

جادوی دانش

کارشناسی ارشد - دکتری - کنکور سراسری - تندرخوانی - تمرکز حواس
تست زنی - برنامه ریزی - انتخاب رشته - تخصص - مشاوره و ...

مؤلفین:

دکتر احمد خلیلی مهندس جواد رسایی

(رتبه‌ی اول دکتری تخصصی ایمنی‌شناسی پزشکی) (کارشناس مدیریت)

(رتبه‌ی اول کارشناسی ارشد فارغ‌التحصیلی پزشکی)

دکتر امید صالحیان

(دانشجوی دکتری تخصصی فیزیولوژی تغذیه و ورزش)

دکتر علی عتباتی - مهندس آرزو خلیلی

ربابه دانشمند - زینب نصیری

عماد حیدر نیا - محمد قربانی حصاری - فرید متدین

□ IQ3

□ می‌انبر

□ IQ3

□

□ کتاب‌خانه

عنوان و نام پدیدآور	:	جادوی دانش / مولفین احمد خلیلی...[و دیگران]
مشخصات نشر	:	تهران: گروه تالیفی دکتر خلیلی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۳۷۳ص: مصور، جدول.
شابک	:	978-600-422-040-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	مولفین احمد خلیلی، جواد رسایی، امید صالحیان، ربابه دانشمندگلمکانی، زینب نصیری، عماد حیدرنیا، محمد قربانی-حصاری، فرید متدین...
یادداشت	:	بالای عنوان: کتاب جامع.
عنوان دیگر	:	کتاب جامع.
موضوع	:	مطالعه و فراگیری — برنامه‌ریزی
موضوع	:	موفقیت تحصیلی — برنامه‌ریزی
موضوع	:	برنامه‌ریزی درسی
موضوع	:	دانشگاه‌ها و مدارس عالی — ایران — آزمون‌های ورودی — راهنمای مطالعه
شناسه افزود	:	خلیلی، احمد، ۱۳۵۴ -
رده بندی دنگر	:	LB۱۰۴۹/ج۱۶ ۱۳۹۴
رده بندی دی‌ئی	:	۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۰۹۷۱۸۷

نام کتاب: جادوی دانش

مولفین: دکتر احمد خلیلی - مهندس جواد رسایی - امید صالحیان - دکتر علی عتباتی - مهندس آرزو خلیلی

ربابه دانشمند - زینب نصیری - عماد حیدرنیا - محمد قربانی - حصاری - فرید متدین

ناشر: گروه تالیفی دکتر خلیلی

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۵۰۰

چاپ: کیمیای علم

صحافی: فردوس

مدیر تولید: اقبال شرقی

ناظر فنی چاپ: فرهاد فراهانی

مدیر فنی و هنری: شیرین آرده

طراحی و صفحه آرایی: سمانه توکلیان

بهاء: ۳۵۰۰۰ تومان

Website: www.DKG.ir

آموزشگاه دکتر خلیلی (دفتر مرکزی): ۰۲۱-۶۶۵۶۸۶۲۱

فروشگاه: تهران - خیابان انقلاب - روبه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - طبقه همکف - پلاک ۳۳۱

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۹۳۷۵ - ۰۲۱-۶۶۴۸۹۳۴۹

مرکز پخش: ضلع جنوب غربی میدان انقلاب - جنب سینما پارس - مجتمع تجاری پارس - طبقه اول

مرکز فروش: ۰۲۱-۶۶۵۶۹۲۱۶

مدیر فروش: ۰۵۵۰۸۵۸۹ - ۰۹۱۲

طبیعه نخی از دکتر خلیلی؛

سخنی با خوانندگان

اغلب افراد جامعه براساس عادت زندگی می کنند و درصد کمی براساس تفکر. برای همین گفته اند که یک ساعت تفکر بهتر از هفتاد سال عبادت است. شکست در کارهایی که براساس تفکر انجام شده است عامل کسب تجربه و زمینه ساز موفقیت های آینده است. زندگی کردن براساس عادات روز جامعه منجر به ایجاد یک زندگی معمولی می شود که بعد از ما هیچ خاطره ای از ما نخواهد ماند. پس چقدر خوب است که خودمان را دوست داشته باشیم و برای زندگی بهتر تلاش کنیم. کسی که خودش را دوست دارد راضی نمی شود به کم ترها و بای رسیدن به بهترین ها تمام تلاش خود را می کند. شهرهای بزرگ، جایگاه آرزوهای بزرگ است چقدر خوب است برای آموزش علم و عمل به شهرهای بزرگ در محضر دانشمندان و مراکز تحقیقاتی بزرگ فکر کنیم و امروز را همان فردایی تصور کنیم که می آید.

