

به نام خدا

روش های برنامه ریزی و مطالعه دروس عمومی و اختصاصی علوم انسانی

مؤلفان :

یوسف رازقی پور

سعید مرادی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه: رازقی پور، یوسف، ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآورگان: روش های برنامه ریزی و مطالعه دروس عمومی و اختصاصی علوم انسانی / مولفان: یوسف رازقی پور، سعید مرادی
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری: ۱۴۵ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۵۲۶-۵
شناسه افزوده: مرادی، سعید، ۱۳۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: روش های مطالعه دروس عمومی و اختصاصی - علوم انسانی
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
رده بندی دیویی: ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۳۲۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: روش های برنامه ریزی و مطالعه دروس عمومی و اختصاصی علوم انسانی

مولفان: یوسف رازقی پور - سعید مرادی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵

چاپ: زیر جلد

قیمت: ۲۴۵۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۵۲۶-۵

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



chaponashr.ir



iran.journals.ir



فهرست

مقدمه	۵
فصل اول	۷
ابزار های اساسی موفقیت	۷
برنامه ریزی درسی چیست؟	۷
چگونه منبع مطالعاتی خوب انتخاب کنیم؟	۱۰
ویژگی های اصلی یک کتاب کمک آموزشی خوب	۱۱
چگونگی یک استاد خوب انتخاب کنیم؟	۱۱
فصل دوم	۱۳
سبک زندگی	۱۳
مفهوم سبک زندگی:	۱۳
فصل سوم	۱۹
روش مطالعه کتابهای درسی (تشریحی و تستی)	۱۹
مقدمه	۱۹
تکنیک اختصاصی مطالعه دین و زندگی	۴۵
دفتر خطای دینی	۴۶
دروس تخصصی رشته علوم انسانی	۴۷

۵۸.....	روش مطالعه تشریحی ادبیات رشته انسانی
۶۳.....	مفاهیم اصلی
۶۵.....	ریشه و ساخت واژه چیست؟
۶۹.....	روش مطالعه تشریحی فلسفه و منطق
۷۹.....	روش مطالعه تشریحی جامعه‌شناسی
۸۹.....	نکته طلایی تستی جامعه‌شناسی
۸۹.....	روش مطالعه تشریحی روان‌شناسی
۹۴.....	روش مطالعه تستی روان‌شناسی
۹۹.....	روش مطالعه تشریحی تاریخ
۱۲۲.....	روش مطالعه تشریحی اقتصاد
۱۳۴.....	روش مطالعه تشریحی ریاضی و آمار انسانی
۱۳۹.....	روش مطالعه تستی ریاضی و آمار انسانی
۱۴۴.....	نکته طلایی تستی ریاضی
۱۴۴.....	جمله طلایی تستی ریاضی
۱۴۵.....	فرمول نهایی تستی ریاضی

مقدمه

سالانه دانش آموزان زیادی برای رسیدن به رشته ی دلخواه شان در کنکور شرکت می کنند اما با وجود تعداد بالای شرکت کنندگان فقط تعداد محدودی از دانش آموزان هستند که می توانند از سد کنکور عبور کنند و نتیجه دلخواه را کسب کنند. بنابراین صرفا در مسیر قرار گرفتن نمی تواند شما را به رشته دلخواهتان بفرستد، پس نیاز است ملاک های مهم موفقیت را بدانید و از مسیر درستی که سال های پیش رتبه برتر ها گذشته اند، عبور کنید

موفقیت در مسیر کنکور مثل عبور با قایق از جزیره ای به جزیره دیگر است. برای عبور کامل شما نیاز دارید قایقی سالم داشته باشید به همین دلیل این قایق سالم باید دارای سه جز اصلی باشد .

۱. سکان قایق که باعث جهت یابی در دریا می شود.
 ۲. موتور قایق که باعث جلو رفتن قایق در دریا می شود.
 ۳. بدنه قایق که همه اجزا و سر نشینان قایق روی آن قرار می گیرد .
- اگر بخواهیم از مدل قایق برای کنکور مثال بزنیم.
- در کنکور هم باید شما مثل قایق، سکان داشته باشید. سکان وظیفه جهت یابی داشت و جهت شما را در کنکور اهداف و آرزوهای شما تعریف می کنند. داشتن هدف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت به شما جهت می دهد تا سردرگم نباشید و بدانید در هر پله از مسیر موفقیت چه وظیفه ای دارید.

