

برنده شو!



راهنمای گام به گام برای فتح کنکور

روشنک رضاپور

کارشناس ارشد زراعت


هیوازیست

@hieva_official

Hivazist.ir

HIVAZIST.IR

@hieva_official

برنده شو! راهنمای گام به گام برای فتح کنکور 

(حتی اگر هنوز شروع نکردی!)

نویسنده : روشنگر رضاپور

کارشناس ارشد مهندسی کشاورزی گرایش زراعت

سایت : هیوازیست (علم در خدمت زندگی آگاهانه)

www.hivazist.ir

پیج اینستاگرام و کانال تلگرام هیوازیست:

@hieva_official

مقدمه: ✨ تو هنوز دیر نکردی...

کنکور برای خیلی‌ها فقط یک آزمون نیست؛ بلکه شروع یک مسیر جدی برای ساختن آینده است. شاید احساس کنی خیلی عقب افتادی، شاید سردرگم باشی یا هنوز شروع نکرده باشی... اما باور کن، همین امروز می‌تونه نقطه‌ی عطف باشه.

این راهنما از دل تجربه‌هام نوشته شده تا تو رو مرحله‌به‌مرحله آماده کنه؛ از مدیریت ذهن گرفته تا تکنیک‌های درس خواندن، تمرکز، انگیزه و جمع‌بندی. همه‌ی چیزی که برای یک شروع مؤثر نیاز داری، اینجاست.

بخش اول: مدیریت ذهن – اولین کنکور تو در ذهنته

اهمیت مدیریت ذهن

موفقیت فقط به زیاد درس خواندن نیست؛ یک ذهن آرام، مثبت و متمرکز قوی‌ترین سلاح توست. استرس، ذهن رو درگیر و انگیزه رو نابود می‌کنه.

چطور افکار منفی رو متوقف کنیم؟

شناسایی: هر وقت افکار منفی یا استرس‌زا اومد، یه لحظه توقف کن و اون‌ها رو روی کاغذ بنویس.

توقف: با خودت بگو: «کافیه!» یا «این فکر، فکر واقعی من نیست.»

جایگزینی: یه جمله مثبت جایگزینش کن، مثل: «من توانایی دارم»، «هر روز دارم قوی تر

می شم».

عملگرایی: چند نفس عمیق بکش یا یه قدم کوتاه بزن تا ذهن آرام بشه.

👉 جملات تأکیدی + شکرگزاری

هر صبح و شب چند جمله مثبت با صدای بلند بگو یا بنویس.

مثل: «من با آرامش درس می خونم و موفق می شم».

هر شب ۳ چیز کوچیک که بابتشون شکرگزاری داری، بنویس.

تمرین رهاسازی ذهن قبل از شروع مطالعه 

1. راحت بشین و چشم‌ها رو ببند.

2. نفس عمیق: ۴ ثانیه دم - ۶ ثانیه بازدم (۵ تا ۱۰ بار)

3. اجازه بده افکار بیان و برن، قضاوت نکن.

4. آرام با خودت بگو: «الان وقت تمرکز و یادگیریه».


5. چشم‌ها رو باز کن و با ذهنی تازه شروع کن.

تکنیک‌های آرامش بخش روزانه

مدیتیشن یا مراقبه حتی ۵ دقیقه

گوش دادن به صدای طبیعت یا موسیقی بی کلام

شمع، عود، دعا یا مراقبه برای ذهن‌های معنوی

بخش دوم: شروع سبک، بدون فشار 

? چرا شروع سبک مهمه؟

شروع سنگین معمولاً باعث فرسودگی می‌شه. تو قرار نیست همه چیز رو یه‌شبه

بخونی. شروع کن، حتی با ۳۰ دقیقه در روز.

تکنیک پومودورو

۲۵ دقیقه مطالعه متمرکز

۵ دقیقه استراحت فعال: کشش، نوشیدنی، چند قدم...

بعد از ۴ چرخه، ۱۵-۳۰ دقیقه استراحت طولانی تر

خواندن کتاب غیر درسی ده صفحه مخصوصا کتاب های انگیزشی مثل جادوی فکر بزرگ که خودم از این کتاب هم در کنکور کارشناسی و هم ارشد نتیجه عالی گرفتم.

محیط مطالعات رو بساز 

یه تابلو آرزو با عکس دانشگاه هدفت

جمله های انگیزشی مثل: «من می تونم!»

