سبک زندگی کنکوری

محمد وکیلی

www.estedadtahsili.ir

آذر ۱۳۹۳

مسابقه کنکور

- هر روز صبح در افریقا وقتی خورشید طلوع می کند، یک غزال شروع به دویدن می کند و می داند که سرعتش باید از یک شیر بیشتر باشد تا کشته نشود.
- هر روز صبح در افریقا وقتی خورشید طلوع می کند، یک شیرشروع به دویدن می کند و می داند که سرعتش باید از یک غزال بیشتر باشد تا از گرسنگی نمیرد.

«مهم نیست غزال هستی یا شیر

- با طلوع باید زندگی را آغاز کنی»

معرفی مدرس کارگاه

- فارغ التحصیل دانشگاه صنعتی شریف در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد
- دانشجوی دکتری دانشگاه علامه طباطبایی
- بیش از ۱۰ سال تدریس در دوره های آمادگی آزمون کارشناسی ارشد و دکتری
- تدریس در دوره های حرفه ای مدیران سازمانها
- تالیف یا ترجمه بیش از ۱۰ اثر
- مشاور سازمانها در امور برنامه ریزی و مدیریتی
- برنده لوح زرین جشنواره ملی کارفرینی

به سر رود خروشان حیات
آب این رود به سرچشمه نمی گردد باز

«بهتر آن است که غفلت نکنیم از آغاز»

تلاش بدون برنامه ریزی و
برنامه ریزی بدون کنترل
محکوم به شکست است.

قانون اول: برنامه ریزی ذهنی

- کجا قراره قبول شی؟
- چه رتبه ای لازم داری؟
- چه درصدهایی لازم داری؟
- برای این قبولی، چه قدر باید درس بخونی، چه منابعی و...؟

هر روز دقایقی به مرور انگیزه خود و موفقیتهایی که تاکنون کسب کرده-اید اختصاص دهید. ذهن خود را پر کنید از تصورات مثبت.

درخت جادویی

- مسافری خسته که از راهی دور می آمد ، به درختی رسید و تصمیم گرفت که در سایه آن قدری استراحت کند غافل از این که آن درخت جادویی بود ، درختی که می توانست آن چه که بر دلش می گذرد برآورده سازد. وقتی مسافر روی زمین سخت نشست با خودش فکر کرد که چه خوب می شد اگر تخت خواب نرمی در آن جا بود و او می توانست قدری روی آن بیارامد. فوراً تختی که آرزویش را کرده بود در کنارش پدیدار شد.

مرد با تعجب روی تخت دراز کشید و با خودش گفت کاش یک جوان این جا بود و پاهای رنجور و آسیب دیده مرا مالش می داد. ناگهان جوانی ظاهر شد و آن چه که می خواست به بهترین نحو برایش انجام داد. مسافر با خود گفت : چقدر گرسنه هستم. کاش غذای لذیذی داشتم.

- سپس میزی مملو از غذاهای رنگارنگ و دلپذیر در برابرش آشکار شد. پس مرد با خوشحالی خورد و نوشید. بعد از طعام ، کمی سرش گیج رفت و پلک هایش به خاطر خستگی و غذایی که خورده بود سنگین شدند. خودش را روی آن تخت رها کرد و در حالی که به اتفاق های شگفت انگیز آن روز عجیب فکر می کرد با خودش گفت : قدری می خوابم. ولی اگر یک ببر گرسنه از این جا بگذرد چه؟ و ناگهان ببری ظاهر شد و او را درید.
- هر یک از ما در درون خود درختی جادویی داریم که منتظر سفارش هایی از جانب ماست. ولی باید حواسمان باشد ، چون این درخت افکار منفی ، ترس ها ، و نگرانی ها را نیز تحقق می بخشد. و ممکن است که با ازدیاد و هجوم این نوع افکار ، زخمی و خدشه دار شده و حتی از بین برود. این روش عملکرد ترس ها و نگرانی هاست.
- مراقب آن چه که به آن می اندیشید باشید

