



موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه حیات
سال هشتم - شماره بیست و سوم - مهرماه ۱۳۹۵

پاییز شروعی دوباره

برای موفقیت باید...

باید ها و نباید ها در سال کنکور

والدین و کنکور

مصاحبه با رتبه های برتر

راوده





فهرست

مدیر مسئول :

علی رضا ایمانی مقدم

سر دبیر :

حسین وفابخش

طراح و صفحه آرایی :

هدیه حقیقت خزاعی

هیئت تحریریه :

کارشناسان سروش اندیشه

صاحب امتیاز :

موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه حیات



موسسه فرهنگی و هنری

سروش اندیشه حیات

سال هشتم - شماره بیست و سوم

مهرماه ۱۳۹۵

- ۳ پاییز شروعی دوباره
- ۴ ویژه نامه غدیر
- ۶ تغییراتی برای موفقیت
- ۷ تغذیه مناسب
- ۸ تجربه ارزشمند برترین ها
- ۱۰ تعادل در خواب
- ۱۱ آسیب شناسی مطالعه در دانش آموزان
- ۱۲ تجربه ارزشمند برترین ها
- ۱۳ تجربه ارزشمند برترین ها
- ۱۴ مهارت یادگیری و موفقیت در کنکور
- ۱۶ افتخار آفرینان کنکور ۹۵
- ۲۰ مدیریت زمان و کنکوری ها
- ۲۲ حمایت و نظارت دو وظیفه اصلی والدین
- ۲۴ تجربه ارزشمند برترین ها
- ۲۵ تجربه ارزشمند برترین ها
- ۲۷ تجربه ارزشمند برترین ها
- ۲۸ قابل توجه دانش آموزان پایه و کنکوری ها
- ۲۹ کتاب های کمک درسی، باید ها و نباید ها
- ۳۰ کلاس کنکور !!
- ۳۱ قابل توجه فارغ التحصیلان عزیز
- ۳۲ اهداف و انگیزه های نهضت حسینی
- ۳۳ دعا، ابزار تربیت و روشنگری امام سجاد (علیه السلام)
- ۳۴ تجربه ارزشمند برترین ها
- ۳۵ معرفی آثار انتشارات موسسه سروش اندیشه



تابستان یکی از مهمترین بازه‌های زمانی برای آماده‌سازی داوطلبان آزمون سراسری است. برای داوطلبان آزمون سراسری ۹۵ این فرصت مثل برق و باد گذشت. بنابر توصیه مشاوران برجسته کشور، داوطلبان می‌بایست در طول دوره تابستان، مروری بر دروس سال‌های پایه داشته باشند. این روزها داوطلبان آزمون سراسری را می‌توان به دو دسته 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 افراد که اغلب تعداد آن‌ها زیاد نیست، می‌توانند با استمرار مسیر و حرکتی که از تابستان آغاز کرده‌اند، وضعیت خود را در فصل پاییز به حالت آرمانی برسانند و با ادامه 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 خود با ایشان هستند. بنابراین اگر این گروه، لحظه‌ای دچار توقف و ایستایی بشوند، از دیگران عقب خواهند افتاد و البته خود می‌دانند که جبران عقب‌ماندگی‌ها، اغلب در طول این مسیر کاری اگر چه نه غیرممکن ولی دشوار است.

به همین دلیل توصیه می‌کنیم این گروه از داوطلبان هرگز دچار غرور نشوند که در این صورت سرنوشت بسیاری از داوطلبان را پیدا خواهند کرد که در سال‌های گذشته پس از یک دوره موفق، مجبور به پیمودن دوران سراسیمی و رکود شده‌اند.

گروه دوم: که اتفاقاً درصد بسیار بالایی از داوطلبان را تشکیل می‌دهند 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 موقعیت‌های طلایی دوران آماده سازی خود را از دست داده‌اند ولی باید آگاه باشند که پشیمانی سودی ندارد و با وجود ندامت بدون عمل مفید و مثبت، هیچ اتفاق دلخواهی روی نخواهد داد.

این گروه باید بدانند که اولاً تمام رتبه‌های برتر آزمون سراسری از همان روزهای آغازین تابستان و با جدیت کامل درس نخوانده‌اند. بسیاری از افراد که شرایط فعلی شما را داشته‌اند، با تدبیری خاص و کاری منظم و حساب شده توانسته‌اند جزو رتبه‌های برتر آزمون سراسری قرار بگیرند. با این مقدمه نه چندان کوتاه باید همگان به این نتیجه رسیده باشید که:

پاییز می‌تواند برایتان شروعی دوباره باشد...

اما چگونه؟

تصمیم قطعی خود را باید بگیرید. برای هدف خود ارزش قائل باشید. به یاد داشته باشید رویاهای بزرگ در انسان انگیزه و تحرک ایجاد می‌کنند. زمانی که به رویاهایتان می‌اندیشید، به سمت مسیری که به آن علاقه مند هستید راهی باز می‌کنید. آرزوهایتان را مرتباً در ذهن بیاورید. در همین رویاهاست که می‌توانید به انرژی و شور و شوقی که شما را به حرکت وا می‌دارد، دست یابید. یادتان باشد تمام چیزهایی که هم اکنون در اطرافتان وجود دارند با یک فکر و یک نیت آغاز شده‌اند.

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 کنید و با جدیت فراوان برنامه مطالعاتی را دنبال نمایید. به این دلیل که از یک دوره زمانی استفاده مطلوب نبرده‌اید، باید برای جبران آن تلاش بیشتری را به خرج دهید و این کار جز با احترام گذاشتن به هدفی که برای خود مشخص کرده‌اید، امکان پذیر نخواهد بود.

پاییز زمان مناسبی است که می‌تواند مانند سکوی پرتاب برای هر داوطلب با هر وضعیت درسی عمل نماید. این زمان به هیچ عنوان تکرار نخواهد شد. به یاد داشته باشید فرصت‌هایی که در زمستان و بهار پیش رویتان قرار دارد، مختص کارهای ویژه‌ای هستند که فقط در آن زمان باید انجام دهید. این فرصت‌ها به قدری پرفشار هستند که دیگر زمانی برای جبران عقب‌ماندگی‌ها باقی نمی‌ماند. پس از موقعیت‌های فعلی به صورت دقیق و کامل بهره ببرید. تاکید می‌کنیم که پاییز، شروعی دوباره است که در پایان آن باید سهم خود را گرفته باشید.

پاییز شروعی دوباره

ولایت امیرالمومنین علی (ع)

نگاهی عقلائی به مبانی



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 احتمالا این غذا مسموم است. در این صورت چه خواهید کرد؟ قطعاً عقل حکم می‌کند عطای این غذای لذیذ را به لقایش ببخشید. جامعه نوپای اسلام که به تازگی شکل گرفته است، در معرض خطرات بسیار زیادی قرار دارد. برخی از خطرانی 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

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 بریندد، 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 نظریه شیعیان، این جانشین باید از طرف خداوند انتخاب گردیده و انسان‌ها در انتخاب او نقشی ندارند و

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 بیندازد. 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!

۳ - لزوم مصونیت پیشوا

اگر قرار است کس زعیم 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 پدیده‌ای 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 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 گذارید، 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:

إِنِّي تَارِكٌ فِيكُمْ الثَّقَلَيْنِ كِتَابِ اللَّهِ وَ عِرَّتِي أَهْلَ بَيْتِي إِنْ تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا لَنْ تَضِلُّوا أَبَدًا

تغییراتی برای موفقیت

دومین تغییر

کارهایی را که انجام می‌دهید یادداشت کنید. در پایه سوم و چهارم به دلیل افزایش حجم کارهایی که باید انجام دهید، لازم است تلاش کنید که وقت و انرژی شما به درستی روی همه درس‌ها تقسیم شود. باید مدت زمان مطالعه هر روز و درس و مبحثی را که مطالعه کرده‌اید، بنویسید تا در پایان هر بازه زمانی بدانید با صرف چه مقدار انرژی و وقت به چه نتیجه‌ای دست یافته‌اید. ممکن است تا به حال عادت داشته‌اید که این موارد را به خاطر بسپارید، اما باید تغییر کنید. نوشتن کارهای روزانه و زمان صرف شده برای انجام آن‌ها چند فایده مهم دارد:

- * مشخص می‌شود که زمان‌های تلف شده هر روزتان صرف انجام چه کارهایی می‌شود.
- * نسبت به سرعت مطالعه خود در هر درس آگاهی پیدا می‌کنید.
- * بازده یادگیری و نتیجه‌گیری‌تان را در هر درس ارزیابی می‌نمایید. کار ساده‌ای است. در دفتر برنامه‌ریزی جداولی برای این منظور طراحی شده است. فقط کافی است هر روز با دقت آن‌ها را تکمیل نمایید. یادتان باشد که این تغییر باید مستمر باشد، زیرا اجرای آن در مدت محدود ثمربخشی روشنی نخواهد داشت و فقط با استمرار است که فواید کاربردی این تغییر را احساس خواهید کرد.

سومین تغییر

قضایات و پیش فرض‌های ذهنی‌تان را در مورد خودتان فراموش کنید. مرتباً به خودتان نگویید «من این طوری هستم» بگذارید برخی ویژگی‌ها را زمان مشخص کند. اغلب افراد با بیان جمله «من اینطوری هستم» جلوی روند طبیعی بسیاری از کارها را می‌گیرند. جمله‌هایی شبیه:

- * هرچه را می‌خوانم دو سه روزه فراموش می‌کنم.
- * باید بعد از مدرسه ۳ ساعت بخوابم.

این جملات و جملات مشابه آن‌ها، معمولاً نتیجه‌ای جز سستی و رخوت ندارد. تمام پیش فرض‌ها را فراموش کنید و به یاد داشته باشید که می‌خواهید تغییر کنید.

چهارمین تغییر

همراه داشتن و استفاده از تلفن همراه، اینترنت و بسیاری دیگر از لوازم و وسایل الکترونیکی در هنگام مطالعه به شدت تمرکز شما را کاهش می‌دهند. دریافت یک پیامک، درست در میانه یادگیری یک مبحث ریاضی، آنچنان ویرانگر است که شاید هیچ عامل انفجاری قادر به بازآفرینی چنان تخریبی نباشد!!

خلاصه تمام کارهایی که برای موفقیت در دبیرستان و به خصوص در سال چهارم لازم دارید یک کلمه است. "تغییر"

به صرف اینکه قدم به پایه چهارم گذاشته‌اید، داوطلب آماده آزمون سراسری نیستید، بلکه باید خودتان را با شرایط جدید وفق دهید. تلاشمان این است که شما را با قدم‌های عملی این آمادگی آشنا کنیم.

اولین تغییر

حد فاصله پایان زمان رسمی مدرسه و حضور در منزل تا زمان شروع مطالعه یکی از چاله‌هایی است که زمان و فرصت شما را می‌بلعد. فرض کنید که کلاس‌های مدرسه حدود ساعت ۱۴:۳۰ به پایان می‌رسد و به منزل می‌آیید تا شروع مطالعه که احتمالاً یکی دو ساعتی طول می‌کشد فرصتی است که حتماً باید برای استفاده مناسب از آن چاره‌ای بیندیشید. 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 بخش‌هایی از بدنتان که نیاز به استراحت دارند، آماده فعالیت مجدد خواهند بود. اگر زمان خوابتان از این طولانی‌تر شود، بدنتان شروع به ترشح هورمون‌های آرام‌بخش می‌کند و وجود همین آرام‌بخش‌ها باعث می‌شود حتی بعد از دو ساعت از بیدار شدن، باز هم احساس کسالت کنید.

باید تغییر را از همین جا شروع کنید. پس از گذشت حداکثر ۱ ساعت از خواب برخیزید. حتی اگر باز هم احساس خستگی می‌کنید بلند شوید. در این صورت با بالا رفتن فشار خونتان، آرام‌بخش‌ها از طریق کلیه دفع می‌شوند و بدنتان آماده مطالعه می‌شود. اما اگر کار فیزیکی خاصی انجام ندهید و هم چنان بی‌حرکت بمانید دوباره کسالت و خستگی به سراغتان خواهد آمد. راه رفتن در فضای آزاد، دوش گرفتن، نوشیدن آبمیوه‌های قرمز نظیر آب آلبالو، آب انار، آب هندوانه و... که حاوی ویتامین C هستند، سرعت دفع آرام‌بخش و آمادگی بدنتان را برای مطالعه افزایش می‌دهد. این اولین تغییری است که باید از امروز تمرین و ایجاد کنید.

یادتان باشد باید صبور باشید. اینرسی بدنتان را جدی بگیرید. چون بدن شما سال‌ها 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 روزهای بعد حتماً این مدت را به ۳۵ دقیقه برسانید.



تغذیه مناسب

قدرت یادگیری افزایش یابد.

۳ - اولیای دانش‌آموزان همیشه از مصرف میوه فرزندان‌شان گله‌مند هستند. شما باید بدانید که میوه‌ها ارزش بسیار بالایی برای شما دارند. زیرا مصرف میوه‌هایی همچون مرکبات و سبزیجاتی مثل گوجه‌فرنگی، به‌علت داشتن ویتامین ث، باعث بالارفتن جذب آهن در بدن می‌شود.

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

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

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

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

۸ - 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.

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

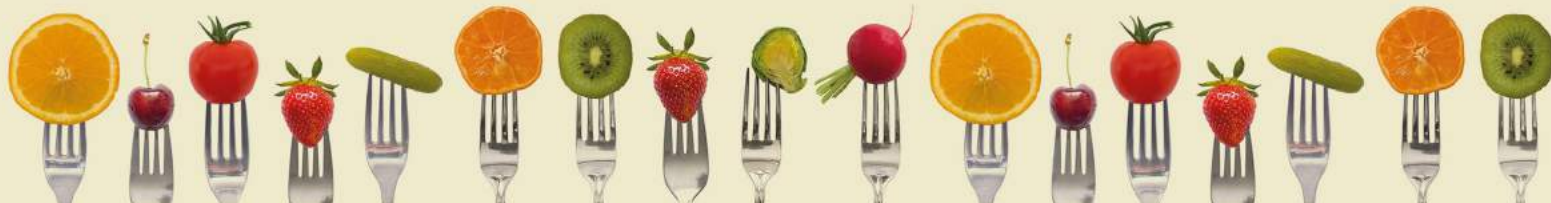
۱۰ - از قرص‌های انرژی‌زا و ... استفاده نکنید. ضرر این قرص‌ها یقیناً خیلی بیشتر از منفعت آن‌ها است.

همانطور که خوابیدن خوب برای تمرکز در هنگام مطالعه ضرورت دارد، تغذیه خوب و مناسب نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. برخی از دوستان کنکوری آن‌چنان 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 به‌بار بیاورد. شیخ اجل سعدی شیرازی درباره تغذیه مناسب می‌گوید:

نه‌چندان بخور کز دهانت برآید نه‌چندان 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 به خاطر سپردن دروس مواجه می‌شود. زمانی که شکم خیلی پر باشد چربی‌خون 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 درمورد تغذیه نکات زیر را در نظر داشته باشید:

۱ - 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 مطالعه‌ی دقیق و مفید داشته باشید.

۲ - بهتر است صبحانه‌ای که استفاده می‌کنید حاوی مواد قندی بوده تا بتوانید حافظه‌ی کوتاه‌مدت خود را حفظ کرده و با مشکلاتی در یادگیری مواجه نشوید. بهترین ماده قندی برای صبحانه مصرف یک لیوان آب میوه‌ی طبیعی یا خوردن دو یا سه میوه است و در کنار آن مصرف نان، تا کاملاً سیر شوید. حفظ قند خون در محدوده نرمال باعث می‌شود بعضی اسیدهای آمینه مثل تربیتوفان وارد مغز شده و ترکیباتی مانند سروتونین که انتقال‌دهنده عصبی هستند فعال شده و در نتیجه تمرکز و



تجربه ارزشمند برترین ها



علی شمشیریان طرقي رتبه‌ی ۹ کنکور رشته تجربی دندانپزشکی مشهد



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

کسب رتبه عالی در کنکور سراسری برای داشتن آینده شغلی موفق و مطمئن - از سال دوم دبیرستان که وارد رشته تجربی شدم، با مشخص بودن هدف و انگیزه و خودباوری و اعتماد به توانایی‌های خود، تصمیم

جدی برای رسیدن به رشته مورد نظرم گرفتم. عدم موفقیت در کنکور ۹۴ موجب ناامیدی و کاهش انگیزه شد، اما با صحبت‌های دبیران، مشاور و به ویژه والدین تصمیم جدی برای حضور مجدد در آزمون سراسری گرفتم و با پیشرفت درسی در طی سال، خودباوری و انگیزه‌ام برای کسب رتبه‌ی برتر در کنکور ۹۵ بیشتر شد.

