلب)

عربی ← روزهای فرد (خوندن قواعد به همراه تست، ۵ الی ۱۰ تست ترجمه)

زبان ← روزانه (خوندن نیم تا یک صفحه از متن کتاب درسی و ترجمه‌ی اون، ۱۰ تست واژگان). حالا اگه سرعتت خوب باشه و بتونی به همه‌ی این‌ها نهایتاً توی ۴۰ دقیقه رسیدگی کنی، یه ریدینگ هم به روتین روزانه‌ی زبانت اضافه کن. اگه هم هنوز به این سرعت نرسیدی، تا حدود دو هفته بدون ریدینگ برنامه رو جلو ببر و وقتی که راه افتادی، ریدینگ رو بذار توی برنامه‌ت.

سخن بزرگان :

تعاادل از همه چیز مهم تره. به جای این که وقت زیادی رو صرف کنی تا یه درس سطح B رو به یه درس سطح A تبدیل کنی، انرژی‌ت رو صرف رسوندن یه درس سطح D به سطح C یا B کن. (در واقع در مورد درصدهای بالا، جابجا کردن درصد و بهتر کردن اون، وقت و توان بیشتری نیاز داره. برای مثال پیشرفت درصد از چهل به شصت، آسون تر از بالا بردن درصد از هشتاد به نوده).

- لطفاً توی برنامه‌ریزی، خیلی کمال‌گرا نباش و به این فکر کن که واقعا چقدر توان برای مطالعه داری. مقایسه رو هم کنار بذار چون برنامه‌ریزی کاملاً شخصی و فردیه.
- اگه هنوز دانش‌آموزی و مجبوری به امتحانات نهایی هم فکر کنی، برنامه‌ریزی منعطف‌تری داشته باش تا خیلی هم از مدرسه جدا نمونی.
- حتماً بین هر دو بازه‌ی مطالعاتی، استراحت کن و سعی کن ترتیب درس‌ها رو به شکلی توی برنامه جا بدی که متنوع باشه و خسته نشی. مثلاً دروس محاسباتی رو پشت سرهم نذاری، بهتره.
- حالا برای این که همه‌ی حرفامون قشنگ برات جا بیفته، یه نمونه برنامه برات آورديم.

برنامه ریزی به سبک میثم فتحی

- یادت باشه این برنامه فقط یه مثاله و در نهایت این همه صحبت کردیم که تو بتونی بر اساس شرایط خودت برنامه بنویسی. اوکی؟
- این برنامه برای یه داوطلب فرضی رشته ی تجربی که می خواد پزشکی قبول بشه نوشته شده.
- فرض می کنیم این داوطلب مجهولمون می خواد یه آزمون بده که مباحثش این شکلیه.

ریاضی ← مبحث R

زیست ← مباحث خاصی از زیست دهم و دوازدهم

فیزیک ← مباحث خاصی از فیزیک دهم و دوازدهم

شیمی ← مبحث Sh

توی مرحله ی بعدی باید ببینیم از هر کدوم از این مباحث چند تست قراره **توی کنکور** بیاد. یعنی بودجه بندی رو مشخص کنیم.

بعد از اون هم باید ضریب هر درس رو با توجه به زیرگروه معلوم کنیم. گفتیم این کنکوری عزیز مجهول می خواد پزشکی قبول بشه. پس زیرگروه انتخابیش، زیرگروه یکه.

درس	مبحث و حجم	بودجه (تعداد تست)	ضریب	عملکرد
ریاضی	R	۴	$3 \times 2 = 6$	بد!
زیست	Z10, Z12	۸	$3 \times 4 = 12$	عالی!
فیزیک	F10, F12	۴	$3 \times 2 = 6$	بد!
شیمی	Sh	۶	$3 \times 3 = 9$	عالی!
**دینی				

- توی جدول بعدی بر اساس عملکرد، ضریب و بودجه برای هر درس نمره دهی می کنیم.

درس	نمره به بودجه	نمره به ضریب	نمره به عملکرد	نمره ی کل
ریاضی	۱	۱	۳	$3 \times 1 \times 1 = 3$
زیست	۳	۳	۱	$1 \times 3 \times 3 = 9$
فیزیک	۱	۱	۳	$3 \times 1 \times 1 = 3$
شیمی	۲	۲	۱	$1 \times 2 \times 2 = 4$
**دینی				
جمع ضرایب کل				۱۹

- یادت باشه به عملکرد، برعکس نمره می دیم! وقتی به درسی که بهتر بلدی نمره ی پایین تری بدی، باعث میشه درس هایی که توشون عملکرد ضعیفی داری رو بیشتر بخونی. به این می گن تعادل!

- اگر مثلاً توی یه درس عملکرد متوسطی داشته باشی، بهش نمره‌ی ۲ تعلق می‌گیره (که اینجا نداریم).
- تا این جا در مورد دروس اختصاصی صحبت کردیم. به عمومی‌ها هم می‌رسیم. عجله نکن! حالا که جمع ضرایب رو محاسبه کردیم، به این مقایسه توجه کن. یه داوطلبی ممکنه روزی ۳ درس اختصاصی رو توی برنامه‌ش داشته باشه. (یعنی هفته‌ای ۲۱ بازه). یه داوطلب دیگه ممکنه به طور میانگین روزی ۵ تا درس اختصاصی بخونه. (یعنی هفته‌ای ۳۵ بازه).
الآن دیگه باید با تناسب گرفتن، یه کم ریاضیاتی‌تر کنیم قضیه رو.
کنکوری جان، دقت کن!

$$\frac{\text{ضریب به دست آمده هری درس}}{\text{مجموع ضرایب به دست آمده}} = \frac{X}{\text{کل بازه‌ی‌ها که در هفته می‌خواندی}}$$

X ← تعداد بازه‌هایی که توی این هفته باید بخونی

حالا بذار برات مثال بزنم تا خوب متوجه بشی.
فرض کن می‌خوایم برای درس ریاضی برنامه بریزیم.
اگر به جدول بالا دقت کنی، می‌بینی که ضریب درس ریاضی رو ۳ به دست آوردیم.
مجموع ضرایب دروس اختصاصی هم برابر با ۱۹ شده بود.
اگر دانش‌آموز ما همون داوطلبی باشه که هفته‌ای ۲۱ بازه درس اختصاصی می‌خونده، تناسبمون این شکلی میشه:

$$\frac{3}{19} = \frac{X}{21} \rightarrow X = 3.3$$

پس برای درس ریاضی توی هفته‌ی جدید ۳ تا بازه در نظر می‌گیریم. همین قدر راحت، همین قدر حرفه‌ای.

حالا بیا فرض کنیم کنکوری مجهولمون همون داوطلبی باشه که در طول هفته ۳۵ تا بازه درس اختصاصی می‌خونه:

$$\frac{3}{19} = \frac{X}{35} \rightarrow X = 5.5$$

پس این داوطلب باید برای درس ریاضی، در طول هفته بین ۵ تا ۶ بازه در نظر بگیره.
وقتی بازه‌بندی همه‌ی دروس رو مشخص کردی، می‌تونی یه برنامه‌ی خفن و مخصوص به خودت بنویسی.

مثلا این جوری:

روتین	دینی**	زمین	شیمی	فیزیک	زیست	ریاضی	
			Sh10		Z	R	شنبه
			Sh10		Z	R	یکشنبه
				F10	ZZ		دوشنبه
				F10	ZZ		سه شنبه
			Sh12		Z	R	چهارشنبه
			Sh12		Z	R	پنجشنبه
			Sh	F12	Z		جمعه

کنکوری جان، جزئیات برنامه مثل زمان مطالعه، تعداد تست و یا مباحث مطالعه رو خودت باید برای خودت مشخص و به برنامه اضافه کنی. (با توجه به نتایج آزمون های قبلی، با توجه به برنامه ی آزمون بعدی، با توجه به تواناییت و...)

- با توجه به این که برای زیست باید ۹ تا بازه خونده بشه، پس علاوه بر این که توی هر هفت روز هفته حداقل یه بازه بهش اختصاص دادیم، توی دو روز از هفته دو بازه ی دیگه هم براش در نظر گرفتیم. (یعنی توی دو روز از هفته به جای یه بازه ی زیست شناسی، دوتا بازه گذاشتیم.)
- خب وقتی همه ی درس هارو توی برنامه جا دادیم، دیدیم که از ۲۱ بازه اختصاصی ای که داوطلبمون می خواست بخونه، هنوز دوتا بازه مونده. دیگه این بستگی به خودش داره که کدوم درس ها رو توی این بازه ها بخونه. مثلا ممکنه توی هفته امتحان ریاضی داشته باشه و بخواد این بازه هارو به درس ریاضی اختصاص بده. توی این برنامه برای مثال یه بازه ی شیمی توی روز جمعه و یه بازه ی ریاضی توی روز پنجشنبه اضافه کردیم.

و اما دروس عمومی...

ادبیات

اگه سرعت مطالعت بالاست و می تونی عمومی بیشتری بخونی، این کارو انجام بده.
روزهای زوج: قرابت (مطالعه + ۱۰ تست)، لغت ۲ درس
روزهای فرد: دستور زبان (حدود یک ساعت مطالعه + حداقل ۱۰ تست)، یک مبحث آرایه (مطالعه + ۵ الی ۱۰ تست)
 اما اگه سطحت توی این درس پایین تره، برای شروع فقط برنامه ی قرابت و لغت رو پیش ببر.



عربی

برای داوطلب قوی...

روزهای زوج : یک درس (ترجمه و حفظ کردن لغات +۱۰ الی ۱۵ تست ترجمه)

روزهای فرد : یک درس (مطالعه‌ی قواعد+تست)

برای داوطلب ضعیف‌تر...

برای شروع فقط برنامه‌ی ترجمه رو پیش ببر.

زبان

هر روز خونده بشه. (متن کتاب+ترجمه)

با توجه به زمانی که داری (تست واژگان+ریدینگ+مطالعه‌ی گرامر+تست گرامر)

دین و زندگی

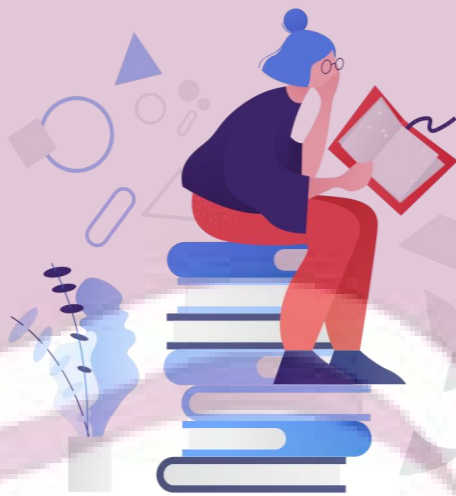
دو الی سه درس رو بخون (توی دو الی سه بازه) و بعد تست‌هاشون رو باهم بزن. (درس به درس

تست زن)

ایران توانمند
توشه‌ای برای موفقیت

مکان مطالعه

یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار تو کیفیت و بازدهی مطالعمون، محل مطالعه ست. حالا میخوایم خیلی خلاصه و با دونستن چندتا نکته‌ی کوچیک اما کلیدی، این موضوع رو از لیست دغدغه‌هامون حذف کنیم.



۱. اتاقی که توش درس میخونی باید خلوت و مرتب باشه تا نظم ذهنیت به هم نخوره.

۲. ترجیحا پشت میز و با زاویه‌ی ۹۰ درجه بشین.

۳. نور و حتی رنگ فضای مطالعه هم مهمه. بهتره یه ترکیبی از نور زرد و سفید باشه تا چشمات زود خسته نشن و رنگ اتاق هم روشن باشه.

۴. میز مطالعت خلوت باشه و تا حد امکان وسایل تزئینی و دفتر و کتاب‌های اضافه روش نباشه.

۵. سکوت فضای مطالعه مهمه. درس خوندن توی شلوغی خیلی جوابگو نیست.

۶. در این مکان استفاده از وسایل الکترونیکی ممنوع میباشه!!

۷. خیلی گرم بودن و یا گرفته بودن هوای اتاق، باعث میشه خیلی زود خسته بشی.

۸. اگه فضای مطالعه‌ی مناسبی در اختیار نداری، نگران نباش و به یه کتابخونه‌ی خوب برو.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

چه کتابی بخرم؟!

با وجود این همه تنوع در بین کتاب‌های کمک درسی و کنکوری، قبول دارم که گاهی انتخاب کتاب مناسب یه کم سخت میشه و خیلی از داوطلب‌ها بدون این که توی این زمینه اطلاعاتی داشته باشن، هزینه و وقتشون رو صرف کتاب‌هایی می‌کنن که ممکنه اصلاً جوابگوی نیازها و ضعف‌هاشون نباشه. بنابراین توی این مقاله یه کم به معرفی انواع کتاب‌های قابل استفاده برای کنکوری‌ها می‌پردازیم.

پرکاربردترین کتاب‌های کنکوری توی چند دسته تقسیم‌بندی میشن :



دسته اول؛ که تحت عنوان کتاب‌های کار شناخته میشن، فقط در صورتی برای دانش‌آموزها کاربرد دارن که معلمشون اون کتاب رو معرفی کرده باشه. و وقت گذاشتن روی این کتاب‌ها نیازمند تعامل بین دبیر و دانش آموزه. این کتاب‌ها فقط شامل مجموعه‌ای از سوالاتن و عموماً خبری از پاسخنامه نیست.

دسته دوم؛ شامل کتاب‌های آموزشی که اسمش روشه. یعنی این کتاب‌ها آموزش محور و شامل پرسش‌های تشریحی (گاهی ممکنه تعدادی تست هم از صفحات این

کتاب‌ها سردر بیارن). و برای افرادی مناسب که توی فهم بعضی از درس‌ها یا مباحث به مشکل خوردن و میخوان با حل سوالات تشریحی، درکشون از مطالب رو تکمیل کنن. پاسخنامه‌ی تشریحی کتاب هم توی این زمینه کمک کننده‌ست. خوب واضحه که این کتاب‌ها چندان برای دانش‌آموزهای کنکوری مناسب نیستن و توصیه نمیشن.

تجربه‌ای برای موفقیت



دسته سوم؛ کتاب‌هایی هستند که به عنوان

کتاب‌های جیبی (یا لقمه و اسم‌هایی از این قبیل) معروفند. این کتاب‌ها به صورت موضوعی به بررسی بخش‌های خاصی از مطالب درسی می‌پردازند. مثلاً فقط شامل فرمول‌های فیزیک، یا فقط شامل قیده‌های زیست، یا شامل خیلی فقط‌های دیگر می‌توانند باشند. این کتاب‌ها کوچک و به راحتی قابل حمل و برای داوطلبی که می‌خواهد از وقت‌های مرده (مثلاً توی مسیرهای رفت و آمد) به خوبی استفاده کند کاملاً مناسب.

دسته چهارم؛ کتاب‌های موضوعی هستند که کلیات و جزئیات به بحث خاص از به درس خاص رو دربر دارند. مثلاً اگر کسی توی مبحث حرکت‌شناسی درس فیزیک ضعف بیشتری داشته باشه و لازم بدونه که بیشتر برای این بخش وقت بذاره، به جای خریدن به کتاب جامع، می‌تونه از این کتاب‌ها استفاده کنه. و به شکل اختصاصی برای اون مبحث زمان بیشتری صرف کنه.

دسته پنجم؛ کتاب‌های تست هستند که خودشون دوتا زیردسته‌ی اصلی رو شامل میشن؛ یعنی یا به صورت کتاب‌های تست پایه‌ای و یا به صورت کتاب‌های تست جامع به چاپ می‌رسن. انتخاب بین این دو زیردسته، بستگی به درس و درجه اهمیتش داره. در مورد کنکوری‌ها، استفاده از کتاب‌های تست پایه‌ای برای دروس عمومی توصیه نمیشه و بهتره که از کتاب‌های موضوعی یا کتاب‌های تست جامع استفاده کنن. البته مشروط به این که داوطلب ضعف آموزشی چندانی توی اون درس عمومی نداشته باشه. در این صورت می‌تونه از درسنامه‌ی خلاصه‌ی این کتاب‌ها کمک بگیره. یا حتی از انواع بدون درسنامه‌ی اون‌ها استفاده کنه (عموم کتاب‌های تست، درسنامه دارن) اما اگر داوطلب احساس کنه که نیاز به مطالعه‌ی آموزشی و مفهومی بیشتری داره، می‌تونه سراغ کتاب‌های آموزشی بره.

- کنکوری جان، اگر برای به درس عمومی کلاس خاصی نمیری، بهتره که از کتاب‌های تست درسنامه‌دار کمک بگیری.
- کتاب‌های تست پایه‌ای، کتاب‌هایی هستند که فقط تست‌های مباحث به پایه‌ی آموزشی رو شامل میشن. مثلاً کتاب تست ریاضی پایه‌ی دهم.
- البته به زیردسته‌ی متفاوت از کتاب‌های تست هم وجود داره، مخصوص اونایی که دنبال تست‌های سطح بالاتر و سخت‌ترن. که انواع مختلفی از این کتاب‌ها توی بازار موجوده. به این کتاب‌ها به عنوان به منبع اصلی نگاه نکن. و فقط به عنوان به کتاب مکمل روشن حساب کن.
- به طور کلی، خوراک به دانش آموز یا به داوطلب کنکوری، کتاب‌های این دسته هستند. و از اون جایی که تنوع این کتاب‌ها خیلی بالاست، هرکس می‌تونه بسته به نقاط ضعف و نقاط قوت و وضعیت درسیش از این کتاب‌ها کمک بگیره.



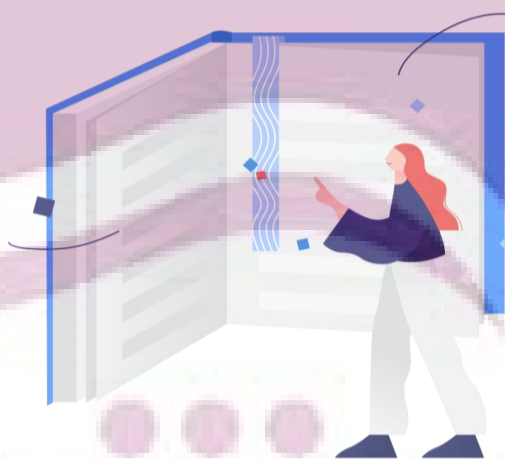
دسته‌ی ششم؛ کتاب‌های جمع‌بندی هستند. این کتاب‌ها هم به شکل‌ها و قالب‌های

متنوعی به چاپ رسیدن که بعضی‌هاشون آزمون محورن.

- مثلاً ممکنه چندتا فصل مختلف درس رو تحت عنوان یه آزمون موضوعی در اختیار داوطلب قرار بدن. در این صورت یه کتاب جمع‌بندی شامل چند آزمون جامع به همراه تحلیل آزمون‌ها و پاسخ تشریحی خواهیم داشت.
- نوع دیگه‌ای از این کتاب‌های آزمون محور هم هستن که شامل آزمون‌های مبحثی به همراه پاسخ‌نامه و در نهایت تعدادی آزمون جامع میشن.
- نوع سوم کتاب‌های آزمون محور، فقط شامل کنکورهای مختلف یا آزمون‌های مشابه کنکور هستن.

- اما کتاب‌هایی هم داریم که درسنامه محورن. و خلاصه‌ای از هر درس به همراه تعدادی تست از اون مبحث ارائه میدن. و تو میتونی بر حسب نیاز و یا نظر مشاورت یکی از این چهار مدل رو انتخاب کنی.

کنکوری جان اگه مطالعه‌ی کمی داشتی (مثلاً حدود ۴۰ درصد و یا کمتر) بهت توصیه می‌کنم از کتاب‌هایی برای جمع‌بندی استفاده کنی که توضیح محور (درسنامه محور) هستن. اگه بین ۴۰ تا ۶۰ درصد مباحث رو خوندی، بهتره بری سر وقت کتاب‌هایی که با آزمون‌های فصل به فصل شروع شده و در نهایت به آزمون‌های جامع ختم میشن.



و اگه بیشتر از ۶۰ درصد مباحث رو خوندی، برو سراغ کتاب‌های آزمون محوری که فقط شامل آزمون‌های جامع هستن. کنکوری جان، برای جمع‌بندی، جدا از این که کدوم یکی از سه مدل اول رو انتخاب میکنی، کتاب‌هایی که کنکور سال‌های مختلف رو شامل میشن، یه جورایی واجب و غیرقابل چشم‌پوشین. یه نکته‌ی کوچیک بگیم و بحث رو

ببندیم.

برای جمع‌بندی تهیه کردن کتاب الزامی نیست. یه داوطلب کنکوری برای هر درس حتماً باید یه کتاب تست جامع داشته باشه و برای درسی مثل ادبیات می‌تونه از کتاب‌های موضوعی استفاده کنه.

ایران‌نوشت
تجربه‌ای برای موفقیت

کلاس تقویتی و کنکور

توی فرآیند انرژی بر درس خوندن که قراره به یه محصول و فراورده‌ی ارزشمند یعنی موفقیت توی کنکور ختم بشه، کلاس تقویتی نقش کاتالیزور رو ایفا میکنه. یعنی چی؟ یعنی برای تویی که از

اول پتانسیل موفقیت رو داری و میخوای تلاش کنی و به یه نتیجه‌ی خوب برسی، این کاتالیزور کنکوری به فرآیند موفقیت سرعت میده.

البته مسلماً کلاس و استادی که انتخاب میکنی هم مهمه. این بستگی به تو، پایه‌ی علمی و شرایطت داره. و هیچ کس نمیتونه قاطعانه بهت بگه که کلاس زیاد رفتن یا نرفتن باعث موفقیت تو میشه یا فقط وقتت رو تلف میکنه. باید همه‌ی

جوانب رو در نظر بگیری، تحقیق کنی و بعد تصمیم بگیری. در نهایت استادی رو انتخاب کن که بهتر بتونی با اون و شیوه‌ی تدریسش ارتباط برقرار کنی.



ایران نوشتن
توشه‌ای برای موفقیت

ساعت مطالعه

خب اگه قرار باشه دربارهی یکی از تکراری‌ترین موضوعات برنامه‌ریزی و مشاوره‌ای کنکور صحبت کنیم، بهتره یه صحبت کوتاه اما حرفه‌ای داشته باشیم.

امیدوارم قبل از هرچیزی متوجه این شده باشی که باید ظرفیت‌هامون رو توی برنامه‌ریزی درنظر بگیریم. قرار نیست برای رسیدن به یه نتیجه‌ی مشخص، برنامه و ساعت مطالعه برای همه مشابه باشه. پس یادت باشه، اینجا همه چیز در مورد توئه. برنامه‌ی تو، ساعت مطالعه‌ی تو و موفقیت تو...



نمی‌دونم تا به حال چیزی از اثر پیگمالیون شنیدی یا نه. طبق این اصل، ما آدم‌ها نسبت به سطح انتظاراتی که دیگران یا خودمون از عملکردمون داریم، واکنش‌های مستقیم نشون می‌دیم. یعنی هر

چقدر که این انتظارات بالاتر برن و بیشتر به سمت قدم‌های بزرگ تشویق بشیم، عملکرد بهتری داریم و به نتیجه‌ی بهتری هم می‌رسیم. اما این که دیگران ما رو باور داشته باشن، درگرو باور و دیدگاه خودمون نسبت به توانایی‌هامونه. پس قبل از هرچیز توانمندی‌هات رو باورکن و توقعت نسبت به خودت رو بالاتر ببر، پیشرفت‌هات نسبت به روزهای قبل رو ملاک موفقیت قرار بده و خودت رو لایق تشویق بدون.

اما وقتی به یه اصل جالب به اسم اصل پارکینسون آشنا بشی. پارکینسون میگه: هر کاری به اندازه‌ی زمانی که بهش اختصاص داده بشه، طول می‌کشه. یعنی اگه بیشتر از اندازه‌ی لازم و منطقی، برای چیزی وقت بذاری، عملاً اتلاف وقت بیشتری هم خواهی داشت. بنابراین محدود کردن زمان، به افزایش سرعت یادگیری منجر میشه. اولین قدم برای رعایت این اصل، به تعویق ننداختن برنامه‌هاست...

از کجا بدونیم چه قدر وقت باید به مطالعه‌ی هر درس اختصاص بدیم که خدایی نکرده حق پارکینسون پایمال نشه؟!



باید قبل از مطالعه، پیش بینی کنیم و تخمین بزنیم. چه چیزهایی رو؟ تعداد صفحات و تست‌هایی که قراره خونده و حل بشه، زمان لازم و وقتی که صرف می‌کنیم (حدود زمان شروع و پایان رو مشخص می‌کنیم) و چیزهایی از این قبیل... بنابراین بصورت تقریبی تایم مناسبی رو برای مطالعه در نظر می‌گیریم که نه کم باشه و نه زیاد.

(* توجه: داوطلب کنکوری عزیز، برنامه و ساعت مطالعه‌ای که توی این مقاله دربارش صحبت می‌کنیم، برای یه روز تعطیل و بدون کلاس در نظر گرفته شده.)

خب خب خب، اول از همه بیا و مشخص کن که جزو کدام یکی از این ۴ دسته هستی. بعد یه برنامه‌ریزی حرفه‌ای انجام بده تا ساعت مطالعت بره بالا.

دسته ۱ اول؛ اون دوستایی هستن که به هردلیل موجه یا غیرموجهی تا الان خیلی کم یا حتی صفر ساعت مطالعه داشتن، که می‌تونن با یه برنامه‌ریزی درست و معقول بیان توی دور بازی.

صحبت خودمونی: تکنیک پیشنهادیمون برای تو، تکنیک آهسته و پیوسته است.



میدونم چون زمان زیادی رو از دست دادی، به نظر میرسه باید با یه جهش درست و حسابی شروع کنی. اما این کاملاً اشتباهه. ببین علم روانشناسی میگه واسه این که یه عادت ساده برای یه نفر جا بیفته، حداقل ۲۱ روز زمان میبره. تازه عادت به درس خوندن اصلاً عادت ساده‌ای نیست. کاری که

باید انجام بدی اینه. بیا یه بازه‌ی ۳ تا ۷ روزه برای درس خوندن در نظر بگیر. بهتره که بازه ۷ روزه باشه. توی هر روز هر چقدر که تونستی و میلِت کشید درس بخون (قشنگ تفریحی درس بخون).

توشه‌ای برای موفقیت



بعد بیا میانگین ساعت مطالعه‌ی این هفت روزت رو حساب کن و یه جدول بکش. سه تا دوره لازمه تا ساعت مطالعت اوکی بشه (به جز اون ۷ روز تفریحی رو می‌گما).

