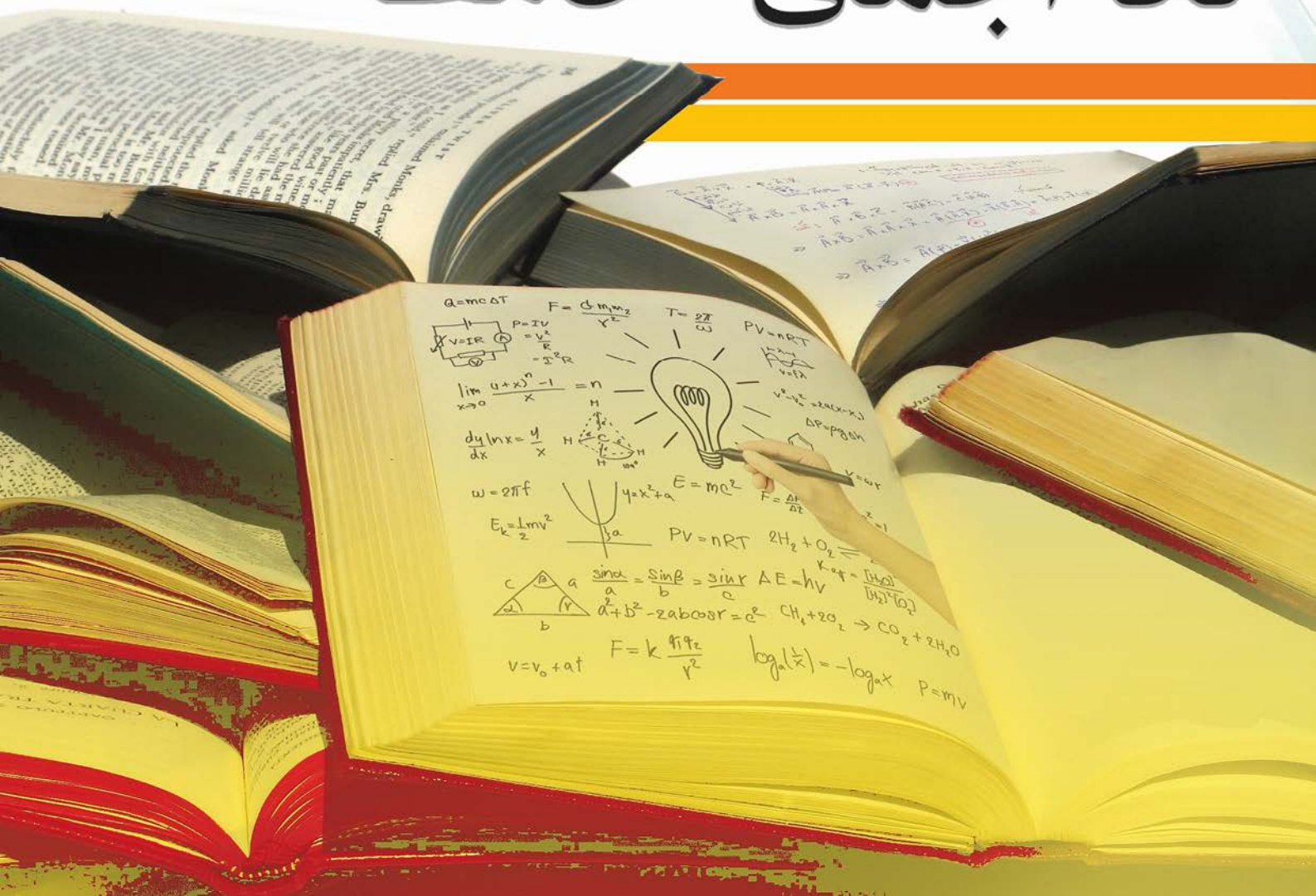


# نگارخانه دانش

موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه حیات  
سال هشتم - شماره بیست و چهارم - دی ماه ۱۳۹۵

## نگارخانه جمالی به روش های مطالعه





۴ **نگاهی اجمالی به روش هلی مطالعه**



۱۱ **تجربه ارزشمند برترین ها**



۱۲ **شکوه بندگی با نماز**



۲۵ **تجربه ارزشمند برترین ها**



۱۴ **همایش تخصصی یک روز برای آغاز**



۲۶ **خوب گوش دلان در کلاس،  
تضمین یلاگیری**



۲۰ **تجربه ارزشمند برترین ها**



۱۷ **تجربه ارزشمند برترین ها**



۱۹ **نمی توانم، نمی رسم،  
حذف می کنم!**



۲۴ **گزارشی از کارگروه  
متوسطه یک**



۲۲ **درس خواندن بعد از ناهار؟ ....  
من که حوصله ندارم!**



۱۶ **تجربه ارزشمند برترین ها**

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

سایت : [www.s-andishe.ir](http://www.s-andishe.ir)

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

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

آدرس : انتهای راهنمایی ۲۴، پلاک ۱۱۸  
تلفن : ۳۸۴۴۶۴۲۴-۳۸۴۴۸۳۵۳  
واحد ثبت نام : انتهای راهنمایی ۲۴، پلاک ۱۱۴  
تلفن : ۳۸۴۷۴۷۴۹

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

# رازهایی از موفقیت در کلام پیامبر رحمت صلی الله علیه و آله

سردبیر حسین وفابخش

با سلام و عرض تسلیت ایام عزاداری خاندان رسالت، به ذهنم رسید در فاصله بین شهادت و میلاد بزرگمرد عالم بشریت، ختم رسولان، محمد مصطفی (صلی الله علیه و آله)، نکاتی کوچک از دستورات و سیره عملی ایشان را که برای کسب موفقیت ضروری است، بررسی نمایم.

۱- سوره مومنون، آیه ۱۱۵

۲- سوره ذاریات، آیه ۵۶

۳- بحار الانوار، جلد ۷۲، صفحه ۳۴۲

۴- سوره نساء، آیه ۹۵

۵- سوره نجم، آیه ۳۹

۶- امالی شیخ صدوق، صفحه ۲۸۹؛ ۷

مفاتیح الحیاه، جوادی آملی، صفحه ۸۶

۷- سوره زمر، آیه ۹

۸- اصول کافی، کتاب فضیلت علم،

صفحه ۷۲، حدیث ۳۵

۹- اصول کافی، کتاب فضیلت علم،

صفحه ۸۰، حدیث ۵۷

## ۱- هدفگذاری و توجه به عاقبت کار

در آیات مختلفی از قرآن و فرمایشات معصومین علیهم السلام، تأکیدات زیادی برای برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری شده است و حرکت بدون مقصد و هدف، حرکتی کم‌فایده و کم‌اثر معرفی شده است. در آیات مختلف قرآن، خداوند تأکید فرموده است انسان، بدون هدف خلق نشده است:

«آیا گمان کرده‌اید شما را بیهوده آفریدیم؟ و به سوی ما باز نمی‌گردید؟»

همچنین خداوند متعال، هدف از خلقت انسان را حرکت به سوی رشد و کمال با ابزار بندگی معرفی کرده و این هدف را به او اعلام کرده است تا برای رسیدن به آن تلاش کند.

در کلام پیامبر اکرم، انتخاب اهداف شایسته و توجه به عاقبت و نتیجه کارها بسیار مورد تأکید قرار گرفته است. پیامبر رحمت (ص) می‌فرماید:

«هرگاه به کاری همت‌گماشتی، در سرانجام آن بیندیش. اگر کار پسندیده‌ای بود، در انجام آن شتاب کن و اگر شر و ناپسند بود، از آن اجتناب کن.»

از این فرمایش پیامبر سه نکته اساسی و ارزشمند در خصوص تعیین اهداف قابل استفاده است:

۱- قبل از انتخاب اهداف، نتیجه و پایان کار را به طور کامل بررسی و تحلیل کنید.

۲- برای دستیابی به اهداف خوب و مثبت، با حداکثر تلاش و پشتکار حرکت کنید.

۳- اهداف نامناسب و بی‌ارزش را ترک کرده و مراقب باشید اهداف کوچک، مانع حرکت موثر شما به سمت رشد و کمال نگردد.

## ۲- تلاش و کوشش

یکی از ملاک‌های تعیین فضیلت انسان‌ها در نگاه قرآن، میزان تلاش و کوشش آن‌هاست. در واقع دستاوردهای انسان‌ها به میزان تلاش و کوشش او وابسته است. این معنای کلام الهی است که می‌فرماید:

«برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست.»

تلاش و کوشش برای رسیدن به اهداف آنقدر در نگاه دین اسلام ارزشمند است که پیامبر مهربانی‌ها، محمد مصطفی (ص) می‌فرماید:

«کسی که بر اثر خستگی از کار و تلاش به خواب می‌رود، آمرزیده می‌شود.»

بدون شک، هیچ یک از اهداف بزرگ و ارزشمند بدون تلاش و کوشش و پشتکار، قابل دستیابی نیست. پس همه ما باید تلاش بدون وقفه را سرلوحه کار خود قرار دهیم.

## ۳- ارزشمندی کسب علم و تلاش

در نگاه اسلامی، جنسیت، رنگ، نژاد و قومیت ملاک ارزشگذاری انسان‌ها نیست بلکه این تقوا، تلاش و علم است که ملاک برتری انسان‌ها می‌باشد. همانطور که خداوند متعال می‌فرماید:

«آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند، یکسان هستند؟»

در تعلیمات دین اسلام، توجه خاصی به کسب علم شده است به طوری که پیامبر، تلاش علمی را بر همگان واجب دانسته و می‌فرماید:

«دانش آموزی بر هر مسلمانی واجب است. به یقین خداوند، دستداران دانش را دوست می‌دارد.»

واقعیت این است که کسب موفقیت، بدون دانش‌اندوزی و یادگیری علوم و فنون مختلف امکان‌پذیر نیست. برای موفقیت در هر رشته و زمینه‌ای، شما نیازمند کسب اطلاعات کافی هستید و عمده شکست‌ها و عقب‌ماندگی‌ها، به دلیل ندانستن‌ها شکل می‌گیرد. به همین خاطر است که پیامبر اسلام (ص)، کسب دانش را از ارجمندترین اعمال یک انسان دانسته‌اند و فرموده‌اند:

«هر که در جاده‌ای برای آموختن دانش راه برود، خداوند او را به سوی بهشت می‌کشاند.»

پس شایسته است ما هم برای تلاش علمی ارزش قائل باشیم و بدانیم این تلاش، در راستای کسب رضایت و قرب الهی است. پس بدون خستگی و با تمام تلاش، مسیر مقدس جهاد علمی را بپیماییم.

موفق و پیروز باشید

# نگاهی اجمالی به روش‌های مطالعه

در سطح کشور چند روش برای مطالعه تستی مطرح می‌باشد که بعضی شناخته شده و بعضی به دست فراموشی سپرده شده است. این روش‌ها عبارتند از:

- ۱ - روش لایتنر
- ۲ - روش جی ۵
- ۳ - روش دابلوهلفر (PQ۵R)
- ۴ - روش کارآمد پیشنهادی ما

حال قبل از توضیح هر یک از این روش‌ها، جایگاه آن را در معنی‌دار بودن مطالعه مشخص می‌کنیم. فرآیند مطالعه موثر، از سه قسمت اصلی یادگیری، یادسپاری و یادآوری تشکیل شده است که روش‌های مختلف مطالعه، سعی دارند الگوریتم مناسبی را برای طی کردن این سه مرحله در مطالعه و برنامه‌ریزی ارائه دهند. در اصول مطالعه ثمر بخش، یادگیری ۶۰٪، یادسپاری ۳۰٪ و یادآوری ۱۰٪ در فرآیند فراگیری مطلب نقش دارند. اصرار دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور برای ورود زودهنگام به مرحله تست‌زنی، منجر به عدم تکمیل فرآیند یادگیری شده و روند کسب نتایج در داوطلب را با تاخیر مواجه می‌نماید. در زیر به چند روش مطالعه اشاره کرده و نکات مثبت و منفی آن را اشاره خواهیم کرد و در نهایت توصیه خود را به شما عزیزان ارائه خواهیم کرد.

## روش مطالعه پروفیسور لایتنر

این روش توسط پروفیسور لایتنر در سال ۱۹۶۷ میلادی مطرح شد. این روش در حال حاضر در بسیاری از دانشگاه‌های معتبر دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد. ابتدا باید بدانیم این روش چرا مطرح است و ساختار آن به چه شکلی است و چرا در ایران مفید واقع نشده است و فقط توانسته است کمتر از ۲۰٪ نوع مطالعه را پاسخگو باشد؟ بیشتر اجزاء روش لایتنر با استفاده از مطالعات دو دانشمند بزرگ اسکینر و ابینگ هاووس تنظیم شده است. برای آشنایی بیشتر با این مطالعات اساسی در ذیل به توضیح هر یک از آن‌ها می‌پردازیم:

### روش اسکینر

وی کبوتری را داخل جعبه‌ای قرار داد و هدفش این بود که به کبوتر یاد بدهد در هر بار نوک زدن به

روند آموزشی در کشور ما همواره از دو نوع آزمون و در پی آن از دو نوع سبک مطالعه متفاوت تشکیل شده است. ابتدا توضیحی در این زمینه ارائه می‌دهیم و سپس وارد بحث اصلی می‌شویم.