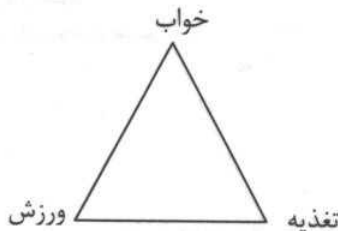
سال های دبیرستان را به سختی می گذرانیم با نمره هایی که قابل بیان نیست. هیچ کس به آینده من امیدوار نبود حتی خودم. همیشه در دوران تحصیل در دبیرستان در گروه دانش آموزان متوسط به پایین بودم. تا این که روزی دایی عزیزم که رتبه ۶ کنکور سراسری بود و فهمیده بود که من همیشه در این گروه هستم که در گروه افراد تحصیل کرده قرار بگیرم، رازهای موفقیت خودش را برایم بازگو کرد و نکاتی را برایم گفت که دیدگاه و ذهن من را به مطالعه، درس، آزمون و دانشگاه تغییر داد. با خودم گفتم امتحان و اجرای این نکات ضرری ندارد و به قول معروف سنگ مات منجشک است.

تمام تلاشم را کردم تا تمام حرف های دایی را به کار بگیرم و در کمال تعجب دیدم که تمام پیش بینی های ایشان به وقوع پیوست و من در همان سال در رشته کاردانی علوم آزمایشگاهی دانشگاه آزاد پذیرفته شدم. شاید از نظر خیلی ها این مسئله ای کم اهمیت بود اما برای من با آن سابقه درخشندگی تحصیلی موفقیت بزرگی به حساب می آمد.

این نکات نگرش مرا به کلی عوض کرده بود. انگیزه ام چند برابر شده بود و پله ها و گام های بعدی را با اعتماد به نفس بالایی پشت سر گذاشتم. حاصل این تغییر نگرش کسب چهار مرتبه رتبه یک کنکور در مقاطع مختلف کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری بود. این اتفاق به طور قطع در تمام مراحل زندگی من تأثیر بسزایی گذاشت و من اکنون خودم را فردی موفق در زمینه های تحصیلی، شغلی، خانوادگی، اجتماعی و سایر موارد می دانم.

سال هاست که تلاش می کنم که نگرش افراد را به مقوله درس و مطالعه و همچنین انتخاب رشته تحصیلی تغییر دهم. بارها در همایش ها، سخنرانی ها و کلاس هایم عنوان کرده ام که برخلاف تصور اکثر دانش آموزان، دانش یان، خانواده ها و بعضی از مشاورین ناگاه، موفقیت تحصیلی فقط به ساعت های طولانی درس خواندن خلاصه نمی شود و فردی که تحصیل می کند باید در جنبه های مختلف نرم افزاری و سخت افزاری آمادگی کامل داشته باشد.

اعتقاد راسخ دارم که مثلث خواب، ورزش و تغذیه قبل از هر چیز دیگری نقش تعیین کننده ای را موفقیت هر فرد در مطالعه و تحصیل و آزمون دارد. مطالعه و تحصیل و آمادگی برای آزمون برخلاف تصور اکثر افراد کاری بسیار سخت و دشوار است و بایستی توانایی های جسمی، روحی و ذهنی بالایی دارد. در واقع مطالعه در کنکور و یک زندگی سالم نیازمند یک مثلث آرامش است که سه ضلع دارد.



خواب کامل، ورزش منظم و تغذیه مناسب می‌تواند جسم، روح و ذهن شما را آماده کند و وقتی این عناصر در اوج کمال، نشاط و سلامت باشند طی کردن مسیر و ادامه راه بسیار آسان‌تر خواهد بود.

برخلاف این که برای قبولی همه دنبال کلاس، کتاب، جزوه و آموزشگاه هستند اما اینجانب اعتقاد دارم پنجاه درصد قبولی فرای عناوین بالاست. نظم در مطالعه، تندخوانی، تست‌زنی، طرح تست، مرور منظم، ساعت مطالعه، جنس مطالعه.

مطالعه براساس برنامه آزمون، مطالعه زیر نظر یک مشاوره باتجربه و دلسوز، داشتن تقدیم برای درج پیشرفت ساعات مطالعه و شروع و پایان مطالعه منجر به افزایش احتمال قبولی می‌شود.

