



تمام حجم قفس را شناختیم ، بس است

بیا به تجربه در آسمان ، پری بزیم

“قیصر امین پور”

صفحه	عناوین
۴	مقدمه
۶	دو سوال مهم برای شروع کنکور
۱۱	موفقیت در کنکور با امکانات کم
۱۳	خواب کنکوری
۱۸	درمان تمرکز، استرس، اضطراب، احساس گناه و ترس
۳۹	منابع کنکور (راهنمای خرید و استفاده از کتاب و دی وی دی)
۴۷	انتخاب کلاس های کنکور
۵۰	انتخاب مشاور کنکور
۵۵	سال چهارم، حضوری یا غیر حضوری؟
۵۹	راهنمای شرکت در آزمون های آزمایشی
۶۵	افزایش تراز و درصد
۶۹	مدیریت جلسه آزمون
۷۱	تحلیل کارنامه و دفترچه آزمون
۲۲	تست زنی و تست شناسی
۸۰	خلاصه نویسی و یاد داشت برداری
۸۵	مرور و دوره مطالب
۹۰	درمان وسواس هنگام مطالعه
۹۳	مدیریت زمان کنکوری ها
۹۶	بهترین روش مطالعه

مقدمه

دانش آموز من سلام، امیدوارم هر جای ایران سرسبز که هستی حس و حال خوب و مثبتی داشته باشی، یکی از بزرگترین نعمت هایی که خداوند به من اعطا کرد این بود که موقعیتی را فراهم آورد تا بتوانم در خدمت دانش آموزان کشورم ایران باشم و در امر آموزش آنان بکوشم، کتابی که پیش رو دارید سعی در پوشش تمام نیاز های مشاوره ای شما برای کنکور دارد تمام مباحث مهم و مورد نیاز برای کنکور را در آن تالیف کردم تا حتی کسانی که در دورترین نقاط ایران زندگی میکنند بتوانند طعم داشتن یک مشاور خوب را بچشند، در استفاده از کتاب سعی کنید ابتدا مشکلات خود را شناسایی کنید بعد به سراغ کتاب بیایید، مثلا اگر تمرکز ندارید بخش تمرکز را مطالعه کنید یا اگر در خواب خود به مشکل برخوردید به بخش خواب مراجعه کنید، خلاصه اینکه این کتاب مشاور همراهی و همیشه باهاته و تا روز کنکور مشکلاتت رو حل میکنه، سعی کن باهاتش مهربون باشی و تمیز نگهش داری و حتما چندین بار بخونیش و اگه کسی نیاز به مشاور خیلی خوب داشت این کتاب مهربونو بهش معرفی کنی

با تقدیم احترام خدمت تو دانش آموز عزیز

بفشی از صفمات میانی کتاب (اجب تکنیک های ایجاد

آرامش درونی برای از بین بردن استرس و تمرکز زیاد

ببخشید

حس نفرت یکی از قوی ترین حس هایی است که یک انسان می تواند داشته باشد، در طول زندگی شاید افراد زیادی به شما بدی کرده اند یا شاید هم حق شما را خورده اند، پشت سرتان غیبت کردند، به هر حال کاری کردند که حرص شما درآمده و از آنها حس نفرت در دل دارید! اجازه بدهید از شما یک سؤال بپرسم! اگر سطل آشغال اتاق شما پر شود شما چکار می-کنید؟ آن را خالی می کنید یا اجازه می دهید آشغال های درون سطل زباله بو بگیرند؟ مسلماً هر وقت سطل زباله شما پر شده آن را خالی می کنید پس چرا افرادی را که از آنها کینه ای در دل دارید فراموش نمی کنید؟ اصلاً متوجه هستید خود شما هستید که ضربه می بینید؟ بگذارید تمام مباحث مربوط به بحث خشم و نفرت را که یکی از مهم ترین عوامل حواس پرتی هست را با یک داستان به پایان ببرم.

روزی آموزگاری به بچه‌های دبستانی خود گفت به تعداد آدم‌هایی که از آنها نفرت دارید. سیب زمینی داخل پلاستیک گذاشته و به مدرسه بیاورید، صبح روز بعد هم بچه‌ها کیسه به دست آمده بودند. برخی ۲ عدد برخی ۶ عدد و برخی ۱ عدد سیب‌زمینی آورده بودند. معلم با شروع کلاس گفت بسیار خوب بچه‌ها از امروز هر جا که می‌روید باید این سیب زمینی‌ها را با خود ببرید. پس از گذشت چند روز بچه‌ها اعتراض کردند آن‌ها از بوی بد سیب‌زمینی منزعج شده بودند و بوی آن را دوست نداشتند. معلم رو به بچه‌ها کرد و گفت بچه‌ها ببینید که چقدر ننگه داشتن حس نفرت در درون خود به شما ضربه می‌زند. سعی کنید انسان‌هایی را که از آنها متنفر هستید را ببخشید اینگونه می‌توانید به آرامش و شادی برسید.

این داستان خیلی زیباست. حال تصور کنید خیلی از انسان‌ها نه یک کیسه پلاستیک بلکه یک گونی سیب‌زمینی را با خود مدت زمان طولانی حمل می‌کنند! چه اتفاقی می‌افتد؟ آنها ذهن ناآرامی دارند و نمی‌توانند تمرکز کنند.

