

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

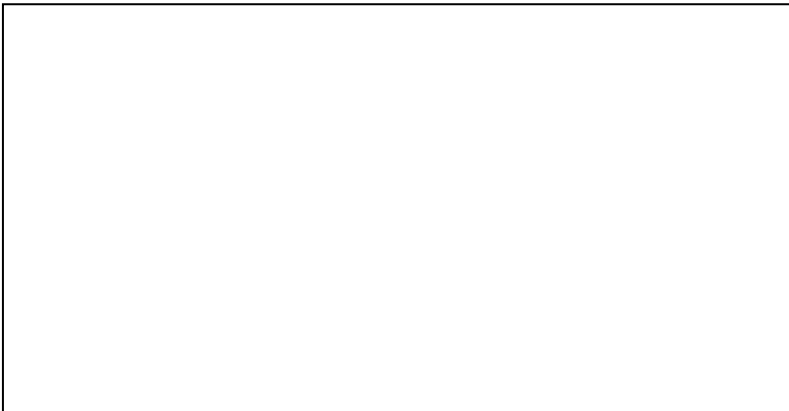
همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

به نام خداوندی که تنهای نیست  
تنهایی است...

تقدیم به دو شانه جاده  
خوشبختی ام در زندگی؛  
پدرم و مادرم

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



### شناسنامه

- 
- ♦ نام کتاب: و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می شود
  - ♦ نویسنده: مقدار نوحاصی
  - ♦ ناشر: .....
  - ♦ صفحه آرای: محمد ظریف اسحاق زاده .....
  - ♦ شمارگان: .....
  - ♦ نوبت چاپ: اول/۱۳۹۳ .....
  - ♦ چاپ: .....
  - ♦ قیمت: تومان
  - ♦ شابک:
- 

مرکز پخش:

### فهرست

- ۱۱..... مقدمه:  
۱۳..... داستانی کوتاه.....

### بخش اول :

#### تفاوت‌های امتحانات نهایی

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

- ۷۷..... این امتحانات سراسری برگزار می‌شوند.....  
۷۸..... نمرات کلاسیات تأثیری در نمره امتحان نهایی ندارد.....  
۷۹..... دانش آموزان هنوز ارزش واقعی این امتحان‌ها (دیدارهای کوچک) را نمی‌دانند!  
۷۹..... اشتباه‌های بزرگ دانش آموزان در مقطع سال سوم.....  
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 گنبدیده باشد،

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

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

... و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می‌شود

۶

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

### بخش سوم :

#### خودتان را خوب بشناسید،

#### سپس برای رسیدن به هدف برنامه‌ریزی کنید...

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

### بخش چهارم :

#### دختر خانم‌ها و آقا پسرهای سومی،

#### هر چیزی در وقت خودش ...

- ۱۱۳ ..... دختر خانم‌های سال سوم، هنوز زود است که .....
- ۱۱۷ ..... آقا پسرها، چه فکری در سر دارید؟! .....

### بخش پنجم :

#### نگذارید دوستانتان شما را از مسیر رسیدن به موفقیت،

#### منحرف یا دور کنند ...

- ۱۲۳ ..... چرا دیگران به راحتی می‌توانند بر ما اعمال نفوذ کنند؟ .....
- ۱۲۵ ..... تکرار مرتب عدم موافقت شما با آن درخواست همراه با موافقت با حقایق .....
- ۱۲۷ ..... در موقعیت‌های حساس از روش «صفحه خِش دار» استفاده کنید .....

چرا نباید اجازه دهم بر من اعمال نفوذ شود؟ ..... ۱۲۹

### بخش ششم:

#### ذهنتان را به کارفرمایی قدرتمند تبدیل کنید...

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

### بخش هفتم:

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

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

### بخش هشتم:

#### مادامی که از نظر روحی و جسمی سلامت باشید،

#### می‌توانید این مسیر ۹ ماهه را با موفقیت طی کنید...

- ۱۵۹ ..... چگونه سلامتی روحمان را ارتقا دهیم؟
- ۱۶۰ ..... چگونه اعتماد به نفسمان را افزایش دهیم؟



- ۱۶۲ ..... چگونه جسمی سالم داشته باشیم؟
- ۱۶۲ ..... تغذیه داخلی! (تغذیه از طریق دستگاه گوارش)
- ۱۶۵ ..... تغذیه خارجی! (پوست، مو، دندان و دهان)
- ۱۶۷ ..... ورزش منظم، ضامن سلامتی و پاکی جسم و روح است
- ۱۶۸ ..... تا حالا از سیستم ۱، ۴، ۲ استفاده کرده‌اید؟! ...

### بخش نهم :

#### قبل از سفر، کوله پشتی تان را آماده کنید! ...

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

### بخش نهم :

#### مسیر منتهی به موفقیت در امتحانات نهایی را

#### با همدیگر طی می‌کنیم؛ حاضرید؟! ...

- ۱۹۱ ..... برای رسیدن به هدف‌تان برنامه‌ریزی کنید
- ۱۹۲ ..... اهداف‌تان را قبل از چیدن برنامه، مشخص کنید
- ۱۹۳ ..... روش «مقداد» را برای تغییر افکار و عادت‌هایتان، به کار ببرید!
- ۱۹۴ ..... قدم اول: همه افکار‌تان را روی کاغذ بیاورید
- ۱۹۷ ..... قدم دوم: افکار‌تان را به سه دسته، دسته بندی کنید

۱۹۸	قدم سوم: اصلاحات را شروع کنید!
۲۰۰	برای این کار قدم به قدم پیش بروید
۲۰۲	وقت آن رسیده است که طبق نقشه پیش بروید ...
۲۰۴	بهتر است آدرس هر شش چاپارخانه را بدانید
۲۰۴	برنامه اول: سه ماه پاییز (مهر، آبان و آذر)
۲۰۵	موانع و مشکلات اصلی این مسیر سه ماهه را بشناسید:
۲۰۶	طول شب، بلند می شود و شب نشینی ها هم شروع!
۲۰۸	شب‌ها وقتی حوصله درس خواندن ندارید، چگونه خودتان را سرگرم می کنید؟ ...
۲۱۳	امان از دست خواب! ...
۲۱۳	نقشه راه برنامه اول
۲۱۶	این روش را به صورت مختصر یادآوری می کنم:
۲۱۹	برنامه دوم: فرجه و امتحانات نوبت اول
۲۱۹	در نحوه مطالعه تان شاید دچار مشکل شوید؛
۲۲۱	به نظر شما دلیل سر رفتن حوصله شما چیست؟ ...
۲۲۵	دختران در این موقع باید چکار کنند؟ ...
۲۲۶	در دوره امتحانات، منطقی و عادی رفتار کنید؛
۲۲۹	نقشه راه برنامه دوم
۲۳۰	برنامه سوم: بعد از امتحانات نوبت اول تا ابتدای تعطیلات نوروزی
۲۳۱	... چگونه می توان از این دوره حساس، سکوی پرتابی به سوی موفقیت ساخت؟ ...
۲۳۲	از نتیجه امتحانات نوبت اول، نردبانی بسازید نه گودال و چاله!
۲۳۸	نقشه راه برنامه سوم
۲۴۱	برنامه چهارم: تعطیلات نوروزی
۲۴۳	فیلم‌های سینمایی زیبا و جذاب؛
۲۴۶	مواظب خواب‌های اضافی باشید!
۲۴۷	نقشه راه برنامه چهارم
۲۴۸	برنامه پنجم: بعد از تعطیلات نوروزی تا شروع امتحانات نهایی
۲۵۰	طبقه بندی را چگونه انجام دهیم؟ ...
۲۵۱	خواب زیاد و عدم سحر خیزی؛
۲۵۳	المپیادها؛

... و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می‌شود

۱۰

- ۲۵۴ ..... نقشه راه برنامه پنجم.....
- ۲۵۶ ..... برنامه ششم: امتحانات نهایی (آخرین و مهم‌ترین دوره از مسیر طولانی نه ماهه).....
- ۲۵۷ ..... منابع مطالعاتی شما در این دوره، کدامند؟ ...
- ۲۶۰ ..... اندر حکایات روش‌های پاسخ‌گویی به امتحانات نهایی ...!.....
- ۲۶۵ ..... نقشه راه برنامه ششم .....
- ۲۶۵ ..... سعی کنید از فرجه قبل از شروع امتحانات نهایت استفاده را ببرید. ....
- ۲۶۵ ..... برای جلوگیری از بی‌حوصلگی سعی کنید به روش زیر در این دوره درس بخوانید: ۲۶۵.....
- ۲۶۷ ..... برنامه کوتاه مدت هفتگی را چگونه و چه زمانی بچینیم؟ .....
- ۲۶۹ ..... در خانه و اتاق مطالعه‌تان چگونه باشید (چگونه رفتار کنید)؟!.....
- ۲۷۳ ..... سر کلاس‌ها چگونه باشید (چگونه رفتار کنید)؟!.....
- ۲۷۶ ..... اوقات مرده‌تان را زنده کنید!.....
- ۲۷۷ ..... روش‌های مطالعه دروس عمومی را، خودتان بسازید!.....
- ۲۷۹ ..... روش‌های مطالعه دروس اختصاصی را، خودتان بسازید!.....
- ۲۷۹ ..... به روش مطالعه درس زیست شناسی توجه کنید؛.....
- ۲۷۹ ..... بعد از مطالعه هر فصل، یک بار دیگر آن را مرور کنید.....

### سخن آخر: شروعی تازه

- ۲۸۵ ..... دانش آموزان دسته اول بعد از گرفتن نتیجه امتحانات نهایی، چکار باید بکنند؟.....
- ۲۸۶ ..... دانش آموزان دسته دوم بعد از گرفتن نتیجه امتحانات نهایی، چکار باید بکنند؟.....

## 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 ...

... و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می‌شود

۱۲

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

## داستانی کوتاه

... سیل شدیدی که اوایل فصل بهار آمده بود، قسمتی از «کلنی» مورچه‌ها را خراب کرده بود. مورچه‌ها دودسته شده بودند؛ دسته‌ای می‌گفتند که بهتر است این کلنی آسیب‌دیده را ترک کنیم و به جای دیگری برویم و کلنی دیگری را بسازیم و دسته دیگر می‌گفتند بهتر است همین کلنی خودمان را بازسازی کنیم. ملکه کلنی بعد از نشستی که با مشاورشان داشته بود تصمیم گرفته بود این مسئله را به رأی بگذارد. مأموران امنیتی کلنی معتقد بودند که این کلنی دیگر به درد نمی‌خورد و برای همین تأثیر زیادی روی رأی‌گیری گذاشتند و اکثریت به ترک کلنی رأی دادند. مأموران امنیتی معتقد بودند که این کلنی، توان امنیتی ذاتی خود را از دست داده و نمی‌تواند در برابر حملات دشمنان دوام بیاورد و همچنین معتقد بودند که ممکن است سیل دوباره تکرار شود.

مورچه‌های مهندس و معمار برای ارائه طرح کلنی جدیدی فراخوانده شدند و آن‌ها بعد از چند روز طرح کلنی بزرگی را آماده کرده بودند. مهندسان نام کلنی جدید را «هزارگری» گذاشته بودند.

قرار بر این بود که «هزار گری» نزدیک یک انبار گندم قدیمی در منطقه‌ای به نام «ماپریس» ساخته شود.

... مورچه‌های کارگر به سه قسمت تقسیم شدند. قسمتی از آن‌ها مهندسان را در ساخت «هزارگری» کمک می‌کردند، قسمت دیگر وظیفه رساندن آذوقه و تجهیزات را به مهندسان و مورچه‌های مستقر در «ماپریس»، بر عهده داشتند و قسمت سوم هم وظیفه جمع‌آوری آذوقه برای زمستان را بر عهده‌دار شده بودند. ملکه دستور داده بود که مورچه‌های نوجوان نیز در جمع‌آوری آذوقه زمستانه به مورچه‌های گروه سوم، کمک کنند.

«مامولی»، «مولی» و «لولی» سه مورچه نوجوان‌اند که برای اولین بار قرار است از کلنی خارج شوند و به مورچه‌های گروه سوم در جمع کردن آذوقه کمک کنند. آموزگاران مورچه‌های نوجوان به این تصمیم اعتراض کرده بودند. آن‌ها معتقد بودند که مورچه‌های نوجوان بی‌تجربه هستند و هنوز مهارت‌های لازم را برای کار کردن و بیرون ماندن در کلنی کسب نکرده‌اند اما ستاد رهبری کلنی اعلام کرده بود که امسال، برای کلنی سال بسیار حساسی است و مجبور هستیم که این کار را بکنیم.

ستاد رهبری کلنی برای ساخت «هزارگری» به مهندسان تا اول زمستان وقت داده بود و آن‌ها بایستی «هزارگری» را مطابق با استانداردهایی که ستاد رهبری کلنی مشخص کرده بود، بسازند.

قرار بود ملکه در چند روز آینده برای مورچه‌های کلنی صحبت کند و مسائلی را با آن‌ها در میان گذارد.

ملکه به ندرت سخنرانی می کرد و هر بار که سخنرانی می کرد معمولاً کوتاه و مفید حرف می زد. گردهمایی های بزرگ معمولاً در تالار اصلی اتفاق می افتاد. تالار اصلی تالاری بود شبیه یک آمفی تئاتر بزرگ. سیل به قسمتی از تالار اصلی خسارات جدی وارد کرده بود اما تالار همچنان باشکوه سر پا مانده بود. در وسط تالار یک سکوی بزرگ وجود داشت که منتهی به در قصر ملکه می شد و ملکه همیشه از آن در وارد تالار می شد و در آنجا برای مورچه ها سخنرانی می کرد. ستاد هماهنگ کننده امور کلنی، قبل از هر رویدادی مهم، آن را به مورچه ها اعلام می کرد.

... «لولی» و «مولی»، «مامولی» را صدا کردند که برای شنیدن سخنان ملکه به تالار اصلی کلنی بروند. «مامولی» قبلاً هم به آن ها گفته بود که نمی تواند حتی یک لحظه پدرش را تنها بگذارد اما «لولی» و «مولی» دست بردار نبودند. «مولی» به «مامولی» گفت: من به پدرم گفته ام که امروز از پدرت مراقبت کنه ناسلامتی آن ها دوستان قدیمی هم اند؛ تازه من مطمئنم که پدرت هم خوشحال می شه ... پدر «مامولی» در بستر بیماری بود و جز «مامولی» هیچ کس دیگری را نداشت که از او مراقبت کند. «مامولی» هنوز مورچه ای نوجوان بود اما پدرش او را بسیار قوی و شجاع تربیت کرده بود. «مامولی» پدرش را خیلی دوست داشت و او را الگوی خود می دانست ...

خلاصه آن ها سه نفری به طرف تالار اصلی کلنی به راه افتادند. در راه «مامولی» به «مولی» گفت: به نظر تو ملکه چرا می خواد برای مورچه ها حرف بزنه؟ اصلاً چه حرف هایی می خواد بزنه؟



«مولی» با کنایه گفت: «شاید می‌خواد به مورچه‌ها بگه که امسال، سال سختیه و انبارها، غذای کمی دارند و باید صرفه‌جویی کنیم و از این حرف‌های نصیحت گرانه! ...»

«لولی» گفت: «شاید در مورد مورچه‌های نوجوان هم حرف بزنه، چون تا حالا سابقه نداشته که مورچه‌های نوجوان از کلنی خارج بشن و برای جمع کردن غذا به مورچه‌های کارگر کمک کنند! طبق قانون کلنی، ما از سال آینده می‌تونیم در امور کلنی شرکت کنیم و امسال باید برای سال آینده آموزش ببینیم نه اینکه کار کنیم ...»

«مامولی» با لبخند گفت: من که میگم مورچه‌های نوجوان می‌تونن کمک بزرگی به کلنی بکنن. درسته که آن‌ها به اندازه کافی تجربه ندارن اما اگه چند روز به آن‌ها آموزش بدن، خیلی زود با شرایط موجود در خارج از کلنی خودشون رو وفق می‌دن، بالاخره اون‌ها باید دیر یا زود این کار رو یاد بگیرند.

«مامولی» یک نفس عمیق کشید و ادامه داد: «خلاصه اینکه به نظر من آن‌ها هرچه زودتر این کار رو بکنن، بهتره، چون سختی‌های زندگی رو بهتر می‌شناسن. پدرم همیشه به من می‌گه: «سختی‌های زندگی هیچ موقع کم نمی‌شن، مورچه‌ها می‌تونند راحتی‌های زندگی‌شون رو زیاد کنند و به زیاد کردن اون ادامه بدن که در این صورت است سختی‌ها به چشم نمیان...». پدرم به من یاد داده که همه ما مثل گلِ کوزه هستیم و سختی‌های زندگی هم مثل یک لگد زن! هر چه این لگد زن قوی تر و سمج تر باشه، نتیجه‌ش یه کوزه سفت و محکم می‌شه ...»

مورچه‌ها سرشان به حرف زدن گرم شد تا اینکه به تالار اصلی رسیدند. مورچه‌های زیادی آنجا بودند. بوی بسیار تندی فضا را پُر کرده بود و این بو نشانه حضور حداکثری مورچه‌ها بود. قسمتی از تالار اصلی خراب شده بود و مأموران امنیتی به هیچ مورچه‌ای اجازه رفتن به آنجا را نمی‌دادند. لحظه به لحظه بر تعداد مورچه‌ها افزوده می‌شد. مورچه‌ها ملکه‌شان را دوست می‌داشتند، آن‌ها معتقد بودند که ملکه‌شان همیشه صلاح آنان را می‌خواهد و همیشه حرف‌های ملکه را که مفید و مختصر بود، خوب گوش می‌دادند و به نکات و دستور العمل‌های آن عمل می‌کردند. آن‌ها رمز موفقیت کلنیشان را در همین می‌دانستند، آن‌ها به ملکه احترام می‌گذاشتند و به حرف‌هایش گوش جان می‌سپردند و در عوض ملکه هم برای آن‌ها خدمتگزاری قدرتمند بود. پرچم‌های زرد رنگ بزرگی که دست مورچه‌های نگهبان ورودی در قصر به تالار بودند، شروع به تکان خوردن کردند و ناگهان سر و صدا زیاد شد و این نشانه آمدن ملکه به تالار بود. همچنان سر و صدا زیاد و زیاد تر می‌شد و مورچه‌ها مثل همیشه به ملکه درود می‌فرستادند. بعد از مدت کوتاهی ملکه شروع به سخنرانی کرد و جمعیت کم کم ساکت شد تا به سخنانش گوش دهند. ملکه شروع به سخنرانی کرد ...

... مورچه‌های عزیز! از شما ممنومم که به این جا آمده‌اید تا به سخنان من گوش دهید. همانطور که شما می‌دانید امسال سیل بزرگی ما رو غافل گیر کرد و خسارات زیادی رو به ما وارد آورد.

نظر اکثر شما در رأی‌گیری اخیر این بود که بهتره کلنی دیگری بسازیم. ما بعد از بررسی‌های فراوان تصمیم گرفتیم کلنی جدید رو در منطقه‌ای به نام

«ماپریس» بسازیم. در این منطقه یک انبار قدیمی و بزرگ گندم وجود دارد که آینده ما رو تضمین می‌کنه. مهندسان طرح یک کلنی بسیار بزرگ و مقاوم را دادند که ستاد رهبری کلنی بعد از بررسی‌های فراوان و ایجاد اصلاحاتی در آن، طرح را پذیرفت و نام کلنی جدید را «هزارگری» گذاشت. ساخت این کلنی جدید حدود ۳ ماه طول می‌کشه. این ۳ ماه برای ما بسیار مهمه و ما باید تمام تلاشمان رو در این ۳ ماه بکار بگیریم چون آینده ما در گرو عملکردمان در این ۳ ماهه است.

سپس با صدایی غرور آمیز ادامه داد: حتماً خبر دارید که ما امسال در رسیدن به این هدف مهم از نوجوان‌ها هم کمک می‌گیریم؟ ...؛ در واقع آن‌ها یک سال زودتر به سرکار می‌رن. درست است که این نوجوانان هنوز تجربه کافی را برای این کار ندارند اما ما ناچار هستیم که این کار را بکنیم.

آنگاه این کار رو نکنیم در رسیدن به هدفمان دچار مشکل می‌شیم و شاید در وقت مناسب به هدفمان که ساخت «هزارگری» است نرسیم، با زمستان سخت مواجه شویم و آن وقت مجبور باشیم که همه مان اعم از بچه مورچه‌ها تا مورچه‌های مُسن، کار کنیم. می‌خواهم در پایان این رو به شما بگم که: ما مثل همیشه در روزهای فراوانی غذا، آن را جمع می‌کنیم تا در روز کمبود غذا از آن استفاده بکنیم. و این کار، اصل زندگی ما مورچه‌هاست. حالا این ۳ ماه همین تلاش رو در ابعاد بزرگ تری می‌کنیم چون آینده ما به میزان تلاشمان در این ۳ ماه بستگی داره. از همه شما ممنونم ... ملکه در حالی که مورد تشویق مورچه‌ها قرار می‌گرفت آنجا را ترک کرد. مورچه‌ها شروع به ترک تالار اصلی کردند و

نگهبانان و مأموران امنیتی در خارج شدن بدون مشکل از تالار به مورچه‌ها کمک می‌کردند. شلوغی جمعیت باعث شده بود «مولی» و «لولی»، «مامولی» را گم کنند. به نظر می‌رسید که سخنان ملکه، مورچه‌های مخالف ساخت کلنی جدید را کمی آرام کرده بود. با وجود اینکه تالار در حال تخلیه بود اما آرامشی نسبی برقرار بود. «مولی» و «لولی» هم از تالار خارج شدند و بیرون تالار منتظر «مامولی» ماندند. چند ساعتی صبر کردند اما از «مامولی» خبری نشد. «مولی» لبخندی زد و گفت: «من فکر می‌کنم «مامولی» زودتر از تالار خارج شده، من اون رو می‌شناسم همین که سخنرانی تمام شده، پیش پدرش برگشته ...»

«لولی» هم گفت: «منم باهات موافقم اما «مامولی» باید به ما خبر می‌داد؛ مارو چند ساعتی اینجا و در این شلوغی، نگران و منتظر کرده. به نظر من بهتره که زود برگردیم خونه و خودمون رو برای فردا آماده کنیم.»

«مولی» با تعجب پرسید: «مگه فردا چه خبره؟!».

«لولی» به «مولی» ژل زد و بعد گفت: «بعید نیست این رو بگی، آلزایمر خان! ... فردا همه مورچه‌های نوجوان باید در تالار اصلی جمع بشن تا رئیس انبار مرکزی براشون حرف بزنه و نکات لازم رو در مورد چگونگی جمع‌آوری غذا، براشون توضیح بده. ناسلامتی قراره مورچه‌های نوجوان اولین بار از کلنی برای جمع‌آوری غذا و کمک بیرون برن. تازه امسال مورچه‌های نوجوان قبل از رسیدن به سن قانونی خدمت به کلنی، سوگند خدمت و شرافت هم می‌خورن. همه این نکات رو در میدان اصلی نوشته‌ان، تو که همیشه اون جا ولی، چرا به این نوشته‌ها توجه نکرده‌ای ...؟»

«مولی» با صدایی بلند و لرزان گفت: «حالا مگه چی شده... من که حوصله جمع کردن غذا و این جور چیزا رو ندارم. ما هنوز بچه‌ایم. این رئیس و روسا هیچی سرشون نمی‌شه؛ خودشون نوجوونی و جوونی خودشون رو خوش گذروندن، حالا می‌خوان از ما کار بکشن و نگذارن خوش بگذرونیم.»

«لولی» با لبخند گفت: «تو که تمام عمرت رو، استراحت پُر کرده. سپس ادامه داد: «ما توی روز فقط صبح با مورچه‌های کارگر از کلنی خارج می‌شیم. بعد از اون برمی‌گردیم کلنی. تازه این رو هم بهت بگم تبیل خان، ملکه دستور داده مورچه‌های نوجوان در صورت تمایل اجازه دارن بعد از ظهرها هم همراه مورچه‌های کارگر از کلنی خارج بشن و برای خونه خودشون غذا جمع کنن و زمستان علاوه بر غذایی که از انبار مرکزی دریافت می‌کنن می‌تونن از غذایی که خودشون انبار کرده ان نیز برای خودشون استفاده کنن؛ البته جیره‌ای که امسال هر خانواده دریافت می‌کنه، نصف جیره سال‌های گذشته‌س؛ حالا مورچه فهم شدی؟! «مولی» گفت: «آره بابا فهمیدم. میگم نمی‌شه بعضی‌ها مثل من که زرنگانده،

زرنگ بازی در بیارن و صبح‌ها هم برای جمع کردن غذا نرنند؟»

«لولی» با عصبانیت جواب داد: «آخه عقل کل چرا حالیت نیست! هر روز مأموران امنیتی حاضر غایب می‌کنن و اگه مورچه نوجوانی نیاد، زمستان به خودش و خونواده اش، یک «دو سر» هم نمی‌دن. علاوه بر این از پدرم شنیده‌ام که اون‌ها تمام عملکردهای ما رو در این نُه ماه هم ثبت می‌کنن.»

«مولی» با صدای بلند گفت: «ای بابا، آخه اگه من نخوام بیایم حمالی چه

مورچه‌ای رو باید ببینم؟»

«لولی» با لبخند گفت: «از بس که تنبلی. خود دانی، می‌خوای بیا می‌خوای بیا... به هر حال من فردا صبح میام دنبالت که با «مامولی» سه تایی بریم تالار اصلی. خواب نمونی.»

«مولی» هم گفت: «باشه میایم، آخه من خاک بر سر مگه چاره‌ای هم دارم؟!»  
 «لولی» گفت: «الان شدی یه مورچه خوب. بهتره که زود بریم خونه و خودمون رو برای فردا آماده کنیم.»

«مولی» که چاره‌ای جز رفتن به جمع کردن غذا نداشت، با صدای ضعیفی گفت: «باشه بریم رئیس! و زیر لیش چیزهایی رو هم تکرار می‌کرد...»  
 ... فردا صبح «لولی» برای رفتن به تالار اصلی خودش را آماده می‌کرد که پدرش به او گفت: «ببین پسر، کاری که تو الان می‌کنی، کمک بزرگی به همه مورچه‌های کلنیه اما بزرگ‌ترین کمک به خودت ...».

«لولی» با تعجب پرسید: «منظورتون رو خوب نفهمیدم پدر، میشه واضح تر حرف بزنید؟»

«پدر» با لبخند جواب داد: «ببین پسر، کلنی امسال، سال حساسی رو پیش رو داره. در واقع عملکرد ما در اینسال، سرنوشت آینده کلنی رو رقم می‌زنه. اگه عملکرد ما در این سال حساس، خوب باشه، آینده خودمون رو تا حد زیادی تضمین کرده‌ایم و اگه نتونیم به موقع کارها را سر و سامان بدیم، دچار مشکل می‌شیم؛ کاری که الان همه مورچه‌های کلنی می‌کنن، آینه که برنامه‌ریزی که برای آینده شون کرده ان رو، اجرا می‌کنن و شما هم مثل بقیه مورچه‌ها، نقش بزرگی در اجرا کردن این برنامه‌ریزی به عهده‌دارین... خب پسر امید وارم

اولین روز بیرون رفتن از کلنی تجربه خوبی برات باشه.»

«لولی» که نمی‌توانست خوشحالی‌اش از اینکه برای اولین بار از کلنی بیرون می‌رود را پنهان کند، گفت: «ممنون پدر. سعی می‌کنم برای کلنی مفید باشم. آگه اجازه بدید من برم دنبال دوستانم که باهم بریم به تالار اصلی.»

«پدر» هم «لولی» را بوسید و گفت: «به سلامت پسر.»

پدر «لولی» مهندس ساخت و ساز است. او هر روز همراه با مهندسان دیگر به «ماپریس» می‌روند تا کلنی جدید، یعنی «هزارگری» را بسازند. کار او بیش‌تر نظارت کردن و اشکال یابی است، البته او یکی از طراحان «هزارگری» هم هست که با کمک دوستان دیگر مهندسی‌اش، طرح «هزارگری» را آماده کرده بودند.

پدر «لولی» هم از خانه خارج شد تا همراه دیگر مهندسان و تعدادی سرباز سر کار بروند. او هر روز صبح سر کار می‌رود. مهندسی دقیق است که حتی کوچک‌ترین اشکال و نقص را هم نمی‌پذیرد. شعار او این است: «ما باید با اشکالات و موانع چونه‌نزنیم بلکه هرچه زودتر باید راهی برای از بین بردن اون‌ها پیدا کنیم.»

«لولی» همراه با «مولی» و «مامولی» به طرف تالار اصلی رفتند. «مولی» گفت: «خب «مامولی» خان! چرا ما رو دیروز قال گذاشتی؟ حداقل قبلش می‌گفتی که می‌خوای زودتر برگردی خونه پیش پدرت ... هرچند که پدر منم پیش پدرت بود و تو نباید اینقدر نگران می‌شدی ...»

«مامولی» در حالیکه سرش از خجالت پایین بود، گفت: «ببخشید. شما رو گم کرده بودم و خیلی هم نگران پدرم. برای همین، به محض اینکه سخنرانی

تمام شد، سریع به خونهِ برگشتم. البته هیچ مشکلی وجود نداشت تازه صدای خنده اون ها تا دمِ دَر هم شنیده می شد.»

«مولی» رو به «لولی» کرد و با لبخند گفت: «من که درست حدس زده بودم.

فقط چند ساعتی بیرون از تالار منتظرت ماندیم که اون هم فدای یه شاخت!»

«مامولی» هم گفت: «ممنونم. خلاصه ببخشید.»

«لولی» اول خندید سپس گفت: «این حرفا چیه دیگه، ناسلامتی ما رفیقیم.

راستی «مامولی»، تو با این وضعیت چطور کنار اومده ای؟ منظورم بیرون

رفتنمان از کلنی برای جمع آوری غذاس؟ ...»

«مامولی» جواب داد: «هنوز هم زیاد مطمئن نیستم که بتونم پیام از طرفی هم

اگه نیام، جیره زمستانمون رو قطع می کنن؛ از طرفی پدرم که خیلی مریضه و جز

من هم کسی رو نداره. دیشب باهانش در مورد این مسئله حرف زدم. پدرم

اصرار می کرد که من حتماً در این کار شرکت کنم چون اون میگه؛ حضور ما

کمک بزرگیه به کلنی. ولی من منظورش رو خوب نفهمیدم ... او به من مدام

می گه نگران من نباش، بالاخره کسی پیدا می شه که از من مراقبت کنه.»

«لولی» هم با تعجب گفت: «پدر منم دیشب به من گفت؛ شرکت ما در این

کار، باعث می شه آینده کلنی و همه مورچه ها تا حدودی تضمین بشه. به نظر

من پدرت درست می گه؛ اون دوستای زیادی داره و حتماً کسی پیدا می شه که

ازش مراقبت کنه، نگران نباش.»

«مامولی» که غم و اندوه چهره اش را فراگرفته بود، گفت: «من می فهمم که

کمک ما به درد کلنی می خوره اما پدرم؟ چه کسی از پدرم مراقبت کنه؟! اون که



به غیر از من هیچ کسی رو نداره؛ همه دوستاش هم خودشون کُلی مشکل دارن و نمی‌شه که زندگی خودشون رو رها کنن و به زندگی ما برسن!»

«مولی» در حالیکه دستش را روی شانه «مامولی» می‌گذاشت، گفت: «نگران نباش «مامولی»، من با پدرم در این مورد حرف زده‌ام. قراره پدرم وقتی که تو صبح‌ها برای جمع‌آوری غذا بیرون می‌ری، به خونه شما بیاد و از پدرت مراقبت کنه. اونا دوستان قدیمی هم‌اند و من فکر می‌کنم الآن بهترین موقعه که اون‌ها خاطراتشون رو با هم مرور کنن، نظرت چیه؟ ...»

«مامولی» با خوشحالی جواب داد: «خیلی ازت ممنونم دوست عزیز. با این کار تو و پدرت کمک بزرگی به من و پدرم می‌کنین. امید وارم بتونم روزی اون رو براتون جبران کنم.»

مورچه‌ها به تالار اصلی رسیدند. تعداد بسیار زیادی مورچه نوجوان به آنجا آمده بودند. تقریباً هر خانه‌ای یک یا دو مورچه نوجوان داشت و همین باعث شده بود که تالار اصلی بسیار شلوغ باشد، البته این تالار برای جمعیتی به مراتب کمتر از این جمعیت ساخته شده بود. از روز ملکه شدن ملکه جدید، سیاستش در راستای افزایش جمعیت کلنی بود و ساخت کلنی جدید شاید بهترین کمکی بوده باشد به سیاست‌های جمعیتی ملکه. مأموران امنیتی، مورچه‌های نوجوان را در صف‌هایی کوچک منظم کردند و همین امر سبب شده بود که مورچه‌های نوجوان در تالار اصلی جا بشوند. به نظر می‌رسید که رئیس انبار مرکزی زود تر به تالار آمده باشد چون روی صحن اصلی تالار اصلی ایستاده بود. مدت کوتاهی نگذشت که رئیس انبار مرکزی شروع به سخنرانی کرد: ...

... مورچه‌های نوجوان عزیز، از اینکه زحمت کشیدید و به تالار اصلی آمده‌اید ممنونم. من نمی‌خوام زیاد وقتتون رو بگیرم، فقط چند نکته مهم وجود داره که لازم می‌دونم اونا رو براتون بیان کنم.

برای اولین بار در تاریخ کلنی ما، تصمیم بر آن شده که شما مورچه‌های نوجوان یک سال زود تر از سنّ قانونی کار در کلنی، در جمع‌آوری غذا به کلنی کمک کنین. همانطور که خودتون می‌دونید، سیل آسیب بزرگی به کلنی وارد کرد و تصمیم اکثر مورچه‌ها بر این بود که کلنی دیگری رو بسازیم. برای همین تعداد بسیار زیادی از مورچه‌های کارگر ما برای ساخت کلنی جدید به منطقه «ماپریس» فرستاده می‌شن و بنابراین کلنی با کمبود مورچه کارگر مواجهه. ما چاره‌ای جز طلب کمک از شما نداشتیم. شما با این کار کمک بزرگی به کلنی می‌کنین. البته با این کار شما به صورت غیر مستقیم در ساخت کلنی جدید هم کمک می‌کنین و در واقع آینده خودتون رو نیز تأمین می‌کنید. به هر حال شما بقیه عمرتان رو در کلنی جدید سپری می‌کنید.

شما قراره هر صبح همراه با مورچه‌های کارگر باقیمانده، برای جمع‌آوری غذا از کلنی خارج شید و ظهر برگردید. به حرف‌های مورچه‌های کارگر گوش کنین و سعی کنین از آن‌ها دور نشید.

ما برای امنیت شما، تعداد سربازان و مأموران امنیتی رو نیز در مسیر بیش تر کرده‌ایم. یادتون باشه که ما امسال چندین برابر تلاش می‌کنیم تا چندین سال آینده خودمون رو تضمین کنیم. ساخت «هزارگری» مهم‌ترین چیزیه که همه ما اهمیت اون رو می‌دونیم و موفقیت یعنی انجام دادن چیزی که برایت خیلی

مهم است. شما امسال باید برای سال آینده آموزش می‌دیدید اما با توجه به شرایط پیش آمده، باید امسال همزمان هم آموزش ببینید و هم در جمع‌آوری غذا به کلنی کمک کنید. ستاد رهبری کلنی تصمیم گرفته هر روز قبل از خارج شدن از کلنی، جمله و یا شعار مهمی رو براتون بگه. به این جمله‌ها و شعارها عمیق فکر کنید. از همه تون ممنونم.

با تمام شدن سخنرانی، مورچه‌های نوجوان شروع به خارج شدن از تالار اصلی کردند تا همراه با مورچه‌های کارگر از کلنی خارج شوند. آن‌ها بخاطر اینکه در صف‌های منظمی، ردیف شده بودند خیلی زود و بدون مشکل از تالار اصلی خارج شدند.

مورچه‌ها از کلنی خارج شدند. به نظر می‌رسید که آن‌ها اهمیت کار خودشان را فهمیده باشند چون همه آن‌ها با صدای بلند می‌گفتند: زنده باد کلنی، زنده باد آینده ...

مورچه‌ها هر روز صبح برای جمع‌آوری غذا از کلنی خارج می‌شدند و ظهرها به کلنی بر می‌گشتند.

«لولی» در هفته، چند روز را هم بعد از ظهرها برای جمع‌آوری غذا از کلنی خارج می‌شد اما «مولی» تنبلی می‌کرد و همراه او نمی‌رفت. «لولی» خیلی سعی می‌کرد «مولی» را همراه خودش ببرد اما «مولی» هم تنبل بود و هم آینده‌نگری نداشت. برای همین بعد از ظهرها فقط می‌خوابید و ناله سر می‌داد که خسته است. مأموران امنیتی چند باری به «مولی» تذکر داده بودند چون او از زیر کار در می‌رفت و همیشه دنبال جایی بود که استراحت کند.

«مامولی» صبح‌ها برای جمع کردن غذا از کلنی خارج می‌شد و بقیه روز را هم از پدرش مراقبت می‌کرد برای همین نمی‌توانست همراه «لولی» بعد از ظهرها از کلنی برای جمع کردن غذا بیرون برود، دکترا گفته بودند که پدرش یکی دو ماه دیگه هم باید در خانه بماند و استراحت کند. «مامولی»، صبح‌ها برای جمع کردن غذا خیلی تلاش می‌کرد تا به قول خودش فعلاً بتواند غیبت خودش را در بعد از ظهرها به کلنی جبران کند، او به سوگند شرافتی که خورده بود خیلی اهمیت می‌داد البته او پایبندی به اصول را از پدرش آموخته بود.

پدر «لولی» هر روز از پیشرفت در ساخت «هزارگری» برای «لولی» حرف می‌زد و «لولی» هم از ماجراهای آن روزش برای پدرش با هیجان حرف می‌زد. از شجاعت «مامولی» گرفته تا تنبلی «مولی».

مورچه‌های نوجوان خیلی زود با شرایط محیط بیرون از کلنی خود را وفق دادند و دیگر مثل گذشته بی‌تجربه نبودند. هر روز با نشاط تر برای جمع‌آوری غذا از کلنی خارج می‌شدند و هر روز بر تعداد مورچه‌هایی که بعد از ظهرها هم از کلنی برای جمع کردن غذا برای خانه خودشان خارج می‌شدند، نیز افزوده می‌شد. آن‌ها هر روز قبل از خارج شدن از کلنی جمله‌ای را به عنوان شعار روز انتخاب می‌کردند و قبل از رفتن به «ماپریس»، آن را چند بار تکرار می‌کردند.

«لولی» همه آن جمله‌ها را در دفترچه کوچکی که پدرش برایش آورده بود، یادداشت می‌کرد و هر شب قبل از خواب آن‌ها را می‌خواند.

چند ماه همین طور گذشت و مورچه‌های نوجوان روز به روز با نشاط تر برای جمع‌آوری غذا از کلنی خارج می‌شدند. گویا آن‌ها اهمیت موضوع را

فهمیده بودند؛ آن‌ها درک کرده بودند که آینده آن‌ها و کلنی به تلاش‌هایشان گره خورده است برای همین با تمام توان تلاش می‌کردند.

پدر «مامولی» سلامتی‌اش را به دست آورده بود و «مامولی» چند روزی بود که بعد از ظهرها همراه با «لولی» از کلنی بیرون می‌رفتند.

«مولی» چند بار به خاطر تنبلی و از زیر کار در رفتن، تنبیه شده بود. «مولی» اعتقاد داشت آینده زیاد مهم نیست که آدم به خاطرش از زندگی در حال حاضرش بگذرد... و همیشه این جمله را می‌گفت. او از زندگی «حال» نهایت استفاده را می‌برد، اما برای آینده‌اش هیچ برنامه‌ای نداشت.

یک روز «مامولی» بهش گفت: «من به طور کلی با حرف تو موافقم اما چند نکته‌ای وجود داره که باید اون‌ها رو بدونی؛ اولاً زندگی بدون آینده‌نگری، رو به سوی پیشرفت و بهبودی نداره؛ دوماً این کاری که ما می‌کنیم، خیلی عادلانه‌س، چند ماه تلاش مضاعف می‌کنیم و آینده چندین ساله خودمون رو تضمین می‌کنیم. سوماً به هر حال دیر یا زود ما باید در کارهای کلنی شرکت کنیم، اگه زودتر شروع کنیم، تجربه بیش تری کسب می‌کنیم و در کارمون هم موفق تر خواهیم بود؛ اگه ما نتونیم از عهده این کار بر بیایم در آینده هم نمی‌تونیم از پس مشکلات زندگی که به مراتب بزرگ ترند بر بیایم ...»

«مولی» می‌دانست که حرف‌های «مامولی» منطقی است اما او حاضر نمی‌شد از خوش‌گذرانی‌های خودش دست بردارد، برای همین به «مامولی» گفت: «من زیاد به آینده توجهی نمی‌کنم، اصلاً دوست ندارم اوقات خوش خودم رو با فکر کردن به آینده تلخ کنم. قانوناً باید از سال آینده شروع به کار می‌کردیم نه امسال ...»

«لولی» گفت: ولش کن «مامولی». ما نصیحت هامون رو کرده‌ایم، خودش می‌دونه. بعد از ظهر میام دنبالت که بریم برای غذا جمع کردن. راستی، من همه جمله‌هایی که هر صبح تا منطقه «ماپریس» تکرار می‌کردیم رو تا امروزتوی دفترچه‌ای کوچک نوشته‌ام اگه دوست داشته باشی اون رو با خودم بیارم که با هم اون جمله‌ها رو بعد از ظهرها تکرار کنیم؟

«مامولی» هم با لبخند گفت: «فکر خوبیه.»

پدر «لولی» بعد از ظهر، «مامولی» و «لولی» را تا «ماپریس» همراهی کرد. توی راه او از پیشرفت‌های کارشان برای آن‌ها حرف می‌زد: ... «کار ساخت «هزارگری» همچنان با سرعت ادامه داره. این کلنی بسیار مجهزتر و قوی‌تر از کلنیه که ما در حال حاضر در اون زندگی می‌کنیم. مورچه‌ها می‌تونستند به ماندن در کلنی قدیمی رأی بدن و خودشون رو زیاد به زحمت نیاندازند اما آن‌ها آینده نگری کردند، آن‌ها ترجیح دادن سختی‌ها و مشکلات یک سال رو به جان بخرند ولی آینده خود و فرزندانسون رو به خطر نیاندازند. این تصمیم اون‌ها، تصمیم بزرگی بود. پشت هر کار بزرگی که انجام میشه، یه تصمیم و اراده قوی وجود داره. تصمیم گرفتن به تنهایی به درد نمی‌خوره، تصمیمی به درد می‌خوره که اراده‌ای بزرگ وجود داشته باشه تا اون رو به واقعیت تبدیل کنه. خوشبختانه مورچه‌های کلنی ما، هم تصمیم بزرگی گرفتند و هم اراده‌ای بزرگ برای عملی شدن آن دارند. ما در این چند ماه، سختی‌های زیادی کشیدیم، سربازهای زیادی رو در جنگ با هجوم کنندگان از دست دادیم اما روز به روز بر اراده مان برای ساخت «هزارگری» افزودیم. برای اولین بار برای جمع‌آوری غذا، مورچه‌های نوجوان رو به خطر انداختیم و اونا رو

مجبور به کمک کردیم اما خوشبختانه اون هاهم مثل ما برای آینده کلنی سخت کار کردند؛ تجربه‌های بسیاری کسب و زندگی‌شون رو خوب شروع کرده‌اند. همیشه پدرم به من می‌گفت: «پسرم، موفقیت هر کار به چگونگی شروع اون بستگی داره». مطمئناً تمام مورچه‌ها در این امتحان طبیعت موفق بوده‌اند و اون رو با موفقیت کامل هم تمام می‌کنن و این همان راز بقای طولانی و بهینه‌س...». فکر کنم زیاد حرف زدم، رسیدیم به «ماپریس». عزیزانم از لحظه لحظه زندگی بهترین استفاده رو بکنین، برای آینده خودتون برنامه‌ریزی کنین و مبادا هرگز نا امید و خسته بشید. حالا هم با دیگر مورچه‌ها برای جمع کردن غذا برید. موفق باشید.

پدر «لولی» مورچه‌ای با تجربه و کاردان است. او سال‌ها در کلنی خدمت کرده بود و بارها کلنی را از ویران شدن نجات داده بود و مدال افتخار هم چند باری دریافت کرده است. او می‌دانست که دوران نوجوانی مورچه‌ها بسیار حساس است و برای همین تصمیم گرفته بود آن حرف‌ها را بزند.

«لولی» و «مامولی» برای جمع کردن غذا به محل همیشگی یعنی سیلوی بزرگ ذخیره گندم رفتند. «مامولی» گفت: «این سیلو پُره از گندم و مهندسان خیلی کار خوبی کرده‌اند که «هزارگری» رو اینجا ساختند؛ اما من نگرانم، همونطور که تو هم می‌دونی این سیلو قدیمیه و امکان داره انسان‌ها اون رو خراب کنند و چند سال طول بکشه که دوباره اون رو بسازند و گندم در اون ذخیره کنند، اگه این اتفاق بیفته، کلنی در خطر میافته.»

«لولی» هم با لبخند گفت: «چند روز پیش یادته چه جمله‌ای رو وقتی از

کلنی به طرف اینجا حرکت می‌کردیم، می‌گفتم؟»

«مامولی» با تعجب گفت: «کدوم روز؟ ما که هر روز یک جمله رو تکرار می‌کنیم...»

«لولی» با لبخند گفت: «همان روزی که دست «مولی» زیر یه سنگ بزرگ گیر کرد، این جمله رو تکرار می‌کردیم: «روز فراوانی زیاد جمع بکن و کم بخور / روز کمبود به اندازه بخور و غم نخور.»»

«مامولی» خندید و گفت: «آره راست می‌گی. پس ما وقتی که «هزارگری» رو ساختم تا می‌تونیم، گندم انبار می‌کنیم که اگه این سیلوی قدیمی رو خراب کردند تا چند سال مشکلی برای کلنی پیش نیاد و توی این چند سال می‌گردیم و یه جای دیگه‌ای پیدا می‌کنیم.»

«لولی» هم با لبخند گفت: «آفرین به دوست باهوشم. پدرم به من گفته انبار مرکزی «هزارگری» بیش از ده برابر انبار مرکزی فعلیه! و این یعنی اینکه حرفای تو دقیقاً درسته!»

«لولی» چند جمله دیگه را که یادداشت کرده بود برای «مامولی» خواند و با هم در حین جمع کردن گندم، آن‌ها را تکرار می‌کردند.

روزها همانطوری سپری می‌شد و ساخت «هزارگری» هم با قدرت ادامه داشت. همه مورچه‌ها می‌دانستند که موفقیت کلنی به درست انجام دادن مسئولیت‌هایی است که به آن‌ها واگذار شده است.

... یک هفته تا افتتاح «هزارگری» مانده بود. پدر «لولی» به او گفته بود که کار ساخت «هزارگری» تمام شده است. قرار است ستاد رهبری کلنی به این مناسبت همزمان با افتتاح «هزارگری» در هفته آینده، جشن بزرگی را برگزار کند که در



... و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می‌شود

آن جشن همه شرکت می‌کنند. در این هفته باقیمانده، تمام مورچه‌ها به غیر از مأموران امنیتی و تعدادی مورچه سرباز، همه وظیفه دارند تا در انتقال وسایل و غذا به کلنی جدید کمک کنند.

بعد از افتتاح، مورچه‌های نوجوانی که بعد از ظهرها هم برای جمع کردن غذا از کلنی بیرون می‌رفته‌اند نیز می‌توانند، غذایی‌هایی را که برای خانواده خود جمع کرده‌اند، به «هزارگری» انتقال بدهند ...

ستاد هماهنگ کننده امور کلنی، زمینه را برای برگزار کردن یک جشن بزرگ آماده می‌کرد. همه مورچه‌های کلنی از «هزارگری» حرف می‌زدند.

موجی از شادی کلنی را در بر گرفته بود. همه مورچه‌ها خوشحال بودند. آن‌ها بعد از حدود نُه ماه تلاش، بالاخره به هدف خود رسیده بودند و آنقدر خوشحال بودند که گویی هیچ سختی در عمرشان ندیده‌اند.

ستاد رهبری کلنی سخت مشغول تدارک دیدن جشن بزرگ بود. قرار بر این است که ملکه فردا، یعنی پنج روز مانده به جشن بزرگ برای مورچه‌ها سخن رانی کند. همه مورچه‌ها مشتاق شنیدن این سخنان هستند. آن‌ها از اینکه چنین ملکه زحمت کش و کاردانی دارند به خود می‌بالند.

«لولی»، «مولی» و «مامولی» بعد از چند ماه، این اولین روزی بود که صبح مجبور نبودند برای جمع کردن غذا از کلنی بیرون بروند. برای همین تا نزدیک ظهر در خانه خودشان ماندند و استراحت کردند. ظهر «مولی» رفت دنبال «مامولی» و با هم رفتند در خانه «لولی». چند بار او را صدا کردند اما جواب نداد تا اینکه برادر کوچک «لولی» جواب داد و به آن‌ها گفت که «لولی» خیلی حالش

بد است چون دفترچه‌اش را که این چند ماه، جملات را در آن یادداشت کرده، گم کرده است.

«مامولی» گفت: چه بد! «بهش بگو بیاد بیرون تا همه با هم همه جا را دنبالش بگردیم شاید پیدااش کردیم.»

بعد از چند دقیقه «لولی» آرام و غمگین از خانه بیرون آمد. سلامی سرد و بی رمقی کرد و گفت: «همه جا رو دنبالش گشته‌ام، انگار آب شده رفته زیر زمین...»  
 «مولی» با لبخند گفت: «زیر زمین هم رفته باشه پیدااش می‌کنیم، حالا تو زیاد خودت رو ناراحت نکن.»

«مامولی» هم با صدای بلند گفت: «ما هیچ موقع تنهات نمی‌گذاریم و تا پیدااش نکنیم آرام نمی‌گیریم. حالا بیا بریم همه جای کلنی رو با هم بگردیم.»  
 «لولی» با ناراحتی گفت: «من از دیشب دارم دنبالش می‌گردم؛ دفترچه رودیروز وقتی که با هم از غذا جمع کردن آمدیم، توی کمد بزرگ خانه مون گذاشتم و شب وقتی رفتم که اون رو بیارم و بخوانم دیدم نیست؛ انگار آب شده رفته زیر زمین...»

«مامولی» گفت: «بنخشید که این رو می‌گم؛ یکی از اعضای خونواده ت اون رو برنداشته؟ ... مثلاً بخواد باهات شوخی کنه؟!»

«لولی» با تعجب گفت: «نمی‌دونم ... اما از همه اون ها پرسیدم ولی هیچکدومشون اون رو ندیده‌اند.»

«مولی» لبخندی زد و دستی به شکمش کشید و گفت: «... حالا نمی‌خواد خودت رو ناراحت کنی، بالاخره پیدااش می‌کنیم. من و «مامولی» آمده‌ایم دنبالت

که باهم بریم میدان اصلی کلنی، چون پدرم دیشب بهم گفت فردا بعد از ظهر، ستاد رهبری کلنی آنجا برشتوک پخش می‌کنه ...»

«لولی» با عصبانیت گفت: «تا حرف از غذا میاد وسط، شکمت رو حسابی صابون مال می‌کنی. من می‌گم دفترچه‌ام رو گم کرده‌ام تو به فکر شکمتی؟!»

«مامولی» حرفش را قطع کرد و گفت: با غصه خوردن که هیچ چیز درست نمی‌شه. اگر هم پیداش نکردیم، دوباره اون جملات رو در دفترچه‌ای دیگه می‌نویسیم با کمک هم ناسلامتی، ما هر روز اون جملات رو تکرار می‌کردیم.

«لولی» بعد از چند ثانیه با صدای ضعیفی گفت: «... حق با توست آگه نتونستیم پیداش کنیم، حداقل می‌تونیم تعدادی از اوها رو دوباره بنویسیم. خب من می‌رم لباس هام رو بپوشم که بریم میدان اصلی ولی بعد از برشتوک خوردن باید فکری برای من بکنید.»

«مامولی» و «مولی» هر دو با صدای بلند گفتند: «باشه رئیس!»

میدان اصلی درست در وسط کلنی قرار داشت. همیشه شلوغ بود و بوی تندى هم می‌داد که نشان از تجمع بیش از حد بود. سربازان و مأموران امنیتی وسط میدان حضور داشتند و هرگز بی نظمی را قبول نمی‌کردند. یک بار که «مولی» با مورچه‌ای کارگر دعوا کرده بود، او را حسابی تنبیه کرده بودند برای همین «مولی» از آن‌ها بدش می‌آمد ولی همیشه آنجا ول بود. بعضی موقع‌ها دیروقت به خانه برمی‌گشت؛ حتی یک شب خیلی دیر به خانه برگشته بود که پدرش بهش اجازه نداده بود وارد خانه بشود و او مجبور شده بود شب را در میدان اصلی صبح کند. «لولی» همیشه بهش می‌گفت که رفت و آمد زیاد در این

میدان کار درستی نیست ولی «مولی» همیشه کله شق! حرف هیچ کسی را به جز خودش قبول نمی‌کرد. هر وقت که بزرگ‌ترها بهش می‌گفتند فلان کار را نکن یا فلان کار را انجام بده، جواب می‌داد: «خودت جوانیت رو خوش گذرونده‌ای، حالا واسه ما شدی آموزگار!».

مورچه‌ها بعد از خوردن برشتوک در میدان اصلی و کمی استراحت به طرف تالار اصلی که فاصله‌ای زیادی از میدان اصلی داشت رفتند تا در این مسیر طولانی فکری به حال مشکل «لولی» بکنند.

تا شب با هم بودند اما هیچ فکری جز اینکه دوباره آن جملات را بنویسند، به ذهنشان نرسید. برای همین تصمیم گرفتند بعد از جشن بزرگ و دیگر کارهای مهم، آن را دوباره بنویسند و تا پایان جشن بزرگ، دیگر به آن فکر نکنند.

هر سه مورچه به خانه‌هایشان برگشتند تا استراحت کنند و خود را برای سخنرانی ملکه که فردا در تالار اصلی اتفاق می‌افتاد، آماده کنند.

مورچه‌ها خیلی خسته بودند برای همین همان اوایل شب خوابیدند.

صبح زود، «مولی» و «مامولی» رفتند دنبال «لولی» تا سه مورچه‌ای با هم به تالار اصلی بروند. کلنی پر از شور و اشتیاق بود. همه‌ی مورچه برای شنیدن سخنان ملکه به طرف تالار اصلی حرکت می‌کردند.

«مولی» در راه گفت: «این چند ماه خیلی زود گذشت ولی خدارو شکر که گذشت! به من که خیلی خوش گذشت البته اگه برای غذا جمع کردن از کلنی خارج نمی‌شدیم، بیش تر خوش می‌گذشت.»

«لولی» با لبخند گفت: «زمان همیشه با یه سرعت خاصی می‌گذره، مهم آینه که بتونی از این زمان، بهترین استفاده رو ببری.»

«مولی» هم خندید و گفت: «منم بهترین استفاده رو کردم! هر روز توی میدان اصلی بگو بخند بود و شب‌ها هم اونجا بازی و سرگرمی، یادش بخیر!»

«مامولی» گفت: «منظور «لولی» آینه که علاوه بر زندگی خوب در حال، به فکر آینده هم باشیم. من و «لولی» کلی غذا برای خونه خودمون جمع کردیم و همیشه هم برای جمع کردن غذا برای انبار مرکزی منظم می‌رفتیم و هیچ تنبیهی هم نشدیم ولی تو علاوه بر اینکه بارها! تنبیه شدی، برای خانواده ات حتی یک دوسر هم جمع نکردی ...»

«مولی» با صدای بلند گفت: ... تند نرو. اولندش من اگه تنبیه شدم، به خاطر این بوده که حاضر نیستم حمالی کنم دوماً انبار مرکزی وظیفه داره غذای زمستون ما رو به ما بده.

«لولی» با صدای بلند جواب داد: «تو خودت خوب می‌دونستی که امسال نصف جیره معمول رو به خانواده ها می‌دن چون نصف مورچه‌های کارگر مشغول ساخت «هزارگری» بوده‌اند و غذا به اندازه کافی در انبار مرکزی نیست؛ اما تنبل بودی و هیچ غذایی جمع نکردی.»

«مولی» با بی‌اعتنایی گفت: «امسال می‌گذره ولی اولاش هم من گفته بودم که ما هنوز نوجوونیم و گناهه که بریم حمالی، بابا هنوز ما بچه‌ایم!»

«مامولی» با یک خنده بلند گفت: این حرف‌ها رو ول کنید، داریم می‌رسیم به تالار اصلی. باید تند تر حرکت کنیم و گر نه تالار اینقدر شلوغ می‌شه که جایی برای یک گندم هم نمی‌مونه!

