

پا گذاشتن ما به این دنیا همانا و یادگرفتن رفتارهای درست و نادرست همانا. هر رفتاری که انجام می‌دهیم حاصل یک یا چند طرز تفکر است که در همین دنیا آموخته‌ایم. تعدادی از آن‌ها درست است و باعث عملگرایی ما برای موفقیت در کنکور می‌شود و برخی از آن‌ها هم ناقص یا نادرست است که جلوی بهتر کار کردن ما را خواهند گرفت که نیاز به شناسایی آن‌ها داریم که در یک فرایند همیاری با آموزش‌هایی که دریافت می‌کنیم، شرایط را برای اصلاح یا حذف این افکار نادرست، فراهم کنیم.

این جزوه به شما کمک می‌کند تا یک چکاپ کامل اندیشه‌ای داشته باشید و ریز به ریز افکارتان را بررسی می‌کند که در نهایت منجر به بیرون کشیدن لیستی از افکار و رفتارهای نادرست می‌شود که بعداً قرار است در فرایند همیاری، درباره آن‌ها صحبت کنیم و وضعیتتان را ارتقا دهیم که اجرای برنامه با روند مطلوب، پیش برود.

برای آنکه روند همیاری‌مان را درست شروع کنیم، لازم است این مطالب را بخوانید و تمام موضوعاتی را که گمان می‌کنید با آن‌ها مواجه شده‌اید را برایم مشخص کنید تا بتوانیم روند اصلاح و حذف این موارد را در تماس‌های روزانه دنبال کنیم.

بخش صفرم) افکار شخصی:

از بین مجموعه عناوین زیر، هر کدام از مشکلات را که حدس می‌زنید در افکار و اندیشه‌تان هست را انتخاب کنید. در صورتی که نیاز به دانستن تعریفی از آن‌ها داشتید می‌توانید از من بپرسید تا راهنمایی‌تان کنم. در صورتی که این جدول باعث شد جرقه‌هایی در افکارتان ایجاد شود و موضوعاتی یادتان بیاید، خواهش می‌کنم که آن‌ها را نیز برایم بنویسید. ساده‌ترین اطلاعات می‌تواند برای موفقیت‌مان مهم باشد؛ در نتیجه با جدیت این موضوع را بررسی نمایید.

خود کم بینی	قبول نداشتن خود	نداشتن اعتماد به نفس	شک داشتن به خود
حس ناامنی داشتن	حس تنهایی داشتن	حس بد به نظر رسیدن	حس طرد شدن توسط بقیه
حس خواستنی نبودن	حس ضعیف بودن	حس زشت بودن	ترس از تنهایی و طرد شدن
ترس از رد شدن	حس اینکه هیچ کسی شما را دوست ندارد و همه متنفرند و آرزو می‌کردند که کاش نبودید		
ترس از، از دست دادن	ترس از جدایی و تمام شدن	ترس از بی‌توجهی دیگران	ترس از فوت عزیزان
حس باج دادن و لطف و محبت بیش از اندازه به دیگران که با شما بمانند و کنارتان نگذارند یا درباره شما خوب فکر کنند			
تمایل به تقلید و پیروی از بقیه	وابستگی به دیگران	نیاز به تأیید شدن	احساس ترحم داشتن
احساس حمایت نشدن	احساس درک نشدن	شک داشتن به دیگران	احساس رها شدن وسط راه

