



کتاب آنلاین®

مرجع تخصصی عرضه آنلاین کتاب

مشاهده

چند صفحه

اول کتاب



# کتابراه من

کتابخانه دیجیتال برای دانش آموزان

مناسب برای پایهٔ دهم، یازدهم، دوازدهم و داوطلبان کنکور

ریاضی | تجربی | انسانی | هنر

دکتر حامد اختیاری

محمدبرزگری



مهروماه

مورد تأیید دفتر تکنولوژی  
آموزشی وزارت آموزش و پرورش



<http://samanketab.roshd.ir>



# مقدمه

نمی‌دونم چرا هر وقت برنامه‌ریزی می‌کنم، خراب میشه؟ نمی‌دونم چرا نمی‌تونم از زمان‌های مطالعه‌ام بیش‌ترین استفاده رو بکنم؟ چرا توی برنامه‌ریزی‌ام نمی‌تونم تعادل بین زمان‌های مطالعه و استراحت رو برقرار کنم؟ بهترین مدل برنامه‌ریزی چیه اصلاً؟.

بسیاری از ما در طول زندگی خود لحظاتی، ساعت‌هایی یا حتی سال‌هایی با این جملات دست به گریبان بوده‌ایم و عده‌ای دیگر نیز هم‌اکنون درگیر همین مشکلات هستیم. بی‌انگیزگی، بی‌حوصلگی، خسته شدن از درس خواندن و پشتکاری که گاهی نداریم از مهم‌ترین مشکلات ما در دنیای خودمان است. وجود این مشکلات حتی در جوامع انسانی روستاها، شهرها و کشورها نیز در دسرساز و مانع پیشرفت است. برای حل این مشکل چه باید کرد؟ برای این همه خسته بودن چه باید کرد؟!

**1 برنامه‌ریزی:** واژه‌ی برنامه‌ریزی برخلاف ظاهر ساده‌ی آن معانی عمیقی به همراه دارد. برنامه‌ریزی یعنی آشنایی با اهداف، انتخاب مقصد، آشنایی با مسیرها، انتخاب مسیر بهتر، حرکت برای موفقیت و اصلاح مسیر حرکت در مواقع لازم.

برنامه‌ریزی یعنی این که شما بدانید چه توانایی‌هایی دارید؟ چه امکاناتی در اختیار شما است؟ چه گزینه‌هایی برای انتخاب با توجه به توانایی‌ها و امکانات شما وجود دارد؟ چگونه با صرف کم‌ترین زمان و هزینه می‌توان به اهداف مورد نظر دست یافت؟

اگر بخواهیم این بحث را عملی‌تر و ملموس‌تر ادامه دهیم باید بگوییم برای عموم دانش‌آموزان حداقل سه مقطع اصلی در زندگی پیش‌رو دارای اهمیت است:

اول، اتمام دوره‌ی متوسطه و ورود به مقاطع تحصیلی بالاتر؛ دوم، اتمام دوره‌ی تحصیلات در مقاطع دانشگاهی و ورود به بازار کار و سوم، زندگی خانوادگی - اجتماعی در آینده. هر دانش‌آموزی باید به این سؤالات اساسی جواب دهد که برای هر یک از این مراحل کلی سه‌گانه چه برنامه‌ای (با تعریفی که از برنامه‌ریزی در خطوط بالا آمد) دارد. بسیاری از ما هیچ برنامه‌ی مشخصی برای این سه مقطع نداریم. اما تقریباً همگی به آن‌ها فکر کرده‌ایم. خب! همین فکر کردن نیز قدم اول برنامه‌ریزی است. برنامه‌ریزی به این معنا نیست که همه‌چیز از قبل مشخص شده باشد. واضح است که این امر حداقل در شرایط کنونی امکان‌پذیر نیست. برنامه‌ریزی واقعی یعنی تلاش برای برنامه‌ریزی و همین تلاش، عامل موفقیت است. شما قطعاً این کتاب را تهیه کرده‌اید برای آن که بتوانید در مقطع اول از این مقاطع سه‌گانه به یک هدف حدوداً مشخص دست یابید. قبولی دانشگاه! خیلی عالی است! داشتن هدف، حرکت را آسان‌تر می‌سازد. من و دوستانم در این کتاب تلاش کرده‌ایم که به شما شیوه‌های تلاش کردن برای برنامه‌ریزی را بیاموزیم. شیوه‌هایی که بعدها نیز برای برنامه‌ریزی در مقاطع بالاتر، می‌توانند بسیار مؤثر و کارآمد باشند. داشتن یک برنامه (آگاهی از هدف و مسیر)، عامل اصلی افزایش انگیزه و پشتکار است. تا انتهای این کتاب تلاش خواهیم کرد این ادعای خود را ثابت کنیم، پس با ما همراه باشید.

**2 مدیریت انگیزه‌ها:** انگیزه یعنی انرژی لازم برای حرکت، اگر شما بهترین ماشین‌ها و بهترین نقشه‌ها را در اختیار داشته باشید، یعنی برنامه‌ریزی صحیحی انجام داده‌اید. اما بدون سوخت، ماشین شما حتی ذره‌ای به جلو حرکت نخواهد کرد. البته نباید فراموش کرد که برنامه‌ریزی صحیح و مطابق با توانایی‌ها و امکانات می‌تواند یک عامل اساسی برای تقویت انگیزه‌های ما باشد.

تعریف «انگیزه»، جواب این سؤال است که «چرا درس می‌خوانیم؟». مجموعه‌ای از انگیزه‌های درونی مانند کسب

موفقیت، پیشرفت در زندگی، داشتن یک زندگی خوب و خدمت به مردم و هم‌چنین مجموعه‌ای از انگیزه‌های بیرونی مانند رضایت پدر و مادر، رهایی از توبیخ‌ها، تنبیه‌ها و تشویق اطرافیان می‌توانند جواب این سؤال باشند.

یک قانون جالب در مورد انگیزه‌های ما وجود دارد. بسیاری از فعالیت‌های ما به علت انگیزه‌های درونی صورت می‌گیرند اما هرگاه فعالیتی به علت یک یا عده‌ای از انگیزه‌های خارجی قوی انجام شد، پس از مدتی، با حذف انگیزه‌ی خارجی دیگر انگیزه‌های درونی ما برای انجام آن فعالیت کافی نخواهد بود. به این پدیده «توجیه بیش از حد» یا 'Over Justification Effect' می‌گویند.

برای مثال، فرض کنید شخصی به علت علاقه‌ی شخصی هر روز چند جدول روزنامه را پر می‌کند. اگر برای مدتی به ازای هر جدول پر شده به فرد پنج هزار تومان به عنوان پاداش داده شود، پس از گذشت چند هفته اگر این پاداش خارجی قطع شود این شخص دیگر علاقه‌ای به حل جدول نخواهد داشت. زیرا انگیزه‌ی خارجی، انگیزه‌ی درونی وی را از بین برده است.

موفق‌ترین دانش‌آموزان آن‌هایی هستند که بر اساس انگیزه‌های عالی درونی خود مسیر پیشرفت را ادامه می‌دهند. یعنی استفاده از انرژی درونی. تکیه بر انگیزه‌های خارجی عامل شکست بسیاری از دانش‌آموزان است. اگر به خاطر پدر، مادر، مسائل مالی و... درس خواندید به زودی متوجه خواهید شد درس خواندن کم‌کم سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود. اگر سوخت ماشین شما، رو به اتمام است سعی کنید فقط به درون خود مراجعه کنید و انگیزه‌های درونی خود را تقویت کنید.

**۲ به تأخیر انداختن خواسته‌ها و تمایلات:** انسان‌ها به علت نیازهای جسمی و روحی خود علاقه دارند امور خاصی را در طی روز انجام دهند. خوردن، آشامیدن، تفریح و استراحت و... از نیازهای پایه‌ای انسان به شمار می‌روند. پاسخ‌گویی به تمایلات درونی امری پذیرفته‌شده و منطقی است. اما آیا انسان باید هر کاری را که دلش می‌خواهد در هر زمانی انجام دهد؟ واضح است که این‌طور نیست. انسان باید بتواند ارضای تمایلات خود را به تأخیر بباندازد و هر کار را به موقع خود انجام دهد.

تلاش برای ایجاد تأخیر در پاسخ‌گویی به تمایلات در منابع غربی تحت عنوان «به تأخیر انداختن پاسخ به تمایلات» یا 'Delay of Gratification' شناخته می‌شود. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که از جمله مهم‌ترین عوامل تقویت انگیزه‌های عالی درونی، مهارت در همین ایجاد تأخیر است. در تعالیم دینی ما نیز به این امر مهم، توجه بسیار شده است. روزه و بسیاری دیگر از دستورات شرعی و اخلاقی در واقع به نوعی همین تأخیر در ارضای تمایلات هستند. در طی روزه ما یاد می‌گیریم که بر اساس انگیزه‌های درونی با این که گرسنه هستیم، ارضای این میل خود را تا زمان افطار به تأخیر بباندازیم.

اگر دانش‌آموزی به دنبال کسب موفقیت حداکثر است باید تمرین کند تا با ایجاد تأخیر در ارضای امیال خود، انگیزه‌های عالی درونی را تقویت نماید. لذت‌طلبی یا به قول امروزی‌ها «اهل حال و حول بودن!» آفت اصلی انگیزه‌های شما است پس اگر باک بنزین ماشین‌تان سوراخ است یک فکر جدی برای آن بکنید!

