

خدا جون! سلام! ارادت داريم! هوای ما رو داشته باش!



یه دفعه به خودمون اومدیم و دیدیم دیگه سبز خالی (!) نیستیم!  
اون قدر خورشید بهمون تابیده بود و فتوستز کرده بودیم  
که خیلی سبز شده بودیم!

## کنکورت را قورت بده

● بهروز فمی تفرشی (پیروز)



سرشناسه: فمی تفرشی، بهروز، ۱۳۴۱

عنوان و نام پدیدآور: کنکورت راقورت بده / مؤلف: بهروز فمی تفرشی

مشخصات نشر: تهران: خیلی سبز، ۱۳۸۷

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص

شابک: ۵۵۰۰ ریال: ۱۴-۲-۵۵۰۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان "کتاب سبز: کنکورت راقورت بده" نیز منتشر شده است.

یادداشت: چاپ دوم

عنوان دیگر: کتاب سبز: کنکورت راقورت بده

موضوع: دانشگاه‌ها و مدارس عالی — ایران — آزمون‌ها.

موضوع: مولفیت تحصیلی — برنامه‌ریزی.

موضوع: مطالعات و فراگیری — برنامه‌ریزی.

ردمبندی کنگره: الف ۱۳۸۷ ۸ الف ۹۲۶ / ۲۶ / ۳۲۵۴ LB

ردمبندی دیویی: ۳۷۸/۱۶۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۴۲۴۳۱

نام کتاب: کنکورت راقورت بده

ناشر: خیلی سبز

مؤلف: بهروز فمی تفرشی

حروف‌چینی و صفحه‌آرایی: آتلیه خیلی سبز

لیتوگرافی: راین

چاپ و صحافی: پارس سهند - خزائی

نوبت چاپ: اول - ۸۸

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

شابک: ۳-۱۴-۵۵۰۶-۶۰۰-۹۷۸ ISBN

تلفن مرکز پخش: ۶۶۴۶۵۱۷۷ - ۶۶۴۶۵۲۱۳

صندوق پستی: ۸۱۷۷ - ۱۴۱۵۵

Site: [www.kheiliilil.com](http://www.kheiliilil.com)

SMS : 0935 491 01 01



کلیه‌ی حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از

اثر را به صورت چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی ۲ قانون

حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

راستی تا یادم نرفته اگر در مورد این کتاب سؤال، پیشنهاد و یا انتقاری دارید خوشحال می‌شویم آن‌ها را به ما هم بگویید. 🍷



و یا از طریق سایت ما



یا از طریق



از طریق

شادی می‌آورد

این کتاب

برای قلب و مغزت

مثل الی، پیروز باش!!

#### انتخاب کن و بخون!

- ☐ از مهم‌ترین کتاب‌های این کتاب نترس. به فهرست کتاب مراجعه کن. به قلب و مغزت هم مراجعه کن. ببین نیازت چیست؟ براساس نیازت انتخاب کن و بخون. هر چند ما فکر می‌کنیم همه‌ی بچه‌ها به همه‌ی کتاب نیاز دارن.
- ☐ به زودی براساس تکنیک‌ها و فنون ارائه شده در این کتاب دفتر ثبت و ارزیابی فعالیت‌های درسی (همان‌که به اشتباه معروف شده به دفتر برنامه‌ریزی) منتشر می‌شود.

## مقدمه‌ی مؤلف

آذرماه سال ۱۳۸۴ بود؛ در جریان همکاری با ویژه‌نامه «کنکور شرق» با جناب آقای دکتر ابوذر نصری آشنا شدم. ایشان علاقه‌مند بودند که پیرامون «مشاوره» کتابی بنویسم. تردید داشتم، قصد نوشتن کتابی در این زمینه را نداشتم، بالاخره با خودم کنار آمدم و پذیرفتم. به یادداشت‌هایی که طی این بیست سال نوشته بودم، مراجعه کردم. کاغذها کهنه و رنگ باخته اما نوشته‌ها همچنان زنده و سر حال بودند. نمی‌دانم چرا آن روزها این یادداشت‌ها را می‌نوشتم و چرا آن‌ها را سال‌ها نگه داشتم، نمی‌دانستم که آن‌ها روزی کتابی خواهند شد. برای تدوین این کتاب به همه‌ی تحقیقاتی که پیرامون مسائل مقطع پیش‌دانشگاهی انجام شده بود مراجعه و نتایج بهترین مطالعات را منعکس کردم، به همه‌ی سؤالات دانش‌آموزان، که در جریان سخنرانی‌ها جمع‌آوری کرده بودم توجه کردم. به همین خاطر بدون هیچ تعارفی باید بگویم که مولفان واقعی این کتاب، دانش‌آموزانی هستند که طی این همه سال به من تجربه آموختند.

امروز همه می‌گویند: درس بخوان! دقت کن! و ... اما کمتر کسی است که به تو بگوید: چگونه بخوان، چگونه دقیق باش و ... در کتاب‌های درسی در این باره چیزی نمی‌خوانی. اکثر پدرها و مادرها هم دغدغه‌ی نان دارند و تلاش‌شان در گرفتن دبیر و کتاب و انتخاب کلاس خلاصه می‌شود. از عادت‌ها و چگونگی تغییر رفتارهای درسی تو صحبتی به میان نمی‌آید. یکی از ویژگی‌های نسل تو «خود تربیتی» است. امروز پدرها و مادرها نقش کم‌تری در رفتار تحصیلات دارند و در تنظیم آن‌ها تقریباً «تنهایی و مستقل» ولی تو را خوب می‌شناسم. برای کتابی نوشته‌ام و می‌خواهم همراهت باشم. کتابی که در دست داری حاوی ایده‌هایی است که نگرشت را به درس خواندن تغییر می‌دهد و تو را وامی‌دارد که نگاهی نو به درس خواندن داشته باشی. رفتارهایت را بشناسی و آن‌ها را کنترل و مدیریت کنی. کمک می‌کند تا خودت را باور کنی، به خودت تکیه کنی و شرایط را به گونه‌ای تغییر دهی که همه چیز را به خدمت خود درآوری.

کتاب در برگرفته‌ی تکنیک‌هایی است که دانش‌آموزان موفق از آن استفاده کرده‌اند. این فنون سال‌ها در مدارس به کار گرفته شده‌اند و امتحان خود را پس داده‌اند و از این جهت قابل اطمینان هستند. آن‌ها را بی‌هیچ درونی در اختیار شما می‌گذارم. آن‌ها را خوب بخوانید، خوب تمرین کنید تا بتوانید به خوبی از آن‌ها استفاده کنید. در کتاب این امکان فراهم شده است که خودت را در موارد گوناگون ارزیابی کنی: پرسش‌نامه‌های «عادت‌های مطالعه‌ی خود را بشناسید»، «سلامت عمومی خود را ارزیابی کنید»، «چگونه از وقت خود استفاده می‌کنی؟» و ... در این راستا هستند. در هر زمینه اطلاعات مفیدی در اختیار گذاشته شده تا درست تصمیم‌گیری و عاقلانه عمل کنی. از تهیه‌ی کتاب، انتخاب معلم، کلاس، انتخاب رشته ... تا تغذیه و خواب و استراحت.