مورچه‌ها تند تر به سمت تالار اصلی حرکت کردند و وارد شدند. صدای تشکر ملکه تمام تالار را پُر کرده بود و با این صدا کم کم جمعیت ساکت می شد تا اینکه بعد از چند دقیقه ملکه شروع به سخنرانی کرد ... «مورچه‌های عزیز خیلی خوشحالم که دوباره براتون حرف می‌زنم. بالاخره کار ساخت «هزارگری» به پایان رسید. زحمتهای شما به نتیجه رسید. تلاش‌های چندین برابر شما بود که ما توانستیم به موفقیت برسیم و قبل از شروع زمستان بتونیم کلنی جدید رو بسازیم. این اراده بزرگ شما بود که پایه‌های آینده ما رو محکم کرد. ما قراره پنج روز دیگه، کلنی رو افتتاح و در اون روز جشن بزرگی رو برگزار کنیم. در این پنج روز باید همه ما باهم برای برگزاری این جشن تلاش کنیم. همونطور که به اطلاع شما رسیده از امروز شروع می‌کنیم به انتقال غذا و وسایل به کلنی جدید و شما می‌تونید کلنی جدید رو از نزدیک ببینید. مهندسان ما یکی از محکم‌ترین و کارآمدترین کلنی‌های جهان رو ساخته‌اند. در آخر بگویم که تلاش مورچه وار هیچگاه با شکست مواجه نمی‌شه چون این «تلاش» رو، اتحاد، اراده و نظم پشتیبانی می‌کنه. بازهم از همه شما تشکر می‌کنم و مشتاقانه منتظر دیدن دوباره شما در روز جشن بزرگ هستم ...».

سخنان ملکه در حالی تمام شد که هنوز بر تعداد مورچه‌ها افزوده می‌شد، صف بزرگی از مورچه‌ها از تالار تا میدان اصلی درست شده بود که همگی مشتاقانه برای شنیدن سخنان ملکه آنجا ایستاده بودند. همگی خوشحال بودند چون نتیجه زحماتشان را نظاره می‌کردند، همه سختی‌هایی را که کشیده بودند به فراموشی سپرده بودند و وجودی سرشار از امید و خوشحالی برای اینکه

توانسته بودند از این امتحان بزرگ طبیعت، نمره قبولی بگیرند و امید به این خاطر که آینده‌ای استوار و تضمین شده برای خود و فرزندانشان ساخته‌اند. چند ساعت طول کشید تا «مولی»، «مامولی» و «لولی» توانستند از تالار اصلی خارج بشوند. آن‌ها هم خوشحال بودند چون بالاخره سختی‌ها تمام شده بود و آسایش و آرامش رو به سوی آن‌ها و دیگر مورچه‌ها کرده بود. آن‌ها قرار گذاشتند از بعد از ظهر برای انتقال وسایل و غذاهای انبار مرکزی، به کلنی جدید بروند.

برای همین زود از هم جدا شدند تا خود را برای این کار آماده کنند. آن‌ها نزدیک انبار مرکزی قرار گذاشتند و سر وقت هر سه تای آن‌ها، آنجا آمدند. «مولی» ناراحت به نظر می‌رسید برای همین «لولی» با تعجب ازش پرسید: «اتفاقی افتاده است که اینقدر ناراحتی؟»

«مولی» با صدایی گرفته و بی حال جواب داد: «با پدرم دعوا کردم. اون به من گفت: تو تنبل و بی‌خاصیتی، فقط بلدی بخوری و بخوابی حتی پدرم من رو بی مسئولیت تمام معنا، خطاب کرد. من هم ناراحت شدم و با عصبانیت خونه رو ترک کردم؛ اما وقتی فکر می‌کنم می‌بینم پدرم راست می‌گه، من واقعاً بی مسئولیتم ...»

«لولی» حرفش را با لبخندی قطع کرد و گفت: این طوریم که می‌گی نیست. پدرت فقط نگران آینده توست. چه تو برای خانواده ت غذا جمع کنی چه جمع نکنی، انبار مرکزی به خانواده ات غذا می‌ده بالاخره پدر تو سال‌ها سرباز بوده و به کلنی خدمت کرده؛ اما تو آینده مشخصی نداری، در واقع خودت اصلاً

به آینده‌ات توجهی نداری، دیر یا زود باید در کلنی به کاری مشغول شوی اما تجربه کافی نداری و بدتر، حوصله هم نداری.

«مامولی» هم یک نگاه به «مولی» کرد و گفت: «ما خیلی به تو اصرار می‌کردیم که به فکر آینده‌ات باش. مورچه‌ها همیشه آینده نگر بوده‌اند، اون‌ها بیش از نُه ماه تلاش می‌کنند تا سه ماه بدون مشکل زندگی کنند اما انگار تو اصلاً فراموش کرده بودی که یک مورچه‌ای! حالا هم دیر نشده، درسته که باید سخت تلاش کنی ولی همیشه برای هر مشکلی راه حلی وجود داره ...»

«مولی»: درسته من خیلی کله شقم اما قول میدم دیگه به حرف‌های شما و پدرم گوش کنم و تجربه‌ها رو دوباره تجربه نکنم. خودم هم باورم نمی‌شه که توی این نُه ماه چقدر بی مسئولیت بوده‌ام و با بی عقلی‌هایم، آینده‌ام رو بدون حفظ در میان سختی‌ها رها کرده‌ام. به شما قول می‌دم که من دیگه آن «مولی» سابق نیستم من الآن عاقل شده‌ام!

«لولی» گفت: تو اولاش هم عاقل بودی، دوستی با مرام و دلسوز ولی فقط یه چند مدتی کله شق و حرف نشو شده بودی ...

همه آن‌ها زدند زیر خنده و رفتند جلوی درِ انبار مرکزی تا در انتقال غذا به «هزارگری» کمک کنند.

... شور و هیجان زیادی کلنی را در بر گرفته بود. مورچه‌ها همه خوشحال، آن‌ها نتیجه زحمات خود را گرفته و مشکلات زیادی را نیز به جان خریده بودند. ستاد هماهنگ کننده امور کلنی همچنان با قوت مشغول زمینه سازی برای برگزاری جشن بود. در اندک روزهای باقی مانده به جشن بزرگ، ستاد رهبری



کلنی هر روز از گروه‌های مختلفی از مورچه تجلیل می‌کرد و از این میان گروه سربازان بیش تر مورد تجلیل قرار می‌گرفتند. آن‌ها هرگز سربازانی را که برای حفاظت از ساخت کلنی جدید به دست هجوم کنندگان کشته شده بودند، فراموش نمی‌کنند. آن‌ها طی نُه ماه گذشته چند برابر از حد معمول کم تر غذا دریافت کرده و چندین برابر هم بیش تر کار کرده بودند. تعداد کارگران بیمار هم خیلی افزایش یافته بود اما همه آن‌ها معتقدند که برای به دست آوردن یک چیز بزرگ تر لازم است چیزهای بزرگی را از دست بدهی.

پدر «مامولی» سربازی فداکار برای کلنی است که یک سال پیش برای حفاظت از کلنی در برابر حمله دشمنان زخمی شد و در بستر بیماری قرار گرفت اما او هرگز هیچ کسی را سرزنش نکرد بلکه همیشه به خود افتخار می‌کرد و همیشه می‌گوید: «از بین رفتن زندگی یک نفر گاهی می‌تواند زندگی چندین نفر را نجات بدهد.»

بعد از به دست آوردن سلامتی دوباره به سربازان دیگر پیوست و در جنگ‌های زیادی علیه دشمنان مبارزه کرد. به راستی که هر اجتماع بزرگی را مردان بزرگی چون پدر «مامولی» حفاظت می‌کنند.

پدرش هم یک سرباز بود و وقتی او کوچک بود پدرش را از دست داد و در همان دوران بچگی درس فداکاری را از پدرش آموخت. پدر «مولی» هم همین سرنوشت را داشت و آشنایی آن‌ها اتفاقی بود، آشنایی که هرگز آن را فراموش نمی‌کردند.

سال‌ها پیش چند جانور موذی وارد کلنی شدند و مأموران امنیتی در رابطه با این مسئله به همه هشدار دادند. آن روز را هرگز نمی‌شود فراموش کرد. همه

مورچه‌ها آشفته و نگران بودند. پدر «مامولی» با شنیدن این خبر بدون هیچ ترس و واژه‌ای برای مبارزه با این جانوران موذی سلاح به دست گرفت و در پی آنان می‌گشت. در میدان اصلی در حالی که پدر «مامولی» یکی از آن جانوران موذی را دنبال می‌کرد جانش به خطر افتاد که پدر «مولی» با دیدن این صحنه برخلاف دیگر مورچه‌ها که در حال فرار بودند به کمک پدر «مامولی» شتافت و جان او را نجات داد و سایر مورچه‌ها با دیدن این صحنه، شجاعت خود را که مدت‌ها فراموش شده بود، دوباره به یاد آوردند و همگی برای بیرون راندن جانوران موذی به این دو مورچه قهرمان کمک کردند. از آن روز به بعد آن دو مورچه قهرمان پیمان دوستی بستند و تا الآن به آن پیمان مقدس پایبند مانده‌اند.

پدر «مامولی» وقایع این روز را برای پسرش بازگو کرده بود. او دوست داشت پسرش هم مثل خودش برای بقای کلنی تلاش کند و از خودش مایه بگذارد. او «مامولی» را شجاع تربیت کرده بود و «مامولی» هم همیشه از پدرش سپاس‌گذاری می‌کرد و به پدرش خیلی احترام می‌گذاشت و از اینکه او چنین پدری دارد به خود افتخار می‌کرد.

پدر «مامولی» پسرش را صدا کرد و گفت: «پسرم فردا روز مهمیه. روز رسیدن کلنی به اهداف بزرگش و جشن فردا صرفاً فقط شادی و خوشحالی نیست بلکه نماد اقتدار همه مورچه‌های این کلنیه. اقتداری که شماها مورچه‌های نوجوان اون رو دوباره زنده کردید. هرکسی تلاش کنه روزی نتیجه تلاش خودش رومی بینه، من تلاش‌های تو رو می‌دیدم، تلاشی همراه با امید. تلاشی که از سختی‌های موجود در آن مسیر هراسی نداشتی و فقط به

هدف توجیه داشتی. هر کسی که تلاش کنه فردا نتیجه کارش رو می‌بینه. شاید مورچه‌های نوجوان زیادی باشند که هرگز حاضر نشدند بعد از ظهرها برای جمع کردن غذا از کلنی بیرون بروند چون فکر این روزها رو نمی‌کردند اما مورچه‌های نوجوانی هم بودند که مثل تو آینده‌نگری قوی داشتند و چند ماهی به خودشان سختی دادند تا بالاخره نتیجه سختی‌هایشان را که شادی و خوشحالی است، ببینند.»

اولبخندی زد و سپس ادامه داد: «شماها در این چند ماه مقدار زیادی از سختی‌های موجود در آینده‌تان رو شکست دادید و مسیر آینده خودتون رو هموار تر کردید. در این چند ماه تجربه‌های زیادی رو کسب کردید و از همه مهم تر، زندگی مستقلتان رو هم بسیار خوب شروع کردید و با امید و اراده‌ای مضاعف رو به سوی آینده‌ای درخشان که خودتان اون روساخته اید، دارید. الان اگه دوست داشته باشی باهم بریم به «هزارگری» و در راه با هم گپ بزنینم؟...»

«مامولی» که اشک در چشمانش حلقه زده بود پدرش را در آغوش گرفت و از پدرش به خاطر همه چیز قدردانی کرد و با صدایی لرزان و آکنده از احساس به پدرش گفت: «همه موفقیت‌هایم رو مدیون راهنمایی‌های تو می‌دانم و از اینکه پدری مثل تو دارم، به خودم افتخار می‌کنم و بدانید که من همیشه به حمایت‌های شما احتیاج دارم.»

آن‌ها باهم برای دیدن «هزارگری» رفتند. در راه به «مولی» و پدرش رسیدند که آن‌ها هم به طرف «ماپریس» داشتند می‌رفتند. بعد از احوال پرسی، «مامولی» از «مولی» پرسید که: «از «لولی» خبر نداری؟»

«مولی» گفت: «اون دیشب به من گفت که می‌خواد فردا همراه پدرش بره به دیدن «هزارگری»».

«مامولی» با لبخند گفت: «آره دیگه، ناسلامتی پدرش مهندس اونجاست و «لولی» که من می‌شناسم، الان پدرش رو در مورد «هزارگری» سؤال پیچ کرده...» همه آن‌ها با صدای بلند خندیدند و پدر «مولی» گفت: «بهتره که زود حرکت کنیم که بتونیم همه جای «هزارگری» رو ببینیم.»  
آن‌ها با خنده و خوشحالی به طرف «ماپریس» به راه افتادند.

همانطوری که «مامولی» حدس زده بود «لولی» پدرش را سؤال پیچ کرده بود. «لولی» و پدرش صبح زود به «هزارگری» رفته بودند. البته «لولی» از پدرش خواسته بود که او را با خودش ببرد و در باره «هزارگری» برایش حرف بزند. چون پدر «لولی» مهندس ساخت بود، از همه چیز «هزارگری» خبر داشت و با حوصله فراوانی که داشت به همه سؤال‌های پسرش کامل جواب می‌داد.  
آن‌ها به انبار مرکزی «هزارگری» رسیدند. «لولی» پرسید: «پدر چرا این انبار رو خیلی خیلی بزرگ تر از انبار قدیمی ساخته‌اید؟ «هزارگری» که نزدیک یه سیلوی بزرگ گندمه؟!»

پدر «لولی» مثل همیشه با لبخند جواب داد: «بین پسر ما دیگه نمی‌تونستیم خطر کنیم. انباری که داری می‌بینی حدود ده برابر انبار کلنی قدیمه. ما قصد داریم ذخیره غذایی بزرگی داشته باشیم تا اگه دچار مشکلی مثل سیل و یا حمله دشمنان شدیم، بتونیم با آسودگی و بدون هیچ مشکلی به زندگی خودمون ادامه بدیم.»

«لولی» با تعجب پرسید: «شما می‌تونستید «هزارگری» رو در مدت زمان کوتاه تری بسازید چرا اینقدر طول کشید؟»

پدر «لولی» جواب داد: «پسرم، ما یک سال سختی کشیدیم که سال‌های زیادی رو بدون سختی سپری کنیم. امسال، سال بسیار حساسی بود که ما توانستیم از این زمان حساس بهترین استفاده رو ببریم. به هر حال برای رسیدن به اهداف بزرگی مثل این، اراده و تلاش بزرگی لازمه.»

«لولی» که از صبح سؤال‌های زیادی از پدرش پرسیده بود وقتی دید که پدرش چند بار پشت سرهم خمیازه کشید، لبخندی زد و گفت: «خسته نباشی پدر. امروز خیلی اذیت شدی. اگه مایل باشی برگردیم خونه تا برای جشن فردا خودمون رو آماده کنیم؟»

پدر «لولی» در حالیکه خمیازه دیگری می‌کشید، گفت: «پسرگلم من همیشه برای تو وقت دارم. موافقم چون جشن فردا پُر از سورپرایزه!»

«لولی» با تعجب پرسید: «چه سورپرایزی پدر؟»

پدر «لولی» گفت: «حالا! ...»

... بالاخره روز جشن بزرگ فرا رسید. جشن بزرگی که ماه‌ها مورچه‌ها منتظر برپایی آن بودند نه فقط به خاطر شادی و پای کوبی بلکه به خاطر اینکه زحماتشان به بار نشسته است.

همه خود را برای رفتن به جشن آماده می‌کردند. مأموران امنیتی و تعداد زیادی از سربازان، مسیر بین کلنی و «هزارگری» را پوشش می‌دادند تا مبادا مشکلی پیش بیاید. همچنین تعدادی از مأموران امنیتی نیز در کلنی، مورچه‌ها را برای رفتن به جشن کمک می‌کردند.

پدر «مامولی» و پدر «مولی» صبح خیلی زود به «هزارگری» رفتند تا در برقراری امنیت جشن کمک کنند. پدر «لولی» هم صبح زود به محل برگزاری جشن رفته بود.

«مامولی»، «مولی» و «لولی» یک هفته پیش وقتی که در میدان اصلی با هم برشتوک می‌خوردند، تصمیم گرفته بودند سه نفری با هم به جشن بروند. برای همین آن‌ها در میدان اصلی قرار گذاشتند و از آنجا به طرف «هزارگری» به راه افتادند. از کلنی خارج شدند که «لولی» گفت: «بچه‌ها امید وارم امروز به همه خوش بگذره. من امروز خیلی خوشحالم چون بالاخره به هدف هامون رسیدیم.»

«مولی» با خوشحالی گفت: «همه امروز خوشحال‌اند. اینطور نیست؟! ...» آن‌ها به «هزارگری» رسیدند در حالی که هنوز تالار اصلی «هزارگری» پُر نشده بود ولی تعداد مورچه‌هایی که وارد می‌شدند کمتر و کمتر می‌شد که «مولی» با تعجب گفت: «چه عجب! توی جشن به این بزرگی مورچه‌های کمی شرکت کرده‌اند؟!»

«لولی» با لبخند گفت: «اینطوری نیست؛ من که دیروز با پدرم بودم، پدرم گفت تالار اصلی «هزارگری» خیلی بزرگ‌تر از تالار قبلیه برای همین که هنوز پر نشده و تو فکر می‌کنی مورچه‌های کمی در این جشن شرکت کرده‌اند.»

«مامولی» هم گفت: «درسته. من هم شنیده بودم که کلنی جدید رو از هر نظر بزرگ‌تر از کلنی قبلی ساخته‌اند. به نظر من اونا کار درستی کرده‌اند به هر حال ما که نمی‌تونیم هر سال کلنی دیگه‌ای رو بسازیم.»

بعد از حرف‌های «مامولی» سر و صدای ناشی از خوشحالی مورچه‌ها تالار را در برگرفت و این نشان از حضور ملکه در تالار بود.

ملکه، مورچه‌ای وقت شناس و منظم است برای همین وقت را از دست نداد و شروع به سخنرانی کرد ... «بالاخره سختی‌ها تمام شد و ما به خواسته هامون رسیدیم. هر تلاشی که با برنامه صورت بگیره، نتیجه‌ای کارآمد و عالی در پی داره. ما امسال برای اولین بار از مورچه‌های نوجوان کمک خواستیم. معاون من از فرصت استفاده کرد و به من پیشنهاد داد تا استعدادهای او در این مورچه‌ها شناسایی کنیم و و بهترین‌های او را در امور مهم رهبری کلنی و سایر امور دیگر شرکت بدیم. همونطور که شما مورچه‌های نوجوان می‌دونید، مأموران ما به‌صورت منظم شما رو حضور و غیاب کرده و اعمال شما رو در این چند ماه، ارزیابی می‌کردند. ما تصمیم گرفتیم مورچه‌هایی رو که بدون غیبت و یا دارای غیبت خیلی کمی هستند، در ستاد رهبری کلنی و زیر شاخه‌های اصلی آن به کار بگیریم. همچنین به دیگر مورچه‌ها این فرصت رو داده‌ایم که خودشون رو در پُستی که به آن‌ها می‌دهیم طی یک سال آینده نشان بدهند که اگر عملکرد آنان مثبت و روبه رشد ارزیابی شود، منصب‌های او را ارتقا می‌دهیم. مورچه‌های عزیز من، دفترچه‌ای رو در دست دارم که پُر است از جملاتی زیبا و توصیفی جامع دارد از زحمات شما در این نُه ماه. یک هفته پیش، پدر یکی از مورچه‌های فعالِ نوجوان این دفترچه رو به ستاد رهبری کلنی داده بود. معاون من اون رو برای من آورد که من بعد از مطالعه آن تصمیم گرفتم، صاحب اون رو تشویق کنم و به پاس زحمات این مورچه عزیز تعداد منتخبی از جملات

این دفترچه رو در سر در تالار اصلی «هزارگری»، بنویسیم تا یادآور تلاش‌های بی پایان شما باشد. معاون من به من پیشنهاد داد که تشویقی در خور زحمات این مورچه به او داده شود و من تصمیم گرفتم اون رو به عنوان عضو ارشد هماهنگ کننده امور کلنی منصوب کنم. برای همین از او می‌خواهم که به جایگاه بیاید تا شما هم اون رو ببینید، اسمش «لولی» است ...»

«لولی» خشکش زده بود و اصلاً باور نمی‌کرد که به این منصب برسد، نمی‌توانست روی پاهایش بایستد، برای همین «مامولی» او را تا جایگاه همراهی کرد و مدام به او تبریک می‌گفت.

«لولی» مورد تشویق حضار قرار گرفت و با صدایی اشک بار فقط می‌گفت: «ازت ممنونم پدر؛ ازت ممنونم پدر ...»

«لولی» هرگز آن روز را فراموش نکرد، چندین برابر بیشتر از زحماتش را از سرنوشت هدیه گرفته بود.

قرار بر این بود که در پایان جشن اسامی منصب‌های شغلی دیگر مورچه‌های نوجوان را در میدان اصلی نصب کنند. برای همین «مولی» بی‌صبرانه بعد از پایان یافتن جشن به طرف میدان اصلی «هزارگری» رفت تا شغل آینده خود را مشاهده کند. همه مورچه‌های نوجوان آنجا بودند و بعد از چند ساعت «مولی» توانست، شغل جدید خود را ببیند، شوکه شد، جلوی مشخصات او نوشته شده بود: کارگردسته سه انبار مرکزی.

تمام خوشحالی جشن در یک لحظه به اندوهی چند برابر برای او تبدیل شد. نمی‌توانست بپذیرد که شغل آینده او کارگری دسته سه باشد. این یعنی این که



او از کارگری ساده، سه درجه پایین تر بود. با اندوهی بزرگ به خانه برگشت، دیگر هیچ چیز برایش مهم نبود، به هیچ چیز اهمیت نمی‌داد و زندگی خود را شکست خورده به تماشا نشسته بود.

«مامولی» به طرف خانه «مولی» به راه افتاد تا شغل آینده خودش را به او بگوید و از شغل آینده او هم با خبر بشود.

وارد خانه «مولی» شد. او را خیلی ناراحت دید؛ اما نتوانست جلوی خوشحالی خودش را بگیرد و با صدای بلند و با هیجان گفت: «بالاخره شد، من قراره سرباز ارشد نگهداری و حفاظت از انبار مرکزی بشوم؛ حتماً تو برای این ناراحتی چون میشی سرباز زیر دست من نه؟! ...»

«مولی» هیچی نگفت و سرش را برگرداند و بعد از چند لحظه سکوت با صدای گرفته‌ای گفت: «شوخیت گرفته! من حتی یک کارگر ساده هم نشده‌ام ...»  
 «مامولی» با تعجب گفت: «چی؟! کارگر ...! آخه چطور؟! ...»

«مولی» با ناراحتی جواب داد: «هر چی باشه شده ... تمام آرزوهایم به باد رفت و نمی‌دونم الان چکار کنم ...»

در این موقع «لولی» با خوشحالی وارد خانه «مولی» شد و وقتی که ناراحتی حاکم بر فضا را دید، با صدایی آهسته گفت: «چی شده؟! ...»

«مامولی» گفت: «مولی» از این که سرباز نشده خیلی ناراحته. من هنوز باور نمی‌کنم ولی اون می‌گه شغل جدیدش کم تر از یک کارگر ساده هم هست!

«مولی» که همچنان ناراحت بود، گفت: «درسته. من شده‌ام کارگر دسته سه

در انبار مرکزی.»

«لولی» با صدایی امیدوارانه گفت: «اشکالی نداره، مگه تو حرف‌های ملکه رو از یاد برده‌ای که گفت: اگر عملکرد هر مورچه‌ای طی یک سال آینده خوب باشه ترفیع می‌گیره. به هر حال تو امسال بی خیال بودی و اصلاً فکر چنین روزی رو نمی‌کردی الان هم که اتفاقی نیفتاده، فقط تو باید امسال خیلی زیاد تلاش کنی و زحمت بکشی، همین! کاری که باید در نه ماه گذشته می‌کردی.»

«مولی» با صدایی گرفته گفت: «درسته. ای کاش به حرف‌های شما گوش می‌دادم و به آینده‌ام توجه می‌کردم. یک زحمت برات دارم «لولی»، اگه می‌شه دفترچه ت رو یک روز بیاری اینجا تا من همه جملات اون رو بخونم. می‌خوام خوب و اصولی برای ساختِ آینده‌ام، شروع کنم.»

«لولی» با لبخند گفت: «به روی چشم قربان! حالا دیگه ناراحت نباش.»  
 «لولی» بعد از ظهر دفترچه را آورد و داد به «مولی»؛ «مولی» هم تصمیم گرفت امشب آن را تا آخر بخواند و از اولین جمله آن شروع کرد:

\* تنها مورچه‌هایی که قدرت همکاری صادقانه و بدون توقع را آموخته‌اند، مفهوم عمیق‌ترین لذت زندگی را که تعهد راستین است، درک کرده‌اند.  
 \* افکار و اعمال هر مورچه‌ای، تعیین کننده کل زندگی آن مورچه است.  
 \* هر چیزی را که با یقین باور کنید، به واقعیت تبدیل می‌شود.  
 \* زیان آورترین باورهایی که می‌توانید داشته باشید، اعتقاد به محدودیت خودتان است.

\* زندگی شگفت‌انگیز است، فقط اگر بدانید چطور زندگی کنید.

\* شک‌هایت را باور نکن و هیچگاه به باورهایت شک نکن.

- \* موفقیت پیش رفتن است نه به نقطه پایان رسیدن.
- \* ما زاده شده‌ایم تا شکوه و بزرگی خداوندی را که در درونمان است، آشکار سازیم و این امر، همه مورچه‌ها را در بر می‌گیرد.
- \* شجاعت مترادف نترسیدن نیست، بلکه شجاعت به معنای غلبه بر ترس است.
- \* ما مسئول کارهایی هستیم که انجام می‌دهیم، صرف نظر از اینکه چه احساسی داشته باشیم.
- \* بر هر آنچه متمرکز شویم، همان احساس ما را شکل می‌دهد.
- \* اگر مورچه‌ای نگرش و طرز فکرش را کنترل نکند، آن‌ها او را به کنترل خود در می‌آورند.
- \* صرف نظر از اینکه چقدر دلمان شکسته باشد، دنیا به خاطر غم و غصه ما از حرکت باز نخواهد ایستاد.
- \* اگر در زندگیتان اقدام نکنید، موفق نخواهید شد.
- \* بهترین بودن، دشمن خوب بودن است.
- \* روی آنچه گاه گاهی انجام می‌دهیم، حساب باز نکنیم، بلکه به اعمال همیشگیمان بیندیشیم.
- \* بهتر است مورچه‌ها بدانند، گذشته یک سطل آشغال است!
- \* این ما هستیم که تعیین می‌کنیم چه چیزی خوب یا بد است.
- \* زندگی به مانند صفحه سفیدی می‌ماند که نقاش آن ما هستیم.
- \* آینده مورچه‌ها به کلنی آن‌ها بستگی دارد، پس اگر کلنی بزرگ و محکمی بسازیم، آینده مان را تضمین کرده‌ایم.

- \* به هر یک از ما نیرویی اعطا شده است که یاری مان می‌دهد تا همه رؤیاهایمان را و حتی فراتر از آن را محقق گردانیم.
- \* امید پایه و اساس همه انگیزه‌هاست.
- \* ما باید دارای انگیزه باشیم تا بتوانیم دیگران را برانگیزانیم.
- \* انگیزه زمانی که ایجاد شده برای ابد باقی نمی‌ماند.
- \* هر چه بیش تر تصمیم بگیرید، بهتر می‌توانید آن‌ها را عملی کنید.
- \* ایجاد انگیزه کردن به تأیید و تحسین نیاز دارد.
- \* مورچه‌ای که برخلاف خواسته‌اش به کار دیگری ترغیب شود، همان خواسته را حفظ می‌کند.
- \* شما می‌توانید به چیزهایی که می‌خواهید، دست یابید، اگر به حد کافی به دیگران کمک کنید تا به چیزهایی که می‌خواهند دست یابند.
- \* موفقیت نتیجه داوری درست است و داوری درست نتیجه تجربه و تجربه غالباً از داوری بد سرچشمه می‌گیرد.
- \* به سرعت تصمیم بگیرید و به‌کندی موضع اندیشیده شده خود را تغییر دهید.
- \* یکی از آسان‌ترین شیوه‌های پیش بینی صحیح آن است که شکست را و مخصوصاً شکست خودتان را پیش بینی کنید.
- \* اگر با عجله عمل کنید، در فراغت پشیمان خواهید شد.
- \* هر چه بیش تر کار خوب انجام دهیم، کم تر به خاطر آن مورد تشویق قرار می‌گیریم، اما هرچه بیش تر کار بد انجام دهیم بیشتر مورد تنبیه قرار می‌گیریم.

\* هر چه را پیوسته درباره‌اش بیاندیشید و بر آن متمرکز شوید، به سوی آن حرکت می‌کنید.

\* فرصت‌ها افزایش می‌یابند، وقتی غنیمت شمرده شوند و وقتی نادیده گرفته شوند، از بین می‌روند.

\* توانایی، چیزی است که در نتیجه تمایلی قوی آن را به دست می‌آوریم.

\* انجام دادن کارهای درست، مهم تر از انجام دادن درست کارها است.

\* وقتی در ذهن خود این حقیقت را پذیرفتید که می‌توانید به تمام خواسته‌های خود دست یابید، در کره زمین چیزی وجود ندارد که شما مالک آن نباشید.

\* مورچه‌های موفق، کسانی هستند که مؤثر تر از افراد ناموفق فکر می‌کنند.

\* طبیعت شوخی نمی‌کند، جدی است. او همیشه واقعی است، همیشه

جدی و همواره سخت گیر. او همیشه درست عمل می‌کند و خطاها و اشتباهات

همیشه از سوی مورچه‌هاست. او مورچه‌ای را که از او قدردانی نمی‌کند، حقیر

می‌کند و او را طرد می‌کند و خود را به مورچه شایسته، خالص و واقعی تسلیم

می‌کند و برای او پرده از اسرار بر می‌دارد.

\* اگر می‌خواهی زودتر موفق شوی، باید میزان شکست خودت را دو برابر

کنی. موفقیت در آن سوی شکست قرار دارد.

\* تفاوت عظیمی است بین کسب موفقیت برای شاد بودن و شادمانه کسب

موفقیت کردن.

\* مهم‌ترین نکته این است که مقصدی داشته باشید و جهتی که به سوی آن

حرکت کنید.

\* مورچه‌های موفق همواره تمرین می‌کنند که زودتر از اتفاقات آینده به آینده و اتفاقاتش فکر کنند.

\* برای رسیدن به موفقیت، نخست عوامل بازدارنده را مشخص کنید؛ سپس برای حذف آن‌ها اقدام کنید.

\* در جست و جوی قهرمان نباشید، خودتان قهرمان باشید.

\* تنها مانع شناخت فردا، شک و تردیدهای امروز ماست. بگذارید با ایمانی راسخ و قوی پیش برویم ...

\* کیفیت زندگی فرد با میزان تعهد او به عالی بودن تعیین می‌شود و مهم نیست چه زمینه‌ای را انتخاب می‌کند.

\* زندگی توازنی است بین دادن و گرفتن، بین توجه به خود و توجه به دیگران؛ فقط یادتان باشد که اول باید چیزی را بدهید تا چیزی را بگیرید.

\* همیشه برنامه خود را از اصلاح شخصی شروع کنید، زیرا در آنجاست که می‌توانید با بیش‌ترین سرعت، بیش‌ترین نتایج را به دست آورید.

\* یکی از مهم‌ترین بخش‌های تغییر فکر شما افزایش کیفیت شجاعت شماست.

\* به یاد داشته باشید که تلاش‌های کوچک می‌توانند اندک اندک جمع گردند و نتایج عظیم در پی آورند.

\* شما همانی که هستید، نیستید؛ شما آن کسی هستید که می‌توانید باشید.

\* با ارزش‌ترین دارایی و ثروت شما، وقت شماست و نادرترین منبع شما نیز همین است.

\* تنها محدودیتی که برای تأثیرگذاری و نقش آفرینی شما وجود دارد، در تخیل و تعهد شماست.

\* هرگز نمی‌توانید وقت را پس انداز کنید. فقط می‌توانید آن را به روش دیگری مصرف کنید.

\* تمام تغییرات دنیای بیرونی شما با تغییر در دنیای درونی شما آغاز می‌شود.  
\* مورچه موفق، مورچه‌ای است که عادت همکاری و همنشینی با افراد مثبت و هدفمند و موفق را دارد.

\* هر چه تماس شما با مورچه‌های مثبت بیش تر باشد، مثبت تر و مفید تر خواهید بود.

\* نوابغ به مسائل و مشکلات به صورت نظام مند، رسیدگی می‌کنند.

\* در زندگیتان انعطاف پذیر باشید.

\* مورچه‌های قوی و بزرگ، قبلاً ضعیف بوده‌اند اما یاد گرفتند که چگونه باید قوی شد و این کار را کردند، شما هم می‌توانید، اگر بخواهید ...

\* بزرگ‌ترین داستان‌های موفقیت را مورچه‌هایی خلق کردند که مشکل را شناختند و آن را به یک فرصت تبدیل کردند.

\* به طور کامل ۹۵ درصد احساسات شما از شیوه صحبت با خودتان مشخص می‌شوند.

\* اگر خدا بخواهد هدیه‌ای برای شما بفرستد، آن را داخل مشکل، بسته بندی می‌کند!

\* مورچه‌های موفق همیشه در حال تصویرسازی ذهنی هستند.

- \* نیمی از نبرد زندگی این است که آنچه را به عهده می‌گیریم انجام دهیم.
- \* مورچه‌های موفق به روشی متفاوت از افراد ناموفق به ناامیدی واکنش نشان می‌دهند.
- \* یکی از بهترین راه‌های تغییر تفکر و زندگی شما، این است که از قبل آمادگی ناامید شدن را داشته باشید.
- \* کسانی که به آینده فکر نمی‌کنند، به چیزی دست پیدا نمی‌کنند.
- \* شکست فرصتی است که بتوانیم بار دیگر هوشیارانه تر آغاز کنیم.
- \* یکی از قدرتمندترین روش بازگشت از شکست، قرار دادن موقعیت منفی در چشم انداز مناسب آن است.
- \* مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد. از قبل تصمیم بگیرید که هیچ عاملی نتواند مانع پیشرفت شما شود.
- \* تنها معیار واقعی موفقیت، نسبت بین آنچه باید انجام می‌شده و آنچه که در دست انجام است و کارهایی که انجام داده‌ایم است.
- \* هدف نهایی همه اقدامات ما رسیدن به شادمانی است.
- \* فقط مورچه خوب می‌تواند شاد باشد.
- \* کارهایی را که از انجام دادن آن‌ها می‌ترسید، انجام بدهید.
- \* به خاطر داشته باشید که فقط با شکست خوردن و اشتباه کردن است که یاد می‌گیرید موفق شوید.
- \* دنیا همان است که شما هستید.
- \* شاید مهم‌ترین ویژگی که می‌توانید برای کسب کردن موفقیت و شادی بیش تر گسترش دهید، ویژگی خوش بینی است.



- \* رویاهای بزرگ داشته باشید.
- \* با خود عهد ببندید که عالی‌ترین باشید.
- \* کارهایتان را با عشق انجام دهید، مطمئن باشید که عشق سخاوتمند است!
- \* هر کس تا در گودالی نیفتد هرگز یاد نمی‌گیرد که برای رسیدن به موفقیت باید خودش را بالا بکشد!
- \* اگر پشتکار داشته باشید، به موفقیت هم دست پیدا کرده‌اید چون موفقیت، سایه پشتکار است.
- \* غیرممکن‌ها، ممکن‌هایی بوده‌اند که طرز تفکر ما آن‌ها را به غیر ممکن‌ها تبدیل کرده است.
- \* برای اینکه به موفقیت‌های بزرگ برسید، از موفقیت‌های کوچک خود راضی باشید و از آن‌ها پله‌هایی برای بالا رفتن خودتان، بسازید.
- \* زمان هیچ موقع تمام نمی‌شود، فقط ممکن است آن را در جاهای مختلفی به امانت بگذاریم و یا آن را گم کنیم!
- \* مثل رود باشید، سختی‌ها را آن قدر به جلو برانید تا آن‌ها خودشان را با مسیر شما وفق دهند و اگر هم وفق ندادند، برجای بمانند.
- \* مورچه‌های عزیز! سعی کنید بیش تر بر خودتان سخت بگیرید تا بر دیگران، از جمله بر زندگی!
- \* هنگامی که آرزوی چیزی را داری، سراسر کیهان همدست می‌شوند تا بتوانی این آرزو را تحقق بخشی.
- \* می‌توانی هر چیزی دلت بخواهد داشته باشی، هر کاری می‌خواهی انجام

دهی یا هر آن که دلت می‌خواهد بشوی.

\* احساسات ما ساختار پس‌خوراندی است که ما را متوجه می‌کند در مسیر درست هستیم یا نه.

\* تو همین‌طور که پیش می‌روی، عالم خودت را خلق می‌کنی.

\* تلفیق فکر و عشق است که نیروی غیر قابل مقاومت قانون جذب را تشکیل می‌دهد.

\* هیچ چیز نمی‌تواند وارد تجربیات شود، مگر آن را از طریق افکار سمج احضار کنی.

\* غیر ممکن است احساس بدی کنی و در عین حال افکاری خوب داشته باشی.

\* هر گفتار و کرداری را با ترازوی عقل بسنجید و آنگاه اگر نیک آمد به پیروی از آن پردازید.

\* هر دمی که با اندوه به سر می‌بری، زندگانی‌مشمار، اندوه سایه مرگ است.

\* بزرگی و کوچکی عمل ارزش ندارد. جهت عمل است که ارزش دارد.

\* پیروزی و شکست بخشی از زندگی هر کسی است.

\* وقتی کسی راهش را انتخاب کرد، نباید بترسد.

\* فرد گرایی ما را به سوی نومیدی و تنهایی می‌راند.

\* اگر شجاعت کشتن خودمان را داریم، پس شجاعت ادامه دادن زندگی مان را هم داریم.

\* خود را سرزنش نکن اگر گاهی، وقت خود را به بازیچه‌ها تلف می‌کنی، این

کارها خوشی‌های کوچکی هستند که تو را به کارهای بزرگ، تحریک می‌کنند.

- \* باید به ظرفیتی که هر مورچه برای آموختن به خویش دارد، اعتماد کرد.
- \* یادتان باشد، منطق هرگز نمی‌تواند کاملاً بر احساسات غلبه کند.
- \* تنها پس از آنکه با مسائل پیچیده روبرو شدیم، می‌توانیم مسائل ساده را درک کنیم.
- \* قسمت مهمی از درس زندگی این است که با موقعیت‌ها چانه نزنیم.
- \* هر کس آن چنان می‌میرد که زندگی می‌کند.
- \* منتظر نمان که پرنده‌ای بیاید و پروازت دهد. در پرنده شدن خویش بکوش.
- \* عشق می‌تواند جانشین همه نداشتن‌ها شود.
- \* هر کس آن چنان که در بیداری است، خواب می‌بیند.
- \* آن‌هایی که می‌دانند چگونه باید مُرد، می‌دانسته‌اند که چگونه باید زیست.
- \* زندگی به مسابقه بزرگ دوچرخه سواری می‌ماند که هدف آن زیستن بر اساس افسانه شخصی است.
- \* هر آنچه آموخته‌ایم، هیچ معنایی نخواهد داشت اگر از خودمان رضایت نداشته باشیم.
- \* هر روز معجزه خاص خود را دارد. موهبت‌های امروز را بپذیریم و به کار ببندیم.
- \* ما معجزه زندگی را تنها زمانی به طور کامل درک می‌کنیم که اجازه دهیم آنچه که انتظارش را نداریم، رُخ دهد.
- \* بقای دوستی‌ها به تفاهم متقابل وابسته است.

\* می‌توانیم هر دیدگاهی را به یک باور مبدل گردانیم؛ به شرط آن که نمونه‌هایی از تجربه‌هایی را عرضه داریم که مویذ آن دیدگاه است.

\* اگر بی‌نهایت واقعیت داشته باشد، تنها در اندیشه و احساس است.

\* انجام ندادن بهتر است از نفهمیده انجام دادن.

\* سرنوشت شما آن چیزی خواهد بود که خودتان با دست‌های خود خواهید ساخت.

\* زمانی که آرزوی چیزی را می‌کنیم، زندگی، خود ما را به سمت آن چیز هدایت می‌کند.

\* دو اشتباه بزرگ، یکی این است که قبل از موعد، اقدام به عمل کنیم و دیگری این است که فرصت مناسب را از دست دهیم.

\* قهرمانی جاده‌ای است که هرچه پیش تر رود، خطرناک تر می‌گردد.

نمی‌توان بازگشت ... اما لحظه‌ای باید درنگ کرد و شاید چند گامی به بیراهه رفت.

\* آنجا که عشق فرمان می‌دهد، محال سر تسلیم فرود می‌آورد.

\* تنها کسی که به صدای زمان حال، گوش فرا می‌دهد می‌تواند تصمیم درست بگیرد.

\* ترسوها نه شکست می‌خورند و نه پیروز می‌شوند.

\* رؤیایها غذای روح هستند، همانطور که خوردنی‌ها غذای جسم‌اند.

\* آنانی که بیش تر بر ما تأثیر می‌گذارند، همان کسانی‌اند که به آنچه می‌گوییم، باور دارند.

- \* فقط یک راه برای مواجه شدن با یک مشکل وجود دارد؛ حمله مستقیم به آن.
- \* هرگز نگذار آگاهی از عیب‌هایت، تو را بترساند.
- \* برخی از مشکلات را بپذیرید تا بتوانید در مقابل احساس کشنده خود بزرگ بینی، مقاومت کنید.
- \* زمانی که تصمیمی درست اتخاذ کردید، در آن تصمیم ثابت قدم بمانید.
- \* اگر پیاده هم شده است، سفر کن؛ در ماندن، می‌پوسی.
- \* هر کس مسئول خوشبختی خویش است.
- \* هر کسی آن چنان است که احساسش می‌کنند، نه آن چنان احساسش می‌کنند که هست.
- \* تمام چیزهایی که در مقابل ما قرار دارند، به ما شانس و فرصت یادگیری و یا آموزش دادن را می‌دهند.
- \* هرکس احساس ماجراجویی را از دست بدهد، به گونه‌ای احساس زنده بودن را هم از دست می‌دهد.
- \* گام نخست به سوی موفقیت این است که رؤیا و آرزوی خودتان را دقیقاً مشخص کنید.
- \* نباید به کوتاه‌ترین راه اندیشید؛ بلکه باید به درست‌ترین راه فکر کرد.
- \* بدتر از توجیه‌های غلط، توجیه‌های درست است! یعنی تکیه کردن بر یک حقیقت برای پامال کردن حقیقت دیگر.
- \* راز آزاد و فعال گردانیدن قدرت واقعیتان در تعیین هدف‌هایی است که آن قدر شورانگیز است که می‌تواند در شما خلاقیت را جاری و شعله اشتیاق را، زبانه کش گرداند.

\* برای آگاهی از استعدادها و محدودیت‌هایتان، هیچ کس مناسب‌تر از خودتان نیست.

\* مورچه‌ها باید از گذشته رها شوند و از میان راه‌هایی که به آن‌ها ارائه می‌شوند، بهترین را برگزینند.

\* هر مورچه‌ای می‌تواند آینده خودش را از پیش بسازد، مشروط بر آنکه تصمیم به ادامه راهش بگیرد.

\* مورچه‌های بی‌مصرف همیشه خود را مهم می‌دانند و تمام بی‌قابلیت‌شان را پشت ظاهری مقتدر پنهان می‌کنند.

\* به مغزتان پیام‌زید که چه چیزی مهم است.

\* همه مورچه‌های موفق، آگاهانه یا نا آگاهانه، شیوه‌ی واحد را برای موفقیت برگزیده‌اند، آن شیوه واحد را پیدا کنید.

\* آن مورچه‌ای که مشکلات را نمی‌شناسد، در را باز می‌گذارد و فاجعه‌ها از راه می‌رسند.

\* هنگامی که مبتدی نیازهای خود را می‌شناسد، هوشیارتر از خردمندی می‌شود که بی‌خیال است.

\* قدرت آب در این نهفته است که هرگز چکش نمی‌تواند آن را بشکند و چاقو نمی‌تواند آن را بدرد.

\* اگر بدانی که چگونه دست رد بر سینه و سوسه‌ها بزنی، هرگز آسیبی نخواهی دید.

\* کسانی که راه جدیدی را آغاز می‌کنند، اما می‌خواهند ذره‌ای زندگی

- پیشین را نیز به همراه داشته باشند، گذشته‌شان عذابشان می‌دهد.
- \* در لحظه حل مشکلات، هیچ راهی بدتر از تأخیر نیست.
  - \* اگر از پذیرفتن مشکلات سرباز زنی، هرگز نمی‌توانی از شرشان رهایی یابی.
  - \* بدون ترس از خُرد شدن، بزرگ بودن معنا ندارد.
  - \* هدف ممکن است تغییر کند و این بستگی به راهی که در پیش می‌گیری دارد و به طریقی که راه را طی می‌کنی.
  - \* استفاده از قدرت تصمیم‌گیری به معنای رابطه و عهد شکنی نیست.
  - \* وقتی چیزی در زندگیتان روبه راه نیست، باید خودتان را تغییر دهید.
  - \* عاشق زندگی باشید و به طور کامل از آن بهره بگیرید.
  - \* هرچه هستیم، نتیجه همان است که فکرش را کرده‌ایم.
  - \* قدردانی، مسلماً نعمات بیش تری را به زندگیتان وارد می‌کند.
  - \* هر آنچه را درباره‌اش فکر می‌کنیم و بابتش تشکر می‌کنیم، به خودمان برمی‌گردد.
  - \* داشتن نگرش قدردانی از هر کس و هر چیزی به خصوص زندگی، امری مهم است.
  - \* همه به نحوی مجسم می‌کنند، چه بدانند و چه ندانند. تجسم بزرگ‌ترین راز موفقیت است.
  - \* راه سعادت برای هرکس متفاوت است و هیچ الگویی وجود ندارد که به دیگران ارائه دهیم.
  - \* هر چه بیش تر در باره خودت بدانی، این جهان را بیش تر می‌فهمی.

- \* رنج‌ها به خاطر این است که احساس می‌کنیم بیش تر از آن چه که می‌گیریم، می‌دهیم.
- \* بی معنی بودن زندگی تقصیر هیچکس به جز خودمان نیست.
- \* هرگز به عادت اجازه نده که بر حرکات فرمانروایی کند.
- \* وقتی با عشق به دنیا نگاه می‌کنیم، کم کم عیب‌ها و نقص‌های ما ناپدید می‌شود.
- \* وقتی تصمیمت را گرفتی، گزینه دیگر را به کلی به دست فراموشی بسپار.
- \* تنها یک چیز دست یابی به رؤیا را غیر ممکن می‌سازد و آن، ترس از شکست است.
- \* اجتناب ناپذیر، همیشه رُخ می‌دهد؛ برای غلبه بر آن، نظم و صبر لازم است.
- \* بدبخت کسی است که می‌ترسد خطر کند.
- \* هیچ چیز نمی‌تواند مانع شود تا تصویر ذهنی‌ات واقعی شود، مگر همان قدرتی که آن را به وجود آورد.
- \* تجسم، همه چیز است. در واقع از پیش دیدن جذابیت‌های زندگی، در آینده است.
- \* هرآنچه ذهن بتواند آن را تصور کند، به دست می‌آید.
- \* موفقیت از درون خودت نشأت می‌گیرد نه از بیرون وجودت.
- \* هرگز از رویاهایت چشم پوشی نکن؛ منتظر نشانه‌ها باش.
- \* آن چه بوده است، همان است که خواهد بود و آن چه شده است، همان است که خواهد شود و زیر آفتاب هیچ چیز تازه‌ای نیست.



- \* وقتی از اعماق قلبت چیزی را بخواهی، به روح جهان نزدیک تری.
- \* فقط یک طریق یادگرفتن وجود دارد و آن از طریق عمل کردن است.
- \* هر اتفاقی که برای بار دوم روی دهد، حتماً بازهم تکرار خواهد شد.
- \* همه کارهای بزرگ توسط آدم‌های معمولی انجام می‌پذیرد.
- \* تو می‌توانی زندگی‌ات را تغییر دهی، تو می‌توانی خودت را شفا دهی.
- \* در برابر هر چیز مقاومت به خرج دهی، سمج تر می‌شود.
- \* ما روی هرچه تمرکز کنیم، همان را خلق می‌کنیم.
- \* به درستی فکر کن، بنابراین افکارت گرسنگی جهان را برطرف و آن را تغذیه می‌کند.
- \* اجازه نده فکر محدودیت وارد ذهنت شود.
- \* وفور نعمت برای تمام موجودات، وجود دارد.
- \* در برابر هرچه استقامت کنی، آن را جذب می‌کنی.
- \* نود و نه درصد هویت تو نامرئی و غیر قابل لمس است.
- \* تمام قدرت تو در درون خودت است و بنابراین تحت کنترل تو.
- \* تو طراح سرنوشت خودت هستی.
- \* چه خیال کنی می‌توانی یا خیال کنی نمی‌توانی، در هر صورت حق با توست.
- \* راز واقعی قدرت، آگاهی از قدرت است.
- \* قدرت در افکار تو نهفته است.
- \* همه کارهای بزرگ توسط مورچه‌های معمولی انجام می‌پذیرد.

- \* موفقیت تو در جاهای دور و راهای عجیب نیست؛ موفقیت تو در راهی است که هر روز از آن می‌گذری.
- \* بدون تلاش هیچ چیز رُخ نمی‌دهد حتی معجزه.
- \* تاریک‌ترین ساعت، پیش از طلوع خورشید فرا می‌رسد.
- \* هر چیزی در زندگی، یک نشانه است.
- \* هرگاه تصمیم‌گیری پیشرفت کنی، جهان اطراف تو نیز پیشرفت می‌کند.
- \* حتی حقیرترین موجودات نیز از نعمت‌های خداوند بی بهره نیستند.
- \* هرگاه آسایش درازمدت و بی دلیل باشد، به تنبلی می‌گراید.
- \* خداوند زیرک است اما بدخواه نیست.
- \* استعداد در فضای آرام رشد می‌کند و شخصیت در جریان کامل زندگی.
- \* آنچه می‌دانیم یک قطره است، آنچه نمی‌دانیم یک اقیانوس است.
- \* مهم آن است که هرگز از پرسش باز نیستیم.
- \* گریبان سرنوشت را بگیرید، او نمی‌تواند سر شما را در برابر زندگی خم کند.
- \* با داشتن اراده قوی، مالک همه چیز هستید.
- \* کار، تجسم عشق است.
- \* به رویاها ایمان بیاورید که دروازه‌های ابدیت‌اند.
- \* اولین شرط توفیق، شهامت و بی باکی است.
- \* مورچه‌های والا، دیر وعده می‌دهند و زود انجام می‌دهند.
- \* آینده از آن مورچه‌ای است که به استقبالش می‌رود.
- \* پیروزی یعنی خواستن.

- \* اگر به راه خطا رفتید از بازگشتن، نترسید.
- \* مورچه‌ای که می‌ترسد شکست بخورد، حتماً شکست خواهد خورد.
- \* وظیفه‌ای را که از همه به شما نزدیک تر است، انجام دهید.
- \* مغز شما در زمان خود می‌تواند بهشتی از جهنم و دوزخی از بهشت به وجود بیاورد.
- \* اگر واقعیات با نظریات هماهنگی ندارند، واقعیات را تغییر بده.
- \* گاهی لازم است خودتان به یاری خودتان برخیزید.
- \* تنها شرط رسیدن به پیروزی، داشتن اراده قوی است، شرایط دیگر اهمیت ندارد.
- \* مورچه‌ای که دارای عزمی راسخ است، جهان را مطابق میل خویش عوض می‌کند.
- \* شما مورچه‌ها برای شادمانی به دنیا نیامده اید، بلکه آمده‌اید تا کارهای بزرگ انجام بدهید.
- \* مورچه‌های شجاع، فرصت می‌آفرینند و ترسوها و ضعفا، منتظر فرصت می‌نشینند.
- \* دردها و رنج‌ها، فکر شما را قوی می‌سازند.
- \* کار، نمایانگر قابلیت‌های ماست.
- \* نایب‌ترین چیزها در جهان، دوست صمیمی است.
- \* کوشش، اولین وظیفه هر موجودی است.
- \* هیچ کس نمی‌تواند ما را بهتر از خودمان فریب دهد.
- \* برای رسیدن به باورها باید آن‌ها را تصور کنیم.
- \* یادتان باشد با دلسرد کردن خودتان، دیگران را هم دلسرد می‌کنید.

- \* اگر چیزی را بخواهی، همه دنیا از تو حمایت می‌کند.
- \* برای پیروزی در بازی زندگی باید از قدرت باور استفاده کنی.
- \* مدام در حال برنامه‌ریزی در راستای اهدافتان باشید.
- \* دست به کاری بزنید که بی باکی شما را نشان بدهد.
- \* تفکر منفی مثل یک چاله است، باید هرچه زودتر از آن بیرون بیاییم.
- \* اگر خود را حقیر بشمارید، حقارت به سوی شما می‌آید.
- \* برای هر چیزی یک راه حل زیرکانه وجود دارد، فقط کافیست که آن را پیدا کنید.
- \* یک تصویر خوب از خوشبخت بودن خود بسازید.
- \* زندگی مثل یک سفر است وقتی افکار منفی داریم، ناخواسته تحت کنترل آن‌ها هستیم.
- \* زندگی هرگز مانده، ایستاده و راکد نیست؛ همواره سرشار از تازگی است.
- \* وقت آن رسیده است که از ناله و شکایت دست بردارید.
- \* خود را موظف به داشتن روحیه خوب بکنید.
- \* نمی‌توانی گذشته را تغییر دهی، اما می‌توانی از آن درس بگیری.
- \* از تغییر و ماجراجویی لذت ببرید.
- \* مسئله مهم این است که هر روز کاری انجام دهی حتی اگر فکر کنی کاری کوچک است تا کمی به وقوع آینده دلخواهت کمک کند.
- \* هر وقت به فکرت رسید آینده را بهتر از حال بسازی، برای آینده برنامه‌ریزی کن.

\* کم پیش میاد مورچه‌ای موفق بشود، مگر اینکه از کارش لذت ببرد؛ اگر از کاری که برای مدت مشخصی انجام می‌دهید، لذت نمی‌برید، به آن لذت ببخشید!

\* مورچه موفق از اشتباهاتش بهره می‌برد و دوباره از یک راه دیگر تلاش می‌کند.

\* همیشه به آینده و توانایی‌هایتان، امید و ایمان داشته باشید.

«لولی، دست نوشته‌ت ماه زندگی متفاوت!»

... وقتی «مولی» خواندن این جملات را به پایان رساند که نزدیک صبح شده

بود، معلوم نبود به هر

جمله‌ای که خوانده چقدر فکر کرده است. منتظر این بود که در اولین

فرصت به دیدن «لولی» برود.

صبح زود به دیدن او رفت و دفترچه را به او پس داد و به او گفت: «الان

می‌فهمم که چرا آینده مهمه. امید وارم که بتونم خودم رو از گذشته رها کنم و

به آرزو هام برسیم. از این به بعد شاید کمتر یکدیگر رو ببینیم چون تو دیگه مثل

سابق نیستی و سرت حسابی شلوغ می‌شه ولی همیشه تو یاد من می‌مونی؛ به

خاطر همه چیز ممنون.»

«لولی» با لبخند گفت: وظیفه هر دوست آینه که به دوستش کمک کنه و

هوای اون رو داشته باشه. به هر حال این هم یه تجربه خوب برای توست.

او سپس ادامه داد: «امید وارم به این نتیجه رسیده باشی که زندگی رو باید در چند

سال مختلف و چند شیوه گوناگون به پایان برد! اما یک اصل رو نباید فراموش کرد و

آن این است که در همه لحظات زندگی نباید امید و اراده مان رو از دست بدیم.»

و در آخر با صدایی امیدوارانه گفت: «شاید غصه اون رو بخوری که سال گذشته رو که می توانست تعداد زیادی از مشکلات امسال رو از سر راهت برداره، از دست داده‌ای اما مطمئن باش با تلاشی چند برابر و منظم می‌تونی گذشته ت رو جبران کنی. یادت باشه که آنهایی که زندگی خوبی دارند، در لحظه روی کارشان تمرکز می‌کنند. آن‌ها مانند دیگر مورچه‌ها اشتباه می‌کنند، اما می‌توانند از اشتباهات خود درس بگیرند، گذشته را از ذهنشان خارج کنند و به راه خود ادامه دهند.»

آن‌ها با چشمانی اشک بار از یکدیگر خداحافظی کردند و از هم قول گرفتند که چند هفته دیگر مثل گذشته دور هم جمع بشوند.

پایان

... وقتی این داستان را تمام کردم، شب از نیمه گذشته بود. باید فردا صبح زود «محسن» - یکی از دوستانم - را می‌دیدم. به «محسن» گفته بودم دارم یک داستان می‌نویسم و او هم خیلی خوشحال شده بود و از من قول گرفته بود به محض اینکه داستانتانم را تمام کردم نسخه پی دی اف داستان را به او بدهم. فردایش به «محسن» تلفن کردم و به او گفتم داستانتانم را به پایان رسانده‌ام و الان پی دی اف آن را همراه خودم دارم که به تو بدهم. خیلی خوشحال شد و گفت که کافه «چیپو» منتظر تیم.

