



روش‌های موفقیت در تحصیل



راه اندیشه

قابل استفاده اساتید، دانشجویان، داوطلبان کنکور و اولیای دانش‌آموزان

گردآوری و تألیف: مهندس علیرضا عظیمی‌فر

سرشناسه	عظیمی فر، علیرضا، ۱۳۵۴.
عنوان و نام پدیدآور	روش‌های موفقیت در تحصیل: قابل استفاده اساتید، دانشجویان، داوطلبان کنکور و اولیای دانش‌آموزان / علیرضا عظیمی‌فر.
مشخصات نشر	تهران: راه‌اندیشه، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۵۱۲ ص.
شابک	۱۲۰۰۰۰ ر یال: 0 - 146 - 491 - 964 - 978
وضعیت فهرست‌نویسی	فیها
موضوع	دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها -- راهنمای تحصیلی
موضوع	دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها -- راهنمای مطالعه
موضوع	موفقیت تحصیلی
ردمبندی کنگره	۱۳۸۹ ع ۶ الف / ۸ / ۲۳۵۲ LB
ردمبندی بیوبی	۳۷۸/۱۹۴-۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۵۱۵۹۱

انتشارات راه‌اندیشه

هیابان آزادی - جمالزاده جنوبی - کوچه جمشید - پلاک ۷

تلفن تماس: ۶۶۴۲۱۵۴۲ دورنگار: ۶۶۹۲۴۵۱۷



راه‌اندیشه

www.raheandishe.com

e-mail: info@raheandishe.com

عنوان کتاب: روش‌های موفقیت در تحصیل
گردآوری و تألیف: مهندس علیرضا عظیمی‌فر
ناشر: انتشارات راه‌اندیشه
طراح جلد: سالومه عظیمی‌فر
ویراستار: عبدالعباس نصیبی
حروفچینی و ناظر چاپ: آنا خدایاری
صفحه‌آرایی: واحد رایانه‌ای راه‌اندیشه
نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۹
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد
لینوگرافی: کوثر
چاپ و صحافی: یاران
قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۹۱-۱۴۶-۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می‌باشد و هرگونه کپی پیگرد قانونی دارد.

دعای قبل از مطالعه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
به نام خداوند بخشاینده‌ی مهربان

اللَّهُمَّ أَفْرِئْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ
پروردگارا! خارج کن مرا از تاریکی‌های فکر

وَ أَكْرِئْنِي بِنُورِ الْقَهْمِ
و به نور فهم مرا گرامی بدار

اللَّهُمَّ اقْنِ عَالِمَنَا إِبْوَابَ رَحْمَتِكَ
پروردگارا! بر ما درهای رحمت را بگشای

وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ
و گنج‌های دانشت را بر ما بگستران

بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ
به امید رحمت تو ای مهربان‌ترین مهربانان

پندگلی از تورات به روایت حضرت علی (ع):

- ۱- ای آدمی زاده! تا سلطنت من پادار است از هیچ ستکاری بیم نکن و سلطنت من ابدی است.
- ۲- ای فرزند آدم! تا خزانه‌ی من پر است به دیگری امیدوار مباش و خزاین من پیوسته پر است.
- ۳- ای آدمی زاده! تا مرا می‌یابی با دیگری بیش از اندازه لازم انس نگیر که حروقت، مرا بنواهی به تو نزدیک و با تو مهربانم.
- ۴- ای فرزند آدم! من تو را دوست دارم، تو هم مرا دوست دار.
- ۵- ای فرزند آدم! تا از صراط‌گذری از قبر من ایمن باش.
- ۶- ای فرزند آدم! هر چیز را برای تو آفریدم و تو را برای خودم و تو چگونه از من می‌گریزی؟
- ۷- ای آدمی زاده! من تو را از خاک و پس از نظایا فریدم و در خلقت تو در غلظم، چگونه از یک کردمانی که می‌خوری و خرده آرزوی که داری دری مانم؟
- ۸- ای فرزند آدم! تخلف‌های من به همدی توست و رنق تو به همدی من، اگر در انجام تکالیف سعی کنی، من از بنده پردری خودداری نکنم.
- ۹- ای فرزند آدم! هر تو را برای خودشان می‌خواهند و من تو را برای خودت، آن‌گاه تو از من می‌گریزی؟
- ۱۰- ای آدمی زاده! به خاطر خود بر من غضب می‌کنی و به خاطر من بر خود خشم نمی‌گیری؟
- ۱۱- ای آدمی زاده! تو رزق فردا را مطالبه کن، چنان که من هم غل فردا را از تو نمی‌خواهم.
- ۱۲- ای فرزند آدم! اگر به قسمت خود راضی شوی، قلب و بدنت را آسوده می‌کنم و ستوده باشی و اگر ندراضی شوی دنیا را بر سرست منظم می‌کنم تا چون آهوی بیابان مدام به دنبالش بدوی و جز به مقدار روزی نیایی و دچار گمراهی گردی.