یه دفتر برنامه ریزی + شکرگزاری با جلد خوشحال کننده

تمرین های جانبی 

تجسم خلاق موفقیت در کنکور

پیاده روی، یوگا، ورزش سبک روزانه


استخر یا طبیعت گردی هفتگی برای شارژ ذهن


تغذیه سبک و سالم 

وعده‌های کم چرب، به ویژه شب

دمنوش بابونه، نعناع یا چای سبز

پرهیز از کافئین بعد از ظهر

بخش سوم: یادگیری فعال 

خلاصه نویسی با زبان خودت 


بعد از هر مطالعه، نکات رو با بیان خودت بنویس

از جدول، نمودار یا نقشه ذهنی استفاده کن

تست زدن همزمان با مطالعه ✓


بلافاصله بعد از هر مبحث، چند تست بزن

کمک می‌کنه جا بیفته و اشکالات روشن شه

انتخاب منابع کم حجم و مفید 


به جای انبار کتاب، منابعی انتخاب کن که ساده، کاربردی و تمرین محور باشن


منابعی که بقیه هم نتیجه گرفتن ازشون

یادگیری چندوجهی 

نکات رو بگو، ضبط کن، گوش بده، تصویرسازی کن


هرچه تعداد حواس درگیر بیشتر = یادگیری عمیق تر

بخش چهارم: برنامه ریزی منعطف  17 July

فرق نظم و سخت گیری 


نظم یعنی تعهد بدون آزار دادن خود

سخت گیری یعنی تنبیه برای کوچک ترین عقب افتادگی

برنامه ساده و مؤثر 

هر روز فقط ۳ کار اصلی بنویس (نه ۱۰ تا!)

تمرکز روی کیفیت، نه کمیت


دفتري برنامه ريزي + شکرگزارى 

دو ستون: "امروز مي خوام انجام بدم" و "امروز بابت اين سپاسگزارم"

انعطاف پذيري، نه وسواس! 

اگه عقب افتادي، ناراحت نشو

دوباره از فردا، نه با استرس بلکه با انگيزه شروع کن

بخش پنجم: کمک بگیر - تنها جلو نرو 

در آزمون‌های آزمایشی شرکت کن برای سنجش واقعی

مشاور تحصیلی خوب می‌تونه نقش مربی رو بازی کنه

در صورت استرس زیاد، از مشاور روان‌شناسی کمک بگیر

از تجربیات رتبه‌های برتر یا دوستان کنکوری استفاده کن

بخش ششم: مدیریت استرس و اضطراب 😊

تمرین تنفس ۴-۶ قبل از خواب یا آزمون

دوش آب گرم شب امتحان


تصور موفقیت در جلسه آزمون (و احساسش!)

بخش هفتم: انگیزه و انرژی 🔥

هدف گذاری دقیق و واقعی (با تاریخ!)

جمله های انگیزشی کنار آینه، روی دیوار، یا موبایل


پاداش دادن به خود بعد از انجام هر مرحله

 بخش هشتم: تمرکز و خودکنترلی

فضای مطالعه بدون گوشی، صدا و مزاحمت

پومودورو یا زمان بندی شخصی

تمرین کششی، تنفس و ذهن آگاهی هر روز

 بخش نهم: تکنولوژی دوست داشتنی (و گاهی دشمن!)!

استفاده از اپ هایی مثل Forest, Pomodoro Timer, TickTick :

ضبط نکات صوتی و گوش دادن تو راه


محدودسازی شبکه‌های اجتماعی با اپ‌هایی مثل Digital Wellbeing :

بخش دهم: جمع‌بندی و مرور 

مرور منظم هفتگی و ماهانه

تست‌های جامع با شرایط شبیه آزمون

برگه‌های خلاصه و یادداشت‌های شخصی همیشه همراهت باشه

بخش یازدهم: شب قبل و صبح آزمون 

خواب کافی (۷-۸ ساعت)

غذای سبک، بدون کافئین

صبحانه انرژی بخش: خرما، مغزها، نان سبوس دار

آرامش با دعا، تنفس یا جمله های مثبت:

«من آماده ام، من آرامم، من موفق می شم.»

نتیجه‌گیری و دعوت به عمل

تو لایق موفقیت هستی. این راهنما برای شروع بود، اما قدم‌های بعدی به اراده و استمرار تو بستگی دارد.

اگر این راهنما برات مفید بود، لطفاً با دوستان به اشتراک بذار یا در کامنت‌ها بهم بگو که از کجای مسیر شروع کردی و حتماً ما رو در اینستاگرام دنبال کن.



من و هیوازیت کنارت هستیم

www.hivazit.com