توی بازه‌ی ۷ روزه‌ی دوم، توی هرروز باید بیشتر از میانگین ساعت مطالعه‌ی هفته‌ی اولت درس بخونی. مثلاً اگه توی هفته‌ی اول درمجموع ۱۴ ساعت درس خونده باشی، میانگین ساعت مطالعت دو ساعت بوده. و حالا توی بازه‌ی دوم اینو در نظر بگیر که روزانه باید دو ساعت یا بیشتر درس بخونی (البته سخاوتمندانه می‌گم، یه روز فرصت خطا داری اما اگه بیشتر از یه روز ساعت مطالعت از میانگین در نظر گرفته شده کمتر شد، باید از اول شروع کنی). اگه میانگین هفته‌ی دومت کمتر از هفته‌ی اول بود، هفته‌ی سومت روهم با توجه به هفته‌ی اول برنامه بریز. اما فرض می‌کنیم که عملکردت خوب بوده و میانگین ساعت مطالعه‌ی هفته‌ی دومت بیشتر از بازه‌ی اول بوده. پس توی هرروز از هفته‌ی سوم باید بیشتر از میانگین هفته‌ی دومت درس بخونی. و توی هفته‌ی چهارم هم که ساعت مطالعه‌ی هرروزت باید از میانگین هر سه بازه‌ی قبلی بیشتر باشه. پس به طور کلی مجموع ساعت مطالعت توی هفته‌ی آخر بیشتر شده.

به کمک جدول پایین یه مثال فرضی می‌زنم.

	شنبه	۱شنبه	۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه	
هفته‌ی یک	۴ ساعت	۲ ساعت	۲ ساعت	۱ ساعت	۲ ساعت	۰ ساعت	۳ ساعت	میانگین = ۲
هفته‌ی دو	۲ ساعت	۲ ساعت	۲ ساعت	۲ ساعت	۲ ساعت	۲ ساعت	۲ ساعت یا بیشتر	میانگین = ۳
هفته‌ی سه	۳ ساعت	۳ ساعت	۳ ساعت	۳ ساعت	۳ ساعت	۳ ساعت	۳ ساعت یا بیشتر	میانگین = ۴
هفته‌ی چهار	۴ ساعت	۴ ساعت	۴ ساعت	۴ ساعت	۴ ساعت	۴ ساعت	۴ ساعت یا بیشتر	میانگین = ۵

دسته‌ی دوم؛ اونایی هستن که یه کم بیشتر درس می‌خونن. یعنی حدود ۵-۶ ساعت در طول روز. اگه جزو این دسته‌ای و دوست داری ساعت مطالعت بالاتر بره، یادت باشه که همیشه ساعت مطالعه رو یه دفعه بالا برد.

صحبت خودمونی: تکنیک پیشنهادی واسه تو دوست عزیز اینه که درس مورد علاقت رو پیدا کنی و با استفاده از اون ساعت مطالعت رو بیشتر کنی.

یعنی نگاه کنی به برنامه‌ت و روزایی که این درس رو قراره بخونی، یه بازه‌ی دیگه هم واسش در نظر بگیری یا اگه توی برنامه نبوده، یه بازه واسه این درس توی برنامه‌ی اون روز جا بدی. این جوری می‌تونی به صورت میانگین توی هفته ساعت مطالعت رو یک ساعت بیشتر کنی. بعد وقتی کم کم



به بیشتر شدن ساعت مطالعت عادت کردی، می‌تونی جای درسای دیگه رو هم با اون درس

عوض کنی (خلاصه یه جورى باید تعادل رو بین درس‌های مختلف برقرار کنی).



مثلا فرض کنیم درس مورد علاقه‌ی تو درس A باشه. می‌خوام تو یه جدول برنامه‌ریزی بهت نشون بدم درس A رو در حد چندتا بازه بیشتر جا بدی. (چون یه جدول فرضیه، خیلی تو جزئیات نمیرم و برای هرروز ۳ تا بازه‌ی ۲ ساعته‌ی اصلی در نظر میگیرم).

بازه ۴ (بازه‌ی اضافه)	بازه ۳	بازه ۲	بازه ۱	
درس A (بازه‌ی ۲ ساعته)	درس F	درس H	درس A	شنبه
	درس G	درس K	درس B	یکشنبه
درس A (بازه‌ی ۱ ساعته)	درس H	درس A	درس C	دوشنبه
	درس K	درس B	درس D	سه شنبه
درس A (بازه‌ی ۲ ساعته)	درس B	درس C	درس E	چهارشنبه
	درس K	درس D	درس F	پنجشنبه
درس A (بازه‌ی ۲ ساعته)	درس C	درس E	درس G	جمعه

میانگین ساعت مطالعه بدون بازه‌ی اضافه: ۶ ساعت
میانگین ساعت مطالعه با در نظر گرفتن بازه‌ی اضافه: ۷ ساعت

دسته‌ی سوم؛ اونایی هستن که بین ۹ تا ۱۳ ساعت و نیم مطالعه دارن. خب از اون جایی که این دسته داوطلبان تا حد زیادی متوجه داستان شدن، زود میریم سراغ صحبت خودمونی.

صحبت خودمونی: ببین بازه‌ای که تو واسه مطالعه در نظر گرفتی به طور کلی معقوله.

اما اگه می‌خوای که ساعت مطالعت بالاتر بره، می‌خوام بهت بگم چه جورى برنامه‌ت رو بهینه کنی. تکنیک پیشنهادیمون واسه تو، مطالعه در حد منطقی توی ماه‌های اول و ذخیره‌ی انرژی برای

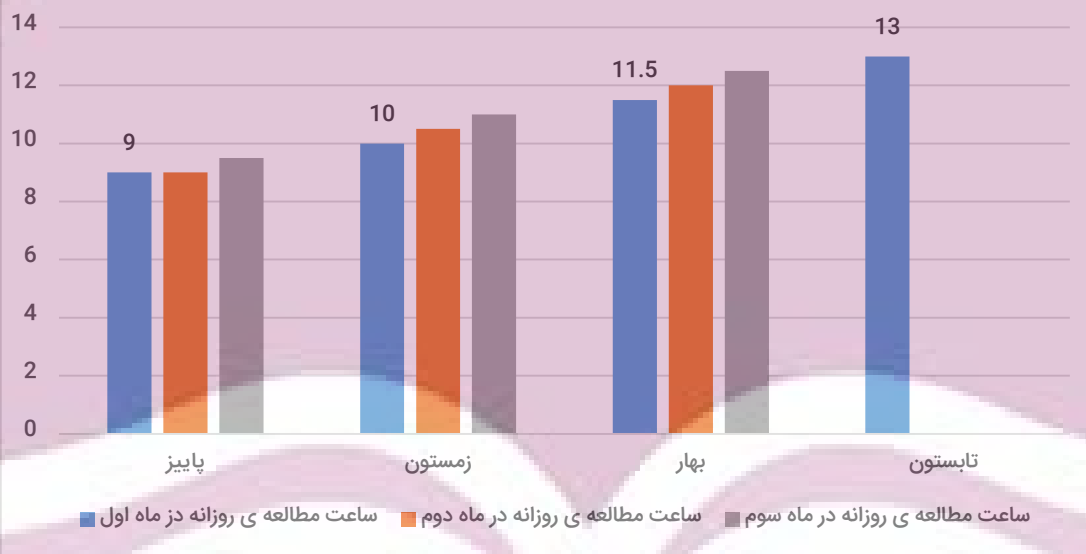
توشه‌ای برای موفقیت



ماه‌های آخره. مثل دونده‌های دو استقامت که از همون دور اول خودشون رو خسته نمی‌کنن و نهایت توانشون رو برای دورهای آخر میذارن.

بنابراین ساعت مطالعت رو بین ۹ تا ۱۰ ساعت نگه دار و کم‌کم ساعت مطالعت رو از بهمن یا اسفند ماه بیشتر کن تا بعد از عید پرانرژی‌تر برنامت رو با ۱۲ یا ۱۳ ساعت مطالعه در طول شبانه‌روز ادامه بدی.

بررسی ساعت مطالعه



توی این جدول با در نظر گرفتن این فرض که تو از پاییز شروع به درس خوندن می‌کنی و کنکور به طور معمول توی تیرماه برگزار میشه، می‌بینی که از مهر ماه تا تیرماه ساعت مطالعه طبق چیزی که گفتم از ۹ ساعت شروع شده و کم‌کم به ۱۳ ساعت در روز رسیده.

دسته‌ی چهارم؛ هم اونایی هستن که ساعت مطالعه‌شون به طور میانگین از مرز ۱۳ یا ۱۴ ساعت در طول شبانه روز تجاوز کرده. متاسفم که اینو میگم. اما نیاز به یه بازنگری درست و حسابی توی برنامتون هست...

صحبت خودمونی : ببین رفیق، بیا رو راست باشیم.

اگه جزو این دسته‌ای، دو حالت بیشتر نداره. یا به ساعت مطالعت صادقانه اعتراف نمی‌کنی. یا واقعا این حجم از وقت رو با درس خوندن می‌گذرونی. که در هر دو حالت باید این وضعیت رو اصلاح



کنی. چون از نظر علمی و روان‌شناسی، این برنامه به سلامت آسیب میزنه و حتی باعث میشه توی طولانی مدت کیفیت مطالعت پایین بیاد.



خب چه جوری این برنامه رو به یه برنامه‌ی

سالم‌تر و پربازده‌تر تغییر بدیم؟



فرض کنیم ساعت ۱۲ شب می‌خوابی و ساعت شش صبح بیدار میشی. پس یعنی هجده ساعت از شبانه‌روز رو بیداری. این زمان رو واسه یه روزی که مدرسه و کلاس نمیری تقسیم‌بندی می‌کنیم. چه جوری؟ از ساعت ۶ تا ۱۲ ظهر رو سه تا بازه‌ی ۲ ساعته در نظر می‌گیریم (فقط این نکته رو در نظر داشته باش که ۱۵ دقیقه‌ی آخر هر بازه‌ی مطالعاتی

استراحت). ۱۲ تا ۱ رو هم برای ناهار و فوق برنامه کنار میذاریم (چون مسلماً قرار نیست بدنت فتوستنز کنه 😊). بقیه روز رو به صورت بازه‌های یک ساعت و نیمه تقسیم‌بندی می‌کنیم که میشه چهار تا بازه تا ساعت هفت شب. ۷ تا ۸ رو به شام و فوق برنامه‌ها اختصاص میدیم و بعدش دوتا بازه‌ی یک ساعت و نیمه و یک بازه‌ی یک ساعته واسه مطالعه در نظر می‌گیریم (یعنی تا ساعت ۱۲). پس کلاً شد ۱۶ ساعت که شامل ۱۳ ساعت و نیم مطالعه و ۲ ساعت و نیم استراحت میشه.

بازه‌ها	زمان	جمع کل
از صبح تا قبل از ناهار	۳ تا بازه‌ی ۱:۴۵ مطالعه	5:15
ناهار و استراحت	۱ ساعت	
تا قبل از شام	۴ تا بازه‌ی ۱:۱۵ مطالعه	5
شام و استراحت	۱ ساعت	
بعد از شام تا وقت خواب	۲ تا بازه‌ی ۱:۱۵ و ۱ بازه ۴۵ دقیقه‌ای	3:15
		13:30



تکنیک گوجه فرنگی!

کنکوری جان، هدفمون از هرچی که تا الان توی این مقاله گفتیم، فقط افزایش ساعت مطالعه بوده. اما الان می‌خوام یه تکنیک کاربردی رو بهت معرفی کنم که علاوه بر ساعت مطالعه، تمرکزت رو هم بالا می‌بره. یعنی کمک می‌کنه توی وقت مطالعه کاملاً درگیر درس خوندن بشی و سراغ کار دیگه‌ای نری. در واقع این تکنیک قراره قدم دوم باشه. تکنیک پومودورو (که معادل ایتالیایی کلمه‌ی



گوجه فرنگیه)، به روش مناسب برای تقسیم کردن بازه‌های مطالعاتی محسوب میشه. پس اگه از ساعت مطالعت نسبتاً راضی هستی، بیا سراغ این تکنیک خفن.

ساده بخوام از این گوجه فرنگی کاربردی برات بگم، این جوریه که با این تکنیک، بازه‌های مطالعاتیت به شکل منظمی تقسیم‌بندی میشن. این بازه‌ها میتونن ۲۵ دقیقه‌ای تا ۶۰ دقیقه‌ای در نظر گرفته بشن. اما یادت باشه از اون جایی که پومودورو قراره به برنامهت نظم و چهارچوب بده، همیشه بازه‌های زمانی رو خیلی متنوع و پراکنده در نظر بگیر. مثلاً می‌تونی همه‌ی پومودوروهای هفته‌ی اولت رو ۲۵ دقیقه‌ای مشخص کنی و هفته‌ی بعد بری سراغ پومودوروهای ۴۰ دقیقه‌ای. (مثلاً همیشه به شکل هفتگی این بازه‌هارو طولانی‌تر کرد تا به ۶۰ دقیقه ای رسید).

اگه برای یه روز پومودوروهای مثلاً ۴۰ دقیقه‌ای در نظر گرفتی اما یه درس رو توی کمتر از این زمان خوندی، یه درس دیگه رو هم توی همون پومودورو جا بده تا یه بازه‌ی ۴۰ دقیقه‌ای ساخته بشه و نظم به هم نخوره. (پس پومودوروهای کمتر از ۴۰ دقیقه برای اون روز کلاً خط میخورن و توی نامه‌ی اعمالت نوشته نمیشن). و البته بیشتر از اون زمان مشخص هم درس نخون. حتماً از تایمر کمک بگیر و تا حد امکان سعی کن بعد از شنیدن صدای زنگ تایمرت، سریع‌تر مطالعت رو تموم کنی تا نظم و ترتیب به هم نخوره. بعدش پنج دقیقه استراحت کن و برو سراغ پومودوروی بعدی. یه استراحت کلی‌تر ۱۵ دقیقه‌ای هم بذار برای وقتی که حدود یک ساعت و نیم تا دو ساعت و نیم درس خوندی.

در نهایت، مشخص کن که در طول روز چند پومودورو درس خوندی و ثبتش کن. به مرور تعدادش بیشتر میشه و تمرکزت هم بالاتر میره. چرا؟ چون طبق قول و قرارمون، یه پومودورو وقتی لحاظ میشه که تمام طول اون مدت درگیر درس خوندن باشی. (خلاصه پومودورو حساسه و حتی با یه دقیقه تلفنی حرف زدن یا چک کردن گوشی یا حتی یه لحظه بلند شدن از سر درس هم باطل میشه. مراقب پومودوروهاتون باشین!)

یعنی اگه پومودورو باطل شد باید مبحث رو از اول بخونیم؟
نه! فقط اون زمان مطالعه رو حذف کن و از اول تایم بگیر.

ایران توانسته
توشه‌ای برای موفقیت

تعادل در مطالعه

هر چیزی به اندازه خوبه و درس خوندن هم از این قاعده مستثنی نیست. بنابراین می‌خوایم تحت عنوان تعادل در مطالعه، اهمیت این موضوع رو بهت یادآور بشیم. برای این که بتونی بررسی کنی و ببینی توی روند مطالعت تعادل رعایت میشه یا نه، بهتره که آخر هفته، ساعت مطالعه‌ی هر درس رو به صورت تفکیک شده بنویسی. با توجه به هدف گذاریت، رشته‌ای که دوست داری قبول بشی، تسلط روی دروس مختلف و



صدالبته با توجه به ضریب هر درس توی کنکور، ساعت مطالعت توی دروس مختلف رو بررسی کن و اگه نیازی به تغییر داره، توی برنامه‌ریزیت این تغییر رو اعمال کن. (یادت باشه دروس اختصاصی علاوه بر ضریب اصلی، یه ضریب ۳ هم دارن. مثلاً درس زیست‌شناسی ضریبش چهاره و با در نظر گرفتن این ضریب سه، ضریبش توی کنکور دوازدهه.)

پس کنکوری جان، یادت باشه قرار نیست اون درسی که بیشتر دوست رو بیشتر بخونی و زمان کافی رو به بقیه‌ی درس‌ها اختصاص ندی. و یا از اون درسی

که توش عملکرد خوبی داری غافل بشی و فقط روی نقاط ضعف تمرکز کنی. در نهایت هدف اینه که نقاط قوت رو توی سطح بالا نگه داری و برای دروسی که عملکرد چندان خوبی در موردشون نداشتی هم، وقت متعادل‌تری در نظر بگیری تا به تدریج ضعف‌ها برطرف بشن.

توشه‌ای برای موفقیت

تمرکز در مطالعه

برای این که بتونی موقع مطالعه تمرکز کافی داشته باشی، لازمه زمینه‌ی ایجاد این تمرکز رو فراهم کنی. چه جوری؟ با دونستن چندتا نکته که الان میخوام بهت بگم.

۱. اولین نکته، محیط مطالعست!

اهمیت این موضوع کاملا مشخصه. محیط مطالعه ترجیحا باید محیط آرومی باشه، نور مناسبی داشته باشه (ترکیبی از نور زرد و سفید)، نظم داشته باشه (شتر با بارش توش گم نشه و تا حد امکان فقط کتاب‌های مورد نیازمون توی قفسه و نزدیکمون باشه)، روی میز مطالعه رو با کتاب‌های اضافه شلوغ نکنیم، حواس پرتی‌ها رو حذف یا کم کنیم (کلکسیون عروسک و تابلوهای تزئینی تا حد امکان ممنوع) و...

۲. شرطی شدن

شرطی شدن یعنی این که ذهنت رو عادت بدی که یه کار خاص رو مکررا توی یه زمان مشخص و توی یه مکان مشخص انجام بده. ببین، میز مطالعه باید فقط برای مطالعه باشه؛ همین و بس. وقتی پشت این میز نشستی، دیگه نه به نگرانی‌ها و مشکلاتت فکر کن و نه به سرگرمی‌های جذابت، نه غذا خوردن و نه با تلفن صحبت کردن یا چک کردن فضای مجازی...! چرا؟ چون بعد از یه مدت، عادت می‌کنی به این وضعیت و اون میز دیگه اسمش میز مطالعه نیست. (پس فقط به شرط مطالعه پشت میز مطالعه بشین و نه هیچ چیز دیگه.)





۳. جعبه‌ی نگرانی!

کنکوری جان، اگر موقع مطالعه هر چیز دیگه‌ای ذهنت رو مشغول کرد و یا افکار مزاحمی گریبان‌گیرت شد، بهت پیشنهاد میکنم یه برگه برداری و همه‌ی نگرانی‌ها و دغدغه‌های ذهنت رو روی اون بنویسی و تصمیم‌گیری که شب بهشون فکر میکنی و یکی یکی از لیستت خطشون میزنی.

مشکلات و دغدغه‌هایی که ذهنت رو درگیر کردن، یکی از این سه حالت رو می‌تونن داشته باشن: یا کاری برای حل کردن این مسائل از دست ساخته نیست و بهتر اینه که باهاشون کنار بیای. یا مسائلی هستن که به آینده مربوط میشن و بعدا میشه بهشون رسیدگی کرد. و یا موضوعاتین که در لحظه میشه حلشون کرد. در این صورت میتونی همون موقع یه فکری براشون کنی و بعد با خیال راحت به درس خوندنت برسی. مثلاً ممکنه وقتی شروع به درس خوندن می‌کنی، حس کنی که انرژی کمه و لازمه چیزی بخوری. به جای ادامه دادن با این وضعیت که تمرکزت رو به هم میزنه، می‌تونی با خوردن آجیل، کشمش و یا تنقلات از این قبیل این مسئله رو حل کنی و بعد درس بخونی.

در نهایت این کاغذ رو می‌تونی بندازی دور یا توی جعبه‌ی نگرانی. یا اصلاً می‌تونی همه‌ی این دغدغه‌ها رو توی یه دفتر بنویسی و بعد از یه زمان نسبتاً طولانی بری سراغشون. اون وقت متوجه میشی خیلی از نگرانی‌های گذشته چه قدر برات بی اهمیت و کم‌رنگ شدن و حتی خیلی‌هاشون خود به خود حل شدن. این بهت انگیزه‌ی مقابله با دل مشغولی‌های آینده رو میده. تا اگر دوباره با این جور مشکلات رو به رو شدی، امیدوار باشی و شب و روز به خاطرشون حرص نخوری.

۴. تنبلی نکن!



واقعیت اینه که ممکنه گاهی برای خیلی از داوطلب‌ها (که امیدوارم تو جزءشون نباشی)، مسئله و مشکل اصلی تنبلی‌های خودشون باشه. یعنی محیط مطالعه رو درست می‌کنن و همه‌ی موارد دیگه رو هم رعایت می‌کنن اما باز هم خودشون و کتاب‌هاشون درگیری‌های بی نتیجه دارن. در

واقع اغلب داوطلب‌ها با بهانه‌جویی کردن توی برنامه‌ریزی و تنبلی‌هاشون، توی درس خوندن به مشکل می‌خورن و فکر می‌کنن به خاطر تمرکز نداشته. در حالی که فقط کافیه یه قدم محکم بردارن و تصمیم بگیرن یه مدت این سختی رو به جون بخورن تا درس خوندن براشون عادت بشه. طبیعیه که اولش سخت باشه ولی کم‌کم و به کمک یه برنامه‌ی منظم، تمرکز روی مطالعه براشون آسون‌تر میشه.

دقت در مطالعه

امیدوارم آدم بی دقتی نباشی. اما میدونم که بخوایم یا نخوایم، مشکل بی دقتی یا کم دقتی وجود داره.

اول این که لطفا همه چیز رو باهم قاطی نکن، دقت با تمرکز فرق داره. دوم این که موضوع دقت رو، هم باید توی بحث مطالعه بررسی کنیم و هم در ارتباط با آزمون دادن.

یه کم توضیح بدیم دربارش...

بین یه وقتی هست که مثلاً

یه پاراگراف رو می خونی و چون

تمرکز نداری، مفهومتو اصلاً

متوجه نمیشی. اما یه وقتی هم

هست که به خاطر خستگی یا

هر دلیل دیگه‌ای، یه پاراگراف

رو می خونی ولی از اون جایی که

دقت کافی نداری، مفهوم رو

اشتباه می فهمی. این یعنی بی

دقتی توی مطالعه و اگه معنی

بی دقتی رو متوجه شده باشی، می‌تونیم درباره‌ی دقت بیشتر صحبت کنیم.



برای این که وقتی داری یه مطلب رو میخونی، بی دقتی شکل نگیره :

باید وقت کافی برای مطالعه بذاری و بازه‌های مطالعه‌ی هر درس رو منطقی انتخاب کنی.

تندخوانی، با سر و ته یه چیزی رو هم آوردن فرق داره ها.

با اون بی دقتی‌های اعصاب خردکن، یعنی بی دقتی توی مباحث ساده و پیش پا افتاده، چی کار

کنیم؟ می‌دونی این بی دقتی از اون جایی میاد که از قبل می‌دونی این مبحث ساده‌ست و دست



کمش می‌گیری. مغزت هم ناخودآگاه اون جوری که باید، تلاش نمی‌کنه. راه حلش اینه که حتی مطالعه‌ی یه مبحث آسون رو هم مصمم شروع کنی و جدی بری تو کارش.

بی‌دقتی توی آزمون هم که خودش داستان داره:

یه وقتیایی بی‌دقتی‌های که سر جلسه‌ی آزمون داری، به کیفیت مطالعت برمی‌گرده. که باید یه مقایسه انجام بدی و ببینی مشکل از کجا بوده. (جدول کیفی رو بعدا توضیح میدم برات)



داوطلب عزیز، جدا از بحث کیفیت مطالعه، ببین اصلا برای حل سوالی که قربانی بی‌دقتیت شده درست و حسابی وقت گذاشتی یا نه. نحوه‌ی خواندن سوال و جواب دادن بهش مهمه. باید کلمه‌های کلیدی صورت سوال رو مشخص کنی، تکنیک‌های رد گزینه رو بلد باشی و یا مثلا در مورد محاسبات، چرک‌نویست اون قدر شلخته نباشه که شتر با بارش توی صفحه‌ی آزمونت گم بشه، چه برسه به عدد و رقم و علامت‌ها...

کنکوری جان، حالا فرض کنیم بی‌دقتی هم داشتی توی آزمونت. بی‌دقتی‌های هر آزمونت رو یه جا ثبت کن تا با یه مقایسه، متوجه اشکال کار بشی. مثلا اگه توی آزمون اولت دوتا از سوال‌های ادبیات وارد بازی کثیف بی‌دقتی شدن و توی آزمون دوم پنج تا سوال رو با بی‌دقتی به فنا دادی، شاید مشکل از کیفیت مطالعت بوده شاید هم به کم خوابی شب قبل برمی‌گشته و یا ... (دیگه خودت باید وقت بذاری و مشکل رو ریشه‌یابی کنی. اوکی؟)

ایران توانسته
توشه‌ای برای موفقیت

خلاصه نویسی

وقتی بهت میگم خلاصه نویسی کن، ممکنه بگی وقت ندارم و کلی دلیل بیاری که کارای دیگت مهم تره. اما می دونم که بارها برات پیش اومده که یه پاراگراف رو بخونی و وقتی به آخرش رسیدی، متوجه بشی که حواست پرت بوده و عملاً متوجه داستان نشدی یا وقتی که پای مرور مطالب وسط میاد، با یه حجم زیادی از مباحث رو به رو میشی که خوندنشون وقت زیادی می خواد. اون موقعست که تازه متوجه اهمیت مهارت خلاصه نویسی میشی.

مسئله متوجه شدی که همیشه نیازی نیست همه بخش ها و جزئیات یه مطلب رو به خاطر بسپاری. درواقع هر متن علمی یا غیر علمی بخش های مختلفی رو شامل میشه که اهمیت یکسانی ندارن. واضح تر بگم؟

اجزای تشکیل دهنده یه مطلب

کنکوری جان؛ طبق اصول گشتالت

یادگیری از کل به جزء، نه جزء به جزء!

یعنی برای مطالعه یی مطلب که شامل کلیات و فرعیات میشه، همیشه سعی کن طبق یه الگوی ذهنی اول یه نگاه کلی و اجمالی داشته باشی و بعد بری سراغ شاخ و برگ موضوع.

به کار گرفتن این اصول یه نکته ی مهم و پایه ای توی بحث خلاصه نویسیه.

با توجه به ساختار پیچیده ی مغز و حدود ۱۰ میلیارد نورونی که بی وقفه در ارتباط با همدیگه فعالیت می کنن، شاید جالب باشه بدونی طبق مطالعات انجام شده افرادی که ذهن فعال تری دارن، لزوماً نابغه به دنیا نیومدن؛ بلکه این افراد بیشتر از مغزشون کار کشیدن و به این ترتیب ارتباطات تازه ای بین نورون های مغزشون شکل گرفته. این مسیرهای عصبی ایجاد شده همه به شکل شعاعی سلول های مغز رو مرتبط می کنن. با توجه به همین ساختار و ارتباط شعاعی سلول های





مغزی، طرح‌های شبکه‌ای ابداع شدن که شاید اکثرمون به عنوان نقشه‌های ذهنی بشناسیمشون. نکته‌ی جالب اینه که این نقشه‌های ذهنی برپایه‌ی مطالعه از کل به جزء طراحی شدن تا یادگیری رو به طرز اعجاب انگیزی افزایش بدن. از مزایای خلاصه‌نویسی هر چی بگم کم گفتم. پس این شما و این...

