

به نام خدا

راهنمای برنامه ریزی و کنکور

این جزوه برای کسانی است که از درس و کنکور عقب مانده اند و وقت کافی برای آن ندارند
و می خواهند آن را در فرصت باقیمانده جبران کنند

نسخه ۱.۲



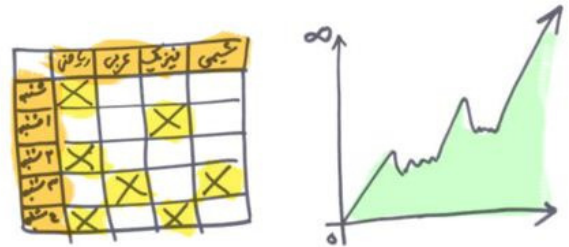
فرشید میلانیان

me@iKonkoor.com

نمایه

- ۱..... نمایه
- ۲..... برنامه ریزی تحصیلی و کنکور
- ۳..... شما چه برتری نسبت به سایر افرادی که دو تا سه سال برای کنکور خوانده اند، دارید؟
- ۴..... یک تست روانشناسی
- ۵..... برنامه ریزی برای آن هایی که عقب افتاده اند!
- ۶..... اصول برنامه ریزی تحصیلی
- ۸..... چرا در کنکور آن چیزی را که می خواهیم نمی شود؟ (چه کارهایی باید و نباید بکنیم)
- ۱۱..... چکار کنیم که در کنکور وقت کم نیاوریم؟
- ۱۳..... چطور ریاضیات بخوانیم؟
- ۱۴..... آیا کلاس کنکور خوب است؟
- ۱۵..... آزمون های آزمایشی مانند ...!
- ۱۶..... حالا اگر وسط کنکور اضطراب گرفتم چه کنیم؟
- ۱۷..... نکات کلی در کنکور
- ۱۷..... تغذیه
- ۱۷..... صاف نشستن
- ۱۸..... نکاتی درباره کنکور و تست زدن
- ۱۹..... مصاحبه فرضی با یک خانم جویای دانشگاه

برنامه ریزی تحصیلی و کنکور



آیا فکر می کنید می توانید در کنکور موفق شوید؟ آیا تا بحال به موفقیت خود در کنکور فکر کرده اید؟

اگر جوابتان آری است که چه خوب! و اما اگر جواب شما منفی ست خیلی جالب است برای چیزی می خواهید تلاش کنید که تا بحال تصورش را هم نکرده اید!

پس اگر فکر هم نکرده اید که بتوانید در کنکور موفق شوید بهتر است با افرادی که سد کنکور را شکسته اند صحبت کنید، آن وقت متوجه خواهید شد که خیلی هم سخت نبوده. معمولاً با یک سری قواعد ساده می توانید به نتایج مورد قبولتان برسید. باور نمی کنید؟ برسید!

شما چه برتری نسبت به سایر افرادی که دو تا سه سال برای کنکور خوانده اند، دارید؟



بسیاری از اول یا دوم دبیرستان با رفتن به کلاس خصوصی، زدن از استراحتشان و کار کردن تست های مختلف خود را برای کنکور آماده می کنند و امیدوارند که رتبه مناسبی بیاورند.

چشمان خود را چند لحظه ببندید و خودتان را جای آن ها بگذارید - فکر کنید که سه سال از بهترین روزهای زندگیتان را به درس خواندن و تمرین کردن برای کنکور پرداخته اید و خود را از بسیاری از تفریحات منع کرده اید و در چند ساعت قرار است مسیر کل زندگیتان تعیین شود - چه احساسی بهتان دست می دهد؟

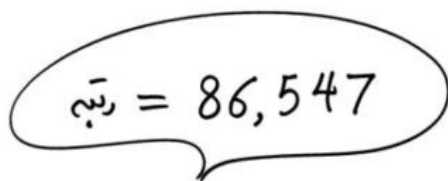
استرس و اضطراب. بسیار بیشتر از آنی که شاید الان داشته باشید!

یکی از دلایل اصلی عدم موفقیت در کنکور همین استرس است و هرچه این استرس و نگرانی بیشتر باشد امکان خراب کردن کنکور هم بیشتر می شود.

از نظر من، **دو راه اساسی** برای مقابله با استرس وجود دارد:

- ۱) اولین راه مقابله با استرس کنکور اینست که طوری برنامه ریزی کنیم که تمام دنیایمان را بر روی کنکور نگذاریم تا مدام این به فکرمان بیاید که: **اگر کنکور را خوب ندهم نه تنها دانشگاه نمی روم بلکه چندسال از بهترین سالهای عمرم را هم از دست داده ام.**
- ۲) نکته دیگر اینکه باید توقعمان را تا حدودی پایین بیاوریم و درست تعریف کنیم. مثلاً اگر فکر می کنید که زیر ۱۰۰۰ خواهید آورد، خوب شاید نیاورید، چون خیلی ها هستند که از شما آماده ترند.