از چه زمانی شروع به برنامه‌ریزی برای کنکور کردید؟

از ابتدای آبان ماه با توجه به اعتبار و سابقه موسسه و معرفی یکی از آشنایان برای برنامه‌ریزی با حضور در موسسه سروش کار خود را آغاز کردم. هرچند که از سال سوم دبیرستان و با توجه به امتحانات نهایی و مشخص بودن هدف، درس خواندن برای کنکور را شروع کرده اما تا قبل از حضور در موسسه برنامه علمی و مدون نداشتم. برنامه‌ریزی درسی و با برنامه درس خواندن مهمترین و تاثیر گذارترین عامل در موفقیت من بود.

هنر برنامه‌ریزی به عنوان یک یار همراه و دلسوز و با تجربه در کنار تان چطور بود؟

برنامه‌ریزی‌های دقیق و علمی آقای مزاری و صحبت‌ها و مشاوره‌های ایشان موجب افزایش انگیزه و موفقیت بیشتر در آزمون‌های آزمایشی شد و موجب کسب یک نتیجه‌ی خوب در کنکور ۹۵ گردید. به برنامه‌ریزی اعتقاد داشتم و با توجه به همراهی و مشاوره‌های برنامه ریز، راحت تر و دقیق تر این کار انجام می گرفت. برنامه‌ریزی در کنار تلاش، پس از لطف و عنایت خدا، اصلی ترین عامل موفقیت است.

کارگاه‌ها و همایش‌های مؤسسه چقدر انگیزه شما را افزایش می‌داد؟ من در اغلب کارگاه‌ها و همایش‌ها شرکت کردم و حضور در این جلسات امید و انگیزه‌ی مرا چند برابر می‌کرد. صحبت‌های آقای مهرجردی کاملاً منطقی و بسیار پر انرژی بود و باعث واقع‌بینی و هدف‌گذاری دقیق من شد.

آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می‌کردید؟

بله، صحبت‌های رتبه‌های برتر سال گذشته و مشاهده‌ی موفقیت آنان با حضور در موسسه، موجب افزایش اطمینان و خودباوری برای موفقیت در کنکورم شد.

عملکرد شما در پروژه کنکورهای خرداد ماه چگونه بود؟ تا چه اندازه آزمون‌های شبیه ساز توانست شما را برای کنکور آماده کند؟

آزمون‌های جامع خرداد ماه که شبیه ساز کنکور سراسری بود، باعث شده بود که کنکور تیر مانند آزمون‌های آزمایشی برایم جلوه کند و استرس خاصی در سر جلسه کنکور نداشته باشم. آزمون‌های موسسه موجب افزایش چشمگیر درصدهای دروس عمومی شد و توانستم نقاط ضعف دروس اختصاصی را نیز برطرف کنم. عملکرد بسیار خوبی داشتم، گاهی در تعدادی از آزمون‌ها نوساناتی داشتم اما با برنامه‌ریزی و مطالعه و تست زنی بیشتر تمام سعی خود را برای رفع نقاط ضعف انجام دادم. حضور در آزمون‌های شبیه ساز باعث شده بود کنکور برایم همانند سایر آزمون‌ها، عادی باشد.

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

کنکور ۹۴ برایم بسیار سخت بود. اما کنکور ۹۵ یک کنکور متفاوت بود و ناراحتی من بعد آزمون سراسری به خاطر آسان بودن کنکور بود.

فرآیند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

کاملاً علمی و دقیق و با مشورت و در نظر گرفتن علاقه‌ی خودم و اولویتم در انتخاب رشته و شهر انجام گرفت و کاملاً از آن راضی هستم.

به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تاثیر زیاد معدل در آن پیش آمده ، برنامه ریزی از سال‌های پایه تا چه اندازه می‌تواند موفقیت دانش‌آموزان را تضمین کند؟

هر چند به عقیده‌ی من درس خواندن کنکوری با درس خواندن برای امتحانات تشریحی متفاوت است، اما با توجه به افزایش تاثیر معدل و نیز افزایش یادگیری دروس از سال‌های پایه، به منظور مرور و مطالعه‌ی راحت‌تر در سال کنکور، به دانش‌آموزان توصیه می‌کنم درس خواندن و برنامه‌ریزی را فقط برای سال آخر نگذارند.

آیا در آزمون‌های آزمایشی کشوری شرکت می‌کردید؟ تاثیری در موفقیت شما داشت؟

بله، حضور در آزمون و شناخت نقاط قوت و ضعف نقش مهمی در به دست آوردن نتیجه‌ی مطلوب در کنکور داشت و دانش‌آموزان باید با راهنمایی‌ها و مشاوره‌های برنامه‌ریز، در آزمون‌های آزمایشی شرکت کنند. هدف من برای شرکت در آزمون‌ها، سنجش آموخته‌ها و شناسایی نقاط ضعف و قوت بود و بیشتر تمرکز روی دروسی بود که به هر دلیل نمره‌ی تراز آن پایین‌تر از بقیه بود و سعی داشتم آن‌ها را برطرف کنم.

کمی راجع به روش درس خواندن‌تان توضیح دهید؟

ابتدا با یک بار مطالعه کتاب درسی و جزوه‌ی دبیر، مطالب را کامل می‌خواندم و سپس به سراغ تست‌زنی می‌رفتم تا نقاط ضعف خود را در نحوه‌ی مطالعه برطرف کنم. با تست‌زنی متوجه می‌شدم که از هر بخشی از کتاب چگونه و چه تست‌هایی می‌تواند مطرح شود. پس از تست‌زنی دوباره به سراغ کتاب و جزوه می‌رفتم و دقیق‌تر مطالعه می‌کردم. روزانه از ۶ ساعت مطالعه شروع کرده و از نیمه فروردین به ۱۰ ساعت مطالعه رساندم. در دوران نوروز نیز با توجه به برنامه‌ی مشاورم بر روی دروس پایه تمرکز داشتم و فقط چند روز آخر را با توجه به برنامه‌ی آزمون آزمایشی به دروس ترم اول پیش دانشگاهی اختصاص دادم.

به نظر من مهمترین آیت‌م در مطالعه موفق داشتن هدف و انگیزه است که باعث تلاش بیشتر می‌شود. تلاش و پشتکار در کنار برنامه‌ی دقیق باعث مطالعه هدفمند و به لطف خدا موفقیت‌آمیز می‌شود.

آیا از حمایت والدین برخوردار بودید؟ وضعیت خانه و خانواده خود را در سال کنکور بیان کنید؟

بله کاملاً. خانواده‌ام با تمام وجود و حضور گرم خود در طول این مسیر از من حمایت کردند و تمام امکانات را فراهم نمودند و شرایط کاملاً مناسبی برای درس خواندن من به وجود آوردند. با توجه به اهمیت دادن خانواده به درس خواندن من، با درخواست پدر و مادرم رفت و آمدها با آشنایان و اقوام کاملاً کم شده بود و محیط خانه با توصیه‌های ایشان و رعایت کردن برادرانم به محیطی آرام و مناسب برای مطالعه تبدیل شده بود.

آیا در طول مسیر، زمانی رسید که به یاس و ناامیدی دچار شوید؟ چه کردید؟

بله. با یاد آوری خداوند بزرگ و بخاطر آوردن موفقیت‌های گذشته و صحبت با پدر و مادر و برنامه‌ریز به هر نحوی که بود با امید و تلاش به راه خود ادامه دادم و می‌دانستم که به هر حال وارد مسیر کنکور شده‌ام و راهی است که باید طی شود، پس چه بهتر که با تلاش و درس خواندن، این راه را با موفقیت به پایان برسانم.

نمی‌ترسیدید سال دوم رتبه‌ی بدتری بدست آورید؟ برای مدیریت این موضوع چه کردید؟

به هیچ‌وجه. در سال اول، درس نخواندن، که به علت بی‌تجربگی و نداشتن برنامه بود، باعث شد در کنکور ۹۴ نتیجه خوبی (رتبه ۱۵۳۵) به دست نیآورم. اما به هر حال من تصمیم خود را برای شرکت مجدد در آزمون سراسری گرفته بودم و این یک سال را باید پشت کنکور می‌ماندم و با حمایت‌های خانواده و تلاش و درس خواندن برنامه‌ریزی شده از همان اوایل به نوعی مطمئن بودم که امسال نتیجه‌ی بهتری کسب می‌کنم.

به نظر شما مهمترین علت نتیجه گیری خوب شما در کنکور امسال چه چیزهایی بود؟

اول از همه لطف و عنایت خدا و سپس تلاش و مطالعه‌ی جدی و دقیق. حمایت‌های خانواده خودم و خانواده‌ی مادر بزرگم که چند ماهی مهمانشان بودم. برنامه‌ریزی دقیق و آزمون‌های شبیه‌ساز موسسه و افزایش انگیزه‌ی رقابت از عوامل مهم موفقیت من بودند.

توصیه شما به دانش‌پژوهان امسال چیست؟

اولویت دانش‌آموزان در مطالعه‌ی دروس کتاب درسی باشد. همیشه خدا را در نظر داشته باشند و بدانند که خدا تلاش کسی را بی‌پاسخ نمی‌گذارد. اگر با توکل و پشتکار تلاش کنند، مطمئناً به نتیجه‌ی مطلوبی خواهند رسید.

یاد خدا آرامش دلهاست اعتقاد به خدا و درخواست کمک از خداوند موجب کسب نتیجه‌ی بهتر و افزایش آرامش در کنکور خواهد شد.

و به بچه‌های فارغ التحصیل ؟

به هیچ وجه از ابتدا به نتایج کنکور فکر نکنند و به افکار منفی روی نیآورند. زمانی که یک دانش‌آموز تصمیم به شرکت مجدد در کنکور سراسری می‌گیرد، راه برگشتی ندارد و باید این مسیر را تا آخر طی کند. پس بهتر است با توکل به خدا، برنامه‌ریزی و تلاش و همت خود، این مسیر را با موفقیت طی کنند تا موجب رضایت و افتخار خود، خانواده و اطرافیان گردند. کافی است یک سال تمام عوامل حاشیه‌ای و مزاحم را کنار گذاشته تا سرنوشت و آینده‌ی خود را به دست خود رقم بزنند.

" این جهان کوه است و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا "
اتفاقات جهان بازتاب افکار خود ماست. همیشه سعی کنید مثبت بیندیشید و با توکل به خداوند، در راه دستیابی به اهداف تلاش کنید.

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 نیازها دارند. آن‌ها تصور می‌کنند که اگر کم بخوابند، کم ورزش کنند و ... فرصت بیشتری تری برای مطالعه خواهند داشت و نتیجه بهتری خواهند گرفت، درحالیکه 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. برای موفقیت روز افزون لازم است نکات ویژه‌ای را در مورد خواب 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 پهلو 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 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. دمای بین ۱۵ تا ۱۸ درجه 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 احیاناً 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. بنابراین 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 رفته و خوابی عمیق و آرامی را تجربه کنید. شما بعد از این‌گونه خوابیدن، انرژی فراوانی برای کار و تلاش علمی خواهید داشت.

معمولاً وقتی به بستر می‌روید افکار روزانه، به ذهن شما سرازیر می‌شوند. اولاً 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 به صدای سکوت گوش کنید. به راستی تا به حال به صدای سکوت گوش کرده‌اید؟! برای یک‌بار هم که شده به این صدا گوش کنید و نتیجه‌ی زیبای آن را تجربه کنید.

نکته :

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.

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

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.

۳- زمان کوتاهی را برای

سرحال شدن بعد از

بیداری پیش‌بینی

کنید.

در خواب

تجرباتی



تارهای صوتی پیوسته منقبض و منبسط شده و این فعالیتها موجب خستگی فرد شده و در اثر تکرار، موجب بی رغبتی نسبت به مطالعه خواهد شد.

راه رفتن حین مطالعه

راه رفتن در هنگام مطالعه باعث خستگی زود هنگام و کاهش زمان مطالعه می‌گردد. کاهش تمرکز، مهمترین مشکل در این مورد می‌باشد چرا که فرد باید مواظب جلوی پای خود، مثل: دیوار، جداول، سنگ و غیره باشد که این توجه به اطراف، تمرکز دانش‌آموز را در هنگام مطالعه کاهش می‌دهد.

مطالعه در کنار وسایل صوتی

واقعیت این است که گوش دادن به برنامه‌های صوتی مثل یک قطعه موسیقی که از ضبط صوت پخش می‌شود یا برنامه‌ای که از تلویزیون دریافت می‌گردد، باعث تقسیم فعالیت‌های ذهنی فرد به دو بخش می‌شود. یکی متوجه مطالعه کتاب و دیگری متوجه برنامه‌ای که می‌شنود. به هر حال هر نوع سر و صدای مزاحم، عامل عدم تمرکز حواس هنگام مطالعه می‌باشد.

آغاز مطالعه با مطالب ساده

برخی دانش‌آموزان در ابتدای روز که دارای بیشترین انرژی هستند به مطالعه دروس آسان و دروسی که به آن‌ها علاقه دارند می‌پردازند و توقع دارند در ساعات خستگی بتوانند مطالب مشکل‌تر را بفهمند. نتیجه این اتفاق نفهمیدن دروس مشکل و نهایتاً دلسردی و ناامیدی از درس خواندن خواهد شد. حتماً ابتدا به مطالعه مطالب سخت‌تر بپردازید و در ساعات خستگی به مطالعه دروس دیگر بپردازید.

بی وقفه خواندن

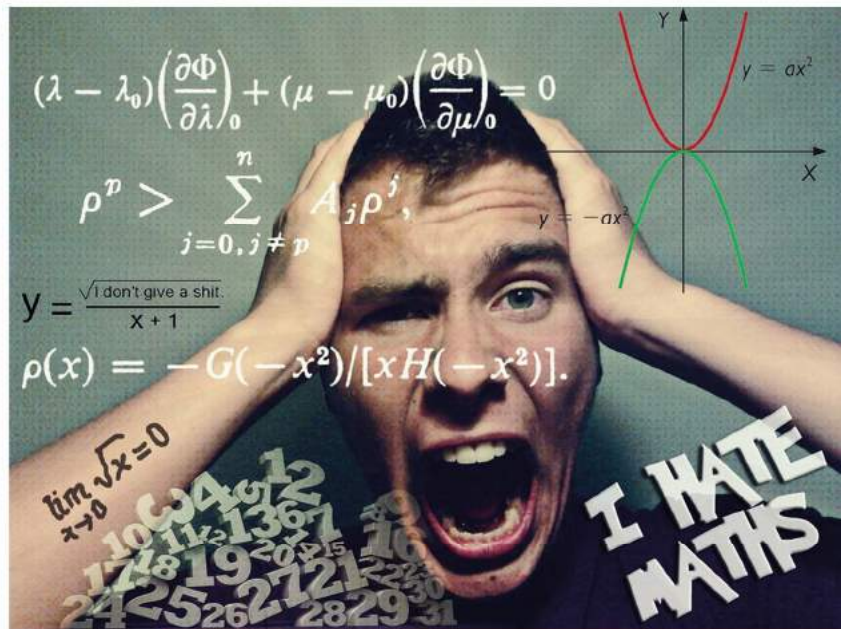
گاهی هم مشاهده شده بعضی دانش‌آموزان زمان استراحت کردن را هدر دادن زمان می‌دانند، نه فرصتی برای تمدد اعصاب و افزایش بازدهی. این افراد از تاثیر استراحت در امر یادگیری غافل هستند. سعی کنید از زمان استراحت برای آرامش فکری و آمادگی مجدد ذهن برای یادگیری مطالب جدید استفاده کنید.

اضطراب

اضطراب، ترس مبهم است و مشکلی جدی برای امر مطالعه و یادگیری است. سعی کنید با نهایت آرامش به مطالعه بپردازید و به هیچ عنوان موقع مطالعه به آینده و... فکر نکنید. می‌توانید در ساعات استراحت با تفکر مثبت، موفقیت خود در کنکور را تجسم کنید.

