

برای رشد خلاقیت‌ها، ابداع‌ها و ابتکارها می‌توان افراد موفق را سرمشق و الگو قرار داد.

**CMT** تکنولوژی آموزشی  
تکنیک‌های موفقیت در کنکور

## نحوه مطالعه و برنامه‌ریزی در اردیبهشت

کم‌تر از ۲ ماه به کنکور سراسری ۸۷، باقی مانده است و برخلاف تصور بسیاری از داوطلبان کنکور که نتیجه‌گیری را منوط به تلاش از ابتدای سال تحصیلی می‌دانند، ۲ ماه آخر، اهمیت بسیار زیادی دارد. داوطلبان بسیاری در سال‌های گذشته با مطالعه عمیق و جدی در این ۲ ماه توانسته‌اند نتیجه‌های بسیار مطلوبی کسب کنند. البته این به معنی رخ دادن معجزه نیست بلکه رشد چشمگیر است. یادتان باشد که در معادله زندگی انسان‌ها، گذشته با آینده، برابر نیست. گذشته، تنها بخشی از خاطره‌های ماست و آینده مربوط به تصمیم، تصور و تخیل است. پس می‌توانید با کارهای متفاوتی که در این ۲ ماه انجام می‌دهید، نتیجه‌های متفاوتی بگیرید و این به‌طور کامل مربوط به شماست.

### اهمیت ۲ ماه آخر از دو جنبه قابل بررسی است:

جمع‌بندی (که در شماره‌ی بعدی، توضیح خواهیم داد)، کلیه‌ی درس‌ها را مرور کنید. البته تعداد مرورهای شما، بستگی به توانایی و تسلطتان دارد اما مهم این است که شما بتوانید در این ۳ هفته با تسلطی نسبی روی تمام درس‌ها، آن‌ها را مرور کنید و این بستگی به میزان آمادگی شما در این ماه دارد. اگر تسلط شما روی برخی از درس‌ها بسیار کم باشد، شاید نتوانید آن‌ها را جمع‌بندی کنید. به هر حال، شما باید بتوانید به‌طور تقریبی، روی همه‌ی درس‌ها به نسبت تسلط داشته باشید. قبل از شروع دوران جمع‌بندی (۲ هفته در اردیبهشت و خرداد) به‌طور معمول، آزمون‌های ترم ۲ برگزار می‌شود. مطالعه و برنامه‌ریزی در این دوران، به‌طور کامل مشخص است. شما باید درس‌های نیم‌سال دوم پیش‌دانشگاهی را مطالعه کنید و از این فرصت برای جمع‌بندی درس‌های پیش‌دانشگاهی ۲، نهایت استفاده را ببرید. بنابراین در دوران جمع‌بندی، به احتمال زیاد، با درس‌های پیش‌دانشگاهی ۲، مشکل زیادی نخواهید داشت.

به همین دلیل، برنامه‌ی مطالعاتی ماه‌های فروردین و اردیبهشت را این‌گونه تنظیم می‌کنیم:

همان‌طور که در شماره‌ی قبل نیز توضیح دادیم، در دوران مطالعاتی نوروز باید مبحث‌های پیش یک و پایه را مرور کنید، چراکه فاصله‌ی دوران جمع‌بندی تا دی ماه (جمع‌بندی پیش یک) بسیار زیاد بوده و این مبحث‌ها نیاز به جمع‌بندی دوباره دارد. در ضمن، درس‌های پایه نیز به دلیل این که زمان معینی برای مرور آن‌ها وجود ندارد، بهتر است در دوران نوروز مطالعه شوند.

### و اما اردیبهشت .....

حال اگر از برنامه‌ی مطالعاتی نوروز شما مبحث‌هایی باقی مانده که فرصت نکرده‌اید آن‌ها را مطالعه کنید، ابتدا باید لیست آن‌ها را تهیه کنید. اگر درس‌های شما در مدرسه به پایان رسیده و فقط به مطالعه می‌پردازید، برنامه‌ی شما متفاوت با فردی خواهد بود که هنوز درس‌های نیم‌سال دوم مدرسه را به پایان نرسانده است اما هر دو گروه باید قبل از اقدام به برنامه‌ریزی در ماه اردیبهشت، به نکته‌ی مهم زیر، توجه داشته باشند.

از تاریخ ۸۷/۱/۱۷ تا ۸۷/۲/۲۰ (در حدود یک‌ماه) مهم‌ترین اقدام شما باید رفع اشکال‌ها و نقاط ضعف ویژه‌تان باشد. یادتان باشد در دوران جمع‌بندی، نمی‌توانید فرصت زیادی برای مطالعه‌ی درس‌ها و رفع نقاط ضعف احتمالی‌تان

۱- با توجه به این که در دوره‌ی پیش‌دانشگاهی، بیش‌تر مدرسه‌ها، درس‌ها را در ماه اسفند و یا انتهای فروردین به‌تمام می‌رسانند و کلاس‌ها یا تعطیل می‌شوند یا این که در چندروز محدود تشکیل می‌شوند، بنابراین، فرصت بیش‌تری برای مطالعه خواهید داشت. بررسی‌ها نشان داده از بین عامل‌های متعدد، مطالعه با کمیت و کیفیت مطلوب، تأثیر بسیار زیادی در نتیجه‌گیری کنکور خواهد داشت. بنابراین با توجه به این که امکان افزایش ساعت مطالعه در ۲ ماه آخر، نسبت به ماه‌های قبل، افزایش قابل توجهی می‌یابد، رشد رتبه و تفاوت در نتیجه‌ی کنکور سراسری می‌تواند قابل توجه باشد.

