

پیک اندیشه ۳۵

نشریه داخلی

موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه
سال دهم - شماره سی و پنجم - اسفند ماه ۱۳۹۸



نوروز فرصتی طلایی

در همه سوی جهان جلوه او می بینم
چون که به نوروز کند پیر منسجد سبزه و گل
جلوه اوست جهان که ز همه سو می بینم
و با نگار نیست همه رنگ و همه بو می بینم

سوره اندیشه

فهرست

صفحه ۱	سخن سردبیر
صفحه ۲	راه های کنترل اضطراب در ماه های پایانی
صفحه ۳	آزمون های سنجش و نتایج آن در سه ماه آخر
صفحه ۴	همایش بازگشت به مسیر
صفحه ۶	نحوه صحیح مطالعه برای کنکور
صفحه ۸	رازهای موفقیت در کنکور
صفحه ۱۰	آزمون های شبیه ساز
صفحه ۱۲	مطالعه در خانه (افزایش راندمان)
صفحه ۱۴	راه های کنترل خواب
صفحه ۱۶	نگاهی به زندگی افراد موفق
صفحه ۱۸	اختلالی به نام فوبیا



سروش اندیشه

موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه
سال دهم - شماره سی و پنجم - اسفند ماه ۱۳۹۸

صاحب امتیاز: موسسه سروش اندیشه حیات

سردبیر: سید امیررضا یعقوبی

طراحی و صفحه آرایی:

محمد رضا کیان تاش و احمد آخوندزاده

زیر نظر: گروه آموزشی سروش اندیشه

همکاران این شماره:

احمد آخوندزاده

سیدعلی سیدزاده

مسعود شریفی

مائده شکری

نفیسه نوروزی

و

امیررضا یعقوبی

مشهد، خیابان راهنمایی، انتهای راهنمایی ۲۴ شماره ۱۱۸
۳۸۴۴۸۳۵۳ - ۳۸۴۴۶۴۲۴ - ۳۸۴۰۶۵۲۷ - ۳۸۴۷۴۷۴۹

ما را در فضای مجازی دنبال کنید

 sorusheandishe.ir

 [sorusheandishe](https://t.me/sorusheandishe)

 [sorusheandishe](https://www.instagram.com/sorusheandishe)

به نام خدای بهار آفرین بهار آفرین راهزرا آفرین

ای بهار شورانگیز ، پلک هایم را باز می کنم تا سبزی ات را در دیدگانم بنشانم و رنگارنگی گل هایت را چون شعری دلنشین به خاطر بسپارم.

دوستان و همراهان همیشگی سرورش اندیشه ، سلام

عید نوروز یکی از تعطیلات دوست داشتنی در طول سال است. برنامه های متنوع تلویزیونی، تعطیلی مدارس و مهمانی ها دست به دست هم میدهند تا به شما خوش بگذرد. در این میان تعدادی هستند که خوشی واقعی را با پیشرفت تحصیلی حس میکنند ؛ یعنی حس خوب موفقیت.

امسال کنکور دارید اما آیا به یاد دارید که سال گذشته در تعطیلات نوروز چه حال و هوایی داشتید؟ امسال چه وضعیتی خواهید داشت؟ تابستان امسال کمی سخت گذشت؛ چون کلاسهای دوازدهم معمولاً از همان اوایل تابستان شروع میشوند ولی عید امسال حال و هوای دیگری دارید و زیاد به فکر استراحت، تفریح و دید و بازدید نیستید؛ در عوض، تابستان بسیار خوبی در پیش خواهید داشت. امسال از تعطیلات حداکثر استفاده را خواهید کرد و امیدوارم با تلاش و کوشش هم مطالبی را که تا کنون فراگرفته اید از یاد نبرید و هم با نگاه به آینده، خودتان را برای یادگیری مطالب جدید آماده کنید. این تضمینی است برای یک تابستان سراسر استراحت و تفریح با خیال راحت. در این دوران داشتن برنامه ای مشخص و روشن همراه با تلاش بیشتر و سماجت در اجرای برنامه، میتواند ایام نوروز را سکوی پرتاب و زمینه ساز دگرگونی و تحول کند. مدیریت زمان در دوران نوروز اهمیت ویژه تری نسبت به گذشته دارد و تجربه های شش ماه گذشته، عامل تعیین کننده ای برای قرار گرفتن در مدار پیشرفت خواهد بود.

در این شرایط جدید و کمی پیچیده توصیه من به تک تک شما عزیزان این است که یکبار دیگر کمی با خود خلوت کنید و با مشورت با مشاور خود استراتژی های جدید خود را تعیین کنید. برای همراهان سخت کوش عزیزتر از جان آرزوی سالی سرشار از سلامتی و اتفاقات خوب از درگاه خداوند یکتا خواستارم.

سیدامیررضا یعقوبی

راه های کنترل اضطراب در ماه های پایانی

۱. خوب و کافی بخوابیم و ساعت بیولوژیک بدن خودمان را تنظیم کنیم.

ساعت بیولوژیک یعنی اینکه راس ساعت خاص مثلا ۱۲ بخوابیم، راس ساعت بیدار بشیم مثلا ۶ صبح ، و هرروز از این ساعات پیروی کنیم.

۲. فکر و خیال نکنیم.

یادمان باشد با عشق و علاقه و برای ارزش های خودمان درس بخوانیم نه برای ارزش های خاص جامعه یا خانواده که برای ما قائل شده است.

۳. عدم استفاده از داروهای آرام بخش در ماههای پایانی که باعث بهم زدن ساختار بدن می شود.

۴. لبنیات بخورید اگر عادت دارید و ورزش سبکی برای خواب با آرامش انجام دهید.

۵. مرور بی خود انجام ندهید.

بیشتر تست بزنیید و با تست خط کتاب خود را مرور کنید نه صرفا خواندن.

۶. شادابی خود را حفظ کنید.

