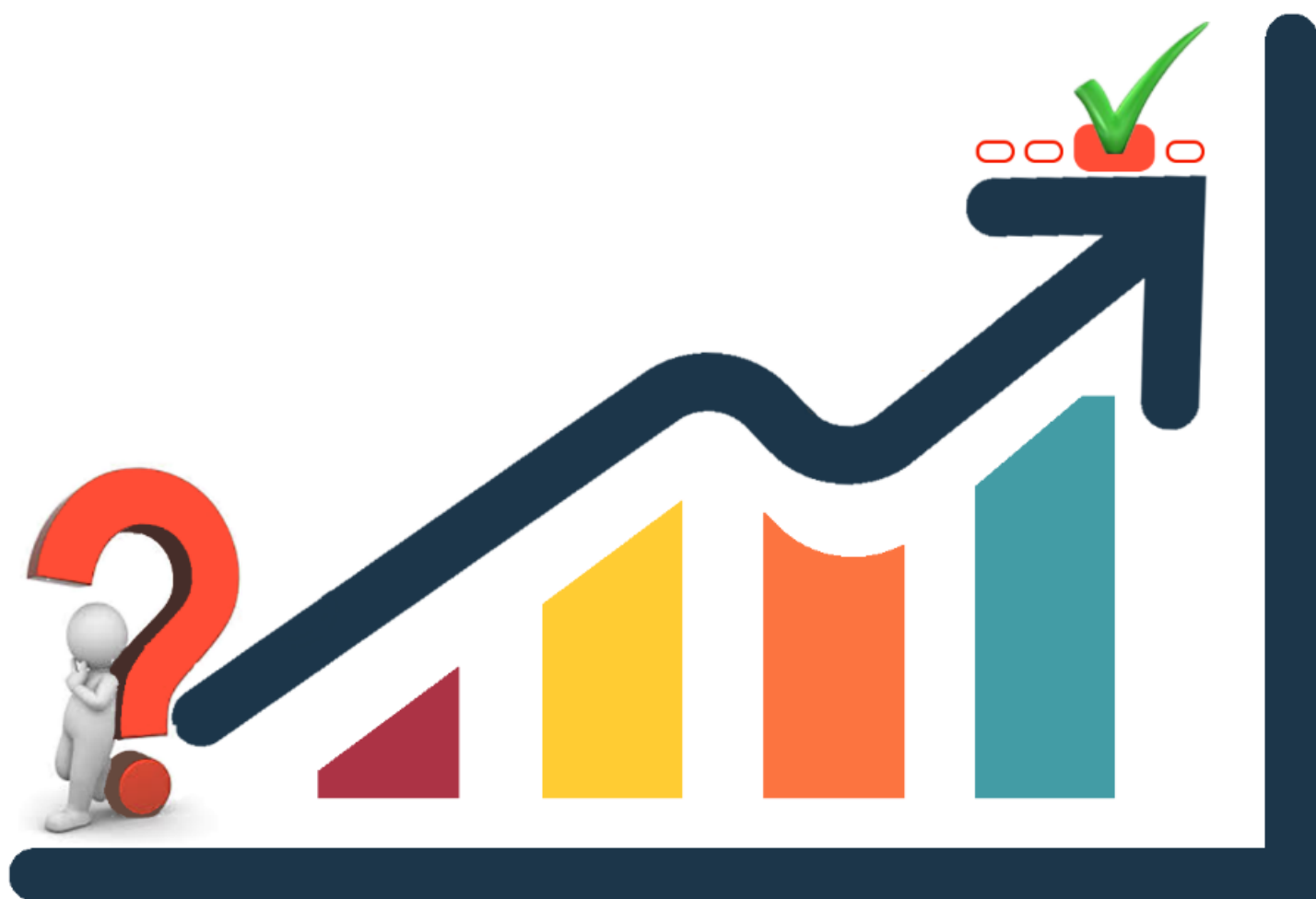


ناگفته‌هایی برای موفقیت در کنکور ارشد

در فرصت باقی‌مانده تا کنکور

تبدیل فرصت موجود به رتبه بهتر با پنج جادویی و ۷ گام معجزه‌آسا، راحت و تست شده





گروه پژوهشی، آموزشی و مشاوره‌ای

هم‌اندیشان (پامه)

تیم آموزش، مشاوره و برنامه‌ریزی

مدیریت محتوا و نویسنده:

سعید کریمی

مدرس و مشاور روش‌های مطالعه و یادگیری،

برنامه‌ریزی درسی و موفقیت

تاریخ اولین انتشار: اسفند ماه ۱۳۹۴

© کلیه حقوق این کتاب الکترونیک به همراه روش
ابتکاری 3P3RT متعلق به گروه پژوهشی، آموزشی و
مشاوره‌ای هم‌اندیشان (پامه) می‌باشد و هر گونه سوء
استفاده از آن غیرمجاز بوده و بازنشر آن به طور کامل و
بدون تغییر در محتوا و همراه با ذکر منبع، نه تنها مجاز، بلکه
ستودنی و باعث ترویج فرهنگ یادگیریِ روشمند خواهد شد.

سلام.

سلام و درود به همه شما دوستان عزیز که برای موفقیت خود در کنکور ارشد، مشتاقانه و سخت در تلاشین و یا دغدغه‌اش رو دارین. دریافت این کتاب الکترونیکی، نشان‌دهنده همین انگیزه، دغدغه، اشتیاق و تلاش شماست که یکی از مهم‌ترین شرایط رسیدن به هر موفقیتی در زندگی است.

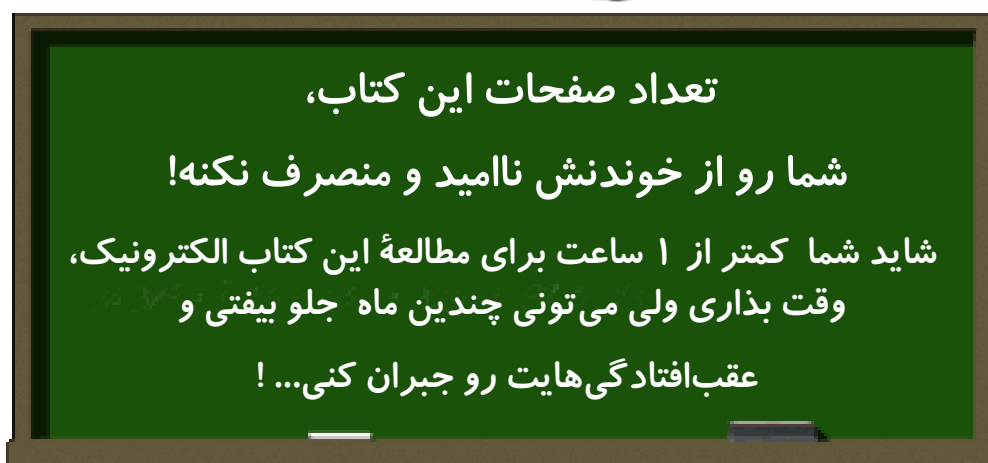
به هر حال، از صمیم قلب به شما دوست عزیز و محترم تبریک می‌گیم، چون این قدمی که برداشتین می‌تونه به امید خدا، قدم‌های بزرگ و بزرگ‌تری را برای شما به ارمغان بیاره و شما رو بدون هیچ تردیدی، به موفقیت‌های بیشتر و بیشتری برسونه و به قول یکی از اندیشمندان:



طولانی‌ترین سفرها، با اولین قدم، آغاز می‌شود.
یک درخت، هرچقدر هم که بزرگ باشد،
با یک دانه شروع می‌شود.

پس این اقدام مهم خودتون رو جدی بگیرید که تضمین‌کننده موفقیت شما خواهد شد. هدف ما همینه که بتونیم نقشی هر چند کوچک، برای موفقیت و پیروزی شما در زندگی و زندگی تحصیلی‌تون، ایفا کنیم. برای این منظور، در این فایل آموزشی - مشاوره‌ای، آموزش‌های مفید و نوینی رو برای شما آماده کردیم تا به کمک اون‌ها بتونین طرحی نو رو طراحی کنین و تحول بزرگی رو رقم بزنین.

بد نیست در همین اول بحث، این نکته رو متذکر بشیم که:



چگونه مطالب این کتاب الکترونیک را در کمتر از ۱۰ دقیقه بررسی کنیم؟

در صورتی که وقت محدودی برای مطالعه این کتاب دارید، طبق عادت و رسم همیشگی مون، چند پیشنهاد برای روش مطالعه اون مطرح می‌کنیم تا بتونین سریع‌تر و در کمتر از ۱۰ دقیقه به بررسی مطالب بپردازین.

- ۱- ابتدا همه تیتراها رو سریع بخونین تا با کلیات بحث و مطالب بنیادین اون آشنا بشین. در پایان هر مبحث، جمع‌بندی‌هایی تحت عنوان «مرور و جمع‌بندی یک دقیقه‌ای» وجود داره که مطالعه اون‌ها، بسیار راه‌گشا خواهد بود.
- ۲- تابلوهایی برای شما در نظر گرفته شده که نکات کلیدی و ارزشمندی در ارتباط با مطلب در هر یک از اون‌ها قید شده. سریع اون‌ها رو تا پایان بخونین و شماره تابلوهایی رو که برای شما مهم به نظر می‌رسه، یادداشت کنین و سپس به مطالعه مطلب مربوط به هر تابلو بپردازین.

در صورتی‌که وقت کافی برای مطالعه دارید، علاوه بر بررسی تیتراها و تابلوها، یک بار کتاب رو از اول تا آخر بخونین و برای بررسی بیشتر، به مباحث مورد نظرتون مراجعه کنین.

قراره چه اتفاق مهمی براتون بیفته؟

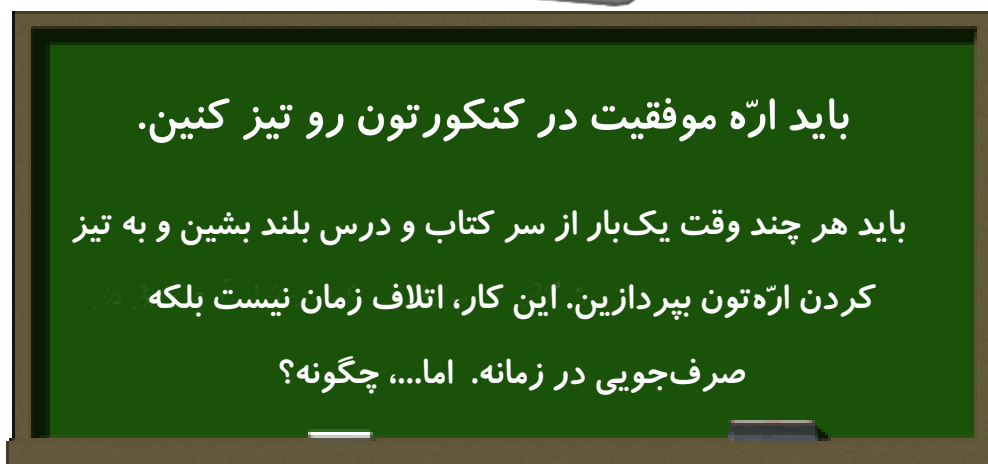
به داستان مشهور زیر، خوب توجه کنین:

مردی در جنگل، در حال ارّه‌کردن تنه قطور یک درخت بود. ارّه را مرتب، عقب و جلو می‌برد و عرق می‌ریخت اما پس از حدود یک روز کارکردن، هنوز بیشتر از نصف آن را ارّه نکرده بود. در همین حال چشمش به مردی افتاد که با او شروع به کار کرده‌بود اما چیزی نمانده بود که درخت را بیاندازد.

چشمانش از تعجب گردش و پرسید:

«چطور کار کردی؟! من هنوز تمام نکردم ولی تو داری تمامش می‌کنی در حالی که تمام وقت هم اینجا بودی و چندین بار در میان کار، آن را رها کردی و به استراحت پرداختی. چه شد؟» مرد لبخندی زد و پاسخ داد:

«تو دیدی که من هر از گاهی کار را رها کردم اما ندیدی هر بار که برای استراحت می‌رفتم ارّه‌ام را تیز می‌کردم!!!»