یک تست روانشناسی



تا حالا به این فکر کرده اید که باید رتبه زیر ۱۰۰۰ بیاورید؟ اگر نه، همین الان فکر کنید و ببینید که آیا اضطراب پیدا می کنید یا نه؟

خوب، حالا فکر کنید ۲۰۰۰؟ در آن صورت آیا باز هم احساس اضطراب می کنید؟

۱۰ هزار چطور؟

۲۰ هزار چی؟

خوبه، مثل اینکه این آخری درست درآمد!

این همان چیزی است که زندگی پشت کنکور و بعد آن را دچار بهم ریختگی می کند: استرس! برای این که استرس و پریشانی ناشی از کنکور را در خود کاهش دهیم، می بایست سطح توقع مان را از خودمان کمتر کنیم، آن وقت می بینیم که چقدر روان تر هستیم و نتایج بهتری هم می گیریم.

پس بیایید برای مدتی هم که شده از استرس به دور باشید. ☺

برنامه ریزی برای آن هایی که عقب افتاده اند!



اصل ۱- درس هایی را که نخوانده اید و یا بلد نیستید- و مانند یک جزیره جدا از سایر درس ها هستند - را کنار بگذارید. همچنین درس هایی را که خیلی بدتان می آید.

اصل ۲- کتاب های درسی و تمرین های آن ها را در اولویت برنامه های خود بگذارید.

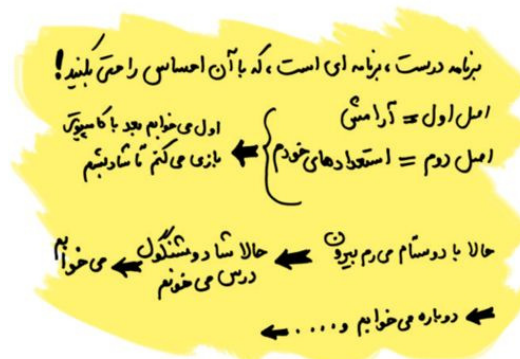
اصل ۳- برای یادگیری و تمرین برای کنکور از دروس پایه شروع کنید.

اصل ۴- فقط تست های کنکور را تمرین کنید. بعداً چند تا تست تألیفی و ... هم می توانید برای آزمون خود به آن اضافه کنید.

اصول برنامه ریزی تحصیلی

برنامه ریزی را با سخت درس خواندن قاطی نکنید! برنامه ریزی درسی برای اینست که با همان وقتی که برای درس خواندن - در حال حاضر - می گذارید نمره های بهتری بگیرید.

خیلی ها تا اسم برنامه ریزی میاد یاد درس خواندن از صبح تا نیمه شب می افتند که معمولاً یک کاغذ برنامه هم جلوشان است! بنابراین:



اصل اول: قرار نیست به خودتان فشار بیاورید بلکه می بایست آرام شوید.

در برنامه ریزی تحصیلی هر کس باید براساس تمایلات و علایق و استعدادهای خودش شروع به درس خواندن بکند.

اگر یک گل خاص را که آب کم مصرف می کند و بی آفتاب رشد می کند در جایی بگذارید که آفتاب زیادی به آن بتابد و مدام به آن آب بدهید، بعد یک مدت می پوسد و یا آن رنگ و بوی پیشین را ندارد.

با فقط بسیار درس خواندن هرگز نمی توان به نتیجه مطلوب دست یافت.

اصل دوم: در برنامه ریزی تحصیلی هر فرد بیشتر باید به نیازها و استعدادهای خودش توجه کند، تا آنچه که بقیه انجام داده اند.

"برنامه ی درست برنامه ای است که با آن احساس راحتی بکنید"

اصل سوم: در برنامه ریزی تحصیلی هر کس باید نگاهی هم به آینده داشته باشد.

یک مثال: فرض کنید که فصل تابستان است و شما در یک شهر ساحلی زندگی می کنید و قرار است برای خودتان برنامه ریزی بکنید، این خلاصه اون برنامه ایست که برای خود ریخته اید:

صبح: شنا و آب تنی (احتمالاً هم حمام آفتاب)

ظهر: نهار و استراحت

عصر: گردش با دوستان در کنار دریا (احتمالاً با صرف بستنی!)

شب: در کنار خانواده و برنامه های تلویزیون و...

این برنامه که به نظر می رسد دو اصل اول را به طور کامل رعایت کرده و از این نظر برنامه بسیار خوبیست! به نظر شما چطور؟

این برنامه برای سه ماه تابستان کامل است، اما آیا کسی که این برنامه ریزی را کرده به آینده هم فکر کرده است؟

به عنوان مثال، کسی که در این چند ماه زبان انگلیسی بخواند می تواند آینده کاری بهتری پیش رو داشته باشد و یا اینکه کمی برای کنکور خواندن و تقویت کردن پایه های درسی چندان هم بد نیست!

