



بهترین راه موفقیت در کنکور چیست؟

با نزدیک شدن به زمان کنکور، بیشتر داوطلبان به دنبال پیدا کردن بهترین راه موفقیت در کنکور هستند. شاید شما نیز برای موفقیت در کنکور و یا امتحانات مدرسه راه های مختلفی را امتحان کرده باشید و به نتیجه هم رسیده باشید.

اگر به دنبال پیدا کردن پاسخ این سوال هستید، در ادامه مطلب با [عینکی](#) همراه باشید.

Einaky.com

دیدتان را به یادگیری متحول کنید!

به خورم قول میدم
امال زله تو نلور موفوق بتم

Einaky

۱- قبل از هر کاری، هدفتان را مشخص کنید .

یکی از مهمترین دلایلی که باعث می شود رتبه های برتر کنکور، ساعت های بیشتری را بدون خستگی مطالعه کنند، داشتن انگیزه و هدف است.

۲- مطالعه مستمر.

یکی از راه های موفقیت در کنکور، مطالعه مستمر است. به یاد داشته باشید که در طول سال هیچ گاه مطالعه را قطع نکنید.

دیدتان را به یادگیری متحول کنید!

۳- داشتن برنامه مطالعاتی مشخص.

داشتن چند برنامه مطالعاتی و حرکت بر اساس همه آنها، باعث ایجاد بی‌نظمی در روند مطالعه شما شود.



۴- تهیه برنامه درسی روزانه، هفتگی و...

برای جلوگیری از سردرگمی در ابتدای هفته مشخص کنید می‌خواهید چه مباحثی را مطالعه کنید، این کار را در ابتدای روز نیز انجام دهید تا دچار سردرگمی نشوید.

۵- تست تحلیلی بزیند .

برای افزایش میزان تسلط در درس‌ها، بعد از مطالعه هر درس تست تحلیلی بزیند. در این مرحله نباید از خودتان انتظار داشته باشید به تمام سوالات جواب بدهید.

۶- خواب کافی داشته باشید.

زمان خواب و بیداری شما باید منظم باشد. کم خوابی در کوتاه مدت تاثیری بر روند مطالعه شما ندارد اما در بلند مدت میتواند تاثیرات نامطلوبی بر میزان یادگیری و تمرکز شما داشته باشد. در طول شبانه روز حداقل ۷ ساعت بخوابید.

۷- در کنکورهای آزمایشی شرکت کنید.

در صورتی که برنامه آزمون های آزمایشی با برنامه شما هماهنگ باشد، در میزان تسلط و کاهش نگرانی شما موثرتر است.

۸- حداکثر توان خود را به کار بگیرید.

کنکور یک آزمون رقابتی است، سعی کنید در روزهای تعطیل بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت و در روزهای که به مدرسه می روید بین ۴ تا ۶ ساعت مطالعه مفید داشته باشید.

Einaky.com

دیدتان را به یادگیری متحول کنید!



۹ - ساعاتی را به خودتان اختصاص دهید.

در طول هفته ۵ ساعت را به خودتان اختصاص دهید و در این زمان کارهایی را انجام دهید که از آن لذت می برید .
برای داشتن یک مطالعه با کیفیت به روحیه ای پرنشاط و با انگیزه نیاز خواهید داشت.

۱۰ - ابتدا کتاب های درسی را مطالعه کنید .

منبع و مرجع اصلی طراحان کنکور کتاب های درسی است.

حتی الامکان حتی در دورس تخصصی یکبار کتاب را مطالعه کنید.
دیدن آن را به یادگیری متحول کنید!

۱۱- تحلیل آزمون های آزمایشی

بعد از شرکت در هر آزمون آزمایشی، آن را تحلیل کنید و اشتباهات خود را اصلاح کنید.

۱۲- ثبت ساعات مطالعه هفتگی و روزانه

توجه داشته باشید رقابت با خود بهترین راه برای افزایش میزان عملکرد فرد است. اگر هفته گذشته ۵ ساعت مطالعه کرده اید این هفته حداقل ۵:۳۰ مطالعه داشته باشید.

۱۳- به حداقل رساندن کلاس های غیر درسی

اگر شرکت در کلاس های غیر درسی باعث کاهش ساعت مطالعه شما می شود بهتر است شرکت در این کلاس ها را به بعد از کنکور موکول کنید.

Einaky.com

دیدتان را به یادگیری متحول کنید!



۱۴- تست زمان دار بزنید.

از دی ماه، حداقل در سه درس با حفظ شرایط کنکور تست زمان دار بزنید.

این کار به طور شگفت انگیزی باعث بالا رفتن قدرت تنظیم وقت شما می شود.

۱۵- صبور باشید.

برخی از داوطلبان کنکور تصور می کنند با دو یا سه هفته مطالعه میتوانند به نتایج خوبی در کنکور برسند. شما باید صبور باشید تا نتیجه کار خود را ببینید.

دیدتان را به یادگیری متحول کنید!

۱۶- مواد قندی و حاوی پروتئین مصرف کنید.

استفاده از مواد قندی و حاوی پروتئین کمک زیادی به آمادگی ذهنی شما می کند.