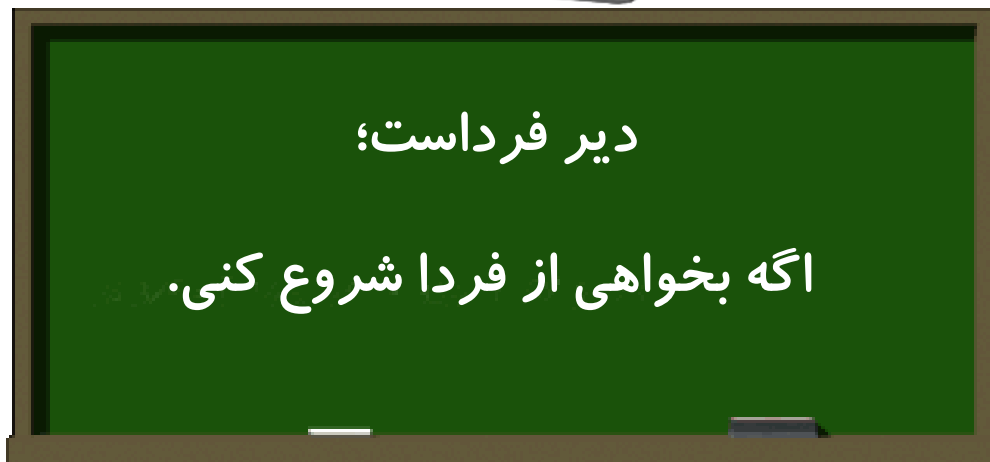
قصد داریم در این فایل آموزشی - مشاوره‌ای به ۲ مورد از مهمترین رازها و استراتژی‌های مهم و معجزه‌آسا در برنامه‌ریزی و مطالعه که کمتر به آن پرداخته شده و احتمالاً کمتر شنیدین و یا کمتر این طرف و اون طرف خوندین، اشاره‌ای داشته باشیم و بر

اساس اون‌ها، روشی ساده و کاربردی ولی مؤثر و قدرتمند (3P3RT) رو برای شما و برای اولین بار درکشور! معرفی کنیم که می‌تونه پیشرفت و موفقیت شما دوست عزیز و محترم رو نسبت به قبل و در روزهای باقی‌مونده تا کنکور ارشد، افزایش بده و شما رو در سطح عالی‌تری قرار بده؛ حتی اگر در هر سطح و پایه‌ی درسی‌ای قرار داشت باشی! پس آماده باش. تجربیات بیش از یک دهه آموزش و مشاوره ما در حوزه موفقیت‌تحصیلی، روش‌های مطالعه و یادگیری و مشاوره و برنامه‌ریزی‌درسی، این موضوع رو برای ما و مخاطبان‌مون به اثبات رسونده و شما هم می‌تونید با بکارگیری این تکنیک‌ها و روش‌های ساده، منحصر‌به‌فرد و قدرتمند، موفقیت خودت رو بیشتر و بیشتر کنی؛

فقط، دو تا شرط داره!!!

شرط اول اینکه باید همین الان یک تصمیم بگیری. یک تصمیم نه یک «تشمیم»! اون هم یک تصمیم جدی. تصمیم بگیری که در هر سطح و پایه علمی و درسی‌ای که قرار داری و هر مشکل و مسأله‌ای که داری باز هم شروع کنی و به فردا و فرداها موکول نکنی و بدونی که برای شروع هرگز دیر نشده و

همیشه یادت باشد که:



و شرط دوم هم اینه که از تمامی توان و سعیات در این روزهای باقی‌مونده استفاده بکنی و کمی حوصله به خرج بدی و مطالب ارزشمند این فایل رو به خوبی و تا آخر مطالعه بکنی و سپس به راحتی اجراش کنی.

هم‌اکنون چه حس و حالی داری؟

نمی‌دونم هم‌اکنون که شما در حال مطالعه مطالب این کتاب هستی چه حس و حالی نسبت به کنکور و درس خوندنت داری؟ ببین کدوم یک از موارد زیر شامل حالت می‌شه؛

- خوشحالی از این‌که طبق برنامه‌ای که داری، بسیاری از منابع و دروست رو تموم کردی و در فرصت باقی‌مونده داری ادامه برنامه‌ات رو دنبال می‌کنی ولی هر از گاهی استرس و نگرانی‌هایی به سراغت میاد که نکنه آزمون رو خراب کنم و رتبه و نتیجه خوبی نیارم و قبول نشم، و این برایت آزاردهنده است؛
- یا داری به روزهای باقی‌مونده تا کنکور فکر می‌کنی و فرصت کوتاه و اندکی که برایت باقی‌مونده و حجم زیادی از دروست که هنوز نرسیده‌ای همه رو مطالعه و تموم بکنی و نگران و مضطرب هستی؛
- یا به این‌که این همه درس خونده‌ای ولی نتیجه دلخواهی رو که باید در آزمون‌ها کسب می‌کردی، کسب نکردی و ناراحت و ناامید هستی؛
- یا از برنامه‌های درسیات عقب افتادی و نمی‌تونی اجراش بکنی و از هر چی برنامه و کتاب هست بدت میاد؛
- شاید هم داری نگاه می‌کنی که از صبح تا شب کلی درس می‌خونی و مطالعه می‌کنی ولی سرعت و پیشرفت مطالعاتی چندانی نداری و دلهره‌ات بیشتر شده؛

- و یا این همه کتاب و نکته خوندی ولی چون مدتی از مطالعه اون‌ها می‌گذره اون‌ها رو به کلی فراموش کردی و دیگه حس و حال درس خوندن رو نداری؛
- شاید هم مطالعه برای کنکور رو به تازگی شروع کردی ولی سردرگم و گیج هستی و نمی‌دونی که باید از کجا شروع کنی و حجم زیاد دروس و زمان اندک، ناامیدت کرده و به فکر کنکور سال بعد افتادی؛
- و یا این‌که هنوز برای کنکور شروع نکردی و می‌خواهی تازه شروع کنی ولی امروز و فردا می‌کنی و اون روزی که باید شروع به خوندن بکنی هنوز نیومده و اگه هم اومده کاری نکردی و همین استرس تو رو زیاد کرده و یا بی‌خیال کنکور امسال شدی؛
- و شاید هم

به هر حال هر مشکل و مسأله‌ای که داشته باشی می‌تونی با تیزحسی، تیزهوشی، خلاقیت و اراده قوی‌ات به راه‌حل برسی و حلش کنی. سعی و تلاش ما هم اینه که تا حد امکان به شما دوست عزیز و محترم کمک کنیم و راهنمایی‌های لازم رو برایت داشته باشیم تا حتی از همین روزهای باقی‌مونده هم به خوبی بهره‌ببری و به پیشرفت‌هایی برسی.

پس؛

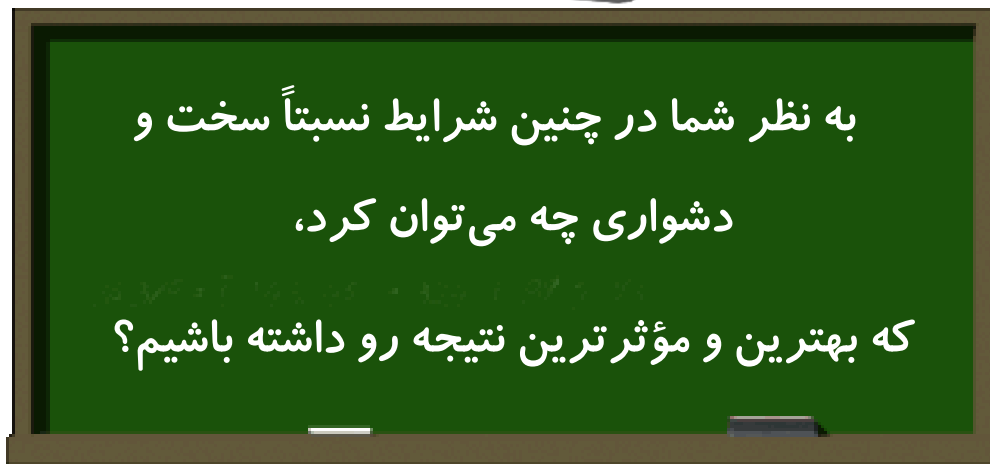


لازم نیست بیش از این به خودت

استرس و نگرانی بار کنی و

خودت رو سنگین و سنگین‌تر کنی که نتونی راه بیفتی!

یادمه یکی از مراجعین مون در یکی از جلسات مشاوره، سراسیمه و مضطرب وارد اتاق شد و از حجم زیاد منابع ارشد گله می‌کرد و به دلیل کمبود وقت و شاغل بودنش، فرصت زیادی برای مطالعه منابع حجیم، مثل بقیه دانشجویان و داوطلبان کنکور ارشد نداشت و اون‌چه که بیشتر اذیتش می‌کرد، روزهایی بود که از دست داده بود و چند ماهی که بیشتر باقی نمونده بود و همچنین جدید بودن منابع مطالعاتی و ناآشنا بودن با آن‌ها به دلیل تغییر رشته‌اش. این‌ها بماند، همان مطالبی هم که خونده بود، فراموش کرده بود!!!



همان استراتژی‌ها و روش‌هایی که برای این مراجعه‌کننده و بسیاری دیگر، مطرح کردیم که در چنین شرایط سخت و دشواری به موفقیت رسیدند، در نظر داریم برای شما دوست عزیز و محترم نیز مطرح کنیم تا بتونی با کمک اون‌ها بلند بشی و تکون جدی‌تری به خودت

بدی و بانگیزه و امید بیشتر و اعتماد به نفس بالاتری از این فرصت، بیشترین استفاده رو بکنی و به امید خدا، به پیشرفت‌ها و موفقیت‌های بالاتری دست پیدا کنی.

همچنین در ادامه، یک هدیهٔ دیگه برای شما در نظر گرفتیم؛

قصد داریم از راز موفقیت رتبه ۳ کنکور (یکی از رشته‌ها)، گفتگو کنیم!

و این تکنیک ساده رو برای شما دوست عزیز و محترم نیز مطرح کنیم که در ۲ ماه پایانی تا کنکور به کمکش شتافت و موفقیتش رو تضمین کرد و به قول خودش اگر این تکنیک نبود رتبه‌اش به جای سه، ۳۰۰ می‌شد!

ظاهر این تکنیک و روش ساده، خیلی از داوطلبان کنکور رو فریب داده به طوری که اون رو به راحتی کنار گذاشتن و باعث شده که اون رو جدی نگیرن و ازش استفاده نکنن ولی اثربخشی و کارآیی اون، شما رو به شگفت وا خواهد داشت.

اما حوصله کنین!

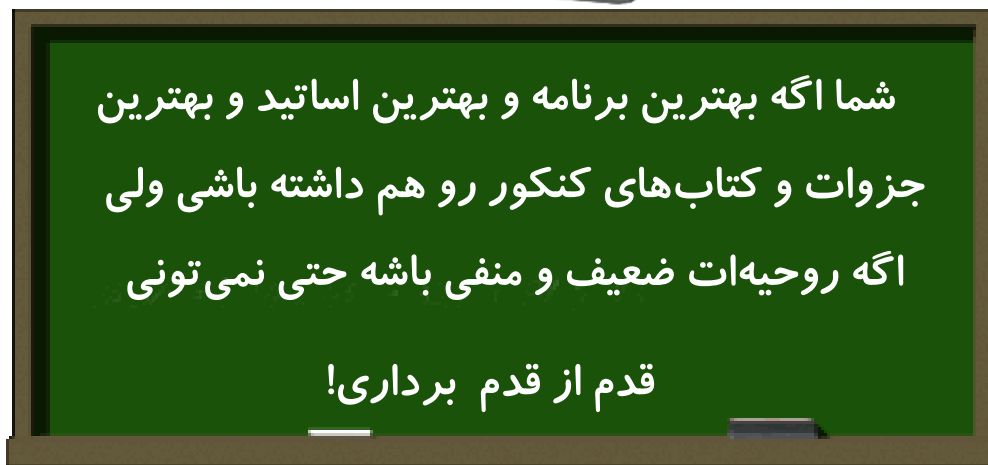
قبل از این که به این تکنیک‌ها و رازهای مهم اشاره‌ای داشته باشیم یادآوری ۵ نکتهٔ مهم (پنج جادویی) زیر به صورت مختصر، می‌تونه برای شما، بسیار کارساز و مفید باشه و البته، مکمل بحث هم خواهد بود. پس بر روی اون‌ها، خوب تأمل کن.

پنج جادویی...!

نکتهٔ اول: به انسانے باروحیه و پیرانرژک تبدیل شوید.

تفکرتون رو مثبت و روحیه‌تون را نسبت به قبل عالی‌تر کنین. این که خیلی خوبه...، اما چگونه؟

شما معمولاً تبدیل به چیزی می‌شین که اکثر اوقات به آن فکر می‌کنین. تفکر شکست، شکست خلق می‌کنه و تفکر موفقیت، موفقیت. این یکی از مهمترین قوانین زندگیه. تفکر منفی باعث توقف و رکود شما می‌شه. این‌که به خودتون تلقین کنین که دیر شده و دیگه فایده‌ای نداره، امسال قبول نمی‌شم، خیلی‌ها بهتر از من هستن، آزمون‌هایم رو همیشه خراب می‌کنم و ... این چنین تفکراتی شکست رو می‌پذیره و روحیه شما رو تخریب می‌کنه و شما رو روز به روز خسته‌تر و ناامیدتر می‌کنه.