مزایای خلاصه‌نویسی درست



- فعال شدن مغز
- افزایش تمرکز و توجه
- درک بهتر مطالب
- دقیق و عمیق‌تر کردن مطالعه
- جلوگیری از پراکنده‌خوانی با جمع‌آوری نکات مرتبط که توی کتاب پراکنده توضیح داده شده
- طبق اصل گشتالت با دیدن کلیدواژه‌ها کل متن اصلی میاد جلوی چشم
- تاثیر بسیار زیاد برای مرور (حتی بیش‌تر از متن اصلی)
- افزایش انگیزه برای مرور
- کاهش حجم و زمان مرور که در مجموع باعث **ذخیره‌ی زمان** میشه

تکنیک‌های خلاصه‌نویسی

۱. خط کشیدن یا هایلایت کردن مباحث مهم (کلیدواژه‌ها رو مشخص کن)



- کلیدواژه چیه؟ کوتاه‌ترین کلمه با بیشترین معنی! می‌تونی طبق یه الگوی مشخص، از رنگ‌های مختلفی برای هایلایت کردن استفاده کنی مثلاً می‌تونی نکات رو زرد و قیدهای مختلف رو هم با رنگ‌های مشخصی هایلایت کنی.
- اشتباه رایج: هایلایت کردن یا خط‌کشی کردن کل کتاب. (وقتی همه چیز مهمه، در واقع هیچ چیز مهم نیست.)

۲. حاشیه نویسی...

بعد از مطالعه‌ی دقیق هر پاراگراف، می‌تونی کلیدی‌ترین جملات و مفاهیم رو به زبون و با نگرارش خودت حاشیه نویسی کنی.

- اشتباه رایج: کپی برابر اصل جمله!



۳. استفاده از علائم

- برای خودت علامت تعریف کن. مثلاً استفاده از علامت ↑ به جای کلمه‌ی افزایش ، یا علامت ↓ به جای کلمه‌ی کاهش.
- اشتباه رایج: استفاده از علائم نامنظم در هر فصل و فراموش کردن معنی علامت‌ها! برای جلوگیری از این اشتباه، اول دفتر خلاصه‌نویسی معنی علامت‌ها رو توی جدول یادداشت کن.

۴. دسته بندی!

- مثلاً شاعران بر اساس قرن و آثار، احادیث بر اساس اشخاص، هورمون‌ها بر اساس محل تولید، محل اثر و عملکرد.

۵. جداول مقایسه‌ای

- برای نکات شبیه به هم جدول مقایسه‌ای بکش.

۶. شکل‌ها و جدول‌های کتاب‌رو خودت چندبار بدون نگاه کردن به کتاب بکش.

- تصاویر بهتر توی حافظه ذخیره میشن. بنابراین تا جایی که می‌تونی، مفاهیم رو تصویرسازی کن.

۷. بعد از مطالعه و اولین مرحله از تست زنی، شروع به یادداشت برداری کن.

- قبل از شروع خلاصه‌نویسی، یه نگاه اجمالی به سرتیترها و کلیات بنداز.
- از کلاسور یا کربوک استفاده کن تا بتونی به نوشته‌هات اضافه یا ازشون کم کنی (قابلیت اضافه و کم کردن برگه مهمه).
- نکات رو با فاصله بنویس تا اگه نکته‌ای جا مونده باشه ، بتونی توی جای درستش اونو اضافه کنی.

ویژگی‌های یه یادداشت برداری مناسب

- به زبون خودت یادداشت برداری کن.
- خلاصه باشه. نه تفسیر...!
- مفید و مختصر و تداعی‌کننده‌ی محتوای اصلی باشه.
- تاریخ داشته باشه. (برای مرورهای منظم - بهترین زمان مرور قبل از خوابه)
- اول از همه یه درخت دانش بکش (شبیه نمودار سازمانی) شامل: همه‌ی چیزایی که قراره مطالعه کنی رو با کمک این درخت دانش و به صورت کلی مشخص کن و با توجه به مطالعه، جزئیات رو کم کم اضافه کن.

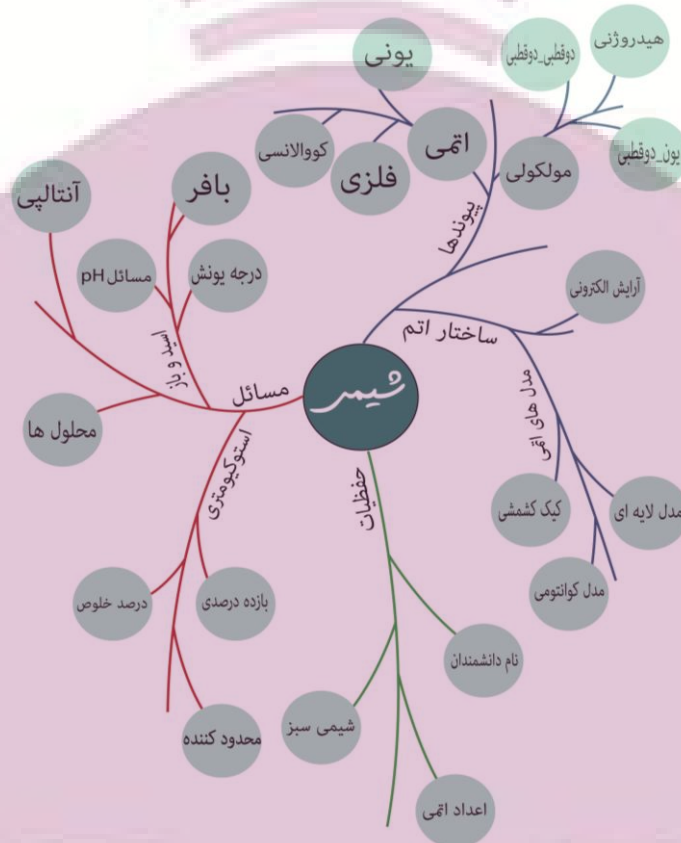


- توی دفتر خلاصه‌نویسی، توی بخش مربوط به هر مبحث چند برگه رو به شماره‌ی تست‌های مهم آزمون‌ها اختصاص بده.
- می‌تونی نکات مربوط به تست‌ها رو به بخش یادداشت‌ها اضافه کنی.
- اشتباه رایج: یادداشت برداری همزمان با مطالعه اکیدا ممنوع! (باعث میشه کند بشی)
- برای یادداشت‌برداری درس‌های مفهومی و حفظی (زیست‌شناسی، زمین‌شناسی، مفاهیم شیمی، دین و زندگی، تاریخ ادبیات، لغات ادبیات و عربی و زبان، قرابت معنایی، تاریخ، جغرافیا، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، فلسفه) کلیدواژه‌هارو بنویس، طبقه‌بندی انجام بده، شکل‌ها و نمودارهارو رسم کن، دسته‌بندی کن.
- برای خلاصه‌نویسی مطالبی از کتاب که سرشار از نکته هستن و هیچ جوهر خلاصه نمیشن، فقط شماره‌ی صفحه‌ی مورد نظر از کتاب رو توی دفتر خلاصه‌نویسی یادداشت کن. وقتی داری این دفتر رو می‌خونی، یه نگاه هم به صفحه‌های مشخص شده بنداز.
- اشتباه رایج: پراکنده نویسی و ریزنویسی!
- در مورد درس‌های فرمولی و قاعده دار (مثل ریاضی، فیزیک، مسائل شیمی، منطق، اقتصاد، گرامر انگلیسی، قواعد عربی، دستور زبان فارسی، آرایه) هم یادداشت‌برداری خیلی کاربرد داره. یادداشت برداری این درس‌ها چه جوهره؟
- فرمول‌ها رو بنویس، نمودارها رو رسم کن، جزئیات رو به صورت دقیق طبقه‌بندی کن.
- برای هر قسمت یادداشت کردن مثال فراموش نشه.
- حتما از طرح‌های شبکه‌ای و نمودارهای درختی استفاده کن.

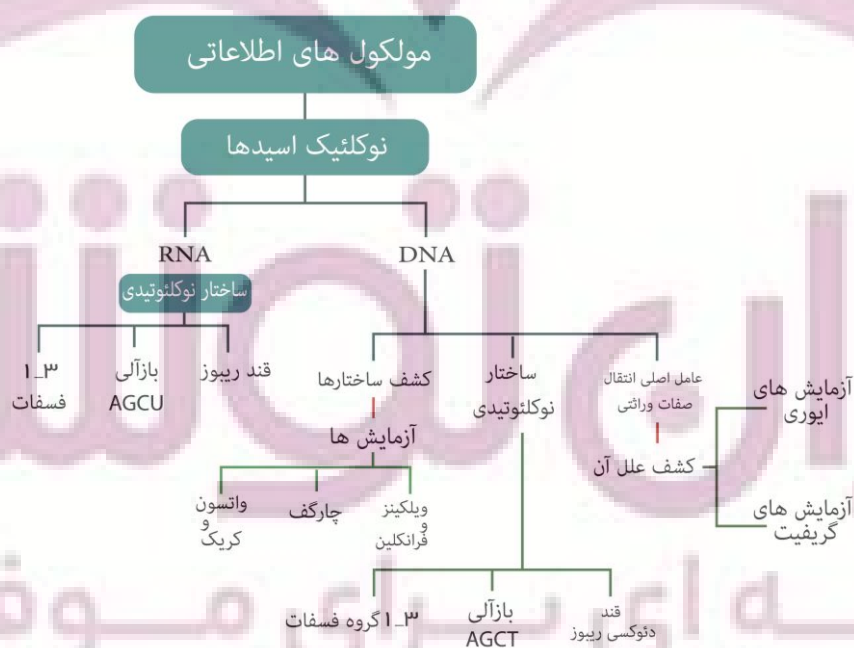


انواع نمودارها در بحث خلاصه‌نویسی

۱. نمودار درختی



۲. طرح شبکه‌ای - مدل سازمانی





۳. طرح شبکه‌ای - مدل شعاعی

طرح شبکه ای - مدل شعاعی

منطق الطیر عطار



- می‌تونی از نرم افزارهای mind mapper برای رسم این نمودارها استفاده کنی.

اصول خلاصه نویسی به کمک طرح‌های شبکه‌ای

۱. کلیدواژه‌ها از کل به جزء درج و طبقه‌بندی بشن تا قابلیت بازیابی داشته باشن. (به ترتیب، شاخه‌های اصلی، شاخه‌های فرعی، شاخه‌های زیرفرعی و... به صورت ساعتگرد)
۲. استفاده از عناصر بصری مختلف مثل کادر، شکل، خطوط، رنگ
۳. استفاده از علائم خاص و قراردادی، کدها، اعداد و...
۴. زیبا بودن
۵. جلوگیری از حجیم شدن
۶. برجسته‌سازی جهت بازیابی بهتر

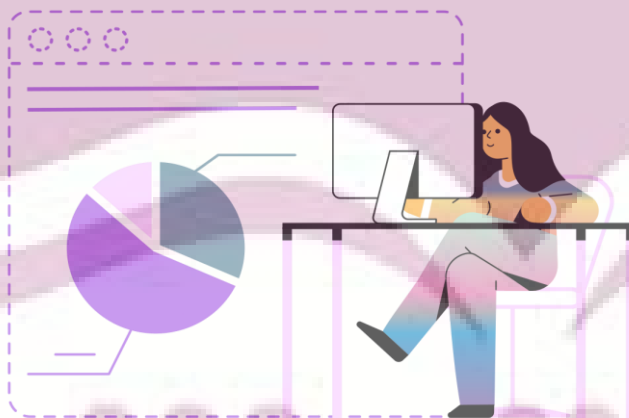
- و اما ... دوست دارم توجهت رو به این جدول جالب جلب کنم.

درصد میزان یادگیری	نوع یادداشت برداری
۲۰٪	عدم یادداشت برداری
۳۰٪	خط کشیدن زیر کلمات
۴۰٪	خلاصه نویسی خطی
۵۰٪	استخراج نکات مهم
۶۰٪	استخراج کلیدواژه‌ها - خطی
بیش از ۹۰٪	استخراج کلیدواژه‌ها - شبکه‌ای (درختی)

مرور...

"من این فصل رو خوندم. خوب هم یاد گرفتم. ولی الآن یادم رفته..." نمی‌دونم تا حالا چند بار این حس بد رو تجربه کردی، اما امیدوارم بعد از خوندن این مقاله، دیگه همچین دغدغه‌ای نداشته باشی.

کنکوری جان؛ همه با مشکل فراموشی دست و پنجه نرم می‌کنن. منظورم از فراموشی، یه مشکل حاد مثل آلزایمر نیست. اما علم این رو ثابت کرده که فارغ از سطح دشواری یه مطلب و یا



ضریب هوشی یه فرد، اطلاعات وارد شده به مغز به مرور زمان فراموش و یا کمرنگ میشن. درسته که سرعت فراموش شدن مطالب برای همه‌ی افراد و در مورد همه‌ی موضوعات مشابه نیست. اما به هرحال بصورت میانگین و با فرض این که توی مطالعه‌ی اول حدود ۱۰۰٪ یه مطلب رو یاد گرفته

باشی، بعد از گذشت یه روز، ۵۰٪ اطلاعات فراموش میشه و با گذشت مثلاً ۳۰ روز، فقط حدود ۱۰٪ مطلب توی ذهنت باقی می‌مونه !!!
احتمالاً بارها اصطلاحاتی مثل حافظه‌ی بلندمدت و حافظه‌ی کوتاه مدت به گوشت خورده.

روند به خاطر سپردن و یادگیری این جوریه

وقتی یه مطلب رو برای اولین بار مطالعه می‌کنی، در واقع اطلاعات رو به حافظه‌ی کوتاه مدت می‌فرستی، این اطلاعات توی حافظه‌ی کوتاه مدت تا حدی طبقه‌بندی میشن و بعد از اون دو تا اتفاق ممکنه بیفته. یا دیگه سراخی از این اطلاعات نمی‌گیری که توی این حالت، کم‌کم فراموش



میشن (بر باد رفته) و یا می‌تونی با **مرورهای منظم** اون‌ها رو به حافظه‌ی بلندمدت هدایت کنی. در این صورت اطلاعات فایل‌بندی میشن و تا مدت‌ها بهشون دسترسی داری. حالا با توجه به این که دوره‌ی آمادگی برای کنکور نسبتاً طولانی و حجم مطالب هم زیاده، به نظرت مطالعه‌ی یک باره‌ی هر درس کافیه؟؟ چه قدر از اون مطالب رو ممکنه تا روز کنکور به یاد داشته باشی؟ در واقع مرور کردن قراره اطلاعات رو توی ذهنت تثبیت کنه و کمک کنه که تلاشت برای مطالعه و فهم به درس به هدر نره. طبق یه الگو، برای جلوگیری از فراموشی یه مطلب باید چندین بار و به صورت منظم مبحث رو مرور کنی. چه جوری؟

- فردای روزی که مطلب رو خوندی ← مرور اول
- روز ۳ ← مرور دوم
- روز ۱۰ ← مرور سوم
- روز ۳۰ ← مرور چهارم
- روز ۹۰ ← مرور پنجم

اما از اون جایی که دغدغه‌ی ما کنکوره و کنکور هم مهارت تست زنی لازم داره، مسلماً منطقی نیست که برای مرور یه مطلب دوباره و چندباره اون رو بخونی. بلکه همون طور که توی مقاله‌ی تست زنی برات توضیح دادم، با کمک تکنیک‌های تست‌زنی مطالب رو مرور کن. ضریب‌دار تست بزنی و تست‌ها رو علامت‌دار کن. بگو خب.

- البته ناگفته نمونه که خلاصه‌نویسی‌ها و یادداشت برداری‌ها هم توی این زمینه خیلی کمک کننده هستن.

تست‌های پوششی



کنکوری جان، بعد از اینکه به کمک تکنیک‌های تست‌زنی و جدول‌های کیفی، تعداد تست‌ها و سرعت تست‌زنی رو بیشتر کردی، بیا سراغ تست‌های پوششی **(اصل مروره‌ها 😊)**.

مثلاً ممکنه قبلاً توی ۱۲۰ دقیقه، می‌تونستی ۳۰ تا تست رو حل کنی. اما الان حرفه‌ای‌تر شده باشی و مثلاً ۶۰ تا تست رو توی این زمان حل می‌کنی (نسبت زمان به تست کم شده). ممکنه اصلاً نیازی نداشته باشی که ۶۰ تا تست از اون مبحث رو توی اون لحظه حل کنی. این جاست که پای تست‌های پوششی به داستان باز



- میشه. در واقع ۶۰ تا تست رو تقسیم می‌کنی. مثلاً ۳۰ تا تست از همون مبحث رو حل می‌کنی و ۳۰ تست دیگه رو به مباحث قبلی اختصاص میدی. به این تست‌هایی که قراره اطلاعات و مباحث قبلی رو برامون پوشش بده، می‌گیم تست‌های پوششی.
- به این ترتیب مطالب مرتباً یادآوری و بازبایی میشن و دیگه با مشکل فراموشی روبه‌رو نمیشی.
- کنکوری جان به طور کلی ۶ مرحله‌ی اصلی برای مرور موثر وجود داره و حداقل کاری که می‌تونی برای تثبیت مطالب انجام بدی، همین ۶ مرحله مروره.
- مسلماً این که برای مرور مطالب برنامه‌ریزی کنی و بخوای به خاطر بسپاری که چه زمانی کدوم مبحث رو باید مرور کنی، کار آسونی نیست. بهترین کار اینه که از جدول کیفی استفاده کنی. اگه مقاله‌ی بهبود کیفیت مطالعه رو بخونی با جدول کیفی جادویی آشنا میشی. توی این جدول، تاریخ مطالعه، تعداد تست، مباحث و زمان به تست ثبت میشه و خیلی به کارت میاد.
- مرور با دوباره خوانی متفاوت. از هر ۱۰ بار مطالعه بهتره که نهایتاً ۳ بار دوباره خوانی کنی و بیشتر با تست مرور کنی.
 - ۱۰ بار؟ درسته که این نمودار کلاً ۶ بازه‌ی مطالعاتی داره. اما با توجه به میزان توانایی که توی سرفصل مورد نظر داری، می‌تونی بین بازه‌های اصلی و اجباری، چندتا بازه‌ی دیگه هم اضافه کنی.
 - خلاصه‌نویسی توی مرور مطالب خیلی به دردت می‌خوره. سعی کن خلاصه‌ها رو بخونی و تست‌های نشاندارت رو دوباره حل کنی یا بیشتر تست بزنی.
 - تست‌های نشاندارت رو دوباره یا چندباره نشاندار کن تا تست‌های مهم‌تر مشخص بشن و تعداد تست‌های نشاندار برای جمع‌بندی کمتر بشن.
 - به هیچ وجه اجازه نده سرفصل‌های آزمون آزمایشی باعث نیمه‌کاره موندن مرور مباحث قبلی بشن چون ناقص خوندن به مطلب هیچ فایده‌ای برات نداره و احتمالاً موقع حل کردن تستش توی کنکور به مشکل می‌خوری.
 - اگه فصل خیلی طولانی باشه و مجبور شدی تقسیمش کنی، توی هر مرحله مباحث قبلی رو هم مرور کن. مثلاً می‌تونی چندتا تمرین از اون مباحث حل کنی.
 - تست‌های جدید توی هر مرحله از مرور باعث میشن بتونی نکات جدیدی یاد بگیری.
 - یکی از بهترین روش‌های مرور اینه که به برگه برداری و نکاتی که یاد گرفته بودی رو بدون نگاه کردن به کتاب یا جزوه بنویس.
 - استفاده از جعبه‌ی لایتنر برای نکاتی که خیلی فرار هستن و هیچ‌جوره یادت نمی‌مونه خیلی مفیده و مرورهای رو منظم میکنه. بعد از استفاده از این روش می‌تونی مطمئن شی که اون نکته هیچ وقت یادت نمیره.

به خاطر سپردن لغت

مطمئننا هممون میدونیم که دروس عمومی و حفظیاتی تا چه حد می‌تونن توی نتیجه‌ی کنکور موثر باشن. اما مسئله‌ی مهم اینه که چه جوری از امتیاز مثبتی که این درس‌ها برای موفق شدن بهمون میدن استفاده کنیم.



چه در مورد عربی، چه انگلیسی و چه ادبیات، کیفیت عملکردمون تا حد زیادی به دایره‌ی لغاتمون مربوطه و یادگرفتن لغات بیشتر، حتی روی درک مطالب دروس اختصاصی هم تاثیر گذاره. پس میخوام با چندتا از روش‌های موثر توی به خاطر سپردن لغات آشناتون کنم. برای شفاف بودن قضیه، بیاین درس به درس بررسی کنیم.

زبان انگلیسی

۱. به احتمال زیاد خلیاتون با روش جذاب تصویرسازی آشناین. اما واقعیت اینه که این روش هرچند جالب و موثر باشه، چندان تو زمینه‌ی کنکور و حفظ تعداد زیادی لغت کاربردی نیست. حتی گاهی وقتا به خاطر استفاده از واژه‌هایی که چندتا معنی دارن توی کنکور، ممکنه کمی گیج کننده هم باشه.
۲. استفاده از جعبه‌ی لایتنر که بارها امتحانشو پس داده و شیوه‌ی مناسبه و روش استفادش توی بسته‌بندی جعبه، کامل توضیح داده شده.
۳. متن کتاب درسی و متن‌های مشابه از کتاب‌های آموزشی به هیچ عنوان فراموش نشه. در واقع بهترین روش برای به خاطر سپردن معنی لغت، یادگرفتن معنای اون توی جمله و متنه. بنابراین هرچه قدر که بیشتر reading کارکنین، بهتره.



حالا اگه می‌خواین بهترین عملکرد رو توی حفظ لغات این درس داشته باشین، روش ۳ و ۲ رو باهم استفاده کنین.

البته مطمئن می‌دونین که روش‌های خیلی بیشتری برای حفظ لغت وجود داره. مثلاً یاد گرفتن نحوه‌ی ساخت قید، صفت و... به کمک پسوندها و پیشوندها و شناختن کلمه‌های هم‌خانواده، یه روش فرعی و کمک کننده به روش‌های قبلیه. و یا حتی بلند خوندن متن انگلیسی، باعث میشه که گوش و چشم و ذهن ما، هم زمان باهم فعالیت کنن و حافظه عملکرد بهتری داشته باشه.



یا این که می‌تونین برای حفظ کردن معنی لغت‌ها، اونا رو توی جمله‌هایی که براتون مفهوم خاصی رو یادآوری می‌کنن، به کار ببرین. و واژه‌ها رو به مفاهیم آشنا توی فارسی مرتبط کنین. به این روش mnemonics گفته میشه و فقط کافیه برای مثال کلمه‌ی thin (لاغر) رو توی یه جمله‌ی ذهنی به یه فرد لاغر که می‌شناسین نسبت بدین.

دوتا نکته‌ی کوچیک دیگه

- استفاده از Pictionary یعنی دیکشنری‌های تصویری، میتونه خیلی کمک کننده باشه.
- یه تکنیک مهم و قابل استفاده به خصوص در مورد خوندن متن reading، تکنیک figure out کردنه. یعنی حتی اگه توی متن، به کلماتی برخوردین که کاملاً براتون غریبه بودن، سعی کنین با کمک بقیه‌ی کلمه‌های جمله و متن که معنی‌شون رو بلدین، معنای این واژه‌های ناشناخته رو خودتون حدس بزنین و کشف کنین.

عربی

درسته که در مورد درس عربی، استفاده از تکنیک‌ها و نکته‌های تستی خیلی بهتون کمک میکنه. اما اگه دنبال درصد خیلی بالا توی این درس هستین، نباید به معنی لغات و اصطلاحات بی‌توجهی کنین.

۱. روش پیشنهادیمون واسه به خاطر سپردن لغات عربی، کمک گرفتن از تست‌های ترجمه‌ست. همون تست‌هایی که اکثر داوطلب‌های خوب با کمک تکنیک و قواعد حل می‌کنن. اما برای خالی نبودن عریضه، یه درصدی از تست‌های ترجمه رو از طریق معنای واژه‌ها حل کنین. توی این راستا می‌تونین از گزینه‌ها کمک بگیرین. ولی درکنار تست ترجمه‌ی جامع، تست ترجمه‌ی درس به درس هم توی برنامه‌تون بذارین. این جور ی کلمه‌ها رو با طبقه‌بندی منظم‌تری به ذهن می‌سپارین.
۲. جعبه‌ی لایتر هم کمکتون میکنه.



ادبیات



درسته که خیلی وقت‌ها شنیدیم خوندن ادبیات باید به صورت موضوعی باشه. اما نکته این جاست: وقتی روش موضوعی جوابگوئه که داوطلب کنکوریمون از قبل توی دوران مدرسه، واسه ادبیات خوب وقت گذاشته و خوب یاد گرفته.

۱. اما کنکوری جان، پیشنهادی که من برات دارم اینه که، حتما حداقل یک بار متن کتاب درسی رو بخونی. البته داوطلبای کنکور انسانی همت کنین و حداقل ۴ یا ۵ بار متن کتاب درسیو بخونین.

ادبیات از اون درس‌های سنگین پر نکته‌ست. گول عمومی بودنش رو نخورین.

۲. حالا که با متن کتاب یه کم انس گرفتین و چشمتون به اون همه کلمه عادت کرد، بیاین به صورت موضوعی با این درس سر و کله بزنین.

و در مورد معنی واژه‌ها باز میتونین از جعبه‌ی لایتنر استفاده کنین.

داوطلب کنکوری عزیز؛ حتی میتونی با کمک جعبه‌ی لایتنر، آیات و احادیث دین و زندگی رو هم حفظ کنی. یا حتی فرمول‌های درس‌های اختصاصی و واکنش‌های شیمی. اما... توی استفاده از این روش زیاده روی نکن. (راه‌های خیلی بهتری برای مطالعه‌ی درس‌های تخصصی و به خاطر سپردن واکنش‌ها و... وجود داره. که بعدا با همدیگه دربارشون صحبت می‌کنیم). اوکی؟

ایران توانسته
توشه‌ای برای موفقیت

تکنیک‌های تست‌زنی

کنکوری جان؛ بایه سخن از بزرگان شروع می‌کنم که شاید جواب دغدغه‌ی خیلی از داوطلب‌ها باشد.

سخن بزرگان :

بین تشریحی درس خوندن و نتیجه گرفتن توی یه آزمون تستی یه دنیا فاصله است.

پس دیگه مرتب این سوال رو از خودت نپرس که چرا درس می‌خونم ولی نتیجه نمی‌گیرم.



راستش رو بخوای، علت‌های خیلی زیادی می‌تونه داشته باشه که قبلا درموردشون صحبت کردیم یا توی مقاله‌های بعدی قراره دربارشون حرف بزنیم. اما نکته‌ی مهمی که الان می‌خوام توجهت رو بهش جلب کنم، تفاوت بین مطالعه تستی و تشریحیه. مشخصا تو دنبال نتیجه گرفتن توی یه آزمون تستی هستی.

درسته که همیشه مطالعه‌ی تشریحی رو صددرصد

از برنامه حذف کرد. اما آمار نشون میده که داوطلب‌های موفق، ۷۰ تا ۸۰ درصد زمان مطالعشون رو صرف تست زدن می‌کنن.