تسلیم رأی اکثریت بودن	تلاش برای دیده شدن	تلاش برای تشویق شدن	تلاش برای فرار از تنبیه
توجه به مشکلات بقیه	ترس از حرف و قضاوت مردم	احساس اینکه دائماً توسط دیگران قضاوت می‌شوید	
احساس اضطراب برای حضور در میهمانی یا سایر جمع‌ها	مقایسه شدن با بقیه	خجالتی بودن در برابر بقیه	
احساس کم‌لطفی دیگران	احساس تنفر و کینه	ترس از آبروریزی	خاطرات منفی از فامیل
خاطرات منفی از دوست	مشکل در هم‌صحبتی	مشکل در دوست‌یابی	مشکل در برقراری ارتباط
مشکل در بیان صحبت خود	وسواس صحبت کردن	ترس از توهین دیگران	ترس از مسخره شدن
تحقیر شدن	ترس از ترور شخصیت	بزرگ‌نمایی و سیاه‌نمایی	زودرنجی از دیگران
خاطرات منفی از مدرسه	احساس ناتوانی در یادگیری	احساس ضعف در حافظه	احساس کندذهنی داشتن
احساس کم‌هوش بودن	حس ناتوانی در زیاد خواندن	ترس از فضای کنکور	ترس از رقبای کنکوری
ترس از شکست	ترس از حجم مطالب کنکور	ترس از تست‌زنی	ترس از درسی خاص
وسواس مطالعه	کُند کار کردن	ترس از عقب افتادن	وسواس عقربه‌های ساعت
وسواس برنامه‌ریزی	ضعف در تصمیم‌گیری	احساس بی‌انگیزگی	احساس خستگی دائمی
تفکر از زیر کار در رفتن	خبرخوانی	دقیقه‌نودی بودن	کمال‌گرایی و ایده آل‌گرایی
تفکر همه یا هیچ	افکار منفی و مزاحم	استرس و نگرانی	تیک عصبی
گندن موی بدن	گندن پوست بدن	پرش افکار	تفکر وسط درس خواندن
توجه و تمرکز نداشتن	رؤیا پردازی	حسرت خوردن	احساس رقابتی بودن
فضولی و کنجکاو	احساس عجول بودن	نگرانی از آینده	احساس شرم و گناه
وسواس در اعمال عبادی	وسواس نظافت	داشتن تکرارهای کلافه‌کننده در کارهای روزمره زندگی	
تمایل به تکان دادن دست و پاها به خصوص موقع مطالعه		وسواس غذا خوردن	پُر خوری عصبی داشتن

بی‌اشتهایی عصبی	فشردن دندان‌ها روی هم	احساس افسردگی	وابستگی به بازی
وابستگی به سریال	وابستگی به رمان	وابستگی به شبکه اجتماعی	احساس یکنواختی داشتن
تنوع‌طلبی و بی‌قراری	اختلال بی‌خوابی	بی‌نظمی در خواب و بیداری	اختلال خواب‌زدگی
احساس وحشت در خواب	کابوس دیدن در اکثر شب‌ها	لج بازی و نافرمانی	غرور
دیدن صحنه یا اتفاقی که دیدنش باعث تأثیر روحی خاصی مثل عذاب وجدان یا به هم ریختگی ذهنی در شما شده باشد			
اگر خاطره یا خاطرات عمیقی دارید که روی زندگی‌تان اثر گذاشته و هر بار به یادش می‌افتید حتماً برایم بیان کنید			
اگر در کودکی خود کتک‌های زیادی می‌خوردید یا بابت اشتباه‌های خود بیش از اندازه تنبیه می‌شدید لطفاً با من مطرح کنید			
اگر زیر نظر روانپزشک، دارو یا داروهای خاصی را مصرف می‌کنید لطفاً نام داروها + تشخیص روانپزشک خود را برایم بگویید			

بخش یکم) افکار مربوط به اجرای برنامه:

- دوست دارم از روز اول برنامه‌ریزی رأس ساعت مشخص شده از خواب بلند شوم و حتی یک دقیقه هم دیرتر بلند نشوم.
- اگر دیرتر از زمانی که مشخص کرده‌ام از خواب بلند شوم، کل آن روز را درس نمی‌خوانم چون حس خوبی ندارم و فکر می‌کنم این دیر بلند شدن نشانه تنبلی و کم‌کاری و بی‌مسئولیتی من در قبال کنکورم است. اگر کنکور برایم مهم بود هرگز خواب نمی‌ماندم و در همان ساعت مشخص از خواب بلند می‌شدم پس باید برنامه درسی را اجرا نکنم و به این سؤال فکر کنم که چرا من این قدر تنبلم و نمی‌توانم رأس ساعتی که تعیین کرده‌ام از خواب بلند شوم؟
- فکر می‌کنم برای موفقیت در کنکور نباید زیاد خوابید و چهار ساعت خوابیدن در شبانه‌روز کافی است.
- من تا زمانی که نتوانم ساعت چهار صبح از خواب بیدار شوم درس خواندن‌هایم فایده‌ای ندارد و نمی‌توانم به فکر موفقیت در کنکور باشم.
- برای موفقیت در کنکور لازم است یک شروع با ساعت مطالعه بالا، منظم و بی‌نظیر داشته باشم، زیرا برای اینکه بتوانی یک کنکور عالی بسازی، باید یک شروع طوفانی و خوب داشته باشی.
- درس خواندن برای کنکور را باید از صبح خیلی زود، شروع کنم؛ زیرا کسی که در کنکور موفق می‌شود باید صبح زود از خواب بلند شود. کنکوری‌هایی که رتبه‌های خوب را می‌آورند ساعت چهار صبح از خواب برمی‌خیزند و مطالعه‌شان را شروع می‌کنند. من نمی‌توانم ساعت ۱۰ صبح از خواب بیدار شوم و فکر کنم که می‌شود موفق شد.
- برای اینکه رقبای کنکوری را جا بگذاری و از همه جلو بیفتی، باید صبح زود بیدار شوی و درس خواندن را شروع کنی.
- فکر می‌کنم برای همه کارهایم باید ساعت داشته باشم، مثلاً زمان صبحانه، ناهار و شام مشخص باشد حتی ساعت استراحت‌هایم. این طوری حس منظم بودن و موفقیت به من دست می‌دهد.
- علاقتمندم از همان روز اول شروع کارم برای کنکور، در ساعت مشخصی بخوابم و خواب منظمی داشته باشم.

۱۰. من باید همه روزهای سال را بدون وقفه، درس بخوانم.
۱۱. دوست دارم از همان شروع برنامه‌ریزی‌ام همه چیز را به خودم سخت بگیرم، خیلی زیاد درس بخوانم و ساعت مطالعه بالایی داشته باشم.
۱۲. من دوست دارم وقتی با درسی شروع می‌کنم، آن درس، خیلی حس خوبی به من بدهد و این‌طور نباشد که در آن درس گیر کنم و بخواهد از من انرژی بگیرد.
۱۳. اگر اولین درس در شروع روز، آن طوری که دلم می‌خواهد، پیش نرود و نتوانم تست‌هایش را درست جواب بدهم، آنگاه برای ادامه روز انگیزه‌ای ندارم.
۱۴. در شروع بیداری، نباید کسی حرفی بزند که ناراحت یا عصبی شوم، وگرنه کل روز را درس نمی‌خوانم.
۱۵. اگر در شروع روز، حسم خوب نباشد یا کسل و خسته باشم، تمایلی برای درس خواندن در آن روز، ندارم.
۱۶. اگر کسی به من در شروع روز بگوید که درس‌هایت را بخوان یا درس‌هایت چطور پیش می‌رود، تمایلی برای خواندن درس در آن روز ندارم.
۱۷. اگر یک اتفاق پیش‌بینی نشده رخ بدهد به هم می‌ریزم و دلم می‌خواهد برنامه‌ام را پاره کنم و از اول یک برنامه بچینم. به نظرم اگر کسی یک روز هم درس نخواند یعنی برنامه‌اش مشکل دارد و باید آن را عوض کند.
۱۸. اگر قرار باشد شب به یک میهمانی یا مراسمی بروم، از ابتدای آن روز درس خواندن برایم سخت است و فکر می‌کنم چون امروز نمی‌شود کامل برنامه‌ام را اجرا کنم پس بهتر است از همان ابتدای روز، درس نخوانم و آن روز را استراحت کنم.
۱۹. اگر کاری در وسط روز به وجود آید که برای یکی دو ساعت وقتم را بگیرد، دیگر تمرکزی برای اجرای برنامه ندارم و کل برنامه را کنار می‌گذارم.
۲۰. اگر یک روز تمرکز نداشته باشم، احساس می‌کنم مشکل بزرگی دارم و باید درس خواندن را کنار بگذارم و مشکل‌هایم را پیدا کنم و حلش کنم تا تمرکزم به هم نریزد.
۲۱. اگر چند روز از برنامه‌ام عقب بیفتم دوست دارم آن برنامه را پاره کنم و دست از مطالعه بردارم. حس بدی نسبت به خودم پیدا می‌کنم و فکر می‌کنم که لایق موفقیت نیستم و تنبلی آن‌قدر وجودم را گرفته که نمی‌توانم برنامه‌ام را اجرا کنم.
۲۲. من نباید در روزهای اول درس خواندن، هیچ مشکلی از نظر روحی و درسی داشته باشم.
۲۳. من معتقدم یک برنامه خوب برای کنکور، برنامه‌ای است که همه روزهایم پر از درس باشد و هیچ روزی برای جبران در نظر گرفته نشده باشد.
۲۴. از مشاورم انتظار دارم به من خیلی سخت بگیرد، هرچقدر تحت فشار باشم بهتر درس می‌خوانم و دوست دارم همیشه تحت فشار باشم تا بتوانم بهتر برنامه اجرا کنم.