این موارد شاید تأثیرات خود را در این سه ماه خوب نشان ندهد اما در ماه های دورتر کمک می کند تا به تدریج زندگی بهتری داشته باشید، به عبارتی دیگر در برنامه ریزی می بایست هم کوتاه مدت و هم اهداف بلند مدت را در نظر داشت.

به عنوان مثال فقط برای امتحانات و کلاس ها برنامه ریزی کردن، یکی از همین خطاهای یک برنامه است چون شاید در کلاس نمره خوب بیاورید، اما نباید کنکور سال های آینده رو هم فراموش بکنید.

چرا در کنکور آن چیزی را که می خواهیم نمی شود؟ (چه کارهایی باید و نباید بکنیم)

شاید بیش از نیمی از داوطلبان کنکور به آن نتیجه ای که فکر می کنند لیاقتش را دارند نمی رسند، در حالی که برای آن سعی هم کرده اند. اما مشکل کجاست؟

می توان مسائل کنکوری ها را به پنج دسته اصلی تقسیم نمود که اگر این چند نکته ساده را رعایت کنید می توانید اطمینان داشته باشید که از بیش از نیمی از داوطلبان کنکور جلوتر هستید.

اما این چند نکته :

۱- داشتن آرامش پیش و در هنگام کنکور

یکی از دلایل اصلی عدم موفقیت بسیاری در کنکور، پریشانی و نگرانی حین آزمون و پیش از آن است.

۲- مدیریت کردن وقت در کنکور

بسیاری از افراد را می شناسم - و حتماً شما هم در بین دوستان و آشنایانتان سراغ دارید - که سر کنکور وقت کم آورده اند و به تمام تست ها نرسیده اند و در نتیجه بسیاری تست های ساده را از دست داده اند.

۳- برنامه ریزی درست برای کنکور

احتمالاً شما هم مانند بسیاری از داوطلبان کنکور، به سبک "از هر چمنی گلی" درس می خوانید، به این نحوی که مثلاً ریاضیات (حساب دیفرانسیل و ...) و فیزیک را با دیر خصوصیتان پیش می روید بقیه درس ها را با مدرسه، سعی می کنید که به برنامه کنکورهای آزمایشی هم برسید و اگر وقتی باقی ماند، به اون درسی که فکر می کنید مفید است می پردازید و بعد از مدتی هم معمولاً آن را کنار می گذارید!

به این می گویند یک برنامه پرت و پلا! وقتی که به کنکور می رسید می بیند که بسیاری از درس ها را بلد نیستید و نرسیده اید و بسیاری هم یادتان نیست، در حالی که کلی هم سعی کرده اید و وقت گذاشته اید و در نتیجه دپرس می شوید! راه حل اینه که برنامه ریزی داشته باشید. اما این برنامه ریزی باید چه شکلی باشد؟

۴- کتاب درسی و تست های کنکور سال های پیش

شاید تعجب نکنید اگر بگویم دلیل اصلی موفقیت آن هایی که در کنکور قبول شده اند مرور بسیار تست های **کنکورهای سال - های پیش** و خود کتاب های درسی بوده است و آن ها که نتوانسته اند سد کنکور را بگذرانند، به این دلیل بوده که وقت بسیاری را صرف تست های تألیفی مختلف کرده اند و به تست های کنکور و مطالب کتاب های درسی کم توجه بوده اند. البته نفع بسیاری از مؤسسات و آموزشگاه ها و دبیران کنکوری در این است که بر روی تست های تألیفی خود بعنوان یک برتری تکیه کنند تا بتوانند مشتریان بیشتری جذب کنند.

برای اینکه اطمینان حاصل کنید می توانید با کسانی که رتبه های پایین در کنکور آورده اند (دو یا سه رقیمی) صحبت کنید و ببینید که در کمال تعجب این ها برای کنکور بیشتر تست های سراسری سال های پیش را حل کرده اند تا تألیفی ها.

البته اگر تست های کنکور را به اندازه کافی زده باشید - بطوری که یک تسلط نسبی خوب بر روی آن ها داشته باشید - تست های تألیفی می تواند به بالاتر بردن سطح شما در دروس و مباحث کمک کند. آن هم اگر و تنها اگر قبل از آن تسلط نسبی بالایی بر تست های کنکور داشته باشید.

۵-بلاهای....!