عامل بعدی در مدل قایق، موتور قایق بود (سیستم پیش راننده قایق رو به جلو) در فرایند کنکور، شما باید سیستمی داشته باشید که شما را رو به جلو حرکت دهد این سیستم می تواند انتخاب منبع مناسب آموزشی انتخاب آزمون خوب و انتخاب کلاس و فیلم آموزشی باشد که ابزار مفیدی برای حرکت رو به جلو تعریف می شوند.

پس از این مراحل حالا نوبت چک کردن بدنه قایق است بدنه قایق باید سالم و به دور از هر گونه سوراخ باشد تا قایق غرق نشود. در ایام کنکور سبک زندگی دانش آموز، حکم بدنه قایق را دارد

اگر چه شما منابع آموزشی خوب، اساتید برند، آزمون خوب و هدف کاملی را آماده کرده باشید اگر شما سبک زندگی نا مناسبی داشته باشید، نتیجه ای جز شکست برایتان رقم نخواهد خورد لذا لازم است که همه جنبه های موفقیت را باهم داشته باشید.

بعد از اجزای قایق، مسیر بسیار مهم است که بدانید دقیقاً مسیر دریایی رسیدن به جزیره هدف کدام مسیر است تا سریع و سالم به مقصد خود برسید در کنکور یک همراه و مشاور خوب می تواند مسیر را به درستی به شما نشان دهد تا شما به هدف غایی خود برسید . در این کتاب ما مرحله به مرحله به شما آموزش داده ایم که چگونه در این مسیر حرکت کنید.

ابتدا نحوه برنامه ریزی اصولی را آموزش داده ایم و سپس نحوه انتخاب منابع درست مسیر و پس از آن به سمت ۱۲ مدیریت رفته ایم که اگر دانش آموز این ۱۲ قسمت را مدیریت کند تا جای زیادی به خواسته های خود نزدیک می شود و سپس بعد از آن سراغ نحوه مطالعه اصولی هر درس رفته ایم. شما هر رشته تحصیلی هم که باشید می توانید از این قسمت استفاده کنید و در آخر تعدادی برگ برنامه ریزی در کتاب گذاشته ایم تا بتوانید خودتان برای خودتان برنامه ریزی اصولی خانه های مطالعاتی انجام دهید.

فصل اول

ابزار های اساسی موفقیت

برنامه ریزی درسی چیست؟

کسب موفقیت درسی هیچ وقت تصادفی و بدون قاعده نبوده و نیازمند یک برنامه‌ریزی اصولی و دقیق است. برنامه ریزی درسی به این معنا است که مشخص کنید در بازه‌های زمانی خاصی کدام درس‌ها را مطالعه کنید، چه حجمی از دروس را بخوانید، چقدر تست بزنید و چه وقت سنجش و مرور داشته باشید. برنامه‌ریزی دو ویژگی مهم دارد، لازم است در تنظیم آن از اصول خاصی پیروی کنید و در عین حال برنامه باید مانند اثر انگشت برای هر شخصی منحصر به فرد باشد .

به طور خلاصه برنامه ریزی درسی یعنی نظم دادن به روند مطالعه و تنظیم فعالیت‌های درسی متناسب با هدفی که دانش‌آموز تعیین کرده است. به این معنی که با توجه به هدف دانش‌آموز، در یک بازه زمانی خاص او لازم است به چه ترتیبی و به چه اندازه‌ای درس بخواند تا بتواند به هدفش برسد .

از آنجایی که حجم کارهای روزانه دانش‌آموزان بالا است و زمانی که آنها در اختیار دارند محدود است، ممکن است علی‌رغم تلاشی که می‌کنند نتوانند به تعدادی از کارهای مهم‌شان برسند. اینجا است که برنامه ریزی به کمک دانش‌آموزان می‌آید و آنها را از بلا تکلیفی و نگرانی رها می‌کند.