تقدیم به آنانی که می خواهند یاد گرفتن یادگیری را بیاموزند

و مانیاد عزیزم که امیدوارم این گونه باشد.



به نام آن که هستی، نام از او یافت

نمایم از آن راه اندیشه را

چیزدان نکوداشت این ریشه را

بین دو گونه کار و رفتار چه تفاوتی است؟
یک نوع کار و کرداری است که لذت و خوشی آن زود می‌گذرد، ولی نتایج آن زیان‌بار است و عواقب آن باقی می‌ماند. دیگری کار و رفتاری که رنج و زحمت آن زود تمام می‌شود، ولی پاداش آن برجای می‌ماند. «حضرت علی (ع)»

سخنی با جوانان روشن رای و گلشن روی ایران

دانش‌آموز ارجمند، مؤسسه‌ی انتشارات راه اندیشه، با پشتوانه‌ای گران‌بها از سه دهه تجربه در زمینه‌ی آموزشی - فرهنگی، و با کار و هم‌پاری استنادانی برجسته و گران‌مایه، کوشیده است که آموزش‌های ارزشمند و پربهره‌ی این استادان را به همه‌ی دانش‌آموزان و خوانندگان این عرصه در سراسر میهن عزیزمان هدیه کند.

آرمان نهایی و هدف غایی این مؤسسه، همواره آن بوده که با یاری‌مندی و کمک‌خواهی از آستان کبریایی، و با همت و همکاری استنادانی استخوان‌خرد کرده و نخبه، نویسندگان سخت‌کوش و زبده و همراهی دیگرانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی کتاب‌های این مجموعه، دست‌اندرکار هستند، در برآورده ساختن نیاز جامعه‌ی دانش‌آموزی و هموارسازی راه اندیشه و دانش‌پژوهی، گام‌های بلندی بردارد.

راه‌اندیشه، همواره چشم به راه گام‌هایی بوده برای همراهی، و چه بسیار گام‌هایی که هر دم از ردّ و گرد راه می‌رسیدند با یک جوال بار و بی‌پار و نگران از فردای روزگارا، و گاه تشنه و خشکیده کام با نگاهی آرام، نگاهی آرام و یل، دلی آسوده و ایمن و دستانی گرم، به آینده‌ای سبز در سبز و روشن اندیشیدند و به بهار رسیدند و امروز، راه‌اندیشه به بالیدن این جوانه‌ها در سی بهار پرتیر، از دیروز تا هنوز و همیشه بر خود می‌بالد، نماز و نیایشی را آهسته بر لب می‌راند و برای گذار سالی دیگر نیرو می‌گیرد.

هم‌چنین راه‌اندیشه سعی نموده است خدماتی متمایز و منحصر به فرد همانند پاسخ‌تشریحی و سریع به سؤالات کنکور سراسری و دانشگاه آزاد در اسرع وقت با همکاری حدود ۲۵۰ نفر از اساتید برجسته‌ی کشور و برگزاری سالانه ۱۵ مرحله آزمون آزمایشی رایگان اینترنتی و ... ارائه نماید.

از آن‌جایی که احساس می‌گردید در میان خدمات و تولیدات انتشارات کمبودهایی وجود دارد لذا پس از رایزنی با مشاوران و دانش‌آموختگان به این نتیجه رسیدیم که یکی از اصلی‌ترین عوامل موفقیت جهت قبولی در کنکور پس از لطف و عنایت خداوند بزرگ، تلاش مجدّدانه‌ی خود فرد در استفاده‌ی مناسب و اصولی مطالعه است و برای تحقق این امر از مشاور برجسته جناب آقای مهندس علیرضا عظیمی‌فر مشاور توانا، برجسته و دارنده‌ی مدال طلای مسابقات جهانی مخترعان در شاخه‌ی تکنولوژی آموزشی (ژنو ۲۰۱۰) کشور سوئیس، دعوت به عمل آمد که تقبل زحمت تألیف چنین کتابی را به دوش گیرند.

ضمن شکرگزاری خداوند سبحان امیدواریم که زحمات همکاران راه‌اندیشه به‌خصوص مؤلف محترم و هم‌چنین سعی و تلاش صادقانه‌ی شما، همراه با لطف ایزد منان باعث پیروزی و موفقیت عزیزان گردد.

انتشارات راه‌اندیشه



نمی‌دونم آیا بچه‌گی‌ها تون یادتون میاد یا نه؟

می‌دونید اون خیلی قدیم‌هارو می‌گم؟ وقتی که یک الف بچه بیش‌تر نبودید!

اون زمان‌ها که مامان هر روز قریون صدقه‌تون می‌رفت و می‌گفت: قریون دختر دکترم برم! یا اون وقتی که بابا از سر کار برمی‌گشت و می‌انداختت بالا و دوباره می‌گرفت و می‌گفت: بچه‌ی بابا مهندس ماشا الله! چشم نخوره آن‌شاءالله! ...!

