



راهکارهای غلبه بر آشفتگی های کنکور

مؤلف:

امین رحمانی

سرشناسه: رحمانی، امین
عنوان و نام پدیدآور: راهکارهای غلبه بر آشفتگی‌های کنکور
مشخصات نشر: قم: قلم اعظم، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص
۴۰۰۰۰ ریال شابک: 1-4-94338-600-978
وضعیت فهرست نویسی: فهرست‌نویسی قبلی
موضوع: کنکور--راهکارها
موضوع: کنکور--نگرانی‌ها
رده بندی کنگره: ۶۲/۵۶۵۵HF
رده بندی دیویی: ۶۵۷/۰۴۲۰۷۶
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۳۳۵۵۳



نام کتاب: راهکارهای غلبه بر آشفتگی‌های کنکور
مؤلف: امین رحمانی
ناشر: قلم اعظم
صفحه‌آرا: ۰۹۱۹۱۷۲۹۰۸۲ گرافیک ظهور
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
چاپخانه: دژ
قیمت: ۴۰۰۰ تومان
شابک: 1-4-94338-600-978

مرکز پخش: خرم‌آباد، خیابان ۶۰ متری، خیابان پاسداران، کوچه آبشار ۵،
تقاطع دوم، انتشارات قلم اعظم. تلفن: ۰۹۱۶۹۸۰۴۲۷۵ حسونند

فهرست مطالب

مقدمه ۹

فصل اول

آمادگی جسمی برای آرامش ۱۱
ورزش و نقش آن در سلامتی ۱۲
آمادگی جسمی برای یک شروع خوب ۱۴

فصل دوم

قبولی در کتکور دو جنبه دارد ۱۹
برای داشتن روحیه اعتماد به نفس لازم است ۲۰
ریشه یابی کنید ۲۰
چگونه اعتماد به نفس پیدا کنیم؟ ۲۱
خودتان دلیل شکست خودتان نباشید ۲۳
مواجهه با ترس ۲۴
ورزش ۲۵
شکست را دوباره تعریف کنید ۲۵
اعتماد به نفس، غذای روحیه ۲۶
منظم باشید ۲۷
برای رسیدن به موفقیت نیازی به ابداع نیست ۲۸

- روحیه شما نیازمند وقفه‌های جسمانی است از آن غافل نشوید..... ۲۸
- محیط خود را شاد نگه دارید..... ۲۹
- اوقات و فراغت خود را از برنامه حذف نکنید..... ۳۰
- هیچ گاه امید خود را از دست ندهید..... ۳۱

فصل سوم

- نقش تفکر:..... ۳۴
- تشکیل جریان فکر در مغز..... ۳۷
- اطلاعات یا امواج محیطی..... ۳۷
- امواج درونی..... ۳۸
- به افکار خود مسیر دهید..... ۳۹
- هوش حسابی بهتر است یا هوش هیجانی..... ۴۰
- ضریب هوش حسابی (Intelligence Quotient)..... ۴۱
- هوش هیجانی و هوش حسابی چه فرقی با هم دارند؟..... ۴۴

فصل چهارم

- مثبت اندیش باشید..... ۴۷
- افکار منفی و چگونگی مقابله با آن‌ها:..... ۴۸
- بحث‌های درونی منفی را حذف کنید..... ۵۰
- خوب به این داستان توجه کنید:..... ۵۱
- افکار مثبت و تاثیر آن بر کیفیت زندگی تان..... ۵۲
- نگرش خود را تغییر دهید..... ۵۴
- نقش احساس در افکار..... ۵۵
- آینده خود را بنویسید..... ۵۷

فصل پنجم

- اهمیت هدف گذاری ۶۰
- همواره در هدف گذاری هایتان به دو نکته توجه کنید ۶۲
- الویت بندی اهداف ۶۳
- فرمول موفقیت تضمین شده ۶۶
- مرحله اول: از روش «ده هدف» استفاده کنید ۶۶
- مرحله دوم: مهمترین هدف خود را انتخاب کنید ۶۷
- مرحله سوم: طرحی را آماده کنید ۶۸
- مرحله چهارم: ذهنتان را روی هدفتان متمرکز کنید ۶۸
- اقدام کنید ۶۹
- باز هم بازگشت از آینده ۶۹

فصل ششم

- راه‌های مقابله با مشکلات احتمالی پیش بینی نشده ۷۵
- برای رویا رویی با مشکلات چند راه در نظر بگیرید ۷۹

مقدمه

مدت زیادی بود با داوطلبانی که در شرف کنکور بودند به صحبت می‌نشستم و سعی می‌کردم آنها را از نظر روحی مورد حمایت قرار دهم، تا اینکه متوجه شدم اساس و اصول اولیه انگیزه در بین داوطلبان ضعیف است. از این رو سعی کردم تا دوباره محیط و فضای قبل از کنکور را برای خودم شبیه سازی کنم بی‌درنگ به یاد سالی افتادم که خودم کنکور داده بودم. مدت زیادی بود مشکلات قبل از کنکور را به فراموشی سپرده بودم، البته این ذات پیمودن یک مسیر است زمانی که تلاش شما نتیجه می‌دهد دیگر مهم نیست در مسیری که پیموده‌اید چه موانعی را پشت سر گذاشته‌اید و دیگر به موانع قبلی فکر نمی‌کنید.

از این رو یادم آمد که خیلی روزها از درس خواندن دل سرد می‌شدم از طرف دیگر برخی مشکلات خانوادگی مسیر مرا به تلاطم می‌کشاند، برنامه‌های غیر پیش بینی شده نیز اغلب زمان را از دستم می‌گرفت. از همه‌ی اینها گذشته بیشتر وقت‌ها روحیه‌ی خیلی بدی داشتم و کسی نبود که از نظر روحی مسیر درستی را به من نشان دهد تمام فکر و اندیشه‌ام درس خواندن بود، نه تفریح، نه بازی، نه مهمانی، در واقع خودم را در زندان درس و کنکور حبس کرده بودم. و پس از قبولی در دانشگاه متوجه شدم اگر خودم را از نظر روحی بیشتر تقویت می‌کردم بدون شک نتیجه‌ی بهتری می‌گرفتم.

هیچ‌گاه رتبه‌ی من یک رقمی نشد، من هم مانند بسیاری از داوطلبان

محیط و شرایط مناسبی نداشتیم برای همین جنس مشکلات و دغدغه‌های کنکور را می‌دانم و با آن‌ها دست و پنجه نرم کرده‌ام. در تحقیقی جامع دیگر مشکلات کنکور را بررسی کردم و در نهایت سعی شد تمام تجارب و تحقیقات را در این کتاب پیش کش شما عزیزان کنم و از آنجا که می‌دانم وقت برای داوطلبان بسیار با ارزش است سعی کردم با زبانی روان و بسیار مختصر و مفید این کتاب را جمع‌آوری کنم. امید است که توانسته باشم قدمی کوچک در آماده‌سازی روحی و روانی شما عزیزان در این مسیر سرنوشت‌ساز برداشته باشم.

امین رحمانی