۹ گام برنامه ریزی اصولی

گام اول: (خودشناسی)

برنامه ریزی درسی به حدی شخصی و منحصر به فرد است که آن را با اثر انگشت مقایسه کرده اند، پس در گام اول برنامه ریزی برای درس خواندن، ابتدا باید به یک خودشناسی برسید. به همین منظور لازم است از خودتان چند سوال مهم را بپرسید. هدف من از درس خواندن چیست؟ در طول روز چند ساعت زمان آزاد دارم؟ تا کتون روزانه چند ساعت درس خوانده‌ام؟ می‌خواهم به چه ساعت مطالعه‌ای در روز برسم؟

گام دوم: (تعیین ساعت مطالعه روزانه و تعداد تست و سوال)

در این مرحله باید ابتدا مشخص کنید که در طول روز چند ساعت می‌توانید درس بخوانید و چه تعداد تست یا سوال تشریحی می‌توانید کار کنید. در نهایت، با توجه به هدف‌تان لازم است تعیین کنید که به چه ساعت مطالعه و چه تعداد تست و سوالی لازم است برسید. لطفاً درگیر احساسات نشوید و در این مورد کاملاً منطقی و بر اساس توانمندی‌هایتان تصمیم بگیرید.

برای مثال اگر تا امروز روزانه سه ساعت درس خوانده‌اید اما هدف‌تان این است که به روزی ده ساعت برسید، هفته اول با همان روزی سه الی چهار ساعت شروع کنید و بعد از ایجاد عادت منظم درس خواندن، به تدریج به صورت هفتگی ساعت مطالعه‌تان را افزایش دهید تا به هدف نهایی برسید.

گام سوم: (تعیین بازه مطالعه یا استراحت)

حالا که مشخص کردیم روزانه چند ساعت درس بخوانیم، این سوال پیش می‌آید که در بازه‌های چند دقیقه‌ای مطالعه کنیم، چقدر درس بخوانیم و چقدر استراحت کنیم؟ بازه‌های مطالعاتی شما باید دقیقاً مشخص باشند یعنی اینطور نباشد که هر وقت دوست داشتید دو ساعت درس بخوانید و هر وقت نخواستید کل زمان مطالعه شما در ۳۰ دقیقه خلاصه شود.

بازه مطالعاتی استاندارد ۷۵ الی ۹۰ دقیقه است و لازم است به ازای این زمان، لازم است ۱۵ الی ۲۰ دقیقه استراحت کنید. این یک بازه تقریبی است و می‌توانید بر اساس ویژگی‌های شخصی خودتان آن را کمی تغییر دهید. همچنین، بازه‌های استراحت شما نباید بیش از اندازه طول بکشند و در زمان استراحت از انجام کارهایی مثل چرخیدن در فضای مجازی که بیشتر ذهن و چشمانتان را خسته می‌کند خودداری کنید.

گام چهارم: (مشخص کردن اولویت‌ها)

حالا که مشخص کردیم چند ساعت در طول روز می‌توانیم درس بخوانیم و با بازه‌های مطالعه و استراحت هم آشنا شدیم، سوال بعدی این است که کدام درس‌ها را بخوانیم، به هر درس چند بازه را در طول هفته اختصاص دهیم و در هر بازه از روز، کدام درس‌ها را بخوانیم؟ مثلاً صبح‌ها کدام درس‌ها را بخوانیم و شب‌ها چه درسی را در برنامه بگذاریم؟

پاسخ این سوالات به دو موضوع بستگی دارد، اول میزان اهمیت آن درس و دوم نقاط ضعف و قوت خودتان، به این ترتیب که لازم است به دروس پرتیر و دروسی که در آنها ضعف دارید، مدت زمان بیشتری اختصاص دهید.

گام پنجم: (تعیین بازه های برای سنجش)

برنامه ریزی و درس خواندن بدون سنجش و آزمون دادن مثل زدن به دل یک جنگل انبوه بدون داشتن نقشه راه است. گاهی دانش آموزان ساعت مطالعه بالایی دارند اما به محض شرکت در آزمون و امتحانات مدرسه متوجه می شوند که برنامه ریزی درستی نداشته اند و برای مثال لازم است بیشتر تست بزنند و سوال حل کنند.

