



پاییز شروعی دوباره

تغییراتی برای موفقیت

ایجاد تعادل در خواب و تغذیه

رتبه ۶۳۰



عطیه وافق  
رشته تجربی  
کاروسازی مشهد

رتبه ۴



غزاله پورعلی  
رشته تجربی  
پزشکی مشهد

رتبه ۵۰



سجاد خواجه  
رشته انسانی  
حقوق فردوسی

رتبه ۱۳



بنفشه فرزاد فرد  
رشته تجربی  
پزشکی مشهد

رتبه ۳۵۳



مینا پای  
رشته تجربی  
پزشکی مشهد

تجربیات ارزشمند برترین های سروش اندیشه

# سروش اندیشه



## فهرست

۳ ..... پاییز ، شروعی دوباره

۴ ..... اثبات ولایت از نگاه عقل

۶ ..... تغییراتی برای موفقیت

۸ ..... آسیب شناسی مطالعه

۹ ..... تجربه ارزشمند برترین ها

۱۰ ..... ایجاد تعادل در خواب

۱۱ ..... تغذیه مناسب

۱۲ ..... افتخار آفرینان سروش اندیشه در کنکور ۹۳

۱۴ ..... اهمیت حضور در کلاس درسی

۱۵ ..... تجربه ارزشمند برترین ها

۱۶ ..... معرفی دیارتان پایه

۱۷ ..... تجربه ارزشمند برترین ها

۱۸ ..... شکوه بندگی با نماز

۲۰ ..... تجربه ارزشمند برترین ها

۲۱ ..... تجربه ارزشمند برترین ها

۲۲ ..... تجربه ارزشمند برترین ها

۲۳ ..... اهداف و انگیزه های نهضت حسینی

**سروش اندیشه**  
 حیات  
 مؤسسه فرهنگی هنری  
 با مجوز رسمی از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
 شماره ثبت، ۲۹۷۶



### صاحب امتیاز :

موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه حیات

### مدیر مسئول :

علی رضا ایمانی مقدم

### سر دبیر :

حسین وفابخش

### طراح و صفحه آرای :

هدیه حقیقت خزاعی

### هیئت تحریریه :

کارشناسان سروش اندیشه

### آدرس :

مشهد ، انتهای راهنمایی ۲۴، پلاک ۱۱۴

تلفن : ۳۸۴۰۶۵۲۷

۳۸۴۴۸۳۵۳

نمابر : ۳۸۴۰۶۵۷۷

واحد ثبت نام : مشهد ، خیابان فلسطین

بین فلسطین ۱۵ و ۱۷ ، پلاک ۹۴

تلفن : ۳۸۴۷۴۷۴۹

Andisheh.hayat@gmail.com

# پاییز، شروعی

## دوباره



کنید و با جدیت فراوان برنامه مطالعاتی را دنبال نمایید. به این دلیل که از یک دوره ی زمانی استفاده ی مطلوب نبرده اید، باید برای جبران آن تلاش بیشتری را به خرج دهید و این کار جز با احترام گذاشتن به هدفی که برای خود مشخص کرده اید، امکان پذیر نخواهد بود. پاییز زمان مناسبی است که می تواند مانند سکوی پرتاب برای هر داوطلب با هر وضعیت درسی عمل نماید. این زمان به هیچ عنوان تکرار نخواهد شد. مراقب باشید فرصت هایی که در زمستان و بهار پیش رویتان قرار دارد، مختص کارهای ویژه ای هستند که فقط در آن زمان ها باید انجام دهید. این فرصت ها به قدری پرفشار هستند که دیگر زمانی برای جبران عقب ماندگی ها باقی نمی ماند. پس از موقعیت های فعلی به صورت دقیق و کامل بهره ببرید.

**تأکید می کنیم که پاییز، شروعی دوباره است که در پایشان باید سهم خود را گرفته باشید.**



گروه دوم : که اتفاقاً درصد بسیار بالایی از داوطلبان را تشکیل می دهند کسانی هستند که به هر دلیل از وضعیت فعالیت و تلاش خود در فصل تابستان راضی نیستند. اگر چه این گروه باید بدانند که یکی از موقعیت های طلایی دوران آماده سازی خود را از دست داده اند ولی باید آگاه باشند که پیشمانی سودی ندارد و با وجود ندامت بدون عمل مفید و مثبت، هیچ اتفاق دلخواهی روی نخواهد داد. این گروه باید بدانند که اولاً تمام رتبه های برتر آزمون سراسری از همان روزهای آغازین تابستان و با جدیت کامل درس نخوانده اند. بوده اند بسیاری از افراد که شرایط فعلی شما را داشته اند اما با تدبیری خاص و کاری منظم و حساب شده توانسته اند جزو رتبه های برتر آزمون سراسری قرار بگیرند. با این مقدمه ی نه چندان کوتاه باید همگان به این نتیجه رسیده باشید که: پاییز می تواند برایتان شروعی دوباره باشد...

اما چگونه؟ تصمیم قطعی خود را باید بگیرید. برای هدفان ارزش قائل باشید. رویاهای بزرگ در انسان انگیزه و تحرک ایجاد می کنند. زمانی که به رویاهایتان می اندیشید به سمت مسیری که به آن علاقه مند هستید راهی باز می کنید. آرزوهایتان را مرتباً در ذهن بیارید. در همین رویاهاست که می توانید به انرژی و شور و شوقی که شما را به حرکت وا می دارد، دست یابید. یادتان باشد تمام چیزهایی که هم اکنون در اطرافتان وجود دارند با یک فکر و یک نیت آغاز شده اند. درک کنید که زمان باقی مانده تا روز آزمون سراسری، فرصتی کافی و زمانی مناسب برای جبران اشتباهات گذشته است. مشروط بر اینکه بیشتر تلاش

تابستان یکی از مهمترین بازه های زمانی برای آماده سازی داوطلبان آزمون سراسری است. برای داوطلبان آزمون سراسری ۹۴ این فرصت مثل برق و باد گذشت. بنابر توصیه ی مشاوران برجسته ی کشور، داوطلبان می بایست در طول دوره ی تابستان، مروری بر درس های سال های پایه داشته باشند. این روزها داوطلبان آزمون سراسری را می توان به دو دسته ی کلی تقسیم نمود. گروه اول : کسانی که از وضعیت درس خواندن خود در تابستان راضی هستند و از این که در این دوران از حداکثر تلاش خود بهره گرفتند، احساس خوبی دارند. این گروه که اغلب تعداد زیادی از داوطلبان را شامل نمی شوند، می توانند با استمرار مسیر و حرکتی که از تابستان آغاز کرده اند، وضعیت خود را در فصل پاییز به حالت آرمانی برسانند و با ادامه ی آن، در ماراتن آزمون سراسری به موفقیت برسند. اگر چه این گروه داوطلبان در معرض دستیابی به اهداف خود هستند ولی باید توجه داشته باشند که سایر رقبا با سرعت در حال نزدیک شدن به آنها و کم کردن فاصله ی خود با ایشان هستند. بنابراین اگر این گروه، لحظه ای دچار توقف و ایستایی بشوند، از دیگران عقب خواهند افتاد و البته خود می دانند که جبران عقب ماندگی ها، اغلب در طول این مسیر کاری اگر چه نه غیرممکن ولی دشوار است. به همین دلیل توصیه می کنیم این گروه از داوطلبان هرگز دچار غرور نشوند که در این صورت سرنوشت بسیاری از داوطلبان را پیدا خواهند کرد که در سال های گذشته پس از یک دوره ی موفق، مجبور به پیمودن دوران سراسیابی و رکود شده اند. گروه دوم :

# ضرورت انتصاب امام از دیدگاه عقل

چه خواهید کرد؟ قطعاً عقل حکم می‌کند  
عطای این غذای لذیذ را به لقایش  
بخشید.

جامعه نوپای اسلام که به تازگی شکل  
گرفته است، در معرض خطرات بسیار  
زیادی قرار دارد. برخی از خطراتی که  
اسلام را تهدید می‌کرد عبارت بودند از:  
منافقینی که از ترس جان یا برای  
کسب منفعت، ایمان آورده بودند و به  
دنبال ضربه زدن به اسلام بودند،  
پیامبران دروغین، کج اندیشان و  
کسانی که فهم اشتباه خود از دین را  
به جامعه منتقل می‌کردند و همچنین  
تهدیدات بیرونی از جانب دشمنان  
سرزمین نوپای اسلام.

پس عقل حکم می‌نماید پیامبر اکرم (ص)  
جامعه اسلامی را به حال خود وانگذارد و  
برای مقابله با این خطرات و جلوگیری از  
تحریف دین اسلام، پیش‌بینی‌های لازم را  
انجام داده و جانشینی شایسته و آگاه  
برای خود تعیین نماید.

۲- بروز تفرقه در جامعه در صورت  
عدم تعیین جانشین

بسیار مشخص است جاذبه حکمرانی  
بر امت اسلام آنقدر زیاد است که  
ممکن است در بین امت تفرقه  
پیدا شود. این علاقه به حکومت و قدرت  
آنقدر شدید است که در ابتدای ظهور  
اسلام، برخی به پیامبر اعلام می‌کردند  
در صورتی ایمان خواهند آورد که پس  
از پیامبر، قبیله آن‌ها حاکم باشند!

پس لازم است نبی مکرم اسلام (ص)  
برای جلوگیری از تفرقه در جامعه‌ای  
که به تازگی در زیر پرچم اسلام،  
اختلافات قبیله‌ای را به کناری گذارده  
است، جانشینی تعیین نماید تا مانع

ویژگی‌هایی باید داشته باشد. طبق  
نظریه شیعیان، این جانشین باید از  
طرف خداوند انتخاب گردیده و انسان‌ها  
در انتخاب او نقشی ندارند و پیامبر  
اسلام (ص) موظف است این جانشین  
را به مردم اعلام نماید.  
پس جانشین از طرف خداوند انتخاب  
گردیده و در روز غدیر به مردم معرفی  
گردید و آن جانشین کسی نیست جز  
مولانا و مقتدانا امیرالمومنین علی ابن  
ابی طالب علیه السلام.

برادران اهل سنت معتقدند پیامبر  
جانشین خود را تعیین نفرموده و  
اختیار را بر عهده خود مردم گذارده  
است. برای اثبات بطلان این مطلب و  
نشان دادن ضرورت انتخاب و اعلام  
جانشین از جانب رسول خدا (ص) در  
این مختصر نوشتار، اشارتی به چند  
دلیل عقلی خواهیم نمود تا حقیقت به  
دور از تعصب و با بیانی عقلی و منطقی  
مشخص گردد.

## دلایل عقلی ضرورت تعیین جانشین توسط پیامبر

۱- دفع خطر محتمل بر عاقلان  
واجب است

هر عقل سالمی خود را در برابر  
خطرات حفظ کرده و از بروز آن‌ها  
جلوگیری می‌نماید، حتی اگر این  
خطر قطعی نباشد. فرض کنید ظرف  
غذایی لذیذ در برابر شماست و شما  
بسیار گرسنه هستید. در همین موقع  
کسی به شما هشدار می‌دهد احتمالاً  
این غذا مسموم است. در این صورت

با عرض سلام و تبریک به مناسبت  
فرارسیدن عید سعید غدیر، در این  
فرصت، مطالبی را در اثبات ولایت  
امیرالمومنین علی (ع) و ضرورت نصب  
جانشین از سوی رسول خدا (ص) بر  
اساس دلایل عقلی خواهیم نگاشت.  
واقعیت فراگیری که همه انسان‌ها با  
آن مواجه خواهند شد، مسئله‌ای است  
به نام مرگ. قاعده کلی مرگ همه  
موجودات را بدون استثنا در بر می‌گیرد  
و حتی شخص پیامبر رحمت نیز از  
این قاعده مستثنی نبودند که خداوند  
در سوره زمر آیه ۳۰ می‌فرماید:

"تو می‌میری و آن‌ها نیز خواهند مرد."  
حال سوال اینجاست: اگر قرار است  
رهبر امت اسلامی و هادی و راهنمای  
انسان‌ها از این عالم رخت بربندد،  
تکلیف راه و مسیری که او آغاز نموده،  
چه خواهد بود؟ چه کسی مسئولیت  
هدایت فرزندان آدم را بر عهده خواهد  
گرفت؟ آیا تفسیر تمام آیات قرآن در  
مدت ۲۳ سال عمر با برکت پیامبر  
رحمت (ص)، بیان شده بود؟ آیا قرآنی  
که هدایت است برای عالمیان تا روز  
قیامت، در این مدت اندک تفسیر  
گشته بود؟

اگر پاسخ منفی است که قطعاً منفی  
است، لازم است شخصی برای  
جانشینی پیامبر انتخاب گردد تا اسرار  
قرآن را برای مردم به تناسب نیازهای  
آن زمان، بازگو کند.

حال سوال مهم این است: این جانشین  
کیست و چگونه باید انتخاب گردد؟  
چه کسی یا کسانی باید این جانشین  
را انتخاب کنند و این جانشین چه  
ویژگی‌هایی باید داشته باشد. طبق

## نگاهی عقلانی به مبانی ولایت امیرالمومنین علی (ع)

است، جانشینی تعیین نماید تا مانع بروز اختلافات مجدد گردد.

۳ - لزوم مصونیت پیشوا  
اگر قرار است کس زعیّم جامعه اسلامی باشد و عهده‌دار هدایت و سعادت جامعه گردد، لازم است قبل از همه، خود از خطا و اشتباه مصون باشد. کسی که می‌خواهد مانع گمراهی دیگران شود، باید خود از هرگونه احتمال خطایی مصون باشد وگرنه ممکن است به خاطر خطای پیشوا، تمام جامعه با خطر انحراف مواجه گردند. پس جانشینی برای رسول خدا شایسته است که دارای مقام عصمت بوده و جز حق و حقیقت، چیزی نگوید.

حال شناخت چنین شخصی با این ویژگی از میان تمام مردم از عهده انسان‌ها خارج است. تنها کسی که از آشکار و پنهان تمامی انسان‌ها آگاه است و می‌تواند شایسته‌ترین فرد را در بین تمامی انسان‌ها مشخص نماید، خالق هستی می‌باشد. پس خداوند است که جانشین پیامبر را انتخاب کرده و از طریق خود پیامبر به مردم ابلاغ می‌نماید.