کتاب به انبوه مسائلی که پیش روی تو خواهد بود، نگاهی همه‌جانبه دارد و زندگی یکساله‌ات را از هر جهت می‌پایند. می‌دانم شرکت در کنکور، نیازمند مقدار زیادی استحکام عاطفی - روانی است، به همین خاطر فصلی را در این رابطه نوشته‌ام. ترتیب مطالب به گونه‌ای است که شما را گام به گام تا پای کنکور همراهی می‌کند و به ضرورت‌ها و مسائل مقاطع زمانی پاسخ می‌دهد. این یکی از ویژگی‌های بارز این کتاب است.

ویژگی حاکم بر این نوشتار کاربردی بودن آن است. تمام تلاش را کردم تا حتی‌الامکان از بحث‌های انتزاعی و کلی‌گویی دوری کنم و به گونه‌ای بنویسم که بتواند کمکی برای تو باشد.

اگر انتظار داری این کتاب تو را به درس خواندن تهییج کند، سخت در اشتباهی! وظیفه‌ی ما مشاوران تهییج و تحریک شما نیست، مشاوران راهنمایی هستند که می‌توانند ظرفیت تو را به حداکثر ممکن برسانند، چیزی که شاید مستقلاً به آن دست‌نیایی. هیچان‌های کاذب زودگذرند، انتظار نداشته باش فردی با هیچان تو را وادار به کار کند، چنین امری استمرار و پایداری ندارد و کسی را به سر منزل مقصود نمی‌رساند. به همین دلیل از آوردن جملات قصار و موعظه‌های کلیشهای اجتناب کرده‌ام. همانطور که با هیچ سرودی هر قدر آتشین، انقلابی به پا نمی‌شود، با هیچ توصیه‌ای حتی «طلایی» موفقیتی فراهم نمی‌شود. این کتاب و ده‌ها مقاله‌ی آن فقط یک مشت اطلاعات و تجربه هستند که هیچ به درد تو نمی‌خورند، مگر آنکه حوصله کنی، روی آن‌ها فکر کنی و آن‌ها را تجزیه و تحلیل کنی. تازه این اولین قدم است، هیچ فایده‌ای ندارند مگر آن‌که آن‌ها را به کار بندی! نتیجه‌ی استفاده از آن‌ها بیش از همه به خودت بستگی دارد.

در کنار تکالیف درسی، برای خودت کمی تکالیف رفتاری در نظر بگیر و برای بهبود آن‌ها برنامه‌ای تنظیم کن. اگر تصور می‌کنی این کتاب فقط برای کنکوری‌هاست، اشتباه می‌کنی! این کتاب راهنمای خودیاری است برای هر زندگی تحصیلی، خواه دانش‌آموز دبیرستانی، خواه دانشجو یا داوطلب کنکور.

آنچه در دست داری، یک کتاب چند وجهی است که یکی از استفاده‌کنندگان آن می‌تواند شما، والدین، مربیان و یا مشاوران باشند. اغلب والدین نمی‌دانند چه کاری از آنان ساخته است، آن‌ها با خواندن این کتاب با مسائل تو آشنا می‌شوند، پدرها و مادرها با تو کنکور خواهند داد، آن‌ها نیاز دارند تا با وظایف خود در این دوران آشنا شوند.

در آخر می‌خواهم تشکر کنم از مساعدت‌های جناب آقای دکتر ابوذر نصری که با پشت‌گرمی‌های خود، مشوق من بودند. تشکر فراوان و بی‌اندازه از جناب دکتر کمیل نصری که قورباغه را به کتاب دعوت کردند و با ارائه نکته‌سنجی‌های ارزشمندشان از همه نظر به کتاب روح تازه‌ای دمیدند. بی‌شک این کار بدون ایشان به نتیجه نمی‌رسید. تشکر و ۱۰۰ تشکر از خانم مونا غلام که با صبر و حوصله دست نوشته‌هایم را تحمل کردند و از جناب آقای حسین رسولی بابت ویرایش و سرپرستی گروه بازخوان، از سرکار خانم فیروزه مظفری و جناب آقای کاوه فرجی بابت ارائه کاریکاتورهای جذاب و از سرکار خانم زهرا نوری بابت کمک به تکمیل اطلاعات آماری و سرکار خانم راحله معینیان به خاطر همراهی در مراحل مختلف کار و جناب آقای علی‌اکبر هدایتی و سرکار خانم امینی جهت صفحه‌آرایی نهایی و تشکر از همه دانش‌آموزان خوب دیروز و دانشجویان امروز، آقایان کسری رفالیان، حسام سکوتی، پدram فکور مطلق، خانم‌ها ریحانه علی‌نژاد، مینا رفیعی، شبنم مصطفوی‌نیا، مریم سخایی، فاطمه نصری، الهام عمادیان رضوی و همه‌ی بچه‌های خوب که وجود این کتاب مدیون همکاری و بازخوانی آن‌هاست.

بی‌صبرانه منتظر شنیدن و خواندن پیشنهادات، نظرات و انتقادات شما هستم.

