

پیک اندیتنته ۲۵

موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه

سال هشتم - شماره بیست و پنجم - اسفند ماه ۱۳۹۵



دوران طلایی کنکور



موسسه سروش اندیشه حیات
سال هشتم - شماره بیست و پنج - اسفندماه ۱۳۹۵



سروش اندیشه
حیات

فهرست

دوران طلایی نوروز | ۳

والدین و کنکور | ۴

تجربه ارزشمند

برترین ها | ۶

توصیه های عیدانه | ۸

راهکارهای تقویت

اعتماد به نفس | ۱۱

همایش امید، نشاط

و موفقیت | ۱۴

تجربه ارزشمند

برترین ها | ۱۶

جلوه نورانی

فاطمه زهرا (س) در قرآن | ۱۸

تجربه ارزشمند

برترین ها | ۲۲

مخاطب خاص | ۲۴

تجربه ارزشمند

برترین ها | ۲۶



طراح و صفحه آرایی: هدیه حقیقت خزاعی
هیئت تحریریه: کارشناسان سروش اندیشه

صاحب امتیاز: موسسه سروش اندیشه حیات
مدیر مسئول: علی رضا ایمانی مقدم
سر دبیر: حسین وفابخش



پیک
اندیشه
۲۵

دوران طلایی عید

اولیاء گرامی، دانش آموزان عزیز؛



لازم است که چند نکته مهم در باب اهمیت دوران طلایی عید، نقش مؤثر آزمون‌های آزمایشی و همچنین نحوه مرور کردن دروس در عید و بعد از آن را بیان کنم. سال کنکور یکی از حساس‌ترین سال‌های زندگی انسان است. حساسیت آن به این معناست که دانش آموز در سن ۱۸ یا ۱۹ سالگی با بزرگترین آزمون آموزشی زندگی خود روبرو می‌گردد. صرف نظر از تبلیغات منفی در این زمینه و پیامدهای ناشی از آن که تأثیرات نامطلوبی دارد، آزمون کنکور مشابه پلی است برای ورود به دنیای دانش در کشور.

در طول این مسیر که می‌تواند به سادگی، با آرامش و همچنین زیبا طی شود، دورانی وجود دارد که به تجربه دوران طلایی نامیده می‌شود. از آنجایی که کنکور مانند فوتبال، سینما و جامع‌تر بگویم فرهنگ، مدعی العموم زیاد دارد، از نقش تجربه نخبگان عرصه آموزش نمی‌توان غفلت ورزید. دوران طلایی برای هر دانش آموز علاوه بر محاسن می‌تواند مانع روند روبه رشد در مطالعه برای وی محسوب گردد. در ادامه با ذکر چند توصیه که به صورت عمومی مطرح می‌شود سعی دارم تا اشتباهات معمول دانش پژوهان را به آنان متذکر شوم. اولین توصیه به دانش آموزان کنکوری این است که سعی کنند تا آنجایی که امکان دارد به سفر نروند. برخی از دانش آموزان شاید در منزل نتوانند به نحو مطلوب درس بخوانند. منزل بهترین و مناسب‌ترین مکان برای درس خواندن است اما گاهی اوقات تلویزیون و رفت و آمدهای خانوادگی در ایام نوروز مانعی برای تمرکز و نشستن در پای درس است. توصیه می‌شود دانش آموزان از مدرسه و یا هر مکان دیگری که به تایید اولیا رسیده باشد، برای استفاده بهینه از زمان تعطیلات استفاده کنند. اگر قرار است مکانی غیر از منزل را برای مطالعه استفاده کنید، حتما سعی کنید آن مکان دارای ویژگی‌های زیر باشد:

۱. از لحاظ رفت و آمد (چنانچه شبانه روزی نباشد) به منزل نزدیک بوده و در منطقه پر رفت و آمد شهر نباشد.
۲. مدیران و مربیان اردوهای نوروزی باید با تجربه و از

همه مهمتر دارای سابقه آموزشی و تربیتی باشند. ۳. حتما دارای برنامه تغذیه مناسب و استاندارد باشد. ۴. قبل از شروع اردوی نوروزی، جلسه توجیهی برگزار شود و همچنین بروشوری به جهت ارائه ساعت دقیق شروع و پایان زمان‌های مطالعه ارائه گردد. ۵. جمعیت اردو نسبت به مکانی که دانش آموزان قرار می‌گیرند، مناسب باشد. معمولا حضور بیش از ۳ یا ۴ نفر در یک اتاق با مساحت ۱۵ مترمربع، موجب حواس پرتی و کاهش شدید بازدهی مطالعه می‌گردد. ۶. حتما برنامه تفریحی مناسب در بین برنامه‌های مطالعاتی گنجانده شود. یکی از مهمترین نکاتی که در عید مدنظر دانش آموز است زمان استراحت وی می‌باشد. متأسفانه برخی دانش آموزان استراحت را با تلویزیون دیدن اشتباه می‌گیرند. زمان استراحت در مورد افراد مختلف متفاوت است و در طول جلسات مشاوره و برنامه‌ریزی نحوه استراحت و همچنین زمان‌های اساسی مطالعه تشریح گردیده است. پیشنهاد می‌شود حداقل دو روز از ایام تعطیلات به استراحت و تجدید قوا پرداخته شود.

و در پایان

۱. معمولا در ماه‌های پایانی، دوستان و با اقوامی که در کنکور موفق یا ناموفق بوده‌اند، نسبت به فرزند شما دلسوزی خواهند داشت. خواهشمندیم سعی کنید هر اقدامی نسبت به نحوه مطالعه و یا نحوه آموزش فرزندان را با برنامه‌ریز و مشاور فرزند خود، در میان بگذارید. به عبارت دیگر هر کس توانمندی‌های خاص خود را دارد که در این مدت برنامه‌ریز و مشاور با آن آشنا شده و می‌تواند دانش آموز را بر اساس آن راهنمایی نماید. لذا لطفا کلیه برنامه‌های پیشنهادی را با هماهنگی کامل با برنامه‌ریز دانش آموز خود هماهنگ نمایید.

والدین و کنکور

موضوع والدین و کنکور، بحثی است که به واسطه اهمیت آن در جایگاه‌های مختلفی به آن پرداخته می‌شود و البته آنقدر مهم است که باید از طرف والدین مورد توجه قرار گیرد.

مساله کنکور در خانواده‌های مختلف، واکنش‌های متفاوتی را به وجود می‌آورد. بعضی از والدین بی‌تفاوت هستند و کاری به نحوه مطالعه و نتایج فرزندان‌شان ندارند. برخی اوضاع و شرایط را تسهیل کرده و امکانات لازم را فراهم می‌آورند. تعدادی از والدین هم حساسیت زیادی به موضوع نشان داده و سعی می‌کنند این حساسیت را در فرزندان‌شان نیز تقویت کنند. والدینی هم هستند که به دلیل عدم رضایت از نوع فعالیت و تلاش فرزندان‌شان برای کنکور، از اهرم‌های فشار استفاده می‌کنند تا به هر شکلی فرزند خود را مجبور به مطالعه نمایند. اما مناسب‌ترین روش برای برخورد با دانش‌آموز کنکوری و ترغیب او به درس خواندن کدام است؟

واقع‌گرایان:

در حال حاضر جنبه‌های غیرعلمی و غیرمنطقی زیادی در کنکور وجود دارند که متأسفانه رایج هم می‌باشند. مشخص‌ترین نمونه این مشکل، اعلام وضعیت فوق‌العاده در آخرین فرصت است. در حالی که از دانش‌آموزان توقع می‌رود از همان سال اول متوسطه با تلاش برای درک و فهم مطالب، آمادگی‌های لازم را در خود ایجاد و تقویت کنند، اما در عمل برای دانش‌آموزان، هیچ سالی، سال آخر نمی‌شود. به این ترتیب، همه تلاش‌ها، درس خواندن‌ها و انگیزه‌ها در سال آخر جمع می‌گردند. منطق حکم می‌کند که این روند را روشی عاقلانه و واقع‌گرایانه ندانیم. اما در هر صورت این وضعیت، واقعیتی است که باید آن را پذیرفت. بیشتر دانش‌آموزان با همین روند پا به آخرین سال تحصیلی گذارده و لذا فشار و سختی زیادی را تحمل می‌کنند. (حداقل دانش‌آموزان پایه، سعی کنند از سال‌های ابتدایی دبیرستان، به فکر آمادگی شرکت در کنکور، باشند) منظور از واقع‌گرایی در مورد والدین این است که: آن‌ها توقعات خود را در خصوص احتمال موفقیت فرزندان‌شان در کنکور، براساس عوامل منطقی تنظیم کنند. مثلاً از دانش‌آموزی که در سال‌های قبل، پیش‌نیازهای لازم را کسب نکرده و ضعف شدیدی در

دروس پایه‌ای دارد، نباید توقع قبولی در بهترین رشته و دانشگاه را داشت. یا نمی‌توان از دانش‌آموزی که به هر دلیلی مانند تمایل برای ورود به بازار کار، انگیزه چندانی برای موفقیت در کنکور ندارد، توقع کسب نتیجه عالی داشت. رفتار والدین نیز باید از منطق تبعیت کند. گاه حساسیت و تب و تاب بعضی از والدین بیشتر از فرزندان کنکوری آن‌هاست. باید مراقب باشید که به هیچ وجه نقش‌ها جابه‌جا نگردند. اگر کنکور را کار فرزندان خود می‌دانید، تقلا و حساسیت بیش از حد شما، انگیزه‌های او را کاهش خواهد داد.

تقویت انگیزه‌های درونی:

اگر می‌خواهید همراه خوبی باشید، به تلاش‌های مثبت فرزندان خود بیش از نکات منفی توجه داشته باشید و به اصطلاح، انگیزه‌های درونی او را تقویت کنید. با این کار، حس مسئولیت‌پذیری او را نیز افزایش خواهید داد. بسیاری از والدین هنگامی که فرزندان‌شان وظیفه خود را به خوبی انجام می‌دهد، کاری به او ندارند. اما به محض مشاهده کوچکترین نشانه تنبلی و کم‌کاری، بلافاصله عکس‌العمل تندی را نشان می‌دهند. اتفاقاً قضیه باید برعکس باشد. باید به کسی که وظیفه خود را به خوبی انجام می‌دهد، توجه کرد و پاداش داد تا انگیزه او تقویت شده و رفتار مثبتش ادامه یابد. از طرف دیگر، فرزند شما گاهی نیاز به استراحت دارد، زمانی انگیزه‌اش را از دست می‌دهد و گاهی اشتباه می‌کند. اینجا هم شما بهتر است به جای واکنش تند، با کمی مدارا و تحمل، سعی در پیدا کردن رفتارهای مثبت او کرده و او را به اصلاح خود تشویق نمایید. تأسف‌آور است که گاهی والدین می‌گویند: فرزندان‌شان هیچگونه حرکت مثبتی ندارند. آیا واقعاً چنین چیزی امکان‌پذیر است؟ آیا این نهایت بدبینی نیست؟ مطمئن باشید همه انسان‌ها به ملاحظت و مهربانی، واکنش مثبت‌تری نسبت به بدبینی و تندخویی نشان می‌دهند. پس به دنبال رفتارهای مثبت باشید و به دنبال علائم اثبات تنبلی و از زیر کار در رفتن فرزندان خود نباشید.

اجتناب از تنش:

حتی اگر حق با شماست، تا حد امکان از ایجاد تنش، درگیری و جر و بحث به خاطر مسائل ریز و درشت اجتناب کنید. ما عادت داریم وقتی مشکل شروع شد، می‌خواهیم مشکل را همان‌جا حل کنیم، چیزی که معمولاً امکان ندارد مگر در صورت استفاده از روش‌هایی غیر از گفتگو. باور کنید حتی دعوا هم نیاز به زمانی خاص و مناسب دارد. یادتان باشد هدف شما کمک به فرزندان است نه تنبیه او. بدون شک یک مشکل در فضای آرام، منطقی و



معکوس خواهد داشت. مقایسه، روش بسیار غلطی برای ایجاد انگیزه است. معمولا مقایسه منجر به نفرت دانش آموزان نه تنها از کنکور، بلکه از هر موضوع مرتبط با آن می شود. پس لطفا به جای مقایسه، انگیزه‌های درونی را تقویت کنید. علاوه بر موارد گفته شده، رعایت موارد زیر توسط والدین زمان کنکور به دانش آموزان کمک خواهد کرد:

۱. محیط خانه را در آستانه کنکور، آرام و بدون تنش نگه داشته و از به وجود آمدن مسائل تنش‌زا خودداری نمایید.
۲. از رفتن بیش از حد به مهمانی و دعوت کردن میهمان، خودداری کنید.
۳. به تغذیه و استراحت دانش آموزان توجه کافی داشته باشید.
۴. محیط خانه را گرم و پر نشاط کرده و از این طریق، روحیه دانش آموز را نیز شاد و پر نشاط نگه دارید.
۵. بر خورد ملایم و مناسبی با فرزندان خود داشته باشید.
۶. از تماشای بیش از حد فیلم‌های سینمایی و تلویزیون خودداری کنید.
۷. در برخورد با فرزندان، صبور و انعطاف پذیر باشید.
۸. مشوق فرزندان خود بوده و از مایوس کردن آنان بپرهیزید. با این کار به تقویت اعتماد به نفس در آن‌ها کمک نموده‌اید.
۹. با برنامه ریز و مشاور، ارتباط داشته باشند. از ضعف‌های دانش آموز آگاه شوند و برای برطرف کردن و تقویت کردن آن‌ها، بکوشند.
۱۰. از خود دفاع و تعریف نکنید. بیان جملاتی مانند «تو دیگه چی می‌خوای؟ هر چه خواستی ما در اختیار گذاشتیم، پس بشین درس بخون» یا جملاتی مانند «بابات برات زحمت می‌کشه، چند میلیون برات هزینه کرده» و... یعنی دفاع و تعریف از خود و مقایسه خود با فرزند. نتیجه این جملات چیزی جز نگرانی و اضطراب نخواهد بود.