درصد کمی هم در کنکور دچار بلاهای آسمانی می شوند که تعداد آن معمولاً کمتر از ده درصد داوطلبان کنکور است که البته تعداد کمی هم نیست. بسیاری هم خود مسبب این مسئله هستند که ادامه لیست مهمترین این اتفاقات را می آوریم تا شاید برای آن بتوانید راه حلی پیدا کنید:

۱) جا گذاشتن کارت کنکور و ... برای جلسه آزمون

حتماً یک لیست از چیزهایی که لازم دارید تهیه کنید و از قبل همه را با هم در یک جای مطمئن بگذارید.

۲) دیر رسیدن به جلسه کنکور به دلایل مختلف

دیر رسیدن به جلسه کنکور دلایل مختلف می تواند داشته باشد به مانند اینکه خودتان مقصر باشید و حسابی بخواهید یا اینکه ساعتان عقب باشد و.... اما مسئله اصلی که احتمالش هم بسیار است مسئله ترافیک در تهران است؛ بارها می بینیم که در یک مسیر تصادف شده و یا به دلایل دیگری راه بسته است و ترافیک سنگینی در مسیر شماست. یا اینکه ماشین پدرتان در بین راه بماند و.. پس بهتر است نیم ساعت زودتر راه بیفتید و حساب این اتفاق ها رو هم بکنید.

۳) عدم استفاده از مداد مناسب

که در نتیجه دستگاه تست-خوان پاسخنامه شما را درست تصحیح نمی کند و شما با یک رتبه نجومی مواجه خواهید شد! من خودم این تجربه را داشتم هنگامی که برای اولین بار در آزمون های مؤسسه ... شرکت کردم در کمال تعجب دیدم که درصدهایم چنان پایین و رتبه هایم چنان بد است که اصولاً حتی فکرش را هم نمی توانستم بکنم. راستش را بخواهید گریه هم کردم ☹ تا اینکه بار دوم هم این اتفاق افتاد و این بار مطمئن شدم که این نمره های من نیست و با مسئول آزمون ها صحبت کردم و فهمیدم مداد نوکی (اتد) که من استفاده می کردم به دلیل نوع مغز آن توسط اسکنر قابل خواندن نیست و از دفعات بعد که از مداد معمولی استفاده کردم دیگر این اتفاق نیفتاد. حالا فکر کنید اگر این اتفاق برای من در کنکور افتاده بود چه بلایی سرم می آمد؟!

۴) جا به جا زدن پاسخ ها

آن هم از آن بلاهای آسمانی است که می تواند رتبه شما را ۱۰۵ تا جابجا کند و برای بعضی از دوستان اتفاق افتاده است. در حالی که منتظر یک کارنامه دو یا سه رقمی بوده اند با یک رتبه پنج رقمی و یا بالاتر مواجه شدند که معمولاً به غش منجر شد!

البته من هم یکبار به همین مسئله ای برخورددم و آن هم در مسابقات علمی سال سوم دبستان بود که برای اولین بار بصورت تستی برگزار می شد و اولین مسابقات از این دست من بود که در اواسط آزمون متوجه شدم که کلیه تست ها را جابجا زده ام! و مجبور شدم که همه را پاک کنم و چون پاسخ ها را یکبار در دفترچه نیز وارد کرده بودم! موفق شدم که در وقت باقیمانده همه را وارد پاسخنامه کنم. هنگامی که بیرون آمدم به مادرم گفتم فکر کرد که دیگر همه چی تمام شده و تمام رویاهای این چند سالش - که منتظر بود تا پسرش را در مسابقات علمی ببیند- بر باد رفته است، تا اینکه پاسخ مسابقات آمد و من در سطح شهر اول شدم و نشان می داد که پاسخ ها را درست وارد کرده بودم!

البته این دلیل نمی شود که اتفاق سال سوم دبستان من برای شما هم بیفتد. اما اگر درست هم در پاسخنامه خود وارد کنید باز حداقل ۱۰ دقیقه وقت صرف می شود که در کنکور یعنی چند هزار نفر جابجایی، بنابراین:

هر ۱۰ یا ۲۰ تست در کنکور جواب های خود را با پاسخنامه چک کنید تا تستی را جا نیانداخته باشید و یا اینکه پاسخ ها را جابجا وارد نکرده باشید. این مسئله بخصوص وقتی محتمل است که شما به یک تست پاسخ نمی دهید و تست بعدی را در پاسخ همان سؤال وارد می کنید و الی آخر...!

چکار کنیم که در کنکور وقت کم نیاوریم؟

اولین کار اینست که همه چیز را نخوانیم، چون در غیر آن صورت می خواهیم که همه ی تست ها را بزنیم!

اون هایی که بسیاری از فصل ها را نخوانده اند هم در کنکور وقت اضافه می آورند و هم راحت بسیاری از تست ها را رد می کنند، چون حتی به گوششان هم آشنا نیست! اتفاقاً این افراد چون وقت زیاد می آورند می توانند حتی تست هایی را که کمی وقت گیر هستند را هم حل کنند که دیگران نمی رسند!

