

پیش به سوی
موفقیت
جاودان

{جلد اول} گام‌های موفقیت در کنکور انگیزه و تمرکز

به کوشش دکتر پدram

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی
کارشناس و مشاور حوزه‌های تحصیلی
مشاور ارشد گروه آموزشی و مشاورین پرواز



گروه تخصصی
آموزش و مشاوره تحصیلی



گام‌های موفقیت در کنکور

انگیزه و تمرکز

مؤلف:

پدرام فیاضیان

بہ نام
خالق
دینا کے

شماره شناسه: فیاضیان، پدram، ۱۳۶۴-
عنوان کتاب: انگیزه و تمرکز (گام های موفقیت در کنکور . جلد اول)
مؤلف: پدram فیاضیان
مشخصات نشر: تهران: پرواز دانش، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۲ج: مصور، جدول
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۰۴-۶۰-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
مندرجات: ج. ۱. انگیزه و تمرکز
موضوع: دانشگاه ها و مدارس عالی—آزمون‌ها—راهنمای مطالعه
موضوع: Universities and collages—Examinations—study guides: مطالعه
موضوع: مطالعه و فراگیری—برنامه ریزی
موضوع: study skills—planning: موضوع
موضوع: موفقیت تحصیلی—جنبه های روانشناسی
موضوع: Academic achievement—psychological aspects: موضوع
موضوع: موفقیت تحصیلی—برنامه ریزی
موضوع: Academic achievement—planning: موضوع
موضوع: انگیزش
موضوع: Motivation (psychology): موضوع
موضوع: دقت
موضوع: Atteention: موضوع
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۹۲۹/ف LB۲۳۹۵
رده بندی دیویی: ۳۷۸/۱۷۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۳۷۱۲۴



سری مجموعه‌های کاربردی
مشاوره برای موفقیت در کنکور

ناشر: انتشارات پرواز دانش

- عنوان کتاب: انگیزه و تمرکز (گام‌های موفقیت در کنکور . جلد اول)
- مؤلف: پدram فیاضیان
- برنامه‌ریزی و هماهنگی: سمیه میرابی
- حروف چینی و صفحه‌آرایی: مریم خواجویی
- طراح جلد: کیوان آهنی
- عکس: لاله پور نامداریان
- ویراستاری فنی: عاطفه نامداری
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ فراهم (مهدی حسینی)
- نوبت چاپ: دوم (۱۳۹۷)
- شمارگان: ۳۰۰ نسخه
- دفتر انتشارات: خیابان شریعی، بالاترازیل صدر، ابتدای بلوار صبا، خیابان کریمی، تقاطع موسیوند، ساختمان گیتی، پلاک ۴. طبقه ۲. واحد ۴ (تلفن: ۰۲۱۳۲۶۹۱۶۶۹)
- سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۸۰۰۸
- صندوق پستی: ۱۹۴۹-۱۹۳۹۵
- قیمت کتاب: ۱۸,۰۰۰ تومان

سخن آغازین :

گام‌های موفق همواره برای انسان‌های سخت‌کوش و صبور است و موفقیت از آن ایشان

کتاب پیش‌رو حاصل مطالعات، بررسی‌ها و تجربه سال‌ها فعالیت در حوزه مشاوره تحصیلی است. در این کتاب می‌خواهیم بهترین و ساده‌ترین روش ممکن، ارزنده‌ترین گام‌های موفقیت در مسیر تحصیل و به ویژه کنکور را گرد هم آورده و در پیش روی‌تان قرار دهیم.

در مسیر هر فعالیتی روش‌های متنوعی برای رسیدن به هدف وجود دارد. هر روش نیازمند ابزار و لوازم ویژه‌ای است. مسیر تحصیل هم بی‌شک از این قاعده مستثنی نیست. در کتاب «گام‌های موفقیت تا کنکور» نکات مهم و طلایی در زمینه برنامه‌ریزی درسی برای موفقیت دانش‌آموزان مطرح شده است. همچنین در این کتاب، والدین گرامی با بسیاری از موانع و عوامل تسریع تحصیل دانش‌آموزان آشنا می‌شوند تا بتوانند با کمترین هزینه و صرف زمانی اندک، تاثیری شگرف بر روند تحصیلی دانش‌آموز خود داشته باشند.