هر کس که به شما بدی کرده را ببخشاید و به عدالت خداوندی او را
بسپارید و به تعداد انسان‌هایی که از آن‌ها نفرت دارید گزاره مقابل را
تکمیل کند.

آقای/ خانم من هم اکنون هرگونه بدی‌ای که به من کردی را
می‌بخشایم و هیچ گونه نفرتی از تو در دلم ندارم و برایت آروزی موفقیت
می‌کنم.

هرچند بار لازم بود این جمله را رونویسی کنید. انسان‌هایی که شما به آن-
ها بدی کرده‌اند را ببخشید یادتان باشد اندیشه شما باید اندیشه الهی باشد
در اندیشه الهی هم هیچ نفرتی وجود ندارد. به دنیای بخشایش خوش
آمدید.

حس ترس و استرس را کنار بگذارید.

بخش اعظمی از دانش آموزان بخاطر این نمی‌توانند تمرکز کنند که از
آینده می‌ترسند یا برعکس حسرت گذشته‌ها را می‌خورند، آنها بخش
اعظمی از انرژی خود را صرف فکر کردن به اتفاقات گذشته و اتفاقاتی که

ممکن است در آینده بیفتد می‌کنند! حتما این جمله را زیبا بنویسید و به دیوار اتاق خود بچسبانید.

گذشته را نمی‌شود تغییر داد

و آینده را هم نمی‌شود

پیش‌بینی کرد. پس هم

اکنون از زندگی خودم لذت

می‌برم.

سعی کنید هم اکنون از زندگی خود لذت ببرید. شما اگر میلیاردها واحد هم انرژی صرف فکر کردن به گذشته و اشتباهات خود کنید چیزی عوض نمی‌شود. در ضمن نباید نگران آینده هم باشید چون آینده به دست خود شما ساخته می‌شود. اگر امروز خوب درس بخوانید آینده زیبای در انتظار شماست این تفکرات و اعمال امروز شماست که آینده‌تان را رقم می‌زند پس استرس آینده و حسرت گذشته را نداشته باشید برخی از شما فکر گناहانی که در گذشته انجام دادید را می‌خورید و همیشه حس عذاب

وجدان دارید، احساس می‌کنید خداوند شما را بخاطر گناهایی که در گذشته داشتید مجازات خواهد کرد. اما واقعیت این نیست و واقعیت این است که رحمت خداوند از هر گناهی که شما کردید بزرگتر است، داشتن حس گناه انسان را در مقابل خودش بی‌ارزش و خار می‌کند. چند سال پیش پیش دانش آموزی به من مراجعه کرد. بسیار پریشان بود و اصلاً نمی‌توانست تمرکز کند. او احساس می‌کرد لایق موفقیت در کنکور نیست و خداوند او را مجازات خواهد کرد. او بخاطر روابط نامشروعی که قبل‌ها داشت احساس گناه بزرگی داشت، اما من به او گفتم که به جای خوردن حسرت گذشته سعی جبران داشته باشد و آنقدر خوبی بکند که بدی‌های گذشته‌اش از یاد بروند، به او گفتم مهم نیست چکار کردی رحمت خداوند از گناهان تو بسیار بزرگتر است! این دانش آموز هر روز برای تغذیه معنوی خود شروع به دعا و نیایش کرد. چندی بعد تحولی عظیم درون او ایجاد شد با چنان قدرتی درس می‌خواند و چنان انرژی‌ای داشت که توانست در یکی از بهترین و برترین دانشگاه‌های ایران قبول شود، آن دانش آموز هم اکنون هر روز زمانی را به دعا و نیایش و شکرگذاری به

درگاه خداوند اختصاص می‌دهد و تمام گناهان گذشته خود را فراموش کرد، به زودی نیز با همسری پاکدامن ازدواج خواهد کرد، حال اگر شما هر گناهی دارید به جای اینکه احساس بدی بهتان دست بدهد و حالتان بد باشد و نتوانید تمرکز کنید با خدای خود خلوت کنید و از او بخشایش بخواهید حتماً روزی ۳ بار جمله‌ای را که می‌نویسم تکرار کنید این جمله تأثیر بسزایی در تک تک سلول‌های بدن شما خواهد داشت.

هم اکنون خداوند مهربان تمام گناهان مرا می‌بخشد و مرا دوست دارد.

یادتان باشد بسیاری از عارفان معروف و انسان‌های درستکار قبلاً گناهکار بودند ولی تحولی در زندگی آنان پدید آمد و تبدیل به یک انسان عالی شدند.

استرس و اضطراب (در این بخش به صورت کامل به درمان استرس می‌پردازیم)

احساس دیگری که می‌تواند جلوی تمرکز شما را بگیرد و حس مخرب استرس و اضطراب است، قلب شما به شدت می‌تپد. و حال خوبی ندارید احساس می‌کنید شرایط بسیار بد است و منتظر اتفاق‌های بد هستید، البته

تا حدی استرس لازم است، چون که یک فرد بی‌خیال اصلاً به سمت درس خواندن نمی‌رود، اما وقتی حدت و شدت استرس به نحوی باشد که در انجام فعالیت‌های روزمره خود به مشکل بر بخورید، باید درصدد کنترل آن برآیید. من یک مثلث ساختم و اسم این مثلث را گذاشتم مثلث رفع استرس. خوب به ساختار این مثلث که ۳ ضلع دارد دقت کنید.