آرامش با شادابی رابطه مستقیم دارد . برای کسب آرامش ، خواب کافی ، ورزش و هدف گذاری متناسب با توان خودتان بسیار یاری دهنده هستند. زیاد سرخودتان را شلوغ نکنید که در این صورت خستگی و رکود و بی حوصلگی بر شما چیره خواهد شد و شادابی و آرامش را از بین میبرد.

۷. نهایتا توکل به خدا را فراموش نکنید.

یادتان نرود هنگام توکل کردن همان روش همیشگی خودتان در توکل را پیش ببرید و لازم نیست از نحوه توکل دیگران الگو برداری کنید.

آزمون های سنجش و نتایج آن در سه ماه آخر

گروه آموزشی سروش اندیشه

در این بخش می خواهیم به چند سؤال اساسی، متداول و مهم این روزها پاسخ بدهیم. سوال هایی مثل

۱. آزمون سنجش ثبت نام کنم؟

۲. کدام مراحل آزمون سنجش را ثبت نام کنم؟

۳. این آزمون و نتایج آن چقدر مهم و شبیه کنکور است؟

۴. آیا تخمین رتبه های آن واقعی است؟

۵. ...

آزمون های سنجش و نتایج آن در سه ماه پایانی تا کنکور همیشه جزء بحث انگیزترین مباحث بین دانش آموزان، اولیای مدرسه و والدین است.

این آزمون در این سه ماه پایانی جزء آزمون های بسیار خوب محسوب می شود، اما این آزمون هم مثل سایر آزمون ها مشکلات و نواقص خود را دارد و استانداردسازی آن دقیقاً شبیه به کنکور نمی باشد.

مثلاً بیشتر سال ها در آزمون ها ریاضی و فیزیکی ساده و شیمی خیلی سخت دیده شده است در حالی که در کنکور سراسری میزان سختی درس ها اینگونه نبوده است؛ در نتیجه اهمیت این آزمون مثل سایر آزمون ها اعم از کانون، گاج و ... می باشد.

همانطور که این آزمون ها (کانون، گاج و ...) نشان دهنده نتیجه فرد در کنکور نیستند، این آزمون هم به همین روال است.

مثلاً داوطلبی در سال های قبل با تخمین رتبه ۸۰۰ در سنجش در کنکور سراسری رتبه ۷۶۰۰ کسب کرده است و داوطلب دیگری با تخمین رتبه ۲۸۰۰ در کنکور سراسری رتبه ۹۰۰ را کسب کرده، در عین حال برای برخی نیز رتبه سنجش و رتبه کنکور نزدیک به هم بوده است.

از طرف دیگر این تخمین رتبه ها براساس تعداد شرکت کننده و سختی آن درس در کنکور سال قبل بوده است و ربطی به سختی و میزان شرکت کنندگان کنکور امسال ندارد.

در نتیجه به این آزمون مانند سایر آزمون ها اهمیت بدهید و صرفاً آن را مرحله ای برای مشخص شدن اشکالات و دروسی که ناقص یادگرفتید یا نیاز به مرور تا کنکور دارند، در نظر بگیرید و زمان کافی برای تحلیل اختصاص دهید.

و اما آخرین مورد؛ تعداد مراحلی که در این آزمون ها باید ثبت نام کنید؟!!

تنها سه مرحله اولیه آن را ثبت نام کنید و آزمون آخر که نزدیک به کنکور می باشد، توصیه نمی شود، زیرا آزمون آخر جز ایجاد استرس و نگرانی در روز های پایانی کارکرد دیگری ندارد.

همایش بازگشت به مسیر

بهمن ماه ۱۳۹۸ - سالن اجتماعات دانشگاه آزاد مشهد

بخش مشاوره روانشناسی موسسه سروش اندیشه هم سو با بخش مشاوره و برنامه ریزی تحصیلی در طول سال اقدام به برگزاری همایش های انگیزشی در جهت کمک به دانش آموزان برای کم کردن میزان استرس و اضطراب های ناشی از کنکور سراسری می نماید که این همایش ها با عناوین مختلف در بهترین سالن های شهر مشهد برگزار می گردد.







نحوه صحیح مطالعه

اغلب شما دانش آموزان این پرسش که "نحوه صحیح مطالعه چیه؟" جزو اولین سوالاتیه که از من می پرسید. برای پاسخ به این سوال هم چندین جلسه مباحث مختلف که به صورت جامع در کنار برنامه ریزی هفتگی آموزش داده میشه رو تمرین می کنید تا با روش درست آشنا بشید. تو این نوشته از بازگو کردن اون نکات حیاتی که الفبای درس خوندن هست صرف نظر می کنم و مواردی گفته می شه که اغلب شما این روزها درگیرش هستید ولی چاره ای برای آن پیدا نکردید. ادامه این مقاله شما رو با نکات ظریفی در مورد بهبود وضعیت مطالعتون، و همچنین، روش هایی که می تونید برای بهتر شدن در نظر بگیرید آشنا می کنه.

... و اما پاسخ سوالی که اول صحبت بهش اشاره شد:

- اول از همه: قبل از شروع مطالعه حتماً هدف خودتون رو به طور دقیق معین کنید. آیا درس رو برای مرور و یادآوری می خونید یا برای اینکه فردا امتحان دارید؟! چند صفحه می خواهید بخونید؟ و چه زمانی رو به اون اختصاص خواهید داد؟
- بعد از اینکه هدفتون دقیق مشخص شد: نوبت اعتماد به خودتون می رسه، "شما حتما یاد خواهید گرفت".
- با اعتماد بالایی که دارید هیچ کار نیمه تمومی قبل از شروع مطالعه نداشته باشید: چون کارهای نیمه تمام ذهن رو مشغول می کنه و مانع تمرکز می شه.
- اگر در هنگام مطالعه ذهنتون مشغول مساله ای شد: موضوع را در اولین صفحه ی کتاب یادداشت کنید تا اون رو فراموش نکنید، سپس به مطالعتون ادامه بدید.