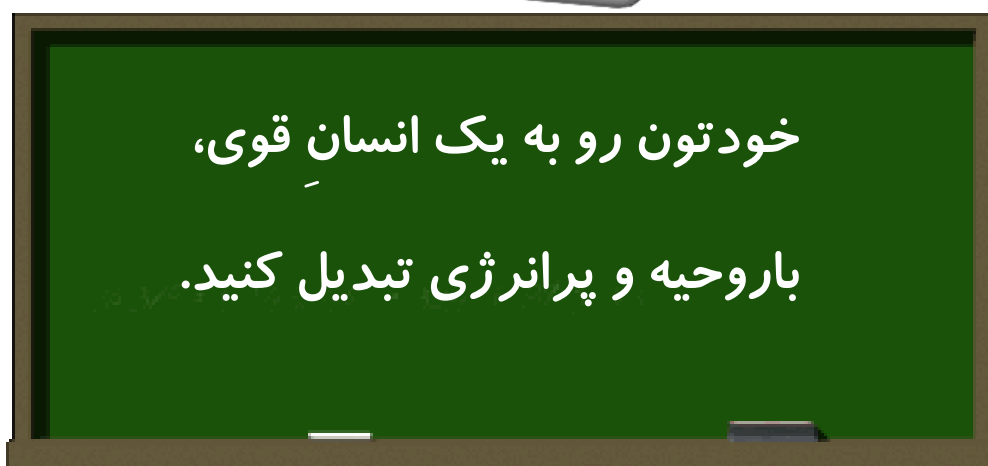


اگر روحیهات در طی این مدت خیلی خیلی منفی و خراب شده، لازم نیست دست به هیچ مطالعه، برنامه‌ریزی و فعالیتی بزنی! فقط به فکر این باش که روحیهات رو بازسازی و تقویت

کنی (حتی اگر خیلی حادّه و امکانش هست، می‌تونی چند روزی بری سفر و یا با یک مشاور متخصص و متبحر گفتگو کنی.) این قدم مهمترین و با اولویت‌ترین اقدام شما می‌تونه باشه.

خیلی از مراجعین و داوطلبان کنکور ارشد بیان می‌کنن که دیگه تمایل به برنامه‌ریزی ندارن چون هر چه برنامه ریختند اجرایی نشده و شکست خوردند. درسته که برای داشتن یک برنامه موفق و قابل اجرا، باید برنامه رو واقع بینانه بست ولی، نکته مهم‌تر و ظریف‌تری که به آن توجه زیادی نمی‌شه و عامل مهم تنبلی در اجرای برنامه و شکست در برنامه است، همین عدم بازسازی و تقویت روحیه و عدم شارژ روحی - روانی است.

شما سعی کن خودت رو شارژ روحی - روانی کنی و سطح انرژی‌ات رو همیشه و در هر روز بالا ببری و روزت رو با انرژی فراوانی شروع کنی. بدون انرژی، هیچ وقت شروع نکن.



برای ایجاد روحیه قوی، تکنیک‌های مختلفی وجود دارد که فقط به ۳ مورد از اون‌ها اشاره می‌کنیم. ذکر بقیه موارد و توضیحات و پژوهش‌های علمی صورت گرفته در این رابطه رو به فرصت دیگه‌ای موکول می‌کنیم که باز هم، تیزحسی، تیزهوشی، خلاقیت و اراده قوی‌ات، تکمیل‌کننده بحث خواهد بود.

الف) لیستی از تفکرات مثبت و منفی‌تون رو در مورد کنکور ارشد بنویسین (و در صورت نیاز در مورد زندگی‌تون)، تفکرات منفی‌تون رو به مثبت تبدیل کنین و در مورد اون‌ها تأمل کنین. به تفکرات مثبت‌تون هم بیان‌دیشین.

مثال:

تفکر منفی: من امسال در کنکور، رتبه خوبی نمی‌ارم؛

تبدیل تفکر منفی به تفکر مثبت: من امسال در کنکور، با سعی و تلاش مضاعفم و با استفاده از یک برنامه خوب و مطالعه اصولی و با یاری حق، رتبه خوبی کسب خواهم کرد.

ب) برای خودتون متن ۱ الی ۲ صفحه‌ای از مجموعه جملات انرژی بخش و مثبت تهیه کنین (جمله، شعر، دل‌نوشته و ...) و هر روز صبح و قبل از شروع مطالعه روزانه، اون‌ها رو بخونین تا سطح انرژی‌تون بالاتر بره.

ج) به تجربیات موفق گذشته‌تون فکر کنین و اون‌ها رو یادآوری کنین و حتی بنویسین. علاوه بر موارد فکری و ذهنی فوق، باید به وضعیت و سلامت جسمی‌تون (تغذیه سالم، تحرک، تنفس و خواب عمیق و نه سطحی) هم توجه لازم رو داشته باشین که بحث خاص خودش رو می‌طلبه.

ضمناً، با ۴ نکته بعدی هم می‌تونین خودتون رو شارژ روحی - روانی کنین.

نکته دوم: سعی محورک را جایگزین نتیجه محورک کنید تا سرخورده نشوید.

شاید به جرأت بتوان گفت که ۹۹ درصد داوطلبان کنکور تفکیکی بین این دو قائل نیستند و ملاک و شاخص موفقیتشان در کنکور، نتیجه است نه سعی! و همین باعث ایجاد بحران‌های روحی و روانی زیادی شده است. البته در واقعیت جامعه، کسب نتیجه، شاخص کاملاً صحیحی است! ولی از نظر واقعیت ذهن و مکانیزم و عملکرد مغزتون، خیر!!!

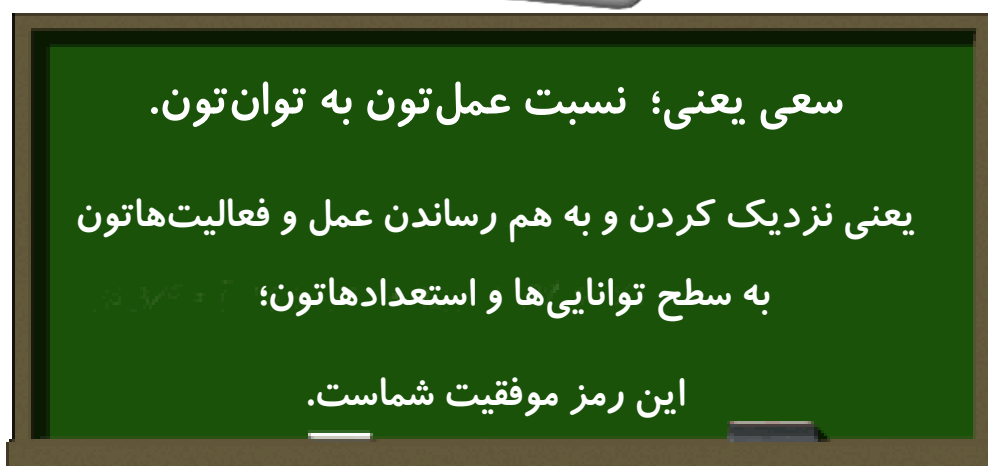
بذارین بیشتر براتون توضیح بدیم.

وقتی صرفاً به نتیجه خیره می‌شید و نتیجه براتون اهمیت پیدا می‌کنه، آن هنگام که به نتیجه مورد قبولتون نرسید، افسرده و سرخورده می‌شید و انگیزه‌ای برای ادامه ندارید! مثل آزمون‌های آزمایشی که وقتی خیلی‌ها به رتبه و نتیجه مطلوب نمی‌رسند از موفقیت در کنکور ناامید می‌شن و یا وقتی که حجم زیادی از منابع و دروس، باقی مونده و فرصت کمی هم برای مطالعه اون‌ها دارند.

ذهن شما فیلتری برای خودش ایجاد کرده که اگه به اون نتیجه رسیدی خوشحال بشی و اگه نرسیدی ناراحت و ناامید.

در میدان رقابت کنکور، کسانی پیروز میدان خواهند بود که به گونه‌ای دیگر فکر کنند. چگونه؟

این‌که به جای تکیه و وابستگی به نتیجه، به سعی خود تکیه کنند و به این‌که از حداکثر توان و استعدادها و امکاناتشون برای موفقیت استفاده کنند.



در نتیجه محوری، فقط قسمتی از توانایی‌ها و استعدادها تون استفاده می‌شه و بقیه،

بدون استفاده باقی‌می‌مونه!

این نکته ظریف و این تفکر سعی‌محور، می‌تونه عامل موفقیت شما باشه و باعث می‌شه با نشاط و شادابی، برنامه‌تون را تا کنکور دنبال کنین و رکود و توقف و یا عقب‌گرد نداشته باشین. همچنین در این تفکر، چون شما به فکر بروز هر چه بیشتر استعدادها و توانایی‌های‌تان هستین روز به روز وضعیت شما بهبود پیدا می‌کنه و بهتر و بهتر می‌شه و پیشرفت‌های بیشتری رو مشاهده می‌کنین. در این حالت حتی اگه شما یک هفته هم تا

کنکور فرصت داشته باشین و حجم زیادی از مطالب هم باقی مونده باشه، باز هم شما دست از کار نمی‌کشین و سعی خودتون را به‌کار می‌گیرین.
خسته‌تون نکنم، شاید لازم باشه شما خودت، بیشتر در این مورد فکر کنی.

نکته سوم: نیروی جلوبرنده‌تان را افزایش دهید.

انگیزه، انرژی و نیروی جلوبرنده شماست. هر چه انگیزه بالاتری داشته باشی، انرژی و نیروی بالاتری برای حرکت، خواهی داشت.

انگیزه، چرایی کار و فعالیت شماست. اگه شما دلیلی برای انجام یک کار پیدا نکنی اون کار رو انجام نمی‌دی. برای ادامه مسیر تا کنکور، نیاز به انرژی داری و هر چه به کنکور نزدیکتر می‌شی، انگیزه و انرژی فراوان‌تری نیاز داری. در میدان رقابت کنکور، کسانی‌که از انگیزه و انرژی کافی برخوردار نیستن از دور خارج می‌شن و عقب می‌افتن و میدان را به بقیه داوطلبان واگذار می‌کنن.

اما چگونه می‌تونن سطح انگیزه‌ات رو افزایش بدی؟

۲ راه ساده اما بسیار مهم رو مطرح می‌کنیم.

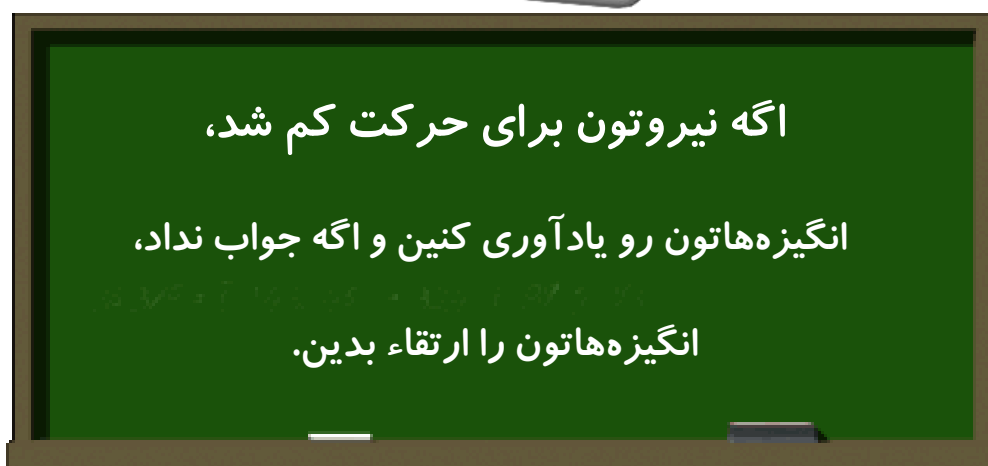
راه حل اول:

از خودتون سؤال کنین که: « چرا در کنکور ارشد دارم شرکت می‌کنم؟ » حداقل ۱۰ مورد رو ذکر کنین و اون‌ها رو ثبت کنین.

توجه مهم:

گول ظاهر ساده سؤال رو نخورین. بعضی‌ها وقتی این سؤال رو مطرح می‌کنیم، همان ابتدا لبخند ملیحی می‌زنند و می‌گن که جوابش رو بلدیم ولی وقتی می‌گیم که بیان کنند به ۱ یا ۲ مورد بیشتر نمی‌تونن اشاره کنن. این نشون می‌ده که به انگیزه‌هاشون زیاد توجهی ندارن و به همین دلیل در ادامه مسیر، خسته می‌شن و کم میارن و می‌برند.

شاید شما دلایل مختلفی رو در نظر داشته باشی که هر کدامشون در یک گوشه ذهن‌ت جای گرفته باشه ولی یکجا در دسترس نداشته باشی. بدین صورت شما مثل رودی عمل می‌کنی که چندین نهر از اون گرفته شده و شدت جریان و انرژی‌اش کمتر شده!



