

- ۱۱ از مقدمه رد نشوید!
- ۱۱ کنکور و اصلا چرا کنکور؟
- ۱۲ چرا حتما باید دانشگاه برویم؟
- ۱۳ چرا امروز بعضی دوستانم انگیزه کنکور دادن ندارند؟  
نکند من کار بیهوده‌ای می‌کنم؟
- ۱۳ کنکور مهم‌تر است یا بعد از کنکور؟
- ۱۴ حالا خدایی؛ این کتاب واقعا برای موفقیت در کنکور خوب است؟
- ۱۴ همیشه ببینید از چه کسی یاد می‌گیرید؟
- ۱۵ اما این کتاب را ببندید!

## فصل اول

- ۱۹ مجهز شدن به ابزار لازم برای موفقیت در کنکور  
(و اساسا هر ماراتون دیگری)
- ۱- توشه و مواد غذایی روح و جسم ۲۰
- ۱-۱ توجه به جسم‌تان، خواب و خوراک‌تان ۲۰
- ۱-۱-۱ باید خواب کافی داشته باشید! ۲۰
- ۲-۱-۱ خوب بخورید نه آن‌که زیاد بخورید! ۲۱
- ۲-۱ توجه به مواد غذایی برای روح‌تان ۲۲
- ۲۳ می‌خواهید با یک واقعیت راحت‌تان کنم؟
- ۲۵ ۱-۲-۱ عبادت





- ۲۶ ۲-۲-۱ مدیتیشن
- ۲۸ ۳-۲-۱ کتاب، فیلم و موسیقی خوب
- ۳۰ ۴-۲-۱ گاهی استراحت مطلق
- ۳۲ ۲- پوشش‌ها و محافظ‌ها را بردارید تا قوی‌تر باشید
- ۳۳ ۱-۲ اعتماد به نفس یا بهتر بگویم، عزتِ نفس
- ۳۵ چطور می‌توانید اعتماد به نفس‌تان را بالا ببرید
- ۴۰ ۲-۲ خوشبینی
- ۴۲ ۳-۲ توکل
- ۴۸ ۴-۲ شکرگزاری و پاک‌سازی
- ۵۲ چرا شکرگزاری اثرات شگفت‌انگیزی دارد؟
- ۵۳ ۵-۲ بخشش خود
- ۵۶ ۳- سلاح‌ها را بردارید که باید برویم
- ۵۶ ۱-۳ بازم اعتماد به نفس
- ۵۶ ۲-۳ نظم و پایبندی به برنامه‌ریزی‌ها
- ۶۰ ۳-۳ غیرت به هدف
- ۶۰ ۴- رازی که در این اتاق جاساز کرده‌ام!
- ۶۱ ۱-۴ راز قانون جذب
- ۶۱ ۲-۴ قانون جذب چطور کار می‌کند؟
- ۶۲ ۳-۴ تمریناتی برای استفاده از قانون جذب و رسیدن به احساس بهتر



- ۶۳ ۱-۳-۴ تجسم و تصویرسازی مثبت
- ۶۷ ۲-۳-۴ عبارات تأکیدی
- ۶۹ ۳-۳-۴ بهترین تمرین دنیا
- ۷۱ ۴-۳-۴ اهرم رنج و لذت
- ۷۴ توضیح اهرم رنج و لذت
- ۷۶ ۵- بارهای اضافی تان را زمین بگذارید تا سبک تر باشید!
- ۷۶ ۱-۵ سمی به نام مقایسه
- ۸۴ ۱-۱-۵ مقایسه شرایط درسی خودتان با دیگران
- ۸۵ ۲-۱-۵ مقایسه شرایط مالی
- ۸۷ ۲-۵ ترس ها و اگرها
- ۸۷ ۱- ۲-۵ اگر موفق نشوم جواب پدر و مادرم را چه بدهم؟
- ۹۰ ۲- ۲-۵ اگر قبول نشوم جواب فامیل را چه بدهم؟

## فصل دوم

- ۹۳ آموزش برنامه ریزی منحصر به فرد برای خودتان
- ۹۴ چند نکته ریز و مهم قبل از شروع آموزش برنامه ریزی
- ۹۵ استخراج زمانی که دارید و زمانی که نیاز دارید!
- ۹۶ برویم سر استخراج زمان؟
- ۹۷ حال نوبت می رسد به زمان مورد نیاز
- ۱۰۱ برنامه ریزی درسی به سبک کشویی!!!
- ۱۰۸ گنجاندن تمرین های ذهنی و انگیزشی در بافت برنامه های درسی

