

پیک اندیتانه ۲۶

موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه

سال هشتم - شماره بیست و ششم - اردیبهشت ماه ۱۳۹۶



ایستگاه آخر





سروش اندیشه

فهرست

پیک اندیشه ۲۶

موسسه سروش اندیشه حیات

سال هشتم - شماره بیست و ششم - اردیبهشت ماه ۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طراح و صفحه آرایی: هدیه حقیقت خزاعی
صاحب امتیاز: موسسه سروش اندیشه حیات

مدیر مسئول: علی رضا ایمانی مقدم
سر دبیر: حسین وفابخش

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| ۱۸ تجربه ارزشمند
برترین ها | ۳ ایستگاه آخر ... |
| ۱۹ این روز های آخر
باز هم خواب | ۴ ویژه نامه
بعثت پیامبر |
| ۲۰ تجربه ارزشمند
برترین ها | ۶ تجربه ارزشمند
برترین ها |
| ۲۱ توصیه های سازمان سنجش | ۸ چند کلمه با بزرگتر ها |
| ۲۱ خرداد لحظات سرنوشت ساز | ۱۰ تجربه ارزشمند
برترین ها |
| ۲۲ تجربه ارزشمند
برترین ها | ۱۲ دمی در مهمانخانه
الهی |
| ۲۴ ویژه نامه امتحانات ترم | ۱۵ تجربه ارزشمند
برترین ها |
| ۲۶ تجربه ارزشمند
برترین ها | ۱۶ تغذیه در روزهای پایانی |

ایستگاه آخر



یک سال تلاش و کوشش شما به ایستگاه آخر رسیده است. پس از یک سال مطالعه و تلاش، الان وقت آن رسیده است تا برای مهمترین قسمت

این فرآیند آماده شوید. "شرکت در جلسه آزمون"

نشستن سر جلسه کنکور برای همه، حتی برای نفرات اول کنکور نیز با کمی نگرانی و دلشوره همراه است. این حالت کاملاً طبیعی است و بعد از چند دقیقه از بین خواهد رفت. این را هم بدانید که این حالت در ابتدای جلسه باعث تمرکز بیشتر فکر شما خواهد شد. پس این نگرانی هم طبیعی است و هم ضروری. مهمترین مسئله این است که شما بتوانید این نگرانی و اضطراب را به خوبی کنترل کرده و با آرامش خاطر به پاسخگویی سوالات بپردازید. به یاد داشته باشید تمام تلاش و کوشش شما در این سال هنگامی موثر خواهد بود که بتوانید به خوبی از اطلاعات خود در جلسه آزمون بهره‌برداری کنید. برای این منظور، مهمترین شرط، داشتن آرامش است. به توانمندی‌های خود ایمان داشته باشید و مطمئن باشید می‌توانید بهترین نتایج را با توکل بر خدا کسب کنید. پس در جلسه آزمون فقط و فقط به جواب سوالات فکر کنید؛ نه به گذشته و نه به آینده.

در هفته‌های پایانی بسیاری از دانش‌آموزان فکر خود را مشغول اتفاقات پس از آزمون می‌نمایند. اینکه بعد از آزمون چگونه به استراحت و تفریح بپردازند و یا در چه رشته و شهری به تحصیل بپردازند. به یاد داشته باشید شما برای تصمیم‌گیری در مورد رشته آینده خود، حدود یک ماه پس از کنکور و تا قبل از شروع فرآیند انتخاب رشته فرصت خواهید داشت. در این مدت می‌توانید به اندازه کافی در مورد رشته‌ها و شهرهای مختلف، فکر کنید. پس فعلاً تمام حواس خود را مشغول مطالعه بیشتر و پیدا کردن راهکارهای بهتر حل مسئله نمایید.

نکات مورد نیاز شما برای شرکت در کنکور، در کتاب "گوله حمله" به طور مفصل توضیح داده شده است. فقط به عنوان چند نکته پایانی، لطفاً به نکات زیر توجه نمایید.

۱- مسلماً بدون اینکه کسی بگوید، شما این کار را انجام خواهید داد. اما گفتنش لازم است که "هیچ چیز به اندازه راز و نیاز با خدای مهربان آرامش‌بخش نیست."

۲- همین اول خیال خودتان را راحت کنید. اسم و مشخصات خود بر روی پاسخ‌نامه و شماره صندلی را با کارت ورود به جلسه تطبیق دهید. زیر پاسخ‌نامه را هم که لازم است امضاء کنید.

۳- در صورت بروز هرگونه مشکلی در جلسه آزمون، به هیچ عنوان نگران نشوید. چون در هر حوزه علاوه بر مراقبین، نماینده تام‌الاختیار سازمان سنجش و چند نفر دیگر هستند که به مشکل شما رسیدگی خواهند کرد.

۴- اگر صندلی شما خراب بوده و یا در جای نامناسبی قرار گرفته است، مشکل را سریعاً به مراقبین جلسه اطلاع دهید.

۵- برای غلبه بر اضطراب و یادآوری بهتر مطالب در زمان لزوم، سه نفس عمیق بکشید.

۶- تمام مهارت‌های مدیریت زمان که در کتاب "گوله حمله" توضیح داده شده را در آزمون‌های شبیه‌ساز اجرا کرده و طرح ایده‌آل خود را در آزمون کنکور به کار ببندید.