راه‌حل دوم:

راه‌حل دوم برای افزایش سطح انگیزه و نیرو، تعیین دقیق هدف‌ها تون از شرکت در کنکور ارشد که در قسمت بعد، به توضیح آن می‌پردازیم.

نکته چهارم: هدف‌ها تان را دقیق مشخص کنید تا تمرکز و سرعت بیشتر بگیرید.

دانشگاه هاروارد در سال ۱۹۷۹ پژوهش مهمی انجام داد که نتایج شگفت‌انگیز و قابل تأملی در پی داشت که به طور خلاصه و کوتاه به آن اشاره می‌کنیم.

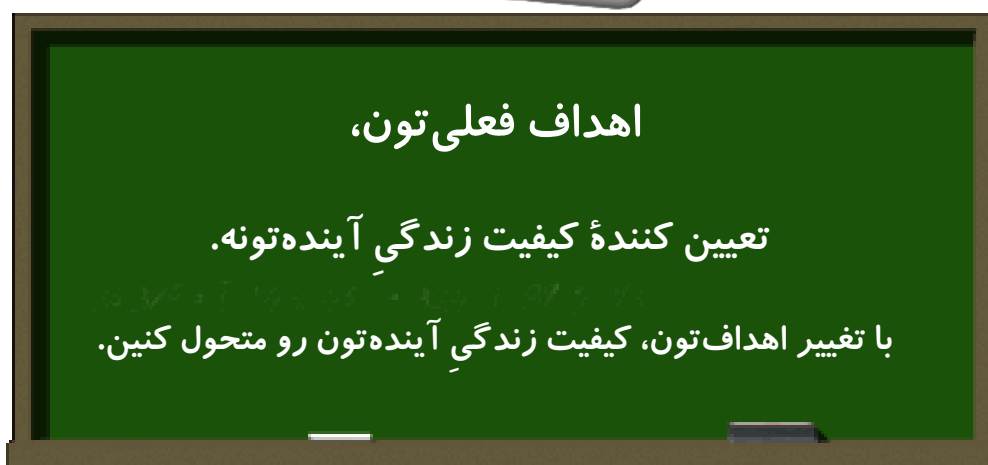
از گروهی از دانشجویان سؤال کردند که چند نفر از اون‌ها هدف‌هایی برای آینده‌شون ترسیم کردند، اون‌ها رو نوشتند و برای رسیدن به اون‌ها برنامه‌ریزی کردند و چند نفر، هدف‌هایی برای آینده‌شون ترسیم نکردند. به نظر شما چی شد؟

۸۴ درصد دانشجویان، هدفی برای آینده‌شون نداشتند و فقط ۳ درصد، هدف‌هایی مشخص کرده و اون‌ها رو مکتوب و براشون برنامه‌ریزی کرده بودند. (۱۳ درصد دیگه، دانشجویانی بودند که هدف تعیین کرده بودند ولی مکتوب نکرده و برنامه‌ای هم برای هدف‌هاشون نداشتند.)

۱۰ سال بعد (۱۹۸۹) به سراغ این افراد رفتند تا وضعیت زندگی و شغلی‌شون رو بررسی کنند. به نظر شما چه اتفاقی برای این افراد افتاده بود و در چه مشاغلی مشغول فعالیت بودند؟

بله، افرادی که هدف و برنامه مشخصی برای زندگی و آینده‌شون داشتند هم اکنون در پست‌های عالی جامعه و با درآمدهای بسیار بالایی مشغول فعالیت بودند و افرادی که هدف نداشتند، در پست‌های معمولی و با درآمدهای معمولی مشغول فعالیت بودند.

همیشه، کلید موفقیت و کامیابی در زندگی آینده‌تون رو با یاد داشته باشین؛



اگر اهداف شما از شرکت در کنکور ارشد مشخصه، فقط کافیست اون‌ها رو هر روز قبل از شروع مطالعه روزانه، برای خودت یادآوری کنی و در صورت نیاز اون‌ها رو بازسازی و آپدیت کنی، اما اگه اهدافت برایت مشخص نیست سریعاً دست از مطالعه بکش و دیگه به مطالعه کردن ادامه نده!!! بدون هدف مطالعه کردن یعنی؛

عدم تمرکز و حواس پرتی و هجوم افکار مزاحم، یعنی کندخوانی و سرعت پایین، یعنی یک روز خوندن و چند روز نخوندن، یعنی بی‌برنامه‌گی و اعتقادی به برنامه نداشتن، یعنی بی‌نظمی و شلختگی، یعنی عدم پیشرفت واقعی و احتمالاً کسب پیشرفت‌های کاذب و ... و اما در این رابطه، چند جمله مهم رو از زبان افراد موفق و کارشناسان مطرح روانشناسی موفقیت در دنیا بشنویم:

- ❖ افرادی با هوش معمولی که دارای هدف‌هایی روشن و واضح بوده‌اند، نوابغ بی‌هدف و بی‌برنامه را پشت سر گذاشته و به پیش رفته‌اند!
- ❖ با داشتن هدف، همانند تیری که از کمان رها شده باشد، مستقیم و صاف به سوی مقصد پرواز خواهید کرد.
- ❖ حقیقت این است که انرژی طبیعی شما آن قدر زیاد است که می‌توانید با آن صد بار دیگر زندگی کنید! تمام آنچه تا کنون انجام داده‌اید تنها ذره کوچکی از چیزی است که می‌توانید انجام دهید.
- ❖ یکی از قوانین دستیابی به موفقیت این است که:
مهم نیست که از کجا آمده‌اید، مهم این است که به کجا می‌خواهید بروید.
- ❖ اگر قرار باشد که فقط در پنج دقیقه، مطالبی بگوییم که برای دستیابی به موفقیت، مفید و مؤثر باشد چنین می‌گوییم: «هدف‌های‌تان را بنویسید، برای دستیابی به آن‌ها برنامه‌ریزی کنید و سپس هر روز مشغول اجرای برنامه‌تان شوید.»
این نصیحتی است که اگر آن را دنبال کنید، بیش از هر آنچه تا کنون آموخته‌اید، به شما کمک خواهد کرد.
- ❖ هیچ محدودیتی برای آنچه که می‌توانید به دست آورید وجود ندارد مگر آن محدودیت‌هایی که خودتان بر ذهن‌تان اعمال می‌کنید و مادامی که برای

تصورات تان، محدودیت قائل نشوید، هیچ محدودیتی برای خواسته‌های تان وجود ندارد. این یکی از بزرگ‌ترین اکتشافات است.

سعی کن اهدافی برای خودت انتخاب کنی که:

- روشن و واضح باشه؛
- واقع بینانه باشه؛
- ارزشمند باشه؛
- دارای زمان مشخص برای دستیابی باشه و
- جذاب و انگیزه‌بخش باشه.

باید توجه داشت که هدف با آرزو هم متفاوته. آرزو، ویژگی‌های بالا رو نداره.

اما این‌که چگونه اصولی هدف‌گذاری کنیم و چگونه برای کنکور ارشد به صورت کاربردی هدف مشخص کنیم و چگونه اهداف بعد از کنکور و چندین سال آینده رو تعیین کنیم که تعیین هریک از آنها انگیزه مضاعفی رو در شما ایجاد می‌کنه، نیاز به بحث مجزا در فرصت دیگه‌ای داره که انشاء... و به امید خدا به آن خواهیم پرداخت.

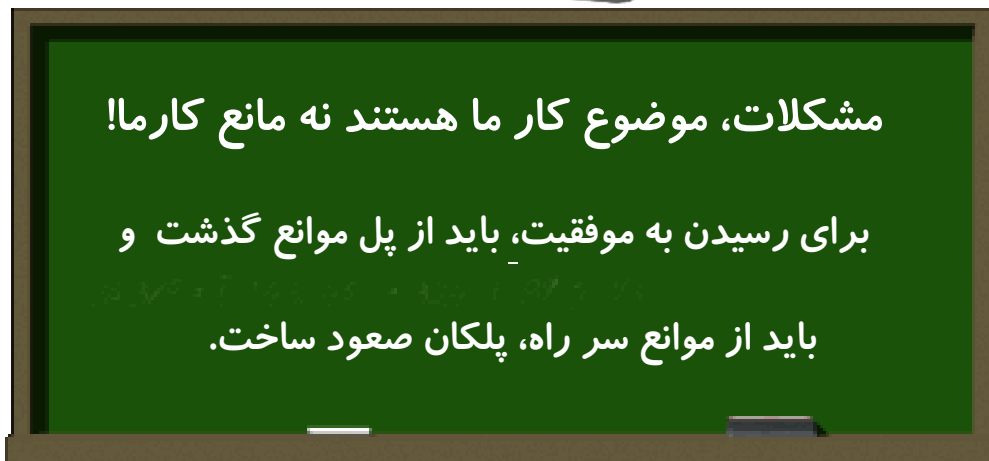
پس؛ همین الآن با همون مقدار توضیحاتی که دادیم و همون مقدار دانشی که خودت داری می‌تونی دست به‌کار بشی و هدف‌هایت رو در یک برگه یادداشت کنی و هر روز به یادآوری اون‌ها بپردازی.

سعی کن محدودیتی برای خودت قائل نشی و به بلندای زندگی و کنکورت نگاه کنی.

نکته پنجم: از مشکلات و موانع سرراحتان، پلکانی برای صعود بسازید!

بسیاری از داوطلبان با خوش بینی بیش از اندازه‌شون، برنامه‌ریزی می‌کنند و از کتاب‌های کنکوری که تهیه کرده‌اند و کلاس‌هایی که شرکت می‌کنند، خوشحال و خرسندند. این اقدامات لازم و ضروریه ولی برای موفقیت کافی نیست! چرا؟

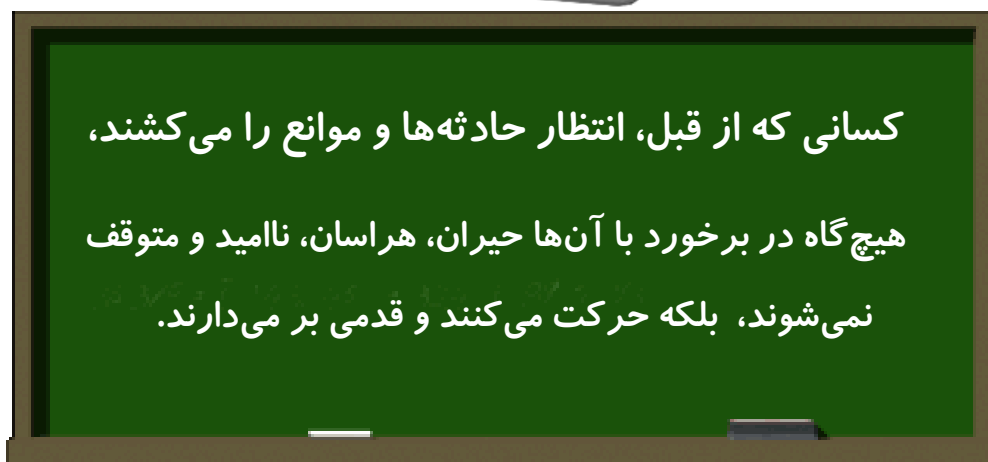
چون انجام هر کاری در عمل، خواه و ناخواه با موانع و مشکلاتی روبروست. بدون توجه به این موانع و مشکلات، کتاب و کلاس نمی‌تونه کاری از پیش ببره. هیچ کاری نیست و هیچ آدمِ موفقی نبوده که به موفقیت برسه و قله کامیابی رو فتح کنه، مگه این‌که موانع و مشکلات اون رو پشت سر گذاشته باشه. این جمله مشهور رو همیشه به ذهن بسپارین که:



خیلی‌ها در شروع، خوب و بانگیزه عمل می‌کنن و شور و شوق زیادی دارن ولی در ادامه و با برخورد با اولین مانع می‌ایستند و از پا در میان و برنامه، کلاس، کتاب و مطالعه رو رها می‌کنن و ناامیدانه روزها رو شب می‌کنند.

اون‌چه باعث می‌شه که مانع، بزرگ جلوه کنه، تفکر نتیجه محور و عدم آمادگی برای برخورد با موانع است.

کسانی‌که قبل از وقوع موانع، اون‌ها رو شناسایی کرده و به فکر ختی کردن اون‌ها بیفتند، در صورت برخورد با موانع و مشکلات، می‌تونن به سلامت از آنها عبور کنند، چون از قبل خودشون رو آماده کرده بودند.



یادتون باشه که هر سؤالی، جواب داره و هر مشکلی، راه حلی؛ پس چرا باید نگران بود؟ پیشنهاد می‌کنیم شما هم موانع احتمالی رو در مسیر رسیدن به هدفهاتون، شناسایی کنید و در اوقات بیکاری و وقت‌های مرده، به راه‌کارها و راه‌حلهای اون‌ها فکر کنید و در صورت نیاز، اقدامات لازم رو انجام بدین. (اگه لازم شد کمک مشاورین رو فراموش نکنین.)