۴ - تعهد به انتخاب اصلح  
هر یک از ما اگر قرار باشد شخصی را برای انجام کاری انتخاب کنیم، سعی می‌کنیم شایسته‌ترین فرد را گزینش کنیم. این علاقه به انتخاب شایسته‌ترین‌ها در وجود همه ما نقش بسته است. به همین دلیل است که ما قبل از مراجعه به پزشک، تحقیق کرده و متخصص‌ترین فرد را برای درمان خود انتخاب می‌کنیم. این علاقه تا جایی است که هنگامی که فردی ناشایست را در جایگاه مهمی می‌بینیم ناراحت شده و لب به انتقاد می‌گشاییم. اصلاً دلیل پیدایش پدیده ای به نام کنکور، شناسایی شایسته‌ترین افراد برای ادامه تحصیل در بین تمامی دانش‌آموزان می‌باشد.

حکمت و عقل حکم می‌کند برای هر مسئولیتی بهترین فرد را برگزینیم و قطعاً خداوند حکیم باید برترین فرد را

قطعاً خداوند حکیم باید برترین فرد را برای مهمترین مسئولیت عالم یعنی هدایت بشر انتخاب نموده و از طریق پیامبر به مردم معرفی نماید.

۵ - توصیه خداوند به وصیت در قرآن  
خداوند در سوره بقره آیه ۱۸۰ می‌فرماید: "اگر چیز خوبی از خود به جای گذارید، برای پدر و مادر و نزدیکان به طور شایسته وصیت کنید." در این آیه خداوند به همه انسان‌ها توصیه می‌نماید اگر چیزی از خوبی‌ها بر جای گزارید، در مورد آن به دیگران وصیت و توصیه نمایید. پس قطعاً پیامبر هم به دستور خداوند عمل نموده و وصیت خواهد کرد. اما آیا وصیت پیامبر در مورد مال و ثروت است؟ اگر قرار باشد پیامبر برای پس از مرگ خود به چیزی از خوبی‌ها توصیه نماید، چه خیری مهمتر و ارزشمندتر از مسئله جانشینی و ادامه مسیر هدایت؟

۶ - نگاه به سنت پیامبر در طول عمر ایشان

پیامبر خوبی‌ها، محمد مصطفی (ص) در تمام دوران مدیریت خود بر جامعه اسلامی در شهر مدینه، در هنگام جنگ و خروج خود از شهر، همیشه شخصی را به عنوان جانشین خود در شهر منصوب می‌فرمودند تا در غیاب ایشان مدیریت امور جامعه را بر عهده گیرد. شاخص‌ترین نمونه این اتفاق، انتخاب امیرالمومنین علی (ع) در جنگ تبوک به عنوان جانشین رسول خدا (ص) می‌باشد. در اینجا بود که پیامبر حدیث منزلت را در شان امیرالمومنین بیان فرمودند: "جایگاه تو نسبت به من همانند جایگاه هارون برای موسی (ع) است؛ با این تفاوت که بعد از من کسی پیامبر نیست."

حال بسیار واضح و مشخص است که پیامبر برای غیبت دائمی خود از میان مردم، جانشینی را معرفی خواهد نمود. در واقع باور این مطلب که پیامبر بدون انتخاب و اعلام جانشین، مردم را رها نموده، بسیار سخت و

نامعقول می‌باشد.  
۷ - عدم تعیین جانشین، فضیلت صحابه را بر پیامبر ثابت می‌نماید.  
با مروری در تاریخ مشخص می‌گردد خلیفه اول، در پایان عمر خود خلیفه دوم را برای خلافت مسلمین برگزید و دیگران به اطاعت از او فرمان داد. خلیفه دوم نیز در پایان عمر خود، جامعه اسلامی را به حال خود رها نکرد و با تشکیل شورای ۶ نفره، اقدام به انتخاب جایگزینی برای خود نمود. حال چگونه قبول کنیم خلیفه اول و دوم به فکر جامعه اسلامی پس از خود بودند و مردم را بدون سرپرست رها نکردند، اما پیامبر بدون توجه به آینده اسلام و مسلمانان، آن‌ها را به حال خود واگذارده و ۲۳ سال زحمت خود برای گسترش اسلام را بی‌ثمر رها می‌کند. اگر این فرض غلط را قبول کنیم باید بپذیریم که صحابه و نزدیکان پیامبر بر ایشان فضیلت داشتند. پس به راستی چرا خداوند آن‌ها را به جای حضرت محمد (ص) به پیامبری انتخاب نکرد؟!

چطور باید باور کرد که یک کارمند برای مرخصی چند روزه خود در یک محیط کاری، باید جانشینی برای خود معرفی کند تا در غیاب او پاسخ مراجعین را داده و وظایف او را انجام دهد، اما پیامبر خدا مردم را بدون جانشین به حال خود رها کرده است؟ یعنی سرنوشت جامعه تا این اندازه بی‌اهمیت و بی‌ارزش است؟ آیا لازم نبود طرحی داده شود تا ۲۳ سال زحمت پیامبر به یک سقیفه از بین نرود.

پس بیگمان این فکر، خطایی بیش نیست و پیامبر رحمت (ص) جانشین خود را که توسط خداوند متعال انتخاب گردیده است به مردم معرفی کرده و راه هدایت و جلوگیری از ضلالت را به آن‌ها معرفی نموده است. لذا در روز غدیر در برابر ۱۲۰۰۰۰ نفر اعلام فرمودند:

# تغییراتی برای موفقیت

## دومین تغییر

کارهایی را که انجام می دهید یادداشت کنید. در پایه ی چهارم به دلیل افزایش حجم کارهایی که باید انجام دهید، لازم است تلاش کنید که وقت و انرژی تان را به درستی روی همه ی درس ها تقسیم کنید. باید مدت زمان مطالعه ی هر روز و درس و مبحثی را که مطالعه کرده اید، بنویسید تا در پایان هر بازه ی زمانی بدانید با صرف چه مقدار انرژی و وقت به چه نتیجه ای دست یافته اید. ممکن است تا به حال عادت داشته اید که این موارد را به خاطر بسپارید، اما باید تغییر کنید. نوشتن کارهای روزانه و زمان صرف شده برای انجام آنها چند فایده ی مهم دارد:

- \* مشخص می شود که زمان های تلف شده ی هر روزتان صرف انجام چه کارهایی می شود.
- \* نسبت به سرعت مطالعه ی خود در هر درس آگاهی پیدا می کنید.
- \* بازده یادگیری و نتیجه گیری تان را در هر درس ارزیابی می نمایید. کار ساده ای است. یک سررسید ( یا در دفتر برنامه ریزی ) تهیه کنید و از همین امروز به نوشتن دقیق کارهای روزانه تان بپردازید. یادتان باشد که این تغییر باید مستمر باشد، زیرا اجرای آن در مدت محدود ثمر بخشی روشنی نخواهد داشت و فقط با استمرار است که فواید کاربردی این تغییر را احساس خواهید کرد

## چهارمین تغییر

تا می توانید تمرکزتان را بالا ببرید. همراه داشتن و استفاده از تلفن همراه، اینترنت و بسیاری دیگر از لوازم و وسایل الکترونیکی در هنگام مطالعه به شدت تمرکز را کاهش می دهند. دریافت یک پیامک، درست در میانه ی یادگیری یک مبحث ریاضی، آنچنان ویرانگر است که شاید هیچ عامل انفجاری قادر به بازآفرینی چنان تخریبی نباشد! به راستی نمی توان تخریبی را که در نتیجه ی کنترل کردن نامه های الکترونیکی (ایمیل) و یا گشت و گذارهای اینترنتی در خلال ساعات استراحت ایجاد می کنند با هیچ چیز دیگری مقایسه کرد. رفتارهای این چینی شما را از عمق یک مطلب خارج می کند و برگشت دوباره به همان میزان از یادگیری مستلزم صرف وقت طولانی است. طبیعی است که تمام این قطع و وصل ها مخل امر آموزش و یادگیری هستند تا جایی که ممکن است عملاً بازده عملیاتی شما را به صفر متمایل نمایند. بکوشید تا جایی که می توانید در زمان مطالعه و انجام فعالیت های یادگیری در شرایط طبیعی تر و ساده تری باشید.

خلاصه ی تمام کارهایی که برای شروع درست و منطقی پایه ی چهارم و حتی دیگر پایه های دبیرستان لازم است کلمه "تغییر" می باشد. به صرف اینکه قدم به پایه چهارم گذاشته اید، داوطلب آماده آزمون سراسری نیستید، بلکه باید خودتان را با شرایط جدید وفق دهید. تلاشمان این است که شما را با قدم های عملی این آمادگی آشنا کنیم.



### سومین تغییر

قضایات ها و پیش فرض های ذهنی تان را در مورد خودتان فراموش کنید. مرتباً به خودتان نگوید « من این طوری هستم » بگذارید برخی ویژگی ها را زمان مشخص کند. اغلب افراد با بیان جمله ی « من اینطوری هستم » جلوی روند طبیعی بسیاری از کارها را می گیرند. جمله هایی شبیه:

\* هرچه را می خوانم دو سه روزه فراموش می کنم.

\* باید بعد از مدرسه ۳ ساعت بخوابم. معمولاً نتیجه ای جز سستی و رخوت ندارد. تمام پیش فرض ها را فراموش کنید و یاد بگیرید که می خواهید تغییر کنید.

حد فاصله پایان زمان رسمی مدرسه و حضور در منزل تا زمان شروع مطالعه یکی از چاله هایی است که زمان و فرصت تان را می بلعد. فرض کنید که کلاس های مدرسه حدود ساعت ۱۴:۳۰ به پایان می رسد و به منزل می آید تا شروع مطالعه که احتمالاً یکی دو ساعتی طول می کشد فرصتی است که حتماً باید برای استفاده مناسب از آن چاره ای بیاندیشید. اگر بعد از مدرسه عادت بخواب دارید نباید زمان این استراحت نیمروزی بیش از حدود یک ساعت باشد. از نظر فیزیولوژی حتی اگر روز پرکاری هم سپری کرده باشید پس از ۵۰ دقیقه، تمام بخش هایی از بدن تان که نیاز به استراحت دارند، آماده ی فعالیت مجدد خواهند بود. اگر زمان خوابتان از این طولانی تر شود، بدن تان شروع به ترشح هورمون های آرام بخش می کند و وجود همین آرام بخش ها باعث می شود حتی بعد از دو ساعت از بیدار شدن، باز هم احساس کسالت کنید. باید تغییر را از همین جا شروع نمایید. حداکثر زمان خواب خود را در یک ساعت قرار دهید. حتی اگر باز هم احساس خستگی می کنید بلند شوید، با بالا رفتن فشار خون تان، آرام بخش ها از طریق کلیه، دفع می شوند و بدن تان آماده ی مطالعه می شود. اما اگر کار فیزیکی خاصی انجام ندهید و هم چنان بی حرکت بمانید دوباره کسالت و خستگی به سراغتان خواهد آمد. راه رفتن در فضای آزاد، دوش گرفتن، نوشیدن آبمیوه های قرمز نظیر آب آلبالو، آب انار، آب هندوانه و ... که حاوی ویتامین C هستند، سرعت دفع آرام بخش ها و آمادگی بدن تان را برای مطالعه افزایش می دهد. این اولین تغییری است که باید از امروز تمرین و ایجاد کنید. یادتان باشد باید صبور باشید. اینرسی بدن تان را جدی بگیرید. چون بدن شما سال ها با روند دیگری عمل کرده است قطعاً اکنون با تغییر مقابله خواهد کرد. برای مثال اگر روز اول بعد از ۱ ساعت خواب، ۴۵ دقیقه برای آمادگی مطالعه تلف شد، باید در روز بعد حتماً این مدت را به ۳۵ دقیقه برسانید.



# آسیب شناسی مطالعه

معمولاً همه می گویند : مطالعه کنید ، مطالعه مهم است ، زیاد بخوانید و ... اما کمتر به ما شیوه مطالعه را می آموزند . یکی از عواملی که باعث افت تحصیلی می شود ، مشکلات نحوه مطالعه و یادگیری است . یکی هنگام مطالعه راه می رود ، یکی بلند می خواند ، یکی با چشم می خواند و ... خیلی ها اعتراض دارند که وقت زیادی را صرف مطالعه می کنیم ولی چیزی یاد نمی گیریم ! به اختصار به بررسی آسیبهای عمده مطالعه آورده می پردازیم .

## بلند خوانی هنگام مطالعه :

بلند خوانی باعث می شود ماهیچه های زبان و فک مدام حرکت کنند . تار های صوتی پیوسته منقبض و منبسط می شود و این فعالیتها فرد را خسته می کند و در اثر تکرار، موجب زدگی نسبت به مطالعه خواهد شد. مطالعه کردن در حین راه رفتن عامل خستگی زود هنگام و کاهش زمان مطالعه است : کاهش تمرکز، مهمترین مشکل در این مورد می باشد چرا که فرد باید مواظب جلوی پای خود ، مثل : دیوار، جداول ، سنگ و غیره باشد و این موجب عدم تمرکز هنگام مطالعه است .

## مطالعه در کنار وسایل صوتی :

واقعیت این است که گوش دادن به برنامه های صوتی مثل یک قطعه موسیقی که از ضبط صوت پخش می شود یا برنامه ای که از تلویزیون دریافت می گردد ، باعث تقسیم فعالیت های ذهنی آدمی به دو بخش می شود. یکی متوجه مطالعه کتاب و دیگری متوجه برنامه ای که می شنود . به هر حال هر نوع سر و صدای مزاحم ، عامل عدم تمرکز حواس هنگام مطالعه می باشد .

## خواندن بیش از حد :

دختران معمولاً بیش از پسران درس می خوانند و شاید یکی از عوامل موفقیت آنان باشد. اما افرادی که بیش از حد درس می خوانند از شدت حالات عصبی خود رنج می برند و اظهار خستگی و زدگی می نمایند . علت

خواندن بیش از حد می تواند رقابت زیاد، جواب دادن عین مطالب کتاب در امتحان ، احتمال تصحیح برگه ها توسط دبیران سختگیر و ... باشد که با توضیح دبیران مبنی بر اینکه رساندن مفهوم و یادگیری ارزشمند تر از حفظ مطالب است ، رفع می گردد .