۱۱. به دانش آموز استرس وارد نکنید. دائم از او نپرسید: "خواندی؟ تستت را زدی؟ چند درصد زدی؟" و... در این صورت خانواده همراه با جامعه که کنکور را غول کرده است، این مساله را بزرگ‌تر نشان داده و به دانش آموز استرس وارد می‌کند. در حالیکه خانواده باید کانون آرامش دانش آموز باشد.

مسالمت‌آمیز بهتر حل می‌شود تا در محیطی پر از اضطراب و استرس. یقین داشته باشید در یک فضای غیرمنطقی و هیجانی، هیچ مشکلی به صورت منطقی حل نخواهد شد. یک نکته فوق العاده مهم:

فرزند شما به خاطر شرایطی که در آن قرار دارد و فشاری که به او وارد می‌گردد، گاهی ممکن است رفتارهای تنش‌زا و نامناسب از خود نشان دهد. بهانه‌گیری، نق‌زدن، رفتارهای تند و غیرمودبانه، بی‌قراری، توقعات نامعقول و... از جمله موارد رفتارهای تنش‌زا هستند. شما به عنوان والدین دلسوز، می‌توانید به اوضاع آرامش داده و فرزندتان را آرام کنید. اگر شما هم بخواهید عکس العمل نشان دهید، به طور حتم اوضاع از آن چه که هست، بدتر خواهد شد. تجربه نشان داده است که دانش آموز کنکوری، در مقطعی به دلیل استمرار فعالیت، خستگی و یا فشارهای محیطی، دچار افت می‌شوند. ایام بعد از امتحانات نوبت اول در مورد دانش آموزان پیش دانشگاهی، بعد از ایام عید و نزدیکی هفته‌های پایانی از جمله مقطعی است معمولا افت روحیه را در آنان مشاهده می‌کنیم. هم والدین و هم دانش آموزان باید مراقب باشند که این افت‌های مقطعی را غیرعادی تلقی نکرده و با مدیریت صحیح، این وضعیت گذرا را پشت سر گذارند. والدین در این مقاطع نباید از تقویت انگیزه‌های درونی، غافل بمانند.

اعتدال:

از قدیم گفته‌اند، اعتدال در همه چیز خوب است، حتی در کنکور! در خانواده‌های زیادی دیده می‌شود که به خاطر کنکور فرزندان، شرایط اضطرابی و وضعیت فوق العاده اعلام می‌شود! هر نوع رفت و آمد خانوادگی ممنوع می‌شود. دید و بازدید عید کنسل می‌شود، تلویزیون بسته‌بندی می‌شود و... این که چنین رفتارهایی تا چه حد ضرورت دارد، جواب قاطعی ندارد، چرا که شرایط خانواده‌ها متفاوت است. اما باز هم تکرار می‌کنیم: اعتدال در همه چیز خوب است. گاه ممکن است یک بار مهمانی رفتن و دیدن یکی از افراد فامیل و یا حتی یک سفر مختصر، انگیزه‌ای در فرزندتان ایجاد کند که عقب افتادگی چند هفتگی او را جبران نماید. تحمل شرایط سخت و یکنواخت برای چند ماه متوالی، برای همه امکان پذیر نمی‌باشد.

عدم مقایسه:

یکی از لطمه‌های سنگین خانواده‌ها برای فرزندان، مقایسه آن‌ها با دیگران است. مقایسه با دوستان، افراد فامیل، فرزندان آشنایانی که قبول شده‌اند، اگرچه با هدف ایجاد انگیزه صورت می‌گیرد، ولی عملا نتیجه‌ای



تجربه ارزشمند
برترین ها
زهرة ولی پور
رتبه ۹۳۶
رشته تجربی
پزشکی بندرعباس

حوصله مرور دروس را نداشتم. بنابراین با یک استراحت حسابی شروع کردم. با معرفی چند تا از دوستان که از سالهای پیش به موسسه مراجعه کرده بودند و موفق شدند به سروش اندیشه اومدم. این توصیه ها باعث شد که مصر شوم برای موفقیت به موسسه بیایم.

در امتحان نهایی سوم چه عملکردی داشتی؟

سال سوم شروع نگرانی ام برای کنکور بود و خیلی مایل بودم با دقت بیشتری کارهای مدرسه را انجام بدم به همین دلیل وقت بیشتری صرف دروس اختصاصی کردم و طبعاً نمرات بهتری کسب شد. اما دروس زمین شناسی و غیر

هدف شما از درس خواندن چه بود؟

تحصیل باعث ارتقاء جایگاه هر انسان و هر جامعه ای است و منم هدفی که داشتم (پزشکی) خیلی برام اهمیت داشت که به خوبی از سالهای تحصیل در مدرسه استفاده کنم. ترجیح می دادم رتبه ام زیر ۱۰۰۰ بشه، برای اینکه از قبولی مطمئن باشم. از سال پیش دانشگاهی کم کم خودمو آماده کردم تا به هدفی که از بچگی بهش فکر می کردم برسم. چون سال دوم کنکورم بود از آذر شروع کردم. سال اول که از همان تابستان پیش دانشگاهی خوندم تا نزدیک کنکور خیلی خسته شده و

اختصاصی ها را توجه کمتری کردم که فکر کنم خوب نبود.

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

بهترین همراهی هر برنامه ریز دادن جهت مسیر به دانش آموزه نه برنامه ریختن. آقای کرباسفروشان زمانی که اضطراب داشتم بسیار کمکم می کردند و با دادن آزمون های هفتگی نگرانی هام کاسته می شد.

دفتر برنامه ریزی را تکمیل می کردی؟

بلی، اینکه تمام برنامه ها و کارهایی که در طول هفته قراره انجام بشه در یک دفتر سر جمع باشد باعث تمرکز بیشتر، احساس آمادگی و زمان بندی درست برای مطالعه است و از آنجاییکه زمان در سال کنکور بسیار حیاتی است خیلی مهم است.

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

تا هفته ها بعد از همایش، خیلی انرژی داشتم. اینکه در زمان کوتاهی مطالب مفیدی در مورد وضعیت مطالعه سایر دانش آموزان بدست می آوردم باعث می شد خیلی بهتر از قبل ادامه بدم. بدترین چیز زمان کنکور نداشتن انگیزه و حاشیه های طول اونه که با این کارگاه ها و همایش ها (خصوصا استاد مهر جردی) تا حد زیادی انگیزه می گرفتم و کمتر احساس خستگی می کردم. همچنین هدف برام واضح تر، نزدیکتر و دستیافتنی تر می شد. میشه گفت بدون این جلسات سال سختی خواهد بود.

آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می کردی؟ مطالبش مفید بود و به روند مطالعه کمکی می کرد یا نه؟

اوایل که شروع به مطالعه کردم تقریبا هیچ انگیزه ای نداشتم (چون سال گذشته تلاش طولانی و خسته کننده ای که نتیجه خوبی برام نداشت رو گذرونده بودم) اما با مطالعه پیک که درباره دانش آموزان فارغ التحصیل موفق بود خیلی خوشحال شدم و در خودم دیدم که میشه.

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

این آزمونها واقعا برای به بچه کنکوری حیاتی است مخصوصا روزهای آخرکه استرس فوق العاده بالاست و احساس می کنی تمام دروس فراموش شده نیازه که خودتو با شرایط کنکور بسنجی و این بهترین راهه. علاوه بر اون، زمان بندی که بخش بسیار مهمی از کنکوره با آزمون های شبیه ساز کاملا دستت میاد که سر کنکور اولویت درسهها و تست ها چه طوری باشه مفید تره و سطح خودتو متوجه می شی.

خاصیت آزمون دادن آشنایی با سوالات مختلف، مرور

دروس خوانده شده در طول هفته، کاهش اضطراب و در نتیجه اینکه آیا مسیر مطالعه صحیح است یا نه می باشد.

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

بلی کنکور هر سال سخت تر میشه و این یه واقعیه ولی اگه قرار باشه هدف رها بشه از اول سراغش نرو. ولی حداقل برای من باعث شد چیزهای بیشتری در زندگیم یاد بگیرم اینکه هر انسانی در زندگیش چیزی را دوست داره تمام هیجانانش را با اون تجربه می کنه و اگه قرار شد به خاطر سخت بودن رهاش کرد زندگیش بی فایده میشه من با "فقط پزشکی" سالمو شروع کردم و بدستش آوردم.

فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی میکنی؟

در موسسه در چند مرحله انجام شد و تمام پیشنهادها رو از دانشجویان رشته های مختلف و مشاورم شنیدم و باعث شد به یه دید کلی در مورد انتخاب شهرها برسم.

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 کنه؟

اینکه دروس هر سال در همان سال تقویت شده باشه راهی برای کم شدن نگرانی در سال کنکوره اما نباید باعث خستگی و استراحت نکردن بشه. تلاش، نشاط و امید در کنار هم خیلی مهمه.

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

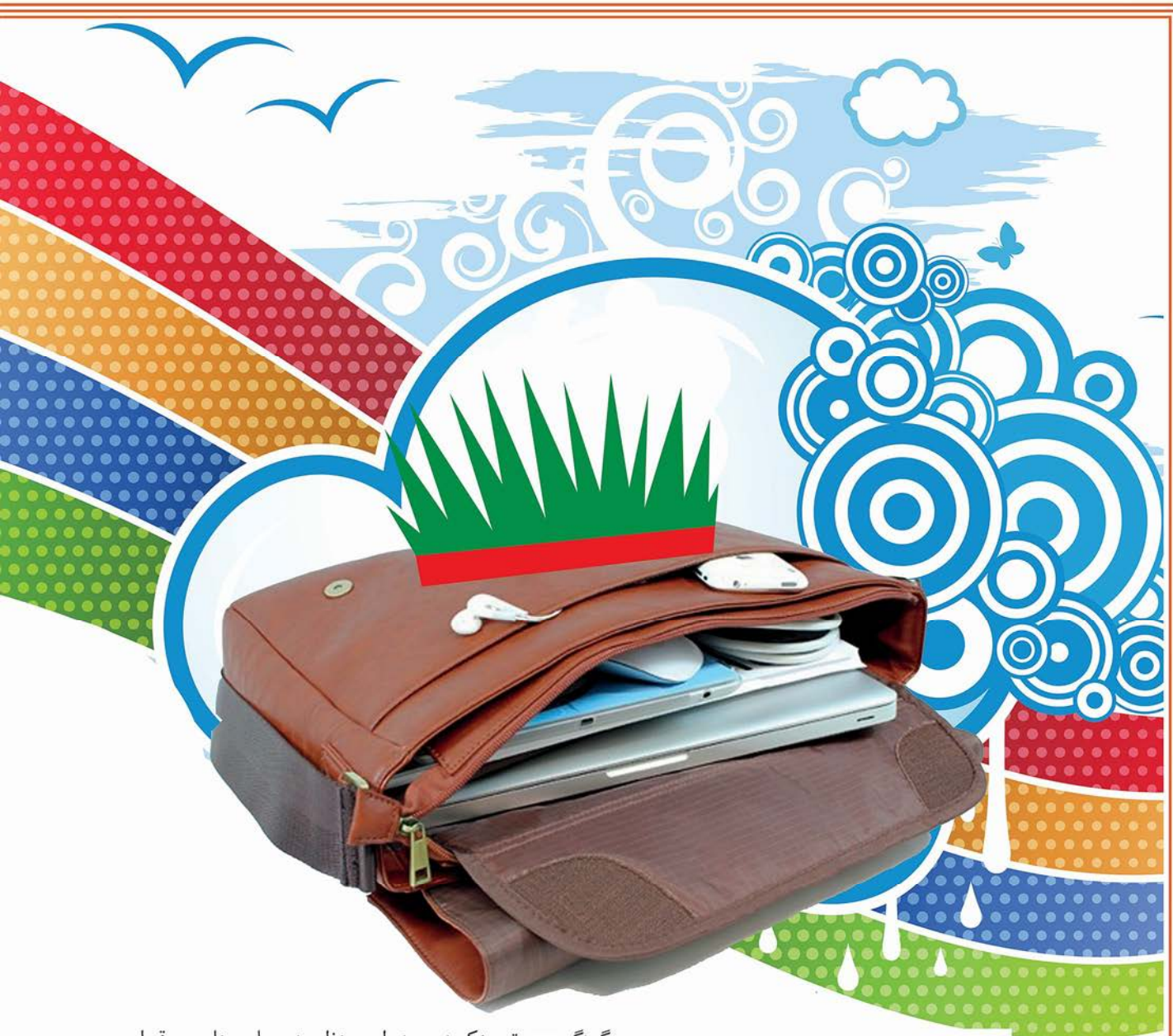
خیلی مهمه. با خدا بودن آرامش می ده به آدم. حداقل خود من از خونه تا شروع زمان پاسخ به سوالات کنکور، دعا کردم و قرآن خواندم و این باعث شد خیلی زود به خودم بیام و اضطرابم به حد زیادی کاهش یافت.

