

# ہمسراہ من

| برنامه ریزی ہفتے کنکور |

دکتر حامد اختیاری  
محمد بزرگری خانقہ



انتشارات  
مہرماه



ریاضی تجربی انسانی

# همراه من

پناه و برسی دشت کد کد کد

دکتر حامد اختیاری

مجتهد برزگری خانقاه

پنجشنبه	۱۵ ۲۲	۱	دوشنبه	۱۴ ۲۲	۱	جمعه	۱۳ ۲۱	۱
جمعه	۱۶ ۲۳	۲	سه‌شنبه	۱۵ ۲۳	۲	شنبه	۱۴ ۲۲	۲
شنبه	۱۷ ۲۴	۳	چهارشنبه	۱۶ ۲۴	۳	یکشنبه	۱۵ ۲۳	۳
یکشنبه	۱۸ ۲۵	۴	پنجشنبه	۱۷ ۲۵	۴	دوشنبه	۱۶ ۲۴	۴
دوشنبه	۱۹ ۲۶	۵	جمعه	۱۸ ۲۶	۵	سه‌شنبه	۱۷ ۲۵	۵
سه‌شنبه	۲۰ ۲۷	۶	شنبه	۱۹ ۲۷	۶	چهارشنبه	۱۸ ۲۶	۶
چهارشنبه	۲۱ ۲۸	۷	یکشنبه	۲۰ ۲۸	۷	پنجشنبه	۱۹ ۲۷	۷
پنجشنبه	۲۲ ۲۹	۸	دوشنبه	۲۱ ۲۹	۸	جمعه	۲۰ ۲۸	۸
جمعه	۲۳ ۳۰	۹	سه‌شنبه	۲۲ ۳۰	۹	شنبه	۲۱ ۲۹	۹
شنبه	۲۴ ۳۱	۱۰	چهارشنبه	۲۳ ۳۱	۱۰	یکشنبه	۲۲ ۳۰	۱۰
یکشنبه	۲۵ ۱	۱۱	پنجشنبه	۲۴ ۱	۱۱	دوشنبه	۲۳ ۱	۱۱
دوشنبه	۲۶ ۲	۱۲	جمعه	۲۵ ۲	۱۲	سه‌شنبه	۲۴ ۲	۱۲
سه‌شنبه	۲۷ ۳	۱۳	شنبه	۲۶ ۳	۱۳	چهارشنبه	۲۵ ۳	۱۳
چهارشنبه	۲۸ ۴	۱۴	یکشنبه	۲۷ ۴	۱۴	پنجشنبه	۲۶ ۴	۱۴
پنجشنبه	۲۹ ۵	۱۵	دوشنبه	۲۸ ۵	۱۵	جمعه	۲۷ ۵	۱۵
جمعه	۱ ۶	۱۶	سه‌شنبه	۲۹ ۶	۱۶	شنبه	۲۸ ۶	۱۶
شنبه	۲ ۷	۱۷	چهارشنبه	۳۰ ۷	۱۷	یکشنبه	۲۹ ۷	۱۷
یکشنبه	۳ ۸	۱۸	پنجشنبه	۱ ۸	۱۸	دوشنبه	۲۰ ۸	۱۸
دوشنبه	۴ ۹	۱۹	جمعه	۲ ۹	۱۹	سه‌شنبه	۱ ۹	۱۹
سه‌شنبه	۵ ۱۰	۲۰	شنبه	۳ ۱۰	۲۰	چهارشنبه	۲ ۱۰	۲۰
چهارشنبه	۶ ۱۱	۲۱	یکشنبه	۴ ۱۱	۲۱	پنجشنبه	۳ ۱۱	۲۱
پنجشنبه	۷ ۱۲	۲۲	دوشنبه	۵ ۱۲	۲۲	جمعه	۴ ۱۲	۲۲
جمعه	۸ ۱۳	۲۳	سه‌شنبه	۶ ۱۳	۲۳	شنبه	۵ ۱۳	۲۳
شنبه	۹ ۱۴	۲۴	چهارشنبه	۷ ۱۴	۲۴	یکشنبه	۶ ۱۴	۲۴
یکشنبه	۱۰ ۱۵	۲۵	پنجشنبه	۸ ۱۵	۲۵	دوشنبه	۷ ۱۵	۲۵
دوشنبه	۱۱ ۱۶	۲۶	جمعه	۹ ۱۶	۲۶	سه‌شنبه	۸ ۱۶	۲۶
سه‌شنبه	۱۲ ۱۷	۲۷	شنبه	۱۰ ۱۷	۲۷	چهارشنبه	۹ ۱۷	۲۷
چهارشنبه	۱۳ ۱۸	۲۸	یکشنبه	۱۱ ۱۸	۲۸	پنجشنبه	۱۰ ۱۸	۲۸
پنجشنبه	۱۴ ۱۹	۲۹	دوشنبه	۱۲ ۱۹	۲۹	جمعه	۱۱ ۱۹	۲۹
جمعه	۱۵ ۲۰	۳۰	سه‌شنبه	۱۳ ۲۰	۳۰	شنبه	۱۲ ۲۰	۳۰
شنبه	۱۶ ۲۱	۳۱	چهارشنبه	۱۴ ۲۱	۳۱	یکشنبه	۱۳ ۲۱	۳۱