اما روش هایی هم برای save کردن وقت سر جلسه کنکور هست، یادتان باشد که:

"وقت برای برگشتن هست!"

چند نفر را می شناسید که در کنکور وقت کم آورده اند؟ تقریباً همه کنکوری ها!

چکار کنیم که در کنکور وقت کم نیاوریم؟

۱- بهترین راه اینست که زمان کنکور را بیشتر بکنیم! اما متأسفانه این دست ما نیست ☺

۲- وقتمان را به تست هایی تخصیص بدهیم که بلدیم و یا اینکه می توانیم با وقت کمی آن ها را حل کنیم

پس در هر صورت در کنکور وقت کم می آوریم! این یعنی بسیاری از تست ها را نمی توانیم بزنیم. خوب چه بهتر که به انتخاب خودمان به محض برخورد با تست هایی که بلد نیستیم و یا اینکه برای حل آن ها باید وقت زیادی بگذاریم، آن ها را بیخیال شویم.

بدین ترتیب وقتمان را روی بهترین تست ها بگذاریم. یعنی تست هایی که بلدیم و می توانیم با سرعت آن ها را پاسخ دهیم و بقیه وقتمان را هم سر فرصت بر می گردیم سر آنهایی که:

۱- فکر می کنیم با کمی صرف وقت بیشتر می توانیم راه حلشان را پیدا کنیم

۲- یا اینکه شک داریم درست زدیم

معمولاً وقت اضافه ای در کار نیست و وقتتان تمام می شود، اما اگر باز هم وقت داشتید می توانید سراغ تست های سخت تر بروید، اما بسیاری از دانش آموزان در همین مرحله متوجه می شوند که وقت دیگر ندارند!

اما حالا فرض کنید که مثل یک بچه مثبت از ابتدا شروع کنید به زدن تست ها و هر جا هم که گیر کردید تمام تلاش خود را برای حل کردن آن بکنید!

خوب، به سرعت متوجه می شوید تنها بیست دقیقه فرصت دارید و فقط به نصف سؤالات رسیده اید!

این یعنی احتمالاً یک تعداد از تست های ساده تر جلو وجود داشت و شما بلد بودید که به راحتی پاسخ دهید ولی نرسیدید. در حالیکه بسیاری از افراد با پاسخ دادن به آن ها توانسته اند هزاران نفر از شما جلو بیفتند.

تست ها را به چهار دسته تقسیم می کنیم:

اول: تست هایی که هم بلد هستید و هم وقت زیادی نمی گیرند:

بسیار ساده است، می زنید.

دوم: تست هایی که بلد هستید ولی مقداری وقت گیر است و به خورده فکر کردن می خواهد یا بطور کلی دودل هستید.

سوم: تست هایی که بلد نیستید و یا می دانید که از پششان برآمدن کلی وقت و فکر می خواهد.

با اطمینان و سرعت هرچه بیشتر از این تست ها رد شوید.

بد نیست که یک خط هم در کنار آن بگذارید که بعداً بدانید که از

این تست ها رد شدید.

چهارم: اما بعضی از تست ها هستند که فکر می کردید بلد هستید اما هنگام حل کردنشان می بینید که اونطوری هم که فکر می کردید نبوده و یا اینکه بعد از اینکه آن را حل کردید تازه دودل می شوید. بهتر است این تست ها را هم یک علامت خاصی بزنید تا وقتی برگشتید بتوانید آن ها را تشخیص بدهید.

اما ترتیب زدن تست ها:

اول: تست هایی که راحت هستند و بلد هستید. (دسته اول)

دوم: آنهایی که سخت ترند و به کمی فکر کردن نیاز داشتند. (دسته دوم)

سوم: تست هایی که شما را گیج کرده اند. (دسته چهارم)

اگر باز هم وقت اضافه آوردید (که فکر نمی کنم بیاورید) بروید سراغ آن هایی که فکر می کنید بلد نیستید و یا اینکه خیلی سخت و وقت گیر هستند (دسته سوم). در این میان تست های بسیار ساده ای هم پیدا می شوند که متوجه نبوده اید و یا راه حل آن در لحظه اول به ذهنتان نرسیده است.

انواع علامت های پیشنهادی!

— برای تست های بسیار سخت و وقت گیر و یا آنهایی که می دانید بلد نیستید. (دسته سوم)

○ برای تست هایی که فکر می کنید می توانید با کمی فکر کردن حلشان کنید. (دسته دوم)

? برای آنهایی که گیج کننده اند و یا ابهام اساسی دارید. (دسته چهارم)

/ یا یک سری تست دیگه که فکر می کنید باید با علامت جداشان کنید.

چطور ریاضیات بخوانیم؟



ریاضیات برای همه سخت نیست، بسیاری هستند که با ریاضیات بسیار راحتند و خیلی هم ریاضیات را دوست دارند.