بنابراین، لازم است در برنامه ریزی درسی تان زمان هایی را برای آزمون دادن یا حل سوالات تشریحی مشخص کنید و سپس بر اساس بازخوردی که از این آزمون ها می گیرید، برنامه را اصلاح کرده و در آن تغییراتی ایجاد کنید.

گام ششم: (تعیین زمان هایی برای مرور)

بگذارید خیالتان را راحت کنم، حافظه هیچکس آنقدر قوی نیست که بتواند انبوه مطالب درسی را برای مدت طولانی در حافظه خود نگه دارد، پس لطفا روند برنامه ریزی تحصیلی تان را با قرار دادن مرورهای منظم در برنامه تکمیل کنید. فرقی نمی کند که دانش آموز پایه دهم هستید یا امسال خودتان را برای کنکور آماده می کنید، در هر صورت لازم است بازه های مرور دقیقا در برنامه شما مشخص شده باشند.

گام هفتم: (در نظر گرفتن زمان جبران)

حتی متعهدترین و سخت کوش ترین دانش آموزان هم گاهی در شرایط خاصی از پس اجرای کامل برنامه هایشان بر نمی آیند، پس منطقی است که در زمان تنظیم برنامه درسی، زمان هایی را به عنوان جبرانی در نظر بگیرید. البته حواستان باشد که این بازه های جبرانی فقط برای مواقع ضروری و زمان هایی کاربرد دارند که یک اتفاق پیش بینی نشده برایتان رخ می دهد؛ پس لطفا به بهانه تایم های جبرانی تنبلی نکنید و درس خواندن را به تعویق نیندازید.

گام هشتم: (نوشتن برنامه)

بعد از انجام مراحل قبلی و فراهم کردن مقدمات، لازم است یک جدول رسم کنید و برنامه روزانه تان را با جزئیات در این جدول بنویسید. خیلی وقت ها دانش آموزان تمام مراحل را طی می کنند اما حاضر نمی شوند برنامه هایشان را مکتوب کنند. تحقیقات نشان می دهند احتمال اجرای برنامه ها با روی کاغذ آوردن آنها بالا می رود. در ادامه این کتاب جدول هایی جهت برنامه ریزی روزانه و هفتگی برای شما در نظر گرفته شده است که میتوانید برنامه ریزی های خود را در آن انجام دهید.

گام نهم (ارزیابی برنامه)

گاهی دانش آموزان از ترس اینکه نتوانند یک برنامه استاندارد و بدون نقص بنویسند، اصلاً سمت نوشتن برنامه درسی نمی روند. در حالیکه در ابتدای مسیر برنامه ریزی، هیچکس نمیتواند یک برنامه عالی و بی نقص تنظیم کند. برای اینکه به تدریج در نوشتن برنامه حرفه ای شوید، باید انعطاف پذیر باشید و در پایان هر هفته برنامه همان هفته را ارزیابی کنید و نقاط ضعف و قوت برنامه را مشخص کرده و در صورت نیاز تغییراتی در آن ایجاد کنید.

چگونه منبع مطالعاتی خوب انتخاب کنیم؟

انتخاب منبع مناسب برای مطالعه کنکور تنها یک تصمیم ساده نیست، بلکه مسیری را که تا روز آزمون طی می کنید شکل می دهد. کتاب یا مجموعه آموزشی که انتخاب می کنید، تعیین می کند چه مطالبی را با چه کیفیتی یاد بگیرید، چقدر تمرین کنید و تا چه حد با سوالات استاندارد آشنا شوید. منبع نامناسب می تواند وقت شما را صرف مباحث کم اهمیت یا روش های حل غیر کاربردی کند و در نهایت باعث شود نتیجه ای که انتظار دارید به دست نیاید.