نمی ترسیدی سال دوم رتبهات کمتر بشه؟

امسال از سال پیش اضطرابم کمتر بود. گاهی خیلی شدید می شد اما در کل بیشتر از پیش خودمو مدیریت کردم. چرا ترس بود اما بالاخره آزمون می هم بود و نمی شد ازش گذشت. روبرو شدن با ترس شجاعت و اگه بترسی می بازی.

توصیه آخرت به بچه های فارغ التحصیل چیه؟

آزمون می هست و تلاش باید. نه بترسید و نه رهاش کنید. هر چیزی که بهش فکر کنید بالاخره اتفاق می افته و جزئی از اون خواهد بود تصمیم با خودتونه که چه چیزی را انتخاب کنید. خودت باش، تلاش کن، خوب مطالعه کن، آرام باش و امیدوار، خدا همراحتون. برای همه تون آرزوی موفقیت می کنم.



گردگيري و تمیز کرده و به طور منظم در جای مناسبی قرار دهید. برای کنکوری‌ها، بهار فصل رویشی دوباره است. تعطیلات عید برای داوطلبان این دوره از چند جهت اهمیت دارد:

- بسیاری از دانش آموزان با تعطیل شدن مدارس، فرصتی طلایی و استثنایی برای مطالعه بدست می‌آورند. آن‌ها می‌توانند بسیار بیشتر از گذشته درس بخوانند. تجربه هم نشان داده است که خیلی از دانش آموزان در دوران بعد از عید نسبت به فارغ التحصیلان پیشرفت بیشتری داشته‌اند.
- در اواخر فروردین ماه آزمون‌های جامع شروع می‌شود. شما تنها یک ماه فرصت دارید تا دروس خوانده نشده را بخوانید، دروس قبلی را مرور کنید و نقاط ضعف خود را برطرف سازید. انجام این همه کار در این فرصت کوتاه، نیاز به برنامه‌ریزی دقیقی دارد. بدون برنامه حساب شده

توصیه‌های عیدانه

با آغاز تعطیلات نوروزی، حساس‌ترین دوره آمادگی برای کنکور شروع می‌شود. مسائل موجود در این دوره مانند تعطیل شدن کلاس‌های مدرسه، جبران عقب‌ماندگی‌های درسی و... برنامه ریزی عید را از سایر دوره‌ها متمایز می‌کند. امسال به شکل دیگری به استقبال بهار می‌رویم. خانه‌ی کنکوری‌ها بوی همیشگی عید را ندارد بلکه بویی از جنس کنکور دارد. امسال نوروز تعطیل نیست. امسال سال شماسست. باید خانه تکانی کنید اما از نوع کنکوری آن. عید برای کنکوری‌ها تعطیل نیست! باید اوضاع را مرتب کنید. اضافه‌ها را از ذهن دور بریزید، داشته‌ها را

این کار انجام شدنی نیست.

• تعطیلات عید برای بسیاری از آموزشگاه‌ها و کلاس‌های کنکور فرصت مناسبی است تا با تنظیم کلاس‌های فوق‌العاده، عقب ماندگی آموزشی خود را جبران و در واقع سرهم کنند و لی بعداً متوجه می‌شوید که این کلاس‌ها، تله بزرگی برای وقت بچه‌هاست و دست و پاگیر کنکوری‌ها می‌شود.

• در ایام عید، برنامه‌های عمومی خانواده مانند دید و بازدید و سفر و... با فعالیت درسی شما تلاقی پیدا می‌کنند. هماهنگی این برنامه‌ها با برنامه‌های درسی شما اهمیت زیادی دارد.

• به هر حال این ایام نقطه عطفی در آمادگی درسی شماست و سرنوشت بسیاری از کنکوری‌ها در مدت این بیست روز رقم می‌خورد. هر چند نباید انتظار داشت که در این مدت معجزه‌های رخ دهد ولی در صورت استفاده کامل از آن، قطعاً نقش مهمی در نتیجه کارتان خواهد داشت. پس تعطیلات عید را جدی بگیرید. نحوه‌ی عملکرد دانش‌آموزان با فرارسیدن فصل بهار، سه نوع رفتار و برنامه‌ریزی عمده در بین دانش‌آموزان دیده می‌شود: ۱. برخی از این فرصت برای رفع خستگی و تجدید قوا استفاده می‌کنند. ۲. عده دیگری عقب ماندگی‌های درسی خود را جبران می‌کنند. ۳. گروهی دیگر نیز دروسی را که قبلاً آموخته‌اند دوره و جمع‌بندی می‌کنند. در این دوره که اکثراً دانش‌آموزان با شتاب و جدیت بیشتری درس می‌خوانند، اگر به هر دلیل و بهانه‌ای نتوانید از وقت خود استفاده کنید، از دیگران عقب خواهید ماند. پس دیگر رفتن به مسافرت معنایی ندارد. حتی اگر فکر می‌کنید که با همراه بردن کتاب در مسافرت می‌توانید درس بخوانید، سخت در اشتباهید! تجربه نشان داده است چنین اتفاقی نادر است. البته اگر واقعا خسته هستید و به تغییر محیط و آب و هوا احتیاج دارید، چاره‌ای نیست. به یک مسافرت کوتاه یک تا دو روزه بروید. در شرایطی که سخت مشغول کار هستید، رفتن به یک مسافرت غیر ضروری، فعالیت شما را دچار وقفه خواهد کرد. در این صورت، تمرکز و شتاب درس خواندن شما مختل خواهد شد.

استراحت در عید

مطالعه جدی در این ایام، اصلاً به معنای آن نیست که صبح تا شب فقط درس بخوانید. می‌توانید در این ایام به شیوه‌های مناسب، تفریح و استراحت نمایید.

دلسردی و یاس

در این دوره دلسردی و ناامیدی گریبان‌گیر بسیاری از کنکوری‌ها می‌شود. در کنار داوطلبان ضعیف‌تر، عده‌ای از داوطلبان کوشا و قوی هستند که از نتایج آزمون‌های

آزمایشی خود راضی نیستند. نگران کسب رتبه نامطلوب هستند و یا حجم مطالب باقیمانده، آن‌ها را نگران و مایوس کرده است. در این حالت دانش‌آموزان دیگر مثل روزهای اول درس نمی‌خوانند، گند پیش می‌روند، ساعات مطالعه آن‌ها کاهش یافته و زودتر از قبل خسته می‌شوند. تجربه نشان می‌دهد وقتی داوطلبان دچار دلسردی و یاس می‌شوند، افکار منفی به آنها هجوم می‌آورد، بدبین شده و غیرواقع‌بینانه به ارزیابی موقعیت خود می‌پردازند و همه چیز را تیره و تار و از دست رفته می‌بینند. بسیاری از آن‌ها با مراجعه به مشاور، دوباره به موقعیت واقعی خود پی برده و از بحران خود ساخته خارج می‌شوند. به کلیه داوطلبان، ضعیف و قوی توصیه می‌کنیم مایوس نشوید و تا آخرین لحظه برای دستیابی به اهداف خود تلاش نمایید. بهتر است آهسته و پیوسته به کار خود ادامه دهید. انسان‌های موفق و سخت‌کوش هیچ فرصتی را از دست نمی‌دهند. اگر در اولین آزمون جامع به نتایج دلخواه نرسیدید، ناامید نشوید. اشکالات و نقاط ضعف خود را تحلیل کنید و با کمک برنامه‌ریز برای رفع آن‌ها برنامه‌ریزی نمایید. به خاطر نتایج کنکورهای آزمایشی، نتیجه شما در کنکور تغییر نمی‌کند.

دید و بازدید اقوام

سعی کنید موضوع کنکور و اهمیت آن را برای خانواده خود روشن کنید و از آن‌ها بخواهید عید امسال را به کمک شما بیایند و دید و بازدیدها را به حداقل برسانند. خود شما هم تنها به دیدار اقوام در جه یک خود بسنده کنید و سعی کنید این وظیفه را در یک یا دو روز به اتمام برسانید و زودتر روی موضوع اصلی، که همان کنکور است متمرکز شوید.

ساعات خواب در ایام نوروز

یکی دیگر از نکاتی که باید به آن توجه داشته باشید ساعات خواب و بیداری در ایام نوروز است. در ایام عید معمولاً به دلیل تعطیلی مدارس، بیدار شدن دانش‌آموزان چند ساعت عقب می‌افتد. و در این صورت، چند ساعت از ساعات شبانه روز را که می‌توانید بهترین بهره را از آن ببرید، از دست خواهید داد. اگر از حساسیت فصلی که موجب خواب آلودگی و سستی می‌شود رنج می‌برید، با مشورت پزشک زودتر به پیشگیری آن بپردازید. داشتن ورزش و تحرک در برنامه روزانه یکی از تکنیک‌های کنترل خواب بهاری است. کافی است ۳۰ دقیقه مقاومت کنید.

تغذیه در ایام نوروز

از مسایل مهم دیگر در طول عید نوروز، تغذیه مناسب است که هم بر میزان راندمان شما در مطالعه و هم بر



اگر تا به حال به دروس عمومی توجه نداشته‌اید، حتماً آن‌ها را در برنامه خود بگنجانید.

برگزاری آزمون‌های متناسب با ایام نوروز

سعی کنید بعد از هر چند روز مطالعه، آموخته‌های خود را در آزمون‌های تستی استاندارد (سوالات کنکورهای سال قبل) محک بزنید تا مطمئن شوید که ضعف شما در آن مبحث برطرف شده و اگر هنوز ضعفی باقی مانده است از آن آگاه شده و در صد رفع آن برآیید. باز هم تأکید می‌کنم، ایام عید بهترین زمان برای برطرف کردن ضعف‌های شماست.

یک توصیه کلی

کم‌کم به مطالعه خود یک شتاب منطقی دهید. از هم‌اکنون با یک شیب ملایم شروع کنید و تا زمان کنکور به اوج مطالعه خود نزدیک شوید. تنها با این روند تدریجی رو به رشد است که می‌توانید مطالعه خود را همواره در حد مطلوبی نگاه دارید. در این شتاب گرفتن یک نکته یادتان باشد: عادت به متراکم خوانی را در خود تقویت کنید. اول اینکه تراکم کارهای روزانه خود را بیشتر روی درس خواندن متمرکز کنید و دوم اینکه در یک روز چند درس مختلف را مطالعه کنید، چرا که در روز کنکور با تراکم بالایی از دروس مواجه هستید.

میزان خواب شما در شبانه‌روز تأثیر می‌گذارد. سعی کنید از خوردن بیش از حد آجیل و شیرینی خودداری کنید! غذای پر حجم و چرب نخورید و به جای آن از غذای کم حجم و پرکالری استفاده کنید و در نهایت یک توصیه مهم: صبحانه را به هیچ قیمتی فراموش نکنید.