شاد و سربلند باشید

پیروز، شهریور ۸۵

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۶۷  | چگونه مطالعه را شروع کنیم؟                        |
| ۶۷  | بهترین مکان مطالعه                                |
| ۶۸  | بهترین شرایط برای شروع مطالعه                     |
| ۶۹  | بهترین نور برای مطالعه                            |
| ۷۰  | بهترین حالت بدن هنگام مطالعه                      |
| ۷۰  | بهترین اوقات برای مطالعه                          |
| ۷۱  | روش‌ها و فنون مطالعه                              |
| ۷۱  | مطالعه‌ی کنکوری‌ها باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟ |
| ۷۱  | یک روش برای مطالعه‌ی دروس خواندن                  |
| ۷۳  | تفاوت فهمیدن و حفظ کردن                           |
| ۷۴  | آفت‌های مطالعه                                    |
| ۷۴  | بلندخوانی                                         |
| ۷۴  | کلمه‌خوانی                                        |
| ۷۵  | مطالعه حین راه رفتن                               |
| ۷۵  | پرخوانی                                           |
| ۷۵  | مطالعه با وسایل صوتی و تصویری                     |
| ۷۶  | برگشت به عقب                                      |
| ۷۶  | وسواس در مطالعه                                   |
| ۷۷  | مطالعه‌ی بی‌وقفه                                  |
| ۷۷  | کُندخوانی                                         |
| ۷۹  | یادداشت برداری                                    |
| ۷۹  | اهمیت یادداشت‌برداری                              |
| ۸۰  | فنون یادداشت‌برداری                               |
| ۸۳  | پرسش‌های چند گزینه‌ای                             |
| ۸۳  | ویژگی‌های تست خوب                                 |
| ۸۴  | فواید حل تست                                      |
| ۸۴  | در چه مقطعی باید تست زد؟                          |
| ۸۵  | حل تست در خانه                                    |
| ۸۵  | شرایط آغاز تست‌زنی                                |
| ۸۵  | چه موقع تست بزنیم؟                                |
| ۸۵  | با چه تست‌هایی شروع کنیم؟                         |
| ۸۶  | چه اندازه و چند مرحله تست بزنیم؟                  |
| ۸۷  | نکته‌برداری از تست‌ها                             |
| ۸۷  | دقت در تست‌زنی                                    |
| ۸۹  | روش‌های حل تست در آزمون                           |
| ۸۹  | از کدام درس شروع کنیم؟                            |
| ۸۹  | فنون تست‌زنی در آزمون                             |
| ۹۱  | چگونه دقت خود را افزایش دهیم                      |
| ۹۱  | دقت چیست؟                                         |
| ۹۲  | عوامل مؤثر بر دقت                                 |
| ۹۲  | دقت در خواندن                                     |
| ۹۲  | چرا دقیق نمی‌خوانیم؟                              |
| ۹۳  | چند تمرین برای دقیق خواندن                        |
| ۹۴  | مهارت‌های استفاده‌ی بهینه از کلاس                 |
| ۹۴  | اهمیت و مزایای کلاس                               |
| ۹۴  | توصیه‌هایی برای قبل از کلاس                       |
| ۹۵  | توصیه‌هایی برای افزایش دقت و تمرکز در کلاس        |
| ۹۶  | فنون یادداشت‌برداری در کلاس                       |
| ۹۷  | پرسش و پاسخ در کلاس                               |
| ۹۸  | فصل چهارم؛ کنکورهای آزمایشی و امتحانات            |
| ۹۹  | ضرورت شرکت در کنکورهای آزمایشی                    |
| ۱۰۰ | در کدام کنکور آزمایشی شرکت کنیم؟                  |
| ۱۰۲ | ارزیابی عملکرد داوطلبان در کنکورهای آزمایشی       |
| ۱۰۲ | رفقار داوطلبان پس از آزمون                        |
| ۱۰۳ | سه اقدام برای ارزیابی آزمون                       |
| ۱۰۳ | عدم دقت در جلسه‌ی آزمون                           |
| ۱۰۴ | کمبود وقت در جلسه‌ی آزمون                         |
| ۱۰۵ | کارنامه‌های کنکورهای آزمایشی و اهمیت آن           |
| ۱۰۵ | کاربردهای کارنامه‌ی کنکور آزمایشی                 |
| ۱۰۵ | اطلاعات ضروری برای تحلیل کارنامه                  |

|    |                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|
| ۸  | بیشگفتار                                                                 |
| ۱۱ | فصل اول؛ یک شروع خوب                                                     |
| ۱۲ | ۱۰ تصمیم کلیدی برای یک شروع خوب                                          |
| ۱۴ | استراتژی درسی خود را تعیین کنید                                          |
| ۱۴ | کنکور را هماهنگ با رشته‌ی پیش‌دانشگاهی انتخاب کنید                       |
| ۱۴ | کنکورهای آزمایشی را هماهنگ با برنامه‌ی مدرسه یا آموزشگاه خود انتخاب کنید |
| ۱۴ | وضعیت حضوری و غیرحضوری خود را تعیین کنید                                 |
| ۱۵ | بین مطالعه‌ی دروس عمومی و اختصاصی تعادل برقرار کنید                      |
| ۱۶ | بین کار تستی و تشریحی توازن برقرار کنید                                  |
| ۱۶ | ارزش رقابتی دروس را در برنامه‌ی درسی خود اعمال کنید                      |
| ۲۰ | یک شروع خوب برای تابستان                                                 |
| ۲۲ | انتخاب کلاس کنکور                                                        |
| ۲۳ | برنامه‌ریزی برای کلاس‌های کنکور                                          |
| ۲۴ | انتخاب کلاس برای غیر حضوری‌ها                                            |
| ۲۴ | کلاس‌های نکته و تست                                                      |
| ۲۴ | کلاس‌های تقویتی                                                          |
| ۲۵ | کلاس‌های جمع‌بندی                                                        |
| ۲۵ | انتخاب کلاس‌های کنکور و ثبت‌نام در آن‌ها                                 |
| ۲۷ | چگونه معلمان خود را انتخاب و ارزیابی کنیم؟                               |
| ۲۷ | معلمان حرفه‌ای کنکور چه ویژگی‌هایی دارند؟                                |
| ۲۸ | چه مواقعی به معلم نیاز داریم؟                                            |
| ۲۹ | چند توصیه برای انتخاب معلم                                               |
| ۲۹ | به معلمان خود نمره دهید                                                  |
| ۳۱ | کتاب‌های کمک درسی                                                        |
| ۳۱ | نقش کتاب‌های کمک درسی                                                    |
| ۳۱ | انواع کتاب‌های کمک آموزشی و کاربرد آن‌ها                                 |
| ۳۲ | نکات درباره‌ی انتخاب کتاب                                                |
| ۳۳ | مطالعه‌ی گروهی                                                           |
| ۳۴ | مطالعه‌ی گروهی چه مواقعی مفید است؟                                       |
| ۳۵ | چگونه گروهی بخوانیم؟                                                     |
| ۳۶ | فصل دوم؛ مدیریت زمان و برنامه‌ریزی                                       |
| ۳۷ | زمان را لمس کنیم                                                         |
| ۳۸ | چگونه از وقت خود استفاده می‌کنیم؟                                        |
| ۴۱ | کمبود وقت یا اتلاف وقت؟                                                  |
| ۴۵ | آیا برنامه‌ریزی واقعاً اهمیت دارد؟                                       |
| ۴۵ | چه کسانی از برنامه‌ریزی فرار می‌کنند؟                                    |
| ۴۶ | اهمیت برنامه‌ریزی                                                        |
| ۴۸ | چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟                                                  |
| ۴۸ | موارد برنامه‌ریزی                                                        |
| ۴۸ | قبل از هر نوع برنامه‌ریزی خود را بشناسید                                 |
| ۴۸ | تنظیم برنامه‌ی فصلی                                                      |
| ۴۹ | تنظیم برنامه‌ی ماهانه                                                    |
| ۴۹ | تنظیم برنامه‌ی هفتگی                                                     |
| ۴۹ | تکنیک اول تنظیم برنامه‌ی هفتگی                                           |
| ۵۰ | تکنیک دوم تنظیم برنامه‌ی هفتگی                                           |
| ۵۲ | کیفیت برنامه هفتگی خود را ارتقا دهیم                                     |
| ۵۲ | ارتقاء برنامه با بهره‌وری از زمان                                        |
| ۵۳ | ارتقاء برنامه با اولویت‌بندی بهتر                                        |
| ۵۴ | تنظیم برنامه‌ی روزانه                                                    |
| ۵۴ | ارتقاء برنامه با تراز کردن آن                                            |
| ۵۵ | فصل سوم؛ فنون مطالعه و درس‌خواندن                                        |
| ۵۶ | تجربیات داوطلبان ممتاز                                                   |
| ۶۱ | عادت‌های مطالعه‌ی خود را بشناسیم                                         |
| ۶۴ | سبک‌های یادگیری و نحوه‌ی به کارگیری آن‌ها                                |
| ۶۴ | انواع سبک‌های یادگیری                                                    |
| ۶۴ | چرا سبک‌های یادگیری افراد متفاوت است؟                                    |
| ۶۵ | کاربرد سبک‌های یادگیری                                                   |
| ۶۵ | بهترین سبک‌های یادگیری برای کنکور                                        |