من هم بدون معطلی به طرف کافه «چیپو» راه افتادم. وقتی وارد کافه شدم، «محسن» کنار دو دختر نشسته بود و وقتی که من را دید برایم دست تکان داد. من هم رفتم پیش آن‌ها و سلام کردم که «محسن» بلند شد و با لبخند گفت: «سلام دوست من، از دیدنت خوشحالم.» من هم گفتم: «سلام به همه شما، می‌شه دوستان رو بهم معرفی کنی؟»

«محسن» گفت: «آوو ببخشید، ایشون «آوان» و ایشون هم «آوین». «آوان» خانوم، روانشناسی می‌خونه و دختر دایی بنده هستند و «آوین» خانوم هم ادبیات

می‌خونه و دوست «آوان». وقتی به آن‌ها گفتم تو داری یک داستان می‌نویسی، مشتاق دیدن تو شدند و تصمیم گرفتند همراه من بیاین.»

من هم گفتم: «از دیدنتان خوشبختم. امید وارم که تعریف‌ها و حرف‌های «محسن» رو در مورد من باور نکنید چون اون به من خیلی لطف داره. داستاتم رو دیشب تمام کردم و طبق قولی که به «محسن» داده بودم، امروز داستان رو آوردم تا بهش بدم، شما هم می‌تونید از روی اون برای خودتان نسخه‌ای کپی کنید...»

بعد از نیم ساعتی که چهار نفری با هم گپ می‌زدیم، از آن‌ها خداحافظی کردم و به طرف خانه برگشتم.

دو روز بعد «محسن» بهم تلفن کرد و گفت که می‌خواهد من را ببیند؛ همانجای همیشگی یعنی کافه «چیپو».

بعد از ظهر به کافه «چیپو» رفتم. بعد از خوردن یک چای داغ، «محسن» گفت: خب رفیق، ما هر سه نفرمون داستانت رو خونديم، من که می‌گم محشره البته «آوان» گفت: برای شروعش خیلی خوبه و «آوین» هم گفت: خوب بوده. ولی «آوان» یه چیز دیگه هم گفت؛ اون گفت: وقتی داستان رو خوب تجزیه و تحلیل کرده‌ام متوجه شده‌ام که این داستان شباهت زیادی به زمانی داشته که من امتحان نهایی می‌دادم.

قبلمش باید بگم، من در مورد تو خیلی چیزها برای اون‌ها گفته‌ام. حتی به اونا گفته‌ام معدل امتحان نهاییت ۱۹/۲۴ است. حتی اینکه می‌خواهی کتابی در مورد کنکور هم بنویسی رو برایشان گفته‌ام. البته به اونا گفته‌ام که نوشتن اون رومتوقف کرده‌ای. دلیلش را هم که تو به من گفته بودی، به اونا گفتم. «آوان»



می گفت: به نظر من بهتره که ساختار کتابی رو که در مورد کنکور می نویسه، تغییر نده. به جای این کار کتابی در مورد امتحان نهایی بنویسه.

منم گفتم: «ولی من هنوز کتاب «همونی که می خواستید» رو تمام نکرده‌ام؟»  
 «محسن» با لبخند گفت: «می دونم. اون کتابت که در مورد کنکوره، به جای خودش. «آوان» می گفت: بهتره اول کتابی در مورد امتحان نهایی بنویسی بعد به نوشتن کتاب «همونی که می خواستید» ادامه بدی.»

من هم که در مورد پیشنهاد «آوان» تردید داشتم، گفتم: «نمی دونم؛ اما خودت می دونی که نوشتن چنین کتابی نیاز به تحقیق فراوان داره؛ و من به تنهایی نمی تونم خیلی زود اون رو بنویسم چون وقتم رو، روی کتاب «همونی که می خواستید» گذاشته‌ام.»

«محسن» در حالیکه به ساعتش نگاه می کرد، گفت: «درست زدی به هدف. «آوان» گفت بهت بگم که اگه مایل باشی می تونی روی کمک ما برای نوشتن کتابی در مورد امتحان نهایی، حساب کنی.»

من هم گفتم: «خیلی خوبه. پس اگه اینطوره به اون ها بگو آخر هفته اینجا جمع بشن تا در مورد ساختار کلی کتاب با هم حرف بزیم.»

«محسن» هم گفت: حتماً. خب دیگه کتاب رو ول کن و در مورد سفرت برابیم حرف بزن...

«مقداد»: باشه، ...

... ما بعد از مشورت‌های فراوان روی یک چارچوب مناسب توافق کردیم. ما در این کتاب سعی می کنیم هر آن چه را که می تواند به شما در رسیدن به

موفقیت در امتحان نهایی کمک کند به زبان ساده و شیرین بیان کنیم پس تا آخر با ما همراه باشید.

... در ابتدا می‌خواهم کمی در مورد امتحان نهایی حرف بزنم.

اگر کمی در مورد سیاست اطلاعات داشته باشید می‌دانید که برای برگزاری یک دیدار بزرگ سیاسی، از قبل دیدارهای کوچکی برای هماهنگی این دیدار بزرگ صورت می‌گیرد. در واقع، دیدارهای کوچک را قدم‌هایی مهم برای دیدار بزرگ می‌دانند؛ اما در مورد کنکور و امتحان نهایی؛ کنکور همان دیدار مهم و اصلی است و امتحانات نهایی، دیدارهای کوچک و زمینه ساز. اگر دیدارهای کوچک و زمینه ساز صورت بگیرد، درصد موفقیت و به توافق رسیدن در دیدار اصلی بالا می‌رود اما اگر این دیدارها صورت نگیرد، ممکن است دیدار اصلی هم صورت بگیرد اما درصد خیلی کمی امید به موفقیت آن دیدار است.

دیدار اصلی سرنوشت را تعیین می‌کند اما دیدارهای فرعی هم سرنوشت

دیدار اصلی را!!

حال شما فرض کنید که دیدارهای فرعی، کتاب‌های امتحانی سال سوم شما می‌باشد (البته این کتاب در زمانی نوشته می‌شود که فقط معدل نهایی سال سوم برای کنکور مد نظر است) و دیدار اصلی هم کنکور. آیا شما می‌توانید انسانی را پیدا کنید که به شکست فکر کند؟ ... مسلماً نه. هر انسان عاقلی، موفقیت را دوست دارد و این غریزی است. همه شما که دارید این کتاب را می‌خوانید، از عقلی سلیم برخوردارید و من مطمئن هستم که همه شما با برگزاری هرچه بهتر این دیدارهای کوچک موافق هستید. اگر این طور است پس این

کتاب برای شما نوشته شده است کتابی که می‌خواهد شما در این دیدارهای کوچک موفق باشید و زمینه را به بهترین وجه برای دیدار اصلی که همان تعیین کننده سرنوشت شماست، فراهم کند.

برای اینکه در امتحان کنکور به موفقیتی که می‌خواهید برسید، ناچاراً باید از سد امتحانات نهایی عبور کنید. برای اینکه به دانشگاه و رشته مورد علاقه‌تان برسید، باید از یک مسیر بیست ماهه با موفقیت عبور کنید. شما امسال، نه ماه از این مسیر را باید پشت سر بگذارید، سپس بعد از توقفی کوتاه، یازده ماه دیگر به پیمودن مسیر ادامه دهید تا به موفقیت برسید. ما در این کتاب به شما کمک می‌کنیم تا بتوانید با موفقیت، مسیر اول (مسیر نه ماهه) را طی کنید و در کتاب «همونی که می‌خواستید»، همراه شما خواهیم بود تا بتوانید مسیر دوم (کنکور) را نیز با موفقیت طی کنید.

توصیه‌ها و نکات موجود در این دو کتاب را به کار بگیرید تا عبوری موفقیت آمیز و لذت بخش! در این دو مسیر داشته باشید.

بخش اول :

تفاوت های امتحانات نهایی

با سایر امتحاناتی که تا الآن در آنها شرکت کرده اید ...



## این امتحانات سراسری برگزار می شوند

همه امتحاناتی که تا به امروز در مدرسه، در آن‌ها شرکت کرده‌اید، داخلی بوده‌اند یعنی یا معلمان سؤالات آن را طرح کرده است و یا معلمی دیگر در یکی از مدارس شهرتان؛ اما امتحان نهایی، کشوری طرح می‌شود و کشوری هم برگزار. دیگر شما نمی‌توانید به این امید داشته باشید که سبک طرح سؤال معلمان را می‌دانید و می‌دانید که او چگونه سؤال طرح می‌کند و به همین دلیل فقط جزوه معلمان را برای امتحان بخوانید و یا معلمان چند سؤال را برای شما مشخص کند و بگوید که در امتحان آخر سال از این سؤال‌ها امتحان شما را طرح می‌کنم و شما فقط سؤال‌های مطرح شده را حفظ کنید. نوع سؤال، نحوه برگزاری و نحوه تصحیح این امتحانات با امتحانات قبلیتان تفاوت‌های زیادی دارند.

## نمرات کلاسیتان تأثیری در نمره امتحان نهایی ندارد

در تمام امتحان‌هایی که تا الآن شرکت کرده‌اید، این طوری فکر کرده‌اید: اگر نمره کلاسیم (همان نمره مستمر)، خوب باشد و نمره امتحان پایانیم خوب نباشد، نمره کلاسیم آن نمره پایانی را هم بالا می‌برد و همچنین اگر نمره کلاسیم پایین باشد و نمره پایانیم بالا باشد، معلم نمره کلاسیم را نیز بالا می‌برد. نمرات کلاسی شما هیچ تأثیری در کم یا زیاد کردن نمراتی که روز امتحان می‌گیرید ندارند، در امتحان نهایی نمره‌ای که در سرنوشت شما تأثیر دارد همان نمره ایست که روز امتحان آن را می‌گیرید.

اما توجه داشته باشید این بدین معنا نیست که توجهی به نمره‌های کلاسی نداشته باشید. نمره‌های کلاسی از چند جهت می‌توانند به صورت غیر مستقیم در سرنوشت شما تأثیر داشته باشند؛ بالا بودن نمره کلاسی شما می‌تواند نشانه‌ای باشد که شما در طول سال خوب درس خوانده‌اید و در واقع خود را برای امتحانات نهایی آماده کرده‌اید. نمره‌های کلاسی در نمره معدل سال و همچنین معدل کُل دیپلم شما تأثیر دارد و با توجه به روندی که سیستم آموزشی ایران در پیش گرفته است، بعید نیست که در چند سال آینده (این کتاب در سال ۹۲ تألیف شده است و برای کنکور ۹۳ فقط معدل کتبی در کنکور تأثیر خواهد داشت.) این نمرات را نیز ملاکی برای پذیرش در دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی قرار دهند.

## دانش آموزان هنوز ارزش واقعی این امتحان‌ها (دیدارهای کوچک) را نمی‌دانند!

نمراتی که در امتحان نهایی کسب می‌شوند، حتی می‌توانند تأثیری منفی بر سرنوشت کنکور (همان دیدار اصلی!) داشته باشند. چون نمی‌توان دوباره در این امتحان‌ها شرکت کرد، پس نمرات پایین در این امتحان‌ها به دو طریق می‌توانند بر سرنوشت دانش آموز تأثیر بگذارند؛ اول اینکه نمرات این امتحان‌ها در نتیجه نهایی کنکور به صورت مستقیم تأثیر می‌گذارند و دوم اینکه، اگر نمرات دانش آموز پایین باشد، نگرانی بزرگی را در دل او در زمانی که برای کنکور درس می‌خواند به وجود می‌آورد و به صورت غیر مستقیم نیز بر نتیجه کنکور تأثیر می‌گذارد، در واقع نمرات پایین او در امتحانات نهایی صدایی را در ذهن او به وجود می‌آورد که مدام به او می‌گوید: تو شکست خواهی خورد؛ تو شکست خواهی خورد ... این دلایل سبب شده است که ارزش این امتحان‌ها به مراتب بیش تر از ارزش امتحان‌های دیگر باشد که متأسفانه دانش آموزان هنوز ارزش این امتحانات (دیدارهای کوچک) را درک نکرده‌اند.

### اشتباه‌های بزرگ دانش آموزان در مقطع سال سوم

دانش آموزان معمولاً در این سال با شنیدن اخبار مربوط به کنکور، شروع به مطالعه دروس به سبک کنکور می‌کنند و حتی گاهی وقت‌ها دروس سال‌های قبل را نیز مرور می‌کنند! که در ادامه توضیح می‌دهیم این روش برای امتحان نهایی نامناسب است. همچنین بیشتر وقت دانش آموزان را آزمون‌های تستی و آزمایشی پُر می‌کند که می‌تواند برای دانش آموز بسیار مخرب باشد. اشتباه دیگر



دانش آموزان سال سوم این است که در این سال در کلاس‌های تقویتی کنکوری زیادی شرکت می‌کنند و دلیل آن‌ها هم این است که می‌گویند در این سال که وقت بیش تری! داریم در این کلاس‌ها شرکت کنیم تا وقت بیش تری را برای سالی که کنکور می‌دهیم بخریم دریغ از اینکه این کلاس‌های کنکوری تأثیر بسیار کمی در موفقیت در امتحان نهایی دارند و بیش تر آن‌ها فقط وقت دانش آموز را تلف و جیب بعضی‌ها را پُر می‌کنند!

## **روش مطالعه برای امتحان نهایی با همه امتحان‌هایی که تا کنون داده‌اید و امتحان کنکور متفاوت است**

یکی از مهم‌ترین نکته‌هایی که بیش تر دانش آموزان سال سوم آن را نمی‌دانند، روش مطالعه مناسب برای این امتحان‌هاست (بیش تر آن‌ها همچنان «تستی» درس می‌خوانند!). در بخش‌های بعدی در مورد روش صحیح مطالعه برای موفقیت در امتحانات نهایی را توضیح می‌دهیم.

## **قوانین سخت تری بر برگزاری این امتحان‌ها نسبت به سایر امتحان‌هایی که داده‌اید، حاکم است**

بیش تر امتحان‌های پایانی که تا حالا در آن‌ها شرکت کرده‌اید، در مدرسه خودتان برگزار شده‌اند. معمولاً کارت ورود به جلسه نداشته‌اید و بعضی موقع‌ها هم اگر دیر به سر جلسه رسیده‌اید به شما اجازه شرکت در امتحان داده شده است اما شرایط حاکم بر برگزاری امتحانات نهایی با تمام شرایط گذشته متفاوت است. شما بدون کارت ورود به جلسه نمی‌توانید امتحان بدهید. دیر به سر جلسه آمدن در بیش تر موقع‌ها شما را از دادن امتحان محروم می‌کند و ...

امتحان نهایی تجربه‌ای تازه برای شما است که دیگران نیز قبل از شما آن را تجربه کرده‌اند و همیشه یادمان باشد که انسان عاقل، تجربه را تجربه نمی‌کند بلکه از تجربه‌های دیگران استفاده می‌کند.

امیدوارم به تفاوت‌های این امتحان‌ها با سایر امتحان‌هایی که در آن‌ها شرکت کرده‌اید و هر آنچه که در مورد کنکور می‌دانید، توجه کنید چون این نکات اولین قدم برای وارد شدن به مسیر موفقیت در امتحان نهایی است.

*موفقیت از آن کسانی است که خواهان آن هستند.*

*مقداد نو خاصی*



پیشن دوم:

ممکن است پنیرتان گندیده باشد،

در این موقع بهتر است دنبال پنیر دیگری بگردید!



دو اصل در این دنیا وجود دارند که هر انسانی با رعایت آن‌ها، می‌تواند کیفیت زندگیش را ارتقا دهد و همیشه از زندگی راضی باشد.

**اصل اول:** اگر اوضاع مرتب است، هیچ چیزی را تغییر ندهید.

**اصل دوم:** به محض اینکه فهمیدید چه چیزی مرتب است و خوب کار می‌کند، بیش تر آن را انجام دهید.

اما اگر اوضاع مرتب نیست، یادتان باشد که در این دنیا، **مشکل** وجود ندارد بلکه فقط **فرصت‌ها** وجود دارند؛ برای استفاده از این فرصت‌ها گاهی لازم است در افکار، زندگی، عادت‌هایمان و ... تغییر ایجاد کنیم. از ایجاد تغییر نترسید ...!

## همه ما مسئول پنی‌های خود هستیم

اگر شما کتاب «چه کسی پنیر من را جابه کرد» را خوانده باشید، بهتر منظور من را در مورد پنیر می‌فهمید با این تفاوت که منظور من از پنیر در اینجا کمی متفاوت با پنیرِ «ها» و «هم» در کتاب ذکر شده است!

زندگی ما به «پنیر» ما بستگی دارد. این «پنیر» را هیچ کس جابه جا نمی‌کند

بلکه هر اتفاقی که برای آن می‌افتد، مسئولش ما هستیم. شما حدود ده سال است که در مدرسه درس می‌خوانید و طی این سال‌ها فقط از یک پنیر استفاده کرده‌اید. حالا وقت آن رسیده است که پنیرتان را عوض کنید چون ممکن است این پنیری که سال‌ها از آن استفاده کرده‌اید دیگر به درد امسال نخورد، در واقع ممکن است گندیده باشد!

من تعبیری متفاوت از پنیر برای خودم کرده‌ام. به نظر من، پنیر، همان رفتارها و روش‌های شما در زندگی است. اگر از آن مراقبت نکنید خیلی زود می‌گندد. امسال بهتر است پنیری بخرید که تاریخ مصرفش حدود ۳ ماه باشد، نه کم تر و نه بیش تر. لازم به توجه است، بهتر است که پنیرهای اضافی‌تان را از امروز دور بریزید و برای امسال فقط از پنیری استفاده کنید که در ادامه ویژگی‌های آن را برایتان می‌گوییم. حالا می‌خواهیم در ادامه ویژگی‌های پنیری را که باید بخرید برایتان بگوییم.

## چه پنیری برای امسال مناسب است!؟

همانگونه که پنیرها طعم، بو و کاربردهای متفاوتی دارند، روش‌ها و رفتارهای شما هم می‌تواند چنین ویژگی‌های متمایزی داشته باشند. ما بعد از بررسی‌های زیادی که در این باره کرده‌ایم به ویژگی‌های منحصر به فرد یک نوع پنیر جالب پی برده‌ایم و می‌خواهیم آن ویژگی‌ها را نیز برای شما بیان کنیم تا همه شما سعی کنید برای امسال از چنین پنیری استفاده کنید. همانطور که قبلاً هم ذکر کرده‌ایم، منظور ما از پنیر، همان روش‌ها و رفتارهای شما می‌باشد.

رفتارها و روش‌هایی که در این نُه ماه باید به کار بگیرید شاید با همه روش‌هایی که قبلاً در زندگیتان به کار برده‌اید و همچنین همه روش‌هایی که در آینده به کار می‌برید، متفاوت باشد. این خود دلیل محکمی است برای اینکه شما به اهمیت این امتحان‌ها پی ببرید. در تهیه پنیرتان به نکته‌های زیر توجه کنید:

### با برنامه معلم و مدرسه‌تان، موازی حرکت کنید

همانطور که در بخش اول گفتم، متأسفانه یکی از بزرگ‌ترین اشتباه‌های دانش‌آموزان سال سوم این است که به‌جای هماهنگ کردن خود با معلمشان تمام سعی‌شان را می‌کنند تا خود را با برنامه آزمون‌های آزمایشی که در آن شرکت کرده‌اند، تطبیق بدهند.

بیش تر این دانش‌آموزان گول تبلیغات مؤسسات برگزار کننده این آزمون‌ها را می‌خورند. این مؤسسات با تأکید بر کمبود وقت برای کنکور، سعی می‌کنند دانش‌آموزان زیادی را جذب خود کنند و هزینه‌های زیادی را نیز از آنان بگیرند. شاید باور نکنید اما در سال سوم شما هیچ احتیاجی به شرکت در این آزمون‌های چهار گزینه‌ای ندارید. شرکت در این آزمون به مانند این است که شما مدام، قسمتی از آن دیدار بزرگ را تدارک ببینید بدون این که از قبل دیدارهای کوچکی را برای به نتیجه رسیدن هرچه بهتر آن دیدار بزرگ، انجام داده باشید.

امسال سعی کنید فقط با برنامه مدرسه و معلمان هماهنگ باشید نه هیچ برنامه دیگری. هماهنگ بودن با معلمان به این معنی است که هر درسی را که او امروز تدریس می‌کند، شما آن درس را همان روز بخوانید، سؤالات، مثال‌ها و تمرینات کتاب درسی را حل کنید و همچنین اشکالات خود را در درس امروز مشخص



کنید تا جلسه بعدی در کلاس درس همان معلم، آن اشکالات را رفع کنید. اجرا کردن این روش خیلی ساده است. در چند سال اخیر اکثر مدارس کشور تک شیفت شده‌اند و دانش آموزان فقط نوبت صبح به مدرسه می‌روند. اگر شما هم همینگونه هستید پس اجرا کردن این روش بسیار ساده است. نام این روش، روش «حداکثر شش درس» است:

... در مدرسه هر روز حداکثر سه کتاب به شما تدریس می‌شود. وقتی ظهر از مدرسه برگشتید، بعد از خوردن ناهار و کمی استراحت، بعد از ظهر را به سه قسمت تقسیم کنید و به ترتیب کتاب‌هایی را که امروز داشته‌اید، بخوانید. به طور مثال شما امروز به ترتیب ریاضی، ادبیات و عربی داشته‌اید. قسمت اول بعد از ظهر را، ریاضی، قسمت دوم، ادبیات و قسمت سوم هم عربی بخوانید و رفع اشکال کنید. میزان ساعاتی هم که به مطالعه هر درس اختصاص می‌دهید بستگی به اهمیت آن درس، سختی آن و ... دارد که با خواندن این کتاب شما خودتان می‌توانید این مهم‌ها را تشخیص دهید و آن‌ها را تعیین کنید چون قصد این کتاب، آموزش ماهی گیری است نه ...!

شب، بعد از خوردن شام و استراحت، درس‌های فردا را پیش خوانی و یا قسمت‌های قبلی آن‌ها را مرور کنید.

مانند روش بالا که توضیح داده شد، شما فردا دوباره سه کتاب دارید. به طور مثال؛ معارف، جبر و احتمال و شیمی. حال، شب را نیز به سه قسمت تقسیم کنید و قسمت اول، معارف، قسمت دوم، جبر و احتمال و قسمت سوم را نیز به شیمی اختصاص دهید.

حال اگر مطالعه این درس‌ها وقت زیادی را از شما نگرفت، بقیه وقتتان را می‌توانید به فعالیت‌های دیگر مثل ورزش، مطالعه آزاد، کلاس‌های فوق برنامه و ... اختصاص دهید.

با این روش شما در هفته، یک روز استراحت دارید یعنی، شبِ روز پنج‌شنبه و صبح و بعد از ظهر روز جمعه؛ از تعطیلات لذت ببرید!

## با برنامه بخوابید

شاید زیاد شنیده باشید که می‌گویند: «موفقیت نصیب افراد خواب‌آلود نمی‌شود». اگر از کارشناسان خواب پرسید، آن‌ها معمولاً خواب ۸ ساعت در شبانه روز را برای سن شما کافی و مناسب می‌دانند.

بعضی از دانش‌آموزان عادت به خواب روزانه ندارند بنابراین آن‌ها می‌توانند، در شب ۸ ساعت بخوابند اما بعضی از دانش‌آموزان به خواب نیمروزی عادت کرده‌اند. توصیه ما این است: در دو فصل پاییز و زمستان سعی کنید خواب نیمروزی نداشته باشید و در فصل بهار هم اگر نمی‌توانید از عادت خود دست بکشید می‌توانید تا ۱ ساعت خواب نیمروزی داشته باشید اما نه بیش‌تر از ۱ ساعت و در شب نیز حدود ۷ ساعت بخوابید.

پُر ارزش‌ترین خواب، خوابی است که به دنبال یک روز پُر کار و مفید، در شب صورت می‌گیرد. هر قدر که این خواب عمیق‌تر باشد، فعالیت مغز شما برای طبقه‌بندی هر آنچه که در روز دریافت کرده‌است، بیش‌تر می‌شود و همچنین تمام خستگی‌هایی که ذهن شما دارد، نیز از بین می‌رود می‌شود. یادتان باشد باید قبل از اینکه خسته شوید، استراحت کنید.

در بخش‌های بعدی بیش تر در مورد ویژگی‌های یک خواب بهینه صحبت می‌کنیم.

## سعی کنید از گذشته منظم تر باشید

نظم، سلاحی برای پاکسازی جاده موفقیت از هر مانعی می‌باشد. هر کاری که منظم صورت بگیرد، خللی در آن به وجود نمی‌آید. این نظم در انجام کاری است که عادت‌ها را می‌سازد و بهتر است بدانید که زندگی انسان‌ها هم بر پایه عادت‌ها به جلو پیش می‌رود.

اگر تا آن زیاد به نظم توجهی نکرده‌اید باید بدانید که در این مدت از پنیمرغوبی بهره نبرده‌اید! نظم را خود شما بر زندگیتان حاکم می‌کنید و این نظم عادت‌های شما را می‌سازد و عادت‌های شما هم زندگیتان را. حال اگر نظمی که دارید درست باشد، عادت‌های درستی در شما شکل می‌گیرد و طبیعتاً نیز، زندگی مطلوبی خواهید داشت. منظور از نظم درست این است که شما زندگیتان را بر اساس استانداردها در مدیریت زمان و کارها، بر زندگی خود حاکم کنید. نظمی درست محسوب می‌شود که منجر به وجود آمدن عادت‌های مطلوب در شما شود. نباید روی کارهایی که هرازگاهی آن‌ها را انجام می‌دهید، حساب باز کنید بلکه روی کارهایی که به طور منظم آن‌ها را انجام می‌دهید، تکیه بدهید و عادت‌هایتان را بسازید.

## لازمه به وجود آمدن نظم، الزام به خود است!

نظم زمانی در شما به وجود می‌آید که برنامه‌ریزی استاندارد نسبت به توانایی‌ها و موقعیت‌های زندگیتان، تدارک ببینید و برای عملی کردن و به نتیجه

رساندن این برنامه، از «مدیری توانمند» به نام «الزام به خود» استفاده بکنید. به طور مثال، مجلس شورای اسلامی طرحی را تصویب می‌کند (در واقع مجلس برای به نتیجه رسیدن کاری و یا رسیدن به هدفی، برنامه‌ریزی می‌کند) و آن برنامه را به دولت می‌دهد تا آن را اجرا کند (در واقع دولت، برای پیش‌برد این برنامه‌ای که مجلس تدارک دیده است، بر نهادهای مربوطه، «الزام» می‌کند که آن را اجرا کنند).

حال به بحث خودمان برگردیم؛ شما می‌توانید با شناختن خودتان برنامه‌های خود را تدارک ببینید و یا با معرفی کردن درست شخصیت خودتان به یک مشاور توانمند، از او بخواهید برنامه‌ای متناسب با وضعیت شما برایتان تدارک ببیند. چه نهدی در شما مسئول اجرای این برنامه است؟ ... ذهن شما! درست است؛ این ذهن شماست که مسئول اجرای این برنامه است. ذهن شما برای اجرای این برنامه، شرایطی را برای تمام اندام‌ها و بخش‌های بدن در نظر می‌گیرد تا هر یک وظایف خود را برای پیش‌برد این برنامه، به درستی انجام دهند.

در واقع ذهن شما کار «الزام» را انجام می‌دهد اما همه ذهن‌ها قدرت کنترل بخش‌های مختلف بدن را ندارند و در واقع همه ذهن‌ها قدرتی برای «الزام» کردن ندارند و فقط تعدادی از ذهن‌ها توانایی انجام چنین کاری را دارند ...!

### چه ذهن‌هایی قدرت «الزام» کردن را دارند؟

ذهن‌های «متمرکز» و «آزاد» از چنین قدرتی برخوردار هستند. ذهن متمرکز، ذهنی است که در و پیکر دارد! در واقع به هر مطلب و یا واقعه‌ای اجازه ورود نمی‌دهد و ذهن آزاد ذهنی است که بایگانی دارد! در واقع مطالب مربوط به

گذشته را بایگانی کرده است و فقط وقتی احساس کند به مطلبی احتیاج دارد آن را از بایگانی می‌گیرد، بررسی می‌کند و دوباره به بایگانی تحویل می‌دهد. در بخش‌های آینده به طور کامل در مورد ارتقای مهارت‌های ذهنی و تبدیل کردن ذهنتان به یک ذهن متمرکز و آزاد، صحبت می‌کنیم.

## مُشک آن است که بیوید نه آن که عطار بگوید!

نباید در خرید پنیرتان برای این نُه ماه عجله کنید. هر پنیر فروشی لزوماً پنیر خوب برای فروش ندارد.

نباید روش‌ها و وضعیت‌های زندگی شما را دیگران بر شما تحمیل کنند. روش زندگی هر فرد مختص به خود اوست. شما باید از روش‌هایی استفاده کنید که شما را به سوی مسیر موفقیت و در ادامه به سوی هدف، راهنمایی کنند. این روش‌ها، دارو نیستند که پزشک آن را برای شما نسخه پیچی کند بلکه الزام‌هایی هستند که برنامه شما را برای رسیدن به هدف‌تان رهبری می‌کنند. همانطور که قبلاً گفتیم، ما در این کتاب سعی داریم ماهی گیری را به شما آموزش دهیم. در این کتاب شما یاد می‌گیرید که چگونه برای خودتان برنامه بچینید و چگونه از روش‌های مناسبی برای رسیدن به هدفی که در برنامه‌تان پیش بینی کرده‌اید، استفاده کنید.

## به جانوران موذی اجازه ندهید که از پنیر شما استفاده کنند!

همه پنیرهای دنیا از گزند هجوم کنندگان در امان نیستند و هر چه پنیر مرغوب تر باشد که بدتر ...!

رفتارها و روش‌های خوب شما مُدام در خطر آسیب‌های جدی قرار دارند؛ رفتارهای بدِ شما (قسمت‌های نامرغوب و احتمالاً گنبدیده پنیر) به این جانوران موزی کمک می‌کنند!

هجوم کنندگانی که می‌توانند به نحوی به شما آسیب بزنند به شرح زیر هستند:

\* استفاده بیش از حد از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در این سن: اینترنت یک نعمت الهی است اما می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را نیز به شما وارد کند. از جمله این آسیب‌ها، به تاراج بردن وقت شما، وابسته کردن شما به خودش که نوعی اعتیاد محسوب می‌شود و مشکلاتی که وقتی وارد این سایت‌ها و شبکه‌ها می‌شوید در خانه شما را می‌زنند.

\* تلفن همراه: تلفن همراه، سر انسان را همیشه پایین نگه می‌دارد؛ اشتباه برداشت نشود! استفاده بیش از حد از تلفن همراه سبب می‌شود که ما همیشه سرمان را خم کنیم و به گوشیمان نگاه کنیم در نتیجه همیشه سرمان پایین است! و توجهی به سرعت چرخش عقربه‌های ساعت نداریم. یکی از اصلی‌ترین مشکلات تلفن همراه این است که علاقه زیادی به خوردن وقت گرانبهای شما دارد. اگر خوب به این مسئله نگاه کنید، متوجه می‌شوید که شما در این سن به تلفن همراه احتیاج ندارید!

\* تلویزیون؛ این صفحه بی پایان، در برابر شما هیچگاه کم نمی‌آورد. وابستگی به تلویزیون یکی از مانع‌های بزرگ بر سر مسیر موفقیت است. بهتر است این مانع قدر را کم از سر راه بردارید. به طور مثال دیگر فیلم سینمایی

نبینید و اگر سریال یا سریال‌هایی را دنبال می‌کنید، آن (ها) را تا آخر دنبال کنید و بعد از تمام شدن آن (ها)، سریال جدیدی را دیگر دنبال نکنید. این سریال‌ها معمولاً سال‌های آینده دوباره نمایش داده می‌شوند و شما اگر بخواهید می‌توانید آن‌ها را دوباره ببینید و یا اینکه شبکه‌های سیمما، قسمت‌های این سریال‌ها را برای دانلود روی وب سایت‌هایشان قرار می‌دهند و شما می‌توانید بعداً این سریال‌ها را دانلود کنید و ببینید. یک کار ساده تر هم وجود دارد؛ ببیخیال این سریال‌ها شوید!

\*پاییز و زمستان مخصوص شب نشینی رفتن است؛ سعی کنید زیاد به شب نشینی نروید چون نمی‌توانید در این شب نشینی‌ها درس بخوانید مگر اینکه خانواده‌تان بخواهد به خانه فامیلی خیلی نزدیک و یا یکی از همکلاسی‌های شما بروند که در اینصورت اگر دوست داشته باشید می‌توانید همراه آن‌ها بروید. چون می‌توانید در آنجا همراه با دوستان درس بخوانید و یا اینکه اگر خانه میزبان، فامیل خیلی نزدیک شما باشد، می‌توانید بعد از یکی دو ساعتی که کنار آن‌ها هستید، از آن‌ها اجازه بخواهید و به یکی از اتاق‌های آن‌ها بروید و درس بخوانید. یادتان باشد که اگر از کاری که می‌کنید (مطالعه) لذت نبرید، نمی‌توانید موفق شوید. اگر مطالعه کردن برای شما لذتی به ارمغان نمی‌آورد، مطالعه را لذت بخش انجام دهید؛ در واقع به مطالعه لذت بدهید. در این شب نشینی‌ها، حسابی انرژی کسب کنید تا بتوانید مطالعه خوب و لذت بخشی داشته باشید.

\*شرکت در کلاس‌های فوق برنامه زیاد؛ این کلاس‌ها می‌توانند شامل کلاس‌های ورزشی مختلف، کلاس‌های آموزشی کامپیوتر، نقاشی و ... بهتر است

در کلاس‌های آموزشی شرکت کنید که در راستای مسیر موفقیت شما قرار دارند. به طور مثال شرکت در یک کلاس آموزش زبان خارجه - به خصوص انگلیسی - نه تنها ایرادی ندارد بلکه برای موفقیت شما در امتحانات نهایی و سایر آزمون‌های زندگی‌تان مفید خواهد بود.

این جانوران موذی (موانع) که ذکر کردیم، شناخته تر بودند و شاید هم عمومیت داشته باشند اما جانوران موذی زیادی در کمین پنیر شما هستند، آن‌ها را شناسایی و برای جلوگیری از آسیب‌های آن‌ها، استراتژی مناسبی را اتخاذ کنید.

فقط یادتان باشد برای حل یک مسئله یا یک مشکل، هزاران راه حل وجود دارد؛ یا از یکی از آن‌ها استفاده کنید و یا اینکه شما هم مثل کاشفین آن هزاران راه‌ها، راهی برای غلبه بر مشکلات کشف کنید و یا حتی بیافرینید.

کسانی به موفقیت دست پیدا می‌کنند که  
خودشان را در مسیر رسیدن به آن قرار دهند.  
مقداد نو خاصی



... و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می‌شود

---

پیشن شروع :

خودتان را خوب بشناسید،

سپس برای رسیدن به هدف برنامه ریزی کنید...



## چرا باید خودمان را بشناسیم؟

یک پزشک بر اساس مطالبی که شما در مورد بیماری خود به او می‌گویید برای شما دارو تجویز می‌کند. پزشک با شناختن بیماری شما برای شما راهکاری برای برون رفت از این مشکل ارائه می‌دهد.

شما اگر می‌خواهید وارد دانشگاه شوید، چاره‌ای جز شرکت در امتحان‌های نهایی ندارید. عبورکردن بدون مشکل از امتحان‌های نهایی جواز حضور شما برای شرکت در کنکور است. منظور از عبور بدون مشکل چیست؟ ...

اگر نمرات شما در این امتحان‌ها پایین باشد و یا اگر در چند درس نمره قبولی نگیرید، عبور شما مشکل دار است. پایین بودن نمرات به طور مستقیم تأثیری منفی در نتیجه امتحان کنکور شما دارد و قبول نشدن در چند درس می‌تواند زمان زیادی را از شما بگیرد؛ یعنی زمانی را که باید برای مطالعه دروس کنکور اختصاص دهید، مجبور هستید برای امتحان نهایی صرف کنید و دیگر نتوانید خودتان را برای دیدار اصلی (امتحان کنکور) آماده کنید.

اگر می‌خواهید عبوری بدون مشکل داشته باشید خودتان را خوب بشناسید.

یادتان باشد ارزش «خودشناسی» اینقدر مهم است که بزرگان همه ادیان

آن را مقدم بر «خداشناسی» قرار داده‌اند.

## با گذشته‌ات چگونه رفتار می‌کنی؟! ...

اسپنسر جانسون می‌گوید: «اگر از گذشته درس نگرفته باشی، به سختی می‌توانی گذشته را از یاد ببری. به محض آنکه از گذشته درس بگیری و اجازه دهی از ذهنت خارج شود، زمان حال بهبود می‌یابد.»

اگر نتوانی گذشته را با احترام! از ذهنت خارج کنی، دچار «درد» می‌شوی. به راستی «درد» چه معنی می‌تواند داشته باشد؟ ... «درد»، اختلافی است بین آن چه هست و آن چه خواستی باشد.

منظور از اینکه گذشته‌ات را با احترام از ذهنت خارج کنی این است که نباید آن را نادیده بگیری بلکه باید از آن بیاموزی سپس راحت را با آن جدا کنی؛ اما فقط گذشته نیست که می‌تواند روی تو تأثیر منفی بگذارد بلکه داشتن افکاری منفی در باره آینده هم می‌تواند لذت حال را از تو دریغ کند. راه چاره چیست؟ ... به گذشته‌ات نگاه کن و با پرسیدن سه سؤال از آن درس بگیر:

در گذشته چه اتفاقی افتاد؟

از این اتفاق چه درسی گرفتم؟

حالا، چه کار متفاوتی انجام بدهم؟ ...

فقط یادت باشد که تو نمی‌توانی گذشته را تغییر بدهی بلکه فقط می‌توانی از آن درس بگیری و در قدم بعدی برای آینده‌ات برنامه‌ریزی کنی. برای آینده‌ات برنامه‌ریزی کن و هرگز به شانس تکیه نکن. نمی‌توان آینده را پیش بینی کرد اما می‌توان برای آن برنامه‌ریزی کرد. برای اینکه بتوانید برای آینده‌تان برنامه‌ریزی کنید، نیاز دارید که از گذشته درس بگیرید، در حال زندگی

کنید و مهم تر اینکه از آن لذت ببرید؛ در واقع این دو یعنی درس گرفتن از گذشته و زندگی در حال محقق نمی‌شود مگر اینکه قبل از آن خودتان را خوب بشناسید ...

## چگونه خودمان را بشناسیم؟ ...

نزدیک‌ترین انسان به شما، خود شما هستید. این شما هستید که از همه عادت‌ها و رفتارهای خود باخبرید. برای خودشناسی کافی است مدت مشخصی عادت‌ها و رفتارهای خود را زیر نظر بگیرید و آن‌ها را در دفترچه‌ای ثبت کنید. آنتونی رابینز می‌گوید: «ثمره زندگی من نتیجه پرسش‌هایی است که مطرح کرده‌ام؛ کیفیت پرسش‌ها کیفیت زندگی من را شکل داده‌اند.»

و در جایی دیگر می‌گوید: «به خاطر داشته باشید سرنوشت شما را تنها پرسش‌هایی که مطرح می‌کنید، تعیین نمی‌کند، بلکه پرسش‌هایی که با خود مطرح نمی‌کنید نیز تعیین کننده است چون پرسش‌ها پاسخ‌هایی را می‌آفرینند که می‌پنداشتیم آن‌ها وجود ندارند.»

تنها راه شناخت خودتان، پرسیدن پرسش‌های فراوان از خودتان است. هر چقدر پرسید، بیش تر خودتان را می‌شناسید. ما تأکید داریم که قبل از برنامه‌ریزی برای این نُه ماه مهمی که پیش رو دارید، خودتان را با مطرح کردن پرسش‌های فراوان بشناسید. از همه چیز زندگیتان، از خودتان سؤال کنید و به دنبال پاسخ آن بگردید بعد از مدتی خودشناسی آغاز می‌شود و شما کم کم یاد می‌گیرید، پاسخ‌های تازه نتیجه پرسیدن سؤال‌های تازه از خودتان است؛ در نتیجه، دیگر از خودتان پرسش‌های بی اهمیت نمی‌کنید و سعی می‌کنید کیفیت

... و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می‌شود

۱۰۲

پرسش‌هایی را که از خود می‌کنید، بالا ببرید. بعد از مدتی متوجه می‌شوید که کیفیت زندگیتان هم بالا رفته است. به نمونه‌ای از این پرسش‌ها توجه کنید:

\* من الان چه جایگاهی در خانواده، مدرسه و اجتماعم دارم؟

\* هدف من از زندگی چیست؟

\* اگر هدف من ... است، چقدر برای رسیدن به آن تلاش کرده‌ام؟

\* چه کارهایی را باید قبلاً انجام می‌دادم اما آن‌ها را انجام نداده‌ام؟ دلیل انجام

ندادن آن‌ها چه چیزی بوده است؟

\* وقتی اشتباهی مرتکب شده‌ام، چه کسی را باعث به وجود آمدن این اشتباه

دانسته‌ام؟

\* آیا من در زندگی‌ام مسئولیت پذیر بوده‌ام؟

\* چقدر در زندگی روزمره‌ام، نظم داشته‌ام؟

\* آیا اقدامی برای شناخت و شکوفایی استعدادهایم کرده‌ام؟

\* چه کسی تا حالا برای من تصمیم گرفته است؟ آیا همه تصمیماتی که برای

من گرفته است، درست بوده‌اند؟ مقصر کیست؟

\* آیا من از تغییر می‌ترسم؟

\* آیا از گذشته‌ام درس گرفته‌ام؟

\* با مشکلات زندگی‌ام چگونه برخورد کرده‌ام؟ آیا وجود آن‌ها را

پذیرفته‌ام؟ برای حل آن‌ها چه اقدامی کرده‌ام؟

... و صدها پرسش دیگری که شما می‌توانید از خودتان پرسید.

شما می‌توانید صدها سؤال مختلف از خودتان پرسید و برای رسیدن به

جواب‌های آن‌ها، دقایقی از وقتتان را به اندیشیدن به سؤال‌هایتان اختصاص دهید. مطمئن باشید همینکه جواب بعضی از سؤال‌هایتان را یافتید، مسیر زندگیتان عوض می‌شود.

سعی کنید پرسش‌هایی را هم در مورد اینکه چگونه می‌توانید در امتحان نهایی موفق شوید، از خودتان بپرسید. توصیه می‌کنیم یک یا چند کاغذ بردارید و سوال‌هایی در باره موفقیت در امتحان نهایی با کلمه پرسشی «چگونه» از خودتان بپرسید. سپس برای یافتن جواب این سؤال‌ها به بایگانی‌های موجود در ذهنتان رجوع کنید و همچنین این کتاب را تا آخر مطالعه کنید.

با خودتان روراست باشید و همه واقعیت‌ها را چه خوب و چه بد، در مورد رفتارها و عادت‌هایتان، روی کاغذ بیاورید. محتوای موجود در این کاغذها گنجینه‌های بزرگی در وجود شما بوده‌اند که بعد از سال‌ها، تازه آن‌ها را کشف کرده‌اید. شما با استفاده از این گنجینه‌ها چه کارها که نمی‌توانید بکنید...! این گنجینه‌ها، اصلی‌ترین مشاور شما برای چیدن برنامه‌ای هدفمند هستند پس قبل از اینکه برنامه‌ای برای خودتان بچینید، این گنجینه‌ها وجودی خود را کشف کنید.

## **اگر گنجینه‌ها را کشف کرده‌اید، بدون معطلی شروع به چیدن یک برنامه هدفمند کنید**

پشت هر موفقیتی، یک برنامه هدفمند وجود دارد. شما الآن قدرتمند تر از گذشته هستید، شما بهترینید چون گنجینه‌های بزرگی را در اختیار دارید. شما قدم دوم را هم برای وارد شدن به مسیر موفقیت با کشف این گنجینه‌ها



برداشته‌اید. فقط یک قدم تا رسیدن به مسیر موفقیت وجود دارد و آن چیزی جز داشتن یک برنامه هدفمند نیست. شما با تهیه یک برنامه هدفمند وارد مسیر منتهی به موفقیت می‌شوید، مسیری که مقصد آن خوشبختی است. افکار ذهن تو به موضوعاتی تبدیل می‌شوند، این موضوعات ممکن است سبب تغییراتی در زندگی تو شوند پس خودتان را با سرعت با تغییر تطبیق بدهید.

### چگونه یک برنامه هدفمند تهیه کنیم؟

با شناختی که شما از خودتان دارید، تهیه برنامه هدفمند سخت نیست. طوری برنامه‌ریزی کنید که هر هفته از هفته قبل بهتر باشید. برایان تریسی می‌گوید: «سطح ساعات کاری برای یک انسان متوسط، ۴۰ ساعت در هفته است؛ هر کسی که بتواند بیش تر از این ساعات در طول هفته کار کند، به موفقیت‌های بیش تری دست پیدا می‌کند.»

شغل شما چیست؟ ... درست است شما، شغل «دانش آموزی» دارید. شغل شما به صورت پیمانکاری به شما داده شده است. شما ۳ ماه وقت دارید که تلاش کنید و برنامه بچینید تا در این امتحان‌ها علاوه بر کسب ملاک قبولی، نمره‌ای با تأثیر مثبت بر کنکورتان، کسب کنید.

شاید حداقل ۴۰ ساعت مطالعه برای داوطلبان کنکور لازم باشد اما برای شما که برای امتحان نهایی خود را آماده می‌کنید، حداقل ۳۰ ساعت مطالعه در هفته می‌تواند شروعی خوب و در عین حال لازم باشد.

اگر این ۳۰ ساعت را بر ۷ روز هفته تقسیم کنید، به عددی کم تر از عدد ۵ دست پیدا می‌کنید. پس شغل شما ایجاب می‌کند که روزی حداقل ۵ ساعت کار

کنید و کار شما هم چیزی جز مطالعه کردن نیست!

با روزی ۵ ساعت مطالعه شروع کنید و اگر می‌خواهید به موفقیت بیش تری دست پیدا کنید، هر هفته کمیت یا کیفیت مطالعه‌تان را ارتقا دهید.

یک برنامه خوب، هم کمیت مطالعه را در نظر می‌گیرد و هم کیفیت را به زبانی ساده، کمیت یعنی اینکه چند ساعت در روزیا هفته درس می‌خوانید و کیفیت هم یعنی اینکه بازده شما با این کمیت، چقدر از پنجاه درصد بیش تر است.

هیچ موقع نباید یکی از این‌ها را فدای دیگری کنیم. کمیت و کیفیت، مثل دو بال، شما را به پرواز در می‌آورند تا اینکه به مقصد برسید. اگر یکی از این دو بال دچار مشکل شود، دیگر نمی‌توانید پرواز کنید و در این صورت هرگز به مقصد نخواهید رسید.

هدف شما صرفاً این نباشد که بگویید: من باید امروز ۵ ساعت مطالعه داشته باشم بلکه هدف شما باید این باشد که پا به پای معلم بتوانید حرکت کنید. ممکن است برنامه یک روزتان سنگین باشد و حدود ۷ ساعت زمان برای مطالعه درس‌هایتان لازم باشد و روز دیگری این برنامه سبک تر باشد و فقط با ۳ ساعت مطالعه بتوانید برنامه را اجرا کنید. بهتر است هدف شما از کمیت این باشد که «هفته‌ای» حداقل ۳۰ ساعت مطالعه داشته باشید نه اینکه روزی حدود ۵ ساعت. با این کار شما می‌توانید کیفیت مطالعه‌تان را حفظ کنید و یا حتی آن را نیز ارتقا دهید.

## چگونه کمیت مطالعه‌ام را افزایش دهم؟

هر هفته شامل ۱۶۸ ساعت زمان است. شما برنامه هفتگی‌تان را بر اساس این ۱۶۸ ساعت تهیه می‌کنید. برای شروع: ۳۰ ساعت از آن را به مطالعه اختصاص دهید؛ و اگر در هفته شش روز به مدرسه می‌روید، حدود ۴۰ ساعت زمان را نیز به مدرسه اختصاص دهید. اگر روزی حداکثر هشت ساعت می‌خواهید، ۵۶ ساعت را نیز برای خوابیدن کنار بگذارید. حدود ۴۰ ساعت دیگر زمان باقی می‌ماند.

افزایش کمیت مطالعه تدریجی است و نیاز به زمان و برنامه‌ریزی دارد. شما می‌توانید از ۴۰ ساعت باقی مانده و از ۵۶ ساعت خوابتان به نفع ۳۰ ساعت مطالعه‌تان استفاده کنید.

۴۰ ساعت باقی مانده شامل زمان صرف شده برای وعده‌های غذایی، بهداشت و ... قسمتی از این ۴۰ ساعت نیز اتلاف وقت است. کاری که شما در ابتدا می‌کنید این است که این اتلاف وقت‌ها را کشف می‌کنید و کار دومتان هم این است که با برنامه‌ریزی درست، از ساعات این اتلاف وقت‌ها به نفع افزایش ۳۰ ساعت مطالعه در هفته استفاده می‌کنید. با تبدیل ساعاتی که تلف می‌شود به ساعاتی که مطالعه می‌کنید، کمیت مطالعه‌تان افزایش می‌یابد. اگر باز هم خواهان افزایش کمیت مطالعه‌تان بودید می‌توانید سراغ ۵۶ ساعت خوابتان بروید. البته توجه داشته باشید که خواب کافی نیاز ضروری شما است و نباید بدون هیچ دلیلی از میزان آن بکاهید. در دو ماه آخر مانده به امتحانات نهایی می‌توانید، هر ماه یک ساعت از میانگین خوابتان در روز را به تدریج حذف کنید یعنی به جای اینکه ۸ ساعت بخوابید، ۷ ساعت بخوابید و ماه دوم هم به جای اینکه ۷ ساعت بخوابید، ۶ ساعت بخوابید، همین!

## چگونه کیفیت مطالعه‌ام را افزایش دهم؟

«... وقتی غذا می‌خورید، فقط غذا بخورید. وقتی ورزش می‌کنید، فقط ورزش کنید. وقتی مطالعه می‌کنید، فقط مطالعه بکنید...». این جمله یکی از بزرگان است که می‌خواهد اهمیت «تمرکز» را به ما نشان دهد.

شما باید بتوانید بر «در» های ذهنتان کنترل داشته باشید. این کار ساده نیست اما شدنی می‌باشد. تصور کنید ذهن شما چندین درِ ورودی دارد که هر یک مخصوص ورود چیزی است؛ مثلاً یک در برای خوابیدن، یک در برای تصاویر و ...

هرگز اجازه ندهید چند در همزمان باز باشد؛ فقط به دری که هم اکنون احتیاج دارید، اجازه بدهید باز باشد. به طور مثال وقتی دارید مطالعه می‌کنید، همه درها را ببندید و فقط درِ مخصوص مطالعه را باز کنید. با این کار تمرکز شما تقویت می‌شود و تقویت تمرکز، کیفیت انجام کارهای شما را به شدت بالا می‌برد.

سعی کنید وقتی مشغول مطالعه هستید، کارهای زیر را انجام ندهید:

تلویزیون دیدن یا نزدیک تلویزیون درس خواندن

موسیقی گوش دادن

با چیزی که در دستتان دارید، بازی کردن

ناخن جویدن

با کسی صحبت کردن

راه رفتن هنگام مطالعه و بیرون را تماشا کردن

و ...

شما با انجام هر یک از این کارها هنگام مطالعه، در واقع علاوه بر در مطالعه که باز است، درهای دیگر را باز گذاشته‌اید و آن‌ها را نبسته‌اید.

تمرکز کردن کار دشواری است اما شما با تمرین می‌توانید تمرکز خود را ارتقا دهید کافی است که بتوانید بر روی درهای ورودی ذهنتان کنترل داشته باشید.

دو راه دیگر هم برای ارتقای کیفیت مطالعه‌تان وجود دارد؛ قدرت تند خوانی و تقویت حافظه.

در بخش‌های بعدی در مورد آن‌ها کامل صحبت می‌کنیم.

### پله پله تا ملاقات ...!

آهسته و پیوسته و با برنامه رفتن، قالیچه سلیمان است! موفقیت‌های بزرگ تدریجی به دست می‌آیند.

برنامه شما در صورتی هدفمند است که مسیر رسیدن به موفقیت در آن به چند قسمت تقسیم شده باشد و شما بتوانید در انتهای هر قسمت عملکرد گذشته خودتان را تحلیل کنید و همچنین خودتان را نیز برای پیمودن قسمت‌های بعدی مسیر آماده کنید.

برنامه هدفمند سه قسمت دارد: برنامه (چه) های! کوتاه مدت، برنامه (چه) های میان مدت و برنامه بلند مدت.

برنامه چه کوتاه مدت: این برنامه، هفتگی و به موازات برنامه چه میان مدت و در راستای پیش برد برنامه بلند مدت، تنظیم می‌شود. زمان تنظیم این برنامه چه، آخرین روز هفته در شب جمعه است. در این شب، شما با بررسی عملکرد هفته گذشته‌تان و با توجه به برنامه چه های دیگر، برنامه هفته آینده‌تان را تنظیم می‌کنید.

برنامه چه میان مدت: سه ماه پاییز، امتحانات نوبت اول، بهمن و اسفند، تعطیلات نوروز، از تعطیلات نوروز تا اول خرداد، امتحانات نوبت دوم (نهایی)؛ هر کدام از این زمانها نیاز به برنامه چهای میان مدت دارند. در آخرین بخش این کتاب در مورد برنامه‌های ۳ ماه پیش روی شما کامل توضیح داده‌ایم.

برنامه بلند مدت: این برنامه، ۳ ماهه است و در آن شما به صورت کلی مسیر رسیدن به موفقیت را توصیف می‌کنید و انتهای این برنامه، هدف به چشم می‌خورد. به طور خلاصه، برنامه چه کوتاه مدت پله‌هایی هستند که شما را به سکوهایی (برنامه چه میان مدت) می‌رسانند و شما با طی کردن پله‌ها و سکوهای دیگری، به طبقه هدف (نتیجه برنامه بلند مدت) می‌رسید.

شما هم اکنون آماده هستید که وارد مسیر رسیدن به موفقیت شوید اما قبل از ورود به این مسیر، لازم است که نکاتی را در مورد این مسیر بدانید. با سختی‌ها، موانع و مشکلاتی که ممکن است در مسیر با آن‌ها روبه رو شوید، آشنا بشوید و فقط در صورتی وارد مسیر بشوید که تصمیم گرفته باشید آن را به پایان برسانید. ما در شش بخش نسبتاً کوتاه آینده، نکات مهمی را که شما باید قبل از ورود به مسیر بدانید، برایتان می‌گوییم و در بخش آخر که بخشی نسبتاً طولانی است، در طول مسیر شما را همراهی می‌کنیم؛ در واقع ما در شش بخش آینده می‌خواهیم در مورد نکات و مسائلی حرف بزنیم که به نحوی بر روی تصمیم شما برای پیمودن مسیر رسیدن به موفقیت تأثیر دارند.

قبل از وارد شدن به مسیر، مجسم کن که چه می‌خواهی، نمرات بالا و خوبت را در امتحانات نهایی مجسم کن و یادت باشد که هر آنچه ذهنت بتواند

... و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می‌شود

۱۱۰

آن را تصور کند، به دست می‌آید. همیشه چیزها و موفقیت‌هایی که قرار است در آینده برایت اتفاق بیفتد را تجسم کن.

کسانی به موفقیت دست پیدا می‌کنند که  
مسیر رسیدن به موفقیت را تا آخر طی کنند.  
مقداد نو خاصی

پیشن چهارم:

دختر خانم‌ها و آقا پسرهای سومی،

هر چیزی در وقت خودش!





کشاورزان وقتی گندم زرد بشود، آن را درو می‌کنند و شما هرگز نمی‌توانید یک دستگاه گُمباین را داخل مزرعه‌ای مملو از گندم‌های سبز، مشاهده کنید. **انجام دادن هر کاری در وقت خودش، رمز موفقیت انسان‌های خودساخته است.**

شما در سنی قرار دارید که احساسات در بیش تر مواقع کنترل شما را به دست می‌گیرند و ممکن است شما را وادار به اتخاذ تصمیم‌هایی بکنند که آینده شما را نشانه رفته‌اند. قبل از وارد شدن به مسیر رسیدن به موفقیت در امتحان‌های نهایی، لازم است که کنترل خودتان را از دست احساسات پس بگیرید و به دست صاحبش یعنی، عقل بدهید تا بتوانید از این پُلِ زندگیتان هم بدون مشکل عبور کنید.

### **دختر خانم‌های سال سوم، هنوز زود است که ...**

شاید شنیده باشید که می‌گویند: تنبل‌ها بزرگ‌ترین توجیه‌کنندگان هستند. تنبل‌ها برای اینکه در یک مقطع خاصی یا برای زمان حال، به قول خودشان راحت باشند، برای اینکه دست به فعالیت و کاری نزنند، به توجیه‌کنندگانی

ماهر تبدیل می‌شوند. انسان‌ها به خاطر اینکه دیگر حوصله ادامه کاری را ندارند، از هر روشی استفاده می‌کنند تا خودشان را از انجام دادن آن کار نجات دهند و گاهی اوقات برای رهایی از آن کار دست به تصمیم‌های عجولانه‌ای برای خودشان می‌زنند.

یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که متأسفانه گریبان گیر دختران در این سن است، ازدواج زود هنگام می‌باشد.

توجهاتی که آن‌ها برای ازدواج زود هنگام دارند:

سن ازدواج خیلی بالا رفته است؛

اگر دیر ازدواج کنیم بچه دار نمی‌شویم؛

دخترانی که به دانشگاه می‌روند، دیگر تمایلی به ازدواج ندارند؛

ما (دخترها) به سن قانونی رسیده‌ایم و می‌توانیم برای زندگی آینده خودمان

تصمیم بگیریم؛

نمی‌خواهیم دچار گناه شویم و ...

شاید تعدادی از جملاتی که ذکر شد، صحیح باشند اما هیچکدام از جملاتی

که بیان شده‌اند، به آینده درست و زندگی با کیفیت توجه ندارند.

شاید بیش تر دختر خانم‌های سال سوم دبیرستان قصد دارند که فقط سال

سوم دبیرستان را بخوانند و در واقع قصد آن‌ها گرفتن دیپلم است. بیش تر آن‌ها

چون بعد از سال سوم دیگر قصد ادامه تحصیل ندارند، توجهی به نمرات امتحان

نهایی هم ندارند. آن‌ها سه دسته هستند: دسته‌ای، همینکه سال سوم را به پایان

بردند، ازدواج می‌کنند؛ دسته‌ای دیگر، اصلاً نمی‌خواهند دیگر درس بخوانند (به

قول خودشان خسته شده‌اند!) و روبه کارهای دیگر مثل، خیاطی، منشی شدن، فروشنده لوازم زنانه و ... می‌آورند و دسته آخر هم در خانه می‌مانند و منتظر آمدن خواستگار رؤیایا و آرزوهای خود می‌شوند!

تشابهی که میان این سه دسته است این است که تقریباً همه آن‌ها نمراتی خیلی پایین در امتحان‌های نهایی کسب می‌کنند و پرونده تحصیلاتشان را با کمترین نمره و بدترین عملکرد می‌بندند.

بیش تر این دختر خانم‌ها، چون فقط خودشان برای خودشان تصمیم گرفته‌اند و به حرف‌های دیگران اهمیتی نداده‌اند، در آینده‌ای نزدیک (در سن حدود ۲۵ سالگی به بالا) از تصمیم عجولانه‌ای که چند سال پیش با اتکا به احساساتشان گرفته بودند، سخت پشیمان می‌شوند. آن‌ها در این سن می‌فهمند که خیلی زود زندگی مشترک را شروع کرده‌اند، تحصیلات دانشگاهی ندارند، تازه معنی عشق واقعی را می‌فهمند و خود را به جای مانده از زندگی می‌دانند و وقتی به دور و بر خود نگاه می‌کنند، خود را در جایگاه چند سال پیش خود می‌بینند (فقط با این تفاوت که ممکن است بچه دار شده باشند!) و چون خودشان این تصمیم را گرفته‌اند، به دلیل غرور و تکبر، حاضر به قبول اشتباه خود نیستند و زندگی ای را که خود ساخته‌اند ادامه می‌دهند با اینکه از ته دل راضی به ادامه آن نیستند و با این روند، به انسانی افسرده و خودباخته تبدیل می‌شوند.

گروهی دیگر، به زندگی مشترک خود پایان می‌دهند و آن را شکست بزرگی برای خود تلقی می‌کنند و نسبت به زندگی مشترک بدبین و آزرده می‌شوند

(همانگونه که هزاران دختر در ایران در سنین بین ۱۴ تا ۱۸ سالگی به خانه شوهر می‌روند، آمارها نشان می‌دهند که بیش تر طلاق‌ها هم در سنین کم تر از سی سالگی به وقوع می‌پیوندد). بیش تر آن‌ها از زندگی مشترک متنفر می‌شوند چون آن را دلیل عقب ماندگی و شکست خود می‌دانند.

بیش تر این دختر خانم‌ها، به فکر ادامه تحصیل می‌افتند و می‌خواهند با ادامه دادن تحصیل، زندگی تازه‌ای را شروع کنند و گذشته خود را فراموش کنند اما یک مشکل بزرگ را سر راه خود می‌بینند؛ پُل پشت سرشان به کلی ویران شده است.

بیش تر آن‌ها با دیدن پُل ویران شده‌ای که خودشان آن را سال‌ها پیش ویران کرده‌اند، انگیزه خود را از دست می‌دهند و به کلی از تصمیم برای ادامه تحصیل دست می‌کشند.

آیا شما هم می‌خواهید یک ویرانگر باشید؟ ... مسلماً هیچ انسانی فطرتی ویرانگرانه ندارد.

قبل از اینکه وارد مسیر رسیدن به موفقیت شوید، با خودتان عهد ببندید که «اگر هم قصد داشته باشم بعد از گرفتن دیپلم، ازدواج کنم و یا دیگر ادامه تحصیل ندهم، هرگز پل زندگی‌ام را ویران نخواهم کرد».

پیمودن مسیر موفقیت، به نه ماه زمان نیاز دارد. در این نه ماه است که شما می‌توانید از ویران شدن پل زندگیتان جلوگیری کنید.

پس با هر تصمیمی که برای زندگی خودتان گرفته‌اید، با نیت گرفتن نمراتی خوب در امتحان‌های نهایی، بدون هیچ دغدغه‌ای وارد مسیر موفقیت شوید.

## آقا پسرها، چه فکری در سر دارید؟!

آیا جمله روبه رو منطقی است: ... من در کلاس‌های زبان انگلیسی شرکت می‌کنم چون می‌خواهم زبان اسپانیولی را یاد بگیرم و به کشورهای آمریکای لاتین مهاجرت کنم!

همه شما قطعاً جمله بالا را حرفی بی اساس و خنده دار می‌دانید اما خوب است بدانید که بسیاری از آقا پسرها در این سن، در حال اجرای چنین کار بی اساسی هستند!

مثال‌های زیادی وجود دارد که ما به مثال‌های برجسته، اشاره‌ای کوتاه می‌کنیم؛ ...

بیش تر آقا پسرها هنوز که وارد مقطع سوم دبیرستان نشده‌اند، تصمیم گرفته‌اند وارد دانشگاه‌های دولتی نشوند و آن‌ها می‌خواهند وارد دانشگاه‌هایی شوند که بدون کنکور دانشجو می‌پذیرد. بیش تر آن‌ها این تصمیم را از سر تنبلی گرفته‌اند. آن‌ها نمی‌خواهند مدام از سوی خانواده تحت فشار قرار بگیرند که درس بخوانند، بلکه دوست دارند به قول خودشان، خوش بگذرانند و آزاد باشند درست مثل «مولی» در داستان کوتاه ابتدای کتاب!

تصمیم آن‌ها، اولین ضربه محکمی است که به پایه‌های پل زندگی خود می‌زنند و همچنان با قوت این کار را ادامه می‌دهند.

دسته بسیار کمی از پسرها فقط برای اینکه بتوانند گواهینامه رانندگی بگیرند تا دیپلم ادامه تحصیل می‌دهند! (شاید آن‌ها حالا حالا‌ها نمی‌خواهند به سربازی بروند!) آن‌ها دوست دارند که راننده شوند و رانندگی را به عنوان شغل آینده

خود پذیرفته‌اند. این دسته از دسته اول بهتر هستند چون دنبال چیزی که به آن علاقه دارند هستند اما این دسته هم مثل دسته اول در حال نابودکردن پُل زندگی خود هستند. من با مصاحبه حضوری که از حدود ۱۵ راننده جوان داشتم، همه آن‌ها حاضر بودند، هر چه را که تا الآن به دست آورده‌اند، بدهند ولی در عوض تحصیلات دانشگاهی داشته باشند.

اگر شما جزو این دسته هستید، نگذارید پُل پشت سرتان نابود شود، بعد با خیالی آسوده به دنبال علاقه‌تان بروید.

دسته‌ای دیگر هستند که تحت فشار خانواده تا سال سوم دبیرستان ادامه می‌دهند. آن‌ها اعتقادی به آینده «تحصیل» ندارند و بیش تر به شغل آزاد گرایش دارند. آن‌ها می‌خواهند به هر قیمت شده دیپلم بگیرند و آن را به عنوان برگ برنده‌ای به خانواده‌شان نشان دهند تا بتوانند آن‌ها را توجیه کنند که دیپلم گرفته‌اند و نمی‌خواهند دیگر درس بخوانند.

این دسته هم از دسته اول بهتر هستند اما می‌خواهم نقل قولی از یکی از مردهای خیلی ثروتمند برای شما بیاورم؛ روزی که به من گفت: «پسرم تا می‌توانی به تحصیل ادامه بده تا مثل من بی ثواب نباشی، من حاضر هستم نیمی از دارایی‌هایم را بدهم و در عوض تحصیلات دانشگاهی داشته باشم، اما من حتی دیپلم هم ندارم».

اگر شما احساس می‌کنید که می‌توانید در شغل آزاد و تجارت کردن موفق شوید و اعتماد به نفس بالایی هم دارید، به شما تبریک می‌گویم چون در آینده موفق خواهید شد؛ اما پُل زندگیتان را خراب نکنید؛ راه را برای ادامه تحصیل در

آینده باز نگه دارید شاید در آینده وقتی ثروتمند شدید، بخواهید ثروتمندی تحصیل کرده باشید.

برایان تریسی، انسانی خودساخته و موفق است. او ثروت و موفقیتش را از راه تحصیل آکادمیک به دست نیاورده است اما با وجود این بازهم به دانشگاه رفت. آقای استیو جابز هم بعد از کسب آن همه موفقیت بود که تصمیم گرفت ادامه تحصیل بدهد و وارد دانشگاه شود.

قبل از وارد شدن به مسیر موفقیت، تکلیف خودتان را روشن کنید. با خودتان عهد ببندید که در هر شرایطی، انسانی ویرانگر نخواهید بود و با تمام قدرت این مسیر نه ماهه را طی می کنید.

*کسانی به موفقیت دست پیدا می کنند که*

*تصمیم های درستی برای عبور از موانع موجود در مسیر، می گیرند.*

*مقداد نو خاصی*



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

---

۱۲۰

پیشن پنجم:

نگذارید دوستانتان شما را از مسیر رسیدن به موفقیت

منحرف و یا دور کنند.



بعضی از دوستان شما، همیشه دوست دارند بر شما اعمال نفوذ کنند. قبل از وارد شدن به مسیر موفقیت لازم است که نگذارید دیگران بر شما اعمال نفوذ کنند. شاید شما بارها خواسته باشید که از این اعمال نفوذها جلوگیری کنید اما نتوانسته‌اید. شاید شما حتی قدرت نه گفتن را نیز در خودتان پرورش داده‌اید اما بیش تر موقع ناکام مانده و همیشه خود را از اینکه نتوانسته‌اید از چنگ اعمال نفوذ دیگران برهانید، سرزنش کرده‌اید.

## **چرا دیگران به راحتی می‌توانند بر ما اعمال نفوذ کنند؟**

یک فرد بیگانه به راحتی نمی‌تواند بر شما اعمال نفوذ کند. اعمال نفوذ معمولاً از سوی دوستان اتفاق می‌افتد. قدرت نه گفتن، در بعضی مواقع می‌تواند به شما کمک کند، در مواقعی که یک دوست ساده! یعنی دوستی که صمیمی نیست می‌خواهد بر شما اعمال نفوذ کند اما شما با گفتن «نه»، خود را از اعمال نفوذ او می‌رهانید. به مکالمه زیر توجه کنید:

«لانا»: من می‌خواهم امشب در خانه مان یک جشن کوچک به مناسبت قبول

شدن در امتحان گواهی نامه برگزار کنم، تو هم بیا.

«کارین»: من خیلی جشن گرفتن را دوست دارم اما نمی‌توانم بیایم ممنون.

«لانا»: خیلی خوش می‌گذرد؛ همه دور هم جمع هستیم، منتظرتم ...

«کارین»: نه ممنونم. نمی‌توانم بیایم.

«لانا»: چرا نمی‌توانی بیایی؟ مشکلی پیش آمده است؟

«کارین»: نه هیچ مشکلی وجود ندارد، فقط نمی‌توانم بیایم. ممنون.

«لانا»: باشه هر طور که راحت هستی.

در این مکالمه، «لانا» سعی می‌کرد که «کارین» را وادار به آمدن به جشن خودش بکند ولی «کارین» توانست با قدرت «نه گفتن» او را متقاعد کند که نمی‌تواند بیاید.

اما آیا همیشه همینطور پیش می‌رود؟ اگر دوستی صمیمی که از شما درخواستی دارد و شما درخواست او را دوست ندارید، آیا به راحتی می‌توانید به چشمانش نگاه کنید و بگویید «نه»؟ ...

چرا شما خیلی ساده می‌توانید به دوستانی که با آنها صمیمی نیستید به راحتی در مقابل درخواست‌های آنها جواب رد بدهید اما در مقابل یک دوست صمیمی نمی‌توانید این کار را بکنید؟ ...

جوابش ساده است؛ چون شما می‌ترسید که **طرد** شوید. شما برای حفظ دوستیتان هرگز نمی‌خواهید خلاف میل دوست صمیمیتان عمل کنید و با این کارتان، دوستانتان بیش‌تر از گذشته بر شما اعمال نفوذ می‌کنند و شما نمی‌توانید در برابر خواسته‌های آنها بایستید و بگویید که مخالف آنها هستید.

قبل از وارد شدن به مسیر منتهی به موفقیت در امتحان نهایی لازم است

قدرتی را به وجود آورید که بتوانید در مقابل بعضی از درخواست‌های دوستان صمیمیتان بایستید و به آن‌ها بگویید «نه»؛ اما چگونه می‌خواهید این کار را بکنید؟ ...

### چگونه در مقابل بعضی از درخواست‌های دوستان صمیمی‌ام که از من

دارند، بایستم و به آن‌ها بگویم که من نمی‌خواهم آن‌ها را انجام بدهم؟

شما باید مواظب این باشید که ممکن است بعضی از دوستان صمیمیتان خواسته یا ناخواسته، شما را از مسیر متهی به موفقیت در امتحان نهایی، منحرف کنند یا سرعت شما را در رسیدن به انتهای مسیر، کاهش دهند و یا به کلی شما را متوقف کنند. پس قبل از وارد شدن به این مسیر تکلیفتان را با این مسئله روشن کنید.

در ادامه ما دو روش را برای جلوگیری از اعمال نفوذ از سوی دوستان صمیمیتان به شما، ارائه می‌دهیم. با تمرین کردن این روش‌ها، شما می‌توانید قدرت ممانعت از اعمال نفوذ از سوی دیگران را نسبت به خودتان تقویت کنید.

## تکرار مرتب عدم موافقت شما با آن درخواست همراه با موافقت با حقایق

به مکالمه زیر توجه کنید:

«سیپان»: فردا تعطیل است، دوست دارم با هم به کوه برویم.

«سیداد»: نه ممنونم، من می‌خواهم فردا در خانه بمانم و استراحت کنم. (عدم

موافقت)

«سیپان»: ولی کوهنوردی از نظر سلامتی از ماندن در خانه و استراحت کردن

بهتر است.

«سیداد»: می‌دانم که کوهنوردی برای سلامتی خیلی خوب است (موافقت با حقایق) اما می‌خواهم فردا در خانه بمانم و استراحت کنم. (تکرار عدم موافقت)

«سپیان»: هواشناسی گفته است فردا یک روز آفتابی خواهد بود. مناظر کوه دیدنی خواهند بود و می‌توانی از بالای کوه همه شهر را ببینی.

«سیداد»: من منظره‌های کوه را خیلی دوست دارم و با تماشای آن‌ها آرامش می‌گیرم (موافقت با حقایق) اما می‌خواهم فردا در خانه بمانم و استراحت کنم. (تکرار عدم موافقت)

...

به نظر شما آیا «سپیان» می‌تواند «سیداد» را به کوهنوردی ببرد؟ ... با روشی که «سیداد» در ممانعت از اعمال نفوذ در پیش گرفته است، بعد از چند دقیقه «سپیان» دست از تلاش برای وادار کردن «سیداد» برای بردن او به کوهنوردی برمی‌دارد.

همانطور که در مکالمه بالا مشاهده کردید، «سیداد» با واقعیت‌ها و احساساتی که دارد موافقت می‌کند اما در آخر سخنان خود، یک جمله ثابت را تکرار می‌کند. با این روش در بیش تر مواقع شما می‌توانید در برابر اعمال نفوذ از سوی دیگران، ممانعت کنید.

به مکالمه بعدی توجه کنید:

«نیوین»: امروز مدیر مدرسه گفت که هفته آینده مدرسه قصد دارد به صورت اختیاری دانش آموزان را به یک اردوی سه روزه ببرد؛ تو هم با ما بیا که خیلی خوش می‌گذرد.

«کارینا»: من واقعاً سفر رفتن را دوست دارم (موافقت با حقایق) اما ترجیح می‌دهم در خانه بمانم و ریاضی بخوانم. (عدم موافقت)

«نیوین»: فقط سه روز است؛ همه دور هم هستیم، بازی و سرگرمی و غذا درست کردن و... تازه مدیر گفته که برایمان استخر هم اجاره کرده است.

«کارینا»: تو خودت هم خوب می‌دانی که من غذا درست کردن و شنا کردن را دوست دارم (موافقت با حقایق) اما ترجیح می‌دهم در خانه بمانم و ریاضی بخوانم. (تکرار عدم موافقت)

«نیوین»: اینقدر سخت نگیر، مسابقه‌ها و جایزه‌های اردو را از دست نده.

«کارینا»: همه جایزه را دوست دارند (موافقت با حقایق) اما ترجیح می‌دهم در خانه بمانم و ریاضی بخوانم. (تکرار عدم موافقت)

در این مکالمه «کارینا» با استفاده از این روش توانست از اعمال نفوذ «نیوین» بر خود جلوگیری کند و با به کار بردن این روش، خللی در برنامه‌ریزی هفتگی‌اش به وجود نیامد و توانست بدون مشکل درس ریاضیش را بخواند.

اما شاید، دوست شما و یا کسی که از شما درخواستی دارد سمج‌تر از این حرف‌ها باشد! برای اینکه از اعمال نفوذ چنین کسانی خود را نجات دهید از روش دکتر زوواندرر که در ادامه آمده است استفاده کنید.

## در موقعیت‌های حساس از روش «صفحه خِش دار» استفاده کنید

این روش را دکتر زوواندرر ابداع کرده‌اند. دلیل چنین انتخابی بر این روش این است که شما فقط یک حرف یا کلمه را برای جلوگیری از اعمال نفوذ به کار می‌برید همانطور که در صفحه خِش دار کلمات مشابهی بارها و بارها تکرار می‌شوند.



به مکالمه زیر توجه کنید:

«می‌لاد»: سلام، سیگار دوست داری؟

«حمید»: نه متشکرم.

«می‌لاد»: یک بار امتحانش کن، خوشتر خواهد آمد.

«حمید»: نه متشکرم.

«می‌لاد»: چرا نه؟

«حمید»: نه متشکرم.

«می‌لاد»: چرا مثل طوطی یک کلمه را تکرار می‌کنی؟

«حمید»: فقط نه متشکرم.

...

شاید در ابتدا فکر کنید که هرگز نمی‌توانید از این روش استفاده کنید اما با یک بار استفاده از این روش، به تأثیر اعجاب‌انگیز آن پی خواهید برد. قسمت سخت انجام دادن هر کاری، شروع کردن آن کار است پس سعی کنید در اولین موقعیت پیشامده از روش‌های ذکر شده برای جلوگیری از اعمال نفوذ دیگران استفاده کنید.

شاید شما بگویید که «هیچ مشکلی با دوستانان ندارید و وقتی با آنها هستید، اوقات خوبی دارید؛ چرا باید از این روش‌ها استفاده کنم؟ من که مشکلی ندارم! ...».

## چرا نباید اجازه دهم بر من اعمال نفوذ شود؟

شما در حال آماده کردن خود برای طی کردن یک مسیر نسبتاً طولانی هستید. این مسیر مثل هر مسیر دیگری که در جهان وجود دارد، بدون مشکل و آسان طی نمی‌شود. مشکلات و موانعی در این مسیر وجود دارند که می‌خواهند شما را از رسیدن به انتهای مسیر باز دارند. هدف شما هم رسیدن با موفقیت به انتهای مسیر است پس لازم است که از این مشکلات عبور کنید و یا حتی در صورت نیاز با آن‌ها مبارزه کنید.

اعمال نفوذ از سوی دوستانان یکی از این مانع‌های موجود در مسیر است؛ مانعی قدرتمند که به سختی می‌شود آن را از میان برداشت. شما برای عبور موفقیت آمیز از این مسیر نیاز دارید که با این مانع مبارزه کنید.

این دوستان شما هستند که در بیش تر مواقع مانع رسیدن شما به موفقیت می‌شوند. آن‌ها شما را به گردش، کلوپ‌های سرگرمی، کوهنوردی‌های پیاپی، خیابان گردی! مهمانی‌های دوستانه و ... دعوت می‌کنند و شما هم خیلی ساده دعوت‌های آن‌ها را می‌پذیرید. با این کار، آن‌ها در آینده بیش تر بر شما اعمال نفوذ می‌کنند و در بسیاری مواقع (به خصوص برای پسران) همین مانع قدر است که شما را از مسیر رسیدن به موفقیت منحرف می‌کند. برای اینکه از مسیر رسیدن به موفقیت منحرف نشوید، قبل از وارد شدن به این مسیر لازم است که تکلیف خودتان را با این اعمال نفوذهای مضر مشخص کنید. به خودتان بگویید: در این نُه ماه، نباید به هیچ چیز یا هیچ کس اجازه بدهم من را از مسیر رسیدن به موفقیت در امتحان نهایی‌ها منحرف کند چون این امتحان نهایی‌ها در سرنوشت آینده من تأثیر زیادی دارند.

انتخاب دوست خوب از اهمیت بالایی در زندگی برخوردار است. ناپلئون می‌گوید: نایاب‌ترین چیزها در جهان دوست صمیمی است. پیامبران و بزرگان همه ادیان نیز به این مهم توجه داشته‌اند به طوری حواریون دوستان صمیمی حضرت عیسی هستند که حاضرند به خاطر او جان خودشان را هم بدهند، یازان پیامبر اسلام (ص) هم او را از خودشان و خانواده‌شان، برتر می‌دانسته‌اند و دور رهبران بزرگ جهانی هم انسان‌های بزرگ و صمیمی جمع شده‌اند، در واقع این، رهبران بوده‌اند که انسان‌های صمیمی و خوب را به سوی خود جذب کرده‌اند.

پس دوستان شما در این نُه ماه باید کسانی باشند که می‌خواهند وارد مسیر موفقیت شوند و با شما تا آخر این مسیر بیایند، در واقع دوستانی درس خوان و آینده‌نگر انتخاب کنید.

کسانی به موفقیت دست پیدا می‌کنند که  
تمام فکر و تلاششان را در راستای رسیدن به آن قرار می‌دهند.  
مقداد نو خاصی

پیش چشم:

ذهنتان را به کارفرمایی قدرتمند

تبدیل کنید!



در بخش‌های قبلی به صورت مختصر در مورد ذهن صحبت کردیم اما در این بخش می‌خواهیم بیش تر و کامل در مورد آن حرف بزنیم. شما تا الآن یاد گرفته‌اید که امتحان نهایی با سایر امتحان‌ها متفاوت است و همچنین آن تفاوت‌ها را نیز می‌دانید، به تأثیر امتحان نهایی در سرنوشتتان پی برده‌اید، به این نتیجه رسیده‌اید که برای موفق شدن باید خودتان را خوب بشناسید، به این نتیجه رسیده‌اید که موفقیت با برنامه‌ریزی و تدریجی به دست می‌آید، یاد گرفته‌اید که هر کاری را در وقت مناسبش انجام دهید و به پل زندگیتان آسیبی نزنید و همچنین در بخش قبل یاد گرفتید که چگونه با اعمال نفوذ از سوی دیگران، مقابله کنید.

در این بخش می‌خواهیم در مورد ذهن شما صحبت کنیم. همچنین در این بخش شما را با مهارت‌هایی آشنا می‌کنیم که طی کردن مسیر رسیدن به موفقیت را برای شما آسان تر می‌کنند.

## بد نیست که در مورد مغز انسان بدانید ...

پروفسور آنوخین، از قبل می‌دانست که مغز از یک میلیون میلیون سلول مغزی تشکیل شده است. او با تحقیقات زیادی که در مورد مغز انسان انجام داده است به این نتیجه رسید تعداد الگوهایی که این سلول‌ها می‌توانند در درونشان تولید کنند آنقدر بزرگ است که نوشتن آن با حروف دست نویس معمولی، به صافی از اعداد با طول بیش از ده و نیم میلیون کیلومتر نیاز دارد! حیرت انگیز است، نه؟!

انسان موجودی خارق العاده است. این موجود خارق العاده از اجزایی خارق العاده ساخته شده است که یکی از آن‌ها مغز است.

پروفسور روزن ویگ، بیان کرد که اگر در طول عمر یک انسان معمولی، در هر ثانیه ده مورد اطلاعات جدید وارد مغز کنیم، خیلی کمتر از نیمی از مغز پُر خواهد شد. این نشان می‌دهد که مغز ما از ظرفیتی غیر قابل تصور برخوردار است. بعضی از دانشمندان به صورت ساده بیان کرده‌اند که؛ مغز انسان همچون یک عضله است، هر چه بیش تر آن را تحت فشار قرار دهید و آن را ورزش دهید، ورزیده تر خواهد شد.

همه انسان‌های معمولی از چنین مغزی برخوردار هستند اما کسانی می‌توانند از مغزشان بیش‌ترین استفاده را ببرند که مغزشان را خوب بشناسند و بیش‌تر از نظر اطلاعات، آن را تغذیه کنند.

شما ابتدا نیاز به ذهنی «متمرکز» و ذهنی «آزاد» دارید، سپس با تقویت مهارت‌های بالقوه‌ای که دارید، می‌توانید از ظرفیت بی پایان ذهنتان بیش‌ترین استفاده را ببرید.

## ذهن متمرکز

ذهن متمرکز، دَر و پیکر دارد. اگر می‌خواهید ذهنتان متمرکز باشد، کنترل دَرهای آن را در دست بگیرید.

برای اینکه بتوانید دَرهای ذهنتان را کنترل کنید، باید یاد بگیرید در هر زمانی چه دَرهایی باز و چه دَرهایی بسته باشند.

برای این کار در هر زمانِ مشخصی ذهنتان را به انجام فقط و فقط یک کار مشغول کنید؛ وقتی غذا می‌خورید، در ذهنتان فرمول درس ریاضی را مرور نکنید، وقتی مسواک می‌زنید برای فردا برنامه‌ریزی نکنید، وقتی درس می‌خوانید به این فکر نکنید که دانشگاه هستید سوار بر یک اتومبیل اسپورت سفید و در محوطه آن دور می‌زنید! ...

وقتی غذا می‌خورید، فقط غذا بخورید، وقتی درس می‌خوانید فقط درس بخوانید و ... انسان‌های زیادی بوده‌اند که تمرکز حواس نداشته‌اند اما با یادگیری اصولی برای تمرکز حواس و تمرین فراوان، تمرکز حواس خود را افزایش داده‌اند و الان انسان‌هایی با قدرت تمرکز بالایی هستند.

یکی از استادان من در دانشگاه می‌گفت: «رمز موفقیت من در زندگی‌ام، تمرکز حواسم بوده است.»

او می‌گفت: «وقتی تلویزیون می‌بینم، اگر هر کدام از اعضای خانواده‌ام چند بار من را صدا بزنند، نمی‌شنوم هر چند که بلند هم صدا بزنند. آن‌ها دیگر فهمیده‌اند وقتی با من کاری دارند، بهتر است به کنار من بیایند و دست روی شانه‌ام بگذارند تا توجه من به آن‌ها جلب شود. وقتی هم مطالعه می‌کنم به همین صورت است.»



این استاد گرامی در زندگیش یاد گرفته است که چگونه درهای ذهنش را کنترل کند. او وقتی می‌خواهد مطالعه کند، فقط درِ مخصوص مطالعه را باز می‌کند و در مدت کوتاهی همه درهای دیگر را می‌بندد. به صورت خلاصه اگر می‌خواهید ذهنی متمرکز داشته باشید باید بر درهای آن کنترل داشته باشید.

### چگونه ذهنتان را متمرکز کنید؟

همانطور که قبلاً هم گفتم، برای اینکه بتوانید ذهنتان را متمرکز کنید باید یاد بگیرید درهای ذهنتان را کنترل کنید، در واقع یاد بگیرید که چه دری را چه موقع باز کنید و یا چه موقع بسته نگه دارید. از همین امروز شروع کنید.

هنگام مسواک زدن، فقط به چیزهایی که مربوط به دندان و دهان است فکر کنید. به حسی که از مسواک زدن دارید بیش تر توجه کنید، به دندان‌هایی سفید و مرتب که صاحب آن هستید فکر کنید (اگر هم دندان‌های مرتب و سفیدی ندارید! دندان‌هایی بسیار سفید و زیبا را در ذهنتان هنگامی که مسواک می‌زنید، تجسم کنید)، به کیفیت مسواکتان فکر کنید، گه گاهی به دندان‌هایتان نگاه کنید و سپس دوباره به مسواک زدن ادامه دهید و ... اگر چندین روز همین روش را دنبال کنید، به تدریج ذهنتان یاد می‌گیرد که وقتی شما مشغول مسواک زدن هستید، همه درها را به جز درِ مخصوص مسواک زدن ببندد. هر چقدر بیش تر و با کیفیت تر تمرین کنید، سرعت ذهنتان برای بستن درهای بی ربط به کاری که انجام می‌دهید، افزایش می‌یابد و هر چقدر که سرعت ذهن در بستن درها بیش

تر شود، شما سریع تر می‌توانید روی کاری که در حال انجام دادن آن هستید، متمرکز شوید.

هنگام مطالعه کردن فقط به چیزهایی که مربوط به مطالعه است، فکر کنید. جمله‌های کتابی را که مطالعه می‌کنید تجسم کنید. دانشمندان می‌گویند که ما سریع تر و بهتر می‌توانیم روی تصاویر متمرکز شویم تا روی صداها و یا نوشته‌ها.

تجسم کردن نوشته‌هایی که آن‌ها را می‌خوانید یعنی به تصویر کشیدن آن‌ها. سعی کنید در تجسم کردن مهارت پیدا کنید چون با این کار، ذهنتان سعی می‌کند همه ذرها را به جز ذر مربوط به مطالعه ببندد.

هرگز هنگام مطالعه کردن موسیقی گوش ندهید و یا تلویزیون نبینید چون شما با این کار از بسته شدن ذره‌های بی ربط نسبت به مطالعه ممانعت می‌کنید. هنگام مطالعه، ناخن نجوید و یا با دستانتان بازی نکنید چون با این کار نمی‌گذارید ذره‌های بی ربط نسبت به مطالعه بسته شوند.

اگر در ابتدا تجسم کردن برایتان سخت است و یا نمی‌توانید به سادگی از عادت گوش دادن به موسیقی، تلویزیون نگاه کردن، با دست بازی کردن، منتظر آمدن یک پیام کوتاه بودن! و ... دست بردارید، می‌توانید برای شروع تمرین ساده زیر را هر روز انجام دهید:

به کنار پنجره خانه‌تان و یا به حیاط خانه‌تان بروید؛ در آنجا نقطه‌ای نسبتاً دور را مد نظر قرار دهید و چند دقیقه به آن خیره شوید. هر روز زمان خیره شدن را افزایش دهید و وقتی به آن چیز خیره می‌شوید، سعی کنید تمام ذهنتان را روی

... و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می‌شود

۱۳۸

آن تصویر، متمرکز کنید. بعد از چند بار استفاده از این تمرین، کم کم شما کنترل درهای ذهنتان را به دست می‌گیرید و اگر به این تمرین‌ها و توصیه‌ها اهمیت بدهید بعد از کم تر از یک ماه کنترل همه درهای ذهنتان را به دست خواهید گرفت.

اما یکی از درهای ذهنتان را نباید زیاد باز و بسته کنید چون ذهن شما را به هم می‌ریزد! پشت این در مهم، یک سالن بی انتها به نام «بایگانی» قرار دارد ...

## ذهن آزاد

در ذهن همه انسان یک در مهم وجود دارد. کسانی که وقت و بی وقت این در را باز و بسته می‌کنند، ذهنشان را به حبس ابد محکوم کرده‌اند! در این افراد، ذهن، اسیر مطالبی شده است که هیچ ربطی به زندگی او ندارد. شما باید چگونگی باز و بسته کردن این در مهم را یاد بگیرید. هر آنچه که در پشت این در وجود دارد، مربوط به گذشته است و همانطور که در دفترچه «لولی» نوشته شده بود، گذشته یک سطل آشغال است.

شما باید زمانی این در را باز کنید و وارد آن سالن شوید که بخواهید از موضوعی قدیمی، چیز جدید و مفیدی برای آینده خود بسازید همانطور که امروزه بعضی از آشغال‌ها را بازیافت می‌کنند!

اگر نتوانید بر این در کنترل داشته باشید هرگز صاحب ذهنی آزاد نخواهید

شد.

## چگونه یک ذهن آزاد داشته باشید؟

داشتن ذهنی آزاد در گرو قدرت شما برای کنترل کردن باز و بسته شدن این دَر مهم است. ذهن آزاد به ذهنی گفته می‌شود که گذشته‌ها را در یک نقطه از خودش بایگانی کرده و اجازه نمی‌دهد که آن‌ها آزادانه رفت و آمد داشته باشند! برای اینکه ذهنتان را آزاد کنید لازم است که گذشته را فراموش کنید. (در کتاب «همونی که می‌خواستید» از همین نویسنده به تفصیل در مورد گذشته صحبت شده است).

فراموش کردن گذشته کاری دشوار اما شدنی است. برای شروع سعی کنید اشتباهات سال‌های پیش خود و همچنین ناکامی‌های چند سال پیش را نیز فراموش کنید. به طور مثال، اگر در دوران راهنمایی یک بار در مدرسه مردود شده‌اید، آن را فراموش کنید و به خودتان القا کنید که هرچه پیش آمده است، آمده است و کاری نمی‌شود برایش کرد! در قدم بعدی شما باید یاد بگیرید علاوه بر اینکه دیگران را ببخشید، خودتان را نیز ببخشید. با این بخشش‌ها شما در مسیری قرار می‌گیرید که انتهای آن به آزادی ذهنتان از گذشته می‌انجامد. در واقع با این کار کنترل دَر مربوط به قسمت بایگانی ذهنتان را به دست می‌گیرید. نباید دیگر به اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده‌اید، فکر کنید. نباید دیگران را به خاطر این که موجب ناکامی شما در گذشته شده‌اند سرزنش کنید بلکه باید تلاش کنید آن‌ها را ببخشید و دیگر به سرزنش کردن خودتان پایان بدهید! اگر در گذشته اشتباهی را مرتکب شده‌اید و خود را مقصر می‌دانید، وقت آن رسیده است که خودتان را نیز ببخشید.

بخشش‌های شما مثل سربازانی قدرتمند هستند که از سوی شما مأموریت دارند تا هر آنچه را که مربوط به گذشته است دستگیر کرده و به بایگانی ذهنتان تحویل بدهند. بخشش‌ها را تا زمانی ادامه دهید که دیگر هیچ چیز و هیچ کسی در این دنیا وجود نداشته باشد که شما آن‌ها را نبخشیده باشید حتی خودتان! این بخشش‌های شماست که ذهنتان را آزاد می‌کند؛ در واقع بخشش‌های شما رمز اصلی آزاد کردن ذهنتان هستند.

حال که رمز را یافته‌اید، بدون معطلی دست به کار شوید، یکی منتظر شماست تا شما او را آزاد کنید! ...

### در مورد حافظه انسان بدانید ...

جمله‌ای وجود دارد که به نظر من بزرگی حافظه انسان را به خوبی بیان می‌کند و آن این است که: **حافظه انسان، کائنات است.**

حافظه انسان فوق العاده است. ممکن است حافظه‌ای با افزایش سن تحلیل رود اما فقط در صورتی که از فرصت‌های ذهنی استفاده نشود و آن حافظه درگیر فکر کردن نشده باشد. در مقابل اگر از آن استفاده کنید در تمام طول عمرتان رشد خواهد کرد.

حافظه شما اگر تحریک شود چیزهایی را که فکر می‌کنید فراموش کرده‌اید، به خوبی به یاد شما می‌آورد. به یاد داشته باشید که هیچ چیز در ذهن انسان فراموش و نابود نمی‌شود بلکه همه آن‌ها بایگانی می‌شوند.

پروفسور پن فیلد، وقتی سلول‌های مغز بیمارانش را تحریک می‌کرد متوجه می‌شد که بیمارانش خاطراتی را از گذشته‌ای بسیار دور به یاد می‌آوردند،

خاطراتی که بیمارانش می گفتند آن‌ها را سال‌ها بوده است که فراموش کرده‌اند!  
**حافظه تصویری انسان بزرگ‌ترین پازل چین تمام دنیاست.** حافظه انسان می‌تواند آنقدر صحیح و دقیق باشد که شخص را قادر می‌سازد بعد از دیدن تصویری که از هزار نقطه‌ای که به طور تصادفی روی برگه سفیدی پاشیده شده‌اند، آن‌ها را کاملاً بازسازی کند.

خود شما ممکن است شخصی را از نظر چهره بشناسید اما اسم او را فراموش کرده باشید. این نکته اهمیت تجسم کردن را در مطالعه، دوباره یادآوری می‌کند.

کار مهمی که در مطالعه کردن باید انجام دهید این است که درس‌هایتان را با روش تجسم کردن بخوانید. پس اگر می‌خواهید در امتحانات نهایی موفق شوید و هر آنچه را که در مسیر ۹ ماهه مطالعه می‌کنید در جلسه امتحان به یاد بیاورید، درس‌هایتان را با روش تجسم کردن بخوانید.  
 در این ۹ ماه، از این ویژگی برجسته حافظه‌تان بهره بگیرید.

### چگونه از این ویژگی برجسته حافظه‌تان استفاده کنید؟

فیلمنامه، در قالب واژه‌ها و جملاتی به کارگردان تحویل داده می‌شود. این کارگردان است که صحنه‌ها را می‌سازد. چه بسا فیلم‌نامه‌هایی بوده‌اند که زیاد جذاب نبوده‌اند اما چون کارگردانی برجسته آن فیلمنامه را جلوی دوربین برده است، به فیلمی جذاب و دیدنی مبدل گشته است.

اگر می‌خواهید از این ویژگی برجسته حافظه‌تان بهره ببرید باید کارگردان خوبی شوید!

برای شروع، کتاب‌هایی را مطالعه کنید که بیش تر جنبه تصویری دارند. برای مثال برای دانش آموزان رشته تجربی و ریاضی، شیمی برای شروع عالی است و برای دانش آموزان رشته انسانی، تاریخ و جغرافیا.

بعد از مطالعه یک پاراگراف یا یک صفحه از این کتاب‌ها، سعی کنید به کتاب نگاه نکنید و شروع کنید به تجسم کردن تصویری از آنچه که خوانده‌اید. سپس یک بار دیگر آن مطلب را بخوانید و به اصلاح تصویری که ساخته‌اید بپردازید؛ اضافه‌ها را حذف کنید، بر تصویرتان چیزهایی بیافزایید و در کل کیفیت و وضوح آن را افزایش دهید.

لازم به تذکر است که حافظه ویژگی‌های دیگری هم دارد. مثلاً یکی از ویژگی‌های آن حفظ کردن مطالب با ریتم و آهنگ مخصوصی است؛ یعنی شما در استان را با ریتم و آهنگ می‌توانید یاد بگیرید و حفظ کنید؛ اما ما در این کتاب تأکید می‌کنیم که بر روی تقویت حافظه تصویری‌تان متمرکز شوید و سعی کنید آن را قوی کنید چون حافظه تصویری انسان به مراتب قدرتمند تر و ماندگار تر از سایر ویژگی‌های حافظه انسان است. دیگر از گفتن جمله‌های مایوس کننده‌ای در مورد حافظه دست بکشید و هر روز با گفتن جمله «من بهترین حافظه دنیا را دارم»، به تقویت حافظه‌تان کمک کنید.

در این بخش شما با ویژگی‌های مهمی در باره ذهنتان آشنا شدید. در ادامه می‌خواهیم در مورد ویژگی برجسته دیگری صحبت کنیم.

این ویژگی تنها اسکناسی است که می‌توان با آن زمان را خریداری کرد! شما

اسکناس دوست دارید؟! ...

## در مورد اسکناسی که می‌توان با آن زمان را خریداری کرد، آشنا شوید ...

اسم این اسکناس نه ریال است نه دلار نه پوند و نه هیچ چیز دیگری، بلکه اسم آن «تند خوانی» است!

شما برای به دست آوردن این اسکناس، ابتدا باید محل این بانک را پیدا کنید سپس بتوانید خواسته‌های بانک را اجرا کنید تا بانک هم به شما این اسکناس را بدهد، به همین سادگی!

این بانک در ذهن شما قرار دارد و جالب است که بدانید همه انسان‌های دنیا در ذهنشان چنین بانکی را دارند.

حال که شما محل بانک را پیدا کرده‌اید، حتماً تصمیم می‌گیرید به این بانک بروید و آن اسکناس را از آنجا تحویل بگیرید؛ اما بانک به شما می‌گوید خواسته‌هایی دارد که شما باید برای به دست آوردن آن اسکناس، آن‌ها را اجرا کنید؛ آیا حاضرید برای به دست آوردن آن اسکناس خواسته‌های بانک را اجرا کنید؟ ... مسلماً می‌گویید: اول باید بدانیم که این خواسته‌ها چه خواسته‌هایی هستند بعد اگر توانستیم آن‌ها را انجام می‌دهیم ...

من به شما اطمینان می‌دهم که همه شما می‌توانید خواسته‌های بانک را در زمانی کوتاه اجرا کنید و صاحب آن اسکناس با ارزش شوید! ... خواسته‌های بانک سه مورد است: تمرین اصولی، تمرین اصولی و تمرین اصولی؛ همین!

در واقع بانک از شما می‌خواهد که با تمرین اصولی به شخصی «تند خوان» تبدیل شوید. با تبدیل شدن شما به شخصی «تند خوان»، بانک به طور خودکار



از طریق سیستم بانکداری خودش! زمان را برای شما خریداری می‌کند؛ هر چقدر مهارت «تند خوانی» شما بیش تر شود، بانک به‌صورت خودکار زمان بیش تری را برای شما خریداری می‌کند.

## چگونه مهارت «تند خوانی» خودم را افزایش دهم؟

ما در این کتاب به‌صورت خلاصه در مورد ارتقای مهارت تند خوانی توضیح می‌دهیم. شما برای اطلاعات بیش تر در مورد این مهارت مهم، می‌توانید کتاب‌هایی را که در مورد تند خوانی نوشته شده‌اند، مطالعه کنید. ... ذهن شما در هر نیم ثانیه یک اسکن می‌کند. تنها کاری که شما باید بکنید این است که در این نیم ثانیه از مطالب بیش تری اسکن بردارید. برای اینکه بتوانید مطالب بیش تری را در این زمان کوتاه اسکن کنید نیاز دارید که روش‌هایی را فراگیرید و برای ارتقای آن مهارتتان، تمرین‌های زیادی را انجام دهید. ما در این کتاب یک روش مهم را برای شما توضیح می‌دهیم و از شما می‌خواهیم که برای ارتقای مهارت تندخوانیتان، از این روش استفاده کنید. لازم به یادآوری است که روش‌های زیادی برای ارتقای تند خوانی وجود دارد که ما بعد از بررسی‌های فراوان ترجیح دادیم فقط در مورد یک روش توضیح دهیم چون آن را بهتر از سایر روش‌های موجود برای طی کردن این مسیر نه ماهه دانستیم. در این روش شما یاد می‌گیرید به‌جای اینکه مطالب را افقی مطالعه کنید، آن‌ها را به‌صورت عمودی مطالعه کنید.

برای شروع، مطلبی را انتخاب کنید و سعی کنید آن را عمودی بخوانید؛ به این صورت که آن را در فاصله پنجاه سانتی متری چشمانتان و موازی با آن‌ها

قرار دهید و سعی کنید سر و مردمک چشمانتان را تکان ندهید و از بالا به پایین جملات را بخوانید. این کار در ابتدا سخت به نظر می‌رسد اما اگر آن را چندین و چند بار تکرار کنید، آسان می‌شود. به تدریج و با تمرین زیاد ذهن شما این توانایی را کسب می‌کند که در هر نیم ثانیه، یک جمله را اسکن کند و به مغزتان بفرستد. بعد از مدتی شما می‌توانید در یک دقیقه، بیش از صد جمله یعنی حدود پنج صفحه بیست جمله‌ای را مطالعه کنید!

تقریباً انسان‌هایی که مهارت تند خوانی را در خود تقویت نکرده‌اند، در یک دقیقه ۱۰۰ تا ۲۰۰ کلمه را می‌خوانند. من هم قبل از اینکه در مورد مهارت تند خوانی مطالعه کنم، تقریباً همین تعداد کلمه را در دقیقه مطالعه می‌کردم. از روش عمودی خوانی به جای افقی خوانی استفاده کردم و بعد از تمرین فراوان الآن می‌توانم بیش از ۶۰۰ کلمه را در دقیقه بخوانم و موضوع متن را نیز بفهمم. شما هم این روش را امتحان کنید و در کنار آن هر روز چند صفحه را اینگونه مطالعه کنید، بعد از مدت کوتاهی خودتان به تغییری که در سرعت مطالعه‌تان حاصل شده است پی می‌برید. شما با کسب مهارت تند خوانی می‌توانید از زمانی که در اختیار دارید، بیش‌ترین استفاده را ببرید.

سین آدم، تند خوان‌ترین مرد دنیاست با ۳۸۰۰ کلمه در دقیقه! آیا او مادرزادی تند خوان بوده است؟! ... مسلماً جواب منفی است. او با تمرین و پشتکار توانسته است به این مهارت باورنکردنی دست یابد؛ شما هم می‌توانید ... از امروز به بعد سعی کنید به جای اینکه مطالب را افقی بخوانید، آن‌ها را عمودی بخوانید. یادتان باشد شما با این کار به آن اسکناس ارزشمند دست پیدا می‌کنید.

در ادامه در مورد موضوع مهمی صحبت می‌کنیم، موضوعی که بیش تر دانش آموزان به اهمیت آن بی توجه هستند.

## مغز شما به حسابرسی و طبقه بندی نیاز دارد!

شما باید به مغزتان کمک کنید تا اطلاعاتی را که به آن داده‌اید، بررسی و طبقه بندی کند.

دو اتاق هم اندازه را در نظر بگیرید که در هر دوی آن‌ها چیزهای یکسان وجود دارد، مثلاً اگر در یکی از آن‌ها تلویزیون، قالی، تشک، میز، رایانه و ... باشد در آن دیگری هم همین چیزها وجود دارد.

صاحب اتاق اول فردی منظم است و هر روز یا هر چند روز یک بار، اتاقش را مرتب می‌کند و صاحب اتاق دوم، فردی نامنظم که اتاقش را سال به سال! اگر مرتب کند.

حال شما به صاحبان این اتاق‌ها یک سوزن می‌دهید و هفته بعد پیش آن‌ها بر می‌گردید و از آن‌ها می‌خواهید که سوزن شما را پس بدهند؛ کدام یک زودتر سوزن را برای شما می‌آورد؟ اولی یا دومی؟ ... به نظر شما چرا؟ ...

حافظه انسان نیز مثل این اتاق‌ها است، اگر آن را هر روز مرتب کنید و هر چیزی را سر جای خودش قرار دهید، در موقع نیاز اگر به سوزنی (موضوعی کوچک) احتیاج داشتید می‌توانید آن را با سرعت و بدون جستجوی فراوان، پیدا کرده و استفاده کنید.

مغزتان را در انتهای هر روزتان، مرتب و طبقه بندی کنید تا اتفاقی را که برای اکثر دانش آموزان در جلسه امتحان می‌افتد، برای شما نیفتد.

بیش تر دانش آموزان یک درس را خوب مطالعه کرده‌اند اما در جلسه امتحان در پاسخ دادن به سوال‌هایی که مطالب آن‌ها را خوب خوانده‌اند، عاجزند. آن‌ها بعد از امتحان با تعجب به دوستانشان می‌گویند که جواب سؤال روی زبانم! بود اما هر چه تلاش می‌کردم آن را به یاد نمی‌آوردم. اگر شما هم می‌خواهید به این مشکل دچار نشوید، خودتان را هر شب به مرتب و طبقه بندی کردن مطالبی که آن روز خوانده‌اید عادت دهید.

### چگونه مطالب را مرتب و طبقه بندی کنیم؟

برای طبقه بندی کردن مطالب در ذهنتان، هر شب حدود نیم ساعت زمان را به این کار اختصاص دهید.

هر درس و مطلبی را که امروز خوانده‌اید برای چند دقیقه، روزنامه وار از نظر بگذرانید.

فرمول‌هایی را که امروز یاد گرفته‌اید دوباره مرور کنید و تصاویری را که امروز آن‌ها را دیده‌اید نیز یک یا چند بار دیگر از نظر بگذرانید.

سعی کنید واژه‌های انگلیسی یا ادبیات فارسی را که امروز یاد گرفته‌اید دوباره مرور کنید و در آخر در پنج دقیقه برای خودتان توضیح دهید که امروز چه چیزهایی را خوانده‌اید و یاد گرفته‌اید؛ مثل فرد سخنانی که در آخر، سخنرانش را در چند دقیقه جمع بندی می‌کند.

سعی کنید هر شب این کار را بکنید و هر آنچه را که امروز خوانده‌اید، سریع و در زمان کوتاهی برای خودتان جمع بندی کنید؛ مطمئن باشید بعد از مدت کوتاهی از قدرت حافظه‌تان شگفت زده خواهید شد.

شما در این بخش، مهارت‌های مهمی را فراگرفتید. قبل از وارد شدن به مسیر و پیمودن آن، هر چه خودتان را آماده تر کنید، درصد رسیدن به موفقیتتان بیش تر می‌شود. برای اینکه بتوانید بر ذره‌های ذهنتان کنترل داشته باشید، تمام تلاشتان را بکنید، از گذشته‌تان درس بگیرید و ذهنتان را با افسوس و ناامیدی، درگیر نکنید. همیشه انتظار آنچه را که می‌خواهید، داشته باشید نه چیزهایی را که باید می‌داشتید. اکنون در هر جایگاهی که باشیم، نتیجه همان چیزهایی هستیم که فکرش را می‌کردیم؛ اگر می‌خواهید جایگاه بهتر و رفیع تری داشته باشید، به چیزهای خوب فکر کنید و نگذارید که گذشته‌تان، کنترل تمام ذهنتان را به دست بگیرد و شما را از رسیدن به موفقیت بازدارد.

با تمرین، می‌توانید کنترل ذره‌های دیگر ذهنتان را نیز به دست بگیرید و همچنین با همین «تمرین» است که می‌توانید به یک تند خوان حرفه‌ای تبدیل شوید و در آخر، همانگونه که دوست دارید، خانه‌ای زیبا، اتاقی شیک و مرتب، اتومبیلی زیبا و مرتب داشته باشید، نظافت ذهنتان! را نیز فراموش نکنید.

*کسانی به موفقیت دست پیدا می‌کنند که  
کنترل مسیر رسیدن به آن را به دست بگیرند.  
مقداد نو خاصی*

پیش هشتم:

شما برای پیمودن مسیر،

به انرژی و استراحت نیاز دارید.



شما وقتی می‌خواهید به مسافرت بروید، بعد از چند ساعت رانندگی اتومبیلتان را متوقف می‌کنید و مشغول تهیه غذا می‌شوید. اتومبیلتان را از نظر آب، روغن و ... بررسی می‌کنید.

در این مسافرت، چندین بار به پمپ بنزین می‌روید و بنزین می‌زنید. اگر این مسیر نُه ماهه را یک مسافرت نسبتاً طولانی فرض کنیم، برای اینکه شما مسافرت خوبی داشته باشید نیاز دارید که انرژی کافی در اختیار اتومبیلتان قرار دهید و در طول مسیر برای تجدید قوای خود بارها اتومبیل را متوقف کنید، غذا بخورید و استراحت کنید.

### **چگونه استراحت و تجدید قوا کنیم؟**

انسان‌ها دید متفاوتی نسبت به استراحت کردن دارند. بعضی از آن‌ها در خانه ماندن و تلویزیون دیدن را استراحت می‌دانند، بعضی پیاده روی و بعضی هم خوابیدن.



به طور کلی استراحت یعنی دست از فعالیت کشیدن. تنها هنگامی که انسان خواب است نمی‌تواند در دنیای خارج فعالیت داشته باشد. بهترین استراحتی که شما می‌توانید داشته باشید، خواب است. برای تجدید قوا و به اصطلاح دوباره شارژ شدن! از استراحت‌های کوتاهی که در بین مطالعه دروس دارید نیز می‌توانید استفاده کنید؛ استراحت‌هایی که به صورت خوابیدن نیستند و ویژگی‌های منحصر به خودشان را دارند. برای کسب انرژی می‌توانید از تعطیلات استفاده کنید؛ به سفر بروید، به گردش بروید، به دیدن اقوام و آشنایانتان بروید و ... در ادامه این بخش در مورد هر کدام از موارد ذکر شده صحبت می‌کنیم.

## خواب کافی و مناسب

سیستم گوارش نشخوار کنندگان را در نظر بگیرید. آن‌ها در طول روز علف می‌خورند و در طول شب نیز آن را نشخوار می‌کنند. اگر یک نشخوار کننده در طول روز مقدار زیادی علف بخورد اما شب هنگام نتواند آن را نشخوار کند، عملاً امروزش را به هدر داده است و ممکن است دچار بیماری هم بشود. انسان در طول روز فعالیت دارد و شب‌ها هم استراحت می‌کند تا سیستم بدنی او کارهای امروزش را سامان دهد و خود را برای یک روز و فعالیت جدید آماده کند. بهترین خواب، خواب شبانه است. وقتی شما شب هنگام به خوابی عمیق فرو می‌روید، قسمتی‌هایی از بدنتان هنوز فعالیت‌هایی دارند، یکی از آن‌ها مغز شماست.

پرتوهای خطرناکی در مغز انسان وجود دارند و در صورتی از مغزتان خارج می‌شوند که در خوابی شبانه و عمیق فرو رفته باشد. همچنین بیش‌ترین ترشح هورمون رشد هم در همین زمان و موقعیت بدنی است.

گفته می‌شود که همورمون ملاتونین که ریتم‌های شبانه روزی را تنظیم می‌کند، در هنگام تاریکی ترشح می‌شود و بدن را برای یک خواب مناسب آماده می‌کند، همچنین این هورمون می‌تواند از ریزش موی انسان تا حدود زیادی جلوگیری کند؛ شاید به این دلیل باشد افرادی که شب کارهستند از ریزش موی شدید رنج می‌برند.

سعی کنید در محیطی بخوابید که دمای متعادلی داشته باشد نه خیلی گرم باشد و نه خیلی سرد. هنگام خوابیدن سعی کنید از لباس خواب که راحت و سبک است استفاده کنید، جوراب‌هایتان را در بیاورید و به پهلو یا به پشت بخوابید.

سعی کنید خواب نیمروزی نداشته باشید و اگر عادت به خواب نیمروزی دارید آن را به تدریج حذف کنید. اگر شما خواب نیمروزی نداشته باشید درصد اینکه خواب شبانه عمیق و بهینه‌ای داشته باشید، بیش‌تر می‌شود.

یادمان باشد وقتی که می‌خواهیم بخوابیم، فقط باید بخوابیم نه اینکه تا چند ساعت خوابمان نبرد و به چیزهای دیگری غیر از خواب فکر کنیم. شما باید بتوانید ذره‌های ذهنتان را کنترل کنید؛ هنگامی که می‌خواهید بخوابید مواظب باشید که ذره بایگانی مغزتان باز نباشد، اگر باز است سریع آن را ببندید. ذره‌های دیگر ذهنتان را نیز ببندید و فقط به ذره مخصوص خواب و استراحت اجازه بدهید باز باشد و یا اگر بسته است، آن را باز کنید.

## استراحت‌های کوتاه و پُر انرژی!

وقتی شما طبق برنامه‌ریزی که کرده‌اید می‌خواهید در شب سه درس را مطالعه کنید، در بین مطالعه هر درس نیاز دارید که استراحتی کوتاه داشته باشید و همچنین مقداری انرژی کسب کنید، سپس مطالعه درس بعدی را آغاز کنید. به طور مثال شما یک ساعت ریاضی را مطالعه کرده‌اید و می‌خواهید بعد از آن، درس ادبیات فارسی را بخوانید، قبل از این که مطالعه ادبیات فارسی را شروع کنید، به خودتان استراحتی کوتاه بدهید و به مغزتان مقداری گلوکز خالص!