۷- اگر هنگام پاسخگویی به سوالات، ترتیب دروس و یا سوالات را رعایت نکرده‌اید، حتماً شماره سوالات را با پاسخ‌نامه کنترل کنید. چون علامت زدن اشتباه سوالات در برگه پاسخ‌نامه یکی از اشتباهات رایج کنکور است که باعث می‌شود با همین اشکال کوچک تا انتهای پاسخ‌نامه، جواب‌ها را اشتباه علامت بزنید. پس بهتر است در هر صورت، هر از گاهی شماره سوال پاسخ‌نامه را با شماره سوال دفترچه آزمون کنترل نمایید.

به محض شروع آزمون، به طور سریع و تهاجمی سعی کنید تمام سوالات ساده را جواب دهید. اجازه ندهید حتی یک سوال ساده از زیر دست شما بیرون رود.

من محمد (ص) دارم

من محمد (ص) را دوست دارم I LOVE MUHAMMAD



جشن بعثت پیامبر اکرم (ص) فرصتی بسیار مغتنم را برای ما فراهم آورد تا کلماتی اندک در توصیف دریای بیکران رحمت حضرتش بیان کرده و جلوه کوچکی از رحمت و شفقت پیامبر مهربانی‌ها را به تصویر در آوریم. پیامبری که این روزها و به بهانه آزادی بیان، جنگ افروزان جهان سعی در تخریب سیمای زیبای او دارند تا بتوانند بر جنایات خود سرپوش گذاشته و توحش مدرن خود را توجیه نمایند. در این بیان کوتاه، سعی داریم صرفاً قطره اندکی از دریای رحمت واسعه نبوی را چشیده و رایحه رحمت نبوی را استشمام نماییم.

سیمای پیامبر در قرآن کریم

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ
قطعا برای شما پیامبری از خودتان آمد که بر او دشوار است شما در رنج بیفتید، به [هدایت] شما حریص و نسبت به مومنان دلسوز و مهربان است.
در این آیه خداوند ۵ ویژگی از وجود نازنین پیامبر بیان

می‌فرماید که به اختصار به ارائه توضیحاتی خواهیم پرداخت.

۱- رسول

در ابتدای آیه، خداوند پیامبر را به عنوان فرستاده خود معرفی کرده و به مردم اطمینان می‌دهد پیامبر صرفاً فرستاده و ابلاغ‌کننده پیام خداوند به سوی مردم می‌باشد.

۲ - رسول مردمی

ویژگی دوم پیامبر در این آیه، مردمی بودن او معرفی شده است. پیامبر از جنس خود مردم است و با مشکلات و مسایل آنان کاملاً آشنا می‌باشد. پیامبر وابسته به گروه خاصی نیست و سعی در کسب منافع شخصی ندارد؛ بلکه او فرستاده خداست که از جنس خود انسان‌ها بوده و لذا نیازها و شرایط آنان را به خوبی درک می‌کند. در این صورت است که کلام او برای مردم قابل پذیرش خواهد بود.

۳ - مردم مداری

ویژگی سوم پیامبر، مردم داری و مردم معرفی شده است. پیامبر از سختی و رنج مردم ناراحت شده و تحمل درد مردم برای او دشوار است. مردم داری پیامبر در کلام و صحبت نیست بلکه نمود کلام الهی، در عمل پیامبر است که این آیه را شیرین کرده است. زندگی ساده پیامبر در مدینه و در کنار مردم، در صفحات مختلف تاریخ به زیبایی به تصویر کشیده شده است. حضور پیامبر در غزوه‌های مختلف و در صف اول روبروی دشمن، نشان از این دارد که پیامبر در کنار مردم و همراه آنان است و دوست نمی‌دارد دیگران را به کام خطر رهنمون ساخته و خود در رفاه و آسایش قرار بگیرد. همراهی پیامبر رحمت با مردم در اوج قحطی و گرسنگی در هنگام حفر خندق در جنگی که تمام کفر برای از بین بردن اسلام و توحید، صف آرای شده بودند، شاهدی است گویا برای مردم داری پیامبر.

۴ - فزون خواهی بر هدایت مردم

چهارمین ویژگی پیامبر، علاقه زیاد و تلاش جدی او برای هدایت تمامی انسان‌هاست. پیامبر رحمت دوست نمی‌دارد حتی یک نفر بر روی کره خاکی از هدایت الهی بهره‌مند نباشد. پیامبر آنچنان خود را برای هدایت مردم به زحمت و اذیت می‌اندازد که خداوند با درخواست از پیامبر برای اذیت نکردن خود، از زحمات او تقدیر می‌نماید.

طه * مَا أَرْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى

ما قرآن را بر تو نازل نکردیم که خود را به زحمت بیفکنی.
واژه حرص در ادبیات ما، معمولاً معنا و مفهوم منفی دارد. در حالیکه حرص به معنی زیاده‌خواهی و فزون‌خواهی است. در واقع متعلق حرص تعیین می‌کند که حرص خوب است یا بد. به عنوان مثال در روایات، حرص به علم بسیار پسندیده و ارزشمند است.

پیامبر حریص است به ایمان مومنین. او حریص است به سعادت بشریت و او، خود و فرزندان خود را برای هدایت انسان‌ها فدا می‌کند. آری اینچنین است این بزرگ مرد تاریخ. اینچنین است این پیامبر رحمت و محبت که سراسر عمر او، پر است از بخشش نسبت به خطاکاران و ظالمان.