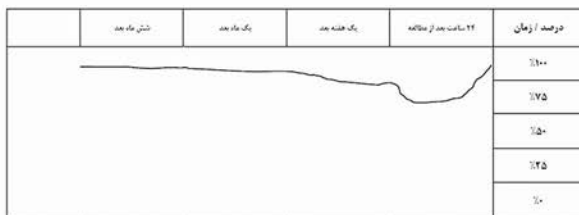
## تشریحی

به آزمون‌هایی اطلاق می‌شود که جواب سوال مورد نظر باید به صورت نوشتاری ارائه گردد. معمولاً شانس موفقیت در آزمون تشریحی برای دانش‌آموزانی که به صورت سطحی مطالعه نموده‌اند، کمی بیشتر از آزمون‌های تستی است. البته در نظر داشته باشید با تغییر در کنکور سراسری و تاثیرگذاری نمرات امتحانات نهایی در کنکور سراسری، اهمیت دروس پایه و امتحانات تشریحی افزایش یافته و ضرورت مطالعه صحیح و کارآمد در سال‌های دوم و سوم دبیرستان به طور چشمگیری افزایش یافته است.

## آزمون‌های تستی

در این آزمون، تنها افرادی می‌توانند به طور کامل و سنجیده به سوالات پاسخ دهند که کاملاً به موضوع مسلط بوده و کتاب درسی را دقیق فهمیده باشند. لازم به توضیح است که در سال‌های قبل دانش‌آموزی که مطالب کتاب را به صورت تشریحی مطالعه می‌نمود، به راحتی می‌توانست سوالات تستی را نیز پاسخ دهد؛ چون سوالات تستی نیز با اندک تغییر و در قالب تشریحی مطرح می‌شد و داوطلب با چنین مطالعه سطحی نیز می‌توانست به چنین سوالاتی پاسخ دهد. مثلاً طراح سوال به جای سنجش حافظه بلند مدت با طرح سوالاتی مانند: نام ببرید و جای خالی، سعی در بررسی میزان یادگیری داوطلب می‌نمود؛ در صورتی که طرح چنین سوالاتی فقط می‌توانست حافظه کوتاه مدت و تا حدودی حواشی حافظه بلند مدت را بسنجد و امکان سنجش واقعی میزان یادگیری فرد وجود نداشت. حال با چه روش‌هایی می‌توان به سوالات تستی به بهترین شکل پاسخ داد؟ ما در این بخش سعی داریم به این سوال و سوالات مشابه پاسخ دهیم.

ب: نمودار ابینگ هاووس (با تکرار و تمرین)



اگر بعد از بیست و چهار ساعت یک مرور صورت بگیرد، فراموشی مطالب کاهش خواهد یافت و اگر این مرور به طور مستمر ادامه یابد بعد از چند ماه این مطلب به هیچ عنوان فراموش نخواهد شد.

نکته مهم این است که متأسفانه ابینگ هاووس به این سوالات پاسخ نداده که اولاً چگونه می‌توان مرور کرد؟ و ثانیاً اگر حجم کتاب‌ها افزایش پیدا کند، (مانند دوران کنکور)، آیا می‌توان در بیست و چهار ساعت همه مطالب مطالعه شده را مرور نمود و مساله بعدی این که در صورت اجرا، با چه برنامه‌ای می‌توان این تناسب درسی را پیاده نمود؟



لایتنر با دقت کامل، این روش را تا حدودی در جعبه لایتنر و آن هم برای سیستم امروزی اروپا و با تقسیم‌بندی آن به پنج خانه متفاوت با اندازه‌های مشخص ارائه نمود. اگر چه روش ایشان فقط برای لغات و فرمول‌ها پیاده شد ولی مسلماً شروع یک تحول عظیم و چشمگیر را در زمینه روش ابینگ‌هاووس کلید زد. جعبه لایتنر از پنج خانه متفاوت تشکیل شده است که اندازه این خانه‌ها طبق ظرفیت ذهن و با توجه به اصول ابینگ هاووس تنظیم شده است

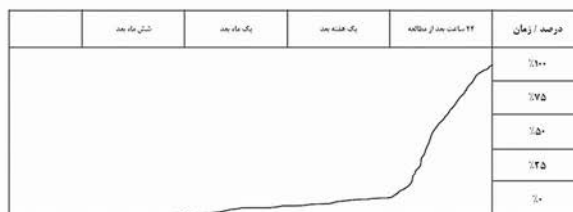
لایتنر توانست نظریه عدم یادگیری در سنین بالای ۶۵ سال را رد کند و نیز توانست در کمترین زمان (کمتر از شش ماه) زبان خارجی را به این افراد یاد دهد. با توجه به این موفقیت، بسیاری از دانشگاه‌ها با تعدیلی در روش یاد شده

دکمه داخل جعبه، پاداشی به وی تعلق خواهد گرفت (دانه) و در غیر اینصورت پاداش داده نخواهد شد. ایشان به کبوتر این عمل را یاد داد و کبوتر یاد گرفت که بعد از چند بار گشتن به دور خود و نوک زدن به دکمه می‌تواند غذا دریافت نماید. استاد لایتنر با این سبک، روش بردن کاغذ به خانه‌های جلوتر یا عقب‌تر را ابداع نمود تا به این صورت در صورت یادگیری، فرد پاداش خود را دریافت کند و در صورت خطا برای او مجازات در نظر گرفته شود. در این روش اگر فرد بتواند کاغذ یادگرفته را یادآوری نماید، به خانه جلوتر می‌رود؛ در غیر این صورت حتی اگر کاغذ در خانه چهارم هم باشد باید این کاغذ برای مجازات به خانه اول بازگردد.

### روش ابینگ هاوس

ایشان بعد از مطالعه مستمر بر روی افراد متعدد به این نتیجه رسید که ۸۰٪ مطالب جدید یاد گرفته شده بعد از ۲۴ ساعت فراموش می‌شود. این مساله برای چند ماه تشدید می‌شود و در نهایت فراموشی تقریباً بطور کامل صورت می‌گیرد. لذا ایشان برای جلوگیری از این مساله، مرورهای مداوم و مستمر را پیشنهاد می‌کند و می‌نویسد که بعد از بیست و چهار ساعت یک مرور لازم است و مرور دوم بعد از یک هفته و مرورهای بعدی بعد از چند ماه باید انجام شود. در این صورت این مطلب بلکه ذهن گشته و نه تنها مطالب فراموش نمی‌شود، بلکه بعد از شش ماه، باید منتظر نتیجه مطلوب و تقویت حافظه و عدم فراموشی فرد باشیم.

الف: نمودار ابینگ هاووس (بدون تکرار و تمرین)



چنانچه در نمودار بالا مشاهده می‌کنید، بعد از بیست و چهار ساعت از آموزش مطالب جدید، اگر مروری صورت نگیرد، میزان یادگیری فرد تا ۸۰٪ کاهش یافته و به بوته فراموشی سپرده خواهد شد. این مساله در هفته‌ها و ماه‌های بعد تشدید خواهد شد و در نهایت به جز کلیات موضوع (که چندان قابل قبول نیست) هیچ ورودی در ذهن نخواهد ماند. اگر این مطلب تخصصی‌تر باشد، مسلماً فراموشی نیز شدیدتر و سریعتر رخ خواهد داد.

## روش G5Tick8 برای حفظ لغات زبان

استفاده از روش G5 کمی زمان بر است و باید دانش آموزان وقت نسبتاً زیادی را برای تهیه فیش‌های لغات صرف نمایند. از آنجایی که فرصت مطالعه ما برای کنکور بسیار کم است و حجم مطالب بسیار زیاد است، سعی کردیم دو روش G5 و Tick8 را ترکیب کنیم تا بازدهی زمان بیشتر شود.

روش Tick8 روش نسبتاً راحتی برای حفظ لغات است اما از نظر روانشناسی یادگیری، روش دقیقی نیست. در اینجا می‌خواهیم از محاسن این دو روش برای حذف معایب آن بهره بگیریم.

اولاً در نظر داشته باشیم درس زبان را نمی‌توان در یک روز و یک ساعت آموخت و برای یادگیری آن باید زمان زیادی را صرف کرد. از طرفی به توصیه می‌کنم هر روز کتاب Tick8 را مطالعه و کلمات را از روی آن حفظ کنند. مطالعه ۸ صفحه از این کتاب حدوداً بین ۱۵ الی ۲۰ دقیقه از زمان شما را می‌گیرد.



مرور یک لغت برای ۸ روز متوالی باعث می‌شود معنی آن لغت در ذهن ذخیره شود اما بسیار طبیعی است که پس از ۸ روز تکرار آن معنای واژه به حافظه بلند مدت نخواهد رسید و به راحتی پس از مدتی به دست فراموشی سپرده می‌شود.

### راه حل:

در این جا کلمات را به دو قسمت تقسیم می‌کنیم. کلماتی که پس از تکمیل ۸ خانه یک صفحه، دوبار یا کمتر  $\times$  خورده باشد و کلماتی که بیش از سه بار  $\times$  خورده‌اند.

حالت اول بیانگر این است که ما واژه را به خوبی در ذهن داریم و احتمالاً مدت‌هاست که آن را حفظ هستیم. پس در مورد این لغات نگرانی نداریم و به راحتی از آن‌ها عبور می‌کنیم.

اما در حالت دوم که نشان از ضعف ما در حفظ کردن معنای آن لغت دارد، قضیه به گونه دیگری است. سه بار

از آن استفاده کردند و آن را برای جلوگیری از فراموشی فرمول‌ها و لغات و قواعد به کار بردند و موفقیت چشمگیری نصیبشان شد. این روش در کشور ما مثل همه کشورهای جهان سوم، بدون بررسی و انطباق آن با فرهنگ و نوع سیستم آموزشی به کنکور و مراحل حساس وارد شد و به جای تعدیل در نحوه اجرای این سبک در رنگ و شکل آن تغییراتی اعمال کردند که به ظاهر موفقیت‌آمیز بود ولی به خاطر تلف کردن بیش از اندازه زمان و عدم کارایی در تمام دروس به شکست دانش‌آموز (بی‌آنکه خود بداند) منجر شد.

## ”روش استفاده از جعبه لایتنر“

- \* شروع از خانه اول به طرف خانه پنجم می‌باشد.
- \* اندازه فیش‌ها باید یک هشتم کاغذ A4 باشد.
- \* رنگ کاغذها برای ایجاد تمرکز حواس، سفید در نظر گرفته شده‌است.
- \* بر روی هر کاغذ فقط می‌توان یک لغت یا یک فرمول نوشت نه بیشتر و پشت آن را برای جواب گذاشت. در غیر اینصورت یادگیری مطلوب نبوده و فراموشی بیشتر می‌شود.
- \* فیش نویسی به توانایی، ظرفیت و هدف فرد بستگی دارد. در این میان باید فیش‌ها را حفظ کرد و نباید فقط نوشت.
- \* همه فیش‌های نوشته‌شده ابتدا باید در خانه اول قرار داده شود.
- \* تا بیست و چهار ساعت فیش‌ها باید از خانه اول خارج و در صورت یادگیری به خانه دوم وارد شوند.
- \* اگر خانه دوم پر شد فقط به اندازه یک سانتیمتر می‌توان از آن برداشت و در صورت یادگیری به خانه سوم انتقال داد. در غیر اینصورت به خانه اول برمی‌گردد.
- \* در خانه چهارم و پنجم نیز باید بدین صورت اقدام کرد. چنانچه مطلبی یاد گرفته شد، به خانه بعدی و در غیر این صورت به خانه اول انتقال می‌یابد. این عمل تا خارج شدن از خانه پنجم ادامه داده خواهد شد.
- \* این روند برای افراد مختلف متفاوت خواهد بود و ممکن است چند ماه و حتی تا یکسال طول بکشد. و این کار به میزان فیش‌نویسی و سطح معلومات افراد و نوع هدف فرد نیز بستگی دارد.
- \* بعد از خارج شدن فیش از خانه پنجم، باید آنها را دسته‌بندی و نگهداری کند تا بتواند در صورت فراموشی دوباره آن‌ها را مرور نماید.

علامت × یا بیشتر، حاکی از نیاز ما به مرور بیشتر این لغت است. پس این لغات را بر روی فیش‌های مخصوص می‌نویسیم و آن‌ها را به صورت هفتگی دوره می‌کنیم.

توجه دارید که با حفظ کامل لغات کتاب‌های زبان دبیرستان، پاسخ دادن به تست‌های لغت، Cloze و Reading بسیار راحت خواهد شد. در واقع همانطور که در دفتر برنامه‌ریزی هم تذکر داده شد، زبان انگلیسی درسی است لغت محور. برای تکمیل این روش توصیه می‌کنم علاوه بر حفظ لغت، روزانه یک متن زبان را از روی کتاب‌های متن مطالعه نمایید.

## روش دکتر رابرت دابلیو هلفر

استاد رابرت دابلیو هلفر به عنوان متخصص برنامه‌ریزی آموزشی موارد جالب توجهی را در روش خود مطرح می‌کند. وی با مطالعه بر روی اشخاص مختلف، روش‌های چندگانه‌ای را برای مطالعه در نظر می‌گیرد و اظهار می‌کند که با این روش‌ها می‌توان به سوالات مورد نظر (مفهومی) پاسخ داد.