بهتر است که این استراحت کوتاه، طولانی نشود. برای هر ساعتی که مطالعه می‌کنید پانزده تا بیست دقیقه استراحت کنید و در این موقع از مواد قندی و شیرین برای کسب انرژی استفاده کنید.

ترجیحاً سعی کنید وقتی که استراحت می‌کنید، تلویزیون نبینید، روزنامه یا کتاب داستان و رمان نخوانید، به گذشته فکر نکنید و ...

در این زمان می‌توانید به موسیقی ملایمی گوش دهید و یا دراز بکشید و نفس عمیق بکشید یا به جمع گرم خانواده بپیوندید و کنار آن‌ها استراحت کنید، بگید و بخندید و شاد باشید.

بعد از استراحت کوتاه دیگر به درس قبلی که خوانده‌اید و درس‌های بعدی که می‌خواهید بخوانید فکر نکنید و با تمام توان به مطالعه درس جدید مشغول شوید.

## از آخر هفته‌ها و تعطیلات مهم، نهایت استفاده را ببرید

هر برنامه هفتگی شما، یک برنامه کوتاه مدت است یعنی هر آخر هفته شما برای هفته بعدیتان برنامه‌ریزی می‌کنید. همانطور که در بخش‌های قبلی در مورد این برنامه توضیح دادیم، شما می‌توانید شب پنجشنبه، صبح و بعد از ظهر جمعه را به استراحت و تجدید قوا اختصاص دهید.

می‌توانید همراه با خانواده یا دوستانتان به گردش، پیاده روی، پیک نیک و ... بروید. می‌توانید در خانه بمانید و برنامه‌های مورد علاقه خود را از تلویزیون ببینید یا می‌توانید کتاب رمان یا داستان مورد علاقه‌تان را بخوانید و یا حتی با دوستانتان به شنا، فوتبال و ... بروید.

یادتان باشد که وقتی هر کاری را انجام می‌دهید فقط آن کار را انجام دهید. وقتی مشغول گذراندن تعطیلات آخر هفته خود هستید، به درس و مدرسه و امتحان اصلاً فکر نکنید؛ شادی کنید، خوش بگذرانید و خودتان را برای شروع یک هفته جدید و پُر بار آماده کنید.

دانش آموزان عزیز، سعی کنید از تعطیلات مهم نیز بیش‌ترین استفاده را ببرید. تعطیلات نوروز و تعطیلات بعد از هر ترم را نیز از دست ندهید.

به این نکته توجه کنید که نباید برنامه‌ای که برای این مسیر نه ماهه تهیه می‌کنید، تعطیلات را برجسته تر از آن چه که هست نشان دهد. اگر ما می‌گوییم از تعطیلات نوروز استفاده کنید، منظورمان این نیست که سه هفته درس نخوانید بلکه منظور ما این است که اگر خانواده‌تان تصمیم گرفته است چند روزی (معمولاً تا پنج روز) به مسافرت بروند، شما هم همراه آن‌ها بروید و از سفرتان لذت ببرید.

در آخر یادآور می‌شوم که سعی کنید برای اینکه ساعات مطالعه خود را افزایش دهید از ساعات خواب خود کم نکنید بلکه اتلاف‌های وقت خود را بشناسید و از آن‌ها به نفع افزایش ساعات مطالعه‌تان استفاده کنید.

کسانی به موفقیت دست پیدا می‌کنند  
که با اعتماد به نفسی مثال زدنی وارد مسیر  
منتهی به موفقیت می‌شوند.  
مقداد نو خاصی

پخش هشتم:

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



همانطور که با اتومبیلی دارای نقص فنی نمی‌توان با خیال راحت به مسافرت رفت، شما هم با روح و جسمی ناسالم نمی‌توانید این مسیر ۳ ماهه را با موفقیت طی کنید.

بنابراین لازم است که شما به سلامتی روحی و جسمی خود توجه بیش تری داشته باشید.

## چگونه سلامتی روحمان را ارتقا دهیم؟

اگر ذهنتان را سالم کنید، روحتان نیز سالم خواهد شد.

سالم کردن ذهنتان بستگی به متمرکز و آزاد کردن آن دارد. شما یاد گرفتید برای اینکه ذهنتان را متمرکز کنید باید بر باز و بسته شدن ذراتان کنترل داشته باشید و همچنین یاد گرفتید برای اینکه ذهنی آزاد داشته باشید باید بتوانید از باز شدن گاه و بی‌گاه در سالن بایگانی ذهنتان جلوگیری کنید.

بیش تر اضطراب‌های شما وقتی به وجود می‌آیند که ذهنتان را هنوز آزاد نکرده‌اید یعنی هنوز به موضوعات گذشته اجازه می‌دهید آزادانه در ذهنتان رفت و آمد کنند. وقتی مضطرب هستید سلامتی روحتان کاهش می‌یابد و بر عملکرد کل بدن‌تان تأثیر می‌گذارد.



شما گاهی دچار استرس شدید می‌شوید؛ به نظر شما دلیل آن چیست؟ ...  
 وقتی ذهن شما آزاد نباشد و اعتماد به نفس پایینی هم داشته باشید، دچار استرس می‌شوید.

تصور کنید شما در گذشته در یک آزمون شرکت کرده‌اید و شکست خورده‌اید. حال اگر بخواهید دوباره در این آزمون شرکت کنید، قبل از شرکت در این آزمون دچار استرس شدید می‌شوید. استرس شدید شما به این دلیل است که شما به شکست گذشته‌تان فکر می‌کنید (عدم کنترل بر در سالن بایگانی) و چون اعتماد به نفس پایینی هم ممکن است داشته باشید، به خودتان می‌گویید که در این آزمون، دوباره مثل گذشته شکست خواهم خورد. می‌دانید که برای موفقیت، به هر حال باید در این آزمون شرکت کنید و چون به خودتان اعتماد ندارید که در آن موفق می‌شوید، دچار استرس شدید می‌شوید.

شما قبلاً یاد گرفته‌اید که چگونه می‌توانید ذهنتان را آزاد کنید اما شاید در مورد چگونگی افزایش اعتماد به نفس اطلاعات چندانی نداشته باشید برای همین ما در این بخش سعی می‌کنیم نکته‌هایی را در مورد چگونگی افزایش اعتماد به نفس، ارائه دهیم تا شما روحتان را بیش از پیش برای ورود به مسیر نه ماهه آماده کنید.

## چگونه اعتماد به نفسمان را افزایش دهیم؟

مردی آمریکایی هر روز به کنار دریا می‌رفت و روی نیمکتی می‌نشست. او وقتی یک نفر تنهای دیگر را روی نیمکتی دیگر می‌دید، سریع کنار او می‌رفت و می‌گفت: «سلام اسم من «جیمی» است، من تنها بودم و دیدم که شما هم تنها هستید

و گفتم که پیش شما بیایم تا با هم گپ بزнім. نظرتان در مورد این ساحل چیست؟ چرا امروز تصمیم گرفته‌اید اینجا بیایید...». حدود هشتاد درصد از افرادی که با آن‌ها حرف می‌زد به او توجه نمی‌کردند و در آخر او می‌گفت: «خب مشکلی نیست؛ روز خوبی داشته باشید.» بعد به کنار یک نفر دیگر می‌رفت و دوباره می‌گفت: «سلام اسم من «جیمی» است، من تنها بودم و دیدم که ...!».

با اینکه به «جیمی» در هشتاد درصد موقع‌ها، توجهی نمی‌شد و از سوی آن‌ها طرد می‌شد اما او هرگز نه ناراحت می‌شد و نه اعتماد به نفسش را از دست می‌داد و با اعتماد به نفسی قوی تر! کنار یک نفر دیگر می‌رفت و پیشنهاد دوستی می‌داد.

چرا «جیمی» اعتماد به نفس بالایی داشت؟ ...

شاید او هرگز به نتیجه کارش توجه نمی‌کرد. او به خودش می‌گفت: «اگر او

من را رد کند، سراغ افراد دیگری می‌روم.»

شما وقتی می‌خواهید کاری را انجام دهید به نتیجه آن اینگونه فکر نکنید که:

اگر شکست بخورم چه می‌شود؟ ...

همیشه قبل از انجام هر کاری و یا شرکت در هر آزمون و امتحانی با خودتان

تکرار کنید که: «من تمام تلاشم را می‌کنم، اگر نتیجه را واگذار کنم، حتماً

مصلحتی در آن وجود دارد». با این طرز تفکر اعتماد به نفس شما در مدت

کوتاهی افزایش می‌یابد.

شما با افزایش تمرکز حواستان، آزاد کردن ذهنتان و ارتقای اعتماد به نفستان،

سلامت روحتان را به شدت افزایش می‌دهید و در زندگیتان از داشتن روح و

روانی سالم لذت می‌برید.

شاید بعضی موقع ها در مورد مسئله‌ای دچار نگرانی شوید، در این موقع یادتان باشد که بهترین راه غلبه بر نگرانی، دعا است. بعد از آن که سلامت روحیتان را افزایش دادید، نوبت آن است که سلامتی جسمتان را نیز افزایش دهید.

### چگونه جسمی سالم داشته باشیم؟

برای اینکه جسمی سالم داشته باشید، هم باید تغذیه درستی داشته باشید و هم باید ورزش کافی بکنید. ما در ادامه در مورد تغذیه درست و ورزش‌های مفید، اطلاعاتی را به شما ارائه می‌دهیم. امید داریم که به توصیه‌هایی که می‌کنیم توجه کنید و به آن‌ها پایبند باشید. در ابتدا در مورد تغذیه صحبت می‌کنیم.

### تغذیه داخلی! (تغذیه از طریق دستگاه گوارش)

انسان‌ها برای زنده ماندن نیاز به انرژی دارند. این انرژی از آنچه که ما می‌خوریم تأمین می‌شود. شما باید سعی کنید از غذاهایی استفاده کنید که انرژی زیادی داشته باشند و بدن شما بتواند با این انرژی تمام مکانیسم‌هایش را به خوبی انجام دهد. همانطور که می‌دانید شما وقتی مطالعه می‌کنید، مغزتان انرژی زیادی مصرف می‌کند و کاهش انرژی مغز بر روی کنترل سلامتی جسمتان نیز تأثیر می‌گذارد. همچنین جسم شما برای خون‌سازی، تقسیم‌های میتوزی و میوزی، رشد استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و ... نیاز به انرژی دارد.

غذایی مفید است که بتواند هم مغز را تغذیه کند و هم نیازهای سایر اجزای  
 جسدتان را نیز برآورده سازد. ما در ادامه توصیه‌های کوتاهی را به شما ارائه  
 می‌دهیم که شما با به کارگیری آن‌ها می‌توانید، سلامتی جسدتان را افزایش دهید.  
 \* هفته‌ای یک قرص ۳مگا را بعد از صبحانه با یک لیوان آب میل بفرمایید.  
 (امگا ۳ به پروتئین سازی کمک می‌کند و همچنین عملکرد حافظه‌تان را نیز  
 بهتر می‌کند)

\* در فصول پاییز و زمستان با مشورت پزشک از قرص‌های مولتی ویتامین  
 استفاده کنید.

\* قبل از شروع فصل پاییز زیر نظر پزشک از واکسن ضد سرماخوردگی  
 استفاده کنید. اگر به هر دلیلی نتوانستید از این واکسن استفاده کنید می‌توانید از  
 قرص‌های ویتامین سی استفاده کنید.

(قرص‌های ویتامین سی سیستم ایمنی شما را تقویت می‌کنند و مزیت مهمی  
 که این قرص‌ها دارند این است که اگر به اندازه مناسب آن را مصرف کنید، بی  
 خطر هستند)

\* هنگام خوردن صبحانه سعی کنید کمتر از چای استفاده کنید و سعی کنید  
 در صبحانه‌تان از مغزها (گردو، بادام و ...) همراه با شیر، تخم مرغ، عسل، مربا و  
 ... استفاده کنید.

(مغزها حاوی مقادیر زیادی آرژینین هستند و این آمینواسید به تولید هرچه  
 بیشتر و بهتر هورمون رشد کمک می‌کند و در نتیجه مکانیسم‌ها و تقسیم‌هایی که  
 در بدن‌تان به وقوع می‌پیوندد، در شرایط بهتری انجام می‌شوند)

\* در صورتی که هنگام مطالعه ضعف می‌کنید از میان وعده‌ها به خصوص عصرانه استفاده کنید. سعی کنید از کربوهیدرات‌ها در میان وعده‌ها بیش تر استفاده کنید.

\* سعی کنید به جای خوردن حداقل ۸ لیوان آب در شبانه روز، این مقدار آب مورد نیاز بدنتان را از میوه‌ها، سبزیجات و جواهرها به دست بیاورید. (حتی در پاک‌ترین آب‌ها هم مقداری املاح سنگین وجود دارد که می‌توانند در موقعیت‌هایی برای انسان مضر باشند اما شما با استفاده از سه مورد ذکر شده که منبع آب هستند علاوه بر اینکه آب بدنتان را تأمین می‌کنید از املاح و ویتامین‌هایی که در آن‌ها وجود دارند نیز بهره می‌برید)

\* فقط زمانی که احساس گرسنگی می‌کنید غذا بخورید چون در این هنگام است که شما از غذا خوردن لذت می‌برید و در نتیجه طبق مباحث تلقین شناسی، بدنتان از انرژی موجود در این مواد غذایی، بیش‌ترین استفاده را می‌کند. تمام فکرتان را روی غذایی که می‌خورید، متمرکز کنید و از طعم غذایان لذت ببرید.

\* سعی کنید یک ساعت قبل از غذا و یک ساعت بعد از غذا از آب سرد استفاده نکنید (هنگام غذا خوردن در صورت تشنگی سعی کنید از آب گرم یا ولرم استفاده کنید).

\* از مواد غذایی زیر سعی کنید در صورت توان، بیش تر استفاده کنید:

برنج / نان سبوس دار / سیب زمینی / ماهی / بوقلمون / کدو سبز / موز /  
 لوبیا / شیر / ماست / تخم مرغ.

\* و فراموش نکنید که بهتر است حدود ۱ ساعت قبل از خواب غذا نخورید. شما می‌توانید با مراجعه به کارشناس تغذیه اطلاعات بیش تری را در مورد مواد غذایی و ارزش آن‌ها کسب کنید و با اتخاذ یک رژیم غذایی پُر انرژی و سالم، به ارتقای سلامت جسمتان کمک کنید.

## تغذیه خارجی! (پوست، مو، دندان و دهان)

یکی از دوستانم وقتی برای کنکور درس می‌خواند، دچار ریزش موی شدید شد. این امر باعث شد که او به فکر جلوگیری از آن بیفتد؛ برای همین به متخصص‌های پوست و موی زیادی مراجعه کرد و بیش تر وقتش را صرف مطالعه راه‌های جلوگیری از ریزش مو می‌کرد. ریزش مویش آنقدر روی او تأثیر گذاشته بود که فراموش کرده بود یک داوطلب کنکوری است.

ممکن است این اتفاق یا مشابه آن برای شما نیز بیفتد؛ مشکلاتی برای موی سرتان، پوست صورتتان، دندان‌هایتان و ... پیش بیاید، برای همین بهتر است از وقوع این اتفاقات ناگوار جلوگیری کنید. همیشه یادمان باشد که هزینه‌ها و زمانی را که برای پیشگیری می‌توان صرف کرد به مراتب کمتر از هزینه و وقتی است که برای درمان صرف می‌شود. پیشگیری بهتر از درمان است ...

به توصیه‌های زیر در مورد تغذیه خارجی توجه کنید:

\* اگر ریزش مو دارید سعی کنید برای جلوگیری از آن با پزشک متخصص مشورت کنید و اگر به هر دلیلی نمی‌توانید با پزشک متخصص مشورت کنید می‌توانید از داروخانه‌ها شامپوهای ضد ریزش مناسب موهایتان را تهیه کنید و موقع استحمام از آن‌ها استفاده کنید. با این کار ساده از اتفاق افتادن واقعه‌ای ناگوار تا حدودی جلوگیری می‌کنید.

\* برخلاف تصور عموم مردم، قبل از حمام موهایتان را شانه کنید و بعد از حمام تا حدود امکان از شانه کردن موهایتان بپرهیزید.

\* سعی کنید در فصل بهار بیش تر دوش بگیرید. بهتر است با آب ولرم تا سرد این کار را بکنید. آب داغ دشمن پوست بدن شماست.

\* بیش تر نوجوانان در این سن دچار آکنه می‌شوند. در بعضی از آن‌ها آکنه روی پوست صورت نمایان می‌شود و اگر به فکر درمان آن نیفتیم ممکن است عارضه‌های جبران ناپذیری روی پوستمان به وجود بیاورند. برای درمان آکنه با پزشک مشورت کنید و یا می‌توانید از یک پَن ضد آکنه مخصوص پوست خودتان هر شب استفاده کنید.

\* در فصل بهار و تابستان در صورت امکان هر روز حدود نیم ساعت آفتاب بگیرید! روی یک صندلی و زیر نور آفتاب بنشینید و مشغول مطالعه شوید. یادتان باشد که از ضد آفتاب (با اس پی اف بالای ۵۰) نیز استفاده کنید.

\* سعی کنید به دندان‌هایتان نیز توجه خاصی نشان دهید. حداقل روزی یک بار آن‌ها را به مدت پنج دقیقه مسواک بزنید. قبل از مسواک زدن از نخ دندان استفاده کنید. اگر هنگام مسواک زدن، لثه‌تان دچار خونریزی خفیف می‌شود، سعی کنید از دهانشویه برای درمان آن استفاده کنید و یا با دندانپزشک در این زمینه مشورت کنید.

بر هر انسانی لازم و ضروری است که مواظب جسم و کالبدش باشد. نباید به دلیل اینکه مشغول درس خواندن برای امتحان نهایی و یا حتی کنکور هستید، از سلامتی پوست، مو، دندان و دهانتان غافل شوید. یادمان باشد که به کار بردن

توصیه‌های ذکر شده نیاز به صرف زمان و هزینه زیادی ندارد و شما با صرف کمترین هزینه و کمترین زمان، می‌توانید از به خطر افتادن سلامتی جسمتان جلوگیری کنید.

## ورزش منظم، ضامن سلامتی و پاکی جسم و روح است

ورزش کردن همچون دریچه‌ای است که از گنبدیده شدن انسان‌ها (بیشتر بدن انسان‌ها از آب تشکیل شده است) جلوگیری می‌کند.

بدن شما هر روز نیاز به فعالیت دارد. اگر فاصله خانه شما تا مدرسه‌تان زیاد نیست، سعی کنید در صورت امکان پیاده به آنجا بروید و پیاده از آنجا به خانه برگردید. پیاده روی یک ورزش مفید و در عین حال انجام دادنش هم ساده است. اگر در کلان شهرها زندگی می‌کنید سعی کنید از ماسک تنفسی برای جلوگیری از استنشاق هوای آلوده استفاده کنید.

متخصصان مفاصل و مهره‌های پشت و گردن، پیاده روی را بدون بستن کمربند توصیه نمی‌کنند و حتی بعضی از آن‌ها، پیاده روی را بدون کمربند ممنوع می‌دانند. برای همین اگر پیاده به مدرسه می‌روید و یا تصمیم دارید که این کار را به زودی انجام دهید، حتماً از کمربند مخصوص استفاده کنید. این کمربندها در مغازه‌های فروش کالاهای پزشکی در سایزها و ویژگی‌های متنوعی فروخته می‌شوند.

اگر به هر دلیلی نمی‌توانید پیاده به مدرسه بروید و یا پیاده به خانه برگردید، سعی کنید هر روز حداقل پانزده دقیقه در خانه ورزش کنید. ورزش شما نباید سنگین باشد. اگر در خانه تردمیل یا دوچرخه ثابت دارید، می‌توانید از آن‌ها برای ورزش کردن استفاده کنید.



در صورتی که این دستگاه‌ها را در اختیار ندارید می‌توانید به روش ساده زیر در خانه ورزش کنید:

ابتدا سعی کنید ورزش کششی انجام دهید؛ سپس حدود ده بار بشین پاشو انجام دهید، در جای خود بالا و پایین بپرید و در نهایت آن را به حرکت پروانه ختم کنید (توجه کنید که این پرش‌ها و حرکات را آرام و بدون فشار بر خودتان انجام دهید). بعد از اتمام ورزشتان حدود ده نفس عمیق بکشید و سپس اگر امکان داشت دوش بگیرید.

بعد از ورزشتان خوردن شیرکائو یا ماست می‌تواند انرژی باورنکردنی را به شما هدیه دهد که تمام روز از آن انرژی لذت می‌برید.

شما می‌توانید با همکلاسی‌هایتان هفته‌ای یک بار با هم به ورزش‌های جمعی بروید. می‌توانید هفته‌ای یک روز به فوتسال، بسکتبال، والیبال و یا شنا بروید و در کنار هم شادی کنید و از باهم بودن لذت ببرید.

یادتان باشد که ورزش اتلاف وقت نیست، بلکه کلیدی ارزشمند برای بازکردن درهای سلامتی به روی انسان است.

## تا حالا از سیستم ۱، ۴، ۲ استفاده کرده‌اید؟!

استفاده از این سیستم بسیار ساده و در عین حال واقعاً برای سلامتی شما مفید است.

اجرا کردن این روش ساده است و وقت زیادی را از شما نمی‌گیرد. شما می‌توانید هنگامی که در اتوبوس، مترو، مطب پزشک، هنگام استراحت‌های کوتاه بین مطالعه و یا قبل از خواب از آن استفاده کنید.

برای اجرای این روش شما فقط نحوه تنفستان را کنترل می‌کنید! خیلی ساده بگوییم که در یک شماره، عمل دم را انجام می‌دهید، چهار شماره نفستان را حبس می‌کنید و در دو شماره، عمل بازدم را انجام می‌دهید. به طور مثال؛ عمل دم شما ۵ ثانیه طول می‌کشد بنابراین شما باید ۲۰ ثانیه نفستان را حبس کنید و سپس عمل تخلیه هوا را در ۱۰ ثانیه انجام می‌دهید.

در حالت عادی که تنفس می‌کنید، شش‌های شما حداکثر از ۲۰ درصد اکسیژن موجود در هوای تنفسی را استفاده می‌کنند و بنابراین بازده تنفسیتان خیلی کم است ولی با این روش، شش‌های شما از حداکثر اکسیژن هوای تنفسی استفاده می‌کند. به علاوه اجرای منظم این سیستم تنفسی می‌تواند در درازمدت جسم شما را از هرگونه آلودگی و سم پاک کند. شما با استفاده منظم از این سیستم تنفسی در طول زندگیتان، خونتان را از آلودگی‌ها پاک می‌کنید و وقتی خونتان پاک باشد، طبیعتاً جسم پاک‌تری هم خواهید داشت.

اگر هر روز حداقل ده بار این سیستم تنفسی را به کار ببرید، کمک بزرگی به ارتقای سلامتیتان می‌کنید چون با این روش تنفسی، بازده تنفسیتان افزایش می‌یابد و شش‌هایتان کم‌کم یاد می‌گیرند که اکسیژن بیش‌تری را از هر دمی که شما انجام می‌دهید، بگیرند.

شما می‌توانید به تدریج تعداد این عمل را در روز افزایش داده و زمان هر نوبت را نیز بالا ببرید. مثلاً هر هفته، یک ثانیه عمل دم را طول بدهید.

و نکته آخر در مورد این سیستم این است که عمل دم را از طریق بینیتان انجام دهید تا بتوانید عمل دم را طولانی‌تر اجرا کنید و هوای محبوس شده را، آرام و از طریق دهانتان، بیرون بدهید.

سلامتی شما از همه چیز مهم‌تر است و نباید به هیچ وجه سلامتیتان را به خطر بیندازید چون اگر سالم نباشید نمی‌توانید مسیر را طی کنید و به موفقیتی که در انتهای مسیر انتظارتان را می‌کشد، برسید.

در بخش بعدی می‌خواهیم بار و بنه! سفرتان را با هم تهیه کنیم و هر آنچه را که نیاز دارید و به نحوی می‌تواند شما را در این مسیر یاری دهد، در کوله پشتی‌تان قرار دهیم و چیزهای اضافی را نیز دور بیندازیم.

هر چه محتوای کوله پشتی‌تان به درد بخور تر و سبک تر باشند، طی کردن مسیرتان آسان تر خواهد بود؛ این یک قانون مهم سفر است.

انسان زمانی به موفقیت دست پیدا می‌کند که به سوی چیزهای مهم در زندگی حرکت کند؛ اما حرکت کردن به تنهایی شاید کافی نباشد؛ چگونه حرکت کردن هم می‌تواند تأثیر زیادی در رسیدن به موفقیت داشته باشد.

**کسانی به موفقیت دست پیدا می‌کنند که**

**با روح و جسمی سالم قدم در مسیر رسیدن به آن، می‌گذارند.**

**مقداد نو خاصی**

پیشتر همم:

قبل از سفر، کوله پشتی تان را آماده کنید!



انسان‌هایی که زیاد سفر می‌کنند می‌دانند که هنگام سفر به چه وسیله‌هایی نیاز دارند و چه وسیله‌هایی برای سفرشان ضروری نیست. آن‌ها تمام تلاششان را می‌کنند که حجم و وزن وسایلشان کم باشد و در عین حال همه وسایل ضروری و لازم را برای سفرشان همراه خود می‌برند.

شما هم قصد دارید که برای رسیدن به این موفقیت بزرگ دست به سفری نسبتاً طولانی بزنید. در مورد مسیری که می‌خواهید از طریق آن به مقصد بروید، اطلاعاتی دارید؛ خودتان را از نظر روحی و جسمی برای این سفر آماده کرده‌اید و از مشکلاتی که ممکن است در مسیر برایتان اتفاق بیفتد نیز تا حدودی آگاه هستید و راه مقابله با بسیاری از آن‌ها را نیز فرا گرفته‌اید.

حال وقت آن رسیده است که کم‌کم خودتان را برای سفر آماده کنید. هرآنچه را که برای این سفر نیاز دارید در ادامه آورده شده‌اند؛ سعی کنید برای تهیه آن‌ها وقت بگذارید و کوله پشتی‌تان را با دقت برای این سفر آماده کنید.

## به طور کلی برای این سفر به چه چیزهایی نیاز دارید؟

شما به ذهنی آزاد، ذهنی متمرکز، حافظه‌ای مناسب، روح و جسمی سالم، نقشه مسیر و وسایلی ضروری برای طی کردن مسیر، نیاز دارید.

شما در بخش‌های قبلی یادگرفته‌اید که چگونه ذهنی آزاد و متمرکز و روح و جسمی سالم داشته باشید. توصیه‌ها و روش‌هایی را که برای رسیدن به آن‌ها برایتان ذکر کردیم، دوباره مرور کنید و یادتان باشد که رسیدن به آن‌ها در گرو اراده شما، تمرین منظم و زمان، است.

در مورد مسیری که باید طی کنید، اطلاعاتی کلی دارید. مثلاً می‌دانید یک اسکناس وجود دارد که می‌توانید با به دست آوردن آن قسمتی از زمان را خریداری کنید؛ یادگرفته‌اید که چگونه از اعمال نفوذ دیگران جلوگیری کنید و نگذارید آن‌ها برنامه‌ای را که شما برای خودتان تهیه کرده‌اید، به هم بزنند؛ یادگرفته‌اید که باید سه برنامه داشته باشید، بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت، همچنین یادگرفته‌اید که برنامه کوتاه مدت شما یک هفته‌ای است نه یک روزه و یاد گرفتید که چگونه می‌توانید کمیت و کیفیت مطالعه‌تان را ارتقا دهید و چیزهای دیگر ...

برای بهتر طی کردن مسیر و رسیدن به موفقیت در امتحانات نهایی، لوازم و روش‌های جانبی دیگری نیز وجود دارند که با تهیه آن لوازم‌ها و یادگیری و به کار بردن روش‌هایی می‌توانید سفری لذت بخش و سالم داشته باشید.

## به طور کلی شما به موارد زیر نیاز دارید:

- \* کتاب‌های درسی و کمک آموزشی
  - \* نمونه سؤالات امتحان نهایی سال‌های گذشته
  - \* نهایت استفاده از کلاس درس معلم
  - \* خلاصه نویسی و نت برداری
  - \* میانبر ساختن را یاد بگیرید!
  - \* مرور منظم و منطقی داشته باشید
  - \* مرتب و زیبا نوشتن هنگام پاسخگویی به سؤالات امتحان نهایی!
- در ادامه، هر کدام از موارد ذکر شده را توضیح می‌دهیم:

## کتاب‌های درسی و کتاب‌های کمک آموزشی

اصلی‌ترین منبع شما برای مطالعه، کتاب‌های درسی شما هستند. مثال‌ها، نمونه‌ها و پرسش‌هایی که در کتاب‌های درسی مطرح شده‌اند، مبنای اصلی طرح سؤال برای امتحانات نهایی هستند.

اولویت اصلی شما باید مطالعه کتاب‌های درسی باشد. جزوات و نکته‌هایی را که در سر کلاس می‌نویسید، مبنای طرح سؤال نیستند اما می‌توانند به فهم شما از مطالب کتاب درسی کمک کنند، لذا نباید مطالعه جزوات معلم بر مطالعه کتاب‌های درسی برتری داده شوند.

برای تمرین بیش تر و فهم عمیق تر مطالب موجود در کتاب‌های درسی می‌توانید از کتاب‌های کمک آموزشی مناسب نیز استفاده کنید.

ویژگی‌های یک کتاب آموزشی که بتواند به شما برای شرکت هر چه بهتر در



امتحانات نهایی کمک کند، کدامند؟ ...؟

- \* در این کتاب‌ها نباید پرسش چهارگزینه‌ای وجود داشته باشد.
  - \* در این کتاب‌ها باید سؤال‌های تشریحی، جای خالی و صحیح و غلط وجود داشته باشد.
  - \* باید کتابی باشد که مطابق کتاب درسی تألیف شده باشد و تمام مطالب ارائه شده در کتاب درسی را پوشش دهد.
  - \* این کتاب باید دارای پاسخ نامه تشریحی کاملی باشد.
  - \* در این کتاب باید درسنامه‌هایی جامع ارائه شده باشد.
  - \* و در آخر توجه کنید که نباید چنین کتاب‌هایی حجم زیادی داشته باشند.
- حال که ویژگی‌های یک کتاب کمک آموزشی خوب را دانستید، لازم است که کتاب آموزشی‌تان از میان کتاب‌های آموزشی موجود در بازار طبق ویژگی‌های ذکر شده برگزینید و یادتان باشد که هرگز در دام تبلیغات بعضی از موسسه‌ها نیفتید.
- شما در بخش‌های ابتدایی کتاب یاد گرفتید که درس هر روز را همان روز بخوانید؛ برای این کار بهتر است ابتدا کتاب درسی را مطالعه کنید، سپس جزوات معلم را بخوانید و بعد از اینکه مطالب را به طور کلی یاد گرفتید می‌توانید از کتاب‌های کمک آموزشی برای تمرین بیش تر و یادگرفتن جزئیات موجود در کتاب درسی استفاده کنید. در مورد دروس اختصاصی بهتر است که تمرینات و سؤالات بیش تری را از کتاب‌های کمک آموزشی، حل کنید.

## نمونه سؤالات امتحانات نهایی سال های گذشته

برای اینکه شما بتوانید در امتحانات نهایی، نمره بالایی بگیرید لازم است که با سبک طراحی سؤالات امتحانات نهایی آشنا شوید. برای همین بهتر است که برای همه درس هایتان مجموعه سؤالات امتحان نهایی سال های گذشته را تهیه کنید. بعضی از موسسه های انتشاراتی، سؤالات امتحانات نهایی سال های گذشته را جمع آوری کرده اند و پاسخ تشریحی هم به آن ها داده اند. شما می توانید از این مجموعه ها استفاده کنید.

در بخش آخر (در مسیر رسیدن به موفقیت ...) زمان و نحوه استفاده از این نمونه سؤالات را برایتان بیان کرده ایم.

### نهایت استفاده از کلاس درس معلم

معمولاً دانش آموزان از دو ساعت کلاس درس معلمشان استفاده کمی می کند. فقط تعداد کمی از دانش آموزان هستند که به تدریس معلم علاقه نشان می دهند و فقط آنان هستند که از معلم سؤال می پرسند، او را به چالش علمی می کشانند و به طور کلی در کلاس فقط صدای آن ها و معلم به گوش می رسد! بقیه دانش آموزان فقط آرزو می کنند! که کلاس درس زودتر تمام بشود. تعدادی از آن ها می گویند که خودشان در خانه درس می خوانند و نیازی به معلم ندارند. در واقع این دسته از دانش آموزان با این طرز تفکر، روزانه بیش از شش ساعت وقت خود را در کلاس درس تلف می کنند! به راستی چرا باید این اتفاق بیفتند؟ ...

شما می توانید جلوی این اتلاف وقت خود را بگیرید و حتی از این شش ساعتی که در مدرسه هستید بیشترین استفاده را در راستای یادگیری و آموزش

بکنید. سعی کنید در کلاس درس فعال باشید، پرسید، بحث کنید، از معلمان بخواهید اشکالاتتان را برایتان رفع کند و وقتی معلمان تاریخی را برای یک امتحان کلاسی تعیین می‌کند، معلمان را دشمن خود ندانید بلکه این امتحان کلاسی را همچون آینه‌ای بپندارید که اشکالات شما را قبل از دادن امتحانات نهایی مشخص می‌کند تا شما بتوانید هرچه زودتر آن اشکالات را رفع کنید.

برای اینکه بتوانید در سر کلاس فعال باشید، وقتی در خانه هستید، اینگونه فکر کنید: «... معلم من هر جلسه درس جلسه قبل را می‌پرسد و از دانش آموزان می‌خواهد که در مورد درس بعدی نیز کمی توضیح بدهند، شاید جلسه بعد معلم از من بخواهد این کار را بکنم پس بهتر است خودم را برای آن آماده کنم...».

یادمان باشد که کلاس درس جزئی از مسیر رسیدن به موفقیت در امتحانات نهایی است، پس باید سعی کنیم از این کلاس‌ها نهایت استفاده را ببریم.

## خلاصه نویسی و نت برداری

«... آیا وقتی درس می‌خوانید، از درستان خلاصه بر می‌دارید؟» این سوالی است که وقتی از دانش آموزان می‌پرسیم در بیش تر مواقع جوابی اینچنینی از آنان می‌شنویم: «نیازی به خلاصه نویسی نیست، آدم با این کار فقط وقتش را تلف می‌کند!»

## از خلاصه نویسی چه می‌دانید؟ ...

در یک تعریف ساده، خلاصه نویسی یعنی نوشتن جملات و کلماتی کوتاه و مختصر که مطلبی را کامل پوشش دهد و اگر ما بعد از مدتی آن را خواندیم، بتوانیم مطالب درسی را که قبلاً خوانده‌ایم مرور کرده و به یاد بیاوریم.

شاید یک کپسول کلسیم از یک لیتر شیر بیش تر کلسیم داشته باشد در صورتی که حجم یک لیتر شیر از حجم یک کپسول کلسیم به مراتب بیش تر است.

خلاصه نویسی یعنی اینکه شما از یک لیتر شیر، یک کپسول کلسیم بسازید و در موقع نیاز در زمان کوتاهی بتوانید از آن همه کلسیم در حجم و زمانی بسیار کم استفاده کنید.

نت برداری در تعریفی ساده یعنی: نوشتن کلمات و جملاتی کلیدی و مختصر در سر کلاس وقتی که معلمتان مشغول تدریس است. آیا شما هم مثل بقیه دانش آموزان تمام گفته‌ها و نوشته‌های معلمتان را کلمه به کلمه یادداشت می‌کنید؟! ...

بهتر است از امروز به بعد دیگر این کار را نکنید و سعی کنید در سر کلاس بیش تر بشنوید و ببینید تا اینکه بیش تر سرتان پایین باشد و بنویسید.

شاید شما بگویید: «... ما خلاصه برداری و نت برداری را بلد نیستیم، چگونه از ما می‌خواهید این کار را بکنیم؛ تازه ما از بچگی عادت کرده‌ایم که سر کلاس همه چیزهایی را که معلم می‌گوید، بنویسیم و حالا در این زمان کوتاه نمی‌توانیم آن عادت‌ها را ترک کنیم...».

ابتدا در مورد عادت مطلبی را بگویم؛ هم من و هم شما افرادی را می‌شناسیم که سال‌های سال سیگار می‌کشیده‌اند اما در مدت کوتاهی توانسته‌اند آن را ترک کنند.

ترک کردن هر عادت را با جایگزین کردن یک عادت دیگر، می‌توان اجرا کرد. مثل افراد سیگاری، وقتی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند، به جای سیگار

مدام آدامس می‌چونند. پس یادتان باشد که انسان می‌تواند هر عادت را ترک کند و هرگز به این جمله هم توجه نکنید: ترک عادت مرض است (صرفاً جهت اطلاع کسانی که زیر لب آن را تکرار می‌کردند!).

شما ممکن است بگویید: «... خوب، اگر ما بخواهیم این عادت زشتمان را ترک دهیم، چه آدامسی دارید که به ما بدهید!».

ما هم می‌گوییم: همه جور آدامسی داریم، می‌خری یا اذیت می‌کنی! ...

### چگونه خلاصه نویسی کنیم و نت برداریم؟

برای اینکه روش‌های درست خلاصه نویسی را فرا بگیرید به توصیه‌های زیر توجه کنید ...؟

\* ابتدا یک کلاسور تهیه کنید. کلاسور این امکان را به شما می‌دهد که بتوانید ورقه‌ها را جابه‌جا کنید. وقتی مشغول مطالعه دروس هستید، هر درس را در ورقه یا ورقه‌هایی خلاصه کنید و شب وقتی که می‌خواهید مطالب خوانده شده امروز را مرور و جمع بندی کنید، ابتدا هر ورقه را مطالعه کنید و سپس آن‌ها در قسمت مربوط به خود در کلاسورتان قرار دهید.

\* سعی کنید هنگام خلاصه نویسی حداکثر از دو رنگ استفاده کنید. (ترجیحاً از رنگ‌های آبی و مشکی استفاده کنید).

\* قبل از خلاصه نویسی ابتدا باید شما کتاب درسی را بخوانید و بر آن مسلط شوید سپس سعی کنید با جملات خودتان آن مطلب را برای خودتان توضیح دهید. در ادامه می‌توانید از مطالبی که خوانده‌اید، خلاصه بردارید. (خلاصه‌هایتان را به زبان خودتان بنویسید)

\* سعی کنید ترتیب مطالب گفته شده در کتاب را نیز در خلاصه نویسیتان رعایت کنید.

\* بهترین خلاصه نویسی، خلاصه نویسی است که به صورت نموداری نوشته شود؛ به این صورت که عنوان‌ها و مطالب اصلی را در شاخه‌های نمودار بنویسید و هر آنچه را که فکر می‌کنید مهم است در زیرشاخه‌های این شاخه‌ها بنویسید.

\* سعی کنید خلاصه‌هایتان را با دقت و مرتب بنویسید به طوری که وقتی در آینده خواستید از آن‌ها استفاده کنید، به دردتان بخورد.

\* نوشتن سؤال و پاسخ تشریحی آن، در خلاصه نویسی جایی ندارد. شما با به کارگیری این توصیه‌ها به تدریج به یک خلاصه نویس حرفه‌ای تبدیل خواهید شد.

... برای اینکه روش‌های درست نت برداری را فراگیرید به توصیه‌های زیر توجه کنید:

\* نت برداری زمانی انجام می‌شود که به حرف‌های کسی گوش می‌دهید و یا تصاویر و فیلم‌هایی را می‌بینید و بخواهید چکیده‌ای از سخنان و ... را برای خودتان داشته باشید تا بتوانید در صورت نیاز در آینده از آن‌ها استفاده کنید.

\* وقتی معلم مشغول تدریس است به او و تخته روبه رویتان نگاه کنید و سعی کنید نکته‌ها و جملات مهمی را که معلمان بیان می‌کند یا روی تخته می‌نویسد با کلماتی کلیدی و جملاتی کوتاه و به زبان خودتان در دفترتان بنویسید.

\* سعی کنید وقتی سرِ کلاس مشغول نت برداری هستید فقط از یک خودکار استفاده کنید تا از معلم و کلاس جا نمانید.

\* سؤال‌ها و فرمول‌هایی که در کتاب درسی موجود هستند و همچنین جملات کتاب درسی که معلمان عیناً آن‌ها را روی تخته می‌نویسد، جایی در نت برداری ندارند.

\* وقتی معلم سؤالات امتحانات نهایی سال‌های گذشته را حل می‌کند، نیازی نیست که شما دوباره آن‌ها را در دفتر یا کلاسورتان بنویسید، فقط بدانید که این سؤال مربوط به چه سالی است که وقتی به خانه برگشتید به آن مراجعه کنید تا آن را خودتان دوباره حل کنید و روش حل آن نوع سؤال‌ها را نیز یاد بگیرید.

\* سعی کنید نت‌های خود را در اولین فرصت بعد از تدریس معلم (این زمان می‌تواند وقتی باشد که شما هنوز سر کلاس هستید؛ دقایق آخر مانده به اتمام کلاس!) بخوانید و قسمت‌های مبهم را رفع کنید و اگر مشکلی در فهم مطالب دارید آن‌ها را از معلم پرسید و رفع اشکال کنید.

مطمئناً با تمرین می‌توانید مهارت نت برداری خودتان را ارتقا دهید. ارزش واقعی خلاصه‌ها و نت‌هایی که شما خودتان آن‌ها را نوشته‌اید، زمانی آشکار می‌شود که در فصل امتحانات نهایی، از خودتان به خاطر نوشتن آن‌ها تشکر می‌کنید!

## میانبر ساختن را یاد بگیرید

اگر بازی‌های رایانه‌ای انجام داده باشید، ارزش میانبرها را خوب می‌دانید. (چون بیش تر شما این بازی‌ها را انجام داده‌اید، به روشنی از ارزش این میانبرها باخبرید خوشبختانه!).

مشکلی که وجود دارد این است، بیش تر کسانی که این بازی را می‌کنند از میانبرهای کشف یا ساخته شده توسط دیگران استفاده می‌کنند نه از میانبرهایی که خودشان آن را کشف کرده و یا آن‌ها را ساخته باشند.

شما باید یاد بگیرید که خودتان میانبر بسازید. من تابستان سال ۹۱ یک نوشته ده صفحه‌ای را منتشر کردم که به همین مبحث ارتباط داشت یعنی میانبر زدن. اسم این نوشته کوتاه «بازی با کلمات ...» بود. هدف من از انتشارش این بود که به دانش آموزان یاد بدهم خودشان میانبرها را بسازند و یا کشف کنند. مثال‌هایی که در این نوشته وجود دارد از ذهن من تراوش شده‌اند و آن‌ها را من هرگز فراموش نکرده‌ام. به طور مثال در کتاب زیست شناسی سال چهارم در فصل ۹، از شش باکتری نام برده شده است که سه تای آن‌ها گرم مثبت و سه تای دیگر گرم منفی هستند، حفظ کردن آن‌ها به طوری که سر جلسه کنکور آن‌ها را با هم قاطی نکنیم در حالت عادی دشوار است اما من برای حفظ کردن آن‌ها سعی کردم از میانبر زدن استفاده کنم برای همین سه باکتری گرم مثبت را با یک واژه‌ای که خودم ساخته بودم، حفظ کردم و هر باکتری خارج از این سه باکتری را (در محدوده کنکور) گرم منفی در نظر گرفتیم؛ آن واژه «استاد گل کور» بود: استافیلوکوکوس اورئوس / گلستریدم بوتولینم / کورینه باکتریوم دیفتریا.

برای اینکه شما هم بتوانید میانبر زدن را یاد بگیرید، از خلاقیت و قدرت ذهنتان کمک بگیرید و سعی کنید همه چیز را به زبان خودتان حفظ کنید. در آخر این را بگویم، شاید شما اسم بعضی از افراد را فراموش کنید اما القاب و عناوینی را که به آن‌ها نسبت داده‌اید (نسبت داده‌اند)، هرگز فراموش نمی‌کنید! میانبر زدن هم نوعی لقب دادن است.



## مرور منظم و منطقی داشته باشید

هر درسی را که امروز می‌خوانید، شب، قبل از خواب آن را مرور کنید. یک مرور خوب، مروری است که منطقی باشد. برای همین بهتر است که روش‌های مرور منطقی را یاد بگیرید.

مرور منطقی مروری است که در فاصله‌های زمانی مشخص و تعیین شده اتفاق می‌افتد. شما می‌توانید دفترچه کوچکی داشته باشید که بتوانید در آن تاریخ دقیق مرورهائتان را بنویسید.

هر درسی را که امروز می‌خوانید، بهتر است پنج بار با فاصله زمانی مشخص مرور کنید تا آن موضوع و درس به حافظه بلندمدتان انتقال یابد.

اولین مرور، همان روز و در شب می‌باشد.

مرور دوم، یک هفته بعد از اولین مرور می‌باشد.

مرور سوم، یک ماه بعد از مرور دوم می‌باشد.

مرور چهارم، سه ماه بعد از مرور سوم می‌باشد و

مرور پنجم (آخر) نیز قبل از امتحان نهایی آن درس می‌باشد.

منبع مروره‌های شما، کتاب‌های درسی، خلاصه‌ها و نت‌هایی است که خودتان آن‌ها را نوشته‌اید.

شما می‌توانید فرمولات، واکنش‌های شیمی، نظریه‌ها، نکات، واژگان انگلیسی و عربی و فارسی کهن و ... را با استفاده از جعبه لایتنر نیز مرور کنید.

استفاده از این جعبه را به همه شما توصیه می‌کنیم. با استفاده از این جعبه

هر مطلب، واژه و یا موضوعی را که احساس می‌کنید یاد نمی‌گیرد، فرا بگیرید.

دستور العمل استفاده از این جعبه در بسته حاوی این جعبه به طور کامل آمده است.

## مرتب و زیبا نوشتن هنگام پاسخگویی به سؤالات امتحان نهایی!

شاید از کسانی که امتحان نهایی داده‌اند شنیده باشید که آن‌ها با تعجب می‌گویند: «ما جواب سؤال‌های هر درس را صحیح نوشته بوده‌ایم اما نمره خیلی کمی گرفته‌ایم»...! چـــــرا؟

نکته‌ای که این دانش آموزان آن را رعایت نکرده‌اند، مرتب و خوش خط نوشتن جواب سؤالات امتحان‌ها در پاسخنامه است.

مُصحّحی که پاسخنامه این دانش آموزان را تصحیح می‌کند، به زحمت می‌تواند نوشته‌های آنان را بخواند، برای همین در بیش تر مواقع فله‌ای! به آن‌ها نمره می‌دهد. برای اینکه شما هم دچار این مشکل نشوید سعی کنید در خانه، خودتان را به خوش خط و مرتب نوشتن عادت دهید.

## به طور کلی در این سفر به چه چیزهایی نیاز نداریم؟

چیزهایی هستند که متأسفانه کوله پشتی اکثر دانش آموزان را بیخودی سنگین کرده‌اند در صورتی که دانش آموزان هیچ نیازی به آن‌ها ندارند. بهتر است آن‌ها را با خودتان در این سفر نبرید چون شما را به دردسر می‌اندازند و شاید باعث شوند که با موفقیت به انتهای مسیر نرسید ...:

\* شرکت در آزمون‌های یک ساله تستی (متأسفانه دانش آموزان سال سوم مطابق برنامه این آزمون‌ها پیش می‌روند در صورتی که این آزمون‌ها اصلاً شباهتی به امتحانات نهایی ندارند).

\* شرکت در کلاس‌های تقویتی کنکوری (دانش آموزان عزیز توجه کنید که شما باید ابتدا دیدارهای کوچکی را ترتیب دهید (امتحانات نهایی) سپس به فکر چیدن مقدمات دیدار اصلی (کنکور) باشید!).

\* شرکت در کلاس‌های خصوصی (این کلاس‌ها فقط اتلاف وقت برای شما به ارمغان می‌آورند! سعی کنید سر کلاس معلمان از او بیش‌ترین استفاده را ببرید و وقت خودتان را با رفتن به کلاس‌های خصوصی هدر ندهید).

\* استفاده از کتاب‌های تستی (استفاده از کتاب تستی فقط به درد دوران کنکور می‌خورد نه برای موفق شدن در امتحانات تشریحی نهایی).

... امید وارم توصیه‌ها و اطلاعات این بخش و بخش‌های قبلی توانسته باشند شما را برای ورود به مسیر منتهی به موفقیت در امتحانات نهایی آماده کرده باشند. اگر بخش‌های قبلی را همچون بازی‌های مقدماتی جام جهانی در نظر بگیریم، شما با عملی کردن توصیه‌های بخش‌های قبلی و استفاده از روش‌های ارائه شده، توانسته‌اید در این دیدارهای مقدماتی به پیروزی برسید و به جام جهانی (مسیر) بروید. همانطور که می‌دانید، این بازی‌های جام جهانی است که سرنوشت را تعیین می‌کنند و این یعنی تلاش و برنامه‌ریزی تازه شروع می‌شود ...

بخش بعدی آخرین و طولانی‌ترین بخش کتاب است. از این قسمت به بعد ما مسیر نُه ماهه و چگونگی طی کردن موفقیت آمیز آن را توضیح می‌دهیم؛ امیدواریم شروعی عالی داشته باشد و بتوانید این مسیر زندگیتان را نیز با موفقیت طی کنید؛ فکر سرشار از عشق، شکست ناپذیر می‌شود. با عشق وارد این مسیر زیبا شوید؛ به مسیر منتهی به موفقیت در امتحانات نهایی خوش آمدید ...

بخش دهم :

مسیر منتهی به موفقیت در امتحانات نهایی را

با همدیگر طی می کنیم، حاضرید؟! ...



به آخرین بخش کتاب خوش آمدید. ما در این بخش می‌خواهیم شما را از اول مسیر تا انتهای مسیر همراهی کنیم. (نهایت رفاقتیم ما!).

شما را در هیچ موقعیتی تنها نمی‌گذاریم و همیشه در مسیر حضور خواهیم داشت تا اگر به مشکل یا مانعی برخورد کردید، شماره ۹۱۱ را بگیرید تا در یک چشم به هم زدن به کمک شما بیاییم!

دیگر وقت آن رسیده است که شروع به حرکت کنید و با اراده‌ای محکم مسیر را بپیمایید. همه شما می‌دانید برای اینکه بتوانید این مسیر را با موفقیت طی کنید باید موانع زیادی را پشت سر بگذارید و با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کنید. هیچ موقع نباید اجازه دهید که این موانع و مشکلاتی که سر راه شما قرار دارند شما را از حرکت بازدارند و یا وادار به عقب نشینی کنند. مشکلات موجود را به چشم فرصت ببینید تا بتوانید از آن‌ها برای رسیدن به موفقیت استفاده کنید.

ما تا آخر مسیر با شما هستیم و مثل کمک راننده مسابقات ماشین سواری، برایتان نقشه مسیر را مو به مو می‌خوانیم و شما را از خطرات و موانع موجود در مسیر آگاه می‌کنیم تا با موفقیت و بدون مشکل به خط پایان برسید.

ابتدا باید مشخص کنید که می‌خواهید با طی کردن این مسیر چه نتیجه‌ای را کسب کنید؛ در واقع هدف شما از طی کردن این مسیر چیست؟ ...

تعدادی از دانش آموزان می‌خواهند در امتحانات نهایی فقط نمره ملاک (قبولی) را بگیرند، تعدادی دیگر می‌خواهند نمره‌های امتحانات نهایی آن‌ها بین نمره ۱۰ تا ۱۵ باشد، تعدادی دیگر می‌خواهند در این امتحانات نمره‌هایشان بیش از نمره ۱۵ باشد و تعدادی دیگر هستند که به نمره‌های بالاتر (یعنی ۲۰) فکر می‌کنند. شما جزو کدام دسته هستید؟ ...

ما به دانش آموزانی که تصمیم گرفته‌اند جزو دسته‌های اول و دوم باشند توصیه می‌کنیم در تصمیمشان تجدید نظر کنند چون اندیشیدن به کسب چنین نمراتی موفقیت‌چندانی را در پی نخواهد داشت. کسب نمرات پایین در امتحانات نهایی به معنی این است که شما در دیدارهای کوچک به توافقی نرسیده باشید، پس چگونه از خودتان انتظار دارید که در دیدار اصلی به اهدافتان برسید؟! ...

این کتاب برای آن نوشته شده است که به شما کمک کند تا بتوانید دیدارهای کوچک را هرچه بهتر و راهبردی‌تر برگزار کنید و همچنین تا بتوانید در دیدار اصلی به اهدافی که می‌خواهید برسید.

جمله‌ای وجود دارد که می‌گوید: مطمئن‌ترین و نتیجه‌بخش‌ترین راه‌ها، راه‌هایی‌هایی است که قبلاً توسط افراد دیگری طی شده‌اند.

اگر دیگران توانسته‌اند در امتحانات نهایی نمرات بالایی کسب کنند پس شما هم می‌توانید؛ فقط کافی است مسیری را که آنان طی کرده‌اند، طی کنید. جمله‌ای دیگر وجود دارد که می‌گوید: از انسان‌های موفق الگو بگیرید. از آن‌ها بپرسید که برای رسیدن به موفقیت چه کارهایی کرده‌اند، شما هم همین کارها را بکنید تا به موفقیت دست پیدا کنید.

ما در این کتاب تمام روش‌هایی را که کمک می‌کند شما به موفقیت برسید، در اختیارتان قرار می‌دهیم (راه‌های کشف شده و روش‌هایی که موفق‌ها از آن‌ها استفاده کرده‌اند را در این کتاب در اختیار شما قرار می‌دهیم) فقط این بستگی به شما دارد چگونه از آن‌ها استفاده کنید؛ در واقع ما در این کتاب مسیری مطمئن و طی شده توسط افراد موفق را به شما معرفی می‌کنیم و تا آخر مسیر هم با شما خواهیم بود، طی کردن مسیر با خود شما ...

بعد از آنکه هدف‌تان را مشخص کردید، چگونه می‌خواهید به هدف‌تان دست

پیدا کنید؟ ...

خب، ما می‌گوییم:

## برای رسیدن به هدف‌تان برنامه‌ریزی کنید

گنجینه‌های وجودیتان را رو به روی خود قرار دهید تا با کمک آن‌ها بتوانید برنامه‌ای هدفمند تنظیم کنید.

همانطور که در بخش‌های قبلی برایتان گفتیم، شما برای طی کردن این مسیر به سه برنامه نیاز دارید. برنامه بلند مدت (چارچوب کلی)، برنامه چه میان مدت و برنامه (چه) کوتاه مدت یا هفته‌ای.



ابتدا شما باید چارچوب کلی را مشخص کنید سپس برای رسیدن به هدفی که در این چارچوب مشخص کرده‌اید، برنامه‌هایی میان مدت و کوتاه مدت تهیه می‌کنید. شما یک بار در سال برای نُه ماه برنامه‌ای کلی تهیه می‌کنید (در واقع در ابتدای سال تحصیلی، چشم اندازی نُه ماهه تهیه می‌کنید)، سپس برنامه‌های میان مدت را در پایان برنامه میان مدت قبلی، تهیه می‌کنید و آخر هر هفته، برنامه هفتگی (کوتاه مدت) را نیز در راستای رسیدن به اهدافتان، می‌چینید.

### اهدافتان را قبل از چیدن برنامه، مشخص کنید

«... در این نُه ماه می‌خواهید به چه چیزی دست پیدا کنید؟»؛ این سوالی است که ابتدا باید از خود بپرسید و جوابی روشن برای آن پیدا کنید. برای خودتان اهدافی را که در این نُه ماه می‌خواهید به آن‌ها برسید، مشخص کنید سپس مشغول طراحی برنامه‌ای هدفمند و جامع برای رسیدن به اهدافتان شوید. اهدافتان را واضح، نزدیک به واقعیات و دست یافتنی در این نُه ماه در نظر بگیرید و آن‌ها را روی کاغذ بیاورید.

به نمونه اهدافی که در این نُه ماه می‌توانید داشته باشید، توجه کنید:

معدل امتحان نهایی بالای ۱۷

افزایش سرعت مطالعه‌ام تا ۵۰۰ واژه در دقیقه

فراگرفتن زبان انگلیسی تا حدودی (حدود باید مشخص باشد)

عادت به سحر خیزی

تقویت مهارت جلوگیری از اعمال نفوذ از سوی دوستانم

و ...

بعد از اینکه اهدافتان را دقیق مشخص کردید به خودتان بگویید: «... برای رسیدن به اهدافی که مشخص کرده‌ام، چه کار باید بکنم؟».

سعی کنید پاسخ سؤال‌های بالا را نیز روی کاغذ بیاورید، سپس این پاسخ‌ها را کنار گنجینه‌هایی که قبلاً آن‌ها را کشف کرده‌اید، بگذارید. حال که این کار را کردید، از خودتان پرسید: «... چه تغییراتی باید در خودم به وجود بیاورم تا بتوانم به اهدافم برسم؟».

به طور مثال شما زیاد به کلوب بازی‌های رایانه‌ای می‌روید، زیاد به بازار و جاهای دیدنی شهرتان می‌روید، زیاد می‌خواهید، عادت به مطالعه غیر درسی ندارید، فردی «شب امتحانی!» هستید و ...