قورباغه در نوک برج

- روزی از روزها گروهی از قورباغه‌های کوچیک تصمیم گرفتند که با هم مسابقه دو بدهند. هدف مسابقه رسیدن به نوک یک برج خیلی بلند بود. جمعیت زیادی برای دیدن مسابقه و تشویق قورباغه ها جمع شده بودند و مسابقه شروع شد. راستش، کسی توی جمعیت باور نداشت که قورباغه های به این کوچیکی بتوانند به نوک برج برسند. شما می‌تونستید جمله هایی مثل اینها را بشنوید: «اوه، عجب کار مشکلی!!»، «اونها هیچ وقت به نوک برج نمی رسند.» یا «هیچ شانسی برای موفقیتشون نیست. برج خیلی بلنده!»
- قورباغه‌های کوچیک یکی یکی شروع به افتادن کردند، بجز بعضی که هنوز با حرارت داشتند بالا و بالاتر می‌رفتند. جمعیت هنوز ادامه می‌داد: «خیلی مشکله! هیچ کس موفق نمی شه!» و تعداد بیشتری از قورباغه‌ها خسته می‌شدند و از ادامه دادن منصرف. ولی فقط یکی به رفتن ادامه داد؛ بالا، بالا و باز هم بالاتر. این یکی نمی‌خواست منصرف بشه! بالاخره بقیه از بالا رفتن منصرف شدند به جز اون قورباغه کوچولو که بعد از تلاش زیاد تنها قورباغه‌ای بود که به نوک رسید! بقیه قورباغه‌ها مشتاقانه می‌خواستند بدانند او چگونه این کار رو انجام داده؟
- اونا ازش پرسیدند که چطور قدرت رسیدن به نوک برج و موفق شدن رو پیدا کرده؟ و مشخص شد که برنده مسابقه کر بوده!

قانون دوم: تحلیل موقعیت (ماتریس SWOT)

قانون سوم: تمرکز

- در طول این چند ماه هر عاملی که تمرکز شما را کاهش می‌دهد کنار بگذارید. به هیچ عنوان نگذارید ذهن تان مشغول موضوعات حاشیه‌ای شود. با خود بگویید بعد از آزمون فرصت کافی دارم تا به آن موضوع فکر کنم.

- دعای مطالعه: اللهم اخرجنی من ظلمات الوهم و اکرمنی به نورالفهم وافتح علینا ابواب رحمتک وانشر علینا خزائن رحمتک

داستان تمرکز

- کمانگیر پیر و عاقلی در مرغزاری در حال آموزش تیراندازی به دو جنگجوی جوان بود. در آن سوی مرغزار نشانه ی کوچکی که از درختی آویزان شده بود به چشم می خورد. جنگجوی اولی تیری را از ترکش بیرون می کشد. آن را در کمانش می گذارد و نشانه می رود.

کماندار پیر از او می خواهد آنچه را می بیند شرح دهد.

می گوید: «آسمان را می بینم. ابرها را. درختان را. شاخه های درختان و هدف را.» کمانگیر پیر می گوید: «کمانت را بگذار زمین تو آماده نیستی.»

جنگجوی دومی پا پیش می گذارد .کمانگیر پیر می گوید: «آنچه را می بینی شرح بده.»

جنگجو می گوید: «فقط هدف را می بینم.»

پیرمرد فرمان می دهد: «پس تیرت را بینداز. تیر بر نشان می نشیند.»

پیرمرد می گوید: «عالی بود. موقعی که تنها هدف را می بینید نشانه گیریتان درست خواهد بود و تیرتان بر طبق میلتان به پرواز در خواهد آمد.»

تمرکز افکار بر روی هدف به سادگی حاصل نمیشود.اما مهارتی است که کسب آن امکانپذیر است و ارزش آن در زندگی همچون تیراندازی بسیار زیاد است.

- بر اهداف خود متمرکز شوید.

قانون چهارم: خود را مدیریت کنید.

- دسته بندی داوطلبان

۱. عوامل موثر در قبولی:
۲. برنامه‌ریزی دقیق
۳. منابع مناسب
۴. مطالعه کافی
۵. کیفیت مطالعه
۶. انگیزش
۷. خلاقیت

قانون پنجم: اعتماد به نفس

- بهترین مشاور، خودتون هستید.
- عدم تکیه بیش از حد به ابزار (آموزشگاه، مشاور، و...)
- عدم اطمینان مطلق به مشاوران و ...
- به روش خودتون برنامه ریزی کنید و موفق شوید.