۲- همیشه لحظه‌های پایانی یک مسابقه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در یک مسابقه‌ی دو، لحظه‌های پایانی می‌تواند بسیار اثرگذار باشد. در مسابقه‌ی فوتبال، لحظه‌های پایانی، تأثیرگذارترین لحظه‌ها هستند. بنابراین در سال کنکور نیز، ۲ ماه آخر (لحظه‌های پایانی) می‌تواند بسیار مؤثر باشد. پس باید تمام توان و تلاش خود را به کار ببندید و هرچه انرژی در توان دارید، خرج کنید.

با توجه به دو مورد ارائه شده، می‌توانید در این ۲ ماه نتیجه‌ی خود را تغییر دهید اما برای این کار باید از برنامه‌ی دقیق و معینی استفاده کنید. قبل از این که در مورد نحوه‌ی مطالعه و برنامه‌ریزی در ماه «اردیبهشت» گفت‌وگو کنیم، بهتر است یک‌بار روز مطالعه و برنامه‌ریزی تا روز کنکور را مورد بررسی قرار دهیم:

تعداد هفته	۳ هفته	۲ هفته	۳ هفته	هفته‌ی پایانی
زمان	۸۷/۲/۱ تا ۸۷/۲/۲۰	۸۷/۲/۲۰ تا ۸۷/۲/۲۶	۸۷/۲/۲۰ تا ۸۷/۲/۲۶	هفته‌ی اول تیر
شرح	رفع نقاط ضعف نهایی	آزمون‌های ترم ۲	جمع‌بندی کلیه‌ی درس‌ها	مرور نهایی
	ادامه‌ی برنامه‌ی مطالعاتی دوران نوروز	جمع‌بندی درس‌های نیم‌سال دوم		

همان‌طور که در جدول می‌بینید، هفته‌ی پایانی باید به مرور جمع‌بندی درس‌ها اختصاص یابد و ۳ هفته‌ی پایانی خرداد باید با استفاده از روش



دانشگاهیان فرزانه، مدیران گرامی، مشاوران محترم و دانش‌آموزان عزیز سراسر کشور:

- دانش‌آموزان و دانشجویان موفق، مبتکر و خلاق را معرفی کنید تا با عکس و گزارش کارهای‌شان، در مجله منعکس کنیم.
- برگزاری همایش در مدارس جهت افزایش انگیزه، اعتمادبه‌نفس و آموزش روش‌های علمی مطالعه و تست زدن به صورت رایگان توسط مجله‌ی شادکامی

شما خوانندگان عزیز، برای کسب اطلاع بیشتر می‌توانید با دفتر مجله تماس حاصل فرمایید.

اقدام آخر شما این است که براساس اولویت‌بندی‌هایی که انجام داده‌اید، تعداد واحد مطالعاتی که در هفته فرصت دارید و نیز تعداد مطالعاتی که در هر درس تخمین زده‌اید را در هفته‌های باقیمانده تقسیم کنید. یادتان باشد که شما باید در مرحله‌ی اول، اولویت‌های اصلی خود را انجام دهید و در صورت انجام شدن آن‌ها، فرصت خواهید داشت که به واحدهای دیگر بپردازید. به‌طور حتم فرصت انجام همه‌ی کارهای‌تان را نخواهید داشت اما باید بتوانید مهم‌ترین آن‌ها را انجام دهید.

### توصیه‌ی مهم:

**تنظیم خواب:** یکی از بزرگ‌ترین مشکل‌های داوطلبان کنکور، خواب است. شاید شما نیز دچار کم‌خوابی یا برهم‌خوردن زمان خواب، شده باشید. کم‌خوابی یا برهم‌خوردن زمان خواب (بی‌نظمی در خواب) ضررهای بسیار زیادی دارد. بی‌دقتی، کاهش تمرکز و ضعف در حافظه، سه ضرر عمده‌ی کم‌خوابی است.

بی‌نظمی در خواب نیز به همین میزان، لطمه‌زننده است. برای برطرف‌شدن این موضوع، بهتر است به‌سرعت خواب خود را منظم و دست‌کم ساعت آن را رعایت کنید. این کار را می‌توانید به ۲ روش «دفعی» و «تدریجی» انجام دهید. در روش «دفعی»، کافی‌ست شما یک یا چندروز ظهرها نخوابید و با سختی، روز را به پایان برسانید تا شب، زودتر بخوابید. اما در روش «تدریجی» باید هر روز، ۱۵ دقیقه از زمان خواب ظهر، کم و به خواب شب، اضافه کنید. درضمن، لازم است این کار را تا تنظیم خواب واقعی ادامه دهید.