یا زمان‌هایی که هر روز بین مامان بزرگ و بابا بزرگ سر دکتر، مهندس یا وزیر و وکیل شدن تو بحث بود.

من نمی‌دونم شما چقدر از اون روزهارو به یاد می‌آرید، من یادمه که هر کسی یه روز منو تو یک شغل و منصب با تحصیلات مختلف می‌دید. خودم هم، که تو رویاهام یه روز دکتر بودم، یه روز مهندس، شب‌ها هم اگر خوابم نمی‌برد می‌شدم خلبان، هر چند که گاهی هم می‌زدم تو کارهای دیگه، به عنوان مثال یادمه که جام جهانی فوتبال سال ۱۹۸۶ مکزیک (اگه اشتباه گفتم ببخشید، پیری دیگه) عشق مارادونا زده بود به سرم و هر روز تو خواب و خیالم به تمام تیم‌های دنیا چند تایی گُل می‌زدم، تازه از بین اون گُل‌ها یه چند تاییش با دست بود! خلاصه نم‌نم رنگ‌هارو به زبان انگلیسی یاد گرفتم و شدم نُقل مجالس، وقتی پایتخت کشورهای مختلف رو یاد گرفتم، در هر مهمونی همه دوره‌ام می‌کردن که بگو پایتخت فلان کشور کجاست؟

یادمه وقتی مخترع‌ها رو شناختم دیگه همه از نبوغ من می‌گفتن، یواش، یواش خودم هم داشت باورم می‌شد که نابغه‌ام تا این که یک اتفاقی افتاد که باورش برام سخت بود، این اتفاق شاید برای شما هم پیش اومده: رویارویی با غول کنکور!!

یک مرتبه با یک‌سری واژه آشنا شدم که قبلاً اصلاً نشنیده بودم:

تست، مشاوره، آزمون، برنامه‌ریزی و از همه پر تکرارتر! کنکور. تازه داشتم می‌فهمیدم که قبل از واژه‌هایی مثل دکتر و مهندس، وزیر و وکیل و... باید یک‌سری اصطلاحات دیگه رو یاد بگیرم بعضی از این واژه‌ها رو حتی دایی جان سرهنگم هم نشنیده بود! انگار که واژه مختص بچه‌های هم سن و سال من بود وقتی به سال برگزاری کنکور رسیدم فکر کردم دیگه سر پل صراط زندگیم دارم بین، بهشت و جهنم دست و پا می‌زنم!!؟

انواع کلاس‌ها و کتاب‌ها، سیستم‌های آموزشی ... خلاصه گیج‌تر از گیج شدم. سری کتاب‌های رنگین کمونی از آبی و قرمز گرفته تا سرخابی و بنفش. نوبت انتخاب آزمون بود، نمی‌دونستم در آزمون‌های خفن سقف‌دار شرکت کنم یا برم سراغ آزمونی که یکی از کانال‌های تلویزیون رو سند زده بود.

بگذریم، باید همه این کارهارو بکنی تا شاید تو رشته‌ی کاردانی فناوری بوق! قبول بشی! یادم میاد که از حرف‌های اطرافیان به این نتیجه می‌شد رسید که:

با این همه امکانات کدوم آدم عاقلی گفته که قبولی در کنکور سواد لازم داره یا این که شرط لازمش غیرت و همت شماس! بی‌خیال! عصر، عصر تکنولوژی و سرعت، یه دستگاه اومده وقتی دکمه کنترلشو فشار میدی می‌پرنت فضا، ده سال بعد خودتو می‌بینی که شدی جراح، استاد دانشگاه... چه می‌دونم هر چی که بخوای!

از اولش هم خیلی‌ها بی‌خودی و بی‌جهت خودشونو گذاشتن سر کار و رفتن دنبال علم و شاید هم خالی بستن که چه شب‌ها و روزها درس می‌خوندن و دود چراغ می‌خوردن و...

پس می‌توان گفت که عوامل موفقیت در کنکور عبارتند از:

۱- رفتن سر کلاس غول‌های آموزشی پلنگ

۲- مجموع کتاب‌های جفنگ

۳- سیستم آموزشی رنگ به رنگ

۴- برنامه‌ریزی به روش ملنگ

۵- شرکت در آزمون‌های داوطلبان هم سنگ

۶- پرداخت پول به میزان خفنگ

هر کی هم حرف از صداقت و غیره می‌زنه کلاهبرداره، قبولی در کنکور هیچ ربطی به همت و غیرت و تلاش و توکل و استفاده از راه کارهای آدمای مجرب نداره! بگذریم...