|            |                                                             |
|------------|-------------------------------------------------------------|
| ۱۳۸        | اضطراب                                                      |
| ۱۳۸        | اضطراب چیست؟                                                |
| ۱۳۸        | علائم و عوارض اضطراب                                        |
| ۱۳۹        | عوامل اضطراب‌زا                                             |
| ۱۴۱        | چگونه از بروز اضطراب پیشگیری کنیم؟                          |
| ۱۴۲        | هنگام اضطراب چه باید کرد؟                                   |
| ۱۴۲        | دو تکنیک برای کنترل تنش بدنی                                |
| ۱۴۳        | سه تکنیک برای کنترل افکار اضطراب‌زا                         |
| <b>۱۴۴</b> | <b>فصل ششم؛ روحیه</b>                                       |
| ۱۴۵        | مثبت بودن، ضرورتی تمام عیار                                 |
| ۱۴۶        | تغییر عادت یا تغییر نگرش؟                                   |
| ۱۴۶        | چهار گام برای مثبت بودن                                     |
| ۱۴۷        | مثبت‌اندیشی نسبت به درس                                     |
| ۱۴۷        | مثبت‌اندیشی نسبت به مدرسه                                   |
| ۱۴۸        | مثبت‌اندیشی در انتخاب دوستان                                |
| ۱۴۸        | مثبت‌اندیشی نسبت به خانواده                                 |
| ۱۴۹        | چگونه تصمیم بگیریم                                          |
| ۱۴۹        | ویژگی‌های تصمیم مؤثر و روش تصمیم‌گیری                       |
| ۱۵۱        | مشکلات؛ نردبان ترقی                                         |
| ۱۵۱        | برخورد با مشکلات                                            |
| ۱۵۱        | فنون مواجهه با مشکلات و فشارها                              |
| ۱۵۳        | گذشته، آینده یا حال؟                                        |
| ۱۵۴        | درماندگی                                                    |
| ۱۵۵        | سیستی در درس خواندن                                         |
| ۱۵۵        | علل فعال نبودن                                              |
| ۱۵۵        | پنج مجزّه برای فعال شدن                                     |
| ۱۵۶        | چند اقدام فکری برای فعال شدن                                |
| ۱۵۶        | چند اقدام عملی برای فعال شدن                                |
| <b>۱۵۷</b> | <b>فصل هفتم؛ ثبت نام در کنکور و تعیین رشته دانشگاه آزاد</b> |
| ۱۵۸        | ثبت نام در کنکور سراسری                                     |
| ۱۵۹        | آشنایی با سهمیه‌ها در ثبت نام کنکور سراسری                  |
| ۱۶۰        | تفاوت انتخاب رشته‌ی «آزاد» و «سراسری»                       |
| ۱۶۰        | سهمیه‌ها در دانشگاه آزاد                                    |
| ۱۶۰        | آزمون عملی در کنکور دانشگاه آزاد                            |
| ۱۶۱        | آشنایی با چند اصطلاح ضروری                                  |
| ۱۶۱        | نمره‌ی تراز در دانشگاه آزاد                                 |
| ۱۶۲        | تقسیم‌بندی رشته‌ها در دانشگاه آزاد                          |
| ۱۶۲        | پنج گام مقدماتی برای انتخاب رشته                            |
| ۱۶۳        | پیش‌بینی تغییر تراز و شانس قبولی رشته‌ها در سال آینده       |
| ۱۶۴        | تکنیک‌های اولویت‌بندی رشته‌ها                               |
| ۱۶۵        | نکاتی پیرامون انتخاب رشته‌های پاره‌وقت                      |
| ۱۶۵        | انتخاب دانشگاه؟                                             |
| ۱۶۵        | استفاده از قوانین انتقال و میهمان در تعیین رشته             |
| ۱۶۶        | سال سوم‌ها و دانشگاه آزاد                                   |
| ۱۶۷        | نقش والدین در انتخاب رشته                                   |
| ۱۶۹        | اشتباهات رایج در انتخاب رشته                                |
| ۱۷۰        | آخرین نمره‌ی تراز پذیرفته‌شدگان دانشگاه آزاد                |
| <b>۱۸۸</b> | <b>فصل هشتم؛ مرور و نگهداری مطالب</b>                       |
| ۱۸۹        | حافظه                                                       |
| ۱۸۹        | اهمیت به خاطر سپردن                                         |
| ۱۸۹        | انواع حافظه از لحاظ مدت زمان نگهداری اطلاعات                |
| ۱۸۹        | چند راه برای افزایش حافظه                                   |
| ۱۹۰        | چند بازی برای تقویت حافظه                                   |
| ۱۹۲        | حافظه‌ی خود را ارزیابی کنید                                 |
| ۱۹۵        | فرااموشی                                                    |
| ۱۹۵        | عوامل مؤثر در فراموشی                                       |
| ۱۹۶        | مرور                                                        |
| ۱۹۶        | کاربردهای مرور                                              |