بخش دوم) افکار مربوط به مطالعه:

۲۵. حس می‌کنم بهترین روش یادگیری این است که یک صفحه را آن‌قدر از رویش بخوانی تا حفظ شوی و تا زمانی که مطلبی را یاد نگرفتی سراغ مطلب بعدی نروی و سرسری درس نخوانی، هر کسی بیشتر در یک روز یک مطلب را تکرار کند قوی‌تر درس می‌خواند.

۲۶. من باید تمام کتاب‌ها، سی‌دی‌ها و جزوه‌های لازم برای موفقیت در کنکور را در اختیار داشته باشم و اگر یکی از آن‌ها را نداشته‌ام احساس خوبی برای موفقیت در کنکور ندارم و حال خوبی به من دست نمی‌دهد.
۲۷. همیشه فکر می‌کنم مطالبی که من خوانده‌ام کامل نیست و نکات دیگری وجود دارد که از آن‌ها خبر ندارم و بقیه آن را بلد هستند. اگر یک تست را بزنم و بلد نباشم یا فصلی که خیلی رویش مسلط هستم را نتوانم یکی دو تست از آن حل کنم، کل وجودم را ناامیدی می‌گیرد و فکر می‌کنم در کنکور قبول نمی‌شوم.
۲۸. از نظر من هر کسی کندتر درس بخواند موفق‌تر است، یعنی مفهومی خواندن و برای عمیق شدن مطالب باید آرام‌آرام یاد بگیریم و یک مطلب را با آرامش از روی سی‌دی و جزوه‌های مختلف بخوانیم.
۲۹. انتظار دارم بعد از درس‌نامه خواندن و تست زدن حداقل ۵۰ درصد مطالب را بلد باشم.
۳۰. من فکر می‌کنم اگر چیزی را امروز یاد گرفتم باید طوری یادش گرفته باشم که دیگر نیاز به یادگرفتن نداشته باشد.
۳۱. وقتی درسی را می‌خوانم، باید طوری آن را یاد بگیرم که نکات و مطالبش را فراموش نکنم.
۳۲. می‌ترسم مطالبی که یاد می‌گیرم را، فراموش کنم.
۳۳. دوست دارم تمام نکات درسی را قبل از تست زدن در داخل جزوه خلاصه‌ام، داشته باشم.
۳۴. فکر می‌کنم روش درست درس خواندن یعنی اینکه اول از طریق چندین جزوه و کتاب و سی‌دی مطالب را بخوانم و تماشا کنم و بعد از آن، تست بزنم.
۳۵. اگر یک مبحثی را چندین بار بخوانم و آن را یاد نگیرم از نظرم دیگر آن را یاد نخواهم گرفت و بهتر است کنارش بگذارم تا وقتی تلف نشود.
۳۶. درس خواندن در حضور میهمان برایم سخت است چون می‌ترسم پشت سرم حرف بزنند و بگویند خیلی درس می‌خوانی و از من توقع موفقیت در کنکور را داشته باشند پس با آمدن میهمان، درس خواندن را کنار می‌گذارم و نزد آن‌ها می‌روم تا توقع و حرفی هم پشت سرم نباشد.
۳۷. من آن‌قدر باهوش و قدرتمند هستم که می‌توانم زمان زیادی را هم از دست بدهم و بازهم شروع کنم و به موفقیت برسم. من خیلی زود یاد می‌گیرم مثل بقیه نیستم که بخواهم کلی زمان بگذارم تا یک مطلب را حفظ شوم، من خیلی زود یاد می‌گیرم پس مهم نیست اگر کمتر هم درس بخوانم و شل برخورد کنم.
۳۸. باید خیلی مکان مطالعه‌ام ساکت باشد تا بتوانم درست و حسابی درس بخوانم و این شلوغی‌ها و حتی صدای ریز تلویزیون نیز تمرکز را خراب می‌کند و نمی‌توانم درس بخوانم. فقط باید آرامش و سکوت فراوان حاکم باشد تا من درس بخوانم.
۳۹. برای خواندن درس‌ها همیشه به این فکر می‌کنم که دوره دبیرستان چه ارتباطی با آن درس برقرار کرده‌ام؟ آیا در آن درس نمره خوبی می‌گرفتم؟ در یاد گرفتنش مشکلی داشته‌ام یا نه؟ اگر از درسی بدم بیاید الان هم نمی‌توانم آن را یاد بگیرم.
۴۰. اگر از درسی خوشم نیاید آن را همیشه به آخرین درس برنامه روزم منتقل می‌کنم و سعی می‌کنم در آخر شب انجامش دهم.
۴۱. اگر جزوه تستی، کتاب کمک‌آموزشی یا فیلمی که از آن استفاده می‌کنم، غلط داشته باشد، ذهنتیم منفی می‌شود و دیگر دوست ندارم از آن جزوه، کتاب یا فیلم استفاده کنم.
۴۲. مشکل بزرگ من تمرکز است، فکر همه جا هست به جز درس خواندن.

