

یک
رقمی ها
از مریخ
نیامده
اند!



نویسنده:

محمد سبزی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ژاپنی ها یک شعار بزرگ دارند: «اگر یک نفر می تواند کاری را انجام دهد، تو هم می توانی آن را انجام دهی اگر هیچ کس نمی تواند کاری را انجام دهد، تو باید آن را انجام دهی» خوشبختانه آزمون ارشد در گروه اول قرار دارد و می توانیم از تجربیات کسانی که پیش از ما این راه را رفته اند، بهره گیریم، سعی کرده ام در این نوشتار مطالبی را که دانستنیشان ضروری است بیاورم، تا لافل در دوره مطالعاتی تان مجبور نشوید، چرخ را دوباره اختراع کنید، این 5 گام حاصل تکامل آموخته های من و اساتیدم و دوستانی که قبلتر آزمون داده اند است، البته رتبه من در آزمون ارشد مدیریت اجرایی 8 شد، این یعنی این نوشتار حداقل به اندازه 7 نفر جای بهتر شدن دارد، از صمیم قلب آرزو مندم، به لطف خدا شما با به کارگیری موارد ذکر شده، حلقه بعدی این سیر تکاملی باشید.

محمد سبزی

m.sabzi1404@gmail.com

akol.blogfa.com

صرف اول:

اما وقتی فکر می‌کنی تو می‌توانی مثل دیگران، ثروت را زندانی کتاب‌ها نکنی... اسیر نکته و تست نبینی... مصلوب ثانیه‌ها نشوی... بهتر می‌شود. وقتی فکر می‌کنی می‌توانی مثل گذشته باشی... می‌توانی از این مسیر پل‌ی بزی به درازای شهرت ویرینیاولف و عالی‌تر از گذشته شوی... خیلی خیلی بهتر می‌شود. وقتی فکر کنی کنکور پیزی نیست جز کتابی که این آدم‌ها دستشان را گذاشته‌اند روی آن و تو نمی‌توانی نام آن را بدانی... و اگر فکر کنی تنها به همین کوچکی است و تو اگر بتوانی حواس آن آدم‌ها را پرت کنی و کتاب را برداری، ساده‌تر از هر پیزی می‌توانی با کنکور کنار بیایی:

« و زهمین روست که گر پنجره را باز کنی /

و از آن مرغ که از غط شفق می‌گذرد /

و از این مرغ که در خانه ما زندانی است /

غربت فاصله را می‌بینی...»

« خانه پروین، کنکور را به آسمان ببر! »



خیلی از بچه ها را که می بینم، تند تند می پرسند، چه طوری بخوانیم؟ روزی چند ساعت بخوانیم؟ از کجا شروع کنیم؟ کجا آزمون بدهیم؟ اما یک سوال مهم، این وسط همیشه فراموش می شود، آن هم «چرا بخوانیم؟» است، ندانستن جواب این سوال مثل حال و روزی کوهنوردی است که با تمام تجهیزات پای کوه ایستاده، اما نه تصویر درستی از قله دارد و نه از این که چرا باید این همه راه را تا قله برود، شاید نکات زیر بتواند در جواب دادن به این چرای مهم کمک کند:

آیا در موقعیت فعلی من شرکت در آزمون کارشناسی ارشد، بهترین گزینه ممکن است؟ مثلاً اگر هدفتان در آمد بالایی مالیست، ممکن است زمانی را که در این دو سال صرف ارشد می کنید، روی کار بگذارید، بعد از دو سال نسبت به یک نو فارغ التحصیل ارشد، موقعیت شغلی خیلی بهتری داشته باشید.

آیا رشته ای که تصمیم گرفته ام در آن آزمون بدهم، از نظر موقعیت شغلی و تناسب با استعداد های من، بهترین انتخاب ممکن است؟ اصلاً وحی منزل نیست که رشته قبلی تان را ادامه بدهید و یا فقط برای در آوردن چشم دخترخاله تان هم که شده یک رشته هشل هفت که هیچ علاقه ای هم به آن ندارید را با هزار زحمت بخوانید و بعد هم به درد دنیای و آخرت شما و هیچ کس دیگری نخورد.