سعی کنید تعداد وعده های غذایان را افزایش و حجم آنها را کاهش دهید.

۱۷- خلاصه برداری کنید.

در دروس اختصاصی حتماً از نکات مهم خلاصه برداری کنید، یادتان باشد نیازی به ذکر جزئیات نیست.



Einaky.com

دیدتان را به یادگیری متحول کنید!



Einaky

۱۸- روی هدف‌تان تمرکز کنید.

هیچ چیز جز خودتان در سرنوشتتان موثر نیست. روی هدف‌تان تمرکز کنید و این هنر را بیاموزید که هیچ موضوعی حواستان را پرت نکند.

۱۹- خود را باور داشته باشید.

شما شایسته موفقیتید فقط کافی است حرکت کنید.

Einaky.com

۲۰- قبل از خواب مطالعه کنید.

در طول خواب مغز خاطرات جدید را تقویت می‌کند و در نتیجه هر چیزی را که پیش از خواب مرور کرده ایم به خاطر می‌آوریم. **دیرتان را به یادگیری متحول کنید!**

۲۱- با فاصله زمانی برنامه ریزی شده مطالعه کنید.

لازم نیست جدول تناوبی را به یکباره حفظ کنید بلکه آن را به چند قسمت تقسیم کنید و در فاصله های زمانی مشخص هر قسمت را حفظ کنید.



۲۲- قصه گویی کنید.

مطالبی را که برای موفقیت در کنکور حتماً باید آنها را حفظ کنید را به داستان تبدیل کنید و قصه گویی کنید، این کار تاثیر زیادی در به یاد سپاری مطالب خواهد داشت.

دیدتان را به یادگیری متحول کنید!

۲۳- تغییر مکان دهید.

مطالعات نشان داده اند که مطالعه یک مطلب در مکان های مختلف احتمال فراموشی آن مطلب را کاهش می دهد.

۲۴- موضوع مطالعه را تغییر دهید.

فقط به یک موضوع نپردازید و هر بار مباحث مختلفی را مطالعه کنید.

۲۵- از خودتان آزمون بگیرید.

خودآزمایی یکی از بهترین روش ها برای موفقیت در کنکور است.

Einaky.com

دیدتان را به یادگیری متحول کنید!



۲۶- بنویسید.

مطالعات نشان داده اند زمانی که مطلبی را مینویسیم خیلی بهتر در ذهن ما جا می گیرد، پس سعی کنید مطالب مهم را روی یک برگه بنویسید، نه آن را تایپ کنید.

۲۷- بلند بلند بخوانید.

مطالعه با صدای بلند به شما کمک می کند که هم مطلب را ببینید و هم آن را بشنوید.

Einaky.com

۲۸- مایعات بنوشید.

مطالعات نشان داده اند که قهوه و چای میتواند سطح هوشیاری شما را بالا ببرد.
دیدتان را به یادگیری متحول کنید!

۲۹- گروهی مطالعه کنید.

مطالعه گروهی و در کنار دوستان میتواند بر میزان یادگیری و به خاطر سپردن مطالب تاثیر گذار باشد.



۳۰- مراقبه ی کوتاهی داشته باشید.

تحقیقات نشان داده اند که مراقبه میتواند تا حد زیادی میزان تمرکز را بالا ببرد. قبل از شروع درس خواندن سعی کنید به مدت چند دقیقه به چیزی فکر نکنید.

Einaky.com

۳۱- ورزش کنید.

تحقیقات نشان می دهد که روزی نیم ساعت ورزش هوازی میتواند سرعت پردازش مغز را بهبود ببخشد. هم درس بخوانید و هم قوی تر شوید.

دیدن آن را به یادگیری متحول کنید!

۳۲- به موسیقی گوش دهید.

گوش دادن به موسیقی به ویژه نوع کلاسیک آن ضرب و تنش را کاهش می دهد.

۳۳- اینترنت را قطع کنید.

اگر برای درس خواندن به کامپیوتر احتیاج دارید، از برنامه‌هایی مثل [this one](#) استفاده کنید تا اینترنت را برای مدتی کوتاه قطع کند و شما بتوانید به درس و مطالعه‌ی خود بدون هیچ حواس‌پرتی پردازید.

۳۴- رایحه‌های خوشبو استشمام کنید.

تحقیقات نشان داده است که استشمام اسانس‌هایی مثل رزماری یا اسطوخدوس می‌تواند به کسب آرامش پیش از آزمون کمک کند.

۳۵- ببینید چه روشی برای شما جواب می‌دهد.

بعضی افراد روز درس می‌خوانند و بعضی دیگر شب؛ بعضی ترجیح می‌دهند در کنار یکی از دوستان‌شان مطالعه کنند و بعضی دیگر هم باید در سکوت کامل باشند.

برای یافتن روشی که از آن بهترین نتیجه را می‌گیرید آزمایش کنید و سپس به آن پایبند شوید.

حتما بخوانید: [کدوم آزمون آزمایشی رو شرکت کنم؟](#)

دیدتان را به یادگیری متحول کنید!