بهترین زمان خواب، ساعت ۱۱ شب تا ۶ صبح و دست‌کم ۶ ساعت است که در صورت رعایت آن، نتیجه‌های بسیار مطلوبی خواهد داشت.

در مقاله‌ی بعدی در مورد روش صحیح جمع‌بندی و این که چگونه مطلب‌های مطالعه‌شده را تثبیت کنیم، به‌طور کامل، توضیح خواهیم داد.



محمد رضا پور دستمالچی  
مشاور تحصیلی مدارس

### مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (دوران جمع‌بندی)

محمد رضا پور دستمالچی

کارشناس آموزشی صدا و سیما و مشاور مدارس برتر تهران  
برگزاری کارگاه یک‌روزه‌ی موفقیت در کنکور در تهران و شهرستان  
تلفن: ۸۸۹۱۵۲۸۱ همراه: ۰۹۱۲۵۳۰۱۰۹۲



۷۱

در نظر بگیرید و این به دلیل ماهیت مطالعاتی ماه خرداد است چراکه با توجه به فاصله‌ی زمانی تا کنکور به‌طور قطع ماه خرداد، زمان مناسبی برای جمع‌بندی و مرور مطلب‌ها نخواهد بود. بنابراین، شما باید قبل از شروع دوران جمع‌بندی، بتوانید در کل مطلب‌ها به یک تسلط نسبی برسید.

بنابراین، بهترین اقدام شما در اردیبهشت، جبران ضعف‌های عمده‌تان است. برای انجام این کار، لازم است این ۳ اقدام را انجام دهید:

### ۱- تهیه‌ی لیست ضعف‌های عمده:

این مهم‌ترین مرحله‌ای‌ست که باید انجام دهید. برای این کار، کافی‌ست ابتدا میزان تسلط خود را در هر یک از مبحث‌ها با توجه به نتیجه‌ی آزمون‌ها و احساس درونی‌تان ارزیابی کنید. برای این کار، کافی‌ست لیستی را مطابق زیر طراحی کنید:

نام درس	نام مبحث	میزان تسلط	اشکال‌ها	میزان ساعت	هفته‌ی ۱	هفته‌ی ۲	هفته‌ی ۳	هفته‌ی ۴

ابتدا نام تمام مبحث‌هایی که در سرفصل کنکور، وجود دارد را یادداشت کنید. سپس با توجه به نتیجه‌ی آزمون‌ها و احساس درونی خود، میزان تسلط (عالی، خوب، متوسط و ضعیف) را ارزیابی کنید.

اکنون باید در هر درس، اشکال خود را پیدا کنید یعنی فکر کنید در کدام مبحث یا قسمت، ضعف بیش‌تری دارید. سپس باید میزان ساعت لازم در هر قسمت را تخمین بزنید؛ به این ترتیب که برای خود، یک واحد مطالعاتی در نظر بگیرید به‌عنوان نمونه، ۷۵ یا ۹۰ دقیقه. سپس حدس بزنید که خواندن و مطالعه‌ی قسمت مربوط به‌طور دقیق (یا حدودی) نیاز به چه زمانی دارد؟ البته نباید در این کار، وسواس زیادی به خرج دهید. فقط کافی‌ست حدود زمانی را که می‌توانید به مطالعه بپردازید، معین کنید.

۲- بعد از معین کردن کل زمانی که برای مطالعه لازم است، باید میزان زمان موجود را تعیین کنید. یعنی باید براساس این که در مدرسه هنوز کلاس‌های ترم ۲ ادامه دارد یا نه، معین کنید که به‌طور دقیق، در چند واحد مطالعاتی امکان مطالعه خواهید داشت. یعنی مشخص کنید در هر روز به‌طور دقیق، امکان مطالعه‌ی چند واحد مطالعاتی را دارید و آن را یادداشت کنید.

۳- اولویت‌بندی کردن در این مرحله، مهم‌ترین کار است. در این مرحله، هر یک از داوطلبان باید براساس توانایی و عملکرد قبلی خود، مبحث‌ها را اولویت‌بندی کنند.

برای نمونه، اگر داوطلبی در درس‌های اختصاصی، ضعف داشته باشد، بهتر است در این دوران، اولویت در مطالعه‌ی درس‌های اختصاصی باشد. یعنی باید درس‌ها را به‌ترتیب اولویت اهمیت مطالعه، مرتب کنید. یادتان باشد که اگر چند درس اختصاصی در درجه‌ی اولویت اول قرار داشتند، شما باید درس‌ها را به‌ترتیب ضریب آن‌ها در کنار هم قرار دهید. یعنی درسی که دارای ضریب بیش‌تری است، اولویت بالاتری داشته باشد.

عظمت واقعی از آن افرادی است که رنج مردم را کم کنند. «پاستور»