قانون ششم : خلاقیت

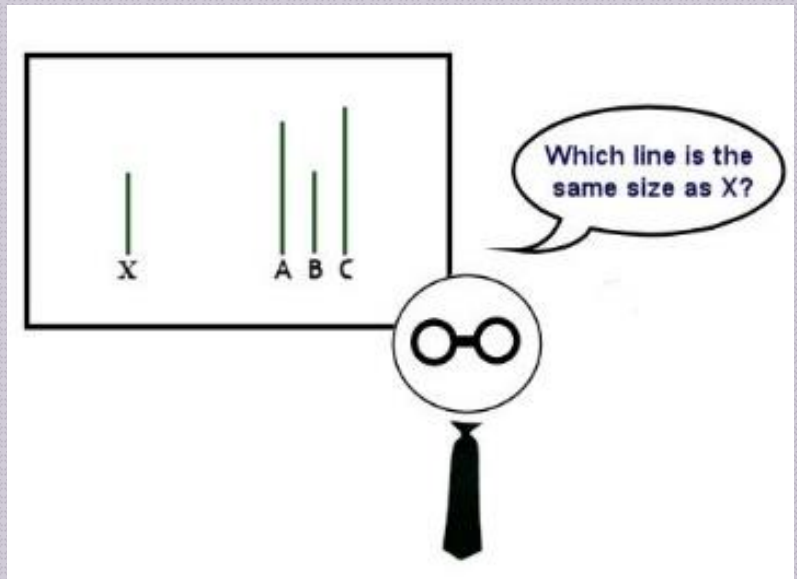
- به دنبال راه‌های ابتکاری باشید.
- رابطه قانون پارکینسون با خلاقیت
- چند مثال خلاقیت:

۱. حفظ لغات

۲. دفتر ویژه

قانون هفتم: تاثیر گروه دوستان

- برخلاف موج شنا کردن، ویژگی رهبران اثربخش
- پیدا کردن شخص محرک و رقیب
- مطالعه گروهی در برخی دروس
- فرار از افراد منفعل و منفی باف



قانون هشتم: بهره وری شخصی و مدیریت زمان

ریشه های ضعف بهره وری و مدیریت زمان

۱. نداشتن چشم انداز
۲. نداشتن برنامه
۳. کمال گرایی
۴. ترس از موفقیت (فقدان اعتماد به نفس)
۵. ترس از شکست
۶. خاطرات منفی گذشته
۷. مهارت کم

قانون نهم: مدیریت زمان

۱. اولویت دادن به کارهای اصلی، قورت دادن قورباغه‌ها (اصل پارتو)
۲. برای فعالیتهای متفرقه، زمان آزادی را در نظر بگیرید و همه کارهایی که زمان درس خواندن، تمرکز شما را به هم می‌زند، به این زمان انتقال دهید. کارهای مشابه را در یک زمان انجام دهید.
۳. برای کارهای مهم فواصل زمانی بی‌وقفه معین کنید. جایی خود را پنهان کنید تا بتوانید بی‌وقفه به کار بپردازید.
۴. اگر نتوانستید، جدول زمان بندی خود را حفظ کنید، اولویتها را بررسی کنید.
۵. موقع درس خواندن، تلفن همراه، تلویزیون و سایر عوامل بر همزننده تمرکز را حذف کنید.
۶. موقع درس خواندن، برگه ای داشته باشید، تا هر آنچه ذهن شما را درگیر می‌کند یادداشت کنید تا در زمان آزاد به آنها رسیدگی کنید.

تکنیکهای مدیریت زمان

۷. زمانبندی منعطف داشته باشید. درصدی از وقت خود را برای رخدادهای پیش بینی نشده در نظر بگیرید.
۸. از افراد بخواهید فقط در زمان آزادتان، با شما تماس بگیرند و...
۹. مکان درس خواندن خود را تمیز نگه دارید. این مکان را برای خود جذاب کنید.
۱۰. کارها را یکی یکی انجام دهید. همزمان به چند کار نپردازید.
۱۱. فشرده کردن کارها:
- در صورت امکان به جای مراجعه حضوری، از تماس تلفنی، آژانس، پیک و... استفاده کنید.
- کارها را تفویض کنید.
- تعاملات اجتماعی را به حداقل برسانید.