۵ - رافت و رحمت بر مومنان

پنجمین ویژگی پیامبر در این آیه، رحمت و رافت خاص پیامبر نسبت به مومنین است. رحمت پیامبر شامل حال تمامی انسان‌ها است؛ اما به طور خاص این رحمت، برای مومنین رنگ و بوی خاص تری پیدا می‌کند.

واژه رافت، به رحمتی خاص گفته می‌شود. شما ممکن است به کسی لطفی کنید اما دیگران هم متوجه شوند. همچنین گاهی برخی رحمت‌ها همراه اذیت است. مانند پزشکی که برای مداوی شما، مجبور به جراحی و پاره کردن بافت‌های بدن شما می‌گردد. رافت، رحمتی است ویژه که اولاً هیچ‌کس از آن مطلع نمی‌شود و ثانیاً هیچ زحمت و هزینه‌ای برای فرد ایجاد نمی‌کند. این رحمت خاص مخصوص مومنین است.

جلوه رحمت عام نبوی، زیبایی‌های مردم‌داری و رافت و مهربانی پیامبر را می‌توان در ماجرای فتح مکه به کمال مشاهده کرد. در روزی که او در اوج قدرت، توان انتقام از کسانی را دارد که نقشه قتل او را کشیده بودند، با تحریم اقتصادی او را در تنگا و عزیزانش را به کام مرگ فرستاده و از هیچ کاری برای آزار و اذیت او فروگذار نشده بودند. در آن روز بود که پیامبر به اصحابش فرمود: "امروز، روز رحمت است". و تمام کافرانی که او و یارانش را شکنجه کرده بودند و اموالشان را غارت کرده بودند، بخشید و از آنان درگذشت. تنها اوست که می‌تواند پاسخ هر بدی را با خوبی داده و دیگران را جذب زیبایی‌های اخلاقی خود نماید. تا جاییکه خداوند اخلاق او را اینچنین می‌ستاید:

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ۳

و تو اخلاق عظیم و برجسته‌ای داری.

اخلاق پیامبر نه تنها عالمیان را که خالق عالمیان را نیز به ستایش واداشته و همگان معترف به عظمت شخصیت او هستند تا جاییکه خداوند و فرشتگان بر او سلام و تهیت می‌فرستند و مومنین را به این کار دعوت می‌نمایند.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ۴

خدا و فرشتگانش بر پیامبر درود می‌فرستند، ای کسانی که ایمان آورده‌اید، بر او درود فرستید و سلام گوید و کاملاً تسلیم (فرمان او) باشید.

۳. سوره قلم، آیه ۴

۴. سوره احزاب، آیه ۵۶

۵. ترجمه آیات مکارم شیرازی

تجربه ارزشمند برترین ها

کوثر حسین پور

رتبه ۲۷۰ رشته تجربی
پزشکی سبزوار



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

عالی بود. چون من واقعا به همچنین شخصی و چنین برنامه ای نیاز داشتم. من باید به یک نظم ذهنی می رسیدم.

دفتر برنامه ریزی را تکمیل می کردی؟

بلی همه سعی ام را می کردم که با دفتری کامل پیش آقای مزاری بروم

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

این آزمون ها باعث می شد من بفهمم کجای درس را ناقص یاد گرفتم. و آزمون های پایان سال، جمع بندی فوق العاده ای بود از تمام آنچه که باید می خواندم. من هم در اون آزمون ها رتبه های خوبی داشتم.

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

کارگاه های آقای مهر جردی درست زمان هایی برگزار می شد که من واقعا به آن نیاز داشتم؛ عالی بودن. من هر وقت در ترازهای کانون دچار نوسان می شدم با آقای

هدف شما از درس خواندن چه بود؟

من از اول دبستان به فکر کنکور بودم. برای خودم رتبه سه رقمی در نظر گرفتم و می دانستم که به هدفم می رسم اما متاسفانه اشتباهی که من در این راه کردم این بود که بر خلاف توصیه های دوستانه مشاوران برای پیش دانشگاهی به مدرسه دیگری رفتم که جو و فضای درسی کاملا با مدرسه قبلی من متفاوت بود (با توجه به روحیات و خصوصیات من، شاید برای بقیه مفید باشه). این باعث شد که در سال اول نتونم به اون چیزی که می خواستم برسم. اما همین حالا هم هدف من از درس خواندن به طور کلی رسیدن به آینده ای بهتر است. من تقریباً وقتی دوم دبیرستانم تمام شده بود و می خواستم به سوم بروم به توصیه معاون مدرسه مون به موسسه آمدم و ثبت نام کردم و درس خواندن را شروع کردم.

در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟

قطعا من تمام سوم را برای امتحان نهایی درس خواندم و تاکید برنامه ریز من هم بر همین نکته بود. اصولاً سال سوم خیلی خیلی مهمه، مخصوصا در روند مطالعه مفهومی و تشریحی دانش آموز.

مهرجردی مشورت می‌کردم و راهکارهای ایشون برای ادامه مسیر بسیار مفید بود.

فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی میکنی؟

انتخاب رشته با کیفیت و مدیریت خیلی خوبی برگزار شد.