در این کتاب چه می‌آموزیم؟

در کتاب «گام‌های موفقیت در کنکور» تمامی عوامل موثر در مطالعه و آزمون به تفکیک در فصول مختلف آورده شده تا به درستی با اصول تمرکز، مطالعه صحیح، برنامه‌ریزی همگن، زمان‌بندی شناور، موانع مطالعه موفق، راهکارهای کاهش استرس منفی، تقویت استرس مثبت و در ادامه چرایی و چگونگی بهره‌گیری از آن، روش‌های بهره‌وری از زمان، تکنیک‌های ذهن یادگیرنده، چگونگی شروع مجدد، تست‌زنی موفق، مرور و دوره در چند ثانیه، موفقیت و معنای آن آشنا می‌شویم. شیوه طرح این مباحث به گونه‌ای است که پس از مطالعه آن، بتوانید تمامی این مفاهیم را به صورت کاربردی و درونی استفاده کنید.

چرا خواندن این کتاب برای ما حیاتی است؟

این کتاب را می‌خوانیم تا راه‌های اشتباه را کنار بگذاریم و به درستی و آسان‌تر موفق شویم. با مطالعه این کتاب می‌خواهیم راه‌های بسیاری که پیشینیان تجربه کرده‌اند و نتیجه‌ای حاصل نشده را دوباره تجربه نکنیم و ارزش زمان طلایی‌مان را جدی بگیریم. از درس‌های آنها بیاموزیم، ولی به خاطر داشته باشیم که آلبرت هوبارد به زیبایی می‌گوید: «بزرگترین اشتباه در زندگی این خواهد بود، که پیوسته از اشتباه کردن واهمه داشته باشی.» نکته مهمی که این نویسنده، هنرمند و فیلسوف شهیر آمریکایی در این جمله به ما یادآور می‌شود، این است که آزمون و خطا جزئی جدانشدنی از زندگی همه ما است. هرگاه بشر از آزمون و خطا دست بکشد، بزرگترین اشتباه و یا به عبارتی، اشتباه واقعی را انجام داده است.

ما همواره می‌بایست در مسیر خود ثابت‌قدم باشیم. همواره با تلاش و ممارست به اهداف برنامه‌ریزی شده خود برسیم. همین راه، منجر به تمامی پیشرفت‌های بشری شده است. اگر بشر پس از هر خطا و اشتباهی دست از تلاش و آزمون برمی‌داشت، شاید هنوز در دوران پارینه سنگی مانده بودیم.

در پایان مقدمه و شروع کتاب، یادآوری این نکته خالی از لطف نیست که تمامی مطالب این کتاب براساس مطالعه در دوران تحصیل و به‌ویژه دوران کنکور جمع‌آوری، تالیف و تدوین شده است. در این کتاب مثال‌ها به صورت کاربردی ارائه شده است. همچنین مباحث ارائه شده در این کتاب، براساس مشکلات داوطلبان کنکور، دانشجویان و خانواده آن‌ها در جلسه‌های مشاوره تحصیلی (با رعایت اصل محرمانگی) نگاشته شده است.

انگیزه	
انگیزه چیست؟	۸
تمرکز	
موفقیت یعنی: تمرکز، تمرکز و تمرکز	۱۶
همه آن چیزی که باید درباره تمرکز بدانید	۱۹
تمرکز واقعا یعنی چه؟	۲۳
اساس تمرین‌های تمرکز حواس	۲۷
چگونه فکر کنیم	۳۰
افزایش تمرکز از کارهای آسان تا سخت	۳۳
۱۲ راهکار معجزه‌آسا برای افزایش تمرکز	۳۴
تکنیک‌های ذهنی برای افزایش تمرکز	۴۰
عوامل موثر در تمرکز حواس برای مطالعه	۴۲
تنفس صحیح و تاثیر آن بر افزایش تمرکز	۴۶
تنفس عمیق چه تاثیری بر زندگی‌مان دارد	۴۷
تکنیک تنفس عمیق	۵۰
چند نکته برای انجام تمرین‌های تکنیک تنفس عمیق	۵۱
مشاوران تحصیلی، والدین و معلم‌ها بخوانند.	
راهکارهای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان و تاثیر آن در پیشرفت تحصیلی	۵۴

