



کتابخانه ملی برای موفقیت در کنکور و امتحانات

A-PDF

Watermark



سرشناسه: شاکیان، مهدی، ۱۳۶۲.
عنوان: من میتونم (۳۱۴ کلید طلایی برای موفقیت در کنکور و امتحانات).
مشخصات نشر: مشهد: سبقت برتر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۲۵۰ ص. مصور. جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۸۱-۰۰-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیای مختصر
یادداشت: فهرست نویسی کامل اثر در نشانی:
<http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
شناسه افزوده: کلنگی خواه، مهناز، ۱۳۶۵
شماره ی کتابخانه ی ملی: ۳۸۴۶۸۱۳

نام کتاب: من میتونم
ناشر: سبقت برتر
تألیف و گردآوری: مهدی شاکیان، مهناز کلنگی خواه
ویراستار: جواد نعیمی
صفحه آرایی: سید هاشم دقیق
تصویرگر: حامد غفاریان
چاپ و صحافی: چاپ دقت
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

A-PDF

قیمت: ۱۶۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۸۱-۰۰-۲

دفتر مرکزی: مشهد - هاشمیه ۲۸
رابط عمومی: ۰۵۱-۲۸۸۸۸۸۵
سرویس پیام کوتاه: ۰۹۳۵۰۶۲۱۰۰۶

سایت: www.sebghatebartar.com



توجه: کلیه ی حقوق این کتاب برای انتشارات سبقت برتر محفوظ است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از این اثر را به صورت چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی برداشت به صورت دست نویس ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ی ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست

۱	سخن ناشر
۳	گپ خودمونی
۵	۱. مهارت افزایش قدرت تلقین
۱۳	۲. مهارت افزایش اعتماد به نفس
۲۵	۳. مهارت تعیین اهداف
۳۳	۴. مهارت برنامه ریزی درسی
۴۱	۵. مهارت اصول مطالعه‌ی صحیح
۴۹	۶. مهارت کنترل زمان
۵۲	۷. مهارت کنترل استرس و اضطراب
۶۳	۸. مهارت کسب آرامش
۶۹	۹. مهارت افزایش دقت و تمرکز
۷۹	۱۰. مهارت خلاصه‌برداری
۸۵	۱۱. مهارت تندخوانی
۹۱	۱۲. مهارت تست‌زنی
۹۹	۱۳. مهارت مرور مطالب
۱۰۵	۱۴. مهارت امتحان دادن
۱۱۵	۱۵. مهارت تغذیه و استراحت
۱۲۳	۱۶. مهارت تقویت حافظه
۱۳۳	۱۷. آیا می‌توانید به تنهایی و بی‌هیچ کمکی در کنکور قبول شوید؟
۱۳۹	۱۸. چه فعالیت‌هایی برای دوران جمع‌بندی باید انجام دهید؟
۱۴۷	۱۹. توصیه‌های هفته آخر
۱۵۵	۲۰. مهارت انتخاب رشته‌ی دانشگاهی
۱۶۱	۲۱. اطلاعات دفترچه‌ی انتخاب رشته
۱۷۷	۲۲. توضیحات مربوط به کارنامه‌ی سراسری
۱۸۱	۲۳. ارزش رقابتی درس‌ها را تا چه اندازه در برنامه‌ریزی خود به کار می‌برید؟
۱۸۷	۲۴. کارنامه و رتبه قبولی‌های رشته‌ی تجربی کنکور ۹۳
۲۰۵	۲۵. رتبه در منطقه آخرین افراد پذیرفته شده در دانشگاه‌ها گروه آزمایشی تجربی کنکور ۹۳
۲۱۵	۲۶. کارنامه و رتبه قبولی‌های رشته‌ی ریاضی فیزیک کنکور ۹۳
۲۱۹	پیوست‌ها
۲۴۵	منابع



سخن ناشر

بار الها سپاس بی کران تو را، که به ما توفیق خدمت‌گزاری به نسل جوان و آینده ساز ایران اسلامی را عطا فرمودی. امید است این اثر بتواند نقشی هرچند کوچک در خدمت به جامعه تعلیم و تربیت کشور بردارد و زمینه‌ی موفقیت دانش‌آموزان عزیز را فراهم نماید. قابل توجه است کتابی که در اختیار شما قرار دارد حاصل تجربیات آموزشی همکاران ما می‌باشد. در این کتاب که به آموزش مهارت‌های کلیدی برای موفقیت در کنکور و امتحانات اختصاص دارد، سعی بر آن شده که مطالب کتاب به شیوه‌ای ساده و درعین حال کاربردی آموزش داده شود به طوری که دانش‌آموزان عزیز بتوانند با فراگیری کامل این مطالب، خود را آماده کنکور و یا امتحانات نمایند. بنابراین از دانش‌آموزان محترم تقاضا داریم که راه کارها و تمرین‌های موجود در متن کتاب را به طور منظم انجام دهند، زیرا:

کتاب مثل خورشید است: بر فضای زندگی می‌تابد، همه جا را نورانی می‌سازد، یخ‌های نادانی را آب می‌کند، کمرختی‌ها و سستی‌ها را از میان می‌برد، به انسان شور زندگی و گرمای حیات می‌بخشد.