۱۱. کارهای متفرقه را حتی‌الامکان تا بعد از کنکور به تعویق بیندازید.
۱۲. در پایان هر روز، میزان وقت هدر رفته و عوامل آن را مکتوب کنید.
۳۱. تشویق و تنبیه (ایجاد انگیزه)
۴۱. استفاده حداکثری از زمانهای مرده

تکنیکهای مدیریت زمان

۵۱. ایستگاه صلواتی
۶۱. خطای ادراکی خوشبینی، تخمین غیر واقعی زمان
۷۱. فرصت های جبران
۸۱. قانون جمع بندی

برنامه ریزی کنکور کارشناسی ارشد و دکتری

به سر رود خروشان حیات
آب این رود به سرچشمه نمی گردد باز

«بهتر آن است که غفلت نکنیم از آغاز»

تلاش بدون برنامه ریزی و برنامه ریزی بدون کنترل محکوم به شکست است.

اصل اول: کل نگری

۱. کجا قبول شوم؟ با چه رتبه ای؟
۲. ایجاد، حفظ و ارتقاء انگیزه
۳. منابع
۴. روش مطالعه هر درس
۵. محل مطالعه
۶. زمان مطالعه
۷. ترتیب و توالی مطالعه
۸. پیش بینی عدم اجرا

اصل دوم: عملیاتی کردن برنامه

- ویژگیهای یک برنامه عملیاتی دقیق:
- برنامه هفته به هفته از الان داشته باشید.
- دفتر مخصوص برنامه ریزی داشته باشید.
- سیستم کنترل و به روز رسانی داشته باشید (برنامه ریزی غلتان)
- برنامه، همراه دوم شما تا کنکور
- تا آزمون ارتشی زندگی کنید.

۹ گام برنامه ریزی آزمون

۱- تدوین بیانیه چشم انداز و تعهدات:

کجا می خواهی قبول شوی؟

برای رسیدن به این هدف، چه تعهداتی را می پذیری؟

تذکر مهم: اولین کارتون این باشه که دفترچه پارسال رو بذارید جلوتون و فکر کنید در جلسه آزمون شرکت کرده‌اید.
توجه به روند تغییرات آزمون

گام دوم برنامه ریزی آزمون

۲- زمان موجود را تا آزمون را مطابق جدول زیر به سه فاز تقسیم کنید.

مرحله	برنامه	زمان بندی
فاز اول	مطالعه تفصیلی منابع و شرکت در کلاسهای آمادگی	
فاز دوم	تست زدن و مرور نکات کلیدی	
فاز سوم	مرور نهائی و حفظ نکات کلیدی	

گام سوم برنامه ریزی آزمون

۳- تعیین منابع مطالعه هر درس

- ضرورت اولویت بندی:
- توجه به بودجه بندی انواع سوالات
- تخمین بزنید مطالعه هر یک از منابع اولویت‌بندی شده به چه میزان زمان احتیاج دارد.
- **۴ویژگی اصلی یک منبع خوب**

۱. **به روز باشه (نه اینکه فقط سوالات سال آخر رو داشته باشه)**
۲. **مولف، مدرس با تجربه باشه.**
۳. **نوع کاربرد آن معلوم باشه: کتاب یادگیری، کتاب تسلط**
۴. **اطمینان از درستی پاسخ سوالات و نیز قابل فهم بودن آن**

اصول مهم در زمان برنامه ریزی

- **قانون واقع نگری**

تجربه نشان داده همواره کارها بیش از آنچه پیش‌بینی می‌کنیم طول می‌کشد و لذا لازم است این وضعیت را از الان پیش‌بینی کنید. بدین منظور سعی کنید، فاز اول را زودتر از موعد تمام کنید. فراموش نکنید وقت بسیار سریعتر از آنچه تصور می‌کنید می‌گذرد.