انگیزه

در این فصل می‌آموزیم

فصل اول

انگیزه چیست؟

انگیزه‌های درونی و بیرونی چه تفاوتی با هم دارند؟

چرا باید انگیزه‌های درونی خود را تقویت کنیم؟

چگونه انگیزه‌های خود را مدیریت کنیم؟

انگیزه

چرا هر کاری را انجام دهیم؟
مهمترین چیزی که در زندگی آموخته‌ام و تا پایان عمر
مسلماً از یاد نخواهم برد یک کلمه است!
چرا؟

شاید پرسید: چرا، کلمه چرا؟

عالیست دقیقاً به همین خاطر! می‌توانم بگویم زندگی واقعی من بعد از درک این کلمه شکل گرفت. همیشه و همه‌جا آن را به کار برده‌ام. «چرا» رنگ و بوی زندگی را تغییر می‌دهد، به آن دلیل می‌دهد، پاسخ می‌دهد، جهت می‌دهد، انرژی می‌دهد، باز می‌دارد، هیجان می‌دهد، اندوه می‌دهد، استرس می‌دهد، توانایی می‌دهد و...

نخستین چیزی که در فلسفه آموختم، «چرا» بود؛ وقتی شما در پاسخ به هر مسأله‌ای یک «چرا»ی ساده را مطرح کنید و به سرعت یا با تأمل به آن پاسخ دهید، مسیر راه را برای خود روشن خواهید ساخت. دلایل انجام دادن یا سرباز زدن از آن کار را می‌دانید و با اعتقاد کامل در مسیری که انتخاب می‌کنید، حرکت خواهید کرد.

فرقی نمی‌کند این «چرا»، برای رفتن به یک مهمانی باشد، خوردن شکلات باشد، محبت به یک دستفروش در خیابان باشد، درس خواندن باشد و یا تصمیم‌های بسیار بزرگ و سرنوشت‌ساز در زندگی؛ مثل انتخاب رشته، انتخاب دانشگاه، برگزیدن همسر و...

«چرا» همیشه به ما کمک خواهد کرد.



تردید دارید؟ امتحان کنید، اطمینان داشته باشید که ضرر نخواهید کرد. از اینکه به صورت واضح بدانید که دلیل انجام هر حرکت شما چیست، سود خواهید بُرد. حتی شاید کمی جلوتر برویم و به کارهای دیگران هم «چرا» بگوییم. دلایل رفتار دیگران در مقابل خودمان را کمی تحلیل کنیم. پس، از این پس، حداقل در زمینه درس و تحصیل مان جاهایی که نیاز است، «چرا» را مطرح کنیم و به سوال‌های ذهن‌مان پاسخ مناسب دهیم. اهمیت این موضوع در انگیزه ماست. پاسخ‌گویی به چرایی درس خواندن یا نخواندن و تلاش‌هایی که در زمینه تحصیل مان انجام می‌دهیم، همه باعث می‌شوند انگیزه قویتری داشته باشیم.

انگیزه چیست؟

انگیزه در واقع نیروی درونی ماست که ما را به حرکت در می‌آورد. انگیزه بنزین وجود و سوخت موتور انسان است. انگیزه همان چیزی است صبح ما را از خواب برمی‌خیزاند تا به زندگی سلام کنیم. در این کتاب خیلی نمی‌خواهیم به بررسی علمی و روان‌شناختی "انگیزه" بپردازیم، چرا که بحث ما چیز دیگریست. فقط کافیسست با کلیت و وجود انگیزه و کاربردهای آن آشنا شویم تا از آن در مسیر تحصیل مان استفاده درستی ببریم.