## در شروع مطالعه

### از ساده به مشکل خواندن :

فردی که ابتدا خسته نیست دروس یا مطالب ساده را می خواند و هنگامی که خسته می شود، سراغ مطالب و دروس مشکل تر می رود و این باعث می شود که در اثر درک نکردن ، از مطالعه دلسرد شود . در زمان های خستگی دروس ساده را به احتمال زیاد خواهید فهمید پس مناسب تر است ابتدا مطالب سنگین تر خوانده شود تا در صورت خسته شدن ، مطالعه دروس ساده ، دروس مشکل را افزایش ندهد .

## بی وقفه خواندن :

اینگونه افراد ، زمان استراحت کردن را اشتباهاً به معنای زمان از دست رفته می دانند ، نه فرصتی برای تمدد اعصاب و افزایش بازدهی . همچنین از تاثیر استراحت در امر یادگیری غافلند . با بررسی زمان استراحت بین مطالعه در افراد مختلف ، ممکن است به نتیجه مطلوبی رسید. مثلاً بار اول یک ساعت و نیم مطالعه و ۲۰ دقیقه استراحت ، بار دوم یک ساعت و ربع مطالعه و ۳۰ دقیقه استراحت ، بار سوم یک ساعت مطالعه و ۴۰ دقیقه استراحت . توصیه می کنیم زمان مطالعه دروس اختصاصی حدود یک و نیم ساعت و دروس عمومی حدود یک ساعت باشد.

## حفظ کردن طوطی وار :

معمولاً مطالبی که فهمیده می شود پایدار تر از مطالب حفظ شده است . همچنین در مطالب فهمیده شده ، تفکر و تعقل دخالت دارند و در مطالب حفظ شده ، تکرار .

دارند و در مطالب حفظ شده ، تکرار . سعی نکنید فقط مطالب را حفظ کنید، بلکه با مرور و تمرین، مطالب را بفهمید تا به راحتی به حافظه بلند مدت نفوذ کند.

## وجود اضطراب :

اضطراب ، ترس مبهم است و در صورت غیر معمول، مشکلی جدی برای امر مطالعه و یادگیری است .

## وسواس در مطالعه :

فرد یکبار مطلبی را می خواند و بعد دچار تردید می شود که آیا آنرا خوب فهمیده است یا نه . مجدداً به مطالعه همان مطلب می پردازد و تردید مجدد او را به مطالعه دوباره سوق می دهد و این جریان آنقدر ادامه می یابد تا فرد را خسته کند . پس از یکبار ، مطالعه هر مطلب ، نهایتاً یکبار آن را مرور کرده و سراغ مطالب بعدی بروید. به هیچ عنوان به وسواس خود توجه نکنید وگرنه مطمئن باشید این وسواس روز به روز بدتر خواهد شد.

## ابتلا به افسردگی :

افسردگی نوعی بیماری خلقی می باشد که همراه با افت فعالیتها و تلاش های فرد مبتلا ، خستگی و یأس می آورد. فرد افسرده به سمت کتاب درسی می رود و آن را باز می کند ، ولی حوصله خواندن را در خود نمی یابد و دچار کاهش تمرکز است . با درمان افسردگی، تمایل به مطالعه و یادگیری افزایش می یابد .

همیشه سعی کنید با نشاط و روحیه عالی به مطالعه بپردازید تا بتوانید از حداکثر توانایی های ذهنتان بهره مند شوید.



## تجربه ارزشمند برترین ها

حدودی بلب! واقعا کمک می‌کنه در مورد وضع خودمون به واقع بینی برسیم و بتونیم بهتر برنامه‌ریزی کنیم.

۷- عملکرد شما در پروژه خرداد ماه چگونه بود؟ تا چه اندازه آزمون‌های شبیه‌ساز به شما کمک کرد؟

آزمون‌های شبیه‌ساز خیلی به من کمک کرد تا دقیقا بفهمم کجاها مشکل دارم و اون هفته‌های آخر تمرکز اصلی خودم رو گذاشتم برای رفع نقاط ضعف. در نتیجه باعث شد روزهای آخر آرامش بیشتری داشته باشم.

۸- یک جمله معروف داریم: "کنکور من از هر سال سخت تر بود" برای شما هم همینطور بود؟

خب واقعا همینه! کنکور داره هر سال با شیب تابع نمایی سخت‌تر میشه! دانش آموزان باید با تمرین و تکرار سوال‌های دشوارتر، خودشون رو آماده کنن و از همه مهمتر اینکه بدونن شرایط برای همه داوطلبان یکسانه، پس بیخودی واسه خودشون از الان نگرانی ایجاد نکنن.

۹- به نظر شما با تغییرات جدیدی که در ضرایب آزمون و تاثیر زیاد معدل در نتیجه کنکور پیش اومده، برنامه‌ریزی از سال‌های پایه تا چه اندازه می‌تونه موفقیت دانش آموزان را تضمین کنه؟

من تضمین می‌کنم! بچه‌های پایه تلاش خودشونو بکنن که درس‌های پایه رو در همون سال خوب بخونن و ایهام و مشکلی واسه خودشون باقی نذارن که هم در امتحانات نهایی نتیجه خوبی بگیرن هم تو سال چهارم فشار کمتری روشن باشه.

۱۰- چه توصیه‌ای به بچه‌های امسال داری؟

کلی توصیه دارم. اول از همه این که تا الان هر کاری کردین خیلی مهم نیست! یعنی می‌خوام بگم که خودتونو درگیرش نکنین. اگه از وضعیتتون راضی نیستین بدونین که الان واقعا دیر نیست (البته باید در کمال تواضع پذیرین که رتبه یک نمیشین مثلا) از همین الان شروع کنین، بشینین فکر کنین و وضعیت خودتونو تحلیل کنین و راه‌های موفقیت رو بررسی کنید.

فقط کافیه که تصمیم بگیرین یادتون باشه که هیچ کسی جز خودتون نمی‌تونه بهتون کمک کنه تا به اون جایی که می‌خواین برسین، پس هر کاری که از دستتون برمیاد انجام بدین. بیخودی نگران آزمون و تراز و درصداونم نباشین و فقط ازشون واسه تحلیل موقعیتتون استفاده کنین. خودتون رو فقط با خودتون مقایسه کنین. من همیشه همین کارو می‌کردم. اون اول که اومده بودم واقعا وضعم خوب نبود و نسبت به بقیه خیلی عقب بودم ولی جایگاه و وضعیت خودمو خوب شناختم، پذیرفتمش و تصمیم گرفتم تغییرش بدم. شما هم فقط تصمیم بگیرین واسه یک تغییر بزرگ و جدی تو زندگیتون.

۱۱- نقش باورهای دینی رو برای داشتن آرامش در جلسه کنکور و کسب موفقیت تا چه حد ماثر می‌دونید؟

وای عالی! ارتباط با خدا واقعا عالیه! همیشه بودنشو تو زندگیم احساس کردم و آرامش و حال خوبمو فقط از خدا دارم. کنکور هم واقعا مسیر پرپیچ و خمی داره که یاد خدا و آرامشی که ازش می‌گیریم کلی راحت‌ترش می‌کنه.

۱- هدف شما از درس خواندن چه بود؟ چه رتبه‌ای را برای خوتون متصور می‌بودید؟

از زمانی که وارد عرصه کنکور شدم هدفم این بود که به بهترین حالت خودم دست پیدا کنم. پس به طور جدی درس خوندم را آغاز کردم و از آن لذت می‌بردم. اولش اصلا به رتبه فکر نمی‌کردم ولی بعد از عید با توجه به نتایج آزمون‌ها و نظر اساتید و مشاورم به این نتیجه رسیدم که می‌تونم رتبه یک رقیمی کسب کنم.

۲- از چه زمانی شروع به برنامه‌ریزی برای کنکور کردی؟

سال سوم و تابستان بعدش درگیر المپیاد بودم و از ابتدای مهر سال پیش دانشگاهی به طور جدی شروع به درس خواندن برای کنکور کردم.

۳- چطور با موسسه سروش اندیشه آشنا شدی؟

با اساتیدم و دوستانی که مسیر کنکور را پشت سر گذاشته بودند مشورت کردم و فکر می‌کنم بهترین انتخاب رو کردم.

۴- در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟ در سال سوم تمرکزت بر امتحان نهایی بود یا نه؟

در طول سال سوم تمرکز اصلیم روی المپیاد بود ولی در خرداد برای امتحانات نهایی با جدیت تمام مطالعه کردم. توصیه‌ام به همه بچه‌هاینه که امتحانات نهایی رو جدی بگیرند و از همون ابتدای سال سوم واسش برنامه‌ریزی داشته باشن.

۵- از عملکرد برنامه‌ریز راضی بودی؟ چقدر در موفقیت شما نقش داشتند؟

واقعا عالی! جدا از بحث درس و برنامه‌ریزی، استاد مزاری یک انسان فوق‌العاده هستن و من افتخار شاگردی ایشان رو داشتم. واقعا همیشه همراه من بودن و حمایتشونو تا آخرین لحظه داشتم.

۶- دفتر برنامه‌ریزی رو تکمیل

می‌کردی نظرتون در موردش چیه؟



## غزاله پور علی

### رتبه ۴ کنکور رشته تجربی

## دانشجو پزشکی مشهد

# ایجاد تعادل در خواب

موفقیت تحصیلی، مستلزم توجه به تمامی نیازها از جمله نیاز جسمی، عاطفی، اجتماعی و... است. متأسفانه بسیاری از داوطلبان کنکور با توجه به حجم بالای مطالب درسی، توجه کمی به این نیاز دارند. آن‌ها تصور می‌کنند که اگر کم بخوابند، کم ورزش کنند و... فرصت بیش‌تری برای مطالعه خواهند داشت و نتیجه بهتری خواهند گرفت، در حالی که تحقیقات نشان می‌دهد افرادی دارای بازدهی بیش‌تر هستند که در طول شبانه‌روز خوب می‌خوابند و به تمامی نیازهای خود توجه می‌کنند. یکی از مهم‌ترین نیازهای جسمانی انسان، خواب و استراحت است که بی‌توجهی به آن، مضرات زیادی دارد. خواب و استراحت صحیح، ارتباط مستقیمی با توانایی مغز دارد. یعنی افرادی که در طول شبانه‌روز خوب (نه زیاد) می‌خوابند، دارای ذهنی فعال و پرنرژی هستند. نکات ویژه‌ای را در مورد خواب باید رعایت کنید که در زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم. بکوشید در محل خواب شما لوازم مغناطیسی، وجود نداشته باشد و اگر امکان خروج این وسایل از محل خواب شما وجود ندارد، حتی‌المقدور دوشاخه این وسایل را از پریز برق خارج کنید. یکی از بهترین شکل‌های خوابیدن آن است که به پهلوئی راست و رو به قبله بخوابید. تحقیقات علمی نشان داده است که در این حالت تنظیم بارهای مثبت و منفی بدن به خوبی صورت می‌گیرد و نیز جریان خون به روان‌ترین شکل ممکن انجام می‌شود. بکوشید تعادل حرارتی در محل خواب شما برقرار باشد. به این معنی که، محل خواب شما نه خیلی گرم و نه خیلی سرد باشد. زمان کوتاهی را برای سر حال شدن بعد از بیداری پیش‌بینی کنید. بین ۱۵ تا ۱۸ دقیقه درجه‌ی سانتیگراد مناسب‌ترین دما برای محل خواب شما است. خیلی مهم است که مکان خواب شما ثابت باشد. این ثابت محل خواب، به شما کمک می‌کند تا به محض قرار گرفتن در بستر، مغز و سلسله اعصاب، شما را برای خواب آماده کند و طبیعتاً شما خوابی سریع‌تر و توأم با آرامش را تجربه می‌کنید. بهتر است محل خواب شما از سروصدا دور بوده و از نور کمی برخوردار باشد. خواب در محل پر سروصدا و هم‌چنین خوابیدن در محل‌های پر نور باعث می‌شود تا بخشی از

دستگاه عصبی شما کاملاً هوشیار باشند که نتیجه آن خوابی بدون آرامش خواهد بود. بکوشید هر شب قبل از خواب یک عدد سیب (کامل با پوست) و یا یک لیوان شیر گرم میل کنید. شیر گرم و سیب خاصیت آرامش‌بخشی در زمان خواب دارند. همان‌طور که برای انجام هر کاری باید از قبل آمادگی ایجاد کرد، برای خواب نیز باید آماده شوید. همیشه قبل از خواب ۱۰ تا ۱۵ دقیقه را به این آمادگی اختصاص دهید. پوشیدن لباس مناسب خواب (لباس راحت)، مسواک‌زدن، شستن صورت و یا احیانا پاها (بهترین زمان تنفس برای پاهای شما، زمانی است که در خواب به سر می‌برید)، نوشیدن همان یک لیوان شیر گرمی که برای شما گفتیم و...

این کارها به شما کمک می‌کند تا فکر و ذهن شما برای خواب مهیا شود. بنا براین وقتی به‌بستر می‌روید، در سریع‌ترین زمان ممکن به خواب خواهید رفت. هیچگاه فکر نکنید که تأمین انرژی شما زمانی صورت می‌گیرد که عمیق بخوابید، زیرا در این صورت مقدار زیادی از انرژی شما صرف خوابیدن عمیق می‌شود و ضمناً این تلاش باعث می‌شود که هیچگاه عمیق نخوابید، بلکه تمام فکر شما این باشد که "می‌خواهم تا آرامش کسب کنم".

این فکر سبب می‌شود خیلی سریع به خواب بروید و هم خواب عمیق و آرامی را تجربه کنید. شما بعد از این گونه خوابیدن، انرژی فراوانی برای کار و تلاش علمی خواهید داشت. معمولاً وقتی به بستر می‌روید افکار روزانه، به‌ذهن شما سرازیر می‌شوند. اولاً

۲

برای ساعت بعد از بیداری

خود برنامه‌ریزی کنید. به این معنی که، قبل از خوابیدن دقیقاً کاری را که می‌خواهید بعد از خوابیدن انجام دهید مشخص کنید و تمامی لوازمی را که برای انجام آن کار لازم است را در دسترس قرار دهید.