- ۱۰۸ مدیریت زمان بهینه در زمان‌های خستگی
- ۱۰۹ خطر! خطر! خطر! مدیریت استفاده از گوشی موبایل

## فصل سوم

- ۱۱۱ خواندن انواع دروس برای کنکور
- ۱۱۲ باب اول؛ اندر غم فقدان دروس عمومی...
- ۱۱۳ خواندن دروس تخصصی حفظی برای کنکور
- ۱۱۴ خواندن دروس محاسباتی برای کنکور
- ۱۱۵ خواندن دروس «هیبریدی» برای کنکور!

## فصل چهارم

- ۱۱۶ چرا و چگونه خلاصه‌برداری و نکاتی برای تست‌زنی
- ۱۲۰ چرا خلاصه‌برداری؟
- ۱۲۱ چگونه خلاصه‌برداری کنم؟
- ۱۲۲ تست زنی تمرینی و تست‌زنی زمان‌دار

## فصل پنجم

- ۱۲۵ انتخاب رشته
- ۱۲۶ معیار انتخاب رشته چه باشد؟
- ۱۲۷ نحوه چینش رشته محل‌ها
- ۱۳۰ نحوه کار ماشین انتخاب رشته
- ۱۳۱ دیگر فقط باید پشت سرتان آب بریزم!



## از مقدمه رد نشوید!



از آن جایی که آدم‌ها همیشه علاقه دارند زودتر بدانند اصل مطلب چیست، در اکثر اوقات از خیر خواندن مقدمه‌ها می‌گذرند و کتاب را از آغاز فصل یک شروع می‌کنند. به احتمال قریب به یقین شمای کنکوری هم برحسب عجله می‌خواستید از این مقدمه رد شوید!!! اما بهتر است بمانید تا با هم برویم! این مقدمه به اندازه همه بخش‌های کتاب می‌تواند مهم و کاربردی باشد. می‌بینید که من از آن سختگیرهایم هستم. پس سر انگشت خیس کرده‌تان برای ورق زدن کتاب را کمی فوت کنید تا خشک شود و اول خوب مقدمه را بخوانید.

## کنکور و اصلاً چرا کنکور؟

کنکور از آن دغدغه‌هایی است که تا به سال‌های آخر دبیرستان نرسیده‌اید و تا به‌طور واقعی و تمام‌وقت درگیرش نشده‌اید، نمی‌توانید درک درستی از فضا و حالات آن داشته باشید. خصوصاً در روزهای اول اغلب‌مان شوق

۱۱

چلو کنکور  
با کوجه  
اضافه

مقدمه

و ذوق فراوانی داشته‌ایم. کتاب‌های تست نو، برنامه‌ریزی‌های درسی دقیق و منظم، کلاس‌ها و ساعات طولانی درس خواندن و ترسیم هدفی به نام «قبولی در دانشگاه» و یا «موفقیت در کنکور»، حال و هوای باحالی دارد. منظوم این نیست که بعدا حس و حالتان خواهد پرید؛ خیر. اما خب روزهای شروع درس خواندن برای کنکور داستان دیگری دارند و البته می‌توانند نقش خیلی موثری در موفقیت‌تان ایفاکنند.

## چرا حتما باید دانشگاه برویم؟

واقعیت این است که بعضی‌های مان یک بار هم از خودمان نپرسیدیم که آیا مطمئنیم که تنها راه پیشرفت و موفقیت همه ما، فقط از همین دالان کنکور می‌گذرد و یا راه‌های دیگری هم برای سعادت و خوشبختی وجود دارد و همه فقط بلدند همین یکی را نشان مان دهند؟

واقعیت این است که چه من این‌جا بگویم که خدا هم شاهد است همه کسانی که وارد دانشگاه شده‌اند، به راه سعادت نرفته‌اند و چه نگویم و سکوت پیشه کنم، درصد زیادی از شما و خانواده‌هایتان ترجیح می‌دهید که شما هم وارد دانشگاه شوید و بعد با بینش خودتان بفهمید که آیا به دانشگاه رفتن و رشتهٔ ایکس (X) را خواندن به کارتان آمده است و یا نیامده؛ و اصلا این حرف‌ها که دانشگاه برویم و یا نرویم به من نیامده و بهتر است اگر روشی بلدم که شما را به موفقیت در کنکور می‌رساند، بدون فوت وقت آن را بگویم (چون شما درس دارید!) و در کاری که به من دخلی ندارد وارد نشوم. بله حق با شماست و این‌که آیا همه باید به دانشگاه بروند و یا خیر، در مقال این کتاب می‌نگنجد؛ اما ان‌شاءالله در همین کتاب خواهیم گفت که حتی اگر فعلا تنها راه موفقیت را رفتن به دانشگاه می‌دانید، حتما در «انتخاب رشته» راه