راهنما

همیشه و حتی بعد از امسال نیز به درد شما می‌خورد.

مقالات مهم، هر زمان که کتاب را گرفتید، آن‌ها را مطالعه کنید.

هر زمان که خواندید، تیک بزنید.

## فهرست مقالات آموزشی هفتگی

<input type="checkbox"/>	۲۳	۱. هدف	∞	تجربیات
<input type="checkbox"/>	۲۷	۲. سه‌سال برای یک‌سال		
<input type="checkbox"/>	۳۱	۳. نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود	∞	
<input type="checkbox"/>	۳۵	۴. من می‌توانم		
<input type="checkbox"/>	۳۹	۵. من بهترین مدیر هستم		
<input type="checkbox"/>	۴۳	۶. تغذیه‌ی کنکوری‌ها	∞	مرداد
<input type="checkbox"/>	۴۷	۷. برنامه‌ریزی ۱	∞	
<input type="checkbox"/>	۵۱	۸. برنامه‌ریزی ۲	∞	
<input type="checkbox"/>	۵۵	۹. برنامه‌ریزی ۳	∞	
<input type="checkbox"/>	۵۹	۱۰. برای چه درس بخوانیم؟		
<input type="checkbox"/>	۶۳	۱۱. ساعت زیستی درونی ما ۱	∞	شهریور
<input type="checkbox"/>	۶۷	۱۲. ساعت زیستی درونی ما ۲	∞	
<input type="checkbox"/>	۷۱	۱۳. وقت‌کشی		
<input type="checkbox"/>	۷۵	۱۴. ۱۰ سؤال در مورد خواب ۱	∞	
<input type="checkbox"/>	۷۹	۱۵. ۱۰ سؤال در مورد خواب ۲	∞	
<input type="checkbox"/>	۸۳	۱۶. کلاس‌های کنکور		مهر
<input type="checkbox"/>	۸۷	۱۷. آزمون‌های آزمایشی		
<input type="checkbox"/>	۹۱	۱۸. مکان مطالعه		
<input type="checkbox"/>	۹۵	۱۹. زمان مطالعه		
<input type="checkbox"/>	۹۹	۲۰. سرعت‌گیرهای مطالعه	∞	
<input type="checkbox"/>	۱۰۳	۲۱. چگونه حافظه‌ای قوی داشته باشیم؟ ۱	∞	آبان
<input type="checkbox"/>	۱۰۷	۲۲. چگونه حافظه‌ای قوی داشته باشیم؟ ۲	∞	
<input type="checkbox"/>	۱۱۱	۲۳. مطالعه‌ای عالی در ۸ مرحله ۱		
<input type="checkbox"/>	۱۱۵	۲۴. مطالعه‌ای عالی در ۸ مرحله ۲		
<input type="checkbox"/>	۱۱۹	۲۵. کتاب‌های کمکی		