و در انتها فرض کنید در همین لحظه مدرک دانش آموختگی ارشدتان را گرفته اید، موقعیت خودتان را با تمام جزییات مجسم کنید، دست آوردهایتان ارزش دو سال و اندی از عمر گرانبهایتان را دارد؟

این سه سوال را کتبی و واقع بینانه جواب بدهید و تا وقتی که جواب ها ارضایتان نکرد، یک قدم هم برای شروع بر...ندارید!

خب وقتی الان، اول این پاراگرافید، یعنی جواب سوال های بالا را یافته اید و یعنی تر پنجاه درصد راه را پیشاپیش رفته اید و هم اکنون جزو 50 درصد برتر شرکت کننده هایید.

پس گام اول:

اصلی است در ورزش های رزمی که می گوید، حریت را ابتدا در ذهن شکست بده، بعد وارد میدان شو! قبل از هرچیز باید باور کنید که همین الان رتبه ای که آرزویش را دارید، به دست آورده اید. خیلی وقت ها مهمترین مانع بین ما و موفقیت هایمان خودمان هستیم، به قول حافظ «میان عاشق و معشوق هیچ حایل نیست تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز»، یکی از راه های مفید برای تقویت این خودباوری ارتباط دوستانه با بچه هایی است، که در سال های گذشته رتبه خوبی کسب کردند، این موضوع علاوه بر اینکه باعث می شود ریزه کاری هایی را که آن ها رعایت کرده اند بیاموزیم، احساس دست یافتنی بودن آن رتبه را ملموس تر می کند.

گام دوم: این گام مهم ترین و اصلی ترین گام است برای اینکه برای شنیدنش آماده شوید، لطفاً ابتدا چند ثانیه چشمانتان را ببندید و به عظمت جهانی که در آن زندگی می کنیم، فکر کنید...

حالا قدرت خدایی که جهانی به این عظمت را آفریده تصور کنید، فوق العاده است، نه؟ درست است که ما خیلی کوچیکیم، اما همان طور که در ریاضیات خوانده اید، می دانید بی نهایت ضربدر ذره ای هرچند کوچک، می شود بی

نهایت ($\infty * \varepsilon = \infty$) در اسلام به این ضرب کردن تلاش آدمی در عظمت خداوند می گویند، توکل یعنی انسان کارش را در راه خدا انجام دهد و نتیجه را به خدا واگذار کند و خود خدا قول داده اگر خدا را یاری کنید، یاریتان می کند- آیه 7 سوره محمد-.

نتیجه اش هم این می شود که دیگر کلا دغدغه نتیجه ندارید، چون مطمئنید آن را به عظیم ترین وجود دنیا محول کرده اید و می دانید بهترین نتیجه ممکن را برایتان در نظر خواهد گرفت، پس با آرامش کامل و بدون استرس در حالی که کاملاً مطمئنید که هیچ گونه شکستی وجود ندارد، تلاش می کنید.

پیشتر در این مورد بیشتر نوشته بودم.

گام سوم: حرفه ای بودن است، شما شش ماه تا یک سال قرار است به صورت حرفه ای مطالعه کنید، تا حالا کوهنورد حرفه ای را دیدید با پیژامه برود کوهنوردی؟ برای خودتان حتماً مکان تعیین شده ای داشته باشید که در آن به غیر از مطالعه برای کنکور کار دیگری انجام ندهید، روزنامه نخوانید، اس ام اس ندهید، منچ بازی نکنید، آهنگ گوش ندهید، شعر نگویید، آواز نخوانید، خوابید، تا وقتی وارد آن مکان می شوید، حسی به غیر از درس خواندن نداشته باشید. مکان ایده آل بسته به شخص متفاوت است، مثلاً ایده آل ترین شرایط برای من، سالن مطالعه ای است که در نزدیکی آن، جایی برای خواب بعد از ظهر باشد و تفاوت درس خواندن در آنجا با خانه مثل تفاوت وزنه زدن در باشگاه با اتاق خودم است، محض اطلاع شش سالی هست، یک جفت دمبل گرفته ام، تا حالا 5 روز هم به طور منظم موفق نشدم، در خانه به تنهایی ورزش کنم، برعکس باشگاه که ساعت مشخصی دارد و مکان مشخصی و لباس مشخصی، اگر شما هم اخلاقیات مشابهی دارید، پیشنهاد می کنم لااقل چند روزی سالن مطالعه را امتحان کنید.