نقش باورهای دینی را برای داشتن آرامش در جلسه

کنکور و کسب موفقیت تا چه حد لازم و مفید می‌دانید؟

خیلی زیاد، فکر به اینکه خدا تمام تلاش‌های منو دیده پس من نتیجه خواهم گرفت درون منو آرام می‌کرد. یک نیروی جلو برنده خیلی قوی بود. مادرم هم همیشه برای من دعا می‌کرد و این خیلی عالی بود. دعای پدر و مادر خیلی مهم و کلیدی است.

آیا در آزمون‌های آزمایشی کشوری شرکت می‌کردید؟

من در کانون شرکت می‌کردم. برای من که خوب بود. دو هفته درس خواندن و آخر هفته آزمون دادن و نتیجه درس خواندن خود را دیدن خیلی کمک کننده است برای بهبود نقایص کار. بعد از هر آزمون، من نقص‌های روش‌های مطالعه خودم رو می‌فهمیدم و در طول دو هفته‌ای که تا آزمون بعدی وقت داشتیم اشتباهاتم را اصلاح می‌کردم تا دوباره تکرار نشود. طی آزمونهایی که می‌دادم، فهمیده بودم که هر درس رو چطور باید خواند و نتیجه گرفت. روزی ۱۰ تا ۱۲ ساعت درس می‌خواندم.

آیا از حمایت والدین برخوردار بودید؟ وضعیت

خانه و خانواده خود را در سال کنکور بیان کنید؟

پدر و مادر من همیشه از من حمایت کرده‌اند. همیشه سعی مادرم بر این بود که آرامش خانه را حفظ کند و رفت و آمدهایی که طی یک سال گذشته به خانه ما می‌شد همه اش کنترل شده بود. برای من تفریح هم در نظر گرفته بودند. تمام این یک سال من در درس خواندن خلاصه نشده بود. من واقعا از مادرم متشکرم خیلی زحمت کشید شاید بیشتر از من.

وقتی که در آزمون‌ها عملکرد خوبی نداشتم و نتیجه دلخواه خودم را بدست نمی‌آوردم. خیلی ناامید می‌شدم که با مادرم به آقای مهرجردی مراجعه می‌کردیم و آرامش دوباره به من بازمی‌گشت. با سعی و تلاش، حمایت والدین و توصیه کارشناسان سروش اندیشه گذاشتم که یاس و ناامیدی در مسیر من قرار بگیرد و مانعی در راه من شود.

نمی‌ترسیدی سال دوم رتبهات کمتر بشه؟

نه، هیچ وقت. من تصمیم گرفته بودم که بهتر شوم و مطمئن بودم رتبه بهتری می‌گیرم. تمام آنچه که ما بدست می‌آوریم نتیجه باورهای خودمان است. من در سال اول زیاد به خودم مطمئن نبودم اما سال دوم را خیلی بهتر با امید شروع کردم.

من در سال قبل فکر می‌کردم کنکور خیلی آسانتر از این حرف‌هاست که بخوایم برایش به خودم سختی بدهم. اما بعد عید سال ۹۴ کاملاً آمیدم را از دست دادم و فکر کردم نمی‌توانم به آنچه می‌خواهم برسم و زیاد برای هدفم تلاش نکردم.

مهمترین علت نتیجه‌گیری خوب در کنکور امسال هدف، برنامه ریزی، تلاش، تلاش و تلاش بود.

توصیه آخرت به بچه‌های فارغ التحصیل چیه؟

حالا که تصمیم گرفته‌اید یک سال دیگر تلاش کنید همت خود را بکار بگیرید و تمام تلاش خود را انجام دهید. هیچ وقت ناامید نشوید. خدا قطعاً نتیجه تلاش شما را می‌دهد و هیچ چیز غیر ممکن نیست.

به نظر من سعی کنید آرامش داشته باشید. استرس خودتون را کنترل کنید. زمان بندی خیلی مهمه از همین اول روی این موضوع کار کنید. من خودم به علت استرس و اضطراب شدیدی که شب کنکور داشتم اصلاً نخوابیدم و صبح با سردرد و سوزش چشم سر جلسه رفتم ولی با این وجود، نتیجه بدی نداشتم. شاید اگر وقت خودم را تنظیم می‌کردم یا آرامش داشتم می‌تونستم بهتر باشم. سال کنکور به فکر حاشیه‌های اون نباشید چون کنکور به تلاش بستگی دارد و تمام.





چند کلمه با بزرگترها

صبورتر باشید. چشم‌های مضطرب جوانانتان این روزها بیش از هر زمان دیگری به دنبال شانه‌های صبور، ساده و آرامش‌بخش شما می‌گردند. آن شانه‌های صبور و ساده که چشم‌های مضطرب جوانان شما را به خویش می‌خواند، چه خوب است که شانه‌های شما باشند. موافقت؟