برای این که یه تست‌زن حرفه‌ای بشی و بتونی عملکرد خودت رو بررسی کنی، باید تست‌هایی که باهاشون سر و کار داری رو با علامت‌دار کردن از همدیگه تفکیک کنی. چه جوری؟ این جوری:

✓ تست‌هایی که درست حل کردی و نکته‌ی خاصی نداشتن.

+ ✓ تست‌هایی که درست حل کردی و نکته‌ی خاصی داشتن.

✗ تست‌هایی که غلط حل کردی یا نتونستی حل کنی و نکته‌ی خاصی نداشتن.

+ ✗ تست‌هایی که غلط حل کردی یا نتونستی حل کنی و نکته‌ی خاصی داشتن.

? تست‌های مبهم که متوجه سوال یا پاسخ نشدی.



کنکوری جان؛ بیا به کم تخصصی‌تر درباره‌ی تست‌زنی صحبت کنیم. فرض کن قراره همه‌ی تست‌های یه فصل از یه کتاب تست رو جواب بدی. مثلاً میخوای تست‌های فصل اول شیمی دهم رو توی برنامه‌ت بذاری. به عنوان مثال شامل ۲۰۰ تا تست میشه که معمولاً طبقه‌بندی شده هستن و تست‌های هر زیرموضوع از اون فصل جدا و مشخصه. در این صورت روش برای حل این تست‌ها چیه؟ شاید تو هم مثل بیشتر داوطلب‌ها، با یه تقسیم‌بندی، این تعداد زیاد تست رو توی مثلاً ۵ تا بازه‌ی ۴۰ تسته (هر تعداد بازه‌ای که خودت دوست داری) جا میدی و خوشحال از این که همه‌ی اون ۲۰۰ تا تست رو به ترتیب حل کردی، به ایراد این روش توجهی نداری. اگه بخوای خیلی منظم و مطابق با طبقه‌بندی‌های کتاب به این تست‌ها جواب بدی، ممکنه مثلاً همه‌ی چهل تا تست روز اولت از مقدمه‌ی فصل باشه.

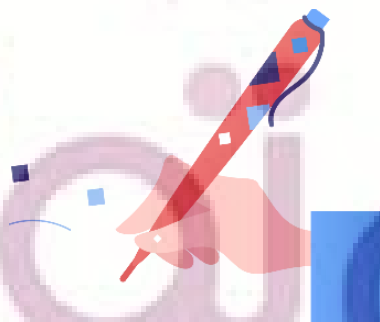
خلاصه می‌تونیم به ترتیب به همه‌ی اون ۲۰۰ تا تست جواب بدی، بدون این که فرصتی برای مرور تست‌های قبلی و در واقع زیرموضوع‌های قبلی باشه. وقتی هم که همه‌ی تست‌ها تموم شد، کی حوصله داره دوباره برگرده سراغ اون همه سوال نکته دار یا غلط حل شده؟! شاید شنیده باشی که ضریب‌دار تست زدن روش بهتریه.

کنکوری جان؛ قبل از هرچیز باید تکلیفت رو با خودت روشن کنی. میخوای همه‌ی تست‌های اون فصل رو توی برنامه‌ت داشته باشی یا نه؟!

حالا فرض می‌کنیم که طبق مثال بالا، میخوای همه‌ی اون ۲۰۰ تا تست فصل اول شیمی دهم رو حل کنی. در این صورت، باز هم باید تعداد بازه‌ها رو مشخص کنی چون مسلماً همیشه همه‌ی اون سوالات رو توی یه بازه جا داد. فرض کنیم که ۲۰۰ تا تست رو توی ۵ بازه تقسیم می‌کنی که هر بازه ۴۰ تست رو شامل میشه. اما نکته‌ای که ازت می‌خوام بهش توجه کنی، اینه: تعداد بازه‌ای که در نظر گرفتی (این جا همون عدد ۵)، ضریب حل سوالاته.

پس ترتیب حل تست‌هایی که توی بازه‌ی اول قراره بهشون جواب بدی، این جوریه همیشه:

5 10 15 20 25 200



شاید به خودت بگی، خب حالا که چی؟! در نهایت که همه‌ی اون ۲۰۰ تا تست قراره حل بشه.

پس مزیت این روش چیه؟

ایران نمونه
توشه‌ای برای موفقیت



اول اینکه؛ توی این روش، پشت سرهم نکات تکراری حل نمی‌کنی. چون معمولاً توی کتاب‌های تست، چند تا سوال متوالی، درباره‌ی یه نکته‌ی تکراری هستن و عملاً با حل کردن یکی از اونا، برای حل چندتای بعدی نیازی نیست خیلی فکر کنی. پس با این روش، یه بررسی واقع بینانه‌تر از عملکردت خواهی داشت. (چون با موفقیت یا شکست توی چندتا سوال مشابه و پشت سرهم، همیشه گفت که تسلط خوبی روی اون مبحث داشتی و یا حجم زیادی از مطالب رو یاد نگرفتی).

کنکوری جان؛ مرحله‌ی اول این روش ممکنه یه کم سخت باشه. چون به هر حال تنوع سوالاتی که باهاشون سر و کار داری، بیشتر از وقتی که چهل تا تست رو پشت سرهم و به ترتیب حل می‌کردی. پس تعداد نکاتی که داری یاد می‌گیری هم خیلی بیشتر از حالت اوله.



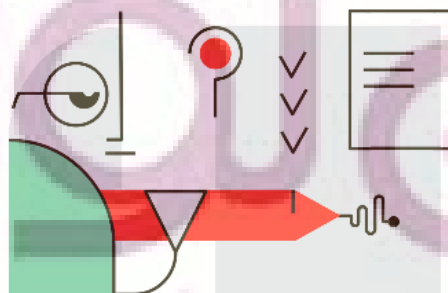
مزیت دیگه‌ی این روش تست زدن اینه که، همه‌ی اون نکاتی که یاد می‌گیری، چندین و چند بار مرور میشن و عملاً مثل اینه که چند دفعه کل اون فصل رو مرور کردی. پس درصد یادگیری و تثبیت اطلاعات هم بیشتر میشه.

بعد از پشت سر گذاشتن ۴۰ تست اول، به همون شیوه‌ای که یه کم قبل‌تر درباره‌ش صحبت کردیم، تست‌ها رو علامتدار کن.

برای سری دوم؛ تست‌های ضریب ۵ منهای ۱ رو قراره جواب بدی. (پیچیده نیست. یه شماره قبل از تست‌های سری اول. مثلاً: ۱۹۹ ۲۴ ۱۹ ۱۴ ۹ ۴)

این جاست که تست‌های علامتدار شده‌ی سری اول رو هم باید در نظر بگیری. یعنی هم زمان با جواب دادن به تست‌هایی که برای این بازه در نظر گرفتی، باید علامت‌های تست‌های قبل رو هم بررسی کنی. چرا؟ چون همون‌طور که گفتیم قراره با این روش، یه مرور درست و حسابی از فصل مورد نظرمون داشته باشیم.

این علامتدار کردن چه جوری قراره به درد بخوره؟ الان می‌گم بهت.



ایرانیان
توشه‌ای برای موفقیت



تست‌های ✓ دار:

کاری بهشون نداشته باش. چون هم درست حلشون کردی. هم نکته‌ی خاصی نداشتن.

تست‌های + ✓ دار:

نیازی به حل دوبارشون نیست. چون قبلا درست بهشون جواب دادی. فقط توی ذهنت نکته‌ی این تست‌ها رو برای خودت یادآوری کن. همین و بس!

تست‌های × دار:

شرمندم ولی این تست‌هارو باید دوباره حل کنی. امیدوارم که این دفعه جوابت درست از آب دربیاد!

تست‌های + × دار:

این تست‌ها هم که دیگه صد در صد واجد شرایط دوباره حل شدن هستن. چون هم نکته‌دار بودن و هم غلط حلشون کردی. بازم امیدوارم این دفعه بتونی به جواب درستشون برسی. اما اگه نرسیدی، بدون با یه تست خفن رو به رو شدی که خوراک دوران جمع‌بندیه. خلاصه به همین ترتیب، بازه‌های ۴۰ تستی (مثلا) رو پشت سر می‌داری و هر دفعه، هم زمان با حل کردن تست‌های موردنظر، سوالات علامت‌دار شده‌ی بازه‌های قبلی رو بررسی کرده و تکلیفت رو باهاشون روشن می‌کنی. قشنگیه این شیوه‌ی تست زنی اینه که، مدام سوال‌های نکته‌دار و یا اونایی که غلط حل کردی، جلوی چشمتن و نمی‌تونی نادیدشون بگیری. بنابراین مدام نکات رو مرور می‌کنی. و اما...

بعضی داوطلب‌ها به خاطر کمبود وقت یا هر دلیل دیگه‌ای، ممکنه برنامه‌ای برای حل همه‌ی تست‌ها نداشته باشن.

داوطلب عزیز: اگه جزء این دسته‌ای، بذار چند تا نکته رو بهت بگم.

- اول از همه تست‌های جزوه یا درسنامه رو بذار توی اولویت. (به عنوان تست‌های آموزشی با هدف یادگیری و در جریان مطالب قرار گرفتن)
- بعد از اون تست‌های کنکور رو حل کن.
- در نهایت به عنوان قدم سوم برو سراغ تست‌های شناسنامه دار.

تست شناسنامه‌دار چیه دیگه؟!

این تست‌ها شامل (۱) تمرین‌های کتاب درسی و (۲) سوالات آزمون‌های آزمایشی مثل گاج، قلمچی، گزینه دو و میشن.



کنکوری جان؛ اگه این تست‌ها زیاد بودن و لازم بود توی چند بازه‌ی مختلف حلشون کنی، باز هم ضریب‌دار تست بزنی!

راستی **اگه هنوز محصلی و مدرسه میری**، نیازی نیست درباره‌ی دروس و مباحثی که الان دارن توی مدرسه بهت درس میدن از این تکنیک استفاده کنی. بهترین کار اینه که این تست‌هارو هماهنگ با برنامه‌ی معلمت حل کنی و جلوه‌ی بر این که به کمک تست‌های پوششی (جلوتر توضیح میدیم) این مباحث مرور میشه، بعدا اگه نیاز به منبع دوم داشتی، می‌تونی از تکنیک ضریب‌دار تست زدن کمک بگیری.



۵ مدل تست زنی ویژه...!!! خیلی ویژه!!!

A₀ (آموزشی غیر ضروری): فقط برای فصل‌هایی

که توی یادگیری مفاهیمشون مشکل زیادی داری!

یعنی به جای غرق شدن توی مطالعه‌ی تشریحی،

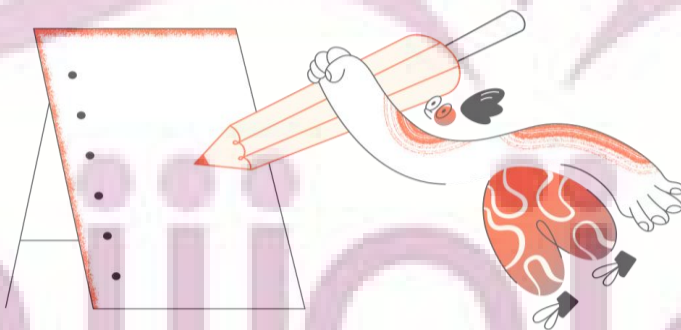
یادگیریت رو با تست زدن بالا ببر. به خصوص در مورد

مباحثی که مهم و سنگین و تاکید زیاد روی تشریحی خوندنشون، در واقع باتلاقیه که فرصت تست زدن رو ازت میگیره. پس سخت نگیر به خودت. وقتی توی مطالعه‌ی اولیه ۳۰ تا ۴۰ درصد مفاهیم رو یاد گرفتی، دیگه برو سراغ تست.

کاری که باید انجام بدی اینه که هم زمان با حل این تست‌ها، کتاب یا جزوه رو کنار دستت بذاری و هر جا که نیاز بود به خودت تقلب برسونی!! چرا کتاب و جزوه مجازه؟ چون توی این مرحله قراره بیشتر (خیلی بیشتر!) روی یادگیری تمرکز کنی و مهارت تست زنی توی اولویت نیست.

هر وقت که تونستی ۸۰ درصد تست‌هارو **یاد بگیری**، می‌تونی از این مرحله رد بشی.

A₁: راستش رو بخوای توی این مرحله هم یادگیری اهمیت بیشتری داره اما دیگه مثل مرحله‌ی



A₀، مهارت رو اون قدر هم

نادیده نمی‌گیریم. این جا دیگه

خبری از تقلب نیست. بلکه

تست‌ها رو دونه به دونه حل

می‌کنی و بعد از حل هر کدوم،

پاسخنامه رو بررسی می‌کنی.

کی می‌تونی بری مرحله‌ی

بعدی؟ وقتی که ۸۰ درصد تست‌ها رو **درست جواب بدی**.

A₂: توی این مرحله چندتا چندتا به تست‌ها جواب میدی و بعد از حل کردن هر ۵ الی ۱۰ تا

سوال، پاسخنامه رو باز می‌کنی و باز هم تا حدی یادگیری اهمیت بیشتری نسبت به مهارت داره.

هر وقت توی این مرحله، ۸۰ درصد تست‌هارو **درست جواب دادی**، مجاز به ورود به مرحله‌ی

بعدی.



Z₁ (زمان‌دار نوع ۱ یا زمان‌دار با اولویت

تعداد تست): کنکوری جان، این جوری بهت

بگم که این نوع تست‌ها، خفن‌ترین تست‌هایی هستن که قراره براشون وقت بذاری. بالا رفتن کیفیت مطالعت در گرو این گروه تست‌هاست. اوکی؟

توی این روش، باید بررسی کنی و ببینی هر تست به صورت استاندارد توی کنکور چه قدر وقت داره. حالا به

تعداد مشخص از تست‌های هر درس رو در نظر می‌گیری، حل می‌کنی و بعد نگاه می‌کنی ببینی چه قدر وقت گرفته.

حالا از طریق یه پارامتر خیلی کاربردی به اسم *زمان به تست* (توی مقاله‌ی بهبود کیفیت مطالعه بیشتر دربارش حرف می‌زنیم)، کیفیت مطالعت رو به مرور بالاتر میبری.

مثلا قراره ۳۰ تا تست شیمی حل کنی. تایمر رو روشن می‌کنی و در نهایت بعد از جواب دادن به تست‌هایی که توانایی حلشون رو داشتی، بررسی می‌کنی که چه قدر زمان صرف کردی. فرض می‌کنیم حدود ۹۰ دقیقه زمان برای این ۳۰ تا تست لازم داشتی و بنابراین نسبت زمان به تست، ۳ دقیقه‌ست. یعنی به طور میانگین هر تست رو توی ۳ دقیقه حل کردی. که با توجه به سطح دشواری مبحث و تست‌ها، ممکنه عملکردت خوب و یا ضعیف در نظر گرفته بشه.

وقتی اون قدر به این شیوه با تست‌ها درگیر شدی که به یه **زمان نسبتا مناسب** توی حل سوالات رسیدی، می‌تونی بری سراغ مرحله‌ی بعدی (می‌تونی برای در نظر گرفتن میانگین زمان مناسب هر تست، با مشاورت هم مشورت کنی).

Z₂ (زمان‌دار با اولویت زمان): این سبک تست زدن، استاندارد و کنکوریه. یعنی توی یه

زمان اصولی و همراه با درصدگیری انجام میشه که توی آزمون‌های آزمایشی مرتبا داری این سبک رو تمرین می‌کنی.

و در نهایت داوطلب عزیز، تست‌هایی هم داریم تحت عنوان **تست پوششی**. یعنی چی؟ یعنی وقتی فصل جدیدی می‌خونیم و نوبت حل کردن سوالات این مبحثه، از فصل‌های قبلی هم چندتا تست بزنیم و اصطلاحا با حل کردن چندتا سوال، مطالب فصل‌های قبل رو پوشش بدیم تا اطلاعات کم‌کم وارد حافظه‌ی بلند مدت بشن و نگران فراموش کردنشون نباشیم.

موفقیت بهت میاد...

پوشش‌ای برای موفقیت

تندخوانی

تندخوانی، موضوعیه که نه فقط برای یه داوطلب کنکوری، بلکه برای همه‌ی افرادی که به نحوی با کتاب و مطالعه سر و کار زیادی دارن، یه مهارت و امتیاز محسوب میشه. تندخوانی روش‌های مختلفی داره. اما کنکوری جان، از اون جایی که طرف صحبت من تو هستی، بیا درباره‌ی روش‌هایی صحبت کنیم که یادگیری و استفاده از اون‌ها خیلی وقتت رو نمی‌گیره و تکنیک‌های تخصصی‌تر و زمانبرتر رو بذاریم کنار.



بحث رو با یه **"سخن بزرگان"** شروع کنیم: **تندخوانی به معنای سریع و طوطی‌وار خوندن نیست.**

- یکی از علت‌های کندخوانی، بلندخوانی یا لب خوانیه. بر اساس یه واقعیت جذاب علمی، سرعت فعالیت ذهن ما از جسم ما بیشتره. و از اون جایی که بلندخوندن یا لبخونی کردن، یه فعالیت فیزیکی و جسمیه، سرعت بالای پردازش مغز رو مختل می‌کنه. نکنین این کارارو!
- برای تندخوان شدن، قبل از شروع مطالعه، بهتره به تصاویر و نمودارهای مرتبط، یه نگاه اجمالی بندازی. این کار تا حدی به مطالعه جهت میده و باعث میشه که قبل از خوندن مطالب، یه دید کلی نسبت به موضوع داشته باشی و برای همین به صورت ناخودآگاه، سرعت مطالعه بالاتر میره.
- سوم این که، نیازی نیست همیشه از اول یه خط یا یه پاراگراف شروع به خوندن کنی. در واقع این خودش یه تمرین تفریحیه که گاهی از وسط خط یا مطلب، مطالعه رو شروع کنی. این جور یه مرور زمان حوزه‌ی دیدت گسترده تر میشه.
- درباره‌ی وسیع تر شدن میدان دید صحبت کردیم. هر چقدر که توی یه نگاه بتونی کلمه‌های بیشتری رو بینی و تشخیص و تفریق بدی، "عبارت خوان" بهتری هستی. عبارت خوانی از ترندهای مهم تندخوانیه. و معنیش اینه که به جای کلمه به کلمه خوندن یه مطلب، عبارت‌ها



و جمله‌ها رو با هم بخونی. حسن این کار اینه که، وقفه و مکث کمتری در طول مطالعه اتفاق میفته. پس مسلماً سرعتت هم بیشتر میشه.

- یکی دیگه از تکنیک‌هایی که اکثرمون به صورت ناخودآگاه معمولاً ازش کمک می‌گیریم، استفاده از خودکار، مداد یا هرچیز دیگه‌ای برای مطالعه‌ست. یعنی در واقع از یه نشانگر برای تمرکز بیشتر روی خطوط استفاده می‌کنیم و با اشاره کردن به هر قسمت و یا خط کشیدن زیر عبارت‌ها، فعالیت ذهن و چشم رو هماهنگ‌تر می‌کنیم و از شر یه معضل اعصاب خردکن یعنی سرگردانی چشم راحت میشیم.. به همین راحتی.

- مهم نیست چه درسی رو می‌خوای بخونی؛ همیشه داشتن دایره‌ی لغوی وسیع‌تر، به طرز عجیبی کمک‌کننده‌ست. چون وقتی واژه‌ها برای مغز آشنا و طبقه‌بندی شده باشن، نیازی



نیست زمان زیادی صرف یادگیری طرز تلفظ و یا معنی لغات متن کنی. (به عنوان تفریح گاهی جدول حل کن و کلمه‌های بیشتری یاد بگیر!!!)

- بی‌خیال کلمه‌های بی‌اهمیت متن شو و روی واژه‌های کلیدی تمرکز کن و حتی زیرشون خط بکش تا توی

مطالعه‌ی بعدی بتونی سرعت مطالعه‌ت رو بالاتر هم ببری. (از مازیک‌های شبرنگ هم میتونی در حد اعتدال استفاده کنی.)

- گاهی اگه در حین خوندن مطلب، به کلمه یا عبارتی برخورد کردی که هیچ ایده‌ای از معنی و مفهومش نداشتی، لطفاً ترمز نکن. معمولاً خیلی از کلمه‌ها یا عبارت‌های کلیدی متن توی چند خط بعدی توضیح داده میشن. پس به خوندن ادامه بده و اگه بازهم خبری از توضیح اون عبارت نبود، اون وقت یه توقف کوچیک داشته باش و سعی کن معنی اون رو از منبع دیگه‌ای پیدا کنی.



- به عقب برنگرد!! می‌دونم

ممکنه یه وقت‌هایی حین مطالعه، احساس کنی که مطالب قبلی رو فراموش کردی یا حتی خوب متوجه نشدی. این جور مواقع مدام وسوسه میشی که برگردی و مطلب رو دوباره بخونی؛

بنابراین سرعت مطالعه پایین میاد. اما از این به بعد خودت رو جریمه کن و به هیچ وجه به



خودت اجازه‌ی برگشت به عقب رو نده. تا ذهنت حساب کار دستش بیاد و متوجه بشه خبری از فرصت دوباره نیست. به مرور می‌بینی که توی مطالعات بعدی، ذهنت متمرکزتر میشه و سعی می‌کنه همه چیز رو همون دفعه‌ی اول ذخیره کنه.

- یه نکته‌ی مهم دیگه که خیلی از دانش‌آموزها و کنکوری‌ها معمولا به مسخره می‌گیرن، اینه که به امید خوندن یه مطلب توی خونه، سر کلاس درس یا کلاس کنکور توجهی به موضوع ندارن. (خلاصه تو باغ نیستن و خودشونو می‌زنن به کوچه‌ی علی چپ). این در حالیه که حتی اگه همه‌ی توضیحات استاد و دبیر مربوطه رو متوجه نشی و حتی اگه با شیوه‌ی تدریسش (یا حتی خودش!) مشکلی داشته باشی، با افتخار دادن به استاد و یه کم توجه، حداقل با کلمه‌ها و اصطلاحات متن آشنایی پیدا می‌کنی و ملتفت میشی که داستان از چه قراره. و زمان مطالعه، ذهنت می‌تونه فعال‌تر، مطالب رو هرچند که پراکنده باشن با هم تطبیق بده و سرعت مطالعه صد در صد بالاتر میره. و این دقیقا همون مزیتیه که گاهی یه پیش‌خوانی ساده قبل از مطالعه‌ی اصلی هم می‌تونه برات داشته باشه.
- حین خوندن یه مطلب، لطفا تکرار ذهنی بیش از حد رو کنار بذار. به جای این که مدام جملات رو توی ذهنت مرور کنی و سرعت مطالعت رو پایین بیاری، می‌تونی بعد از خوندن کامل متن سعی کنی مطالب رو توی ذهنت طبقه‌بندی کنی.
- به طور کلی، کسب مهارت تندخوانی تا حد زیادی به یاد گرفتن خیلی از تکنیک‌های دیگه‌ای که قبلا دربارشون صحبت کردیم، یا بعدا بهشون اشاره می‌کنیم، بستگی داره. مثل مهارت تمرکز، توجه به تکنیک‌های خاص مطالعه‌ی هر درس، برنامه‌ریزی برای زمان و مقدار مطالعه، هدف‌گذاری، آشنایی با توانایی‌های فردی و ذهنی، رعایت شرایط مطالعه، توجه به تکنیک‌های مرور و...



متأسفانه بعضی از افراد باورهای غلطی در مورد تندخوانی دارن. مثل اینکه، فرد تندخوان مطالب رو به خوبی درک نمی‌کنه و نمی‌فهمه، یا این که بالا رفتن سرعت مطالعه تمرکز رو پایین میاره. همون طور که قبل‌تر اشاره کردیم تندخوانی با سریع و طوطی وار خوندن متفاوته. پس اگه به شیوه‌ی درستش تمرین و یادگرفته بشه، هم می‌تونی توی وقت صرفه جویی کنی، هم تمرکزت بالاتر میره، هم به جای گیج شدن با اطلاعات غیرمهم و اضافه، یادگیری بهتری

از مطالب مهم و کلیدی به دست میاری. تازه مسلما انگیزه و علاقت نسبت به مطالعه بیشتر و خستگی کمتر میشه. خلاصه این که با یه تیر چندتا نشون می‌زنی.

تقویت حافظه

اصلا مگه حافظه تقویت شدنیه؟!!



بله کنکوری جان... حافظه، هم ممکنه تضعیف بشه و هم می‌تونه تقویت بشه.

به خاطر سپردن و به یاد آوردن اطلاعات، مکانیسم جالب و در عین حال پیچیده‌ای داره. که البته ساز و کار اصلی فعالیت مغز توی این زمینه، هنوز هم ۱۰۰ درصد کشف نشده...

اما ما فعلا کاری به دردمندی که نورون‌های مغزیمون می‌کشن تا چیزی به اسم حافظه شکل بگیره، نداریم. به جاش می‌خوام چندتا راهکار برای تقویت حافظه و جلوگیری از ضعیف شدنش رو بهت معرفی کنم.

۱. طرح سوال...

برای این که به خاطر سپردن اطلاعات و متعاقبا به یاد آوردن اون‌ها برات راحت‌تر بشه، واسه خودت سوال طرح کن و ذهنت رو به چالش بکش. در واقع ممکنه خیلی وقت‌ها موقع مطالعه مغزمون توی حالت نیمه فعال باشه و ما از حداکثر توانایی ذهنمون برای یادگیری استفاده نکنیم. با طرح سوال قبل از مطالعه، به مغزت اجازه‌ی فعال شدن بده و در حافظه رو برای ورود اطلاعات باز کن.

۲. تجسم کن...!

بذار یه چیز جالب بهت بگم. اطلاعاتی که از محیط اطراف به حافظه‌ی ما وارد میشن، خیلی متنوعن؛ اما درصد ورود هر کدوم از اون‌ها به حافظه و موندگار شدنشون توی ذهن ما متفاوته. این اطلاعات ورودی به این شکل اولویت‌بندی میشن (عجیب ولی واقعی!!):



کلمات ← ۴٪

صداها ← ۱۱٪

تصاویر ← ۸۵٪

بنابراین همیشه گفت، راز تقویت حافظه و به خاطر سپردن هر چه بیشتر اطلاعات، تجسمه. یعنی تبدیل کلمات به تصاویر و فیلم.



۳. رمزسازی فراموش نشه

رمزسازی از عبارت‌ها و مفاهیم توی قالب عبارت‌های کوتاه‌تر یا آشنا‌تر برای ذهن، یکی از راه‌های تقویت حافظه‌ست و باعث میشه بازیابی اطلاعات برای ما خیلی راحت‌تر باشه.

۴. بارها و بارها مرور کن!

مرور مطالب و اطلاعات، از فراموش شدن و تداخل اون‌ها تا حد خیلی زیادی جلوگیری می‌کنه. چرا؟ چون به تدریج اطلاعات رو از حافظه‌ی کوتاه مدت به حافظه‌ی بلندمدت می‌فرسته. (توی یه مقاله‌ی جداگونه بیشتر درباره‌ی مرور و شیوه‌ی درستش با هم صحبت می‌کنیم. بگو خب).