زمان مطالعه هم مسئله بسیار مهمی است، در مدت زمانی که برای کنکور آماده می شوید، حتماً در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید، در زمان مشخصی مطالعه را شروع کنید و در ساعت مشخصی هم بخوابید، ممکن است در ابتدا حتی تا یک ماه اول- این کار مشکل به نظر برسد، اما بعد از مدتی بدن شما با این شرایط وفق پیدا می کند و به اصطلاح شرطی شده، تا حدی که به مرور بدنتان شما را مجبور می کند، در آن زمان و مکان مشخص فقط درس بخوانید. در طول روز در بین ساعات مطالعه خود، حتماً زمانی به طور مشخص و از پیش تعیین شده به استراحت اختصاص دهید، مثلاً هر یک ساعت و نیم مطالعه، یک ربع استراحت، در این مدت از محلی که مطالعه می کنید خارج شوید، حضور در هوای آزاد و چند نفس عمیق فوق العاده است، نکته مهم در زمان استراحت این است که دیتای ورودی مغز شما در این مدت صفر باشد، یعنی آهنگ گوش دادن یا تلفن کردن به یک دوست یا تلویزیون نگاه کردن، برای ذهن شما استراحت محسوب نمی شود.

بیت معروفیست که می گوید: «رهرو آن نیست که گهی تند و گهی خسته رود رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود» این آهسته و پیوسته بودن خیلی مهم است، در ماه های ابتدایی با ساعات کم شروع کنید به طوری که هر هفته حتی چند دقیقه هم شده به ساعات مطالعه تان اضافه کنید و طوری برنامه ریزی کنید که حداکثر توانایی تان را برای ماه آخر بگذارید، مثل دوندۀ دو میدانی که حداکثر توانایی اش در چند متر باقیمانده به خط پایان به

کار می گیرد، چون اگر زودتر با تمام قوا بدود ممکن توانش مستهلک شود و او را تا رسیدن به خط پایان یاری ندهد.

این که در چه ساعاتی از روز درس بخوانید بستگی به خودتان دارد اما سعی کنید طوری برنامه ریزی کنید که در مدت زمان مطالعه در ساعتی که آزمون دارید در اوج هوشیاری باشید، یعنی اگر آزمون صبح است سعی کنید خودتان را عادت دهید صبح زود بیدار شوید یا اگر آزمونتان بعد از ظهر است، خوابتان را طوری تنظیم کنید که در آن ساعت خواب نباشید. در مورد زمان مطالعه مقاله خوبی دیدم که بهتر است با هم آن را بخوانیم: «زمان مطالعه یکی از مهم ترین مسائل در یادگیری است. خیلی ها معتقدند مطالعه باید صبح ها انجام شود. اما بسیاری از افراد نیز ترجیح می دهند شب ها را برای مطالعه کردن انتخاب کنند. بنابراین با توجه به شناختی که هر فرد از خود دارد، باید تشخیص دهد که بهترین زمان مطالعه برای او چه زمانی است. البته مطالعات زیاد، حاکی از آن است که مغز در ساعات ابتدایی صبح، آمادگی بیشتری برای فراگیری دارد. اما اگر کسی در این ساعات نمی تواند تمرکز داشته باشد، می تواند - با توجه به خصوصیات خود - زمان دیگری را برای مطالعه انتخاب کند.