تلاش علمی خواهید داشت. معمولاً وقتی به بستر می‌روید افکار روزانه، به‌ذهن شما سرازیر می‌شوند. اولاً

برخی

داوطلبان اظهار می‌کنند می‌خواهیم، ولی نمی‌توانیم بیدار شویم. بدانید که شایع‌ترین علت این موضوع وجود کم‌خونی است و علاوه بر این حتماً با پزشک متخصص در این زمینه مشورت کنید و بکوشید توصیه‌های زیر را نیز به‌کار ببرید.

ولی نمی‌توانیم بیدار شویم. بدانید که شایع‌ترین علت این موضوع وجود کم‌خونی است و علاوه بر این حتماً با پزشک متخصص در این زمینه مشورت کنید و بکوشید توصیه‌های زیر را نیز به‌کار ببرید.

متخصص در این زمینه مشورت کنید و بکوشید توصیه‌های زیر را نیز به‌کار ببرید.

۳

زمان کوتاهی را برای سر حال شدن بعد از بیداری پیش‌بینی کنید. بین ۱۵ تا ۱۸ دقیقه درجه‌ی سانتیگراد مناسب‌ترین دما برای محل خواب شما است. خیلی مهم است که مکان خواب شما ثابت باشد. این ثابت محل خواب، به شما کمک می‌کند تا به محض قرار گرفتن در بستر، مغز و سلسله اعصاب، شما را برای خواب آماده کند و طبیعتاً شما خوابی سریع‌تر و توأم با آرامش را تجربه می‌کنید. بهتر است محل خواب شما از سروصدا دور بوده و از نور کمی برخوردار باشد. خواب در محل پر سروصدا و هم‌چنین خوابیدن در محل‌های پر نور باعث می‌شود تا بخشی از

زمان کوتاهی را برای سر حال شدن بعد از بیداری پیش‌بینی کنید. بین ۱۵ تا ۱۸ دقیقه درجه‌ی سانتیگراد مناسب‌ترین دما برای محل خواب شما است. خیلی مهم است که مکان خواب شما ثابت باشد. این ثابت محل خواب، به شما کمک می‌کند تا به محض قرار گرفتن در بستر، مغز و سلسله اعصاب، شما را برای خواب آماده کند و طبیعتاً شما خوابی سریع‌تر و توأم با آرامش را تجربه می‌کنید. بهتر است محل خواب شما از سروصدا دور بوده و از نور کمی برخوردار باشد. خواب در محل پر سروصدا و هم‌چنین خوابیدن در محل‌های پر نور باعث می‌شود تا بخشی از

مسئولیت بیدار کردن خود را به یکی از نزدیکان خود بسپارید.

تلاش نکنید که با این افکار مزاحم مقابله و مجادله کنید. در این لحظه اگر تصمیم به فکر کردن دارید، به این فکر کنید که به چیزی نباید فکر کنید. این همان ریلکس کردن مغز است که به خوابیدن شما بسیار کمک می‌کند. ثانیاً بکوشید به‌صدا سکوت گوش کنید. تا نتیجه‌ی زیبای آن را تجربه کنید.

نکته

## تغذیه مناسب

تا این جا پیرامون خواب گفتیم. اما بدانید همان مقدار که خوابیدن خوب برای تمرکز در هنگام مطالعه اهمیت دارد، تغذیه خوب و مناسب نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. برخی از دوستان کنکوری آن چنان موضوع غذا و تغذیه را کم‌اهمیت و بعضاً بی‌اهمیت می‌دانند که حتی تصور نمی‌کنند که ممکن است غفلت از این مهم چه نتایج سخت و عجیبی را برای آن‌ها به بار بیاورد. شیخ اجل سعدی شیرازی درباره تغذیه مناسب می‌گوید :

نه چندان بخور کز دهانت برآید / نه چندان که از ضعف، جانت درآید  
باید حواستان باشد که مصرف مواد قندی مثل مربا، عسل یا یک لیوان آب میوه طبیعی می‌تواند حافظه‌ی کوتاه‌مدت شما را افزایش دهد. اما لازم است بدانید که بایستی مسأله‌ی تغذیه، در درازمدت مدنظر قرار گیرد و چنانچه کسی تغذیه درستی در گذشته نداشته است، با مشکلاتی از قبیل عدم یادگیری و به‌خاطر سپردن دروس مواجه می‌شود. زمانی که شکم خیلی پر باشد چربی خون بالا رفته و در نتیجه قدرت تمرکز کم می‌شود و برعکس پایین بودن قندخون می‌تواند قدرت یادگیری، تمرکز و پاسخ‌دادن به سؤالات را کاهش دهد.

### باید در مورد تغذیه نکات زیر را در نظر داشته باشید:

خوردن شام سنگین باعث افزایش چربی خون شده و مشکلاتی را موقع مطالعه و آزمون به‌وجود می‌آورد. بنابراین بهتر است حتی‌الامکان از شام سبک استفاده کنید.

۶

صبحانه در وعده‌های غذایی، اهمیت ویژه‌ای دارد. هرگز نکوشید تا قبل از خوردن صبحانه، کار مطالعاتی را آغاز کنید. یک صبحانه مناسب به شما کمک می‌کند که مطالعه‌ای دقیق و مفید داشته باشید.

۱

از غذاهای پروتئینی به‌میزان مناسب استفاده کنید. پروتئین‌های اساسی را در گوشت، جگر، حبوبات (عدس و لوبیا) و گیاه سویا و ... می‌توانید به‌دست آورید.

۷

بهتر است صبحانه‌ای که استفاده می‌کنید حاوی مواد قندی بوده تا بتوانید حافظه‌ی کوتاه‌مدت خود را تقویت کرده و با مشکلاتی در هنگام یادگیری مواجه نشوید. بهترین ماده قندی برای صبحانه مصرف یک لیوان آب میوه طبیعی یا خوردن دو یا سه میوه است و در کنار آن مصرف نان، تا کاملاً سیر شوید.

۲

از مواد هیدروکربنی با زنجیره فراوان مثل نان، برنج، سیب‌زمینی، کشمش و فندق به‌میزان مناسب استفاده کنید. زیرا مواد قندی نیاز اصلی فعالیت‌های مغز را تأمین می‌کنند. حتماً سر جلسه امتحان نیز مواد هیدروکربنی مثل شکلات، بیسکویت و ... همراه داشته باشید تا در هنگام ضعف از آن‌ها استفاده کنید.

۸

لولیای دانش‌آموزان همیشه از مصرف میوه فرزندان‌شان گل‌مند هستند شما باید بدانید که میوه‌ها ارزش بسیار بالایی برای شما دارند. زیرا مصرف میوه‌هایی همچون مرکبات و سبزیجاتی مثل گوجه‌فرنگی، به علت داشتن ویتامین ث، باعث بالا رفتن جذب آهن در بدن می‌شود.

۳

تلاش کنید از رستوران‌ها و بیرون از منزل غذا تهیه نکنید. از غذاهایی که مدت زیادی بیرون از یخچال مانده‌اند استفاده نکنید.

۹

چون کمبود موادی همچون آهن و ید در یادگیری تأثیر دارند، بکوشید تا از غذاهای آهن‌دار، مثل گوشت استفاده کنید چون کمبود این مواد، یادگیری شما را دچار اختلال خواهند کرد.

۴

از قرص‌های انرژی‌زا و ... استفاده نکنید. ضرر این قرص‌ها یقیناً خیلی بیشتر از منفعت آن‌ها است.

۱۰

حواستان باشد که مصرف قهوه و چای در شب اصلاً مناسب نیست. استفاده از قهوه و چای برای بیدار نگه‌داشتن در شب می‌تواند باعث کم‌خوابی شود. بنابراین بهتر است شب‌ها به‌موقع بخوابید و در عوض صبح زود برای درس خواندن از خواب بیدار شوید.

۵



# افتخار آفرینان و رتبه های



# اهمیت حضور در

## کلاس‌های درسی

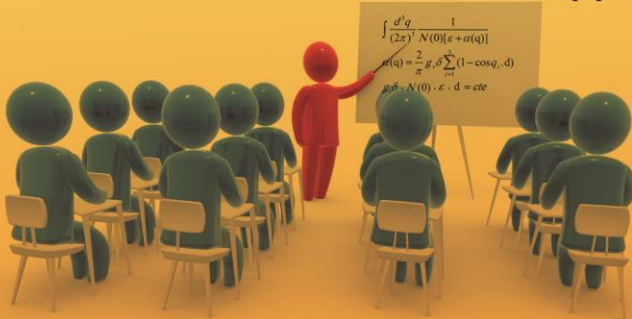
تحصیلی بسیار مهم است. حتما قبل از ورود به کلاس، برای خود هدف تعیین کنید. یعنی به ذهن خود اعلام کنید دقیقا برای رسیدن به چه چیزی در کلاس درس حضور پیدا می‌کنید. همانطور که در دفتر برنامه‌ریزی نیز برای شما توضیح دادم، هدف باید دقیق، واضح و بدون ابهام باشد. پس به ذهن خود قبل از ورود به کلاس، فرمانی دقیق بدهید. مثلا: "امروز به کلاس می‌روم تا محاسبه میدان الکتریکی را یاد بگیرم."  
- نشستن در جلوی کلاس

معمولا بین کسانی که در جلوی کلاس می‌نشینند و کسانی که درس آن‌ها خوب است، رابطهای وجود دارد. زیرا در جلوی کلاس، عوامل حواس‌پرتی حداقل و در انتهای کلاس حداکثر است. کسانی که در ردیف‌های اول کلاس هستند فقط معلم و تخته را در میدان دید خود دارند در حالیکه ردیف‌های عقب‌تر، سایر اتفاقات کلاس را نیز مشاهده و پیگیری می‌کنند!

- شنونده فعال و مثبتی باشید.  
بهترین و موثرترین روش برای اینکه یک شنونده فعال باشید، یادداشت‌برداری است. برای درک بهتر مطالب، حتما یادداشت‌برداری از مطالب کلاس را در دستور کار خود قرار دهید.

در کلاس درس سعی کنید با توجه ویژه به مطالب اصلی، یادداشت‌های دقیق بردارید. شما نباید جملات را یادداشت کنید بلکه سعی کنید "کلیدواژه‌ها" را یادداشت‌برداری نمایید تا در هنگام مرور مجدد، به سرعت بتوانید مطالب را یادآوری کنید. سعی کنید نکات تاکیدی را از بین صحبت‌های دبیر استخراج کرده و یادداشت کنید.

به هنگام یادداشت‌برداری بین مطالب کمی فضای خالی بگذارید تا بتوانید نکاتی را که بعدا متوجه می‌شوید به آن اضافه کنید.  
به یاد داشته باشید: "یادداشت‌برداری به شما کمک می‌کند تا با تخلیه ذهنی، بتوانید با فکری آسوده به سایر نکات توجه نمایید و تمرکز شما در کلاس درسی به مراتب بیشتر گردد."



با شروع سال تحصیلی، گاهی ممکن است برخی داوطلبان کنکور سراسری، دچار وسوسه شوند که کلاس درس وقت آن‌ها را تلف می‌کند و حضور در مدرسه، سبب کمبود وقت برای مطالعه کتاب‌های تست می‌شود.

این تفکر اشتباه باعث می‌شود که دانش‌آموزان از کلاس غایب شده و یا با تأخیر به کلاس می‌روند و از نکات مهمی که ممکن است در کلاس به ذهن خود و دوستانشان برسد، غافل می‌مانند. مطمئن باشید اکثر طراحان کنکور، معلم هستند و سؤالات را بر اساس سؤالاتی که ممکن است به ذهن شما خطور کند طراحی می‌کنند و شما نیز می‌توانید در کلاس درس نکته‌ای را که ممکن است جزو سؤالات کنکور باشد پیدا کنید.

یکی از رموز موفقیت رتبه‌های برتر، حضور منظم و با تمرکز در کلاس‌های درس می‌باشد.

تمرکز حواس در کلاس درس

بسیاری از دانش‌آموزان در کلاس درس تمرکز مناسبی نداشته و در نتیجه یادگیری آن‌ها در کلاس مطلوب نیست. متأسفانه این دانش‌آموزان خود را توجیه می‌کنند که من در منزل بهتر یاد می‌گیرم و مشکلی وجود ندارد. در حالیکه برای یادگیری همان مطلب در منزل، باید زمان بیشتری به آن اختصاص دهند. حال برای استفاده بهتر از فرصت کلاس درس، به نکاتی برای حضور موثرتر و با تمرکز بیشتر در کلاس درس اشاره می‌کنیم.

۱- همراهی با معلم

خودتان را با سرعت، نحوه و شیوه تدریس معلم هماهنگ کنید. مهم‌ترین چیز در همراهی با دبیر، خوب شنیدن است. هرگاه به هر دلیلی صدای معلم را به خوبی نشنیدید و یا متوجه مفهوم درس نشدید، با شهامت از دبیر بخواهید مطلب را مجدداً برای شما توضیح دهد. به هیچ عنوان اجازه ندهید فهم درس شما موکول به بعد شود. درس را در سر کلاس یاد بگیرید.

۲- فرمان ذهنی قبل از آغاز کلاس

نقش فرمان‌های ذهنی در تمام موفقیت‌های زندگی و از جمله موفقیت‌های

### دعای مطالعه

خداوند! مرا خارج کن از تاریکی وهم  
کرامت ده مرا از روشنی دانش و فهم  
خداوند! به روی ما گشا درهای رحمت  
بگستر کنج دانشهای خود بر روی امت  
به لطفت مهربانتر از تمام مهربانان

اللَّهُمَّ اَخْرِجْنِي مِنَ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ  
وَ اَكْرِمْنَا بِنُورِ الْفَهْمِ  
اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا ابْوَابَ رَحْمَتِكَ  
وَ انشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عِلْمِكَ  
بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

# ”مصاحبه با نفرات برتر“

۱ - هدف شما از درس خواندن چه بود؟ چه رتبه‌ای برای خودت متصور بودی؟

کلا هدفم لذت بردن از علوم انسانی بود و با مطالعه تفریح می‌کردم. خیلی به رتبه فکر نمی‌کردم اما مطمئن بودم که هر زحمتی پاداش در خور خودش را خواهد داشت. من استعداد و قابلیت رتبه شدن رو داشتم یعنی همه دارند و باید این قابلیت بالقوه با تلاش و برنامه‌ریزی مناسب بالفعل بشه.