یک منبع خوب، مطالب را دقیق و کامل پوشش می دهد، از خطاهای علمی دور است و تمرین هایی دارد که هم تنوع کافی دارند و هم سطح دشواری آنها به تدریج افزایش می یابد. چنین منبعی به شما کمک می کند زمان مطالعه را بهینه استفاده کنید، نقاط ضعف خود را زودتر شناسایی کنید و با آرامش بیشتری به آزمون نزدیک شوید. در واقع، کیفیت منبع، مستقیماً بر کیفیت یادگیری و اعتماد به نفس شما اثر می گذارد.

انتخاب کتاب کمک آموزشی مناسب، مسیر یادگیری را هدفمند می‌کند و از اتلاف زمان و انرژی جلوگیری می‌کند. کتابی که با دقت انتخاب شود، می‌تواند هم ابزار آموزش باشد و هم منبع تمرین و ارزیابی، و دانش‌آموز را تا روز کنکور همراهی کند.

ویژگی‌های اصلی یک کتاب کمک آموزشی خوب

ویژگی‌های اصلی یک کتاب کمک آموزشی خوب عبارتند از:

- مطابقت کامل با آخرین تغییرات کتاب درسی و سرفصل‌های کنکور؛ بدون پرداختن به مباحث حذف‌شده یا روش‌های قدیمی.

- درسنامه واضح و ساختارمند که مفاهیم را با زبانی ساده اما دقیق توضیح دهد.

- تمرین‌ها و تست‌های متنوع از سطح ساده تا دشوار، برای تثبیت آموخته‌ها و افزایش توان حل مسئله.

- پاسخنامه تشریحی گام به گام که دلیل انتخاب هر پاسخ را روشن کند و نکات کلیدی را یادآوری نماید.

- طراحی و چاپ استاندارد با فونت خوانا، صفحه‌بندی منظم و کیفیت مناسب کاغذ.

- حجم و سطح متناسب با نیاز دانش‌آموز؛ نه بیش از حد حجیم و پیچیده و نه بیش از حد خلاصه و سطحی.

چگونه یک استاد خوب انتخاب کنیم؟

احتمالاً برات پیش اومده که موقع شروع یه درس جدید یا ثبت‌نام توی یه کلاس، از خودت بپرسی: «کدوم استاد بهتره؟ از کجا بفهمم سبک تدریسش به من می‌خوره یا نه؟» واقعیت اینه که انتخاب استاد خوب، یکی از مهم‌ترین تصمیم‌هایی‌یه که می‌تونی توی مسیر تحصیلیت بگیری. یه استاد خوب، فقط کسی نیست که محتوا رو منتقل کنه؛ بلکه کس هست که مسیر یادگیری رو برات روشن‌تر، جذاب‌تر و انگیزه‌بخش‌تر می‌کنه. حتی بعضی وقت‌ها همین انتخاب می‌تونه سرنوشت درسی و مسیرت توی کنکور رو تغییر بده. به همین دلیل ملاک‌های انتخاب استاد خوب عبارتند از:

- میزان تسلط استاد روی محتوا

- نحوه تعامل با مخاطب

- نظم و روش تدریس مشخص

- جزوه کامل درسنامه ای و مرور

- جزوه کامل و پوششی سوالات کنکوری

انتخاب استاد، فقط انتخاب یه فرد نیست؛ انتخاب سبکی از یادگیریه. کسی که هر هفته قراره چند ساعت باهاش وقت بگذرونی، باید بهت انرژی بده، یادگیری رو برات شیرین کنه، و اعتماد به نفس درس خوندن رو در تو زنده نگه داره.

چگونه یک آزمون آزمایشی خوب انتخاب کنیم

انتخاب بهترین آزمون های آزمایشی کنکور برای داوطلبان تمامی رشته ها، عاملی مهم و تاثیرگذار در فرآیند آمادگی آن ها محسوب می شود. این آزمون ها ابزاری کارآمد برای سنجش سطح دانش، شناسایی نقاط قوت و ضعف و نیز شبیه سازی شرایط واقعی کنکور سراسری هستند. بنابراین، پاسخ به پرسش رایج کدام آزمون شرکت کنم؟ می تواند نقش تعیین کننده ای در کارنامه نهایی داوطلب داشته باشد. در واقع، شرکت در یک آزمون آزمایشی مناسب، قدمی اساسی در مسیر موفقیت در کنکور به شمار می رود. به همین دلیل باید در ثبت نام آزمون آزمایشی به نکاتی از قبیل جامعه آماری آزمون، برنامه راهبردی آزمون و مدت زمان برگزاری آزمون، شباهت آزمون به کنکور سراسری، حضوری یا آنلاین بودن آزمون، خدمات پس از فروش آزمون، نحوه برگزاری آزمون، قیمت آزمون و... نیز دقت کرد.

