



جلسه پانزدهم

از حال بد به حال خوب

مشاوره تحصیلی

دکتر همت یار



آیتم هر شب :

کنکوری ریاضی : سلامت و بهداشت + هویت اجتماعی / آزمون جامع فیزیک

کنکوری تجربی : سلامت و بهداشت + هویت اجتماعی / زمین شناسی

کنکوری انسانی : سلامت و بهداشت + هویت اجتماعی / آزمون جامع عربی

یازدهم تجربی : هرشب ۳۰ دقیقه انسان و محیط / تاریخ

یازدهم ریاضی : هرشب ۳۰ دقیقه انسان و محیط / تاریخ

یازدهم انسانی : هرشب ۳۰ دقیقه انسان و محیط

دهم ریاضی و تجربی : هرشب ۳۰ دقیقه تست شیمی

دهم ریاضی و تجربی : هرشب ۳۰ دقیقه تست فیزیک

دهم انسانی : هرشب ۳۰ دقیقه اقتصاد

برنامه ویژه آمادگی کنکور اردیبهشت :

گام اول : از امروز تا ۲۰/۱ : اتمام باقی مانده کار

گام دوم : از ۲۱/۱ تا ۴/۲ : آزمون های جامع و مرور اشکالات (+ مرور منابع فرهنگیان)

گام سوم : از ۵/۲ تا کنکور اردیبهشت : هفته آخر و تورق منابع و ...



کنکور سراسری ۱۴۰۵

این سه ماه مهم :

رتبه ی ۴ هفته قبل از کنکور

رتبه ی کنکور

۲۵۰۰	۵۳
۳۰۰۰	۱۸۰
۴۰۰۰	۳۲۴
۵۰۰۰	۷۰۰
۷۵۰۰	۱۵۳
۹۰۰۰	۱۴۰۰
۲۵۰۰۰	۶۰۰۰
۵۲۰۰۰	۸۰۰۰



دو راز کوچولو برای این سه ماه :

در سال ۱۹۹۰ دیوید برنز به پدیده جالب و ساده ای در روانشناسی اشاره نمود که منجر به ایجاد گرایش جدیدی در روانشناسی به نام شناخت درمانی گردید. هر چند در محافل علمی دیوید برنز را خالق روش شناخت درمانی نمی دانند اما به سبب کتاب عامه پسند، پر طرفدار و کاربردیش "از حال بد به حال خوب" در بین مردم خالق این روش محسوب می گردد.

در جامعه امروز اغلب افراد از زندگی خود راضی نیستند و از کار و تلاش خود لذت نمی برند. راننده های تاکسی از شغلشان، کنکوریها از درس خواندن، مشاوران از مشاوره کردن!!! و ...

تا به حال فکر کرده اید که چرا بعضی از مواقع (که کم هم اتفاق نمی افتد) خوب تلاش نمی کنیم؟ چرا خوب درس نمی خوانیم؟ و مهمتر از همه چرا خوب زندگی نمی کنیم؟ بعضی روزها از صبح که بیدار می شویم حس و حال خوبی نداریم، حس و حال کار کردن، حس و حال درس خواندن و حتی حس و حال زندگی کردن هم نداریم.

دکتر برنز بر این نکته تأکید می کند روزهایی که خوب تلاش نمی کنیم، خوب درس نمی خوانیم و خوب زندگی نمی کنیم، روزهایی است که حس و حال خوبی نداریم.

آیا می دانید چرا بعضی از روزها حس درس خواندن نیست؟

بسیاری از ما بر این باوریم علت آن که در بعضی مواقع و برای برخی، اغلب مواقع حس و حال خوبی نداریم وقایع بدی است که در زندگی مان رخ می دهد.

وقتی رتبه سنجش جامع من n هزار است چطور می توانم حس و حال خوبی داشته باشم؟! در واقع علت بدی حس و حالمان را وقایع بد و غیر دلخواه می دانیم.