۲ - از چه زمانی شروع به برنامه‌ریزی برای کنکور کردی؟

از اوایل مهر تصمیم گرفتم که مجدداً کنکور بدم. چون دانشکده هم می‌رفتم فرصت چندانی برای مطالعه نبود. اما برنامه‌ریزی حرفه‌ای و مطالعه تخصصی‌ام از دی ماه و با آقای کراچیان شروع شد.

۳ - چطور با مؤسسه سروش اندیشه آشنا شدی؟

با مؤسسه از طریق خواهرم که دانش‌آموز مؤسسه بود و همچنین ارتباط نزدیکی که با آقای سعید بانویی داشتم آشنا شدم.

۴ - چطور شد که دوباره تصمیم گرفتید کنکور بدین؟ با چه هدف و انگیزه‌ای؟ از شرایط و رشته و کار قبل از کنکور هم بگین؟

به عنوان یک مقدمه باید بگم که امسال اولین کنکور من نبود. من تاکنون ۹ بار در آزمون سراسری و آزاد شرکت کردم. در دوره دبیرستان، رشته‌ام تجربی بود. سال ۹۰ اولین بار کنکور دادم. رتبه‌ام ۵۲۵۶ شد. کشاورزی شبانه فردوسی رو انتخاب کردم و نفرتم. سال ۹۱ مجدداً کنکور دادم. متاسفانه یا خوشبختانه سر جلسه خون دماغ کردم و رتبه‌ام ۲۹۰۰ شد. اینبار روزانه شیمی فردوسی قبول شدم و ضمناً شروع

کردم به تدریس در شیمی کنکور. در ایامی که در دانشکده علوم دانشجو بودم، پیوسته علوم اجتماعی و علوم سیاسی و فلسفه و عرفان مطالعه می‌کردم و متوجه شدم



## سجاد خواجه

### رتبه ۵۰ رشته انسانی

## حقوق فردوسی

که راهمو اشتباه اومدم. بنابراین در ۲۷ آذر ۹۲ از دانشکده علوم دانشگاه فردوسی انصراف دادم و برای کنکور انسانی آماده شدم. رشته شیمی پاسخ‌گوی روحیه و نیازهای فکری من نبود و باید وارد علوم انسانی می‌شدم.

۵ - هنر برنامه‌ریزی به عنوان یک یار همراه و دلسوز و باتجربه در کنارت چطور بود؟

آقای کراچیان و همچنین دوست عزیزم آقای مهندس سعید بانویی همراه‌های خوبی بودند. در سال کنکور و به خصوص برای فارغ‌التحصیلان بیش از هر چیزی تنهایی عذاب‌آور و خدارو شاکرم که به همراهی این دوستان و استفاده از راهنمایی‌هایشان توانستم این مسیر رو طی کنم.

۶ - آزمون‌های مؤسسه تا چه حد به روند نتیجه‌گیری شما کمک کرد؟

من تمام آزمون‌های مؤسسه رو چندبار امتحان دادم! به بچه‌های امسال هم توصیه می‌کنم تا پایان زمستان از آزمون‌های مؤسسه به خوبی استفاده کنند تا دوران یادگیری رو به بهترین شکل تکمیل کنند و خودشان رو برای دوران جمع‌بندی آماده کنند.

۷ - پارسال نشریه پیک اندیشه را مطالعه می‌کردی؟ چه قسمت‌هایی از آن برات جذاب تر بودن؟

هربار که نشریه منتشر می‌شد می‌خوندمش. به خصوص صحبت‌های رتبه‌های سال قبل برای من خیلی مفید بود.

۸ - عملکرد شما در پروژه خرداد ماه چگونه بود؟ تا چه اندازه آزمون‌های شبیه‌ساز توانست شما را برای کنکور آماده کنه؟

برای من پروژه جمع‌بندی از فروردین ماه آغاز شد و من در کل حدود ۳۰ آزمون جمع‌بندی دادم که از هر آزمون هزاران نکته آموختم. باز هم به بچه‌ها توصیه می‌کنم از آزمون دادن نترسند و با توجه اینکه کنکور امسال دو هفته زودتر برگزار می‌شه هرچه زودتر این آزمون‌ها رو شروع کنند.

۹ - یک جمله معروف داریم: ”کنکور من از هر سال سخت‌تر بود“ برای شما هم همینطور بود؟

کنکور چه سخت و چه آسون برای همه یکسانه. حالا ممکنه در یک درس نسبت به سال‌های قبل سؤالاتش مشکل‌تر و یا آسون‌تر طرح بشه اما در واقع این نحوه مطالعه است که مشخص می‌کند که سؤالات مشکل و یا آسان هستند. دانش‌آموزان باید از قبل خودشان رو برای یک یا چند درس سخت‌تر از معمول کنکور آماده کنند تا سر جلسه زیاد جاتخورند!

۱۰ - اگر درس خونددنت رو به دو بخش تقسیم کنیم، یک بخش بدون برنامه‌ریزی و این که خودت می‌خوندی و دوم با برنامه‌ریزی و مدون که به مؤسسه مراجعه کردی. چطور می‌تونی تفاوت این دو بخش رو بیان کنی؟

در قسمت اول که پاییز ۹۲ بود، مطالعه بدون برنامه‌ریزی داشتم و نتیجه‌ش صرفاً آشنایی با فضای کنکور بود. اما بعد از اون و با ورود به مؤسسه و آغاز برنامه‌ریزی، روش مطالعه صحیح رو به کمک آقای کراچیان یاد گرفتم. صادقانه باید اعتراف کنم آگه به شوه پاییز ادامه می‌دادم رتبه‌ام زیر ۵۰۰۰ هم نمی‌شد. مطالعه کردن مهمه اما چطور مطالعه کردن خیلی خیلی مهمتره.

۱۱ - چه توصیه‌ای برای بچه‌های فارغ‌التحصیل و کنکوری‌های امسال داری؟

فارغ‌التحصیلان در این خیال نباشند که فرصت خیلی زیادی دارند و ناامید هم نباشند که چرا پارسال نتیجه نگرفتند خود من پس از سه سال در شرایطی که همه سعی در ناامید کردن من داشتند و بدون دیپلم، دو رقیمی شدم. بچه‌های چهارمی هم کار امسال رو به سال آتی نندازن چرا که واقعا سال آینده خبر خاصی نیست.

## دپارتمان پایه



نتایج کنکور امسال، اهمیت تاثیر نمرات امتحان نهایی در کنکور را به داوطلبان نمایان کرد. شاید روزی که صحبت از تاثیر مستقیم معدل امتحانات نهایی در کنکور به میان آمد، کمتر دانش‌آموزی فکر می‌کرد معدل نهایی تا این حد می‌تواند در نتیجه او در کنکور تاثیر بگذارد

به هر حال، با تغییرات جدید در کنکور سراسری، اهمیت سال‌های پایه بسیار افزایش یافته، به طوری که هم‌اکنون تاثیر دروس پایه از دروس پیش دانشگاهی نیز برای قبولی در دانشگاه‌ها بیشتر گردیده است

تا سال‌های قبل، دانش‌آموزان در سال چهارم برای قبولی در کنکور درس می‌خواندند و در سال سوم، برای آمادگی بیشتر و یادگیری روش‌های صحیح مطالعه، به مطالعه می‌پرداختند. اما با تغییرات جدید، کنکور در واقع در سال‌های سوم و چهارم برگزار می‌گردد و دانش‌آموزان باید در سال‌های اول و دوم دبیرستان، خود را برای قبولی در دانشگاه آماده کنند

لذا برای موفقیت دانش‌آموزان در آزمون ورودی دانشگاه‌ها، لازم بود در موسسه سروش اندیشه برای مطالعه دانش‌آموزان اول و دوم برنامه‌ای خاص طرح شود. بدین منظور، برنامه‌ریزی دانش‌آموزان پایه را مجزا کرده و برای آنان برنامه خاصی تدوین گردید

اولین اصل در برنامه دانش‌آموزان پایه بر همراهی با تدریس مدرسه، و مطالعه دروس تدریس شده در هر روز می‌باشد. دلایل علمی این روش برنامه‌ریزی در شماره قبلی نشریه

توضیح داده شد. طبق مطالعات ایننگ هاوس، ۸۰ مطالب جدید یاد گرفته شده بعد از ۲۴ ساعت فراموش می‌شود. لذا حتماً لازم است درس‌های تدریس شده در هر روز، در همان شب مطالعه شده و تمرینات مربوط به آن در طول هفته پاسخ داده شود. لازم به ذکر است در طول مدت تابستان، مطالعه مجدد دروس سال قبل و رفع نقاط ضعف، و همچنین مطالعه دروس سال آینده در دستور کار قرار داشت تا دانش‌آموزان در ابتدای مهرماه با حداکثر توانایی خود وارد مقطع تحصیلی جدید شوند و تمام ضعف‌های خود را اصلاح نمایند

در گام دوم، با توجه به توانایی‌های علمی و سطح تلاش دانش‌آموزان، نیم‌نگاهی به روش‌های تستی داشته و سعی می‌کنیم آنان را با روش‌های تست‌زنی آشنا کرده و تسلط علمی آنان را بر مطالب افزایش دهیم

برای دانش‌آموزان با علاقه، کلاس‌های ویژه دروس پایه‌ای مانند ریاضیات پیش‌بینی شده است تا بتوانند قدرت استنباط و تحلیل خود را افزایش دهند

در برنامه‌ریزی برای دانش‌آموزان پایه بسیار مهم است به گونه‌ای عمل شود تا دانش‌آموز بتواند علاوه بر مطالعه و یادگیری کامل دروس خود، به میزان مورد نیاز به تفریح پرداخته تا انرژی لازم برای تحصیل در سال‌های سخت پیش‌رو را داشته باشد.

از حساسیت خاصی برخوردار است یکی دیگر از اقدامات انجام شده در دپارتمان پایه، برگزاری کارگاه‌های روش مطالعه است تا با روش‌های صحیح مطالعه از همان ابتدای کار آشنا شده و بتوانند در کمترین زمان ممکن، بیشترین میزان یادگیری را داشته باشند. اولین کارگاه تخصصی پایه، در مهرماه با موضوع روش‌های مطالعه، روش‌های یادگیری و تحلیل آزمون‌ها برگزار گردید و سایر کارگاه‌های تخصصی در ماه‌های آتی برگزار خواهد شد

از دیگر برنامه‌های دپارتمان پایه، می‌توان به برگزاری آزمون‌های شفاهی اشاره کرد. در مقطع سوم و پیش، اولاً دانش‌آموزان به درک بالایی از شرایط خود و اهمیت مطالعه رسیده‌اند و ثانياً بانک بسیار جامعی از سوالات امتحان نهایی و کنکورهای سراسری وجود دارد. اما با توجه به شرایط خاص دانش‌آموزان پایه نیاز است به صورت دقیق تر و با سوالات شفاهی سطح علمی آن‌ها را مرتباً سنجیده و از وضعیت مطالعه آن‌ها باخبر باشیم

در صورت نیاز و برای دانش‌آموزان مستعد، شرکت در آزمون‌های کشوری نیز توصیه می‌گردد. در این صورت برنامه هفتگی به گونه‌ای تنظیم می‌گردد تا دانش‌آموزان بتوانند در کنار دروس مدرسه خود، حضور در فضای آزمون را تجربه کرده و در یک مسابقه علمی، سطح علمی خود را در بوته آزمایش قرار دهند

امیدواریم بتوانیم با افتتاح این دپارتمان، خدمت شایسته‌ای به دانش‌آموزان و والدین محترم در راستای پیشرفت علمی عزیزانمان داشته باشیم



# تجربه ارزشمند برترین ها

۱ - سلام. قبل از هر چیز می‌خام بدونم هدفتون از درس خواندن چی بود؟ چه رتبه‌ای رو برای خودتون در نظر داشتید؟

ابتدا هدفم کسب رتبه زیر ۱۰۰۰ بود اما از نیمه دوم سال تحصیلی با شناختی که از خودم پیدا کردم، به رتبه زیر ۳۰۰ فکر می‌کردم.

۲ - چطور با موسسه سروش اندیشه آشنا شدی؟

اسم موسسه رو به خاطر موفقیت‌های چشمگیرش در چند سال اخیر می‌شناختم. پس برای ثبت نام در موسسه، تصمیم خیلی سختی نداشتم.

۳ - حضور برنامه‌ریز به عنوان یک یار همراه و دلسوز و باتجربه در کنارت چطور بود؟

هر جا که دلسرد می‌شدم، آقای بانویی با راهنمایی‌هاشون کمکم می‌کردند و هرجا اشتباهی در روش درس خواندن داشتم به من گوشزد می‌کردند. واقعا حضورشون مفید و ارزشمند بود.

۴ - دفتر برنامه‌ریزی را تکمیل می‌کردی؟ نظرت در موردش چیه؟

بله. دفتر برنامه‌ریزی بسیار کامل بود و همه ابعاد مورد نیاز برای موفقیت را بررسی کرده بود. دفتر برنامه‌ریزی کمکم می‌کرد عملکرد خودم را در طول یک هفته ببینم و با هفته‌های قبل و بعد مقایسه کنم و تلاشم را در مواردی که کم کاری می‌کردم بیشتر کنم. در ضمن دفتر برنامه‌ریزی وسیله بسیار خوبی برای

شناسایی زمان‌های تلف شده بود و کمکم می‌کرد اون‌ها رو بهتر مدیریت کنم.