|            |                                             |
|------------|---------------------------------------------|
| ۱۰۷        | تحلیل کارنامه و ارتقای رتبه                 |
| ۱۰۷        | کسب رتبه از دروس اختصاصی یا عمومی؟          |
| ۱۰۷        | ارزیابی نمره‌ی دروس با استفاده از تراز      |
| ۱۰۸        | ارتقای رتبه با کدام درس عمومی؟              |
| ۱۰۸        | ارتقای رتبه با کسب نمرات متعادل             |
| ۱۰۸        | ارتقای رتبه با افزایش شرکت‌کنندگان در آزمون |
| ۱۰۹        | ارتقای رتبه با دشوارتر شدن آزمون            |
| ۱۰۹        | ارتقای رتبه‌ی تجربی‌ها با کدام درس اختصاصی؟ |
| ۱۰۹        | نقش زمین‌شناسی در رتبه‌ی داوطلبان تجربی     |
| ۱۱۰        | ارتقای رتبه‌ی داوطلبان علوم انسانی          |
| ۱۱۱        | ساده‌ترین راه برای ارتقای رتبه              |
| ۱۱۱        | اعتبار آزمون‌های موضوعی                     |
| ۱۱۲        | فنون شرکت در امتحانات مدرسه                 |
| ۱۱۲        | قبل از امتحان                               |
| ۱۱۳        | در جلسه‌ی امتحان                            |
| ۱۱۴        | پس از امتحان                                |
| ۱۱۴        | چند سخن خودمآبی با والدین                   |
| <b>۱۱۵</b> | <b>فصل پنجم؛ کلینیک پزشکی</b>               |
| ۱۱۶        | سلامت عمومی خود را ارزیابی کنید             |
| ۱۱۶        | پرستشنامه‌ی سلامت عمومی (GHQ)               |
| ۱۱۹        | تغذیه‌ی کنکوری‌ها                           |
| ۱۱۹        | اهمیت توجه به تغذیه                         |
| ۱۱۹        | عادت‌های غفایی                              |
| ۱۲۰        | خوراکی‌های مفید                             |
| ۱۲۰        | خوراکی‌های مضر                              |
| ۱۲۰        | صبحانه‌ی یک کنکوری                          |
| ۱۲۱        | استرس و تغذیه                               |
| ۱۲۱        | تغذیه و مطالعه در ماه مبارک رمضان           |
| ۱۲۳        | استراحت و انواع آن                          |
| ۱۲۳        | زنگ تفریح                                   |
| ۱۲۴        | استراحت روزانه                              |
| ۱۲۴        | استراحت‌های هفتگی                           |
| ۱۲۴        | استراحت‌های پایان ترم                       |
| ۱۲۴        | استراحت‌های ممنوع                           |
| ۱۲۵        | موسیقی و کنکوری‌ها                          |
| ۱۲۷        | خواب کنکوری‌ها                              |
| ۱۲۷        | اهمیت خواب                                  |
| ۱۲۷        | انواع بی‌خوابی                              |
| ۱۲۷        | الگوی مناسب خواب                            |
| ۱۲۸        | خواب خود را ارزیابی کنید                    |
| ۱۲۸        | الگوی تغذیه برای خواب خوب                   |
| ۱۲۸        | قرص‌های خواب‌آور ممنوع                      |
| ۱۲۸        | خواب مطلوب                                  |
| ۱۲۹        | کم کردن خواب به منظور مطالعه‌ی بیش‌تر ممنوع |
| ۱۲۹        | خواب نامنظم ممنوع                           |
| ۱۲۹        | پرخواهی را جدی بگیرید                       |
| ۱۳۰        | خُر خُر کردن                                |
| ۱۳۱        | خستگی                                       |
| ۱۳۱        | انواع خستگی                                 |
| ۱۳۱        | عوامل مؤثر بر خستگی                         |
| ۱۳۲        | تا چه حد باید با خستگی کنار آمد؟            |
| ۱۳۲        | فرسودگی درسی                                |
| ۱۳۳        | راه‌های جلوگیری از فرسودگی                  |
| ۱۳۴        | مشکلات رایج پزشکی در کنکوری‌ها              |
| ۱۳۴        | انواع سردرد                                 |
| ۱۳۵        | چند توصیه برای پیشگیری از سردرد             |
| ۱۳۶        | ناراحتی‌های گوارشی                          |
| ۱۳۶        | کمردرد و گردن درد                           |
| ۱۳۷        | مشکلات چشمی                                 |

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۲۳۴ | پایان جلسه                            |
| ۲۳۴ | پس از آزمون                           |
| ۲۳۵ | پس از کنکور سراسری، قبل از کنکور آزاد |
| ۲۳۵ | تخمین رتبه                            |
| ۲۳۵ | جبران یک کار فراموش شده               |
| ۲۳۵ | هنوز کار تمام نشده                    |

#### فصل دهم: تعیین رشته دانشگاه سراسری ۲۳۶

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۲۳۷ | پس از کنکور دانشگاه آزاد                           |
| ۲۳۸ | اطلاعات فنی انتخاب رشته                            |
| ۲۳۸ | رفع اشکال کارنامه                                  |
| ۲۳۸ | چه افرادی می‌توانند انتخاب رشته کنند               |
| ۲۳۹ | شیوه‌های تحصیل و دوره‌های آزمون سراسری             |
| ۲۳۹ | روزانه                                             |
| ۲۳۹ | شبانه                                              |
| ۲۳۹ | پیام نور                                           |
| ۲۴۰ | مراکز تربیت معلم                                   |
| ۲۴۰ | مؤسسات و مراکز عالی غیرانتفاعی و غیردولتی          |
| ۲۴۰ | رشته‌های تحصیلی خاص (پورسیه)                       |
| ۲۴۱ | واحدهای بین‌الملل دانشگاه‌ها                       |
| ۲۴۱ | رشته‌های تحصیلی مناطق محروم                        |
| ۲۴۲ | شیوه‌های گزینش در کنکور سراسری                     |
| ۲۴۲ | گزینش رشته‌های متمرکز                              |
| ۲۴۲ | گزینش رشته‌های نیمه‌متمرکز                         |
| ۲۴۲ | گزینش بومی و رشته‌های بومی                         |
| ۲۴۳ | سهمیه‌ها در کنکور سراسری                           |
| ۲۴۴ | شکست (توزیع) ظرفیت رشته‌های تحصیلی                 |
| ۲۴۷ | محدودیت‌های پس از قبول شدن                         |
| ۲۴۷ | انصراف از تحصیل                                    |
| ۲۴۷ | انتقال                                             |
| ۲۴۷ | تغییر رشته                                         |
| ۲۴۸ | تحصیل همزمان                                       |
| ۲۴۹ | دشواری‌ها و تردیدها در انتخاب رشته                 |
| ۲۴۹ | دشواری‌های تمین رشته                               |
| ۲۴۹ | دوراهی‌های تصمیم‌گیری                              |
| ۲۵۲ | انتخاب رشته را شروع کنید                           |
| ۲۵۲ | یک الگوریتم ساده برای انتخاب رشته                  |
| ۲۵۳ | محدودیت‌های استفاده از رتبه‌های قبول‌شدگان سال قبل |
| ۲۵۴ | ۱۵ توصیه‌ی فنی برای اولویت‌بندی بهتر رشته / محل‌ها |
| ۲۵۶ | انتخاب رشته‌ی داوطلبان هنر و زبان                  |
| ۲۵۶ | آخرین احتیاط‌ها                                    |
| ۲۵۶ | فاجعه‌ای به نام تعیین رشته‌ی کامپیوتری             |

#### پشت کنکوری‌ها

#### فصل یازدهم: نمره و کارنامه‌ی قبول‌شدگان ۲۶۰

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۲۶۱ | میانگین نمرات قبول‌شدگان کنکور سراسری              |
| ۲۶۱ | شانس قبولی خود را در دوره‌ها پیش‌بینی کنید         |
| ۲۶۲ | میانگین نمرات قبول‌شدگان بر اساس رشته / سهمیه      |
| ۲۶۳ | میانگین نمره‌ی قبولی بر اساس رشته / دانشگاه        |
| ۲۶۵ | فراوانی و میانگین نمرات پذیرفته‌شدگان کنکور سراسری |
| ۲۶۹ | کارنامه‌ها                                         |