مرور و جمع‌بندی یک دقیقه‌ای (۱):

تا اینجا گفتیم که این قدمی رو که امروز برداشتی، جدی بگیر که سرآغاز نتایج بزرگیه و برای موفقیت، هنوز دیر نشده و باید سریع دست به‌کار شد ولی با زیرکی و با طرح و نقشه. به مسائل و مشکلات احتمالی در راستای موفقیت در کنکور ارشد، مروری گذرا داشتیم و به دو شرط مهم برای شروع اشاره کردیم. یادت هست که چی بودند؟

همچنین به ۵ نکتهٔ اثربخش و کارآ (پنج جادویی) که نقش اساسی و مهمی رو برای موفقیت شما در کنکور بازی می‌کنه، به طور مختصر، جهت یادآوری اشاره کردیم:

داشتن تفکر مثبت و ایجاد روحیهٔ عالی، سعی‌محوری به جای نتیجه‌محوری، شناخت انگیزه‌ها و ارتقاء آن‌ها، تعیین دقیق هدف‌ها و عبور از موانع و مشکلات سر راه.

در ادامه به ۳ مسأله و سؤال کلیدی در مطالعه و برنامه‌ریزی خواهیم پرداخت که در این روزها باهاش مواجه هستی یا مواجه خواهی شد و سپس در پایان، فرمول چند مرحله‌ای موفقیت در ارشد رو برای استفادهٔ بهتر از روزهای باقی‌مونده تا کنکور، به صورت کاربردی، مطرح می‌کنیم. پس خودت رو آماده‌تر کن.

۳ مسأله و سؤال کلیدی و مهم:

شما در این روزها و برای ادامه برنامه‌تون تا کنکور، با سه مسأله و سؤال کلیدی مواجه هستید:

۱- هنوز فرصت پیدا نکردی که برخی منابع و دروست رو (یا احتمالاً خیلی از اون‌ها رو) بخونی و تمومش کنی و این شما رو بیش از پیش مضطرب و نگران کرده و داره به شما استرس مضاعف وارد می‌کنه. برای مدیریت کردن دروس خونده نشده و مطالعه سریع اون‌ها، باید از چه روش‌ها، تکنیک‌ها و استراتژی‌هایی کمک گرفت؟

۲- اون‌چه رو تا کنون خوندی و مطالعه کردی، یا فراموش شده که این خود، وحشت‌ناکه و باعث نگرانی بیش از حد شما شده، یا به دلیل تداخل اطلاعات و یا عوامل دیگه، در روزها و هفته‌های آتی، مثل قبل، فراموش خواهد شد! چه اقدام مفید و مؤثری می‌تونی انجام بدی؟

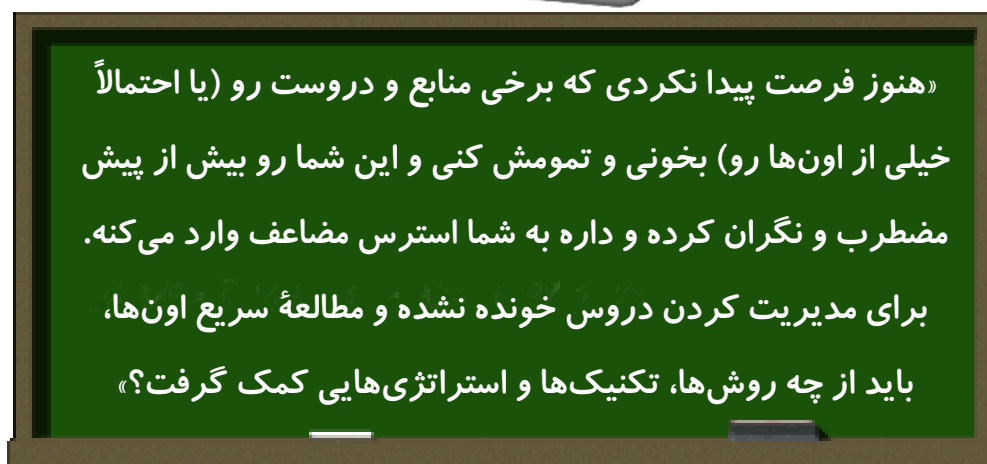
۳- حالا نوبت اینه که مطالبی رو که وارد ذهن کردی از ذهنت خارج کنی و شروع به تست‌زنی کنی. چگونه به بهترین صورت این کار رو می‌تونی انجام بدی؟ (تقویت کانال خروجی ذهن و موفقیت در تست‌زنی و مدیریت جلسه آزمون)

هر یک از این مسائل مهم و پاسخ به اون‌ها، برنامه شما رو به شدت تحت تأثیر قرار خواهد داد و زمینه‌های پیشرفت شما رو فراهم خواهد کرد.

در ابتدا قصد داشتیم در این فایل آموزشی - مشاوره‌ای فقط به مسأله اول بپردازیم ولی با توجه به نیازهای شما داوطلبان عزیز و محترم و درخواست‌های برخی از دوستان، تصمیم گرفتیم به مسأله دوم هم گریزی بزنیم و اشاره‌ای داشته باشیم. مورد سوم، جای بحث زیادی داره و به فرصت‌ها و برنامه‌های بعدی موکول می‌کنیم.



مسأله و سؤال مهم اول:



همان‌طور که در ابتدای این مطالب، خدمت شما دوست عزیز و محترم بیان کردیم، قصد داریم به ۲ مورد از مهمترین روش‌ها، تکنیک‌ها و استراتژی‌های مهم و معجزه‌آسا در مطالعه و برنامه‌ریزی اشاره‌ای داشته باشیم که اگه در هر سطح و پایه علمی باشی و حتی هر یک از مسائل و مشکلاتی رو که در ابتدای این کتاب الکترونیک مطرح کردیم، داشته باشی، می‌تونی به کمک اون‌ها از همین الان شروع کنی و در فرصت باقی‌مونده تا کنکور به پیشرفت‌ها

و موفقیت‌های بیشتری برسی و خودت رو در سطح عالی‌تری قرار بدی. اما این روش‌ها، تکنیک‌ها و استراتژی‌های مهم چیست؟

۲ راز و استراتژی مهم در برنامه‌ریزی و مطالعه:

راز و استراتژی اول: گشتالت و درک کل به جزء

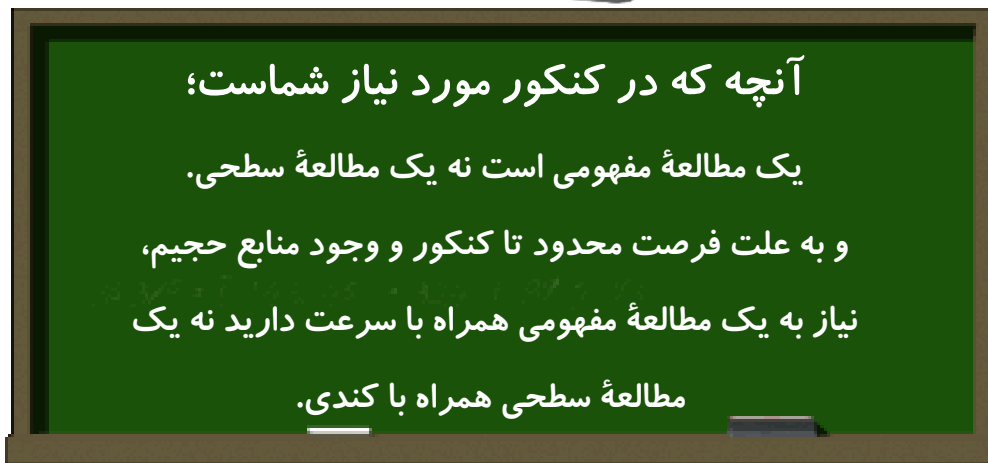
بر اساس بررسی‌ها و پژوهش‌های گوناگونی که انجام شده و مشاهدات و تجربیاتی که خودمون در طی این سال‌ها داشتیم، همگی دال بر این بوده که اکثر محصلین، دانشجویان محترم و داوطلبان عزیز کنکور، روشی که در مطالعه و برنامه‌ریزی استفاده می‌کنند روش جزء به جزء و جزءخوانی است نه کل‌خوانی و از کل به جزءخوانی! که این هم از جزئی‌نگری و سبک تفکر جزءنگر نشأت می‌گیرد و آسیب‌های جدی‌ای هم برای اون‌ها در پی‌داشته. شاید در این کتاب الکترونیک، فرصت این رو نداشته باشیم که بخواهیم ریشه‌های این آسیب‌ها رو تحلیل کنیم ولی در ادامه به برخی از این آسیب‌ها اشاره‌ای خواهیم کرد.

جزئی‌نگری و جزءخوانی - این روش مهلک - یعنی چه!؟

اجازه بدین بیشتر توضیح بدیم ولی کمی باید حوصله کنی! ارزشش رو خواهد داشت چون با یک تغییر ۱۸۰ درجه و تأثیرگذار، روبرو خواهی شد!

جزئی‌نگری یعنی توجه به جزئیات، و وقتی می‌گیم جزءخوانی یعنی به جزئیات مطلب بیشتر توجه کردن تا به کلیات مطلب؛ یعنی از خط اول شروع به خوندن کردن تا خط آخر!

جزئی‌نگری و جزءخوانی باعث کُندکاری، کُندخوانی، عدم تمرکز و عدم درک کامل مطلب می‌شه و یک یادگیری سطحی در پی خواهد داشت نه یک یادگیری مفهومی و عمیق.



بارها مشاهده کردیم و احتمالاً شما هم به آن برخورد داشتی که دانشجویان یا داوطلبان کنکوری که بارها و بارها مطالب و کتاب‌ها رو خونده بودن ولی نتیجه و رتبه مطلوبی رو کسب نکردن در صورتی‌که بعضی‌ها با یک بار خوندن به نتیجه بهتری رسیدن! همه چیز هم به هوش ختم نمی‌شه که بگیم این باهوش بوده و دیگری هوش پایین‌تری داشته. روش هم نقش اساسی داره. و این نکته رو هم در نظر داشته باشین که افراد موفق جهان، الزاماً هوش بالایی نداشتن بلکه برخی از اون‌ها از سطح هوشی متوسطی برخوردار بودند.

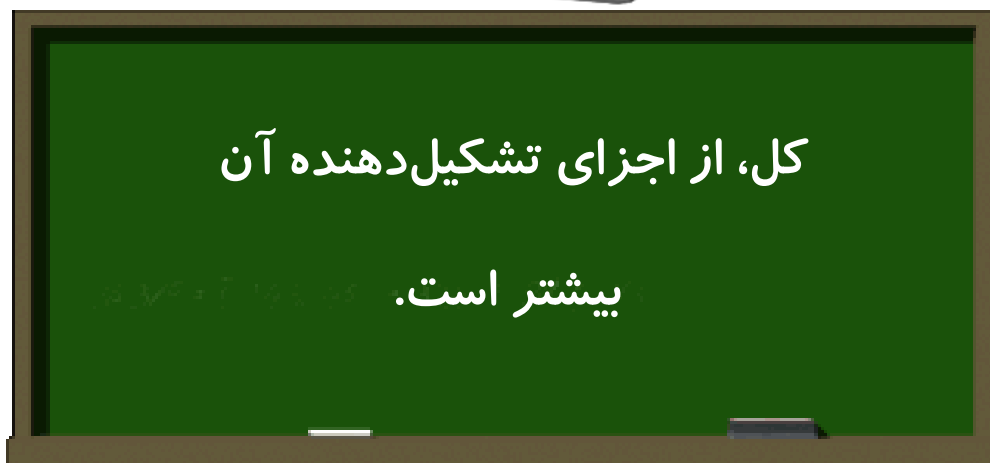
اما توجه داشته باشین که ما در اینجا با جزئی‌نگری و جزئی‌خوانی مخالف نیستیم، صرفاً کل‌نگری و کل‌خوانی رو هم تأیید نمی‌کنیم اما اون‌چه رو که تأیید می‌کنیم برنامه‌ریزی و مطالعه از کل به جزء است نه جزء به کل و نه کل به کل!

چرا برنامه ریزگ و مطالعه از کل به جزء، مؤثرتر و اثربخش تر است و اثر جادویی دارد؟

برای درک بهتر در مورد پاسخ این سؤال، به بررسی یکی از مهمترین، مؤثرترین و پرنفوذترین نظریه از مجموعه نظریه‌های یادگیری می‌پردازیم که در حوزه‌های مختلف جامعه تأثیرگذار بوده علی‌الخصوص در حوزه آموزش و یادگیری، ولی قرار نیست که خیلی وارد مباحث تئوریک این نظریه بشیم که برای شما خسته‌کننده و ملال‌آور بشه و فقط در چند خط، اشاره‌ای کوتاه و مختصر و مفید به آن خواهیم داشت و بیشتر، کاربردهای آن، هدف ماست.