۱۲

چلو کنکور  
با کوجبه  
اضافه

مقدمه

راست را پیشه کنید تا نهایتاً رستگار شوید.  
قطعا این هدف (موفقیت در کنکور)، از جمله ارزشمندترین اهدافی است که جوانی در سن شما می‌تواند داشته باشد. پس اگر مصرید که در کنکور موفق شوید همراه من شوید. این کتاب راه‌های نتیجه‌بخش، دلچسب و آسانی پیش رویتان باز می‌کند.

## چرا امروز بعضی دوستانم انگیزه کنکور دادن ندارند؟ نکند من کار بی‌پوده‌ای می‌کنم؟

بله، امروزه روز به لطف انبوه رشته‌ها و دانشگاه‌های بدون کنکور، در میان داوطلبان ورود به دانشگاه، افراد زیادی هستند که دل به کنکور نمی‌دهند و راه‌های بدون کنکور را برای ورود به دانشگاه ترجیح می‌دهند؛ ولی واقعیت این است که هنوز هم صندلی مرغوب در دانشگاه مرغوب، انتظار افراد خاصی مثل شما را می‌کشد؛ و رسیدن به صندلی مرغوب، رشته و دانشگاه خوب، در حال حاضر تنها از طریق موفقیت در کنکور امکان‌پذیر است.

## کنکور مهم‌تر است یا بعد از کنکور؟

در این کتاب و در بخش‌های پایانی خواهیم گفت که چطور انتخاب رشته غلط می‌تواند زحمات شما را به باد فنا بدهد و نه تنها سال کنکورتان، بلکه چهار سال آتی و سال‌های بعدتر را هم تحت‌الشعاع قرار دهد و تا به خودتان بیایید و بفهمید که این رشته مال شما نبوده و شما مال این رشته نبوده‌اید، روزهای مهم و پر قدرتی را از دست داده‌اید. پس «بعد از کنکورتان» و در واقع بحث مهم انتخاب رشته، اگر بیشتر از کنکور مهم نباشد، به اندازه آن از اهمیت برخوردار است.

۱۳

چلو کنکور  
با کوجه  
اضافه

مقدمه

## حالا خدایی؛ این کتاب واقعا برای موفقیت در کنکور خوب است؟

با تمام این‌ها اگر شما هدف‌تان موفقیت در کنکور است و آینده‌ی واضحی پیش چشمان‌تان دارید و خوب می‌دانید که مسیر سعادت‌تان از همین شاه‌راه می‌گذرد، این کتاب بهترین کتابی است که می‌توانستید در دستتان بگیرید و بخوانیدش.

اینجانب واقعا خوب می‌دانم که شما چطور می‌توانید به موفقیت در کنکور برسید و اصلا برای همین قصد نوشتن این کتاب را پیدا کردم.

## همیشه ببینید از چه کسی یاد می‌گیرید؟

این‌که شما از نویسنده‌ای که خودش در کنکور توفیقی حاصل نکرده و بهترین نتیجه‌ای که به آن رسیده، دستیابی به رتبه‌ای شبیه به قیمت پراید بوده است، کتابی درباره‌ی «موفقیت در کنکور» بخوانید، قطعاً عقلانی نیست. (البته منظورم قیمت پراید در سال‌های اخیر است!!! برای این بخش قبلاً قیمت ماشینی مثلاً در حد سانتافه را در نظر داشتم ولی تا زمانی که این کتاب را به رشته‌ی تحریر درآورم، رشد قیمت کمی بیش از حد انتظار بود!!!) بله می‌گفتیم، اینکه شما راه‌های موفقیت در کنکور را از زبان یا قلم کسی بیاموزید که در این راه موفق نبوده و یا حتی عامل موفقیت حتی یک تن هم نبوده، خیلی کار درستی نیست و اگر به نویسنده‌ای این چنینی برخوردید، آن‌ا فناً کتاب را ببینید و سریعاً از محل دور شوید؛ چون او فقط روی کاغذ بلد است که موفقیت چگونه است و در عمل چیزی را به اثبات نرسانده است و قرار است وقت ارزشمند شما کنکوری‌گرانقدر را هدر دهد.