۵. سازمان بده... طبقه‌بندی کن!

بین اطلاعات جدیدی که یاد می‌گیری و دانسته‌های قبلی ارتباط برقرار کن (به کمک جدول، نمودار، رمز گذاری، پرسش و پاسخ و...). همه‌ی این اطلاعات رو به صورت سازماندهی و طبقه‌بندی شده به خاطر بسپار. یعنی از مطالعه‌ی پراکنده دست بردار و سعی کن مطالب مرتبط رو به صورت منظم و با ارتباطات منطقی بینشون یاد بگیری.

۶. نفس عمیق بکش!

تنفس عمیق، اکسیژن رسانی رو به بافت‌های بدن از جمله مغز بیشتر می‌کنه. در نتیجه مغز عملکرد بهتری داره و توی وضعیت فعال‌تری قرار می‌گیره. این که هر روز ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تنفس عمیق داشته باشی، توی بلندمدت باعث افزایش توانایی مغزی میشه.

۷. چای سبز بنوش!

گفته شده مصرف روزانه‌ی چای سبز، احتمال ابتلا به گرفتاری‌های روانی رو کم می‌کنه. همچنین با داشتن مقداری کافئین (کمتر از قهوه)، می‌تونه مغز رو توی حالت آماده باش نگه داره.

۸. از همه‌ی بخش‌های حافظه استفاده کن!

راهکارهای مختلفی برای مطالعه و به خاطر سپردن مطالب وجود داره. گاهی از حافظه‌ی تصویری کمک می‌گیری، گاهی از حافظه‌ی شنیداری و... بهترین روش، کمک گرفتن از همه‌ی



این‌ها با همه. برای همین که می‌گیم توی کلاس به درس گوش بده. بعد از کلاس مطالعه کن. و توی مطالعه علاوه بر نوشته‌ها، به تصاویر و نمودارها دقت کن.

۹. اجتماعی باش!



کنکوری عزیز، درسته که اولویت این دوره از زندگی تو درس خوندنه. و برای همین به احتمال زیاد خیلی از ارتباطات با اطرافیان کم میشه. اما کاملاً هم از بعد اجتماعی غافل نشو. با اعضای خانواده و یا حتی دوستایی که تاثیر مثبتی روی روحیه و عملکردت میذارن، در حد اعتدال وقت بگذرون. تحقیقات نشون داده تعاملات اجتماعی و هم صحبتی با آدم‌های دیگه به پردازش افکار شخصی کمک می‌کنه و توی تقویت حافظه موثره.

۱۰. مراقبه و مدیتیشن...



مراقبه به مغز کمک می‌کنه که توانایی‌هاشو بازبایی کنه. باعث کاهش استرس و افزایش حافظه میشه.

۱۱. به اندازه‌ی کافی آب بنوش!

یکی از علت‌های مهم تضعیف حافظه، کم آبی بدنه. درصد زیادی از بافت مغز رو آب تشکیل داده. پس مسلماً باید با مصرف روزانه‌ی ۶ تا ۸ لیوان آب، نیاز بدن به آب رو برطرف کنیم.

۱۲. استرست رو مدیریت کن

هیچ وقت نمیشه صددرصد نگرانی و اضطراب رو کنار گذاشت اما... از اون جایی که می‌دونیم چه قدر می‌تونه به مغز آسیب بزنه، بهتره که مدیریتش کنیم.

۱۳. چیزهای تازه یاد بگیر

همون طور که برای تقویت عضلاتمون ورزش می‌کنیم، مغز هم برای تقویت عملکردش نیاز به تمرین داره. اگه از مغز کار نکشی و به همون چیزهایی که بلدی قانع باشی، فرصتی برای توسعه‌ی عملکرد مغز نیمونه. (پس مرتب با حل کردن تست‌های جدید و متنوع، نکات تازه‌تر یاد بگیر.)



۱۴. ورزش... ورزش... ورزش...

ورزش کردن طبق یه برنامه‌ی مناسب و منظم، جدا از این که اکسیژن رسانی به مغز رو تقویت می‌کنه، باعث رفع کسلی و افزایش تمرکز میشه. همچنین از سلول‌های مغزی محافظت می‌کنه. (همیشه پای ورزش در میونه 😊)



۱۵. تغذیه‌ی سالم!

اصلاً روایت داریم راه رسیدن به یه مغز فعال، از شکمته 😊 به طور کلی سعی کن غذاهایی که منبع غنی‌ای از ویتامین هستن (انواع میوه‌ها و سبزیجات)، غذاهای حاوی امگا۳ (ماهی سالمون و گردو)، انواع حبوبات و... رو توی برنامه‌ی غذایی داشته باشی و البته کربوهیدرات‌های پیچیده رو نسبت به قندهای ساده ترجیح بده. (کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان کامل، برنج قهوه‌ای، بلغور جو دوسر، غلات پرفیبر و عدس)

۱۶. به مغزت استراحت بده!

کنکوری جان، مطالعه با خستگی، تو رو به نتیجه‌ای که می‌خوای نمی‌رسونه. شاید برات پیش اومده که چند ساعت درگیر مطالعه باشی و با این حال احساس کنی نمی‌تونی مطالب رو به خوبی به ذهنت بسپاری. نگران نباش! حافظت مشکل خاصی پیدا نکره. اما برای بازدهی بالاتر، مغزت به یه کم استراحت نیاز داره. بهتره که به طور مستمر بیشتر از یک ساعت از مغزت کار نکشی. بعد از یک ساعت درس خوندن، لازمه کمی استراحت کنی و دوباره ادامه بدی.

۱۷. خنده فراموش نشه!

خندیدن باعث میشه قسمت‌های مختلفی از مغز تحریک بشه. پس سرعت و کیفیت فعالیت مغز بالا میره. همچنین اضطراب رو کمتر می‌کنه. خلاصه این که خنده بر هر درد بی درمان دواست 😊



۱۸. خواب!

خواب کافی و عمیق به حافظه کمک می‌کنه تا فرصت کافی برای پردازش و طبقه‌بندی اطلاعات داشته باشه. وسایل الکترونیکی رو حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خواب کنار بذار. تا مغز بتونه استراحت کنه و راحت‌تر به مرحله‌ی خواب عمیق برسی.



۱۹. یادداشتهای اضافه ممنوع!

درسته که خیلی وقتها نکات مهمی که می‌خوایم فراموش نکنیم رو یادداشت می‌کنیم؛ واقعا هم کمک کنندست. اما لطفا به عنوان یه چالش ذهنی، یه کم مغزت رو درگیر کن و قید بعضی از یادداشت‌های غیرضروری رو بزن. و به مغز فرصت یادآوری بده. به این نکته توی خلاصه‌نویسی‌هات دقت کن. (همه چیز رو قرار نیست دوباره بنویسی که!)

۲۰. کارهارو به تعویق نداز!

اول این که عقب انداختن برنامه‌ها، باعث تنبلی مغز میشه. و دوم، با انجام به موقع فعالیت‌هایی که همیشه به بعدا موکولشون می‌کردی (مثل مطالعه‌ی بعضی درس‌هایی که چندان موردعلاقه نبودن)، کم کم مسیرهای عصبی تازه‌ای توی مغز شکل میگیرن. بنابراین عملکرد مغز توسعه پیدا می‌کنه.

۲۲. با مسائل سخت درگیر شو!

توانایی‌های خودت رو دست کم نگیر و موقع تست زدن، از سوال‌های سخت و چالشی نگذر (با این بهونه که الان خیلی خوب مطلب رو نخوندم. بعدا برمی‌گردم و حلش می‌کنم). حتی اگه در نهایت نتونی به این سوال‌ها جواب بدی و یا نکات سخت رو همون لحظه به خاطر بسپاری، مغز فعال‌تر و حافظه درگیرتر میشه.

۲۳. ماشین حسابت رو کنار بذار!

کنکوری جان، اگه تا الان برای حل محاسبات ریاضی از ماشین حساب کمک می‌گرفتی یا حتی عادت داشتی لزوما همه‌ی مراحل حل یه مسئله رو روی کاغذ بنویسی، این عادت بد رو کنار بذار و محاسبات ذهنیت رو تقویت کن.



ایران فوتنتی
توشه‌ای برای موفقیت

بهبود کیفیت مطالعه و تیپ‌شناسی

کنکوری جان، نوبتی هم باشه، نوبت حرف زدن از موضوع فوق مهم **کیفیت مطالعه** است. بذار صحبتمون رو با یه یادآوری شروع کنم. یادت باشه کیفیت مطالعه به فاکتورهای مختلفی بستگی داره.

کدوم فاکتورها؟ همونایی که قبلا دربارشون حرف زدیم، مثل مکان مطالعه، ساعت مطالعه، مدیریت زمان، تقویت حافظه، تمرکز، تندخوانی، ورزش، بهداشت خواب، خلاصه‌نویسی و ... (خلاصه خواست باشه که بین همه‌ی این موضوعات پیوستگی وجود داره) اما در مورد بهتر شدن کیفیت مطالعه، یه روش انحصاری خفن وجود داره که با استفاده از جدول کیفی انجام میشه.



توشه ای برای موفقیت



- این جدول‌ها مربوط به مطالعه‌ی تستی هستند. پس مطالعه‌ی تشریحی رو قاطی این داستان نکن. **(قیمه‌ها رو نریز تو ماستا)**
- هر درس، یه جدول کیفی لازم داره.
- توی این جدول باید یک سری اطلاعات رو بنویسی: مباحث، تاریخ، زمان / تست، تعداد تست، نوع تست.
- زمان به تست یعنی چی؟ یعنی مثلاً اگه ۳۰ تا تست رو توی ۱۲۰ دقیقه جواب دادی، به صورت میانگین برای هر تست ۴ دقیقه زمان گذاشتی.
- چرا نسبت زمان به تست اهمیت داره؟ طبق مثال قبلمون، فرض می‌کنیم که یه سری تست آموزشی زدی که به طور میانگین برای جواب دادن به هر سوال، ۴ دقیقه زمان صرف کردی. خب اگه دفعه‌ی بعد، زمان میانگین برای تست‌های آموزشی اون درس از ۴ دقیقه بیشتر بشه، متوجه میشی که کیفیت مطالعت افت پیدا کرده. در واقع، این جدول‌ها کمک می‌کنن تا کیفیت مطالعه رو توی قالب اعداد بررسی کنی.
- کنکوری جان، این جدول‌های کیفی رو باید به صورت مبحثی پر کنی و اطلاعات رو توی اون‌ها بنویسی.

یه مثال میزنم برات ؛

مثلاً توی درس ریاضی، می‌خواهی مباحثی مثل آمار، توابع، لگاریتم و... مطالعه کنی و تست بزنی. به تست‌های هر کدوم از این مباحث که جواب دادی، اطلاعات مربوط به اون بخش رو توی جدول کیفی بنویس. حتی می‌تونی هرکدوم از این موضوعات رو به صورت جزئی‌تر به زیر موضوع‌هایی تقسیم و بررسی کنی.

در نهایت با مقایسه‌ی تعداد تست‌ها و زمانی که برای هر تست صرف کردی، متوجه میشی که کدوم مبحث نقطه‌ی قوت بوده و روی کدوم مبحث تسلط کمتری داشتی. درسته که این جدول‌ها در اصل قراره به کیفیت مطالعت کمک کنن؛ و از سطح دشواری درس‌ها و وضعیت عملکرد خودت بهت اطلاعات بدن. اما میشه گفت تا حد خیلی زیادی توی شناختن نوع تست‌ها، سطح تست‌ها و حتی زمانبر بودن یا نبودن تست‌ها و خلاصه تیپ‌شناسی سوالات هم موثرن.

و جالب اینکه که خیلی وقت‌ها ممکنه نتیجه با اون چیزی که انتظار داشتی زمین تا آسمون فرق داشته باشه. مثلاً ممکنه توی یه مبحث مطالعه‌ی خوبی داشتی و فکر میکردی روش کاملاً تسلط داری. اما بعد از بررسی جدولت متوجه میشی حل تست‌های اون بخش زمان زیادی رو ازت گرفته. و یا حتی برعکس...

کنکوری جان، لطفاً برای این که بیشتر متوجه داستان بشی، قبل از خوندن این مطلب یه سری به موضوع روش‌های تست زنی بزن. بگو خب! اون جا برات از انواع تست‌ها و علامت‌دار کردنشون کلی صحبت کردم.



فرض کنیم برای مبحث تابع ۳۰ تا تست آموزشی (A_1)
رو در ۱۲۰ دقیقه پاسخ دادی این یعنی:

باید سعی کنی هر بار که سراغ جدول کیفی میای نسبت زمان به تست کمتری داشته باشی و این یعنی پیشرفت.

مطالعه اول		مبحث
	٤	تابع
	30	

نسبت زمان به نت (طبق مثال ۴)

نوعیت (مقاله تکنیک های تست زنی)

7/1

تاریخ (مثلاً ۱ محرم) ۷/۱

[illegible]

حالا که از کیفیت مطالعه و جدول‌های کیفی حرف زدیم و بحث رو به این جا رساندیم، یه کم از تیپ‌شناسی هم بگیم.

چرا تیپ‌شناسی سوال‌های کنکور مهمه؟ واقعا چرا؟!

برای اینکه بدونی چه سوالی رو کی جواب بدی. یعنی چی؟ یعنی اینکه با شناختن تیپ سوال‌های کنکور متوجه میشی برای کدوم تست‌ها همون دفعه‌ی اول خوندن دفترچه وقت بذاری و کدوم تست‌ها رو باید موکول کنی به آخر آزمون، تا اگه وقتی باشه برگردی سراغشون. حتی میفهمی که قید کدوم سوال‌هارو میشه زد!!

اغلب داوطلب‌های کنکوری با این مسئله درگیرن:

خیلی وقت‌ها ممکنه سوالی سخت به نظر بیاد و فکر کنی باید ازش رد شی؛ در حالی که فقط با دوندن یه نکته‌ی کوچیک می‌تونی جوابش رو پیدا کنی و برعکس ممکنه وقتت رو صرف سوالی کنی که به نظر ساده میرسه اما زمان زیادی رو ازت می‌گیره. **(بازی کثیفیه)** توی مقاله‌ی روش‌های تست زنی برات از نحوه‌ی علامت‌دار کردن تست‌ها گفتم. و همین علامت‌ها هستن که بهت کمک می‌کنن تیپ‌شناس بشی.

پس در مجموع با توجه به تست‌های علامت‌دار و این جدول‌های کیفی (مخصوصا نسبت زمان به تست)، یه دید "کلی"! نسبت به تیپ سوال‌ها، سطح مباحث و وضعیت نقاط ضعف و قوت خودت پیدا می‌کنی.

و البته تحلیل آزمون هم خیلی خیلی توی بالا بردن کیفیت مطالعه و تیپ‌شناسی موثره. پس از این زاویه هم به تحلیل آزمون‌ها نگاه کن و بین توی چه تیپ تست‌هایی چه جور عملکردی داشتی. (جا داره یادی کنیم از تکنیک دو خودکار که این جا خیلی به کارت میاد.)

جمع‌بندی هم به تیپ‌شناسی کمک می‌کنه. آزمون‌های جمع‌بندی رو جدی‌تر بگیر. چون خیلی از سوالات کنکور تا حدی به سوالات کنکورهای قبلی شباهت دارن.



و یادت باشه ممکنه یه مبحث رو حسابی خونده باشی، کلی سوال ازش حل کرده باشی و عملکردت هم در مورد اون تیپ تست‌ها خوب بوده باشه. اما توی کنکور با یه سوال خیلی سخت یا وقت‌گیر از اون مبحث رو به رو بشی. پس روی مدیریت بحران آزمونت کار کن تا اگه با یه چنین سوالی رو به رو شدی، خودت رو نبازی. اما تاکید می‌کنم با داشتن همین دید کلی سه هیچ از بقیه جلوتری.

همه‌ی این نکته‌ها در نهایت بهت کمک می‌کنن که

تیپ‌شناس سوالات کنکور بشی و تا حدی بدونی وقتت رو صرف حل چه تست‌هایی کنی و اگه وقت کم بود از کدوم تست‌ها می‌تونی بگذری.

هفته‌ی آخر...

اگه از هفته‌ی آخر داریم جداگونه صحبت میکنیم یعنی اهمیت زیادی داره و یه کم با بقیه‌ی مدت زمان آمادگی برای کنکور متفاوته. مخصوصا از نظر روحی ...

سخن بزرگان : داوطلب کنکوری، لطفا در هفته‌ی آخر فقط به داشته هات فکر کن...



تا می تونی باید توی این هفته‌ی آخر خودت رو از نظر روحی تقویت کنی و از جمله‌های تاکیدی مثبت استفاده کنی. مثلا مدام به خودت بگی من میتونم... من موفق میشم... من کنکورم رو عالی پشت سر میزارم. خلاصه این که تا میتونی برای خودت پیسی باز کن و خودتو تحویل بگیر.

ترفند حال خوب کن

- پنج دقیقه حرکات موزون با موسیقی شاد و دو دقیقه تنفس عمیق ☺
- ده دقیقه از وقت رو به پیاده روی اختصاص بده. (ترجیحا شب‌ها قبل از خواب). زمان زیادی نیست ولی به شرایط فیزیکی و جسمیت کمک میکنه و حتی باعث میشه ریلکس تر بشی. برای روز آخر بهتره که این زمان رو کمی بیشتر کنی و مثلاً نیم ساعت قبل از خواب بری پیاده روی.
- دوتا آزمون جامع رو حتما توی برنامه‌ی هفته آخرت داشته باش. (حداقل دوتا)



- هفته‌ی آخر باید برنامه‌ی خوابت تنظیم شده باشه و صبح‌ها هم ساعت ۶ صبح بیدار شی.
- نرمش صبحگاهی در حد ۵ تا ۱۰ دقیقه و یه دوش سریع و کوتاه فراموش نشه.
- حتما صبحانه بخور و تا نیم ساعت بعد از اون، خودت رو اصلا درگیر درس و کتاب نکن.
- البته این نیم ساعت رو قرار نیست با فضای مجازی، تلویزیون، اخبار و خلاصه از این قبیل کارهای متفرقه بگذرونی. میتونی یه موسیقی آروم گوش بدی، یا توی جمع خانواده بشینی.
- هفته‌ی آخر صرفا مخصوص خوندن مطالبیه که قبلا خونديه به هیچ وجه سراغ مباحث خونده نشده و مخصوصا نقاط ضعف نرو. پس هفته‌ی آخر، هفته‌ی نقاط قوته. و باید مطالبی که قبلا خوندي رو به روش تورق سریع مرور کنی.

یه کم از روش تورق سریع بگیریم

- این روش یعنی این که برای هر صفحه از کتاب و مطلبی که قبلا خوندي، حدود ۱۰ ثانیه تا ۲ دقیقه وقت بذاری. در حدی که حافظه‌ی تصویریت به کار بیفته و مطالب یادآوری و تثبیت بشن. برای این دوره‌ی هفت روزه میتونی از خلاصه نویسی هات کمک بگیری.
- پس به طور خلاصه، توی هفته‌ی آخر از نظر درسی باید یه الگوی سه بخشی رو دنبال کنی.
- تورق سریع، آزمون جامع، تحلیل آزمون
- البته برای تحلیل آزمون توی این بازه، نباید خیلی درگیر جزئیات بشی و بخوای دوباره مطالب رو بخونی.
 - تغذیه توی روز آخر خیلی مهمه. تا حد امکان غذاهای سبک رو انتخاب کن. (مخصوصا برای وعده‌ی شام)
 - ترجیحا برای وعده‌های غذایی، توی جمع خانواده باش.
 - تا حد امکان موضوع بحث‌ها و صحبت‌ها رو از درس و کنکور فاصله بده و اینو از خانوادت بخواه که دائما این موضوع رو بهت یادآوری نکنن.
 - روز قبل از کنکور حتما به حوزه‌ی آزمون یه سر بزن.
 - روز آزمون هم زودتر از خواب بیدار شو. تا جایی که امکانش هست کمی زودتر از خونه بزن بیرون. صبحانه رو اصلا جا ننداز. و وسایل مورد نیازت رو که از شب قبل آماده کردی، فراموش نکن... روحیت رو حفظ کن و با یه دید مثبت برو سر جلسه.

ایران توانمند
توشه‌ای برای موفقیت



موفق باشی. ☺

۱. کارت ورود به جلسه
۲. کارت شناسایی
۳. ساعت مچی
۴. مداد نرم
۵. پاک کن
۶. مداد تراش
۷. سوزن ته گرد یا سنجاق قفلی
۸. مواد قندی
۹. آب و آبمیوه
۱۰. دستمال کاغذی یا پارچه‌ای

ایران توانست

توشه‌ای برای موفقیت

انتخاب رشته

کنکوری جان: این همه در مورد کنکور و برنامه‌ریزی و درس خواندن صحبت کردیم که آخرش بتونی به اون چیزی که علاقه داری و لایقش هستی برسی.



اما برای تویی که این قدر تلاش کردی و کنکور رو پشت سر گذاشتی، هنوز یه قدم مهم دیگه مونده که باید برداری. در واقع مهم‌ترین قدم برای ورودت به دانشگاه و شروع فصل تازه‌ای از زندگیت، انتخاب رشته‌ست. پس لطفاً این موضوع رو جدی بگیر و یه انتخاب رشته‌ی حرفه‌ای داشته باش.

توی زمینه‌ی انتخاب رشته، بهترین کار اینه که از یه مشاور کارکشته و موفق راهنمایی بخوای.

اما اگه به همچین مشاوره‌ی دسترسی نداشته‌ی، بازم بی‌خیال نباش و خودت مطالعه کن. می‌گم مطالعه کن چون خیلی وقت‌ها تصویری که از وضعیت تحصیلی و شغلی رشته‌های مختلف داریم، حتی به واقعیت نزدیک هم نیست. باید رشته‌های دانشگاهی رو بشناسی و بدونی با انتخاب هر کدوم از اون‌ها، چه جایگاه شغلی‌ای ممکنه در آینده داشته باشی. باید بدونی کدوم رشته‌ها با فعالیت‌های عملی بیشتر و کدوم رشته‌ها با دروس تئوری بیشتری سر و کار دارن و...
امروزه تست‌های مختلفی وجود دارن که بهت کمک میکنن استعدادها و مشاغل متناسب با ویژگی‌های روحی و شخصیتی خودت رو بشناسی. قبل از انتخاب رشته می‌تونی از این تست‌های رغبت‌سنجی کمک بگیری.

به طور کلی برای انتخاب رشته، هم باید علاقه و استعدادت رو در نظر بگیری و هم به آینده‌ی شغلی و وضعیت اقتصادی رشته‌های منتخب توجه داشته باشی و در کنار همه‌ی این‌ها با دیدی باز و منطقی انتخاب رشته رو انجام بدی.



کنکوری جان: انتخاب رشته نباید خیلی پراکنده باشه. یعنی چی؟ منظورم اینه که اگه رتبه-ی کنکور داوطلبی به عنوان مثال ده هزار بوده، توی انتخاب رشته اولویت بندی رو به شکلی انجام نده که مثلاً پنجاه انتخاب اول از صدوپنجاه تا انتخابش، مناسب فردی با رتبه‌ی زیر هزار باشه، هم‌چنین تعدادی از انتخاب‌هاش رو به سبک رتبه‌های هزار تا دوهزار انجام بده. بعد از اون، رشته‌های متناسب با رتبه‌های دوهزار تا ده هزار رو کلاً بی خیال بشه و مثلاً حدود ده تا از انتخاب‌هاش مناسب رتبه‌ی ده هزار باشه. و در نهایت بقیه‌ی لیست رو با رشته‌هایی متناسب با رتبه‌های بالاتر از ده هزار پر کنه. این فقط یه مثال بود که مفهوم پراکندگی رو متوجه بشی. اما به طور کلی می‌خوام بهت بگم، توی انتخاب رشته باید جدا از واقع بین بودن و اولویت بندی درست، منظم و اصول مند عمل کنی. (انتخاب‌های تصادفی و جسته گریخته اکیدا ممنوع!)

این انتخاب رشته‌ی منطقی و اصولی چه جوری انجام میشه؟؟



کنکوری جان: تو ۱۵۰ انتخاب داری که باید با توجه به رتبه‌ی کنکور، علاقه، استعداد و آینده‌ی شغلی اونارو اولویت بندی کنی. منطقی‌ترین کار اینه که این لیست ۱۵۰ انتخابی رو به سه قسمت تقسیم کنی. در واقع این ۱۵۰ تا باید به صورت دو بخش ۶۰ تایی و یک بخش ۳۰ تایی از هم تفکیک بشن.

حالا با توجه به تراز کنکورت باید این انتخاب‌هارو مشخص کنی. ۶۰ تایی اول، انتخاب‌های خوش‌بینانه‌ی تو هستن، یعنی رشته‌هایی متناسب با تراز بیشتر از تراز

واقعی خودت. (به صورت منطقی از هر ۳۰ انتخاب خوش‌بینانه، می‌تونی ۲۵ تا رو متناسب با حدود ۲۰۰۰ تا بیشتر از تراز خودت و ۵ تا رو متناسب با تراهای خیلی بالاتر انتخاب کنی.)

۶۰ تا از انتخاب‌هارو به رشته‌های متناسب با تراز و رتبه‌ی واقعی خودت اختصاص بده.

در نهایت ۳۰ انتخاب باقی مونده رو متناسب با تراز خودت تا ۲۰۰۰ تا کمتر از تراز خودت انجام بده. این ۳۰ تا، تضمین ورود تو به دانشگاه و اصطلاحاً کف قابل قبول انتخاب رشته‌ی تو هستن!!!

کنکوری جان: این سبک انتخاب رشته برای داوطلبیه که صددرصد دنبال قبولیه و برنامه‌ای برای کنکور دوباره نداره.

اما اگه برنامه‌ت این نیست که به هر قیمتی وارد دانشگاه بشی، یا می‌خواهی توی کنکور بعدی برای یه نتیجه‌ی بهتر تلاش کنی، می‌تونی یه انتخاب رشته‌ی کاملاً خوش‌بینانه داشته باشی.



سخن بزرگان :

برای داوطلب‌هایی که هدفشون قبولی حتمیه، پراکنده بودن انتخاب رشته می‌تونه باعث بشه شانس یه قبولی خوش‌بینانه و یا حتی متعادل رو از دست بدن. پس باید سعی کنی انتخاب‌ها با فاصله‌های منطقی از نظر تراز و رتبه مشخص بشن و به جای تمرکز روی رشته‌های متناسب با یه تراز خاص، طیف گسترده‌ای از رشته‌ها رو به صورت خوش‌بینانه و واقع‌بینانه توی لیستت جا بدی.