دکتر برنز مخالف این دیدگاه است که وقایع و اتفاقات تلخ بیرونی سبب ایجاد حس و حال بد و به تبع آن عملکرد بد، درس خواندن بد و ... می گردد. برنز می گوید انسان ها چون بد فکر می کنند، حس بد و به تبع آن عملکرد بدی دارند.

دیدگاه غلط و رایج :

واقعیت بیرونی بد ⇐ حس و حال بد ⇐ عملکرد بد

(سنجش n هزار) (حس درس خواندن نیست) (کسر کوچکتر از ۱)

دیدگاه صحیح :

تفکر بد ⇐ حس و حال بد ⇐ عملکرد بد

(رتبه های کنکور شبیه سنجش پس رتبه امسال افتضاح می شه) (حس درس خواندن نیست) (کسر کوچکتر از ۱)



برنز معتقد است به جای آن که از دارو برای ایجاد آرامش استفاده کنیم، بر روی طرز تفکرمان کار کنیم. کافی است یاد بگیریم:

(۱) درست فکر کنیم

(۲) افکار منفی مان را کنترل و کوچک کنیم

😊 آنگاه بی تردید همیشه حس خوب و عملکرد عالی خواهیم داشت 😊

• چگونه درست فکر کنیم؟

بخواهید تا موفق شوید

برخی افراد با آنکه شرایط، صلاحیت، استعداد و امکانات موفقیت را دارند اما به دلیل نا آگاهی و عدم اعتماد به نفس و ترس، حتی از این که طالب موفقیت، رشد و بالندگی باشند می هراسند و یا حتی به آن فکر هم نمی کنند!

آنها تصور می کنند موفقیت همای سعادت است که تنها بر سر عده معدودی از منتخبان جامعه می نشیند! روی سخن این مقاله با این گروه است. این افراد اصولاً شهامت این را ندارند که حتی موفقیت را طلب کنند و آن را حق مسلم خود بدانند در حالی که تنها نکته مهم خواستن آنهاست.

چرا به توانایی های خود واقف نیستید، چرا به موارد کوچک و کم ارزش می پردازید در حالی که می توانید آرزوهای بزرگی داشته باشید. هر چه خواسته ها و هدف های شما بزرگتر باشند به همان نسبت قدرت تفکر، هوش و خلاقیت شما بیشتر شده و نیروهایی را که حتی تصورش را هم نمی کردید در شما زنده خواهند شد. مارکوالیوس می گوید: فقط رویاهای بزرگ می توانند روح انسان ها را به حرکت در آورند. گوته، شاعر، داستان نویس و منتقد بزرگ آلمانی هم می گوید رویاهای کوچک در سر نپرورانید زیرا رویاهای کوچک قدرت ندارند قلب مردان را تکان دهند. روانشناسی هم بر این مطلب تاکید دارد که اگر انسان ها همواره هدف های جدید و بزرگی را دنبال کنند زندگی شان پر معنا و زیبا می شود. اگر احساس می کنید باید بهتر و بالاتر از آنچه هستید بشوید این احساس مقدس را گرامی بدارید و آن را ارج بنهید زیرا این نقطه آغاز موفقیت شماست.





توانایی های خود را بشناسید

انسان به عنوان جانشین خداوند در روی زمین و اشرف مخلوقات توانایی های بی شماری دارد . خداوند تنها پس از خلق انسان بود که عبارت فتبارک ا... احسن الخالقین را فرمود .

هووارد گاردنر پس از تحقیقات فراوان در سال ۱۹۹۲ اعلام کرد که نوابغ فقط از نه درصد ظرفیت مغزی خود استفاده کرده اند!