### حامد اختیاری

عضو هیات‌علمی و مدیر برنامه‌های علوم اعصاب کاربردی پژوهشکده علوم شناختی

## مقدمه‌ای بر ویرایش ششم کتاب

خداوند را بسی شاکرم که ویرایش جدید کتاب «همراه من» با تلاش‌های شبانه‌روزی تیم تولید مهرماه در روزهای ابتدایی سال تحصیلی کنکوری ۹۹-۹۸ برای چاپ آماده شده است. زحمات مثال‌زدنی آقایان محسن فرهادی و نادر بهادران، صفحه‌آراییان کتاب و هنرمندی تصویرگر کتاب سرکار خانم ضیایی شایسته‌ی تقدیر فراوان است. بی‌شک بازتألیف ویرایش پنجم کتاب با این کیفیت و توانمندی هرگز بدون تلاش، حوصله و هوشمندی آقای محمد برزگری، شاگرد قدیمی و دوست و همکار ارجمند کنونی، مقدور نمی‌شد. امیدوارم در آینده‌ی نزدیک، شاهد بالندگی بیش‌تر ایشان در جایگاه یک دانشمند حوزه‌های روان‌شناسی و علوم اعصاب باشیم. در انتها نفس گرم و تلاش بی‌مثال برادر عزیزم، احمد اختیاری را می‌ستایم که این روزها بدون او، انجام هر کاری برایم سخت و دشوار است.

### حامد اختیاری

تهران ۱۳۹۷



## قدم طلایی تا موفقیت

دوستان من! این کتاب از سه بخش اصلی تشکیل شده که مجموع این سه بخش در کنار هم، ساختار هر هفته‌ی ما را تشکیل می‌دن:

**الف) مقاله‌ی آموزشی** هر هفته که با دقت و زحمت زیادی نوشته شدن و مطالب اون‌ها از منابع معتبر و جدید علمی استخراج شده و به زبان کنکوری خودمون دراومده. تو این مقاله‌ها سعی شده همه‌ی نکات کلیدی مورد نیاز دانش آموز آورده بشه. این مقاله‌ها تصاویری رو به همراه دارن که در اون‌ها شخصیت‌های ثابتی، مرتبط با موضوع مقاله، نقش‌های متفاوتی رو اجرا می‌کنن.

**ب) بخش جداول** که شامل جدول ثبت برنامه‌ی روزانه، فهرست انجام کارها، جدول ثبت میزان مطالعه‌ی دروس، نظر مشاور و بخش نکات مهم هست که توضیح هر کدام از اون‌ها و نمونه‌ی پرشده‌ای از هر کدام رو در صفحات بعدی آوردیم.

**پ) داستانک‌ها و نکات بندانگشتی** که هر کدام بر اساس نمودار انگیزشی هفته انتخاب شدن و علاوه بر آموزش نکات به‌درد بخور، خستگی شما رو کمی در می‌کنن.



شروع حرکت!



■ بر اساس فهرست کتاب، صفحات مربوط به ماهی را که اکنون در آن هستید پیدا کنید. (مثلاً آبان ماه)

■ بر اساس تقویم ابتدای کتاب، تاریخ روزهای ماه را از اول تا آخر در جدول این هفته ثبت نمایید.

■ اکنون می‌دانید شما در چندمین هفته‌ی مطالعاتی ماه هستید. صفحات مربوط به این هفته را باز کنید. (مثلاً هفته‌ی سوم آبان ماه)

- تصمیم‌گیری برای ایجاد یک تغییر اساسی!
- روی هم گذاشتن آجرهای کوچک.
- می‌خواهم از زمانم حداکثر استفاده را بکنم.
- هیچ‌گاه برای شروع کردن دیر نیست.
- می‌خواهم برنامه‌ریزی کنم.



هر هفته مقاله‌ی مخصوص به خود را دارد که متناسب با نیازهای دانش‌آموزان در زمان‌های مختلف آمده است. قبل از شروع ثبت فعالیت‌های خود، مقاله‌ی هفته را مطالعه کنید و در مربع بالای آن، تیک بزنید.



## توشه‌ی برنامه‌ریزی

- از فهرست، عناوین مقالات را بخوانید. بهتر است مقالاتی را که علامت ∞ (بی‌نهایت) دارند را در ابتدای سال بخوانید و با مطالب آن‌ها هرچه زودتر آشنا شوید.



## ثبت فعالیت‌ها

- مهم‌ترین اصل در برنامه‌ریزی، عادت کردن به ثبت کارهایی است که انجام داده‌اید یا قرار است انجام بدهید.
- از امروز تصمیم بگیرید که کلیه‌ی تکالیف و وظایفی را که توسط معلمین یا به وسیله‌ی خود شما در درس مختلف تعیین می‌گردد در قسمت لیست کاری در پایین صفحات برنامه‌ریزی هفتگی ثبت نمایید.
- برنامه‌ی کلاس‌های مدرسه و برنامه‌های ثابت شخصی خود مثلاً کلاس زبان و... را در جداول زمانی برنامه‌ی هفتگی ثبت کنید.
- هر کاری که در طول روز انجام می‌دهید مانند زمان بیدار شدن، خوابیدن، استراحت و... را در قسمت کارهای انجام شده ثبت کنید.
- تمام فعالیت‌های مطالعاتی خود را در داخل جداول، ثبت کنید؛ ثبت برنامه‌ها در اولویت اول هستند. فعلاً در این مرحله برنامه‌ریزی دقیق روزانه لازم نیست.
- برنامه‌های ثابت خود مانند زمان بیدار شدن و خوابیدن، زمان رفتن و یا برگشتن از کلاس‌ها را به وسیله‌ی خطوط عمودی برای روزهایی که تکرار می‌شوند مشخص کنید، هم‌چنین زمان انجام کارهای خود را با این خطوط به طور دقیق مشخص کنید.
- در جدول ثبت میزان مطالعه‌ی درس، مطالعه‌ی خود را با تفکیک درس به درس ثبت کنید تا بتوانید زمان اختصاص داده شده به هر درس را کنترل کنید.
- زمان‌های تفریح و استراحت خود را هاشور بزنید، زمان‌های تلف شده‌ی خود را نیز در جدول با رنگ قرمز مشخص کنید تا با بزرگ‌نمایی آن‌ها، هرچه زودتر از اتلاف زمان خود جلوگیری کنید.
- در ستون آخر جدول‌ها، جمع زمان مطالعه‌ی فردی روز خود را بنویسید و روزهایی که مطالعه‌ی کمی داشته‌اید را با رنگی متفاوت مشخص کنید.

## هر ساعت و هر روز در برنامه‌ی هفتگی دارای ارزش منحصر بفردی است.



### واحد برنامه‌ریزی: یک هفته

- هفته‌ی مطالعاتی شما از جمعه شروع می‌شود و به پنج‌شنبه ختم می‌گردد.
- پنج‌شنبه عصر یا جمعه صبح، زمان جمع‌بندی فعالیت‌های هفته‌ی قبل و شروع برنامه‌ریزی برای هفته‌ی پیش رو می‌باشد.
- جمعه، روز شروع هفته‌ی مطالعاتی و مهم‌ترین روز هفته است.
- پنج‌شنبه عصر، زمان استراحت، تفریح، انجام وظایف خانوادگی و البته اندکی مطالعه و برنامه‌ریزی برای هفته‌ی بعد است.
- پس از مشخص کردن برنامه‌های ثابت و اجباری هفته، مانند: کلاس‌های مدرسه، زمان‌های رفت و آمد و... باید بتوانید زمان‌های خالی هفته را با احتساب زمان کافی برای خواب مشخص کنید.
- قرار نیست تمامی زمان‌های خالی را مطالعه کنیم یا تست بزنیم. چون در این صورت احتمالاً سر از بیمارستان درخواهیم آورد! اما قرار است بدانیم، می‌خواهیم در طول هفته از زمان‌های خالی خود چه استفاده‌هایی بکنیم!

### مقدمات برنامه‌ریزی آینده‌نگر



- ندانیم در هفته چند ساعت می‌توانیم مطالعه کنیم.
- از زمان‌های خواب و بیداری خود در طول روزهای هفته مطلع نباشیم.
- لیست انجام کارهای خود را کامل نکنیم.
- به ثبت کارهای انجام‌شده در طول هفته عادت نکرده باشیم.

■ برنامه‌ریزی برای روزهای  
بعد بی‌فایده است اگر...

■ ثبت کارهای انجام‌شده در  
طول هفته از برنامه‌ریزی  
برای آینده مهم‌تر است.



**بهترین واحد مطالعه، زمان ثابتی است  
که شما تعیین می کنید.**

## تنظیم واحد مطالعه

■ یکی از بهترین واحدهای مطالعه به صورت ۷۵ دقیقه مطالعه و ۱۵ دقیقه استراحت است. یعنی هر واحد مطالعه را یک ساعت و ربع در نظر می گیریم، البته شما به این نکته توجه داشته باشید که ممکن است این مطلب برای همه یکسان نباشد و برخی از داوطلبان واحد مطالعه‌ی خود را به صورت ۹۰ دقیقه مطالعه و ۱۵ دقیقه استراحت در نظر بگیرند. آن چه مهم است این است که یک واحد مطالعه را مطابق میل خودتان انتخاب کنید و تا آخر سال به آن پایبند باشید.



**واحد برنامه ریزی دقیق آینده نگر، «روز» است.**

## شروع برنامه ریزی روزانه

- برنامه ریزی دقیق و آینده نگر آخرین مرحله‌ی برنامه ریزی است.
- قرار نیست شما برای تمامی روزهای هفته برنامه ریزی دقیق داشته باشید.
- بهتر است برنامه ریزی دقیق روزانه در ابتدای هر روز و تنها برای آن روز انجام شود.
- برنامه ریزی دقیق روزانه بر اساس لیست انجام کارها و ساعات خالی روز که قبلاً تعیین شده اند، طراحی می گردد.