نظریه یادگیری گشتالت (Gestalt):

گشتالت در روانشناسی گشتالت به این معنی است که:



یعنی کل یک چیز، دارای خواص و ویژگی‌هایی است که در اجزای تشکیل‌دهنده آن یافت نمی‌شود و از خیلی جهات کل، تعیین‌کننده اجزاء است و نه برعکس.

یک پازل با یک طرح خاص، مثال خوبی در این زمینه است. وقتی شما اجزاء این پازل رو می‌بینی شاید بتونی همون تکه از پازل رو بفهمی که چیه ولی امکان تشخیص طرح کلی آن غیر ممکن و یا با اشتباه همراهه.

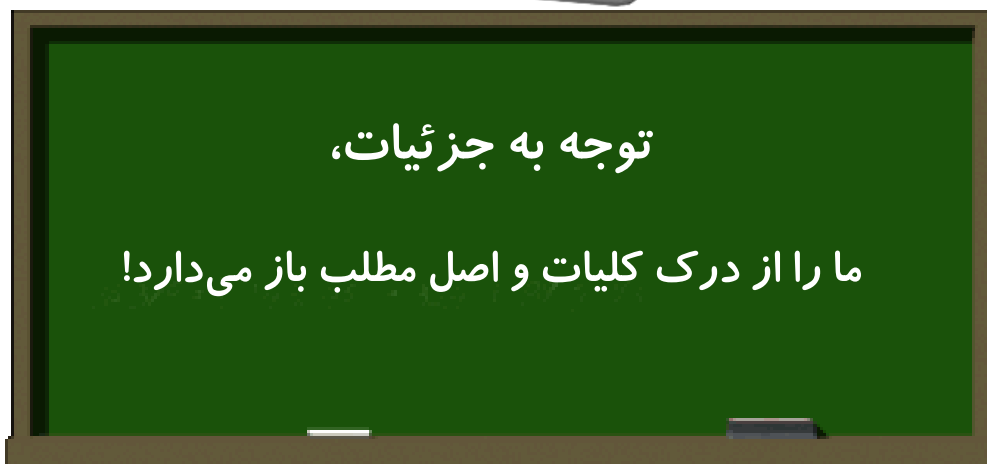
بذار برای درک بهتر این موضوع بی‌نهایت مهم، یک داستان از مولوی نقل کنیم که احتمالاً شنیدیش.

«فیلی را برای نمایش در شهری آورده بودند که مردم آن هرگز چنین حیوانی ندیده بودند. فیل در خانه ای تاریک بود و مردم بسیاری برای دیدنش به تاریکی رفتند، چون دیدنش با چشم ممکن نبود، هر کس گوشه‌ای از حیوان را لمس می‌کرد و هنگامی که از او درباره شکل فیل می‌پرسیدند به فراخور درک خودش از فیل، چیزی می‌گفت.

آن‌که دستش به خرطوم حیوان رسیده بود گفت فیل هم‌چون ناودان است و آن‌که گوش فیل را لمس کرده بود حیوان را مثل بادبزن معرفی می‌کرد، نفر سوم که در آن تاریکی، دست به پای فیل زده بود در پاسخ به شکل فیل، آن را به ستونی تشبیه می‌کرد و نفر بعدی می‌گفت فیل هم‌چون تخت است چرا که او پشت فیل را لمس کرده بود. به همین ترتیب، بقیه مردم که وصف فیل را از این افراد می‌شنیدند، در نهایت به سردرگمی و اختلاف می‌رسیدند.»

چرا این اتفاق می‌افتاد در صورتی‌که هرکس فکر می‌کرد خودش درست می‌گه؟

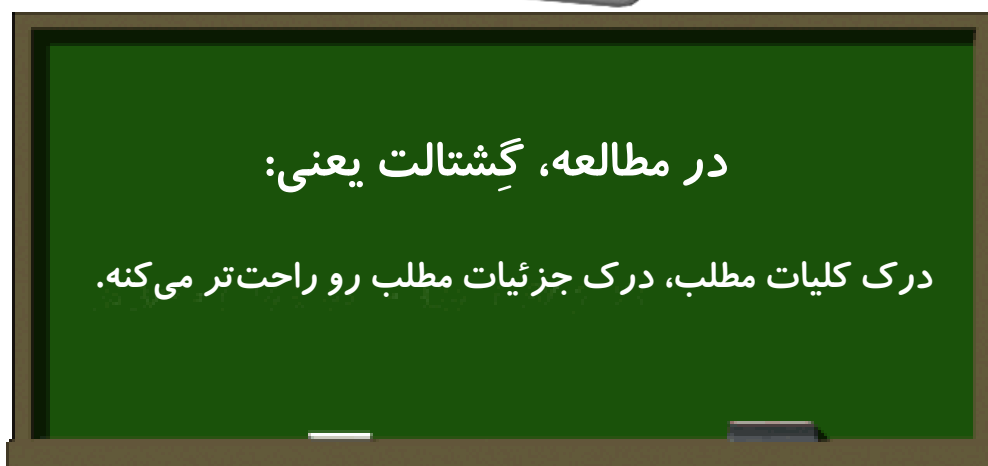
شاید با این داستان، بهتر درک کرده باشی که؛



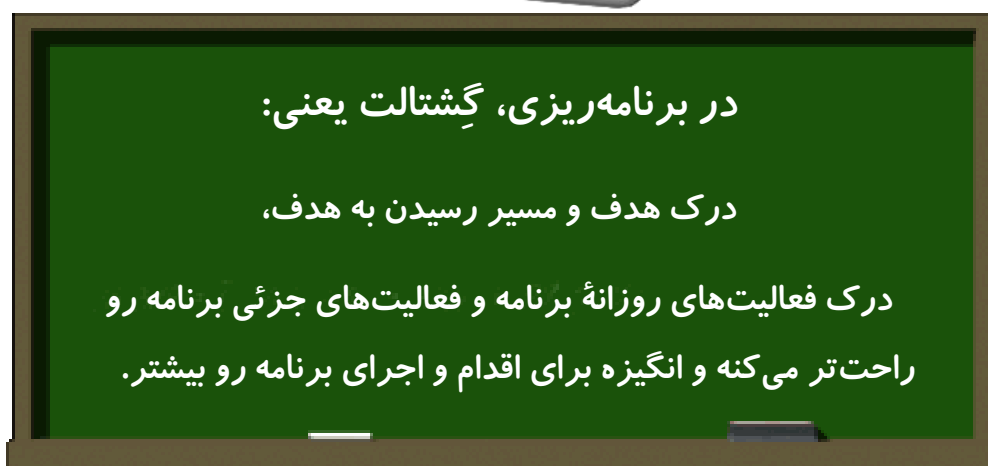
برای موفقیت بیشتر در پاسخ‌گویی به سؤالات مفهومی در کنکور، نیاز به مطالعه از نوع کل به جزء داریم و



درک طرح کلی مطلب و ارتباط آن با اجزاء مطلب.



یعنی وقتی شما جزء به جزء و خط به خط، مطالعه می‌کنی اصل مطلب در لابه‌لای جزئیات گم می‌شه و درک اصلی رو از مطلب نخواهی داشت ولی درک‌هایی از جزئیات مطلب رو خواهی داشت مثل همون داستان فیل!



یعنی وقتی شما برای انجام یک فعالیت مثل مطالعه در یک لحظه از روز و یا برای برنامه‌های روزانه و هفتگی‌تون، یک هدف کلی‌تر نداشته باشی، تمایل زیادی برای انجام فعالیت‌های جزئی برنامه نخواهی داشت و سریع دلسرد و بی‌انگیزه می‌شی.

با این توضیحات، احتمالاً شما باید متوجه یک اشکال و خطای اساسی در برنامه‌ریزی و مطالعه شده باشی که اکثراً خوب رعایتش می‌کنن...!!!

با توجه به این‌که کنکور ارشد امسال نسبت به سال‌های گذشته، مفهومی‌تر شده و هم‌چنان به سمت مفهومی‌تر شدن پیش می‌ره، دیگه استفاده از روش‌های حفظی و جزئی‌خوانی و استفاده از روش‌های کهنه و پوسیده، جوابگو نخواهد بود و نیاز شدیدی به تغییر نگرش و تغییر روش در حوزه برنامه‌ریزی و مطالعه داریم. در این رابطه، روش کل به جزء بی‌نهایت مفید و جوابگوی شما برای این مسأله خواهد بود.

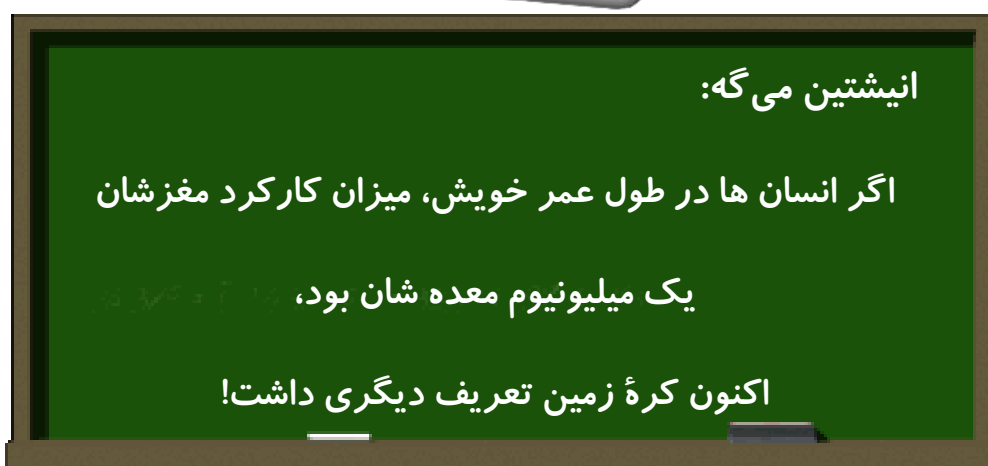
برنامه‌ریزی و مطالعه از کل به جزء، چه فواید و مزایای خارق‌العاده‌ای برای شما دارد؟

یکی از این فواید و مزایای مهم را در بالا اشاره کردیم؛ کمک به درک و فهم بهتر مطالب و داشتن یک مطالعه مفهومی و عمیق که نیاز کنکور شماست.

یکی دیگه از فواید و مزایای جالب روش کل به جزء، فعال‌تر کردن مغز تونه.

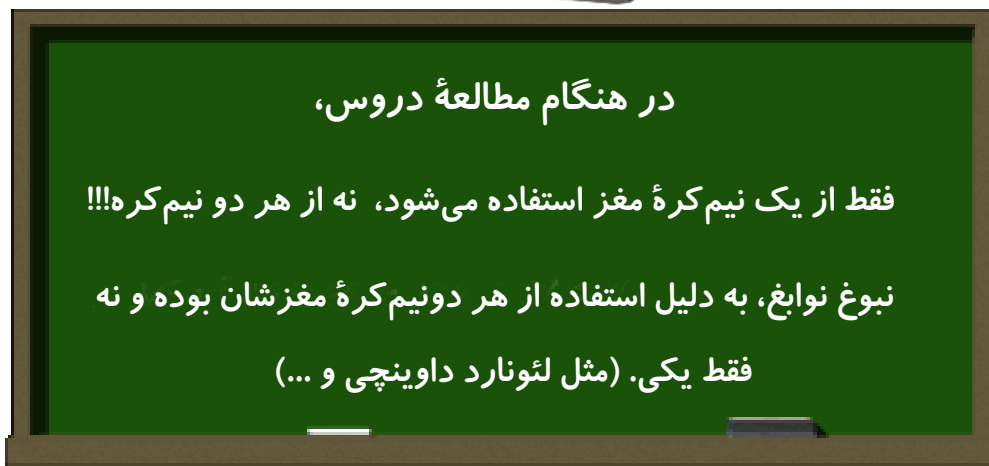
شما با فعال کردن مغزت، می‌تونی بهره‌وری و راندمان مطالعات رو بسیار بسیار بالاتر ببری.





همان‌طور که مطلع هستی مغز، از دو نیم‌کره تشکیل شده؛ نیم‌کره چپ و نیم‌کره راست. حدود ۹۰ درصد مردم، از نیم‌کره چپ مغزشان استفاده می‌کنند و فقط ۱۰ درصد هستند که از نیم‌کره راستشان استفاده می‌کنند.

در انجام فعالیت‌های روزمره، معمولاً نیم‌کره چپ مغزتون فعال‌تر از نیم‌کره راسته و نیم‌کره راست، نیمه فعال و یا غیرفعال! این یعنی:



طبق پژوهش‌های «دکتر راجر اسپری» در زمینه ویژگی‌های هر یک از دو نیم‌کره و رابطه‌ی اون‌ها با یکدیگر که به دلیل همین کشف مهم، جایزه نوبل پزشکی در سال ۱۹۸۱ رو اخذ کرد، هر یک از دو نیم‌کره مغز، ویژگی‌های خاص خودش رو داره که با نیم‌کره دیگه مغز، متفاوت و حتی متضاده! یکی از این ویژگی‌ها، ادراک کل و ادراک جزء است.