یک اصل که همیشه و در همه مراحل زندگی باید به خاطر داشته باشید، اصل هماهنگی با طبیعت است. طبق قوانین طبیعت، روز برای تلاش و کسب و کار در نظر گرفته شده و شب برای استراحت و تجدید قواست. طبیعی است کسی که برخلاف این اصل حرکت کند، باعث افت کارایی خویش و فرسودگی بیش از اندازه خواهد شد. مثلا سروتونین ماده ای است که شب ها در خون ترشح شده و باعث ایجاد خواب می شود. روال طبیعت بر این است که با ترشح هورمون های ویژه ای در طول روز انرژی روانی و جسمی را افزایش دهد تا تلاش بهتر و بیشتری از خود بروز دهید و شب ها با ترشح سروتونین، شما را به سمت آرامش، سستی و دریافت انرژی سوق می دهد. با مطالعه هنگام شب، هر چند ممکن است احساس کنید میزان درک مطلب تان بالاست، اما در واقع در انتقال مطلب به حافظه بلندمدت و تثبیت آن با مشکل و کم کاری مواجه می شوید. نکته مهم تری که باید به آن دقت کنید، بحث از بین رفتن هورمون های مولد خواب است که نیاز به زمان دارد؛ بنابراین بهتر است بلافاصله بعد از بیداری، سراغ کتاب ها نروید و نیم ساعت تا یک ساعت بین بیداری و مطالعه فاصله ایجاد کنید تا این هورمون ها به کلی از خون پاک شوند.»

دیگر دارید حرفه ای می شوید و هم اینک گام چهارم:

گام چهارم برنامه ریزی است، برنامه ریزی ما باید به شکلی باشد که بتوانیم به روشنی هدف بگذاریم و آن را ارزیابی کنیم، ما دو نوع برنامه ریزی داریم، یکی بلند مدت 6 تا 9 ماهه که پیشنهاد می کنم به برنامه های آزمون های آزمایشی اعتماد کنید و دیگری در کوتاه مدت، یعنی در فواصل دو یا سه هفته ای بین آزمون ها، برای برنامه ریزی در این دو هفته روش های زیادی هست مثلا روشی هست، که فکر می کنم، از اعصار پارینه سنگی مورد استفاده بوده، به این صورت که در ابتدای 2 هفته جدول می کشید، بعد دقیق و خط کشی شده ساعت می زنید و با دقت 30 ثانیه تا انتهای هفته، پیش بینی می کنید، چه ساعتی چه درسی بخوانید که البته با وجود پر کاربرد بودن، فکر

نمی‌کنم طی چند میلیون سال اخیر کسی از این روش نتیجه گرفته باشد، روش دیگری هم هست که بسیار دوستش می‌دارم و ابداع مشاور یک میلیارد معروف است، این بابا از مشاورش می‌خواهد که به ازای 100 هزار دلار، به او شیوه‌ای پیشنهاد کند که بتواند از سرمایه‌اش در باقی عمر به بهترین نحو استفاده کند و بعد که از این شیوه نتیجه می‌گیرد دوباره همین مقدار به او جایزه می‌دهد، روش بسیار ساده‌ای است، در مورد آزمون به این شکل است که هر شب قبل از خواب، بر اساس برنامه بلند مدت، برنامه‌های روز بعد را یادداشت کرده و کارهای امروز را ارزیابی می‌کنید که چه قدر طبق برنامه پیش رفته‌اید، همین‌اين روش دو حسن عمده دارد، اول اینکه وقتی برنامه‌ای را شب می‌نویسید، ضمیر ناخودآگاه تا صبح روی نحوه اجرایی شدن آن فکر می‌کند و صبح روز بعد به صورت ناخودآگاه به احتمال 90 درصد آن کارها را انجام خواهید داد و دیگری این که ارزیابی به تعویق نمی‌افتد و هر کاری را دقیقاً در همان روز ارزیابی می‌کنید، همان حسابوا قبل از آن تحاسبوی خودمان.

گام پنجم:

بالاخره رسیدیم به کتاب‌ها، از این جا دیگر بحث تقریباً تخصصی می‌شود، یعنی اگر من خیلی هنر کنم می‌توانم شیوه خواندن کتاب‌های مدیریت اجرایی یا حداکثر رشته‌های شامل درس‌های خواندنی را بیان کنم، در مورد درس‌های مهندسی و محاسباتی باید به اهل فنش رجوع کنید.