وسواس در مطالعه

گاهی اوقات دانش‌آموز مطلب را یکبار مطالعه می‌کند و بعد دچار تردید شده که آیا آن را خوب فهمیده است یا نه. لذا مجدداً به مطالعه همان مطلب می‌پردازد و تردید مجدد، او را به مطالعه دوباره سوق می‌دهد و این جریان آنقدر ادامه می‌یابد تا فرد را خسته کرده و او را ناامید از مطالعه نماید. برای رفع این مشکل نباید به احساس خود توجه نمایید و با یک برنامه‌ریزی صحیح برای مرور مجدد مطالب، خیال خود را راحت کنید.



آسیب شناسی مطالعه در دانش آموزان

در بسیاری از موارد، حتی دانش‌آموزانی که زمان مناسبی را به مطالعه اختصاص می‌دهند از نتایج کسب شده خود ناراضی هستند. متأسفانه آن‌ها هر چقدر هم که به زمان مطالعه خود می‌افزایند، نتایجشان از یک حد نسبتاً ثابتی بهتر نمی‌شود. شاید بتوان گفتن مهم‌ترین دلیل این اتفاق، مشکلات نحوه مطالعه و یادگیری است. در این قسمت می‌خواهیم به چند روش غلط که می‌تواند بازدهی مطالعه شما را تا حد زیادی پایین آورده و مانع نتیجه‌گیری مطلوب شما شود، اشاره کنیم.

بلند خواندن درس‌ها

بلندخوانی باعث می‌شود ماهیچه‌های زبان و فک مدام حرکت کنند.



متین خواجوی

تجربه ارزشمند برترین‌ها رتبه‌ی ۶۰ کنکور ریاضی

مهندسی کامپیوتر دانشگاه شریف

بود. به همه بچه‌ها کمک زیادی می‌کرد.

به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تاثیر زیاد معدل در نتیجه آن پیش آمده، برنامه‌ریزی از سال‌های پایه تا چه اندازه می‌تواند موفقیت دانش‌آموزان را تضمین کند؟

مطالعه دروس پایه در همان سال و زدن تست‌ها و آماده داشتن تست‌های مفید می‌تواند کمک بسیاری برای موفقیت در کنکور داشته باشد. مطالعه دروس ادبیات و عربی نیز تاثیر بسیار زیادی دارد.

توصیه شما به بچه‌های امسال؟

با توکل به خدا و سعی و تلاش درس بخوانند. پیوستگی در خواندن درس‌ها را فراموش نکنند. به تمام درس‌ها توجه کنند.

گفتگویی با سرکار خانم باباعلی (فرهنگی) مادر آقای متین خواجوی

با توجه به سابقه کاری این موسسه و اطلاعاتی که در مورد تجربه و دقت نظر جناب دکتر مزاری داشتیم، موسسه سروش اندیشه را برای برنامه‌ریزی تحصیلی فرزندم انتخاب کردم. توجه، دقت‌نظر و سخت‌گیری به موقع در اجرای برنامه آموزشی برای دانش‌آموز از جانب ایشان، بسیار سودمند و موثر بود و جای تقدیر داشت. از تلاش و کوشش و توجه جناب دکتر مزاری و همچنین همه‌ی پرسنل موسسه بسیار سپاسگزارم. مهمترین علت نتیجه‌گیری مطلوب فرزندم در کنکور سراسری در وهله‌ی اول لطف و عنایت خداوند بود. متین برای اجرای یک برنامه درسی منظم و اتمام و مرور هر درس به موقع و زیر نظر مشاورش، بسیار مصمم بود. ما نیز با حفظ آرامش در خانواده و رسیدگی به موقع به کارهای روزمره فرزندم و همچنین همراهی او از طریق کاهش رفت و آمد فامیلی به او کمک کردیم. به والدین توصیه می‌کنم که همدلی و همراهی با دانش‌آموز برای اجرای برنامه طراحی شده توسط مشاوران بسیار مهم می‌باشد و باید به آن توجه ویژه کرد.

از چه زمانی شروع به برنامه‌ریزی برای کنکور کردی؟

از ابتدای تابستان ۹۴. با توجه به توصیه یکی از دوستانم که از ابتدای تابستان با موسسه کار می‌کرد و نتایج خوبی گرفته بود به سروش اندیشه آمدم و از همان ابتدا، توانایی گرفتن رتبه خوب را در خود می‌دیدم. البته من کار تست را از سال سوم شروع کردم و همان زمان نیم‌نگاهی به کنکور داشتم. سال سوم تمرکز هم بر روی تست بود و هم امتحانات نهایی.

عملکرد شما در پروژه کنکورهای خرداد ماه چگونه بود؟ تا چه اندازه آزمون‌های شبیه‌ساز توانست شما را برای کنکور آماده کند؟

آن زمان درس‌ها را به اتمام رسانده بودم و به جمع‌بندی آزمون‌های جامع می‌پرداختم. آزمون‌های شبیه‌ساز و کنکورهای سال گذشته تاثیر بسیاری در جمع‌بندی خوب و موفق درس‌های من داشت.

کمی راجع به روش درس‌خواندنتان توضیح دهید؟

با مشورت با برنامه‌ریز کمی هماهنگ با برنامه‌کانون پیش می‌رفتم. در هفته اول سعی در به اتمام رساندن دروس، زدن تست و انتخاب تست‌های مفید داشتم. در هفته دوم مرور و زدن دوباره تست‌های انتخاب شده. آزمون کمک بسیاری در برنامه‌ریزی و با برنامه درس خواندن می‌کرد و محدوده ترازهایم ۷۹۰۰ بود. سعی می‌کردم با آزمون آزمایشی کشوری نگاه کلی به عملکردم در دروس مطالعه شده در آن ۲ هفته به دست آورم. روزانه از ۵:۳۰ تا ۸ ساعت مطالعه می‌کردم و در ایام نوروز در اردوی مدرسه شرکت کردم و درس‌های پایه را مرور نموده و همینطور به اتمام رساندن دروس پیش ۲ پرداختم.

مهمترین آیتم در مطالعه موفق، تمرکز در مطالعه است و البته خانواده و آرامش خانه نیز تاثیر زیادی در موفقیت در سال کنکور دارد.

فرآیند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی میکنی؟ تا چه حد از آن راضی بودی؟ کمک بسیاری در انتخاب رشته به من کرد و خیلی مناسب طراحی شده

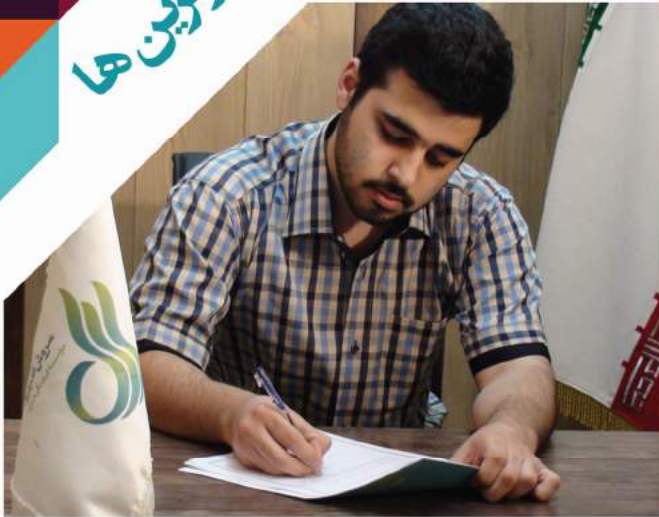


تجربه دانشمندان برترین ها

دندانپزشکی کرمان

رتبه ی ۴۵۶ کنکور تجربی

سید مهدی گلبافان



نتیجه گیری مطلوب در سال های قبل چه بوده؟

یک سال. به نظرم نداشتن برنامه ی مناسب و مهم تر از آن نداشتن تلاش کافی باعث عدم موفقیت شد و با تلاش بیشتر و برنامه ریزی دقیق توانستم در سال دوم جبران کنم. تا قبل از شروع مهرماه کمی نگران این قضیه بودم که سال دوم نتیجه نگیرم ولی با آزمون هایی که شرکت کردم این نگرانی به صفر رسید. توصیه من این است که خودمان را نه حتی کمتر بلکه به هیچ عنوان درگیر مسائل حاشیه نکنیم مثل ترس و نگرانی های بی فایده. با توکل به خدا و تلاش و همت قطعاً به موفقیت می رسیم.

توصیه شما به بچه های امسال؟

تنها توصیه ای که دارم این است که در نظر داشته باشند سال کنکور در عین جدی بودن، دارای جذابیت هایی است که شاید در سال های دیگر زندگی نداشته باشند. پس این سال را با تلاش و پشتکار سپری کنند تا ان شاء الله هم به نتیجه ی مطلوب برسند و هم جذابیت های این سال برایشان نمایان شود و با خاطره خوش سپری کنند.

و بچه های فارغ التحصیل: اینکه اصلاً به عباراتی مثل (نشدن، اگه نشه، سربازی رو چیکار کنم، سرم جلو همه پایینه و ...) توجه نکنند و بدانند که موانع اصلی آنها برای رسیدن به موفقیت در واقع همین تفکرات غلط است پس با تلاش مضاعف به جنگ با کنکور بروند و مطمئن باشند که آنها پیروز این جنگ هستند.

نقش باورهای دینی را برای داشتن آرامش در جلسه کنکور و کسب موفقیت تا چه حد لازم و مفید می دانید؟

به نظرم اینکه تلاشمان را کرده باشیم و با توکل به خدا و سپردن نتیجه ی کار به او وارد جلسه کنکور شویم بسیار در کسب آرامش مفید و موثر است.

از چه زمانی شروع به برنامه ریزی برای کنکور کردید؟

از سوم دبیرستان شروع کردم اما از سال چهارم به طور جدی با موسسه همکاری کردم تا با بهترین برنامه به استقبال از کنکور بروم. هدف اصلی من از درس خواندن تامین آینده و موقعیت کاری بود و رتبه ی بهتری را برای خود متصور بودم ولی باز هم خداوند را شاکرم.

چرا مؤسسه سروش اندیشه را انتخاب کردید؟

اول از همه بخاطر تعریف هایی که از دوستانم شنیده بودم و بعد این که وقتی برای اولین بار وارد موسسه شدم متوجه شدم دیگر قرار نیست بخاطر نبود یک برنامه ی درسی استرس و اضطراب داشته باشم. در وسط کار هم فهمیدم که درست انتخاب کردم.

هنر برنامه ریزی به عنوان یک یار همراه و دلسوز و با تجربه در کنار تان چطور بود؟

هنر اصلی ایشان برنامه ریزی دقیق در کمترین زمان بود و ایشان دلسوز دانش آموز خود بودند.

دفتر برنامه ریزی را تکمیل می کردید؟

بله آن را تکمیل می کردم. البته اصل اول تلاش خود دانش آموز است و سپس داشتن یک برنامه ی خوب. به نظر من اگر دانش آموز اصل تلاش و پشتکار را داشته باشد و بیش از ۸۰٪ برنامه ی مشاوران موسسه را انجام دهد به یاری خدا موفق خواهد شد.

آزمون های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه گیری شما کمک کرد؟

بهترین استفاده ای که می توان از تمام آزمون ها داشت، این است که با خطاهایمان آشنا شویم و درصد بهبود آن ها درآییم و سعی کنیم این خطاها را در آزمون های جامع که آخر سال برگزار می شود به حداقل برسانیم. بهترین ویژگی آزمون های جامع موسسه پشت سرهم بودن آن ها بود به طوری که در عرض یک ماه (شاید کمتر) ۱۰ تا ۱۵ آزمون می دادم در نتیجه تا کنکور سراسری عادت شدیدی به تست زدن پیدا کردم.

کارگاه ها و همایش های مؤسسه چقدر انگیزه شما را افزایش می داد؟

من در کارگاه های استاد مهرجودی شرکت می کردم و با این که تعداد آن ها بسیار کم بود ولی مفید بودند. این کارگاه ها توانست یک سری از مشکلات ذهنی (بهرتر است بگویم خطاهای ذهنی) در مورد هدف و کنکوری که در پیش داشتم را اصلاح کند و از این بابت از ایشان سپاسگزارم.

کمی راجع به روش درس خواندنتان توضیح دهید؟

روش اصلی من ترجیح تست به مطالعه بود بطوری که همیشه اهمیت بیشتری به تست زدن می دادم. دوم استراحتی بود که بین هر تایم داشتم تا کاملاً آماده ی درس شوم. بین ۹ تا ۱۰ ساعت مطالعه روزانه داشتم و در ایام نوروز برنامه ای که مشاور نوشته بودند را در اعتکاف اجرا نمودم البته بنظرم اعتکاف حداقل برای من اشتباه بود.

آیا در آزمون فارغ التحصیلان مؤسسه که هر سال از این دانش آموزان گرفته می شود (اسفندماه) شرکت کردید؟

بله شرکت کردم و اصلاً انتظار نداشتم ولی نفر اول شدم.

چندسال پشت کنکور نشستید؟ به نظر تان مهمترین علت عدم

مهارت‌های یادگیری و موفقیت در کنکور

به همین دلیل قبل از اینکه بخواهید اقدام به یادگیری مهارت‌های ظاهری موفقیت در تحصیل کنید، باید بتوانید انگیزه‌ی خود را افزایش دهید.

راهکارهای افزایش انگیزه:

۱ - در ابتدای سال تحصیلی، انتظارات خود را دقیقاً تعیین کنید. یکی از موارد ضروری برای افزایش انگیزه این است که دقیقاً بدانید به دنبال چه چیزهایی هستید. اگر ابتدای سال تحصیلی برای خود مشخص کنید قرار است به چه سطحی برسید، انگیزه کافی برای حرکت در شما ایجاد خواهد شد. به عنوان مثال اگر سعید می‌خواهد پس از گرفتن مدرک دیپلم، به سراغ شغل آزاد برود، انگیزه کافی برای پاس کردن تمام دروس را خواهد داشت و صدا البته نیازی به انگیزه بیشتر هم نخواهد داشت. اما اگر تصمیم گرفت پس از دوران دبیرستان، در بهترین دانشگاه کشور ادامه تحصیل داده و کرسی تدریس در آن دانشگاه را نیز کسب کند، انگیزه بسیار بیشتری برای مطالعه خواهد داشت. پس انتظارات و مقصد نهایی خود را از درس خواندن مشخص کنید.

بیشتری برای مطالعه خواهد داشت. پس انتظارات و مقصد نهایی خود را از درس خواندن مشخص کنید.

۲ - با دنده‌سنگین شروع به حرکت کنید!

برای موفقیت در فرآیند یادگیری لازم است ابتدا از حجم کم آغاز کرده، با سرعت کم مطالعه کنید و اهداف کوچکی نیز داشته باشید. طبیعی است

که پس از کسب مهارت‌های لازم، می‌توانید سرعت و دقت خود را بهبود بخشیده و

حجم مطالعه روزانه خود را افزایش دهید.

۳ - احساس "قهرمان بودن" داشته باشید.

یکی از احساسات درونی ما که به شدت بر میزان رضایت و لذت بردن ما از زندگی اثر

مطالعه و یادگیری مطالب جدید، یک فرآیند بسیار لذت‌بخش است که می‌تواند منجر به موفقیت‌های فراوانی در زندگی شما گردد. با این وجود برخی افراد علاقه‌ای به مطالعه و یادگیری ندارند. در واقع دلیل اصلی این نوع نگاه، این است که این افراد یاد نگرفته‌اند چگونه خوب مطالعه کنند و با یادگیری مطالب جدید به موفقیت دست پیدا کنند.

هنگامی که شما نمی‌دانید چگونه باید در هنگام مطالعه تمرکز خود را حفظ کنید، روش صحیح مطالعه را بلد نبوده و از اهمیت مرورهای منظم و به موقع دروس اطلاعی ندارید، یا مهارت کافی برای تندخوانی را نداشته و نمی‌توانید به شیوه صحیح مطالب را خلاصه‌برداری کنید، و یا تکنیک‌های تست‌زنی و هنر شرکت در آزمون را ندارید، نباید توقع چندانی برای موفقیت داشته باشید. پس قبل از آغاز فرآیند مطالعه، لازم است مهارت‌های یادگیری را به خوبی فراگیرید.