با همه این حرف‌ها اون موقع‌ها یه سؤال تو ذهنم بود که هرگز جواب اونو نمی‌فهمیدم، با این همه امکانات چطور هنوز عده‌ی زیادی از بچه‌ها در رشته‌های مورد نظر قبول نمی‌شن؟ هنوزم قبولی در رشته‌های مطلوب جامعه دردسرهای مخصوص به خود را داره! ولی شنیدم به لطف انواع دانشگاه‌های... قبولی در برخی از رشته‌ها همچون آبیاری گیاهان دریایی، سبزی خردکنی و ارزن پاک کنی دیگه مثل خوردن یک لیوان آب شده...

مهم‌تر از اون این که به هر کدوم از این آموزشگاه‌ها که سر زدم چند تایی شاگرد اول داشت که می‌شد از تعداد اون‌ها نتیجه گرفت که تعداد شاگرد اول‌ها در هر سال یه چند هزار تایی می‌شه یا هر شاگرد اول در چندین آموزشگاه علمی درس خونده، از همه قشنگ‌تر اسامی برخی از اساتید بود که با یه حساب سرانگشتی می‌شه فهمید یا اساتید از خودشون کپی گرفتند یا آموزشگاه‌ها چاخان می‌گن، مگه می‌شه یه استاد هم زمان در صد تا آموزشگاه باشه و...

مخصوصاً آقا غوله (این اسم مستعاره یکی از اساتید و خفن‌های کنکوره به ما ربطی نداره اشکال از اسمشه) که می‌تونن به روش خاصش همه درس‌هارو صد بزنی و با رتبه عالی منفجر کنی وای دیگه نمی‌دونم چی بگم... دیگه خسته شدم، فکر می‌کنم دیگه وقتشه چند

کلمه جدی‌تر بگم (هرچند که من در زمان تحصیلم چندان جدی نبودم شاید به همین دلیل نتونستم در دانشگاه بهتری قبول بشم) خلاصه ما دانش‌آموزان تنبل همواره به جای درس خوندن دنبال یک قرص معجزه‌آسا می‌گشتیم (فکر می‌کنم زمان ما، اسمش حبّ کنکور بوده الآن نمی‌دونم چی می‌گید؟) هرچند، هرگز نیافتم چنین اکسیری را!! اما تصمیم گرفتم تجربه‌ی خودم را از این جستجو در اختیار شما قرار بدم.

در اولین قدم هم تصمیم گرفتم تمام کارهایی که خودم انجام دادم را به دیگران یاد بدهم تا انجام ندهند. چون هرچه انجام می‌دادم نتیجه‌اش شکست بود. باز دوباره یادم رفت که می‌خواستم چند کلمه‌ای هم جدی صحبت کنم.

ببینید! می‌خواهیم با هم سفری کنیم. سفری یک ساله. می‌پرسید کجا؟

بله باید بدانیم که کجا می‌ریم، با چه وسیله‌ای، به دنبال چه چیزی و... چطوری باید بریم؟ (مثل این که راستی، راستی جدی شدم، پس بهتر از این جا به بعدشو رسمی‌تر بگم):

در سالی که برای کنکور آماده می‌شوید در واقع در حال سفر هستید پس باید مقصد را بشناسید، بدانید که به کجا می‌روید، چگونه می‌روید و با چه وسیله‌ای و...

فرض کنید قرار است سال آینده در یک مسابقه‌ی بزرگ شرکت کنید که سرنوشت شما در آن رقم می‌خورد. آیا در آغاز سعی نمی‌کنید که از حریف خود اطلاعاتی داشته باشید؟ اتفاقاً این بار حریف شما یک غول است (هم‌چون شیرک غول سبز مهربان) که بر حسب تصادف اگر بدانی چگونه با آن برخورد کنی. حتماً از پس آن بر می‌آیی. اما متأسفانه ما قبل از هرگونه شناختی از کنکور شروع به مبارزه با آن می‌کنیم که این از رایج‌ترین اشتباهات داوطلبان کنکور است. اگر شما نیز کنکور را شناسید شانس موفقیت‌تان کم رنگ‌تر خواهد شد و موانع ناشناخته در سر راه‌تان پررنگ‌تر خواهند گردید. بسیاری اخباری که از عظمت کنکور خبر می‌دهند مانند:

- مسابقه‌ای با تعداد قریب به یک و نیم میلیون نفر شرکت کننده

- آمار قبولی اندک در کنار آمار زیاد شرکت کننده‌گان

- طراحی سؤالات کنکور از حدود ۳۰ کتاب درسی مقطع دبیرستان

- فرصت کم پاسخ‌گویی به تعداد زیادی سؤال در روز آزمون

- اضطراب و استرس ناشی از فضای حاکم بر کنکور

...

شاید شما نیز از این قبیل سخنان را زیاد شنیده باشید اما بدتر از این، شایعاتی است که گاهی افراد ناآگاه بدون تعمد و یا شاید افرادی آگاه، با اهدافی... به گوش داوطلب کنکور می‌رسانند.

