



- مدیریت روحیه و آرامش
- برنامه ریزی : تفکر انسجام یافته درباره کنکور
- توکل بر خدا و اطمینان از قبولی در کنکور

### برای کنکور برنامه ریزی کردن اصلا یعنی چه؟



بسیاری این فکر را می کنند که برنامه ریزی برای کنکور یعنی اینکه یک نفر یک جدول برنامه بگذارد روبرویش که مثلا از هشت صبح تا دوازده شب چه درس هایی بخواند و هرچه برنامه فشرده تر باشد و در مدت زمان کمتر درس بیشتری را هم شامل شود بهتر است! اما چنانچه برنامه افراد موفق کنکور را بررسی کنید متوجه می شوید که برنامه درسی آنها به هیچ عنوان به این شبیه نبوده و اصولا "برنامه ریزی جزئی" کوچکترین و یکی از آخرین مرحله هاست.

### از نکات مهم در برنامه ریزی کنکور شناخت خودتان و قابلیت هایتان است

اینکه از چه درس هایی خوشتان می آید و به چه درسهایی مسلط هستید و برای یادگیری هر کدام و تسلط بر آنها به چقدر زمان احتیاج دارید؟ و اینکه هر کدام در کنکور چه اهمیتی دارند و از هر کدام چه تعداد در کنکور سوال می آید و یا اینکه به عنوان مثال به کدام مباحث بعنوان پیش نیاز کدام مبحث های دیگر نیاز دارید؟

در انتهای این مسئله، باید بتوانید یک تخمین از حجم زمانی که برای تفهیم هر درس به خودتان به طور تقریبی نیاز دارید، ارائه کنید. مطمئن باشید بدون فهمیدن هر مبحث، درست حل کردن تست های کنکور یک رویاست. پس با این فکر که با خواندن سطحی دروس اما مباحث زیاد، در کنکور موفق می شوید، به هیچ جا نمی رسید!

### منابع درسی

یکی از مهمترین دلایل انحراف بسیاری از داوطلبان کنکور از هدف خود، منابع درسی و کنکوری غیر صحیح است. این تست ها که بیشتر به منظور نمایش قدرت فکری و خلاقیت نویسندگان آن طراحی شده اند، چندان قرابتی با نیاز ها و تست های کنکور ندارند و بیشتر هدف شان بیچاندن دانش آموز بیچاره و جلب توجه وی به نکاتی است که - اگر چه به نظر جالب هستند اما - در کنکور نمی آیند و به این صورت هدف داوطلب به جای اینکه کنکور و پیروزی در آن باشد، یادگیری و تسلط بر این نکات کنکوری و تست ها می شود - که تعدادشان هم کم نیست - و به خاطر اینکه همیشه نکات جدیدی وجود دارند که آنها را بلد نیست، احساس کمبود و عقب افتادگی می نماید. این مسئله بخصوص در رابطه با درسهایی مانند ریاضیات و فیزیک خیلی مصادق دارد ( یک راهنمای کوچک درباره کتاب هایی که مفید هستند دارم تهیه می کنم)

### و اما بهترین منابع کنکور (بر اساس اولویت)

1. کتاب درسی
2. تست های کنکورهای سال قبل (سبک سوالات آزاد و مولفان آن کاملا متفاوت از سراسری است)
3. تست هایی که جنبه آموزشی دارند، (نه آنهایی که به آزمون های المپیاد و یا هوش شبیه اند!)
4. آزمون های آزمایشی سازمان های معتبر مثل سازمان سنجش و ... (احيانا اگر وقت اضافه داشتید)