گام‌های موفقیت در فرآیند یادگیری

گام اول: ایجاد انگیزه و روحیه عالی

تصور کنید فردا امتحان پایانی درس زبان شماست و اگر در این امتحان قبول شوید، قرار است علاوه بر دریافت مدرک تخصصی، یک ماشین صفرکیلوتر نیز به‌عنوان جایزه دریافت نمایید. هم‌زمان با شما فرد دیگری نیز در آزمون شرکت کرده است که نه نیازی به مدرک تخصصی دارد و نه قرار است به او جایزه‌ای داده شود.

به نظر شما احتمال موفقیت کدام یک بیشتر است؟ کدام یک حاضر است خود را اذیت کرده و از شب تا صبح مطالعه کند؟ بسیار واضح است که داشتن انگیزه بالا می‌تواند کیفیت کاری شما را افزایش چشمگیری دهد.



می‌گذارد، احساس کفایت است. همه ما دوست داریم احساس توانمندی انجام کارها را داشته باشیم و دیگران نیز توانمندی‌های ما را قبول داشته و به کفایت ما ایمان بیاورند.

اگر شما نیز دوست دارید دیگران به اصطلاح "روی شما حساب باز کنند"، سعی کنید در هر مقطعی از زندگی، وظایف خود را به درستی انجام دهید. اگر واقعا کار امروز شما برایتان بی‌ارزش است، آن را رها کنید؛ اما اگر به هر دلیلی تصمیم گرفتید درس خواندن را ادامه دهید، حتما خود را موظف کنید که به بهترین شکل، این کار را به سرانجام برسانید.

اگر قرار است فقط دیپلم بگیرید، این کار را درست انجام دهید. اگر قرار است امسال در یک رشته دانشگاهی فارغ‌التحصیل شوید، پس این کار را به بهترین شکل انجام دهید تا احساس «قهرمان بودن» در شما ایجاد شود.

اگر امروز عادت کنید در کار خود برنده باشید و احساس

قهرمانی را در خود پرورش دهید، قطعاً در آینده نیز به

راحتی می‌توانید در نقش‌های جدید، پیروز باشید.

۴ - تمام توجه خود را به تلاش متمرکز کنید؛ نه نتیجه!

یکی از عواملی که انگیزه ما را کاهش می‌دهد، توجه افراطی به نتیجه است. قرار شد احساس قهرمان‌ها را در خود شکل دهیم. پس قرار نیست با یک شکست از میدان خارج شویم. مهمترین نکته در رسیدن به اهداف و خواسته‌ها، این است که برای تحقق نتیجه مطلوب، برنامه‌ریزی لازم را انجام داده و با نهایت تلاش و کوشش اقدام کنید و نتیجه را به خدای بزرگ واگذار نمایید. در این صورت است که می‌توانید اولویت خود را «تلاش کردن» قرار داده و بدون دغدغه، به راه خود ادامه دهید.

گام دوم: ایجاد شرایط مطلوب برای یادگیری

برای مطالعه موفق باید بتوانید شرایط مطلوبی را برای خود ایجاد کنید. باید تغذیه شما منظم باشد، خواب کافی و به‌موقع داشته باشید و با رعایت اصول تنفس عمیق، سلامتی، شادابی و آرامش خود را حفظ کنید. زیرا همان‌طور که قدیمی‌ها گفته‌اند: «عقل سالم در بدن سالم» است. شما برای فکر کردن نیازمند بدنی سالم و بانشاط هستید. پس مراقب سلامت جسمی و روحی خود در فرآیند آماده‌سازی کنکور باشید. برای داشتن یک مطالعه موفق با نهایت تمرکز، لازم است محیط مطالعه شما، شرایط استاندارد را داشته باشد. رعایت این شرایط به شما کمک می‌کند تا با کیفیت و تمرکز بیشتری مطالعه کرده و دیرتر از مطالعه کردن خسته شوید. حتما سعی کنید روی میزتان منظم باشد. وسایل زیاد روی میز نظم فکری شما را بر هم زده و تمرکز شما را به شدت کاهش می‌دهد.

نور مناسب هنگام مطالعه، با میزان سلامتی و همچنین ساعت مطالعه مفید شما ارتباط مستقیم دارد. نور کم به چشمان شما آسیب رسانده و با ایجاد خستگی در آن‌ها، امکان مطالعه طولانی‌مدت را از شما سلب خواهد کرد.

انتخاب زمان مناسب برای مطالعه:

یکی از سوالات همیشگی داوطلبان کنکور این است: «چه زمانی درس بخوانیم؟» تا حد امکان تلاش کنید مطالعه صبحگاهی را از دست ندهید. به یاد داشته باشید هراندازه زودتر مطالعه را آغاز کنید فرصت بیشتری برای

مطالعه مفید خواهید داشت.

کسانیکه خود را برای شرکت در کنکور آماده می‌کنند، بهتر است یک برنامه ثابت روزانه برای مطالعه خود تعیین کنند و حتی روزهایی که به مدرسه یا دانشگاه نیز می‌روند آن را رعایت نمایند.

ضمناً لازم است برای زمان‌های استراحت خود نیز برنامه مشخصی داشته باشید تا بتوانید با آمادگی مناسب به مطالعه بپردازید. به یاد داشته باشید هدف از استراحت‌های بین درس، تجدید قوا و کسب آمادگی لازم برای شروع مجدد مطالعه است. اگر به همین یک جمله دقت کنید، دیگر به خود اجازه نخواهید داد در این ساعات به مشاهده تلویزیون بپردازید.

گام سوم: اصول مطالعه موفق

با توجه به حجم انبوه اطلاعاتی که یک دانش‌آموز یا داوطلب کنکور باید در یک سال تحصیلی فراگیرد، اهمیت مطالعه به روش صحیح به‌صورت روزافزون افزایش می‌یابد. افراد مختلف روش‌های مختلفی را برای یادگیری آموزش داده‌اند. اما بسیاری از این روش‌ها فقط در حالت‌های خاص قابل استفاده است. مثلاً روش مطالعه لاینتر که بر اساس تحقیقات ابینگ‌هاوس ابداع گردید، در ابتدا با هدف آموزش یک زبان خارجی به افراد بالای ۶۵ سال طراحی گردید. یکی از روش‌های استاندارد و علمی مطالعه، روش PQRST می‌باشد که در اشاره مختصری به آن خواهیم داشت.

روش مطالعه PQRST

یکی از روش‌های بسیار مشهور و اصولی مطالعه که به شما در بهتر فهمیدن و حفظ کردن مفاهیم و اطلاعات کلیدی کمک می‌کند، روش PQRST است. این روش شامل ۵ مرحله پیشخوانی (Preview)، سوال‌گذاری (Question)، خواندن (Reading)، به خود پس دادن (Self-recitation)، و آزمون (Test) می‌باشد. در این روش، مراحل پیش مطالعه و آزمون، در ابتدا و انتهای مطالعه هر فصل اجرا می‌گردد. ضمناً برای پیاده‌سازی بهتر سه مرحله میانی، هر فصل را به چند بخش تقسیم کرده و آن‌ها را مطالعه کنید. (معمولاً کتاب‌های تست، مطالب هر فصل را تقسیم‌بندی کرده‌اند)

حقیقتاً این روش مطالعه در مقایسه با روخوانی ساده مطالب از کارآمدی بسیار بیشتری برخوردار است و برای مطالعه در طول یک‌ترم دانشگاه یا مدرسه و موفقیت در آزمون‌های تشریحی آن مناسب می‌باشد.

اگر می‌خواهید تلاش‌های علمی شما منجر به رشد و موفقیت چشمگیر شما گردد، باید بتوانید بر اساس روش‌های اصولی و کارآمد مطالعه نمایید. به همین دلیل مجموعه مطالب مورد نیاز شما در فرآیند یادگیری را در کتابی تحت عنوان "مهارت‌های یادگیری" تالیف نموده‌ام که در واقع پاسخ کاملی به تمام نیازهای فراشناختی شما در قالب یک مجموعه کاملاً کاربردی می‌باشد.

راهکارهای ارائه شده در این مقاله، بخش کوچکی از مجموعه اصول موفقیت در تحصیل بود که با رعایت آن‌ها می‌توانید به موفقیت چشمگیری در یادگیری خود دست یابید. اکیدا به شما توصیه می‌کنم در همین ابتدای مسیر یادگیری و در اول سال تحصیلی، با مطالعه کتاب "مهارت‌های یادگیری"، با گام‌هایی استوار به سمت موفقیت حرکت نمایید.

به امید موفقیت همه شما خوبان در تمامی مقاطع زندگی











حسین وفابخش

افتخار آفرینان موسسه سروش اندیشه

رشته
تجربی



سه در کنکور ۹۵

 نگین آرامی رشته تجربی داروسازی شیراز	 الهه عدالتی رشته تجربی پزشکی شیراز	 سعیده بینا باجی رشته تجربی داروسازی مشهد	 مهرناز میرزاده رشته تجربی داروسازی مشهد	 کیاناز نمیری رشته تجربی داروسازی مشهد
 سید مهدی کلبافان رشته تجربی دندانپزشکی کرمان	 رضا فایقی رشته تجربی پزشکی یزد	 سید احمدرضا فخر هاشمیان رشته تجربی دندانپزشکی رشت	 پگاه یزدان پناه رشته تجربی پزشکی رشت	 علی حسینی رشته تجربی پزشکی رشت
 فانزه جوان رشته تجربی دندانپزشکی ساری	 امیرحسین بردباری رشته تجربی پزشکی ساری	 حامد شریف رشته تجربی پزشکی ساری	 فانزه قربانزاده رشته تجربی داروسازی کرمان	 محمد بهزادکار رشته تجربی دندانپزشکی کرمان
 علی سرباز دلیر رشته تجربی دندانپزشکی کرمان	 ناهید ترک زاده رشته تجربی پزشکی کرمان	 فاطمه فشایی رشته تجربی پزشکی کرمان	 خاطره شهیدی رشته تجربی پزشکی کرمان	 نفسیه نصرتی رشته تجربی پزشکی کرمان
 سارا رحیم زاده رشته تجربی پزشکی بیرجند	 فانزه فضل پور رشته تجربی پزشکی بیرجند	 محمد طه خراشادی رشته تجربی پزشکی بیرجند	 محمد صادق کمالی رشته تجربی پزشکی بیرجند	 کیاناز درودی رشته تجربی دندانپزشکی کرمان
 مصطفی رعایی رشته تجربی دندانپزشکی بجنورد	 مینا امیرزاده گرو رشته تجربی دندانپزشکی بجنورد	 حنیفه اسفندیاری رشته تجربی پزشکی بجنورد	 نیلوفر خوشدل رشته تجربی دندانپزشکی بیرجند	 حانیبه ولی داد رشته تجربی دندانپزشکی بیرجند



افتخار آفرینان در

رشته ریاضی

نگین شادمان
 رشته ریاضی
 مهندسی کامپیوتر
 دانشگاه فردوسی

احمد مصطفایی
 رشته ریاضی
 مهندسی صنایع
 دانشگاه فردوسی

هانیه عرب
 رشته ریاضی
 مهندسی صنایع
 دانشگاه فردوسی

محمد تقاصی
 رشته ریاضی
 مهندسی صنایع
 دانشگاه فردوسی

مهران رحمانی
 رشته ریاضی
 مهندسی مکانیک
 دانشگاه فردوسی

زینب ابراهیمی کاهو
 رشته ریاضی
 مهندسی مالتوزی
 دانشگاه فردوسی

سحر ایوبی
 رشته ریاضی
 مهندسی مالتوزی
 دانشگاه فردوسی

مرتضی رزمی
 رشته ریاضی
 مهندسی کامپیوتر
 دانشگاه فردوسی

سید امیرحسین شریعت رضوی
 رشته ریاضی
 مهندسی کامپیوتر
 دانشگاه فردوسی

دیبا امین شهیدی
 رشته ریاضی
 مهندسی کامپیوتر
 دانشگاه فردوسی

محمد فواد شیخ زاده
 رشته ریاضی
 مهندسی کامپیوتر
 دانشگاه یزد

جواد تقوی
 رشته ریاضی
 مهندسی عمران
 دانشگاه یزد

آرمان زردست
 رشته ریاضی
 مهندسی شیمی
 دانشگاه فردوسی

سید علی لاجوردی
 رشته ریاضی
 مهندسی شیمی
 دانشگاه فردوسی

محمد عطاپور
 رشته ریاضی
 مهندسی شیمی
 دانشگاه فردوسی

ملیکا درودی
 رشته ریاضی
 فیزیک
 دانشگاه فردوسی

ترانه خزائی
 رشته ریاضی
 فیزیک
 دانشگاه خواجه نصیر

سپیده قربانیان
 رشته ریاضی
 علوم کامپیوتر
 دانشگاه اصفهان

ملیکا طالیبی
 رشته انسانی
 روانشناسی فردوسی

زینب حقیان
 رشته انسانی
 روانشناسی فردوسی

شیمیا سادات اشرف زاده
 رشته انسانی
 روانشناسی فردوسی

غزاله قنادان
 رشته انسانی
 جغرافیا فردوسی

سید سپهر عمادحقی
 رشته انسانی
 زبان و ادبیات انگلیسی
 علامه طباطبائی تهران

سارینا کلیدری
 رشته انسانی
 علم اطلاعات فردوسی

امیرمحمد براتی
 رشته انسانی
 علوم تربیتی فردوسی

ملیکا تقفدی تفضلی
 رشته انسانی
 زبان و ادبیات عرب فردوسی

نجمه رحیمی
 رشته انسانی
 تاریخ فردوسی

و برترین‌های سروش اندیشه در



سروش اندیشه موسسه‌ای به وسعت حضور برترین‌ها

مدیریت زمان و کنکوری‌ها



باشیم تا با بررسی نمونه سوالات مختلف، بتوانیم اشکالات خود را بیابیم. پس در این قسمت، برای موفقیت بیشتر شما، چند راهکار برای مدیریت و استفاده صحیح از زمان را به شما معرفی می‌نمایم.

راهکارهای مدیریت زمان

۱ - تعیین اهداف

بدون شک اولین و مهمترین اقدام برای استفاده صحیح از زمان، داشتن اهداف دقیق، مشخص و قابل اندازه‌گیری است. تا زمانی که شما مجموعه‌ای از اهداف را برای خود ترسیم نکرده باشید، انگیزه کافی برای مدیریت زمان و افزایش کیفیت عملکرد خود نخواهید داشت. باید ابتدا تصمیم بگیرید که می‌خواهید به چه سطحی از موفقیت دست یابید، گام‌های لازم برای رسیدن به آن را ترسیم کرده و سپس برای استفاده از زمان خود برنامه‌ریزی کنید. به شما توصیه می‌کنم برای تعیین صحیح اهداف، به مقدمه کتاب کوله همراه مراجعه کنید.

۲ - رعایت اصل پارتو

یکی از اصول بسیار مهم در مدیریت زمان که مورد تایید اکثر کارشناسان می‌باشد، اصل پارتو است. اصل پارتو می‌گوید: ۲۰٪ از فعالیت‌های شما، ۸۰٪ فایده و نتیجه را به دنبال خواهد داشت و ۸۰٪ دیگر فعالیت‌های شما، فقط و فقط ۲۰٪ از نتایج شما را تولید خواهد کرد.

حال با وجود کمبود وقت و اهمیت استفاده صحیح از زمان، بهترین کار این است که فعالیت‌های روزانه خود را بررسی کرده و میزان اثرگذاری آن‌ها را در موفقیت خود تعیین نمایید. سپس سعی نمایید در هر روز، تمرکز خود را برای انجام کارهایی قرار دهید که بیشترین فایده و خاصیت را برای شما داشته باشند. به این ترتیب می‌توانید میزان نتیجه‌گیری خود را به شکل چشمگیری افزایش دهید.