\* روش PQ5R :

این روش از کنارهم قرار دادن حروف اول هفت مرحله آن شکل گرفته است. (در ایران پس ختام هم گفته می‌شود.)

در روش PQ5R، حرف اول Pre-review، P، حرف اول Questioning، Q و حرف اول Review، R و

Refreshنگ هستند که به ترتیب به معنی پیش مطالعه، سوال گذاری، خواندن، تلاوت و تعمق روی مطالب، از حفظ گفتن، مرور خلاصه‌ها و تازه کردن مطالب می‌باشد.

در ادامه به یک مدل اجرایی و عملیاتی برنامه‌ریزی درسی بر اساس روش PQ5R اشاره خواهیم کرد.

الف) بعد از کلاس درس:

۱) مرور مطالب با دروسی که همان روز ارائه شده است:

در این مرحله دانش‌آموز ابتدا دروس را اولویت بندی کرده و ابتدا درسی را که هم اهمیت و هم فوریت بیشتری دارد مرور می‌نماید؛ هر جا که ارزش سوال گذاری دارد مشخص کرده و سوال را یادداشت می‌نماید تا مبحثی که همان روز تدریس شده تمام گردد. طرح سوال به خصوص برای دروس عمومی اهمیت بسیاری دارد.

دروس اختصاصی، به دلیل اینکه دبیران به اندازه کافی تمرین و نمونه سوال طرح می‌کنند نیاز به طرح سوال از سمت دانش‌آموز کمتر احساس می‌شود.

در این مرحله، دانش‌آموز باید به یک برداشت کلی از مفاهیمی که در همان روز تدریس شده است، دست یابد. این مرحله معمولاً بیش از ۱۰ دقیقه برای هر درس طول نمی‌کشد و اگر فرض کنید که سه درس را بخواهید مرور کنید مجموعاً حدود ۳۰ دقیقه از زمان شما را به خود اختصاص خواهد داد.

۲) انجام تکالیف همان روز: بعد از انجام مرحله ۱، به انجام تکالیف همان روز پردازید. برای اینکه دچار سردرگمی نشوید، می‌توانید با درسی شروع کنید که اهمیت و فوریت بیشتری دارد و سپس به سراغ دروس دیگر همان روز بروید که در اولویت بعدی هستند.

یادآوری:

شاید دانش‌آموزان بگویند "حجم تکلیفی که دبیران در یک روز ارائه می‌کنند به اندازه‌ای است که نمی‌توان به همه آن‌ها پرداخت و حتی برای انجام تکالیف روز بعد وقت کمی می‌ماند." در پاسخ باید گفت:

- اول بهتر است وقتی حجم تکالیف بالا است آن‌ها را به نسبت‌های کوچکتر تقسیم کنید تا در روزهای آینده



جبران شوند. ثانیاً وقتی دانش‌آموز حجم تکالیف را در همان روز انجام می‌دهد، دیگر نباید نگران تکالیف روز بعد باشد، چون باید در روزهای گذشته بر اساس آنچه در بالا توضیح داده شد، آن‌ها را انجام داده باشد مگر آنکه تکالیف را پشت گوش انداخته باشد. کافی است که او شروع کند، خواهد دید که شدنی است.

هدف از مرحله (۲) این است که دانش‌آموز با انجام تکالیف همان روز (با توجه به اینکه ابتدا مطلب را مرور کرده است) تمرین و تکرار بیشتری داشته باشد. زیرا وقتی مطالب همان روز را مرور می‌کند و تکالیف همان دروس را انجام می‌دهد، بر طبق منحنی فراموشی ابینگ هاوس، مطالب را دیرتر فراموش می‌کند. بعد از انجام تکالیف هر درس، ۵ الی ۱۰ دقیقه به خود فرصت دهید تا خلاصه‌ای از مطالب مطالعه شده را تهیه کنید. این مرحله معمولاً ۲:۳۰ الی ۳ ساعت بیشتر طول نمی‌کشد اما شما می‌توانید وقت بیشتری بگذارید.

**۳) مرور دروس فردا:** زمانی که تکالیف همان روز را انجام داده و خلاصه دروس را نوشتید، بعد از کمی استراحت به مطالعه دروس فردا بپردازید تا با آمادگی سر کلاس حاضر شوید. اگر از قبل بدانید که فردا چه مباحثی تدریس می‌شود، کارایی شما در کلاس بالاتر خواهد بود. در این مرحله می‌توانید خلاصه‌ای را که قبلاً از مباحث گذشته برداشته‌اید مرور نمایید.



### ب) سر کلاس

۱) توجه به مطالبی که سر کلاس تدریس می‌شود: زمانی که شما قبلاً از مباحثی که قرار است تدریس شود اطلاعات کلی داشته باشید، طبیعتاً توجه بیشتری در کلاس خواهید داشت و کمتر تمرکز شما به هم خواهد خورد.

۲) یادداشت برداری سر کلاس: یادداشت نکات کلیدی و مهم در جزوه باعث می‌شود زمانی که در حال مطالعه هستید، بتوانید از آن‌ها به خوبی استفاده نمایید.

توجه داشته باشید که هنگام تدریس، یک سری نکات به ذهن شما خطور می‌کند. سعی کنید نکات را در یک گوشه

جزوه خود یادداشت نمایید.

**۳) تبدیل اطلاعات به زبان شخصی:** برای این که هم از زمان خود به بهترین نحو استفاده کنید و هم مطالبی که به شما آموخته شده دیرتر فراموش شود، بهتر است سعی کنید ۵ دقیقه اول هر زنگ تفریح، به مرور آنچه که سر کلاس تدریس شده و نکاتی که یادداشت برداشته‌اید، بپردازید و یک بار مباحث همان زنگ را با زبان شخصی برای خود بگویید. این کار به ماندگاری مطالب در ذهن شما کمک قابل توجهی می‌کند.

### پیشنهاد ما به شما

#### روش مطالعه کارآمد متناسب با نیازهای دانش‌آموزان کنکوری

مزایای این روش:

- \* هیچ یک از انتقادهای وارد بر روش‌های مذکور در این روش دیده نمی‌شود.
- \* صرفاً برای امتحانات تستی در بالاترین سطح کاربرد دارد و می‌تواند در امتحانات ورودی تیزهوشان و دانشگاه‌ها به کار آید.
- \* همه هفت عامل اساسی در آن رعایت گردیده است.
- \* کاملاً با نوع برگزاری آزمون سراسری در کشور ما منطبق می‌باشد.
- \* اگر داوطلب با این روش و به طور درست حرکت نماید، به دلیل جا افتادن مطالب و تکرار متوالی و در نهایت پایین آمدن فراموشی، کسب رتبه مطلوب بسیار محتمل است.
- \* مانع فراموشی مطالب می‌شود و در حجم بالای کتاب‌ها نیز می‌تواند کارساز باشد. مشکلات موجود را با برنامه‌ریزی مناسب و به طور کامل حل می‌کند.
- \* برای تمامی اقشار جامعه کاربرد دارد چرا که در این روش فقط توانایی فرد و میزان عملکرد وی مراحل را به جلو خواهد برد نه امکانات موجود. پس در این حالت تبعیض به راحتی از بین خواهد رفت.

#### ” ضمانت اجرایی این روش، در این است که دانش‌آموز با برنامه مشخص شده توسط برنامه ریز خود حرکت نماید.“

این روش را در ۶ مرحله برای شما بصورت خلاصه بیان می‌کنیم که امیدواریم تمام دانش‌آموزان این ۶ مرحله را به درستی اجرا نمایند.

البته قبل از آن باید یک تذکر را بدهم. برای مطالعه دروس مختلف، گاه لازم است از روش‌های مختلف بهره جست. مثلاً برای حفظ لغات، روش جی ۵ بسیار کارآمد می‌باشد. پس از سعی کنید از روش‌های مختلف، متناسب با نیاز خود استفاده نمایید. این روش فقط شامل ۶ گام است. مطالعه تست



این روش فقط شامل ۶ گام است. مطالعه تست محض آشنایی، مطالعه سطر به سطر درس، حل تست محض آشنایی، تست آموزشی، تست زماندار و آزمون جامع.

### تشریح مراحل ۶ گانه:

#### مرحله اول: مطالعه تست محض آشنایی

هدف از این مرحله صرفاً آشنایی با موضوع درس است. در این مرحله باید حدود ۱۰ الی ۱۵ تست را از مبحث مورد نظر روخوانی کنید. اگر بدون پشت سر گذاشتن این مرحله وارد مطالعه سطر به سطر شویم، دید درستی از مطالب مورد مطالعه نخواهید داشت و نمی‌توانید به طور دقیق بر روی نکات اساسی تمرکز کنید. با مشاهده تست‌ها و دیدن صورت آن‌ها، در زمان مطالعه به راحتی می‌توانید نکات مهم از غیر مهم را تشخیص داده و راندمان مطالعه خود را افزایش دهید. پس این مرحله را جدی بگیرید. در واقع این مرحله، یک پیش‌خوانی هدفمند و بسیار کوتاه است که راندمان مطالعه شما را افزایش می‌دهد.

#### مرحله دوم: مطالعه سطر به سطر

در این مرحله یادگیری شکل می‌گیرد. در این قسمت باید کتاب درسی را خط به خط مطالعه کنید. نکات مهم را

را تشخیص دهید و به یادگیری آن‌ها پردازید. مطالب مهم را حفظ کنید و در یک کلام، تمام مطالب درس را یاد بگیرید. اگر این مرحله به درستی انجام گیرد، می‌توان وارد فاز تست زنی شد اما اگر یادگیری کامل صورت نگیرد، حل تست‌های مختلف هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. پس ما نیازمند روشی هستیم که بتوانیم به کمک آن، از تکمیل فرآیند یادگیری خود مطمئن شویم. مرحله سوم این وظیفه را برعهده خواهد داشت.

#### مرحله سوم: حل تست محض آشنایی:

در این مرحله پس از یادگیری کامل مطالب، باید تست‌هایی را که در مرحله اول روخوانی کرده بودید، پاسخ دهید. این مرحله صرفاً برای این است که متوجه شویم مرحله یادگیری به درستی انجام شده است یا خیر. اگر درصد شما بیش از ۷۰٪ بود می‌توانید وارد مرحله بعد شوید و در غیر این صورت باید مجدداً یادگیری انجام گیرد. یعنی باید دوباره به مطالعه جزوه و کتاب پردازید.

البته در نظر داریم عدد ۷۰٪ یک عدد تقریبی است و شما خودتان می‌توانید عدد آن را با تشخیص خود و بر حسب نیاز تغییر دهید. فقط در نظر داشته باشید هدف از این مرحله، اطمینان از یادگیری است.

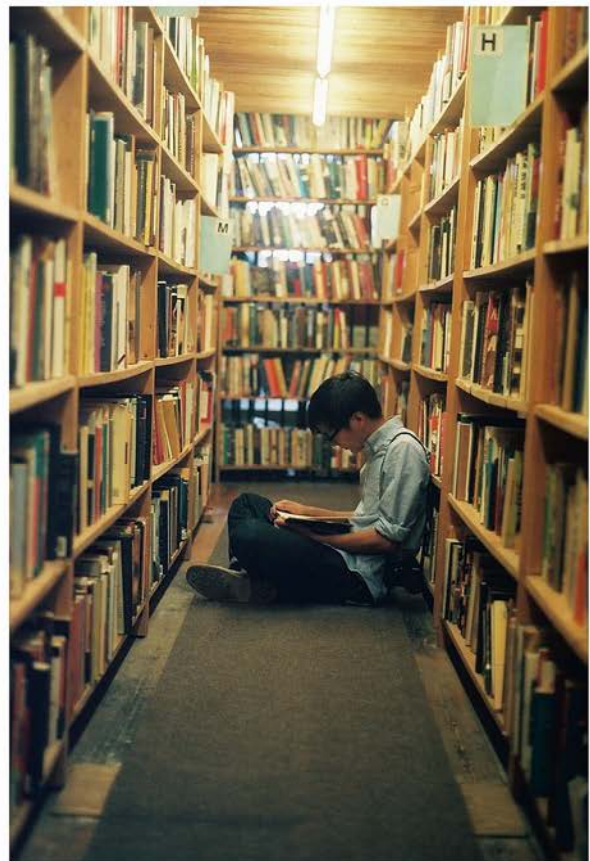
#### مرحله چهارم: تست آموزشی:

پس از اطمینان از موفقیت آمیز بودن مرحله مهم یادگیری، برای افزایش تسلط و تکمیل یادگیری، نیازمند تمرین هستیم. همیشه به یاد داشته باشید:

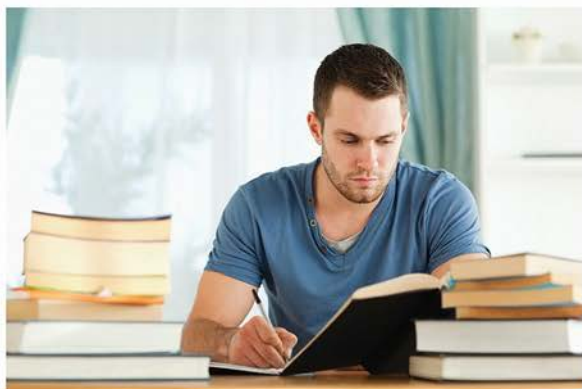
“توانا بود هر که تمرین کند”

این قسمت مرحله بسیار مهمی است که باید به درستی انجام شود تا تکمیل کننده مرحله دوم باشد. در پایان این مرحله باید مطالب درسی را به طور کامل یاد داشته باشید و توانایی حل هر تست و سوالی را داشته باشید. در این مرحله، مدت زمانی که به حل هر تست اختصاص می‌دهید اهمیت چندانی ندارد و هدف، صرفاً یادگیری کامل مطالب می‌باشد.