درک کلیات مربوط به نیم‌کره راست و درک جزئیات، مربوط به نیم‌کره چپ مغزه.

شما با استفاده از روش کل به جزء، می‌تونین در هنگام مطالعه، هر دو نیم‌کره مغزتون را فعال نگه دارین و بهره‌وری‌تون رو در مطالعه و یادگیری به طرز شگفت‌انگیزی افزایش بدین و در جادهٔ نبوغ، گام بردارین و به پیش برین! فقط باید امتحانش کنین.

علاوه بر موارد فوق، استفاده از روش کل به جزء، فواید و مزایای زیر رو برای شما داره که از توضیحات هر یک به دلیل طولانی‌ترنشدن بحث، صرف‌نظر می‌کنیم:

- ✓ افزایش سرعتتون در یادگیری و درک و فهم
- ✓ افزایش انگیزه و اعتمادبه‌نفس‌تون در مطالعه و یادگیری
- ✓ افزایش تمرکزتون و کاهش حواس‌پرتی
- ✓ درک روابط بین اجزای مطلب (مبنای طراحی سؤالات و تست‌های کنکور)
- ✓ تسلط بیشترتون بر منابع و مطالب برای برنامه‌ریزی مؤثر
- ✓ تثبیت بهتر مطالب در حافظه‌تون و مقابله با فراموشی
- ✓ مدیریت‌زمان و استفادهٔ بهتر و بهینه از فرصت باقی‌مونده‌تون
- ✓ آرامش و نشاط بیشتر در مطالعه و یادگیری
- ✓ اتمام سریع‌تر منابع و دروس‌تون
- ✓ و ...

این‌ها همه درست، اما؛

چگونه روش کل به جزء را در درس، عملی و اجرایی کنیم؟

اجازه بدین این سؤال کاربردی و مهم رو کمی که جلوتر رفتیم، توضیح بدیم و در قالب سیستم مطالعهٔ PQ6R و تکنیک مرور اجمالی (Preview) به آن بپردازیم. ولی قبل از آن،

به یک استراتژی تأثیرگذار دیگه در برنامه‌ریزی و مطالعه اشاره می‌کنیم که مکمل بحث قبلی و بحث بعدی خواهد بود.

راز و استراتژیک دوم: اولویت بندی منابع و دروس

مسأله و سؤال اول رو که در سطور قبل مطرح شد، به یاد بیارین. گفته شد که چگونه منابع و دروس خونده نشده رو در این فرصت باقی‌مونده مدیریت و مطالعه کنیم؟

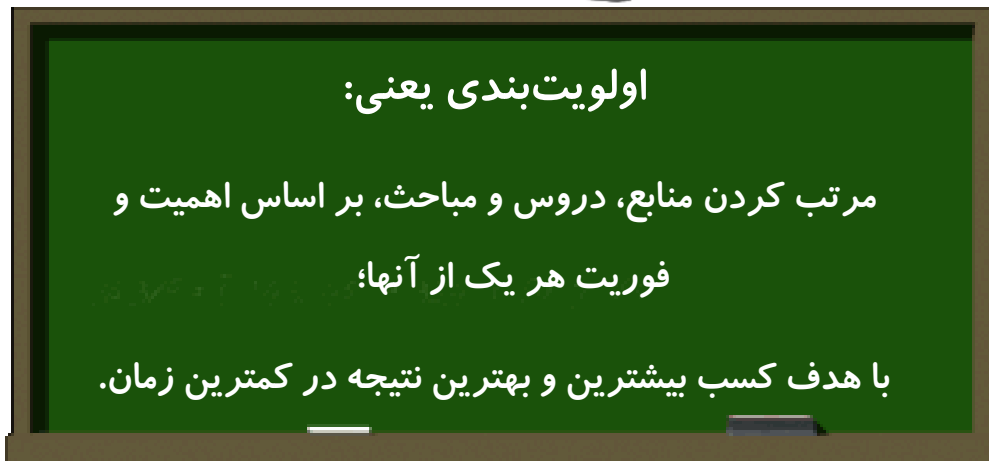
بهترین و مؤثرترین کار چیه؟

به نظر شما منابع و دروس باقی‌مونده رو از یک کنار شروع به خوندن کنیم، حالا تا هر جا که رسیدیم، یا نه، اون‌ها رو اولویت‌بندی کنیم و طبق اولویت تعیین شده شروع به مطالعه کنیم؟

وقتی این سؤال، از داوطلبان محترم در کلاس‌ها و مشاوره‌ها پرسیده می‌شه اکثراً پاسخ می‌دن که طبق اولویت، ولی اون‌چه تعجب‌انگیزه اینه که در عمل، از روش اول استفاده می‌کنند، یعنی مطالعه از یک کنار!

حالا چرا؟ بماند، ولی اون‌چه منطقی و اصولیه، اولویت‌بندی منابع و دروسه.

اولویت‌بندی صحیح و اصولی، باعث مدیریت‌زمان و استفاده بهینه و حداکثری از فرصت باقی‌مونده می‌شه و تضمین‌کننده موفقیت شماست. اولویت‌بندی، از مهمترین تکنیک‌های مدیریت‌زمان محسوب می‌شه.



اما؛

چگونه اولویت‌بندی کنیم تا حداکثر بهره‌ور و راندمان را داشته باشیم؟

استراتژی از ساده به دشوار:

توجه داشته باشیم که این استراتژی برای این ایام مفیده و برای تابستان و مهر همین استراتژی برعکس می‌شه، البته بسته به روحیه داوطلبان، تغییراتی در اون ایجاد می‌شه. وقتی به ایام کنکور نزدیک و نزدیکتر می‌شین فرصت، محدود و محدودتر می‌شه و عملاً زمان کمتری در دسترس داریم. خوندن و مطالعه منابع و دروس از یک کنار، این خطر رو ایجاد می‌کنه که وقتی زمان به اتمام برسه، ممکنه خیلی از دروس و مطالبی رو که براتون ساده بوده، نرسین که بخونین در صورتی‌که اون‌ها رو بلد بودین!!! وقتتون رو تو این مدت

بر روی مطالبی که سخت و دشوار هم بوده گذاشتین، زمان زیادی از شما تلف کرده ولی باعث یادگیری و تسلط شما نشده مضافاً، استرس و نگرانی شما رو هم افزایش داده. همین خطر دقیقاً در جلسه کنکور و در پاسخ‌گویی به سؤالات و تست‌ها اتفاق می‌افته و برای خیلی‌ها هم اتفاق افتاده. توجه به این نکته و رعایت اون در روزهای باقی‌مونده، می‌تونه در آزمون نیز خیلی برای شما کمک کننده باشه. این بحث مهم رو، انشاءاً... در برنامه‌های بعدی دنبال خواهیم کرد.

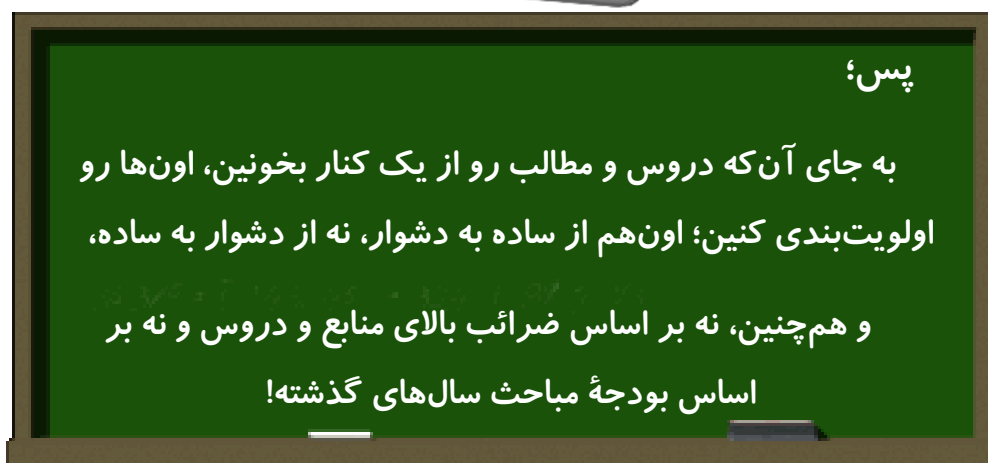


یادتون باشه که؛

آنچه برای کنکور نیازه تسلط بر مطالبه نه فقط خوندن مطالب.

با مطالعه و خوندن مباحث سخت و دشوار در این فرصت محدود، نمی‌تونین بر اون‌ها مسلط بشین، ولی با مطالعه و خوندن مطالب ساده‌تر، این امکان وجود داره و احتمال موفقیت شما بسیار بالاتر خواهد رفت.

در این استراتژی، چنانچه برای مطالعه دروس، وقت کم بیارین و زمان کنکور فرا برسه، خود به خود مطالب دشوار حذف می‌شه و نه مطالب ساده، و این، برد شماست.



تعجب کردین، نه؟! یعنی ضرائب و بودجه رو در نظر نگیریم؟

این همون چیزیه که در بین اکثر داوطلبان رایج شده و اکثراً با همین روش برنامه ریزی و مطالعه می‌کنند و آنچه نباید اتفاق بیفته اتفاق می‌افته. نمی‌خوایم استفاده از ضرائب و بودجه رو انکار کنیم و در جای خودش از اون‌ها استفاده خواهیم کرد ولی به هیچ وجه، نقطه‌ی شروع مناسب و مؤثری برای برنامه‌ریزی و مطالعه نیستن.

چرا ضریب بالای دروس و بودجه‌ی بالای مباحث، روش مناسبی برای برنامه‌ریزی و مطالعه‌ی دروس نیستن؟

با توجه به توضیحات بالا، احتمالاً تا کنون باید متوجه شده باشی که چرا...

وقتی شما دروس و مباحثتون را بر اساس ضرائب و بودجه سؤالات اولویت‌بندی می‌کنین هیچ توجهی به توان شخصی و پایه درسیات نمی‌شه و اولییتی برای ساده، متوسط و دشوار بودن مطالب در نظر گرفته نمی‌شه.

برای توضیح بیشتر، مثلاً شما درس شماره ۱ رو چون ضریب بالایی داشته (مثلاً ضریب ۳) انتخاب کردین و قراره مبحث A رو به دلیل بودجه بالای اون در آزمون سال‌های گذشته (مثلاً ۵ سؤال) بخونین در حالی‌که یادگیری این مبحث از نظر توان فردی‌تون برای شما دشواره. صرف زمان برای این مبحث و در این برهه و فرصت باقی‌مونده یک خطای استراتژیک محسوب می‌شه چون:

- ✓ برای یادگیری و تسلط بر مبحث، وقت زیادی نیاز داری و وقت شما اون‌قدر کافی نیست؛
- ✓ چون یادگیری مبحث برای شما دشواره، سرعت یادگیری‌ات پایین میاد، روزها سپری می‌شه و پیشرفت چندانی نداری و همین باعث ناامیدی و نگرانی‌های مضاعف می‌شه و روحیه‌ات رو تضعیف می‌کنه؛
- ✓ با وجود وقتی که می‌ذاری خوب مطلب رو یاد نمی‌گیری و بر اون‌ها مسلط نمی‌شی؛
- ✓ به مطالعه بقیه دروس نمی‌رسی، چون مبحث مورد نظر، وقت شما رو گرفته و به اصطلاح، تلف کرده؛
- ✓ اگه وقت کم بیاری و زمان کنکور فرا برسه، مطالب ساده و متوسطی هست که فرصت نکردی بخونی که اگه فرصت می‌کردی می‌تونستی سریع یاد بگیری‌شون؛
- ✓ اعتماد به نفس‌ات کم می‌شه و موفقیتت در آزمون پایین‌تر میاد؛
- ✓ و ...

در صورتی‌که مطالعه‌ی دروس از ساده به دشوار، عکس موارد فوق براتون اتفاق می‌افتد که موفقیت شما رو بیشتر می‌کنه:

- ✓ برای یادگیری و تسلط بر مطالب، وقت کمی نیاز داری؛
- ✓ چون مبحث برای شما ساده است، سرعت یادگیری شما زیاد می‌شه و پیشرفت قابل ملاحظه‌ای پیدا می‌کنی و همین باعث افزایش انگیزه و شور و اشتیاق بالاتری در یادگیری می‌شه و روحیه‌ات رو روز به روز عالی و عالی‌تر می‌کنه؛
- ✓ با وجود وقتی کمی که می‌ذاری مطالب رو خوب می‌فهمی و تسلط بر مطلب زیادتر می‌شه (همون چیزی که برای کنکور نیاز داری)؛
- ✓ فرصت مطالعه‌ی بقیه دروس رو هم پیدا می‌کنی و این به شما انرژی و انگیزه بیشتری می‌ده؛
- ✓ اگه وقت کم بیاری و زمان کنکور فرا برسه، مطالبی که فرصت خوندن اون‌ها برای شما فراهم نشده همون مطالب دشوار بوده نه مطالب ساده! که خود به خود حذف شده؛
- ✓ اعتمادبه‌نفس‌ات روز به روز افزایش پیدا می‌کنه و موفقیتت در آزمون بیشتر و بیشتر می‌شه؛
- ✓ و ...