- عنوان‌های اصلی و فرعی هر فصل را به یاد بیارید و به این طریق میزان دقت و یادگیری خودتون رو آزمایش کنید. حتی می‌تونید از روش خلاصه برداری که تو جلسات گفته می‌شه اینجا استفاده کنید.
- هر قسمتی رو که فراموش کردید و یا برای خودتون اشتباه تعریف کردید، یادداشت کنید تا بعداً با تاکید و دقت بیشتری اونارو مطالعه کنید.
- یادداشت‌برداری (خلاصه‌نویسی)، طبقه بندی، سازمان دهی و به زبان خود تکرار کردن مطالب می‌تونه شما رو در هنگام مطالعه فعال نگه داره. میزان فراموشی حافظه همیشه در ذهنتون بمونه.
- سعی کنید که مطالب رو بفهمین! به همین سادگی. به خاطر بسپارید! به همین سادگی. برای اینکه متوجه بشید فهمیدید باید تست سنجشی بزنید و برای بخاطر سپردن همونطور که بهتون یاد داده شده نوت‌برداری کنید.
- از فشار آوردن به حافظه و طولانی کردن ساعت فراگیری جدا پرهیزید. حتماً بین مطالعه به خودتون استراحت بدید و در این بین تنفس عمیق رو فراموش نکنید.
- در حین و پس از انجام هر کاری مثل مطالعه‌ی عمیق و دقیق یا حتی ورزش کردن، بی‌درنگ و به وفور خودتون رو تشویق کنید!
- با اینکه آدم‌ها یادگیریشون در زمان‌های مختلف شبانه روز متفاوت‌ه اما، مطالعه در هنگام شب (نه قبل از خواب و نیمه شب) و صبح زود بهتره. بنابراین بیشتر در این مواقع مطالعه کنید.
- از دراز کشیدن هنگام مطالعه جداً و موکداً پرهیزید که تمرکز حواس رو از بین می‌بره و موجب خواب‌آلودگی و کسالت می‌شه.
- در موقع لزوم تندخونی کنید. تندخونی علاوه بر اینکه می‌تونه باعث صرفه‌جویی در وقت بشه، اما، مهمتر از اون باعث تمرکز حواس می‌شه.
- بین مطالب جدیدی که می‌خواهید یاد بگیرید و مطالب قبلی پیوند و ارتباط برقرار کنید.
- هیچ زمانی خودتون رو مجبور به مطالعه نکنید، مخصوصاً در زمان خستگی و بی‌حوصلگی، چرا که باعث دلزدگی شما از مطالعه می‌شه.
- تهیه‌ی خلاصه‌ای از کتاب و یا موضوع (خلاصه‌برداری) می‌تونه کمک بیشتری به شما بکنه.
- جزئیات هر قسمت از کتاب رو برای خودتون بازگو کنید. انتهای هر واحد مطالعتون چند دقیقه‌ای به صورت شفاهی به خودتون بگید چه چیزایی رو یاد گرفتید.
- و آخر از همه: هر چیزی که تو اون واحد مطالعه خوندید و برای خودتون بازگو کردید رو یک بار با سرعت بخونید و نگاه بندازید بهش.

راز های موفقیت در کنکور

امیرضایعقوبی

اگر بخواهید در کنکور سراسری نتایج و رتبه های خوبی کسب کنید باید از یک سری اصول و روشهای خاصی استفاده کنید.

این نکته را بدانید که تمامی رتبه های برتر از این اصول و قوانین پیروی میکرده اند و شاید خودشان هم از این موضوع آگاهی نداشته باشند.

بنابراین برای موفقیت به دنبال فرمول های پیچیده نباشید. ساده ترین کارها اگر اجرا شوند و استمرار داشته باشند برای شما رتبه های عالی را خواهند آورد.



عادت کنید به، درس خواندن همانطور که عادت کردید به درس نخواندن

از نظر روانشناسی همه ی رفتارهای ما از روی عادت سر می زند. درس خواندن هم از این قاعده خارج نیست! شما به عنوان یک دانش آموز کنکوری باید به درس خواندن عادت کنید! باید هر روز از ساعت مشخصی شروع کرده و در زمان خاصی نیز مطالعه را پایان دهید. ذهن شما باید این موضوع را بفهمد که اصلی ترین کار شما در طول شبانه روز درس خواندن است. ساعت مطالعه مشخصی را در نظر گرفته و به مدت دو هفته هر روز همان مقدار را دقیقاً مطالعه کنید! البته تغییر عادت در ابتدا سخت است. ذهن شما در مقابلتان می ایستد و نمی خواهد این تغییر را به راحتی بپذیرد! به یاد داشته باشید استمرار در درس خواندن شما را به هدفتان می رساند. بعد از مدتی احساس میکنید اگر درس نخوانید گویی چیزی کم دارید. حالا ذهن شما به درس خواندن عادت داده شده و اگر در روز آن مقدار مشخص را مطالعه نکنید شما را هرطور که شده وادار به درس خواندن می کند. و این یک اتفاق شگفت انگیز است که پس از مدتی انگیزه و علاقه تان را به درس بیشتر می کند و از آن مهم تر از مطالعه دلسرد و خسته نمی شوید.

برای موفقیت در کنکور باید مثل یک کارمند رفتار کنید

اگر دقت کنید کارمندان یک شرکت وظیفه دارند هر روز راس یک ساعت مشخص وارد شرکت شده و در یک زمان نیز از شرکت خارج شوند. در طول مدت کار در یک شرکت باید وظایف محوله را به درستی انجام دهند. شما به عنوان یک دانش آموز کنکوری باید وظیفه خود را درس خواندن و مطالعه بدانید درست همانند یک کارمند. این احساس وظیفه باعث می شود تا هر لحظه هدف خود را به یاد بیاورید و حس شوق و لذت رسیدن به موفقیت را تجربه کنید.