تعداد تست‌های مورد نیاز را باید خودتان با کمک برنامه‌ریز برای هر مبحث تعیین نمایید. برای تعیین تعداد تست‌ها، نگاهی به بودجه‌بندی سوالات کنکور سراسری در سال‌های اخیر بیندازید. برای این منظور تعداد تست‌های هر مبحث از کنکور سراسری ۹۰ تا ۹۵ در دفتر برنامه‌ریزی ثبت گردیده است. به شما توصیه می‌کنیم متناسب با هر یک تستی که از یک مبحث در کنکور سراسری مطرح می‌شود، حداقل ۵۰ تست به طور تمرینی حل کنید. ترجیحاً این تعداد تا



به شما توصیه می‌کنم برای مطالعه دقیق‌تر و کامل‌تر در خصوص روش‌های مطالعه، راهکارهای تندخوانی، تقویت حافظه و افزایش تمرکز، به کتاب «مهارت‌های یادگیری» نوشته مهندس حسین وفابخش که توسط انتشارات سروش اندیشه پویا چاپ گردیده است، مراجعه نمایید. موفق باشید



## سروش اندیشه در فضای مجازی



تا ۱۰۰ تست افزایش یابد. در انتخاب تست‌های تمرینی، اولویت با تست‌های کنکورهای سال‌های گذشته می‌باشد زیرا هم استاندارد هستند و هم تمام مطالب درسی را پوشش می‌دهند. البته از اهمیت تست‌های تالیفی نیز غافل نشوید. سعی کنید از کتاب‌ها و تست‌هایی استفاده کنید که دید خوبی نسبت به کتاب درسی داشته باشند و بتوانند با کمک مفهوم کتاب، تست‌های جدید را پیش بینی کنند. حتماً برای انتخاب کتاب کمک درسی، با برنامه‌ریز خود مشورت نمایید.

### مرحله پنجم: تست زماندار:

به یاد داریم که در کنکور فقط سواد کافی نیست بلکه باید سرعت عمل نیز داشت. در مراحل قبلی یادگیری کامل شد اما در کنکور زمان ما بسیار کم است و داوطلبی موفق است که در مدت زمان پاسخگویی به سوالات کنکور، به تعداد بیشتری از تست‌ها، پاسخ صحیح داده باشد. پس از یادگیری کامل و حل تست‌های آموزشی و کسب تسلط بر مطالب امکان‌پذیر خواهد بود.

در این مرحله تعدادی تست را مشخص کرده و آن‌ها را در زمان استاندارد کنکور پاسخ می‌دهیم. طبیعی است که در ابتدای کار نمی‌توانید همه سوالات را در زمان مشخص شده حل کرد اما این مشکل به مرور زمان حل خواهد شد. فقط کافی است خود را در شرایط آزمون قرار داده و تمرین کنید. موفقیت در این مرحله به شدت به موفقیت در مرحله یادگیری وابسته است.

### مرحله ششم: آزمون جامع:

آخرین حلقه یادگیری، آزمون جامع است که در آن جمع بندی نهایی انجام می‌گیرد. یک سنجش کامل از فرآیند یادگیری. نتیجه آزمون مشخص می‌کند که شما مطالب را فراگرفته‌اید یا هنوز نیازمند تمرین بیشتر هستید.

شما می‌توانید مراحل اول تا سوم را در روزی که دبیر مربوطه درس را تدریس نموده‌اند، انجام دهید. مرحله چهار حدوداً در هفته بعد از تدریس و همراه با انجام تکالیف انجام می‌گیرد و مراحل ۵ و ۶ را می‌توان در دو هفته بعد آن انجام داد. به این شکل همزمان با یادگیری، مرور مطالب نیز انجام خواهد شد و شما با هر موضوع درسی حدوداً یک ماه درگیر خواهید بود. بدون شک با اجرای کامل این روش می‌توانید به خوبی فرآیند یادگیری را تکمیل نموده و مشکلات آموزشی خود را حل نمایید، سرعت تست‌زنی خود را افزایش داده و در نهایت توانایی آزمون دادن را به خوبی فراخواهید گرفت.



تجربه  
ارزشمند  
برترین ها



امیر حسین بردباری  
رتبه ی ۶۴۱  
کنکور تجربی  
پزشکی ساری

مدیر موسسه بودم این آزمون ها را برای همه اجباری می کردم .  
آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می کردی ؟  
مطالبش مفید بود و به روند مطالعه کمکی  
می کرد یا نه ؟

بلی همیشه مطالعه می کردم . این نشریه به نظرم یکی  
از نقاط قوت سروش اندیشه است و واقعاً کمک می کرد .  
مثلاً تجربه های دانش آموزان قبلی و نکات مشاوره ای  
آن مفید و موثر بود .

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

بله . شرکت در آزمون های کشوری به من کمک می کرد  
تا نقاط ضعف و قوت خود را بهتر بشناسم . در واقع  
هدف از شرکت در این آزمون ها شبیه سازی کنکور و محک  
زدن خودم بود و شاید بیشترین نکته ای که باید توجه  
می کردم کنترل استرس بود .

مهمترین آیتم ها در مطالعه موفق شما چه چیزهایی بودند؟  
توکل به خدا و تمرکز . تا یاد نمی گرفتم صفحه بعد  
نمی رفتم . کتابخانه برای مجبور کردن خودم به مطالعه و  
یادگیری از دوستان وازدی ماه درس خواندن در خانه برای تمرکز  
بیشتر . معمولاً اول تایم مطالعه را زیست می خواندم بعد به  
سراغ بقیه درس ها می رفتم . در زیست کتاب محور  
بودم در بقیه اختصاصی ها تست محور .

آیا در طول مسیر ، زمانی رسید که به یأس و  
ناامیدی دچار شوی؟

خیر -گاهی خسته می شدم که شاید ۱ روز درس نمی خواندم  
و بعد شروع می کردم و همه این حالات را با آقای مزاری  
در میان می گذاشتم و ایشان راهنمایی می کردند .

توصیه شما به بچه های امسال؟

من یک اصلی داشتم و این بود که "تا یاد نگرفتی ، صفحه بعد نرو"  
و این را سعی کردم اجرا کنم . در کنکور رقابت بسیار نزدیکه ۴ یا ۵  
سوال می تواند سرنوشت شما را تغییر دهد . از هیچ فرصتی  
برای درس خواندن و مطالعه و یادگیری غفلت نکنید .

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

اتکال به خدا و تکیه به او همیشه آرامش بخش و  
راهگشاست .

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

علم برای من ارزش خاصی دارد و واقعاً نگاهم به درس و  
دانشگاه ، نگاه علم محور می باشد . از ابتدا رتبه ای  
در حدود ۳۰۰ برای خود متصور بودم ولی به تدریج این رتبه  
تبدیل به ۴۰۰ شد و در پایان به دلایلی رتبه ۶۴۱ کسب  
کردم . این خودباوری و خواست برای رتبه بالا از اوایل  
دبیرستان در من وجود داشت . من از بهمن سال ۹۳ یعنی  
از نیمه سال سوم به صورت جدی شروع به کار کردم ولی  
اصل برنامه ریزی و درس خواندنم از مرداد ۹۴ شروع شد .

چرا مؤسسه سروش اندیشه را انتخاب کردی؟

سالهای زیاد فعالیت در زمینه مشاوره تحصیلی و سابقه  
درخشان موسسه سروش اندیشه و همچنین برادر من  
حدود ۸ سال پیش در همین موسسه ثبت نام کرد و راضی  
بود . رتبه های برتر و حضور آقای مزاری به نظر من  
بهترین گزینه بود . به نظر من بزرگترین نقطه قوت  
آقای مزاری تجربه طولانی ایشان در بحث مشاوره  
تحصیلی است البته نباید از رفتار خوب ایشان با  
دانش آموز و صمیمی بودن غفلت کرد .

در امتحان نهایی سال سوم چه عملکردی داشتی ؟

امتحانات نهایی من واقعاً عالی بود . من ۷ نمره ۲۰ در دروس  
اصلی داشتم و معدل نهایی ام ۱۹.۷۳ بود و این تسلط بر  
دروس پایه کمک بزرگی برای موفقیت در سال بعد بود .  
در کل یادگیری پایدار از سال های دوم و سوم خیلی  
کمک می کند . تمرکز من در سال سوم روی یادگیری  
موثر و پایدار دروس و در درجه دوم امتحانات نهایی بود .

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

آقای مزاری واقعاً صمیمی و خوش برخورد هستند و در کنار  
این خوش رویی تبحر و اشراف خاص بر روی موضوعات  
درسی ، کتب کمک آموزشی و تغییرات این کتاب ها دارند .  
همچنین آقای مزاری تسلط خوبی روی شیوه های آزمون  
دادن و نقاط ضعف بچه ها در این زمینه دارند .

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

واقعاً از آزمون های عمومی استفاده نموده ام و اگر به جای



## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



# شکوه بندگی

## با نماز

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

در روایات اسلامی تاکید بسیار زیادی بر این عمل شده است تا جایکه از آن به عنوان ستون و رکن دین نام برده‌اند. "الصلاة عمود الدین"

ویژگی ستون این است که با تضعیف آن، کل بنا متزلزل گشته و از بین خواهد رفت. حال سوال اینجاست: این همه تاکید بر نماز برای چیست؟ چه ویژگی در نماز باعث شده است این عمل تا این حد ارزشمند گردد؟ جواب را در آیات نماز در قرآن جستجو خواهیم کرد.



### ۱ - معنای واژه نماز

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

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

### ۲ - جایگاه نماز در قرآن

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

جالب اینجاست که در قرآن، خداوند متعال عامل سقوط بدکاران به جهنم را از زبان خود آنان، ترک نماز معرفی می‌کند: "چه چیز شما را به دوزخ وارد ساخت؟ می‌گویند: ما از نماز گزاران نبودیم." ۳

### ۳ - نماز، عبادتی فراگیر

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

الف: ارتباط انسان با خدا:

همانطور که گفته شد نماز مهم‌ترین عبادت انسان‌هاست و باعث رستگاری بندگان می‌گردد. همانطور که خداوند متعال می‌فرماید: "مومنان رستگار شدند. آنان که در نمازشان خشوع دارند." ۴ ب: ارتباط انسان با دیگران (بعد اجتماعی نماز)

بسیاری از ویژگی‌های نماز منجر به

تقویت ارتباط بندگان با یکدیگر می‌گردد. به عنوان مثال یکی از شروط صحت نماز، غصبی نبودن آب وضو و غصبی نبودن مکان و لباس نمازگزار است. یعنی خداوند، نمازی را مورد قبول قرار می‌دهد که فرد، حقی از دیگر انسان‌ها را ضایع نکرده باشد.

ج: ارتباط انسان با طبیعت

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

پس مشاهده می‌شود اقامه صحیح و کامل نماز، ارتباط انسان را با خدا، دیگران و طبیعت اصلاح خواهد کرد.

### ۴ - نماز باعث مصونیت انسان از گناهان

قرآن صراحتاً می‌فرماید: "نماز را برپا دارید؛ همانا نماز از زشتی‌ها و گناهان بازمی‌دارد" ۵ سوالی که برخی از دوستان مطرح می‌کنند این است که اولاً نماز چگونه مانع بروز خطاها می‌گردد و ثانیاً چطور است که بسیاری از نمازگزاران را دیده‌ایم که با وجود مداومت بر نماز، باز هم اهل خطا و گناه هستند؟

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

حال نماز، عملی است که ما را به یاد خدا متوجه می‌کند و در واقع هیچ عملی مانند نماز، به صورت مداوم و همه روزه ما را به یاد خدا متوجه نمی‌کند. "نماز را برای یاد من اقامه کنید." پس نماز با یادآوری خداوند و نعمت‌های بیکران‌ش به انسان‌ها، مانع غفلت و گناه خواهد شد. در جواب سوال دوم باید بگوییم نماز صرفاً "عامل نگهدارنده از گناه" است. نماز ما را به زور و اجبار از گناهان باز نمی‌دارد. قرار

نیست نماز مانع فیزیکی بر سر راه گناهان و گناهکار باشد. اساساً خداوند انسان را مختار آفریده است و خوبی‌ها و ترک زشتی‌ها وقتی ارزشمند است که انسان این اعمال را با اختیار خود انجام دهد وگرنه خوبی یا ترک بدی با اجبار و زور که ارزشی ندارد. بدترین انسان‌ها هم وقتی در زندان محاصره می‌شوند، ناگزیر از ترک گناهان خواهند بود. پس قرار نیست نماز به اجبار کاری کند؛ بلکه نماز زمینه‌های پاکی را برایمان فراهم می‌نماید همانگونه که شیطان زمینه‌های گناه و فحشا را برای انسان فراهم می‌کند. "هر کس پیرو شیطان شود، پس او (شیطان) به فحشا و منکر فرمان می‌دهد" همانطور که فرمان شیطان به بدی‌ها (که در آیه قبل ذکر گردید) به صورت زمینه‌سازی شرایط گناهان است و شیطان بر انسان تسلط فیزیکی ندارد، کارکرد نماز هم برای ممانعت از ارتکاب گناهان با زمینه‌سازی پاکی‌هاست.