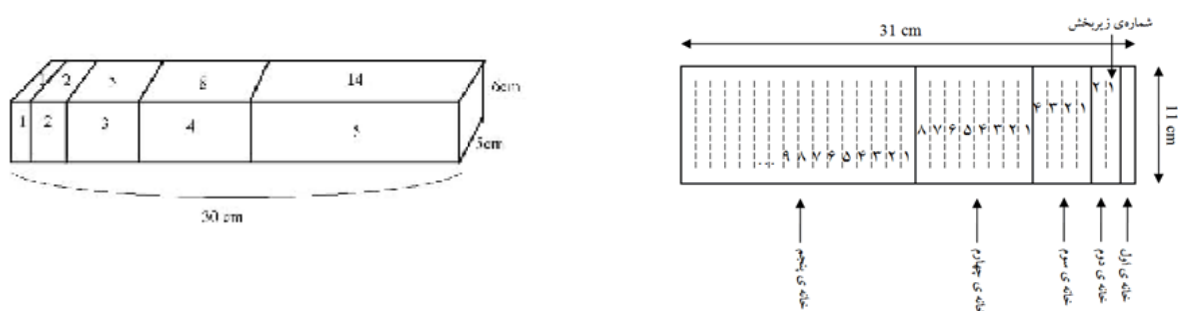
فرض کنیم در همین لحظه کتاب به دست شما رسیده البته کتابی را که سه ترم پیش، شب امتحان خوانده‌اید و الآن می‌خواهید دوباره برای ارشد بخوانیدش چیزی می‌شود در همین مایه‌های هم اکنون به دست رسیدن در مرحله برنامه‌ریزی گفتم که شب قبل معین کرده ایم که امروز چه مدت و چه مقداری از کتاب را بخوانیم، البته پیشنهاد می‌کنم این مدت زمان برای یک کتاب مشخص بین سه تا شش ساعت باشد، چون ما دهه شصتی‌ها هم مثل تمام کالاهای قدیمی (بنز گازوئیلی‌ها رو یادتونه؟) نیاز به زمانی برای گرم شدن داریم و سه ساعت زمان مناسبی برای چسبیدن کتاب به دست (مثل چسبیدن نان به تنور) به نظر می‌رسد و بیشتر از شش ساعت وقت گذاشتن روی یک موضوع هم به نظر خسته کننده می‌آید.

مطالعه برای کنکور شبیه شخم زدن یک زمین کشاورزی است، یعنی قرار است با عمق معینی، مطالب را مرور کنیم، نه چاه بکنیم و نه روی سطح قدم بزنیم، البته از هر کشاورز کار بلدی بپرسید، به شما می‌گویند قبل از اینکه زمین را شخم بزنید باید در زمین قدم زده با عوارض و محدوده آن آشنا شوید، در مطالعه به این مرحله می‌گویند، مطالعه اجمالی، یعنی شما روزنامه وار فقط به قصد آشنا شدن با مطلب، یک دور مطلب را مرور می‌کنید، در این مرحله به تیرها توجه کنید و استخوان بندی و اسکلت متن را پیدا کرده و روی برگه‌ای برای خودتان یادداشت کنید.

خب اکنون که تصویر نسبی از مطلب به دست آورده‌اید و طبیعتاً سوال‌هایی هم برایتان ایجاد شده در مرحله دوم طوری که انگار این بار آخر است که این مطلب را می‌خوانید، مطالعه کنید و نکات مهم و نکاتی را که به نظرتان ممکن است نظر طراح تست را جلب کند، یادداشت کنید، یکی از مسایل مهم در بحث یادداشت برداری روش مرور آن هاست، من جعبه لایتنر را برای این موضوع بسیار مفید می‌دانم، چون وقتی که از جعبه لایتنر استفاده می‌کنید، هیچ یادداشت را کدی ندارید و مطالب طبق منحنی‌های عدم فراموشی دکتر لایتنر، مطالب را مرور می‌

کنید و پس از پنج بار مرور در بازه یک ماهه مطالب وارد حافظه بلند مدت شما می شود، روش ساخت جعبه را در انتهای مقاله آورده ام، فیش ها را به صورت سوال و جواب- یک طرف سوال و طرف دیگر جواب- بنویسید، ممکن است در کوتاه مدت به نظر برسد، فیش نویسی وقت زیادی از شما می گیرد، اما بعد متوجه خواهید شد که با این مرورهای منظم چه زمان عظیمی را صرفه جویی کرده اید، علاوه بر این وقتی هر روز دقیقا یک کار انجام می دهید، با انگیزه و متمرکز خواهید ماند، ضمیر ناخودآگاه شما فعال خواهد شد و این حرکات همیشگی به سوی هدف به شما انرژی داده و اعتماد به نفستان را افزایش می دهد.