تابستان را خیلی خوب شروع کرد و با انگیزه و تلاش توانست بخش نسبتاً زیادی از درس‌های پایه را مرور کند. اما با شروع سال تحصیلی و در ابتدای مهرماه روند نزولی او هم شروع شد. آزمون اول را خراب کرد. من شاهد تغییر حال و هوایش بودم و خیلی سعی کردم روحیه‌اش را حفظ کنم اما با خراب شدن آزمون بعد، دیگر روحیه دادن به "امید"، کار خیلی سختی شده بود. از او خواستم بیاید تا یکبار تمام برنامه‌های هفته‌اش را با هم تحلیل کرده و مشکلات آن را یکی یکی پیدا کنیم. دانش‌آموزی که کسب رتبه دو رقمی کنکور را هدف خود قرار داده بود، برنامه‌هایش را اینگونه برایم تعریف کرد:

از ساعت ۶:۳۰ صبح به سمت مدرسه حرکت می‌کرد. ساعت ۷:۳۰ کلاس درسش شروع می‌شد و تا حدود ساعت ۴ بعد از ظهر مدرسه بود. خسته و گرسنه حدود ساعت ۵ بعد از ظهر به خانه می‌رسید. با زحمت و سختی ساعت ۶، خودش را به پای میز مطالعه می‌کشاند. امید باید ساعت ۱۱ شب برای خواب آماده می‌شد تا صبح بتواند با آمادگی کامل در کلاس درس شرکت نماید. قسمت سخت داستان آنجایی بود که شرکت در کلاس‌های کنکور هم به برنامه‌های سه روز از هفته او اضافه شد. آن روزها اصلاً فرصت درس خواندن پیدا نمی‌کرد. وقتی از او پرسیدم: با اینکه مدرسه خوبی داری، چه نیازی به شرکت در کلاس‌های کنکور داشتی؟ پاسخی به من داد که حیرت من را برانگیخت!

گفت: آخه چند تا از دوستانم ثبت نام کردند و گفتند هر کس در این کلاس شرکت کنه، حتماً می‌تونه تو کنکور بالای ۹۰٪ به سوالات جواب بده!

حالا کاملاً علت ضعف‌های اخیر امید برایم روشن شده بود. مشکلی که او داشت، مشکل خیلی از دانش‌آموزان و دانشجویانی بود که در این چند سال با آن‌ها مرتبط بودم. مشکل او، "کمبود وقت" بود.

ما برای موفقیت در آزمون‌های مدرسه یا دانشگاه، نیازمند داشتن وقت کافی برای مطالعه جزوه و کتاب‌هایمان هستیم. باید وقت کافی داشته

کاربرد اصل پارتو در مدرسه و کنکور:

اصل پارتو در موفقیت تحصیلی کاربردهای بسیار زیادی دارد. به عنوان مثال همانطور که در ابتدا گفتیم بسیاری از دانش‌آموزان بخش قابل توجهی از زمان خود را در کلاس‌های کنکور مختلف صرف می‌کنند، بدون اینکه به میزان اثرگذاری آن کلاس‌ها در نتیجه نهایی خود توجه نمایند. یک دانش‌آموز کنکوری برای شرکت در یک کلاس کنکور، باید به ضریب آن درس، مهارت فعلی خود در پاسخگویی به سوالات آن درس، میزان هزینه کلاس و میزان وقتی که برای شرکت در کلاس باید صرف نماید توجه کند. سپس تصمیم بگیرد که آیا مطالعه همان درس در منزل توسط خود او فایده بیشتری دارد یا اینکه شرکت در کلاس کنکور کمک بیشتری به او خواهد کرد. شاید راه‌های بهتری برای هزینه زمان شما وجود داشته باشد.

پس قبل از انجام هر اقدامی در مسیر موفقیت تحصیلی، لازم است میزان اثرگذاری آن در موفقیت خود را بررسی کنید. به یاد داشته باشید شما برای موفقیت در کنکور، باید بتوانید در مدت زمان کم، بیشترین حجم اطلاعات ممکن را مطالعه کنید و با رقبای مختلف رقابت کرده و پیروز شوید.

۳ - مطالعه درس پس از تدریس دبیر

در نشریه تابستان به شما توصیه کردیم برای ماندگاری بهتر مطالب در ذهن، خود را مقید کنید که هر روز و پس از تدریس دبیر، حتماً به مطالب تدریس شده مراجعه کنید و با مطالعه آن‌ها، شانس ماندگاری مطالب را در ذهن خود افزایش دهید.

واقعیت این است که مطالعه به موقع دروس، علاوه بر افزایش ماندگاری مطالب، به مدیریت زمان شما نیز کمک می‌نماید. هنگامیکه شما پس از هر بار تدریس، مطالب را سریعاً مرور می‌کنید، با صرف زمان نسبتاً کمی، قادر به پاسخگویی تمرینات خود خواهید بود. در صورتیکه اگر چند روزی بین تدریس و مطالعه فاصله ایجاد شود، میزان فراموشی شما افزایش یافته و مجبور خواهید بود زمان بیشتری را برای یادآوری مطالب تدریس شده صرف نمایید. پس حتماً این توصیه را جدی بگیرید.

۴ - مطالعه منظم دروس

یکی دیگر از اشتباهات دانش‌آموزان که منجر به اتلاف زمان زیادی از آن‌ها می‌گردد، مطالعه نامنظم دروس می‌باشد. هنگامی که شما شروع به مطالعه یک فصل از کتاب خود می‌نمایید، بهترین حالت ممکن این است که مطالعه را تا زمان کسب تسلط کافی بر روی آن مطلب ادامه دهید. دانش‌آموزانی که در حین مطالعه یک فصل، آن را به دلایل مختلفی از جمله بی‌برنامگی، رها می‌کنند، در بازگشت مجدد به آن فصل مجبور خواهند بود زمان نسبتاً زیادی را برای مرور و یادآوری مجدد همان مطالب قبلی صرف نمایند. در این صورت است که زمان زیادی از شما تلف می‌گردد. همیشه به یاد داشته باشید:

تلاش‌های منظم، پاداش‌های مضاعف خواهد داشت. پس حتماً سعی کنید قبل از مطالعه با برنامه‌ریز خود هماهنگی کامل داشته باشید تا مهمترین درس را در بهترین زمان مطالعه نمایید. راهکارهای اشاره شده، بخش کوچکی از مجموعه راهکارهای مدیریت زمان بود که با رعایت آن‌ها می‌توانید به راحتی زمان مفید مطالعه خود را چندین برابر افزایش دهید. اکیدا به شما توصیه می‌کنم برای فراگیری تمامی نکات مدیریت زمان و افزایش بهره‌وری خود، کتاب "مدیریت زمان، ویژه دانش‌آموزان و دانشجویان" به قلم مهندس وفابخش که توسط انتشارات موسسه سروش اندیشه به چاپ رسیده است، را مطالعه نمایید.



**به امید موفقیت همه شما خوبان
در تمامی مقاطع زندگی**



لطفا والدین محترم مطالعه فرمایید

حمایت و نظارت، دو وظیفه اصلی والدین

با وجود اینکه حمایت مالی بسیار مهم است، اما ما بسیاری از دانش‌آموزان را دیده‌ایم که در سال کنکور نیز کار می‌کردند و خرج خود و حتی خانواده خود را نیز تامین می‌کردند. پس منظور از حمایت، چیز دیگری است: حمایت معنوی.

در این سال فرزندان شما بیش از هر زمان دیگری به حمایت‌های روحی و روانی شما نیاز دارند. آن‌ها نیاز دارند بدانند شما آن‌ها در هر صورت قبول دارید. به هیچ عنوان محبت خود را در هیچ مقطع سنی و برای هیچ یک از فرزندان منوط به انجام کاری نکنید. محبت باید بدون قید و شرط باشد. ممکن است شما از خطا یا کوتاهی یکی از فرزندان ناراحت شوید و حتی او را تنبیه کنید، اما محبت والدین به فرزندان چیزی نیست که وابسته به شرایط خاصی باشد. پس وانمود نکنید با یک اتفاق قرار است محبت و توجه شما کم یا زیاد شود. دلیل بسیاری از استرس‌های دانش‌آموزان در دوران کنکور، همین ترس از عدم مقبولیت در خانواده است. او نگران است که اگر قبول نشود، برخورد شما چگونه خواهد بود. بسیار بسیار مهم است فرزندان بدانند در هر شرایطی او را دوست می‌دارید و به وجود او افتخار می‌کنید. در این صورت است که او می‌تواند با آرامش خیال و با آسودگی به مطالعه پرداخته و برای کسب نتیجه بهتر تلاش کند.

مقایسه ممنوع

یکی از خطاهای والدین در تربیت فرزندان مقایسه است. مقایسه یکی از آسیب‌های جدی روحی و روانی است که مستقل از سن، جنسیت و شرایط هر کس، می‌تواند فرد را از پای در بیاورد. فرزندان را در هیچ زمانی با هیچ کس مقایسه نکنید. اجازه بدهید او با خودش رقابت کند.

سلام به والدین محترم

شمایی که این متن را می‌خوانید، احتمالا یکی از فرزندان در موسسه سروش اندیشه حضور داشته و خود را برای موفقیت در المپیادهای علمی، امتحانات نهایی و یا کنکور سراسری آماده می‌نماید. این دوره زمانی برای فرزندان شما، بسیار مهم و سرنوشت‌ساز می‌باشد. در این دوره حساس، قرار است سرنوشت آینده علمی و شغلی فرزند شما رقم بخورد. چه والدین کنکوری هستید، چه پایه، بدانید امسال می‌تواند آغازگر راهی برای موفقیت و سعادت‌مندی فرزندان در آینده باشد. البته همین ابتدا بگویم افرادی هم هستند که در کنکور و مدرسه نتایج خوبی کسب نمی‌کنند اما نهایتاً در زندگی خود بسیار موفق هستند. پس نگران نباشید و بدون نگرانی برای داشتن یک سال خوب برنامه‌ریزی و تلاش کنید.

بدون شک دانش‌آموزان شما برای موفقیت قبل از هر چیز به حمایت شما نیاز دارند. وقتی این جمله را می‌گوییم معمولاً ذهن‌ها به سمت حمایت مالی معطوف می‌شود. هزینه مدرسه، کلاس کنکور، مشاور، کتاب‌های کمک درسی، آزمون و ...

توکل

در پایان می‌خواهم یک یادآوری کنم. موفقیت دست خداست. هیچ کس در عالم نمی‌تواند آینده را پیش‌بینی کند و بگوید چه چیز خیر است و چه چیز شر. شما تلاش خود را انجام دهید و شرایط را برای موفقیت فرزندانان آماده کنید. آن‌ها نیز با حداکثر توان برای کسب رتبه و معدل مطلوب تلاش می‌کنند. اما نتیجه را به خدا واگذار کنید. چون او از همه به مخلوقات مهربان‌تر است و او از همه به خیر و شر امور آگاه‌تر. پس به خدای متعال توکل نمایید و پس از انجام وظایف خود، نتیجه را به وجود بی‌همتای او بسپارید. یادمان باشد همه ما در این عالم هر روز در حال امتحان دادن هستیم. امتحانی که سرنوشت ما را تا ابد تعیین می‌کند. فرزندانان را در راه بندگی خدا تشویق نموده و به آن‌ها یادآوری کنید آزمون‌هایی بسیار بزرگتر و سرنوشت‌سازتر از کنکور در هر روز و هر زمان در حال برگزاری است.

به امید موفقیت تمامی فرزندانمان در
آزمون‌های مختلف زندگی

رقابت با خود، تنها رقابت سالمی است که بدون آسیب، می‌تواند منجر به رشد افراد گردد. به یاد داشته باشیم هر کس در این عالم دارای شرایط و روحیات و توانایی‌های خاص خود است. پس نباید توقع یکسانی از افراد داشته باشیم. مقایسه حتی اگر به زعم ما مثبت هم باشد، باز هم دارای آسیب‌های بسیاری است. یعنی اگر مثلاً شما فرزند خود را با کسی که از او ضعیف‌تر است مقایسه کنید و بگویید تو از او بهتر هستی! باز هم برای فرزند خود نگرانی تولید خواهید کرد. او نگران می‌شود. او اینگونه نتیجه می‌گیرد: آن‌ها من را قبول دارند چون از دیگران بهتر هستیم. اگر من در کنکور نتیجه ضعیفی بگیرم، با من چه برخوردی خواهند کرد؟ آیا باز هم من را قبول خواهند داشت؟ این فکر و فکرهای مشابه زیاد دیگری که می‌تواند در ذهن دانش‌آموز شما شکل بگیرد، همه یک پیام دارد: "لطفاً مقایسه نفرمایید".

نقش والدین در موفقیت یک کنکوری

تجربه سال‌های مختلف نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که والدین، آن‌ها را در سال کنکور همراهی نموده‌اند، موفق‌تر عمل کرده‌اند. در صورت امکان همراه فرزند خود باشید. از او حمایت کنید. او را تشویق کنید. به او دلداری بدهید. به یاد داشته باشید برای تنبیه و تذکرات اخلاقی، به تعداد کافی معلم و مشاور وجود دارد! فرزندانان از شما محبت می‌خواهد. چیزی که هیچ دبیر و مشاور در عالم نمی‌تواند آن را مشابه شما برای فرزندان فراهم کند. در ماه‌های پایانی که فشار درس‌ها بیشتر شده و استرس دانش‌آموزان نیز افزایش می‌یابد، آن‌ها توقع یک برخورد تند از سوی دبیر یا مشاور خود را دارند اما به هیچ عنوان در منزل منتظر تنبیه و مواخذه نیستند. اتفاقاً آن‌ها در منزل به دنبال آرامش گمشده خود می‌گردند. پس لطفاً در این سال همراه فرزندانان باشید با حمایت و توجه مثبت. نتایج او را پیگیری نمایید. در هنگام موفقیت، تشویق و هنگام شکست او را دلداری دهید و به لطف و رحمت الهی امیدوار باشید.

تحلیل نکنید

سعی نکنید کارنامه آزمون فرزندانان را تحلیل کنید. این وظیفه برنامه‌ریز و مشاور فرزندانان می‌باشد. هر آزمون شرایط و ویژگی‌های خاص خود را دارد. آزمون‌های قبل از عید، آزمون جامع نیستند و فقط از قسمتی از مطالب سوال طرح می‌گردد. شاید این مبحث را یک دانش‌آموز خوب فرانگرفته باشد. پس با یک آزمون نمی‌توان گفت که داوطلب چه نتیجه‌ای خواهد گرفت. شاید برای این آزمون، دبیران به منابع آزمون نرسیده باشند و او با مطالعه فقط نیمی از مطالب به جلسه امتحان رفته باشد. شاید آزمون بسیار سخت و غیراستاندارد بوده و شاید‌های بسیار دیگر. و احتمالاً شما از تمامی این شرایط خیر ندارید. پس لطفاً کار تحلیل کارنامه داوطلب را به برنامه‌ریز واگذار نمایید و سعی کنید نقش حمایتی خود را به بهترین شکل انجام دهید.





نفیسه نصرتی

رتبه ی ۶۹۷

کنکور تجربی

پزشکی گرگان

آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می کردید ؟

بله ، واقعا یک عامل انگیزنده برایم بود و به خیلی از سوالاتی که در ذهنم بود پاسخ می داد و به خیلی از بی نظمی ها نظم می بخشید. بسیار مفید و متنوع و تاثیر گذار بود.

در مجموع کدامیک از برنامه های مؤسسه بیشتر از همه کمک کرد تا به موفقیت برسید ؟

برنامه ریزی مشاور خوبم و پاسخ به سوالات من. حتی سوالاتی که به نظر ایشان ساده بود ولی برای من خیلی پیچیده و حیاتی بود.

فرآیند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی می کنید؟ تا چه حد از آن راضی بودید ؟

چون من فقط یک رشته را می خواستم تنها برای انتخاب شهر و دانشکده نیاز به مشاوره داشتم که کادر سروش اندیشه خیلی عالی من را راهنمایی کردند.

آیا به کلاس کنکور می رفتید ؟ چقدر در موفقیت شما تاثیرگذار بود ؟

در سال اول بله به کلاس هایی که واقعا در آن درس مشکل داشتم می رفتم که معمولا درس های تخصصی بود ولی در سال دوم به کلاس کنکور نرفتم حتی در آزمون های آزمایشی هم شرکت نکردم البته تا قبل عید.

آیا در آزمون های آزمایشی کشوری شرکت می کردید؟ تاثیری در موفقیت شما داشت ؟

بله بعد از عید در آزمون شرکت کردم که پیش بینی رتبه هایش نزدیک به رتبه ی واقعی بود و با هر آزمون انگیزه و امیدم بیشتر می شد. البته هدفم از شرکت در آزمون اصلاح اشتباهات و بررسی آن ها بود. من بیشتر روی تست هایی وقت می گذاشتم که جوابشان را می دانستم ولی در آزمون اشتباه زده بودم.

آیا از کتب کمک آموزشی استفاده می کردید ؟

بله خیلی زیاد. البته بعد از کتاب درسی و فقط به توصیه برنامه ریزم. از کتاب های تستی که بیشتر به تست های کنکور نزدیک باشد و حتی سوالات کنکور را داشته باشد استفاده می کردم.