خانواده و روزهای باقیمانده تا کنکور

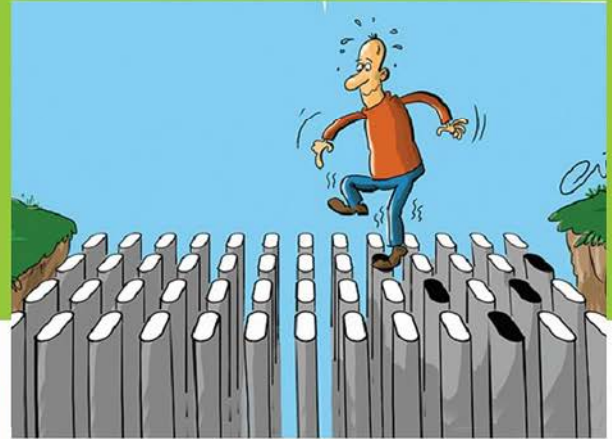
داوطلبان موفق آزمون سراسری، یکی از اصلی‌ترین دلایل موفقیت خود را خانواده معرفی می‌کنند. این مطلب بیانگر اهمیت نقش خانواده در دوران آمادگی برای آزمون سراسری است. هم‌چنین با نزدیک شدن به آزمون، داوطلبان معمولاً دچار خستگی، کاهش اعتماد به نفس، استرس زیاد و بسیاری مشکلات دیگر می‌شوند که وجود این مشکلات می‌تواند باعث عدم موفقیت در آزمون سراسری باشد. معمولاً خانواده‌ها می‌توانند در کنترل این عوامل نقش مهم و فراوانی داشته باشند. از این رو با نزدیک شدن به آزمون سراسری اهمیت رفتار خانواده و نقش آن در موفقیت داوطلب به مراتب بیشتر می‌شود. لذا خانواده‌ها می‌بایست با حساسیت بیشتری در این دوران رفتار کنند.

مهم‌ترین وظیفه خانواده در ماه‌های پایانی، ایجاد فضای آرام و به دور از استرس برای داوطلب است. در هفته‌ها و روزهای پایانی، در دوران آماده‌سازی و زمان‌های نزدیک به آزمون سراسری، میزان استرس در داوطلبان و ترس آنان از عدم موفقیت چندین برابر می‌شود. خانواده نقش اصلی را در کم کردن این استرس به عهده دارد. به همین دلیل خانواده‌ها می‌بایست از رفتارهای استرس‌زا بپرهیزند. مهم‌ترین رفتارهای خانواده برای ایجاد آرامش، الگوهای شبیه موارد زیر می‌تواند باشد.

- اعضای خانواده باید رفتارهای خود را کنترل کنند و به دور از حساسیت و با آرامش کامل رفتار نمایند. اولین عامل ایجاد استرس توسط خانواده، نگرانی و استرس والدین و اعضاء خانواده است که به داوطلب منتقل می‌شود و باعث افزایش نگرانی‌های او می‌گردد.

- از زیاد صحبت کردن در مورد آزمون سراسری و وضعیت داوطلب بپرهیزید. چنین گفتگوهای معمولاً سبب ایجاد

کنکور، خوب یا بد، همان کنکور است و خواه ناخواه، همان دلهره‌ها و دل‌نگرانی‌های یک مسابقه سرنوشت‌ساز را به فرزندان تلقین می‌کند. فرزندان شما (حتی اگر به زبان نیاورند) این را خوب می‌دانند که کنکور یک طرح مشترک خانوادگی است و همه اعضای خانواده در برد و باخت آن سهیم هستند. یعنی همه اعضای خانواده از پیروزی آن‌ها در این مسابقه شاد می‌شوند و از شکست آنان غمگین. آن‌ها حتی اگر به زبان نیاورند، در برابر زحمات و هزینه‌هایی که شما برایشان صرف کرده‌اید، خود را مسئول می‌دانند و تصور می‌کنند که اگر نتیجه دلخواه خودشان و شما را کسب نکنند، ناسپاسی کرده‌اند. جامعه مدرک‌گرای امروز نیز، دانشگاه را آن چنان مقدس و محبوب جلوه می‌دهد که ذهن دانش‌آموز در طی سال‌های تحصیل، از کنکور پل‌ی می‌سازد به سوی همه یا هیچ و این باور «درست یا غلط» در ذهن جوانان شما نیز ریشه دوانده و بذراً اضطرابش را ریخته است. بار هراس از حضور در چنین میدان حساسی برای شانه‌های جوانان بسیار سنگین است. به آن‌ها کمک کنید. زیرا این روزها بیش از هر زمان دیگری به ذهن و زبان یاری‌رسان شما نیاز دارند. حتی اگر زبان دل شما هم این نیست (که می‌دانیم هست!) بر خلاف میل خود به آن‌ها بگویید: "تو تلاشت را انجام داده‌ای و همین برای ما کافی است. برای ما تلاش مهم است، نه نتیجه! ما از تلاش تو رضایت داریم و اگر خدای نکرده، نتیجه دل‌خواهت را هم نگرفتی، فدای سرت! ما همه، اعضای یک خانواده‌ایم و این وظیفه ماست که راه را برای پیشرفت تو هموار کنیم. همان طور که فردا هم مسلماً روزی خواهد آمد که تو می‌توانی برای موفقیت و کامیابی سایر اعضای خانواده، گذشت و ایثار کنی." با این نوع برخورد، کمر اضطراب فرزندان را بشکنید و به تقویت روحیه آنان کمک نمایید. جوانان شما به هر حال جوان هستند و شکننده و این وظیفه شماست که آرامش را به آن‌ها تلقین کنید و به اعتماد به نفس آن‌ها بیفزایید. حساسیت خود را کنار بگذارید و در برابر رفتارهای غیرمتعارف فرزندان در این روزها صبورتر باشید. چشم



خانواده و روزهای باقیمانده تا کنکور

که داوطلب را آزار می‌دهد. والدین باید این موضوع را کم اهمیت توصیف کنند و موضوع حائز اهمیت را تلاش و پشتکار او عنوان نمایند. والدین می‌بایست مانع رشد افکار منفی در فرزند خود شوند و به ایجاد افکار مثبت در او کمک کنند.