- **قانون پارتو در کنکور**

طبق قانون ۸۰-۲۰ فاز اول حدود ۸۰٪ وقت می‌گیرد اما ۲۰٪ نتیجه قطعی دارد در حالیکه فاز دوم و سوم ۲۰٪ وقت می‌گیرد اما ۸۰٪ نتیجه می‌دهد. پس طوری برنامه‌ریزی کنید که مطمئن باشید فرصت کافی برای جمع‌بندی خواهید داشت. بسیاری از داوطلبان در زمان آزمون می‌گویند: " اگر فقط ۲ هفته بیشتر فرصت داشتم، خیلی بهتر نتیجه می‌گرفتم" . این دوستان واقعاً حق دارند. چون در حالیکه پی‌ریزی خوبی انجام داده‌اند، اما ساختمانشان هیچ نمایی ندارد.

- **قانون پارکینسون**

گام ۴ و ۵ برنامه ریزی آزمون

۴- تعیین الگوی برنامه هفتگی

محاسبه کنید در طول هفته چقدر وقت مفید برای مطالعه دروس دارید (به جز زمانی که در کلاسها شرکت می‌کنید). در این صورت کل وقت موجود خود را در هر فاز می‌توانید برآورد کنید.

حال می توانید مشخص کنید که تا پایان فاز ۳ چه منابعی را می توانید مطالعه کنید.

۵- ایجاد تعادل بین زمان لازم و زمان موجود

در صورتی که احساس می‌کنید آنقدر وقتتان محدود است که حتی مطالعه منابع اصلی هم غیر ممکن است، لازم است با حذف برخی فعالیتهای روزمره، وقت آزاد خود را افزایش دهید و یا برای حدود چند ماه باقی‌مانده تا کنکور، خواب خود را به حداقل ممکن برسانید و یا ...

الگوی برنامه هفتگی

روز هفته	نوع فعالیت				
شنبه					
یکشنبه					
دوشنبه					
سه شنبه					
چهارشنبه					
پنج شنبه					
جمعه					

گام ۶و ۷ برنامه ریزی آزمون

۶- اکنون می توانید برای هر هفته برنامه مطالعاتی تنظیم کنید. برنامه هفتگی بر اساس تعداد ساعتی که باید در طول هفته برای مطالعه هر درس اختصاص دهید و نیز تعداد صفحاتی که باید از هر یک از منابع در طول هفته مطالعه کرد شکل می گیرد. لذا تا این مرحله شما می‌دانید که در پایان هر هفته چقدر از برنامه تان پیش خواهد رفت.

۷- با توجه به اینکه در گام قبل مشخص شد که در هر هفته چه منابعی را باید مطالعه کنیم یا چقدر زمان برای مطالعه هر درس باید اختصاص دهیم، اکنون می توان برنامه هر هفته را به برنامه روزانه تبدیل کرد. بر این اساس می توانید مشخص کنید در هر یک از روزهای هفته قرار است چه منابعی را به چه میزان مطالعه کنید. برای تنظیم برنامه هفتگی می توانید از جدولی که در ادامه آمده است استفاده کنید.

گام ۸ برنامه ریزی آزمون

اصل دو قلوها

برنامه‌ریزی هر چقدر قوی انجام شود تا زمانی که به طور منظم کنترل نشود، موثر نخواهد بود. لذا لازم است در طول هفته حدود یک ساعت زمان را به کنترل پیشرفت برنامه‌ها و به روز نمودن آنها اختصاص دهید. مطمئن باشید این یک ساعت بیش از ۱۰ ساعت شما را جلو می‌اندازد. بدین منظور می‌توانید از جداول نمونه که در صفحات بعد آمده، استفاده کنید.

۸- کنترل، قل دوم برنامه ریزی

باید در پایان هر هفته، بلکه در پایان هر روز نتایج پیشرفت را ثبت کرده و آن را با برنامه مقایسه کرد. باید در طول هفته وقتی جهت جبران عقب‌افتادگی از برنامه در نظر گرفت. در صورتی که بین نتایج و برنامه از قبل تنظیم شده، تفاوت چشمگیری دیده شود، لازم است که برنامه بازنگری و به روزرسانی شود. برای کنترل برنامه هفتگی و روزانه نیز می‌توانید از جدول صفحه بعد استفاده کنید.