اما نکته کلیدی چیست؟

جدا از "استعداد" داشتن یا نداشتن در ریاضیات، دو مسئله مهم دیگر هم داریم:

۱- **خاطرات بدی** که از دیران و کلاس های ریاضی خود دارید و یا دوستانی که از ریاضیات ترسیده اند و به شما منتقل کرده اند.

۲- **موارد ابتدایی ریاضی را نمی دانید.** من با بسیاری از افراد برخورد کرده ام که دبیرستانی هستند ولی هنوز چهار عمل اصلی را درست و حسابی نمی دانند و بعد در مسائل بالاتر ریاضی می مانند. حتی وقتی دوستانشان درسی را برایشان توضیح می دهند و خودشان هم که وقت می گذارند باز هم نمی فهمند و در حل مسائل دچار مشکل می شوند.

حفظ کردن ریاضیات:

بسیاری از افراد دوست دارند که ریاضیات را حفظ کنند، همانطوری که دینی و ادبیات فارسی را حفظ می کنند. باید بپذیریم که روخوانی این درس ها، تفاوت بسیاری با روش یادگیری ریاضیات دارد یعنی آنقدر که باید ریاضیات را بفهمیم در دروس حفظ کردن به آن نیازی نیست. بنابراین:

۱- تا بخشی را نفهمیدید برای حل کردن مسئله نروید، چون صد تا نکته هم که حفظ کنید و درس را کامل متوجه نشده باشید از پس حل بسیاری از مسائل بر نخواهید آمد.

۲- اگر واقعاً می خواهید حفظ کنید باید - بعد اینکه فهمیدید (خوب شیر فهم شد!) - "روابط" و "نحوه حل مسائل" را توأمان حفظ کنید نه اینکه فقط فرمول ها، معادلات و تعاریف را حفظ کنید.

آیا کلاس کنکور خوب است؟



بله، کلاس کنکور برای کسی خوب است که با این کلاس ها به درس خواندن تشویق می شود و درس می خواند، البته در کنار آن تفریح خوبی هم هست! و کمک می کند که از جریان کنکور و دوستانان عقب نمانید.

حالا چکار باید کنیم؟

- اول برید ببینید کلاس خوبی هست یا نه؟ از بچه های کلاس پرسید...

- به طوری نباشد که برنامه تان را بهم بریزد. بهتر است برنامه ریزی خودتان را داشته باشید و کلاس های کنکور در کنار آن باشد.

- سایر همکلاسی هایتان هم بسیار مهم هستند، چون جو کلاس آدم را می تواند درس خوان کند یا به کارهای دیگر تشویق کند!

- بچه های سال های پیشین هم منبع خوبی هستند، اما قبل آن توجه کنید که چه شاگردهایی بودند. چون در بسیاری از موارد نتایج بسیار خوبی که از مؤسسات می بینید در نتیجه فعالیت خود آموزشگاه نیست بلکه به دلیل اینکه دانش آموزان موفق و قوی را توانستند - بنا به دلایلی - جذب کنند، شاهد این نتایج عالی هستید.

پس اصلاً فقط به رتبه های اعلامی آن ها توجه نکنید

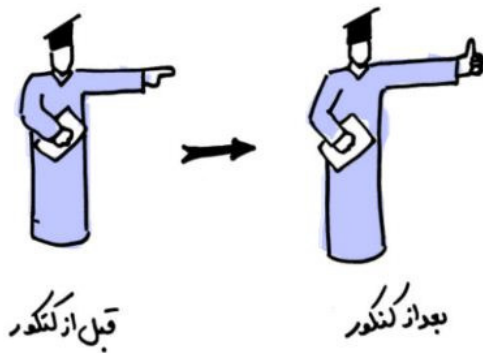
- فاصله دبیرستان و یا کلاس کنکور از منزل و یا مدرسه (به خصوص در تهران) هم نکته بسیار مهمی است.

در انتها یادتان باشد از مدرسی که زیاد نکته می گوید فرار کنید!

آزمون های آزمایشی مانند ...!

بذارید یک تجربه بگویم:

من خودم در دبیرستان و قبل آن شاگرد زرنگی بودم و همواره در مسابقات علمی رتبه می آوردم اما برای کنکور نخوانده بودم تا مهرماه که برای کنکور شروع به درس خواندن کردم و متأسفانه بسیار خواندم!



ابتدا از ۵ ساعت در روز شروع کردم و در روزهای آخر به ۱۲ تا ۱۳ ساعت مفید در روز هم رسیدم و دفتر برنامه ریزی ام این را تأیید می کند. اما نکته دیگر اینکه من در آزمون های یکی از مؤسسات معتبر کنکور شرکت کردم و همانطوری که در همین جزوه هم گفتم در ابتدا بخاطر مداد نوکی رتبه ام خوب نبود، اما بعد از رفع شدن مشکل مداد، رتبه هایم رو به بهبود گذاشت و بعد از یک مدت کوتاه به سرعت بیشتر رتبه های یک استان مال من بود طوری که معروف شده بودم.