متخصصان طی تحقیقات مفصلی به این نتیجه رسیده‌اند که ۶ تا ۸ ساعت خواب کامل شبانه نیاز ضروری بدن بوده و خوابیدن کمتر از این زمان ضمن ایجاد احساس کسالت و خستگی موجب آسیب رسیدن به سیستم‌های عصبی، گوارشی و دیگر بخش‌های بدن می‌شود. ضمن این که مغز در طول مدت خواب شب فرصت مناسبی برای پردازش اطلاعات و برنامه ریزی مجدد و تحکیم و تثبیت اطلاعاتی را که در طول روز دریافت کرده است را دارد.

در مرحله بعدی برای انجام یک مطالعه خوب و مفید باید شیوه مطالعه درستی انتخاب شود. شیوه‌هایی که هم زمان کمی را صرف کند و هم این که از کارایی بالایی برخوردار باشد تا بهروری در مطالعه را افزایش دهد. انتخاب شیوه‌های تندخوانی و روش‌های نوین مطالعه را این مهم می‌تواند کمک شایانی به شما بکند.

در گام بعدی هم شما به انجام یک برنامه اصولی و صحیح است که تاثیر آن برای رسیدن به موفقیت بر هیچ کس پوشیده نیست. برنامه ریزی، رباتی ساده یعنی این که شما بدانی که از نقطه شروع تا رسیدن به قله چه راهی را باید چگونه عبور کنید و این مسیر را پله پله تا قله تقدیم بکنید باید بدانید که وظیفه شما روی هر پله چیست و چه کاری را برای رفتن به پله بعدی باید انجام دهید. که برای این کار می‌تواند از یک مشاور خوب کمک بگیرید. در این صورت رسیدن به هدف کار سهل و آسانی خواهد بود.

نکته مهم بعدی که من بسیار بر آن تاکید می‌کنم انتخاب درست و اصولی رشته تحصیلی است که باید دارای معیارهای درست و منطقی و خاصی باشد. چون با انتخاب اشتباه، نوشتن و آینده شما ارتباط بسیار نزدیک و مهمی دارد. اگر شما در هر مرحله از زندگی از ترباطی که در آن قرار دارید ناراض باشید مانند کار، ازدواج، ماشین، محل زندگی، خانه، شهر و یا حتی کشور می‌توانید در مدت کوتاهی آن را تغییر دهید اما در رشته تحصیلی کمی متفاوت است. چرا که وقتی پس از ده تا دوازده سال شما مدرک دکتری خود را دریافت می‌کنید و اگر در این زمان متوجه شوید که این رشته و نحوه تحصیل را دوست ندارید تغییر دادن آن با توجه به سن و موقعیت اجتماعی و هزاران دلیل دیگر امکان پذیر نیست. انتخاب رشته درسی و دانشگاهی باید با آگاهی، دانش و دقت فراوان انجام شود تا در آینده فرد دچار پانس و ناامیدی شده و همواره احساس آرامش و موفقیت داشته باشد.

تمام دغدغه‌هایی که طی سال‌های گذشته ذهن مرا درگیر خود کرده بود را سعی داشتم طی پانزده سال تجربه و کار آموزش و مشاوره آن‌ها را به اطلاع دانش‌آموزان و دانشجویان عزیز قرار دهم. در این کتاب به طور کامل و دقیق به همت و تلاش شبانه روزی مهندس جواد رسایی که خود از کسانی است که سال‌ها در زمینه آموزش و مشاوره ارتباطی یادگیری و مطالعه دارای تجربه کاری است آماده شده و در اختیار شما علاقه‌مندان عزیزی که به دنبال منبع مناسب و معقول برای حل مشکلات یادگیری، برنامه ریزی، مطالعه، انتخاب رشته و نیز مجموعه‌ای کاملی که راهنمای شما برای رسیدن به اهداف آینده‌تان باشد، قرار گرفته است.

مطالعه این کتاب را به عموم کسانی که برای مطالعه ارزش و اعتبار قائل هستند توصیه می‌کنم چرا که سخت معتقدم برای رسیدن به هر موقعیتی در زمینه‌های مختلفی مانند کنکور، دانشگاه، تحصیل، تجارت، خانواده، سلامت اجتماعی، معنویت و سلامتی هیچ راهی جز افزایش سطح دانش وجود ندارد و این مهم جز با انجام مطالعه درست و اصولی محقق نمی‌شود. در آخر از همه همکاران و عزیزانی که در راه تهیه این مجموعه مارا یاری کرده‌اند قدردانی می‌کنم. به امید روزی که دانش و دانش محوری سرلوحه تمام افراد این سرزمین قرار بگیرد.