داوطلب کنکوری عزیز: می‌دونم نرم افزارها و سایت‌های انتخاب رشته‌ی زیادی وجود دارن. نمیگم دورشون رو خط بکش. می‌تونی از این نرم افزارها کمک‌گیری تا با دید بازتری انتخاب رشته رو انجام بدی. اما لطفاً به این نرم افزارهای انتخاب رشته به عنوان یه راه‌حل نهایی و منطقی و بی‌نقص نگاه نکن. و انتخاب رشته‌ی قطعیت رو بر مبنای پیش‌بینی‌های مجازی این برنامه‌ها انجام نده.

واقعیت اینه که حتی یه مشاور هم نمی‌تونه اون طور که باید، برات انتخاب رشته رو انجام بده. اون می‌تونه کمکت کنه و توی شناختن رشته‌ها راهنماییت کنه. اما یادت باشه در نهایت بهترین و منطقی‌ترین کار اینه که خودت این قدم مهم رو برداری. (با کمک گرفتن و راهنمایی خواستن و مطالعه!!)

- مشاور می‌تونه با پرسیدن چندتا سوال چالشی از تو درباره‌ی لیست انتخاب رشته، متوجه تناقض‌ها و اشکالات کارت بشه و کمکت کنه که اولویت‌بندی مناسب‌تری داشته باشی.

ایران توانمند
توشه‌ای برای موفقیت

فصل دوم

تکنیک‌های آزمون و تحلیل آزمون

ایران توانمند

توشه ای برای موفقیت

تکنیک‌های آزمون دادن

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

درس خوندن یه طرف و این که بلد باشی چه جوری آزمون بدی یه طرف دیگه...!

پس بدون مقدمه چینی، می‌خوایم یه کم با تکنیک‌های آزمون دادن آشنا بشیم.

اولین تکنیک : تکنیک ضربدر و منها

وقتی توی آزمون با یه سوال رو به رو میشی، مغزت به سه حالت نسبت به اون سوال واکنش نشون میده.



۱. سوال رو بلدی و جواب میدی. علامتدار نمیشه.
۲. سوال رو بلد نیستی. منها دار میشه.
۳. سوال سخت یا زمانبره. ضربدر دار میشه.
۴. سوال شکداره. ضربدر دار میشه. فقط کنار ضربدر یه "ش" هم بذار.

دومین تکنیک : تکنیک زمان‌های نقصانی

توی کنکور و آزمون‌های مشابه استاندارد، برای هر درس زمان مشخصی در نظر گرفته شده. اما تو سعی کن سوالات هر درس رو توی وقت کمتری جواب بدی تا برای تکنیک سوم، زمان ذخیره کنی. مثلاً زمان استاندارد برای دروس عمومی، توی جدول پایین نوشته شده

دروس عمومی			
ردیف	عنوان درس	تعداد سوال	مدت زمان پاسخگویی بر اساس دقیقه
1	زبان و ادبیات فارسی	25	18
2	عربی	25	20
3	دین و زندگی	25	17
4	زبان انگلیسی	25	20



اما تو برای هر درس، حداکثر ۱۵ دقیقه زمان بذار و سوالات آسون رو جواب بده. حالا حداقل ۱۵ دقیقه وقت برای مرور و بازگشت داری...

سومین تکنیک : استراتژی بازگشت

کنکوری جان، خب مسلما این تکنیک رو باید درمورد سوال‌های ضرب‌دردار استفاده کنی. اما از اون جایی که ممکنه وقت کافی برای سرک کشیدن دوباره به همه‌ی سوال‌های ضرب‌دردار نداشته باشی، ترجیحا دو درس رو انتخاب کن. کدوم دروس؟ راستش این موضوعیه که برای هر فرد و توی آزمون‌های مختلف متفاوت. باید سر جلسه‌ی آزمون به سطح سوالات درس‌ها، تعداد تست‌های ضرب‌دردارت توی هر درس، زمان باقی‌مونده و میزان تسلط روی مباحث توجه کنی و در نهایت با یه حساب و کتاب سرانگشتی، این درس‌ها رو انتخاب کنی.

چهارمین تکنیک : سوالات شک‌دار، حل کردن یا حل نکردن... مسئله این است!

در مورد بحث سوالات شک‌دار بین علمای مشاور اختلاف نظر وجود داره. بعضیا میگن کنکور



که شوخی نیست، نباید با ریسک کردن، تعداد سوالات غلط رو بیشتر کرد. اما از طرفی بعضیا میگن با توجه به این که شکت باعث حذف یک یا چند تا گزینه میشه، احتمالا جواب دادن به این سوالات به نفعته و در مجموع یه ریسک مثبت محسوب میشه. دروغ چرا؟ حرف هر دو گروه درسته. اما از اون جایی که بهتره تا حدی آگاهانه خودمون رو درگیر این ریسک کنکوری کنیم،

کار درست اینه که اگه توی آزمون‌های آزمایشی سوالات شک‌دار رو حل کردی یا حتی اگه حلشون نکردی، بعد از آزمون و قبل از دیدن پاسخ تشریحی، همه‌ی سوالات شک‌دار رو حل کنی و در نهایت فقط از سوالات شک‌دار درصدگیری کنی تا تجربه‌ی لازم برای مواجه شدن با این تست‌ها رو سر جلسه‌ی کنکور داشته باشی، حالا بعد از چند آزمون متوجه میشی که توی کدوم درس‌ها و مباحث شانس درست جواب دادن به سوالات شک‌دار بیشتر و توی کدوم درس‌ها کمتره.

- از مزایای قدرت گذشت بگم برات. ممکنه برات پیش بیاد که یه درس رو خیلی خوب خونده باشی، اما توی آزمون با یک یا چند تا سوال سخت و نامتعارف از اون درس رو به رو بشی. اینجاست که باید قدرت گذشت داشته باشی و اول به سوالات آسون‌تر جواب بدی و این تست‌های دردسرساز رو بذاری برای دور دوم.
- سر جلسه‌ی آزمون، با حرکات کششی، خستگی رو در کن.



- اگر وسط آزمون حس کردی انتظاری که از خودت داشتی برآورده نشده و خدایی نکرده استرس گرفتی، حتما چند تا نفس عمیق بکش و آرامش خودت رو حفظ کن و بدون که شرایط برای همه یکسانه.



- نیاز نیست خیلی هم سر جلسه‌ی آزمون سر به زیر باشی!! یه کم سرتو بالا بیاار و به گردنت استراحت بده. تا گردش خونت هم بهتر انجام بشه.

- سر جلسه‌ی آزمون، حتما هر یک ساعت و ربعی که میگذره و از مغزت کار میکشی، حدود ۱ دقیقه به خودت استراحت بده. مثلا چشمات رو ببند و نفس عمیق بکش. (خوابت نبره ها!) یا چندتا حرکت کششی انجام بده. چرا؟ چون باید توانایی و کشش مغز رو در نظر بگیری و با این استراحت کوتاه بهش فرصت بازیابی انرژی رو بدی.

- حتما از نوشیدنی و تنقلات شیرین (ترجیحا قند ساده نباشه) استفاده کن.

ایران توانمند

نوشته ای برای موفقیت

مدیریت زمان



اهمیت مدیریت زمان کاملاً مشخصه. اما این که چه جوری این اصل مهم رو توی برنامه‌ریزی‌های روزانمون به کار بگیریم موضوع اصلی این مقاله‌ست.

اولین نکته؛ برای مدیریت زمانمون در طول روز، تنظیم کردن ساعت و زمان خوابه

افراط و تفریط توی خوابیدن رو کنار بذار! در طول شبانه روز ۶ تا ۸ ساعت خواب، کافی و مناسبه. بیشتر از اون، باعث ایجاد کسلی و کمبود وقت برای رسیدن به برنامه‌هامون و در نتیجه اضطراب میشه. کمتر از اینم باعث میشه سلامتی‌مون به خطر بیفته و بازدهی مغز به شدت کم بشه.

خلاصش؛ از نظر علمی ۶ تا ۷ ساعت خواب برای آقایون و ۷ تا ۸ ساعت خواب برای خانوم‌ها استاندارد.

اما فقط تنظیم کردن طول مدت خواب کافی نیست. بلکه باید ریتم شبانه‌روزی رو هم در نظر بگیریم و رعایت کنیم. بدن ما به صورت نرمال، در طول روز فعال‌تره و به خاطر ترشح هورمون ملاتونین که ریتم‌های شبانه‌روزی رو تنظیم می‌کنه و به طور کلی ساز و کارهای بدن، آدما موجودات شبزی‌ای نیستن. و مهم نیست اگه احساس خستگی نکنی. به هر حال از حدود ساعت یازده شب به بعد سرعت پردازش مغز پایین‌تر میاد و بازدهی کمتر میشه. (عمدتاً و در مورد بیشتر افراد به این شکله).

کنکوری جان؛ حتی اگه الان این احساس رو نداری و به قول خودت بیشتر شب خونی تا روزخون، باید بدونی که به هم زدن ریتم‌های شبانه‌روزی در دراز مدت برات مشکلات زیادی ایجاد می‌کنه. (#جغد_نباشیم)

**دومین نکته؛ برنامه‌ریزیه**

لطفاً به برنامه‌ریزی هفتگی متعادل داشته باش. نه اون قدر ساده و کم حجم و نه اون قدر سنگین و غیرقابل اجرا...

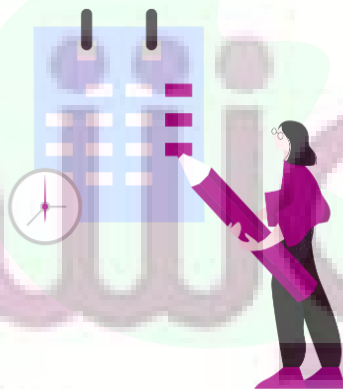
برنامه‌ی متعادل یعنی این که نسبت به توانایی‌ها واقع بین باشی و نگران نباش اگه اولش نتوانستی به شکل مناسبی برنامه‌ریزی کنی. کم‌کم با آزمون دادن متوجه وضعیت خودت در مورد هر کدام از درس‌ها میشی و می‌تونی به برنامه‌ی مناسب مخصوص به خودت داشته باشی. (بهت پیشنهاد می‌کنم که به سری به مقاله‌ی برنامه‌ریزی بزنی. اون جا تکنیک‌های برنامه‌ریزی رو از بر میشی.)

لطفاً برای تمام لحظات برنامه‌ریزی نداشته باش. توی روان‌شناسی به اصطلاح خوشگل دهن پر کن داریم به اسم "استهلاک قدرت کنترل". یعنی ما از نظر روانی تا به جایی می‌تونیم خودمون رو کنترل کنیم. بعد از اون، از کنترل خارج میشیم و کنترل همه چی هم از دست ما خارج میشه. برای همین که همیشه توی هر زمینه‌ای رعایت اعتدال خیلی مهمه. وقتی به برنامه‌ی ورزشی سفت و سخت برای خودت در نظر میگیری یا به رژیم غذایی خیلی شدید رو توی برنامه‌ی میزبانی، هر چه قدر هم تا به مدت به این برنامه‌ریزی‌های بدون انعطاف پایبند بمونی، به جایی خسته میشی و دیگه نه تنها به خودت سخت نمی‌گیری بلکه به دفعه نسبت به به حد معتدل از ورزش و یا رژیمت هم کاملاً دلسرد میشی. و این جوریه که عمر اون برنامه‌ریزی خیلی زود تموم میشه. کنکوری جان، توی درس خوندن هم داستان همینیه. تو نمی‌تونی برای دقیقه به دقیقه و حتی گاهی ساعت به ساعت پیش‌بینی‌های خاصی داشته باشی. نمی‌تونی توی برنامه‌ریزیت مشخص کنی که قراره مثلاً از ساعت نه تا نه و ده دقیقه تنقالات بخوری یا دستشویی بری. میشه به نظرت؟! به مرور این برنامه‌ریزی نه تنها خست می‌کنه، بلکه بی ارزش میشه. چون انعطافی نداره و ناچار میشی خیلی وقت‌ها از چهار چوبش خارج بشی. پس یادت باشه همیشه (هر روز) زمان‌هایی رو توی برنامه‌ریزی در نظر بگیری که کنترل خاصی در موردشون وجود نداره.

و حتماً برای به روز از هفته برنامه‌ی مشخصی در نظر بگیر. مسلماً به معنی این نیست که قراره اون روز خودت رو بزنی به بی‌خیالی و به سره بخوابی. معنیش اینه که همون روز وقتی صبح از خواب بیدار شدی، برنامه‌ریزی کنی و در لحظه تصمیم بگیری که می‌خوای چی کار کنی.

کنکوری جان؛ تو به به چه چک لیست نیاز داری!

توی این چک‌لیست برنامه‌ها و کارهای روزانه رو یادداشت کن. (چه درسی و چه غیر درسی). چرا؟ باعث میشه مجبور نباشی دائماً بهشون فکر کنی.





ذهنت آزاد میشه، ازطرفی مطمئنی که فراموششون نمی‌کنی و طبق یه لیست منظم و طبقه‌بندی شده بهشون رسیدگی می‌کنی.

البته لطفاً وسواسی عمل نکن. قرار نیست تمام جزئیات کارهای روزانت رو وارد لیست کنی. برنامه‌های مهم، وقت گیر، اصلی و خلاصه، واجبات رو بنویس. یه چک لیست شلوغ و پر از فرعیات، بیشتر مدیریت زمانت رو مختل می‌کنه. برنامه‌هایی که در لحظه انجام میشن، جایی توی چک لیست روزانت ندارن مگه این که توی همون لحظه فرصت رسیدگی بهشون رو نداشته باشی و نگران باشی که فراموششون کنی.

چک لیستت رو با توجه به درجه‌ی اهمیت هر کدوم از برنامه‌ها اولویت‌بندی کن. مثلاً می‌تونی با امتیاز ۱، ۲، ۳ بهشون رتبه بدی. و ترجیحاً تا وقتی برنامه‌های رتبه‌ی اولت انجام نشدن، سراغ درجه ۲ها و درجه ۳ها نرو.

مدیریت زمان به روش آیزنهاور

توی این روش، قبل از انجام هرکاری از خودت بپرس، چه قدر انجام اون کار اهمیت داره و چه قدر انجامش فوریه...

بر اساس جوابی که به این دوتا سوال میدی، برنامه‌ها تقسیم‌بندی میشن و درجه پیدا می‌کنن.

کارهای مهم و فوری، تصمیماتی هستن که باید توی اولین فرصت انجام بشن. (مثل کارهای مهمی که توی زمان مناسب بهشون رسیدگی نشده). از اون جایی که فوریت این جا شرطه، دقت و کیفیت کمی پایین میاد.

کارهای مهم و غیرفوری، برنامه‌هایی رو شامل میشن که دقیقاً در راستای اهداف تو هستن. باید وقت بذاری و با مدیریت درست توی زمان مناسب انجامشون بدی.

کارهای غیرمهم و فوری، تصمیماتین که مهم به نظر میرسن اما منفعتی برای تو ندارن و در واقع در راستای اهداف افراد دیگه‌ای هستن. می‌تونی این کارهارو به بقیه بسپری و خودت رو خلاص کنی.

کارهای غیرمهم و غیرفوری، کارهای خنثی، بی‌خاصیت و بدون سود رو شامل میشن. خلاصه این که کلاً بی‌خیالشون بشی بهتره.

انجام چند کار باهم اکیدا ممنوع، حتی شما دوست عزیز!

چند بُعدی بودن توی یه زمان مشخص، نه تنها زنگ بازی و مدیریت زمان محسوب نمیشه، بلکه کیفیت رو پایین میاره و تمرکز رو مختل می‌کنه. همون طور که بروسلی جان میگه: من از مردی





که ده هزار ضربه رو یک بار تمرین کرده نمی‌ترسم. اما از مردی که یک ضربه رو ده هزار بار تمرین کرده می‌ترسم!

و یادت باشه همیشه شروع و پایان هرکاری همون قدر که مهمه و به چشم میاد، انرژی بیشتری هم نیاز داره. یه مثال جالب هست که میگه یه هواپیما زمان بلند شدن از زمین و فرود اومدن، بیشترین سوخت رو مصرف می‌کنه؛ خیلی بیشتر از میانه‌ی پرواز توی آسمون. پس انجام دادن چندکار با همدیگه به صرفه نیست. و اگه تمرکزمون رو روی یه برنامه بذاریم، هم دقتمون بالاتر میره. هم انرژی کمتری صرف می‌کنیم و هم نتیجه‌ی بهتری می‌گیریم.

تداوم یا توقف؟! مسئله این است...

خیلی وقت‌ها ممکنه فکر کنی اگه قراره توی یه کاری نتیجه‌گیری باید بدون توقف و مداوم درگیر اون کار باشی. واسه همین شاید برات پیش اومده باشه که برای یه امتحان چهار یا پنج ساعت بدون استراحت و پشت سرهم درس بخونی اما بعد از امتحان و حتی در حین امتحان ببینی که عملکردت خیلی ضعیف‌تر از اون همه تلاش بوده.



واقعیت رو همیشه انکار کرد. مغز به استراحت نیاز داره. در واقع ممکنه اگه دوساعت مطالعه‌ی متعادل داشته باشی، به نتیجه‌ی خیلی بهتری دست پیدا کنی؛ نسبت به سه یا چهار ساعت مطالعه‌ی پیوسته و افراطی. پس لطفاً هر چهل و پنج دقیقه تا یک ساعت، یه استراحت کوتاه به خودت و مغزت بده. و حتی برای بالا بردن انگیزت می‌تونی برای هر بازه‌ی مطالعاتی (با همین زمان مناسب) یه هدف تعیین کنی.

انگیزه و مدیریت زمان!

خیلی ساده و به کمک یه تابلوی دست ساز یا حتی یه تخته وایت برد می‌تونی، انگیزت رو بالاتر ببری. فقط کافیه اهداف میان مدت رو روی اون بنویسی و جلوی چشمت بذاریش. (می‌تونی از عکس و خودکارهای رنگی هم استفاده کنی). لطفاً تا حد امکان اهدافت رو روشن، واضح و تاکیدی بنویس. و مطمئن باش که بهت کمک می‌کنه که به برنامه‌هات پایبندتر باشی و بهتر از زمانت استفاده کنی.



با قانون ۵ ثانیه آشنا شو!

۵ ثانیه از تصمیم تا اقدام... این قانون میخواد بهت بگه وقتی تصمیم به انجام کاری گرفتی، ۵ ثانیه وقت داری که برای انجام اون اقدام کنی. اگه توی این ۵ ثانیه‌ی حساس برای انجامش دست به کار نشی، احتمال این که دیگه بری سراغش یا توی برنامه‌ی اون روزت بگنجونیش، خیلی کم میشه.



بین فرض کن میخوای ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شی. وقتی صبح صدای زنگ ساعت بیدارت میکنه، ۵ ثانیه وقت داری که از تخت دل بکنی. در غیر این صورت، به احتمال خیلی زیاد نمی‌تونی به موقع قید خواب رو بزنی و می‌رسی به مرحله‌ی خواب‌های دنباله‌دار. 😊 خلاصه این که طبق این قانون، اگه سریع برای رسیدگی به برنامه‌ها دست به کار نشی، مغزت اون کار رو اشتباه یا غیرضروری تلقی میکنه و تا بیای حالیش کنی که مهمه، کلی از برنامه‌ها جا می‌مونی.

حرف آخر!

کنکوری جان، برای ورزش یا پیاده روی یا حرکات موزون (و صدا البته تنفس عمیق زمان بذار) برای این که پر انرژی‌تر و فعال‌تر و سرحال‌تر باشی...

موفقیت بهت میاد ...

ایران توانست
توشه ای برای موفقیت

قبل از آزمون... بعد از آزمون...!!!

قبلا در مورد تکنیک‌هایی که سر جلسه‌ی آزمون به کارت میان، یه گپ خودمونی داشتیم. به طور کلی، خیلی از داوطلب‌ها با این مسئله درگیرن، که چرا توی آزمون عملکردشون خوب نبوده اما وقتی همون آزمون رو بعدا توی خونه حل می‌کنن، نتایجش خیلی اوکی‌تر و بهتره. خب باور کنی یا نه، همه چیز به اون زمانی که سر جلسه‌ی آزمون می‌گذرونی، برنمی‌گرده. در واقع با رعایت کردن یه سری موارد ساده قبل از آزمون، میتونی خودت رو از نظر روانی و فیزیکی برای آزمون دادن آماده کنی.

مثلا اینکه از این داوطلب‌های دقیقه آخری نباشی و صبح آزمون، حداقل یک ساعت زودتر از وقتی که می‌خواهی خونه رو ترک کنی، از خواب دل بکنی. تا هم مجبور نشی از صبحانه خوردن بگذری و هم نگران دیر رسیدن نباشی.

دوم اینکه حتما قبلا از رفتن، نرمش کن!!! قرار نیست بدنسازی کار کنی. ولی یه نرمش سبک باعث میشه آمادگی ذهنی و روحی بهتری داشته باشی.

یه دوش پنج دقیقه‌ای، خیلی وقت رو نمی‌گیره. پس قیدش رو زن.

نفس عمیق کشیدن یا گوش دادن به یه موسیقی بی‌کلام و آرامش‌بخش، می‌تونه خیلی حالت رو بهتر کنه.

شب قبل از آزمون حتما خواب کافی داشته باش. (نیاز نیست یکپهو تصمیم‌گیری همه‌ی مباحث خونده و نخونده رو، توی یه شب تا صبح جمع کنی! باور کن یه خواب کافی و با کیفیت بیشتر کمکت می‌کنه).

کنگوری جان؛ بردن ساعت رو به جلسه‌ی آزمون فراموش نکن.

نوشیدنی و تنقلات شیرین (ترجیحا قند ساده نباشه) رو سر جلسه‌ی آزمون فراموش نکن.





بعد از آزمون هم، داستان ادامه داره و یادت نره برای تحلیل آزمونت برنامه‌ریزی کنی. لطفاً



بین ۱.۵ تا ۲.۵ روز وقت براش بذار. میدونم ممکنه با خودت فکر کنی که اگه وقتت رو برای آزمون بعدی بذاری، بهتره. اما یادت نره این فداکاری رو برای یه نتیجه‌ی عالی توی آزمون‌های جامع و کنکور انجام میدی. در مورد تحلیل آزمون توی یه مقاله‌ی دیگه مفصل باهم صحبت می‌کنیم.

راستی، کم اهمیت‌ترین چیز توی آزمون دادن، رتبه و ترازه. پس خیلی خودت رو درگیر این بازی کثیف نکن و به جاش تمرکزت رو بذار روی تحلیل آزمون. (بین چند بار دارم روی تحلیل آزمون تاکید میکنم!!! جدی بگیرش کنکوری جان).

تکنیک دو خودکار برای بعد از آزمون فراهموش نشه...

برای تونستن
توشه ای برای موفقیت

تحلیل آزمون

سخن بزرگان : تحلیل آزمون، مهم‌ترین گام آموزشی!!!

یعنی کلا هرچی که خوندی و مرور کردی و آزمون دادی به کنار، تحلیل آزمونه که حجت رو بر تو تموم می‌کنه.



برای برداشتن این قدم مهم، از نقاط قوت توی آزمون شروع کن و نقاط ضعف رو بذار برای آخرکار (بی خیال ترتیب درس‌ها توی دفترچه). اگه توی آزمون‌های آزمایشی شرکت می‌کنی که معمولا هم با فاصله‌ی ۲ تا ۳ هفته‌ای برگزار میشن، باید ۱.۵ یا ۲.۵ روز از وقتت رو صرف آزمون قبل کنی، به مرور زمان خودت می‌فهمی که چه راه آسون اما خفنی برای رشد تراز و پیشرفته. گفتیم که مهمه!!!

حالا از درسی که توی اون به نظر خودت بهتر عمل کردی شروع می‌کنیم، اما توی همین درس هم، تست‌ها اولویت‌بندی میشن:

- تست‌هایی که درست حل کردی و تسلط بیشتری روی اون‌ها داشتی.
 - تست‌هایی که ناقص حل کردی، شک‌دار بودن و یا غلط حل کردی. تسلط روی این تست‌ها متوسط و نصفه و نیمه بوده.
 - تست‌هایی که اصلا حل نکردی که تقریبا تسلط این جا معنی نداره.
- این یه اولویت‌بندی منطقی و معقوله. اما از اون جایی که تعداد تست‌ها زیاده و شاید وقت کافی نباشه، معمولا داوطلب‌ها، تحلیل تست‌هایی که درست حل کردن رو به آخر کار موکول می‌کنن (اگه وقتش بود) که اشکالی هم نداره و اوکیه.



پس اول تست‌های دسته‌ی دوم رو تحلیل و بررسی کن و بعدش تست‌های دسته‌ی سوم رو توی برنامه‌ت جا بده. تازه اون موقع متوجه میشی خیلی از تست‌هایی که سر جلسه‌ی آزمون به خاطر استرس و خستگی یا هر دلیل دیگه‌ای نتونستی حل کنی، اون قدر اهم سخت نبودن. خلاصه این تحلیل آزمون، یه جورایی بهت اعتماد به نفس میده و ساپورت روحیت می‌کنه. تازه این جدا از نکات درسی تازه و خوبیه که با این کار یاد می‌گیری.

حالا از اون جایی که دفتر خلاصه‌نویسی‌ت رو بخش‌بندی کردی، شماره‌ی تست‌های مهم رو همراه با تاریخ آزمون توی بخش مربوط به خودش اضافه کن. نتیجه‌ی فوق‌العادشو توی دوران جمع‌بندی به وضوح می‌بینی.

پس کنکوری جان؛ اگه تا الان با تحلیل کردن آزمون میونه‌ی خوبی نداشتی، از الان به بعد سعی کن باهات کنار بیای، چون کمک کننده‌تر از اون چیزیه که به نظر میرسه.



برای توست

توشه‌ای برای موفقیت

آشنایی با تکنیک دو خودکار

تکنیک دو خودکار رو هم میشه برای آزمون‌های اصلی و هم برای آزمون‌های توی خونه (آزمون‌هایی که قبل از آزمون اصلی و به عنوان تمرین باهاشون درگیر میشی) استفاده کرد. روال کار این جوریه که یه بار آزمون رو به صورت زمان‌دار با یه خودکار (مثلا آبی) حل می‌کنی و



قبل از این که بری سراغ تحلیل آزمون، یه بار دیگه به سوالات با وقت نامحدود و با یه خودکار دیگه (مثلا قرمز) جواب میدی. در نهایت درصدگیری می‌کنی و میری سراغ همون مرحله مهمه، یعنی تحلیل کردن.

یه نکته‌ی مهم در مورد استفاده از این تکنیک توی این مرحله اینه که، گاهی

ممکنه بین درصد یا زمان دفعه‌ی اول که با وقت استاندارد و دفعه‌ی دوم که با وقت نامحدود به سوالات آزمون جواب میدی، اختلاف زیادی وجود داشته باشه. در این صورت باید بررسی کنی و ببینی کدوم سوالات رو با خودکار قرمز و توی دفعه‌ی دوم حل کردی (یعنی بلد بودی اما تسلط کافی نداشتی). تحلیل این دسته از سوالات توی اولویت قرار میگیرن.