۵ - آزمون‌های موسسه چطور بود؟ از آزمون‌ها راضی بودی؟

بسیار زیاد. چون با مطالعه درس‌هایی که برنامه‌ریز محترم مشخص کرده بودند و امتحان دادن آن‌ها در انتهای هفته میزان تسلط و یادگیری خودم را می‌فهمیدیم. در ضمن با تست زدن بیشتر آشنا می‌شدم و کم کم مهارت تست‌زنی رو بدست آوردم.

۶ - صحبت از آزمون به میان اومد.

آیا پروژه خرداد در موفقیت شما نقشی داشت؟

صد در صد. من فقط در یک آزمون

شرکت نکردم و در بقیه آزمون‌ها

با جدیت زیادی شرکت

کردم. این آزمون

ها باعث

شده بود تا

با شکل



## علیرضا عظیمی

### رتبه ۱۸۸ ریاضی

### دانشجو مهندسی عمران تهران

صد در صد. من فقط در یک آزمون شرکت نکردم و در بقیه آزمون‌ها با جدیت زیادی شرکت کردم. این آزمون‌ها باعث شده بود تا با شکل کلی سوالات کنکور و ترتیب اون‌ها آشنا بشم. پروژه خرداد تمرین خوبی برای زمانبندی مناسب در جلسه کنکور بود و مشاوره بعد از اون و تحلیل آزمون کمک زیادی کرد که با اشکالاتم آشنا بشم و اون‌ها رو جبران کنم.

۷ - کارگاه‌ها و همایش‌های مؤسسه چقدر برای شما مفید بود؟

بسیار زیاد. این کارگاه‌ها باعث تقویت روحیه و افزایش انگیزه من می‌شدند. به نظرم در مجموع برای موفقیت دانش‌آموزان بسیار مفید بود.

۸ - اگر درس خواندن رو به دو بخش تقسیم کنیم، یک بخش بدون برنامه‌ریزی که خودت می‌خواندی و دوم با برنامه‌ریزی و مدون که به

موسسه مراجعه کردی. چطور می‌تونی تفاوت این دو بخش رو بیان کنی؟ اون قسمتی را که خودم می‌خواندم بیشتر باعث سردرگمی خودم می‌شد

چون خودم نمی‌تونستم خوب برنامه‌ریزی کنم و می‌خواستم از هر چیزی قسمتی را خوانده باشم اما بعد از ورودم به مؤسسه، با برنامه مشاورم پیش

می‌رفتم که به من اطمینان و آرامش بیشتری می‌داد. وقتی بدون برنامه مطالعه می‌کنید، احتمال داره یک بخش‌هایی رو کمتر بخونید یا بعضی

قسمت‌ها رو مرور نکنید یا به شکل وسواس گونه برخی مطالب رو چندین بار بخونید؛ اما با برنامه‌ریزی صحیح می‌تونید با خیال راحت تمام مطالب رو

به بهترین شکل در زمان خودش مطالعه کنید.

۹ - کنکور امسال چطور بود؟ واقعا اینکه همه هر سال می‌گن کنکور ما از همیشه سخت‌تر بود! درسته یا نه؟

واقعا کنکور امسال از سال‌های گذشته سخت‌تر بوده است. با توجه به سوالات کنکورهای چند سال اخیر، واقعا دانش‌آموزان باید هر سال منتظر

دیدن سبک جدیدی از سوالات در جلسه کنکور باشند و از سخت‌تر شدن سوالاتشون تعجب نکنند.

۱۰ - چه توصیه‌ای به کنکوری‌های امسال داری؟

از همان اول درس خواندن را جدی بگیرند و اجازه از دست دادن فرصت‌ها رو به خودشون ندن. دانش‌آموزها باور کنند صرفا کسی که کلاس بیشتری

می‌ره یا کتاب بیشتری می‌خره موفق نمی‌شه. شاه کلید موفقیت، تلاش و زحمت و پشتکار خودشون هست.

۱۱ - و در پایان، نقش باورهای دینی برای داشتن آرامش در جلسه کنکور و کسب موفقیت را تا چه حد می‌دونی؟

خیلی زیاد. قبل از شروع جلسه کنکور و یا حتی از هفته قبل از آن که زمان مطالعه را پایین آورده بودم، تنها چیزی که به من آرامش می‌داد یاد خدا

بود. استرس و نگرانی کنکور جز با توکل به خدای بی‌همتا قابل کنترل نیست و اگه واقعا به خواست خدا احترام بزاریم و باور کنیم خدا همیشه

و بهتر از هر کس دیگری، خیر و موفقیت ما رو می‌خواهد، می‌تونیم با آرامش وصف‌ناپذیری، هر چالشی در زندگی رو

پشت سر بگذاریم و از آغوش پر مهر الهی لذت ببریم.

اولین بعد ارتباط انسان با خداوند نماز است. نماز همان واجبی است که اگر در روز قیامت مورد قبول خداوند قرار بگیرد، سایر اعمال بررسی خواهد شد و در صورت قبول نشدن نماز، سایر اعمال نیز قبول نخواهد بود.

در روایات اسلامی تاکید بسیار زیادی بر این عمل شده است تا جایبکه از آن به عنوان ستون و رکن دین نام برده‌اند. "الصلاة عمود الدین" ویژگی ستون این است که با تضعیف آن کل بنا متزلزل گشته و از بین خواهد رفت. حال سوال اینجاست: این همه تاکید بر نماز برای چیست؟ چه ویژگی در نماز باعث شده است این عمل تا این حد ارزشمند گردد؟ جواب را در آیات نماز در قرآن جستجو خواهیم کرد.

### ۱ - معنای واژه نماز

نماز در ادبیات پارسی به نهایت تواضع و احترام گفته می‌شود. همانطور که در ادب پارسی می‌بینیم از ابراز تواضع و احترام به پادشاهان و بزرگان، تعبیر به "نمازگزاردن" شده است.

برای لغت صلاه نیز معانی مختلفی بیان شده است که از جمله آن می‌توان به "لزوم و اتصال" اشاره کرد. در واقع به نماز، صلاة می‌گویند چون لزوم آن در زندگی فرد مشخص و اتصال آن با زندگی او جدایی ناپذیر است.

### ۲ - جایگاه نماز در قرآن

از نگاه قرآن، نماز چنان جایگاهی دارد که هیچ یک از واجبات دیگر به پای آن نمی‌رسند. واجب بزرگی به نام حج در صورتی بر مسلمین واجب می‌گردد که فرد استطاعت مالی و جانی برای انجام این مناسک زیبایی بندگی داشته باشد. روزه که بر همه مسلمانان واجب است، با بروز مرضی یا سفر از فرد ساقط شده و به زمان دیگری موکول می‌شود. اما تکلیف نماز در هیچ حالتی از فرد ساقط

نمی‌گردد. جالب اینجاست که در

قرآن، خداوند متعال

عامل سقوط

بدکاران

است می‌تواند جایگزین طهارت با آب باشد. پس مشاهده می‌شود اقامه صحیح و کامل نماز، ارتباط انسان را با خدا، دیگران و طبیعت اصلاح خواهد کرد.

### ۴ - نماز باعث مصونیت انسان از گناهان

قرآن صراحتاً می‌فرماید: "نماز را برپا دارید؛ همانا نماز از زشتی‌ها و گناهان بازمی‌دارد" سوالی که برخی از دوستان مطرح می‌کنند این است که اولاً نماز چگونه مانع بروز خطاها می‌گردد و ثانیاً چگونه است که بسیاری از نمازگزاران را دیده‌ایم که با وجود مداومت بر نماز، باز هم اهل خطا و گناه هستند؟

برای پیدا کردن جواب سوال اول، باید علت گناه کردن را بررسی کرد. دلیل اصلی گناه، غفلت است. غفلت از خود، غفلت از خدا، غفلت از اهداف آفرینش و ...

حال نماز، عملی است که ما را به یاد خدا متوجه می‌کند و در واقع هیچ عملی مانند نماز، به صورت مداوم و همه روزه ما را به یاد خدا متوجه نمی‌کند. "نماز را برای یاد من اقامه کنید."

پس نماز با یادآوری خداوند و نعمت‌های بیکرانش به انسان‌ها، مانع غفلت و گناه خواهد شد. در جواب سوال دوم باید بگویم نماز صرفاً "عامل نگهدارنده از گناه" است. نماز ما را به زور و اجبار از گناهان باز نمی‌دارد. قرار نیست نماز مانع فیزیکی بر سر راه گناهان و گناهکار باشد. اساساً خداوند انسان را مختار آفریده است و خوبی‌ها و ترک زشتی‌ها وقتی ارزشمند است که انسان این اعمال را با اختیار خود انجام دهد و گرنه خوبی یا ترک بدی با اجبار و زور که ارزشی ندارد. بدترین انسان‌ها هم وقتی در زندان

به جهنم را از زبان خود آنان، ترک نماز معرفی می‌کند: "چه چیز شما را به دوزخ وارد ساخت؟ می‌گویند: ما از نمازگزاران نبودیم."

### ۳ - نماز، عبادتی فراگیر

یکی از ویژگی‌های زیبای نماز این است که تمام ابعاد ارتباطی انسان را تقویت می‌نماید. نماز ارتباط انسان با خدا، با دیگران و با طبیعت را اصلاح می‌نماید.

الف: ارتباط انسان با خدا:

همانطور که گفته شد نماز مهم‌ترین عبادت انسان‌هاست و باعث رستگاری بندگان می‌گردد. همانطور که خداوند متعال می‌فرماید: "مومنان رستگار شدند. آنان که در نمازشان خشوع دارند."

ب: ارتباط انسان با دیگران (بعد اجتماعی نماز) بسیاری از ویژگی‌های نماز منجر به تقویت ارتباط بندگان با یکدیگر می‌گردد. به عنوان مثال یکی از شروط صحت نماز، غصبی نبودن آب وضو و غصبی نبودن مکان و لباس نمازگزار است. یعنی وقتی نماز صحیح است که حقی از دیگر انسان‌ها ضایع نشده باشد.

یکی از جاهایی که انسان می‌تواند نماز خود را قطع کند، هنگامی است که طلبکاری به سراغ طلب خود آمده باشد. یعنی ابتدا حقوق دیگران را پاس بدارید تا نمازتان مقبول حضرت حق قرار گیرد.

ج: ارتباط انسان با طبیعت

نماز انسان را با طبیعت پیوند می‌دهد. اولین کار قبل از اقامه نماز، تعیین وقت نماز است که با گردش خورشید تعیین می‌گردد. برای اقامه نماز باید وضو گرفت. پس به آب پاک و مطلق نیازمندیم. در صورت نبود آب، خاک که منبع تمام عناصر



محاصره می‌شوند، ناگزیر از ترک گناهان خواهند بود. پس قرار نیست نماز به اجبار کاری کند؛ بلکه نماز زمینه‌های پاکی را برایمان فراهم می‌نماید همانگونه که شیطان زمینه‌های گناه و فحشا را برای انسان فراهم می‌کند. "هر کس پیرو شیطان شود، پس او (شیطان) به فحشا و منکر فرمان می‌دهد" همانطور که فرمان شیطان به بدی‌ها (که در آیه قبل ذکر گردید) به صورت زمینه‌سازی شرایط گناهان است و شیطان بر انسان تسلط فیزیکی ندارد، کارکرد نماز هم برای ممانعت از ارتکاب گناهان با زمینه‌سازی پاکی‌هاست.

یکی از دسیسه‌های بزرگ شیطان این است که به افرادی که مرتکب گناهی می‌شوند القا می‌کند که "تویی که مرتکب چنین گناهی شدی، چگونه نماز می‌خوانی؟ خدا نماز تو را قبول نخواهد کرد!" این بیان، وسوسه شیطان است. بهتر است بگوییم: "من که نماز می‌خوانم، مرتکب چنین گناهی نشوم."

## ۵ - آثار و فواید نماز

تعیین مسیر بندگی

نماز با زمان کمی که از ساعات عمر ما را به خود اختصاص می‌دهد، نقش سرنوشت سازی در ساختن روح بندگی در انسان دارد. اولین مرحله از نماز، نیت است. در واقع شرط قبولی تمام اعمال عبادی، داشتن نیت تقرب به خداوند و کسب رضای الهی است. با شروع نماز، مسیر خود که همان بندگی و تواضع در برابر معبود بی‌همتاست را به جهان و جهانیان اعلام می‌کنیم. اولین کلامی که در نماز به زبان جاری می‌کنیم، عبارت "... اکبر" است. یعنی اعلام برتری خداوند متعال بر همه چیز و همه کس، یعنی

یعنی اعلام آزادی از غیر خدا، یعنی رهایی از همه، یعنی خدا را بالاتر قراردادن و توجه کردن به ذات پاکش.

اذکار نماز همه در اوج زیبایی، مکالمه عاشقانه‌ای را بین عابد و معبود برقرار می‌سازد. اذکار نماز که عمده آنها تکبیر، تهلیل، تسبیح و تحمید است برای بیان عظمت الهی و اظهار بندگی در درگاه الهی طراحی شده است. رفتار و حرکات مومن در نماز، تواضع و سرخم کردن در برابر خداوند یکتا را به نمایش می‌گذارد. سری که در برابر خداوند تعظیم می‌کند، به راحتی بندگی شیطان را نمی‌پذیرد. در سجده، با دو بار به خاک افتادن، مراحل پیدایش از خاک، مرگ و بازگشت مجدد به خاک، سپس زنده شدن دوباره و خروج از خاک و ورود به دادگاه عدل الهی را تداعی کرده و ما را به حساب روز قیامت متذکر می‌شود. به راستی که اگر به فرموده پیامبر روزانه ۵ بار روح خود را با نماز شست‌وشو دهیم، چه آلودگی می‌تواند روح ما را بیمار نماید؟

چرا نماز می‌خوانیم؟ آیا نماز تشکر از خداست؟

خداوند انسان را برای بندگی آفریده است تا به واسطه بندگی خدا در مسیر درست و صحیح، رشد و تعالی نماید. رشد مادی بدون چهارچوب معنوی، جز خسارت و زیان به دیگران ثمره‌ای ندارد. پیشرفت علم بشر به همان اندازه که آسایش را برای انسان به همراه آورده است، آرامش او را کاهش داده است. نماز روح آدمی را آرام می‌کند.