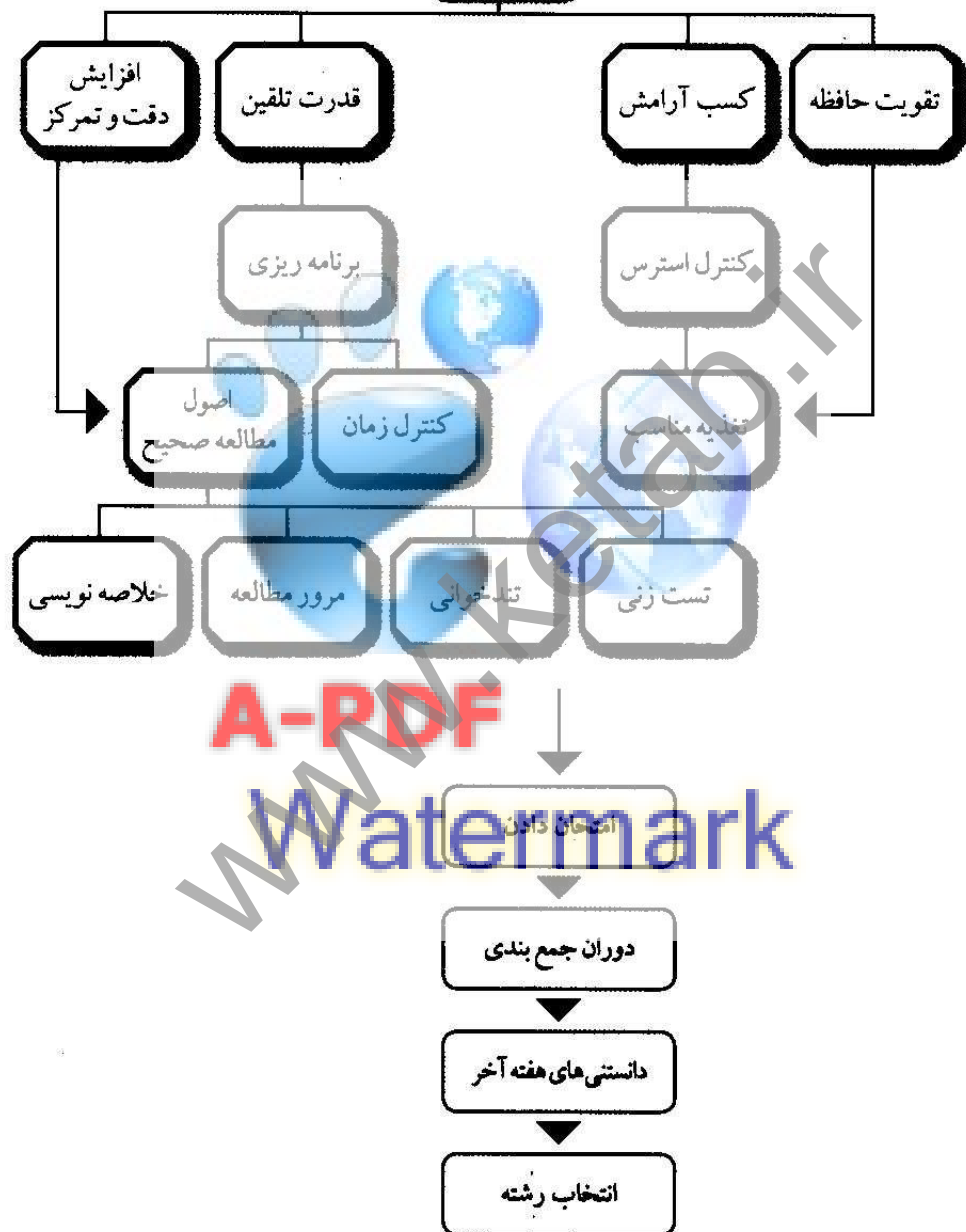
کتاب مثل ستاره است: در تاریکی هم سوسو می‌زند، از دریچه‌ی ذهن آدمی به درون می‌تابد و فضای خاکستری مغز را روشن می‌کند. کتاب خوب، راه را برای اوج و عروج و بال کشیدن و پرواز هموار می‌سازد.