در انتظار دیدن شما عزیزان بر بلندای قله‌های رفیع موفقیت هستیم.

طبیعه نخبی از مهندس رسانی

وقتی که به تفاوت‌های آفرینش انسان با سایر موجودات دقت و توجه می‌کنیم، اولین مسئله‌ای که ذهن هر متفکر و پژوهشگری را به خود مشغول می‌کند فرایند قدرنمندن، پیچیده و بسیار مهم یادگیری و آموختن است. به‌درستی که تنها تفاوت انسان با سایر موجودات فقط و فقط در یادگیری می‌باشد.

انسان از ثانیه‌های اولی که با به عرصه زندگی می‌گذارد شروع به آموختن و یادگیری می‌کند و این مهم تا واپسین ثانیه‌های عمر انسان ادامه خواهد داشت. بخش عظیمی از این یادگیری به‌صورت فرایندهای کاملاً طبیعی اتفاق می‌افتد. نظام طبیعت تا زمانی بسیار هوشمند و منظم است که با تمام ارکان خود می‌تواند استادی بزرگ برای آموزش بشر باشد و تا جایی که کسی با طبیعت در این نظام هوشمند دخالتی نداشته باشد این سیستم به خوبی کار خود را بدون هیچ نقصی به انجام می‌رساند. آنچه جالب توجه این است که طبیعت در دل خود تمام ابزارهای لازم برای آموزش بشر را دارد و هیچ احتیاجی به مداخلات خارجی ندارد.

سال‌هاست که بشر دریافته است که برای این که بتواند تسلط خود را بر روی زمین گسترش دهد، باید همه کس و همه چیز را اصطلاحاً استاندارد کند. براساس این تفکر سال‌هاست که علوم و دانشی که از دل طبیعت دریافت شده است به‌صورت کاملاً کلاسیک و استاندارد شده در اختیار دگران قرار داده می‌شود. وقتی خوب توجه می‌کنیم در می‌یابیم تمام تولیدات و مصنوعات بشری همواره در تمام دنیا از استانداردهای خاصی پیروی کرده‌اند تا به‌دست مصرف کنندگان آنها برسد. و همه این‌ها یعنی دست بردن در سحر و جادوی عمومی طبیعت.

اما انسان قیل از این که به این الگوها و استانداردها دست پیدا کند، نیاز به انسان‌های استاندارد شده‌ای داشت که تفکری استاندارد شده‌ای را که سیستم برای آن‌ها صلاح می‌داند و به آن‌ها می‌آموزد و فقط آن‌را ترویج کند. و چنین بود که نظام‌های آموزش و پرورش شکل گرفت.

در واقع نظام‌ها آموزش و پرورش در سراسر دنیا کارخانه‌ای هستند که افراد را در همان سال ابتدایی زندگی تحویل می‌گیرند، در آسیاب‌های بزرگ مدارس خرد می‌کنند و سپس از آن‌ها خمیر مرغوبی تهیه کرده و قالب‌هایی خاص آن‌ها را آماده کرده و وقتی که شکل و فرم درونی و بیرونی مشخص شده‌ای به خود گرفتند، آن‌ها را در بازارهای مورد نظر خود و از پیش تعیین شده می‌کنند.

در این بین عمده‌ترین چیزی که به‌دست فراموشی سپرده می‌شود و به آن تقریباً هیچ توجهی نمی‌شود، اصل و اساس طبیعی یادگیری و یادگیری طبیعی است. چراکه در اغلب موارد تفکر غالب بر نظام‌های آموزشی تفکری نتیجه‌گرا می‌باشد. در این تفکر این مسئله مهم است که در آخر فرد چه نتیجه‌ای، چه نمره‌ای و چه درجه‌ای را دریافت می‌کند و در بیش‌تر مواقع تفکر فرایندگرا که تأکید بر درستی مراحل انجام کار دارد نادیده گرفته شده و با کم اهمیت قلمداد می‌شود. غافل از این که تلفیق این دو تفکر، یعنی داشتن هدفی روشن و تلاش برای رسیدن به نتیجه‌ای مطلوب به همراه مراحل درست انجام کار می‌تواند نتیجه‌ای قابل قبول و مطلوب را در بر داشته باشد. و یادگیری و شیوه یادگیری حلقه گمشده در طرز تفکر نتیجه‌گرا است.