- برخی از اعضای خانواده به منظور کمک به داوطلب (با نیت خیر) اقدام به ارائه راهکار و دخالت در برنامه‌ریزی‌ها و روش‌های مطالعه داوطلب می‌کنند و این عمل خود را، نوعی هم‌دلی قلمداد می‌کنند؛ در صورتی که والدین هیچگاه نباید به صورت مستقیم در امور درسی دخالت نموده و در صورت تمایل باید نظرات خود را با کارشناسان برنامه‌ریزی و مشاوره موسسه در میان بگذارند.

- استفاده از مفاهیم مذهبی و زیارت حرم مطهر علی ابن موسی الرضا علیه السلام برای ایجاد آرامش نیز یکی از روش‌هایی است که خانواده‌ها می‌توانند از آن بهره بگیرند. «الابدکلیته تطمئن القلوب - آگاه باشید که دلها تنها با یاد خدا آرامش می‌گیرد.» - سوره رعد، آیه ۲۸

- کاهش اعتماد به نفس از نکاتی است که در روزهای پایانی گریبان‌گیر دانش آموزان می‌شود. خانواده‌ها می‌توانند مانع بروز این مشکل شوند و با حفظ فضای پرشور و نشاط و ایجاد انگیزه در داوطلب، سبب افزایش اعتماد به نفس در او شوند.

- همچنین خانواده باید به طور منظم با موسسه در ارتباط بوده و از وضعیت دقیق درسی فرزند خود مطلع گردد. البته این نظارت باید به صورت غیر مستقیم صورت گیرد تا در ذهن داوطلب ایجاد حساسیت نکند.

- آخرین نکته اینکه داوطلب باید همواره خانواده (مخصوصا والدین) را شنونده حرف‌ها و مشکلات خود بداند و بتواند به آن‌ها بدون نگرانی از شنیدن نصیحت‌ها و قضاوت‌های آن‌ها، مشکلات خود را مطرح نماید و همواره بتواند از طریق صحبت با اعضای خانواده نیازهای عاطفی خود را برطرف کند.

دلهره و نگرانی در داوطلب می‌شود. ذهن داوطلب به صورت طبیعی درگیر آزمون سراسری و موضوعات مرتبط با آن هست. یادآوری مکرر این موضوع از طرف اطرافیان تنها سبب سلب آرامش روانی داوطلب و در نتیجه ایجاد استرس در وی می‌شود.

- فرصت‌های از دست رفته و کارهای انجام ندهاده قبلی را یادآوری نکنید. یادآوری فرصت‌های از دست رفته داوطلب و کوتاهی‌ها و اشتباهات قبلی او سبب سرخوردگی بیشتر می‌شود. خانواده‌ها باید سعی کنند با دلگرمی دادن به فرزندان خود، آنان را برای زمان باقی مانده آماده کنند.

- از مقایسه‌ی فرزندان با دیگران بپرهیزید. برخی والدین بدون اینکه شرایط را در نظر بگیرند نتایج فرزندان خود را با داوطلبان موفق تر مقایسه می‌کنند و با این کار باعث سرخوردگی و ایجاد استرس در فرزند خود می‌شوند.

وظیفه‌ی مهم دیگر خانواده‌ها ابراز هم‌دلی با داوطلب است به طوری که داوطلب احساس کند در این مسیر تنها نیست و تمام اعضای خانواده دست به دست هم داده‌اند تا او در آزمون موفق شود. این کار سبب دلگرمی و افزایش روحیه داوطلب می‌گردد. برای این منظور نیز کارهای فراوانی می‌توان انجام داد که موارد زیر الگوهایی از آن کارها هستند.

- از جزئیات برنامه‌های داوطلب آگاه باشید و کارها و فعالیت‌هایی را که به او مربوط می‌شود با برنامه‌های وی هماهنگ نمایید. به عنوان مثال تنظیم زمان‌های استراحت، زمان‌های صرف وعده‌های غذایی بر اساس برنامه‌ریزی درسی داوطلب، کاهش رفت و آمدهای خانوادگی به منظور ایجاد بستر مناسب برای مطالعه و یا محول نکردن کارهای خانه از قبیل خرید، نظافت و... می‌تواند بسیار تاثیرگذار باشد.

- نگاه تلاش محوری داشتن و گسترده کردن دامنه‌ی تعریف موفقیت. ترس از عدم موفقیت یکی از عواملی است

فائزه جوان
رشته تجربی
رتبه ۵۷۶
دندانپزشکی ساری



تجربه ارزشمند برترین ها

از نظر من وجود یک راهنما در فرایند کنکور بسیار حیاتی می باشد. البته من در سال ۹۴ هم در موسسه شرکت کردم و نسبتاً نتیجه خوبی گرفتم اما در رشته مورد علاقه ام قبول نشدم و چون نسبتاً نتیجه خوبی گرفته بودم دوباره هم موسسه را انتخاب کردم و با کمک خدا و برنامه ریزم آقای دکتر مزاری به نتیجه دلخواهم رسیدم.