بطور کلی سیاست های سازمان سنجش و آموزش عالی کشور بر اینست که سوالات کنکور به نحوی طراحی گردد که هر کس با هر سطح اجتماعی و از هر شهر یا روستایی تنها با دسترسی به کتب درسی و ممارست خود بتواند در آزمون کنکور به نتیجه مطلوب دست یابد که تعداد بسیار دانشجویانی که هر ساله از شهرهای بسیار کوچک و یا سطح مالی بسیار پایین در دانشگاه قبول می شوند دلیلی بر این واقعیت است. (با چند دقیقه قدم زدن در خوابگاه دانشگاه این نکته را با تمام وجود متوجه خواهید شد) حالا که منابع خود را تعریف کرده اید، می بایست یک برنامه بنویسید که هر مبحث را در چه مدت تمام می کنید و در هر صورت چه میزان برای این مباحث وقت دارید. (البته در ابتدا این زمان ها تخمینی خواهد بود تا در عمل دریابید که سرعتتان چقدر است)



در این حین به این موارد هم دقت کنید:

1. تا میخنی را بطور کامل یاد نگرفته اید سراغ میحث دیگری نروید.
2. تا در میخنی مسلط نشده اید - به این اندازه که تمرین های کتاب را مثل آب خوردن حل کنید- سراغ تست های کنکور نروید
3. مرور را حتما در برنامه تان بگذارید هم مرور جزئی هر میحث، هم مرور کلی مثلا یک فصل یا یک کتاب

### مدیریت روحیه و آرامش

بسیاری افراد بقدری میحث کنکور را برای خود بزرگ می کنند و پر اهمیت جلوه می دهند و به قدری بر روی آن وقت و سرمایه و انرژی می گذارند که چند روز مانده به کنکور - یا حین آن - استرس تمام وجودشان را می گیرد و همان چیزی را هم که بلد بودند به کل فراموش می کنند!

در دوستان خود چند تا از این افراد می شناسید که با وجود درس خواندن بسیار، بدلیل استرس شب های امتحان و یا کنکور آزمون های خود را خراب کرده اند؟

بنده خودم به دلیل این اضطراب به وضعی در کنکور افتاده بودم که ساده ترین فرمول های فیزیک و ریاضیات را فراموش کرده بودم. به نحوی که برای حل سوال بسیار ساده ای در فیزیک نور، مجبور شدم تا براساس قوانین مثلثاتی دوباره فرمول آن را سر جلسه کنکور بدست بیاورم!

نکته بسیار مهم و سرنوشت ساز اینجاست که در بسیاری مواقع این استرس ها واقعی هستند و زاده فکر و خیال ما نیست! کمی به درونمان توجه کنیم متوجه می شویم که کدامیک از این اضطراب ها واقعیست و کدامیک نیست. بعنوان مثال یک لحظه نگران یک میحث و یا فرمول خاص می شوید و اضطراب تمام وجودتان را پر می کند. چند لحظه بعد به خودتان می گوئید: بیخیال، نکته مهمی نیست و از آن رد می شوید و اون سوال در آزمون می آید!

هیچگاه یادم نمی رود. دقیقا روز قبل از کنکور سراسری ام بود و من تصمیم داشتم هیچی نخوانم، که یکی از دوستانم تماس گرفت و گفت که اسامی کتابها و نویسندگان آنها در کنکور خیلی مهم است. اگرچه از آنها معمولا در کنکور سوال نمی آمد، اما من در نتیجه صحبت دوستم آن شب استثنائا آن قسمت را دوباره خواندم و فردایش سه یا چهار سوال از آنها آمد! البته آن دوستم - به اعتراف خودش - آن میحث را نخواند، اما من دینی را ۱۰۰٪ زدم!

البته چیزهای مختلفی رو برای آرامش در کنکور به داوطلب پیشنهاد می دهند - مانند گل گاو زبان - اما بهترین راه برای حفظ آرامش خود اینست که تعادل را در برنامه کنکور خود رعایت نماییم، به نحوی که به تفریح و استراحت هم برسید و این مهمترین نکته است.

در کنار آن مباحث و درسهایی که نمی رسید و روی دوشتان سنگینی می کند را حذف کنید و حجم برنامه تان را سبک کنید. این به این معنی نیست که هیچوقت آن ها را نمی خوانید بلکه چنانچه فرصت یافتید و بقیه مباحث را به اندازه کافی مسلط شدید سراغ آن خواهید رفت.

