

... و آنگاه که امتحان نهایی
سکوی پرتاب شما می شود

www.ketab.ir

سرشناسه:	نوحی خاصی مقدار، ۱۳۷۳ -
عنوان و نام پدیدآورنده:	و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می‌شود /
مشخصات نشر:	نویسنده مقدار نوحی خاصی
مشخصات ظاهری:	قم: اشک یاس، ۱۳۹۳.
شابک:	۲۸۲ ص.
وضعیت فهرست نویسی:	۱۲۰/۰۰۰ ریال: ۷-۴۸-۵۹۵۴-۶۰۰-۹۷۸
موضوع:	فیبا
موضوع:	برنامه‌ریزی درسی
موضوع:	مطالعه و فراگیری -- برنامه‌ریزی
موضوع:	موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی
رده بندی کنگره:	۱۳۹۳ و ۲ و ۹ ن / ۱۵ / ۲۸۰۶ / LB
رده بندی دیویی:	۳۷۸ / ۱۷۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی:	۳۵۹۱۳۸۸

شناسنامه

- ♦ نام کتاب: و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می‌شود
- ♦ نویسنده: مقدار نوحی خاصی
- ♦ ناشر: اشک یاس
- ♦ صفحه آرای: محمد ظریف اسحاق زاده
- ♦ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- ♦ نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳
- ♦ چاپ: واصف
- ♦ قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان شابک: ۷-۴۸-۵۹۵۴-۶۰۰-۹۷۸

فهرست

- مقدمه: ۱۱
داستانی کوتاه ۱۳

بخش اول :

تفاوت‌های امتحانات نهایی

با سایر امتحاناتی که تا الآن در آن‌ها شرکت کرده‌اید ...

- این امتحانات سراسری برگزار می‌شوند ۷۷
نمرات کلاسیک تأثیری در نمره امتحان نهایی ندارد ۷۸
دانش آموزان هنوز ارزش واقعی این امتحان‌ها (دیدارهای کوچک) را نمی‌دانند! ... ۷۹
اشتباه‌های بزرگ دانش آموزان در مقطع سال سوم ۷۹
روش مطالعه برای امتحان نهایی با همه امتحان‌هایی که تا کنون داده‌اید و امتحان کنکور متفاوت است ۸۰
قوانین سخت تری بر برگزاری این امتحان‌ها نسبت به سایر امتحان‌هایی که داده‌اید، حاکم است ۸۰

بخش دوم :

ممکن است پنیرتان گندیده باشد،

در این موقع بهتر است دنبال پنیر دیگری بگردید ...

- همه ما مسئول پنیرهای خود هستیم ۸۵
چه پنیری برای امسال مناسب است؟! ۸۶
با برنامه معلم و مدرسه‌تان، موازی حرکت کنید ۸۷

- با برنامه بخوابید ۸۹
- سعی کنید از گذشته منظم تر باشید ۹۰
- لازمه به وجود آمدن نظم، الزام به خود است! ۹۰
- چه ذهن‌هایی قدرت «الزام» کردن را دارند؟ ۹۱
- مُشک آن است که بیوید نه آن که عطار بگوید! ۹۲
- به جانوران موذی اجازه ندهید که از پنیر شما استفاده کنند! ۹۲

بخش سوم :

خودتان را خوب بشناسید،

سپس برای رسیدن به هدف برنامه‌ریزی کنید...

- چرا باید خودمان را بشناسیم؟ ۹۹
- با گذشته‌ات چگونه رفتار می‌کنی؟! ۱۰۰
- چگونه خودمان را بشناسیم؟ ۱۰۱
- اگر گنجینه‌ها را کشف کرده‌اید، بدون معطلی شروع به چیدن یک برنامه هدفمند کنید.. ۱۰۳
- چگونه یک برنامه هدفمند تهیه کنیم؟ ۱۰۴
- چگونه کمیت مطالعه‌ام را افزایش دهم؟ ۱۰۶
- چگونه کیفیت مطالعه‌ام را افزایش دهم؟ ۱۰۷

بخش چهارم :

آقا پسرهای سومی،

هر چیزی در وقت خودش ...

- آقا پسرها، چه فکری در سر دارید؟! ۱۱۳

بخش پنجم :

نگذارید دوستانتان شما را از مسیر رسیدن به موفقیت،

منحرف یا دور کنند ...

- چرا دیگران به راحتی می‌توانند بر ما اعمال نفوذ کنند؟ ۱۱۹

- تکرار مرتب عدم موافقت شما با آن درخواست همراه با موافقت با حقایق..... ۱۲۱
- در موقعیت‌های حساس از روش «صفحه خیش دار» استفاده کنید..... ۱۲۳
- چرا نباید اجازه دهم بر من اعمال نفوذ شود؟..... ۱۲۵

بخش ششم :

ذهنتان را به کارفرمایی قدرتمند تبدیل کنید...