موفقیت را اکنون حس کنید

اگر حرف زدن یا نوع رفتار رتبه های برتر را بدانید متوجه می شوید که علاوه بر داشتن تواضع، نوعی حس اعتماد به نفس فوق العاده و پیروزی به چشم می خورد. آنها پیش از هر رقابتی مثل کنکور خود را پیروز شده دانسته و در ذهن خود همه مراحل موفقیت را مرور کرده اند. شما نیز باید از این الگو پیروی کنید. هم زمان با اینکه در حال مطالعه و تلاش هستید موفقیت خود را تصور کنید. زمانی را ببینید که تلاشها و این سختی ها به نتیجه رسیده و به همه آنچه میخواستید رسیده اید! مسلماً شور و شوق خاصی به سراغ شما خواهد آمد و با انرژی بیشتری ادامه خواهید داد. نکات فوق شاید ساده و آسان به نظر برسند اما اصول موفقیت یک دانش آموز در کنکور و یا حتی در زندگی می باشند. برای رسیدن به یک هدف باید رویا، اراده و شوق رسیدن داشته باشید.

آزمون های شبیه ساز کنکور سرورش اندیشه

موسسه سرورش اندیشه همانند سال های قبل با برگزاری آزمون های متنوع و متعدد در طول سال برای دانش آموزان خود نسبت به آماده سازی آنها اهتمام ویژه ای دارد. این آزمون ها از اواسط دی ماه شروع و تا اواخر خردادماه ادامه می یابد. این موسسه با برگزاری ۱۰ مرحله آزمون جامع شبیه ساز و ۲۰ مرحله آزمون عمومی شبیه ساز سعی دارد تا کمک شایانی به دانش آموزان خود جهت آمادگی کامل برای کنکور سراسری نماید. برخی از این آزمون ها درمحل موسسه و برخی دانشگاه های مطرح شهر مشهد برگزار می گردد. اولین آزمون از سری آزمون های جامع سرورش اندیشه امسال در تاریخ ۱۵ دی ماه ۹۶ در دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد مشهد برگزار گردید و دومین آزمون مورخ ۱۱ اسفند ماه ۹۶ در دانشگاه آزاد برگزار خواهد شد.



آزمون های شبیه ساز کنکور سرورش اندیشه

موسسه سرورش اندیشه همانند سال های قبل با برگزاری آزمون های متنوع و متعدد در طول سال برای دانش آموزان خود نسبت به آماده سازی آنها اهتمام ویژه ای دارد. این آزمون ها از اواسط دی ماه شروع و تا اواخر خردادماه ادامه می یابد. این موسسه با برگزاری ۱۰ مرحله آزمون جامع شبیه ساز و ۲۰ مرحله آزمون عمومی شبیه ساز سعی دارد تا کمک شایانی به دانش آموزان خود جهت آمادگی کامل برای کنکور سراسری نماید. برخی از این آزمون ها درمحل موسسه و برخی دانشگاه های مطرح شهر مشهد برگزار می گردد. اولین آزمون از سری آزمون های جامع سرورش اندیشه امسال در تاریخ ۱۵ دی ماه ۹۶ در دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد مشهد برگزار گردید و دومین آزمون مورخ ۱۱ اسفند ماه ۹۶ در دانشگاه آزاد برگزار خواهد شد.





مطالعه در خانه افزایش راندمان مطالعه

نفیسه نوروزی

همه بچه ها چه آن هایی که در خانه درس می خوانند یا آن هایی که به سالن می رفتند با آمدن حال و هوای عید در خانه و یا با تعطیلی سالن مطالعه کیفیت و کمیت ساعات مطالعاتیشان کم شده و تحت تأثیر شرایط قرار گرفته است. اما چه کنیم؟

۱. اولین مرحله ایجاد تغییرات فیزیکی در اتاق است:
میز مطالعه خود را به ساکت ترین نقطه اتاق یا نزدیک پنجره ببرید.
نظم ترتیب جدیدی به کتاب های خودتان بدهید و برای هر کتاب یک شناسنامه ایجاد کنید، مثلاً فصل به فصل کتابتان را جدا کنید، بخش های خوانده و تست زده شده را با رنگ سبز علامت دار کنید، بخش هایی که از لحاظ تست و یا مطالعه کامل نشده اند با رنگ زرد و در نهایت مواردی که تا الان دست نخورده است را قرمز کنید.
کتاب های را که می خواهید برای کنکور تکمیل کنید یا نیاز به مطالعه مجدد است در یک قسمت و کتاب هایی که لزومی در استفاده از آن ها نمی بینید یا ۱۰۰ درصد تکمیل شده اند در قسمت دیگر قرار دهید، این کار به شما نظم فکری می دهد و استرس از انبوه کتاب های روی هم قرار گرفته شده، را کم می کند.