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

## ۵ - آثار و فواید نماز

### تعیین مسیر بندگی

نماز با زمان کمی که از ساعات عمر ما را به خود اختصاص می‌دهد، نقش سرنوشت

سازی در ساختن روح بندگی در انسان دارد.

اولین مرحله از نماز، نیت است. در واقع شرط قبولی تمام اعمال عبادی، داشتن نیت تقرب به خداوند و کسب رضای الهی است. با شروع نماز، مسیر خود که همان بندگی و تواضع در برابر معبود بی‌همتاست را به جهان و جهانیان اعلام می‌کنیم.

اولین کلامی که در نماز به زبان جاری می‌کنیم، عبارت "ا... اکبر" است. یعنی اعلام برتری خداوند متعال بر همه چیز و همه کس، یعنی اعلام آزادی از غیر خدا، یعنی رهایی از همه، یعنی خدا را بالاتر قراردادن و توجه کردن به ذات پاکش.

اذکار نماز همه در اوج زیبایی، مکالمه عاشقانه‌ای را بین عابد و معبود برقرار می‌سازد. اذکار نماز که عمده آنها تکبیر، تهلیل، تسبیح و تحمید است برای بیان عظمت الهی و اظهار بندگی در درگاه الهی طراحی شده است.

رفتار و حرکات مومن در نماز، تواضع و سرخم کردن در برابر خداوند یکتا را به نمایش می‌گذارد. سری که در برابر

خداوند یکتا را به نمایش می‌گذارد.

سری که در برابر خداوند تعظیم می‌کند،

به راحتی بندگی شیطان را نمی‌پذیرد. در سجده، با دو بار به خاک افتادن، مراحل پیدایش از خاک، مرگ و بازگشت مجدد به خاک، سپس زنده شدن دوباره و خروج از خاک و ورود به دادگاه عدل الهی را تداعی کرده و ما را به حساب روز قیامت متذکر می‌شود. به راستی که اگر به فرموده پیامبر روزانه ۵ بار روح خود را با نماز شست‌وشو دهیم، چه آلودگی می‌تواند روح ما را بیمار نماید؟

### چرا نماز می‌خوانیم؟

### آیا نماز تشکر از خداست؟

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

روح آدمی را آرام می‌کند. روح آدمی

از عالم خاکی نیست که بتواند

تنها با کسب مادیات، خود را

آرام سازد. این روح می‌خواهد

به سرمنشا حقیقی خود

رسیده و خود را آرام کند. علم،

ثروت، قدرت، شهرت و ...

هیچ یک نمی‌توانند روح

انسان را برای مدت طولانی آرام

سازند. حقیقت روح و عظمت وجود

آدمی بسیار فراتر از این امکانات مادی است.

پس نماز را نه برای تشکر از خدا، که برای آرام ساختن روح و پیوند دادن آن با سرمنشا حیات می‌خوانیم.

یکی از کارکردهای مهم نماز، پاکسازی غرور از روح و جان آدمی است. غرور و تکبر که عامل بسیاری از خطاهای بزرگ انسانی است، مانع ارتباط صحیح با خالق و همچنین با سایر مخلوقات می‌شود. نماز می‌آید تا کبر ما را شکسته و جایگاه بندگی را به ما متذکر شود. چه زیباست جامعه‌ای که مردم آن بدون غرور و تکبر و با ارزشمندی در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند و هیچ کس به خود اجازه نمی‌دهد حقوق دیگران را پایمال کند.

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



۱- سوره آل عمران، آیه ۹۷. ۲- سوره بقره، آیه ۱۸۴. ۳- سوره مدثر، آیه ۴۲ و ۴۳. ۴- سوره مؤمنون، آیه ۱ و ۲. ۵- سوره عنکبوت، آیه ۴۵. ۶- سوره طه، آیه ۱۴. ۷- سوره نور، آیه ۲۱



سروش اندیشه برگزار کرد:

جمعه ۹ مهر ماه ۹۵

# همایش تخصصی یک روز برای آغاز

آغازی زیبا و دلنشین برای داوطلبان کنکور ۹۶





مدیر دپارتمان مشاوره و آموزش خانواده  
استاد مهرجردی



دکتر مزاری  
بنیانگذار برنامه ریزی درسی در استان

### بهترین انتخاب دانش آموزان در سال کنکور



### تقدیر از نغرات برتر سرروش اندیشه در کنکور ۹۵





## محمد باقر سلطانیان

### رتبه ۲۸۱ کنکور ۹۵ تجربی پزشکی مشهد

و مسائل خاصی می‌شوند که به دوش کشیدن بار برنامه ریزی به همراه بار سنگین مطالعه بسیار دشوار است پس حضور یک برنامه ریز با تجربه بسیار مهم است. خوشبختانه به خاطر تجربیات آقای مزاری من خیلی راحت بودم و علاوه بر سردرگم نبودن، اعتماد به نفس بالایی داشتم چون به یک متخصص مراجعه کرده بودم. تجربه زیاد ایشان بزرگ ترین نقطه قوتشان است.

آیا به کلاس کنکور می رفتید؟

فقط کلاس هایی که در مدرسه و توسط دبیرهای خودمان برگزار می شد. در هر صورت هرکس خصوصیتی دارد من جزو آن دسته افراد بودم که باخواندن، درس ها را بهتر درک می کردم تا با سرکلاس اضافی رفتن و وقت بی دلیل گذاشتن.

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

بله آزمون های کشوری برای تمام کنکوری ها واجب است. هدفم از شرکت در آزمون ها این بود که آیا شیوه ی مطالعه من در دروسی که خواندم صحیح بوده یا نه اگر صحیح نبود شیوه ی مطالعه را در آن درس عوض کردم.

کمی راجع به روش درس خواندن تان توضیح دهید؟

من در تمام دروس ابتدا کتاب را به طور جدی مطالعه می کردم. بعد سراغ تست ها می رفتم با زدن تست ها می فهمیدم که بعضی مطالب را خوب نخواندم سپس دوباره آن مطالب را مطالعه می کردم. روزانه بین ۷ تا ۸ ساعت مطالعه می کردم و بعد از عید به ۱۰ ساعت در روز رساندم. علاوه بر این مطالبی که به طور کامل درک کرده بودم را چندین بار نمی خواندم و فقط به مرور با فاصله ی زیادی می پرداختم. این موضوع به من وقت زیادی می داد. نکته برداری می کردم و خلاصه نویسی داشتم.

آیا از حمایت والدین برخوردار بودید؟

خانواده به ویژه پدر و مادرم نه در طول سال چهارم بلکه در طول ۱۸ سال زندگی همواره کنارم بودند و تا جایی که ممکن بود حمایت می کردند.

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

بله. با مشورت با برنامه ریزم کمی حجم مطالعه ام را



هدف شما از درس خواندن چه بود و به چه نتیجه ای رسیدید؟  
هدف اصلی من خدمت به مردم سرزمینم است که به توجه به شرایط فعلی و استعداد های خودم بهترین زمینه برای خدمت به مردم را در زمینه ی علوم پزشکی دیدم. لذا قبولی در رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد را به عنوان هدف میان مدت انتخاب کردم. پس از اطلاع از ضوابط قبولی در این رشته تصمیم گرفتم که برنامه ام را طوری تنظیم کنم که رتبه ام زیر ۴۰۰ بشود که به لطف خدا به آن دست یافتم.

از چه زمانی شروع به برنامه ریزی برای کنکور کردی؟

به طور کلی انسانی آینده نگر هستم از سال دوم دبیرستان سعی کردم توانایی تست زنی خودم را تقویت کنم به ویژه در دو درس مهم ادبیات و زیست که به لطف خدا در هر دو درس موفق بودم و هر دو را ۸۴ درصد زدم. با رسیدن به سال سوم فهمیدم که برنامه ریزی کار سختی است پس از سال سوم وارد سروش اندیشه (به توصیه اقوام که به موسسه مراجعه کرده و نتیجه خوبی گرفته بودند. البته با گذشت زمان متوجه شدم که توصیه دبیران و بقیه ی صاحب نظران هم همین موسسه بوده لذا در طول سال از انتخاب خود کاملاً راضی بودم.) شدم.

در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟

چون از سال سوم وارد سروش اندیشه شدم به طور جدی برای امتحان نهایی برنامه ریزی کردم و خوشبختانه نتایج مطلوبی گرفتم

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

دانش آموزان کنکوری انقدر در طول سال دچار دغدغه





تجربه  
ارزشمند  
برترین‌ها

مبین مومنی

رتبه‌ی ۵۳۸

کنکور تجربی

پزشکی مشهد

چرا مؤسسه سروش اندیشه را انتخاب کردی؟

موسسه‌ای به وسعت حضور برترین‌ها به دلیل اینکه بهترین‌های شهر اینجا می‌آیند و طی این همه سال رتبه‌های برتر کنکور به سروش می‌آمدند. من هم می‌خواستم به رشته دلخواهم در شهر خودم برسم و رتبه دقیقی مدنظرم نبود. هرچه به آخر کار نزدیکتر می‌شدم خودباوری درونیم بیشتر می‌شد.

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

واقعاً یک مشاور و برنامه ریز خوب مانند یک دوست همراه و پایه‌پای می‌مونه و بودنش در کنار آدم موهبتیه. من از برنامه ریزم خیلی راضی بودم چون خیلی خوب منو شناخته بودن و درک می‌کردند.

نظرت در مورد دفتر برنامه‌ریزی چیست؟

به نظرم دفتر برنامه‌ریزی یک دفتر خودشناسی است و بوسیله آن آدم می‌تونه یک ارزیابی کیفی و کمی از خودش داشته باشه.

آیا از خدمات واحد مشاوره (جلسات و کارگاه‌های استاد مهرجردی) استفاده کردی؟

بله حضور آقای مهرجردی برایم آرامش خاصی به

کاهش دادم با گذشت چندروز و با صحبت با مشاورم همه چیز به روال قبلی خود برگشت.

آزمون‌های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه‌گیری شما کمک کرد؟

به نظر من نقطه قوت سروش اندیشه آزمون‌هایش است. آزمونها در روند مطالعه به من کمک زیادی کرد خصوصاً دو آزمون جامع آخر که در محیط دانشگاه برگزار شد و باعث شد که به مطالعات من جهت دهد و علاوه بر آن با شرایط آزمون آشنا شوم.

کارگاه‌ها و همایش‌های مؤسسه چقدر انگیزه تو را افزایش می‌داد؟

در اغلب همایش‌ها و کارگاه‌ها شرکت کردم و همواره به توصیه‌های آقای مهرجردی توجه می‌کردم. نکاتی که آقای مهرجردی گفتند به من خیلی کمک کرد اما به نظر من باید تعداد کارگاه‌ها افزایش پیدا کند.

آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می‌کردی؟

تمام شماره‌هایش را مطالعه کردم و مطالبش را خواندم. خیلی مفید بود و کمک زیادی به من کرد. به نظرم مطالب نشریه باید افزایش پیدا کند و انواع زمینه‌های کنکور را پوشش دهد. اما در کل مطالب پیک اندیشه مفید بود.

فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی میکنی؟

فرایند انتخاب رشته تا حد زیادی مفید بود من قبل از شروع فرایند نسبت به خیلی مسائل آگاهی نداشتم اما بعد از انجام فرایند انتخاب رشته و مشورت با کارشناسان تصمیم‌های مهمی گرفتم و تغییراتی در اولویت‌ها هم دادم.

توصیه شما به بچه‌های امسال؟

اینکه بچه‌های رشته تجربی نسبت به درس زیست اهمیت ویژه‌ای بدهند و ریاضی و فیزیک را به طور افراطی نخوانند زیرا در نهایت کلید قبولی در دانشگاه درصد زیست بالاست.

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

توصیه‌ی پیشوایان دین ما همیشه این بوده است که ما مامور به وظیفه هستیم نه نتیجه. من هم این جمله را سرلوحه‌ی کار خود قرار داده بودم و به وظیفه خودم عمل می‌کردم و نتیجه را هرطور که خدا می‌خواست می‌خواستم. این موضوع در طول سال پیش دانشگاهی به من هم آرامش و هم روحیه‌ی مضاعف می‌داد.

همراه می آورد و اعتماد به نفس بالایی می گرفتم که در جلسات ایشان به دست می آمد.

**آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می کردی؟**

بله همیشه مصاحبه با رتبه برترها را می خواندم و سعی میکردم نقاط قوت و ضعفم را پوشش بدهم.

**عملکرد شما در پروژه کنکورهای خرداد ماه چگونه بود؟ تا چه اندازه آزمون های شبیه ساز توانست تو را برای کنکور آماده کنه؟**

برای من خیلی مهم و مفید بود چون هنر آزمون دادن رو یاد گرفتم. من در آزمونهای خرداد روند صعودی را طی کردم و این روند تا کنکور ادامه داشت. بدون این آزمونها نمی توانستم یک کنکور خوب بدهم. بوسیله آزمونها نقاط قوت و ضعفم و ایرادهای آزمون دادم مشخص شدند.