#### پیوست‌ها ۲۸۰

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۲۸۱ | پیوست یک                                            |
| ۲۸۲ | پیوست دو                                            |
| ۲۸۳ | پیوست سه                                            |
| ۲۸۴ | پیوست چهار: جدول رتبه‌بندی، نحوه‌ی انتقال یا میهمان |
| ۲۸۵ | پیوست پنج: کارنامه شرکت کنندگان کنکور دانشگاه آزاد  |
| ۲۸۷ | پیوست شش                                            |
| ۲۹۰ | فهرست منابع                                         |

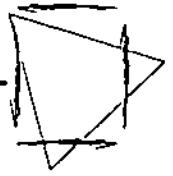
|     |                            |
|-----|----------------------------|
| ۱۹۶ | چه موقع و چگونه مرور کنیم؟ |
| ۱۹۷ | چند نکته‌ی مهم در مرور     |
| ۱۹۸ | حجم و اندازه‌ی مرور        |
| ۱۹۸ | مرور فعال                  |
| ۱۹۹ | چند روش دیگر برای مرور     |
| ۲۰۰ | مرور با جعبه‌ی لایت‌نر     |
| ۲۰۰ | فواید جعبه‌ی لایت‌نر       |
| ۲۰۰ | روش کار با جعبه‌ی لایت‌نر  |

#### فصل نهم: جمع‌بندی تا پای کنکور ۲۰۲

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۲۰۳ | نقشه‌ی درسی                                        |
| ۲۰۳ | چگونگی تنظیم نقشه‌ی درسی                           |
| ۲۰۵ | برای سومی‌ها                                       |
| ۲۰۵ | دو طرز فکر برای کسب معدل بالا                      |
| ۲۰۵ | راهبردهایی برای افزایش معدل                        |
| ۲۰۶ | مهارت‌های امتحانی را تمرین کنید                    |
| ۲۰۶ | عقب‌اندازی درسی را جبران کنید                      |
| ۲۰۶ | خوب برنامه‌ریزی کنید                               |
| ۲۰۷ | جلو زدن از رقبا                                    |
| ۲۰۷ | آینده شروع شده است                                 |
| ۲۰۸ | برنامه‌ای برای بهمن‌ماه                            |
| ۲۰۸ | الگوی پیشنهادی برای بهمن‌ماه                       |
| ۲۱۰ | برنامه‌ای برای ماه اسفند                           |
| ۲۱۰ | در اسفندماه چه باید کرد؟                           |
| ۲۱۱ | هنوز فرصت باقی است                                 |
| ۲۱۲ | تکنیک مطالعه‌ی انتخابی                             |
| ۲۱۳ | دوران جمع‌بندی                                     |
| ۲۱۳ | ضرورت و لزوم جمع‌بندی                              |
| ۲۱۴ | از چه زمانی دوره‌ی جمع‌بندی را باید شروع کرد       |
| ۲۱۴ | مراحل جمع‌بندی                                     |
| ۲۱۵ | مرحله‌ی اول جمع‌بندی                               |
| ۲۱۶ | دعای تحویل سال کنکوری‌ها!                          |
| ۲۱۷ | از تعطیلات عید چگونه استفاده کنیم                  |
| ۲۱۷ | اهمیت تعطیلات عید برای داوطلبان                    |
| ۲۱۸ | نحوه‌ی عملکرد دانش‌آموزان                          |
| ۲۱۸ | مسافرت در ایام عید                                 |
| ۲۱۸ | استراحت در عید                                     |
| ۲۱۸ | دید و بازدید عید                                   |
| ۲۱۹ | خواب بهاری                                         |
| ۲۱۹ | دلبری و یأس                                        |
| ۲۲۰ | اردهای درسی                                        |
| ۲۲۰ | کلاس‌های فوق‌العاده و رفع اشکال                    |
| ۲۲۱ | برنامه‌ای برای فروردین‌ماه                         |
| ۲۲۲ | مرحله‌ی دوم جمع‌بندی                               |
| ۲۲۲ | آمادگی برای شروع مرحله‌ی دوم                       |
| ۲۲۲ | تکنیک اشکال‌یابی                                   |
| ۲۲۳ | جمع‌بندی دروس نیم‌سال دوم                          |
| ۲۲۴ | مرحله‌ی سوم جمع‌بندی                               |
| ۲۲۵ | برنامه‌ریزی برای استفاده از وقت اضافی بین دو آزمون |
| ۲۲۵ | برنامه‌ریزی برای جبران کمبود وقت بین دو آزمون      |
| ۲۲۵ | تحلیل نتایج آزمون‌های در منزل                      |
| ۲۲۶ | مراقب احساسات و افکار تان باشید                    |

#### کنکور در خانه

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| ۲۲۷ | مرحله‌ی چهارم جمع‌بندی            |
| ۲۳۰ | چند توصیه برای هفته آخر           |
| ۲۳۱ | کمی صحبت خودمانی با والدین        |
| ۲۳۲ | چند توصیه‌ی مهم برای جلسه‌ی آزمون |
| ۲۳۲ | قبل از جلسه                       |
| ۲۳۲ | شروع جلسه                         |
| ۲۳۲ | کنترل اضطراب در شروع جلسه         |



سلام و صد سلام به این کتاب خوش آمدیدا

سلام! من بهترین شاگرد آقای پیروز هستم! خیلی هم باهاش صمیمی‌ام! وقتی فهمیدم قراره یه کتاب بنویسه، تهریش کردم که آگه نزاره من هم تو نوشتن اون کتاب سهمی داشته باشم، از پیشش می‌رم. آفه دیکه فسته شده بورم، از بس که هر جا می‌رفتم منو توی ویب خودش قایم می‌کرد! فلاحه ما هم شریف مؤلف!



راستی اینو بگم، من دلم می‌خواست که اسممو رو چلد بزارن ولی چناب ناشر قبول نکرد! به پاش عکسمو گرفتند و گذاشتن وسط چلد کتاب. برای همین منم گفتم عکسم باید از اسم آقای پیروز بالاتر باشه! بازم بد نیست! بالاخره کاپی به از هیپی! خوب حالا بگیر از کجا شروع کنیم؟ از گذشته و حال کنکور.

کنکور این‌طور نبود!