۲. دومین مرحله تهیه چیدمان ساعت های مطالعاتی (تقریباً شبیه ساعت های اجرایی سالن مطالعه) و چسباندن آن به دیوار یا حتی روی میز. فقط چند نکته فراموش نشود؛
برای هر ۱.۵ ساعت مطالعه تنها ۱۵ دقیقه استراحت در نظر بگیرید.
برای استراحت ظهر و نهار حداکثر ۱.۵ ساعت وقت بگذارید.
برای استراحت شام حداکثر ۳۰ دقیقه وقت بگذارید.
وقت تماشای تلویزیون و گوش دادن به موسیقی نگذارید (به هیچ عنوان).
صبح تمام وسایل مورد نیاز، اعم از خوراکی، آب، فلاسک چای، نسکافه و ... را با خود به داخل اتاق ببرید و حتی زمان های استراحت هم در اتاق بمانید و همان جا استراحت کنید و تنها برای اعمال ضروری و وعده های غذایی خارج شوید. (بیرون آمدن از اتاق می تواند با تماشای یک دقیقه تلویزیون یا صحبت کردن با دیگران، استراحت ۱۵ دقیقه ای شما را به ۴۵ تا یک ساعت استراحت تبدیل کند).
سعی کنید به زمان های مطالعاتی چیده شده بسیار مقید باشید و حداکثر ۱ تا ۲ دقیقه جابجایی داشته باشید.
۳. سومین مرحله، تهیه ی دیوار انگیزشی می باشد. در این دیوار مواردی را که برایتان اهمیت دارد، فکر به آن ها برایتان انرژی یا انگیزه ایجاد می کند را بنویسید و هر چند وقت آن ها را مرور کنید، حتی در صورت لزوم به صورت روزانه و اگر مورد جدید به نظرتان رسید، به آن اضافه کنید، برای مثال
۱. ساعت مطالعه من ۱۲.۵ ساعت در همه ۱۵ روز خواهد بود.
 ۲. من قرار است تمام تلاشم را برای رسیدن به رشته پزشکی مشهد (یا پرستاری تهران) انجام دهم.
 ۳. باید هر روز بیشتر و دقیق تر از شاگرهای برتر مدرسه مان درس بخوانم
 ۴. و ...
- همیشه برقرار و موفق باشید.



راه های کنترل خواب

نفیسه نـوروزی

خب همگی در این روزها با توجه به تعطیلی های اجباری (استرس های مربوط به آن)، تعطیلی سالن مطالعه ها ، تعطیلی برخی کارهای اولیا، حضور همه اعضای خانواده در خانه، شلوغ بودن محیط و از طرف دیگر با نزدیک شدن به هوای بهاری با افزایش ساعت خواب روبرو شدیم، اما با این خواب چه کنیم؟ در این بخش می خواهیم چند راهکار و یا توصیه برای کنترل خواب را ذکر کنم که با رعایت کردن آن می توانیم مقداری از این خواب آلودگی و این نیاز به خواب را تحت کنترل خود در بیاورید.

ده راهکار کنترل خواب

۱ کارها و برنامه های روز بعد را شب قبل مشخص کنید (به صورت دقیق).

مطالعه	صفحه ۱۱۱ تا ۱۲۷	زیست ۱۲ فصل ۶	زمان ۱	۷:۳۰ تا ۹:۰۰
کتاب خیلی سبز	تست ۱ تا ۵۵	شیمی ۱۱ فصل ۳	زمان ۲	۹:۱۵ تا ۱۰:۴۵
			زمان ۳	۱۱:۰۰ تا ۱۲:۳۰
			زمان ۴	۱۲:۴۵ تا ۱۴:۱۵
				۱۵:۱۵ تا ۱۶:۴۵

این کار باعث می شود که فرد به خاطر کار تعیین شده از خواب بیدار شود و آن کار را به ساعت دیگری موکول نکند.



۲

خوراکی های سنگین و سرشار از کربوهیدرات نخورید، زیرا میزان و ساعت تنظیم شده ی خواب شما را برهم میزند.

۳

در اتاق گرم و زیر پتوهای خیلی سنگین نخوابید و همیشه سعی کنید که پنجره اتاق را برای ورود اکسیژن باز بگذارید (البته حواستان به سردی هوا باشد).

۴

به خودتان وعده ندهید که فردا بیشتر میخوابید، حالا به هر دلیلی فردا جمعه است! یا کل هفته را درس خواندم و زود بیدار شدم و امروز عیبی ندارد! چون سیستم روانی و تنظیم مغزی خود را به هم میزنید.

۵

قبل از خواب به خودتان بگویید که فردا چه ساعتی می خواهید بیدار شوید، در بعضی جاها گفته می شود که این کار بر روی ترشحات غده پینه آل که مخصوص تنظیم ریتم ساعات خواب شبانه روز است تأثیر می گذارد.

۶

زنگ ساعت موبایل خود را هر چند مدت تغییر دهید.

۷

اگر زود بیدار شوید و برنامه ریزی درسی خود را زودتر از حالت هر روزه تمام کنید، مثلاً بجای ۱۱ شب ۹ شب تمام شود، انگیزه درونی و هرمون شادی بخش بیشتری در بدنتان ترشح می شود، این انگیزه درونی خودش در روز های آتی بسیار کمک دهنده است.

۸

همیشه درس های مورد علاقه را در زمان های زودتر اجرا کنید، مثلاً در تایم اول (که خواب آلودتر هستید) درس شیمی را که مورد علاقتان است، بخوانید؛ نه ریاضی که برایتان سخت تر است.

۹

با گروهی از دوستان برای بیدار شدن صبح برنامه ریزی کنید و هماهنگ با هم بیدار شوید.

۱۰

درباره نخوابیدن وسط روز، سحرخیز بودن و فواید آن با افراد خانواده یا دوستانتان صحبت کنید. این موارد را به صورت جدولی در بیاورید و هر روز هر کدام را انجام دادید تیک بزنید و درصد تأثیر از نظر خودتان را بنویسید و کار مؤثرتر را بیشتر تکرار کنید.

درصدتأثیر	روز اول	روز دوم	روز سوم	روز چهارم	روز پنجم	روز ششم	۱۰ راهکار
۵۰٪	✓	✓	×	✓	✓	✓	۱
۹۰٪	✓	✓	✓				۲
	×	×	✓				۳
	✓	✓	×				۴
	×	×	✓				۵
	✓	✓	×				۶
۱۰۰٪	✓	✓	✓				۷
	✓	✓	✓				۸
	✓	✓	✓				۹
	×	×	✓				۱۰

نگاهی به زندگی افراد موفق

دکتر بهنام شکیبایی مقدم

مآده شوری

در کنار بسیاری از ما افراد موفق بی شماری هستند که زندگی نامه هر کدام از آنها می تواند برای ما تجربه خوبی باشد و می توانند الگوی مناسبی برای زندگی ما شوند ما از این شمار سعی کرده ایم در زمان های مناسب به زندگی نامه برخی از چهره های موفق در کشور که خود راه موفقیت و اعتلا را در پیش گرفتند پردازیم. باشد که برای دانش پژوهان این مرز و بوم مفید واقع شود. موسسه سروش اندیشه در طول بیش از ۱۵ سال فعالیت خود بسیاری از افراد موفق را به جامعه آموزشی معرفی نموده و همواره حامی افراد موفق می باشد.