شروع کنید به تغییر افکار و عادت‌هایتان همانطور که برایان ترسی می‌گوید: «افکارتان را تغییر دهید تا زندگیتان تغییر کند.»

برای تغییر دادن افکار و عادت‌هایتان به خودتان وقت بدهید. پیشنهاد می‌کنیم افکار و عادت‌هایتان را به روش «مقداد» تغییر دهید! (روشی که هم خودم و هم تعداد زیادی از اطرافیانم از آن بهره برده‌اند)

## روش «مقداد» را برای تغییر افکار و عادت‌هایتان، به کار ببرید!

روش «مقداد» می‌گوید: «... یک صندوق سیب را در نظر بگیرید. در این صندوق، سیب‌های سالم و خوب، سیب‌های آسیب‌دیده و سیب‌های گندیده و آفت زده وجود دارد. در حالت عادی اگر شما قصد داشته باشید سیب بخرید، فقط سیب‌های سالم را برمی‌دارید و می‌روید! اما شما با به کار بردن روش «مقداد» یاد می‌گیرید که باید سیب‌های آسیب‌دیده را هم بردارید! چون از آن‌ها

می‌توان برای درست کردن، مربا، آبیوه و ... استفاده کرد! ...  
 صندوق، ذهن شما و سیب‌های داخل آن، افکار و عادت‌های شما هستند.  
 همانطور که در یک صندوق سیب، ممکن است سه نوع سیب با ویژگی‌های  
 متفاوتی وجود داشته باشند، در ذهن شما هم مثل یک صندوق سیب، ممکن  
 افکارهای متفاوتی وجود داشته باشد. یادتان باشد که **زندگیتان بازتابی از افکار**  
**غالب تفکری شماست.** برای داشتن یک زندگی خوب و ایده آل، باید به  
 افکارهای مفید، بزرگ و خوب فکر کنید.

در ذهن شما ممکن است، افکارهای بزرگ خوب، افکارهای ناقص! و  
 افکارهای بزرگ بد وجود داشته باشد. برای اینکه زندگیتان را تغییر دهید باید  
 اصلاحاتی را در ذهنتان انجام دهید.

قدم اول؛ همه افکارتان را روی کاغذ بیاورید؛

قدم دوم؛ آن‌ها را به سه دسته، دسته بندی کنید؛

قدم سوم؛ اصلاحات را شروع کنید!

## قدم اول: همه افکارتان را روی کاغذ بیاورید

افکارهای شما، عادت‌های شما را می‌سازند و عادت‌های شما هم، زندگیتان را شکل  
 می‌دهند. اگر انسان موفق هستید پس صاحب افکارهای خوبی در ذهنتان هستید اما اگر  
 از خود و جایگاهتان در جامعه راضی نیستید پس افکارهای شما، این زندگی ناموفق را  
 برای شما درست کرده‌اند؛ اگر می‌خواهید زندگیتان را تغییر دهید سراغ افکارتان بروید  
 چون این افکارتان، تمام ذهنتان را به کنترل خودش درآورده است و شما هم خوب  
 می‌دانید که این ذهن است که بر همه چیز انسان تأثیر می‌گذارد.

در یک مکان آرام بنشینید و سعی کنید همه افکارتان را از کوچک و بزرگ روی کاغذ بیاورید.

به مثال زیر توجه کنید (افکارهای زیر صرفاً برای ارائه مثالی برای شماست و به هیچ شخص حقیقی، ارتباط ندارد) ...؛

- من عاشق فوتبال دیدن هستم.
- فیلم‌های اکشن را دوست دارم و آن‌ها را می‌بینم.
- هر روز یک فیلم هندی می‌بینم.
- دوست دارم همیشه شیک پوش باشم.
- به پدر و مادرم خیلی وابسته هستم.
- زیاد به مطالعه علاقه ندارم.
- بازی‌های رایانه‌ای به خصوص بازی «جنگ‌های صلیبی» را دوست دارم.
- نمی‌توانم جلوی جمع سخنرانی کنم چون به تنه پته می‌افتم.
- نمی‌توانم اتفاقات گذشته را خیلی زود فراموش کنم برای همین بعضی مواقع ها حالت افسردگی می‌گیرم.
- دوست دارم با یک اتومبیل اسپورت در شهر دور بزنم.
- دوست دارم رفقای زیادی داشته باشم و با آن‌ها زیاد بیرون بروم.
- علاقه زیادی به یادگیری زبان فرانسوی دارم.
- چون به خانواده وابسته‌ام، فقط دانشگاه شهر یا مرکز استانم را انتخاب می‌کنم.
- خیلی دوست دارم ادامه تحصیل بدهم.

- علاقه زیادی به جایزه گرفتن دارم.
- می‌خواهم در آینده ثروتمند شوم.
- می‌خواهم در رشته گشتی آزاد به مسابقات المپیک بروم و برای کشورم مدال کسب کنم.
- دوست دارم معلم بالا باشد و در هر جمعی معدل خوب من را مثال بزنند.
- اهل مسواک زدن نیستم.
- دوست دارم هرکاری بکنم تا مردم من را مورد تحسین خود قرار دهند.
- عاشق خوردن بستنی در ساحل دریا هستم.
- دوست دارم همه به من احترام بگذارند.
- ... و صدها افکار دیگری که هر انسانی می‌تواند در ذهنش داشته باشد.
- به خودتان وقت بدهید و سعی کنید همه افکارتان را روی کاغذ بیاورید.
- افکارهای خیلی شخصی و محرمانه خودتان را نیز با صراحت روی کاغذ بیاورید چون قرار نیست هیچکس به جز شما این کاغذها را که افکارتان را روی آنها نوشته‌اید، بخواند.
- بعد از اینکه همه افکارتان را روی کاغذ آوردید، چند بار آنها را کامل بخوانید و سعی کنید به هر کدام از آنها فکر کنید و از خودتان پرسید: «... نقش این افکارها در زندگی من چه بوده است و آنها زندگی من را به چه سویی هدایت می‌کنند؟».
- تا می‌توانید از خودتان در مورد افکارتان سؤال پرسید و سعی کنید برای هر سوالی که می‌کنید، جوابی پیدا کنید.

در ادامه سعی کنید کیفیت سؤال‌های خودتان را بالا ببرید و سؤال‌های تازه‌ای از خودتان بپرسید چون پاسخ‌های تازه، از سؤال‌های تازه به دست می‌آیند. در قدم بعدی سعی کنید افکارتان را دسته بندی کنید.

### قدم دوم: افکارتان را به سه دسته، دسته بندی کنید

به افکارهایتان فکر کنید. به طور مثال اگر شما، اهل ورزش کردن نیستید چقدر سلامتی خوبی دارید؟ اگر اهل مطالعه نیستید، چقدر اطلاعات عمومی دارید؟ چقدر در زندگیتان موفق هستید؟ و ...

به افکارتان نگاه کنید؛ کدامیک از آن‌ها بر زندگیتان تأثیر خوبی گذاشته‌اند؟ کدامیک از افکارتان مانع موفقیت شما بوده‌اند؟ ...

ابتدا افکارهای خوبتان را از سایر افکارهایتان جدا کنید؛ افکارهای بزرگی که می‌توانند بر روی زندگی شما بیش‌ترین تأثیر را بگذارند. مثلاً شما می‌خواهید ثروتمند شوید، در کارهای خیریه شرکت کنید، در مسابقات ورزشی ... مقام کشوری یا جهانی کسب کنید، رتبه کنکوری زیر هزار داشته باشید، معدل دیپلمتان بالای ۱۸ باشد، تخصص خود را در یک دانشگاه خارجی معتبر ادامه بدهید، تشکیل یک خانواده موفق بدهید و ...

افکارهای بزرگتان را به صورت جداگانه روی کاغذ بیاورید، سپس آن‌ها را اولویت بندی کنید. اولویت بندی را با توجه به بزرگی و زمان رسیدن به آن افکارتان، انجام بدهید.

در ادامه سعی کنید افکارهای بدتان را نیز مثل افکارهای خوبتان جدا و اولویت بندی کنید و به صورت جداگانه روی کاغذ بیاورید.

بعد از این غربالگری‌ها، تعدادی از افکارهایتان می‌مانند که نه خوب هستند و نه بد! بلکه خوب یا بد بودن آن‌ها بستگی به شما دارد.

به طور مثال تفریح کردن می‌تواند هم خوب باشد و هم بد، یا فقط خوب باشد و یا فقط بد؛ این شما هستید که کیفیت آن را مشخص می‌کنید. به طور مثال شما فردی هستید که علاقه زیادی به گردش و تفریح دارید. حال، اگر هدفتان از تفریح کردن؛ شاد بودن، ورزش، سلامتی، دور هم بودن و ... باشد، این افکار شما در مورد زیاد تفریح رفتن، خوب است اما اگر در تفریح‌هایتان، دخانیات، مشروبات و ... حضور داشته باشند! افکار شما در مورد تفریح بد است و روی زندگی شما تأثیر منفی می‌گذارد.

من این گونه افکار را «افکار ناقص» نامیده‌ام چون نقش آن‌ها در زندگی ما بستگی به ما دارد که چگونه آن‌ها را به کار می‌بریم و آن‌ها بدون موضع‌گیری ما نسبت به خودشان، ناقص هستند.

در روش «مقداد» شما یاد می‌گیرید که چگونه این افکارهای ناقص را در جهت خوشبختیتان، «کامل» کنید.

## قدم سوم: اصلاحات را شروع کنید!

قانونی وجود دارد که می‌گوید: «مواظب «خوب» ها باشید و «بد» ها را از آن‌ها دور کنید مگر اینکه بتوانید آن‌ها را هم به «خوب» تبدیل کنید ...».

می‌خواهم داستان کوتاهی برایتان بگویم در سال ۱۵۰۱ خانواده قدرتمند مداجی، میکلا آنژ را مأمور کردند تا برای میدان اصلی فلورانس مجسمه‌ای بسازد. او بعد از چهار سال تلاش، یکی از زیباترین مجسمه‌های جهان که

تندیس حضرت داوود بود را ساخت. بعدها از میکل آنژ پرسیده شد که چگونه توانست مجسمه‌ای به این زیبایی بتراشد؟ او توضیح داد که: یک روز صبح پیاده به سمت محل کارش در حرکت بود که نگاهش به سنگ مرمر بزرگی در کنار خیابان جلب می‌شود که سال‌ها پیش از کوه پایین آورده شده بود و روی آن بوته و چمن رشد کرده بود.

ناگهان متوجه می‌شود که این همان چیزی است که برای خلق مجسمه دنبالش بود. آن را بار زد و به محل کارش آورد تا مأموریتش را شروع کند. او بعدها می‌گوید: «من داوود را از همان اول در آن قطعه سنگ مرمر دیدم. کار اصلی من از آن به بعد این بود که هر آنچه که به شکل داوود نبود را حذف کنم تا شکل اصلی پدیدار شود.»

شما هم برای ساخت یک شاهکار بزرگ در زندگیتان (رسیدن به موفقیت) باید مثل میکل آنژ عمل کنید. اگر بتوانید افکار و احساسات منفی را از خودتان دور سازید، می‌توانید زندگیتان را بسازید. چون وقتی شما با حفظ افکار خوب و صدمه نزدن به آنها، افکار منفی و بد را از خود دور می‌سازید، چیزی که می‌ماند افکار خوب و مثبت است و خوب است بدانید که این افکار ماست که باعث می‌شود ما دست به اقدام بزنیم. حال اگر اقدامات ما را، افکارهای خوب و مثبتی رهبری کنند، مشخص است که در زندگیمان به موفقیت‌های بزرگی خواهیم رسید.



## برای این کار قدم به قدم پیش بروید

اولین قدم در اصلاحاتی که انجام می‌دهید این است که مواظب افکارهای بزرگ و خوبتان باشید و نگذارید آن‌ها میان افکارهای بزرگ و خوب دیگران و یا افکارهای بزرگ و بدتان خفه شوند! به طور مثال شما می‌خواهید ثروتمند شوید سپس دوست دارید که یک خیر هم باشید. هر دوی این افکار، خوب و بزرگ هستند اما نباید اجازه بدهید که حرص بیش تر برای ثروتمند شدن، افکار شما را برای خیر شدن ضعیف و نابود کند.

باید سعی کنید اداره کردن ذهنتان را به افکارهای بزرگ و خوبتان بدهید و کم کم افکارهای بزرگ و بدتان را از پست‌های مدیریتی ذهنتان! عزل و به جاهای دوری تبعید کنید!

آخرین اصلاحی که باید انجام دهید این است که سرنوشت «افکارهای ناقص» را مشخص کنید.

افکارهای ناقص شما، نه خوب هستند و نه بد. آن‌ها برای کامل و مشخص شدن سرنوشتشان به شما نیاز دارند.

کاری که شما باید بکنید این است که افکارهای ناقصتان را با صفت «خوب» کامل کنید. باید سعی کنید آن‌ها را با افکارهای بزرگ و خوبتان هم جهت و موازی سازید.

از یک مثال ساده شروع می‌کنم: شما تلویزیون نگاه کردن را دوست دارید و اعتقاد دارید وقتی که تلویزیون تماشا می‌کنید، علاوه بر اینکه احساس آرامش می‌کنید، سرگرم هم می‌شوید.

تلویزیون دیدن می‌تواند مفید (خوب) یا مُضر (بد) باشد، این بستگی به شما دارد که از این وقتی که برای تلویزیون دیدن، اختصاص داده‌اید چقدر به نفع خوشبخت شدن و موفق شدنتان در زندگی استفاده می‌کنید.

اگر تلویزیون دیدن شما صرفاً دیدن شبکه‌های خبری و یا فیلم‌ها و ویدئو کلیپ‌ها باشد، دیدن تلویزیون برای شما مُضر (بد) می‌باشد و شما با این کارتان هر روز خودتان را از رسیدن به موفقیت دور می‌سازید (چون علاوه بر اینکه زمان زیادی را تلف می‌کنید، ذهنتان را نیز پُر می‌کنید از افکار منفی و بد)؛ اما اگر علاوه بر دیدن فیلم‌ها و شبکه‌های خبری مفید، مستندهای علمی، برنامه‌های آموزشی و ... را نیز ببینید، دیدن تلویزیون برای شما «می‌تواند» مفید (خوب) باشد. زمانی «می‌تواند» خوب باشد که آن را به اندازه و برنامه‌ریزی شده ببینید. اگر تلویزیون دیدنتان را در جهت رسیدن به موفقیت در زندگیتان، برنامه‌ریزی کنید، در این صورت است که این افکار ناقص را، به شایستگی «کامل» کرده‌اید. به مثال دیگری توجه کنید: شما دوست دارید بیش تر وقتتان را در هوای آزاد و پارک‌ها بگذرانید. اگر زمانی که در پارک هستید، فقط با تلفن همراهتان و بر روید! و یا مشغول قدم زدن‌های طولانی با دوستانتان شوید و فقط حرف بزنید (هر روز حرف‌های تکراری!)؛ در این صورت پارک آمدن شما در جهت رسیدن به موفقیت در زندگیتان نیست بلکه عامل و مانع بزرگی بر ضد آن است؛ اما اگر علاوه بر پیاده روی با دوستانتان، روی نیمکتی بنشینید و مشغول مطالعه شوید، پارک آمدن شما موازی و هم جهت با افکار شما در حرکت است. در مورد مطالعه، برایان تریسی می‌گوید: «مطالعه کردن در هر زمینه‌ای، تأثیر بسیار

زیادی بر موفقیت شما دارد چون شما فرصت‌های زیادی را با مطالعه کردن کشف می‌کنید و یا می‌سازید.»

شما می‌توانید همه افکارهای ناقصتان را همین‌گونه و در جهت رسیدن به موفقیتتان، کامل کنید.

سعی کنید کامل کردن افکارهای ناقصتان در جهت و کمک کننده افکارهای بزرگ و خوبتان باشد تا شتاب رسیدن به موفقیت را در زندگیتان افزایش دهد. شما با دسته بندی و اصلاح افکارهایتان، ذهنتان را آماده پذیرش هر دستور العملی می‌کنید. چون شما اداره امور ذهنتان را به افکارهای بزرگ و خوبتان داده‌اید، این افکارها، ذهنتان را در جهت رسیدن به موفقیت قرار می‌دهند و فرمان حرکت به سوی موفقیت را نیز صادر می‌کنند و تا رسیدن شما به موفقیت، کنترل اوضاع را به دست می‌گیرند.

## وقت آن رسیده است که طبق نقشه پیش بروید ...

نقشه مسیرتان هرچه جامع تر و کامل تر باشد، شما زودتر و بدون دردسر به مقصد می‌رسید.

حتماً می‌دانید «چاپارخانه» چیست! ... در دوران داریوش (پادشاه قدرتمند ایران)، برای نخستین بار از چاپارخانه‌ها برای رساندن نامه‌ها و ... استفاده می‌شد. آن‌ها بین هر شهری، چند چاپارخانه درست می‌کردند و در هر چاپارخانه اسب‌های زیاد و چابکی را نگهداری می‌کردند. وقتی پیکری، نامه‌ای را می‌خواست از شهری به شهر دیگر ببرد، در مبدأ سوار یک اسب تازه نفس می‌شد و چند فرسنگ با آن می‌تاخت تا به اولین چاپارخانه می‌رسید. در آنجا

کمی استراحت می‌کرد و سپس سوار بر اسب تازه نفس دیگری به پیمودن مسیر ادامه می‌داد. اگر فاصله مقصد از مبدأ زیاد بود، در چاپارخانه‌های زیادی استراحت می‌کرد و از اسب‌های تازه نفس زیادی هم برای انجام دادن مأموریتش استفاده می‌کرد. اگر توجه کرده باشید، شخص نامه رسان تغییر نمی‌کرد و ثابت بود اما در فاصله‌های زمانی مشخصی، او استراحت می‌کرد و از اسب‌های تازه نفس دیگری برای انجام مأموریتش استفاده می‌کرد.

مسیری که شما باید تا رسیدن به موفقیت پیمایید، نسبتاً طولانی است بنابراین نیاز دارید که در چند چاپارخانه استراحت کنید و برای ادامه مسیر از اسب‌های تازه نفس دیگری استفاده کنید!

در این مسیری که شما آن را می‌پیمایید، شش چاپارخانه وجود دارد که باید شما در آن‌ها استراحت کنید و سپس برای ادامه مسیر تا چاپارخانه دیگر به تذکرات و نکته‌های مدیر چاپارخانه گوش دهید و از او نقشه ادامه مسیر را دریافت کنید (بعدها به شما می‌گوییم که مدیر هر چاپارخانه چه کسی است!)، سپس سوار بر اسبی چابک و تازه نفس به تاختن ادامه بدهید!

برنامه‌های میان مدت شما، همان چاپارخانه‌ها هستند که به شما برای پیمودن مسیر تا مقصد کمک می‌کنند. هنگامی که به هر چاپارخانه رسیدید باید در آنجا توقف کنید، کمی استراحت کنید و نقشه ادامه مسیر را از مدیر آن چاپارخانه دریافت کنید سپس به راهتان ادامه دهید.

هر برنامه میان مدت (نقشه ادامه مسیر) را در پایان مسیر قبلی و هنگامی که به چاپارخانه رسیده‌اید (بعد از آنکه استراحت کردید)، تهیه می‌کنید و سپس به پیمودن مسیرتان ادامه می‌دهید.

## بهتر است آدرس هر شش چاپارخانه را بدانید ...

همانطور که قبلاً گفتیم، در مسیرِ شما شش چاپارخانه (برنامه میان مدت) وجود دارد: برنامه اول (چاپارخانه اول): سه ماه پاییز (مهر، آبان و آذر)؛ برنامه دوم (چاپارخانه دوم): فرجه و امتحانات نوبت اول؛ برنامه سوم (چاپارخانه سوم): بعد از امتحانات نوبت اول تا ابتدای تعطیلات نوروز؛ برنامه چهارم (چاپارخانه چهارم): تعطیلات نوروزی؛ برنامه پنجم (چاپارخانه پنجم): بعد از تعطیلات نوروزی تا اوایل خرداد؛ برنامه ششم (چاپارخانه ششم): فرجه و امتحانات نهایی.

در ادامه، برنامه‌های میان مدت ششگانه را کامل برای شما شرح می‌دهیم؛ کنار شما هستیم و موانعی را که ممکن است در هر برنامه‌ای سرِ راهتان قرار گیرد، به شما نشان می‌دهیم و برای رفع آن‌ها نیز به شما کمک می‌کنیم.

### برنامه اول: سه ماه پاییز (مهر، آبان و آذر)

با فرا رسیدن فصل پاییز، مدرسه‌ها هم به روی دانش آموزان باز می‌شوند. باز شدن مدرسه‌ها پیامی هم به دانش آموزان می‌دهد؛ تعطیلات تمام شد، وقت درس و مدرسه است!

عده‌ای از دانش آموزان از اینکه تعطیلات خیلی زود تمام شده است، ناراحت هستند و عده‌ای دیگر هم هستند که بی‌صبرانه منتظر باز شدن مدرسه‌ها هستند.

عده‌ای از دانش آموزان واژه تابستان را فقط «تعطیلاتِ برای استراحت و خوش گذرانی!» معنی کرده‌اند و صد روز تعطیلاتشان را به سفر و خوشگذرانی

و خواب! اختصاص داده‌اند و عده‌ای دیگر هم هستند که علاوه بر استراحت و سفر، دروس سال دومشان را نیز مرور کرده و در کلاس یا کلاس‌های آموزشی مثل کلاس‌های آموزش زبان خارجی، رایانه، خیاطی، نقاشی و ... نیز شرکت کرده‌اند و با روحیه‌ای سرشار از انرژی و امید به آینده، منتظر شروع شدن سال تحصیلی جدید هستند.

شما عضو هر گروهی که باشید، گذشته‌ها گذشته ...! در سالن بایگانی ذهنتان را ببندید و با توجه به مهارت‌هایی که در این کتاب یادگرفته اید، شروع به پیمودن مسیر نه ماهه منتهی به موفقیت در امتحان نهایی کنید؛ فکر نمی‌کنم پیمودن این مسیر به اندازه پیمودن جاده **سانتیاگو** سخت باشد!

در ابتدا، موانع، مشکلات و چالش‌هایی را که ممکن است بیش تر شما در این سه ماه با آن‌ها روبه رو شوید، برایتان بیان می‌کنیم و چگونگی مقابله با آن‌ها و نیز رفع آن‌ها را برایتان شرح می‌دهیم؛ سپس برای پیمودن این مسیر سه ماهه، نقشه راه را از مدیر چاپارخانه! می‌گیریم و به شما می‌دهیم، به همین سادگی! فقط یک چیز یادتان باشد: درست است که ما می‌گوییم ممکن است با مشکلات و موانعی روبه رو شوید، اما شما هر جا واژه «مشکل و مانع» را دیدید، سعی کنید به جای آن، واژه «فرصت و موقعیت» را برای خودتان تداعی کنید.

## موانع و مشکلات اصلی این مسیر سه ماهه را بشناسید:

\* مدارس تازه شروع شده‌اند ...؛

بیش تر دانش آموزان در سه ماه تابستان یا اصلاً مطالعه‌ای نداشته‌اند و یا مطالعه آن‌ها بسیار کم بوده است؛ تا لنگِ ظهر خوابیده‌اند! شب‌ها تا دیر وقت یا بیرون

بوده‌اند با دوستان! و یا پشتِ پلی استیشنشان نشسته و حساب زمان از دستشان در رفته و اینقدر بازی کرده‌اند که چشمانشان سنگین شده و دِ برو بخواب ... بنابراین نباید هم انتظار داشته باشیم که این دانش آموزان سریع بتواند سیستمی را که بیش از صد روز روی خود نصب کرده‌اند و مهم تر اینکه تمام وجودشان هم آن را دوست داشته است! به سیستمی سختگیرانه و نظم محور تغییر دهند.

اما به هر حال باید دیر یا زود این کار را بکنید و هر چه زودتر که این کار را بکنید، برایتان بهتر و مفید تر است.

با توجه به مهارت‌هایی که در این کتاب یادگرفته اید، کم کم و بدون اینکه خودتان را زیر فشار قرار دهید، آرام و آهسته شروع به پیمودن مسیر کنید.

### **\*طول شب، بلند می‌شود و شب نشینی ها هم شروع!**

در کشورمان ایران، با آغاز فصل پاییز، زمان رسمی کشور یک ساعت به عقب برگردانده می‌شود (به جای اولش!) و همچنین به صورت طبیعی طول شب نیز زیاد و زمینه برای شب نشینی ها فراهم می‌شود (مردم ایران در به جا آوردن فریضه صله رحم! واقعا در دنیا نمونه ندارند)؛ اتخاذ چگونه موضعی از سوی شما برای عبور از این مانع نسبتاً خطرناک، می‌تواند مفید باشد؟ ...

... در این شب‌های نسبتاً طولانی، در بیش تر روزهای هفته یا خانواده شما به شب نشینی می‌رود و یا خانواده یا خانواده‌هایی دیگر به خانه شما می‌آیند.

اگر خانواده شما به شب نشینی رفت در صورتی با آن‌ها بروید که مقصد (خانه‌ای که به آنجا می‌روید) یکی از اقوام بسیار نزدیک شما باشد تا شما بعد از اینکه آن‌ها را دیدید و مدتی هم پیش آن‌ها مانند، به یکی از اتاق‌های آن‌ها

بروید و درستان را مطابق برنامه هفتگیتان بخوانید. در غیر اینصورت سعی کنید اگر امکان داشته باشد (برای آقا پسرها که امکان دارد ولی شاید برای دختر خانوم ها این امکان همیشه فراهم نباشد که در اینصورت دختر خانوم ها می‌توانند این مسئله را با خانواده‌شان در میان بگذارند)، در خانه خودتان بمانید و برنامه درسیتان را اجرا کنید.

اگر مقصد شب نشینی خانه شما باشد، به استقبال مهمانان بروید و برای مدتی هم پیش آن‌ها بمانید، اگر شما تنها فرزند خانواده هستید و باید به مادرتان برای آوردن سوختِ مجلس شب نشینی! (چای، آجیل، میوه و ...)، کمک کنید، ابتدا از مهمانان معذرت بخواهید که باید آن‌ها را ترک کنید و بعد به اتاقتان برای مطالعه بروید (بیش تر مهمانان و یا شاید همه آن‌ها از این کار شما هیچ که ناراحت نمی‌شوند، بلکه به خاطر حسِ مسئولیت پذیری، آینده نگری و ادب شما بسیار هم خوشحال می‌شوند) سپس از مادرتان بخواهید هر وقت خواست عمل سوخت رسانی! را انجام دهد، شما را خبر کند تا شما آن را انجام دهید و بعد از انجام این کار، بدون اتلاف وقت به اتاقتان برگردید. اگر برادر و یا خواهر کوچک‌تر دارید که خوش به حالتان!

همانطور که در بخش‌های ابتدایی کتاب نیز خواندید، قرار نیست تمام شب را به مطالعه اختصاص دهید، بعد از اینکه برنامه آن شب‌تان را کامل اجرا کردید و هنوز مهمانان نرفته بودند، با چهره‌ای شاد! شما هم به مجلسِ گرمِ آنان بپیوندید ولی یادتان باشد که نباید تا دیر وقت بیدار بمانید.

سعی کنید منطقی باشید و تا حد امکان از خانواده‌تان نخواهید که شب نشینی هایشان را محدود کنند چون این کارِ درستی نیست. یادتان باشد که درس



خواندن شما مشکل خانواده شما نیست، بلکه مشکل شماست، پس به جای اینکه بیش تر وقتتان را برای تغییر اوضاع تلف کنید سعی کنید خودتان را با اوضاع سازگار کنید؛ این کار بهتر و درست تر است.

## شب‌ها وقتی حوصله درس خواندن ندارید، چگونه خودتان را سرگرم می‌کنید؟ ...

همانطور که قبلاً هم گفته شد طول روز کم می‌شود و طبیعتاً بر طول شب اضافه. چون شما در صد روز تعطیلاتی که داشته‌اید تقریباً وضع برعکس بوده است، سازگار شدن با این وضع جدید آسان نیست اما شدنی است به شرطی که یک قول به خودتان بدهید: «... من از امروز به بعد به خودم قول می‌دهم که دورِ هرچی کلوپ را تا تمام شدن امتحانات نهایی ام، خط بکشم».

یکی از دوستانم روزی به من گفت: متأسفانه ما ایرانی‌ها جدیداً به جای خوردن موز، فقط پوست آن را می‌خوریم و بقیه را می‌ریزیم دور! به راستی منظور این دوست ما از گفتن این جمله که آن را با حسرت و اندوه بیان می‌کرد، چه چیزی می‌تواند باشد؟ ...

... ما از کشورهای پیشرفته، فقط چیزهای شاید! مُضر را یاد گرفته ایم نه چیزهای خوب و مفید؛ در بازی‌های رایانه‌ای و میانبر زدن و رسیدن به مرحله آخر و...! استاد شده‌ایم اما نمی‌توانیم یک پلکی استیشن ساده را هم درست کنیم. فقط زمان‌هایی را که خارجی‌ها مشغول خوشگذرانی و آزاد از هر قید و بندی هستند را می‌بینیم و این را از آن‌ها یاد می‌گیریم (پوست موز) اما به نظم آن‌ها در کارشان، تلاش، کار سخت و وقت‌شناسیشان توجهی نمی‌کنیم و آن‌ها را نادیده می‌گیریم (میوه موز).

خارجی‌ها انواع مختلف کلوپ‌ها (کلوپ‌های بازی‌های رایانه‌ای، بیلارد، رقص، پارکور و ...) را برای خودشان ساختند تا خستگی یک روز طولانی و مفید خودشان را آنجا در کنند! اما ما کلوپ‌ها را در رأس کار و زندگی و همه چیزمان قرار داده‌ایم و تازه به خودمان هم افتخار می‌کنیم که متمدنی‌م چون کشوری با نشاط و خوش گذران هستیم! اما فراموش کرده‌ایم که با این کار روز به روز از قافله پیشرفت کشورهای پیشرفته و بزرگ جهان، عقب می‌مانیم و اگر به همین منوال پیش برود روزی می‌رسد که به طور کامل متوقف می‌شویم ...

یکی از بزرگ‌ترین جانورهای زمان خوارِ شما! همین کلوپ‌ها هستند. آیا شما دوست دارید عُمر و وقت گرانبهایتان را به این جانورِ خطرناکِ سیری ناپذیر بدهید؟ ... مسلماً دوست ندارید اما چرا بازهم بیش تر شما - به خصوص پسران - (برای دختران هم داریم! ...) این کار را می‌کنید؟ ... خب، اگر دوست دارید دیگر این جانور را تغذیه نکنید، با ما همراه باشید.

اگر در نزدیکی خانه‌تان، هیچ کلویی وجود ندارد، خوش به حالتان چون خیلی ساده می‌توانید خودتان را قانع کنید که به آنجا نروید و اگر هم وجود دارد نگران نباشید چون شما در بخش‌های قبلی یاد گرفته‌اید چگونه از اعمال نفوذ از سوی دوستانان جلوگیری کنید و خودتان برای خودتان تصمیم درست بگیرید.

اگر به رفتن به این کلوپ‌ها عادت کرده‌اید سعی کنید این عادتتان را با جایگزین کردن یک عادت مفید (بهترین روش حذف عادت‌های بد)، از بین ببرید. می‌توانید در ابتدا برای اینکه به این کلوپ‌ها نروید، به جای رفتن به کلوپ، در خانه بمانید و تلویزیون ببینید و اگر دوستانتان از شما

خواستند که به آن‌ها برای رفتن به کلوپ بپیوندید، از روش‌هایی که برای جلوگیری از اعمال نفوذ یادگرفته‌اید برای رد کردن محترمانه درخواست آن‌ها، استفاده کنید.

بعد از مدتی می‌توانید به جای تلویزیون دیدن، کتاب‌های غیر درسی مثل رمان‌ها، کتاب‌های علمی، تاریخی، زندگینامه‌ها و ... را مطالعه کنید.

بعد از مدتی که این کارها را انجام دادید، به احتمال زیاد احساس خواهید کرد که انگیزه‌ای برای رفتن به این کلوپ‌ها ندارید، اگر چنین احساسی را پیدا کردید، دیگر وقت آن رسیده است که مسیرتان را با اطمینان تر بیمابید.

شاید شب‌هایی پیش بیاید که خیلی بی حوصله باشید و به اصطلاح بچه‌های امروزی، دِپرس! باشید، اگر دَرِ دیزی باز است سریع برای رفتن به داخل آن، نَپرید! قولی را که به خودتان داده‌اید، یاد آوری کنید و سعی کنید در خانه بمانید و با یک چیز مفید و یا دردِ دل کردن پیش مادرتان، خودتان را از این بی حوصلگی رها کنید و برای سرگرم کردن خودتان به کلوپ نروید. یکی از دانش آموزان روزی به من گفت: وقتی به کلوپ می‌رود، احساس آرامش می‌کند و متوجه گذرِ وقت نمی‌شود. وقتی بیش تر از او در مورد خودش و خانواده‌اش سؤال کردم، فهمیدم که او میانه خوبی با اعضای خانواده‌اش ندارد و در واقع به قول خودش: پیش آن‌ها راحت نیست. سعی کنید درد دل‌هایتان را پیش اعضای خانواده‌تان بکنید نه دوستانتان و سعی کنید فضایی را در خانه به وجود بیاورید که وقتی در خانه هستید، احساس آرامش کنید نه وقتی که مشغول غذا دادن به جانورِ زمان خوار!

\* یه آقایی (که متأهل هم است) روزی به من گفت: خانم‌ها دوست دارند تمام وقتشان را به خرید بروند و تازه این وقتی را که به خرید رفته‌اند، مفیدترین زمانی می‌دانند که آن روز، از عمرشان استفاده کرده‌اند ...!

حتماً نام فروشگاه‌های پاییزه و زمستانه شبانه و یا روزانه (به خصوص در شهرهای بزرگ) را، شنیده‌اید؟! اگر بخواهیم این فروشگاه‌ها را تعریف کنیم، می‌گوییم «بلای زندگی و آینده دختر خانوم‌های سال سومی و کنکوری»! تعجب نکنید ...، واقعیت دارد. بیش تر دختر خانوم‌ها در هفته، بیش از هشت بار به اتفاق خانواده و یا دوستانشان می‌روند به خرید و در بیش تر مواقع، بدون اینکه چیزی هم بخرند، به خانه برمی‌گردند. البته نمی‌توانیم آن‌ها سرزنش کنیم چون آن‌ها هم مثل دیگر همجنس‌هایشان به دستورالعملی که در سیرشت آن‌ها کار گذاشته شده است عمل می‌کنند!

شاید دختر خانوم‌ها بگویند: نمی‌توانند به خرید نروند چون این کار برابر است با مرگ! اما ما هرگز نمی‌گوییم که به خرید نروید، ما می‌گوییم «هدفمند» به خرید بروید، همین!

همانطور که در بخش‌های قبلی به اختصار توضیح دادیم، شما می‌توانید هر هفته، یک روز را برای استراحت و اوقات فراغت خود اختصاص دهید، خب، این یک روز آخر هفته را می‌توانید به خرید بروید و از خرید رفتتان نیز لذت ببرید؛ ولی خودمانیم اگر یک ماه، یک بار به جای یک هفته یک بار به خرید بروید توفیری هم می‌کند؟! ...

\* چند بار به شما عرض کنیم؛ کنکور را برای نُه ماه، فقط نُه ماه فراموش کنید!

بیش تر دانش آموزان با آمدن به پایه سال سوم، تازه به فکرشان می‌افتد که دروس سال دوم را مرور کنند؛ آن‌ها برای مرور دروس سال دوم فقط به کتاب‌ها و جزوه‌ها هم بسنده نمی‌کنند بلکه در کلاس‌های تقویتی کنکوری هم شرکت می‌کنند.

همانطور که بارها هم گفته‌ایم، در این نُه ماه که خودتان را برای امتحانات نهایی آماده می‌کنید، کنکور را فراموش کنید. یادتان باشد که نمرات امتحان نهایی به صورت مستقیم ۲۵ درصد (در کنکور سال ۹۳) تأثیر دارد و این تأثیر می‌تواند منفی هم باشد پس امتحانات نهایی را جدی بگیرید.

در ابتدای مسیر نُه ماهه یک چاله بسیار بزرگ و عمیق وجود دارد که متأسفانه بیش تر دانش آموزان، خودشان، خودشان را در آن می‌اندازند و تا نُه ماه تنها کاری که می‌توانند بکنند این است که فقط خودشان را از آن چاله بزرگ و عمیق بیرون بیاورند (تازه اگر بتوانند این کار را هم بکنند).

این چاله بزرگ و عمیق، شرکت کردن در آزمون‌های آزمایشی آمادگی برای کنکور است.

اگر خودتان کمی در این مورد فکر کنید، متوجه می‌شوید که نیازی به شرکت در این آزمون‌ها ندارید چون؛ امتحان‌های نهایی، تشریحی هستند نه تستی و اینکه این آزمون‌ها سبب می‌شوند شما از برنامه معلمان عقب بمانید و نتوانید موازی با او حرکت کنید و نتیجه به چیزی جز شکست منجر نخواهد شد. به جای شرکت در این آزمون‌ها سعی کنید روی امتحانات کلاسی که معلمان یا مدرسه‌تان برای شما در نظر گرفته‌اند، حساب باز کنید.

## امان از دست خواب! ...

در تابستان، بیش تر شما، نزدیک‌های ظهر از خواب بیدار می‌شده‌اید و بعد از ظهرها هم دوباره خوابیده‌اید و بعدش هم رفته‌اید بیرون برای خوش گذرانی. الآن شاید خیلی سخت باشد که بتوانید این عادت بد خوابیدنتان را با یک عادت خوب خوابیدن جایگزین کنید اما بدانید این کار شدنی است چون شما انسان هستید و انسان‌ها اگر چیزی را بخواهند می‌توانند به آن دست پیدا کنند.

چون در فصل پاییز تقریباً ساعت ۵ بعد از ظهر، شب می‌شود، لذا خواب نیمروزی منطقی به نظر نمی‌آید. شما می‌توانید ۸ ساعت خوابتان را در شب بکنید و بدانید که خواب شبانه خیلی مفید تر از خواب روزانه برای شماست.

سعی کنید تا حد امکان کم تر از ۸ ساعت نخوابید و در این برنامه اول (پاییز)، این ۸ ساعت خواب را در شب بکنید و اگر عادت به خواب نیمروزی دارید، آن را به تدریج با یک عادت خوب جایگزین کنید.

... حال که با موانع و مشکلاتی که ممکن است با آن‌ها مواجه شوید، آشنا شدید و همچنین تا حدودی با روش‌های مقابله با آن نیز آشنایی پیدا کردید، وقت آن رسیده است نقشه این مسیر سه ماهه را از مدیر چاپارخانه اول مسیرتان! دریافت کنید.

## نقشه راه برنامه اول

همانطور که قبلاً هم گفتیم، هدف از انتشار این کتاب این است که به شما نشان دهیم چگونه روی پای خودتان بایستید. وقتی از نقشه راه حرف می‌زنیم، منظورمان این نیست که می‌خواهیم به شما یک نقشه بدهیم بلکه ما می‌خواهیم، نی و جوهر!

و یک پوست فراوری شده آهو! را در اختیار شما بگذاریم و توضیحاتی را در مورد مسیر نیز برایتان بدهیم، بعد خود شما، بله خود شما! شروع کنید به نوشتن آن نقشه ها چون شما مدیر هر کدام از چاپار خانه‌ها هستید! (مبارکتون باشه)

شما در این سه ماه، درس می‌خوانید سپس در امتحانات نوبت اول شرکت می‌کنید و به هدفی که برای خودتان در نظر گرفته‌اید، می‌رسید؛ بنابراین بخش‌ها و صفحاتی را که باید از کتاب‌هایتان برای امتحانات نوبت اول بخوانید مشخص شده است. به طور مثال در این سه ماه باید حدود ۶ تا ۸ درس دین و زندگی یا حدود ۶۰ صفحه شیمی را بخوانید. تعداد بخش‌ها و صفحاتی که برای امتحانات نوبت اول می‌آیند، از سوی آموزش و پرورش مشخص شده است و شما می‌توانید آن‌ها را از معلمانتان بپرسید.

حال در مورد درس دین و زندگی مثال را ادامه می‌دهیم؛ شما تا امتحانات نوبت اول باید حداکثر بر ۸ درس دین و زندگی مسلط شوید و برای این کار حدود سه ماه وقت دارید. اگر در برنامه مدرسه‌تان، هفته‌ای دو بار این درس را داشته باشید، خودتان حساب کنید که بعد از چند هفته می‌توانید این درس را کامل بخوانید. می‌توانید هفته‌ای یک درس را بخوانید و هفته بعدی درس جدید و مرور درس قبلی و هفته بعد تر، درس جدید و مرور درس قبلی و به همین روش ادامه دهید. همانطور که ملاحظه کردید شما می‌توانید در کم تر از دو ماه بر این ۸ درس دین و زندگی مسلط شوید و در یک ماه آخر (که به امتحانات نوبت اول نزدیک می‌شوید) اگر هفته‌ای دو درس را مرور کنید، می‌توانید در درس دین و زندگی به تسلط قابل توجهی برسید.

پس وقتی که می‌خواهید برنامه‌ای برای این سه ماه بنویسید، مشخص کنید که هفته اول، درس اول را می‌خوانید، هفته دوم، درس دوم را می‌خوانید و درس اول را نیز مرور می‌کنید و به همین منوال تا درس هشتم ... سپس در برنامه‌تان مشخص کنید که در آذرماه، هفته‌ای دو درس از این ۸ درس را می‌خوانید (در ادامه و در قسمتی که برنامه‌های کوتاه مدت را توضیح داده‌ایم، روش‌های صحیح و پربازده‌ای را برای مطالعه بعضی از دروس - مثل دین و زندگی - ارائه داده‌ایم).

برای درس‌های دیگر هم مثل درس دین و زندگی، برنامه میان مدت اول را بچینید. در مورد درس شیمی هم وضع همینطور است؛ شما قرار است تا امتحانات نوبت اول حدود ۶۰ صفحه از این کتاب را مطالعه کنید. سعی کنید با معلمان حرکت کنید و هر درسی را که او مثلاً امروز تدریس می‌کند، وقتی به خانه برگشتید کامل بخوانید و اشکالاتتان را مشخص کنید تا در جلسه بعد بتوانید آن‌ها را به کمک معلمان رفع کنید. به طور مثال، معلمان امروز انواع واکنش‌ها (سوختن، ترکیب و ...) را درس می‌دهد. پس وقتی به خانه برگشتید، همین درس امروز را می‌خوانید و در این قسمت از کتاب به تسلط می‌رسید (مرحله اول، کتاب درسی، مرحله دوم، نت‌ها، مرحله سوم حل چند سؤال از کتاب‌های کمک آموزشی و مرحله آخر هم مرور، جمع بندی و مشخص کردن اشکالاتتان). یادتان باشد که در برنامه میان مدت، شما مشخص می‌کنید که مثلاً در مهرماه چند صفحه را بخوانید و سپس در برنامه‌های هفتگی‌تان با توجه به مقدار درسی که معلمان در هفته درس می‌دهد، برنامه کوتاه مدت‌تان را می‌چینید و مشخص می‌کنید که هر روز یا هر دو روز چقدر شیمی را بخوانید.



همانطور که قبلاً هم گفته‌ایم بهتر است برای مطالعه دروس از روش «حداکثر شش درس» در روز، استفاده کنید.

## این روش را به صورت مختصر یادآوری می‌کنم:

شما هر روز که به مدرسه می‌روید، حداکثر سه درس را در سرِ کلاستان می‌خوانید. حال ما فرض کرده‌ایم که شما، شیفتِ صبح باشید؛ بنابراین این روش، وقتی بعد از ظهر به خانه برگشتید، بعد از خوردن ناهار و استراحت، همان سه درسی را که امروز در مدرسه، سر کلاس رفته‌اید، به همان ترتیب می‌خوانید و شب هم بعد از خوردن شام و استراحت، سه درسی را که فردا قرار است در مدرسه بخوانید، هر کدام را به اندازه نیازتان و اهمیتشان، پیش خوانی و یا قسمت‌های قبلی تر آن‌ها را مرور می‌کنید و اشکالات خودتان را یادداشت می‌کنید تا فردا، اشکالاتتان را سرِ کلاس از معلم و یا دوستانتان پرسید و آن‌ها را رفع کنید.

شما با به کار بردن این روش، هر هفته می‌توانید یک روز کامل را برای استراحت و اوقات فراغت خود اختصاص دهید. (شب پنج‌شنبه، صبح و ظهرِ روز جمعه).

شاید شما در برنامه‌گلیتان، تصمیم گرفته باشید در این نُه ماه، علاوه بر کسب معدل بالا در امتحانات نهایی، زبان انگلیسی خودتان را نیز تقویت کنید، به کلاس‌های یوگا بروید! به کلاس‌های (نقاشی، خیاطی، آموزش رایانه و ...) که قبلاً در آن‌ها شرکت کرده‌اید، ادامه دهید و مهارت خودتان را در این رشته‌ها نیز تقویت کنید؛ با این وجود تکلیف چیست؟ ...

اول باید بگویم که سعی کنید در چند کلاس به طور همزمان شرکت نکنید (حداکثر در دو کلاس شرکت کنید) تا بتوانید برنامه‌های روزانه‌تان منظم اجرا کنید. سپس به نظر ما، شما اگر در این کلاس‌ها شرکت می‌کنید، بهتر است سعی کنید فقط در این کلاس‌ها شرکت کنید! ... منظورمان را نفهمیدید؟ ... توضیح می‌دهیم:

به طور مثال، بسیاری از دانش‌آموزان وقتی، بعد از ظهرِ روزهای زوج به کلاس زبان انگلیسی می‌روند، اگر رفت و آمد و حضور در کلاس حدود دو تا سه ساعت طول بکشد، این زمان گاهی اوقات به حدود شش ساعت می‌رسد! و این یعنی اتلاف وقت شدید. شما باید در برنامه‌تان مشخص کنید که چه روزهایی و چه ساعتی به این کلاس‌ها می‌روید و بعد از برگشتن از این کلاس‌ها، چه کاری انجام بدهید و یا چه درسی را مطالعه کنید (که در برنامه هفتگی‌تان - کوتاه مدت - آن‌ها را مشخص می‌کنید). نباید وقتتان را با حرف زدن با دوستانتان هدر بدهید و یا اگر فاصله بین آموزشگاه زبان تا منزل شما کم تر از پانزده دقیقه است، نباید این زمان گاهی اوقات به چند ساعت! برسد.

سعی کنید یا همراه یکی از اعضای خانواده‌تان به این کلاس‌ها بروید، یا از پدر و یا مادرتان بخواهید که بعد از تمام شدن کلاس به دنبال شما بیایند و یا در صورت امکان از وسایل حمل و نقل عمومی برای برگشتن به خانه استفاده کنید.

اگر با دوستانتان به این کلاس‌ها می‌روید و یا با آن‌ها به طرف منزلتان برمی‌گردید سعی کنید از اعمال نفوذ از سوی آن‌ها جلوگیری کنید و نگذارید آن‌ها شما را به بازار، پارک و جاهای دیدنی ببرند و با این کار وقت شما را تلف کنند (شما می‌توانید آخر هفته همراه خانواده‌تان و یا دوستان صمیمیتان به این

مکان‌ها بروید) و موجب شوند که برنامه روزانه شما بهم بریزد.

برای اینکه بتوانید «حداکثر شش درس» را در یک روز بخوانید باید برنامه‌تان را انعطاف پذیر بچینید.

به طور مثال وقتی ساعت ۱۵ تا ۱۷/۳۰ روزهای زوج به کلاس آموزش زبان می‌روید و طبیعتاً مثل روزهای فرد باید در این زمان، حدود دو درسی را که امروز داشته‌اید، مطالعه می‌کردید (درس هر روز، همان روز)، اما به دلیل اینکه به کلاس زبان می‌روید، نمی‌توانید در این زمان آن‌ها را مطالعه کنید، باید آن‌ها را در شب مطالعه کنید و زمان کم تری را به پیش خوانی و یا مرور دروس فردا اختصاص دهید.

برنامه میان مدت اول را باید طوری طراحی کنید که اگر در شرایطی بحرانی قرار گرفتید، همچنان به پیمودن مسیر ادامه بدهید، یعنی سعی کنید برنامه‌تان را طوری تنظیم کنید که در مدت کمتر از سه ماه پاییزی، دروس مشخص شده را بخوانید تا اگر خدایی نخواستہ دچار مشکلی (بیماری، فوت آشنایان، مسافرت اجباری و ...) شدید، بتوانید از زمان‌هایی که برای جبران قرار می‌دهید (یکی دو هفته آخر پاییز)، به جبران عقب ماندگی‌های خودتان بپردازید و اگر هم مشکلی پیش نیامد (که ان شاء الله همینطور خواهد شد)، از زمانی که برای جبران قرار داده‌اید، برای مرور و تقویت تسلط خود بر دروس گذشته، استفاده کنید.

پس یادتان باشد که برنامه‌تان را کامل، انعطاف پذیر و دارای ایستگاه‌های جبرانی، تهیه کنید و برای چیدن این برنامه از گنجینه‌هایتان نیز استفاده کنید و سعی کنید واقعیت‌ها را ببینید نه چیزهای خیالی و وهم گونه را!

## برنامه دوم: فرجه و امتحانات نوبت اول

برنامه دوم شما، برنامه‌ای کوتاه است و تا حدودی عبور از این قسمت از مسیر، به چگونگی عبور شما در سه ماه گذشته (برنامه اول) بستگی دارد. این قسمت از مسیر معمولاً حدود سه هفته طول می‌کشد و شما در این سه هفته، باید هرآنچه را که در سه ماه گذشته خوانده‌اید، امتحان بدهید و خودتان را ارزیابی کنید.

اگر در سه ماه گذشته، خوب مطالعه کرده باشید و تا حد توانتان درس‌ها را یادگرفته باشید، کاری که در این سه هفته می‌کنید، این است که دروسی را که تا به حال خوانده‌اید، مرور می‌کنید و سعی می‌کنید نمونه سوال‌هایی را که معلمان در طول سه ماه گذشته برایتان مشخص کرده و یا از شما امتحان گرفته است، دوباره حل کنید و اگر نقاط ضعفی هم داشته باشید، با مراجعه به کتاب‌های درسی و یا کمک آموزشی، آن رفع کنید.

روش مطالعه و درس خواندن شما و نوع برنامه‌ای که برای این دوره تهیه می‌کنید با دوره قبل تفاوت‌های زیادی دارد. در این دوره هم ممکن است با موانع و مشکلاتی روبه رو شوید که ما آن‌ها را شناسایی کرده‌ایم و تا حدودی هم سعی کرده‌ایم، برای از میان برداشتن آن‌ها، راه‌حل‌هایی را نیز به شما ارائه بدهیم ولی همیشه یادتان باشد، «همه چیز به خودتان بستگی دارد».

در این مسیر ممکن است با مشکلات زیر روبه رو شوید ...؛

### \*در نحوه مطالعه تان شاید دچار مشکل شوید؛

شما در سه ماه گذشته، هر روز «حداکثر شش درس» را مطالعه کرده‌اید، هر کدام نیم تا یک ساعت؛ اما در این مدت تقریباً سه هفته‌ای، باید هر روز تا موعد

امتحان یک درستان، همان درس را بخوانید و همین یکنواخت خوانی است که ممکن است شما را اذیت کند، برای اینکه با این مشکل مواجه نشوید بهتر است به توصیه‌های زیر توجه کنید:

وقتی مطالعه دروس عمومی را آغاز می‌کنید، آن‌ها را به ترتیب نخوانید! مثلاً می‌خواهید درس ادبیات فارسی را بخوانید، در این صورت ترتیب درس‌هایی را که برای امتحان نوبت اول می‌خوانید به گونه‌ای دیگر تعیین کنید یعنی در یک کاغذ بنویسید، ابتدا درس دو بعد درس پنج، درس سه، درس ۴ و ... (دروس را بر طبق ترتیبی که در کتاب درسی دارند، مطالعه نکنید). اگر از این شیوه مطالعه برای دروس عمومی استفاده کنید به شما قول می‌دهم از مطالعه این دروس لذت می‌برید.

وقتی می‌خواهید دروس اختصاصی را مطالعه کنید، ابتدا سعی کنید مطالب حفظی و مفهومی را فرا بگیرید. در قدم بعدی، فرمول‌ها و نکات مهم را حفظ کنید و در ادامه سعی کنید مثال‌ها و سؤالات آخر هر فصل کتابتان و یا فعالیت‌های موجود در کتاب را دوباره حل کنید. سپس می‌توانید از کتاب کمک آموزشی، سؤالات تشریحی را نیز حل کنید و تسلط خودتان را در این درس افزایش دهید. توجه داشته باشید که نباید مطالعه‌تان برعکس ترتیب بالا انجام دهید، یعنی ابتدا کتاب کمک آموزشی را در دست بگیرید و آن را مطالعه کنید که این کار، کاری اشتباه است و خیلی زود شما را خسته می‌کند. به طور مثال امتحان بعدی شما، زیست شناسی است. سعی کنید ابتدا یک فصل را در کتاب درسیتان مطالعه کنید و بعد سؤالات و فعالیت‌های موجود در آن فصل را دوباره

مطالعه کنید، سپس می‌توانید برای تمرین بیش تر تعدادی سؤال نیز از کتاب کمک آموزشیتان حل کنید. بعد از طی کردن این مراحل می‌توانید مطالعه فصل بعدی را آغاز کنید.

ممکن است در این دوره خیلی زود تر از دیگر وقت‌ها حوصله‌تان سر برود؛

### به نظر شما دلیل سر رفتن حوصله شما چیست؟ ...

سر رفتن حوصله شما در این دوره، امری طبیعی و عادی است چون شما در این دوره هیچ کاری نمی‌کنید به جز خواندن دروسی که قبلاً (در سه ماه گذشته) هم آن‌ها را خوانده‌اید. دلیل این بی حوصلگی شما، تکرارخوانی و تک خوانی است. شما از این که باید هشت درس دین و زندگی را دوباره بخوانید و همه جملات و آیات آن را حفظ کنید (که ممکن است حفظ هم باشید)، حوصله‌تان سر می‌رود و به دلیل استرسی که دارید نمی‌توانید از مطالعه این درس هم دست بکشید و بدون اشتیاق و از سر اجبار شروع به مطالعه این درس می‌کنید که بعد از مدت کوتاهی دیگر حوصله ندارید مطالعه‌تان را ادامه بدهید و روز از نو، بی حوصلگی از نو!

این بی حوصلگی که در خانه بیش تر دانش آموزان را می‌زند، می‌تواند در خانه شما را نزند البته اگر شما بخواهید ...؛ جمله «همه چیز به خودتان بستگی دارد» را هیچ موقع از یاد نبرید.

برای رهایی از این بی حوصلگی، به روش زیر در این دوره مطالعه کنید!

فرض می‌کنیم دو روز دیگر امتحان دین و زندگی دارید.

سعی کنید، هر روز به مطالعه لغات انگلیسی‌تان ادامه بدهید (هر روز نیم

ساعت و هر موقع که احساس کردید که دیگر نمی‌توانید به مطالعه دین و زندگی ادامه بدهید).

وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید و یک تا دو ساعت درس دین و زندگی را می‌خوانید و دیگر نمی‌توانید به مطالعه ادامه دهید، سعی کنید قسمتی از درس ریاضی را که مثلاً یک هفته دیگر امتحان آن را دارید، بخوانید. نگران این موضوع نباشید که با خواندن درس ریاضی، ممکن است مطالب درس دین و زندگی را فراموش کنید. یادتان باشد که شما هر روز «حداکثر شش درس» را بدون مشکل خوانده‌اید.

بعد از ظهر و شب هم اگر با همین مشکل مواجه شدید، سعی کنید بعد از مطالعه درس دین و زندگی، قسمتی از دروس دیگر که در روزهای بعدی امتحان دارید (به خصوص دروس اختصاصی) را نیز مطالعه کنید.

هر وقت احساس کردید که نسبت به مطالعه بی‌حوصله شده‌اید، نباید این خلأ را با دیدن تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای، کلوپ رفتن، به جاهای دیدنی شهر یا روستایتان رفتن و ... پُر کنید. این‌ها منحرف‌کننده‌های شما از مسیر هستند که نباید به آن‌ها اجازه چنین کاری را بدهید. شما می‌توانید با به وجود آوردن تنوع در مطالعه روزانه‌تان، از شر بی‌حوصله‌گیتان، نجات پیدا کنید!

\*به راستی که پسران، مریخی و دختران، ونوسی‌اند!

«... ما پسران خیلی سال‌ها پیش، بعد از اینکه مریخ را ترک کردیم، به زمین آمدیم و سال‌ها بدون مشکل، جنگ، گرسنگی، پشت هم‌دیگر را خالی کردن! و ...، شاد و خندان کنار هم زندگی می‌کردیم اما بعد از مدتی دختران نیز ونوس را

به مقصد زمین ترک کردند (نمی‌دانم چرا؟) و همه چیز برعکس شد، ما پسران که حضرت آدم نبودیم تا مادر حوا نتواند برایمان هیچ بهانه‌ای بیاورد و مثلاً بگوید، قبل از تو ده تا خواستگار داشتم! و احساسات جامد ما پسران را به گاز تبدیل کند و دود از کله مان بزند بیرون. ... یاد سال‌ها پیش که تنها در زمین بودیم و کیف می‌کردیم واقعاً بخیر! ...».