کتاب مثل باران است: بر سبزه‌زار وجود می‌بارد، گرد و خاک‌ها را کنار می‌زند و گل و گیاه را طراوت و سکوی شکوفایی می‌بخشد. و در نهایت کتاب خوب، پادشاه خوب است!

با آرزوی موفقیت شما



شروع مسیر
موفقیت





کپ اول

به سلام گرم و صمیمی به همه‌ی شما دوستای خوب
پیش از این که بنویسیم وارد بحث اصلی بشیم، می‌فوییم به قاطره‌ای از دوران زیبای کودکی مون اشاره
کنیم: یادتون هست وقتی بچه بودیم بزرگ‌ترها از ما پی می‌پرسیدن؟ کمی فکر کنین!
آفرین درست حدس زدین. از ما می‌پرسیدن، کوچولو! در آینده می‌فویای چه‌کاره بشی؟ ما هم به کم فکر
می‌کردیم و با فوش‌فالی می‌گفتیم: دکتر، مهندس، قلمبان و...

اگه یادتون باشه رویاهای زیادی رو برای رسیدن به این‌ها در سر داشتیم. اما هر پی بزرگ‌تر
می‌شدیم، می‌دیدیم که چه‌قدر رویاهای شیرین کودکانه‌مون دارن از ما دور می‌شن. وقتی هم که به کنگور
رسیدیم به دفعه‌ای اون رویاها محو شدن و فقط سایه‌ی مبهمی از اونا تو ذهن‌مون باقی موند. هر
شب کابوس‌های گوناگون پای رویاهای شیرین رو تو ذهن‌مون می‌گرفت و قلب‌مون تند تند شروع به
تپیدن می‌کرد. انگار افساس پوهی به ما دست می‌داد. روزها و شب‌ها به گفته‌ی همه فقط باید درس
می‌فونردیم ... باید به موفقیت‌مون فکر می‌کردیم ... انگیزه و امید و پشت‌کار می‌داشتیم و ... وقتی به
کنگور نزدیک می‌شدیم دیکه‌هایی استرس می‌گرفتیم و تب کنگور به سراغ‌مون می‌اومد. روز کنگور هم
صدای قلب‌مون تنها صدایی بود که می‌شنیدیم. بعد کنگور هم که انگار هیپی تو ذهن‌مون نیست! فالی
فالی فالی ...

فب این حرفای فودمونی رو که زدیم خوف دل بیش‌تر کنگوری‌هاست. لازم نیست بگیم که قبول شدن
در یه رشته‌ی توپ، تو یه دانشگاه یا مال آرزوی همه‌ی بونه که دوست دارین هر طور شده بوش برسین.
اما تو این سال‌هایی که در زمینه کنگور کار کردیم، دیدیم که تو ذهن بیش‌تر شما مفهوماً سال اولی‌ها،
مجموعه‌ای از پرسش‌های مشترک هست که لازمه دربارشون بیش‌تر بدونین. مثلاً:

۱- چرا بعضی‌ها موفق می‌شن و به رویاهاشون می‌رسن، اما بعضی‌ها بعد از کنگور کاملاً احساس پوهی
می‌کنن؟ رمز موفقیت یا شکست رویاهای کودکانه چیه؟ سرنوشت، شانس، هوش و استعداد، پشت‌کار،

حمایت خانواده و یا ...

۲- قبلی‌ها عدم موفقیت تو کنگور رو به سرنوشت ربط می‌دن و می‌گن سرنوشت‌مون اینه دیکه و
هیچ کاری نمی‌شه کرد. اما همون‌طور که می‌دونیم با انجام بعضی کارها سرنوشت تغییر می‌کنه ... چه‌طوری

می‌شه موفقیت رو در کنگور، تو سرنوشت‌مون جا بدیم؟

۳- آیا مطالعه، کلاس و فوندن کتاب‌های گوناگون، برای موفقیت کافیه؟

۴- راز موفقیت به دست آوردن رتبه‌های برتر چیه؟ یعنی اونا علاوه بر مطالعه، کلاس و کتاب، چه

کزینه‌هایی رو برای موفقیت انتخاب می‌کنن؟

فب، می‌تونن جواب همه‌ی این پرسش‌ها، به همراه ۳۱۴ نکته‌ی کلیدی برای موفقیت در کنگور رو، تو
این کتاب پیدا کنی. البته پیش از این که بریم سر اصل مطلب، نکته‌هایی رو در ادامه بحث می‌آوریم تا
پیش زمینه‌ای از هدف اصلی این کتاب رو پیش روت داشته باشی.