- بد نیست که در مورد مغز انسان بدانید ۱۳۰
- ذهن متمرکز ۱۳۱
- چگونه ذهنتان را متمرکز کنید؟..... ۱۳۲
- ذهن آزاد ۱۳۴
- چگونه یک ذهن آزاد داشته باشید؟..... ۱۳۵
- در مورد حافظه انسان بدانید ۱۳۶
- چگونه از این ویژگی برجسته حافظه‌تان استفاده کنید؟..... ۱۳۷
- در مورد اسکناسی که می‌توان با آن زمان را خریداری کرد، آشنا شوید ۱۳۹
- چگونه مهارت «تند خوانی» خودم را افزایش دهم؟..... ۱۴۰
- مغز شما به حسابرسی و طبقه بندی نیاز دارد!..... ۱۴۲
- چگونه مطالب را مرتب و طبقه بندی کنیم؟..... ۱۴۳

بخش هفتم :

شما برای پیمودن مسیر به انرژی و استراحت نیاز دارید...

- چگونه استراحت و تجدید قوا کنیم؟..... ۱۴۷
- خواب کافی و مناسب..... ۱۴۸
- استراحت‌های کوتاه و پُر انرژی!..... ۱۵۰
- از آخر هفته‌ها و تعطیلات مهم، نهایت استفاده را ببرید..... ۱۵۱

بخش هشتم :

مادامی که از نظر روحی و جسمی سلامت باشید،
می‌توانید این مسیر نه ماهه را با موفقیت طی کنید...

- ۱۵۵..... چگونه سلامتی روحمان را ارتقا دهیم؟
- ۱۵۶..... چگونه اعتماد به نفسمان را افزایش دهیم؟
- ۱۵۸..... چگونه جسمی سالم داشته باشیم؟
- ۱۵۸..... تغذیه داخلی! (تغذیه از طریق دستگاه گوارش).
- ۱۶۱..... تغذیه خارجی! (پوست، مو، دندان و دهان).
- ۱۶۳..... ورزش منظم، ضامن سلامتی و پاکی جسم و روح است.
- ۱۶۴..... تا حالا از سیستم ۱، ۴، ۲ استفاده کرده‌اید؟!

بخش نهم

قبل از سفر، کوله پشتی‌تان را آماده کنید! ...

- ۱۷۰..... به طور کلی برای این سفر به چه چیزهایی نیاز دارید؟
- ۱۷۱..... به طور کلی شما به موارد زیر نیاز دارید:
- ۱۷۱..... کتاب‌های درسی و کتاب‌های کمک آموزشی
- ۱۷۳..... نمونه سؤالات امتحانات نهایی سال‌های گذشته
- ۱۷۳..... نهایت استفاده از کلاس درس معلم
- ۱۷۴..... خلاصه نویسی و نت برداری
- ۱۷۴..... از خلاصه نویسی چه می‌دانید؟
- ۱۷۶..... چگونه خلاصه نویسی کنیم و نت برداریم؟
- ۱۷۸..... میانبر ساختن را یاد بگیرید
- ۱۸۰..... مرور منظم و منطقی داشته باشید
- ۱۸۱..... مرتب و زیبا نوشتن هنگام پاسخگویی به سؤالات امتحان نهایی!
- ۱۸۱..... به طور کلی در این سفر به چه چیزهایی نیاز نداریم؟

بخش دهم

مسیر منتهی به موفقیت در امتحانات نهایی را

با همدیگر طی می‌کنیم! حاضرید؟!

- ۱۸۷..... برای رسیدن به هدف‌تان برنامه‌ریزی کنید
- ۱۸۸..... اهداف‌تان را قبل از چیدن برنامه، مشخص کنید
- ۱۸۹..... روش «مقداد» را برای تغییر افکار و عادت‌هایتان، به کار ببرید!

- ۱۹۰..... قدم اول: همه افکارتان را روی کاغذ بیاورید
- ۱۹۳..... قدم دوم: افکارتان را به سه دسته، دسته بندی کنید
- ۱۹۴..... قدم سوم: اصلاحات را شروع کنید!
- ۱۹۶..... برای این کار قدم به قدم پیش بروید
- ۱۹۸..... وقت آن رسیده است که طبق نقشه پیش بروید ...
- ۲۰۰..... بهتر است آدرس هر شش چاپارخانه را بدانید
- ۲۰۰..... برنامه اول: سه ماه پاییز (مهر، آبان و آذر)
- ۲۰۱..... موانع و مشکلات اصلی این مسیر سه ماهه را بشناسید:
- ۲۰۲..... طول شب، بلند می‌شود و شب نشینی ها هم شروع!
- ۲۰۴..... شب‌ها وقتی حوصله درس خواندن ندارید، چگونه خودتان را سرگرم می‌کنید؟
- ۲۰۹..... امان از دست خواب! ...
- ۲۰۹..... نقشه راه برنامه اول
- ۲۱۲..... این روش را به صورت مختصر یادآوری می‌کنم:
- ۲۱۵..... برنامه دوم: فرجه و امتحانات نوبت اول
- ۲۱۵..... در نحوه مطالعه تان شاید دچار مشکل شوید!
- ۲۱۷..... به نظر شما دلیل سُر رفتن حوصله شما چیست؟ ...
- ۲۲۰..... دختران در این موقع باید چکار کنند؟ ...
- ۲۲۱..... در دوره امتحانات، منطقی و عادی رفتار کنید!
- ۲۲۵..... نقشه راه برنامه دوم
- ۲۲۶..... برنامه سوم: بعد از امتحانات نوبت اول تا ابتدای تعطیلات نوروزی
- ۲۲۶..... چگونه می‌توان از این دوره حساس، سکوی پرتابی به سوی موفقیت ساخت؟
- ۲۲۷..... از نتیجه امتحانات نوبت اول، نردبانی بسازید نه گودال و چاله!
- ۲۳۳..... نقشه راه برنامه سوم
- ۲۳۶..... برنامه چهارم: تعطیلات نوروزی
- ۲۳۸..... فیلم‌های سینمایی زیبا و جذاب؛
- ۲۴۱..... مواظب خواب‌های اضافی باشید!
- ۲۴۲..... نقشه راه برنامه چهارم
- ۲۴۴..... برنامه پنجم: بعد از تعطیلات نوروزی تا شروع امتحانات نهایی
- ۲۴۶..... طبقه بندی را چگونه انجام دهیم؟