**جمع بندی و تحلیل  
عملکرد قبلی  
برای موفقیت  
در مراحل بعدی  
ضروری است.**

## جمع بندی ماهانه و شروع ماه بعد

- یکی از مزیت های اصلی برنامه ریزی با جداول زمانی، امکان رجوع به فعالیت های انجام شده و تعیین نقاط خطا و اصلاح مشکلات احتمالی است.
- ساعت های تلف شده ی خود - را که با رنگ دیگری مشخص کرده اید - و میزان مطالعه ی کسر از ایده آل شما باید هر ماه کاهش یابد.



**موفقیت بسیار  
نزدیک است...**

مسیر را در ماههای بعد با حوصله و پشتکار ادامه دهید



# نمونه‌ی پُر شده‌ی جدول بر اساس مدل فقط ثبت\*

## خرداد

| روز          | تاریخ | ساعات | روز    | تاریخ | ساعات | روز                  | تاریخ | ساعات |
|--------------|-------|-------|--------|-------|-------|----------------------|-------|-------|
| جمعه         | ۱۸/۳  | ۹     | شنبه   | ۱۹/۳  | ۹     | شنبه ۱               | ۲۰/۳  | ۹     |
| غاز + صبحانه | ۷     | ۹     | غزلب   | ۷     | ۹     | غزلب + صبحانه        | ۷     | ۹     |
| زینبیت       | ۸     | ۹     | زینبیت | ۸     | ۹     | زینبیت               | ۸     | ۹     |
| زینبیت       | ۹     | ۹     | زینبیت | ۹     | ۹     | زینبیت + عربی + دینی | ۹     | ۹     |
| زینبیت       | ۱۰    | ۹     | زینبیت | ۱۰    | ۹     | زینبیت + عربی + دینی | ۱۰    | ۹     |
| زینبیت       | ۱۱    | ۹     | زینبیت | ۱۱    | ۹     | زینبیت + عربی + دینی | ۱۱    | ۹     |
| زینبیت       | ۱۲    | ۹     | زینبیت | ۱۲    | ۹     | زینبیت + عربی + دینی | ۱۲    | ۹     |
| زینبیت       | ۱۳    | ۹     | زینبیت | ۱۳    | ۹     | زینبیت + عربی + دینی | ۱۳    | ۹     |
| زینبیت       | ۱۴    | ۹     | زینبیت | ۱۴    | ۹     | زینبیت + عربی + دینی | ۱۴    | ۹     |
| زینبیت       | ۱۵    | ۹     | زینبیت | ۱۵    | ۹     | زینبیت + عربی + دینی | ۱۵    | ۹     |

### لیست‌های انجام کارها

۱. زینبیت فصل ۳ و ۴ دهم
  ۲. ریاضی - اکتال + مسبق
  ۳. عربی یازدهم - دروس ۴ تا آخر
  ۴. تکلیف ریاضی
  - ۵.
- شنبه

۱. زبان درس او ۲ دهم
  ۲. دینی درس آما ۳ دهم
  ۳. زینبیت فصل ۱ و ۲ دهم
  ۴. فیزیک - بردارها
  ۵. مرور عربی دهم - دروس آما ۴
- جمعه

- دوشنبه
۱. زینبیت دهم فصل ۲ و ۳
  ۲. تست کمی عربی دهم، درس آما ۴
  ۳. مرور ریاضی درس داده شده
  ۴. دینی دهم دروس های ۳ تا ۶
  - ۵.

- یکشنبه
۱. ادبیات دهم درس ۳، ۴ و ۵
  ۲. زینبیت دهم فصل ۵ و ۶
  ۳. شیمی دهم فصل
  ۴. عربی سه مرور درس ۵ دهم
  ۵. تولد بابا



تعارف هفته

این هفته ، هفته ی کم کردن خوابه . . .

| طایفه | ۲۳        | ۲۲         | ۲۱          | ۲۰                 | ۱۹      | ۱۸    | ۱۷   | ۱۶ | ۱۵ |
|-------|-----------|------------|-------------|--------------------|---------|-------|------|----|----|
| ۴۵'   | سواک      | سواک       | فینیک       | TV + نماز          | افطار + | خوردن | خواب |    |    |
| ۳۷'   | خواب      | TV + نماز  | فانار زینت  |                    | زینت    | مغاسر |      |    |    |
| ۳۲'   | خواب      | توبه با یا | سیمی + نماز | نماز               | زینت    | ادب   | نماز |    |    |
| ۳۶'   | سواک خواب | زینت       | نماز        | زینت               | زینت    | زینت  | زینت |    |    |
| ۳۷'   | سواک خواب | عربی       | فینیک       | نماز               | نماز    | زینت  | زینت |    |    |
| ۲۴'   | سواک خواب | زینت       | زبان        | عربی               | زینت    | زینت  | زینت |    |    |
| ۱۵'   | غذا       |            | تفریح       | نماز + برنامه ریزی | زینت    | زبان  |      |    |    |

ساعات مطالعه

کسر از مقدار ایده آل  $23 - 24.55 = -1.55$

جمع کل: ۲۱۶۵

- ۱.  زینت و مرور فصل آنگاه دهم
  - ۲.  آزمون عربی دهم و فصل آنگاه ۷
  - ۳.  زبان و مرور + تست
  - ۴.  خرید میز تقدیر جدید
  - ۵.
- چهارشنبه

- ۱.  فینیک و حرکت دست ها
  - ۲.  سیمی دهم فصل ۳
  - ۳.  زینت دهم فصل ۲ و ۸
  - ۴.  عربی دروس ۶ تا ۷ سال دهم
  - ۵.  زبان دروس آنگاه دهم
- سه شنبه

- نظر مشاور / جمع بندی هفته
- زمان خواب کم منظم نیست.
  - زمان تفریح زیاد است.
  - میزان مطالعه عربی دروس کم است.
  - خواب نظهر + ساعت میداری تنظیم است.
- معلم

- پنجشنبه
- ۱.  مرور زینت دهم و دروس ۸ تا ۵
  - ۲.  زبان و آزمون درس آنگاه دهم
  - ۳.  رنگ جبران هفته عربی
  - ۴.  تفریح
  - ۵.  برنامه ریزی ریاضی

کمانگیر پیر و عاقلی در مرغزاری در حال آموزش تیراندازی به دو جنگجوی جوان بود. در آن سوی مرغزار نشانه‌ی کوچکی که از درختی آویزان شده بود به چشم می‌خورد. جنگجوی اولی تیری را از ترکش بیرون می‌کشد. آن را در کمانش می‌گذارد و نشانه می‌رود. کماندار پیر از او می‌خواهد آنچه را می‌بیند شرح دهد. می‌گوید: آسمان را می‌بینم، ابرها راه درختان راه شاخه‌های درختان و هدف را. کمانگیر پیر می‌گوید: کمانت را بگذار زمین، تو آماده نیستی. جنگجوی دومی پا پیش می‌گذارد. کمانگیر پیر می‌گوید: آنچه را می‌بینی شرح بده. جنگجو می‌گوید: فقط هدف را می‌بینم.

پیرمرد فرمان می‌دهد: پس تیرت را ببند، تیر بر نشان می‌نشیند. پیرمرد می‌گوید: عالی بود. موقعی که تنها هدف را می‌بینی نشانه‌گیریتان در بر اهداف خود متمرکز شوید.

## نمونه‌ی پُر شده

### جدول برنامه‌ریزی حجمی

| روز      | درس   | ۱  | ۲  | ۳  | ۴ |
|----------|---|--|--|--|---|
| جمعه     | زبانه: <u>تأمانان</u> <u>مورس</u><br>+ <u>مورس</u> <u>مورس</u> <u>مورس</u><br>نصف ۲ | زبان: <u>تأمانان</u><br>گرامر درس دوم                                | فینیک: <u>تأمانان</u><br>کتاب <u>هک</u> <u>مورس</u>                  | عربی: <u>مورس</u> <u>مورس</u> <u>مورس</u><br>اشکال افعال ۲ |   |
| شنبه     | ریاض: <u>تأمانان</u><br>اصول <u>مورس</u> <u>مورس</u> <u>مورس</u>                    | زبانه: <u>تأمانان</u><br>تذکره <u>مورس</u> <u>مورس</u>               |  |  |   |
| یکشنبه   | ادبیات: <u>تأمانان</u> <u>مورس</u><br>تأمانان <u>مورس</u> <u>مورس</u>               | زبانه: <u>تأمانان</u><br>تأمانان <u>مورس</u> <u>مورس</u>             | ریاض: <u>تأمانان</u><br>تأمانان <u>مورس</u> <u>مورس</u>              |  |   |
| دوشنبه   | زبانه: <u>تأمانان</u><br>اشکال افعال <u>مورس</u> <u>مورس</u>                        | عربی: <u>تأمانان</u><br>اشکال افعال                                  | ریاض: <u>تأمانان</u><br>معارف <u>مورس</u> <u>مورس</u>                |  |   |
| سه‌شنبه  | زبانه: <u>مورس</u> <u>مورس</u> <u>مورس</u>  | ریاض: <u>تأمانان</u><br>معارف <u>مورس</u> <u>مورس</u>                | فینیک: <u>تأمانان</u> <u>مورس</u><br>تأمانان <u>مورس</u> <u>مورس</u> |  |   |
| چهارشنبه | زبانه: <u>مورس</u> <u>مورس</u> <u>مورس</u><br>+ <u>مورس</u> <u>مورس</u>             | عربی: <u>تأمانان</u> <u>مورس</u><br>فینیک <u>مورس</u> <u>مورس</u>    | زبان: <u>تأمانان</u> <u>مورس</u><br>گرامر درس ۴                      |  |   |
| پنج‌شنبه | زبان: <u>مورس</u> <u>مورس</u><br>گرامر درس <u>مورس</u> <u>مورس</u>                  | زبانه: <u>تأمانان</u> <u>مورس</u><br>تأمانان <u>مورس</u> <u>مورس</u> |  |  |   |

#### نکات و تذکرات مهم

۱. \_\_\_\_\_ ۲. \_\_\_\_\_
۳. \_\_\_\_\_ ۴. \_\_\_\_\_

#### توصیه بند انگشتی

برای موفق شدن، به هدف نگاه کنید نه به موانع.