به راستی که اگر به فرموده پیامبر روزانه ۵ بار روح خود را با نماز شست‌وشو دهیم، چه آلودگی می‌تواند روح ما را بیمار نماید؟

## ۶ - چرا نماز می‌خوانیم؟ آیا نماز تشکر از خداست؟

خداوند انسان را برای بندگی آفریده است تا به واسطه بندگی خدا در مسیر درست و صحیح، رشد و تعالی نماید. رشد مادی بدون چهارچوب معنوی، جز خسارت و زیان به دیگران ثمره‌ای ندارد. پیشرفت علم بشر به همان اندازه که آسایش را برای انسان به همراه آورده است، آرامش او را کاهش داده است. نماز روح آدمی را آرام می‌کند. روح آدمی از عالم خاکی نیست که بتواند تنها با کسب مادیات، خود را آرام سازد. این روح می‌خواهد به سرمنشا حقیقی خود رسیده و خود را آرام کند. علم، ثروت، قدرت، شهرت و ... هیچ یک نمی‌توانند روح انسان را برای مدت طولانی آرام سازند. حقیقت روح و عظمت وجود آدمی بسیار فراتر از این امکانات مادی است. پس نماز را نه برای تشکر از خدا، که برای آرام ساختن روح و پیوند دادن آن با سرمنشا حیات می‌خوانیم.

یکی از کارکردهای مهم نماز، پاکسازی غرور از روح و جان آدمی است. غرور و تکبر که عامل بسیاری از خطاهای بزرگ انسانی است، مانع ارتباط صحیح با خالق و همچنین با سایر مخلوقات می‌شود. نماز می‌آید تا کبر ما را شکسته و جایگاه بندگی را به ما متذکر شود.

مطالب بیان شده تنها گوشه‌ای از مفاهیم عمیق نماز را بیان می‌کند. امیدوارم با مطالعه این مقاله، اهتمام نگارنده و خواننده به اقامه نماز افزون گشته و خدا ما را از جمله نمازگزاران واقعی قرار دهد.

سوره آل عمران، آیه ۹۷

سوره بقره، آیه ۱۸۴

سوره مدثر، آیه ۴۲ و ۴۳

سوره مومن، آیه ۱ و ۲

سوره عنکبوت، آیه ۴۵

سوره طه، آیه ۱۴

سوره نور، آیه ۲۱

# بندگی با نماز

# تجربه ارزشمند برترین ها

شما مفید بود؟ با اطلاعات مفیدی که در این جلسات ارائه می‌شد می‌فهمیدم که چطور باید درس بخوانم و اینکه چه راه سختی در پیش دارم و باید با انگیزه بیشتر برای رسیدن به هدف تلاش کنم.

۸ - آیا از خدمات واحد مشاوره استفاده کردی؟ تا چه حد توانست نیازهای جانبی و مشکلات

شما را پوشش بده؟

بله، تا حد زیادی به من کمک کرد. چون من از نظر روانی فشار زیادی را تحمل می‌کردم و حضور یک مشاور باعث می‌شد که بتوانم مشکلاتم را با او در میان بگذارم و با آرامش بیشتری به ادامه مسیر بپردازم.

۹ - نظرت در مورد نشریه پیک اندیشه چی هست؟ اصلا پارسال اون رو مطالعه می‌کردی؟

بله، در این نشریات تجربیات سایر دانش‌آموزان موفق نوشته می‌شد که با مطالعه آن‌ها می‌تونستم از این تجربیات استفاده کنم. در ضمن نکات مشاوره‌ای نشریه تو روزهای سخت، خیلی کمک حال من بود.

۱۰ - عملکرد شما در پروژه خرداد ماه چگونه بود؟ تا چه اندازه آزمون‌های شبیه ساز توانست شما رو برای کنکور آماده کنه؟

طبیعی است که در ابتدا چندان از عملکردم راضی نبودم اما در ادامه با تحلیل هر آزمون رفته رفته بهتر شدم و نقاط ضعف خودم را تقویت کردم و سعی کردم در دروسی که عملکرد بهتری در آن‌ها داشتم به یک ثبات نسبی برسم. این آزمون‌ها بسیار به من کمک کرد تا بتوانم برای حضور ۴ ساعته در جلسه آزمون با حداکثر تمرکز آماده شوم. به طور کلی این آزمون‌ها در ارتقای درصدهای من بسیار موثر بود.

۱۱ - اگر درس خواندن رو به دو بخش تقسیم کنیم، یک بخش بدون برنامه‌ریزی و بخش دوم با برنامه‌ریزی و مدون که به موسسه مراجعه کردی، چطور می‌تونی تفاوت این دو بخش رو بیان کنی؟ من در گذشته زیاد درس می‌خواندم اما چون برنامه‌ریزی منظمی نداشتم باعث می‌شد برخی دروس را خیلی خوب و برخی را خیلی بد پاسخ بدهم. برنامه‌ریزی به من کمک کرد تا روی دروس به صورت متعادل وقت بگذارم و فقط روی یک درس خاص تمرکز نداشته باشم. ساعاتی را که به هدر می‌دادم بشناسم و از آن‌ها بهتر استفاده کنم.

۱۲ - در مجموع کدامیک از برنامه‌های مؤسسه بیشتر برای رسیدن به موفقیت کمکت کرد؟

بدون شک، آزمون‌های شبیه ساز کنکور بیشتر از هر چیز توانست فرآیند مطالعه و برنامه‌ریزی من رو تکمیل کنه و من رو به آمادگی لازم برای شرکت در کنکور برسونه.

۱۳ - فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی می‌کنی؟ تا چه حد از آن راضی بودی؟

انتخاب رشته شاید از کنکور هم مهمتر باشد چون آینده شغلی را تضمین می‌کند. کنکور یک سال است ولی شغل، آینده کاری و نحوه تعاملات آینده را مشخص می‌کند. لذا انتخاب با دقت و با آگاهی کامل بسیار مهم می‌باشد. در مجموع از پروژه انتخاب رشته موسسه خیلی راضی بودم.

۱۴ - به نظر شما با تغییرات جدیدی که در ضرائب آزمون و تاثیر زیاد معدل در نتیجه کنکور پیش آمده، برنامه‌ریزی از سال‌های پایه تا چه اندازه می‌تونه موفقیت دانش‌آموزان را تضمین کنه؟

واقعا موثر است. چون برای کسب نمرات بهتر در دروس پایه زمان بیشتری هست اما کنکور فقط ۴ ساعت است و معلوم نیست چه شرایطی پیش خواهد آمد. شاید استرس مانع از این شود که بتوانید از اطلاعات خود در کنکور به نحو احسن استفاده کنی اما با نمره خوب در دروس پایه این پشتوانه را داری که رتبه بهتری کسب کنی.

۱۵ - نقش باورهای دینی را برای داشتن آرامش در جلسه کنکور و کسب موفقیت تا چه حد می‌دانید؟ هیچ کس بدون توکل و اعتماد بر خدا موفق نمی‌شود. در جلسه کنکور هیچ چیزی و هیچ کسی همراه شما نیست. فقط خداست که شما را می‌بیند و می‌تواند به شما کمک کند. پس شما تلاش خود را بکنید و از خدا بخواهید. او سایر

شرایط را برای شما بهتر خواهد کرد. بدون شک راضی بودن به رضای خدا و واگذاری نتیجه کار به خداوند، برای داشتن آرامش در جلسه کنکور بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

۱ - هدف شما از درس خواندن چه بود؟ چه رتبه‌ای رو برای خودتون متصور بودید؟ از همان ابتدا تصمیم داشتم یک پزشک موفق باشم تا بتوانم به اطرافیانم کمک کنم. برای این منظور هدف ۵۰۰ را از ابتدای دوران دبیرستان برای خودم انتخاب کرده بودم.

۲ - از چه زمانی شروع به برنامه‌ریزی برای کنکور کردی؟

از تابستان سال دوم دبیرستان

۳ - چرا مؤسسه سروش اندیشه را انتخاب کردی؟

در واقع توصیه دوستان بزرگتر از من که از تجربیات مشاوران مؤسسه استفاده کرده بودند، باعث شد برای ثبت نام اقدام کنم و این شروعی بود برای موفقیت من.

۴ - در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟ در سال سوم تمرکزت بر امتحان نهایی بود یا بیشتر به سراغ تست رتی؟

از عملکرد خودم در امتحانات بسیار راضی بودم و این عملکرد مثبت در موفقیت من در کنکور بسیار تاثیر گذار بود. با توجه به تاثیر بسیار زیاد معدل امتحان نهایی در نتیجه کنکور، به نظرم عاقلانه‌ترین کار در سال سوم، آمادگی برای کسب بالاترین معدل در امتحانات نهایی است.

۵ - حضور برنامه‌ریز به عنوان یک یار همراه و دلسوز و باتجربه چقدر به موفقیت شما کمک کرد؟

حضور استاد مزاری برای من خیلی موثر واقع شد. چون در سال کنکور مواقعی هست که واقعا احساس ناامیدی می‌کنی و نیاز به کسی داری که به تو قوت قلب بدهد و تشویق‌های ایشون منو برای ادامه راه استوارتر می‌کرد.

۶ - پریم سراغ امکانات موسسه، دفتر برنامه‌ریزی که یکی از مهم‌ترین خدمات موسسه به دانش‌آموزان هست، را تکمیل می‌کردی؟ به نظرت این دفتر تا چه حد می‌تواند به موفقیت دانش‌آموزان کمک کنه؟

بله، همیشه اون رو تکمیل می‌کردم. این دفتر برای من خیلی مفید بود. خصوصا مطالبی که در بین صفحات درج شده که باعث افزایش

آگاهی من شد. در ضمن جدول دفتر برنامه

ریزی باعث می‌شد تا زمان‌های مفید درس

خواندنم را شناسایی کرده و برای حذف

ساعات غیرمفید و افزایش بهره‌وری

مطالعه بسیار به من کمک کرد.

۷ - کارگاه‌ها و

همایش‌های

مؤسسه

چقدر برای



## مینا بای

### رتبه ۲۵۳ کنکور تجربی

## دانشجو پزشکی مشهد

# تجربه ارزشمند برترین ها

۱ - هدف شما از درس خواندن چه بود؟ چه رتبه‌ای را برای خود متصور بودید؟

هدف نهایی من قبولی در رشته پزشکی و کسب مدرک تخصص قلب و عروق بود. برای این منظور هدف خودم رو رتبه ۷۰۰ کنکور سراسری سال ۹۳ قرار دادم.

۲ - چطور با موسسه سروش اندیشه آشنا شدی؟

پیشنهاد دوستان و اطرافیانی که اونا هم در موسسه سروش اندیشه بودند و نتیجه گرفته بودن، باعث شد تا ثبت‌نام کنم که البته باید بگم حضورم در موسسه تو مسیر رسیدن به هدفم خیلی به من کمک کرد.

۳ - در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟ در سال سوم تمرکزت بر امتحان نهایی بود یا نه؟

در امتحانات نهایی بسیار تمرکز داشتم و با جدیت تمام به مطالعه می‌پرداختم. چون اهمیت تاثیر نمرات روی کنکور سراسری افزایش پیدا کرده بود، با تاکید بیشتری به مطالعه پرداختم.

با توجه به تغییر ضرایب آزمون، برای موفقیت در کنکور سراسری باید برنامه‌ریزی و مطالعه جدی رو از سال‌های دوم و سوم شروع کنند تا بتوانند در امتحانات نهایی که تاثیر زیادی هم در رتبه کنکور می‌گذارد، موفق باشند.

۴ - هنر برنامه‌ریزی به عنوان یک یار همراه و دلسوز و باتجربه در کنارت چطور بود؟

دلسوزی و راهنمایی‌های آقای دکتر صبور بسیار موثر و کارآمد بود و اگر راهنمایی‌های ایشان نبود راه‌های زیادی رو مجبور به امتحان کردن بودم که خیلی از اونا وقت زیادی می‌گرفت. در کل به نظرم برای موفقیت در کنکور، حضور یک مشاور آگاه

خیلی میتونه به داوطلب کمک کنه.

۵ - دفتر برنامه‌ریزی را تکمیل می‌کردی؟

نظرت در موردش چیه؟

بله. من دفتر رو به طور

کامل پر می

کردم. با

کمک

جد اول



## زینب شخص امام پور

### رتبه ۲۲۰ کنکور تجربی

## دانشجو پزشکی مشهد

دفتر برنامه‌ریزی تونستم زمان‌های تلف شده، ایرادات خوابم و سایر مشکلاتم رو بشناسم و با مشاوره‌های برنامه‌ریزم تونستم ساعت‌های مفید مطالعه را افزایش بدم.

۶ - اگر درس خواندن رو به دو بخش تقسیم کنیم، یک بخش بدون برنامه‌ریزی که خودت می‌خوندی و دوم با برنامه‌ریزی و مدون که به موسسه مراجعه کردی. چطور می‌تونی تفاوت این دو بخش رو بیان کنی؟ برنامه‌ریزی من همراه با استرس بود چون من باید درس می‌خوندم و وقت برنامه‌ریزی نداشتم و همیشه نگران بودم آیا برنامه‌ای که ریختم برای موفقیت من مناسب هست یا نه. اما وقتی برنامه‌ریز با سال‌ها تجربه خودش برای من برنامه می‌نوشت خیالم راحت بود که می‌تونم به موقع درس‌هام رو تمام کنم. در ضمن انتخاب روش مطالعه مناسب بسیار ضروری بود که مشورت‌های آقای دکتر صبور به من خیلی کمک کرد.

۷ - عملکرد شما در پروژه خرداد ماه چگونه بود؟ تا چه اندازه آزمون‌های شبیه‌ساز به شما کمک کرد؟

عملکرد نسبتاً خوبی داشتم. مشابهت این آزمون‌ها با کنکور سراسری به من کمک زیادی کرد تا بتونم مدیریت زمان در جلسه کنکور رو فرابگیرم. همچنین با تحلیل آزمون‌هام تونستم نقاط ضعف خودم رو بهتر بشناسم.

۸ - از فرآیند انتخاب رشته موسسه راضی بودی؟

بله. انتخاب رشته بسیار خوب و با آرامش انجام شد و خدا رو شکر به نتیجه مورد نظر دست یافتم.