این مسئله تا نزدیک های امتحان جامع ادامه داشت که بعد کم کم با افت مواجه شدم.

حالا می گوئید این خوب است؟ که مثلاً یک پسری از شهرستان بیاید و اکثر رتبه های یک استان را به خود اختصاص بدهد؟ بعله! اما یک نکته بد هم دارد و آن اینکه وی تمام وقت و حواس خود را برای بدست آوردن این رتبه ها و حفظ آن صرف می کرد، یعنی به کل فراموش کرده بود که اصلاً کنکور هم وجود دارد! تمام هدف او کسب رتبه های بهتر در این کنکورهای آزمایشی شده بود! با برنامه آن ها پیش می رفت، تست هایی را میزد که می توانست به او کمک کنند تا در این آزمون ها رتبه خوب کسب کند و به کلی در این آزمون ها حل شده بود!

در نتیجه کاملاً تست های کنکور را فراموش کرده بود و تست های متفرقه و یا نکته های باحال کار می کرد و...

نکته دوم اینکه از آنجایی که من نتیجه می گرفتم فکر می کردم کارم و روش درس خواندنم درست است، یعنی تغییرات و نظرات دیگران را - که می خواستند مرا راهنمایی کنند - نمی پذیرفتم زیرا آن چیزی را که می خواستم به ظاهر داشتم بدست می آوردم و آن هم با وقتی کمتر از آنچه بقیه گذاشته بودند. و به این شکل کنکورهای آزمایشی همه توجه من رو به خودش جلب کرد و از کنکور اصلی جای موندم.

حالا اگر وسط کنکور اضطراب گرفتار چه کنیم؟

اول از همه اینکه فکر کنید همه کسانی که در جلسه کنکور نشسته اند الآن همین مشکل را دارند و برای آن ها هم آزمون آنطوری که می خواستند نبوده و احتمالاً بسیاری تست ها را نتوانسته اند پاسخ دهند.

چند راه کوتاه و موثر:



۱- **تنفس درست و عمیق:** یکی از اساسی ترین کارهایی که به حفظ آرامش و یک زندگی درست کمک می کند، تنفس صحیح و عمیق است و این که در کنکور هم خیلی به آدم کمک می کند. از طرفی اکسیژن بیشتری به مغزتان می رسد که خیلی لازم دارید! حال چند نکته را در نظر داشته باشید:

- چند نفس عمیق هیچ آسیبی به شما نمی زند و خیلی هم مفید است، به خصوص سر کنکور به دردتان می خورد.
- درست نفس کشیدن، از راه بینی هاست. در بسیاری از کتاب های باستانی حتی اشاره شده که نفس کشیدن از راه بینی به فعالیت مغزمان هم کمک می کند و هر راه بینی به فعالیت یک نیم کره مغز مربوط است!

- نکته آخر اینکه اگر به تنفس کودکان دقت کنید متوجه می شوید که همگی هنگام تنفس شکمشان بالا پایین می رود نه سینه هاشان و اگر بخواهید تمرین کنید نحوه درست نفس کشیدن همین است و برای تان خیلی بهتر است.

۲- افرادی هم دعاهایی بلد هستند (یا اینکه همراه می آورند) که معمولاً آن ها را در بسیاری از شرایط آرام می کند و فراموش نکنید:

"الا به ذکر الله تطمئن القلوب" آگاه باشید که با یاد خدا قلب ها آرام می گیرد.

۳- به این فکر کنید که حتی اگر رتبه مورد نظران را نیاورید خطر بزرگی تهدیدتان نمی کند، نهایتاً یک دانشگاه پایین تر می روید که در بسیاری از موارد بهتر هم است. (مقاله ای در همین رابطه در سایت هست)

۴- **ریلکسیشن:** آرام باشید و برای چند لحظه خودتان را شل کنید و ببینید که چه چیزی بهتان الهام می شود. یکی از راه هایی که به خیلی از مدیران و افرادی که استرس زیادی دارند پیشنهاد می کنند تن آرامی (relaxation) است و در بسیاری موارد مؤثر است. البته توضیحاتش مفصل است که می توانید به کتاب های یوگا و... مراجعه کنید.