سلام، این اولین مقاله‌ی کتاب پیش روی شماست. این کتاب قرار است از ابتدای راه کنکور همراه شما باشد، برای همین قبل از پرداختن به مسائل دیگر کنکور، بهتر است چند قدم به عقب برگردیم و در مورد چیزهایی که کمتر راجع به آن‌ها بحث شده، صحبت کنیم. مقالات ماه اول این کتاب به آنچه شما به عنوان **سوخت اولیه** برای امسال نیاز دارید، می‌پردازد. انگیزه، میل، انرژی و توان ذهنی و روحی برای اجرای هر کار است. **هدف**، نیاز یا خواسته‌ی ماست که می‌خواهیم به آن برسیم.

| اهداف من | انگیزه‌های من |
|----------|---------------|
| ۱. ....  | ۱. ....       |
| ۲. ....  | ۲. ....       |
| ۳. ....  | ۳. ....       |

■ با این تعاریف اهداف اصلی شما در امسال کدامند؟

■ انگیزه‌های شما برای رسیدن به این اهداف چیست؟

آن‌ها را در جدول روبه‌رو بنویسید.

دوستان من اگر هدفی در این زندگی ندارید، پس چرا زندگی می‌کنید؟! زندگی چیزی جز هدف‌گذاری و تلاش برای رسیدن به آن‌ها نیست. زندگی بی‌هدف، زندگی نیست.

شما انگیزه دارید که این کتاب را خریداری کنید و در حال خواندن این مقاله هستید. شما حتماً می‌خواهید در کنکور تان موفق شوید (پس هدف دارید!) و برای آن تلاش می‌کنید (پس انگیزه هم دارید!).

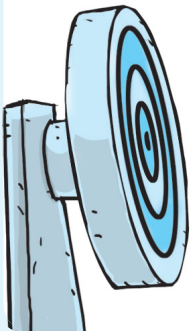
بسیار خوب حال که به این نتیجه رسیده‌اید، تمام توجه و انرژی خود را معطوف اهداف امسالتان کنید، اهداف خود را در برگه‌ای بزرگ بنویسید و بر دیوار اتاقتان و در جایی جلوی چشم خود نصب نمایید تا حواستان به آن‌ها باشد. یادتان باشد شما یک سال از بهترین روزهای عمر خود، مقدار قابل توجهی هزینه‌ی مالی و هزینه‌های زیادی را برای رسیدن به این اهدافتان گذاشته‌اید، پس باید بیشترین تلاشتان را بکنید تا به آن‌ها برسید.

| سن من    | اهداف من |
|----------|----------|
| ۳۰ سالگی | ۱. ....  |
| ۴۰ سالگی | ۱. ....  |
| ۵۰ سالگی | ۱. ....  |
| ۶۰ سالگی | ۱. ....  |
| ۷۰ سالگی | ۱. ....  |

اگر یکی از اهداف امسالتان کسب رتبه‌ی عالی در کنکور است، از همین امروز با توکل بر خدا شروع به تلاش و قدم گذاشتن در این مسیر کنید و از **همراه من** به عنوان همراه و یاور خود در این راه کمک بگیرید و از نکاتی که در طول مسیر به شما معرفی کرده‌ایم استفاده کنید.

اهداف امسال شما در اولویت هستند ولی خوب است که اهداف خود را بلندتر در نظر بگیرید و سعی کنید آینده‌ی خودتان را در ۵ یا ۱۰ سال آینده ترسیم کنید.

در جدول روبه‌رو می‌توانید اهداف خود را تا ۷۰ سالگی تان ثبت کنید.





ساعت  
روز

| ۳۰ | ۳۰ | ۳۰ | ۳۰ | ۳۰ | ۳۰ | ۳۰ | ۳۰ | ۳۰ | ۳۰       |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------|
|    |    |    |    |    |    |    |    |    | جمعه /   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    | شنبه /   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    | ۱ شنبه / |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    | ۲ شنبه / |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    | ۳ شنبه / |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    | ۴ شنبه / |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    | ۵ شنبه / |

## ✓ لیست‌های انجام کارها

..... ۱

..... ۲

..... ۳

..... ۴

..... ۵

**شنبه**

..... ۱

..... ۲

..... ۳

..... ۴

..... ۵

**جمعه**

**دوشنبه**

..... ۱

..... ۲

..... ۳

..... ۴

..... ۵

**یکشنبه**

..... ۱

..... ۲

..... ۳

..... ۴

..... ۵



آیا تا به حال برایتان اتفاق افتاده که زندگی را از اول تا الان برای خودتان مرور کنید و به کارهایی که انجام داده‌اید و انتخاب‌هایی که داشته‌اید، فکر کنید. آیا بعد از فکر کردن به گذشته، نتیجه‌گیری هم کرده‌اید؟ معیار درست و غلط بودن کارهایتان چیست؟

به همین چند سال متوسطه خود فکر کرده‌اید؟ دو سال متوسطه، ۸ ماه تحصیلی در هر سال، هر ماه حدود ۲۵ روز در مدرسه بوده‌اید و هر روز به طور میانگین ۸ ساعت فعالیت درسی داشته‌اید. با یک عمل ضرب ساده متوجه می‌شوید که مقدار قابل توجهی از زمان شما صرف مطالعه‌ی درس پایه دهم و یازدهم شده است. آیا می‌دانستید تقریباً نصف زمان آزمون کنکور صرف پاسخگویی به سؤالات پایه دهم و یازدهم می‌شود؟ وقتی برای خود مشخص می‌کنید که شما برای موفقیت در کنکور تا به حال، چه اندازه تلاش کرده‌اید، چه نتیجه‌ای از آن می‌گیرید؟

دوستان من شما در این دو سال تنها نیمی از راه را پیموده‌اید و نیمه‌ی پایانی راه هنوز باقی مانده است که اکنون در ابتدای آن ایستاده‌اید و قرار است در این یک سال آن را طی کنید. البته این فرض که شما نیمی از راه را طی کرده‌اید، در صورتی صحیح است که شما درس دهم و یازدهم خود را خوب یاد گرفته باشید و به آن‌ها مسلط باشید. یعنی به طور مثال همین الان آماده‌ی پاسخگویی به سؤالات عربی کنکور باشید. اگر این‌طور است که

خوش به حالتان! نیمه‌ی بعدی راه را با کیفیتی بیشتر ادامه دهید تا رتبه‌ی ایده‌آل کنکور را از آن خود کنید و اگر تا به حال درس خود را جدی نگرفته‌اید، زمان آن فرا رسیده است که نواقص خود را جبران کنید و با تلاشی بیشتر نیمه‌ی بعدی راه را طی کنید و در جبران راحت پشت سر گذاشتن این دو سال، امسال بیشتر سختی بکشید و در عوض به نتیجه‌ی دلخواه خود برسید.

ناامید نشوید و مطمئن باشید که با تلاش می‌توانید به اهداف خود برسید. قدر زحمات خود و دیگران را بدانید و این را همیشه یادتان باشد که شما برای اینکه به اینجا برسید، زیاد تلاش کرده‌اید و نباید بگذارید که این زحمات هدر روند. برای موفقیت در آینده تلاش کنید و از خودتان انتظار داشته باشید که به بهترین‌ها برسید و همیشه به خود بگویید که من برای رسیدن به بهترین‌ها خلق شده‌ام و قرار است که با تلاش زیاد به اهداف خود برسم و هرگز ناامید نمی‌شوم.



کیدی از روسای جمهور آمریکا از یکی از فرماندهانش نقل می‌کند که دستور کاشت درختی را به باغبان خود داد. باغبان گفت: «ولی این درخت آهسته رشد می‌کند و دست کم صد سال طول می‌کشد تا بالغ شود.» فرمانده گفت: «بنابراین خیلی دیر کرده‌ایم، همین بعد از ظهر آن را بکار.»

**نکته:** برنامه‌ای که هم‌اکنون با سرعت اجرا شود بهتر از برنامه‌ی کاملی است که هفته‌ی آینده به اجرا برسد. همین امروز خود را دریابید و فرصت‌ها را از دست ندهید. برای کسب موفقیت در آینده، چه بهتر که زودتر دست به کار شوید و برای به ثمر نشستن اهدافتان تلاش کنید.

## جدول برنامه‌ریزی حجمی

| روز      | درس | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ |
|----------|-----|---|---|---|---|
| جمعه     |     |   |   |   |   |
| شنبه     |     |   |   |   |   |
| یکشنبه   |     |   |   |   |   |
| دوشنبه   |     |   |   |   |   |
| سه‌شنبه  |     |   |   |   |   |
| چهارشنبه |     |   |   |   |   |
| پنج‌شنبه |     |   |   |   |   |

## نکات و تذکرات مهم

۱. \_\_\_\_\_
۲. \_\_\_\_\_
۳. \_\_\_\_\_
۴. \_\_\_\_\_

## توصیه پند انگشتی

هیچ باد موافقی  
برای کشتی‌ای که مسیر  
مشغولی ندارد، نمی‌وزد.