آذر	<input type="checkbox"/>	۱۲۳	۲۶. مرور دروس ۱	
	<input type="checkbox"/>	۱۲۷	۲۷. مرور دروس ۲	
	<input type="checkbox"/>	۱۳۱	۲۸. مثلث مرگ	
	<input type="checkbox"/>	۱۳۵	۲۹. تنظیم هیجانانگ	∞
	<input type="checkbox"/>	۱۳۹	۳۰. قوانین موفقیت	∞
دی	<input type="checkbox"/>	۱۴۳	۳۱. پایان نیمسال اول	
	<input type="checkbox"/>	۱۴۷	۳۲. ورزش	∞
	<input type="checkbox"/>	۱۵۱	۳۳. خلاصه نویسی ۱	
	<input type="checkbox"/>	۱۵۵	۳۴. خلاصه نویسی ۲	
	<input type="checkbox"/>	۱۵۹	۳۵. جعبه لایتنر	
بهمن	<input type="checkbox"/>	۱۶۳	۳۶. مطالعه گروهی	
	<input type="checkbox"/>	۱۶۷	۳۷. چگونه تست بزنیم؟ ۱	★
	<input type="checkbox"/>	۱۷۱	۳۸. چگونه تست بزنیم؟ ۲	★
	<input type="checkbox"/>	۱۷۵	۳۹. شیوهی حل آزمون‌های تستی	
	<input type="checkbox"/>	۱۷۹	۴۰. در خانه چطور تست بزنیم؟	
اسفند	<input type="checkbox"/>	۱۸۳	۴۱. قبل از آزمون	
	<input type="checkbox"/>	۱۸۷	۴۲. شرکت در آزمون	
	<input type="checkbox"/>	۱۹۱	۴۳. چگونه آرامش خود را حین آزمون حفظ کنیم؟	
	<input type="checkbox"/>	۱۹۵	۴۴. بعد از آزمون چه کارهایی باید انجام دهیم؟	
	<input type="checkbox"/>	۱۹۹	۴۵. تحلیل آزمون	★
فروردین	<input type="checkbox"/>	۲۰۳	۴۶. نوروز به شیوهی کنکوری‌ها	
	<input type="checkbox"/>	۲۰۷	۴۷. هفت سین کنکوری‌ها	
	<input type="checkbox"/>	۲۱۱	۴۸. برنامه‌ی مطالعاتی نوروز ۱	
	<input type="checkbox"/>	۲۱۵	۴۹. برنامه‌ی مطالعاتی نوروز ۲	
	<input type="checkbox"/>	۲۱۹	۵۰. تمرکز	∞
اردیبهشت	<input type="checkbox"/>	۲۲۳	۵۱. در ماه اردیبهشت چه کار کنیم؟	
	<input type="checkbox"/>	۲۲۷	۵۲. اضطراب ۱	∞
	<input type="checkbox"/>	۲۳۱	۵۳. اضطراب ۲	∞
	<input type="checkbox"/>	۲۳۵	۵۴. اضطراب ۳	∞
	<input type="checkbox"/>	۲۳۹	۵۵. آخرین آزمون‌های ترمیک دبیرستان	★
خرداد	<input type="checkbox"/>	۲۴۳	۵۶. خرداد ماه و آخرین ماه	
	<input type="checkbox"/>	۲۴۷	۵۷. خسته شدم دیگه ، اه ، بسه ...	
	<input type="checkbox"/>	۲۵۱	۵۸. من روحیه می‌خوام	
	<input type="checkbox"/>	۲۵۵	۵۹. توصیه‌های دو هفته قبل از کنکور	
	<input type="checkbox"/>	۲۵۹	۶۰. برنامه‌ی روز قبل از کنکور	
تیر آذر	<input type="checkbox"/>	۲۶۳	۶۱. کنکور نیز فرا رسید!	
	<input type="checkbox"/>	۲۶۷	۶۲. توصیه‌هایی برای بعد از کنکور	∞
	<input type="checkbox"/>	۲۷۱	۶۳. چگونه انتخاب رشته کنیم؟	



## 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 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 عدم وجود پشتکار از مهم‌ترین مشکلات دانش‌آموزان در دنیای کنونی به شمار می‌رود. وجود این مشکلات حتی در جوامع انسانی روستاها، شهرها و کشورها نیز دردسرساز و مانع پیشرفت است. برای حل این مشکل چه باید کرد؟