تلویزیون و تلفن در ایام نوروز

یکی از مهم‌ترین آفت‌های عید، تماشای بدون برنامه تلویزیون است. پس سعی کنید به هیچ وجه تلویزیون را بدون هدف روشن نکنید و بعد از اتمام برنامه مورد نظر خود که آن هم یک یا دو برنامه انتخاب شده از بین برنامه‌هاست، به سرعت تلویزیون را خاموش کنید و به محل مطالعه خود برگردید. در این فصل از سال، برخی از دوستان شما، که خود بنا به دلایلی مطالعه نمی‌کنند برای کاهش اضطراب خود سعی می‌کنند زمان شما را با کشاندن به پای تلفن، تلف نمایند. پس مواظب تلفن باشید. بهتر است از دیدن برنامه‌های هیجان‌انگیز یا سریال‌های دنباله‌دار بپرهیزید و به برنامه‌های کوتاه طنز، با توجه به نکات ذکر شده بالا بپردازید. البته واقعیت این است که برای هر یک دقیقه‌ای که برای مشاهده تلویزیون وقت می‌گذارید، بعداً به شدت برای از دست دادن آن تاسف خواهید خورد. پس لطفاً سعی کنید هر چه سریعتر تلویزیون را بکلی کنار بگذارید.

اصول و تکنیک‌های برنامه ریزی در ایام نوروز

حتماً سعی کنید برای هر روز با کمک برنامه‌ریز خود، یک برنامه مدون داشته باشید. برنامه باید با توانایی‌های شما منطبق باشد. مهمترین مسئله این است که شما با توجه به توانایی‌های خود و به کمک برنامه‌ریزتان، برنامه شخصی خود را تدوین نمایید. چرا که اگر در برنامه خود اصل «واقع‌گرایی» را در نظر نگیرید، ممکن است اصلاً آن را اجرا نکنید. از قدیم گفته‌اند که سنگ بزرگ، نشانه نزدن است. پس بعد از بررسی توانایی‌های خود، یک برنامه منطقی و واقع‌گرایانه تهیه کنید و خود را حتماً ملزم به اجرای آن کنید چرا که داشتن برنامه موجب می‌شود که شما نسبت به عملکرد خود یک دید کلی داشته باشید و از چهارچوب درست خارج نشوید و زمان خود را به بهترین شکل مدیریت کنید. در این دو هفته درس‌هایی را که نقاط ضعفتان هستند در برنامه بگنجانید بطوریکه اگر قرار باشد بعد از عید از دروس پایه و پیش‌دانشگاهی آزمون گرفته شود آمادگی شما بیش از ۷۰ درصد باشد.

اعتماد به نفس

این افراد حرکت چشمگیری در جهت پیشرفت خود انجام نمی‌دهند و بسیار راحت دست از تلاش برای رسیدن به هدف خود برمی‌دارند.

حال سوال این است:

آیا اعتماد به نفس قابل افزایش است؟

اعتماد به نفس از نظر روان‌شناسی یک خصوصیت درونی است که تحت تاثیر وراثت و محیط در هر فردی شکل می‌گیرد. به این معنی که اعتماد به نفس بر اساس ژنتیک و محیط به طور مثال تحت تاثیر رفتار والدین، تشویق و تنبیه و برخورد اطرافیان به مرور زمان در هر فرد ایجاد می‌شود.

میزان اعتماد به نفس در طول زندگی تغییر می‌کند. اما ما محکوم به حفظ میزان اعتماد به نفس کنونی خود نیستیم. می‌توان با عمل کردن به برخی تکنیک‌های موثر، ضعف خود در این زمینه را جبران نمود. در ادامه به برخی از راهکارهای تقویت اعتماد به نفس خواهیم پرداخت.

هر انسانی برای کسب موفقیت در هر زمینه‌ای، علاوه بر تلاش‌های جسمی، نیازمند تلاش ذهنی نیز خواهد بود.

در واقع ما با تلاش جسمی به سمت اهداف حرکت می‌کنیم و با تلاش ذهنی، اهداف را به سمت خویش جذب می‌نماییم.

بدون شک یکی از مهم‌ترین ارکان تلاش جسمی برای دستیابی به اهداف، داشتن اعتماد به نفس است. افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند، توانایی‌های خود را باور دارند و احساس ارزشمندی می‌کنند. بدون شک برای رسیدن به موفقیت تحصیلی باید بتوانید این ویژگی را در خود تقویت نمایید. اعتماد به نفس به معنای تحسین کردن و پذیرش شخصیت خودتان است، همین‌طور که هستید و با همین ضعف‌ها و مشکلاتی که دارید. انسان‌های با اعتماد به نفس بالا، انتقادپذیر هستند و برای جبران اشتباهاتشان برنامه‌ریزی و تلاش می‌کنند. متأسفانه بسیاری از دانش‌آموزان با کسب نتایج دور از انتظار در آزمون‌های جامع، به سرعت افسرده شده و از حرکت بازمی‌ایستند.



راهکارهای تقویت اعتماد به نفس

۱ - فکر کنید اعتماد به نفس بالایی دارید .

فکر کنید که اعتماد به نفس بی نظیری دارید. هرگز این فکر را به خود راه ندهید که اعتماد به نفس ندارید. همیشه سعی کنید نسبت به خود فکرها مثبت و والایی داشته باشید. اگر خودتان فکر کنید که اعتماد به نفس ندارید، چه طور انتظار دارید که دیگران چیزی دیگر در مورد شما فکر کنند. اولین قدم برای تقویت اعتماد به نفس، باور کردن اعتماد به نفس است.

۲ - نمی توانم را فراموش کنید .

اگر تصمیم به انجام کاری گرفته‌اید و از ارزشمند بودن آن کار مطمئن هستید، پس دیگر به خود تردید راه ندهید. مطمئن باشید وجود هر انسان، منبعی است عظیم از توانایی‌ها و استعدادها. پس با اطمینان به این توانایی‌ها و استعدادهای ذاتی که خداوند در وجود انسان‌ها به عنوان اشرف مخلوقات قرار داده است، به سمت هدف حرکت نمایید.

۳ - در حال زندگی کنید .

اگر در حال زندگی کنید و تمام انرژی خود را متوجه زندگی در لحظه کنید، فردای شما هم تضمین خواهد شد چرا که فردای شما محصول عملکرد صحیح امروز شماست. اگر عمر خود را در حسرت دیروز و با نگرانی فردا سپری کنید، لحظه‌ها را از دست خواهید داد و این به معنی از دست دادن فردایی دیگر است. اساسا یکی از مهم‌ترین رازهای شاد زیستن، زندگی در لحظه است. امیرالمومنین علی (ع) می‌فرماید: "گذشته که گذشته است، آینده نیز که نیامده است. برخیز و فرصت موجود را غنیمت شمار"

۴ - به موفقیت های گذشته خود نگاهی بیندازید .

برای تقویت اعتماد به نفس، گاهی اوقات لازم است به گذشته نگاهی بیندازید، البته به شیوه‌ای متفاوت با آنچه تاکنون انجام داده‌اید. باید صفحات گذشته خود را ورق بزنید و موفقیت‌های بزرگ و کوچک خود را پیدا کنید. با یادآوری این موفقیت‌ها، هر چند موفقیت‌های کوچکی باشند، باور توانایی در شما بیشتر و بیشتر شکل خواهد گرفت. فهرستی از موفقیت‌های خود از ابتدا تا امروز را

تهیه کنید و هر موقع کمی احساس ضعف کردید، به این لیست نگاهی بیندازید. این لیست به شدت به شما امید و انگیزه خواهد بخشید. لطفا از کوچک‌ترین موفقیت‌های خود نیز صرف نظر نکنید. حتی کارت‌های "صدآفرین" دوران دبستان!!

۵ - آگاهی های خود را افزایش دهید .

فراگیری مهارت‌های جدید در زمینه‌های کاری و شخصی، گام بسیار مهمی برای رسیدن به اعتماد نفس است. زمینه‌های مهمی را که برای موفقیت در آن‌ها به اعتماد به نفس بیشتری نیاز دارید، شناسایی کنید. در بحث ما، اولین و مهم‌ترین راه افزایش اعتماد به نفس، مطالعه بیشتر و بهتر دروس می‌باشد. بدون تردید با افزایش اطلاعات، میزان اعتماد شما به خودتان افزایش خواهد یافت. به یاد داشته باشید در ادامه زندگی و برای کسب موفقیت در هر زمینه‌ای، در ابتدا باید میزان اطلاعات خود را در آن زمینه افزایش دهید.

۶ - اعتماد به نفس خود را نشان دهید .

با افزایش باور و اعتماد شما نسبت به توانایی‌هایتان، بدون شک رفتار بیرونی شما نیز تفاوت خواهد کرد. پس از همین امروز طوری رفتار کنید که گویی در بالاترین سطح اعتماد به نفس قرار دارید. با این روش بسیار سریع تر می‌توانید این ویژگی را در خود بارور سازید. به عنوان نمونه، سرعت راه رفتن خود را افزایش دهید، گام‌های خود را محکم بردارید. قوی، قدرتمند و پرنرژی باشید و . . .

۷ - خود را با دیگران مقایسه نکنید .

هیچ چیز به اندازه مقایسه کردن خودتان با دیگران نمی‌تواند اعتماد به نفس‌تان را کاهش دهد. معمولا این مقایسه غیرمنطقی و ناعادلانه است زیرا ما از جزئیات زندگی دیگران اطلاعی نداریم و فقط ظاهر برخی از رفتارهای آنان را مشاهده می‌کنیم. اساسا اعتماد به نفس یعنی باور توانایی خود. در تعریف صحیح اعتماد به نفس به هیچ عنوان جایی برای مقایسه با دیگران وجود ندارد. اصلا اهمیتی ندارد که دیگران می‌توانند یا نه؛ یا اینکه دیگران از شما بهتر هستند یا نه. قرار است ما به خود اعتماد داشته باشیم. پس همین مقدار که مطمئن شوید توانایی انجام کاری را دارید کافی است. پس به هیچ عنوان و در هیچ زمینه‌ای خود را با دیگران مقایسه نکنید.

۸ - انتظاراتتان باید واقع بینانه باشد .

تعیین انتظارات و اهدافی غیرواقعی و بسیار بالاتر از سطح



سمت موفقیت حرکت کنید.

۱۰- تعریف خود از شکست را تغییر دهید.

شکست را به عنوان بخشی از کار قلمداد کنید تا از رویارویی با آن واهمه نداشته باشید. اگر نتوانستید کارهایتان را با کیفیت مورد نظر انجام دهید، دوباره و چندباره آن را تکرار کنید تا نهایتاً به هدف دست یابید.

در ضمن، یادتان باشد اگر در انجام کاری مرتکب اشتباه شدید، نباید خودتان را سرزنش کنید چون هر انسانی ممکن است اشتباه کند و این اصلاً به معنای بد یا ضعیف بودن فرد نیست. بلکه هر اشتباهی می‌تواند راهی برای پیشرفت و فرصتی برای یادگیری باشد. مهم این است پس از هر اشتباه، از خطای خود درس گرفته و تلاش برای اصلاح و انجام بهتر کار را آغاز نمایید.

در دوران جمع‌بندی بسیار مهم است از نتایج آزمون‌های جامع هراسان نشوید. هدف آزمون‌ها، صرفاً شناسایی نقاط ضعف است تا بتوانید با برنامه‌ریزی صحیح آن‌ها را جبران نمایید تا در آزمون اصلی یعنی کنکور، مرتکب این اشتباهات نشوید. پس در هر صورت اعتماد به نفس خود را حفظ کرده و روز به روز به تلاش خود بیفزایید.

توانایی شما، فقط باعث تخریب اعتماد به نفس خواهد شد. همیشه اهدافی را برای خودتان مشخص کنید که در مدتی مشخص قابل دسترسی باشد. کسانی که هدف‌های بزرگ و آرزوهای دور از دسترسی دارند، معمولاً اعتماد به نفس‌شان را از دست می‌دهند و احساس شکست می‌کنند. پس همیشه یادتان باشد هدفی را برای خودتان در نظر بگیرید که قابل دسترسی و واقعی باشد. چنین کاری باعث می‌شود خودتان را هم خیلی سرزنش نکنید و به همین شیوه، افکار منفی کاهش پیدا خواهد کرد. اگر هدف شما بسیار دورتر از شرایط فعلی شماست، آن هدف را به چند مرحله تقسیم کنید و هدف ابتدایی خود را رسیدن به اولین مرحله آن قرار دهید. در این صورت، احساس "من می‌توانم" در شما بهتر و بیشتر شکل خواهد گرفت و به مرور زمان می‌توانید توانایی‌ها و باورهای خود را گسترش دهید.