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

حرف زدن با ایشان به من دلگرمی می داد و اعتماد به نفس مرا بالا می برد و هرکجا احساس می کردم که راه را غلط می روم ایشان سریع عکسل العمل نشان می دادند و مرا راهنمایی می کردند. ایشان دارای اعتماد به نفس خوبی هستند همین امر موجب ایجاد یک اعتماد و اطمینان از جانب من به ایشان شد زیرا از نظر من اعتماد به نفس در فرایند کنکور بسیار مهم است. ایشان دقیقاً

هدف شما از درس خواندن چه بود؟

هدفم قبولی در رشته های عالی مثل پزشکی و دندان بود. اینها رشته هایی بودند که مرا راضی می کردند. رتبه ایی که برای خودم متصور بودم بین ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ بود و با شرکت در آزمون های مختلف به این خودباوری رسیدم. من در هفته آخر شهریور سال ۹۴، درست بعد از اعلام نتایج کنکور ۹۴، مجدداً در موسسه سروش اندیشه شروع کردم. (من شاهد موفقیت دوستانم در موسسه بودم به همین علت توانستم به موسسه اعتماد کنم و همچنین

روی مباحث درسی و اینکه کدام مطالب مهم است و چه وقتی باید خوانده شود تسلط دارند.

دفتر برنامه‌ریزی را تکمیل می‌کردی؟

بله همیشه آن را تکمیل می‌کردم. پر کردن دفتر برنامه‌ریزی منجر می‌شد تا شناخت نسبتاً کاملی درباره خودم به دست بیاورم که این مسئله بسیار حائز اهمیت است. علاوه بر این، نوشتن ساعت مطالعه باعث می‌شود که دانش آموز نسبت به افزایش آن حریص تر شود و گویا با یک رقابت با خودش مواجه می‌شود و رمز موفقیت در کنکور از نظر من همین مطالعه زیاد و مکرر است.

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

آزمون بسیار مهم است زیرا دانش آموز با آزمون دادن می‌تواند آموخته‌های خود را ارزیابی کند و به نقاط ضعف و قوت خود پی ببرد. همچنین آزمون‌های مداومی که در مؤسسه می‌دادم منجر شد تکنیک‌های زمان بندی را فرا بگیرم و در آزمون‌های مؤسسه‌های دیگر با سرعت عمل مناسبی پیش بروم.

آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می‌کردی؟

بله من همیشه بخش گفتگو با رتبه‌های برتر را مطالعه می‌کردم که این عمل برایم بسیار راهگشا بود و به من کمک می‌کرد.

عملکرد شما در پروژه کنکورهای خرداد ماه چگونه بود؟

بسیار زیاد من در جلسه کنکور دقیقاً احساسم این بود که دارم آزمون‌های جامع سروش اندیشه را می‌دهم که باعث شد استرسم بسیار کم و در حد صفر برسد.

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

صحبت با برنامه‌ریزم که باعث می‌شد اعتماد به نفسم بسیار تقویت شود.

فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی میکنی؟

من در فرایند انتخاب رشته توانسم اطلاعات خوبی نسبت به سطح علمی دانشگاه‌های مختلف بدست آورم و به یک تصمیم خوب برای انتخاب رشته ام برسم

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

بسیار بسیار زیاد. خصوصاً در رشته تجربی چون رقابت

بسیار شدید است برنامه‌ریزی از سال‌های پایه بسیار کمک می‌کند تا دانش آموز بتواند سختی کار و فشار زیاد کار را راحت تر تحمل کند

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

اصولاً ایمان به خدا و اعتماد به او باعث می‌شود انسان به یک آرامش قلبی برسد و انگیزه زیادی پیدا کند به نظر من باور به قدرت خدا باعث می‌شود ذهن انسان باز شود و با انگیزه ادامه دهد

آیا در آزمون‌های آزمایشی کشوری شرکت می‌کردید؟

بله من در آزمون‌های جامع سنجش و کانون شرکت کردم و توانستم توانایی مدیریت زمان را بدست آورم. محدوده تراهایم بین ۶۸۰۰ تا ۷۱۰۰ بود و هدفم این بود که تا کنکور نقاط ضعفم را پیدا کنم و آنها را رفع کنم.

مهمترین آیتم‌ها در مطالعه موفق شما چه چیزهایی بودند؟

آرامشی که در خانه وجود داشت باعث شد من بدون هیچ دغدغه فکری درس بخوانم. خانواده ام با آرامشی که در محیط خانه ایجاد می‌کردند به من بسیار کمک می‌کرد. البته حمایت عاطفی پدر و مادرم در زمینه کنکور برایم بسیار ارزشمند بود.

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

گاهی اوقات دچار می‌شدم اما سریعاً با صحبت کردن با برنامه‌ریزم و پدر و مادرم به حالت اول برمی‌گشتم و دوباره شروع می‌کردم. بیشتر زمانی که در آزمون موفقیت مورد انتظارم را کسب نمی‌کردم دچار این مسئله می‌شدم اما سریعاً با مشکلم کنار می‌آمدم.

نمی‌ترسیدی سال دوم رتبهات کمتر بشه؟

اصلاً به این موضوع فکر نمی‌کردم زیرا هدف من مشخص بود و راه رسیدن به هدفم را هم پیدا کرده بودم. خودباوری در این زمینه بسیار مهم است. مشکلات من در سال‌های قبل برنامه‌ریزی غلط و اعتماد به نفس پایین و عدم شناخت نقاط ضعفم بود. با تلاش زیاد و انگیزه عالی، نقاط ضعف را جبران کرده و موفق شدم.