- ۲۴۷..... خواب زیاد و عدم سحر خیزی؛
- ۲۴۸..... المپیادها؛
- ۲۴۹..... نقشه راه برنامه پنجم.....
- ۲۵۱..... برنامه ششم: امتحانات نهایی (آخرین و مهم‌ترین دوره از مسیر طولانی ۹ ماهه).
- ۲۵۲..... منابع مطالعاتی شما در این دوره، کدامند؟ ...
- ۲۵۵..... اندر حکایات روش‌های پاسخ‌گویی به امتحانات نهایی! ...
- ۲۶۰..... نقشه راه برنامه ششم.....
- ۲۶۰..... سعی کنید از فرجه قبل از شروع امتحانات نهایت استفاده را ببرید.....
- ۲۶۰..... برای جلوگیری از بی‌حوصلگی سعی کنید به روش زیر در این دوره درس بخوانید.....
- ۲۶۲..... برنامه کوتاه مدت هفتگی را چگونه و چه زمانی بچینیم؟ ...
- ۲۶۴..... در خانه و اتاق مطالعه‌تان چگونه باشید (چگونه رفتار کنید)؟!.....
- ۲۶۸..... سر کلاس‌ها چگونه باشید (چگونه رفتار کنید)؟!.....
- ۲۷۱..... اوقات مرده‌تان را زنده کنید!.....
- ۲۷۲..... روش‌های مطالعه دروس عمومی را، خودتان بسازید!.....
- ۲۷۴..... روش‌های مطالعه دروس اختصاصی را، خودتان بسازید!.....
- ۲۷۴..... به روش مطالعه درس زیست‌شناسی توجه کنید!.....
- ۲۷۴..... بعد از مطالعه هر فصل، یک بار دیگر آن را مرور کنید.....

سخن آخر! شروعی تازه ...

- دانش‌آموزان دسته اول بعد از گرفتن نتیجه امتحانات نهایی، چکار باید بکنند؟..... ۲۷۹
- دانش‌آموزان دسته دوم بعد از گرفتن نتیجه امتحانات نهایی، چکار باید بکنند؟..... ۲۸۰

مقدمه:

مورچه‌ها، موجوداتی شگفت‌انگیز هستند. آن‌ها را همیشه مشغول کار و تلاش می‌بینی. اگر انسان‌ها هم بتوانند مثل مورچه‌ها تلاشی منظم و پیوسته در زندگی‌شان داشته باشند می‌توانند به موفقیت‌های بزرگی در زندگی‌شان دست پیدا کنند.

انسان، موجودی بی‌نهایت طلب است و برای رسیدن به «چیزی برتر»، همیشه تلاش می‌کند. هدف او فقط زنده ماندن و تولیدمثل کردن نیست. هدف والای اوست که او را از سایر موجودات مثل مورچه‌ها، متمایز می‌کند. انسان‌ها در طول تاریخ، همیشه از محیط و سایر موجودات موجود در آن برای رسیدن به اهدافشان، بهره برده‌اند. گاهی برای رسیدن به خواسته‌هایشان دست به نابود کردن آن‌ها زده‌اند و گاهی هم برای رسیدن به اهدافشان، از آن‌ها چیزهایی یاد گرفته‌اند.

مورچه‌ها موجوداتی هستند که چیزهای زیادی برای آموزش به بشر دارند؛ اتحاد، نظم، تلاش، وقت‌شناسی، دقت در کار، ساخت پناه گاه و ...

مورچه‌ها به صورت غریزی برای آینده‌شان برنامه‌ریزی می‌کنند، آن‌ها برنامه ریزان حرفه‌ای هستند. آن‌ها حدود نُه ماه از سال را به جمع کردن غذا اختصاص می‌دهند تا سه ماه پیش رویشان را بدون مشکل سپری کنند. چرا ما هم از این ویژگی منحصر به فرد آن‌ها استفاده نکنیم؟! ...

مقداد نو خاصی - ۱۳۹۲/۱۲/۱۲