لابد می‌دونی که آمادگی برای کنگور یک پروژه‌ی مهم گروهیه و مهارت‌های گوناگونی رو باید یاد داشته



باشی تا به نتیجه‌ی بررسی، به تازگی پژوهش‌های علمی روی کنکورهای ناشون داده که بازده مطالعه بین کنکورهای با توفه به هم ساعت مطالعاتی اونا، بسیار متفاوت. وقتی که علت این تفاوت‌ها رو بررسی کردن، به این نتیجه رسیدن که برقی از کنکورهای از فنون و مهارت‌های لازم برای مطالعه آگاهی دارن و از اونا استفاده می‌کنن. اما پیش‌تر کنکورهای، از دیگر مهارت‌های شفقی لازم مانند قدرت تلقین، اعتماد به نفس، کنترل استرس، تغذیه‌ی مناسب و ... آگاهی ندارن و یا اگر اطلاع دارن از اونا استفاده نمی‌کنن و به اهمیت معجزه‌آسای این مهارت‌ها برای موفقیت در کنکور آشنا نیستن. در حالی که، یادگیری و مطالعه هر فمند نیز مثل بسیاری از فعالیت‌ها و امور جاری نیازمند فراگیری مهارت‌های لازمه، بنابراین برای بهتر و موثرتر بودن در کنکور باید خودت رو به مهارت‌های مربوطه به آمارگی برای کنکور، مجهز کنی. زیرا مسیر آینده‌ی زندگی‌ت در این سال مشفق می‌شه. هم‌چنین باید بدونی که برای کنکور، یادگیری این مهارت‌ها بهت کمک می‌کنه تا بیش‌ترین بازده رو از اوقاتی که به مطالعه اختصاص داری به دست بگیری. این مهارت‌ها می‌تونه در کسب و نگهداری موضوعات گوناگون درسی که مطالعه می‌کنی، کمک کنه. هم‌چنین یادگیری بسیاری از این مهارت‌ها که در موفقیت تو کنکور کارسازه، می‌تونه در موفقیت‌های شغلی و اجتماعی آینده‌ت هم مفید و موثر باشه. با توفه به اهمیت یادگیری این مهارت‌ها، در این کتاب می‌تونن با روش‌های بسیار ساده، اما پر قدرت برای یادگیری این مهارت‌ها آشنا بشی. سعی کن در هر مرحله و زمانی از مطالعه برای کنکور هستی مدتی را به کمک این کتاب به تغییر عادت‌های خودت بپردازی. مطمئنیم که با تکرار و تمرین مطالب این کتاب می‌تونن به موفقیت بررسی. چرا که تقدیر و سر نوشت همه‌ی ما در اختیار خودمون. در پایان امیدواریم خواندن این کتاب بهت کمک کنه که به رشته مورد علاقه‌ات بررسی. در زندگی آدم تاثیر گذاری باشی و به همه ثابت کنی که می‌تونن آدم موفق باشی. باید بدونی که موفقیت و خوشبختی هم مژدگی در این جهان، اصولی داره و دلیل پیروزی انسان‌های موفق، فقط آشنایی با این اصول و کاربرد دقیق اوناست. به قول مارک تواین: «موفقیت یک علم است، اگر اصولش را بدانی، نتیجه‌اش را به دست می‌آوری». پس با ما همراه باش.

اکنون که این مسیر رو با به در قشنگ شروع کردی و می‌شوی پیران، رسیدن به رؤیاهات، آینده‌ای قشنگ، به رشته‌ی خوب و به دانشگاه عالی، با سرعت و تلاش پیش ببری، ما می‌فوایم به جوایبی همراهت باشیم و پابه پات بپاییم، تا تو دوست خوب، راهی رو اشتباه نبری یا آگه به وقت اشتباه رفتی چون پیش‌تر ما اوتو تجربه کردیم و این مسیر رو رفته‌ایم، راه درست رو به تو یادآوری و راهنمایی‌ات کنیم.

بیا قول بدیم با ذهنی پر از نشاط و امید، از همه‌ی سختی‌ها و ناامیدی‌های راه عبور کنیم و پیش ببریم تا به امید فرای مهربون به اون چیزی که دوست داریم، برسیم.

بیا سر آغاز کارمونو با اسم اولی شروع کنیم که بفشنده و مهربونه و نامش سر آغاز همه‌ی کارهاست و بی نامش کاری انجام نمی‌شه که آگه هم بشه، به سرانجام نمی‌رسه...

پس بیا هم بگیم: بسم الله الرحمن الرحيم