کمی راجع به روش درس خواندنتان توضیح دهید ؟

سعی می کردم مطالب را کم کم بخوانم و تا هنگامی که مطمئن نمی شدم که مطالب کتاب را یاد گرفته ام به سراغ تست زنی نمی رفتم. به نظرم اینکه چه موقع تمام کنی مهم نیست مهم این است که چطور تمام کنی. به طور متوسط روزانه بین ۱۰ تا ۱۳ ساعت درس می خواندم. به نظرم مهمترین آیتم در مطالعه اصل قرار دادن مطالب کتاب و خسته نشدن از درس خواندن است.

هدف شما از درس خواندن چه بود ؟

از همان ابتدای سال های مدرسه یک هدف داشتم که بتوانم به دانشکده پزشکی برسم. پس با تمام اراده و پشتکار درس می خواندم که به این هدف برسم، رتبه ای دقیق برای خودم پیش بینی نمی کردم ولی می دانستم که به رتبه مورد نیاز برای هدفم خواهم رسید به خصوص از زمانی که در آزمون ها نتایج عالی می گرفتم. از ابتدا و بعد از تحقیق و پرس و جو از دوستان و همکلاسی هایم به این نتیجه رسیدم که به برنامه ریز نیاز دارم و برای همین به مؤسسه سروش اندیشه آمدم.

در امتحان نهایی چه عملکردی داشتید ؟

تقریبا راضی کننده بود ولی می توانست بهتر هم باشد. در سال سوم به طور صد در صد تمرکز بر روی امتحانات بود و بعد از عید تا اتمام امتحانات اصلا به کنکور فکر نمی کردم.

هنر برنامه ریز به عنوان یک یار همراه و دلسوز و با تجربه در کنار تان چطور بود ؟

احساس می کردم با خصوصیات اخلاقی من کاملا آشنا هستند و همچنین با نحوه مطالعه من کاملا آشنایی داشتند به همین دلیل به طور کامل به ایشان اعتماد داشتم.

آزمون های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه گیری شما کمک کرد ؟

در آزمون ها بیشتر از اینکه بتوانم به نتیجه برسم برای مشاورم مهم بود تا بتوانند شیوه مطالعه من را اصلاح کنند و حتی روش برنامه ریزی را تغییر دهند. در آزمون های دوران جمع بندی پایان سال هم از نظر خودم و مشاورم خیلی راضی کننده بودم و نتیجه اش را برای کنکور دیدم که چگونه بدون استرس به سوالات پاسخ می دهم و حتی شاید گاهی اوقات فراموش می کردم که در جلسه کنکور هستم.



امیرحسین دهستانی

رتبه ی ۴۰ کنکور ریاضی مهندسی مکانیک

دانشگاه شریف

هدف شما از درس خواندن چه بود ؟

هدف اصلی من از درس خواندن کسب موفقیت و خوشحال کردن پدر و مادرم بود. از زمان شروع کردن به درس خواندن به خودم اطمینان داشتم که به نتیجه دلخواه خواهم رسید و می خواستم به رتبه زیر هزار برسم تا بتوانم در دانشگاه تهران ادامه تحصیل دهم.

البته تا قبل از سال سوم اصلا درس خوان نبودم از سال سوم شروع به درس خواندن منظم کردم ولی شروع جدی من برای کنکور از تابستان و بعد از ماه مبارک بود. در سال سوم نتوانستم خوب ظاهر شوم و معدل ۱۷/۵ شد زیرا در درس های حفظی خیلی ضعیف بودم البته هم تست و هم نهایی را با هم کار می کردم.

چرا مؤسسه سروش اندیشه را انتخاب کردید؟

خواهرم پیش از من در این مؤسسه بودند و از برنامه های اینجا خیلی راضی بودند و این باعث شد که من نیز این مؤسسه را قبول کنم.

هنر برنامه ریز به عنوان یک یار همراه و دلسوز و با تجربه در کنار تان چطور بود؟

برنامه ریز خوبم کمک می کردند تا وقت های پرت من به حداقل برسد. علاوه بر آن باعث افزایش تمرکز من بر روی درس می شدند و این کمک بسیار زیادی برای موفقیت من بود.

آیا از حمایت والدین برخوردار بودید ؟ وضعیت خانه و خانواده خود را در سال کنکور بیان کنید؟

بله در هر سال شرایط خانه کاملا آرام بود واقعا باید از پدر و مادر و خواهرم تشکر کنم که حتی تلویزیون تماشا نمی کردند تا تمرکز من بهم نخورد.

آیا در طول مسیر، زمانی رسید که به یاس و ناامیدی دچار شوید؟

من معمولا اینقدر خودم را درگیر درس خواندن می کردم که فرصتی برای فکر کردن و ناامیدی نداشته باشم و این کار بهترین روش برای مبارزه با حاشیه ها بود.

آیا در آزمون فارغ التحصیلان مؤسسه که هر سال از این گروه دانش آموزان گرفته می شد (اسفندماه) شرکت کردید؟

بله با آمادگی کامل. فکر می کنم بین داوطلبین نفر ششم شدم. نمی ترسیدید امسال رتبه اتان کمتر شود ؟ برای مدیریت این موضوع چه کردید؟

اگر حتی یک درصد به این موضوع فکر می کردم هیچ وقت منتظر سال بعد نمی شدم و هر رشته ای که می شد می رفتم ، چون در سال کنکور اصلا وقت پشیمانی نیست پس اصلا به نتیجه نگرفتن فکر نکنید تا موفق شوید.

چندسال پشت کنکور نشستید؟ به نظرت مهمترین علت عدم نتیجه گیری مطلوب در سال های قبل چه بوده است ؟

من در سومین کنکور موفق شدم. شاید فکر می کردم در سر و صدا و شلوغی درس خواندن موفقیت می آورد که اینطور نشد ولی در سال سوم سعی کردم در آرامش درس بخوانم. آرامش ، آرامش و فقط آرامش **توصیه شما به بچه های امسال و فارغ التحصیلان ؟**

اولین عامل برای رسیدن به موفقیت توکل و باور قلبی به خداست. اگر تلاشمان را بکنیم حتما به نتیجه خواهیم رسید چون خدا هیچوقت از ناراحتی ما خوشحال نمی شود.

سعی کنید همیشه خود را درحالی تصور کنید که به هدف رسیده اید و تمام تلاش و زحماتان به نتیجه رسیده است. فقط به موفقیت فکر کنید و اصلا نگذارید فکر های حاشیه ای و دوستان کنکوری دیگر روی شما تاثیر بگذارد. قبل از کنکور اگر به این فکر کنید که اگر موفق نشوید چه پیش می آید مطمئن باشید که کنکور را باختید و هیچگاه فراموش نکنید که خدا هست. زیرا مهم ترین عامل برای رسیدن به آرامش، توکل و اعتماد عمیق به خداوند است.

دفتر برنامه‌ریزی را تکمیل می‌کردید؟ تا چه حد دفتر برنامه‌ریزی می‌تواند به موفقیت دانش‌آموزان کمک کند؟
 بله. هر شب قبل از خواب دفترم را تکمیل می‌کردم و به نظرم می‌تواند کمک زیادی به دانش‌آموزانی که می‌خواهند به نتیجه برسند انجام دهد. باعث نظم و پیوستگی در کار آموزشی می‌شود و سکوی موفقیت هر فردی می‌باشد.

آزمون‌های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه‌گیری شما کمک کرد؟
 یکی از نقاط قوت مؤسسه همین آزمون‌هاست. چون از بین سوالات کنکور انتخاب می‌شود، باعث افزایش تسلط بر روی سوال‌های کنکور سال‌های قبل است. علاوه بر آن آزمون‌های مبحثی باعث می‌شوند که خیال دانش‌آموز از این که به درس تسلط کامل دارد راحت شود. و آزمون‌های مهم جمع‌بندی پایان سال، به نظرم مهمترین قسمت آمادگی هر داوطلب برای کنکور، آزمون‌های شبیه‌ساز آخر است. در این آزمون‌ها توانستم به خودباوری کامل برسم.
 کارگاه‌ها و همایش‌های مؤسسه چقدر انگیزه تو را افزایش می‌داد؟
 کارگاه‌های آقای مهرجردی باعث می‌شود که روحیه‌ام برای درس خواندن بهتر شود و علاوه بر آن به افزایش تمرکز کمک زیادی می‌کرد.

آیا در آزمون‌های آزمایشی کشوری شرکت می‌کردید؟ تاثیری در موفقیت شما داشت؟

بله. آزمون‌های آزمایشی تاثیر زیادی در موفقیت من داشتند. در انتخاب آزمون‌ها دقت کنید و حتما با برنامه‌ریزان مشورت نمایید.

فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

باعث می‌شود که با آگاهی بیشتر رشته مورد علاقه خود را انتخاب کنم. این آگاهی و راهنمایی در همایش انتخاب رشته و در فرایند اجرایی آن در زمان اعلام نتایج به من منتقل شد که بسیار راضی کننده بود و باید از همه اساتید مؤسسه تشکر و قدردانی کنم.

به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تاثیر زیاد معدل در نتیجه آن پیش آمده، برنامه ریزی از سال‌های پایه تا چه اندازه می‌تواند موفقیت دانش‌آموزان را تضمین کند؟

بی شک اگر دانش‌آموز از سال دوم با تمرکز بالا درس بخواند در سال کنکور کارش سبک‌تر است. حضور من در سال سوم در مؤسسه باعث شد که در سال کنکور وقت کمتری بر روی سال سوم بگذارم. قدم‌های موفقیت برای کنکور را باید از سال‌های پایه برداشت.

توصیه شما به بچه‌های امسال؟

درس‌های عمومی را هر شب مطالعه کنند و به بعد از عید واگذار نکنند. آزمون‌ها را تحلیل کنند. به درس‌های تحلیلی بیشتر بها دهند.

از نام و یاد خدا غافل نشوند. یاد خدا در تمام مراحل کنکور مرا آرام می‌کرد و باعث شد بدون هیچ استرسی در جلسه کنکور حاضر شوم. مهمترین عوامل موفقیت من در مطالعه تمرکز بالا، اعتماد به نفس، آرامش همیشگی بودند. به این نکات دقت ویژه داشته باشند.

حمایت والدین هم خیلی مهم است. روز‌هایی که در خانه بودم پدر و مادرم فضای خانه را آرام نگه می‌داشتند تا با تمرکز بالا درس بخوانم.

گفتگوی صمیمی با آقای دکتر رضا دهستانی

(پزشک متخصص قلب) پدر آقای امیرحسین دهستانی

من از سال‌های قبل، حدود ۸ سال پیش، نسبت به فعالیت‌های این مؤسسه و مشاوره درسی که در این مؤسسه انجام می‌گردید آشنایی داشتم. در واقع مؤسسه سروش اندیشه از پیشگامان مشاوره تحصیلی در مشهد می‌باشد. براساس این تجربه فرزندم را برای پیمودن راه موفقیت در این مرکز ثبت نام نمودم. از برخورد و کار کارشناس محترم فرزندم کمال رضایت را دارم زیرا بارها در ساعات مختلف مزاحم ایشان شدم و از ایشان راهنمایی گرفتم و از نظراتشان بهره‌مند شدیم. بارزترین نقطه قوت مؤسسه سروش اندیشه سابقه طولانی و مستمر و آگاهی به روز مسئولین مؤسسه و همچنین ایجاد محیطی بدون استرس برای دانش‌آموزان می‌باشد.

همایش‌ها و جلسات آموزش خانواده بسیار مفید بود. نیازهای والدین را مرتفع می‌کند و باعث کاهش نگرانی و استرس والدین می‌شود. به ویژه جلساتی که در ماه‌های آخر و بعد از عید بر پا شد.

به نظر من، مهمترین علت نتیجه‌گیری مطلوب فرزندم در کنکور سراسری راهنمایی‌های مشاور محترم و تشویق ایشان برای ادامه راه و تلاش و کوشش فرزندم در درس خواندن بود. مهمترین کارهایی که برای موفقیت فرزندمان در سال کنکور انجام دادیم گرفتن برنامه‌ریز تحصیلی، ایجاد محیطی آرام برای مطالعه و پرهیز از دخالت‌های غیرضروری در نحوه درس خواندن و یا زمان درس خواندن فرزندمان بود. به والدین توصیه می‌کنم که محیطی آرام در منزل ایجاد نموده تا دانش‌آموز بتواند با فراغت درس بخواند. دانش‌آموزان همگی درس می‌خوانند و نیازی نیست پدر و مادر هر روز به فرزندشان توصیه کنند که درس بخوانند و یا از او بازخواست کنند که چرا زمان بیشتری درس نمی‌خوانی. این‌گونه برخوردها باعث افزایش استرس دانش‌آموز می‌شود. در پایان از کارشناسان و پرسنل محترم مؤسسه سروش اندیشه سپاسگزارم که مثل گذشته با برخورد خوب و پیگیری مستمر در جهت موفقیت دانش‌آموزان تلاش می‌کنند.



محمد صباغ بجزستانی

رتبه‌ی ۶۲ کنکور تجربی پزشکی مشهد

حائز اهمیت بود. در مجموع، آزمون‌های موسسه باعث شناسایی نقاط ضعف می‌شد و چون در سطوح مختلف طرح می‌شد بسیار تاثیرگذار بود و شباهت فراوانی نیز به سوالات سراسری داشت.

فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

انتخاب رشته کاملاً معقول و براساس علاقه و توانایی فردی من انجام شد. به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تاثیر زیاد معدل در نتیجه آن پیش آمده، برنامه‌ریزی از سال‌های پایه تا چه اندازه می‌تواند موفقیت دانش‌آموزان را تضمین کند؟
به دلیل سطح دشواری کنکور در سال‌های اخیر باید از همان سال دوم دبیرستان برای شرکت در آزمون سراسری خود را آماده کرد و حل تست‌های کنکور سال پیش بسیار موثر است.

آیا در آزمون‌های آزمایشی کشوری شرکت می‌کردید؟ تاثیری در موفقیت شما داشت؟

از سال سوم شرکت می‌کردم و همواره به دنبال بهبود وضعیت خود در آزمون‌ها بودم. ترازم حدود ۷۱۰۰ در آزمون‌های کانون بود. در آزمون‌های آزمایشی مهم برطرف کردن نقاط ضعف و مهم تر از آن نگهداری نقاط قوت است نه تراز و رتبه.

کمی راجع به روش درس خواندن‌تان توضیح دهید؟

روش من در درس‌های مختلف متفاوت بود اما تاکید اصلی من (مخصوصاً در زیست‌شناسی) بر روی کتاب درسی بود. به طور متوسط روزانه از ۶ ساعت مطالعه شروع کرده و تا ۹ ساعت افزایش یافت. مهمترین آیتم در مطالعه موفق برنامه‌ریزی دقیق و بعد هم تلاش و کوشش است.

آیا در طول مسیر، زمانی رسید که به یاس و ناامیدی دچار شوید؟
بله. مهمترین نکته توکل بر خدا در چنین مواقع است زیرا توجه به قدرت نامحدود خداوند، کمی نگرانی ناشی از محدودیت‌ها و ضعف‌های خود را کاهش می‌داد.

توصیه شما به بچه‌های امسال؟

امیدوارم بچه‌ها به کیفیت مطالعه اهمیت بیشتری بدهند زیرا علاوه بر ساعت مطالعه عوامل بسیار دیگری نیز در موفقیت موثر است.

هدف شما از درس خواندن چه بود؟

هدف من قبولی در رشته پزشکی و کسب رتبه‌ای معقول بود و از سال سوم دبیرستان با شرکت در آزمون‌های مختلف به خود باوری در ارتباط با کنکور رسیدم. در سال‌های دوم و سوم نیز تست کار می‌کردم و از همان موقع تمام تست‌های کنکور را حل می‌کردم اما سال چهارم خیلی جدی‌تر به این موضوع پرداختم.

برای شروع کار موسسه سروش اندیشه را انتخاب کردم. به دلیل این که در گذشته خواهرم نیز دانش‌آموز موسسه بود و ایشان الان در رشته مکانیک فردوسی تحصیل می‌کنند و از خدمات موسسه بسیار راضی بودند و من به موسسه اعتقاد کاملی پیدا کردم. همچنین حضور آقایان دکتر مزاری و استاد مهرجردی نیز در انتخاب من موثر بود.