۹ - چه توصیه‌ای برای کنکوری‌های امسال داری؟

بچه‌ها با دقت کلاس‌هاشون رو انتخاب کنند و از شرکت در کلاس‌های کنکور اضافی اجتناب کنند. حتما کتاب‌های درسیشون رو خط به خط بررسی کنند چون سوالات کنکور نهایتاً از کتاب درسی استخراج می‌شود.

۱۰ - نظر شما به عنوان یک فرد موفق در کنکور سراسری در مورد

باورهای مذهبی چیه؟ واقعا به نظرت برای داوطلبان آرامش بخشه؟

قطعاً همین‌طور. بدون هیچ اغراقی باید بگم اگر من سر جلسه کنکور آرامش داشتم، تنها دلیلش یاد خدا و دعا‌های پدر و مادرم بود. وقتی فکر کنیم خدای مهربونی که ما رو از عدم به هستی آورد و تمام نیازهای ما رو در کودکی و در زمان ناتوانی رفع کرد، حتما امروز هم در اوج نیاز و تنهایی، حمایتمون خواهد کرد و ما رو تنها نخواهد گذاشت.

# تجربه ارزشمند برترین ها

۱ - هدف شما از درس خواندن چه بود؟ چه رتبه‌ای برای خودت متصور بودی؟

من قبلاً مدرک مامایی داشتم و چون نتونستم با مدرکم مشغول به کار شوم، تصمیم گرفتم مجدداً کنکور بدم و برای رسیدن به اهداف مهمم زندگی‌م، دوباره تلاش کنم. در ابتدای راه، هدفم کسب رتبه زیر ۱۰۰۰ بود.

۲ - چطور با موسسه سروش اندیشه آشنا شدی؟

با توجه به سابقه‌ای که از این موسسه داشتم و محیط آرام آن از نظر علمی و مذهبی، این موسسه رو برای برنامه‌ریزی تحصیلیم انتخاب کردم.

۳ - هنر برنامه‌ریزی به عنوان یک یار همراه و دلسوز و باتجربه در کنارت چطور بود؟

واقعاً عالی بود. آقای کراچیان علاوه بر برنامه‌ریزی برای مرور و خواندن دروس، باعث آرامش روحی ما هم بودند. بعد از صحبت‌های ایشان در جلسات مشاوره، برای یک هفته انرژی بسیار زیادی پیدا می‌کردم و این باعث می‌شد تمام سختی‌های درس خوندن رو به راحتی تحمل کنم.

۴ - دفتر برنامه‌ریزی رو تکمیل می‌کردید؟ آیا برای کسب موفقیت به شما کمک کرد؟

بله، به طور کامل اون رو تکمیل می‌کردم. در واقع تکمیل دفتر برنامه‌ریزی موجب می‌شه برنامه‌ریز شناخت دقیق‌تری نسبت به وضعیت دانش‌آموز پیدا کنه و با مشاهده روند تلاش فرد، بتونه بهترین برنامه ممکن برای رسیدن به هدف یعنی موفقیت در کنکور رو برای دانش‌آموز طراحی کنه.

۵ - آزمون‌های موسسه چطور بود؟ شرکت در آزمون‌ها چه کمکی به شما کرد؟

بسیار عالی بود و موجب دلگرمی می‌شد. از طرفی نقاط ضعف هر مبحث

کاملاً برام مشخص می‌شد و سعی

می‌کردم برای برطرف کردن اون‌ها

برنامه‌ریزی داشته باشم. به نظرم

موفقیت در کنکور بدون شرکت در

آزمون‌های متعدد تقریباً محاله!

۶ - در طول سال، از

مشاوره‌های

استاد

مهرجرد

ی هم



## عطیه واثق

رتبه ۶۳۰ کنکور تجربی

دانشجو داروسازی مشهد

### کمک گرفتی؟

بله. وجود مشاور روانشناس در کنار تیم مشاور تحصیلی، اتفاق بسیار مثبتی بود. اگر هر دانش‌آموز با برنامه و مشاوره‌های درست هدایت بشه و صد البته خودش هم تلاش کافی داشته باشه، دیگه هیچ چیز برای موفقیت کم نخواهد داشت.

مشاوره‌های استاد مهرجردی به من کمک کرد استرس‌هام رو کم کنم تا اراده‌ام برای کسب موفقیت بیشتر بشه.

۷ - اکثر بچه‌ها، پروژه خرداد رو یکی از عوامل موفقیت خودشون می‌دونستند. نظر شما در این مورد چیه؟

آزمون‌های شبیه‌ساز واقعاً عالی بود. این آزمون‌ها باعث شد بتونم به شکل کامل به زمان‌هایی که باید در کنکور برای هر درس بگذارم عادت کنم و در جلسه کنکور، دقیقاً می‌دونستم که در هر زمانی دقیقاً باید چه کاری انجام بدم. حتی زمان‌های استراحت دادن به ذهنم رو هم کاملاً می‌دونستم.

۸ - کدام یکی از برنامه‌های موسسه بیشتر از همه برای رسیدن به موفقیت کمکت کرد؟

برنامه‌ریزی و مشاوره و راهنمایی آقای کراچیان که واقعاً جای تشکر داره و این موفقیت را مدیون ایشان هستم.

۹ - چه توصیه‌ای برای بچه‌های فارغ‌التحصیل داری؟

فارغ‌التحصیل‌ها باید با انگیزه‌تر کار رو شروع کنند و از تجربه‌های گذشته خودشون استفاده کنند. باید دلایل شکست قبلی خودشون رو بشناسند و سعی کنند اون‌ها رو برطرف کنند و صد البته با انگیزه و بدون نگرانی به تلاش و مطالعه بپردازند.

۱۰ - اگر درس خوندن رو به دو بخش تقسیم کنیم، یک بخش بدون برنامه‌ریزی که خودت می‌خوندی و بخش دوم پس از مراجعه به موسسه که با برنامه‌ریزی مطالعه می‌کردی. چطور می‌تونی تفاوت این دو بخش رو

بیان کنی؟

برای من واقعاً با برنامه درس خواندن موثر بود. چراکه قبل از آن هر روز برنامه ریخته شده را به روز دیگری موکول می‌کردم ولی وقتی با برنامه موسسه پیش می‌رفتم، دیگه نگرانی تمام کردن درس‌ها و دوره کردن آن‌ها را نداشتم و با خیال راحت به مطالعه دروس می‌پرداختم.

۱۱ - در آخر، چه توصیه‌ای برای کنکوری‌های امسال داری؟

با برنامه و امید به خدا شروع کنند و سعی کنند حتی لحظه‌ای با خود فکر عدم موفقیت را نکنند که به قول آقای مهرجردی: به هر چیزی فکر کنید، همان خواهید شد.

بی‌تردید یکی از مهم‌ترین وقایع تاریخ اسلام، نهضت بزرگ عاشورا است که پس از گذشت یک هزار و چهارصد سال هنوز به عنوان حماسه‌ای جاوید مطرح بوده و در صفحات حجیم تاریخ بشر به بوته فراموشی سپرده نشده است.

عظمت این حادثه به گونه‌ای است که پس از گذشت قرن‌ها، هنوز هم به عنوان عنصر اصلی الهام دهنده قیام‌های آزادی خواهانه بشر در جای جای جهان مطرح است و نه مسلمانان، که همه آزادگان و آزاد اندیشان جهان، حرکت‌های آزادی خواهانه و استبداد ستیزانه خود را متأثر از این نهضت عظیم و الهی می‌دانند.

قیام امام حسین (ع) مظهر نبرد حق بر علیه باطل بود. در این نوشتار اهداف و پیام‌های تربیتی این قیام به اختصار بیان می‌شود.

امام حسین یکی از اهداف قیام خود را اقامه و حفظ ارزش‌های راستین دین اسلام بیان می‌کند.

بعد از پیامبر و دوران رهبری ایشان بر جامعه اسلامی، به علت مسائل و مشکلات پیش رو، بدعت‌های جدیدی در دین و سنت پیامبر اکرم (ص) به وجود آمده بود. بدعت‌های جدید، خود موجب انحراف در جامعه اسلامی شده بود. از این رو جامعه اسلامی از مسیر اصلی خود دچار انحراف شده و نیاز به اصلاحات اساسی داشت. از این رو امام حسین (ع) با یزید بیعت نفرمودند تا این انحراف را آشکار سازند. بنابراین یکی دیگر از اهداف امام حسین، انگیزه اجتماعی و اصلاح فرهنگی اوضاع و شرایط حال جامعه بود تا بدین طریق به جهل‌زدایی عامه مردم بپردازند و ایشان را با انحراف‌های آشکار در جامعه آشنا سازند.

## پیام آزادی

آزادگی به معنی رهایی از قید و بند اخلاق نیست. آزادی به معنی زیر بار ظلم نرفتن است. لذا انسان آزاده با توجه به اصول و باورهای خود زندگی کرده و زمانی که اصول، باورها، حقوق فردی و اجتماعی خود و افراد در ارتباط با خود را مورد تعرض ببیند، آرام ننشسته و در برابر ظلم ایشان اعتراض می‌کند. از این رو امام حسین (ع) مرگ با عزت را بهتر از حیات ذلیلانه می‌دانند.

## عزت نفس

یکی از اهداف مهم تربیت این است که انسان به گونه ای تربیت شود که اعتلای روحی بیابد و خود را از پستی و فرومایگی رها سازد. برای خود حرمت و شرافت قایل شود و بزرگواری خود را در همه حال حفظ نماید. سختی و راحتی و شکست و پیروزی او را به سستی و تباهی نکشاند و هرگز تن به خواری و زبونی ندهد. سیره امام حسین (ع) در جریان واقعه عاشورا نمود بارز عزت‌محوری است. ایشان پیش از حرکت به سوی کربلا، در جواب برادرشان محمد حنفیه که از ایشان می‌خواست برای حفظ جانشان با یزید بیعت کند، فرمودند که هرگز تن به پستی نمی‌دهم. زیرا مکتب ائمه اطهار علیهم السلام بر پایه عزت و کرامت انسانی استوار گشته است.

## ایثار و از خودگذشتگی

ایثار و از خودگذشتگی دلالت بر این موضوع دارد که افراد در عین نیاز به آنچه در دست دارند، دیگران را بر خود مقدم می‌شمارند و یا اینکه اهداف جمعی را بر اهداف فردی و شخصی خود مقدم میدارند. از این رو امام حسین (ع) برای

احیای اصول راستین دین، جان خود، خانواده و صحابه خود را در طبق اخلاص قرار داد، تا انحراف‌ها آشکار گردد.

وفا و پایبندی به پیمان

وفا و پایبندی به پیمان در یاران امام حسین خود را به خوبی نشان می‌دهد. امام حسین (ع) یاران خود را بهترین اصحاب برمی‌شمردند. ایشان در بدترین شرایط بر سر پیمان با امام باقی ماندند و او را مورد حمایت قرار دادند.

## پیام جاوید قیام امام حسین (ع)

پیام قیام باشکوه سیدالشهداء (ع) منحصر به آن زمان نیست، بلکه این پیام، پیامی جاوید و ابدی است و فراتر از محدوده زمان و مکان است، هر جا و در هر جامعه ای که به حق عمل نشود و از باطل خودداری نشود، بدعت‌ها زنده، و سنت‌ها نابود شود، هر جا که احکام خدا تغییر و تحریف یابد و حاکمان و زمامداران با زور و ستمگری با مردم رفتار کنند، و در هر جامعه‌ای که ویژگی‌های جاهلیت را داشته باشد، آن جامعه، جامعه‌ای یزیدی بوده، و مبارزه و مخالفت با مفاسد و آلودگی‌ها کاری حسینی خواهد بود.



# اهداف و انگیزه های نهضت حسینی

انسان هایی که در طول زندگی به موفقیت های بی نظیری دست یافته اند و به اوج قله ی موفقیت رسیده اند، نه ثانیه ای بیشتر از دیگران فرصت داشته اند و نه لحظه ای متفاوت در اختیارشان بوده است، آنها فرصت ها را خلق کرده اند. باور کنید خلق این فرصت ها و تبدیل لحظات به فرصت های طلایی، کار بسیار ساده ای است. فقط کافی است بدون مکث و لحظه ای فکر، از کلید جادویی «شروع» استفاده کنید. اگر منتظر این هستید که ابتدا همه ی امکانات و شرایط مهیا شود و بعد شروع کنید، یقین دارم که هیچ وقت این اتفاق نمی افتد. رمز موفقیت انسان های بزرگ، شروع به کار بوده است نه مهیا کردن همه ی شرایط. امروز یک فرصت استثنایی است. فردا هم همین طور. فقط کافی است طبق برنامه حرکت کنید و بدون آنکه نگران شرایط و امکانات باشید «شروع کنید». یک «شروع خوب» قطعاً به معنی شروع با انرژی زیاد و تمام توان است و این فقط به تصمیم شما مربوط می شود. اما اگر نگران ماه های گذشته هستید، باید بدانید که بهترین راه جبران گذشته ها، استفاده ی درست از آینده است. اگر از همین امروز، خوب از لحظه هایتان استفاده کنید، جبران گذشته ها هم ساده خواهد شد.

پس از همین امروز برای رسیدن به هدفتان با تمام انرژی «شروع کنید»



**سروش اندیشه**  
مؤسسه فرهنگی-هنری

سجاد خواجه - رتبه ۵۰ رشته تجربی

علی مهری - رتبه ۲۵۲ رشته تجربی

مینا بای - رتبه ۳۵۳ رشته تجربی

حجت‌الاسلام محمدعلی - رتبه ۱۸۸۱ رشته فقه و حدیث

وحید - رتبه ۱۰۰۰ رشته فقه و حدیث

میرزا - رتبه ۱۰۰۰ رشته فقه و حدیث

میرزا - رتبه ۶۰ رشته ریاضی

علیرضا علی - رتبه ۱۸۸ رشته ریاضی

کنار حامی - رتبه ۲۰۳ رشته تجربی

مانده مشرب زاده - رتبه ۱۹۱ رشته انسانی

هدیه فرزادفر - رتبه ۱۳ تجربی