۹- ایده‌آل‌گرایی را کنار بگذارید.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که متأسفانه خیلی‌ها آن را فراموش می‌کنند، این است که هیچ انسانی نمی‌تواند کامل باشد و هرچقدر هم سعی و تلاش کند، باز به این هدف نخواهد رسید. به جای چنین فکری بهتر است به

همایش امید، نشاط، موفقیت



تاریخ همایش
۹۵/۱۱/۲۹

دکترای روانشناسی از دانشگاه کورلینز آمریکا
موسس مرکز توسعه خلاقیت دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران
رئیس مرکز خانواده و هنر درمانی در مالزی
رئیس مرکز جهانی آموزش و پرورش خلاق در مالزی
مدیرمسئول فصل نامه بین المللی مطالعات خانواده در ایران
معاون پژوهشی انجمن مطالعات خانواده در ایران
مولف ده ها عنوان کتاب و مقاله با موضوعات روانشناسی و خلاقیت

با سخنرانی :

دکتر
کردی

سروش اندیشه برگزار کرد:



جمعه ۲۹ بهمن ۹۵

ویژه والدین و
دانش آموزان سروش اندیشه





هدف شما از درس خواندن چه بود؟

هدفم بیشتر رسیدن به رشته مورد علاقه ام بود و رتبه ای که برای خودم فکر میکردم دو رقمی بود و بعد از امتحانات نهایی سال سوم شروع کردم. از عملکردم در امتحانات نهایی هم راضی بودم، سال سوم امتحانات نهایی را در اولویت قرار داده بودم. برای شروع به موسسه سروش اندیشه آمدم و برنامه ریز من آقای مزاری بودند.

از راهنمایی های ایشان در طول این سال بسیار استفاده کردم و قدردان زحماتشان هستم.

دفتر برنامه ریزی را تکمیل می کردی؟ تا چه حد دفتر برنامه ریزی می تواند به موفقیت دانش آموزان کمک کند؟

بله هر هفته دفتر را تکمیل می کردم به نظرم خیلی کمک کننده بود و باعث می شد به برنامه ام نظم بدهد و راحت تر بتوانم ساعات مطالعه ام را کنترل کنم. تکمیل

کردن دفتر برنامه ریزی می تواند خطاهای زمان بندی را به دانش آموز یادآوری کند و برای اصلاح آنها اقدامی نماید.

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

برای اینکه متوجه بشم در کدام مباحث اشکال و ضعفی دارم کمک کننده بود. مدیریت زمان رو به من یاد داد. تا حد زیادی در کنترل استرس سر جلسه موثر بود. به

خصوص دو آزمون آخر که در دانشگاه فردوسی بود، باعث شد تا حد زیادی با فضای کنکور آشنا بشوم. آزمون های عمومی بعد از عید هم کمک بسیار زیادی به موفقیت من کردند.

فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی میکنی؟

خیلی عالی و منظم بود و در انتخاب درست به من کمک زیادی کرد. منحصر به فرد و تاثیرگذار بود.

تجربه ارزشمند برترین ها

پگاه یزدان پناه رتبه ۵۵۴

رشته تجربی

پزشکی رشت

به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تاثیر معدل در نتیجه آن پیش آمده ، برنامه ریزی از سال های پایه تا چه اندازه می تونه موفقیت دانش آموزان را تضمین کند؟ فکر می کنم خیلی لازم است که دانش آموزان از سال سوم با برنامه ای مشخص پیش بروند که هم در امتحانات نهایی نتیجه ی خوبی بگیرند و همچنین اینکه از روند کنکور عقب نمانند .

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

بله شرکت می کردم . باعث می شد با سوالات متنوع تری رو به رو شوم و زمان بندی درس ها را بهتر تنظیم نمایم . ابتدا فکر می کردم بیشتر باید به رتبه در آزمون ها توجه کنم ولی پس از مدتی به این نتیجه رسیدم که کسب تجربه و یادگیری و تحلیل آزمون ها خیلی مهمتر از مقایسه خودم با دیگران است .

کمی راجع به روش درس خواندنتان توضیح دهید ؟

در درسی مثل زیست سعی می کردم به صورت مفهومی بخوانم و خط به خط کتاب را بررسی کنم و با بقیه فصل ها ترکیبی بخوانم و در بقیه دروس اختصاصی تست های زیاد ، خیلی کمک کننده است . البته حفظیات شیمی را باید کامل از کتاب خواند .

ساعت مطالعه روزانه من به طور میانگین روزهایی که مدرسه بودم ۵ ساعت و روزهای تعطیل ۱۰ تا ۱۱ ساعت بود . در نوروز هم با نظر برنامه ریزم درس های دوم و سوم را جمع بندی کردم . مهمترین آیتم در مطالعه موفق من ، آرامشی که هنگام درس خواندن داشتم ، بود . خانواده ام هم خیلی کمک کردند از این لحاظ که محیط خانه ساکت باشد و اینکه همیشه پشتیبانم بودند و به من آرامش می دادند .

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

بله گاهی اوقات پیش می آمد که خسته می شدم یا از نتیجه آزمون راضی نبودم یا از برنامه عقب می افتادم اینجور مواقع سعی می کردم اشکال را پیدا کنم و سریعتر اصلاحش کنم و با برنامه ریزم و مادر و پدرم صحبت می کردم تا آرام شوم .

توصیه شما به بچه های امسال؟

خواندن خیلی مفهومی درس هایی مثل زیست و شیمی و توجه دقیق به زمان بندی در جلسه آزمون .

**گفت و گویی کوتاه با سرکار خانم دکتر بیات مختاری
مادر پگاه یزدان پناه**

من برای موفقیت فرزندم در سال پایانی تحصیل دبیرستان ، سروش اندیشه را انتخاب کردم چون فرزند قبلی اینجانب (پریسا یزدان پناه) در این مرکز مشاوره تحصیلی داشت و از راهنمایی های ارزنده آقای مزاری بهره مند می شده است و با هدایت این استاد گرانقدر نتیجه مطلوب را بدست آورد ، لذا فرزند دوم را نیز در همین مرکز ثبت نام نمودم و به لطف خداوند ایشان نیز توانست نتیجه خوبی بدست آورد . به نظر من که پزشک می باشم در کنار برنامه ریزی آموزشی و تحصیلی ، گذاشتن زمان خاص برای فعالیت های فیزیکی و ورزشی نیز ضروری به نظر می رسد و حداقل ۳۰ دقیقه در برنامه شبانه روزی دانش آموز فعالیت فیزیکی در نظر قرار گیرد . در مورد زمان بندی درسی ، اینجانب نقطه نظرات استاد مزاری را تایید و تاکید می نمایم و ایشان در این مورد صاحب نظر می باشند . بنظر من موسسه خیلی دقیق و مناسب فعالیت می نماید و روش فعلی بسیار مناسب است و عمده ترین نقاط قوت موسسه سروش اندیشه ، اولاً ایجاد نظم در برنامه تحصیلی و دوماً کم کردن استرس دانش آموز و ایجاد روحیه تلاش بود .

من در جلسات و همایش های آموزش خانواده شرکت می کردم و در این جلسات نکات اساسی برای همکاری خانواده با برنامه دانش آموز اشاره می شد که بسیار مفید می باشد .

آیتم های اصلی موفقیت فرزندم در کنکور اول : پشتکار و برنامه ریزی صحیح دوم : استفاده از راهنمایی های مشاور محترم سوم : داشتن بنیه علمی قوی و البته در تمام مراحل زندگی الطاف الهی و مدد خداوند راه گشای بندگان است . من نیز در خانواده با عدم دخالت بیهوده در امور تحصیلی ، آموزشی و واگذار کردن مسئولیت به دانش آموز ، بهره گرفتن از راهنمایی های استاد مشاور و آماده کردن محیط منزل برای درس خواندن دانش آموز به او کمک می کردم . به والدین نیز توصیه می کنم که امیدوار بودن را سرلوحه کار خود و دانش آموز قرار دهند . تلاش با برنامه ریزی دقیق و به گوش گرفتن راهنمایی های استاد مشاور و اجرایی کردن برنامه ریزی های ایشان را فراموش نکنند .

در پایان از تمامی پرسنل موسسه سروش اندیشه و زحمات ایشان متشکرم و امید دارم در جهت کمک به دانش آموزان همیشه موفق باشند .

جلوه نورانی فاطمه زهرا (س) در قرآن

نوروز امسال مصادف شده است با ایام شهادت مظلومانه بانوی دو عالم، صدیقه طاهره (س). لذا بر آن شدیم تا کلماتی هر چند اندک در بیان فضایل بی‌بدیل حضرتش را برای شما بیان کنیم. حضرت فاطمه (س) که جان خود را در دفاع از حریم ولایت و امام زمان خویش فدا نمود، بهترین و کامل‌ترین نمونه بنده مطیع الهی است و این اطاعت مطلق و بی‌چون و چرا از ذات الهی است که او را به مقامی رسانده است که امام زمان (عج) در مورد مادر بزرگوار خود می‌فرمایند:

"فی ابنة رسول الله لی أسوة حسنة؛ دختر پیامبر، الگو و اسوه‌ای نیکو برای من است."^۱
حال به بررسی سه ویژگی ممتاز شخصیتی حضرتش می‌پردازیم.

۱- نقش وراثت در کمال فاطمه (س)

عنصر وراثت در شخصیت فاطمه زهرا (س) بسیار شگفت‌انگیز است. خداوند در کلام خویش نام پدر بزرگوار ایشان را برترین نام‌ها در ادوار بشر معرفی کرده است. بزرگ‌مردی که محبت او به مثابه محبت خداست و بغض با او همان بغض با خداست و اطاعتش هم‌تراز با اطاعت خداست. زیرا که خداوند متعال می‌فرماید:

"کسی که از پیامبر اطاعت کند، خدا را

اطاعت کرده؛ و هر کسی که سر باز زند، تو را نگهبان او نفرستادیم و در برابر او مسئول نیستی"^۲ مادر ایشان، خدیجه بنت خویلد نیز از بزرگان عرب است. بانویی که اولین زن مسلمان است و بدون شک مصداق برتر آیه شریفه:

"وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ؛ أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ؛ و سبقت گیرندگان مقدمند، آنان همان مقربان هستند."^۳ می‌باشد.

عظمت و جایگاه خدیجه در نزد رسول خدا (ص) بسیار رفیع است تا جائیکه سال رحلت ایشان را "عام الحزن" نامیدند.

آری اینچنین است وراثت فاطمه و از اینچنین پدر و مادری شخصیت حضرتش شکل گرفته است.

۲- نقش محیط در کمال فاطمه (س)

در محیط و فضایی که فاطمه (س) تربیت می‌شود، پدری زندگی می‌کند که اسوه تمام انسان‌ها است:

"قطعا برای شما در (اقتدا به) رسول خدا (ص) سرمشقی نیکوست."^۴

آنچه فاطمه (س) از پدر می‌بیند، رفتار عینی و جامع برترین الگوی الهی در قالب انسان است.

فاطمه (س) در خانه پدر لحظه به لحظه شاهد نزول قرآن است و لحظه‌های اتصال ملک و ملکوت را دیده است.



هنگامی که پیامبر(ص) فقدان حضرت خدیجه (ع) را احساس کرد، مسئولیت فاطمه (س) بیشتر شد و ایشان در درون خانه خلاء وجودی خدیجه (ع) را نیز پر کرد. اینجاست که نقش ((م ابیها))ی فاطمه (س) شکل می‌گیرد. حتی پس از پای نهادن به خانه همسر و کفوکریم خویش نیز از عنایات پیامبر اکرم (ص) بی‌نصیب نبود و پیامبر (ص) همیشه او را مورد تفقد خویش قرار می‌داد. همسری امیرالمومنین (ع) و مادری حسنین (ع) نیز در کمال شخصیت ایشان نقش بسزایی داشت و تاثیر تربیتی آن حضرت را فزون‌تر می‌کرد.

۳- نقش جوهر وجودی در کمال فاطمه (س)

آن‌چه فاطمه را فاطمه می‌سازد و او را برترین زنان عالم از ابتدای آفرینش تا انتها قرار می‌دهد، عبودیت و بندگی ایشان است که معیار آفرینش و معیار خلقت جن و انس است:

"و جن و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا بپرستند."^۵

در این آیه، خداوند هدف خلقت را عبودیت معرفی می‌کند، نه عبادتی که تنها در نماز و روزه است بلکه عبودیتی که جوهر اصلی آن اطاعت حضرت حق می‌باشد:

"فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا: از خدا پروا کنید و فرمانم ببرید."^۶

اطاعت مقام تسلیم محض در برابر اراده الهی است.

از القاب حضرت زهرا (س)، بتول است. واژه بتول از ریشه بَتَل به معنای انقطاع است. یعنی فاطمه "مَبْتَلٌ إِلَى اللَّهِ" است، یعنی انسانی که هیچ کس و هیچ چیز را جز برای رضای الهی و برای تقرب به خداوند نمی‌خواهد.

در نظر داشته باشید هرگاه انسان به مقام عبادت رسد، خداوند می‌فرماید:

"بنده من، اطاعت من کن تا مثل و ماندنی از من شوی"^۷

حال مقام فاطمه مشخص می‌گردد که مطیع محض اوامر الهی است. او هم اطاعت ذات حق را به تمام معنا دارد و هم اطاعت کسانی را که خداوند به اطاعت کردن آنها امر کرده است یعنی پیامبر رحمت (ص) و امیرالمومنین (ع).