تعداد سلول های مغزی شما بیش از صد میلیارد است که در هنگام ارتباط با دیگران یا سخن گفتن و تجزیه و تحلیل کردن و یا خلاقیت ، تفکر و ... هر کدام از این سلول ها توسط صدها شاخکی که ایجاد می کنند با سلول های دیگر مغزی مرتبط می شوند کافی است عدد سلول ها را در تعداد شاخک ها ضرب کنید . آیا می توانید عدد حاصل را در ذهن خود مجسم کنید!؟

آری این است حد بیکران توانایی و قدرتی که خداوند در شما به ودیعه نهاده است . پس آیا بهتر نیست در اندیشه تازه و نو شدن و استفاده از این همه توان و قدرت خود باشید ؟

مولوی می گوید : هین سخن تازه بگو تا دو جان تازه شود بگذرد از حد جهان بی حد و اندازه شود

خود را تغییر دهید

افرادی موفقند که آمادگی پذیرش تغییر و انعطاف را داشته باشند . (آنتونی رابینز)

حال که به ظرفیت عظیم و بی حد خود پی بردید باید آماده تغییر شوید ، این تغییر باید ابتدا از تفکر و نگرش شما به خود و زندگی شروع شده و سپس به نحوه رفتار و عملکرد شما تسری یابد .

از سوی دیگر بزرگی می گوید: شرایط زندگی ما ممکن است بر آنچه هستیم تاثیر گذاشته باشد اما برای آنچه می خواهیم بشویم خودمان مسئول هستیم!

مارک فیشر می گوید : همیشه به خاطر داشته باش که در ارتفاعی از زمین دیگر ابری وجود ندارد اگر هنوز آسمان زندگی ات ابری است به این دلیل است که به اندازه کافی اوج نگرفته ای! رفتار و عملکرد ما تحت تاثیر اندیشه و نوع نگاهمان است . اندیشه زیبا و مثبت رفتار و نتایج زیبا می آفریند.

عدم موفقیت معلول نتایج غلطی است که از کار و زندگی خود می گیریم و نتایج غلط ما محصول رفتار نادرست ماست . به بیان دیگر افراد موفق آموخته اند

که کارها را به روش دیگری انجام دهند پس از نظر منطقی ما هم می توانیم این روش ها را یاد بگیریم. نکته مهم این است که بلید بدانیم نگرش های غلط

موجب بروز رفتارهای غلط می شود!





فیلسوف بزرگ ویلیام جیمز می گوید: بزرگترین کشف عصر ما این است که اگر انسان ها نگرش های خود را اصلاح کنند زندگی آن ها اصلاح می شود و جالب تر اینکه نگرش های نادرست می تواند با آموزش های درست اصلاح شود بنابراین این فرمول کلی موفقیت به قرار زیر است:

آموزش درست ← تغییر نگرش ← تغییر رفتار ← تغییر نتایج

این فرمول بسیارمهم را به خاطر بسپارید و سعی کنید از هم اکنون و پس از تعیین اولویت های خود برای موفقیت با استفاده از آموزش درست که شامل مطالعه کتاب های مناسب، شرکت در دوره ها و همایش های مرتبط با هدف، تمرکز بر هدف و ... است راه را آغاز کنید. در تمام ساعات روز به آن فکر کنید تا رفتار و عملکرد شما در جهت وصول به آن تقویت شود و بالاخره موفقیت را در آغوش بگیرید.

به تعبیرگوته " در لحظه ای که شخص قاطعانه مصمم به انجام کاری می شود، مشیت الهی نیز بر همان کار قرار می گیرد، آنگاه همه چیز به کمک شخص می شتابند که در غیر آن صورت هرگز چنان نمی شد. زنجیره ای از رویدادها در اثر عزم راسخ صادر می شوند. همه گونه وقایع نادیدنی، ملاقات ها و کمک های مادی که هیچ کس تصورش را هم نمی تواند بکند، به سود شخص سر راهش قرار می گیرند. هر چه را می خواهید یا رویای انجامش را دارید، شروع کنید. شهادت در خود ذکاوت، قدرت و جادو دارد. همین حالا شروع کنید "