به راستی یادگیری چیست؟ چگونه اتفاق می‌افتد؟ نظام طبیعی یادگیری چگونه است؟ دانشمندانی مانند خوارزمی، رازی، ابوریحان بیرونی، فارابی، شیخ بهایی و بسیار دیگر از بزرگان علمی و ادبی این سرزمین که از نوابغ روزگار خود و همه دوران بوده‌اند و از هیچ یک از امکانات و وسایل آموزشی و کمک آموزشی امروزی بهره نبرده‌اند، چگونه می‌آموخته‌اند؟

آیا انسان بزرگی مانند ابوعلی سینا که از نوابغ همه دوران علمی جهان به شمار می‌آید و کتب علمی او در زمینه‌ی پزشکی و دستورالعمل‌های عالمانه او پس از صدها سال همچنان به عنوان منابع مهم و عظیم علمی به شمار می‌آید، چگونه می‌آموخته است؟

امیرالمومنین حضرت علی (ع) می‌فرماید:

ای بشر، درمان تمام دردهای تو در درون توست.

تفکری زائد، سودجویانه و بی ارزش، سال‌هاست که به افراد تلقین می‌کند که برای موفقیت و رسیدن به تعالی به چیزی غیر از خود نیاز دارند و باید عامل موفقیت خود را در بیرون از خود جستجو کنند.

اما اگر ما بپذیریم که ما نیز جزئی از طبیعت هستیم و در چرخه طبیعت قرار داریم و نیز بپذیریم و قبول داشته باشیم که در نظام طبیعت تمام نیازهای لازم برای دستیابی به یک هدف در درون خود طبیعت یافت می‌شود، آنگاه می‌توانیم نتیجه بگیریم که ما نیز تمام نیازهای لازم برای پیشرفت و موفقیت و از همه مهم‌تر یادگیری را در درون خود داریم. اگر به شیوه درس خواندن و مطالعه افراد در دبیرستان‌ها و دانشگاه‌ها و مراکز علمی و آموزشی توجه کنیم، می‌بینیم مثلاً اگر کتابی حل فرماییم، بی‌نیازی و بی‌توجهی به چاپ رسیده است، افراد برای فهم و درک هر کدام از این منابع ده‌ها جزوه کتاب کمک آموزشی تهیه می‌کنند. براستی اشکال کار در کجاست؟ چرا باید برای یادگیری یک کتاب درسی از کتاب‌های کمک آموزشی استفاده کرد؟ اگر کتاب خواندن کار مشکلی است آیا کتاب‌های کمک آموزشی می‌توانند کمکی به یادگیری افراد نمایند یا آن‌ها نیز مشکلی بر مشکلات افراد اضافه می‌کنند؟ البته می‌توان بخش عمده‌ای از این مشکلات را مربوط به نحوه تالیف، نگارش و یا شیوه تدریس دانست اما در نهایت اگر فرایند یادگیری درست و اصولی باشد بی‌نیازی از سائل بالا قابل حل خواهد بود.

کتابی که پیش روی شماست حاصل بیش از ده سال تحقیق، تجربه و تلاش من در زمینه مشاوره و آموزش مهارت‌های مطالعه می‌باشد. با مطالبی که در این کتاب نگاشته شده است من توانسته‌ام تا به حال هزاران نفر را با مقوله مطالعه و یادگیری آشتی دهم و فرایند مطالعه و یادگیری را که اغلب به روش فزاینده سخت، خسته کننده، کسالت بار، بی‌فایده و مرارت انگیز بوده‌است را به مهارتی آسان، شاد و فرح بخش و تأثیرگذار و دگرگونی و کار آن‌ها تبدیل کنم. در صفحاتی که پیش روی شما عزیزان علاقمند قرار دارد، حداکثر تلاش شده است که همراه توانایی‌های ذاتی خود پی ببرید و با اصولی شناخته شده و قابل لمس و انجام پله‌پله‌ی آن‌ها خود را در هر کدام از زمینه‌های یادگیری آموخته بالا بکشید. در این کتاب تلاش بر این بوده است که شما با ظرفیت‌های نامحدود درون خود آشنا شوید و شیوه استفاده از این هدیه الهی را نیز بیاموزید تا امر یادگیری برای شما فرایندی ساده، قابل درک، قابل انجام و لذت بخش شناخته شود. در مراحل مختلف این کتاب شما:

- با مهارت تندخوانی آشنا می‌شوید تا بتوانید سرعت مطالعه خود را چند برابر کنید.
- با مهارت تقویت حافظه آشنا می‌شوید تا از ظرفیت‌های بیش‌تر مغز خود برای یادگیری و نگهداری اطلاعات استفاده کنید.
- با روش‌های نوین و درست مطالعه آشنا می‌شوید تا با کم‌ترین زمان بتوانید بیش‌ترین بهره‌وری را در مطالعه داشته باشید.
- با ضمیر ناخودآگاه، این قوی‌ترین منبع درونی بشر و راه‌های درست استفاده از آن آشنا می‌شوید.

- از هوش و شاخه های مختلف آن و تاثیر آن بر روی شما و موفقیتتان آگاهی پیدا می کنید.
 - می آموزید که ورزش چه نقش عظیمی در یادگیری شما خواهد داشت.
 - با تاثیر شگفت انگیز خوراکی ها در فرایند مطالعه آشنا می شوید.
 - می آموزید که تمرکز فرایندی اکتسبی است و با تمریناتی که انجام آن ها بسیار آسان است میزان تمرکز خود را افزایش می دهید.
 - با شیوه برنامه ریزی صحیح، مدیریت زمان و ده ها مطلب کاربردی دیگر آشنا می شوید.
- در این جایر خود لازم می دانم بر اساس فلسفه "من لم یشرک الخالق، یشرک المخلوق" از زحمات و حمایت های بی دریغ و بی اندازه سرور و دوست فرهیخته و بزرگوارم جناب آقای دکتر احمد خلیلی موسس و مدیر گروه آموزشی و تالیفی دکتر خلیلی نهایت امتنان و تشکر را داشته باشم که اگر این حمایت ها نبود شاید رسیدن به اهدافمان میسر و مقدور نبود.

همواره شاد و پیروز و موفق باشید

جواد رسایی

من می توانم بدون هیچ واسطه ای با

جواد رسایی

مدرس و مشاور مهارت های یادگیری و مطالعه صحبت کنید.

۹۱۹۵۲۸۷۰۶۸

javadrasaei@yahoo.com

لطفا نظرات، پیشنهادات، انتقادات و سوالات خود را به شماره ۳۰۰۰۷۰۰۲۱۶۷۸۵۳ ارسال نمایید.

۳۰۰۰۷۰۰۲۱۶۷۸۵۳

ارسال نمایید.

بخش اول: اصول مطالعه و یادگیری

فصل اول: دانش.....	۱۲
فصل دوم: پیش‌نیازهای مطالعه.....	۲۹
فصل سوم: تندخوانی.....	۴۵
فصل چهارم: ریتم حفظه.....	۸۵
فصل پنجم: روش‌های مطالعه.....	۱۱۱
فصل ششم: ارتباط ضمیر و آگاه.....	۱۳۳
فصل هفتم: هوش.....	۱۴۲
فصل هشتم: ارتباط تغذیه و حافظه.....	۱۵۲
فصل نهم: ورزش و مطالعه.....	۱۶۶
فصل دهم: اصول تقویت و بهبود تمرکز.....	۱۸۱
فصل یازدهم: نماز و مطالعه.....	۱۹۲
فصل دوازدهم: برنامه‌ریزی.....	۲۱۲
فصل سیزدهم: مدیریت زمان.....	۲۱۸
فصل چهاردهم: خواب و یادگیری.....	۲۲۶
فصل پانزدهم: زبان انگلیسی.....	۲۳۳

بخش دوم: معرفی رشته‌های دانشگاهی در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکتری و دکتری Ph.D علوم پزشکی

فصل اول: تاریخچه کنکور یا (کانکور) به فرانسوی Concours	۲۳۹
فصل دوم: معرفی رشته‌های کنکور سراسری.....	۲۴۴
فصل سوم: رشته‌های مقطع کارشناسی ارشد و دکتری Ph.D شاخه علوم پزشکی.....	۲۴۴
فصل چهارم: مشاوره دستیاری تکمیلی.....	۲۴۹
فصل پنجم: پرسش و پاسخ مربوط به انتخاب رشته‌های کارشناسی ارشد و دکتری علوم پزشکی.....	۳۶۱
منابع.....	۳۷۱