مرور و جمع‌بندی یک دقیقه‌ای (۲):

تا اینجا برای استفاده موفقیت‌آمیز از فرصت باقی‌مانده تا کنکور ارشد، برای مسأله و سؤال اول، از مجموع ۳ مسأله و سؤال مهم مطرح شده، دو روش و به نوعی دو استراتژی مهم رو برای برنامه‌ریزی و مطالعه مطرح کردیم:

۱- استراتژی از کل به جزء

۲- استراتژی اولویت‌بندی دروس و مطالب از ساده به دشوار (ساده - متوسط - دشوار و خیلی دشوار)

و گفتیم که مبنای اصلی برنامه‌ریزی و مطالعه، صرفاً در نظر گرفتن ضرائب دروس و بودجه مباحث نیست و برنامه‌ریزی و مطالعه بر این اساس یک خطای استراتژیک و خطرناکه و فاکتور اصلی، توانایی‌های درسی شماست.

در ادامه و با توجه به دو استراتژی فوق، می‌رسیم به تکنیک‌هایی که بتونی این استراتژی‌ها رو عملی کنی و اثر معجزه‌آسای اون‌ها رو درک کنی و با انگیزه و اشتیاق بیشتر و با نشاط و شادابی روزافزونی، ادامه بدی و به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا کنی.

چگونه روش کل به جزء را در درس، عملی و اجرایی کنیم؟

قبلاً در مورد نظریه گشتالت و روش کل به جزء و اهمیت آن صحبت کردیم و گفتیم که جزئی‌نگری و جزئی‌خوانی آسیب‌هایی داره و با توجه به این‌که کنکور سال به سال مفهومی‌تر می‌شه و مفهومی‌تر هم خواهد شد، دیگه این روش‌های کهنه و پوسیده جوابگو نخواهد بود. و بیان شد که برنامه‌ریزی و مطالعه از کل به جزء سرعت یادگیری رو افزایش

داده و مطالعه رو مفهومی‌تر و عمیق‌تر می‌کنه. و اشاره شد که درک کلیات مطلب، به درک جزئیات آن کمک می‌کنه و برای مطالعهٔ دروس، ابتدا باید کلیات مطلب رو مطالعه کنی و سپس با شیب ملایم به سمت جزئیات، حرکت کنی.

در مطالعهٔ اصولی و مبتنی بر مغز، سیستم‌های مختلفی طراحی شده که یکی از مهمترین این سیستم‌ها در جهان، سیستم مطالعهٔ PQ6R است. بنا نداریم که این سیستم رو توضیح بدیم و به امید خدا، در دوره‌های آموزشی آنلاین و برنامه‌های بعدی به طور مفصل به اون خواهیم پرداخت ولی اکنون در حد معرفی، اشاره‌ای می‌کنیم تا به کمک این سیستم و روش‌هایی که در سطور فوق گذشت، بتونیم سیستم عالی‌ای برای این موقعیتی که شما در آن قرار داری، ارائه کنیم.

سیستم مطالعه PQ6R (صرفاً جهت اطلاع!):

این سیستم مطالعه از ۸ مرحله مهم تشکیل شده که شما رو به یک مطالعهٔ سریع، مفهومی، عمیق و متمرکز می‌رسونه. برای اجرای اصل گشتالت و مطالعه از کل به جزء، این سیستم، سیستم بسیار مناسبی است. ولی در شرایط کنونی که فرصت زیادی در دسترس نیست ضرورتی نداره که تمامی مراحل اون اجرا بشه و فقط گام‌ها و مراحل که در این شرایط، یاری‌گر شما خواهد بود مدنظره که در روش 3P3RT توضیح داده می‌شه.

گام‌های این سیستم به ترتیب عبارتند از:

گام اول: مرور اجمالی (Preview)

گام دوم: طرح سؤال (Question)

گام سوم: خواندن (Read)

گام چهارم: ثبت کردن و یادداشت‌برداری (Record)

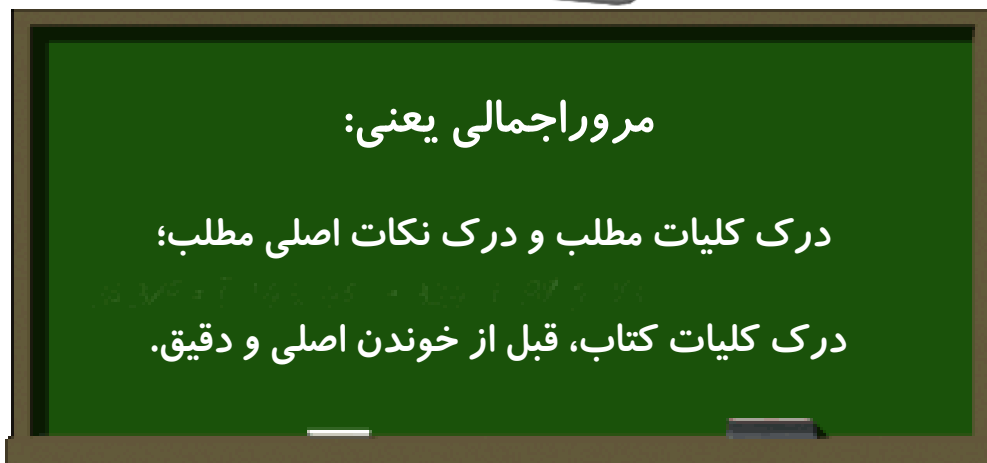
گام پنجم: تفکر و تجزیه و تحلیل (Reflect)

گام ششم: بازبینی (Revise)

گام هفتم: تعریف (Recite)

گام هشتم: مرور (Reviwe)

تکنیک سرعت‌دهنده و شگفت‌انگیز مرور اجمالی (Preview):



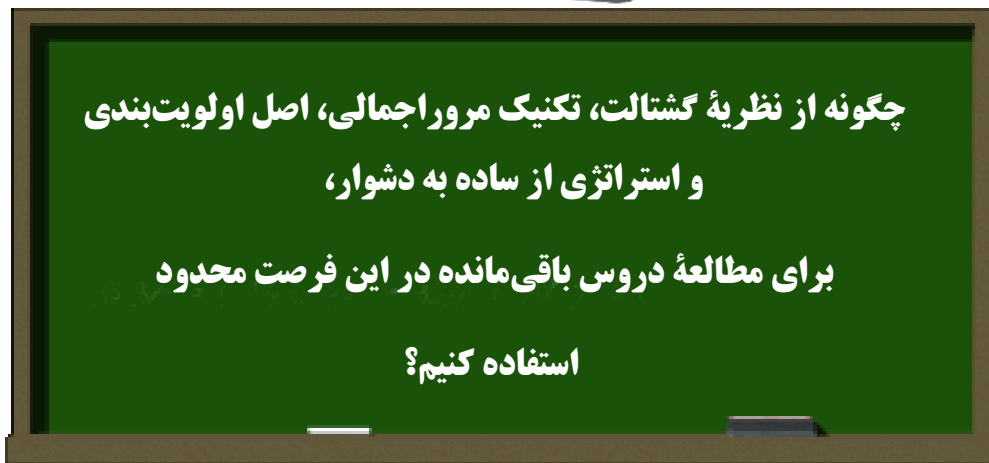
یعنی کشف و درک اسکلت مطلب. این کار باعث می‌شود که ستون‌های اصلی مطلب در ذهن‌تان شکل بگیرد تا در ادامه، بقیه مطالب بر روی اون سوار بشود و به اون گره بخورد و ساختمان مطلب در ذهن شما ساخته بشود. عدم ایجاد ستون‌های اصلی مطلب در ذهن، باعث تخریب ساختمان مطلب می‌شود و این یعنی فراموشی و عدم یادگیری و در نتیجه اتلاف زمان. شروع از کلیات مطلب، قدم اول مطالعه است و به تدریج به سمت درک جزئیات حرکت می‌کنیم.

لازم به ذکره که یک کتاب و یک مطلب از مجموعه نکاتی تشکیل شده که شامل موارد زیره:

- ✓ نکات اصلی
- ✓ نکات فرعی
- ✓ نکات جزئی
- ✓ نکات جزئی‌تر

در مرحله مرور اجمالی، هدف، درک همین نکات اصلی مطلبه و لاغیر، و همون‌طور که قبلاً در مبحث نظریه گشتالت مطرح کردیم درک نکات اصلی و شکل گرفتن اون‌ها در ذهن، درک نکات فرعی و جزئی رو برایت راحت‌تر می‌کنه.

اما، یک سؤال:



حالا به این نقطه می‌رسیم که فرمول معجزه‌آسای موفقیت در کنکور رو براتون مطرح کنیم؛ برای استفاده هرچه بیشتر از روزهای باقی‌موندهات تا کنکور، اون هم بر اساس استراتژی‌ها و تکنیک‌های فوق و در قالب سیستم و روش نوینی در مطالعه و برنامه‌ریزی تحت عنوان 3P3RT و برای اولین بار در کشور، تا گشایشی باشه برای شما دوست عزیز و محترم.

این سیستم و روش خارق‌العاده، از ۷ گام ساده ولی بی‌نهایت تأثیرگذار تشکیل شده که به کمک آن می‌توانید از همین امروز تحولی را در برنامه و روش مطالعه‌تان رقم بزنید و فرصت باقی‌مانده تا کنکور را به یک رتبه بهتر تبدیل کنید.

پس خودتو جدی‌تر آماده کن ...



برای دانلود فوری و رایگان این فرمول ۷ مرحله‌ای ارزشمند

(3P3RT)

و جداول مربوطه و همچنین دریافت برنامه‌های بعدی،
کافی‌است به سایت **ارشد استادی** مراجعه کرده و این
کتاب الکترونیک را به طور کامل دریافت کنید.

www.Arshadstudy.ir

موفق و پیروز و سربلند باشی؛

البته، در پناه حق.

برخی از منابع مهم و اصلی:

الف) منابع مکتوب:

سیف، علی اکبر، ۱۳۸۹، روانشناسی پریشی نوین، ویرایش ششم، تهران: نشر دوران
اتکینسون، ریتا ال، [و دیگران]، ۱۳۹۳، زمینه روانشناسی هیلگارد، ترجمه دکتر محمدنقی
براهنی [و دیگران]، تهران: رشد
ملکپور افشار، عزت الله، ۱۳۸۹، مشاوره تحصیلی، طلیعه سبز
شجری، فتح الله، ۱۳۷۹، یادگیری خلاق، تهران: انجمن قلم ایران
سیف، علی اکبر، ۱۳۸۸، روش های یادگیری و مطالعه، تهران: نشر دوران
سیف، علی اکبر، ۱۳۹۲، روش های یادگیری و مطالعه (ویرایش دوم)، تهران: نشر دوران
بوزان، تونی، ۱۳۹۳، نقشه ذهنی، ترجمه هوتن فرزادپور، نشر با فکر
بوزان، تونی، ۱۳۹۳، مرجع جامع تندخوانی، ترجمه سمیه موحدی فرد، قم: همگرا
کاوی، استفان، ۱۳۹۴، هفت عادت مردمان مؤثر، ترجمه محمدرضا آل یاسین، نشر هامون

ب) دوره های آموزشی حضوری:

کریمی، سعید، ۱۳۹۳، دوره آموزشی - مشاوره ای مهارت های نوین مطالعه، تندخوانی و
مدیریت زمان (مهارت های موفقیت در کنکور)
کریمی، سعید، ۱۳۹۳، دوره آموزشی - مهارتی توانمندسازی فردی، گروهی و تیمی
کریمی، سعید، ۱۳۹۴، دوره آموزشی مدیریت فردی و موفقیت در زندگی (NLP)



گروه پژوهشی، آموزشی و مشاوره‌هاک

هم‌اندیشان (پامه)

تیم آموزش، مشاوره و برنامه‌ریزک

مدیریت محتوا و نویسنده:

سعید کریمک

مدرس و مشاور روش‌هاک مطالعه و یادگیریک

برنامه‌ریزک درسک و موفقیت

تاریخ اولین انتشار: اسفند ماه ۱۳۹۴

© کلیه حقوق این کتاب الکترونیک به همراه روش ابتکاری 3P3RT متعلق به گروه پژوهشی، آموزشی و مشاوره‌ای هم‌اندیشان (پامه) می‌باشد و هر گونه سوء استفاده از آن غیرمجاز بوده و باز نشر آن به طور کامل و بدون تغییر در محتوا و همراه با ذکر منبع، نه تنها مجاز، بلکه ستودنی و باعث ترویج فرهنگ یادگیری روشمند خواهد شد.