فصل دوم

سبک زندگی

مفهوم سبک زندگی:

تابه حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چطور از بین صدها شرکت کننده المپیک، فقط چند نفر موفق به کسب مدال طلا می‌شوند؟ از میان داوطلبان زیادی که در کنکور شرکت می‌کنند هم تعدادی کمی موفق می‌شوند لذت قبولی در رشته‌های پرطرفدار را تجربه کنند، اما چرا؟ یک فرق بزرگ بین این افراد موفق با سایرین وجود دارد. رتبه برترها در کنار ساعت مطالعه بالا، از سبک زندگی خاصی پیروی می‌کنند. این یعنی داوطلبان موفق تنها برای درس خواندن و تست زدن برنامه ندارند؛ بلکه این برنامه را در کل زندگی روزمره خود و برای تک‌تک کارهایشان حتی خواب و غذا خوردن هم برنامه دارند و به اصطلاح از سبک زندگی خاصی در این سالها استفاده می‌کنند. در ادامه برای موفقیت شما در کنکور سبک های زندگی یک دانش آموز موفق کنکوری را بررسی می کنیم.

۱- مدیریت خود شناسی

در ابتدای هر مسیر شما باید ابتدا زوایای آشکار و پنهان شخصیت خود را بشناسید و کنکور و موفقیت تحصیلی هم از این قاعده مستثنی نیست. عامل بسیاری از ترس‌ها، انتظارات و توقع غیرمعقول و غیرمنطقی دیگران و خود ما از توانمندی‌های واقعی ماست. به یاد داشته باشیم توانمندی‌های انسان‌ها متفاوت است و با شناخت درست خود می توانیم روش مطالعه و منابع مطالعاتی که با شخصیت ما مطابقت دارد را انتخاب کنیم.

۲- مدیریت هدفگذاری

در سال کنکور مسیر بسیار طولانی و دشواری را در پیش رو دارید و لازم است بدانید که این مسیر در انتها به کجا ختم خواهد شد بنابراین هدفگذاری جز اجزای اصلی و مهم مسیر تلاش های شماست. هدفگذاری باید مشخص، قابل اندازه گیری، زمان بندی

شده، دست یافتنی و واقعی باشد تا شما در ادامه مسیر سردرگم نباشید و با دیدن هدف غایی خود، اشتیاق و انگیزه شما افزایش یابد.

۳- مدیریت خواب

برنامه‌ی خواب یکی از مهم‌ترین ریتم‌های بدن انسان است. بدن هر کدام از ما روزانه به ۶ تا ۸ ساعت خواب احتیاج دارد تا بتواند نیرویش را بازیابی کند و برای روز آینده آماده و پراثری باشد. متأسفانه گاهی اوقات اتفاق‌های بیرونی خارج از کنترل ما، الگوهای خواب‌مان را به هم می‌ریزند و شاید لازم باشد عادت‌های خواب‌مان را برای یک مدت کوتاه یا حتی همیشه تغییر بدهیم. اگر برای شناخت عادت‌های خواب‌تان وقت بگذارید و نظم را تمرین کنید، یاد می‌گیرید که تنظیم ساعت خواب کار سختی نیست و حتماً از پشش برمی‌آیید.

۴- مدیریت سحرخیزی

در دوران آمادگی کنکور آن چه که بسیار اهمیت دارد، مدیریت زمان و بهینه سازی آن است. یکی از راه حل های مدیریت زمان، سحر خیزی در دوران کنکور است. سحرخیزی باعث می شود دانش آموز بتواند از روز خود به نحو احسن استفاده کند و همه برنامه های درسی و غیر درسی خود را به صورت کامل تا پایان روز انجام دهد.