## از آرزو تا عمل

در یکی از همایش‌ها، سخنران از شرکت‌کنندگان پرسید:

«چند نفر در این سالن دوست دارند که میلیونر شوند؟» تقریباً همه دست بلند کردند.

سخنران ادامه داد: «چند نفرتان برنامه یا راهکاری برای میلیونر شدن دارید؟»

تقریباً نیمی از دست‌ها پایین افتادند.

**نکته:** برای رسیدن به زندگی ایده‌آل، به موفقیت فکر کنید، آن را آرزو کنید. اما در صورتی به هدف خود می‌رسید که برنامه‌ای برای تغییر بریزید و بعد برای اتفاق افتادن آن دست به کار شوید. کاری ساده‌تر از حرف زدن و کاری دشوارتر از تبدیل حرف به عمل نیست.

## جدول برنامه‌ریزی حجمی

| روز      | درس | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ |
|----------|-----|---|---|---|---|
| جمعه     |     |   |   |   |   |
| شنبه     |     |   |   |   |   |
| یکشنبه   |     |   |   |   |   |
| دوشنبه   |     |   |   |   |   |
| سه‌شنبه  |     |   |   |   |   |
| چهارشنبه |     |   |   |   |   |
| پنج‌شنبه |     |   |   |   |   |

## نکات و تذکرات مهم

۱. \_\_\_\_\_
۲. \_\_\_\_\_
۳. \_\_\_\_\_
۴. \_\_\_\_\_

## توصیه پند انگشتی

به جای آن‌که به تاریکی لعنت بفرستید یک شمع روشن کنید.





در مقاله‌ی هفته‌ی قبل درباره اصول برنامه‌ریزی کوتاه مدت صحبت کردیم، بهتر است این نکته را هم از یاد نبریم که مقصود برنامه‌ریزی، رسیدن به اهداف بلندمدت است. پس همواره به ماه‌های آینده نیز، نیم‌نگاهی داشته باشید و از افق زمانی بلند، هرگز غافل نشوید! با در نظر گرفتن آموزش‌های این کتاب، می‌توانید با خیالی آسوده، برنامه‌ریزی کنید و امیدوار باشید که با کمک خدا و عمل به این اصول، به نتیجه‌ی مطلوب دست خواهید یافت.

برنامه‌ریزی در قدم اول با ثبت کارهای انجام‌شده آغاز می‌شود، تهیه لیستی از وظایف پیش‌رو قدم بعدی است. یادگیری برنامه‌ریزی روز به روز و سپس هفته به هفته پیشرفت بعدی شما است. در انتها توانایی برنامه‌ریزی کلان تا روز کنکور هدفی است که عموماً پس از شش‌ماه کار روی پله‌های قبلی می‌توانید به آن دست یابید. چهار نکته‌ی کلیدی زیر را در برنامه‌ریزی فراموش نکنید:

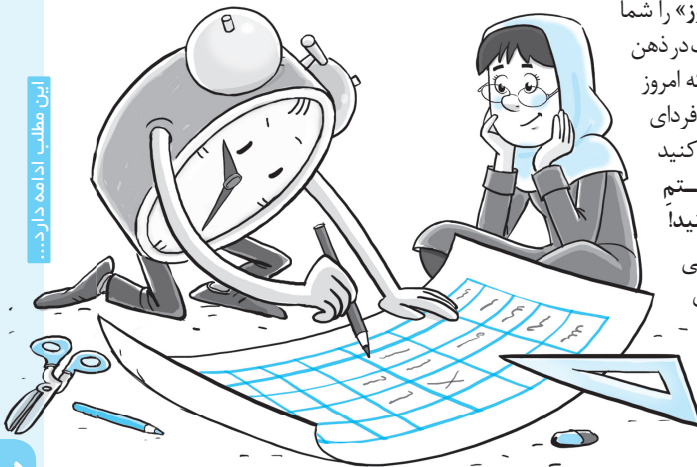
**۱ ثبت مطالعات در جداول کتاب را بسیار جدی بگیرید.** کوتاه‌ی نکنید و ثبت برنامه‌های مطالعاتی را به دقت انجام دهید و این کار را تا زمان کنکور با پشتکار ادامه دهید.

**۲ در سال یازدهم شما قرار نبود که برای یک هفته‌ی خود برنامه‌ریزی کنید و برنامه‌ریزی روزانه مناسب‌تر بود، اما در سال دوازدهم، نوشتن برنامه به صورت هفتگی توصیه می‌شود.** این که ابتدای هفته را کجا در نظر بگیرید، بستگی به روزهای تعطیلی مدرسه‌تان دارد، ما در این کتاب ابتدای هفته را همان جمعه در نظر می‌گیریم؛ زیرا جمعه یک روز کامل برای مطالعه است و در ابتدای هفته‌ی پیش‌رو قرار دارد. بر این اساس شما پنج‌شنبه آخر وقت باید بنشینید و براساس مباحث آزمونی که پیش‌رو دارید و مطالبی که در مدرسه تدریس می‌شوند، برنامه‌ریزی کنید، یعنی برای هر درس به تفکیک، لیست کارهایی را که قرار است در هفته انجام دهید، ثبت کنید و زمانی پیشنهادی برای آن در نظر بگیرید، ساعت مطالعه هفتگی شما باید در شرایط ایده‌آل بین ۴۵ تا ۵۰ ساعت باشد. (حدود ۱۰ تا ۱۱ ساعت در روزهای تعطیل یعنی سه روز در هفته و حدود ۴ ساعت در روزهایی که به مدرسه می‌روید یعنی چهار روز باقیمانده). البته این میزان مطالعه متناسب با شرایط کلاس‌های شما و همچنین میزان نزدیکی به کنکور می‌تواند تغییر کند. برای مثال در مدارسی که برنامه‌ی سنگینی برای کلاس‌ها در نظر گرفته شده، ۴۰ ساعت مطالعه در هفته می‌تواند ایده‌آل باشد. اگر مجموع زمان‌های پیشنهادی از این مقدار بیشتر است سعی کنید حجم کاری خود را کم کنید، چرا که بعید است به آن برسید، اما اگر از این مقدار کم‌تر است، حتماً حجم کاری خود را زیاد کنید تا به این حدود برسید (تنبلی نکنید!) قرار نیست برنامه‌ی کاملاً دقیقی طراحی کنید و دقیقاً ساعت و روز هر کار را مشخص کنید، همین که لیست کاری خود را در هر روز هفته بدانید، یک قدم بسیار اساسی است. دقت کنید که در هر هفته برای تمام دروس وقتی در نظر بگیرید.

**۳ مرور و تکرار را خیلی جدی بگیرید.** این بسیار مهم است که شما با تکرار و دوره‌ی مطالب گذشته، نگذارید آن‌ها به سطح عمیقی از ذهن‌تان بروند و سرعت شما در دسترسی به آن‌ها کاهش پیدا کند. پس سعی کنید در برنامه‌ی هفتگی خود زمان ثابتی هم برای مرور مطالب یادگیری شده‌ی قبلی در نظر بگیرید.

**۴ این شعار «مطالعه‌ی درس هر روز همان روز» را شما عملی کنید!!!** کلاً دوستان من، برای اینکه مطالب در ذهن شما بهتر ذخیره شوند، بهتر است مطالبی را که امروز یاد گرفتید همان روز، بعد از رسیدن به منزل، فردای آن روز، یک هفته بعد و یک ماه بعد حتماً مرور کنید تا ثبت آن به‌طور کامل صورت گیرد. پس سیستم امروز، فردا، هفته بعد و ماه آتی را فراموش نکنید!

**۵ تعادل را در برنامه‌ریزی رعایت کنید،** یعنی متناسب با زمان، برای دروس مختلف برنامه‌ریزی کنید. می‌توان گفت بهترین شیوه برای رعایت تعادل در برنامه‌ی دروس «برنامه‌ریزی موزاییکی» (جدول خانه‌های خالی) است. برنامه‌ریزی موزاییکی را در مقاله‌ی هفته بعد با هم می‌بینیم.



این مطلب ادامه دارد...

## پاک فکر کنید، پاک زندگی کنید.

«در سیاره ششزده کوچولو، مثل همه سیاره‌های دیگر، هم گیاه خوب می‌روید و هم گیاه بد. پس هم دانه‌ی خوب گیاه خوب آنجا بود و هم دانه‌ی بد گیاه بد. اما دانه‌ها را نمی‌توان دید. دانه‌ها در دل خاک خوابیده‌اند تا زمانی که یکی از آن‌ها هوس بیدار شدن بکند. آن وقت قد می‌کشد و اول با حجب و حیا شاخک لطیف و کوچک و بی‌آزاری به طرف خورشید می‌دواند. اگر این شاخک تریچه یا گل سرخ باشد می‌توان گذاشت که هر جور دلش می‌خواهد رشد بکند. ولی اگر شاخک گیاه بدی باشد همین که شناخته شد باید گیاه را هرچه زودتر از ریشه کند...»

تفکرات ما هم مثل همین گیاهان خوب و بد هستند نباید بذاریم دونه‌های بد رشد کنند و فکر و ذهن ما رو پر کنند. فکرهای بد کم‌کم رشد می‌کنند و تبدیل به رفتارهای بد می‌شوند و رفتارهای بد، شخصیت بد رو برای ما می‌سازند. پس از همون اول نذارین گیاههای کوچیک تبلی و درس نخوندن، حسادت نسبت به همکلاسی‌ها، حساست علمی، بدبینی به دوستان یا هوس‌بازی تو سیاره کوچیک ذهنتون رشد کنه... بذارید سیاره‌تون فقط تریچه، ریحون و گل سرخ داشته باشه!