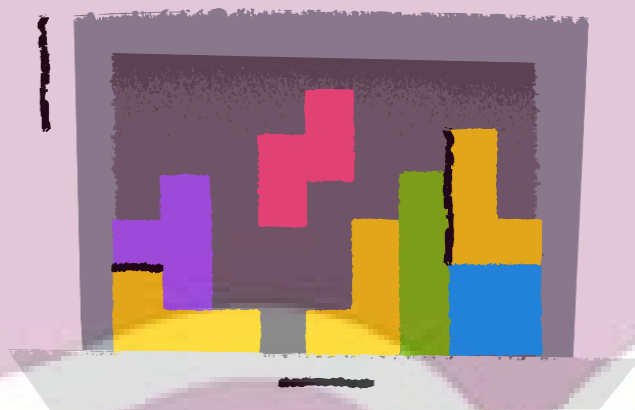
از دستاوردهای این تکنیک بگم برات...

۱. متوجه میشی یه سری از سوال‌ها ساده بوده اما با خودکار آبی حلشون نکردی. این مسئله از نظر روحی بهت کمک میکنه چون می‌فهمی سواد بیشتری داری و فقط باید روی مهارت توی انتخاب تست‌ها بیشتر کار کنی.



تحلیل کارنامه

درس می‌خونی... آزمون میدی... اما وقتی آزمون دادنت به پیشرفت کمک می‌کنه، که تحلیل



آزمون و تحلیل کارنامه رو هم توی برنامه بذاری. پس خیلی خلاصه در مورد تحلیل کارنامه با هم صحبت کنیم.

کنکوری جان! برای تحلیل کارنامه، اول برو سراغ نقاط قوت. باید ریشه‌یابی کنی و ببینی چه جوری توی اون درس عملکرد خوبی داشتی. (چه طور شد که این

طور شد؟!)) تا بتونی این موفقیت رو به بقیه‌ی درس‌ها هم تعمیم بدی.

بعدش، برو سراغ هدف گذاری‌هایی که کرده بودی. (توی هر آزمون ۲ الی ۴ تا درس رو هدف گذاری کن، بعد ببین زدی به هدف یا نه)

یه نکته‌ی مهم دیگه در مورد تحلیل کارنامه، اینه که چند تا سوال حل کردی!! یعنی ممکنه توی دو تا آزمون متوالی، توی یه درس خاص پیشرفت چشمگیری توی درصد و نتیجه نداشته باشی. اما تعداد سوال‌هایی که باهاشون درگیر شدی و حل کردی بیشتر شده باشه. خب تعداد سوال‌ها بیشتر شده، متعاقبش تعداد درست و غلط‌ها هم بیشتر شده و درصد نهایی پیشرفت خاصی رو نشون نمیده. در حالی که درواقع، تو پیشرفت کردی و کم‌کم می‌تونی درصد رو هم بهتر کنی. اگه هم بهتر نشد، می‌تونی از یه مشاور کمک بگیری.

توشه‌ای برای موفقیت



دو کلام حرف حساب با اولیا: (کنکوری جان، برو بزرگتر تو بیار)

لطفا در مورد تحلیل کارنامه به داوطلب فشار نیارین. خودش به اندازه‌ی کافی تحت فشار هست. حساسیت بیش از اندازه، گاهی وقت‌ها کنکوری‌های تلاشگر رو هم به راه تقلب توی آزمون می‌کشونه. پس لطفا یا کارنامه‌ی داوطلب رو بررسی نکنین یا اگه این کارو می‌کنین، یادتون باشه درصد یا تراز پایین توی آزمون‌های آزمایشی، چیزی از ارزش تلاش یه کنکوری کم نمی‌کنه.

حرف آخر

اینکه، تحلیل کارنامه قرار نیست وقت زیادی بگیره. خیلی وسواسی برخورد نکنین ولی حتما انجامش بدین تا این آزمون‌های گاهی دوست نداشتنی، به یه دردی خورده باشن. بابت درصد و نتیجه هم خیلی حساس نشین و خودتونو سرزنش نکنین. با تلاش بهتر، جبران میشه.

ایران توانسته
تجربه‌ای برای موفقیت

امتحان نهایی



دانش‌آموزایی که باید با امتحان نهایی دست و پنجه نرم کنن، خودشون دو دسته میشن:
یه سری‌ها؛ هنوز به غول کنکور نرسیدن و دغدغه‌شون فقط همین امتحان نهاییه.

اما دسته‌ی دوم؛ اونایی هستن که سال آخر دانش‌آموزیشون رو می‌گذرونن و مجبورن هم با امتحانات نهایی درگیر بشن، و هم به کنکور فکر کنن. دوستان این دسته ممکنه خیلی توی برنامه‌ریزی

سردرگم بشن، یا مثلاً پیش خودشون بگن امتحان نهایی که مهم نیست. کنکور اصل کاریه. اما حقیقت اینه که این دوتا، هیچ منافاتی باهم ندارن. البته اگه شیوه‌ی درست درس خوندن برای هر کدام از این دو دغدغه رو یاد گرفته باشن. تجربه و آمار نشون داده، کنکوری‌های عزیزی که امتحانات نهایی رو به روی مبارکشون نیاوردن، توی بحث کنکور هم خیلی مصمم عمل نکردن و بالعکس.

درس خوندن امتحانی برای فارغ از کنکوری‌ها، چندتا مرحله داره

اول از همه؛ قبل از مطالعه‌ی اصلی یه پیش‌خوانی از مطلب داشته باش. یه نگاه به سرفصل‌ها و تصاویر کتاب بنداز و ببین اصلاً موضوع چیه.

مرحله‌ی دوم؛ سوال سازه!! یعنی چندتا از نمونه سوالات امتحانی مربوط به اون فصل یا حتی تمرین‌های خود کتاب رو بخون، حتی نیازی نیست بهشون جواب بدی؛ تا وقتی می‌خواهی مطلب رو مطالعه کنی، بدونی باید دنبال جواب چه سوالاتی باشی.

مرحله‌ی سوم؛ مطالعه اصلی که برای هر درس یه روش متفاوت وجود داره. بعداً تخصصی‌تر درباره‌ی هرکدام حرف می‌زنیم.



مرحله ی چهارم؛ هم مربوط به مروره. نکته ی مهم توی این مرحله اینه که هرچه قدر بیشتر به مطلب رو بخونی، بهتر توی ذهنت جاسازی میشه. پس به لطفی به خودت کن و با گفتن این که من به بار می خونم ولی مفهومی می خونم، خودت رو گول زن!!! و به مرور کردن رو بیار. راستی، توی این مرحله خلاصه نویسی هایی که از قبل داشتی خیلی خیلی به کارت میاد. اگر هم خلاصه نویسی توی دست و باله نبود، اشکالی نداره. بچسب به همون سرفصل ها و دوباره بخونشون.

مرحله ی پنجم؛ بازگویی کردنه. یعنی چی؟ یعنی کتاب رو می بندی و سعی می کنی مطالب رو واسه خودت تکرار و دسته بندی کنی. و اگه توی یادآوری قسمتی به مشکل خوردی، دوباره به کتاب رو میاری و با مرور دوباره ی اون بخش، یادگیری رو کامل می کنی.

و نکته ی مهم آخر؛ اینکه...، روایت داریم حل نمونه سوالات امتحان نهایی، بر هر درد بی- درمان دواست. هرچی بیشتر، بهتر. (حتی اگه فرصت نکردی خوندن همه ی مطالب رو تموم کنی)

و اما در مورد دسته ی دوم یعنی دوستان دو دغدغه ای

می دونم کار تو سخت تره کنکوری عزیز. اما فرار از امتحان نهایی چاره ی کار نیست، باید برایش وقت بذاری منتها با به روش متفاوت... باید برنامه ریزیت توی بازه ی حدودا به ماهه ی امتحانات، جوری باشه که با نزدیک تر شدن به امتحان آخر، هم چنان درس های امتحانات قبلی رو هم مرور کنی. بذار به کم توضیح بدم و شفاف سازی کنم...

برای امتحان اولت، به بررسی کن و تخمین بزن که حدودا چه قدر زمان برای مطالعه ی اون درس نیاز داری و بقیه ی وقت رو مثل قبل از زمان امتحانات، کنکوری برنامه ریزی کن. اما از امتحان اول به بعد، روش کار تغییر میکنه چون ممکنه زمان کافی برای برنامه ریزی کنکوری به سبک قبلت رو نداشته باشی. پس، توی فرصت امتحانی دوم الی آخر، دروس امتحانات قبلی رو هم به صورت آزمونی مرور کن. یعنی از هر مبحث امتحان قبل، چندتا تست حل کن. پس برنامه این جوری پیش میره که توی فرصت پیش از هر امتحان، علاوه بر مطالعه ی اون درس، از دو یا سه تا از دروس امتحانات قبلی تست حل کنی و آزمون بدی. این جوری، وقتی به امتحان آخر رسیدی، همه ی درس های امتحانات گذشت رو هم یادته و از کنکور عقب نیفتادی.

ایران تولد
توشه ای برای موفقیت

فصل سوم

به نظر من ...

ایران توتنت

توشه ای برای مونت

انتخاب مشاور خوب



می‌دونم خیلی وقتاً پیش خودت می‌گی من که خودم بلدم برنامه‌ریزی کنم، من که خودم اشکال کارم رو می‌دونم و در جریان کنکور و جزئیاتش هستم. پس دیگه چه نیازی به مشاور هست؟!

اما واقعیت اینه که نقش یه مشاور فقط این نیست که بهت برنامه‌ریزی یاد بده و یا خودش برات برنامه‌ریزی کنه. هر چند که می‌تونم با اطمینان بگم تعداد زیادی از داوطلب‌ها که فکر می‌کنن بهترین برنامه‌ریزی رو دارن هم، هنوز با خیلی از تکنیک‌های مطالعه‌ی کنکوری آشنا نیستن. اما جدا از این موضوع، یه مشاور خوب علاوه بر این که توی برنامه‌ریزی بهت کمک میکنه، باعث میشه که به برنامه‌ت پایبند و وفادار باشی و اون رو جدی‌تر بگیری. در واقع با یه نظارت درست، به پیشبرد برنامه‌هات کمک میکنه.

پس راستش رو بخوای، داشتن یه مشاور در هر صورت نقش مثبت و موثری توی پیشرفت داره حتی اگه اون مشاور خیلی هم قوی و فوق‌العاده نباشه.

- یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های یه مشاور خوب اینه که بهت انگیزه میده و در هر حالتی کمک میکنه که شرایط روحی متعادل و مثبتی داشته باشی.

سخن بزرگان : مهم‌ترین چیز برای یه داوطلب کنکوری اینه که با حال خوب درس بخونه. پس مشاورت باید بتونه حالت رو خوب کنه.

- ممکنه مشاورهایی باشن که سواد و اطلاعات خیلی خوبی دارن، اما اصول برقراری ارتباط با دانش‌آموز رو بلد نیستن و نمی‌تونن یه ارتباط صمیمانه با اون برقرار کنن. این موضوع باعث



- میشه داوطلب نتونه به مشاورش اعتماد کنه و مشکلاتش رو با اون در میون بذاره؛ و یا این که به جای انگیزه گرفتن از مشاورش، فقط دچار نگرانی و ناامیدی بشه.
- درسته که مشاور باید سختگیر باشه. باید بتونه تا حدی شرایط رو کنترل کنه و نظارت مناسب و کاملی داشته باشه. اما سختگیر بودن به معنی بداخلاق بودن نیست. پس مشاورى رو انتخاب کن که در وهله‌ی اول، با وجود این که توی کارش جدیت داره و ازش حساب می‌بری، بتونی بهش اعتماد کنی و ارتباط صمیمانه‌ای باهاش برقرار کنی. حرف‌زدن با اون نگرانی‌هات رو کم کنه و باعث تقویت اعتماد به نفس و روحیت بشه.
 - دومین اصل برای انتخاب یه مشاور خوب، دانش و اطلاعات اون مشاوره. یعنی چی؟ یعنی کسی که صرفاً با سرفصل‌های کتاب‌ها آشنایی داشته باشه، مشاور نیست!!! بلکه مشاور باید پیگیر اخبار و قوانین کنکور باشه. باید از سهمیه‌ها، آمار کنکورهای گذشته، تاثیر معدل و... آگاهی داشته باشه. باید بروز باشه و شرایط کنکورهای اخیر رو بررسی کرده باشه.

کنکوری جان: برای فهمیدن این موضوع، می‌تونى توی اولین جلسه‌ی مشاوره، چندتا سوال چالشی و جزئی در ارتباط با قوانین و وضعیت کنکورهای چندسال اخیر از مشاورت بپرسی تا متوجه بشی که چه قدر در جریان داستان کنکوره.

آینده‌نگری کار ساده‌ای نیست. هیچ مشاورى نمی‌تونه تضمین کنه که توی کنکورهای آینده شرایط دقیقاً چه جوریه و یا این که تو چه عملکردی قراره داشته باشی. اما واقعیت اینه که اگه مشاورى علم کنکور رو بلد باشه و پیگیر و بروز باشه، می‌تونه با بررسی و کشف ارتباط کنکورهای مختلف، به یه دید نسبی از وضعیت کنکور بعدی دست پیدا کنه و پیش‌بینی نسبتاً مناسبی از سطح آزمون و سوالات و یا عملکرد تو داشته باشه. درسته که این پیش‌بینی‌ها صددرصد دقیق نیست اما توی برنامه‌ریزی کمک بزرگی میکنه و می‌تونه به مطالعه‌ی داوطلب جهت بده.

کنکوری جان: بد نیست کانال تلگرام، وب سایت و به طور کلی فعالیتهای مشاور رو توی فضای مجازی بررسی کنی. به این ترتیب، هم با سبک مشاورش بیشتر آشنا میشی، هم از رزومه و تجربه‌ی کاریش اطلاعات نسبی بدست میاری و مهم‌تر این که می‌تونى واکنش مشاور رو به اخبار حواشی کنکور بررسی کنی.

- حواشی‌ای مثل جابجایی تاریخ کنکور، تغییر ظرفیتهای، تغییر تاثیر معدل و...
- یه مشاور خوب باید در جریان این حواشی باشه اما به اون‌ها دامن نزنه. اون قدر درگیر این مسائل و جزئیات نشه که داوطلب رو هم ناخودگاه از مسیر اصلی دور و ذهنش رو درگیر حواشی کنه.



• یه مشاور خوب جدا از این که باید با دفترچه‌ی آزمون کنکور آشنا باشه، باید تسلط کاملی هم روی دفترچه‌ی انتخاب رشته داشته باشه. باید همه‌ی رشته‌های دانشگاهی رو بشناسه و به وضعیت تحصیلی و آینده‌ی شغلی اون‌ها دید جامعی داشته باشه تا بتونه با توجه به رتبه‌ی کنکور و صد البته علاقت، توی انتخاب رشته راهنمایی کنه.

• و اما آگاهی کامل از سرفصل‌ها و تغییرات کتاب‌های درسی هم از ویژگی‌های یه مشاور



خوبه. اون باید بدونه که کدوم مباحث رو میشه باهم ترکیب کرد و سوالات ترکیبی کنکور از کدوم سرفصل‌ها می‌تونه باشه. باید بدونه کدوم مباحث پیش‌زمینه‌ی مطالعه و یادگیری مباحث دیگه هستن. و اهمیت هر موضوع و زمان لازم برای مطالعه‌ی هر سرفصل رو بدونه.

بنابراین بهتره قبل از انتخاب یه مشاور به صورت دائمی، درباره برنامه‌ی آموزشی و انگیزشی اون توی دوران کنکور ازش سوال پرسى و ببینی که آیا مناسب تو هست یا نه.

راستی، یه پیشنهاد خوب برات دارم. خیلی عالی میشه اگه مشاورى داشته باشی که یه تیم کامل و حرفه‌ای رو در کنارش داره. منظورم از تیم، متخصص تغذیه، پزشک و روان‌شناسه. و خیلی عالی‌تر میشه اگه مشاورت با گروهی از اساتید دروس مختلف همکاری داشته باشه. این تیم کامل می‌تونن بهت کمک کنن که توی هر زمینه‌ای راحت‌تر مشکلاتت رو حل کنی. **(مشاور**

لاچری به این میگن! ☺)

پس مشخصاً یه مشاور خوب باید هم به جنبه‌ی آموزشی مشاوره

توجه داشته باشه و هم جنبه انگیزشی رو در نظر بگیره. تا داوطلب به هیچ عنوان به فکر کمک

گرفتن از دو مشاور نیفته. **(اکیدا ممنوع)**

کنکوری جان؛ از مقایسه‌ی عملکرد مشاورهای مختلف دست بردار. این یه امر کاملاً بدیهیه

که هر مشاور شیوه‌ی برنامه‌ریزی خاص خودش رو داره. نمیشه هیچ کدوم از این روش‌ها رو زیر سوال برد. فقط باید ببینی که کدوم روش برای تو و پاسخ به دغدغه‌هات مناسب‌تره.

ایران لوست
لوشه ای برای موفقیت

هدف ...

اصلا مگه میشه بدون آرزو و هدف زندگی کرد؟! می‌دونم خیلی وقت‌ها رسیدن به رویاهامون چندان آسون به نظر نمی‌رسه. وقتی به این فکر می‌کنیم که چه قدر با تحقق اون‌ها فاصله داریم، ممکنه جا بزنی و بریم تو فاز هر چه پیش آید، خوش آید.



اما واقعیت اینه که هر چقدر بزرگ‌تر فکر کنی، هر چقدر بیشتر اهدافت رو باور کنی و برای واقعی شدن رویاهات وقت بذاری، متوجه میشی که آرزوهات چندان هم دور از ذهن به نظر نمی‌رسن.

فرض کن همین الان یه غول چراغ جادو آماده‌ست تا آرزوهات رو برآورده کنه. ازت می‌خواد تا خوب فکر کنی و بفهمی که واقعا چه چیزهایی از خودت و زندگیت

می‌خوای. اما این غول چراغ جادو یه قرارداد طولانی مدت باهات می‌بنده و بهت قول میده که مثلا حدود ۱۰ یا ۲۰ سال دیگه تو رو به همه‌ی خواسته‌هات برسونه. فقط باید با خودت روراست باشی و اون آرزوهات رو تمام و کمال براش بنویسی. در این صورت، از این غول دست و دلباز که سر راهت قرار گرفته، چه خواسته‌هایی داری؟ بهش فکر کردی که ۱۰ سال دیگه کجا و توی چه جایگاهی هستی؟ آگه تا حالا ننشستی سنگ‌هاتو با خودت و ابکنی و هدف‌هات رو برای خودت شفاف‌سازی کنی، الان وقتشه...

تو بشه ای برای موفقیت



همه‌رو همین الان بنویس... هر چیزی که می‌خواهی به دست بیاری و به هر جایی که می‌خواهی برسی. می‌تونی درباره‌ی آینده‌ی شغلیت بنویسی یا درباره‌ی مدرک تحصیلت هدف‌گذاری کنی. می‌تونی به جایگاه اجتماعی فکر کنی یا حتی به سفرهایی که می‌خواهی بری. اگه بخوای می‌تونی به ازدواج و زندگی مشترک فکر کنی. و خلاصه هر چیزی که دلت بخواد... بزرگ فکر کن و از تمام چیزایی که به ذهنت می‌رسه، بهترینشو بنویس؛ چون این غول چراغ جادو می‌تونه همه‌ی اونا رو بهت بده. آرزو کردن و هدف داشتن هیچ خرجی برات نداره. پس یه کم وقت بهت میدم تا ذهنت رو سر و سامون بدی و موقع نوشتن آرزوهات، چیزی رو از قلم نندازی...



اگه تونستی به هر کدوم از آرزوهایی که توی این لیست نوشتی فکر کنی، اگه تونستی خودت رو توی یه جایگاه شغلی، اجتماعی و تحصیلی عالی تصور کنی، تبریک میگم. چون توانایی رسیدن به همشون رو داری. ذهن تو همون غول چراغ جادوئه. تو می‌تونی ازش خواسته‌های کوچیک داشته باشی یا بزرگ‌تر فکر کنی و بهترین‌هارو برای آیندت بخوای. باور کن هر آرزویی که بذرش توی دلت کاشته بشه، جوونه بزنه و ذهنت رو درگیر کنه، می‌تونه تحقق پیدا کنه. اما قبل از رسیدن به اون تصویر ایده آل از آیندت یا همون هدف‌های بلندمدت، لازمه یه سری اهداف میان مدت برای خودت تعیین کنی. اهدافی که جایگاه تورو توی ۱ تا ۳ سال آینده مشخص می‌کنن. برنامه‌ریزی برای کنکور یه مثال خیلی واضح و ملموس از این اهداف میان مدته. یا خیلی چیزای دیگه که برای هر کسی می‌تونه متفاوت از بقیه باشه.



در واقع هدف میان مدت، نقطه‌ی عطفیه که اوج گرفتنت از اون جا شروع میشه و مسیر رو برای رسیدن به آرزوهای بزرگت واضح‌تر می‌کنه.

اهداف میان‌مدت رو بنویس و بذار برات مشخص باشه که کی و چه جوری قراره به اون نقطه‌ی عطف زندگیت برسی.

اما بدون باید با قدم‌های کوچیک ولی پیوسته شروع کنی. این قدم‌های کوچیک در واقع اهداف کوتاه مدت تو هستن. اهدافی که به صورت روزانه، چندروزه و یا هفتگی براشون برنامه‌ریزی می‌کنی. شاید به نظرت

مسخره باشه؛ اما باور کن این قدم‌های کوچیک دقیقاً در راستای تحقق بخشیدن به همون آرزوهایی هستن که با شور و انگیزه توی لیستت نوشتی.

بذار یه چیزی رو خیلی دوستانه اما صریح برات مشخص کنم. تمام دلایلی که برای موفق نشدن وجود دارن، چیزی بیشتر از بهانه نیستن. هیچ دلیل و منطقی برای موفق نشدن و جا زدن وجود نداره. هر اتفاق بدی که توی زندگیت بیفته، هر لحظه‌ی بدی که تجربه کنی، هر آدم بدی که وارد زندگیت بشه و یا حتی از دست دادن یه آدم خوب هیچ کدوم نباید تو رو از کسی که می‌خوای باشی و یا چیزی که می‌خوای بهش برسی دور کنه. متوجهی؟ همیشه یه راهی برای موفقیت وجود داره. و اگه راهی نبود، خودت یه راه تازه درست کن.

همه‌ی این برنامه‌ریزی‌ها و اهدافی که مشخص کردی، قراره اینو بهت یادآوری کنن. قراره بهانه تراشی‌ها رو ازت بگیرن و یادت بندازن اگه چیزی رو واقعا می‌خوای و اگه رویای بزرگی برای آیندت داری، دقیقاً از همین امروز باید شروع کنی... با دست برداشتن از توجیه و بهانه جویی.

و لطفاً یادت باشه. اتفاق اسمش روشه... افتادنیه. چه خوب باشه و چه بد، نمی‌تونی دستش روگیری که نیفته. اما... این تویی که نباید باهاش بیفتی. پس از اهداف و آرزوهای قشنگت به خاطر افتادن اتفاقات کوچیک و بزرگ دست نکش.

چون می‌گن، هر چیزی که توی دنیا بوده و هست، با یه رویا شروع شده... ☺

برای نوشتن
تو شده ای برای موفقیت

ورزش ...

می‌دونم از اون جایی که کنکور همیشه دغدغه‌ی مهمی بوده و هست، خیلی وقتا فکر می‌کنیم توی دوران آمادگی برای این آزمون مهم (امتحان الهی!!)، باید قید همه‌ی فعالیت‌های جانبی رو بزنیم و فقط بچسبیم به درس و کتاب. اما واقعیت اینه که بعضی از این فعالیت‌های جانبی، مهم‌تر از اونی هستن که بشه ازشون صرف نظر کرد. مثل ورزش کردن. در واقع ورزش، بهترین راه برای رفع خستگی و دفع انرژی‌های منفیه. که البته از نظر فیزیکی هم به سلامتی تو کمک می‌کنه و این خیلی اهمیت داره. همین طور، باعث حفظ آرامش و تمرکز هم میشه.



وقتی از ورزش کردن صحبت می‌کنیم صرفا منظورمون یه رشته‌ی تخصصی ورزشی نیست. بلکه حتی می‌تونی توی قالب پیاده روی یا نرمش‌های ساده این کارو انجام بدی. برای این که راحت‌تر منظورمو برسونم، خود مسئله‌ی ورزش رو به دو دسته تقسیم می‌کنم.

یه سری از ورزش‌ها: حدود یک یا دو ساعت وقت میبرن (بیشتر ورزش‌های باشگاهی). یا اگه بخوای تو زمان کمتری هم انجامشون بدی در هر صورت ورزش‌های انرژی‌بری محسوب میشن. مثل شنا، بدن سازی و...

و اگه به این ورزش‌ها علاقه داری و دنبال یه راه سالم برای تخلیه‌ی انرژی هستی، بهتره بدونی که این ورزش‌ها نیازمند برنامه‌ریزی هستن و انجام دادنشون توی هر موقعیت زمانی درست نیست. مثلا جا دادن این قبیل فعالیت‌ها توی روز یا شب قبل از آزمون‌ها کاملا اشتباهه.



اما دسته‌ی دوم از ورزش‌ها؛ اونایی هستن که وقت زیادی نمی‌گیرن و حتی توی ده یا پونزده دقیقه هم میشه انجامشون داد. مثل حرکات کششی یا یوگا. بهترین زمان ممکن برا انجام دادن این تمرینات ورزشی ساده اما پرکاربرد، وقت‌های استراحت بین بازه‌های مطالعاتی و همین‌طور بعد از بیدار شدن از خوابه. البته، حتی شب‌ها قبل از خواب هم میشه با کمک گرفتن از این فعالیت‌ها و ریلکس کردن عضلات، خواب بهتری داشت.

به نظر من بهترین کار اینه که حدود ۲۰ یا ۳۰ دقیقه از وقت روزانت رو به ورزش اختصاص بدی و حتی توی برنامه‌ت اون رو اضافه کنی، تا جدی‌تر گرفته بشه. چون باور کنی یا نه، این موضوع حتی روی عملکرد مغز هم موثره و ورزش مداوم و منظم، باعث تقویت حافظه میشه. (با این وجود اگه به ورزش‌های دسته‌ی اول علاقمندی، بهتره ساعت‌های منظمی رو در طول هفته براش در نظر بگیری. این ورزش‌ها هیچ تداخلی با نرمش‌های کوتاه مدت روزانه ندارن).



- در حین ورزش کردن، تنفس عمیق رو حتما تمرین کن. این کار به مرور زمان باعث کمتر شدن اضطرابات میشه و همین‌طور اکسیژن‌رسانی به مغز رو هم تقویت می‌کنه.



- البته این جا بیشتر به ورزش‌های فیزیکی اشاره کردیم و منظورمون درگیر کردن عضلات بود. اما اگه علاقمند باشی و بتونی براش برنامه‌ریزی کنی، ورزش‌های ذهنی مثل شطرنج هم می‌تونه مغزت رو فعال‌تر و خلاق‌تر کنه که البته بهتره بیشتر به عنوان یه تفریح و یه فعالیت جانبی بهش نگاه کنی. نه این که هر روز براش وقت بذاری.