نکات کلی در کنکور



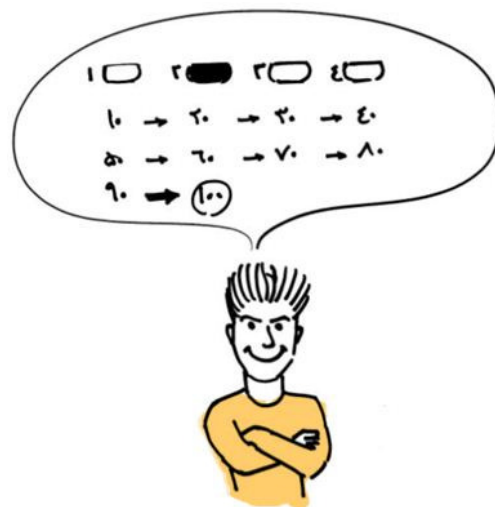
تغذیه

از نکات بسیار مهمی که می تواند در کنکور شما نقش داشته باشد، تغذیه است در این بین عسل هم می تواند یکی از بهترین آن ها برای کنکوری ها باشد. یادتان نرود که مواد قندی خوراک مغز را تشکیل می دهد و عسل بهترین آن هاست. بد نیست بدانید اگر کسی دچار ضعف و بی هوشی شده باشد با شربت عسل و آب زودتر به هوش می آید تا آب و قند.

صاف نشستن

می دانستید هنگامی که صاف می نشینید (کمرتان راست است) ذهن شما بهتر از مواقعی که خمیده یا خوابیده هستید کار می کند؟ یعنی بهتر در خاطرتان می ماند و یا بهتر از پس ریاضی بر می آید. برای امتحان آن چند مسئله ریاضی مشابه را سعی کنید و ببینید در حالت های مختلف، کدام را بهتر حل می کنید!

نکاتی درباره کنکور و تست زدن



✨ اگر تا نیمه یک محاسبه را رفتید و شواهدی برای پاسخ یافتید، محاسبه را ادامه بدهید و از آن کمک بگیرید تا گزینه های دیگر را حذف کنید.

حالا چرا باید این چنین کرد؟

بنیان تست های کنکور بر مبنای هر چهار سؤال ناصحیح یک نمره منفی گذاشته شده، یعنی چه؟ یعنی هر سؤال درست ۱+ امتیاز اما هر سؤال غلط ۱-۲۵ امتیاز دارد. چرا اینچنین است؟ چون بر اساس اصول احتمال اگر شما جواب سؤالات را ندانید و بخواهید از بین چهار گزینه یکی را انتخاب کنید، از هر چهار سؤال که بزنید یکی درست در می آید فرقی هم نمی کند که سؤال ها مربوط به چه درسی باشد، باور نمی کنید امتحان کنید...

حال اگر توانستید در بین گزینه ها یک یا دو مورد را حذف کنید (با دلیل و اطمینان) اونوقت بر اساس احتمالات راحت می توانید یکی از گزینه ها را شانس و با خیال راحت انتخاب کنید، مگر اینکه اصولاً اعتقاد داشته باشید که خیلی بد شانس هستید!

مصاحبه فرضی با یک خانم جویای دانشگاه

سلام خانم... از سوی موسسه مشاوره تحصیلی خانه ما خدمتان رسیدیم، می توانید خودتان را معرفی کنید؟
- بعله، من سارا... هستم، چند سال هست که تو این فکر که باید برای کنکور درس بخونم و در دانشگاه قبول بشم.

خب انگیزتان از رفتن به دانشگاه چیست؟

- می دونید می گن که خوبه، یعنی اینکه باید بریم. پدر و مادرم هم می گن برو! البته دوستانم هم که رفتن می گن خوبه، حتی بعضی-هاشون همونجا ازدواج کردند.

پس دانشگاه فواید دیگری هم داره! می تونم بهرسم چقدر برای کنکور آماده هستید و در سال های قبل چقدر درس خواندید؟

- راستش رو بخواید چند سالی هست که تو این فکر هستم که برای کنکور درس بخونم، اما مدام به اتفاقی می افتاد که فقط تونستم برای مدرسه بخونم، اما به این مسئله خیلی فکر کردم!!

خوبه! حالا چه رشته ای می خواهید برید تو دانشگاه؟

- پزشکی

پزشکی؟! چطور؟

- بعله، چون مادرم می گه تو فقط لیاقت پزشکیه، تازه دختر خاله ام هم پزشکی خونده.

بله! خوب برنامه ای هم برای این کار دارید؟

- بعله، برای یکسال آینده برنامه کاملی دارم، قرار است که در یک آموزشگاه بسیار خوب ثبت نام کنم و با چند تا معلم خصوصی خوب دوستانم هم صحبت کردم، گفتن که برنامه ام کامل و پراست.

فکر نمی کنید کمی سخت باشد؟ با این اوصاف امیدوارم هستید؟

- و!! یعنی شما دارید می گید که من استعداد کافی ندارم!!؟

... این مصاحبه همینجا وارد بحث های دیگری شد که ترجیح می دم اینجا نیارم!