پیشنهاد مشاور: می‌توانید از منابع دیگر هم اطلاعات خوبی درباره انگیزه بیاموزید. یکی از بهترین و کامل‌ترین منابع جامع به زبان فارسی کتاب «انگیزش و هیجان» نوشته فرانکن، رابرت ای با ترجمه حسن شمس اسفندآباد، غلامرضا محمودی و سوزان امامی‌پور است که در سال ۱۳۸۴ توسط نشر نی منتشر شده است.

انگیزه‌های بیرونی و درونی خود را بشناسید.

انگیزه‌ها به زبان خودمانی در تعبیر کاربردی ما، به دو دسته‌ی بیرونی و درونی تقسیم می‌شوند؛ انگیزه‌های درونی همان‌هایی هستند که به گونه‌ای از نیازهای اولیه و اصلی ما سرچشمه می‌گیرند و

به کسب لذت و رضایت خاطر درونی منجر می‌شوند؛ مثلاً نیاز به آب، خواب، غذا، هوا و... یعنی برای اینکه برویم غذا بخوریم، کافیت گرسنه‌مان شود. همیشه نفس می‌کشیم و نیاز نیست کسی از بیرون به ما بگوید که غذا بخور یا نفس بکش چرا که نفس کشیدن و غذا خوردن، خوب است و برای بدن مفید و لازم و البته ضروری! اگر از نیازهای اولیه و ضروری هم بگذریم، برخی نیازها مثل میل به پیشرفت و ترقی در وجود همه ما قرار دارد و به گونه‌ای انگیزه‌ای درونی محسوب می‌شود.

در برخی موارد انگیزه‌های بیرونی ما را وادار به انجام کاری می‌کنند که بسیاری از حرکات و رفتارهای روزمره ما تحت تاثیر این انگیزه‌ها هستند، پاداش‌های اجتماعی همچون: تأیید، محبت، احترام، پول، نمره و... از این دسته هستند. این که شما به دوستان در درس او کمک می‌کنید، یک هیجان لذت‌بخش و انگیزه بیرونی است. اینکه برای پیشرفتتان در کنکور، تلاش زیادی می‌کنید، بخش مهمی از تقویت‌کنندگی آن انگیزه‌ی بیرونی است و مثال‌های بسیاری دیگری که برای یافتن‌شان بهتر است با دقت بیشتری به فعالیت‌ها و برنامه‌های‌تان نگاه کنید.

آنچه که بیشتر موجب رفتار خودجوش می‌شود، انگیزه درونی است. هدف عمده فعالیت‌های پرورشی معلم یا مربی یا مشاورین این است که دانش‌آموز به تدریج از انگیزه‌های بیرونی به سمت انگیزه‌های درونی هدایت شود تا به صورت خودانگیخته یا به بیانی، اتوماتیک وار فعالیت‌هایش را انجام دهد.

افراد با انگیزه‌های درونی و بیرونی چه تفاوتی با هم دارند؟

تفاوت اساسی افراد دارای انگیزه درونی با افراد دارای انگیزه بیرونی این است که افراد با انگیزه درونی احساس کفایت بیشتری بر خود دارند و کمتر به دیگران اجازه می‌دهند که محرک رفتارشان شوند. این گروه از دانش‌آموزان، خود تعیین‌کننده رفتارها هستند و به‌خاطر کفایتی که در خود احساس می‌کنند، باور دارند که می‌توانند با رفتارشان بر محیط خود تأثیر بگذارند.



دانش‌آموزان با انگیزه درون‌گرا، تصورشان این است که موفقیت و عدم موفقیت در تحصیل به خاطر نحوه رفتار صحیح یا غلط خودشان است.