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

راستش برای من اینطور نبود من سه بار کنکور دادم و کنکور ۹۵ حداقل تو این ۳ سال برایم آسانتر بود چون با آمادگی سر جلسه حاضر شدم.

**فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی می کنی؟ تا چه حد از آن راضی بودی؟**

انتخاب رشته فرایند بسیار مهم در ثمر رساندن تلاش شما است. الان که اینجام خداروشکر می کنم که انتخاب رشته منطقی و خوبی داشتم.

**به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تاثیر زیاد معدل در نتیجه آن پیش آمده، برنامه ریزی از سال های پایه تا چه اندازه می تونه موفقیت دانش آموزان را تضمین کند؟**

به نظرم این فقط مختص به الان نیست سالهای قبل هم اگر کسی می خواست در کنکور موفق بشه خیلی مهم بود که از سال دوم و یا سوم برای کنکور آماده بشه. این آمادگی از سال های پایه، موفقیت توی کنکور رو تضمین می کنه و آرامش در سال کنکور رو به دنبال داره.

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

بله من در آزمونهای طول سال کانون شرکت کردم و در آزمونهای جامع آخر علاوه بر کانون در سنجش هم شرکت کردم. میانگین ترازم ۶۸۰۰ بود و در هر آزمون بین ۶۴۰۰ تا ۷۱۰۰ بود. برای من اوایل هدف فقط کسب تراز ۷۰۰۰ به بالا بود اما هر چه جلوتر رفتم بیشتر به این

این نکته رسیدم که آزمون برای رفع اشکالاتم و یادگیری است.

**مهمترین آیتم ها در مطالعه موفق شما چه چیزهایی بودند؟**

راستش به نظرم آیتم های مهم زیادی برای مطالعه موفق وجود دارند اما آرامش شاید مهمترینش باشه

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

بله خانواده همیشه در فکر کمک به من بودند. به نظرم یکی از مهمترین اصل های کنکور خانواده است. من یک برادر و یک خواهر کوچکتر داشتم. پدر و مادرم از هیچ چیزی برای کمک به من دریغ نکردند و همیشه سعی می کردند من در هر جایی آرامش داشته باشم.

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

بله. بعضی اوقات برایم پیش آمد. سعی می کردم با پدر و مادرم صحبت کنم و از خداوند کمک بگیرم.

**آیا در آزمون فارغ التحصیلان مؤسسه که هر سال از دانش آموزان فارغ گرفته می شد (اسفندماه) شرکت کردی؟ رتبه ات چند شد؟**

بله آن موقع آمادگی کامل برای آزمون جامع را نداشتم اما شرکت کردم و خیلی خوب شد که ببینم کجا قرار دارم فکر کنم ۱۱۰ شدم.

**نمی ترسیدی سال بعد رتبهات بدتر بشه؟**

چرا، اما به اینکه شاید رتبه کم تر شه فکر نمی کردم. من به هدفی که داشتم فکر می کردم و بهش ایمان داشتم. من سه سال کنکور دادم به نظرم عدم عمل به توصیه ها و مشورت های پدر و مادر و اینکه می خواستم فقط خودم به تنهایی نتیجه بگیرم به من ضربه زدند.

**توصیه آخرت به بچه های فارغ التحصیل چیه؟**

بچه ها به نظرم امسال یک فرصت جدید و ویژه دارین که فقط به شما داده شده پس قدر این موهبت رو بدونید و مطمئن باشید که امسال مال شماست. عمل به توصیه های پدر و مادر و برنامه ریز، توکل بیشتر به خدا، همراه بودن با دوستان همدل و مصمم و البته اراده بالا برای رسیدن به هدف فراموش نشه.



## نمی توانم ،

## نمی رسانم ،

## حذف می کنم!

• گسسته را اصلاً نمی فهمم...

• از هندسه پایه ۸ تست بیشتر نمیداد، میزارمش کنار...

• ژنتیک واقعاً سخته، ارزش وقت گذاشتن نداره این دوتا  
آزمون خوندم ولی تستهاش رو نزدم...

• نمی توانم تعداد واج و تکواژ رو درست بشمارم، دیگه وقتم  
رو برای خوندن و تمرین کردنشون تلف نمی کنم.

این گونه عبارات رایجترین جملات این روزهای برخی داوطلبان  
است. تلاش می کنیم پاسخ قانع کننده ای برای این مطالب  
بیان کنیم. امیدمان این است که با تصمیم گیری درست  
بتوانید موفقیتی را که در چند قدمی شماست، تصاحب کنید.

### گروه اول

داوطلبی را تصور کنید که از ابتدای دوره آماده سازی خود  
تا کنون مطالعه تقریباً منظمی داشته است و با توجه به  
برنامه مدرسه و آزمون آزمایشی، اقدام به مطالعه مطالب  
درسی و تست زنی کرده است. اما همواره در پاسخ گویی  
یکی از مباحث ریاضی دارای اشکال است. او همواره در  
آزمونهای آزمایشی پرسش های این موضوع را اشتباه پاسخ  
می دهد یا به دلیل نداشتن ایده ای خاص مجبور به رها  
کردن پرسش های آن می شود. بررسی دفتر برنامه ریزی  
وی نشان می دهد که در این مبحث به تعداد کافی  
تست زده است و به دلیل سختی بیش از اندازه ی پرسش  
آزمون توانایی پاسخ به آن را نداشته است. درست در همین  
زمان است که او تصمیم میگیرد مبحث مورد نظر را که  
هیچ نتیجه از کارکردن روی آن ندیده است رها کند.

### توصیه

این گروه از داوطلبان باید بدانند که رها کردن چنین  
مباحثی یعنی نادیده گرفتن تمام زحماتی که کشیده اند.  
درست است که نتوانسته اند پرسشی دشوار را پاسخ دهند، اما  
اگر پرسش ساده ای مطرح می شد نیز توانایی پاسخ گویی  
نداشتند؟ این اتفاق رایج و کاملاً احتمالی است که بارها و  
بارها در آزمون سراسری داوطلبان با آن مواجه بوده اند. با  
توجه به این از امروز تا روز آزمون سراسری فرصت نسبتاً  
زیادی باقی مانده است، در صورت عدم مطالعه یک  
مطلب، ۱۰۰٪ آموخته های آن موضوع دچار آسیب خواهد شد.  
و تسلط بر مبحث مورد نظر به شدت کاهش پیدا می کند.  
طبیعی است در چنین حالتی حتی توانایی پاسخ گویی

به پرسش های ساده نیز وجود نخواهد داشت. می بینید  
که به همین سادگی یک تصمیم غلط، زحمات طولانی  
مدت را از بین خواهد برد. بنابراین اگر برای یک مبحث  
مطالعه مناسب داشته اید و تست کافی نیز زده اید، در  
زمان فعلی از آن ناامید نباشید و به این فکر کنید که در  
صورت حذف، چه موقعیتی را از دست خواهید داد.

### گروه دوم

دسته ای دیگر از داوطلبان نیز هستند که تا کنون مطالعه ی مناسبی  
نداشته اند و می پندارند با حذف برخی مطالب و موضوعات  
این فرصت را می باند که روی برخی موضوعات و مباحث  
دیگر وقت گذاری بیشتری انجام دهند و به خیال خودشان  
این امکان را بیابند که به تعدادی از پرسش ها پاسخ  
درست بدهند. تصمیم این گروه از داوطلبان حذف مباحث  
دشوار و پرداختن به موضوعات ساده تر است.

### توصیه

پرسش از این داوطلبان این است که چه تضمین و قطعیتی  
وجود دارد تا در آزمون سراسری آینده پرسش های ساده  
مربوط به همان مباحث و موضوعات آزمون سال گذشته باشد؟  
چه تضمین و قطعیتی وجود دارد که از همان مباحث مورد  
مطالعه ی آنان پرسش دشوار مطرح نشود و اتفاقاً پرسش های  
ساده مربوط به موضوعاتی باشد که آنان مطالعه نکرده اند؟

طبیعی است که هیچ تضمین و قطعیتی وجود ندارد. پس  
بهتر است چنین تفکیکی در موضوعات و مباحث درسی  
انجام نشود و تمام سرفصل ها و موضوعات به یک چشم و  
به یک اندازه مهم دیده شوند.

مطمئناً پی برده اید که زمان فعلی، به هیچ عنوان زمان  
مناسبی برای حذف کردن سرفصل های مختلف از برنامه ی  
درسی نیست. ممکن است در زمانی خاص موضوعاتی  
محدود مورد حذف واقع شوند ولی مطمئناً آن زمان،  
موقعیت فعلی که در آن به سر می بریم نیست.

## سلیمه سربازحقیقی رتبه ی ۲۵۵ کنکور تجربی پزشکی مشهد

آقای مزاری همیشه باعث دلگرمی من می شدند و اطمینان به اینکه مسیرم درست است. تجربه زیاد ایشان نیز باعث می شد که همیشه فکر همه چیز را داشته باشند و بهترین راه را انتخاب کنند.

### در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟

خدا را شکر عملکرد خوبی داشتم. امتحانات نهایی با تاثیری که در کنکور دارد قطعاً اهمیت زیادی برای من داشت. در نتیجه می خواستم بخشی از کنکورم را با معدل نهایی تضمین کنم. پس به آنها اهمیت ویژه ای دادم. اما در هر صورت حتی اگر معدل نهایی هم مهم نباشد، باز هم برنامه ریزی پایه ای و ازسالیهای قبل از کنکور می تواند تاثیر مهمی در عملکرد دانش آموزان برای کنکور داشته باشد.

### تا چه حد دفتر برنامه ریزی می تواند به موفقیت دانش آموزان کمک کند؟

به نظر من دفتر مفیدی است و سعی می کردم به همه برنامه های آن برسم و عملکرد خودم در پایان هر روز را بسنجم. علاوه بر این ذهنم را برای هفته آینده روشن می کرد.

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

آزمون های مؤسسه از بهترین خدمات این مؤسسه هستند. واقعا میزان شبیه سازی این آزمون ها باعث شده بود که من حتی در روز کنکور فکر می کردم دقیقا دارم کنکور جامع مؤسسه می دهم. واقعا این امر باعث آرامش خیلی زیاد من در کنکور بود. مقدار زیاد این آزمونها هم باعث می شد استراتژی خودم در آزمون را پیدا کنم و دقیقا بدانم در کنکور ترتیب و زمان پاسخگویی من در هر درس و هر مبحث چگونه است. عملکردم در هر آزمون بهتر از آزمون قبل می شد. واقعا این کنکورها چون به کنکور خیلی از نظر زمانی نزدیک بودند ذهن را آماده می کردند.

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

فکر می کنم وجود یک کارشناس برنامه ریزی و مشاور



### چرا مؤسسه سروش اندیشه را انتخاب کردی؟

با توجه به توصیه یکی از دوستانم که از ابتدای تابستان با مؤسسه کار می کرد و نتایج خوبی گرفته بود. من به دلیل اینکه سال دوم بودم در کنکور شرکت می کردم نمی خواستم هیچگونه ریسکی انجام داده باشم. می خواستم مشاور با تجربه ای داشته باشم که در مسیر موفقیت در کنکور به من کمک کند و راه یا روش های اشتباهی را نروم چون مسیر کنکور به من این اجازه را نمی داد که همه راهها را امتحان و یکی را انتخاب کنم. دلم می خواست برای مسیری که می روم آرامش خیال داشته باشم که زحماتم به نتیجه می رسد و البته روحیه و امیدی که مشاور به من می دادند واقعا موثر بود. با انتخاب مؤسسه سروش اندیشه به این هدف رسیدم. فکر می کنم از نظر امیـد و انگیزه واقعا خوب و موثر بودند.

خوب و آزمون های جامع و عمومی مهمترین عامل بودند .

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

به نظر من کنکور ۹۵ از نظر دروس عمومی و اختصاصی تعادل و توازن خاصی در طرح تست داشت اما بعضی درس ها مثل شیمی و زبان واقعا مشکل تر از سالهای پیش بودند که هر ساله این اتفاق برای ۲-۳ درس می افتد .

**فرآیند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی می کنی؟ تا چه حد از آن راضی بودی؟**

عالی بود . همایش قبل از اعلام نتایج اولیه که برگزار شد ، اطلاعات جامع و کاملی در مورد هر رشته و ضوابط انتخاب رشته در اختیارمان گذاشت که در روند انتخاب رشته من واقعا موثر بودند .

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

من آزمون های قلم چی و جامع های آخر سنجش را شرکت کردم . اینکه بتوان خود را دو هفته یکبار با دیگران مقایسه کرد اتفاق خوبی است . همچنین آشنایی با فضا و جو کنکور و البته سنجیدن اینکه چه مقدار از درسهایی که خواندم را به درستی آموخته و تسلط یافته ام . آزمون های جامع آخر سنجش هم که واقعا سطح نزدیک به کنکور دارد کمک کننده است .

**کمی راجع به روش درس خواندنناتن توضیح دهید؟**

خب روش درس خواندن برای من در هر درس متفاوت بود . مثلاً زیست را سعی می کردم اول به خط کتاب درسی و شکل هایش مسلط شوم . بعد جزوه نکات را می خواندم و سپس تست می زدم . در دروس ریاضی و فیزیک هم مهمترین کارم تست و افزایش سرعت بود . من پس از آمدن به موسسه طبق گفته آقای مزاری زمان بیشتری برای تست زدن گذاشتم که نتیجه خوبی داشت .