"ای کسانی که ایمان آوردید، خدا را اطاعت کنید و پیامبر و اولیای امر خود را نیز اطاعت کنید."^۸

**حضرت فاطمه
علیها السلام :**

**خداوند نماز
را برای
دوری از کبر
واجب کرد .**

جایگاه فاطمه (س) در قرآن

پس از بررسی کمالات شخصیتی حضرت زهرا، می‌خواهیم به جایگاه ایشان در کتاب هدایت اشارتی داشته باشیم. در این مطالب، استناد به منابع تفسیری و تاریخی اهل سنت شده است.

مفسرین اهل سنت در منابع تفسیری خویش نزدیک به یکصد و چهل آیه را در خصوص حضرت زهرا (س) بیان می‌دارند. به برخی از این آیات در این نوشتار، اندک اشارتی خواهیم کرد.

۱. سوره مبارکه انسان

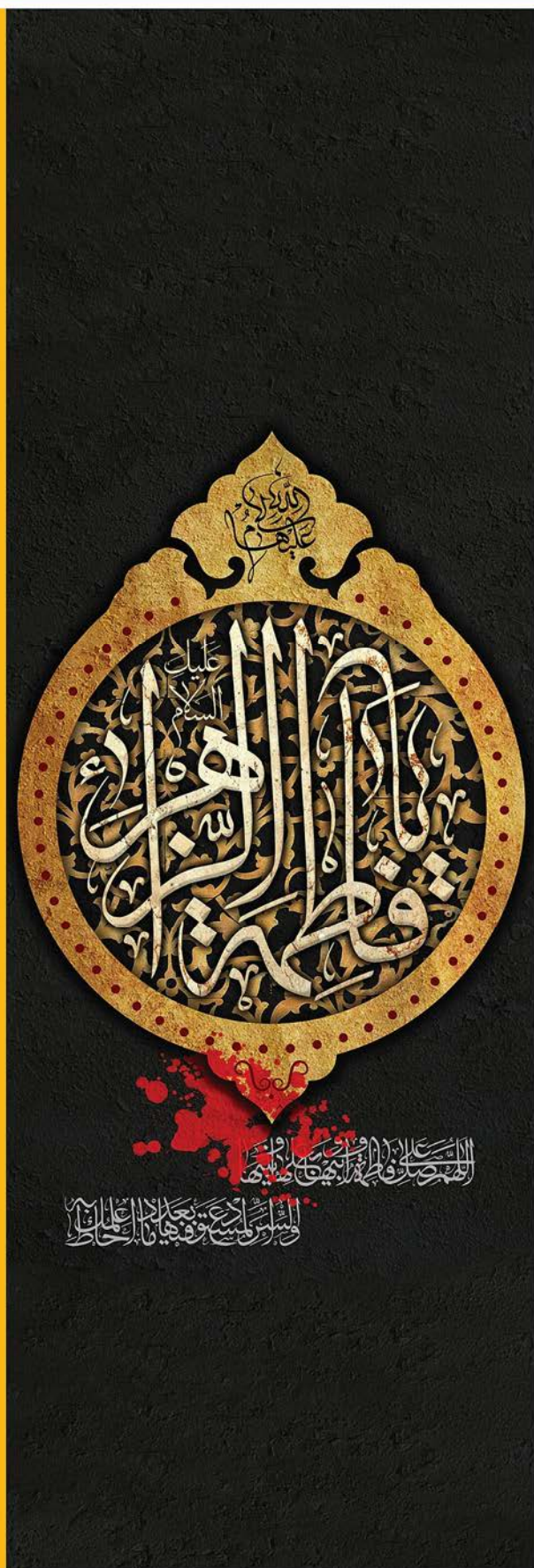
حدود ۴۰ نفر از بزرگان اهل سنت، سوره مبارکه انسان را سوره‌ای می‌دانند که به طور مستقل در شأن فاطمه زهرا (س) و همسر و فرزندان او نازل شده است.^۱ خداوند در این سوره می‌فرماید: "همانا نیکان از جامی می‌نوشند که آمیزه‌ای از کافور دارد."^۲ واژه "بَرّ" به احسان و نیکوکاری فراگیر می‌گویند. خداوند صاحبان این صفت را ابرار نامیده و آنان را اینگونه توصیف می‌فرماید:

اولا خداوند ارتباط ابرار را با خویش بیان می‌دارد: "آنان به نذر خود وفا می‌کردند و از روزی که گزند آن فراگیر است (قیامت) می‌هراسیدند"^۳

سپس خداوند ارتباط این ابرار و نیکوکاران را با بندگان خویش به زیبایی به تصویر می‌کشد: "وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حَيْثُ مَسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا؛ و غذای خود را با آنکه به آن نیاز و علاقه دارند، به مسکین و یتیم و اسیر می‌دهند."^۴ و در پایان حضرت باری تعالی این تقدیم خالصانه وجودشان را اینچنین ستوده است: "و آن‌ها به نیازمندان می‌گویند: ما برای خشنودی خداست که به شما می‌خورانیم و پاداش و سپاسی از شما نمی‌خواهیم."^۵

این توصیف خداوند است از اطعام امیرالمومنین و حضرت زهرا و حسنین (علیهم السلام) که سه روز افطار خود را به مسکین و اسیر و یتیم بخشیدند و اینچنین خداوند اعمال آنان را قبول می‌فرماید و به آنان مباحات می‌ورزد.

نکته جالب اینکه آلوسی بغدادی از مفسرین متعصب اهل



منابع و ماخذ

۱. احمد بن علی طبرسی، الاحتجاج، جلد ۲، صفحه ۴۶۷
۲. سوره نساء، آیه ۸۰
۳. سوره واقعه، آیات ۱۰ و ۱۱
۴. سوره احزاب، آیه ۲۱
۵. سوره ذاریات، آیه ۵۶
۶. سوره شعراء، آیه ۱۰۸
۷. محمد بن حسن حر عاملی، الجواهر السنیه، ص ۱۵۷
۸. سوره نساء، آیه ۵۹
۹. برای مثال: سیوطی در در المنثور، زمخشری در الکشاف، فخر رازی در تفسیر کبیر، ابن جوزی در زاد المسیر، بیضاوی در انوار التنزیل، آلوسی در روح المعانی، طنطاوی در التفسیر الوسیط، قرطبی در الجامع الاحکام القرآن و . . .
۱۰. سوره انسان، آیه ۵
۱۱. سوره انسان، آیه ۷
۱۲. سوره انسان، آیه ۸
۱۳. سوره انسان، آیه ۹
۱۴. سوره احزاب، آیه ۳۳
۱۵. محمد بن جریر طبری، جامع البیان، جلد ۲۲
۱۶. سوره اسراء، آیه ۲۶
۱۷. در این مقاله، فقط به تعداد اندکی از این آیات اشاره گردیده است. برای مطالعه بیشتر رجوع کنید به: بانوی تطهیر، دکتر محمد علی انصاری، انتشارات بیان هدایت نور

تسنن می‌گوید: خداوند در این سوره از تمام نعمت‌های بهشتی یاد می‌کند به جز حوریه. زیرا حوریه خجلت زده از مطرح شدن نامش در سوره‌ای است که به نام زهرای مرضیه و انسیه الحوراء مزین شده است.

۲. سوره مبارکه کوثر

در این سوره مراد از کوثر، حضرت زهرا (س) است که استمرار نسل و دودمان پیامبر اکرم (ص) از ایشان می‌باشد و شجره طیبه امامت از وجود نازنینش سرچشمه می‌گیرد. فخر رازی در تفسیر کبیر، ذیل تفسیر این سوره مبارکه به عنوان قول سوم، منظور از کوثر را حضرت زهرا (س) می‌داند.

۳. آیه ۳۳ سوره مبارکه احزاب

طهارت این است که انسان در وجود خود، فضایل را جایگزین رذایل نماید. اراده تشریحی خداوند بر طهارت همه انسان‌هاست که تحقق آن در گرو اعمال خود آن‌هاست. اما در این مورد بحث اراده تکوینی و قطعی و مسلم خداوند است بر طهارت و پاکی. این آیه از جمله آیاتی است که به طور مستقیم درباره حضرت زهرا (س) نازل شده است:

«إِنَّمَا بُرِّدَ اللَّهُ لِيُدْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَ كُمْ تَطْهِيرًا؛ خدا فقط می‌خواهد آلودگی را از دامان شما خاندان بزدايد و شما را پاک و پاکیزه گرداند.»^{۱۴}

«إنما» از ادات حصر است و قطعیت انحصاری اراده الهی را می‌رساند. یعنی این اراده قطعی و انحصاری خداوند است که هرگونه پلیدی و رجس را از وجود اهل بیت عاری و پاک کند.

در میان اهل سنت، امام المفسرین طبری حدود پانزده روایت در انطباق این آیه شریفه بر حضرت فاطمه و همسر و دو فرزند گرامی‌اش نقل می‌کند.^{۱۵}

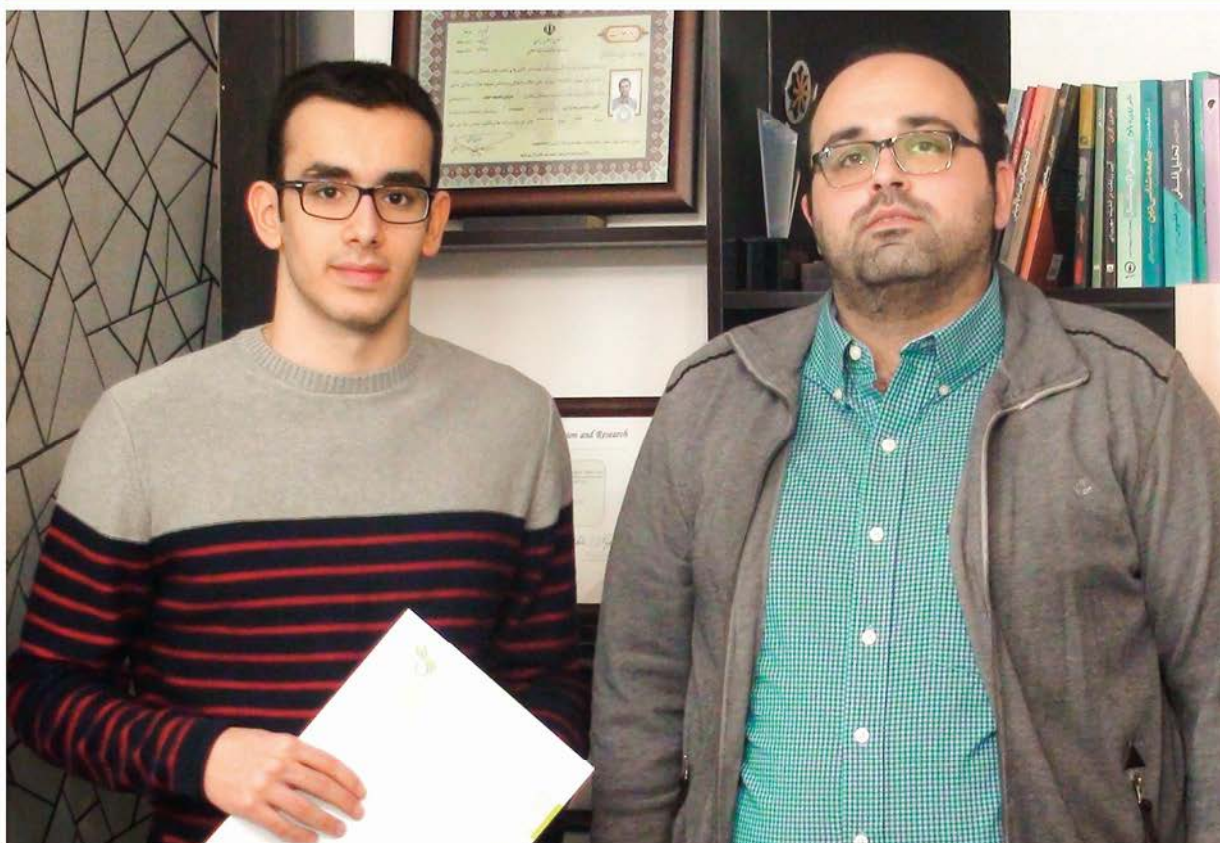
۴. آیه ۲۶ سوره مبارکه اسراء

از آیات دیگری که مستقیماً در حق فاطمه زهرا (س) نازل شده است، آیه ۲۶ سوره اسراء می‌باشد. هنگامی که خداوند می‌فرماید: «و حق نزدیکان را بپرداز»^{۱۶}

مفسران از ابوسعید خدری نقل کرده‌اند که هنگامی که این آیه نازل گردید، پیامبر رحمت (ص) فاطمه را فراخواند و فدک را به ایشان عطا فرمود.