متولد ۱۱ مرداد ۱۳۵۱ در اهواز. دوران کودکی خود را در خوزستان گذراند. پدرش در رشته زنان و زایمان، استاد دانشگاه جندی شاپور بود و در آبادان، بیمارستان کوروش را تاسیس کرد که تنها بیمارستان خصوصی آبادان در آن زمان محسوب میشد. با افتتاح بیمارستان همراه پدر و مادرش به آبادان مهاجرت کرد و طبق گفته خودش حدود ۳ تا ۴ سال در آن جا زندگی مرفهی داشتند. با آغاز جنگ تحمیلی، وضعیت آن ها به کلی دگرگون شد. در عرض چند روز همه چیزشان را از دست دادند و در شمار جنگ زدگان قرار گرفتند و عازم شهر های مختلف شدند به همین دلیل تحصیلات ابتدایی خود را در شهر های گوناگون گذراند و پس از دوران ابتدایی با نظر خانواده برای ادامه تحصیل عازم کشور آلمان شد.

به همین خاطر مجبور شد از ۱۶ سالگی شروع به کار کند؛ از گارسونی در رستوران ها تا فروشنده پوشاک در مغازه، شرکت بسته بندی لوازم برقی و همچنین نگهداری اشخاص پیر در خانه سالمندان.

وقتی دیپلم آلمانی را در سال ۱۹۹۲ گرفت نمره بسیار خوبی داشت و بعد از مشورت با خانواده، درخواست تحصیل در رشته پزشکی کرد. اما درخواست او برای تحصیل پزشکی در دانشگاه برلین رد شد. سپس با خانواده اش صحبت کرد و گفت چون دوره دندانپزشکی یک سال کوتاه تر از پزشکی است تاخیر یک ساله او جبران می شود با موافقت آنها وارد رشته دندانپزشکی شد و در ترم ۷ شروع به نوشتن رساله دکتری در رشته فک و صورت کرد و به این رشته بسیار علاقه مند شد. در آن زمان به او اجازه اقامت ۱ ساله می دادند و با این شرایط نمیتوانست به عنوان یک دندانپزشک در آلمان فعالیت کند پس بعد از فارغ التحصیلی همه دوستان او سر کار رفتند و او بیکار شد این در حالی بود که او میخواست هر طور شده در رشته جراحی فک و صورت تحصیل کند این دوره ۴ ساله بود و فرد باید تمام این ۴ سال را در بیمارستان دانشگاهی کار میکرد چون او اقامت یک ساله داشت پذیرفته نشد پس از اصرار او و درخواست های مکرر که میخواست هر طور شده جراح فک و صورت شود. به او گفتند اگر به عنوان دندانپزشک داوطلب رایگان کار کنی پذیرفته میشوی. پس او ۳۵ ساعت در هفته در بیمارستان کار میکرد و شب به چند کلینیک می رفت که حقوق بخور نمیری برای ادامه زندگی داشته باشد تا جایی که ۱۰۰ ساعت در هفته کار میکرد و به علت استرس، ضعف، خستگی به یک سال نکشید که مریض شد. تپش قلب گرفت و بدنش بی حس شد و نمیتوانست راه برود، دو هفته کامل نتوانست از جایش تکان بخورد. پزشکان به او گفتند اگر اینگونه از خودش کار بکشد به زودی سکت می کند. او در وضعیتی بود که هیچ راه حلی نداشت و فشار های روحی روانی فراوانی تحمل می کرد. کاملاً در بن بست بود که راه گریزی نداشت. به قول خودش این تجربه به او آموخت: "زندگی همیشه تخت گاز نیست، بعضی وقت ها باید ترمز را بکشیم و پشت سرمان را نگاه کنیم و ببینیم چه چیز ها را به چه قیمتی به دست آورده ایم."

پس از بهبود با خود عهد کرد مراقب سلامت خود باشد اما این تعهد به این معنی نبود که دست از تلاش بکشد به بیمارستان های مختلف درخواست داد تا پروفسور بکرزاز بیمارستان زیگن متعلق به دانشگاه بن (شهری سردسیر و دور افتاده) از او دعوت به مصاحبه کرد. چون پروفسور دوست ایرانی داشت دیدگاهش نسبت به ایرانی ها متفاوت بود. دکتر شکیبایی حتی پول قطار برای رفتن به آن جا را از دوست خود قرض کرد و با او توبوس و قطار خود را به آن جا رساند و تمام اجراهای خود را برای پروفسور تعریف کرد بعد از یک ماه پروفسور دکتر شکیبایی را پذیرفت. پس از پذیرش در این بیمارستان و اقامت در خوابگاه پزشکان، مشغول به کار شد، در مجموع هفته ای ۹۰ ساعت کار میکرد. بعد از فارغ التحصیلی برای یک سال به انگلیس و سوئیس رفت تا در این کشور ها نیز تجربه کسب کند و بعد از تایید مدرکش دوباره به آلمان برگشت و تنها استاد آسیایی آکادمی دندانپزشکی زایس آلمان شد و بعد از تاسیس مطب شخصی خود روزی ۱۰ ساعت در مطب کار میکرد و شب ها مشغول ایده های جدید جراحی میکروسکوپی و نوشتن مقاله های علمی بود و بعد از دو سال مجوز گرفت که ۱۲ ابزار جراحی میکروسکوپی و تکنیک های جدید بازسازی کف سینوس به صورت میکروسکوپی که معروفترین تکنیک شکیبایی در جهان است را ارائه دهد. او در مجموع با ابداع بیش از ۲۰ ابزار جدید جراحی میکروسکوپی ایمپلنت و ارایه شیوه جدید جراحی کم تهاجمی ایمپلنت طی ۱۰ سال، در جهان از پیشروهای اصلی رشته جدید "جراحی میکروسکوپی و کم تهاجمی ایمپلنت" به شمار می آید. تاکنون در ۱۲ کشور و ۳ قاره جهان بیش از ۱۵۰ سخنرانی و سمینار علمی ارایه کرده و ۵ جایزه بین المللی و معتبر دریافت کرده است که این جوایز شامل «جایزه بهترین جراح لثه آلمان سال ۲۰۰۷ و ۲۰۱۰»، «جایزه نوآوری در علوم پزشکی پروفسور یلدا در سال ۲۰۱۱»، «جایزه مدرس برجسته زایس آکادمی آلمان در سال ۲۰۱۲» و «جایزه کنگره دندان پزشکی میکروسکوپی آمریکا در سال ۲۰۱۴» می شود.