اما برخلاف آنها، دانش‌آموزان با انگیزه برون‌گرا، احساس بی‌کفایتی یا کفایت کم داشته و همواره تصور می‌کنند که موفقیت آنها تحت تأثیر عوامل محیطی نظیر: معلم و سوالات سخت است. این گروه از دانش‌آموزان حتی اگر درس بخوانند، باز هم موفقیت چندانی نخواهند داشت. چرا که اندک تلاش آنها به خاطر همان انگیزه‌های بیرونی، همچون فرار از تنبیه یا کسب خواست معلم است. این دانش‌آموزان در صورت کسب موفقیت اندک هم آن را به شانس و تصادف نسبت می‌دهند و نه به تلاش و استعداد خود. دانش‌آموزانی که تحت تأثیر انگیزه‌های بیرونی هستند، حتی اگر نیم‌نگاهی به موفقیت داشته باشند، آنقدر آن را دور از دسترس می‌دانند که دست به عمل نمی‌زنند، در جهت موفقیت حرکت نمی‌کنند و در نتیجه هرگز طعم موفقیت را نخواهند چشید.

در حقیقت گام اول در برخورد با این افراد چشاندن طعم موفقیت به آنها و درهم شکستن تصور منفی آنها در مورد دستیابی به موفقیت است. در این صورت است که «موفقیت»، «موفقیت» می‌آورد. از آنجایی که انسان آمادگی دارد تا فعالیت‌ها و تصوراتش را تعمیم دهد، موفقیت در یک درس منجر به موفقیت در درس‌های دیگر می‌شود و این موضوع در مورد درس‌های اصلی هر رشته مهم‌تر است. در واقع، ضعف درسی در این درس‌ها منجر به بی‌علاقگی به تحصیل و گاهی حتی ترک تحصیلی شود و البته عکس آن هم صادق است. به همین علت به معلم‌های درس‌های اصلی هر رشته توصیه می‌شود، شرایط آموزشی و امتحانی را مطلوب کنند و با ارزشیابی‌های مناسب فضای کلاس را لذت‌بخش کنند.

یادآوری مشاور: خوب، انگیزه ما برای درس خواندن چیست؟ انگیزه

پیشرفت؟ انگیزه بقاء؟ انگیزه رقابت و یا...

تمرین مشاور:

✎ همین الان بعد از تمام شدن این بخش، کتاب را رها کنید. یک مقوا یا برگه بزرگ بردارید.

✎ انگیزه‌های خود را که همان دلایل درس خواندن تان هستند، بنویسید.

✎ نوشته‌های خود را چند بار بررسی کنید.

✎ حالا به خوبی می‌دانیم که چرا باید این کار را انجام دهیم؟

✎ این برگه بزرگ را در جایی که همیشه در دیدتان است، قرار دهید تا هیچ وقت از هدف‌تان دور نشوید. همیشه هنگام تحمل سختی‌ها، بدانید چرا تحمل می‌کنید و چرا در حال گذراندن این دوران هستید.

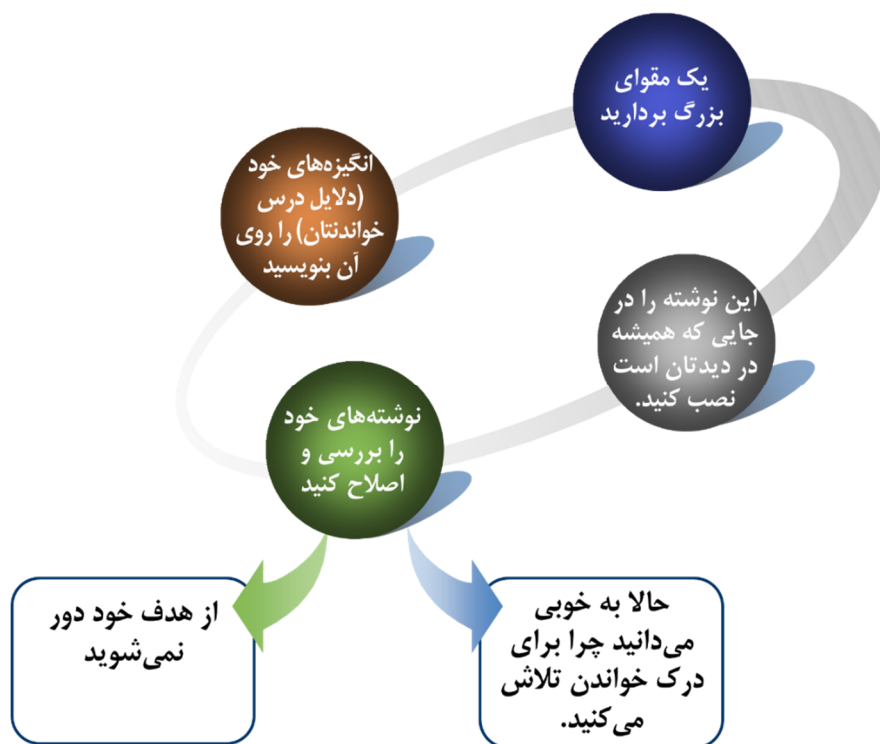
✓ من رتبه ۸۸ کنکور سراسری تجربی هستم.