- راستی شنیده‌ای کنکور حذف شد؟

- می‌توان در کنکور بدون حل، پاسخ تست‌ها را به دست آورد.

- می‌دانی امسال قرار است کنکور دو مرحله‌ای شود؟

- برخی از طراحان کنکور امسال جزو مدرستین آموزشگاه ما هستند.

...

جملات دسته‌ی دوم که وحشتناک‌تر از دسته‌ی اول، مسافر کنکور را تهدید می‌کنند، شایعاتی بیش نیستند، که افتادن در دام آن‌ها بسیار خطرناک است. برای داوطلب کنکور پرداختن به حاشیه و راه‌هایی مثل به دست آوردن سؤالات کنکور قبل از آزمون فقط سبب دوری آن‌ها از مسیر اصلی کنکور می‌شود. شما می‌توانید هر هفته فقط با پرداخت ۱۰۰ تومان آخرین اطلاعات و تغییرات و منابع کنکور را در نشریه پیک سنجش که به حق یک نشریه بی‌طرف و اطلاع‌رسان است تهیه کنید (منبع "بیش‌تر بدانیم" این کتاب همین نشریه است.) و تمام توان خود را صرف غلبه بر غول کنکور که اتفاقاً برای کسانی که آن را می‌شناسند بسیار هم ممکن است، بنمایید و علاوه بر این که چقدر بخوانید به چگونه خواندن نیز توجه کنید و تمام نیروهای درونی‌تان را برای رسیدن به این هدف در اختیار بگیرید. پس نگارش این کتاب را با این خواست آغاز می‌کنم که به یاری خدا بتواند در این مسیر روشن‌گر راه شما باشد.

در ادامه سپاس ویژه خود را نثار این عزیزان می‌نمایم:

۱- سرکار خاتم دکتر آجرلو، نایب رئیس کمیون آموزش مجلس شورای اسلامی.

۲- جناب آقای پروفیسور قدوسی استاد دانشگاه، محقق نمونه‌ی کشور و پدر علم فرسایش ایران.

۳- جناب آقای دکتر خانی جزئی، عضو هیئت علمی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.

۴- جناب آقای مهندس ایرج حسابی رئیس بنیاد زنده یاد پرفیسور حسابی.

۵- جناب آقای دکتر رستگار، مرد علمی جهان اسلام و رئیس قدراسیون مخترعین ایران.

۶- جناب آقای مهندس علیرضا عربشاهی مؤلف و مدرّس برجسته کشور.

این یاران با شکیبایی و حوصله‌ای که ویژگی اساتید برجسته ایران است، اثر این حقیر را مطالعه فرموده‌اند و یا با شرکت در سمینارهای اینجانب در سراسر کشور هر جا که صلاح دانسته‌اند از راهنمایی‌های بزرگوارانه دریغ ننموده‌اند، هم‌چنین تشکر می‌کنم از مهندس فرشاد قدوسی که احساس می‌کنم هم‌چون برادر همواره در کنار من است.

و در نهایت سپاس‌گزارم از تمام شاگردانم در همه‌ی شهرهای کشور پهناورمان که روزی با طرح سؤالات و روزی دیگر با پیگیری و با تشویق‌های شان سبب تألیف این اثر گردیدند پس تقدیم به تمام بچه‌های باصفای:

تهران - کرج - تبریز - اصفهان - شیراز - رشت - کرمانشاه - اراک - همدان - شهرکرد - اهواز - ماهشهر - آبادان - بوشهر - قم - قزوین - شهر ری - شهریار - شهر قدس - بجنورد - هشتگرد - گرمسار - تاکستان

در پایان، می‌دانم که این کتاب نیز مانند تمامی نوشته‌های دیگر خالی از ایراد و کاستی نیست، اگر حُسنی در آن یافتید حق آن برای نویسندگانی که نوشته‌هایشان تأثیری بر این کتاب داشته و نام تمام این عزیزان در منابع نیز ذکر گردیده محفوظ است و من همواره قدرشناس آن‌ها هستم. و اگر کاستی می‌بینید به پای چهل بنده بگذارید.

اما به هر صورت نوشته‌های این کتاب من را چشم به راه نظرهای سازنده‌ی شما نگه می‌دارد که می‌توانید از طریق آدرس الکترونیکی AliReza.Azimifar @Yahoo.com برایم ارسال فرمایید.