خوب دوست عزیز کنکوری من، موفقیت آسان به دست نمیاد. برای اینکه در زندگی موفق باشی، باید یاد بگیری که بعد از هر شکست دوباره بلند بشی و تلاش خودت را از سر بگیری. اینکه چند بار شکست می خوری اهمیتی نداره، مهم این است که هر بار بلند بشی و نذارای شکست جلو مسیر موفقیتت تو را بگیرد.

چرا اردوی عید؟

همیشه وقتی به عید نزدیک می شیم، همه می پرسن اردو بریم یا نه؟

اصلا اردو به درد می خوره یا نه؟

مگه نمیشه تو خونه درس خونده که بریم اردو و پول بدیم؟

خسته کننده نیست از صبح تا شب درس بخونیم؟

دوازدهم بخونیم یا پایه و یا هر دو؟

اردوی به درد بچه های یازدهمی هم می خوره؟

ویه عالمه سوال دیگه!

تو این چند سالی که درگیر کار کنکور هستیم، همیشه بچه

ها قبل عید می گن آقا:

یه برنامه ی توپ بدین می خوایم بترکونیم!!!!!!

قول می دم همه ی درس های عقب مونده رو بخونم و

جبران کنم!!!

من امسال هیچ جا نمی رم و درس می خونم!!!

و....

اما بشنوید از بعد از عید

بعد از عید معمولا با یه لشگر دانش آموز نادم و پشیمان

روبرو می شیم که هر کدوم یه عالمه عذر و بهونه داره

برای این که چرا عید نخونده و یا کم خونده!

همه سعی می کنن قیافه هاشونو شطرنجی کنن که قابل

شناسایی نباشن!!

خب برای همین از دیر باز برای این تعطیلات فکری می کردند که قدیمی ترینش می شود پیک شادی!! پس برای این تعطیلات به ظاهر ۲ هفته ای و در اصل ۴ هفته ای عید باید کاری کرد...

تجربه این ۲۲ سال کار کنکور نشان می دهد که دانش آموزان عید را به یکی از حالت های زیر پشت سر می گذارند:

گروه اول درس نمی خوانند:

می گویند ما که ۹ ماه درس نخواندیم چیزی هم نشد

این ۲ هفته هم رویش!! زندگی مهم تر از درس است!!

یا این ۹ ماه خسته شدیم این قدر خوندیم. این ۲ هفته را

استراحت کنیم که خسته تر نشویم و به اصطلاح

خودشون نبریم و بعد از عید با انرژی خوب و بالا،

کولاک کنیم!! بعضی از خانواده ها هم خیلی با این

عده موافق هستند چون به مسافرت و زندگی

خودشان می رسند.

گروه دوم درس می خوانند:

خیلی زیاد و روزی ۱۴ تا ۱۸ ساعت درس می خوانند یا به

صورت پراکنده (چند روز خوب کار می کنند و چند روز

کار نمی کنند.)

گروه سوم در اردو شرکت می کنند:

یا شبانه روزی و به اردوگاهی خارج از شهر می روند

و طبق برنامه ی مدرسه درس می خوانند. یا یک

روزهایی در مدرسه کلاس دارند و معلم ها ادامه

درس هایشان را کار می کنند که به این هم می

گویند اردو!!

بدیی است هر یک از این روش های سری محاسن و

یک سری معایب دارند که خلاصه ی آن به شرح

روبرو است:



و به دلایل زیر درس خواندن در ایام عید نوروز و تعطیلات آن سخت تر می شود :

- ۱) سابقه ی تاریخی عید نوروز!! (۱۸ سال مسافرت و عید دیدنی و ...)
- ۲) مسافرت خانودگی
- ۳) دید و بازدید های مفصل نوروز
- ۴) شروع فصل بهار و خواب آلودگی
- ۵) مقایسه با سایر اعضای خانواده که راحت می خوابند . استراحت می کنند و تلویزیون نگاه می کنند و به زندگیشان می رسند.
- ۶) طولانی بودن این تعطیلات (۱۴ روز)
- ۷) تعطیل بودن ادارات و دانشگاه ها و مدارس که باعث حضور حداکثری پدر و مادر و اعضا خانواده می شود .

با توجه به دلایل فوق و اهمیت نوروز ، کسانی که از این ایام خوب استفاده می کنند فاصله ی بسیار زیادی با رقیبان خود می گیرند . اغلب رتبه های برتر در نوروز خوب جمع بندی کرده اند و خیالشان راحت شده است . البته انتخاب با شماست .