**۱ برنامه‌ریزی:** واژه 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 دوره دبیرستان و سال چهارم و ورود به مقاطع تحصیلی بالاتر؛ دوم، اتمام دوره 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 برنامه 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 نمی‌باشد. برنامه‌ریزی واقعی یعنی تلاش برای برنامه‌ریزی و همین تلاش، عامل موفقیت است. شما قطعاً این کتاب را تهیه کرده‌اید برای آنکه 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 برای برنامه‌ریزی در مقاطع بالاتر نیز 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 ما تلاش خواهیم کرد این ادعای خود را ثابت کنیم، پس با ما همراه باشید.

**۲ 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 تویخ‌ها و 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 انجام می‌شوند اما هرگاه فعالیتی به علت یک یا عده‌ای از انگیزه‌های خارجی قوی انجام شد، پس از مدتی، با حذف انگیزه 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 علاقه شخصی هر روز چند جدول روزنامه را پر می‌کند. اگر برای مدتی به ازای هر جدول پر شده به فرد پنج‌هزار تومان به عنوان پاداش داده شود، پس از گذشت چند هفته اگر این پاداش خارجی قطع شود دیگر این فرد علاقه‌ای به حل جدول نخواهد داشت. زیرا انگیزه‌ی خارجی، انگیزه درونی وی را از بین برده است.

موفق‌ترین دانش‌آموزان آن‌هایی هستند که براساس 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.

**۳ 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 می‌آیند. پاسخ‌گویی به تمایلات درونی امری پذیرفته شده و منطقی است. اما آیا انسان باید هر کاری که دلش می‌خواهد در هر زمانی انجام دهد؟ واضح است که این‌طور نیست. انسان باید بتواند ارضای تمایلات خود را به تأخیر بیندازد و هر کار را به موقع خود انجام دهد.

تلاش برای ایجاد تأخیر در پاسخ‌گویی به تمایلات در منابع غربی تحت‌عنوان «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 می‌باشد. جالب است که در تعالیم دینی ما نیز به این مهم، توجه بسیار شده است. روزه و بسیاری دیگر از دستورات شرعی و اخلاقی در واقع به نوعی همین تأخیر در ارضای تمایلات می‌باشند. در طی روزه ما یاد می‌گیریم که بر اساس انگیزه‌های درونی با این‌که گرسنه هستیم ارضای این میل خود را تا زمان افطار به تأخیر بیندازیم. 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. لذت طلبی 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 برنامه‌ی علوم  
اعصاب کاربردی پژوهشکده‌ی علوم شناختی  
تهران ۱۳۸۸

## مقدمه‌ای بر ویرایش سوم کتاب

خداوند را بسی شاکرم که ویرایش جدید کتاب «همراه من» با تلاش‌های شبانه‌روزی تیم تولید مهروماه در روزهای ابتدایی سال تحصیلی کنکوری ۹۳-۹۲ برای چاپ آماده شده است. زحمات مثال‌زدنی آقایان محسن فرهادی و نادر بهادران، صفحه‌آرایان کتاب و هنرمندی تصویرگر کتاب سرکار خانم ضیایی شایسته‌ی تقدیر فراوان است. بی‌شک بازتألیف ویرایش سوم کتاب با این کیفیت و توانمندی هرگز بدون تلاش، حوصله و هوشمندی آقای محمّد برزگری خانقاه، 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 باشم. 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 ۱۳۹۲