## جدول برنامه‌ریزی حجمی

| روز      | درس | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ |
|----------|-----|---|---|---|---|
| جمعه     |     |   |   |   |   |
| شنبه     |     |   |   |   |   |
| یکشنبه   |     |   |   |   |   |
| دوشنبه   |     |   |   |   |   |
| سه‌شنبه  |     |   |   |   |   |
| چهارشنبه |     |   |   |   |   |
| پنج‌شنبه |     |   |   |   |   |

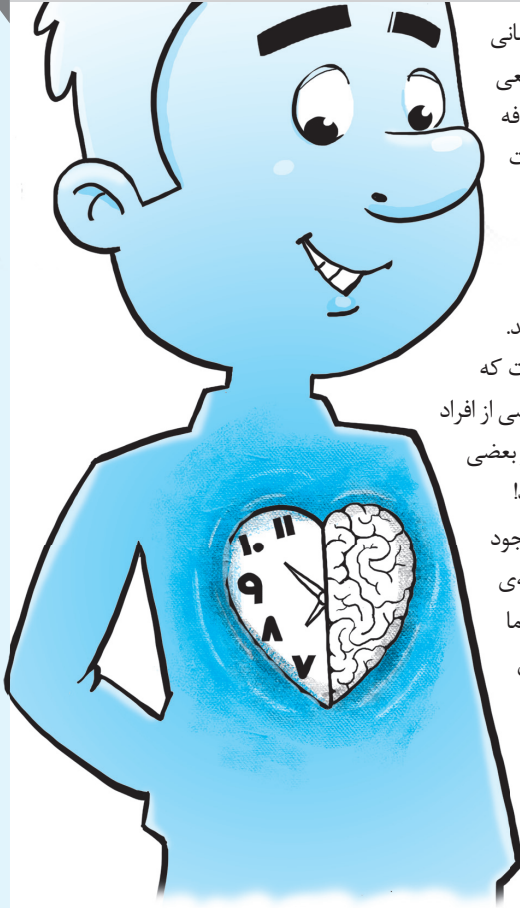
## نکات و تذکرات مهم

۱. \_\_\_\_\_
۲. \_\_\_\_\_
۳. \_\_\_\_\_
۴. \_\_\_\_\_

## توصیه پند انگشتی

ممدودیت‌ها تنها سافته‌ی  
ذهن من هستند و در این لمظه  
تمامی آن‌ها را می‌شکنم.





گاهی در شرایط خاص مثل یک امتحان سخت و یا یک میهمانی ناخواسته، زمان خوابیدن ما به تأخیر می‌افتد. ما معمولاً سعی می‌کنیم کمبود خواب ایجاد شده را با چند ساعت استراحت اضافه در روز بعد جبران کنیم اما انگار خستگی ایجاد شده به علت کمبود خواب شب، حتی با چندین ساعت خواب اضافه در روز بعد، قابل جبران نیست. چرا؟!

انسانها عادت دارند زمان‌های خاصی از روز، غذا بخورند. عموماً در خارج این ساعات، اشتهای چندانی به صرف غذا ندارند. مثلاً اگر همیشه ساعت ۱۳ نهار می‌خورند، زمان از این ساعت که بگذرد اشتهای افراد به غذا خوردن از بین می‌رود. یا این که بعضی از افراد ساعت ۷ صبح می‌توانند با اشتهای فراوان صبحانه بخورند اما در بعضی دیگر این اشتها ساعت ۹ - ۱۰ صبح سر و کله‌اش پیدا می‌شود! بعضی از ساعات روز حس و حال بیشتری برای مطالعه وجود دارد. حتی بعضی از روزهای هفته، مطالعه، مفیدتر و با علاقه‌ی بیشتری انجام می‌شود. اما بعضی اوقات حس و حال مطالعه در ما وجود ندارد، مثلاً برای خیلی‌ها، شب‌های جمعه درس خواندن عذاب‌آور است و... به نظر شما مواردی از این قبیل چرا اتفاق می‌افتند؟ چرا انجام هر کاری در وقت خاصی از روز، موفق‌تر و بهتر صورت می‌پذیرد؟

تحقیقات نشان می‌دهد درون مغز انسان یک «ساعت زیستی» تعبیه شده که زمان‌بندی ۲۴ ساعته دارد و انجام فعالیت‌های مختلف بدنی و ذهنی ما را کنترل می‌کند. از این منظر، انجام هر فعالیت در بدن، نیازمند ایجاد

شرایط خاصی است. برای مثال لازمی داشتن یک خواب خوب، ایجاد یک‌سری تغییرات مغزی، کاهش فشارخون، کاهش ضربان قلب، کاهش ترشح یک‌سری هورمون‌های تحریک کننده و... است. اما بدن چگونه این تغییرات را در وقت لازم ایجاد می‌نماید؟

متناسب با عادات قبلی و شرایطی که فرد در آن قرار می‌گیرد، تغییرات لازم توسط دستگاه عصبی بدن اجرا می‌گردد. هنگامی که شما برای درس خواندن پشت میز قرار می‌گیرید، بدن و ذهن شما کم‌کم خود را برای درس خواندن آماده می‌کنند. البته ایجاد این تغییرات، بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد. اما چطور می‌شود شرایطی ایجاد کرد که حس و حال درس خواندن (همان شرایط بدنی و ذهنی لازم برای درس خواندن) حتی قبل از ساعاتی که می‌خواهیم درس بخوانیم سراغ ما بیاید؟

سیستم عصبی انسان می‌تواند با استفاده از «ساعت زیستی درونی» و بر اساس تجارب قبلی از زمان‌های مطالعه، رأس ساعات مشخصی در شما حس و حال درس خواندن ایجاد کند. استفاده‌ی بهینه از ساعت زیستی اما و اگرهایی دارد. در مقاله‌ی هفته بعد نحوه‌ی عملکرد و کاربردهای این ابزار ارزشمند را با هم می‌بینیم.

دو نفر که بسیار گرسنه بودند در خیابان اصلی یک شهر کوچک جلوی یک رستوران توقف کردند.

اولی با غذای خود چای سرد سفارش داد. دومی هم چای سرد خواست اما اضافه کرد: «لطفاً دقت کنید که لیوان کاملاً تمیز باشد!» چند دقیقه بعد، پیشخدمتی با دو لیوان چای ظاهر شد.

پیشخدمت گفت: «بفرمایید، این هم چای شما، لیوان تمیز مال کدامیک از شماست؟»

**نکته:** برای خود در زندگی و کار **استانداردهای بالا و مشخص** تعیین کنید و مطمئن باشید زندگی نیز به خواسته‌ها و معیارهای شما جواب خواهد داد. به داشته‌هایتان قانع باشید ولی همیشه در کسب بهترین‌ها نیز باشید، چرا که بهترین‌ها برای بهترین‌هاست.

## جدول برنامه‌ریزی حجمی

| درس      | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ |
|----------|---|---|---|---|
| روز      |   |   |   |   |
| جمعه     |   |   |   |   |
| شنبه     |   |   |   |   |
| یکشنبه   |   |   |   |   |
| دوشنبه   |   |   |   |   |
| سه‌شنبه  |   |   |   |   |
| چهارشنبه |   |   |   |   |
| پنج‌شنبه |   |   |   |   |

## نکات و تذکرات مهم

۱. \_\_\_\_\_ . ۲. \_\_\_\_\_
۳. \_\_\_\_\_ . ۴. \_\_\_\_\_

## توصیه پند انگشتی

هر روز به یاد داشته باشید که اندازه‌ی مشکلات از قدرت فداوند میلی کوچکترند.



## سوپ ادیسون

ادیسون برای استخدام افراد، ابتدا آن‌ها را به ناهار دعوت می‌کرد. هنگامی که سوپ را می‌آوردند، با دقت، افرادی را انتخاب می‌کرد که پیش از چشیدن سوپ، به آن نمک نمی‌زدند.

سپس از آن‌ها سؤال‌هایی می‌پرسید و توانایی‌های آن‌ها را با نگرشی بسیار جدی بررسی می‌کرد. اما افرادی که پیش از چشیدن سوپ به آن نمک می‌زدند، از نظر ادیسون مناسب کار با او نبودند، زیرا او معتقد بود این افراد، در برخورد با پدیده‌های زندگی، چشم‌بند اسب به چشم دارند، آن‌ها درباره‌ی آنچه ممکن و آنچه غیرممکن است، مفروضات و قید و بندهای زیادی در ذهن خود دارند. آن‌ها همیشه فرض می‌کنند سوپ نیاز به نمک دارد، بدون اینکه آن را چشیده باشند.

**نکته:** دنیا و متعلقات آن را ۱۰۰٪ نبینید، یاد بگیرید زندگی را صفر و یک، سیاه و سفید نبینید و در مورد موضوعات بیشتر فکر کنید و با رنگ بخشیدن به افکارتان، خلاقیت ایجاد کنید.