دو کلام

حرف حساب

حالت اول : کلا غلط است و نمی توان از يك بازه زمانی مهم مثل تعطیلات ۲ هفته ای نوروز غفلت کرد و به این راحتی آن را از دست داد . البته بستگی به هدف هم دارد . قرار نیست همه آدم ها رتبه های خوب بیاورند و رشته های خوب قبول شوند ، بعضی ها هم دوست دارند از زندگیشان لذت ببرند . آدم ها انتخاب می کنند . يك نفر پزشکی ، يك نفر جزء هشتاد و پنج درصدی ها !!!

حالت دوم : بهتر از حالت اول است ولی ضمانت اجرایی ندارد چون شرایط عید نوروز و تسلط به آن خیلی خاص است و ریسک زیادی دارد .

حالت سوم : این حالت بهتر از دو حالت قبلی است ولی تجربه نشان داده است به این دلایل موفقیت آمیز نمی باشد و شکست می خورند :

۱) تعداد دانش آموزان خیلی کم است و کم کم انگیزه مدیران و مسئولان اردو کاهش پیدا می کند و بی نظمی و تاخیر و غیبت به اردو حاکم می شود .

۲) دبیران در اکثر مواقع بدقولی می کنند و یا مسافرت و دید و بازدید ناخواسته برایشان پیش می آید .

۳) دانش آموزان چون ۹ ماه با هم دوست بوده اند (اگر از اول دبیرستان با هم نبوده باشند !!) از ظهر به بعد !! با هم شروع می کنند به حرف زدن و خاطره تعریف کردن و خستگی و بی حوصلگی ها شروع می شود .

اختلالی به نام فوبیا

نفیسه نوری

در علم روانشناسی اختلالی به نام فوبیا یا همان فوبی (ترس بیمارگونه) وجود دارد. به این معنا که فرد از محرکی که هیچ گونه آزاری برای او ندارد، می ترسد و این ترس به علت برداشت منفی از آن شی یا حیوان و یا ... است، مانند فردی که از سوسک می ترسد، در صورتی که خود سوسک هیچگونه خطری برای فرد ندارد، بلکه فرد به خاطر برداشت های غلط و منفی که نسبت به آن محرک دارد، به طور خودکار می ترسد. این حالت به عبارتی وحشت زدگی ذهنی است؛ یعنی در ابتدا مغز هیچگونه اطلاعاتی نسبت به رویدادهای بیرونی ندارد؛ بلکه با دریافت برخی پیام های منفی (مثلا جیغ زدن مادر در هنگام دیدن سوسک) اطلاعات را در خود ذخیره می کند و به محض مواجه ی دوباره با همان محرک (مثلا سوسک) آن اطلاعات را در اختیار او قرار می دهد.

طبق نظر روانشناسان شناختی هرطوری که درباره محیط پیرامون فکر کنید، همانطور آن را می بینید. به عبارتی تغییر رفتار با تغییر ادراک و احساسات و عاطفه امکان پذیر است. حالا این پدیده (یعنی وحشت زدگی ذهنی) می تواند در رابطه با تحصیل و یادگیری نیز نمود داشته باشد، به این صورت که اگر دانش آموزی نسبت به درسی دید بدبینانه و یا منفی داشته باشد، هرگاه بخواهد آن درس را یاد بگیرد، به طور خودکار مغز به اصطلاح وحشت کرده و فرد را از رویارویی با آن درس منصرف می کند و حتی در صورت اجبار نسبت به مطالعه ی آن درس، مغز از پردازش و ذخیره ی اطلاعات در خود تا جای ممکن خودداری می کند. به عبارتی همان می شود که بعضی از دوستان کنکوری از آن حکایت کرده اند که: **«نمیدانم چرا هر قدر که میخوانم یاد نمیگیرم».**

همچنین دانش آموزانی هستند که از آزمون دادن می ترسند. این ترس میتواند به دلیل برخورد های تند پدر و مادر نسبت به نمره ی کم و یا سختگیری و تهدید مدرسه یا معلم باشد. این دانش آموزان بسیاری از مطالبی را که چندین بار هم خوانده اند، در جلسه ی امتحان به یاد نمی آورند و حتی بعضی جواب ها را جا به جا می نویسند. این حالت نشان دهنده آن است که نگرش فرد نسبت به آزمون منفی شده و وحشت زدگی ذهنی، برایش ایجاد شده است. البته باید بدانیم هیچ درسی و هیچ آزمونی ترسناک و آزاردهنده نیست، ولی به دلیل وحشت زدگی ذهنی، فرد نمی خواهد این را بپذیرد؛ زیرا تجربه های منفی و اطلاعا غلطی که از آن در ذهنش است، سد بزرگی برای غلبه بر این ترس است.

روانشناسی

سالن مطالعه

ویژگی های عیدانه مجازی سروش

ارائه برنامه مطالعاتی سطح بندی شده و جمع بندی ویژه ایام نوروز
برنامه مطالعاتی تست محور و آزمونک های آنلاین روزانه
جمع بندی کامل پایه و ترم یک دوازدهم (۷۵٪ کنکور)
مطالعه منسجم و هدفمند از ۸ تا ۲۲ شب
دو مرحله آزمون جمع بندی انتهای هر فاز
کلاس های مبحثی و رفع اشکال آنلاین با بهترین دبیران کشور
ارتباط روزانه با تیم مشاوره سروش اندیشه
چکینگ مطالعه روزانه توسط برترین های کنکور گذشته
پیامک اعلان تایم ها مطالعاتی و انسجام بخشی به مطالعه
نظارت کامل اردو زیر نظر دکتر دکترا مزاری



مجازے

عیدانہ سروش ۳

طرح مطالعاتی نوروز ۹۹

شروع یکشنبه ۲۵ اسفند ماہ ۹۸ لغایت ۱۵ فروردین ماہ ۹۹



واحد ثبت نام: انتهای راهنمایی ۲۴ ساختمان ۱۱۴

۳۸۴۶۰۹۳۲ | ۰۹۱۵۰۶۲۴۱۰۰



سروش اندیشه