• چگونه افکار منفی مان را کنترل و کوچک کنیم؟

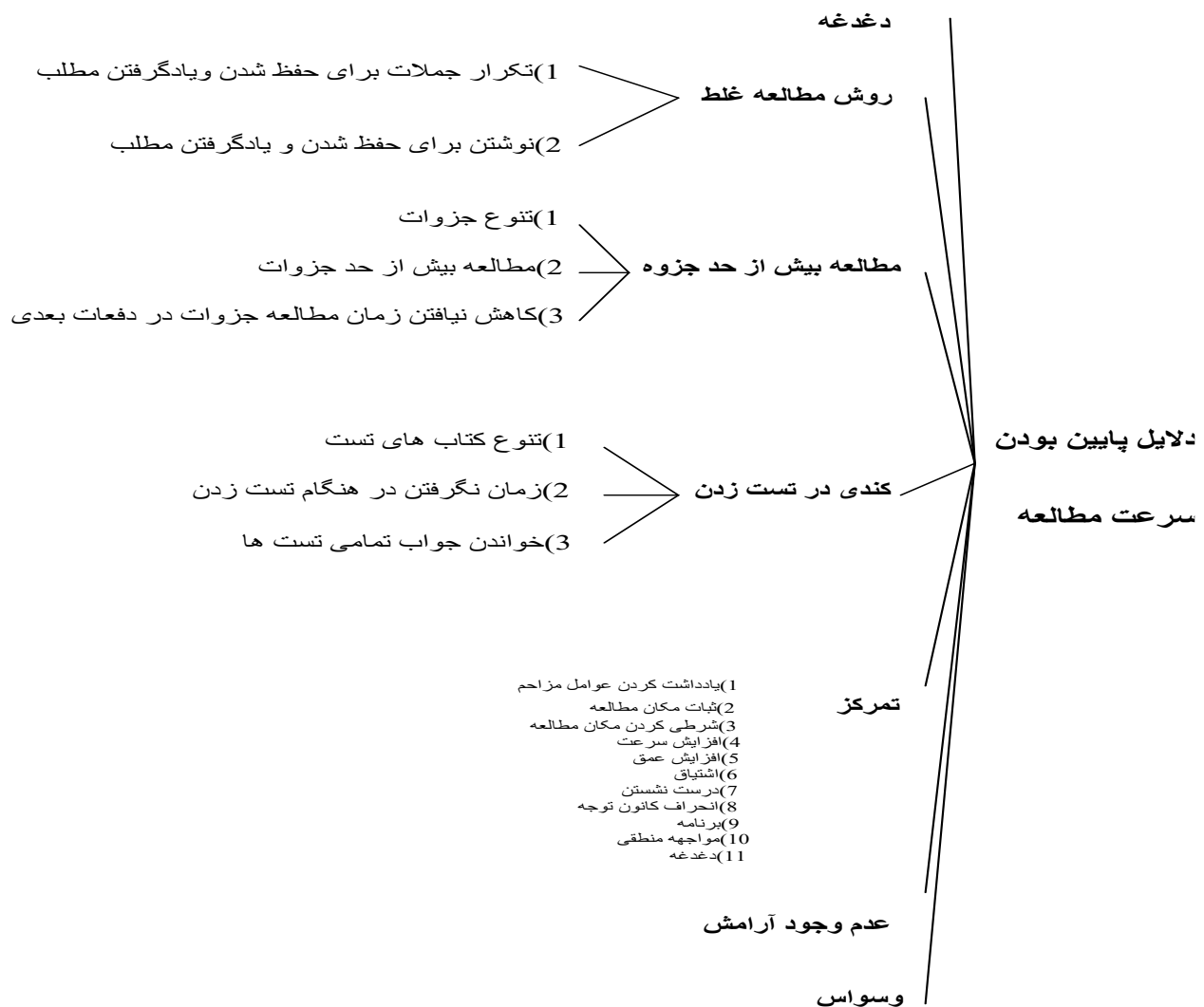
مواجهه منطقی با افکار مزاحم		
راهکارهای منطقی	احساسات	فکر مزاحم
	عصبانی ۱۰۰٪ ناراحتی ۱۰۰٪ عذاب وجدان ۱۰۰٪	فقط ۳ ماه تا کنکور باقی مونده و حجم درسها خیلی زیاده و با این سرعت افتضاحی که من دارم محاله که بتونم درسهارو تموم کنم. تازه اونایی رو که قبلا خونده بودم رو هم فراموش کردم و هیچی یادم نمیا. با این وضعیت کنکور رو گند می‌زنم و رتبه‌ام بد میشه و آبروم میره.