✓ در هر شرایطی و یا هر اتفاقی بیافتد من درس‌م را خواهم خواند.

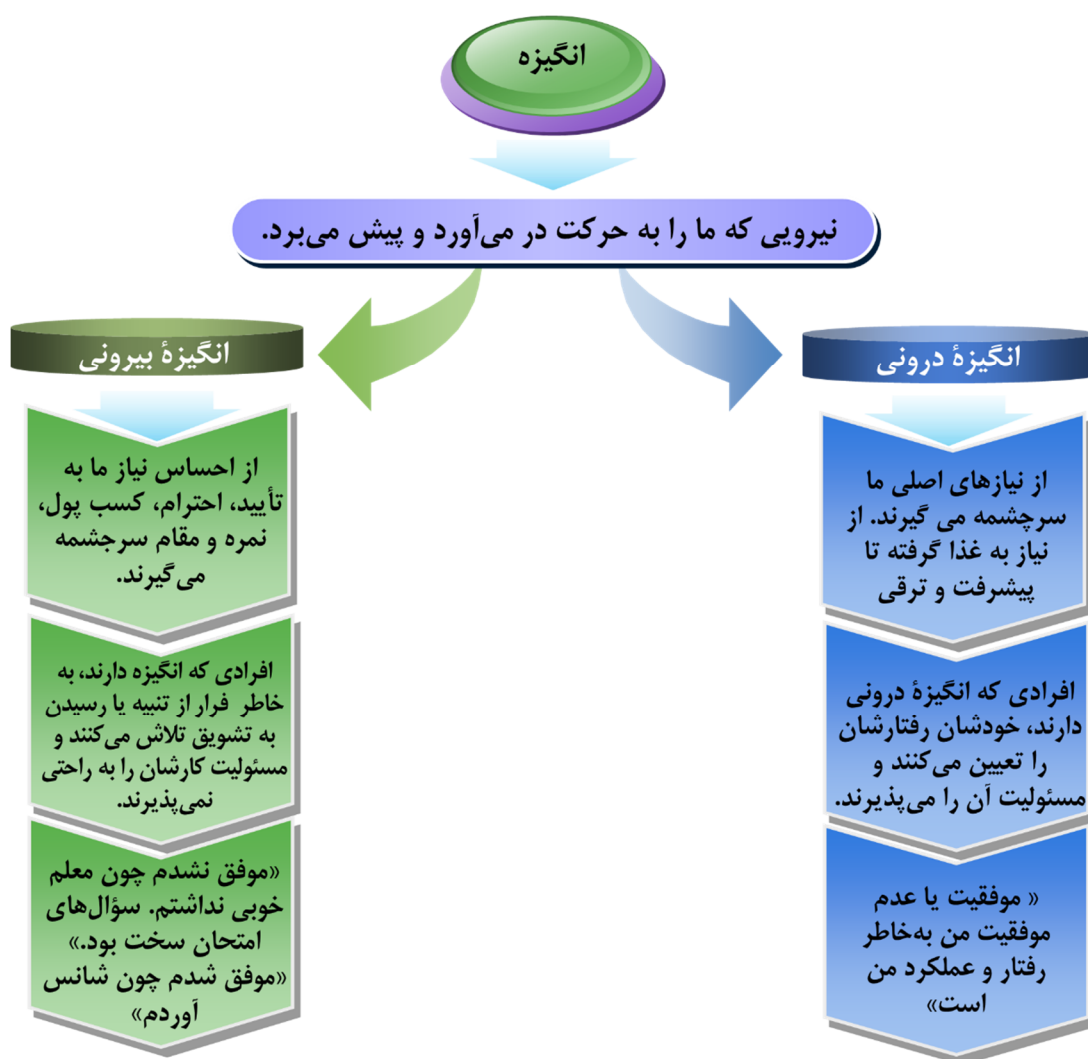
✓ روزی که به من بگویند دکتر، برنامه‌های بعدی زندگیم را خواهم چید.