موسیقی

"من همیشه هم‌زمان با درس خوندن، آهنگ گوش میدم. خیلی هم خوب متوجه مطالبی که می‌خونم، میشم..."

این چیزیه که زیاد شنیدیم و دیدیم. اما آیا واقعا این عادت، عادت درستیه؟ گوش دادن به موسیقی از اون فعالیت‌های جذابی که توی دوران کنکور، هم می‌تونه کمک کننده و هم می‌تونه مختل کننده باشه.

بد نیست یه کم دربارش حرف بزنیم.

اول از همه: یه بار برای همیشه این مسئله رو حل کنیم و ببینیم گوش دادن به موسیقی توی وقت مطالعه درسته یا نه...!!!



کنکوری جان: واقعیت اینه که

برای مطالعه، سکوت نسبی و دور بودن از صداهای حواس پرت کن، یه اصل

مهمه. نمیشه از مغز انتظار داشت که هم‌زمان روی چندتا موضوع تمرکز کنه و عملکرد با کیفیتی هم داشته باشه. پس تاکید می‌کنم که اگه می‌خوای مطالعه‌ی پر بازدهی داشته باشی، قید گوش دادن به موسیقی رو در حین مطالعه بزن. (اصرار نکن! خودتو هم گول نزن!)

اما اگه به دلیلی (یه دلیل منطقی مثل شلوغ بودن بیش از حد محیط مطالعه، به طوری که تمرکز برات سخت بشه)، ناچار بودی که سر و صدای اضافیه محیط رو توی یه آهنگ گم کنی، از یه آهنگ ملایم و بی کلام استفاده کن. استفاده از موسیقی‌هایی که همراه با شعر هستن، تمرکزت رو بیشتر بهم می‌ریزه.

موسسه ای برای موفقیت



یه گروه دیگه از افراد که مجاز به گوش دادن به موسیقی در حین مطالعن، داوطلب‌هایی هستن که ترازشون بالا و پایه‌ی درسیشون خوبه و عادت کردن که همیشه با ریتم آهنگ درس بخونن. در این صورت حذف موسیقی ممکنه تاثیر منفی روی روند مطالعشون داشته باشه. که البته، حتی در این مورد هم، داوطلب باید از مشاورش راهنمایی بخواد و این تخصص مشاوره که تشخیص بده موسیقی پیش‌زمینه‌ی مطالعه حذف بشه یا نه. (در صورت وابسته بودن به این سبک، باز هم موسیقی‌های بی‌کلام و کلاسیک پیشنهاد میشه)



به طور کلی، گوش دادن به موسیقی خیلی هم خوبه اما نه توی زمان مطالعه؛ و درستش اینه که مثلاً چهارتا بازه‌ی پنج دقیقه‌ای در طول روز و در طی مدت استراحت رو، به این فعالیت تقریبی اختصاص بدی (مثلاً صبح‌ها بعد از بیدار شدن، روزت رو با یه موسیقی پر انرژی و باحال شروع کن). اما بد نیست پلی‌لیست آهنگ‌هایی که گوش میدی رو یه بار دیگه بررسی کنی. باید موسیقی‌های غمگین، افسرده کننده و کسالت‌آور رو بی‌خیال بشی به قول معروف، فازت رو تغییر بدی. هرچقدر آهنگ‌هایی

که گوش میدی، ریتم شادتر و یا شعر پر انرژی‌تری داشته باشن، روحیت فوق‌العاده بهتر میشه، مغزت یه استراحت درست و حسابی میکنه و برای بازه‌ی بعدی مطالعه انرژی می‌گیری. پس لطفاً با گوش دادن به آهنگ‌های غمگین، حال خودت رو نگیر.

و اما قبل از خواب؛ می‌تونی خودت رو به شنیدن یه موسیقی ملایم و بی‌کلام دعوت کنی. حتی قبل از آزمون هم با گوش دادن به آهنگ‌های لایت و کلاسیک، تا حد زیادی آرامش پیدا می‌کنی و استرست کمتر میشه.

ایران تونل

توشه ای برای موفقیت

روتین



روتین صبحگاهی

5:00 - 5:10

الف) مراقبه (شکرگزاری) برای چیزایی که داری.

ب) عشق ورزیدن به کسی که دوست داری

ج) فکر کردن درباره‌ی مهم‌ترین هدف و سه اولویت روز

5:10 - 5:20 : نرمش و حرکات کششی

5:20 - 5:35 : دوش گرفتن با آب سرد/گرم/سرد/گرم/سرد

5:35 - 5:50 : صبحانه

5:50 - 6 : فکر کردن به سه هدف اصلی بلند مدت، سه هدف

اصلی میان مدت و سه هدف اصلی کوتاه مدت

6:00 : شروع روز

همیشه ناهار و شام راس یه ساعت مشخص باشه!

همیشه عصر (راس یه ساعت مشخص) پیاده روی داشته باش!

روتین شبانه

یک ساعت قبل خواب:

الف) تکمیل نواقص دفتر برنامه‌ریزی

ب) فکر کردن به اینکه روزت چطور پیش رفت

ج) کارهای ضروری فردا چیه؟

د) قبل اینکه بخوابی فقط به نقاط قوت روزت فکر کن! چرا؟

« مغز هنگام خواب آخرین داده‌های دریافتی رو تجزیه و تحلیل میکنه »

بهداشت خواب

عملا همیشه گفت خواب کافی و مناسب، هم به سلامت جسمت خیلی کمک می‌کنه و هم به



سلامت روح. مسلما توی یه دوره‌ی پر استرس و پرمشغله، مثل دوره آمادگی برای کنکور، استراحت و خواب معقول بازدهی ذهنیتو بیشتر می‌کنه و ظرفیت رو برای انجام فعالیت‌های روزانه بالا می‌بره.

اصلا تا حالا اصطلاح بهداشت خواب به گوشت خورده؟

بهداشت خواب؛ شامل مجموعه‌ای از عادت‌هاست که بهت کمک می‌کنه خواب راحت‌تر، عمیق‌تر و با کیفیت‌تری داشته باشی.

اول از همه می‌خوام بهت بگم چرا خیلی از افراد، با اختلالات خواب دست و پنجه نرم می‌کنن:

۱. اختلالات خواب ممکنه به بعضی از بیماری‌های جسمی مربوط بشه.
 ۲. گاهی وقتا این خودمونیم که کیفیت و ساعت خوابمونو با نداشتن برنامه‌ریزی درست در طول روز، پایین میاریم.
 ۳. یه وقتایی هم مشکل خواب به تغذیه و فعالیت روزانه‌مون مربوط میشه.
 ۴. استرس و فشارهای روحی و روانی هم می‌تونن خواب لذت بخشمونو خراب کنن.
- اگه خواب خوبی نداری؛** با توجه به چندتا نکته‌ی ساده، بهداشت خوابت رو رعایت کن و کیفیت عملکرد روزانه‌ت رو بالاتر ببر.

۱. کنکوری جان، به طور میانگین یه نوجوون و یا یه فرد بزرگسال باید ۷ تا ۸ ساعت خواب مفید در طول شبانه روز داشته باشه. پس برنامه‌ی روزانه‌ت رو جور کن که ساعت خوابت از این زمان، خیلی بیشتر و یا خیلی کمتر نشه.



۲. قبل از خواب، خوردن غذای سنگین و مصرف کافئین ممنوع.
۳. در طول روز، فعالیت بدنی و ورزش انجام بده. اما ترجیحا قبل از خواب، قید فعالیت بدنی سنگین رو بزن و فقط به چندتا حرکت کششی برای ریلکس شدن عضلاتت اکتفا کن.
۴. مدیتیشن قبل از خواب با موسیقی‌های آرام هم می‌تونه بهت کمک کنه.
۵. به سلامت بدنت از نظر تغذیه‌ای اهمیت بده.
۶. اتاق خواب باید تا جایی که امکان داره تاریک و ساکت باشه و دمای اتاق هم مناسب باشه.
۷. از تخت خوابت فقط برای خواب استفاده کن. نه مطالعه و غذا خوردن و... و اگه خوابت نبرد، از تخت خوابت بیرون بیا.
۸. لباس راحت برای زمان خواب شدیدا توصیه میشه.
۹. چرت روزانت بیشتر از نیم ساعت نباشه. تا شب بتونی خواب بهتری داشته باشی.
۱۰. یا ۲ ساعت قبل از خواب، سعی کن ذهنت رو از استرس‌ها و مشغله‌ها آزاد کنی.
۱۱. انجام دادن روتین هم می‌تونه خیلی موثر باشه (به مقاله‌ی روتین یه نگاه بنداز).



ایران توانسته
تجربه‌ای برای موفقیت

وسواس مطالعاتی

وقتی در مورد کنکور صحبت می‌کنیم، همیشه مشکل درس نخوندن نیست. بلکه یه وقتایی هم مشکل درس خوندن بیش از حد به خاطر وسواس مطالعاتیه.

اما اصلا وسواس مطالعاتی یعنی چی؟ وسواس مطالعاتی یعنی جسارت گذاشتن از یه مبحث یا یه مرحله‌ای رو نداشته باشی!!!

این وسواس می‌تونه گاهی وقتا شدید و گاهی هم خفیف باشه. گاهی وقتا برای بعضیا گذاشتن از یه جمله یا پاراگراف هم سخته و یه وقتایی هم این مشکل باعث میشه داوطلب نتونه بی‌خیال تشریحی خوندن بشه و مرحله‌ی تست‌زنی رو شروع کنه. که در هرصورت، نتیجه‌ی خوبی نداره و باعث میشه وقت زیادی به خاطر مطالبی که قبلا تا حد قابل قبولی یاد گرفته شده، تلف بشه و داوطلب وسواسی از برنامهش عقب میمونه.

اگه درگیر این مشکل شدی، بذار اینو بهت بگم که قابل حله. در واقع این وسواس از جایی شروع میشه که آگاهی لازم رو درباره‌ی سطح مطالعت و این که مهارت لازم رو پیدا کردی یا نه، نداشته باشی.





کنکوری جان: اول از همه باید بدونیم واسه رسیدن به مهارت و نتیجه‌ی موردنظرمون

توی مطالعه، چه مراحمی رو باید پشت سر بذاریم. اون وقت می‌تونیم این مشکل رو حل کنیم.

۱. صد درصد شروع مطالعه باید به صورت تشریحی باشه.

۲. بعدش میریم سراغ تست‌های آموزشی

۳. تست‌های زمان‌دار

۴. آزمون دادن

۵. جمع‌بندی

خب حالا می‌خوام بهت بگم کی می‌تونی از یه مرحله، به مرحله بعد صعود کنی.

وقتی در مورد مطالعه‌ی تشریحی صحبت می‌کنیم، اصلاً منظورمون این نیست که تو همون مطالعه‌ی اولت همه چیزو یاد بگیری. شاید باورت نشه اما اگه تو مطالعه‌ی اولت تونستی به حدود ۳۰ یا ۴۰ درصد از مفاهیم مسلط بشی، کارت خوب بوده. البته با تکرار و مرورهای بعدی یادگیریت بیشتر میشه و درصد بیشتری از اون مطالبو یاد می‌گیری.

حالا وقتی حدود ۳۰ درصد از مفاهیم رو یاد گرفتی، برو سراغ مرحله‌ی دوم. نگران مطالبی که بلد نیستی نباش چون وقتی می‌گیریم تست آموزشی، یعنی قراره یه چیزو به تو آموزش بده و مطمئن باش تو این مرحله، نکات بیشتری از مطلبو یاد می‌گیری. تو این مرحله مهم نیست اگه حتی یه عالمه تست رو اشتباه جواب بدی. این جاست که می‌گن از اشتباهات درس بگیر!!

بعد از اون، نوبت مرحله‌ی تست‌های زمان‌دار و مرحله‌ی آزمونیه که بعداً تو مقاله‌ی تست‌زنی دقیق و کامل دربارش باهم حرف می‌زنیم.

اما کی بریم سراغ غول مرحله‌ی آخر؟

تصور غلطی که از مرحله‌ی جمع‌بندی وجود داره اینه که، اکثراً فکر می‌کنن مربوط به ۲ یا ۳ ماه آخره و موکولش می‌کنن به اون زمان. اما...

برای این که اون مباحثی که خوندیم و تست زدیم و یادگرفتیم یادمون نره جمع‌بندی رو باید جزء همیشگی برنامه‌مون قرار بدیم. در واقع جمع‌بندی مطالب قبلی



با خواندن مطالب جدید همراهه. چه جوری؟ باید یه قانونو تو برنامه‌ت جا بدی. و اون اینه. وقتی فصل



یا مبحث جدیدی رو برای مطالعه شروع می‌کنی، حتما هربار که خواستی از اون مبحث تست حل کنی، یه درصدی از تست‌ها رو به مباحث قبلی که خونده بودی اختصاص بده. (مثلا ده درصد). این جوری وقتی می‌رسی به مباحث نیم سال دوم، مباحث نیم سال اول هم به کمک این تست‌ها، یادآوری و تثبیت میشن. و حالا تبریک میگم چون مطالب خود به خود تو ذهنت جمع‌بندی شدن.!! (توی مقاله تست‌زنی در این مورد حرف زدیم باهم)

استرس

وقتی در مورد کنکور صحبت می‌کنیم خب فکر نکنم هیچ داوطلبی باشه که تمام طول دوران آمادگی برای کنکور رو بدون استرس گذرونده باشه. پس بد نیست یه کم در مورد این موضوع صحبت کنیم.

اصلا خود استرس چی هست؟؟؟

(طبق یه تعریف علمی و معتبر) استرس، شرایط یا احساسیه که توی اون، فرد از نظر ذهنی باور داره خواسته‌ها و انتظاراتی که ازش میره، بیشتر از امکانات، منابع و توانمندی‌هاشه.



در واقع استرس موضوع مهم اما ساده‌ایه. مهمه چون می‌تونه تا حد خیلی زیادی روی عملکردمون تاثیر بذاره. اما سادست چون اصلی‌ترین قدم برای حل این مشکل اینه که خیلی جدیش نگیری و به قول معروف، بهش بال و پر ندی.

در واقع شاید غیرحرفه‌ای به نظر بیاد اما از اون جایی که خود این کلمه می‌تونه یه بار منفی ذهنی داشته باشه، بهتر اینه که اسمشو عوض کنی و به یه عنوان کمتر تنش‌زا بشناسیش. اصلا می‌تونی به جای کلمه‌ی استرس، از عبارت "اسمشو نبر" یا هرچیزی که دوست داری استفاده کنی. 😊

اما یه نکته‌ی مهم دیگه؛ در مورد اسمشو نبر

اینه که، نباید خیلی به خودت سخت‌گیری. داشتن یه حدی از نگرانی، کاملاً طبیعی و حتی کمک‌کننده‌ست. فقط باید کنترلش کنی و اجازه ندی باعث مختل شدن فعالیت‌های روزانه یا خواب شبانت



بشه؛ یا حتی به سلامت آسیب بزنه. یعنی به طور کلی، تجربه‌ی استرس اتفاق بدی نیست؛ بلکه تجربه‌ی اون بیشتر از حد تحمل، یا تحملش به صورت مداوم و مکرر چیزیه که مشکل سازه. جالب این جاست که حتی اصطلاح به کار برده شده برای استرس مثبت و منفی باهم متفاوتن. به استرس مثبت Eustress، و به استرس منفی Distress گفته میشه. پس در واقع ما باید دیسترس رو کم کنیم.

حالت اضطراب (دائمی) و استرس (موقتی) به دنبال یه سری واکنش بیولوژیکی توی بدن اتفاق میفته. اما، واقعیت اینه که هم عوامل درونی و هم عوامل بیرونی می‌تونن باعث ایجاد این حالت بشن. حتی توی افراد مختلف می‌تونه علائم متفاوتی داشته باشه. اما با توجه به این که اولین قدم مهم برای برخورد با این مسئله اینه که خیلی جدیش نگیریم، قید توضیحات جزئی‌تر و تخصصی‌تر رو می‌زنیم و خیلی کوتاه، چندتا راهکار ساده برای پشت‌سر گذاشتن اسمشو نبر معرفی می‌کنیم. اگه حس می‌کنی علت اضطرابی که داری، عوامل بیرونی مثل شلوغی زیاد، یا حتی ارتباط داشتن با یه سری از افراد، سعی کن تا حد امکان این عوامل رو حذف یا کم کنی. مثلاً محیط مطالعت رو عوض کن. یا ارتباطت رو با افرادی که به این حس دامن می‌زنن کمتر کن. در واقع هرچه قدر کمتر

در معرض عوامل تنش‌زا قرار بگیری، مسلماً کمتر با این مشکل رو به رو میشی.

اما اگه استرست ناشی از عوامل درونیه، باز هم کلی راهکار کمک کننده وجود داره. مثلاً ورزش و مدیتیشن انجام بدی، موسیقی‌های ملایم و آرامش بخش گوش بدی، و از تلقین و قانون جذب هم می‌تونی کمک بگیری.



یعنی تا حد امکان برای خودت یه ذهنیت مثبت بساز و کمتر به نگرانی‌هات فکر کن. لطفاً برنامه‌ی خوابت رو تنظیم کن. (اهمیت این مسئله رو توی مقاله‌ی بهداشت خواب توضیح دادیم)

کنکوری جان؛ یه برنامه‌ریزی خوب و معقول برای مطالعت داشته باش. هرچه قدر برنامه‌ی منظم‌تری داشته باشی و اوضاع درسی بر وفق مرادت باشه، کمتر توی موقعیت‌های پیش‌بینی نشده قرار می‌گیری و بهتر می‌تونی وضعیت ذهنی و روحی خودت رو مدیریت کنی. پس دیگه جایی برای نگرانی‌های بی‌مورد نمی‌مونه.



مقایسه‌ی درصد و رتبه‌ی آزمون‌های آزمایشی در صورتی خوبه که باعث تضعیف روحیت نشه. در غیر این صورت کمتر درگیر این موضوع شو و از اطرافیانت هم درخواست کن که بابت نمره و درصد و رتبه خیلی تحت فشار نذارنت. و به جاش روی تحلیل این آزمون‌ها وقت بذار. رژیم غذایی سالم هم می‌تونه خیلی کمک کننده باشه. مثلاً مصرف هرچه کمتر کافئین و غذاهایی با طبع سرد.

بین تفریح و مطالعه تعادل برقرار کن. حقیقت اینه که توی این دوره، اولویت تفریح نیست؛ بلکه درس خوندنه. اما با یه برنامه‌ریزی درست می‌تونی در کنار مطالعه، سرگرمی و تفریح هم داشته باشی و درستش هم همینه.

و در آخر این که هر وقت توی یه موقعیت استرس‌زا قرار گرفتی، سعی کن چند تا نفس عمیق بکشی، یا حتی نگرانی‌هات رو روی یه کاغذ بنویسی و با کمک تکنیک‌های تمرکز، ذهنت رو از اون وضعیت دور کنی.

سخنی با خانواده

درباره‌ی هر بعدی از زندگی که بخواهیم صحبت کنیم، همیشه تاثیر خانواده رو نادیده گرفت. حتی با وجود این که اساس موفقیت و رشد هر کسی به خودش بستگی داره، نمی‌تونیم از نقش عوامل محیطی چشم‌پوشی کنیم. خانواده مهم‌ترین و موثرترین افرادی هستن که می‌تونن توی سال کنکور به داوطلب کمک کنن و یا حتی به صورت ناخواسته به اون لطمه بزنن. برای همین بد نیست کمی هم با خانواده‌ها هم صحبت بشیم...

خانواده‌ی عزیز؛ خیلی ساده و کوتاه می‌خوام به اهمیت نقش شما توی عملکرد فرزند



کنکوریون اشاره کنم... بارها دیده شده که دو داوطلب کنکوری با سطح درسی مشابه، صرفاً به علت تفاوت رابطه و تعاملی که با خانواده داشتن، کنکوری با نتیجه‌ی خیلی متفاوت از همدیگه‌رو پشت‌سر گذاشتن. و داوطلبی که روابط خانوادگی بهتری رو توی دوره‌ی پر تنش کنکور تجربه کرده و خانواده تا حد

امکان محیط آرامش بخش‌تر و صلح‌آمیزتری برای اون فراهم کرده، کنکور به مراتب عالی‌تری رو گذرونده. تا این جا امیدوارم متوجه نقش پررنگتون شده باشید.

بنابراین همون‌طور که قلباً خواستار موفقیت فرزندتون هستید، سعی کنید رابطه‌ی نزدیک‌تر و دوستانه‌تری با اون برقرار کنید.



البته حقیقت غیرقابل انکار در مورد اکثر داوطلب‌های کنکور اینه که معمولا از خانواده دورتر میشن و کمی فاصله می‌گیرن.

خانواده‌ی کنکوری عزیز؛ می‌دونید علت اصلی این مسئله چیه؟ شاید خودتون هم گاهی متوجه شده باشید که علت اصلی این ، نگرانی بیش از حد شماست. بله درسته؛ نگرانی شما از مهر و محبتی که نسبت به فرزندتون دارید نشأت می‌گیره. اما حقیقت اینه که پیگیری و نگرانی بیش از اندازه، شرایطی که به خودی‌خود برای داوطلب سخت هست رو سخت‌تر می‌کنه. این که کاملا محدودش کنید به درس خوندن، این که از تمام تفریحات منعش کنید، این که مدام حتی از روی خیرخواهی نصیحتش کنید و یادآور بشید که تمام آیندش به این کنکور بستگی داره، نه تنها کمکی به پیشرفت فرزندتون نمی‌کنه، بلکه اون رو از شما دورتر می‌کنه. داوطلب شما بیشتر از هر چیزی به حمایت عاطفی شما نیازمنده.



بنابراین کمتر با داوطلب درباره‌ی کنکور صحبت کنید و حتی اگر احساس می‌کنید که فرزندتون نیاز به نصیحت، تغییر رویه و یا کمک داره، سعی کنید از مشاور کمک بگیرید و شخصا براش نسخه نپیچید. جمع خانوادگی باید محیطی برای کمتر کردن تشویش و اضطراب داوطلب باشه. نه یادآور درس‌های نخونده و تست‌های نزده. کنکور قرار نیست تمام ابعاد زندگی فرزند شما رو تغییر بده. قبل از کنکور راجع به چه مسائلی با اون صحبت می‌کردید؟ توی این دوره هم جدا از این که باید درک بهتری از حالات روحی و روانی فرزندتون داشته باشید، نباید صمیمیت گفتار و رفتارتون تغییر زیادی کنه و شوخی‌ها و بحث‌های روزمره جاشون رو به سوال‌های مداوم درباره‌ی تراز و رتبه و درصد بدن. شما این حق رو دارید که پیگیر باشید، نگران باشید و حتی گاهی درباره‌ی وضعیت درسی فرزندتون کنجکاوی کنید. اما... همه‌ی این‌ها به شرطیه که از حد مناسب تجاوز نکنه.



از جمله دغدغه‌های اکثر خانواده‌های کنکوری، نتیجه‌ی آزمون‌های آزمایشیه. تا حدی که گاهی داوطلب از سرزنش‌های بعد از آزمون و یا مقایسه‌های مداوم رتبه و ترازش با بقیه به تنگنا میاد و حتی ممکنه به خریدن سوالات این آزمون‌ها رو بیاره تا بتونه از این برخوردها فرار کنه. و مسلماً با این کار به آینده‌ی خودش لطمه میزنه.

پس لطفاً تا حد امکان فشار و نگرانی این دوره رو برای فرزندتون دو چندان نکنید.

سخن بزرگان: هرگز دیده نشده داوطلبی که درس نمی‌خونه، به خاطر فشار خانواده درسخون بشه.

و اگه داوطلبی درس می‌خونه، فشار بیش از اندازه‌ی خانواده حتی می‌تونه مخرب باشه و عملاً تاثیری به جز دامن زدن به استرسش نداره!!!

خانوادگی کنکوری عزیز: حقیقت اینه که شما هم پا به پای فرزندتون توی دوره‌ی آمادگی کنکور، سختی‌هایی رو متحمل می‌شید و باید زمان بیشتری برای اون بذارید. مثلاً در صورت امکان و اگر براتون مقدور باشه بهتره که با داوطلب در رفت و آمد باشید و خودتون اون رو به مدرسه و یا حوزه‌ی آزمون‌ها برسونید. تا همراهی بیشتری رو از جانب شما احساس کنه.

لطفاً، لطفاً، لطفاً. برای فرزندتون قبل از کنکور رشته‌ی خاصی رو تعیین نکنید. هدف‌گذاری خوبه اما نه به صورت اجباری و با وارد کردن استرس. حتی بعد از کنکور هم با وجود همفکری با فرزندتون در ارتباط با انتخاب رشته (البته ترجیحاً در کنار کمک گرفتن از مشاور)، فراموش نکنید در نهایت این فرزند شماست که باید انتخاب کنه و علاقه‌ی خودتون رو نباید به هیچ عنوان به اون تحمیل کنید.

خواهشامدام امکاناتی که برای فرزندتون فراهم کردید رو به روش نیارید و جدا از همچنین جمله‌هایی اجتناب کنید: این همه کلاس ثبت‌نامت کردم، این همه پول خرجت کردم. پس باید حتماً امسال فلان رتبه رو بیاری یا فلان رشته رو قبول بشی.

درسته که شما می‌خواید با یادآوری این مسائل به اون انگیزه‌ی تلاش بیشتری بدید و یا می‌خواید



به داوطلب نشون بدید که اون رو حمایت کردید و می‌کنید. اما این موضوع باعث نگرانی بیشتر و سرخوردگی اون میشه. مطمئن باشید فرزند شما از درون متوجه همراهی و تلاش شما هست. اون می‌دونه که کنکورش باعث درگیری شما هم شده و دلش می‌خواد تلاش و هزینه‌ی شما



رو با رسیدن به یه نتیجه‌ی خوب توی کنکور جبران کنه اما برای رسیدن به یه نتیجه‌ی عالی عوامل مختلفی دست به دست هم میدن و وارد نشدن استرس بیشتر از طرف شما هم یکی از این عوامل موفقیت سازه. و اگه قراره حمایتتون رو بهش یادآوری کنید، می‌تونید از جمله‌ها و کلمات بهتری استفاده کنید. مثلاً می‌تونید بگید: نگران هزینه‌ی کتاب و یا کلاس نباش. تو فقط روی درست و تلاشت تمرکز کن؛ و ما هر کمکی که از دستمون بریاد چه از نظر اقتصادی و چه عاطفی برای رسیدن تو به جایگاهی که حقته انجام میدیم... و اگر جزو اون دسته از اولیایی هستید که اصلاً پیگیر وضعیت آموزشی فرزندتون نیستن هم بهتره زمان بیشتری رو برای پیگیری وضعیت درسی فرزندتون اختصاص بدید و درکل افراط و تفریط نکنید.

سخن آخر :

خانواده‌ی کنکوری عزیز، ممنون که برای خوندن این مقاله وقت گذاشتید. توجه و حمایت شما از آرزوهای فرزندتون جای قدردانی داره و بی اندازه شایسته‌ی احترامه.