علیرضا عظیمی‌فر

هجدهم - تیرماه - هزارویسصد و هشتاد و نه

فصل اول: مهندسی برنامه

۷۷	جدول ارزشی دروس	۱۵	مقدمه فصل اول
۷۹	دروس دیرآموز	۲۵	نتوانستن یا نخواستن
۷۹	دروس زودآموز	۳۰	چرا بعضی داوطلبان برنامه‌ریزی خود را پیاده‌سازی نمی‌کنند؟
۸۱	پنجره خالی	۳۴	در برنامه‌ریزی خود چقدر درس بخوانیم تا قبول شویم؟
۸۳	جدول پیش‌بینی هفتگی	۳۵	مدیریت زمان
۸۴	برنامه پیشنهادی	۳۹	روش‌های مدیریت زمان
۸۵	دفتر رفع اشکال	۴۴	در برنامه‌ریزی خود چند ساعت و چگونه بخوانیم؟
۸۷	مرحله دوم - دست به کار شوید (عملیات)	۴۵	در برنامه‌ریزی خود روزانه چند ساعت بخوانیم؟
۸۸	اصل پارتو	۴۷	بهترین ساعت مطالعه
۹۰	مرحله سوم - نتایج کارهای خود را بررسی کنید (کنترل)	۴۹	اصول برنامه‌ریزی
۹۱	در ارزیابی کمی چه مواردی باید در نظر گرفته شود	۵۴	صفحه هدف
۹۳	زمان‌های گم‌شده	۵۹	انواع روش‌های برنامه‌ریزی
۹۴	میزان فعالیت کاری (راندمان) هفتگی را چگونه محاسبه می‌کنند؟	۶۲	برنامه‌ریزی چهار مرحله‌ای
۹۶	جدول ارزیابی کمی	۶۲	ویژگی‌های برنامه‌ریزی چهار مرحله‌ای
۹۷	ارزیابی کیفی از چه نظر اهمیت دارد؟	۶۷	مراحل برنامه‌ریزی چهار مرحله‌ای
۹۷	قوت، ضعف، بی‌دقتی	۶۷	مرحله اول - بدانید چه می‌خواهید (هدف‌گذاری)
۱۰۰	جدول ارزیابی کیفی	۶۷	گام اول - ماکرو برنامه
۱۰۱	نیمرخ روانی	۶۸	نگاه کلی
۱۰۳	مرحله چهارم - اقدام اصلاحی کنید (اصلاح برنامه)	۶۸	جهش اول
۱۰۴	راه رسیدن به برنامه‌ی ایده‌آل چیست؟	۷۰	جهش دوم
۱۰۶	دفتر برنامه‌ریزی	۷۱	جهش سوم
۱۰۷	برای آزمون‌های آزمایشی حتماً برنامه‌ریزی داشته باشید	۷۲	جهش چهارم

فصل دوم: مهندسی مطالعه

۱۱۳	مقدمه فصل دوم	۷۴	تابلوی پیشرفت
۱۱۴	یادگیری فعال	۷۶	گام دوم - میکرو برنامه
۱۱۵	مطالعه برتر	۷۶	فعالیت‌های فوق برنامه
۱۱۶	اصول اولیه قبل از مطالعه	۷۷	تخصیص ساعات

۲۱۴	تمرین‌های عملی تندخوانی	۱۲۰	مکان مطالعه
		۱۲۱	زمان مطالعه
	<i>استراتژی مطالعه دروس عمومی</i>	۱۲۳	واحد مطالعه
۲۲۷	ادبیات	۱۲۵	یادداشت‌برداری
۲۳۳	عربی	۱۲۸	خلاصه‌نویسی
۲۳۹	دین و زندگی	۱۵۰	ماژیک مکرر
۲۴۶	زبان	۱۵۲	روش شروع از صفر
۲۵۴	بودجه‌بندی دروس عمومی	۱۵۳	روش تصویرسازی (تجسم خلاق)
۲۵۷	جداول میانگین و فراوانی نمرات خام	۱۵۵	اصل برگشت پذیری در تست زنی
		۱۵۶	روش یادگیری لغات
	<i>استراتژی مطالعه دروس تخصصی رشته علوم انسانی</i>	۱۵۶	روش هفت تیک
۲۷۱	ریاضیات	۱۵۸	مطالعه مشارکتی
۲۷۵	اقتصاد	۱۵۹	روش‌های نوین مطالعه
۲۷۶	فلسفه و منطق	۱۶۰	روش مطالعه PQRS
۲۷۸	تاریخ و جغرافی	۱۶۲	روش مطالعه PQ6R
۲۷۹	علوم اجتماعی	۱۷۱	چرا باید در برنامه ریزی خود عامل مرور را در نظر بگیریم؟
۲۸۰	روانشناسی	۱۷۷	روش مرور
۲۸۲	بودجه‌بندی	۱۷۷	روش نادرست چندبار خواندن کتاب
۲۹۱	جداول میانگین و فراوانی نمرات خام	۱۷۸	خلاصه سیستم PQ6R
۲۹۴	نمره‌های کسب شده توسط برخی از رتبه‌های زیر ۱۰۰	۱۷۹	۱۰۰ نکته مهم برای داشتن مطالعه‌ای موفق
		۱۸۵	آسیب‌شناسی مطالعه
	<i>استراتژی مطالعه دروس تخصصی رشته علوم ریاضی - فیزیک و علوم تجربی</i>	۱۹۱	عوامل مؤثر بر تمرکز
۲۹۵	شیمی	۱۹۵	آیا مطالعه کردن دروس خستگی آفرین است؟
۳۰۵	فیزیک	۱۹۵	چگونه با عوامل خستگی مبارزه کنیم؟
۳۰۹	زیست‌شناسی	۱۹۵	علل خستگی و خواب‌آلودگی
۳۱۶	ریاضیات رشته ریاضی	۱۹۶	راه‌های عملی رفع خستگی
۳۲۳	ریاضیات رشته تجربی	۱۹۸	چگونه دروس را مطالعه کنیم تا مطالب آموخته شده ماندگارتر شوند؟
۳۲۸	بودجه‌بندی درس‌های اختصاصی گروه علوم ریاضی	۱۹۸	مطالعه، کی، کجا، چقدر، چرا
۳۳۰	بودجه‌بندی درس‌های اختصاصی گروه علوم تجربی	۱۹۹	روش‌های گوناگون یادگیری کدامند؟
۳۳۲	جداول میانگین و فراوانی نمرات خام	۲۰۰	عوامل مؤثر در مطالعه
۳۳۸	نمره‌های کسب شده توسط برخی از رتبه‌های زیر ۱۰۰ گروه علوم تجربی	۲۰۳	تندخوانی
۳۳۹	نمره‌های کسب شده توسط برخی از رتبه‌های زیر ۱۰۰ گروه علوم ریاضی	۲۰۷	عاداتی که موجب کندخوانی ما می‌شوند
۳۴۰	میانگین نمرات قبول شدگان گروه علوم ریاضی و علوم تجربی	۲۱۱	تمرین‌های عملی حوزه‌ی دید