بخش سوم) افکار مربوط به مرور و تست‌زنی:

۴۳. انتظار دارم اگر مبحثی را امروز حفظ کردم آن قدر از رویش بخوانم که تا ماه آینده نیاز به مرور نداشته باشد.
۴۴. توقعم از خودم زیاد است، می‌خواهم رتبه برتر کنکور شوم پس نباید هیچ تستی را اشتباه بزنم و باید همه چیز را بلد باشم و با کمترین مرور و تست همه چیز را مسلط شوم. چرا باید این همه تست و مرور داشته باشم؟ این طوری که احساس خوبی ندارم، چون احساس خستگی می‌کنم با این همه مرور و تست. من خیلی پایه درسی خوبی دارم و سابقه تحصیلی‌ام خوب است و باید به نتیجه دلخواهم با کمترین زحمت برسم.
۴۵. برای اینکه در تست زدن سرعت عمل داشته باشم لازم است که همه تست‌هایم را با زمان تست بزنم.
۴۶. تست آموزشی زدن در حد یکی دو تست کافی است و لازم نیست چند ماه تست آموزشی بزنم.
۴۷. انتظار دارم اگر مطلبی را امروز تست زدم تا ماه آینده نیاز به تست زدن نداشته باشد و بعد از یک ماه هم همه چیز یادم باشد.
۴۸. اگر در تست‌هایی که بلافاصله بعد از مطالعه می‌زنم درصد خوبی نداشته باشم می‌فهمم آن مطلب را باید از اول و از روی یک کتاب دیگر بخوانم و تا آن را یاد نگیرم سراغ مطلب بعدی نمی‌روم.
۴۹. توقع دارم وقتی مطلبی را به طور کامل می‌خوانم و چندین بار هم آن را مرور می‌کنم و تست‌های کنکور را هم می‌زنم، دیگر هیچ مشکلی در آن مطلب نداشته باشم و بتوانم هر جور تستی از آن را حل کنم.
۵۰. برای آنکه بفهمم چقدر یاد گرفته‌ام باید بلافاصله بعد از خواندن یک مطلب، آن را تست سرعتی و زمان‌دار بزنم تا متوجه شوم چقدر بلد هستم.
۵۱. نیاز است طوری تست بزنم که تا یک ماه به کنکور، دیگر هیچ تستی را غلط نزنم.
۵۲. باید تست‌های قبلی را همیشه یادم بماند و هرگز فراموش نکنم.
۵۳. اگر درصدم پایین باشد آنگاه تست‌زنی را کنار می‌گذارم و به جای آن، درس‌نامه خوانی می‌کنم.
۵۴. طراح کنکور، برای ساختن تست‌ها، از کتاب‌های کمک‌آموزشی موجود در بازار استفاده می‌کند، پس بروم در اینترنت تا ببینم چه کتابی را بقیه توصیه می‌کنند و اصلاً برایم مهم نیست که خودم چقدر با پاسخ‌نامه کتاب‌های تست راحت هستم. اگر بقیه بگویند که فلان کتاب خوب است و حتی در جایی بخوانم که رتبه‌های برتر از این کتاب استفاده کرده‌اند، همان کتاب را تهیه می‌کنم.
۵۵. چون فکر می‌کنم طراح کنکور از کتاب‌های کمک‌آموزشی بازار برای ساختن تست، استفاده می‌کند پس بروم در اینترنت تا ببینم هر کدام از کتاب‌ها چه غلط‌هایی داشته‌اند که اگر طراح خواست از غلط‌های این کتاب تست‌ها سؤال بدهد، من اشتباه نکنم و بتوانم درست جواب بدهم.