و اما مشکل اصلی بچه ها در ایام عید :

(۱) کندی کندی کندی ...





(۲) رعایت نکردن پارادایم مطالعه هر درس

پارادایم مطالعه تستی دروس تحلیلی اختصاصی

- (۱) مرور جزوات : زیر ۵۰٪ (سریع)
بالای ۵۰٪ (خیلی سریع)
- (۲) مرور تست‌های مارک‌دار و دومارک کردن آن‌ها
- (۳) زدن تست از یک مجموعه‌ی مکمل : تکلیف دبیر یا تست تیپ یا سراسری ۹۴ به بعد یا کتاب جدید

پارادایم مطالعه تستی دروس خواندنی اختصاصی

- (۱) خواندن دقیق و با وسواس کتاب درسی (+جزوه/درسنامه)
- (۲) اتمام مجدد تمام تست‌های کتاب تست (یا مرور تست‌های مارک‌دار و دومارک کردن آن‌ها)
- (۳) زدن تست از یک مجموعه‌ی مکمل : تکلیف دبیر یا تست تیپ یا سراسری ۹۴ به بعد یا کتاب جدید

پارادایم زدن تست‌ها در هر فصل

- (۱) اگر قبلاً کامل زدی : زدن مارک‌دارها و ۲ مارک کردن غلط‌ها و زده‌ها + مجموعه مکمل
- (۲) اگه قبلاً ناقص زدی : اتمام ناقصی‌ها (کامل/گزینشی) + مرور مارک‌دار قسمت‌های زده شده و ۲ مارک کردن غلط‌ها و زده‌ها
- (۳) اگه اصلاً نزدی : اتمام کل فصل (کامل / گزینشی)

پارادایم مطالعه تشریحی دروس عمومی

- (۱) مرور جزوه / درسنامه
- (۲) مطالعه کتاب درسی و حل تمرین‌های کتاب
- (۳) حل نمونه سوال‌های تشریحی امتحان نهایی سال‌های گذشته

همه رویاهای ما می‌توانند محقق شوند اگر ما شجاعت دنبال کردن آن‌ها را داشته باشیم.



برنامه هفته اول

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه	
							تعداد تست های اختصاصی
							تعداد سوال تشریحی اختصاصی
							تعداد سوال تشریحی عمومی
							کسر مطالعه
							اس ام اس گزارش کار به همراه کسر ساعت
							رضایت

برنامه هفته دوم

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه	
							تعداد تست های اختصاصی
							تعداد سوال تشریحی اختصاصی
							تعداد سوال تشریحی عمومی
							کسر مطالعه
							اس ام اس گزارش کار به همراه کسر ساعت
							رضایت





برنامه هفته سوم

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه

برنامه هفته چهارم

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه





حدود ۱۰ سال طول می کشد

تا یک گیاه پینی به نام بامبو ۱۵ سانتی متر

رشد کند، اما پس از ۶ ماه

ارتفاع آن به ۳ متری رسد.

اکنون با فرض عدم آگاهی از

پنین موضوعی، اگر گفته شود که

رشد کلی گیاه در مدت ۱۰ سال و ۶ ماه،

۳ متر و ۱۵ سانتی متر است

استنباط شما در مورد جزئیات روند رشد آن چیست؟؟؟!!!

آیا نمی توان با مشاهده ی پنین

پدیده ای در مورد رشد معجزه آسای

نتایج یک کنگوری در هفته های پایانی

تفسیر مشابهی ارائه کرد؟؟؟؟!!!