۱۴

چلو کنکور  
با کویچه  
اضافه

مقدمه



## اما این کتاب را نبندید!

نویسندهٔ این کتاب که روزگاری نزدیک مثل شما کنکوری بوده و یک کنکور کارشناسی و دو کنکور ارشد را پشت سر گذاشته، در واقع در باب موفقیت در کنکور قبلا خودش را به اثبات رسانیده است. حالا کاری به اینش نداریم که آنقدر خوب کنکور داده و رقم رتبه‌اش خوب شده که علی‌رغم استعدادهای اصلی‌اش، طی جوگرفتگی‌های ممتد، در دورهٔ کارشناسی در رشتهٔ مهندسی برق قدرت و در دورهٔ ارشد مهندسی راکتور هسته‌ای را در دانشگاه صنعتی شریف تحصیل نموده است؛ و در نقطه‌ای از زمان به این نتیجه رسیده که کاش نتیجهٔ آن کنکورهای خوبش را در جایی نزدیک‌تر به روحیاتش به مصرف می‌رسانده. (درباره این موضوع مهم در بخش انتخاب رشته صحبت خواهیم کرد! چون مهم است مدام تاکید می‌کنم، در واقع نتیجهٔ زحمات شما در این بخش ظهور می‌کند.) البته با وجودی که رشته‌های تحصیلی دانشگاهی‌ام، آن چنان باب سلیقه و استعدادهایم نبودند، من هم چنان شاد و پرتلاش و موفق به پیش می‌روم، چون می‌دانم راز موفقیت در هر برهه‌ای از زمان، چیزی به جز نشستن و حسرت گذشته را خوردن است!

خب خیالتان راحت شد؟ من یک «خوب کنکور دهندهٔ قهار» هستم و با روش‌هایی که به کار بستم و اول روی خودم آزمایش کردم و بعد به دیگران هم نسخه‌اش را دادم، حالا مطمئنم که این ابزار کار می‌کند و به کسی که به دنبال موفقیت در کنکور است بسیار کمک می‌نماید. لازم است بگویم که من در زمانی که کنکوری بودم از هیچ مشاور و برنامه‌ریزی کمک نگرفتم و شاید اگر کمی کمک و راهنمایی را چاشنی نبوغ سرشارم در کنکور دادن می‌کردم، قطعاً می‌توانستم رتبه‌های بهتری را هم تجربه کنم. (می‌گویم نبوغ چون در روش‌های من خبری از روزی ۱۴ ساعت درس خواندن، گیس

۱۵

چلو کنکور  
با کوجه  
اضافه

مقدمه

سفید کردن پای کتاب و از دست دادن کبد و کلیه در سال کنکور نیست. من با ساعات درس خواندن بسیار متوسط و گاه‌کم و با برخورداری از هوشی در سطح متوسط، توانستم به موفقیت در همه کنکورهایم برسیم). بخش‌هایی که خودم به اشتباه رفتم و آفت‌های مسیرم را هم برایتان می‌گویم تا شما به راه راست‌تری بروید و راه زیگ‌زاگ را تجربه ننموده و نتیجه‌تان به مراتب از من بهتر باشد. مثل کسانی که به آن‌ها مشاوره دادم و خدا را شکر موفقیت‌های چشم‌گیرتری نسبت به خودم داشتند.

نکته دیگری که باید خیالتان را بابت کاردرست بودن بنده در زمینه موفقیت در کنکور راحت کند (خودشیفته هم خودتان هستید!)، این است که دقیقا بعد از کنکور خودم، مشاوره تحصیلی و آموزش برنامه‌ریزی برای سال کنکور را آغاز کردم و تا امروز در کنار چندین مرکز آموزشی و مشاوره‌ای موفق، فعالیت‌های مثمر ثمری داشتم.

خیالتان راحت شد؟ حالا آماده‌اید؟

پس من شما را به یک میهمانی دعوت می‌کنم که شرکت‌کنندگان آن قطعا می‌توانند از افراد موفق در کنکورهای سراسری باشند.

۱۶

چلو کنکور  
با کوجه  
اضافه

مقدمه