بخش چهارم) افکار مربوط به نتیجه و پیشرفت:

۵۶. فقط یک سال برای موفقیت فرصت دارم و اگر امسال نتیجه بگیرم ارزشمند است و چنانچه قرار باشد سال بعد به هدفم برسم دیگر ارزشی ندارد و بقیه می‌گویند خودش را گشت تا قبول شد.

۵۷. اگر کنکور آزمایشی را خراب کنم و آن نتیجه‌ای که انتظار دارم را نگیرم تصمیم می‌گیرم که کل برنامه‌ریزی را از اول انجام دهم و همه خواندن‌هایم را اشتباه می‌دانم.
۵۸. یادگیری باید خیلی زود اتفاق بیفتد. اگر قرار باشد سه ماه صبر کنم تا پیشرفتی ببینم که ارزشی ندارد. صبر کردن برای نتیجه در کنکور اشتباه است دلم می‌خواهد همه چیز با یک بار تلاش یا نهایتاً یک هفته تلاش رخ دهد.
۵۹. همیشه دوست دارم تغییراتی در برنامه اجرا کنم، به نظرم اشکالی نداشته باشد که کارهایی که دلم می‌خواهد را به برنامه اصلی اضافه کنم. برایم آرامش ذهنی خیلی مهم است و اگر بعضی کارها را انجام دهم آرام می‌شوم.
۶۰. همیشه در برنامه‌هایم یکی دو روز نهایتاً سه روز توانسته‌ام خیلی خوب درس بخوانم و بعد همه چیز را از دست داده‌ام و فکر می‌کنم لایق تغییر کردن نیستم. به نظر من انسان موفق کسی است که هر چیزی را اراده کرد از همان لحظه به دستش بیاورد.
۶۱. معتقدم من لازم است مانند یک کوهنورد، هر روز بهتر از دیروز باشم و اصلاً قابل قبول نیست که افت تحصیلی یا روحی کنم.

بخش پنجم) افکار مربوط به وسایل ارتباط جمعی:

۶۲. حضور در شبکه‌های اجتماعی برایم یک ضرورت است چون در شبکه اجتماعی با دوستان، فامیل و آشنایان می‌توانم صحبت کنم و از فشارهای کنکوری خودم کم کنم. اگر شبکه‌های اجتماعی را حذف کنم استرس می‌گیرم و دیگران پشت سر من حرف می‌زنند و می‌گویند حتماً خیلی برای کنکور درس و برنامه اجرا می‌کنم. این حرف‌ها به من استرس می‌دهد.
۶۳. برایم مهم است بدانم که دیگران چطور درس می‌خوانند و نکند از من جلوتر باشند. برای همین از هر طریقی مثل تلفن یا شبکه اجتماعی سعی می‌کنم از برنامه دوستانم سر در بیاورم و خودم را با آن‌ها مقایسه می‌کنم تا مطمئن شوم وضعیتم خوب است.
۶۴. برای اینکه حالم خوب شود و احساس بهتری نسبت به آن روزم داشته باشم با پدر، مادر یا خواهر و برادرم و یا دوستانم مشورت کرده و حرف می‌زنم. صحبت کردن با آن‌ها به من آرامش می‌دهد و باعث می‌شود تا بهتر درس بخوانم.
۶۵. حس می‌کنم خیلی اهل تفریح هستم، زمان زیادی را هدر می‌دهم، روی ساعت خیلی حساس هستم و این کاری است که همه افراد موفق هم انجام می‌دهند. من وقتی می‌خواهم تفریح کنم عذاب وجدان می‌گیرم.