در امتحان نهایی سال سوم چه عملکردی داشتید؟

عملکرد خوبی داشتم و معدل ۱۹/۸۸ شد. من تمام سوالات نهایی سال‌های قبل را حل می‌کردم.

هنر برنامه‌ریز به عنوان یک یار همراه و دلسوز و با تجربه در کنار تان چطور بود؟

ایشان خیلی عالی به دانش‌آموزان کمک می‌کنند. من در آذر ماه افت بسیار زیادی داشتم که به کمک برنامه‌ریز توانستم در دی ماه به شرایط مطلوب بازگردم. شخصی سازی برنامه از بزرگترین قوت‌های برنامه‌ریز من بود و آقای دکتر مزاری از برنامه‌ریزان برجسته‌ای بودند که در برخورد با هر دانش‌پژوه از تکنیک خاص استفاده و با درایت کامل استعدادهای فردی را بررسی و سعی در تکمیل و تقویت نقاط ضعف داشتند و در برخورد با من نیز اینگونه بودند. ایشان بهترین روش را برای برنامه‌ریزی انتخاب می‌کردند و در کار خود نیز جدیت داشتند همین امر موجب اعتماد بیشتر من به برنامه‌ها بود.

دفتر برنامه‌ریزی را تکمیل می‌کردید؟ تا چه حد دفتر برنامه‌ریزی می‌تواند به موفقیت دانش‌آموزان کمک کند؟

بسیار موثر است. اصلاً بدون دفتر برنامه‌ریزی نمی‌توانستم منظم درس بخوانم.

کارگاه‌ها و همایش‌های مؤسسه چقدر انگیزه شما را افزایش می‌داد؟

کارگاه‌ها از نظر انگیزه برای دانش‌آموزان دارای اهمیت بود. من نیز خیلی به کارگاه‌های آقای مهرجردی وابسته بودم. آقای مهرجردی امسال به من خیلی کمک کردند و همین الان جا دارد که از ایشان تشکر کنم ایشان بعد از افتی که داشتم موجب بازگشت من به شرایط ایده‌آل هم از نظر روحی و هم از نظر درسی شدند. من حتی شب قبل از کنکور نیز با ایشان در تماس بودم و صحبت با آقای مهرجردی باعث دلگرمی و آرامش من در شب قبل از کنکور بود.

عملکرد شما در پروژه کنکورهای خرداد ماه چگونه بود؟ تا چه اندازه آزمون‌های شبیه ساز توانست شما را برای کنکور آماده کند؟
این پروژه موجب شبیه سازی شرایط کنکور برای من شد و از این نظر

۳ - شما با مطالعه درس همان روز، به سرعت به نقاط ضعف و نکاتی که به خوبی یادنگرفته‌اید، واقف خواهید شد. در این صورت خیلی زود می‌توانید اقدامی برای حل مشکل خود نمایید. می‌توانید در روز بعد با سوال از دبیر یا همکلاسی‌های خود، اشکالات خود را رفع نموده تا در هنگام تست‌زنی با سرعت بیشتری به تست‌زنی اقدام نمایید.

۴ - با این روش استرس شما از امتحانات پایانی و یا حتی پرسش‌های کلاسی کاهش خواهد یافت. شما همیشه مانند یک قهرمان آماده حضور در مسابقات را خواهید داشت.

مطمئن باشید با این روش مطالعه، نتایج بسیار بهتری را در مقایسه با کسانی که همیشه از کلاس عقب بوده و مشغول مطالعه دروس هفته قبل هستند، کسب خواهید کرد.

فقط کافی است از آغاز سال و از ابتدای راه، خود را به مطالعه روزانه دروس همان روز عادت دهید.



یکی از نکاتی که ما مشاوران در ابتدای هر سال تحصیلی به دانش‌آموزان متذکر می‌شویم و متأسفانه برخی دانش‌آموزان از آن غفلت کرده و به آن عمل نمی‌کنند، مطالعه دروس هر روز در همان روز است. بدون شک، یکی از رموز موفقیت یک دانش‌آموز، به خصوص یک دانش‌آموز پایه، مطالعه روزانه دروس است که معمولاً به خاطر تنبلی و گاهی نداشتن برنامه‌ریزی مناسب و گاه نیز به علت اهمیت ندادن به این موضوع، به آن توجه نمی‌شود و غالباً در روزهای پایانی سال تحصیلی، دانش‌آموزان حسرت روزهای از دست رفته را می‌خورند.

طبق الگوریتم‌های یادگیری، حدود ۸۰٪ از مطالبی که در یک روز به ذهن می‌سپاریم، در ۲۴ ساعت پس از ورود به ذهن، به فراموشی سپرده می‌شوند. یعنی ۸۰٪ مطالبی که سر کلاس فراگرفته‌اید را روز بعد به خاطر نخواهید داشت. راه غلبه بر این مشکل همگانی، مرور مطالب یادگرفته شده در ۲۴ ساعت پس از فراگیری است. یعنی اگر درس هر روز را در همان شب مطالعه نمایید، جلوی فراموشی ۸۰٪ از مطالب را به راحتی خواهید گرفت. به یاد داشته باشید هنگامی که شما درس همان روز را در حال مطالعه هستید، به علت تازگی مطلب، می‌توانید بسیار سریع به مرور آن بپردازید و با صرف مدت زمانی اندک، داشته‌های ارزشمند خود را حفظ خواهید کرد.

در کلیه روش‌های به خاطر سپاری طولانی مدت، از جمله روش لایتنر و یا . . . اولین گام مرور مجدد آموخته‌ها در ۲۴ ساعت پس از یادگیری می‌باشد. این روش‌ها در ادامه سعی می‌کنند با یادآوری‌های مکرر در فواصل زمانی مشخص، از فراموشی آموخته‌های شما جلوگیری کنند.

مطالعه دروس هر روز در همان روز به کلیه دانش‌آموزان و دانشجویان اکیدا توصیه می‌گردد. اما قطعاً اهمیت این روش برای دانش‌آموزان پایه بسیار بیشتر است و در واقع دانش‌آموزان پایه هیچ بهانه‌ای برای انجام ندادن این روش ندارند. این روش مزایای دیگری نیز دارد که به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

۱ - مبحث تدریس شده در هر روز، حجم نسبتاً کمی دارد و شما به راحتی می‌توانید آن‌ها را مطالعه کنید.

۲ - به علت فاصله زمانی کم بین مرور و یادگیری، در مدت زمانی بسیار کم، قادر به مرور دروس آن روز خواهید بود.

فقط کافی است از آغاز سال و از ابتدای راه، خود را به مطالعه روزانه دروس همان روز عادت دهید.

قابل توجه دانش‌آموزان پایه و کنکوری‌ها!!

کتاب‌های کمک‌درسی، بایدها و نبایدها

هیچ انتشاراتی در تمام دروس، مجموعه‌ای یکسان و با کیفیت قابل قبول تولید نمی‌کند. همچنین به جلد کتاب! تبلیغات تلویزیونی و ... توجه نکنید. باز هم تاکید می‌کنیم حتما برای خرید کتاب با برنامه‌ریز خود مشورت نمایید.

۵ - هنگام خرید کتاب کمک‌درسی به سال چاپ آن توجه نمایید. در صورت وجود تغییرات در کتاب درسی، باید از چاپ‌هایی استفاده کنید که تغییرات را اعمال کردند.

انواع کتاب‌های کمک‌درسی:

- ۱ - کتاب‌های آموزشی:** مباحث و نکات را با مثال‌های متنوع بیان می‌کنند. معمولا تمرینات زیادی ندارند. وقتی معلم ندارید یا به کلاس نمی‌روید، این کتاب‌ها می‌توانند تا حدی مشکلات شما را حل نمایند.
- ۲ - کتاب‌های مبحثی:** این کتاب‌ها، یک مبحث خاص را به‌طور همه‌جانبه بررسی می‌کنند. اگر در یک مبحث خاص مشکل دارید، استفاده از این کتاب‌ها می‌تواند به شما کمک کند.
- ۳ - کتاب‌های تست موضوعی:** تست‌ها در این کتب به صورت موضوعی دسته‌بندی شده‌اند. برای یادگیری موضوعی مطالب، این کتاب‌ها بسیار راهگشا می‌باشند. این کتاب‌ها در دوران یادگیری بسیار مفید هستند، اما در هفته‌های پایانی باید به سراغ تست‌های جامع بروید.
- ۴ - کتاب‌های تست جمع‌بندی:** این کتاب‌ها برای ماه‌های پایانی قبل از کنکور مناسب می‌باشند. در ماه آخر، حل کردن تست‌های موضوعی اشتباه می‌باشند. شما در جلسه کنکور باید تمامی موضوعات تمامی کتب را در مدت زمان ۴ ساعت و ۱۰ دقیقه پاسخ دهید. پس باید کلیه مباحث را در کنار یکدیگر مطالعه نمایید تا بتوانید به تسلط مورد نیاز برای جلسه کنکور دست یابید.

کتاب‌های کمک‌درسی ابزارهایی بسیار مناسب و البته ضروری برای موفقیت شما در آزمون سراسری می‌باشند. اما به یادداشته باشید استفاده نادرست و خریداری بی‌رویه آن‌ها موجب اتلاف وقت، هدررفت مالی و از همه مهم‌تر ایجاد استرس خواهد شد. برای موفقیت در کنکور باید نکاتی را در استفاده از کتاب‌ها در نظر بگیرید که در زیر به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

۱ - اولین و مهم‌ترین کتابی که باید به مطالعه آن پردازید، کتاب درسی است. حتی اگر کتاب درسی به خوبی تدوین و نگارش نشده باشد، باز هم مبنای طرح سوالات کنکور می‌باشند. حتما همه کتاب‌های درسی را به دقت مطالعه نمایید و مثال‌ها و تمرینات آن‌ها را با حوصله حل نمایید. می‌توانید تمام نکات یک مبحث را از کتاب‌های کمک‌درسی استخراج نمایید و حول مطالب کتاب طبقه‌بندی کنید.

- ۲ - یک نکته بسیار مهم:** صرفا خرید کتاب‌های کمک‌درسی هیچ تاثیری در روند موفقیت شما نخواهد داشت. کتاب‌ها را بر اساس نیاز و با مشورت برنامه‌ریز خود تهیه نمایید. به هیچ عنوان کتابی را که فرصت مطالعه آن را ندارید، تهیه نکنید. جمع‌آوری کتاب‌های مختلف، علاوه بر هزینه زیادی که به خانواده شما تحمیل می‌کند، استرس فراوانی را نیز در شما به وجود می‌آورد. وقتی حجم انبوهی از کتاب‌های کمک‌درسی که مطالعه نکرده‌اید، در کتابخانه شما وجود دارد، احساس نگرانی در شما تولید می‌شود و هر چه به کنکور نزدیک‌تر می‌شوید، با کاهش زمان باقیمانده، نگرانی شما نیز بیشتر خواهد شد. به یاد داشته باشید مطالعه عمیق و تکرار یک کتاب بهتر از یکبار مطالعه چندین کتاب دیگر است.
- ۳ - از جزوات دبیران خود به درستی بهره ببرید.** جزوات دبیران اگر به خوبی طراحی شده باشد، معمولا به اندازه یک کتاب درسی می‌توانند شما را در رسیدن به موفقیت یاری نماید.
- ۴ - هرگز با خوب بودن یک عنوان کتاب یک ناشر، گمان نکنید سایر کتاب‌های آن انتشارات نیز مطلوب می‌باشند.** تقریبا می‌توان ادعا کرد

کلاس کنکور!!

آیا شرکت در کلاس کنکور، شما را برای موفقیت آماده می‌کند؟



فراموش نکنید، وقت شما طلاست و شما هیچ فرصتی برای اشتباه هزینه کردن آن ندارید.

یک نکته بسیار مهم دیگر این است که در صورت شرکت در یک کلاس، حتما خود را موظف کنید مطالب تدریس شده را مطالعه کرده و تمرین‌های آن‌ها را نیز حل نمایید. به یاد داشته باشید شرکت در کلاس کنکور و یا کلاس‌های مدرسه بدون مطالعه بعد از آن، هیچ فایده‌ای برای شما نخواهد داشت.

در انتخاب معلم، دقت کافی به خرج دهید. سعی کنید از دبیرانی کمک بگیرید که به کتاب درسی مسلط هستند و با تست‌های کنکور و کتاب‌های کمک درسی آشنایی کاملی دارند. داشتن جزوه خوب با مثال‌های مناسب و متنوع، و رعایت روند آموزشی مناسب از مفاهیم ساده تا تست‌های دشوار می‌تواند شما را در یادگیری بهتر مطالب یاری نماید.

آیا شرکت در کلاس کنکور، شما را برای موفقیت آماده می‌کند؟ تدریس مطلوب درس، نقش بسیار مهمی را در موفقیت دانش‌آموز در کنکور سراسری بازی می‌کند. در واقع پس از تلاش و کوشش دانش‌آموز، و داشتن برنامه مطلوب و متناسب، دبیران حرفه‌ای بیشترین کمک را به دانش‌آموزان خواهند کرد.

با این وجود، افراط در شرکت در کلاس‌های کنکور مشکلاتی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند. برخی دانش‌آموزان فکر می‌کنند بدون تلاش و کوشش، فرد دیگری می‌تواند به آن‌ها درس را یاد بدهد و منجر به موفقیت آن‌ها گردد. در حالیکه همانطور که همه می‌دانیم: "نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود"

یکی از نکات مهمی که متأسفانه برخی دانش‌آموزان به آن توجه نمی‌کنند، استفاده کامل از کلاس‌های مدرسه می‌باشد. برخی دانش‌آموزان در کلاس مدرسه به تدریس معلم گوش نمی‌دهند و به مطالعه یا مشغول می‌شوند و سپس با شرکت در کلاس کنکور، سعی در یادگیری همان مطلب می‌کنند. به شما اکیدا توصیه می‌کنیم در کلاس‌های مدرسه با جدیت تمام شرکت کنید و از علم و اطلاعات دبیر خود استفاده کنید. تا جایی که می‌توانید سعی کنید نیازهای آموزشی خود را در مدرسه تامین نمایید. پس از آن اگر به هر دلیلی نیاز به کلاسی در خارج از وقت مدرسه داشتید، کلاس کنکور می‌تواند به کمک شما بیاید. به یاد داشته باشید، شرکت در کلاس‌های متعدد باعث اتلاف وقت و هزینه شده و شما را از اصل کار، بازمی‌دارد. برای شرکت در کلاس کنکور، حتما با برنامه‌ریز خود مشورت نمایید تا بر اساس نیازهای آموزشی، نقاط قوت و ضعف شما تصمیم‌گیری شود و فقط در کلاس‌هایی شرکت کنید که واقعا به آن‌ها نیازمند هستید.



دوستان عزیز، خسته نباشید. دوران پیش دانشگاهی با خوبی‌ها و بدی‌های خود، برای شما به پایان رسیده است. قطعاً نتیجه سال گذشته مورد نظر و دلخواه شما نبوده است. پس بسیار مهم است امسال را با جدیت و تلاش و کوشش و با بهره‌گیری از شناختی که از کنکور و سوالات آن بدست آورده‌اید، آغاز کرده تا به نتیجه مطلوب خود دست

نکته دومی که لازم است تذکر بدهیم این است که دوستان فارغ التحصیل معمولاً فکر می‌کنند از دانش‌آموزان دیگر جلوتر هستند. اشتباه نکنید! اگر می‌خواهید امسال شکست خود را با طعم پیروزی از یاد ببرید، فرض کنید شما هم دانش‌آموز پیش‌دانشگاهی هستید. پس هر روز به موقع از خواب بیدار شده و به مطالعه بپردازید.



قابل توجه

فارغ التحصیلان عزیز!

نکاتی برای موفقیت در کنکور امسال

به شما توصیه می‌کنیم دوباره شروع کنید. یعنی کتاب‌ها را با تصور اینکه بلد هستید، مطالعه نکنید. همه چیز را از صفر شروع کنید. در ضمن فقط در دروسی کلاس بروید که احساس ضعف می‌کنید و خودتان قادر به رفع مشکلاتتان نیستید. مراقب باشید برای شرکت در کلاس زیاده‌روی نکنید. حتماً قبل از ثبت نام در کلاس کنکور، با برنامه‌ریز خود مشورت کنید و از ضرورت شرکت در کلاس مطمئن شوید. به یاد داشته باشید ارزشمندترین سرمایه شما در این سال، زمان است. شرکت در کلاس‌های اضافه صرفاً وقت مفید شما را کاهش خواهد داد.