# سخنی با اولیای گرامی

با سلام خدمت شما اولیای گرامی که همواره امر آموزش و پرورش فرزندان تان که به واقع آینده‌سازان خاک پاک کشور عزیزمان هستند را در اولویت امور خود قرار داده‌اید و اگر، این دقت و توجه نبود اکنون میهن اسلامی ما از وجود این جوانان شایسته، بی‌بهره می‌ماند. تلاش شما در سازندگی این مرز و بوم ستودنی است. در این میان، آزمون کنکور که نمایانگر نتایج تلاش‌های چندین ساله‌ی دانش‌آموزان عزیز است، یکی از نقاط عطف زندگی علمی آنان به شمار رفته و برای اولیای آن‌ها از اهمیت فوق‌العاده زیادی برخوردار است و همین امر باعث شده است تا والدین هزینه‌های زیادی را صرف تحصیل فرزندان خود در دوره دبیرستان و به‌خصوص در سال چهارم بنمایند. در سال‌های اخیر نیز آموزشگاه‌ها اقدام به برگزاری کلاس‌های کنکور مختلف و متنوع نموده‌اند و مؤسسات انتشاراتی نیز کتاب‌های بسیار زیادی را وارد بازار کنکور نموده‌اند که حاوی توصیه‌های بسیار زیاد و بعضاً متضاد و متناقض در مورد نحوه برنامه‌ریزی و مطالعه است. هم‌چنین، آموزشگاه‌هایی هستند که به برگزاری آزمون‌های مختلف در طول سال تحصیلی اقدام می‌نمایند. تمامی این فعالیت‌ها که در بازار داغ کنکور انجام می‌شوند، باعث شده است تا گزینه‌های متنوعی برای تحصیل فرزندان شما در سال چهارم فراهم باشد که طبیعتاً انتخاب‌های مناسب در این میان از اهمیت خاصی برخوردار است و برگزیدن گزینه‌های برتر در این فضا، نیاز به تبحر و تخصص در این زمینه دارد و عدم احاطه اولیا بر این مهم، بعضاً باعث سردرگمی و اشتباه در مسیر مطالعاتی دانش‌آموزان شده و تلاش‌های آنان را به هدر خواهد داد.

با عنایت به این نکات، وظیفه خود دانستیم تا تجربه‌های چندین ساله مشاوران و دبیران برجسته را در یک مجموعه کامل گردآوری کنیم تا فضای فکری آرامی را فرا روی شما گرامیان قرار دهیم.

در راستای نیل به این هدف، ساختار کتاب را طوری تنظیم نمودیم که مرحله به مرحله و لحظه به لحظه با دانش‌آموزان و همین‌طور با شما همراه باشیم تا بتوانید عزیزان تان را از تابستان تا روز کنکور به درستی همراهی کنید تا شاهد موفقیت آنان در این عرصه باشید.

از آنجایی که دانش‌آموزان در سال چهارم راه‌های زیاد و فرصت‌های محدودی در پیش رو دارند، ضروری است که در مقاطع مختلف سال تحصیلی از راهنمایی‌های تحصیلی و مشاوره‌های آموزشی که مربوط به زمان مشخص خود باشد، استفاده نماید، لذا این کتاب به صورت هفتگی تدوین شده است و در ابتدای هر هفته یک مقاله مطالعاتی در کنار جداول ساعت‌های مطالعاتی قرار دادیم تا دانش‌آموز در ضمن پر کردن این جدول‌ها از مطالب مندرج در این مقالات نیز استفاده کافی را ببرد و هر هفته مسیر درس خواندن خود را با استفاده از توصیه‌های ذکر شده، تعدیل و اصلاح نماید. انتخاب موضوع ذکر شده در هر هفته حاصل تجربیات موفق نگارندگان کتاب در مواجهه با دانش‌آموزان مختلف است. در بین این مقالات، برای آرامش بیشتر جسمی و روحی فرزندان شما مقالات متعددی به رشته تحریر درآمده که قطعاً مطالعه این قسمت از کتاب برای شما نیز قابل تأمل و راه‌گشا خواهد بود. در این نوشته‌ها در رابطه با اضطراب و راه‌های پیشگیری از آن، بی‌خوابی و راه‌های مقابله با آن، حرکات ورزشی مناسب برای کاهش تنش‌های جسمی و مشکلات روانی، نحوه‌ی کنترل هیجانات دانش‌آموزان در امسال و... سخن گفته‌ایم. نظارت بر حسن اجرای موارد فوق توسط شما، ضامن آرامش و موفقیت هر چه بیش‌تر دانش‌آموز در این سال سرنوشت‌ساز خواهد بود، لذا پیشنهاد می‌کنیم مقالات کتاب حاضر را شما نیز مطالعه کنید تا در هدایت فرزندان در مسیر صحیح موفق‌تر باشید. هم‌چنین می‌توانید با پر کردن قسمتی از جدول که با عنوان نظر یا ناظر درسی مشخص شده است در این سال سرنوشت ساز نظارتی عملی راه را بر عهده بگیرید.