در جلسه‌ی آزمون تمرکز ذهنی خود را تا پایان کار تداوم ببخشیم و	
اضطراب را دور نگاه داریم؟	۳۸۸
چگونه آزمون را تا پایان با شادابی و موفقیت ادامه دهیم؟	۳۸۸
مدیریت جلسه آزمون	۳۸۹
چگونه به تست‌ها پاسخ دهیم؟	۳۸۹
طراحی پاسخ	۳۹۰
سختی یا راحتی سؤالات کنکور سبب نگرانی یا خوشحالی می‌شود؟	۳۹۲
روزهای قبل از کنکور چه کنیم؟	۳۹۲
نکات بهداشتی و تغذیه در روزهای قبل از کنکور	۳۹۳
روز قبل از کنکور	۳۹۴
تدارکات و آماده‌سازی یک روز قبل از کنکور	۳۹۴
روز کنکور	۳۹۵

فصل چهارم: انتخاب برتر

مقدمه فصل چهارم	۴۰۱
والدین بخوانند	۴۰۳
داوطلبان بخوانند	۴۰۵
آموزش و پرورش	۴۰۸

آموزش عالی

انتخاب چیست؟ و آن را چگونه تعریف کرده‌اند؟	۴۱۲
اصطلاحات رایج در دانشگاه سراسری	۴۱۴

دانشگاه سراسری

گروه آزمایشی	۴۱۴
مواد امتحانی	۴۱۴
آزمون عمومی	۴۱۵
آزمون اختصاصی	۴۱۵
جداول گروه‌های آزمایشی، مواد امتحانی و ضرایب هر یک از دروس	۴۱۶
فهرست منابع سؤالات آزمون سراسری	۴۱۸
فهرست حذفیات منابع سؤالات آزمون سراسری	۴۲۰

درک عمومی هنر	۳۴۲
درک عمومی ریاضی و فیزیک	۳۴۳
ترسیم فنی	۳۴۴
خلاقیت تصویری	۳۴۵
خلاقیت نمایشی	۳۴۶
خلاقیت موسیقی	۳۴۷
خواص مواد	۳۴۸
طراحی	۳۴۹
بودجه‌بندی	۳۵۰
گروه‌بندی رشته‌های هنر در کنکور سراسری	۳۵۲
گروه آزمایش هنر، مواد امتحانی، ضرایب، دانشگاه آزاد اسلامی	۳۵۳
رشته متمرکز و نیمه‌متمرکز	۳۵۴
جداول میانگین و فراوانی نمرات خام	۳۵۵