روش ساخت جعبه لایتنر:



مراحل کار با جعبه لایتنر :

روز اول : تعدادی از برگه ها را تکمیل می کنید و پس از اینکه هر دو روی برگه را یکی دو بار مرور کردید ، برگه ها را در خانه اول جعبه قرار دهید .

روز دوم : ابتدا برگه هایی را که دیروز تهیه کرده بودید از خانه اول بردارید . سوال ها را از روی برگه بخوانید و سعی کنید جواب ها را به خاطر بیاورید. آنهایی را که بلد نبودید مجددا در خانه اول قرار دهید و آنهایی را که بلد بودید به خانه دوم منتقل کنید و پشت این برگه ها یک کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار دهید. در پایان برگه هایی را که در روز دوم برای اولین بار تهیه کرده اید در خانه اول قرار دهید .

روز سوم : به برگه های خانه دوم دست نزنید زیرا خانه دوم هنوز تکمیل نشده است و ظرفیت دو گروه برگه را دارد. باز هم از برگه های خانه اول شروع کنید و برگه هایی که جواب سوالاتشان را بلد هستید به خانه دوم منتقل میکنید و در پشت کاغذ رنگی قرار میدهید تا این برگه ها با برگه های روز گذشته مخلوط نشوند . برگه هایی که پاسخشان را بلد نیستید به همراه برگه های جدیدی که امروز تهیه کرده اید در خانه اول قرار دهید .

روز چهارم : چون ظرفیت خانه دوم روز قبل تکمیل شده از این خانه شروع می کنیم ولی فقط برگه های ردیف جلوتر را برمیداریم و اگر به سوالات پاسخ صحیح دادیم آنها را در ابتدای خانه سوم قرار میدهیم و پشت این برگه ها یک کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار دهید. ضمنا برگه های باقیمانده در خانه دوم را جلوتر میبریم و کاغذ رنگی را در پشت این برگه ها میگذاریم. سپس به خانه اول برمیگردیم و برگه هایی را که پاسخشان را بلد هستیم در خانه دوم و پشت کاغذ رنگی قرار میدهیم و برگه هایی را که پاسخشان را بلد نیستیم به همراه برگه های جدیدی که امروز تهیه کرده ایم در خانه اول قرار میدهیم .

خانه سوم برای چهار گروه برگه در نظر گرفته شده و باید چهار روز صبر کنید تا این قسمت تکمیل شود. البته هر روز پس از ورود برگه ها از خانه دوم به خانه سوم پشت این برگه ها یک کاغذ رنگی میگذارید .

خانه چهارم جای هشت گروه برگه را دارد و هشت روز پس از ورود اولین برگه ها پر خواهد شد. خانه پنجم جای پانزده گروه برگه را دارد و شانزده روز طول میکشد تا تکمیل شود .

اگر در کار مرور وقفه ای نیندازید 30 روز طول خواهد کشید تا هر 5 قسمت جعبه تکمیل شود. همیشه بین هر دو گروه برگه یک کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار دهید تا برگه های مربوط به روزهای مختلف با هم مخلوط نشوند. از روز سی و یکم به تدریج برگه ها از داخل جعبه خارج میشوند و شما میتوانید این برگه ها را بایگانی نمایید زیرا پس از 5 بار تکرار موفقیت آمیز هر برگه در زمانهای متفاوت میتوانید مطمئن باشید که آن موضوع را برای همیشه فرا گرفته اید و هیچگاه آن را فراموش نخواهید کرد.

تمام شد، به همین سادگی، هرچه زودتر دست به کار شوید، یک شروع خوب مستلزم تلاش زیادی است، مثل خارج شدن یک شاتل از جو، اما به محض جدا شدن از قوه جاذبه عادات سابق، همه چیز ابعاد قشنگ و ساده و تازه ای به خود می گیرد، کنکور بر خلاف ظاهرش رقابت با بقیه افراد نیست، شما باید ویژگی ها و استعداد های منحصر به فرد خودتان را کشف کنید و هر روز برای بهتر شدن، با خودتان به رقابت بپردازید، موفق و پیروز و سربلند باشید.

یا حق

محمد سبزی

تأیستان 90