تلاش ما این بود که با استفاده از اندوخته‌های علمی و تجارب مشاوره‌ای دبیران و مشاوران برجسته و با تأکید بر دانش و تجربه موفق نویسندگان این مجموعه و توکل بر خداوند متعال و استعانت از ائمه اطهار (علیهم السلام)، بهترین‌ها را به شما و فرزندان عزیزتان، تقدیم نماییم. چرا که معتقدیم: «شخصیت والای شما، شایسته بهترین‌هاست.»

هر ماه ۵ هفته داریم! هفته‌ای که در آن هستید با نشان داده شده است.

این دایره گذر زمان را جلوی چشم شما می‌گذارد!

در این مکان ساعت شروع روز خود را بنویسید.

آذر

ساعت  
روز

روز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱		
جمعه /																																	
شنبه /																																	
۱ شنبه /																																	
۲ شنبه /																																	
۳ شنبه /																																	
۴ شنبه /																																	
۵ شنبه /																																	

محل درج تاریخ روز

این جدول به صورت تایم لاین (خط زمان) تنظیم شده و برای ثبت فعالیت‌های روزانه شماست.

در این لیست می‌توانید عناوین کارها، وظایف و تکالیف خود را بر اساس اولویت با تمام جزئیات بنویسید و هر کدام را که انجام داده‌اید، در ،  بزنید.

✓ 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

شما می‌توانید آنچه را در هر هفته به عنوان هدف در ذهن دارید اینجا بنویسید.

## شماره هفته

جمع مطالعه

در این ستون جمع مقدار مطالعه روزانه خود را بنویسید.

# راهنمای استفاده از دفترچه

شما برای مطالعه در این هفته ساعتی را پیش‌بینی کرده‌اید. اگر به هر دلیلی از آن مقدار کم‌تر درس خوانده‌اید. اینجا به صورت عدد منفی بنویسید.

حالا هرچه مطالعه کرده‌اید را جمع بنویسید.

ثبت ساعات مطالعه

کسر از مقدار ایده‌آل:

جمع کل:

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

چهارشنبه

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

سه‌شنبه

نظر مشاور / جمع‌بندی هفته

این فضا برای یادداشت نظرات مشاور محترم شما، اولیای گرامی و یا نظرات شخصی خودتان درباره‌ی عملکردتان در این هفته در نظر گرفته شده است.

پنج‌شنبه

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

هرکس که باشی یا هر کاری که انجام دهی وقتی واقعاً از صمیم قلب چیزی را بخواهی، آنگاه این خواسته ی تو از روح جهان سرچشمه می‌گیرد و تو مأمور انجام آن بر روی زمین می‌شوی.

وقتی چیزی را بخواهی همه ی کائنات دست به دست هم می‌دهند تا تو نائل به انجام آن شوی.

یکنواختی ایام برای آدمها باعث می‌شود متوجه چیزهای خوبی که هر روز با طلوع خورشید در زندگیشان اتفاق می‌افتد، نشوند.

خداوند برای هرکس در زندگی، مسیری قرار داده است که باید آن را طی کند. کافی است نشانه‌هایی را که خداوند بر سر راهت قرار داده، بخوانی.

هرگز از رویاهایت صرف نظر نکن و به دنبال نشانه‌ها برو...

## جدول ثبت میزان مطالعه‌ی دروس

جمع ساعات هفته	پنج‌شنبه	چهارشنبه	سه‌شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	جمعه	ایام هفته	
								درس	ادبیات
									ادبیات
									عربی
									دین و زندگی
									زبان
									ساعات مطالعه‌ی فردی
									ساعات حضور در کلاس
									جمع کل ساعات مطالعه
									میزان خواب در شبانه‌روز

دروس اختصاصی

## نکات و تذکرات مهم

۱. \_\_\_\_\_ .۲ \_\_\_\_\_

۳. \_\_\_\_\_ .۴ \_\_\_\_\_

## توصیه بند انگشتی

ما زنده به آنیم که  
آرام نگیریم، موییم که  
آسودگی ما عدم ماست



آینده ساز این مملکت، امید آینده‌ی کشور، داوطلب کنکور سال ۱۴۰۱م، آقا، خانم با شما هستم! چرا خود را باور ندارید و قبول نمی‌کنید که آینده‌ی این مرز و بوم با پیشینه‌ای درخشان در دستان شماست؟!