۵- مدیریت اهمال کاری

اهمال کاری یا به تعویق انداختن کارها در ساده ترین تعریف خود به معنای تعلل ورزیدن در انجام کارها و به تأخیر انداختن کارهاست و همه به تجربه دریافته ایم که یکی از چالش های ما در مدیریت زمان این است که گاه، کارهایی را که می دانیم به هر حال باید انجام دهیم، عقب می اندازیم. بیشتر افراد در زندگی روزمره با این مشکل روبه رو می شوند و معمولاً به جای شروع کار اصلی، سراغ فعالیت های راحت تر یا سرگرم کننده می روند. نتیجه این رفتار اغلب استرس، عذاب وجدان و کاهش اعتماد به نفس است. اگر این عادت ادامه پیدا کند، مانع پیشرفت و رسیدن به اهداف می شود..

۶- مدیریت استفاده از شبکه های مجازی

شاید یکی از کشمکش های دائمی شما با والدین یا مشاوران بر سر استفاده از گوشی موبایل است، برخی از مشاوران معتقدند که گوشی در سال کنکور باید کاملاً حذف شود؛ در حالی که به نظر من هر داوطلبی باید ابتدا یاد بگیرید که این موضوع را مدیریت کند

و اگر نتوانست بر اعتیادش به گوشی موبایل غلبه کند، باید برخی از نرم افزارها و برنامه‌ها را حذف کند. باید این را بدانیم که استفاده از شبکه مجازی قبل و هنگام مطالعه حتی در استراحت های بین مطالعه، تمرکز شما را تا حد زیادی کاهش می دهد و با اینکه ساعت مطالعه بالایی خواهید داشت اما مطالعه شما بی کیفیت خواهد بود و نتیجه ای که کسب می کنید آن چیزی که انتظارش را داشتید نیست . بنابراین شما بجای حذف تلفن در عصری که جزوه ها و کلاس ها و حتی تا جای زیادی آموزش به صورت آنلاین ارائه می شود، باید نحوه مدیریت تلفن همراه خود را بدانید.

۷- مدیریت تغذیه

کنکور یکی از مهم ترین و سرنوشت سازترین آزمون های زندگی بسیاری از جوانان ایرانی است. رسیدن به موفقیت در این آزمون نیازمند تلاش و کوشش فراوان در طول سال های پایانی دوران تحصیل است. یکی از مواردی که باعث موفقیت در کنکور می شود، توجه به «تغذیه و رژیم غذایی کنکور» است. تحقیقات نشان دادند که رژیم غذایی نامتعادل و نامناسب می تواند باعث کاهش تمرکز، خستگی ذهنی، افت حافظه و عملکرد ضعیف تحصیلی شود.

از طرفی دیگر، تغذیه سالم و متعادل به دانش آموزان کمک می کند تا سلامت بمانند و ساعات بیشتر و با کیفیت تری را صرف مطالعه کنند. بنابراین توجه به صبحانه، نهار، شام، میان وعده و... برای موفقیت در کنکور از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

۸- مدیریت نشخوار فکری

نگرانی، استرس، ناراحتی یا هیجانات ناخوشایند زمینه نشخوار فکری را برای فرد فراهم می کند. این موضوع برای داوطلبان کنکور اهمیت ویژه ای دارد، زیرا آنان خود با فشارها و چالش های متعدد تحصیلی روبه رو هستند و تحمل بار روانی مضاعف برایشان دشوار است. نشخوار فکری سبب می شود فرد، افزون بر مسائل واقعی، با پیامدهای منفی ناشی از اشتغال ذهنی مداوم نسبت به همان مسائل نیز دست و پنجه نرم کند.

در چنین وضعیتی، فرایند اندیشیدن که ذاتاً می تواند سازنده و کارآمد باشد، به عاملی مسئله ساز تبدیل می شود و انرژی روانی فرد را در مسیری نامناسب مصرف می کند. در نتیجه فرد، بی آن که اقدام مؤثری انجام داده باشد، احساس خستگی قابل توجهی را تجربه می کند.