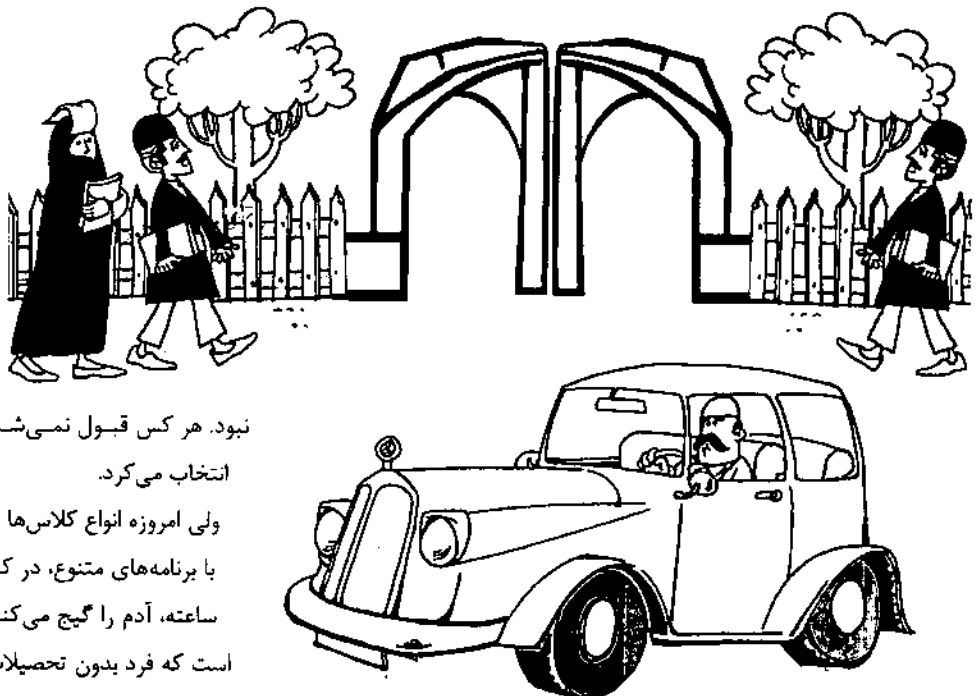
در زمان‌های نه چندان دور، در دوره‌ی پدر و مادر شما، کنکور مثل امروز نبود. دانشگاه‌ها هر کدام آزمون ورودی مخصوص به خودشان را داشتند و شما با قبول شدن در آزمون یک دانشگاه (مثلاً دانشگاه تهران) می‌توانستید در هر دانشکده‌ای از آن ثبت‌نام کنید. قبول‌شدگان به صف‌های ثبت‌نام سرک می‌کشیدند و در دانشکده‌ای که صف ثبت‌نام آن خلوت‌تر بود، ثبت‌نام می‌کردند! در آن زمان این همه داوطلب وجود نداشت، سهمیه‌ای در کار نبود و این همه کتاب و کلاس کنکور وجود نداشت. کلاس‌های کنکور به تعداد انگشتان یک دست هم نمی‌رسید. مدرسه‌ها برای کنکور این همه برنامه‌های عجیب و غریب نداشتند. معلم خصوصی‌ای در کار نبود و این همه تبلیغات برای کنکور وجود نداشت. در خانه‌ی کنکوری‌ها زندگی عادی جاری بود، هر کس کار خودش را می‌کرد و مثل امروز، کنکور زندگی عادی خانواده‌ها را مختل و فلج نمی‌کرد.

قبول نشدن در کنکور  
هم نشانی از بی‌لیاقتی  
و ناشایستگی اشخاص

نبود. هر کس قبول نمی‌شد، برای زندگی راه دیگری  
انتخاب می‌کرد.

ولی امروزه انواع کلاس‌ها و کتاب‌های رنگارنگ، مدارس  
با برنامه‌های متنوع، در کنار بمباران‌های تبلیغاتی ۲۴  
ساعته، آدم را گیج می‌کنند. شرایط به گونه‌ای شده  
است که فرد بدون تحصیلات عالی، در زندگی اجتماعی

و اقتصادی به مشکل برمی‌خورد. حساسیت، توقع و نگرانی بیش از اندازه‌ی افراد خانواده، سرمایه‌گذاری‌های خارج از توان



خانواده‌ها برای موفقیت بچه‌ها در کنکور، توجه بیش از حد اقوام، دوستان، معلمان، مدرسه و ... همه و همه باعث شده که دانش‌آموزان ۱۷ و ۱۸ ساله در مرکز این توجهات قرار بگیرند. نگرانی یک کنکوری از این که ممکن است با این همه زحمت، هزینه و اقدامات نتیجه نگیرد و نتواند به حساسیت‌ها و توجه دیگران پاسخ دهد، او را یک سال در حصار از بیم و امید قرار می‌دهد و فشاری باور نکردنی بر او وارد می‌کند. این جاست که کنکوری‌ها حق دارند، کنکور را یک امتحان ساده ندانند. برای آن‌ها کنکور غول یا سدی است که حتی عبور از آن هم برایشان تجربه‌ی تلخی محسوب می‌شود.

### کنکور غول نیست!

قبول شدن در کنکور به جز در چند رشته و دانشگاه خاص، چندان دشوار نیست؛ البته به شرط آن که فقط در حد یک امتحان باشد. آنچه کنکور را دشوارتر می‌کند، سخت‌گیری و توقع خود ماست. براساس گزارش سازمان سنجش، میانگین پایین نمرات افراد پذیرفته شده در گروه‌های آزمایشی مختلف (ریاضی و فنی، تجربی، انسانی، هنر و زبان) نشان می‌دهد، کنکور در واقع غول بزرگی نیست.

### میانگین نمرات خام دروس پذیرفته‌شدگان گروه ریاضی و فنی در سال ۸۶

| درس  | ادبیات | عربی | معارف | زبان  | ریاضی | فیزیک | شیمی  |
|------|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| نمره | ۳۱/۷۲  | ۲۸/۴ | ۳۶/۰۸ | ۲۵/۲۴ | ۱۵/۴۷ | ۱۶/۹۵ | ۲۶/۹۷ |

### میانگین نمرات خام دروس پذیرفته‌شدگان گروه علوم تجربی در سال ۸۶

| درس  | ادبیات | عربی  | معارف | زبان  | زمین‌شناسی | ریاضی | زیست‌شناسی | فیزیک | شیمی  |
|------|--------|-------|-------|-------|------------|-------|------------|-------|-------|
| نمره | ۴۶/۴۱  | ۱۸/۶۷ | ۳۶/۱۲ | ۱۹/۱۷ | ۱۲/۰۸      | ۱۱/۲۱ | ۲۶/۷۳      | ۱۳/۵۰ | ۲۴/۶۷ |

### میانگین نمرات خام دروس پذیرفته‌شدگان گروه علوم انسانی در سال ۸۶

| درس  | ادبیات | عربی  | معارف | زبان | ریاضیات | اقتصاد | ادبیات | عربی  | تاریخ و جغرافیا | جامعه‌شناسی | فلسفه و منطق | روان‌شناسی |
|------|--------|-------|-------|------|---------|--------|--------|-------|-----------------|-------------|--------------|------------|
| نمره | ۳۱/۹۱  | ۱۱/۷۷ | ۳۰/۳۷ | ۵/۳  | ۴/۴۹    | ۳۲/۳۲  | ۲۷/۴۵  | ۱۱/۳۱ | ۲۳/۳۱           | ۲۷/۲۹       | ۱۸/۲۹        | ۳۷/۹۵      |