شما باید که قرار است در سال‌های آینده جایگزین افراد باتجربه‌تر در پست‌های مختلف بشوید و برای اهداف کلان این کشور و مردم عزیزش تصمیم بگیرید. شما از الآن به بعد، مسئول سرنوشت خود و در سرنوشت دیگران تأثیرگذار هستید و باید بار این مسئولیت سنگین را حس کنید و زمان و انرژی خود را هدر ندهید.

با تلاش زیاد و متمرکز شدن بر رفع کمبودهای کشور، باید کشور را از نو بسازیم و به مردم خود خدمت کنیم. دوستان من، این حرف‌ها شعار نیستند، بلکه حقایقی هستند که باید آن‌ها را جدی بگیرید.

بهترین مدیر و برنامه‌ریز برای شما، فقط خود شما هستید. هر فردی به شرایط خود آگاه است و بهتر از دیگری می‌تواند برای خود برنامه‌ریزی کند و آینده‌ی خودش را رقم بزند.

تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی برای آینده کار آسانی نیست. این توانایی یک‌روزه به دست نمی‌آید و به تمرین و آگاهی نیاز دارد اما دست‌یافتنی و نیازمند کمی تلاش است.

دوستان من! در صورت کسب این توانایی‌ها و برنامه‌ریزی خوب برای آینده و تحمل سختی راه، مطمئن باشید که به جایگاه خوبی در رشته‌ای که در آن متمرکز شده‌اید، خواهید رسید و موفقیت را از آن خود خواهید کرد. فقط کافی است به راه خود ادامه دهید و نگذارید که موانع راه، مانع پیشرفت شما شوند. مدیر خود باشید و با رفتار خود به دیگران نیز ثابت کنید که توانایی مدیریت خود را به دست آورده‌اید.



۱۱۶

دفتر برنامه‌ریزی همواره من‌الذری کاربردی است برای مدیریت زمان و مشاوره‌ی تحصیلی گام به گام در طول سال کنکور. این کتاب حاصل تلاش چندین ساله‌ی مشاورین برجسته‌ی کنکور و انجمن‌های فکری بوده است که برای طراحی مجموعه‌های کاربردی و ارزشمند در زمینه‌ی برنامه‌ریزی و مشاوره، به دنبال ایده‌های نو و بی‌سده سازی مباحث علمی برنامه‌ریزی، در عرصه آموزش بودند.

#### در این کتاب خواهید دید:

- جدول برنامه‌ریزی هفتگی شامل جدول مسیر زمان و ثبت مطالعه درس به درس
- لیست‌های کاری روزانه و جمع بندی هفتگی با امکان ثبت نظر مشاور
- مقالات مشاوره‌ای هفتگی منسب یا نیازمندی‌های هر زمان
- نحوه‌ی برنامه‌ریزی صحیح به شیوه‌ی مورائیک و مطلق با ساعت رستنی بدن
- چگونگی اجرای مرور، خلاصه برداری، رفع اشکال آزمون‌ها با تکنیک‌های جدید
- نحوه‌ی تنظیم عیال و حفظ روحیه در طول سال کنکور
- راه‌های کاربردی افزایش تمرکز حین مطالعه و افزایش بازده توان مطالعه
- راهکارهایی برای تنظیم خواب، تغذیه، ورزش و تفریح در سال کنکور
- توصیه‌ها و برنامه‌های اختصاصی برای ایام خاص مانند تابستان، دوران عید و دوره جمع‌بندی، ایام امتحانات و روزهای قبل از کنکور
- و خلاصه هر آنچه که برای موفقیت در آزمون کنکور خود لازم دارید!



9786005799163



برای اطلاعات تکمیلی  
از طریق ارسال تصویر  
این کد به شماره



انتشارات  
مهروماه

مهرمان  
تعمیر با کیفیت و به‌سرعت