به هر حال الان جمعیت همان دخترها از ما پسران بیش تر است و کاری هم نمی‌شود کرد و ما باید یا با آن‌ها بسازیم و یا خودمان را با آن‌ها بسازانیم!

وقتی فصل امتحانات می‌رسد شرایطی که بر پسران و دختران حاکم می‌شود کاملاً با هم تفاوت دارند و چون در قرن ارتباطات هستیم، این شرایط با خودش مشکلاتی را هم به وجود می‌آورد که بهتر است قبل از اینکه این مشکلات، شما را از پیمودن مسیر بازدارند و یا شما را به چاله‌های موجود در مسیر بیندازند، آن‌ها را شناسایی کنید و سعی کنید تا حد توانتان به خاطر هدفی که دارید، با این مشکلات مقابله کنید و آن‌ها را از مسیرتان بردارید.

پسران وقتی در منگنه یا فشار چیزی قرار می‌گیرند (مثل امتحانات)، می‌خواهند تنها باشند و در تنهایی خودشان به همه چیز رسیدگی می‌کنند اما دختران در این شرایط دوست دارند احساساتشان را بیرون بدهند و دوست دارند از هر چیزی حرف بزنند، آن‌ها فقط می‌خواهند حرف بزنند، آن چه را که می‌گویند و یا مخاطب (اگر مذكر باشد!) قرار می‌دهند زیاد مهم نیست و چون بیش تر موقع ها با تلفن همراه این کار را انجام می‌دهند، راحت تر می‌توانند به خواسته‌هایشان برسند.



تنهایی پسران برای خودشان دلپذیر است و این فطرت پسران، از کله دختران دود بلند می‌کند! و کار دختران هم کله پسران را به آتشی با دود غلیظ می‌کشانند. من نمی‌خواهم در این کتاب به ارتباط‌های دختران با پسران که بیش تر از طریق تلفن همراه است، پردازم و این کار را تحسین کنم و یا آن را ناپسند معرفی کنم، بلکه هدف این کتاب این است که نگذارد شما از این مسیر نُه ماهه منتهی به موفقیت منحرف شوید و یا در مسیر باشید اما بدون حرکت؛ پس اگر ما در این کتاب صریح حرف می‌زنیم فقط به خاطر خودتان است.

این موضع گیری و فطرت متفاوت پسران و دختران در این دوره حساس می‌تواند مشکلاتی را برای آن‌ها به وجود بیاورد، مشکلاتی از قبیل اتلاف وقت، درگیر شدن ذهن (به خصوص برای دختران) به مسائلی غیر از مسائل مربوط به درس و امتحان، بی‌حوصلگی شدید و بیش تر دختران احساس می‌کنند که در زندگی‌شان خلأ بزرگی وجود دارد.

پسران از تنهایی خود لذت می‌برند و این دختران هستند که می‌خواهند حجم انبوهی از احساسات و حرف‌های خودشان را به فضای وسیع تنهایی پسران انتقال بدهند تا خودشان به احساس راحتی و آسودگی دست یابند. پسران در این موقع باید چکار کنند؟ ...

پسرهای عزیز، اگر تلفن همراه دارید، آن را در این مدت خاموش کنید و سعی کنید در پارک‌ها و کافی شاپ‌ها! درس نخوانید با ... ها!

تا حد امکان نیز سعی کنید برای مطالعه در این دوره به کتابخانه‌های عمومی نروید چون ممکن است وقت زیادی را از شما بگیرد و به تنهایی ارزشمندتان،

آسیب وارد کند. در این دوره فکر کنید که هنوز دختران از ونوس به زمین مهاجرت نکرده‌اند!

## دختران در این موقع باید چکار کنند؟ ...

دخترهای با احساس، آیا فطرت پاکِ شما دوست دارد که شما پسری را به دردسر بیندازید و نگذارید که او به درس‌هایش برسد؟ (پسران در صحبت کردن و بروز احساساتِ جامدشان، شروع کننده نیستند اما در بعضی موقع‌ها این کار را از شما بیش تر دوست دارند. آن‌ها در بیش تر مواقع برای این کار پیش قدم نمی‌شوند و اگر شما هم این کار را نکنید، به آن‌ها کمک بزرگی کرده‌اید اما اگر این کار را بکنید، آن‌ها را به دردسر انداخته‌اید)، ...

اما اگر این کار را هم نکنید، نیازتان را نمی‌توانید برطرف کنید و دچار مشکل می‌شوید، چاره کار چیست؟ ...

شما می‌توانید احساساتتان را با پدرتان (دخترها با پدرهایشان خیلی راحت هستند، شما چه طور؟) در میان بگذارید و با او صحبت کنید، پدرتان مطمئناً پای حرف‌ها و صحبت‌های شما می‌نشیند.

می‌توانید اگر برادری دارید (در صورتی که او هم مثل شما امتحان نداشته باشد) با او صحبت کنید و خلاً به وجود آمده را برطرف کنید.

می‌توانید با همکلاسی‌های صمیمیتان حرف بزنید و تا حد امکان خودتان را از این همه حرف و احساس حبس شده در وجودتان، رها بخشید و به آرامش برسید.

و یا می‌توانید با مادرتان حرف بزنید و پیش او درد دل کنید.

سعی کنید خودتان را در تیر رس حملات ناامیدی قرار ندهید و با آبِ دریای ناامیدی، دست و صورتتان را در همان ابتدای صبح نشویید! یادتان باشد پایه و اساس همه انگیزش‌ها، امید است.

همانطور که قبلاً هم گفته‌ایم، سعی کنید خودتان را با شرایط سازگار کنید تا اینکه بیش تر وقتتان را برای تغییر این شرایط هدر بدهید و به نتیجه‌ای هم نرسید. شما هم این طوری فکر کنید که هنوز به زمین نیامده اید. وقتی در ونوس بودید، خودتان از خودتان مراقبت می‌کردید نه این مریخی‌های بی‌احساس، پس الآن هم همین کار را بکنید، کاری ندارد دیگر! ... و یادتان نرود که عبور از این دوره سه هفته‌ای فقط به خودتان بستگی دارد.

### در دوره امتحانات، منطقی و عادی رفتار کنید؛

بیش تر دانش آموزان وقتی اسم فصل امتحانات را می‌شنوند به یاد شب بیداری‌ها و چشم‌های قرمز می‌افتند! شما چگونه؟ ... دانش آموزان شب امتحانی، به دانش آموزانی گفته می‌شود که فقط در فصل امتحانت درس می‌خوانند و چون حجم مطالبی که باید بخوانند زیاد است در این مدت چند هفته‌ای، فشار زیادی به خودشان وارد می‌کنند تا بتوانند حجم زیاد مطالبی را که باید سه ماه گذشته می‌خواندند در کم تر از سه هفته بخوانند.

اما اگر شما در سه ماه پاییز خوب درس خوانده باشید و مطالب موجود در کتاب درسی‌تان را جمع بندی کرده باشید، دلیلی ندارد که در فصل امتحانات زیاد به خودتان فشار وارد کنید.

شما با مطالعه منظم در سه ماه پاییز و خواندن محدوده امتحانات نوبت اول، عملاً سیستم دانش آموز شب امتحانی را از روی منوی اصلی ذهنتان شیفت دلت می‌کنید!

پس یادتان باشد که نباید در شب امتحانات تا دیر وقت بیدار بمانید چون همانطور که می‌دانید مغز شما نیاز به استراحت و خواب دارد تا بتواند مطالبی را که در طول روز آن‌ها را خوانده‌اید، پردازش و طبقه بندی کند. همچنین اگر شب قبل از امتحانات تا دیر وقت بیدار بمانید، وقتی سر جلسه امتحان هستید خوابتان می‌آید و شاید نتوانید از حداکثر بازده مغزتان استفاده کنید و نتوانید به نمره‌ای که انتظارش را دارید، دست پیدا کنید.

یکی دیگر از اشتباهات دانش آموزان در فصل امتحانات این است که آن‌ها در روز امتحان تا مراقبان و مسئولان برگزار کننده امتحانات، کتاب یا جزوه را از دست آنان نگیرند، آن‌ها همچنان مشغول مطالعه هستند! بردن کتاب یا جزوه همراه خود به مدرسه و سر جلسه امتحان یکی از عادت‌های بدِ بیش تر دانش آموزان است که چیزی جز استرس و احساس فراموشی مطالبی را که خوانده‌اید، برای شما به ارمغان نمی‌آورد! چرا عاقل کند کاری که استرس بی خانمان بازاید به ...! سعی کنید دیگر از بردن کتاب یا جزوه در روز امتحان خوداری کنید و به جای آن اگر فاصله خانه تا مدرسه‌تان زیاد است، می‌توانید پیاده به آنجا بروید و در راه با یکی از دوستانتان، خلاصه‌هایتان را مرور کنید و یا اگر از وسایل حمل و نقل عمومی برای رفتن به مدرسه استفاده می‌کنید، می‌توانید در آنجا، به تنهایی خلاصه‌هایتان را مرور کنید. حتماً توجه داشته باشد که وقتی در پیاده رو

... و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می‌شود

هستید، مطالعه نکنید مگر اینکه یکی از دوستانتان همراه شما باشد تا مبادا دچار مشکل شوید و یا بیفتید به چاله چوله‌های پیاده رو! ولی وقتی مثلاً با خط واحد شهری به مدرسه می‌روید، چون مشکلی شما را تهدید نمی‌کند، می‌توانید به تنهایی عمل مرور را انجام دهید.

وقتی به مدرسه رسیدید دیگر مطالعه و مرور نکنید و در یک جای آرامی بایستید و یا بنشینید و به امتحان و نتیجه آن فکر نکنید تا دچار استرس و اضطراب نشوید.

قبل از رفتن به مدرسه حتماً صبحانه بخورید و سعی کنید از مواد قندی بیش تر استفاده کنید. اگر صبحانه نخورید، آقای گلوکز! به مغز شما نمی‌رسد و مغز شما هم فرایند پاسخگویی به سؤالات امتحانی را بایکوت می‌کند!

سعی کنید با آرامش کامل و بدون عجله صبحانه‌تان را میل کنید و تا حد امکان صبحانه‌تان را سر راه نخورید و یا در حالی که خانه را به مقصد مدرسه ترک می‌کنید به مامانتان نگویند: سر راه چیزی می‌خورم مامان جان، ممنون!

زیاد دیده‌اید که بسیاری از دانش آموزان، سر جلسه امتحان می‌فهمند که نه خودکار آورده‌اند نه ساعت و نه چیزهای ضروری دیگر! و از شما می‌خواهند اگر اضافه دارید به آن‌ها تا پایان امتحان قرض بدهید؟! ... این دسته از دانش آموزان چون با عجله خانه را ترک می‌کنند معمولاً وسایل مورد نیازشان را فراموش می‌کنند که همراه خود ببرند و در سر جلسه امتحان دچار استرس و اضطراب می‌شوند که روی عملکردشان در فرایند پاسخگویی، تأثیر منفی می‌گذارد.

برای اینکه دچار این مشکل نشوید، وسایل مورد نیازتان را شب قبل از امتحان در جیب شلوارتان (برای آقا پسرها) و (برای دختر خانم‌ها)، آن‌ها را در کیفتان بگذارید تا اگر هم صبح با عجله خانه را ترک کردید، وسایلتان را فراموش نکرده باشید و در سر جلسه امتحان دچار مشکل نشوید.

یادتان نرفته است که «... گذشته سطل آشغال است!» وقتی امتحان یک درس را دادید، هر عملکردی که داشته‌اید و هر نمره‌ای که فکر می‌کنید، آن را کسب می‌کنید را فراموش کنید و فقط به امتحان بعدیتان فکر کنید. در سالن بایگانی ذهنتان را ببندید و اجازه ندهید که مسائل مربوط به امتحان قبلیتان بر روی نتیجه امتحان بعدیتان تأثیر بگذارد.

وقتی امتحان یک درس را دادید و به خانه برگشتید تا حد امکان سعی کنید امتحانات را بررسی نکنید و این کار را به بعد از فصل امتحانات و در سر کلاس، همراه با معلمان موکول کنید.

بعد از هر امتحانی که می‌دهید، کمی استراحت کنید سپس مطالب مربوط به امتحان بعدیتان را مطالعه کنید، یک وقفه کوتاه کافی است که مغزتان خودش را برای یک امتحان دیگر آماده کند.

در ادامه در تهیه نقشه راه این مسیر به شما کمک می‌کنیم و سعی می‌کنیم یک مسیر امن و طی شده توسط دیگر موفق‌ها را به شما معرفی کنیم.

## نقشه راه برنامه دوم

بر طبق عادت معمول، مدرسه شما حدود یک هفته قبل از شروع امتحانات نوبت اول، برنامه ترتیبی این امتحانات را با تاریخ و ساعت دقیق در اختیار شما می‌گذارد.

بعد از اینکه این برنامه را دریافت کردید، شروع کنید به تهیه نقشه راه این مسیرتان.

با توجه به این برنامه‌ای که مدرسه‌تان در اختیار شما قرار می‌دهد، ترتیب مطالعه دروس شما نیز برای امتحانات مشخص می‌شود.

پس شما در یک یا چند روز، یعنی «وقتی» که مدرسه برای یک امتحان در نظر گرفته است، کتاب مربوط به آن امتحان را می‌خوانید و برای جلوگیری از به وجود آمدن بی‌حوصلگی و خستگی، از روش‌های مطالعاتی که در قسمت‌های قبل برای شما توضیح دادیم استفاده می‌کنید.

سعی کنید برنامه امتحانیان را به دیوار بزنید تا همیشه جلوی چشمتان باشد و به آن مثل یک نردبان نگاه کنید، هر امتحانی که می‌دهید مثل یک نرده است که شما را در رفتن به بالا یاری می‌دهد و گمان نمی‌کنم وقتی از نردبان بالا می‌روید، منطقی باشد که پشت سرتان و پایین را نگاه کنید، شاید اگر این کار را بکنید، هول شوید! و حتی (خدایی نخواست) پایین بیفتید؛ پس فقط به بالا و جلو نگاه کنید.

## برنامه سوم: بعد از امتحانات نوبت اول تا ابتدای تعطیلات نوروزی

من نام این دوره را (حتی برای داوطلبان کنکوری)، «دوره آهستگی و پیوستگی» گذاشته‌ام. سرعت و کیفیت مطالعه بیش تر دانش آموزان در این دوره، کاهش می‌یابد و آن‌ها تا حدودی احساس خستگی می‌کنند. در این دوره بیش تر دانش آموزان مطالعه‌ای ندارند و امیدی کمی هم به موفقیت در امتحان نهایی دارند.

انسان‌های موفق هیچ موقع در زندگی شان متوقف نمی‌شوند و مُدام در مسیر زندگی شان به سوی موفقیت و خوشبختی در حرکت‌اند.

در این دوره، اعتماد به نفس، کیفیت و کمیت مطالعه، انگیزه و اراده بیش تر دانش آموزان، کاهش می‌یابد، نا امیددی سراسر وجود آن‌ها را فرا می‌گیرد و ممکن است این «کاهش» ها و نا امیددی، سبب متوقف کردن آن‌ها در مسیر شود. این دوره تقریباً دو ماهه، بهترین فرصت است برای نزدیک شدن هرچه بیش تر به موفقیت؛ به شرطی که باید چگونگی این کار را یاد بگیرید.

## ... چگونه می‌توان از این دوره حساس، سکوی پرتابی به سوی موفقیت ساخت؟ ...

این کار ساده است! شما در این دوره نیز مثل دوره‌های دیگر مطالعه می‌کنید با این تفاوت که برنامه‌تان را سبک و کم حجم تر از گذشته می‌چینید. شما با آهسته حرکت کردن، از گسسته شدن مسیرتان جلوگیری می‌کنید و این کار سبب می‌شود همچنان به حرکت در مسیر ادامه دهید حتی اگر با سرعتی بسیار پایین تر از گذشته. یادتان باشد بزرگ‌ترین کاری که باید در این دوره انجام دهید این است که نگذارید هیچ چیزی شما را از حرکت باز دارد؛ همیشه به حرکت خود ادامه دهید حتی اگر مسافت بسیار کمی را بپیمایید چون مهم در حرکت بودن است نه چیز دیگری.

در این دوره هم مثل دوره‌های دیگر، ممکن است با مشکلات و موانعی روبه رو شوید که ما سعی می‌کنیم تا حد امکان این موانع و مشکلات را به شما بشناسانیم و روش یا روش‌هایی را هم برای مقابله با آن‌ها و برداشتن آن‌ها از مسیرتان، به شما ارائه بدهیم.



مشکلات و موانع موجود در این دوره می‌توانند موارد زیر باشد؛

## از نتیجه امتحانات نوبت اول، نردبانی بسازید نه گودال و چاله!

در امتحانات نوبت اول هر نتیجه‌ای را که گرفته‌اید، گرفته‌اید! و دیگر کاری نمی‌شود کرد. گذشته را سریع فراموش کنید و به ادامه مسیر چشم بدوزید. یادتان باشد که از گذشته فقط می‌توان درس گرفت و نمی‌توان هرگز آن را تغییر داد چون گذشته یک حقیقت است.

همین که نتیجه کارنامه امتحانات نوبت اول را دریافت کردید، سریع به نمرات پایین و کم‌تان نگاه نکنید بلکه به نمرات خوب و بالایتان نگاه کنید و به خودتان برای کسب این نمرات بالا افتخار کنید.

به خودتان بگویید وقتی من توانسته‌ام در امتحانات نوبت اول این نمرات بالا را بگیرم، حتماً می‌توانم در امتحانات نهایی نیز این نمرات را کسب کنم چون اگر بیش تر زحمت بکشم، بیش تر هم دریافت می‌کنم.

سعی کنید نمرات بالایتان را روی یک کاغذ بنویسید و به دیوار اتاقتان بزنید تا همیشه جلوی چشمانتان باشد چون همین کاغذ مثل طلسمی عمل می‌کند که از هجوم ناامیدی به سوی شما جلوگیری می‌کند و هرچه انگیزی و اراده هم که در جوی زمین وجود داشته باشد را جذب می‌کند و در اتاقتان منعکس می‌کند.

نمرات پاییتان را هم نگاه کنید فقط برای اینکه بفهمید مشکل شما در چه قسمتی از کتاب بوده است (با توجه به اینکه در سرکلاس یا خودتان بعد از امتحانات نوبت اول، امتحاناتتان را بررسی کرده‌اید). بعد از اینکه مشکل را یافتید سعی کنید آن مشکل را حل کنید و از آن مشکل، یک نردبان برای نزدیک

شدن هرچه بیش تر به موفقیتتان بسازید. مشکل حل نشده مثل یک گودال شما را به زیر می کشد اما مشکل حل شده مثل یک نردبان است که شما را به بالا بالاها هدایت می کند. هر موقع احساس نگرانی می کنید یعنی، هنوز مشکلی وجود دارد که آن را حل نکرده اید، به بایگانی ذهنتان بروید و ببینید کدام موضوع است که روی «حال» شما تأثیر گذاشته است سپس از آن سالن خارج شوید و ببینید چه مشکلی وجود دارد، فراموش نکنید که «مشکل» به گذشته ربطی ندارد بلکه هر چیزی که شما آن را به عنوان «مشکل» می شناسید به آینده مربوط می شود.

\* مهم ترین مشکلات و موانع موجود در این مسیر، کاهش اعتماد به نفس، نا امیدی، بی انگیزه بودن، عدم هدفمندی و خواب زیاد است ...  
 نگذارید این موانع شما را از پیمودن مسیر بازدارند. اگر در چند کتاب در امتحانات نوبت اول، نمره ی پایین گرفته اید، این بدان معنا نیست که شما محکوم به شکست هستید. نباید فقط به نیمه خالی لیوان نگاه کنید بلکه به نیمه پر آن نیز نگاه کنید و به این فکر کنید که چگونه می توانید نیمه خالی لیوان را هم پر کنید! به خودتان اعتماد کنید و همیشه به خودتان بگویید: «من می توانم موفق ترین دانش آموزان در امتحانات نهایی باشم، اگر خودم بخواهم».

... شما دانه ای را در زیر خاک قرار می دهید، به آن آب می دهید و از آن مراقبت می کنید که مبادا جانوران موذی آن را از بین ببرند. وقتی این دانه جوانه زد و از خاک سر بیرون آورد، به دور آن یک حصار کوچک درست می کنید تا پرندگان و دیگر حیوانات نتوانند به آن آسیب بزنند.

این جوانه، بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود، در صورتی که شما به آن توجه کنید. بعد از مدتی این جوانه کوچک به یک نهال تبدیل می‌شود. شما ممکن است برای از بین بردن جانوران موذی، این درخت را سم پاشی کنید و برای رشد بیش تر آن، به آن کود بدهید. این توجه‌ها و مراقبت‌های شما ادامه دارد تا این درخت به بار می‌نشیند و اولین تشکرش از شما را با دادن میوه به شما ابراز می‌کند و شما هم به پاس این قدردانی درختتان تا همیشه از آن محافظت می‌کنید و او هم همیشه به قدردانی‌هایش ادامه می‌دهد ...

این درخت همان اعتماد به نفس شماست که وقتی به دنیا آمده‌اید، خداوند آن را به صورت دانه‌ای در شما کاشته است. بزرگ شدن و به بار نشستن این درخت به شما بستگی داشته است که چقدر به این درخت توجه کرده‌اید. اگر زیاد توجه نکرده‌اید و از آن محافظت نکرده‌اید ممکن است درختتان بسیار ضعیف و کوچک باشد که هنوز هیچ میوه‌ای به شما نداده باشد؛ اما آیا درخت مقصر است؟ ... مسلماً نه. این ما بوده‌ایم که از آن محافظت نکرده‌ایم و به آن توجهی نشان نداده‌ایم.

در این دوره دو ماهه، زندگی و رشد این درخت وجودتان در خطر است، نگذارید که این درخت ارزشمند وجودتان خشک شود و شما را از میوه‌هایش محروم بدارد.

هر روز به درختتان سر بزنید، با او درد دل کنید، نیازهایش را بپرسید و سعی کنید آن‌ها را برآورده سازید. مطمئن باشید اگر همین توجه‌ها را در زندگیتان «همیشگی» کنید، این درخت سخاوتمند هر ساله به شما میوه‌هایی ارزشمند اعطا

خواهد کرد و به شما در آینده خدمات بیش تری را نیز می‌دهد. اگر در این پنج ماه باقی مانده تا پایان امتحانات نهایی، به این درخت توجه بیش تر و بیش تری داشته باشید، میوه‌هایی به شما می‌دهد که گرمای تابستان را با موفقیت در امتحانات نهایی، به کام شما شیرین و مطلوب تر می‌گرداند.

یکی دیگر از مشکلاتی که ممکن است با آن روبه رو شوید، ناامیدی است. امید و ناامیدی برخلاف اعتماد به نفس، در ما وجود ندارند. در واقع درختی به نام درخت امید در بدن ما وجود ندارد.

در دنیا، هم ناامیدی و جود دارد و هم امید؛ ما انسان‌ها باید هر روز یکی از این دو را برگزینیم و تمام روزمان را با آن سپری کنیم و فردا و پس فردا و... هم همینطور است؛ باید میان آن دو انتخاب کنیم. در واقع تاریخ مصرف امید و ناامیدی، حداکثر یک روز است و روز بعدی باید دوباره انتخاب کنیم. برای همه شما اتفاق افتاده است که مثلاً امروز بسیار از زندگی راضی هستید و خوشحالید از اینکه زنده هستید و به موفقیت‌ها و آینده‌تان چشم می‌دوزید و خودتان را نزدیک به آن‌ها احساس می‌کنید اما روز بعد همه این احساسات و حالات شما برعکس شده و شما احساس پوچ و بیهودگی کامل می‌کنید؛ دلیلش هم این است که دیروز برای به سر بردن روزتان، امید را برگزیده‌اید که یار شما باشد و امروز هم ناامیدی را.

انسان‌های موفق تمام تلاششان را می‌کنند تا هر روز به هر قیمتی که شده، امید را برای یار و همنشین خودشان برگزینند که تمام روز آن‌ها را به سوی موفقیت سوق دهد. اگر شما هم می‌خواهید انسانی موفق باشید باید همین کاری

را که انسان‌های موفق انجام می‌دهند، انجام دهید. تنها چیزی که باید یاد بگیرید این است که چگونه هر روز این کار را بکنید؟ ...

شما باید راه‌های جذب امید به سوی خودتان را یاد بگیرید. این راه‌ها یا قبلاً توسط افراد دیگر کشف شده‌اند و یا اینکه شما باید خودتان شروع به راهسازی کنید.

یکی از روانشناسان بزرگ در یکی از کتاب‌هایش نوشته بود که: برای اینکه هر روزم را با امید آغاز کنم، یک کاغذ را بالای آئینه روشویی منظم به دیوار چسپانده بودم که روی آن نوشته بودم؛ «...امروز هم روز خوبی رفیق، درود بر زندگی». این انسان بزرگ هر صبح وقتی دست و صورتش را می‌شوید، چشمش به این کاغذ می‌افتد و سعی می‌کند در طول روز جمله روی کاغذ را به خودش یادآوری کند تا روزی پُر امید و شاد داشته باشد، شما هم می‌توانید همین کار را بکنید (راه‌های کشف شده) و یا اینکه خودتان کمی خلاقیت به خرج بدهید و راه‌های دیگری را برای جذب امید بسازید.

یادتان باشد که ناامیدی می‌تواند دکمه پاور مغز و در نتیجه تمام بدنتان را خاموش کند و شما را کاملاً متوقف سازد و شما هم می‌دانید که نباید بدون هیچ دلیلی متوقف شوید پس برای جذب امید نهایت تلاشتان را بکنید؛ هر روز باید یک انتخاب بزرگ انجام دهید بین امید و ناامیدی. شما کدام یک را دوست دارید؟ ...

یکی دیگر از مشکلاتی که ممکن است با آن مواجه شوید، بی‌انگیزه بودن است. این مشکل نتیجه کاهش اعتماد به نفس و ناامیدی است. در واقع یکی از محصولات کاهش اعتماد به نفس و ناامیدی، بی‌انگیزه بودن است.

اگر می‌خواهید این مشکل سرِ راهتان سبز نشود! باید نگذارید که اعتماد به  
 نستان کاهش یابد و همچنین نباید دچار ناامیدی شوید.

موانع و مشکلات سه گانه بالا می‌توانند باعث شوند که زندگی شما از  
 هدفمند بودن دور و دور تر شود و هرچه از هدفمندی زندگی شما کاسته شود  
 به همان اندازه و یا بیش تر، شما را از رسیدن به موفقیت دور می‌سازد. (هدفمند  
 بودن زندگی و برنامه را برای این دوره در قسمت بعدی «نقشه راه برنامه سوم»،  
 توضیح می‌دهیم).

خواب زیاد در این دوره، یکی دیگر از مشکلاتی است که ممکن است با آن  
 روبه رو شوید.

هر چقدر که از ۸ ساعت بیش تر بخوابید، خواب اضافی و مُضر محسوب  
 می‌شود که شما را از رسیدن به موفقیت دور می‌سازد. نگذارید سیستم بدنتان به  
 پُرخوابی عادت کند. نباید هر وقتی که احساس می‌کنید خوابتان می‌آید، کنار  
 بخاری اتاقتان دراز بکشید و بخوابید! بلکه باید راهی پیدا کنید که این احساس  
 کاذب را از خودتان دور سازید مثل شستن صورت، راه رفتن و درس خواندن  
 (تا زمانی که خواب از سرتان بپرد!) و ...

این‌ها مشکلاتی بودند که ممکن است بیش تر دانش آموزان با آن‌ها روبه رو  
 شوند اما شاید مشکلات دیگری هم وجود داشته باشند که ممکن است فقط  
 برای تعداد اندکی از دانش آموزان پیش بیاید که باید با آن‌ها نیز مقابله کنید مثل  
 بیماری، فوت نزدیکان و ... فقط یادتان باشد که هیچ موقع نباید کنترل دَرِ سالن  
 بایگانی ذهنتان را از دست بدهید؛ گذشته‌ها، چیزهایی هستند که اتفاق افتاده‌اند

نه چیزهایی که باید اتفاق بیفتند و شما فقط می‌توانید روی اتفاقاتی که قرار است بیفتند، تأثیر بگذارید.

## نقشه راه برنامه سوم

این دوره از مسیر ۹ ماهه، دوره‌ای حساس است چون بیش تر دانش آموزان در این دوره از مطالعه و برنامه‌ریزی فاصله می‌گیرند و اعتماد به نفسشان نیز به مراتب کاهش می‌یابد. ما ابتدا می‌خواهیم برای شما چگونگی هدفمند بودن را در این دوره توضیح بدهیم و سپس نکات لازم برای تهیه نقشه این قسمت از این مسیر را نیز در اختیار شما قرار بدهیم.

کاری هدفمند نامیده می‌شود که در یک چارچوب مشخصی به سوی یک نقطه مشخص در حال حرکت باشد. این دوره تقریباً دو ماهه به این دلیل مهم به حساب می‌آید که ممکن است حرکت شما به سوی نقطه مورد نظرتان که همان موفقیت در امتحانات نهایی است، مُختل شود و یا از مسیر اصلی منحرف و یا حتی متوقف شوید.

چگونه در این دوره از مسیر منحرف و یا متوقف نشویم، در واقع چگونه نگذاریم سیستم هدفمندی را که حدود چهار ماه است روی خودمان نصب کرده‌ایم! حذف شود؟! ...

در این دوره، هدفمند بودن یعنی این که پا به پای معلمان پیش بروید نه بیش تر و نه کمتر. درس هر روز را همان روز بخوانید، اشکالاتتان را در آن مشخص کنید، در جلسه بعدی آن‌ها را رفع کنید و برای این که آن مطلب در حافظه‌تان بماند (به حافظه بلند مدتتان انتقال یابد)، مرورهای منطقی داشته باشید.

به هیچ مانع یا مشکلی اجازه ندهید سیستم هدفمندی شما را در زندگیتان مختل کند و به آن‌ها اجازه ندهید که شما را از این مسیر، به سوی بی راهه منحرف کنند.

قبل از تهیه برنامه این دوره (برنامه سوم)، به این موضوع فکر کنید که ...اگر در این دوره مثل دو دوره قبل درس بخوانم و کمیت مطالعه‌ام نیز به همان اندازه باشد، ممکن است بعد از طی کردن قسمت کوتاهی از این مسیر، از حرکت بازیستم و نتوانم ادامه دهم اما اگر سعی کنم در این مسیر آهسته تر (زیاد به خودم فشار نیاورم) درس بخوانم، می‌توانم از این قسمت از مسیر نیز با موفقیت عبور کنم.

برای همین ما پیشنهاد می‌کنیم که برنامه این دوره دو ماهه را سبک تر و کم حجم تر بچینید. سعی کنید رفت و آمد های بیرونتان را کم کنید، تلویزیون دیدنتان را در طول هفته (به جز آخر هفته که می‌توانید آن را ببینید) به حداقل و حتی صفر برسانید. ما پیشنهاد می‌کنیم به صورت میانگین حدود ۵ ساعت از مطالعه هفتگی‌تان (۵ ساعت از حداقل ۳۰ ساعت مطالعه هفتگی که باید داشته باشید) را که به دروس مدرسه اختصاص می‌دهید، کاهش دهید و در این ۵ ساعت، کتاب‌های غیر درسی و مجلات را بخوانید و یا برنامه‌های آموزشی (مثل مستندهای علمی) را ببینید. شاید شما بگویید در طول عمرمان هرگز نشنیده‌ایم کسی به ما بگوید که ساعات مطالعه مان را کاهش دهیم بلکه همه به ما می‌گویند تا می‌توانید بر این ساعات بیفزایید ...؛ این حرف درستی است اما برای این دوره اصلاً حرف درستی نیست بلکه اشتباه بزرگی نیز هست. اگر کسی این حرف را موقع امتحانات نهایی به شما بگوید، گُل گفته است! اما اگر آن را در این دوره به شما بگوید گُل گفته است!



ما برای این پیشنهادی که به شما می‌دهیم، دلیل داریم. همانطور که در قسمت قبلی برای شما از موانع و مشکلات احتمالی موجود در این مسیر حرف زدیم، باید تا حالا فهمیده باشید که چرا می‌گوییم بهتر است در این دوره از ساعات مطالعه درسیتان حدود ۵ ساعت بکاهید و به جای آن کارهای دیگری را انجام دهید؟! ... این ۵ ساعتی را که به کارهایی که ذکر کردیم اختصاص می‌دهید، هدر نمی‌رود بلکه همچون یک قوطی اسفنج به شما برای طی کردن ادامه مسیر انرژی چند برابر می‌دهد!

با کاهش اندکی در ساعات مطالعه مربوط به دروس مدرسه و اختصاص دادن این ساعت اندک به مطالعه کتاب‌ها و مجلاتی که دوست دارید و یا فیلم‌های آموزشی، علمی و یا مستند، از اُفت اعتماد به نفستان در این دوره (که در میان دانش آموزان، تقریباً عمومی است) جلوگیری می‌کنید. همچنین اختصاص این ساعاتی که به کارهایی که دوست دارید همچون پمپ‌های انرژی! انرژی ادامه مسیر را به شما اعطا می‌کنند تا شما بتوانید بدون هیچ مشکلی، به مسیر پیمایی‌تان ادامه بدهید.

مطالعه‌تان در این دوره مثل دوره اول خواهد بود، همان روش «حداکثر شش درس» در روز. این روش را نیز در این دوره اجرا کنید. اگر مثلاً شما در دوره اول درسی را ۱ ساعت می‌خواندید، در این دوره می‌توانید هر درس را فقط ۴۵ دقیقه بخوانید. (البته فراموش نکنید که کیفیت مطالعه‌تان را نباید به خاطر هیچ چیزی، کاهش دهید)

امید وارم این مسیر را هم مثل دو مسیر قبلی با موفقیت طی کنید؛ فقط یادتان باشد که همه چیز به خودتان بستگی دارد چون شما هم مدیر چاپخانه‌ها هستید و هم سوارکار اسب‌ها!

## برنامه چهارم: تعطیلات نوروزی

یکی از بهترین روزهای سال، تعطیلات نوروزی است. این تعطیلات برای دانش‌آموزان، فرصتی است که به دور از درس و مدرسه و امتحان، در کنار خانواده‌هایشان به گردش و تفریح بپردازند. البته این قضیه برای دیگر افراد جامعه نیز صادق است اما دانش‌آموزان چون بار هیچ مسئولیتی را روی دوش خود احساس نمی‌کنند، شاید این تعطیلات به کام آن‌ها بیش تر خوش‌ایده! البته کسانی هم هستند که در این روزهای تعطیل نه تنها تفریح نمی‌کنند بلکه به شدت کار می‌کنند؛ نمونه آن یکی از دوستان دانشگاهی من که تعطیلات نوروز سال ۹۲ (از حدود ۱۷ اسفند تا ۲۰ فروردین) برای کار و کسب درآمد به تهران رفت و در آنجا سخت کار کرد تا هزینه‌های دانشگاه خودش را تأمین کند. البته این وضعیت شاید برای بیش تر دانش‌آموزان پیش نیاید اما هستند دانش‌آموزانی که به دلیل وضعیت مالی‌شان از تعطیلات نوروزی فقط کار کردن و زحمت کشیدن نصیبشان شده است. شاید شما دانش‌آموز عزیز که هم اکنون این متن را مطالعه می‌کنید جزو این دسته از دانش‌آموزانی نباشید که مجبورند برای گذران روزهای دیگر زندگی‌شان در تعطیلات نوروزی به‌جای گردش و تفریح، کار کنند؛ پس لازم است که خدا را شکر کنید و از اینکه به شما نعمت خانواده و بضاعت مالی خوبی داده است او را سپاس گذار باشید.

تعطیلات نوروزی برای دانش آموزان، تقریباً سه هفته طول می‌کشد و این مدت سه هفته‌ای بهترین فرصت است برای استراحت، کسب انرژی، شاد بودن، در کنار خانواده و اقوام بودن، به دل طبیعت رفتن و آماده شدن برای پیمودن ادامه مسیر. ما می‌گوییم در این دوره به گردش و تفریح بروید و شاد باشید اما یک نکته را فراموش نکنید و آن این است نباید بدون هیچ دلیلی از حرکت بازایستید و متوقف شوید.

این مدت سه هفته‌ای بهترین فرصت است برای جبران و رفع اشکالات درس گذشته و شما می‌توانید با چیدن برنامه‌ای خلاقانه و بسیار سبک، علاوه بر اینکه به مسافرت، گردش، تفریح و ... بروید، همچنان در مسیر باشید و به سمت جلو و هدف‌تان حرکت کنید هر چند با سرعتی کم. (دیر و با موفقیت رسیدن بهتر است از ناموفق رسیدن است)

اگر خانواده‌تان تصمیم گرفته است به مسافرت برود، بدون هیچ درنگی شما نیز با آن‌ها بروید اما؛

قبل از رفتن به مسافرت باید برنامه این دوره سه هفته‌ای را تهیه کرده باشید؛ مسافرت خانواده‌تان بیش تر از ۵ روز طول نکشد و هیچ کتاب و جزوه‌ای را نیز با خودتان در این مسافرت نبرید!

وقتی در مسافرت هستید به درس و مدرسه و امتحان اصلاً فکر نکنید و سعی کنید از مسافرت بیش‌ترین استفاده را ببرید.

خانواده شما ممکن است بعد از یک مسافرت کوتاه، در طول تعطیلات نیز چند بار به پارک و جنگل و جاهای نزدیک محل زندگیتان بروند که ما پیشنهاد

می‌کنیم شما هم حتماً همراه آن‌ها بروید اما باز هم دو نکته را فراموش نکنید؛ موقعی که به این پیک نیک‌ها می‌روید، نه به درس و مدرسه فکر کنید و نه کتاب و یا جزوه‌ای را با خود ببرید، بلکه سعی کنید از این روزهای پُر انرژی نهایت استفاده را ببرید چون شما روزهای نسبتاً زیادی را تا رسیدن به هدفتان، پیش و رو دارید.

در این دوره هم مثل دوره‌های دیگر ممکن است با مشکلات و موانعی روبه رو شوید. باید سعی کنید مثل گذشته با تمام توانتان جلوی آن‌ها بایستید و سعی کنید آن‌ها را از مسیرتان بردارید.

مشکلات و موانعی که ممکن است در این دوره با آن‌ها رو به رو شوید به شرح زیر است؛

### \*فیلم‌های سینمایی زیبا و جذاب؛

شبکه‌های صدا و سیما در تعطیلات نوروزی بهترین فیلم‌های ایرانی و جهانی را پخش می‌کنند. مخاطبان صدا و سیما در این روزها، مردمی هستند که به دلایلی نمی‌توانند به مسافرت بروند و مجبور هستند بیش تر روزهای تعطیلات خود را در خانه بمانند. صدا و سیما با این کار می‌خواهد اوقات خوشی را برای این دسته از هموطنانمان فراهم کند که جای تقدیر دارد.

اگر شما جزو این دسته از مردم هستید و به دلایلی نمی‌توانید به مسافرت بروید، ساده‌ترین روشی که برای پُر کردن اوقات فراغتتان به نظرتان می‌رسد، تلویزیون دیدن است.

شما می‌توانید با دیدن تلویزیون اوقات فراغت و تعطیلاتتان را بگذرانید اما یادتان باشد که نباید تمام تعطیلاتتان بشود تلویزیون دیدن. شما در هر جای ایران زندگی کنید مادامی که دچار بیماری و یا مشکلات بزرگ نباشید می‌توانید به پارک و یا محل دیدنی شهر و یا محل زندگی‌تان بروید و از هوای پاک و طبیعت زیبا لذت ببرید.

پس یادتان باشد، فقط ساعات مشخصی را به تلویزیون دیدن اختصاص دهید و بقیه ساعاتی را که باید درس نخوانید و خوش بگذرانید، سعی کنید به پیاده روی، ورزش، دیدن اقوام نزدیک و ... اختصاص دهید تا توانسته باشید از این تعطیلات زیبا، نهایت استفاده را برده باشید.

\* شاید بسیاری از شما نمی‌دانند که چگونه در این دوره مطالعه کند (روش مطالعه این دوره را نمی‌دانید)؛

شما یاد گرفته‌اید که از روش «حداکثر شش درس» برای مطالعه کردن استفاده کنید. این روش برای زمانی است که شما به مدرسه می‌روید و همگام و موازی با معلمان درس می‌خوانید؛ اما در تعطیلات نوروزی شما به مدرسه نمی‌روید و درس جدیدی را هم نمی‌خوانید. پس چاره کار چیست؟ ...

... چاره کار، ساده است! شما در این مدت برنامه‌ای سبک برای مرور دروس قبلیتان و همچنین رفع کردن اشکالاتتان در آن دروس، اختصاص می‌دهید.

مثلاً اگر در آرایه‌های ادبی مشکل دارید، در برنامه‌تان قسمتی از زمان را به مطالعه این بخش از ادبیات فارسیتان اختصاص دهید؛ اگر در مسائل استوکیومتری شیمی مشکل دارید، این دوره بهترین فرصت است برای تسلط

پیدا کردن بر این بخش از درس شیمی تان؛ اگر بر قوانین احتمال مسلط نیستید می‌توانید در این دوره، در این قسمت از ریاضی نیز به تسلط برسید و ... همچنین روش‌های مطالعاتی زیادی برای این دوره وجود دارد که ما به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم و شما می‌توانید از هر کدام از آن‌ها که خواستید، استفاده کنید؛

\_\_ شما می‌توانید صبح زود از خواب بیدار شوید و تا ظهر، چند درس را مطالعه کنید (تا سه درس) و بعد از ظهر و شب را نیز به تفریح و گردش اختصاص دهید (این روش برای روزهایی مناسب است که در خانه هستید و به گردش نمی‌روید و شاید قصد داشته باشید بقیه روز را یا تلویزیون ببینید و یا به بیرون برای پیاده روی و ... بروید؛ وقتی در مسافرت هستید نباید درس بخوانید، یادتان نرود!).

\_\_ می‌توانید صبح یک درس، بعد از ظهر یک درس و شب نیز یک درس را (هر کدام تقریباً یک ساعت) مطالعه کنید و بقیه ساعات روز را به گردش و تفریح اختصاص دهید (این روش زیاد مطلوب نیست چون تمرکز حواستان برای مطالعه به شدت کاهش می‌یابد؛ اما انتخاب با شماست ...).

\_\_ شما می‌توانید صبح و بعد از ظهر را به گردش اختصاص دهید و شب دروستان را مطالعه کنید (این روش هم زیاد مطلوب نیست به دو دلیل؛ شما خسته هستید و شاید نتوانید در شب درس بخوانید و اینکه طول شب بسیار کم شده است و نمی‌توانید در این زمان کوتاه حدود سه درس را به مدت تقریبی سه ساعت بخوانید).

برای انتخاب روش‌ها و راه‌حل‌ها از اصل اوکام استفاده کنید. اصل اوکام می‌گوید: اگر چند راه حل ساده وجود دارد، همیشه ساده‌ترین را انتخاب کنید. یادتان باشد کیفیت زندگی شما به کیفیت تشخیص‌هایی که می‌دهید، بستگی مستقیم دارد.

توجه داشته باشید که این روش‌ها برای زمانی است که شما در خانه هستید و در مسافرت به سر نمی‌برید چون وقتی در مسافرت هستید، نباید هیچ درسی را مطالعه کنید و باید فقط به شادی و تفریح پردازید.

## مواظب خواب‌های اضافی باشید!

گفته می‌شود خواب بهار در صبح، پيله ترين خواب در طول سال است! خواب شیرین صبح در بهار نباید باعث شود که شما نتوانید از این تعطیلات ارزشمند استفاده کنید. برای جلوگیری از بروز این مشکل سعی کنید شب‌ها قبل از ساعت ۱۲ شب بخوابید و اگر در طول روز احساس خواب آلودگی کردید می‌توانید حداکثر یک ساعت خواب نیمروزی هم داشته باشید. فقط یادتان باشد که تعطیلات نوروزی سالی یک بار است پس سعی کنید از این تعطیلات بیش‌ترین استفاده را ببرید یعنی هم خوش بگذرانید و هم به پیمودن مسیرتان تا رسیدن به موفقیت در امتحانات نهایی ادامه دهید.

منطقی رفتار کردن در این دوره شرط اصلی بهره‌مندی کامل از این دوره است. هستند دانش‌آموزانی که در این دوره فقط درس می‌خوانند، نه استراحتی دارند و نه تفریحی و در مقابل دانش‌آموزانی هم وجود دارند که در این دوره تقریباً سه هفته‌ای حتی یک ساعت هم مطالعه نمی‌کنند. افراط و تفریط مثل دو تیر

هستند که از سوی منبع شکست در زندگی، بال‌های هر انسانی را نشانه گرفته‌اند و قصد دارند با شکستن بال‌های انسان، او را از حرکت و پرواز به سوی اهدافش متوقف کنند. سعی کنید نه در این دوره بلکه در تمام طول زندگیتان نه افراط کنید و نه تفریط؛ با افکار و اعمالی منطقی به سوی آینده حرکت کنید و هرگز اجازه ندهید که افراط و تفریط، بال‌های شما را از شما بگیرند.

در ادامه سعی می‌کنیم شما را در تهیه نقشه راه این مسیر یاری دهیم؛ ما همچنان در مسیر هستیم و شما را تنها نگذاشته‌ایم! ...

### نقشه راه برنامه چهارم

این قسمت از مسیر، جاده‌ای هموار دارد! جاذبه‌ها و دیدنی‌های موجود در این مسیر، آن را جذاب و زیبا تر کرده است.

همانطور که قبلاً هم گفتیم، این دوره سه هفته‌ای بهترین دوره برای جبران است و شما می‌توانید در این دوره اشکالات را رفع کرده و نقاط قوت خودتان را نیز ارتقا دهید.

باید سعی کنید در این دوره همه درس‌هایتان را پوشش دهید. هر مشکلی را در هر درسی که داشته باشید، در این دوره آن را حل کنید. به کتاب‌هایی که بیش‌ترین مشکل را در آن‌ها دارید، توجه بیش‌تری کنید و سعی کنید در برنامه‌تان اولویت را به این کتاب‌ها بدهید. مثلاً اگر در درس ریاضی اشکالات زیادی دارید و قسمت‌های زیادی از این کتاب را خوب مطالعه نکرده‌اید و بر آن مسلط نیستید، بهتر است هر روز به مدت حدود یک ساعت ریاضی را بخوانید (روزهایی که مسافرت نیستید).



شما می‌توانید برای دو ساعت بعدی مطالعه‌تان، از اولویت‌های بعدیتان استفاده کنید. سعی کنید در این دوره طلایی، نقاط ضعفتان را در دروس اختصاصی برطرف کنید چون این دوره بهترین دوره است برای قوی شدن در این دروس؛ اما این بدان معنا نیست که به دروس عمومی توجهی نشان ندهید! اگر در دروس عمومی هم ضعف‌ها و اشکالاتی دارید، برای رفع آن‌ها نیز اقدام کنید. به طور مثال اگر در مباحث اعلال در درس عربی مشکل دارید، اگر در مبحث ساختمان جمله در زبان فارسی مشکل دارید، اگر در آرایه‌های ادبی مشکل دارید، اگر گرامر زبان انگلیسی را خوب نفهمیده‌اید، این دوره بهترین فرصت برای حذف این نقاط ضعف است.

پس در برنامه‌تان، همه دروس را پوشش دهید و مطالعه آن‌ها را اولویت بندی کنید. شما با هفته‌ای حدود بیست ساعت مطالعه (تقریباً حدود چهار ساعت مطالعه در تعطیلات نوروزی اگر حدود یک هفته را برای مسافرت و گردش در نظر بگیریم)، می‌توانید نقاط ضعف خودتان را رفع کنید و همچنین اگر نقاط ضعف کمی هم در درس‌هایتان دارید، می‌توانید تسلط خود را بر مباحث مهم کتاب‌های درسی افزایش دهید. این دوره را از دست ندهید و با چیدن یک برنامه هدفمند و سبک، بیش‌ترین استفاده را از این دوره سه هفته‌ای بکنید؛ درس بخوانید و در کنار آن، تفریح هم بکنید ...

## برنامه پنجم: بعد از تعطیلات نوروزی تا شروع امتحانات نهایی

من نام این دوره را دوره «سرعت، دقت و سبقت» نامیده‌ام! عبور از این دوره به کم‌تر از دو ماه زمان نیاز دارد. شما در ادامه نکاتی را فرا می‌گیرید که با به کار

گیری آن‌ها می‌توانید در این دوره از همه دوستانتان پیشی بگیرید و با اعتماد به نفسی بالا به استقبال امتحانات نهایی بروید و در آن‌ها به بهترین نتیجه ممکن برسید. شما باید سرعت حرکت خودتان را در این دوره افزایش دهید، برنامه و نقشه راه این مسیر را با دقت بچینید و همچنین مهارت لازم را برای سبقت از دوستانتان فرا بگیرید.

سعی کنید در این دوره تقریباً دو ماهه (۵۰ روزه)، هر هفته دو ساعت به مطالعه هفتگی‌تان بیفزایید. در واقع شما با این کار بعد از هفت هفته، حدود **پانزده ساعت** به ساعات مطالعه هفتگی‌تان اضافه می‌کنید که با این کار بر سرعت حرکت خودتان به سوی هدف‌تان اضافه می‌کنید. به طور مثال اگر هفته‌ای **سی** ساعت درس می‌خوانید، هفته بعد آن را به **سی و دو** ساعت و هفته بعد تر، **سی و چهار** ساعت و ... برسانید. شاید سوالی که از ما پرسید این باشد که شما در این ساعاتی که به ساعات مطالعه هفتگی‌تان اضافه می‌کنید، چه درس‌هایی را باید بخوانید و یا اصلاً چگونه مطالعه کنید؟ ...

... شما در این دوره، مثل دوره‌های اول و سوم از روش «حداکثر شش درس» استفاده می‌کنید یعنی با معلمتان موازی حرکت می‌کنید. از این ساعات افزوده شده به ساعات مطالعه‌تان نیز برای حل سؤالات امتحان نهایی سال‌های گذشته استفاده می‌کنید.

شما می‌توانید در اولین هفته، دو روز و هر روز به مدت یک ساعت، این نمونه سؤالات را حل کنید و در هفته بعدی، دو روز و هر روز به مدت دو ساعت و هفته سوم، سه روز و هر روز به مدت دو ساعت و هفته چهارم، چهار روز و

هر روز به مدت دو ساعت و در هفته پنجم، پنج روز و هر روز به مدت دو ساعت و در هفته ششم، شش روز و هر روز به مدت دو ساعت و در هفته هفتم، هفت روز و هر روز به مدت دو ساعت را به حل این سؤالات اختصاص دهید.

شما با این کار با شتاب بسیار کم ولی منطقی شروع به حل سؤالات امتحانات نهایی سال‌های گذشته می‌کنید و هر چه به این امتحانات نزدیک ترمی شوید، این سؤالات را بیش تر حل می‌کنید و آن‌ها را مرور می‌کنید تا توانسته باشید هم بیش تر تمرین کرده باشید و هم با سبک طرح سؤالات طراحان امتحان نهایی آشنایی پیدا کرده باشید.

ابتدا خودتان در خانه، به تنهایی و یا همراه با یک یا دو تا از دوستانتان، این سؤالات را حل کنید، اشکالاتتان را مشخص کنید و سعی کنید سر کلاس از معلمان بخواهید سؤالاتی را که در آن‌ها مشکل داشته‌اید، دوباره برایتان حل کند. پس یکی از کارهای مهمی که باید در این دوره انجام دهید حل کردن سؤالات امتحان نهایی سال‌های گذشته است.

علاوه بر این که روزانه از روش «حداکثر شش درس»، برای مطالعه در استان استفاده می‌کنید، سعی کنید مطالب گذشته را نیز طبقه بندی کنید.

### طبقه بندی را چگونه انجام دهیم؟ ...

اولین قدم برای طبقه بندی مطالب این است که شما ترتیب و نام فصل‌های هر کدام از کتاب‌های درسیتان را حفظ کنید! مثلاً باید بدانید که شیمی سه فصل دارد و ترتیب فصل‌هایش را هم بدانید؛ باید بدانید دین و زندگی شانزده درس دارد و همچنین ترتیب دروس آن را نیز بدانید و در دیگر کتاب‌هایتان نیز به همین شیوه.

در قدم بعدی باید بدانید در هر فصل کتاب درسیتان، چه موضوع و نکات مهمی مطرح شده است؛ به طور مثال باید بدانید که درس پنج زمین شناسی درباره سنگ‌ها و طبقه بندی آن‌ها سخن می‌گوید و ابتدا راه‌های شناسایی سنگ‌ها را معرفی کرده سپس سنگ‌ها را به سه دسته آذرین، رسوبی و دگرگونی تقسیم بندی کرده است و ...

و در قدم آخر باید بر مطالب موجود در کتاب‌های درسیتان مسلط شوید و با مرورهای منطقی، جایگاه آن‌ها را در ذهنتان محکم تر کنید و مطالب را به حافظه بلند مدتتان بفرستید (چون برای کنکور هم به این مطالب نیاز دارید).

پس اگر بخواهیم چگونگی حرکت شما در این مسیر را خلاصه وار بیان کنیم می‌گوییم: سؤال‌های امتحانات نهایی سال‌های گذشته را حل کنید و همزمان با حل این سؤال‌ها به طبقه بندی دروستان نیز پردازید.

نکته مهمی که باید در این دوره به آن توجه کنید این است که طول روز از طول شب بیش تر است و شما باید بتوانید از طول روز بیش‌ترین استفاده را ببرید. در این دوره هم ممکن است مثل دوره‌های دیگر به مشکلات و موانعی برخورد کنید که باید بتوانید آن‌ها را از سرِ راهتان بردارید و با قدرت به پیمودن مسیر ادامه دهید؛ مهم‌ترین مشکلات و موانعی که ممکن است در این مسیر با آن‌ها مواجه شوید، به شرح زیر است؛

### ✳ خواب زیاد و عدم سحر خیزی؛

سعی کنید خودتان را به سحر خیزی عادت دهید. شب‌ها زود بخوابید و در صورت نیاز، می‌توانید خواب نیمروزی کوتاهی نیز داشته باشید تا بتوانید

صبح‌ها زود از خواب بیدار شوید. سعی کنید به تدریج این کار را بکنید. چون در این دوره طول روز زیاد تر از طول شب است، باید سعی کنید سحر خیز باشید تا بتوانید از طول روز بیش‌ترین استفاده را ببرید. همچنین سعی کنید با تنظیم میزان خوابتان، بر ساعات مطالعه‌تان (که باید هفته‌ای حدود دو ساعت اضافه کنید)، بیفزایید.

\* هر شهر و یا روستایی، یک یا چند مکان برجسته مثل بازار، پارک، دریاچه و ... دارد که ممکن است برای شما مشکل به وجود بیاورد، چون هم اکنون در فصل بهار هستید! ...؛

ممکن است در محل زندگی شما مکان‌های برجسته‌ای وجود داشته باشد و مردم برای گذراندن اوقات فراغتشان به آنجا بیایند. این مکان‌ها می‌توانند جنبه توریستی داشته باشند مثل، بناهای قدیمی، غارها، موزه‌ها، پارک‌ها و ... و یا صرفاً برای خرید باشد مثل، پاساژها و ... که اگر شما جلوی اعمال نفوذ نفس خودتان! و همچنین دوستانتان را نگیرید ممکن است بعد از ظهرها و شب‌ها به این مکان‌ها بروید و در نتیجه درس و مدرسه و امتحان نهایی را با این کار می‌گذارید تا قیچی که خاکشان را بخورند! نباید به هیچ چیز یا کسی اجازه بدهید شما را از حرکت متوقف کنند و یا شما را از مسیرِ منتهی به موفقیت منحرف سازند، بلکه باید با جلوگیری از اعمال نفوذ، با تمام توانتان برنامه‌ای را که برای این دوره تهیه کرده‌اید، اجرا کنید.

### \*المیادها؛

اگر شما یک دانش آموز المیادی هستید باید به این نکته توجه کنید که نباید به خاطر این المیادها از امتحانات نهایی غافل شوید، نباید بیش تر وقتتان را در آزمایشگاه‌ها و یا سر کلاس یک معلم بگذرانید تا شاید بتوانید در المیادها مقام خوبی را کسب کنید! بلکه باید با مدیریت زمانتان، علاوه بر توجه به درسی که آن را برای المیاد می‌خوانید، به دروس دیگران نیز توجه داشته باشید.

پس یادتان باشد که همچنان کسب نتیجه خوب و عالی در امتحانات نهایی اولویت شما در این مسیر نه ماهه است.

\* یکی از دوستانم روزی به من گفت: سن عاشق شدن پایین آمده اما در عوض سن ازدواج بالا رفته است! ...؛

ما در بخش‌های قبلی مفصل در مورد ازدواج زود هنگام و مشکلات آن صحبت کرده‌ایم و می‌خواهیم در این قسمت در مورد عشق‌های سن پایین هم کمی صحبت کنیم.