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

بله . خوشبختانه خانواده من در این سال همیشه دلسوز و حامی من بودند . زمان هایی که نتایج خوبی نمی گرفتم تشویقم می کردند و به من کمک می نمودند که مشکل ها و نقاط ضعفم را پیدا کنم . من کارنامه هر آزمون را به کمک خانواده ام بررسی می کردم .

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

بلی - من به دلیل استرس زیادی که داشتم خیلی وقت ها ناامید می شدم . راهنمایی ها و سخنان آقای مزاری و البته دلگرمی های خانواده ام خیلی به من کمک می کردند . آقای مزاری در همه مراحل ، وقت هایی که ساعت مطالعه کم داشتم یا وقت هایی که نتایج خوبی در آزمون های آزمایشی نمی گرفتم و دلسرد می شدم ، به من روحیه می دادند و این باعث می شد که من هدف خود را دنبال کنم .

**چندسال پشت کنکور نشستی؟ به نظرت مهمترین علت عدم نتیجه گیری مطلوب در سال های قبل چه بوده؟ نمی ترسیدی سال دوم ، رتبهات کمتر شود؟**

یک سال - استرس زیاد و اینکه روی کنکورهای سال های گذشته وقت زیادی نگذاشتم . چرا - من رتبه سال اولم هم رتبه چندان بدی نبود . همین باعث می شد که احساس ریسک زیادی داشته باشم . سعی کردم از اشتباهات سال گذشته درس بگیرم و به خودم اطمینان بدهم که دوباره تکرارشان نمی کنم .

**به نظرت مهمترین علت نتیجه گیری خوب در کنکور امسال چه چیزهایی است؟**

به نظرم آرامش ، اعتماد به نفس و اینکه از مسیری که طی کرده بودم چون تحت نظر مشاورم بود اطمینان داشتم و درس گرفتن از اشتباهات سال پیش . باید دقت کرد که گذشته ، گذشته . فقط باید از خطاها درس گرفت و آنها را فراموش کرد .

**توصیه شما به بچه های امسال؟**

به نظر من به مشاور خود کامل اعتماد کنند و فقط به نظرات یک نفر عمل کنند . سال کنکور همه با حس دلسوزی خود نظرات خود را دارند که باعث می شود فرد دچار سردرگمی شود . به نظر من سختکوشی و فکر کردن به هدف و اعتماد به مشاور می تواند نتیجه خوبی داشته باشد .

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

قطعاً موثر است . امسال کنکور بعد از ماه مبارک رمضان بود و این باعث می شد بدلیل روزه داری و شرایط خاص ماه رمضان یک ماه آخر که واقعا مهمترین و سرنوشت سازترین زمان هاست تحت تاثیر قرار بگیرد . اما آرامش حضور خدا و اعتماد داشتن به او می تواند آرامشی را به وجود آورد که سختی ها کمتر به نظر آید .



## درس خواندن بعد از ناهار؟

### من که حوصله ندارم!

از خودتان بپرسید:

- آیا صبحانه خورده ام؟
- صبحانه چه خورده ام؟
- یادتان باشد که یک استکان چای یا یک لیوان شیر و یک فنجان قهوه صبحانه محسوب نمی شود.
- ناهار چه خورده ام؟
- غذایی که خورده ام از نوع غذاهای خانگی بوده است یا از غذاهای فست فودی؟
- تغذیه میان وعده ای ام چه بوده است؟
- پاسخی که به این پرسش ها خواهید داد مشخص خواهد کرد که اشکال کار شما کجاست.
- یک فنجان چای یا قهوه برای صبحانه یا یک تکه شکلات برای ناهار ممکن است انرژی لازم برای شروع و ادامه کار را فراهم کند، اما سوخت طولانی مدتی را که در طول روز به آن احتیاج دارید، تامین نمی کند و تاثیر این گونه خوراکی ها کوتاه مدت خواهد بود.

#### گام دوم:

اولین اقدام برای اینکه به خواب آلودگی و کسالت نیم روزی دچار نشوید، صرف صبحانه ای با کیفیت غذایی موثر و بالاست. اگرچه اغلب والدین فرزندان خود را در این مورد نصیحت و موعظه می کنند اما اغلب خودشان مراعات کنندگان خوبی نیستند.

مقدار انرژی دریافتی در صبحانه برای دختران ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری و در پسران حدود ۵۰۰ کالری است. همین مقدار از کالری توان و انرژی لازم برای انجام یک فعالیت مطالعاتی مناسب را تامین و بقای انرژی برای ادامه فعالیت علمی را به صورتی مناسب تضمین می کند. به همین دلیل برای وعده صبحانه ترکیبی شامل صورت

حتماً برای شما هم اتفاق افتاده است که هنگام صبح مطالعه را پر انرژی شروع کرده اید و تمام اقداماتی را که برای داشتن مطالعه ای دقیق لازم است انجام داده اید. اما بعد از ناهار و درست زمانی که می خواهید مطالعه را دنبال کنید، حس می کنید تمرکزتان کم شده است و شدیداً تمایل به چرت زدن و خوابیدن دارید.

احساس خستگی با ریتم طبیعی و تنظیم بدن مرتبط است. بسیاری از مردم حدود ساعت ۲ تا ۳ بعد از ظهر احساس خواب آلودگی می کنند. برخی از داوطلبان خواب نیم روزی را در برنامه روزانه خود می گنجانند و معتقدند بعد از خواب نیم روزی توان مطالعاتی و بازده کاری آنها بیشتر می شود.

متخصصان معتقدند در خواب آلودگی نیم روزی، اتفاقاتی همانند خواب آلودگی قبل از خواب شبانه رخ می دهد. دمای مرکزی بدن افت می کند و مغز فرمان ترشح هورمون ملاتونین را صادر می کند. البته تمام تقصیرها متوجه ریتم درونی بدن نیست. درست است که به واسطه این ریتم طبیعی خواب آلوده می شوید، اما عادات غذایی یکی از اصلی ترین عوامل ایجاد خستگی هستند. به صورت مقدماتی این نکته را بدانید که میزان صرف انرژی بدن همراه با افزایش ساعات روز، ارتباطی مستقیم و نسبتی صعودی دارد. این نکته را هم به نکته ی قبلی بیفزایید که متأسفانه اغلب مردم از برنامه و رویه ای صحیح در تامین انرژی روزانه پیروی نمی کنند.

#### گام نخست: بپرسید

اگر معمولاً بعد از ظهر ها احساس سستی و کسالت می کنید،

این گونه غذاها مدت زیادی در دستگاه گوارش باقی می ماندند و معمولاً دیر هضم هستند. این ویژگی ها سبب می شود. احساس پیری به شما دست دهد. اگرچه غذاهای چرب اغلب پرکالری هستند ولی حس پیری و انباشتگی بعد از صرف آنها باعث کسالت و بیحالی خواهد شد.

۲- خواب نیم روزی به خصوص اگر در حد ۴۵ تا ۶۰ دقیقه باشد نه تنها ناپسند نیست، بلکه به شدت هم مورد توصیه قرار می گیرد. مشروط بر آن که طبق برنامه و در شرایط طبیعی بدون باشد. اگر خواب نیم روزی دارای چنین ویژگی هایی باشد. به شدت بر توان مطالعاتی خواهد افزود. آنچه در این نوشتار از آن نهی شد، در حقیقت خواب نیم روزی ناشی از عدم تغذیه صحیح است.



غذا زیر را پیشنهاد می کنیم:

غذاهایی که از غلات (گندم، جو، و ...) تهیه شده و با شیر مصرف می شوند اگر خود را به استفاده از شیر کم چرب عادت دهید، فواید بسیاری برای شما خواهد داشت.

- نان سیوس دار، کره بادام زمینی و موز.
- کلوچه خانگی، املت، نان و پنیر کم چرب
- یک لیوان آبمیوه با یک عدد میوه تازه هم پیشنهاد خوبی است. چون کربوهیدرات ها سوخت اصلی مغز و عضلات محسوب می شوند، بنابراین برای ادامه فعالیت در طول روز به آنها احتیاج دارید. تحقیقات گسترده ی علمی نشان می دهد. که افزودن پروتئین به کربوهیدرات ها، سبب افزایش تمرکز می شود و از نظر ذهنی و جسمی احساس بهتری را ایجاد خواهد کرد.

#### گام سوم: اخطار

برخی ممکن است فکر کنند که اگر صبحانه را کافی و مفصل میل کنند، می توانند در وعده ی ناهار به یک ظرف کوچک سالاد اکتفا کنند و از خوردن غذا منصرف شوند. البته گاهی بهانه های ظاهراً موجهی مانند کمبود وقت یا کاهش وزن نیز وجود دارد. این بزرگترین اشتباهی است که یک نفر ممکن است انجام دهد. سالاد اغلب حاوی پروتئین مناسب و کافی نیست و همین کمبود پروتئین، نقص انرژی و بروز کسالت نیم روزی را به همراه می آورد. البته اگر تمایل به صرف سالاد در وعده ناهار دارید، حتما در تهیه آن از تخم مرغ یا حبوبات یا تکه های خردشده ی مرغ استفاده کنید.

#### گام چهارم: دو تذکر

۱- در وعده های ناهار از صرف غذاهای چرب بپرهیزید.

## گزارشی از کارگروه متوسطه یک



### با مدیریت سرکار خانم مهندس ضابطی

کنترل شود. خیلی از بچه ها عادت کردند که به قول خودشان برای پاسخگویی به سوالات فقط مطلب را برسانند و به خیال آنها همین کافیست. اما کنکور و امتحانات نهایی دقت می خواهد و جزئیات مورد نظر طراحان است.

علاوه بر این در چند درس اصلی برای دانش آموزان در طی هفته تست گذاشته می شود تا بچه ها با اصول تست زنی آشنا شوند و سال کنکور برایشان تست زدن نا شناخته نباشد. برخی از بچه ها سرعت کمی در تست زدن دارند و با شروع از سال های پایه می توان روی سرعت، کار کرد.

در آبان ماه کارگاهی با عنوان "چگونه درس بخوانیم، چرا درس بخوانیم" برگزار شد تا بچه ها به طور انگیزشی به این سوال اساسی فکر کنند. روش ارتباط مشاور با دانش آموز صمیمی است تا دانش آموز حس کنکور را نداشته باشد و بتواند به درس علاقه مند شود.

در تابستان نیز یک کارگاه برای تمرکز و افزایش قدرت حافظه برگزار و چندین بازی فکری معرفی شد. امروزه تنوع بازی های کامپیوتری زیاد شده و وابستگی بچه ها به گوشی و تبلت نیز افزایش یافته است. اما با این وجود تنوع بسیار بالایی در بازی های فکری نیز برقرار است که هر کدام به نوعی روی تمرکز، ایجاد انگیزه، کشف راه حل و... کار می کنند و نزدیک کردن دانش آموزان به این بازی ها از ضروریات است.

در اواسط آذر ماه، کارگاه رفع اشکال درسی در درس شیمی و ریاضی و عربی نیز برنامه ریزی گردیده است. برای اینکه دانش آموزان در دروس عمومی و اختصاصی با نحوه صحیح مطالعه و پاسخگویی تستی و تشریحی آشنا شوند.

در ادامه مسیر نیز برنامه های مختلفی طراحی گردیده است. در اواخر آذر ماه، برنامه مرور برای آمادگی آزمون پیشرفت تحصیلی گذاشته می شود. علاوه بر این جلساتی با والدین و دانش آموزان داریم که نحوه مطالعه شب امتحان آموزش داده می شود و بسته های آموزشی آماده شده و نمونه سوالات برای کار بیشتر دانش آموز در ایام امتحانات ارائه می گردد.

تمام تلاش ما این است که استرس شب امتحان را کم کنیم و بچه ها یاد بگیرند شب امتحان فقط برای مرور است نه خواندن جزوه و کتاب درسی.

### "مرور یعنی حل نمونه سوال"

تعدادی از دانش آموزان هر ساله به خاطر استرس زیاد، عادت کردن به روش های نادرست مطالعه و عدم مطالعه صحیح، عدم برنامه ریزی اصولی و... نتیجه مطلوبی در فرآیندهای آموزشی و خصوصاً کنکور سراسری نمی گیرند.

علاوه بر آن مشکلاتی از قبیل تک درس مطالعه داشتن در یک روز، عدم توجه به دروس اصلی و اختصاصی و یا بالعکس دروس عمومی، عادت نداشتن به روزخوانی و حجیم شدن مطالب در شب امتحان، نداشتن مرور در برنامه، مشکلی که بیش از همه نگران کننده و حل نشدنی بود عادت نداشتن دانش پژوه در طی سال های تحصیلی به ساعت مطالعه بالا و کیفیت مناسب آن و یا خواب کافی بود که تصحیح همه این عادات در سال کنکور بسیار سخت است و باعث عدم نتیجه گیری مناسب دانش آموزان می گردد.

لذا تصمیم گرفتیم از مقطع متوسطه یک و سال های پایه به استقبال روش های صحیح مطالعه برویم و عمده مشکلات دانش آموزان را حل و فصل و راه کار اصولی ارائه نماییم. کارگروه متوسطه یک تشکیل و با برگزاری جلسات متعددی، نظام استاندارد آموزشی برای این پایه ها طراحی گردید و کار جذب دانش آموز و شروع فرآیند آموزشی در موسسه سروش اندیشه از اواسط تابستان آغاز شد.