امید است خداوند متعال توفیق درک مقام حضرتش را به ما عنایت فرماید و ما را از شیعیان و دوست داران واقعی معصومین علیهم السلام قرار دهد.^{۱۷}

بخشی از مصاحبه خبرنگاری ایسنا با نخبه شنا کشور "آریا نسیمی شاد"



فوتبالیست نیست، پشیمان نشده و ترجیح می دهد به چیزی که در آن استعداد دارد، کارش را ادامه دهد تا اینکه فقط دنبال چیزی باشد که او را به پول و شهرت می رساند. علاقه او به شنا تا حدی است که هیچ رشته دیگری را دوست ندارد، البته گاهی واترپلو بازی می کند اما به صورت تفریحی که خب البته واترپلو هم از خانواده شنا است.

آریا نسیمی شاد تا یک سال پیش حتی تصور این را نداشت که در المپیک ۲۰۱۶ ریو حضور داشته باشد، اما از همراهی که برنامه های تیم ملی برای المپیک آغاز شد به فکر سفر به ریودوژانیرو افتاد. تنها عاملی که باعث شد با وجود تمام سختی ها در شنا باقی بماند عشق و علاقه او به شنا است.

آریا نسیمی شاد با ۱۶ سال و ۹ ماه جوان ترین فرد اعزامی کاروان ایران به رقابت های المپیک ریو و البته تنها نماینده شنای ایران است. آریا متولد مشهد است و در دبیرستان تیزهوشان درس می خواند. او در شش سالگی از آب ترس داشته، اما برادرش که دروازه بان سابق تیم ملی واترپلو نیز بوده است، آریا را کم کم با آب دوست کرده است تا اینکه از هشت سالگی آریا و آب دیگر از یکدیگر جدا نشدند، هر کجا که آب بود آریا نیز بود. آب دنیای این نوجوان مستعد ایران شد. آریا از ۹ سالگی وارد دنیای حرفه ای شنا شد و در ۱۰ سالگی در رقابت های قهرمانی کشور شرکت کرد.

علاقه او به شنا تا حدی است که آبی تنها رنگ مورد علاقه اش است، آریا علاقه ای به شهرت ندارد و از اینکه

گفتگویی کوتاه و خواندنی با نخبه ورزشی سروش اندیشه آریا نسیمی شاد

لطفا خودتون رو معرفی کنید .

آریا نسیمی شاد متولد سال ۱۳۷۸ - عضو تیم ملی شنای بزرگسالان جمهوری اسلامی ایران
درباره افتخارات ورزشی تون بیشتر بفرمایین .

دارنده مدال برنز مسابقات آسیایی تایلند ، دارنده ۱۰ مدال در مسابقات بین المللی دبی و مجارستان ، رکورددار ماده ۲۰۰ متر قورباغه بزرگسالان و ۲۰۰، ۱۰۰، ۵۰ متر قورباغه جوانان ، تنها نماینده شنا و جوان ترین ورزشکار کاروان ورزشی ایران المپیک ریو ۲۰۱۶

در کدام مدرسه تحصیل می کنید و پایه چندم هستید ؟

من در دبیرستان شهید هاشمی نژاد ۱ مشهد در پایه سوم رشته تجربی درس می خوانم و معدل من تا به حال همیشه بالای ۱۹.۵ بوده است .

چرا به موسسه سروش اندیشه آمدین ؟

از چندین نفر از دوستان و آشنایانم درباره موسسه شنیده بودم و به جلسات معرفی سروش اندیشه اومدم و با توجه به اینکه زمان کمی در طول روز دارم با خانواده تصمیم گرفتم برای برنامه ریزی تحصیلی و پیشرفت در کار و رسیدن به هدفم به این موسسه پیام .

از وضعیت برنامه ریزی در موسسه سروش اندیشه کمی برامون صحبت کن .

من هر روز از ۷.۳۰ صبح تا ۲.۳۰ مدرسه هستم و روزهای فرد از ساعت ۵.۳۰ تا ۷.۳۰ صبح و ۶ تا ۸.۳۰ عصر تمرین دارم و روزهای زوج از ۴ تا ۸.۳۰ عصر تمرین دارم . این برنامه ورزشی خیلی سنگین و فشرده من هست . با توجه به این که زمان کمی در طول روز دارم ، تونستم به کمک آقای دکتر کرباسفروشان برنامه ریزی خیلی خوبی رو انجام بدم که از تمام زمانهای باقیمانده برای درس خواندن استفاده کنم تا به اهدافی که تعیین می کنیم برسیم . در حال حاضر از تمام شرایط موسسه راضی هستم .

به نظر من مهم ترین نقطه قوت موسسه سروش اندیشه ، برنامه محور بودن و منظم بودن تمامی افراد حاضر در موسسه است و نقطه قوت جناب آقای دکتر کرباسفروشان از نظر بنده این است که کاملاً شرایط سخت ورزشی من رو درک می کنند که این تعامل دوطرفه باعث میشه برنامه ریزی کارآمد و مناسب با شرایط من انجام بدهند .

قصد دارین در کدام رشته و دانشگاه ادامه تحصیل

بدین .

قصد دارم رشته پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد قبول شوم و یقین دارم با توکل به خدا و برنامه ریزی دقیق و تلاش و پشتکار به این هدف می رسم .





فردی و... هست.

هدف ما اینه که شما رو با چند تا از رایج ترین این خطاها آشنا کنیم.

• حالت اول:

شما فرض رو بر این میذارین که میدونید آدم ها چی فکر میکنند، بدون اینکه شواهد کافی درباره افکارشون داشته باشین. "برنامه ریزم فکر میکنه من دروغ میگم، معلم فکر میکنه من خنگم، مشاورم فکر میکنه میتونه مغز منو شستو شو بده!!!" و...

واقعاً چرا برنامه ریزتون باید فکر کنه که شما دارین دروغ میگین؟! فقط به خاطر اینکه گفتین هفته پیش مریض بودین و نتونستین بخونین و ایشون با لبخند نگاهتون کرده؟! یا معلمتون فکر میکنه که شما خنگید چون اونقدر که دوست دارین تحویلتون نمیگیره؟! خب شاید ایشون کلا همین شکلیه و این فقط تو بر خورد با شما نیست.

یا مثلاً مشاورتون سعی میکنه مغز شما رو شست شو بده؟! آخه چرا!!! از این کار چی نصیبش میشه!!!

دوستای گلم این عینک رو از چشمتون بردارین و با یک "ها" پاکش کنید و دوباره بزنین. بهتره به جای اینکه وقتتون رو با این افکار هدر بدین یکم منطقی فکر کنین اونوقت متوجه میشین که دلایل کافی و محکمی برای اثباتش پیدا نمی کنین.

• حالت دوم:

آینده رو پیش بینی می کنین، پیش بینی می کنین که اوضاع بدتر میشه یا خطری پیش رو تون هست.

"میدونم که تو کنکور امسال قبول نمیشم و..."

عه! چه جالب! شما هم پیشگویی بلدین؟!

مهندس! هیچکس از آینده خبر نداره، بهتره به جای این آسمون ریسمون بافتنا به این فکر کنی که اگر همه تلاشتو بکنی، با توکل به خدا حتماً قبول میشی. (خداوند اجر هیچ درستکاری را ضایع نمی کند. سوره اعراف، آیه ۱۰۷)

• حالت سوم:

شما بر این باورید که اون چیزی که اتفاق افتاده یا خواهد افتاد اونقدر دردناکه که نمیتونید تحملش کنید.

"اگه امسال پزشکی تهران قبول نشم هیچ ارزش و جایگاهی تو خانواده و دوستانم ندارم و همه چیز تموم میشه"

واقعاً؟؟؟؟ یعنی بزرگترین فاجعه ی زندگی شما اینه که امسال تو رشته و دانشگاه مورد علاقه تون قبول نشین؟

یا خانواده، شما رو فقط تو همون رشته قبول دارن؟! یا دوستاتون فقط شما رو تواون جایگاه می پذیرن؟! نه! مثل

ممکنه الان تو مترو باشین، ازدحام جمعیت و سنگینی کیف خسته تون کرده باشه و با خودتون بگین: "هیچوقت شانس نشستن رو صندلی مترو رو نداشتم"

ممکنه رو مبل جلوی تلویزیون نشسته باشین و صدای اخبار (که پدرجان تحت هر شرایطی باید شاهدش باشن) اعصابتون رو خورد کرده باشه و صرفاً برای فرار این وضع مجله رو ورق بزنین و پیش خودتون بگین: ما همیشه سه هیچ از بابا عقیم، چون ایشون زورش میرسه و همیشه کنترل تلویزیون دستشه!

یا تو راه برگشتن به خونه اید و توفکر آنچه امروز بر شما گذشت! و تو همون حال به نگاهی هم به ما میندازین!

یا شایدم در حال استراحتین و با لبخند نگاهمون میکنین... در هر صورت.

سلام و خدا قوت!!!

حتماً تا حالا جمله هایی از این دست رو زیاد شنیدین و بکار بردین.

- هیچوقت نمیتونم از پس سوالاتی این درس بر پیام.

- آزمونمو خراب کردم و این به فاجعه س.

- پدر مادرم همیشه منو دست کم می گیرن و...

اگه این شکل صحبت کردن براتون عادی شده و تا حالا توجهی به محتوای این جمله ها نداشتین، پیشنهاد میکنیم چند دقیقه ای رو با ما باشید.

این مطلب میتونه فرصت تأملی در رابطه با نگاهی باشه که ما به دنیای اطرافمون داریم و در واقع همون عینکی که میخوایم دنیا رو از پشت اون ببینیم. افکاری که کمتر به درست یا غلط بودنش فکر می کنیم و بیشتر به صورت ناخودآگاه ازش پیروی می کنیم، تو علم روانشناسی "خطاهای شناختی" نام داره. در حقیقت خطاهای شناختی یعنی تفکر به شیوه ای غلط و غیر منطقی که نتیجه اش استرس و اضطراب، افسردگی، مشکلات در روابط بین

اینکه خودتونم جز در این شرایط خودتونو دوست ندارین!!
بچه ها! فاجعه قبول نشدن تو یک رشته خاص نیست، فاجعه اینه که ما آنقدر تو چار چوب فکری و نگاه دیگران باشیم که خودمونو فراموش کنیم. شما حق دارین برای رسیدن به اهداف زیباتون تلاش کنین ولی این حق رو هم دارین که نتایج احتمالی رو در نظر بگیرین. ممکنه به هر دلیلی با وجود تلاشی که کردین به چیزی که میخواین نرسین، اما..... واقعا این به معنی بی ارزشی شماست؟ نه عزیز من! این هیچی از ارزش وجودی شما کم نمیکنه!

شما زمانی ارزشمند هستین که از استعدادهایی که خدا بهتون داده استفاده کنین و مطمئن باشین بهترین تصویری که میتونین از خودتون تو زندگی بسازین در این مسیره. ممکنه تو این مسیر لازم باشه دست به انتخاب هایی بزنین که قبلاً اصلاً بهش فکر نمیکردین.

پیشنهاد ما اینه که یک لیست از بهترین انتخاب هایی که دوست دارین بهش برسین رو با همه شرایط احتمالی که ممکنه پیش بیاد بنویسین. اونوقت بهش فکر کنین، تا آمادگی پذیرش هر واقعیتی رو داشته باشین.
مثلاً من میخوام تو کنکور ۹۶ با رتبه ۱۰۰ پزشکی دانشگاه تهران قبول شم و حتماً با تلاش کافی و توکل به خدا به خواستم میرسم اما اگر به هر دلیلی این اتفاق نیفته... شهر دیگه، دانشگاه دیگه یا حتی رشته دیگه...؟!

• حالت چهارم:

یک ویژگی منفی خیلی کلی رو به خودتون و دیگران نسبت میدین.
"مثلاً درس فیزیک براتون سخته و میگین من خنگم که این درس رو نمیفهمم."

دوستای گل! آدما با استعدادای مختلفی که دارن تو شرایط مختلف عملکردشون هم متفاوته. درسته، شاید شما به درس فیزیک علاقه نداشته باشین و همین باعث بشه اصلاً سراغ نرین و در نتیجه فهم درستی هم ازش نداشته باشین اما این دلیل بر خنگی شما نیست! اولاً فیزیک براتون سخته چون خیلی روش وقت نداشتین، دوماً گیریم که با فیزیک کنار نمیاین! حتماً درسای دیگه ای هست که فهمش براتون راحت تره... پس شما خنگ نیستین!