تعدادی از دانش آموزان در این دوره از زندگی‌شان احساس می‌کنند که عاشق شده‌اند و برای همین مدام به دنبال یک معشوق می‌گردند که این جستجوهای زمان بر! باعث متوقف کردن آن‌ها از پیمودن ادامه مسیر می‌شود و ممکن است آن‌ها پا به مسیری بگذارند که راه بازگشتی نداشته باشد.

دانش آموزان عزیز، اگر می‌خواهید عاشق بشوید، اشکالی ندارد! چون این حق شماست، اما سعی کنید پروسه عاشق شدنتان را حدود پانزده ماه به عقب بیندازید، همین! (حدود هفده سال تحمل کرده‌اید، پانزده ماه هم رویش، مشکلی که ندارید!؟).

امید وارم بتوانید از سدّ موانع و مشکلات موجود در این قسمت از مسیر، سلامت عبور کنید. یادتان باشد که همه چیز به خودتان بستگی دارد پس به خداوند توکل کنید و با اعتماد به نفسی بالا و امید به آینده پا به این قسمت از مسیر نیز بگذارید و به هیچ چیز جز رسیدن به موفقیت فکر نکنید.

## نقشه راهِ برنامه پنجم

شما در این دوره از مسیر نُه ماهه، مثل دوره‌های اول و سوم درس می‌خوانید یعنی از روش «حداکثر شش درس»، استفاده می‌کنید. علاوه بر استفاده از این روش، دو کار دیگر می‌کنید، یکی اینکه سؤالات امتحان نهایی سال‌های گذشته را حل می‌کنید و دوم هم اینکه به طبقه بندی مطالب کتاب‌های درسی می‌پردازید.

سعی کنید اتلاف‌های وقتتان را بیش تر بشناسید تا بتوانید به جای این ساعاتی که تلف می‌کنید، بیش تر مطالعه کنید. به طور کلی نکاتی را برای چیدن برنامه این دوره برای شما بیان می‌کنیم که شما می‌توانید با بهره گیری از آن‌ها، برنامه این دوره را نیز بچینید:

\* سعی کنید کلاس‌های فوق برنامه خود را کاهش دهید و به جای این کلاس‌ها، بیش تر در خانه بمانید و مطالعه کنید (در واقع در این زمان‌ها به جای اینکه به کلاس بروید، می‌توانید سؤالات امتحانات نهایی سال‌های گذشته را حل کنید و یا به طبقه بندی آنچه که تا حالا خوانده‌اید، پردازید).

\* به روش «حداکثر شش درس»، همچنان پایبند باشید چون این روش را من بعد از چند سال و دادن اصلاحاتی در آن و همچنین مشورت با دانش

آموزان برتر و استادان صاحب نظر در این زمینه، پایه ریزی کردم. این روش راهی مطمئن برای مطالعه شما در این سال می باشد.

\* سعی کنید سؤالات حدود ده سال گذشته را حل کنید (حدود سی نمونه سؤال) و اگر هر هفته ای حدود سه تا چهار نمونه سؤال را حل کنید می توانید همه نمونه سؤالات امتحانات نهایی ده سال گذشته را حل کنید. در هفته های ابتدایی نمونه سؤال های کم تری حل کنید و هرچه به امتحانات نهایی نزدیک تر می شوید، تعداد نمونه سوالاتی را که در مدت یک هفته حل می کنید، افزایش دهید.

\* سعی کنید تا حد امکان از ساعات خوابتان که حدود هشت ساعت در روز است نگاهید! شما می توانید از ساعات اتلافی، به نفع افزایش ساعات مطالعه تان استفاده کنید. (البته در صورت نیاز می توانید به جای ۸ ساعت خواب روزانه، حدود ۶ یا ۷ ساعت بخوابید اما نباید کم تر از این مقدار، خواب داشته باشید).

\* سعی کنید در طول روز بیش تر درس بخوانید؛ در واقع در طول روز که همان بعد از ظهر است کتاب های بیش تری را مطالعه کنید. شما می توانید از اردیبهشت به بعد، بعد از ظهرها را به روش «حداکثر شش درس»، اختصاص دهید و شبها فقط سؤالات امتحان نهایی سال های گذشته را حل کنید و یا به طبقه بندی دروس هایتان پردازید.

\* در برنامه تان به دروس عمومی توجه بیش تری نسبت به گذشته بکنید. چون نزدیک امتحانات نهایی می شوید، اهمیت مطالعه دروس عمومی، بیش از پیش می شود؛ مطالبی را که از دروس عمومی می خوانید تا روز امتحان فراموش نمی کنید.



\* هر روز مدت زمان مشخصی، تمرین خوش خط نوشتن و منظم نویسی بکنید. فراموش نکنیم دانش آموزانی بوده‌اند که جواب سؤال‌ها را در امتحانات نهایی درست نوشته‌اند اما چون آن جواب را بد خط و یا نا منظم نوشته‌اند، نمره کامل را نگرفته‌اند چون مُصحح نتوانسته است جواب سؤال را بخواند و بفهمد که دانش آموز آن را درست نوشته است یا غلط؛ بنابراین آن‌ها نمره کامل آن سؤال را نگرفته‌اند.

\* و نکته آخر؛ به خاطر اینکه کمیت مطالعه‌تان افزایش یابد، کیفیت مطالعه‌تان را فدا نکنید چون کمیت و کیفیت مطالعه، مثل دو بال هستند که حضور سالم و قوی هر دو بال با هم باعث پرواز شما می‌شود، یکی از آن‌ها هر چقدر هم که قوی باشد باز هم شما نمی‌توانید با یک بال پرواز بکنید. ... این قسمت از مسیر مثل تمرینات آخر قبل از بازی‌های جام جهانی می‌ماند، سعی کنید در این دوره مهم، منظم و سخت تمرین (مطالعه) کنید تا از بازی‌های جام جهانی (امتحانات نهایی) سربلند عبور کنید.

## برنامه ششم: امتحانات نهایی (آخرین و مهم‌ترین دوره از مسیر طولانی ۹ ماهه)

بالاخره به مهم‌ترین دوره مسیر ۹ ماهه رسیدیم. این دوره مثل بازی‌های جام جهانی می‌ماند که شما حدود هشت ماه فرصت داشته‌اید تا خودتان را برای شرکت در این رقابت‌های مهم و سرنوشت ساز آماده کنید. در هشت ماه گذشته هر کاری که کرده باشید و یا هر چقدر درس خوانده باشید، مربوط به گذشته است. اگر خوب درس خوانده باشید و توصیه‌های این کتاب را جدی گرفته

باشید، مطمئناً عبور موفقیت آمیزی از این دوره خواهید داشت و اگر هم خودتان را برای این رقابت‌ها خوب آماده نکرده‌اید، هنوز دیر نشده است البته اگر تمام توانتان را به کار بگیرید و شب و روز درس بخوانید.

نکته مهمی وجود دارد که بیش تر دانش آموزان آن را نادیده می‌گیرند و آن بی توجهی به امتحانات داخلی نهایی، مثل آمار، تاریخ معاصر، تربیت بدنی و ... است. باید به این نکته توجه کنید که نمراتی که در این دروس می‌گیرید در معدل سال سوم و همچنین معدل کل دیپلم شما تأثیر دارند. پس به این دروس نیز مثل دروس امتحانات نهایی نگاه کنید و سعی کنید در این دروس نیز نمرات بالایی کسب کنید.

### منابع مطالعاتی شما در این دوره، کدامند؟ ...

اولین و اصلی‌ترین منبع مطالعاتی شما، کتاب درسی شماست چون کتاب درسی شما منبع طرح سؤال است. پس باید سعی کنید بر کتاب‌های درسی و تمام نکات موجود در آن مسلط شوید.

شما می‌توانید در کنار کتاب‌های درسی، از جزوه‌ها و نت‌هایی که سر کلاس معلمان آن‌ها را تهیه کرده‌اید استفاده کنید و می‌توانید شب قبل از امتحان با خواندن خلاصه نویسی هایتان، کتاب مورد نظر را جمع بندی کنید تا فردایش بتوانید سر جلسه امتحان با تسلط بیش تری به سؤالات امتحان پاسخ بدهید.

سعی کنید چند نمونه سؤال یکی دو سال گذشته را نیز دوباره حل کنید تا چارچوب کلی سؤالات امتحانات را بهتر یاد بگیرید. به این نمونه سؤالات در زمان مقرر پاسخ بدهید و پاسخ‌هایتان را منظم و با خطی خوش بنویسید

تا در سرِ جلسه امتحان راحت تر بتوانید خودتان را با شرایط حاکم بر امتحان سازگار کنید.

در این دوره تا حد امکان تنها درس بخوانید؛ یعنی خودتان با خودتان! چون وقتی که تنها باشید، اتلاف زمان کم تری خواهید داشت.

همچنین کتاب‌های درسی را چندین بار کامل بخوانید و هر چقدر که بیش تر این کار را بکنید، به نفعتان خواهد بود چون منبع طرح سؤالات امتحانات نهایی، کتاب‌های درسی هستند. در واقع سعی کنید بیش تر وقتتان را به مطالعه کتاب‌های درسی اختصاص دهید نه جزوه‌ها و کتاب‌های کمک آموزشیتان.

«نقد را بچسبید نه نسیه را!»...؛ وقتی مشغول مطالعه کتابی می‌شوید، ابتدا روی قسمت‌هایی تمرکز کنید که روی آن‌ها مسلط هستید! ابتدا نقاط قوتتان را ارتقا دهید سپس اگر زمانی باقی ماند به رفع اشکالاتتان پردازید.

نکته دیگری که باید هنگام مطالعه دروس در نظر بگیرید این است که دروس مربوط به نیمسال دوم را بیش تر بخوانید، چون از این قسمت سؤالات بیش تری مطرح می‌شود. شما در امتحانات نوبت اول، حدود نصف کتابتان را امتحان داده‌اید و در امتحانات نهایی کل کتاب را از شما امتحان می‌گیرند با این تفاوت که حدود هفتاد و پنج درصد سؤالات از مطالبی که در نیمسال دوم خوانده‌اید، مطرح می‌شوند. پس اولویت مطالعه‌تان را به قسمت‌های مربوط به نیمسال دوم اختصاص دهید.

همانطور که در دوره دوم و برای امتحانات نوبت اول گفتیم، سعی کنید عادت‌های بدتان را با عادت‌های خوب جایگزین کنید. شب‌ها تا دیر وقت بیدار

نمایند، جزوه‌ها و یا کتابتان را روز امتحان همراه خود نبرید، صبحانه را حتماً بخورید، وسایلتان را در خانه جا نگذارید و اینکه بعد از هر امتحانی که می‌دهید، پرونده آن را ببندید و دیگر به آن فکر نکنید؛ گذشته‌ها گذشته است ... به ذهنتان اعتماد کنید و مطمئن باشید هر آنچه را که خوانده‌اید و مرور کرده‌اید، در خودش نگهداری کرده است و روز امتحان آن‌ها را در اختیار شما قرار می‌دهد. نگذارید افکار ناامید کننده، روزهایشان را با شما سپری کنند بلکه با گفتن جمله‌هایی افتخار آمیز نسبت به مغز و ذهنتان، از هجوم این افکار ناامید کننده به سوی ذهنتان جلوگیری کنید.

حال شاید پرسید: چگونه در این دوره استرس و اضطراب نداشته باشیم و با خیالی آسوده در امتحانات نهایی شرکت کنیم؟ ...

انسان‌ها در موقعیت‌های سرنوشت سازشان ممکن است دچار استرس و یا اضطراب شوند که امری طبیعی است اما نباید اجازه دهند که این استرس و اضطراب، کنترل آن‌ها را به دست بگیرند.

باید در این دوره کنترل بیش تری بر روی ذره‌های ذهنتان داشته باشید. در این دوره ممکن است به شکست‌ها و ناکامی‌های گذشته‌تان در آزمایش‌ها و امتحان‌ها فکر کنید و اینکه دوباره در آستانه یک آزمایش هستید، شما را دچار استرس می‌کند. شما وقتی دچار استرس می‌شوید، در معده‌تان احساس سوزش و ضعف می‌کنید و ضربان قلبتان به شدت بالا می‌رود تا شما را در حالت آماده باش قرار دهد. وقتی شما در چنین وضعیتی قرار می‌گیرید، کنترل خودتان را از دست می‌دهید و نمی‌توانید عادی و با آرامش رفتار کنید.

چرا باید شما دچار استرس شوید؟! ... مگر شما در هشت ماه گذشته منظم و به‌اندازه کافی درس نخوانده‌اید؟ مگر شما امتحانات نوبت اول را پشت سر گذاشته‌اید؟ پس دلیلی ندارد که دچار استرس و اضطراب شوید چون امتحانات نهایی هم مثل امتحانات نوبت اول هستند با این تفاوت که این امتحانات در مقیاس! بزرگ‌تری برگزار می‌شوند.

شما در هشت ماه گذشته مهارت‌های زیادی را برای موفقیت در این امتحانات فرا گرفته‌اید و روز به روز خودتان را بیش تر برای این امتحانات آماده کرده‌اید و الآن دیگر دلیلی ندارد که نگران نتایجی که از این امتحانات می‌گیرید، باشید. هر روز از میان امید و ناامیدی، امید را انتخاب کنید تا تمام روز با شما باشد و با نگاه کردن به نمرات خوب امتحانات نوبت اولتان (که آن‌ها را قبلاً به دیوار اتاقتان نصب کرده‌اید)، اعتماد به نفس خودتان را ارتقا دهید و با گفتن جمله‌هایی مثبت به خودتان، زمینه را برای یک عبور موفقیت‌آمیز فراهم کنید.

**یک هشدار!** هرگز از قرص‌ها و داروهای به اصطلاح! ضد استرس استفاده نکنید که این داروها عواقب خطرناکی را به دنبال دارند. شما با کنترل درهای ذهنتان و به راحتی می‌توانید جلوی استرس و اضطراب را بگیرید و نیازی به استفاده از داروها و قرص‌ها ندارید.

## **اندر حکایات روش‌های پاسخ‌گویی به امتحانات نهایی ...!**

شب قبل از امتحان سعی کنید تا حد امکان زود بخوابید تا فردا در سر جلسه امتحان احساس خواب‌آلودگی و خستگی نکنید. سعی کنید وقتی به بستر می‌روید تا بخوابید، دروس را در ذهنتان مرور نکنید و به فردا و امتحاناتان فکر نکنید، فقط به

خوابیدن فکر کنید، در این لحظه فقط باید درِ مربوط به خواب در ذهنتان باز باشد و حتماً از بسته بودن درِ سالنِ بایگانیِ ذهنتان اطمینان حاصل کنید.

صبح قبل از اینکه خانه را ترک کنید، اطمینان حاصل کنید که وسایل مورد نیازتان و همچنین کارت ورود به جلسه همراهتان باشد (خودکار، ساعت مچی، مواد قندی، یک بطری آب سرد و ...). بدون هیچ دغدغه فکری، به خدا توکل کنید و به طرف محل برگزاری امتحانات حرکت کنید.

در ادامه نکات و توصیه‌هایی را برای بهتر پاسخ دادن به سؤالات امتحانات نهایی ارائه می‌دهیم که شما با بهره‌گیری از آن‌ها می‌توانید فرایند پاسخگویی به این امتحانات را ساده‌تر و نتیجه‌بخش‌تر اجرا کنید:

\* در امتحانات نهایی به شما برگه‌های پاسخ نامه ارائه می‌شود که شما باید پاسخ هر سؤال را در قسمت مشخص شده بنویسید. به ساختار پاسخ نامه خوب توجه کنید. مثلاً اگر برای سوالی سه جای خالی گذاشته بودند یعنی شما باید در هر سه جای خالی پاسخی بنویسید.

قبل از پخش سؤال‌ها از سوی مراقبین، ابتدا نام و نام خانوادگی خودتان را در قسمت مشخص شده بنویسید و این کار را هرگز فراموش نکنید.

\* بعد از اینکه سؤال‌ها پخش شد، با ذکر نام خداوند که آرامش بخش دل‌هاست، شروع به پاسخ‌گویی به سؤالات بکنید.

\* ابتدا یک دور سؤال‌ها را از اول تا آخر بخوانید و همزمان با این کار، دور سوالاتی را که فکر می‌کنید سطح دشواری بالایی دارند و همچنین سوال‌هایی که زمان زیادی برای پاسخ‌گویی می‌خواهند، خط بکشید تا این سؤال‌ها را در آخر پاسخ بدهید.

\* پاسخ‌گویی را از سؤالات ساده شروع کنید (سوالاتی که به دور آن‌ها خط نکشیده‌اید). سؤال‌ها را خوب بخوانید و کامل و دقیق به آن‌ها در پاسخ‌نامه جواب بدهید.

\* فقط از یک نوع خودکار و یک رنگ (آبی و یا مشکی) برای پاسخ‌گویی به سؤالات استفاده کنید چون استفاده از دو نوع خودکار و یا دو رنگ متفاوت در پاسخنامه‌تان، تقلب محسوب می‌شود و ممکن است شما را به عنوان متخلف بشناسند و نمره برگه شما، صفر بشود.

\* تا از جواب سوالی مطمئن نیستید، آن را در پاسخ‌نامه ننویسید چون خط خوردگی در برگه‌تان سبب می‌شود پاسخنامه‌تان نامنظم شود و ممکن است مصحح نتواند جواب سؤال را خوب بخواند، در نتیجه شاید نمره کامل آن سؤال را هر چند که شما آن را درست هم نوشته باشید، به شما ندهد؛ و یادتان باشد شما نمی‌توانید از لاک غلط‌گیر استفاده کنید چون به عنوان تقلب محسوب می‌شود.

\* سؤالات را با دقت بخوانید و جواب هر کدام را در قسمت مربوط به خودش در پاسخ‌نامه بنویسید چون اگر پاسخ سؤال‌ها را جابه‌جا بنویسید، هیچ نمره‌ای در آن سؤال‌ها به شما داده نمی‌شود. پس پاسخ سؤالات را در پاسخ‌نامه‌تان، جابه‌جا ننویسید.

\* نکته مهمی که در این امتحانات باید به آن توجه کنید این است که این امتحانات نمره منفی ندارند. پس بعد از پاسخ‌گویی به سؤالات ساده شروع به پاسخ‌گویی به سوالاتی کنید که دور آن‌ها خط کشیده‌اید و سعی کنید به همه سؤالات پاسخ بدهید.

در امتحانات نهایی نمره‌ها بر قسمت‌های مختلف جوابی که می‌دهید، تقسیم می‌شوند پس اگر جواب نهایی سوالی را هم ندانستید، چیزها و فرمول‌هایی را که به آن سؤال مربوط است، در پاسخ نامه منظم بنویسید تا حداقل قسمتی از نمره آن سؤال به شما داده شود و خوب است بدانید که اگر هم آن نکات و فرمول‌ها، نسبت به آن سؤال بی‌ربط بودند! شما هیچ ضرری نمی‌کنید چون این امتحانات نمره منفی ندارند.

\* منظم و خوش خط بنویسید. شما باید در دوره پنجم، تمرین خوش خط و منظم نوشتن را کرده باشید تا در سر جلسه امتحان بتوانید جواب‌ها را خوش خط در پاسخ نامه بنویسید.

خوش خط نوشتن به معنای نستعلیق نوشتن و یا شکسته نوشتن نیست بلکه خوش خط نوشتن در امتحانات نهایی به معنای واضح و گویا نوشتن جواب‌ها در پاسخ نامه می‌باشد.

\* زمان پاسخ گویی زیادی به این امتحانات اختصاص داده می‌شود پس با خیال راحت و بدون عجله به سؤالات پاسخ دهید. تا حد امکان سعی کنید تا به همه‌ی سؤال‌ها پاسخی نداده‌اید، جلسه امتحان را ترک نکنید.

\* و در آخر پاسخ نامه‌تان را با برگه سؤالات تطبیق دهید تا اگر پاسخ نامه‌تان مشکلی داشته باشد، آن را رفع کنید.

... بعد از اینکه پاسخ نامه‌تان را تحویل دادید، سریع و بدون معطلی به خانه برگردید. نباید در محوطه بمانید تا دوستانتان نیز بیایند و شروع کنید به بررسی سؤالات! شما باید به خودتان قبولانید هر عملکردی که در این امتحان داشته‌اید،



مربوط به گذشته است و شما دیگر نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید، پس پرونده این کتابی را که چند دقیقه پیش امتحان آن را دادید، ببندید و به خانه برگردید؛ استراحت کافی بکنید سپس تمام حواستان را روی امتحان بعدی متمرکز کنید. تعدادی از دانش آموزان هستند که می‌خواهند معدلشان بالا باشد، برای همین، امتحان چند کتابشان را به شهریور ماه موکول می‌کنند (تا وقت بیش تری برای دیگر کتاب‌ها داشته باشند). اگر دانش آموزان شب امتحانی این کار را بکنند، اشکالی ندارد اما متأسفانه قریب به اتفاق همه دانش آموزانی که این کار را می‌کنند، دانش آموزانی هستند که در طول سال نیز مرتب درس خوانده‌اند! ما با توجه به مصاحبه‌هایی که با این دانش آموزان داشته‌ایم، تقریباً همه آن‌ها از کاری که کرده‌اند، پشیمان بودند چون:

— نمره‌های پایین تری از حد انتظارشان در درس‌هایی که به شهریور موکول کرده بودند، گرفته بودند.

— تابستان به جای اینکه برای کنکور درس بخوانند، تمام وقتشان را به گرفتن نمره خوب در این امتحانات اختصاص داده بودند و چون چند ماه از مدرسه فاصله گرفته بودند، حوصله کافی برای مطالعه دروس موکول شده! را نداشته بوده‌اند و نمراتی که در این کتاب‌ها گرفته بودند، خیلی پایین تر از حد انتظارشان بوده است.

— آن‌ها خودشان را به خاطر اینکه نتوانسته بودند از سه ماه تابستان برای کنکور درس بخوانند، همیشه سرزنش می‌کردند اما گذشته‌ها دیگر باز نمی‌گردند و آن‌ها این را خوب می‌دانستند ...

... انسان عاقل، سعی می‌کند در تصمیماتی که برای زندگیش می‌گیرد، تجربه را تجربه نکند، بلکه از تجربه‌های دیگران درس بگیرد. موکول کردن امتحان دادن چند کتاب به شهریورماه، کار اشتباهی است. شما سعی کنید کار اشتباه دیگران را تکرار نکنید، من مطمئن هستم که شما انسان عاقلی هستید ...

### نقشه راه برنامه ششم

چند هفته قبل از شروع امتحانات نهایی، مدرسه‌تان برنامه امتحانات نهایی را در اختیار شما قرار می‌دهد و طبیعتاً ترتیب مطالعه دروس شما نیز بر اساس همین برنامه خواهد بود.

### سعی کنید از فرجه قبل از شروع امتحانات نهایت استفاده را ببرید.

می‌توانید تا چند روز مانده به شروع امتحانات، دروسی مثل ریاضی، فیزیک، شیمی و ... را بخوانید و چند روز مانده به شروع اولین امتحانات، کتاب مربوط به آن امتحان را بخوانید.

### برای جلوگیری از بی‌حوصلگی سعی کنید به روش زیر در این دوره درس بخوانید:

صبح‌ها حدود دو ساعت کتابی را که امتحان دارید بخوانید سپس استراحت کنید و بعد از استراحت آنچه را امروز صبح خوانده‌اید دوباره مرور کنید. سپس می‌توانید تا ظهر، قسمت‌های مهم دیگر کتاب‌هایی را که هنوز آن‌ها را امتحان نداده‌اید بخوانید؛ و بعد از ظهرها و شب‌ها نیز همین کار را بکنید. با به کارگیری

این روش، از مطالعه و درس خواندنتان علاوه بر اینکه رضایت خواهید داشت، لذت هم می‌برید.

در برنامه‌تان به ورزش، استراحت و پیاده روی اهمیت خاصی بدهید. شما با روزانه حدود پانزده دقیقه ورزش صبحگاهی و یا پیاده روی، بازده مطالعه‌تان را چند برابر می‌کنید و با در نظر گرفتن گردش‌ها و اهمیت دادن به اوقات فراغتِ آخر هفته‌تان (مثل همیشه)، انرژی زیادی را برای طی کردن قسمت‌های آخر مسیر کسب می‌کنید و با موفقیت کامل این مسیر طولانی را تا آخر و تا رسیدن به اهدافتان، طی می‌کنید.

این دوره هم معمولاً سه هفته طول می‌کشد بنابراین طی کردن آن زیاد سخت نخواهد بود. به این دوره اهمیت خاصی بدهید چون اگر جوجه را آخر پاییز بشمارند، دانش آموز را هم آخر بهار ...!

در قسمت‌های قبلی با برنامه بلند مدت و برنامه (چه) های میان مدت آشنا شدید. در ادامه می‌خواهیم در مورد جزئیات برنامه‌تان که همان برنامه کوتاه مدت است بیش تر صحبت کنیم و همچنین روش‌های مطالعه بهینه و صحیح تعدادی از دروس سال سوم را برای آمادگی برای امتحانات نهایی، به شما ارائه بدهیم تا شما بتوانید با به کارگیری این روش‌ها، در امتحانات نهایی نمرات بالایی را کسب کنید.

### برنامه کوتاه مدت هفتگی را چگونه و چه زمانی بچینیم؟ ...

شما برنامه کوتاه مدت هفتگی‌تان را بر اساس اهدافی که در برنامه میان مدت در نظر گرفته‌اید، آخر هر هفته در شب روز جمعه می‌چینید. برای این کار شما به یک کتاب یا دفتر برنامه‌ریزی نیاز دارید که می‌توانید آن را از کتابفروشی‌ها تهیه کنید. شما آخر هر هفته برای هفته آینده برنامه‌ای مطابق با اهدافی که در برنامه میان مدت در نظر گرفته‌اید، می‌چینید و برای خودتان هم پیش‌بینی‌هایی در مورد کمیت مطالعه‌تان، خوابتان، کلاس‌های فوق برنامه‌تان و ... می‌کنید.

به طور مثال پیش بینی می‌کنید که این هفته حدود ۳۰ ساعت مطالعه مفید داشته باشید، حدود ۵۵ ساعت بخوابید، ۱۰ ساعت کلاس فوق برنامه داشته باشید و ... کاری که شما در هر آخر هفته می‌کنید تجزیه و تحلیل این اعداد و رقم‌هاست تا به کمک آن‌ها بتوانید برای هفته بعدیتان، برنامه‌ریزی کنید. به طور مثال در آخر هر هفته ساعتی را که تلف می‌کنید، مشخص کنید و برای کاهش این ساعات اتلافی راهی پیدا کنید (برای بدست آوردن ساعات اتلافی، ساعات مفیدتان را از عدد ۱۶۸ کم کنید). اگر در هفته گذشته زیاد خوابیده‌اید، سعی کنید روشی منطقی و تدریجی برای کاهش خوابتان پیدا کنید و دیگر رقم‌هایی را که در هفته گذشته آن‌ها را ثبت کرده‌اید نیز بررسی و تحلیل کنید.

اگر در هفته گذشته، ریاضی را به اندازه دین و زندگی خوانده‌اید، بررسی کنید که دلیل این کار چه بوده است چون همانطور که شما می‌دانید باید درسی مثل ریاضی را بیش تر از درسی مثل دین و زندگی بخوانید. بررسی کنید ببینید در هفته گذشته ریاضی را به اندازه کافی خوانده‌اید یا نه و همچنین ببینید دلیل زیاد خواندن درس دین و زندگی این بوده است که در هفته گذشته امتحان کلاسی داشته‌اید که آن را زیاد خوانده‌اید؟ یا دلیل دیگری داشته است و برای درس دیگر نیز همین سؤال‌ها را مطرح کنید تا توانسته باشید، اعداد و ارقامی را که نوشته‌اید درست تجزیه و تحلیل کنید و با اطلاعاتی درست از وضعیتتان، برای هفته بعدیتان برنامه کوتاه مدتتان را بچینید.

مطالعه دروستان را بر اساس روش «حداکثر شش درس»، اجرا کنید و در برنامه کوتاه مدت هفتگی‌تان، زمان دقیقی را به کلاس‌های فوق برنامه و همچنین

اوقات فراغتتان در آخر هفته اختصاص بدهید و آن‌ها را در کتاب یا دفتر برنامه‌ریزیتان را بنویسید.

برای اینکه بتوانید برنامه‌ای را که تهیه کرده‌اید، اجرا کنید باید به دو نکته توجه کنید:

\_\_ اول اینکه برنامه‌تان را منطقی و نزدیک به واقعیات بچینید و برنامه هفتگی‌تان را با توجه به شناختی که از خود دارید و همچنین شرایط حاکم بر خانه و مدرسه‌تان، تهیه کنید.

\_\_ و دوم اینکه به هرآنچه که در کتاب یا دفتر برنامه‌ریزیتان می‌نویسید احترام بگذارید و برای اجرا کردن آن جدی باشید.

نباید برنامه‌تان را طوری تهیه کنید که مجبور شوید وسط هفته دوباره برنامه‌ای دیگر بچینید و نکته آخر اینکه در طول هفته یک روز را برای حوادثی که ممکن است برایتان اتفاق بیفتد قرار دهید تا اگر خدایی نخواستہ دچار مشکلی شدید، توانسته باشید، برنامه‌تان را اجرا کرده باشید و اگر هم دچار مشکلی نشدید (که ان شاء الله هم همینطور خواهد شد)، در این روز، به رفع اشکالاتتان پردازید.

### **در خانه و اتاق مطالعه‌تان چگونه باشید (چگونه رفتار کنید)؟!**

انسان‌ها همیشه به دنبال راحتی، آسایش و آرامش هستند. آن‌ها ایده آل‌گرا و خواهان پیشرفت در زندگی‌شان هستند برای همین سعی می‌کنند از هر چیزی در دنیا، صاحب بهترین آن چیز باشند. آن‌ها خانه‌های بزرگ و مجلل، اتومبیل‌های اسپورت و لباس‌های شیک و زیبا را دوست دارند و برای به دست آوردن آن‌ها، شب و روز تلاش می‌کنند.

ایده آل‌ها، همیشه در زندگی ما انسان‌ها آن طوری که ما می‌خواهیم محقق نمی‌شود و این امر ممکن است برای ما مشکلاتی را به وجود بیاورد.

من فردی را می‌شناسم که سالهاست می‌گوید: «... تا یک اتومبیل بسیار زیبا و شیک نخرم، اتومبیل نمی‌خرم»؛ سال‌های زیادی از عمر او گذشته است اما او هنوز اتومبیلی ندارد هر چند که پول خرید یک اتومبیل ارزان قیمت تر را نیز دارد. به راستی ما انسان‌ها، زیبا و شیک را چگونه تعریف می‌کنیم؟ ... مگر نمی‌دانیم که این صفت‌ها نسبی هستند و جایگاه متفاوتی نزد هر کس دارند؟ پس چرا باید مثل این فردی که من می‌شناسم، رفتار کنیم و با این طرز فکر غلطی که برای خودمان به وجود آورده‌ایم خودمان و خانواده مان را از آسایش و آرامش بیش تر محروم کنیم؟ ...

انسان‌های بزرگ جز از خود و خدایشان از هیچ کس دیگری انتظاری ندارند. آن‌ها خودشان را مسئول همه چیز می‌دانند و با توجه به جایگاهی که دارند و تلاشی که می‌کنند، صفت‌ها، از جمله صفت «ایده آل» را برای خودشان معنی می‌کنند.

انسان‌های بزرگ با بهره‌گیری درست از کم‌ترین امکانات، زمینه رسیدن به موفقیت خود در زندگی را آماده می‌کنند و از وضعیتی که برای خودشان درست کرده‌اند راضی هستند و خداوند را به این خاطر، هر روز، سپاس‌گزار می‌کنند و از سخاوت زندگی و دنیا نیز تشکر می‌کنند.

خانواده شما هر بضاعت مالی خوبی را که داشته باشد مادامی که خودتان شرایط آسایش بخش و آرامش بخش را بر زندگیتان حاکم نکنید و تعریف

درستی از ایده آل‌ها نکنید، روز به روز ناراضی تر و از موفقیت دورتر می‌شوید. ما می‌خواهیم با ارائه نکات و توصیه‌هایی، در برقراری یک شرایط آسایش بخش و آرامش بخش به شما کمک کنیم و امید وار هستیم که شما با بهره‌گیری از این نکات و توصیه‌ها، بتوانید احساسی ناشی از رضایت از خود و دیگران را بر زندگی خودتان حاکم کنید:

\* خودتان را با وضعیت خانه‌تان سازگار کنید؛

اگر خانواده‌تان پُرجمعیت است و خانه‌تان اتاق کافی برای اعضای خانواده‌تان ندارد، خودتان را با این شرایط سازگار کنید. از اعضای خانواده‌تان بخواهید شرایط شما را درک کنند و در برقراری زمینه مناسب برای مطالعه، شما را کمک کنند، از خواهر و یا برادر (های) تان بخواهید که برای شما مزاحمت ایجاد نکنند مثل گوش دادن به موسیقی با صدای بلند، دیدن تلویزیونی که صدای بلندی دارد و ... و از آن‌ها بخواهید کارهای منزلتان مثل خرید نان، ظرف شستن (برای دختر خانم‌ها) و ... را انجام بدهند. (برای آن‌ها وضعیت خودتان را شرح دهید و اهمیت این دوره از زندگیتان را برایشان توضیح دهید، مطمئن باشید آن‌ها هم مثل خودتان خیر و صلاح شما را می‌خواهند).

\*انتظار زیادی از خانواده‌تان نداشته باشید. به آن‌ها برای خرید وسایل، کتاب و ... فشار نیاورید. به آن‌ها نگویند که حتماً به رایانه نیاز دارید، حتماً باید فلان کتاب را بخریم و ...؛ بلکه سعی کنید از امکانات موجود بیش‌ترین استفاده را ببرید و اگر خانواده‌تان در وضعیت مالی مناسبی دیدید بدون زیر فشار قرار دادن آن‌ها نیازهایتان را مطرح کنید.



\*یک مکان مناسب برای مطالعه، نور مناسب، دمای مناسب و اندازه مناسبی دارد که اگر بتوانید این شرایط را فراهم کنید، مطالعه بهینه تری خواهید داشت و اگر هم نتوانستید، شما که خونتان از فارابی و خوارزمی و دیگر بزرگان رنگین تر نیست!

فارابی شب‌ها زیر نور چراغ سربازان قلعه‌ها تا صبح درس می‌خواند. خوارزمی شب‌ها در پشت بام کتابخانه بزرگ بغداد و زیر نور ماه بدر درس می‌خواند و شب‌هایی که ماه کامل و پُر نور نبود، در کتابخانه و زیر نور ضعیف شمع درس می‌خواند. دیگر بزرگان هم شرایطی بهتر از فارابی و خوارزمی برای مطالعه نداشته‌اند. اگر از نظر مالی وضعیت خوبی دارید و می‌توانید یک مکان مناسب برای مطالعه داشته باشید، حتماً این کار را بکنید و اگر هم نتوانستید یادتان باشد که درختان بزرگ و مقاوم در صخره‌ها و در شرایط سخت می‌رویند.

\*در خانه برای دیگر اعضای خانواده‌تان مزاحمت ایجاد نکنید؛ مثلاً از آن‌ها نخواهید که به خاطر شما تلویزیون روشن نکنند، مهمان به خانه دعوت نکنند، بلند حرف زنند و ... چون درس خواندن شما مشکل آن‌ها نیست بلکه مشکل شماست و شما باید خودتان این مشکل را البته با همکاری آن‌ها و بدون زیر فشار قراردادانشان، حل کنید.

\*در این مدتی که درس می‌خوانید به بهداشت و تغذیه‌تان توجه ویژه‌ای بکنید. همین که در خانه‌اید و درس می‌خوانید نباید دلیلی شود بر اینکه هر ماه فقط دو یا سه بار حمام کنید! و یا اینکه خوب غذا نخورید و صبحانه را از وعده‌های غذایی‌تان حذف کنید؛ بلکه باید در این مدت بیش‌ترین توجه را به

بهداشت و سلامتیان داشته باشید. داشتن سلامتی کامل، مُحرک اصلی شما به سوی موفقیت و ادامه زندگی است.

\* تا حد امکان سعی کنید روی میز مطالعه، مطالعه کنید. وقتی از میز برای مطالعه استفاده می‌کنید، تمرکزتان بیش تر می‌شود، بدنتان زود خسته نمی‌شود، کمر درد و گردن درد نمی‌گیرید، می‌توانید بیش تر مطالعه کنید و احتمال اینکه هنگام مطالعه خوابتان ببرد نیز کاهش می‌یابد. برای اینکه چشمانتان هنگام مطالعه اذیت نشود می‌توانید از عینک مطالعه استفاده کنید و یا خودتان را به رعایت فاصله مناسب چشمانتان با کتاب (فاصله حداقل ۳۰ سانتی متر)، عادت دهید.

\* در خانه‌تان فضایی پُر نشاط و شاد حاکم کنید. وقتی همه خانواده تان هنگام ناهار یا شام دور هم جمع هستند، بگید و بخندید و شاد باشید و در طول روز نیز در فواصلی که استراحت‌های کوتاهی دارید، کنار دیگر اعضای خانواده فضای گرمی را به وجود بیاورید تا گرمی این فضا، به تمام روزتان، گرمایی فرح بخش، هدیه کند.

پس یادتان باشد که این به خودتان بستگی دارد که آرامش و آسایش داشته باشید و یا نداشته باشید؛ شما کدام را می‌خواهید؟! ...

### سر کلاس‌ها چگونه باشید (چگونه رفتار کنید)؟! ...

همانطور که یاد گرفتید چگونه خودتان را با وضعیت خانه و خانواده‌تان سازگار کنید باید بتوانید خودتان را نیز با وضعیت و شرایط حاکم بر سر کلاستان سازگار کنید.

ممکن است کلاس شما، پُر جمعیت باشد و در نتیجه شلوغ. شما می‌توانید

در صندلی‌های قسمت جلوی کلاس بنشینید تا بتوانید حرف‌های معلمتان را بشنوید (شما نمی‌توانید همه دانش آموزان را ساکت کنید بنابراین خودتان را با این شلوغی سازگار کنید).

مثل توصیه‌ها و نکاتی که در قسمت قبل برای ایجاد یک شرایط خوب در خانه‌تان به شما ارائه دادیم، در ادامه توصیه‌ها و نکاتی را به شما ارائه می‌دهیم که با بهره‌گیری از آن‌ها می‌توانید از کلاس درستان بیش‌ترین استفاده ممکن را ببرید:

\* در سر کلاس فعال باشید؛ سعی کنید از معلمتان سؤال پرسید و از او بخواهید در مورد درس امروztان بیش‌تر توضیح بدهد و وقتی معلمتان مشغول توضیح دادن و یا تدریس است، به او نگاه کنید و حواستان را کامل به گفته‌هایی که می‌گوید و نوشته‌هایی که روی تخته می‌نویسد، باشد.

\* اگر تلفن همراه دارید و آن را به سرکلاس آورده‌اید، آن را خاموش کنید تا مزاحم کلاس نشوید (بهتر است تا حد امکان تلفن همراهتان را به مدرسه نبرید).

\* اگر معلمتان هر جلسه درس جلسه قبل را می‌پرسد، داوطلبانه از معلمتان بخواهید که مطالب جلسه قبل را از شما پرسد (شما با به کارگیری روش «حداکثر شش درس» در مطالعه دروس، همیشه برای پرسش‌های شفاهی و امتحانات کتبی کلاسی آمادگی خواهید داشت).

\* همانطور که در بخش‌های قبلی کتاب هم گفتیم، سر کلاس به‌جای نوشتن همه چیزهایی که معلمتان می‌گوید و یا می‌نویسد، نت برداری کنید. متأسفانه بیش‌تر دانش آموزان در سر کلاس فقط مشغول نوشتن هستند و به‌ندرت چیزی را از درسی که معلم می‌دهد، می‌فهمند. سعی کنید سر کلاس بیش‌تر

گوش دهید و نت برداری کنید و زنگ تفریح و یا در راه بازگشت به خانه (در صورتی که خسته نبودید) می‌توانید نت‌هایتان را بخوانید و مرور کنید تا درس امروستان را خوب فرا بگیرید.

\* تا می‌توانید معلمان را سؤال پیچ کنید، آن‌ها از این کار شما خوشحال خواهند شد اما یادتان باشد سوالهایی را پرسید که واقعاً جواب آن‌ها را نمی‌دانید و همچنین سعی کنید سوالهایی با کیفیت بالا پرسید. برای این کار در خانه سوالهایی را که می‌خواهید از معلمان پرسید، روی کاغذ بنویسید و وقتی به سر کلاس رفتید در دقایقِ آخر مانده به اتمام کلاستان، سؤال‌هایتان را از معلمان پرسید.

\* در کلاس شما دانش آموزان توانا و به اصطلاح معدل بالا وجود دارند که می‌توانند برای کلاس و شما مفید باشند. می‌توانید با نماینده کلاس و دیگر دانش آموزان هماهنگی کنید، در مواقعی که معلمان به هر دلیلی نمی‌آید و یا موقعی که کلاسی فوق برنامه دارید (که تشکیل نمی‌شود)، از دانش آموزان توانا تر بخواهید که مطالب و قسمت‌های دشوار یک درس انتخابی را برای کلاس تدریس کنند. اگر این کار را به عادت تبدیل کنید مطمئن باشید، علاوه بر لذت بردن از اوقاتی که در کلاس هستید، چیزهای زیادی را نیز فرا می‌گیرید. یادگیری از هم کیشان و دوستانان به مراتب می‌تواند بیش تر از یادگیری از معلم و یا استادان باشد.

\* و نکته آخر اینکه وقتی معلمان تاریخ یک امتحان کلاسی را مشخص می‌کند سریع واکنش منفی نسبت به آن نشان ندهید بلکه از معلمان به خاطر

... و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می‌شود

۲۷۶

توجهی که به شما می‌کند، تشکر کنید. شما می‌توانید از امتحاناتی که معلمان از شما می‌گیرند، نکته‌ها و درس‌های زیادی را یاد بگیرید که در امتحانات نهایی خیلی به دردتان خواهد خورد و همچنین اشتباهاتی را که در این امتحانات ممکن است مرتکب شوید، در امتحانات نهایی آن‌ها را دوباره تکرار نمی‌کنید. شما در هفته حدود ۴۰ ساعت از وقتتان را در مدرسه و سر کلاس می‌گذرانید پس سعی کنید از این زمان نهایت استفاده را ببرید.

## اوقات مرده‌تان را زنده کنید!

اوقات مرده جزو اتلاف وقت محسوب نمی‌شود چون شما معمولاً آن را زیر مجموعه استراحت، بهداشت و ... طبقه بندی می‌کنید. این اوقات شامل؛ زمان‌های رفتن به مدرسه و بازگشتن از آنجا به خانه، منتظر ماندن در مطب پزشک و یا دیگر صف‌های انتظار، قبل و بعد از وعده‌های غذایی و ... است. شما می‌توانید از زمانی که به مدرسه می‌روید و یا وقتی که از آنجا به طرف خانه بر می‌گردید، به نفع ساعات مطالعه‌تان استفاده کنید. می‌توانید با استفاده از هدفون، انگلیسی و یا هر درس دیگری را بخوانید و یا خلاصه‌ها و نت‌هایتان را مرور کنید. وقتی در صف‌های انتظار هستید نیز می‌توانید همین کار را بکنید و اوقات مرده‌تان را زنده کنید. وقتی موقع شام می‌رسد و هنوز شام آماده نیست، می‌توانید از این موقعیت به جای اینکه تلویزیون ببینید و یا دراز بکشید، به نفع ساعات مطالعه‌تان استفاده کنید و یک درس سبک را بخوانید.

متأسفانه اوقات مرده خاصیت خوناشامی دارند! یعنی اگر نتوانید از اعمال نفوذها جلوگیری کنید، زمان زیادی از اوقات زنده‌تان هم به دست آن‌ها گشته خواهند شد! در واقع اوقات مرده، اوقات زنده را دنبال خود (به سوی مرگ) می‌کشانند.

وقتی از مدرسه به سوی خانه بر می‌گردید نگذارید دوستانتان بر شما اعمال نفوذ کنند و از شما بخواهند که همراه آن‌ها به پارک، سینما، خرید، ورزشگاه فوتبال، سالن‌های ورزشی، بازار و ... بروید بلکه با استفاده از مهارت‌هایی که در این کتاب یادگرفته‌اید از اعمال نفوذ آن‌ها، محترمانه جلوگیری کنید و به خانه برگردید. شما می‌توانید آخر هفته‌ها و یا در روزهای تعطیلات، به این مکان‌ها بروید.

آخر هفته‌ها را به گردش، پیاده روی، ورزش، بازار رفتن و ... اختصاص دهید و سعی کنید در برنامه کوتاه مدتتان آن را دقیق مشخص کنید، مثلاً مشخص کنید که جمعه بعد از ظهر همراه با ... به خرید می‌روید و یا همراه با ... به پارک و یا سالن ورزشی می‌روید.

و نکته آخر اینکه هرچقدر که برنامه کوتاه مدتتان دقیق تر و به واقعیات نزدیک تر باشد، احتمال اجرای کامل آن نیز بیش تر خواهد بود.

## روش‌های مطالعه دروس عمومی را، خودتان بسازید!

دروس عمومی معمولاً حفظی تر از دروس اختصاصی هستند. این دروس شامل پنج درس ادبیات فارسی، زبان فارسی، عربی، دین و زندگی و انگلیسی است. روش کلی مطالعه این دروس تقریباً مشابه هم است. به طور مثال شما برای اینکه بر این دروس مسلط شوید، باید آن‌ها را زیاد بخوانید و بیش تر تکرار کنید.

کتابی مثل زبان انگلیسی را شما در طول سال می‌خوانید. هر روز تعدادی لغت را حفظ می‌کنید و با این کار دایره واژگان خود را گسترده می‌کنید. در دوره پنجم به بعد با حل سؤالات امتحانات نهایی سال‌های گذشته، تسلط خودتان را روی این درس بیش تر می‌کنید.

درس‌های دیگر را هم همینطور می‌خوانید، یعنی آن‌ها را در طول سال مطالعه می‌کنید.

در مورد درس دین و زندگی اگر بخواهیم روش مطالعه آن را بیان کنیم، می‌گوییم: ابتدا بخش مورد نظر را روزنامه وار بخوانید، سپس سعی کنید بین قسمت‌های مختلف این بخش ارتباط برقرار کنید و در قدم بعدی، توضیحات مربوط به هر سرتیتر را کامل حفظ کنید. در قدم آخر سعی کنید معنی آیات را کامل بفهمید و مفهوم آیات را با متونی که خوانده‌اید تطبیق بدهید و سپس بخش مورد نظر را برای خودتان تدریس کنید! وقتی که بخش مورد نظر را برای خودتان تدریس می‌کنید، به اشکالات و نقاط ضعف خود پی می‌برید و بعد از عمل تدریس به راحتی می‌توانید به رفع اشکالاتتان پردازید.

دیگر کتاب‌های عمومی را نیز می‌توانید به همین شیوه کلی مطالعه کنید. به شیوه مطالعه درس ادبیات فارسی نیز توجه کنید؛ ابتدا متن درس مورد نظر را بخوانید سپس، واژگان و جملاتی را که معنی آن را نمی‌دانید، مشخص کنید سپس معنی آن‌ها را پیدا کنید و دوباره درس مورد نظر را بخوانید سپس درس مورد نظر را برای خودتان تدریس کنید تا اشکالاتتان را در آن درس بشناسید و بتوانید آن‌ها را رفع کنید.

انسان‌ها، خلاق و سازنده هستند. شما می‌توانید خودتان روشی برای مطالعه این دروس بسازید و از آن‌ها استفاده کنید. روش‌هایتان را با توجه به جمله زیر پایه ریزی کنید: «**دروس عمومی باید بیش تر تکرار شوند**». هر چقدر این دروس را بیش تر مرور کنید، بهتر می‌توانید بر آن‌ها مسلط شوید. پس روش‌هایی بسازید که بر مرور و تکرار بیش تر دروس، تأکید دارند.

### **روش‌های مطالعه دروس اختصاصی را، خودتان بسازید!**

دروس اختصاصی مفهومی تر از دروس عمومی هستند و برای اینکه شما در این دروس به تسلط برسید باید علاوه بر خواندن کتاب‌های درسی، سؤال‌های زیادی را نیز برای تمرین بیش تر حل کنید.

### **به روش مطالعه درس زیست شناسی توجه کنید؛**

\_\_ ابتدا متن فصل مورد نظر را کامل مطالعه کنید تا موضوع آن فصل را بفهمید سپس سرتیترهای درس مورد نظر را به صورت نموداری شاخه مانند، بنویسید و سپس سعی کنید برای هر سرتیتری که نوشته‌اید، توضیحاتی برای خودتان ارائه دهید بدون اینکه به کتاب درسی و یا جزوه نگاه کنید.

\_\_ مدت زمان مطالعه هر فصل را بالای آن فصل بنویسید تا در دوره چهارم و همچنین دوره ششم بتوانید برای جمع بندی این درس، زمان دقیقی را در نظر بگیرید.

### **بعد از مطالعه هر فصل، یک بار دیگر آن را مرور کنید.**

\_\_ برای تمرین بیش تر و فهم دقیق مطالب این فصل از کتاب، از کتاب کمک آموزشیتان، سوال‌هایی را حل کنید.



\_ و در قدم آخر، زمان دقیق مرور بعدی این فصل از کتاب را مشخص کنید. شما می‌توانید دروس اختصاصی دیگر را نیز به همین روش مطالعه کنید. روش هایتان را بر اساس جمله زیر بسازید؛ «**دروس اختصاصی را پله پله و قدم به قدم بخوانید**». ابتدا کتاب درسی، سپس تمرین بیش تر از کتاب کمک آموزشی، رفع اشکال و در آخر مرور و جمع بندی مطلب.

مثلاً شما می‌خواهید مطالب مربوط به مسائل استوکیومتری شیمی را بخوانید. ابتدا کتاب درسی را بخوانید تا چارچوبی را که باید یاد بگیرید، برایتان مشخص شود. در قدم بعدی سعی کنید مسائل را قالب بندی کنید (که خوشبختانه این کار در کتاب‌های کمک آموزشی انجام شده است) سپس برای اینکه بر این قسمت مسلط شوید تا می‌توانید سؤال و مسئله حل کنید و در قدم آخر قالب‌ها، نکات و فرمول‌های مربوطه را خلاصه کنید و آن‌ها را بارها مرور و جمع بندی کنید.

همانطور که ما در ابتدای این کتاب نیز گفته‌ایم، هدف ما از انتشار این کتاب این است که شما روی پای خودتان بایستید! ما در این کتاب قصد نداشته‌ایم و قصد هم نداریم که شما را وادار به اجرای یک یا چند روش خاص بکنیم بلکه ما با ارائه روش‌هایی امتحان شده، خواسته‌ایم کمکی به ارتقای کیفیت مطالعه‌تان کرده باشیم.

مطالعه از طریق روش‌هایی که خودتان آن‌ها را می‌سازید دلپذیرتر و لذت بخش تر از روش‌هایی خواهد بود که دیگران آن‌ها را ساخته‌اند. برایان تریسی می‌گوید: «... من جواب بعضی از نامه‌هایی را که برایم می‌فرستند، نمی‌دهم، چون فرستنده‌های این نامه در نامه‌شان از من خواسته‌اند که کنترل مسیر زندگی‌شان را به دست بگیرم و من خوب می‌دانم که فقط می‌توانم کنترل

زندگی خودم را در دست بگیرم و در کنار آن دیگران را در کنترل کردن زندگی‌شان یاری دهم...». هدف ما از انتشار این کتاب این بوده است که خودتان بتوانید کنترل زندگی خودتان را بهتر و موفقیت‌آمیزتر در دست بگیرید نه اینکه ما و یا کسی دیگر، کنترل آن را بدست بگیریم.

... و آنگاه که امتحان نهایی سکوی پرتاب شما می‌شود

---

پیش پاژدوم:

سخن آخر، شروعی تازه!



آرزوی ما، محقق شدن آرزوهای شماست و اینکه شما بتوانید با به کارگیری نکات و توصیه‌هایی که در این کتاب ذکر شده است، به معدل بالایی در امتحانات نهایی دست پیدا کنید.

دانش آموزان بعد از گرفتن نتیجه امتحانات نهایی معمولاً دودسته هستند، دسته‌ای که در همه امتحانات نمره ملاک (قبولی) را گرفته‌اند و دسته‌ای دیگر، در یک یا چند درس نتوانسته‌اند نمره ملاک را بگیرند. امید داریم که شما جزو دسته اول باشید ولی اگر هم جزو این دسته نبودید، خونتان از *آبرهام لینکلن* که رنگین تر نیست! ابتدا در مورد دانش آموزان دسته اول صحبت می‌کنیم سپس در مورد دانش آموزان دسته دوم.

## **دانش آموزان دسته اول بعد از گرفتن نتیجه امتحانات نهایی، چکار باید بکنند؟**

اگر شما جزو این دسته هستید، بعد از گرفتن نتیجه امتحانات نهایی، یک یا دو هفته استراحت کنید و اصلاً به درس و کنکور و ... فکر نکنید، فقط استراحت کنید و خوش بگذرانید سپس خودتان را برای یک مسیر یازده ماهه

دیگر که همان کنکور می‌باشد آماده کنید. همانطور که قبلاً هم گفته‌ایم ما همیشه در مسیر خواهیم بود و شما را در طی کردن این مسیر یازده ماهه هم یاری خواهیم داد. کتاب «همونی که می‌خواستید» را برای موفقیت شما در کنکور منتشر کرده‌ایم. شما می‌توانید یک سال آینده را نیز با ما سپری کنید.

## دانش آموزان دسته دوم بعد از گرفتن نتیجه امتحانات نهایی، چکار باید بکنند؟

اگر شما جزو این دسته از دانش آموزان هستید، مثل دانش آموزان دسته اول یک یا دو هفته استراحت کنید. سپس خودتان را برای پیمودن مسیر یازده ماهه کنکور آماده کنید فقط موقع امتحانات شهریور ماه، یک یا دو هفته مثل یک دانش آموز سال سوم درس بخوانید سپس دوباره به پیمودن مسیر یازده ماهه بپردازید. انسان همیشه در این دنیا می‌تواند از کارهای گذشته‌اش درس بگیرد و از شکست‌هایش، پله‌هایی به سوی موفقیت بسازد. آبراه لینکلن یکی از رئیس جمهورهای ایالات متحده آمریکا، حدود ده بار در رقابت‌های کوچک و بزرگ انتخاباتی شکست خورد اما چون از شکست‌هایش پله‌هایی برای رسیدن به موفقیت ساخته بود در نهایت رئیس جمهور آمریکا شد.

شما هم اگر در چند کتاب نمره قبولی را نگرفته‌اید، خودتان را نبازید بلکه سعی کنید از این شکست‌های کوچک، فرصت‌های بزرگی برای رسیدن به موفقیتتان بسازید.

یاتان باشد که در این دنیا، شکست، به‌جای واژه «فرصت» در میان مردم به اشتباه به کار برده می‌شود.

این کتاب هم مثل هر ماجرای دیگری به پایان رسید. امید وارم این کتاب توانسته باشد شما را در پیمودن مسیر نه ماهه یاری کرده باشد.

این کتاب دل نوشته من است. تجربه‌ها و مصاحبه‌های زیادی، ساختار این کتاب را تشکیل دادند. ما شما را تنها نگذاشته‌ایم و در ابتدای مسیر یازده ماهه کنکور منتظر شما هستیم تا با همدیگر به جنگ کنکور برویم و از سد آن عبور کنیم.

می‌خواهم در پایان جمله زیر را از دکتر اسپنسر جانسون برایتان بگویم که با بکارگیری آن در زندگیتان، می‌توانید در زندگی انسانی موفق باشید: اگر از گذشته درس نگرفته باشی، به سختی می‌توانی گذشته را از یاد ببری. به محض آن که از گذشته درس بگیری و اجازه دهی از ذهن خارج شود، زمان حال بهبود می‌یابد. نه نگران آینده باش و نه با خیال پردازی مداوم در آن زندگی کن، اگر توانستی فقط یک کار را برای آینده انجام بده؛  
**برنامه‌ریزی!**

این کتاب و مسیر نه ماهه به پایان رسیده است و در پایان هر مسیری، مسیری دیگر برای پیمودن وجود دارد؛ مطمئن هستم که یادت نرفته است که نباید تحت هیچ شرایطی از حرکت کردن به سوی اهداف بایستی. انسان باید تا زمانی که مرگ به سراغ او می‌آید به حرکت در مسیر زندگیش ادامه دهد و تو هم باید همین کار را بکنی؛ فقط این را بدان که چه مسیری را برای پیمودن تا لحظه آخر انتخاب کرده‌ای ...



کسانی به موفقیت دست پیدا می‌کنند  
که هر چند بار در مسیر منتهی به آن، زمین بخورند  
بازهم بلند می‌شوند و با تمام قدرت به سوی موفقیت حرکت می‌کنند.  
مقداد نو خاصی

پایان



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