یادآوری مشاور: به خاطر داشته باشیم، به مرور زمان گاهی می‌توانیم، اهدافمان را بهینه و تکمیل کنیم؛ اهداف بزرگتر و یا واضح‌تری را برای خود مشخص کنیم، پس:



- ☒ من رتبه ۸۸ کنکور سراسری تجربی هستم.
- ☒ درس خواندن تنها مسأله‌ی مهم زندگی من، چون باعث موفقیت من می‌شود.
- ☒ مطب پزشکی من دیوارهای سفید دارد و تمامی وسایل آن سبز است و برای داشتن آن هرکاری انجام می‌دهم.
- ☒ من روزانه به ۲۰ بیمار (حداقل) کمک خواهیم کرد و این نیاز دارد که الان روزی ۱۰ ساعت (حداقل) درس بخونم.
- ☒ من زنده‌ام که به هدفم برسم و هدف من کاملاً مشخصه.



یادآوری مشاور:

اگر می‌خواهید طعم واقعی موفقیت را احساس کنید، انگیزه‌های درونی خود را تقویت کنید.

» بگذار روزگار هر چقدر می‌خواهد...
سختی‌هایش را به ما نشان دهد...
ما که سرنوشتمان پرواز است ...

کتاب پیش‌رو حاصل مطالعات، بررسی‌ها و تجربه سالها فعالیت در حوزه مشاوره تحصیلی است. در این کتاب بهترین و ساده‌ترین روش ممکن، ارزنده‌ترین گام‌های موفقیت در مسیر تحصیل و به ویژه کنکور را گرد هم آورده و در پیش روی تان قرار داده‌ام. در مسیر هر فعالیتی روش‌های متنوعی برای رسیدن به هدف وجود دارد. هر روش نیازمند ابزار و لوازم ویژه‌ای است. مسیر تحصیل هم بی‌شک از این قاعده مستثنی نیست. در کتاب «گام‌های موفقیت تا کنکور» نکات مهم و طلایی در زمینه برنامه‌ریزی درسی برای موفقیت دانش‌آموزان مطرح شده است. هم‌چنین در این کتاب، والدین گرامی با بسیاری از موانع و عوامل تسریع تحصیل دانش‌آموزان آشنا می‌شوند تا بتوانند با کمترین هزینه و صرف زمانی اندک، تاثیری شگرف بر روند تحصیلی دانش‌آموز خود داشته باشند.



کانال تلگرام:
[Telegram.me/parvaz99](https://t.me/parvaz99)



صفحه اینستاگرام:
[Parvaz99ir](https://www.instagram.com/Parvaz99ir)



مرکز پاسخگویی:
(۰۲۱) ۲۲۶۹۱۰۱۰



سامانه پیام کوتاه:
۳۰۰۰۸۰۰۸

مقالات و

فیلم‌های آموزشی

و مشاوره‌ای به روز در :

www.Parvaz99.ir

www.dr-pedram.com