## جدول برنامه‌ریزی حجمی

| درس      | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ |
|----------|---|---|---|---|
| روز      |   |   |   |   |
| جمعه     |   |   |   |   |
| شنبه     |   |   |   |   |
| یکشنبه   |   |   |   |   |
| دوشنبه   |   |   |   |   |
| سه‌شنبه  |   |   |   |   |
| چهارشنبه |   |   |   |   |
| پنج‌شنبه |   |   |   |   |

## نکات و تذکرات مهم

۱. \_\_\_\_\_

۲. \_\_\_\_\_

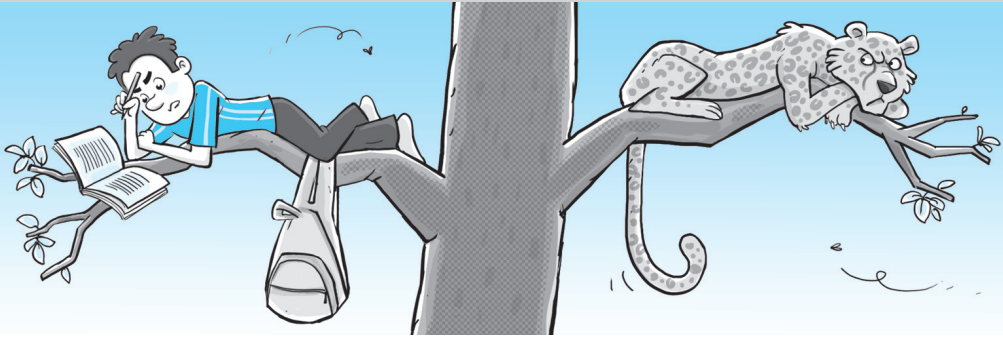
۳. \_\_\_\_\_

۴. \_\_\_\_\_

## توصیه پند انگشتی

قواب قوب، فامن  
بیداری شماست.





شاید یکی از مواردی که خیلی زودتر از سال کنکور باید به دانش‌آموزان آموزش داده شود، این است که بهترین مکان برای مطالعه کجاست؟ چون این موضوع از ابتدا آموزش داده نمی‌شود، بیشتر دانش‌آموزان در هنگام مطالعه، عادات‌های اشتباهی را تکرار می‌کنند. گروهی هنگام مطالعه راه می‌روند، عده‌ای کف اتاق دراز می‌کشند، بعضی به دیواری استخر تکیه می‌دهند و تعدادی هم از درخت آویزان می‌شوند!

فضایی که در آن مطالعه می‌کنید بر تمرکز، میزان خستگی و روحیه‌ی شما تأثیر مستقیم می‌گذارد. مکان‌های شلوغ، فضاهایی با رنگ‌های متنوع و مکان‌های که برای سرگرمی و یا استراحت به کار می‌روند، تمرکز شما را پایین می‌آورند و علاوه بر این، شما را از درس خواندن خسته می‌کنند و این باعث می‌شود که میزان بازدهی شما به شدت کاهش یابد. پس بهتر است همیشه پشت میز مطالعه و در فضایی آرام مطالعه کنید.

بهتر است برای مطالعه جای ثابتی را داشته باشید. حتی اگر به کتابخانه می‌روید، سعی کنید به کتابخانه‌ی مشخصی بروید و در آنجا هم پشت میز ثابتی بنشینید. دوستان من، تغییر محیط باعث می‌شود که مقداری از توجه شما به اسباب و وسایل جدید آن محیط جلب شود و گاهی این جلب توجه بیش از اندازه، باعث می‌شود که شما کار خود را متوقف کنید و به سمت آن‌ها بروید. برای جلوگیری از این اتفاقات بهتر است برای کارهای خود مانند مطالعه، خوابیدن و غذا خوردن فضای ثابتی را در نظر بگیرید.

مطالعه در حین حرکت به بینایی شما آسیب می‌رساند. بهتر است به جای این کار حین رفت و آمدهای خود با تفکر پیرامون موضوع درسی خاص و مرور مطالب درسی از زمان خود به بهترین شکل استفاده کنید.

شما برای مطالعه‌ی خود به فضایی آرام و بدون تنش نیاز دارید. سعی کنید با توضیح دادن و متقاعد کردن خانواده‌ی خود، از آن‌ها بخواهید که این فضا را برای شما فراهم کنند.

مرتب نگه‌داشتن فضای مطالعه و اختصاص زمانی برای نظم دادن به جزوات و کتاب‌ها در محل مطالعه از ضرورت‌های داشتن فضایی مناسب برای مطالعه است. بهتر است در محل مطالعه از انجام کارهای دیگر نظیر صحبت کردن با تلفن، چت کردن، موسیقی گوش دادن، بازی کردن یا چرت زدن پرهیز نمایید و این محل را تنها به لذت بردن از مطالعه اختصاص دهید. داشتن مکانی مناسب، ثابت و منظم برای مطالعه نه تنها توجه و قدرت یادگیری شما را افزایش می‌دهد بلکه انگیزه و حس و حال درس خواندن شما را تقویت می‌کند. دقت کنید نظافت میز مطالعه‌ی شما در کاهش خستگی و افزایش انگیزه‌ی شما برای مطالعه مؤثر خواهد بود.

و در آخر اینکه گرمای زیاد و نور کم باعث خواب‌آلودگی شما می‌شوند. بهتر است برای مطالعه از چراغ مطالعه استفاده شود، زیرا نور آن متمرکز و استاندارد است و چشم را کم‌تر خسته می‌کند. در کل ترکیب نور زرد و سفید برای مطالعه بهتر از نور مهتابی و سفید است.

اگر اتاق مطالعه‌ی شما گرم یا سرد باشد، انرژی شما برای درس خواندن کم می‌شود و زودتر احساس خستگی می‌کنید؛ چرا که بدن شما در حال سوختن انرژی بیشتر برای تعدیل دمای بدن شما است.

برای مرور مطالبی که فرا گرفته‌ایم، راه‌های مختلفی توصیه شده است که از میان آن‌ها، روش مرور با جعبه‌ی لایت‌نر آسان‌ترین و علمی‌ترین روشی است که تا به حال شناخته شده است. البته آشنایی با جعبه‌ی لایت‌نر و طرز استفاده‌ی صحیح از آن، در ابتدا دشوار و وقت‌گیر به نظر می‌رسد، ولی پس از استفاده از آن و مشاهده‌ی تأثیرات چشم‌گیر آن بر روی فرآیندهای یادگیری، حتماً مشتری خواهید شد!

برای شروع، به چند مطلب علمی که در طراحی جعبه‌ی لایت‌نر مورد تأکید قرار گرفته است، توجه کنید: منحنی فراموشی «ابینگ هاوس» نشان می‌دهد اگر انسان یک مطلب یا مفهوم را به خوبی فرا بگیرد تقریباً بعد از ۲۴ ساعت تا یک هفته حدود ۴۵٪ و پس از تقریباً یک ماه، ۸۰٪ آن را فراموش می‌کند، که اصطلاحاً گفته می‌شود ۸۰٪ آن وارد حافظه‌ی کوتاه‌مدت و ۲۰٪ آن وارد حافظه‌ی بلندمدت شده است. جعبه‌ی یادگیری لایت‌نر فرآیند یادگیری را طوری تنظیم می‌نماید تا مطالب به حافظه‌ی بلندمدت منتقل شوند. برای استفاده از آن، ابتدا خودتان یک جعبه‌ی لایت‌نر به صورت زیر تهیه کنید:

**۱** جعبه‌ی کفشی را بردارید و آن را با قرار دادن چهار مقوا به پنج قسمت تقسیم کنید: خانه‌ی شماره‌ی ۱، فضای بیش‌تری از خانه‌ی شماره‌ی ۲ دارد و به همین ترتیب با افزایش شماره‌ی خانه‌ها از فضای آن‌ها کم می‌شود.

**۲** قطعات زیبادی کاغذ که قابل قرار دادن در آن فضاها باشند را به صورت زیر تهیه کنید: (الف) همه‌ی کاغذها در یک اندازه‌ی واحد آماده شوند. (ب) پشت همه‌ی کاغذها فضایی را برای نوشتن تاریخ مرورهای بعدی قرار دهید.

**۳** هنگامی که مطالعه می‌کنید، مطالبی را که احساس می‌کنید مهم‌تر هستند و یا ممکن است فراموش شوند، به صورت پرسش و پاسخ درآورید و پرسش را روی کاغذ و پاسخ آن را بر پشت کاغذ بنویسید. دقت داشته باشید که روی هر کاغذ فقط یک مطلب را بنویسید.

**۴** حال که مطالعه‌ی شما پایان یافته و بر کاغذهای خود مطالب را نوشته‌اید، آن‌ها را یکی‌یکی برداشته و مطالعه کنید. مطالعه‌ی هر کدام از کاغذها که تمام شد، پشت آن، تاریخ فردا را برای مرور می‌نویسیم و در خانه‌ی شماره‌ی ۱ قرار می‌دهیم.

یعنی اگر امروز ۱۴۱۰/۱/۱ است اولین ردیف پشت کاغذ را تاریخ ۱۴۱۰/۱/۲ می‌نویسیم. هرروز پس از تکمیل مطالعه، این کار را انجام می‌دهیم.

**۵** امروز ۱۴۱۰/۱/۲ است. می‌خواهیم مانند هرروز، قبل از شروع مطالعه، مرور درس‌های گذشته را انجام دهیم که در خانه اول قرار گرفته‌اند و تاریخ مرور امروز را دارند. آن‌ها را برداشته و اگر موفق به پاسخ‌گویی سؤال روی کاغذ شدیم، باید کاغذ را در خانه‌ی بعدی قرار دهیم. برای این کار طبق جدول روبه‌رو عمل می‌کنیم:

| محل کاغذ | در ردیف | تاریخی که بر ردیف پشت کاغذ بر اساس ستون قبل می‌نویسیم. |
|----------|---------|--|
| خانه‌ی ۱ | دوم     | ۴ روز بعد  |
| خانه‌ی ۲ | سوم     | ۱۰ روز بعد   |
| خانه‌ی ۳ | چهارم   | یک ماه بعد   |
| خانه‌ی ۴ | پنجم    | چهار ماه بعد   |



ولی اگر موفق به پاسخ‌گویی به سؤال نشدید، در هر مرحله‌ای که هستید، باید همه‌ی تاریخ‌ها را عوض کنید. تاریخ فردا را در ردیف شماره‌ی یک (پشت کاغذ) بنویسید و آن را در خانه‌ی شماره‌ی یک قرار دهید.