برای تک تک دروس دانش آموزان به روش جدیدی برنامه ریزی شد. بدین گونه که با همفکری و پرسش و پاسخ از دانش آموز و اولویت قرار دادن کار مدرسه، برنامه روزانه ارائه می گردید.

کارشناسان برنامه ریزی گاهی کتاب های درسی را برداشته و از دانش آموزان درس می پرسند که نحوه خواندن



بله - بسیار دقیق است و از سردرگمی می‌کاهد. همچنین ثبت ساعات مطالعه باعث برقراری تعادل بین دروس عمومی و اختصاصی می‌شود.

### آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می‌کردید؟

بله، مصاحبه با دانش آموزان سال قبل انگیزه‌ی مطالعه دروس را افزایش می‌دهد و باعث تصحیح شیوه‌ی مطالعه می‌شود.

### عملکرد شما در پروژه کنکورهای خرداد ماه چگونه بود؟

اینکه تا آن زمان توانسته بودم مهارت مدیریت زمان را کسب کنم باعث شد تا در آزمون‌ها وقت کم نیاورم و عملکرد نسبتاً خوبی داشتم. این پروژه برای همه دانش آموزان بسیار مفید است. چون تکرار شرایط جلسه‌ی کنکور در چند آزمون آزمایشی جامع تا حد زیادی از استرس سر جلسه کنکور کم می‌کند.

### آیا در آزمون‌های آزمایشی کشوری شرکت می‌کردید؟

بله. میانگین ترازم در آزمون‌های کانون ۷۱۰۰ بود ولی کمترین ترازم ۶۸۰۰ و بیشترین ترازم ۷۵۰۰ در سال پیش دانشگاهی بود. من همیشه سعی می‌کردم مشکل وقت کم آوردن را در این آزمون‌ها برطرف کنم. گاهی هم از نتایج آزمون‌های آزمایشی راضی نبودم. ولی به این فکر می‌کردم که باید از فرصت باقی مانده استفاده کنم و بتوانم درصدم را در دروسی که عملکرد ضعیف داشته‌ام افزایش دهم.

### کمی راجع به روش درس خواندننات توضیح دهید؟

من به دلیل اینکه در درس زیست شناسی درصد مطلوب را در آزمون‌ها کسب نمی‌کردم سعی داشتم که هر بار که شروع به خواندن زیست شناسی می‌کنم طوری مطالعه نمایم که نکته‌هایی را که در مطالعات قبل نتوانستم پیدا کنم، بیابم و همین شیوه را در دروس دیگر هم بکار بردم و این روش باعث شد که بتوانم درصد زیست شناسی را بیشتر از چیزی که تصور می‌کردم کسب کنم. سعی در افزایش تمرکز مطالعه دروس را به صورتی انجام می‌دادم که سعی کنم هر بار نکته‌ی جدیدی پیدا کنم مخصوصاً در درس زیست شناسی.

و البته ساعت مطالعه خوبی هم داشتم. روزهای تعطیل معمولاً ۱۲ ساعت و روزهای مدرسه حدود ۶ ساعت مطالعه می‌کردم. در نوروز هم با برنامه‌ی آقای مزاری مطالعه کردم و توانستم دروس پایه را مرور کنم و تست بزنم. همچنین از این فرصت برای تمرکز بیشتر روی دروس عمومی مخصوصاً عربی استفاده کردم. مطالعه‌ی دقیق و باتمركز و سعی در استفاده از فرصت‌های باقی مانده خیلی مهم است.



## سیده زهرا سیادتی فر

### رتبه ۳۵۳ کنکور تجربی ۹۵ دندانپزشکی مشهد

#### از چه زمانی شروع به برنامه ریزی برای کنکور کردی؟

از تابستان قبل از سوم دبیرستان شروع به تقویت بعضی دروس مانند فیزیک و زیست کردم و بیشتر سعی می‌کردم مفاهیم پایه را از سوم دبیرستان به خوبی درک کنم ولی بطور جدی از تابستان پیش دانشگاهی سعی کردم دروس پایه را برای کنکور مطالعه کنم و تست‌های پایه را بزنم. البته به دلیل سرعت کم در برنامه ریزی شخصی و اینکه با برنامه ریزی خودم نمی‌توانستم به هدف گذاری بعضی دروس مثل تمام کردن زیست برسم به موسسه سروش اندیشه آمدم. نتایج درخشان این موسسه هم تاثیر مهمی در تصمیم من داشت.

#### در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟ در سال

#### سوم تمرکزت بر امتحان نهایی بود یا نه؟

معدل کتبی ۱۹.۹۱ را کسب کردم. سال سوم بیشتر تمرکز روی امتحان نهایی بود در عین حال سعی می‌کردم برای دروس فیزیک و ریاضی و شیمی از کتاب تست هم برای تثبیت آموخته‌ها استفاده کنم.

#### هنر برنامه ریز به عنوان یک یار همراه و

#### دلسوز و با تجربه در کنارت چطور بود؟

تسلط بسیار زیاد به مباحث درسی و تجربه‌ی زیاد و برنامه ریزی صحیح بطوریکه فرصت برای مرور دروس ایجاد شود بسیار موثر و کاربردی بود و انگیزه مرا برای موفقیت روزافزون می‌کرد.

#### دفتر برنامه ریزی را تکمیل می‌کردید؟ تا چه

#### حد دفتر برنامه ریزی می‌تواند به موفقیت

#### دانش آموزان کمک کند؟

# خوب گوش دادن در کلاس، تضمین یادگیری

متعهد شوید تا جایی که می‌توانید یاد بگیرید. چیزی که انتظار دارید که از کلاس درس یاد بگیرید را مشخص کنید و هنگامی که تدریس معلم، به آن مطالب گوش دهید. سرعت فکر کردن شما از سرعت صحبت کردن معلم شما بیشتر است. سعی کنید از این مزیت به نفع خود استفاده کرده و مطالب مطرح شده توسط معلم را تحلیل کرده و به نکات آن توجه نمایید. از موضوعات مطرحه در کلاس درس، یادداشت‌برداری کنید. با اینکه می‌توانید با سرعت بیشتری نسبت به سرعت صحبت کردن دبیرتان فکر کنید، اما قادر نخواهید بود با سرعت بیشتری از صحبت‌های او، یادداشت‌برداری کنید. یادداشت‌برداری مستلزم این است که شما در مورد اینکه چه بنویسید، تصمیم گرفته و برای انجام این کار، شنونده‌ای فعال باشید. در صورتی که درک مطالبی که ارائه می‌شود برای شما مشکل است، تسلیم نشده و از گوش دادن دست نکشید. در این موارد با دقت بیشتری گوش داده و تلاش کنید که موضوع را درک کنید. از پرسیدن سوال خجالت نکشید. ممکن است کلاس بیش از حد شلوغ، گرم، سرد، روشن، یا تاریک باشد. تسلیم این مشکلات نشوید. توجه خود را کاملا به هدف بزرگ یادگیری معطوف کنید.

## تمرین:

تصمیم بگیرید موقعی که از یک خیابان شلوغ عبور می‌کنید، صدای خاصی را انتخاب کرده و فقط به آن گوش دهید. برای مثال تنها به صدای پای عابرها توجه کنید. در مرحله بعد به صدای بوق ماشین‌ها، و در مرحله بعدی، به صداهای ضعیف‌تر توجه کنید. می‌توانید همین تمرین را در مهمانی‌های شلوغ و پر سر و صدا انجام دهید. این تمرین‌ها توانایی شما برای مطالعه با تمرکز کامل در محیط‌های پر سر و صدا افزایش خواهد داد. به شما توصیه می‌کنم برای مطالعه بیشتر در خصوص راهکارهای تمرکز حواس، به فصل ۹ کتاب «مهارت‌های یادگیری» انتشارات سروش اندیشه مراجعه نمایید.



**گوش کردن یکی از مهمترین مهارت‌هایی است که با پرورش آن قادر خواهید بود کارآیی خود را در مدرسه افزایش دهید.** بسیاری از چیزهایی که شما باید آن‌ها را فراگیرید، به صورت شفاهی توسط معلمان شما در کلاس ارائه می‌گردند. برای یادگیری این مطالب، فقط شنیدن به گفته‌های معلم کافی نیست. گوش دادن فعالیتی به اصطلاح شناختی است، یعنی نیاز دارد که شما به آنچه می‌شنوید، توجه کرده، درباره‌اش فکر کنید و آن را پردازش نمایید. وقتی در کلاس درس در حال گوش دادن به صحبت‌های معلم هستید، صدای کولر، اعضای کلاس، و... وارد گوش و متعاقبا وارد مغز ما می‌گردند. اگر شما این اصوات را آگاهانه انتخاب نکنید، آن‌ها قادر به تخریب تمرکز حواس شما نخواهند بود. شما از تمام محرک‌های محیط، صرفا آن‌هایی را درک می‌کنید که مورد انتخاب و علاقه شما بوده‌اند. برای فهمیدن کامل مطالب دروس، ابتدا باید به آن‌ها دقت کرده و آن‌ها را انتخاب نمایید. **در واقع دقت، امری ارادی و انتخابی است و طبیعتا ذهن شما چیزهایی را انتخاب خواهد کرد که به آن‌ها علاقه‌مند می‌باشد.** پس برای تقویت تمرکز حواس در کلاس، باید علاقه خود را به درس افزایش دهید. هنگام حضور در کلاس باید به طور ادراکی برای گوش دادن آماده باشید. حتما کلیه تکالیف و مطالعات خود را به طور کامل انجام دهید؛ یادداشت‌های جلسه قبل را مرور کنید و به موضوع درس کلاس امروز خود، فکر کنید. هنگام حضور در کلاس باید از لحاظ احساسی برای گوش دادن آماده باشید، نگرش شما اهمیت دارد. به صورت هوشیارانه به دنبال این باشید که موضوع درسی را برای خودتان مفید و جذاب کنید.



## انتشارات سروش اندیشه پویا

### کتابخانه و کتابفروشی سروش اندیشه

بخش دیگری از مجموعه سروش اندیشه که به ارائه خدمات می پردازد ، واحد کتابخانه و کتابفروشی است . با توجه به هزینه زیاد کتب کمک آموزشی و همچنین نیاز مقطعی دانش آموزان به بعضی از منابع کمک آموزشی ، سعی شده است که مناسب ترین کتب تهیه و در کتابخانه سروش اندیشه برای استفاده دانش آموزان در پایه ها و رشته های مختلف ارائه گردد . بعضی از کتب نیز که به عنوان مرجع و نیاز دائمی دانش آموز در نظر گرفته می شود ، برای خرید آماده گردیده که دانش آموزان و داوطلبان کنکور می توانند آن را در مؤسسه تهیه نمایند .

تعداد قابل توجه کتب کمک آموزشی در بازار رنگارنگ آموزش ، کتب وزارتی ، جزوات معلمین عزیز و سلیقه های متفاوت و بعضا نامتعارف در این بخش ، معمولاً باعث سردرگمی دانش آموزان شده و در پایان سال دیده می شود که حجم بالایی از کتب و جزوات در اختیار دانش آموز بوده ولی حتی نیمی از آنها مورد استفاده قرار نگرفته است . هزینه گزاف آن به کنار ، اما استرس دانش آموز برای عدم استفاده از این کتب بسیار نگران کننده است . کنترل استفاده از منابع کمک آموزشی استاندارد و ارائه محتوای مناسب و دستورالعمل استفاده با توجه به نیاز و سطح آموزشی دانش آموز از مهمترین اهداف دایر نمودن این بخش می باشد .

هم اکنون بانک کتاب سروش اندیشه با ظرفیت بیش از ۱۰ هزار جلد کتاب ، خدمات مختلفی را از جمله :

**عرضه کلیه کتب درسی و کمک درسی با تخفیف ویژه ، مشاوره تخصصی کتب کنکور و دبیرستان ، ارسال رایگان کتب ، عرضه لوازم التحریر و ... ارائه می کند .**

مراجعات به واحد انتشارات به صورت حضوری در طبقه همکف موسسه و یا به صورت تلفنی با شماره تماس ۳۸۴۱۸۷۵۸ جهت ارسال رایگان با پیک می باشد .

- راهی برای ارتباط دو طرفه بین موسسه و دانش آموز (خانواده)
- ارائه گزارش عملکرد دانش آموز
- آخرین اخبار و اطلاعات آموزشی موسسه
- ارسال فایل ها و جزوات آموزشی
- آزمون آن لاین و ...
- جهت دریافت رایگان نرم افزار و اتصال با نام کاربری و کلمه عبور خود با واحد ثبت نام (سرکار خانم ملازاده) تماس حاصل فرمایید.

## اپلیکیشن سروش اندیشه



آدرس: انتهای راهنمایی ۲۴ - پلاک ۱۱۸ - تلفن: ۳۸۴۴۶۴۲۴-۳۸۴۴۸۳۵۳ سایت: [www.s-andishe.ir](http://www.s-andishe.ir)  
 واحد ثبت نام: انتهای راهنمایی ۲۴ - پلاک ۱۱۴ - تلفن: ۳۸۴۷۷۴۷۴۹ telegram.me/sorusheandishe