### میانگین نمرات خام دروس پذیرفته‌شدگان گروه هنر در سال ۸۶

| درس  | ادبیات | عربی  | معارف | زبان  | درک هنر | درک ریاضی | ترسیم فنی | خلاصیت تصویری | خلاصیت نمایشی | خلاصیت موسیقی | خواص مواد |
|------|--------|-------|-------|-------|---------|-----------|-----------|---------------|---------------|---------------|-----------|
| نمره | ۳۸/۲۲  | ۱۲/۷۱ | ۳۴/۸۳ | ۱۷/۷۷ | ۳۴/۹۵   | ۸/۸۷      | ۱۶/۲۸     | ۳۹/۶۳         | ۲۷/۶۰         | ۱۱/۸۱         | ۷/۸۴      |

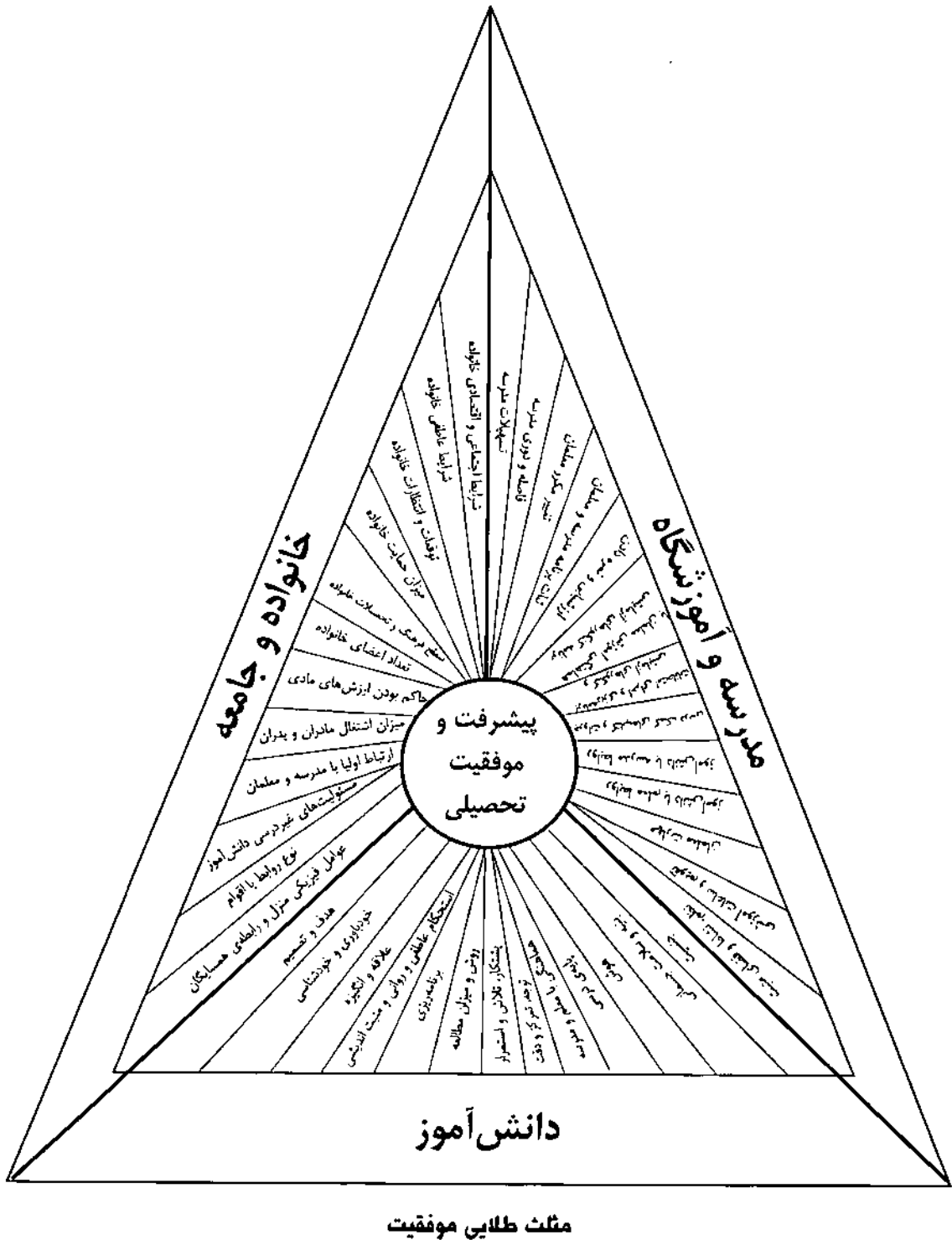
### میانگین نمرات خام دروس پذیرفته‌شدگان گروه زبان در سال ۸۶

| درس  | ادبیات | عربی | معارف | زبان | زبان تخصصی |
|------|--------|------|-------|------|------------|
| نمره | ۴۶/۲   | ۴۱/۸ | ۵۸/۰  | ۶۸/۵ | ۲۷/۱       |

به فصل ۱۱ این کتاب مراجعه کنید و آخرین رتبه‌ی پذیرفته‌شدگان رشته‌ها در مقاطع گوناگون (دکتر و کارشناسی) و دوره‌های آموزشی متفاوت (روزانه، شبانه، غیرانتفاعی، پیام نور و ...) را با دقت مطالعه و بررسی کنید تا متوجه شوید قبول شدن در کنکور واقعاً سخت نیست!

اگر همه چیز مهیا باشد ...

موفقیت در کنکور یک پروژه‌ی دسته‌جمعی است که در آن مدرسه، آموزشگاه، خانواده و دانش‌آموز هر کدام نقش ویژه‌ای دارند. اگر هر بخش نقش خود را به خوبی ایفا کند، مطمئن باشید موفقیت دانش‌آموز قطعی است. حالا به عوامل مهم هر بخش، در نمایه‌ی صفحه‌ی بعد توجه کنید:



شما برای هر قسمت ۱۳ تا مورد آوردید، از کجا می‌دونید که این‌ها برای موفقیت ما خیلی مهمند؟



در دانشگاه‌ها و پژوهشکده‌ی تعلیم و تربیت، تحقیقات زیادی روی این موارد انجام شده که برخی از این منابع در پیوست کتاب آمده است. ما براساس تجربه، موارد مهم برای کنکوری‌ها را جمع‌بندی و ارائه کرده‌ایم.

آقای پیروز اکدوم این ضلع‌ها از بقیه مهم‌تره؟



همواره دانش‌آموز نقش کلیدی دارد و سایر عوامل تا حدی تابع نقش دانش‌آموز است.