فصل سوم: برخورد با آزمون

مقدمه فصل سوم	۳۵۹
چگونه شانس موفقیت خود را در کنکور افزایش دهیم؟	۳۶۰
رمز موفقیت، آشنایی با آزمون چهارگزینه‌ای است	۳۶۰
مفهوم تست چیست؟	۳۶۰
نمره خام (درصدگیری) را چگونه محاسبه کنیم؟	۳۶۱
در گزینش نهایی کدام مورد مهم‌تر است؟ نمره‌ی درصد یا نمره‌ی تراز؟	۳۶۱
نمره کل و رتبه	۳۶۴
در پاسخگویی به تست‌های کنکور، چگونه از قانون احتمال استفاده کنیم؟	۳۶۴
نست‌زنی با دو خودکار	۳۶۶
۲۱ تکنیک برای بهینه‌سازی فرآیند پاسخگویی	۳۶۷
اصول چیدن دام در آزمون‌های تستی	۳۷۴
ترس از آزمون	۳۸۵
آثار ترس از امتحان را چگونه شناسایی کنیم؟	۳۸۶
بیش از آزمون برای کاهش یا برطرف نمودن ترس از آزمون چه باید کرد؟	۳۸۶
چگونه در جلسه‌ی آزمون آرامش و تسلط خود را حفظ نماییم؟	۳۸۶

۴۵۴ رشته/شهر انتخابی اولک (اصلی)	اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره سؤالات آزمون تخصصی
۴۵۴ رشته/شهر انتخابی دوم به بعد	گروه آزمایشی هنر ۴۲۱
۴۵۴ رشته/شهر انتخابی دانشگاه	اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره منابع درس فرهنگ و
۴۵۴ انتخاب رشته/شهرهای مربوط به نظام آموزشی پاره وقت	معارف اقلیت‌های دینی ۴۲۲
۴۵۴ نمره‌ی حدّ نصاب قبولی	روش پذیرش دانشجو در دانشگاه سراسری ۴۲۳
۴۵۵ دانشجوی بومی	متمرکز ۴۲۳
۴۵۵ دروس امتحانی و ضرایب آن‌ها	نیمه‌متمرکز ۴۲۳
۴۵۵ روش گزینش علمی	رشته‌های خاص (بورسیه) ۴۲۴
۴۵۶ روش انتخاب رشته/شهر	انواع دوره‌های آزمون سراسری ۴۲۵
۴۵۷ گروه‌ها، مجموعه‌ها، زیر مجموعه‌ها، رشته‌ها، دروس انتخابی و ضرایب آن‌ها	جدول ظرفیت پذیرش رشته‌های تحصیلی گروه‌های آزمایشی در دوره‌های مختلف ... ۴۲۹
	تقسیم‌بندی دانشگاه‌های کشور بر مبنای گزینش بومی ۴۳۰
	تقسیم‌بندی رشته‌ها براساس بومی بودن ۴۳۱
	انتخاب رشته دانشگاه سراسری
۴۵۹ یک انتخاب یک زندگی	انتخاب رشته‌ی کامپیوتری و احتمال شانس قبولی ۴۳۲
۴۶۱ تکنیک‌های برتر انتخاب رشته دانشگاه آزاد اسلامی	انتخاب رشته، اولویت‌ها و خطای آن‌ها ۴۳۴
۴۶۱ تفاوت گزینش دانشگاه آزاد و سراسری	آشنایی با مبنا و اصول انتخاب رشته‌ی پویا ۴۳۵
۴۶۲ انتخاب رشته دوم به بعد	مراحل عملی انتخاب رشته‌ی پویا ۴۳۶
۴۶۲ مجموعه و زیرمجموعه	۵۵ کلید طلایی برای انتخاب رشته ۴۴۳
۴۶۳ حدّ نصاب قبولی (کفی) چیست؟	جدول انتخاب رشته پویا ۴۴۶
۴۶۴ رشته‌های پاره وقت را جدی بگیرید!	
۴۶۵ انتخاب هوشمندانه	
۴۶۵ تراز چیست؟	
۴۶۶ اهمیت دروس عمومی	
۴۶۶ آیا در هنگام انتخاب رشته به تعداد شرکت کنندگان و ظرفیت رشته توجه کنیم؟	اصطلاحات رایج دفترچه ثبت نام دانشگاه آزاد اسلامی ۴۵۱
۴۶۷ محاسبه تراز احتمالی	آزمون سراسری دانشگاه ۴۵۱
۴۷۲ ماتریس عملی انتخاب رشته هوشمندانه	نظام آموزشی دانشگاه ۴۵۱
۴۷۳ تراز «پیشنهادی-احتمالی» برای انتخاب رشته در دانشگاه آزاد اسلامی	نظام آموزشی تمام وقت ۴۵۲
۴۷۵ آخرین توصیه‌ها برای انتخاب رشته هوشمندانه دانشگاه آزاد اسلامی	نظام آموزشی پاره وقت ۴۵۲
۴۸۲ پیوست‌ها	گروه ۴۵۲
۵۰۷ منابع و مآخذ	مجموعه ۴۵۳
	زیرمجموعه ۴۵۳
	واحد دانشگاهی ۴۵۳
	رشته ۴۵۳
	رشته/شهر ۴۵۳
	رشته/شهر، انتخابی ۴۵۳