گام ۹ برنامه ریزی آزمون

- ۹- در جدول شماره ۲ میزان مطالعه هفتگی هر یک از دروس و کل مطالعه را ثبت کنید و روند تغییرات آن را در یک نمودار بررسی کنید. فراموش نکنید که در برنامه‌ریزی، نمودار، شکل و رنگ خیلی گویاتر از عدد هستند. سعی کنید میزان مطالعه هفتگی شما روند صعودی و یا پایداری داشته باشد.

جدول برنامه هفتگی

روزهای هفته					
شنبه					
یکشنبه					
دوشنبه					
سه شنبه					
چهارشنبه					
پنج شنبه					
جمعه					
مجموع					

نمونه عملی جدول برنامه هفتگی

روزهای هفته	مدیریت	دانش مسایل	GMAT	زبان	فارسی	کل مطالعه روز
شنبه	۲		۲,۵		۱,۵	۶
	۲		۲		۲	۶
یکشنبه		۰		۳		۳
		۳		۳		۶
دوشنبه	۲		۳		۳	۸
	۲		۲		۲	۶
سه شنبه		۲		۳		۵
		۳		۳		۶
چهارشنبه	۰		۲,۵		۲	۴,۵
	۲		۲		۲	۶
پنج شنبه		۲		۲		۴
		۳		۳		۹
جمعه			۳			۳
			۲			۲
مجموع	۴	۴	۱۱	۸	۶,۵	۳۳,۵
	۶	۹	۸	۹	۶	۳۸

اصول اجرای برنامه

اصل کفش آهنی

Between saying and doing there is always a pair of shoes.

فردی نقل می کند که در دوران کودکی ، یک پیله کرم ابریشم را بر روی درختی می یابد ، درست هنگامی که پروانه خود را برای خروج از پیله آماده می سازد . اندکی منتظر می ماند ، اما سرانجام چون خروج پروانه طول می کشد تصمیم می گیرد این فرآیند را شتاب بخشد . با حرارت دهان خود آغاز به گرم نمودن پیله می کند ، تا این که پروانه خروج خود را آغاز می کند . اما بال هایش هنوز بسته اند و اندکی بعد می میرد .

اصول اجرای برنامه

- **درگیر با برنامه:** نشانه برنامه خوب اینه که فرد، درگیر برنامه اش، میشه. یعنی مرتب چک می کنه اوضاع چطوره، دوست داره پیشرفت برنامه اش رو چک کنه، مراقبه چیزی از قلم نیفته. خلاصه با برنامه اش ارتباط مستمر پیدا می کنه.
- **اجتناب از فرار**
- **قانون اوج:**

طوری برنامه ریزی کنید تا در روز آزمون در اوج آمادگی باشید.

- **قانون انعطاف پذیری:**

ملاک خوب بودن یک برنامه، اجرای ۳۰٪ آن است. در این صورت باید، در پایان هر هفته، آن را به روز رسانی کنیم تا این درصد سیر صعودی داشته باشد.

ترمزها

- خستگی
- استرس مخرب
- ناامیدی
- کمال گرایی (عدم واقع نگری)
- ضعف مدیریت زمان

جدول کنترل برنامه هفتگی و روند مطالعه

شماره هفته	تاریخ هفته						کل مطالعه هفته
اول							
دوم							
سوم							
چهارم							
پنجم							
ششم							

جمع بندی

- با برنامه پیش برید. برنامه بدون کنترل بی معنی است.
- نگاه سیستمی داشته باشید.
- از مسیر لذت ببرید نه فقط از کنکور
- فاصله روانی ایجاد کنید.
- کنکور: بهترین فرصت برای یک تحول سازنده در زندگی

اصول موفقیت در مسیر علمی و زندگی

- داشتن چشم انداز روشن و جذاب
- تمرکز بر دایره نفوذ به جای دایره نگرانی ها
- تکنیک فاصله روانی
- تقویت مهارتهای کاربردی
- تقویت مهارتهای فکری
- اصل پارتو
- حلقه هوشمندی
- الگوی کلی شایستگی ها
- توجه به اهمیت نزدیکان
- اهمیت خودشناسی