یک پیشنهاد: در صورت امکان یک تغییر مختصر در اتاق و شرایط محیطی خود ایجاد کند. جای میزتان را کمی عوض کنید. دکوراسیون اتاق را عوض کند. سعی کنید احساس کنید با شروع سال جدید، آدم جدیدی شده‌اید.

توصیه مهم: کتاب‌های تست سال گذشته خود را مرتب کنید و فقط کتاب‌های مورد نیاز را در جاکتابی یا قفسه اتاق قرار دهید. سعی کنید کتاب‌هایی که سال گذشته بدون دلیل خریداری کردید و یا کتاب‌هایی را که به این زودی‌ها به آن‌ها نیاز ندارید را از نزدیک خود دور کنید. حجم زیاد کتاب‌های خوانده نشده در کنار شما، معمولاً انگیزه تلاش را کاهش داده و احساس ناامیدی را در شما شکل می‌دهد. در نظر داشته باشید تعداد کتاب‌ها و تست‌ها موفقیت شما رقم نخواهد زد. فهم دقیق مطالب است که می‌تواند منجر به موفقیت شما گردد.

دوستان عزیز، طبق توصیه امام علی (ع)، به یاد داشته باشید **دیروز که گذشته و امکان برگشت آن وجود ندارد، آینده شما نیز هنوز نرسیده است. پس امروز را به بهترین شکل استفاده نمایید تا بتوانید فردایی بهتر را رقم بزنید.**

کلام آخر یک سخن زیبا از امیر ملک کلام، مولانا امیرالمومنین علی (ع) که فرمودند:

"و الفرصة تمرّ مّرالسحاب، فانتبهوا فرصّ الخیر: فرصت همانند ابر گذراست، پس فرصت‌های خوب را غنیمت بشمارید."

باید. در این فرصت، چند نکته ضروری برای موفقیت شما در این سال را بیان خواهیم کرد.

برای شروع حتماً سعی کنید کنکور سال گذشته خود را تحلیل و بررسی کنید. کل سال تحصیلی گذشته از روز اول تا آخر، نحوه مطالعه، شرایط مطالعه، روش‌های مطالعه، تصمیم‌هایی که گرفتید و عمل نکردید، دوران جمع‌بندی و نهایتاً روز کنکور خود را به طور کامل تحلیل کنید. هدف ما از این کار شناسایی اشتباهات و نقاط ضعف شما در سال گذشته است تا با برنامه‌ریزی صحیح، مانع از تکرار آن‌ها شویم. پس هدف، صرفاً حذف عوامل منفی برای کسب موفقیت است. سپس با کمک برنامه‌ریز خود سعی کنید برای رفع این مشکلات، برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشید.

معمولاً یکی از خطاهای بزرگ شما در سال گذشته، آسیبی است به نام "از شنبه". بعضی‌ها همیشه دنبال یک روز استثنایی برای آغاز درس خواندن هستند. متأسفانه معمولاً این روز خیلی کم اتفاق می‌افتد و معمولاً هم این دوستان، به دلایلی باورنکردنی، این روزهای خاص را از دست می‌دهند و متأسفانه هیچ وقت این شنبه موعود! فرا نخواهد رسید. اکثر شما پشت کنکوری‌های عزیز، از چند ماه قبل از کنکور ۹۴، ناامید شده و تصمیم گرفتید یک برنامه جامع برای کسب رتبه دورقمی در کنکور سال آینده آماده کنید و بعد با خیال راحت به استراحت پرداختید. این تفکر صرفاً برای آرام سازی ذهن است تا توجیهی برای درس نخواندن‌های خود داشته باشید.

به دوستان سال چهارمی هم که شاید این مقاله را مطالعه می‌کنند توصیه می‌کنم این اشتباه را مرتکب نشوند و از فرصت‌های پیش‌روی خود استفاده کنند. از دوستان فارغ التحصیل هم خواهش می‌کنم امسال را بسیار جدی آغاز کنند و نگذارند فکرهای اشتباه گذشته مانع موفقیت آن‌ها گردد.

همیشه به یاد داشته باشید: **شاید امروز تنها فرصت شما برای خوب زیستن باشد.**

اهداف و انگیزه‌های نهضت حسینی

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 جامعه‌ای 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.

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 الهام‌دهنده قیام‌های آزادی‌خواهانه بشر در جای جای جهان مطرح است و نه مسلمانان، که همه آزادگان و آزاد اندیشان جهان، حرکت‌های آزادی‌خواهانه 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.

پیام‌های نهضت عاشورا

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 گونه‌ای تربیت شود که اعتلای روحی بیاید و خود را از پستی و فرومایگی رها سازد. برای خود



چکیده زندگینامه امام:

نام مبارک امام چهارم "علی" و مشهورترین القاب آن حضرت زین العابدین و سجاد بوده و مشهورترین کنیه ایشان ابامحمد و ابوالحسن است. مدت عمر شریف آن بزرگوار، پنجاه و هفت سال است. ایشان پانزدهم جمادی الاول سال سی و هشتم هجری به دنیا آمد. تولد آن بزرگوار دو سال قبل از شهادت امیرالمؤمنین علیه السلام است و تقریباً بیست و سه سال با پدر بزرگوار زندگی کرد. مدت امامت آن بزرگوار سی و چهار سال است.

حضرت سجاد علیه السلام پدری چون حسین دارد و مادرش، دختر یزدگرد پادشاه ایران است که دست عنایت حق به طور خارق العاده این دختر را به امام حسین می‌رساند. شرافت این زن آن است که مادر نه نفر از ائمه طاهربین می‌شود و همچنانکه امام حسین علیه السلام «اب الائمه» است. این زن نیز «ام الائمه» است.

روش تربیتی امام سجاد

پس از دوران امامت امام حسین(ع) که با واقعه عظیم عاشورا و اسارت اهل بیت (ع) به پایان رسید، وضعیت سیاسی و اجتماعی جامعه به شدت تاسف بار بود. گویی با گذشت تنها ۵۰ و اندی سال از رحلت رسول الله(ص) مکه و مدینه به همان وضعیت صدر اسلام بازگشته بود. در آن زمان حتی از ظاهر دین هم در جامعه چیزی باقی نمانده و از اسلام تنها نامی باقی مانده بود. خفقان شدیدی در جامعه حاکم بود و امام سجاد (ع) در آن روزگار بسیار غریب بودند.

به همین دلیل در این دوران ترس شدیدی در میان مردم از حکومت ایجاد شده بود و از سوی دیگر حکومت هم تصمیم به حذف فیزیکی امام سجاد(ع) گرفته بود. در این شرایط امام سجاد(ع) تصمیم به ایجاد یک جهاد فرهنگی گرفتند که بستر این قیام بر مبنای تربیت فردی بنا نهاده شد. در واقع بهترین نسخه برای جامعه‌ای که قابلیت اصلاح در آن از بین رفته است، همان تربیت فردی بوده که امام توانست با ابزار دعا، این برنامه را به بهترین شکل عملیاتی سازد. با همین روش بود که پایه‌های کرسی‌های علمی چندین هزار نفری امام باقر(ع) و امام صادق(ع) شکل گرفت و راهکارهای تربیت دینی و اصول اصیل اخلاقی برای جامعه اسلامی تبیین گردد.

صحیفه سجادیه

صحیفه سجادیه که از ارزنده‌ترین آثار اسلامی است، شامل ۵۷ دعا بوده که مشتمل بر دقیقترین مسائل توحیدی، عبادی، اجتماعی و اخلاقی است که به همین دلیل از آن به "زبور آل محمد (ص)" نیز یاد می‌شود. آیت الله جعفر سبحانی، صحیفه سجادیه را مکتب عالی تربیت، درس

زندگی و بسیار آموزنده معرفی کرده و درباره امام سجاد(ع) و اثر ایشان می‌نویسد: «...به تقاضای شرایط حاکم بر جامعه آن روز، از طریق دعا و نیایش توانسته است، جوهر عرفان و توحید را در قالب دعا ریخته و وظایف مسلمانان را در شدیدترین شرایط روشن سازد. آن شیفته دعا و نیایش، از طریق دعا به ما می‌آموزد که چگونه با خدا راز و نیاز کنیم و چگونه او را تنزیه بنماییم و چگونه درهای توبه را به روی خود بگشاییم و با جامعه به چه نحوی رفتار نماییم و راه نیکی به پدر و مادر و فرزندان و دوستان و همسایگان چیست؟ و سلوک انسان وارسته چگونه باید باشد؟ این کتاب به راستی یک مدرسه الهی است که همه نوع

آموزش‌های اخلاقی، اجتماعی و سیاسی در آن هست و به یک معنا مکتب نمونه تربیت است که سید ساجدان با الهام از نیاکان و الهام الهی، آن را پی‌ریزی کرده است.»

شهادت امام:

سرانجام به تحریک هشام، خلیفه اموی، ولید بن عبدالملک، امام زین العابدین (ع) را مسموم کرد و ایشان را در سال ۹۵ هجری به شهادت رسانید.

چند سخن کوتاه از امام سجاد علیه السلام:

- سه چیز نجات بخش مؤمن است: این که زبانش را از غیبت مردم باز دارد، خود را به چیزی مشغول کند که در دنیا و آخرت او را سود دهد و بر گناهان خود، بسیار گریه کند.
- نگاه محبت‌آمیز مؤمن به صورت برادر ایمانی خود، عبادت است.
- نشان معرفت (خداشناسی) و کمال دین مسلمان، ترک سخنان بیهوده، کمتر جدل کردن، بردباری و خوش‌خوبی است.
- مبدا به‌گناهی که می‌کنی شادمان شوی که شادمانی به گناه، بدتر از ارتکاب آن است.
- شرافت در فروتنی، و عزت در پرهیزگاری، و بی‌نیازی در قناعت است.
- اگر مردم بدانند که در طلب علم چه فوایدی است، آن را می‌طلبند، اگر چه با ریختن خون دل و فرورفتن در گرداب‌ها باشد.



ملیکا طالبی رتبه ۴۱۸ کنکور انسانی روانشناسی فردوسی

به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تاثیر زیاد معدل در نتیجه آن پیش آمده، برنامه‌ریزی از سال‌های

پایه تا چه اندازه می‌تواند موفقیت دانش‌آموزان را تضمین کند؟ خیلی می‌تواند به بچه‌ها کمک کند. هم کارشان در سال کنکور راحت تر می‌شود، چون سال‌های قبل خوب خواندند و هم به راحتی می‌توانند ۲۵ درصد کنکور را به دست آورند.

آیا در طول مسیر، زمانی رسید که به یاس و ناامیدی دچار شوید؟ چه کردید؟

بله. خیلی وقت‌ها فکر می‌کردم هیچ چیزی بلد نیستم. زمان کم دارم. خوب نخواندم، امسال هیچ شانس نداشتم، سال کنکور، سال نسبتاً پرفشاری است و بعضی وقت‌ها ممکن است که به اصطلاح کم بیاوری. ولی همیشه برنامه‌ریز خوبم، آقای دکتر کرباسفروشان امیدواری زیادی میدادند و همه دغدغه‌های ذهنی من تبدیل به آرامش و اطمینان می‌شد.

توصیه شما به بچه‌های امسال؟
از فرصت‌هایشان استفاده کنند و طبق نظر کارشناس برنامه‌ریزی عمل نمایند. استراحت و تلاش خود را مدیریت کرده تا نزدیک کنکور خسته نشده و تلاش ثمربخش داشته باشند. آرامش محیط خانه و محل مطالعه باعث می‌شود که تمام تمرکز داوطلب روی کنکور باشد و موفقیت در دسترس قرار گیرد.

هدف شما از درس خواندن چه بود؟

هدف من رسیدن به موفقیت و اینکه بتوانم آینده‌ام را بسازم. حرفایی که اطرافیانم و برنامه‌ریزم می‌زدند کمک می‌کرد تا به اطمینانی قابل قبول برسم. برای همین موضوع و برای داشتن برنامه‌ای دقیق و کاربردی برای درس خواندن و با توصیه‌های مکرر افراد فامیل که به این مؤسسه آمده بودند، به سروش اندیشه آمدم.

برنامه‌ریزی کمک زیادی به من کرد و کارشناس برنامه‌ریزی من نیز خیلی عالی بودند. هم برنامه‌ریزی ایشان بسیار عالی بود هم دلداریشون. مخصوصاً هفته‌ی آخر کنکور خیلی بهم دلگرمی می‌دادند.

دفتر برنامه‌ریزی را تکمیل می‌کردید؟ تا چه حد دفتر برنامه‌ریزی می‌تواند به موفقیت دانش‌آموزان کمک کند؟

اینکه مجبوریم ساعت‌های درسی‌مان را بنویسیم و اگر کم باشد باید حساب پس بدهیم، خوب بود.

آزمون‌های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه‌گیری شما کمک کرد؟
چون زیاد بود باعث می‌شد در تست‌زدن روان‌تر شوم و استرس نداشته باشم و تحلیل بعد آزمون به من کمک می‌کرد ایرادهایم برطرف شود.

در مجموع کدامیک از برنامه‌های مؤسسه بیشتر از همه کمک کرد تا به موفقیت برسید؟

برنامه‌ریزی هفتگی و تحلیل آزمون‌ها

خدمات اینترنتی سروش اندیشه

ما را در دنیای مجازی دنبال کنید.

آدرس سایت:

WWW.s-andishe.ir

آدرس اینستاگرام:

[s.andishe](https://www.instagram.com/s.andishe)

آدرس تلگرام:

<https://telegram.me/sorusheandishe>

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

اپلیکیشن سروش اندیشه:

در صورت ثبت نام در مؤسسه و خرید این اپلیکیشن می‌توانید از امکانات آن بهره‌مند شوید.

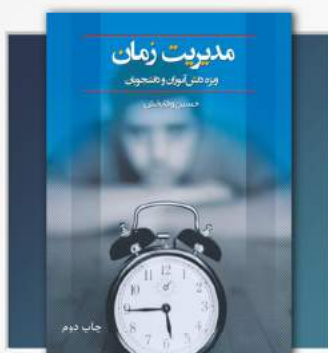
معرفی آثار انتشارات سروش اندیشه پویا

امروز کتابخوانی و علم آموزی، نه تنها یک وظیفه ملی، که یک واجب دینی است.
تمام معظّم رهبری

موسسه سروش اندیشه بر اساس رسالت همیشگی خود جهت رشد و اعتلای جوانان ایران زمین، و به جهت تامین نیازهای شناختی و فراشناختی دانش آموزان و دانشجویان در مسیر علم‌اندوزی، اقدام به چاپ و نشر کتاب‌های تخصصی در حوزه یادگیری نموده است که شاخص‌ترین آن‌ها عبارتند از:

- تولید زمان و دستیابی به موفقیت
- کاربردهای اصل پارتو در موفقیت تحصیلی
- تاثیر نظم در استفاده بهینه از زمان
- جایگاه تفریح در مدیریت زمان

“مدیریت زمان”
ویژه دانش آموزان
و دانشجویان



- بررسی نیازهای آموزشی داوطلبان کنکور
- آموزش روش‌های تست‌زنی
- هنر مدیریت زمان در کنکور
- جداول جمع‌بندی، برنامه‌ریزی و تحلیل آزمون

“کوله حمله”
ویژه برنامه ریزی
داوطلبان کنکور



“کوله همراه”
ویژه برنامه ریزی
دانش آموزان متوسطه



- بررسی نیازهای آموزشی دانش آموزان متوسطه
- معرفی روش‌های مطالعه
- روش‌های تحلیل آزمون
- جداول برنامه‌ریزی و تحلیل آزمون

“مهارت یادگیری”
ویژه دانش آموزان
و دانشجویان



- پیش‌نیازهای موفقیت تحصیلی
- روش‌های مطالعه و یادگیری موفق
- راهکارهای تمرکز حواس
- راهکارهای تقویت حافظه
- آرامش، شاه کلید موفقیت



سروش اندیشه
مؤسسه فرهنگی هنری

آدرس : مشهد، انتهای راهنمایی ۲۴ - پلاک ۱۱۸ - تلفن : ۳۸۴۴۸۳۵۳-۳۸۴۵۳۶۹۰
واحد ثبت نام : مشهد، انتهای راهنمایی ۲۴ - پلاک ۱۱۴ . تلفن : ۳۸۴۷۴۷۴۹
www.s-andishe.ir