• حالت پنجم:

فکر می کنین که کارهای مثبت شما یا دیگران ناچیز و جزئیه.
"پیشرفت داشتم چون آزمون آسون بود و نتیجه تلاش

من نبود"
یکی از بزرگترین ظلم هایی که شما میتونید در حق خودتون کرده باشید اینه که خودتون رو دست کم بگیرید.
بله، ممکنه شرایط مساعد مثل آسون بودن آزمون تو پیشرفتتون تاثیر بذاره اما ساعت مطالعه ای که برای این آزمون صرف کردین چی میشه؟ یعنی این تلاش قابل تقدیر نیست؟؟؟

یا در مورد دیگران، مثلاً مامانتون هرروز صبحانه شمارو حاضر میکنن! این کار وظیفه مامان نیست و انجامش فقط لطف ایشونو میرسونه، لطفاً برای این کار ازشون تشکر کنین و نگید این که چیزی نیست؛ همه مامانا....

• حالت ششم:

فقط بر اساس یک رویداد خاص، یک الگوی کلی، فراگیر و افراطی رو نتیجه میگیریم.
"چون این آزمون خراب شد، همه ی آزمون ها و کنکورم هم خراب میشه!!!"

دوباره برین سراغ عینکتون و... یک "ها"... قرار نیست یک اتفاق همیشه تکرار بشه!

• به پیشنهاد دوستانه:

لطفاً همین الان چند دقیقه وقت بذارین و فکر کنین بینین چقدر از وقتتون رو با این افکار هدر دادین، یادتون باشه که این خطاهای فکری روی کارهای روزانه شما تاثیر زیادی میذاره، با شناسایی و جایگزین کردن اونا با جمله هایی واقع بینانه تر قطعاً بازده و عملکردتون میتونه خیلی بهتر از این باشه.

مثلاً شیوه ی درست تفکر، راجع به جملاتی که اول گفتیم، میتونه اینطور باشه:

- هیچوقت نمیتونم از پس سوالای این درس بر پیام = درسته این درس سخته اما سوال های آسونی هم داره که من میتونم حل کنم.

- آزمونو خراب کردم و این یه فاجعه س = نتیجه ی این آزمون به هر دلیلی (خوب نخوندم، سخت بود و...) خوب نبود اما این افت و خیزا طبیعیه و پایان راه نیست.

• تو فرصت های بعدی با حالت های دیگه ی این خطاهای شناختی با شما خواهیم بود؛ **ان شاء الله**

دعای خیر پدر و مادر بدرقه راهتون

پیروز و پاینده باشین

یدی، حلمی

کارشناسان روانشناسی بالینی سروش اندیشه

هدف شما از درس خواندن چه بود؟

هدف من قبول شدن در رشته پزشکی و کسب رتبه زیر ۱۰۰۰ بود. از تابستان با موسسه سروش اندیشه شروع کردم تا با یک برنامه ریزی درست به هدفم برسم. از این انتخاب راضی بودم، چون برنامه ریزم همیشه همراه من بودند و به من قوت قلب می دادند و زمانی که در آزمونها افت می کردم به من روحیه می دادند که این باعث

دلگرمی من می شد. اگر من به جای ایشان بودم دقیقا کاری را انجام می دادم که ایشان نسبت به دانش آموزانشان ارائه می دادند من از رفتار و برنامه ریزی ایشان درس های زیادی گرفتم. مصمم بودن، صمیمیت، و دلسوزی نسبت به دانش آموزان و...

در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟

در امتحانات نهایی عملکرد خوبی داشتم و در سال سوم بیشتر بر امتحانات نهایی تمرکز داشتم و معدل ۱۹.۶۳ را کسب کردم اما برای آمادگی در آزمونها تست هم می زدم.

دفتر برنامه ریزی را تکمیل می کردی؟

دفتر برنامه ریزی را کامل می کردم چون باعث می شد در درس خواندن نظم داشته باشم و احساس آرامش خاطر داشته باشم دفتر برنامه ریزی من را از سردرگمی نجات می داد.

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

آزمون های مؤسسه به تقویت نقاط ضعف من کمک کرد، به ویژه آزمون های جامع که باعث شد شیوه مناسب آزمون دادن را بیادکنم. در این آزمون ها عملکرد خوبی داشتم، علاوه بر این، آزمون ها باعث شد برای کنکور بیشتر آماده شوم و زمان بندی مناسب را بیادکنم.

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

اعتقاد به کمک های خداوند، انس با قرآن و توکل به خدا می تواند بالاترین دلگرمی باشد.

آیا در آزمون های آزمایشی کشوری شرکت می کردید؟

بله، در آزمون های سنجش و کانون شرکت کردم و توانستم خور را محک بزنم. می خواستم با دادن آزمون بیشتر استرس و ترس از آزمون را در خودم از بین ببرم و زمان را مدیریت کنم.

کمی راجع به روش درس خواندنتان توضیح دهید؟

با مشورت برنامه ریزم و نظر ایشان که نیم نگاهی به برنامه کانون هم داشت، پیش می رفتم. در هفته اول سعی در تمام کردن دروس، زدن تست و انتخاب تست های مفید داشتم. در هفته دوم مرور و زدن دوباره تست های انتخاب شده.

به نظر من، مهمترین آیتم ها در مطالعه موفق برنامه ریزی سنجیده و نظم و تلاش می باشد. حمایت والدین هم مهم است من صد درصد از حمایت خانواده برخوردار بودم و آنها سعی کردند محیطی آرام برای من ایجاد کنند. البته هرچه به کنکور نزدیک می شد این احساس به من دست می داد که آموخته هایم اندک است ولی زمانی که در آزمون های جامع شرکت می کردم، امیدوار میشدم.

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

کردی؟ رتبه ات چند شد؟

بلی در بین دانش آموزان فارغ التحصیل مؤسسه، رتبه ۱۱ را کسب کردم

نمی ترسیدی سال دوم رتبه ات کمتر بشه؟ برای مدیریت این موضوع چه کردی؟



تجربه ارزشمند
برترین ها
خاطره شهیدی
رتبه ۸۹۳
رشته تجربی
پزشکی گرگان

من یک سال پشت کنکور بودم. مهم ترین دلیلی که سال پیش نتیجه نگرفتم، نداشتن برنامه مناسب بود. من وقتی سال دوم بودم شروع به درس خواندن کردم به این موضوع که دارم دوباره برای کنکور درس می خوانم فکر نکردم. به همین دلیل روحیه بالایی داشتم و هیچوقت از درس خواندن خسته نشدم. به نظر من مهمترین علت نتیجه گیری خوب در کنکور امسال، داشتن برنامه منظم به همراه شرکت در آزمون ها بود.

توصیه آخرت به بچه های فارغ التحصیل چیه؟

هیچوقت ناامید نشوند و با تلاش و پشتکار به هدفی که می خواهند برسند.

گفتگو با سرکار خانم مرضیه تفویضی (فرهنگی)

مادر خاطره شهیدی

خانواده ما در مشهد اقامت نداشتند و به سفارش یکی از دوستانم به این نتیجه رسیدم که موسسه سروش اندیشه تخصصی ترین موسسه برای آماده سازی و برنامه ریزی مناسب برای فرزندم می باشد. همچنین داشتن تیمی متخصص بخصوص استاد مزاری که زبانزد همه بودند باعث شد که ما هر هفته به مشهد بیایم. من اگر به جای کارشناس محترم برنامه ریز بودم دقیقاً همان کاری را انجام می دادم که ایشان برای فرزندم انجام می دادند. من موفقیت فرزندم را مدیون برنامه ریزی های اصولی و سنجیده و دلسوزی های جناب آقای مزاری می باشم و سعی می کنم تجربیاتی را که در طول این یک سال و همراهی با فرزندم بدست آوردم به دانش آموزانم منتقل کنم. اصول کار ایشان، برنامه ریزی اصولی - نظم و تربیت - برگزاری کارگاههای آموزشی - همایش ها - برخوردار بودن از مشاوران با تجربه - تیم برنامه ریز متخصص و... بود. البته من به دلیل دوری راه، کمتر در همایش ها و جلسات شرکت داشتم ولی سعی می کردم سی دی همایش را تهیه کنم و بدقت گوش دهم. این جلسات بسیار عالی و اثرگذار بود.

ضمن تشکر از تمامی همکاران سروش اندیشه به خصوص استاد مزاری که در طول سال همراه فرزندم بوده و باعث شدند به خود باوری لازم برسد تنها مشکل من مربوط به شهرستانی می باشد که باید هر هفته و در فصول مختلف جهت برنامه ریزی به مشهد سفر کنیم. اگر تعداد دانش آموزان به حد کافی برسد و این بزرگواران نمایندگی در شهرستان داشته باشند بسیار عالی خواهد بود. چرا که

ارتباط نزدیک با دانش آموزان شهرستانی با حضور در شهرستان مورد نظر بیشتر خواهد بود. دانش آموزان شهرستانی واقعا به وجود مشاوران توانا نیازمندند. ما در شهرستان دانش آموزان با استعداد زیادی داریم ولی چون از امکانات لازم محرومند ناشناخته باقی می ماند.

به نظر من، امتیازات سروش اندیشه داشتن محیطی مناسب و برخورداری از یک تیم حرفه ای و متخصص و ارائه دهنده خدمات اثرگذار و عالی برگزاری آزمون های جامع و شبیه ساز و برطرف کردن استرس از دانش آموز و خانواده وی و برخورداری از نام و آوازه در استان خراسان رضوی و شهرستان های همجوار می باشد.

به نظر من، مهمترین علل موفقیت فرزندم ابتدا توکل به خدا و ارتباط عمیق با معارف اسلامی و قرآن (حافظ ۲۳ جزء)، سپس انتخاب یک موسسه عالی با یک تیم حرفه ای و اعتماد به برنامه ریز محترم و همچنین همراه و همدل بودن با دانش آموزان و ایجاد محیطی آرام و به دور از تنش می باشد. من با اینکه شاغل بودم هر هفته همراه وی جهت برنامه ریزی از شهرستان تربت حیدریه به مشهد می آمدم. زمانی که آزمون ها را تحلیل می کرد همراهش بودم و اینکه پیشرفت داشت به وجد می آمدم و او را تشویق می کردم. هیچ وقت او را به خاطر خراب کردن آزمون سرزنش نکردم و این باعث تلاش بیشتر و خودباوری او شد.

از والدین محترم خواهش مندم به برنامه ریز محترم اعتماد کنند و با فرزند خود همراه باشند. ایجاد محیطی شاد و به دور از هرگونه از تنش و ناآرامی، توجه به تغذیه دانش آموز، ارتباط با مشاور و تشویق فرزندشان جهت پیشرفت بیشتر از اصول کار می باشد.

در پایان از موسسه سروش اندیشه کمال تشکر و قدردانی را دارم و از استاد مزاری سپاسگزارم که بسیار صمیمی و دلسوزانه در کنار فرزندم بودند و او را همراهی می کردند. من بخش زیادی از موفقیت فرزندم را مدیون برنامه ریزی عالی جناب آقای دکتر مزاری هستم. همچنین از برخورد محترمانه و با حوصله پرسنل محترم سروش اندیشه نیز کمال تشکر را دارم.



ما را در دنیای مجازی دنبال کنید.

خدمات اینترنتی سروش اندیشه

با درک نیاز دانش آموز و والدین گرامی، نسبت به ارائه خدمات متنوع بصورت الکترونیکی و غیر حضوری اقدام نموده ایم.

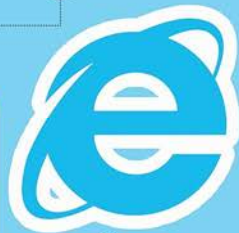

سروش اندیشه
مؤسسه فرهنگی هنری



تلگرام

کانال رسمی سروش اندیشه در تلگرام که با نظارت کارشناسان مؤسسه، بار سال نکات و مطالب ارزشمند در بازه های زمانی مختلف و همچنین ارسال آخرین برنامه ها و پروژه های مؤسسه نقش مهمی اطلاع رسانی فعالیت های مؤسسه را بر عهده دارد.

t.me/sorusheandishe



سایت

آخرین اطلاعات و اخبار علمی و آموزشی، جدیدترین پروژه ها و برنامه های مؤسسه سروش اندیشه و همچنین امکان استفاده و دانلود آخرین محصولات صوتی، تصویری و مکتوب مؤسسه در این سایت می باشد.

www.s-andishe.ir



اینستاگرام

مؤسسه سروش اندیشه در اینستاگرام صفحه اختصاصی داشته که برای اطلاع رسانی برنامه ها استفاده می شود.

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

اپلیکیشن

جهت فعال سازی اپلیکیشن پس از دانلود نرم افزار سروش اندیشه از کافه بازار و نصب آن بر روی گوشی اندروید یا تبلت، نسبت به کدکاری و رمز عبور خود از دفتر مؤسسه اقدام فرمایید.