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید با اجرای موارد فوق، تعداد کاغذهایی که به مراحل بالاتر راه می‌یابند کم‌تر است.

**۶** هر روز مراحل ذکر شده در بند قبل را روی کاغذها انجام دهید.

**۷** کاغذی که در قسمت شماره‌ی ۵ جعبه قرار گرفته، وارد حافظه‌ی بلندمدت شما شده است.

**۸** فراموش نکنید که در هر مرحله‌ای که هستید، در صورت عدم موفقیت در پاسخ‌گویی به سؤال روی برگه، حتماً آن را به خانه‌ی اول برگردانید و تنبلی نکنید!

ممکن است گاهی احساس کنید دچار مشکلی به نام اضطراب شده‌اید. فکر می‌کنم در قدم اول بهتر است به تعریف ویژه‌ی اضطراب بپردازیم، شاید مشکل شما اصلاً اضطراب نباشد. در قدم بعدی هم به بررسی راه‌کارهای مقابله با آن خواهیم پرداخت. طبق تعریف علمی، اضطراب، حالتی هیجانی، مبهم، ناخوشایند و منفی همراه با پریشانی است. در واقع اضطراب، نگرانی بیش از حد در مورد یک خطر غیر واقعی است، از طرفی استرس با علائمی شبیه اضطراب ولی عملکردی متفاوت نقش مهمی در برانگیختگی‌ها دارد.

استرس همان نگرانی کمی است که باعث می‌شود ما سریع‌تر به سراغ کارهایمان برویم، آن‌ها را فراموش نکنیم و برای انجام آن‌ها تلاش کنیم. ولی اضطراب، نگرانی بیش از حدی است که مانع پیشرفت ما می‌شود. این نوع از اضطراب شبیه استرس است البته خیلی شدیدتر، به طوری که تمرکز و توجه شما به آن جلب می‌شود. این اضطراب بیش از حد نمی‌گذارد شما به خوبی فکر کنید و بر روی کارهای خود تمرکز کافی داشته باشید. علاوه بر این مشکلات، اثرات روانی اضطراب نیز باید مورد توجه شما قرار گیرد. پایین آمدن خلق شما و اتلاف انرژی به واسطه‌ی اضطراب، آسیب‌هایی جدی به شما وارد می‌کند. دوستان من، وقتی شما بیش از حد نگران اتفاق افتادن چیزی هستید، این را باید در نظر داشته باشید که دیگر نمی‌توانید برای آن به خوبی تلاش کنید و انرژی شما صرف این نگرانی می‌شود و این اتلاف انرژی باعث افزایش استرس و خستگی شما می‌شود و شما را ناراحت می‌کند و این چرخه‌ی منفی باز هم ادامه پیدا می‌کند. هنر شما این است که این چرخه‌ی مخرب را در همان ابتدا متوقف کنید ولی اگر نتوانستید، این شانس را دارید که در مراحل بعد از ادامه‌ی آن جلوگیری کنید.

یک‌بار دیگر به این چرخه نگاهی بیاندازید. به این فکر کنید که شما پایان هفته آزمون دارید و نتوانسته‌اید همه‌ی مطالب را مرور کنید. چرا نگران شده‌اید؟ نگرانی الان شما کمکی به بهتر آزمون دادن شما در آخر هفته نمی‌کند. پس از همین ابتدا منطقی فکر کنید و نگذارید که این چرخه‌ی مخرب جلوی پیشرفت شما را بگیرد.

راه پیشنهادی این است که برنامه‌ریزی موزاییکی انجام دهید و سعی کنید از امکانات محدود خود بهترین نتیجه را بگیرید. ببینید از همین حالا تا آزمون آخر هفته‌ی

خود چقدر زمان برای مطالعه دارید و طبق اولویت دروس، جاهای خالی جدول زمانی خود را با سر فصل‌های آزمون پر کنید. در این صورت، هم زمان خود را هدر نداده‌اید و هم از اتلاف انرژی جلوگیری کرده‌اید. باید این توانایی را پیدا کنید که در شرایط حساس، با راه‌کارهای متفاوت، برنامه‌ریزی صحیحی انجام دهید.

بد نیست که با علائم اضطراب نیز آشنا شوید تا در صورت وقوع بتوانید از پیشرفت آن جلوگیری کنید.

### علائم اضطراب

تغییرات بدنی که زمان اضطراب رخ می‌دهد: لرزش دست، تعریق، تپش قلب، تندی نفس، دلپه‌ره، خشکی دهان، داغی بدن، بی‌قراری، تکرر ادرار، سرگیجه، سردرد و سستی. اگر این روند به صورت مداوم ادامه پیدا کند، تغذیه‌ی فرد مختل می‌شود و ممکن است پر خوری یا بی‌اشتهایی به سراغ او بیاید. حالت تهوع، دل‌پیچه یا معده درد هم از دیگر علائم آن است. البته ممکن است فرد مشکل بی‌خوابی و بد خوابی نیز پیدا کند که تمامی این عوامل، روند عادی زندگی و به دنبال آن روند درس خواندن او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بهتر است در صورت مشاهده این موارد به متخصص روانپزشک یا روان‌شناس حوزه‌ی نوجوان مراجعه کنید.



این مطلب ادامه دارد...





نمی‌دونم چم شده؟! یه چوریم، احساس می‌کنم تنهام، نمی‌دونم، روحیه ندارم، دل‌سرد شدم یا...  
از این ناراحتی که هیچ‌کس اونچوری که باید منو درک نمی‌کنه. مقاله‌ی هفت‌ی پیش رو هم خوندم، ولی باز نگراهم. احساس می‌کنم سست شدم. چرا نمی‌تونم مثل قیل خوب تلاش کنم.  
من روحیه می‌خوام، چه تیتر لوسی، آخه کی میاد بگه من روحیه می‌خوام، اینم شد مقاله آخه؛

دوست من حق با توه، هیچ‌کس نمی‌یاد بگه من روحیه می‌خوام، شایدم بگه ولی حیف که ما ایرانی‌ها نمی‌گیم (اشاره به بحث تفاوت‌های فرهنگی آلکسی تایمیا در روانشناسی) و بلد نیستیم که احساس درونمان را به راحتی و دقیق بیان کنیم. ولی خیلی وقت‌ها فقط همین رو می‌خواسیم و بس، یعنی روحیه، انگیزه و انرژی. خیلی وقت‌ها به اینا نیاز داریم و کلی هم دنبالش می‌گردیم، آخرش هم نمی‌تونیم پیدا شون کنیم.



ولی حقیقت اینه که روحیه در درون ماست، ما باید بسازیمش، فقط باید پیدا شون کنیم ولی درون خودمون. این مقاله رو آوردم اینجا، چون دوران سخت و ارزشمندیه و چون نمی‌خوایم که از دستش بدیم، برای همین باید هر ۳۱ اون‌ها (روحیه، انگیزه، انرژی) رو داشته باشیم. دارم، دارم، داریم، فقط باید پیدا شون کنیم. خب بیا شروع کنیم.

سعی کنین تو این چند روز باقی‌مونده خودتون رو ناراحت یا نگران نکنین. برای هر چیزی ناراحت نشین، با به‌عهده‌گرفتن کارهایی به جز درس خوندن، خودتون رو مضطرب نکنین، اشکالی نداره اگه یه مدتی فقط درس بخونید، هیچ‌کس به شما نمی‌گه بی‌مسئولیت! کم‌تر با دوستانتون رفت‌وآمد کنین و مدام به هم زنگ نزنین و کارهای هم‌دیگه رو چک نکنین، این خودش باعث استرس پیدا کنید و البته وقتتون هم هدر می‌ره. این قدر به آرزوهای دور و دراز دنیایی و غیر دنیایی فکر نکنین، اگر ذهنتون همش مشغول فکر کردن به چیزهای غیر درسی باشه، ارتباط با درس‌ها رو از دست می‌دین و این اتفاق اصلاً خوب نیست.



علاوه بر این مدت، هیچ‌وقت دیگه هم تو زندگی‌تون منتظر این نباشید که یک اتفاق خاصی بیوفته تا انرژی بگیرین و نگین که من منتظرم تا انقلاب روحانی در من شکل بگیره و دگرگون بشم. معمولاً این اتفاق نمی‌افته و قانون دنیا اینه که تا نخوای، نمی‌شه. اگر آینده‌ی خوبی رو می‌خواین، پس باید خودتون اونو بسازیدش، آره، خودتون به تنهایی و از همین الان. پس پاشو، بریم جلو و به بهترین‌ها که برای ما هست، برسیم. ببین رفیق، من نمی‌خواستم پیام اینجا و نصیحتت کنم، تو دیگه بزرگ شدی، خودت باید بفهمی داری چیکار می‌کنی. ولی این‌ها رو گفتم که دوباره یه «یا علی» محکم بگی و شروع کنی و تا ته مسیر با بیش‌ترین توان بخونی و کاری جز درس خوندن نکنی و حواست باشه که تو برای رسیدن به چیزهای بزرگی به این دنیا اومدی و نباید بگذاری سرمایه‌هات از بین بره. اینم یادت باشه که تو این مسیر می‌تونی از خدا خیلی کمک بگیری و با ایمان قوی مسیر رو ادامه بدی. یا علی...