توصیه شما به بچه‌های امسال؟

اعتماد به نفس و ایمان و توکل به خدا همراه با تلاش مداوم رمز موفقیت است و ناامیدی برای کسی که در حال مطالعه برای کنکور است سم است و مانع از ادامه کار می‌شود. اصلاً ناامید نباشند و بر این باور داشته باشند که خداوند همیشه نتیجه زحمت‌هایی را که کشیدید می‌دهد. فقط تلاش کنید و با انگیزه درس بخوانید.

با توجه به اینکه در آستانه ماه مبارک رمضان قرار داریم، بد نیست بیشتر با آثار و برکات این ماه عزیز آشنا شویم. بهترین راه کسب این شناخت، کمک گرفتن از تعالیم پیامبر اکرم (ص) می باشد.

جلوه رمضان در خطبه شعبانیه رسول رحمت

در روزهای پایانی ماه شعبان، رسول اکرم (ص) مصلحت دانستند بندگان خدا را با حقیقت ماه مبارک رمضان بیشتر آشنا نمایند و مومنان را برای ورود به رمضان و برای جلب بیشتر رحمت الهی، آماده سازند. رسول اکرم (ص) در خطبه شعبانیه، نکات گرانبگایی را به مومنین تذکر می دهند که به برخی از آن ها اشارتی خواهیم کرد.

"ایها الناس، إنه قد أقبل إليكم شهرٌ... بالبركة و الرحمة و المغفرة" در این خطبه زیبا، پیامبر رحمت حلول ماه رمضان را با عبارت "أقبل" به "معنای روی آوردن" بیان می کنند. یعنی خداوند در این ماه خود رحمتش را متوجه خلق کرده است.

با وجود اینکه همه زمان ها و مکان ها متعلق به خداوند است، اختصاص ماه رمضان به عبارت "شهر" ... بیانگر عظمت این ماه شریف است که خداوند آن را به خود نسبت داده و فرصتی مغتنم را برای آشتی و بازگشت انسان ها به دامن پر مهرش قرار داده است. در واقع مکان و زمان های خاصی مثل ماه رمضان، بهانه نزول بیشتر رحمت الهی بر بندگان است.



پیامبر، رمضان را همراه با سه صفت توصیف می فرمایند: **برکت، رحمت و مغفرت.**

"برکت" به معنای "خیر پایدار" است. یعنی ماه رمضان ماهی است که خیر و برکت آن پایدار بوده و می تواند تا سال بعد این خیر را در زندگی مومنین متجلی نماید. در واقع حکمت اینکه سالی یک ماه به روزه اختصاص داده شده است به این جهت بوده که این عبادت قدرت تقویت روح آدمی را به پهنای یک سال، دارا می باشد و چنانچه خداوند توفیق روزه واقعی به ما عنایت فرماید، می توانیم توشه یک ساله خود را بر بندیم.

صفت دوم رمضان، رحمت است. یعنی ماه مبارک رمضان همراه با رحمت و لطف الهی به سراغ مومنین می آید. در رمضان سخن از قهر و غضب الهی نیست بلکه فرصتی است تا انسان ها با رحمت الهی آشتی کنند. صفت سوم رمضان بسیار زیبا و تکان دهنده است.

بسیاری از انسان ها با شنیدن صفت برکت و رحمت، باز هم نگران این هستند که با وجود گناهان زیاد و نقصان های فراوان در وجود خود، آیا باز هم قابلیت دریافت فیض را از ناحیه فیاض دارند یا خیر؟ اینجاست که صفت غفران الهی به میان آمده و به ما بشارت می دهد از گذشته خود نگران نباشیم. ماه رمضان، ماه غفران و عدم نگرانی از گذشته است. خداوند در این ماه در بهای رحمت و مغفرت خویش را بر بندگان گشوده است و عفو خویش را برای نجات بندگان قرار داده است.

به طور خلاصه می توان گفت در این ماه تمام شرایط برای بازگشت از معاصی و جبران گذشته و پاکسازی نفس وجود دارد. فقط لازم است خود بخواهیم و با جبران حقوق تزییع شده، شانه خود را از بار سنگین گناهان پاک سازیم.

"هو شهرٌ دُعيتُم فيه الی ضیافة..."

ماه رمضان ماه مهمانی خداست و خداوند یکایک بندگان را برای شرکت در این ضیافت دعوت نموده است. توجه به خطاب "یا ایها الناس" در ابتدای خطبه شعبانیه، ما را متوجه می‌نماید همه بندگان، با هر وضعی و با هر جایگاه و منزلتی، فقیر یا غنی، عالم یا جاهل، عاصی یا مطیع، همه و همه برای این مهمانی دعوت شده‌اند و خداوند همه بندگان خود را برای نزول برکاتش مهمان کرده است.

پس رمضان فرصت مغتنمی است. ما در ضیافتی دعوت شده‌ایم که اولیای الهی نیز دعوت شده‌اند. بر سر این سفره احسان، وجود نازنین امام زمان (عج) نیز حضور دارند. پس بیایم ظاهر و باطن خود را برای ورود به این مهمانی آماده سازیم.

"انفاسکم فیه تسبیح و نومکم فیه عبادة" ۳

نفس‌ها در این ماه تسبیح است و خواب ما در این ماه به منزله عبادت محسوب می‌گردد.

تسبیح الهی یکی از بااهمیت‌ترین اذکار است تا جایکه خداوند در ماجرای حضرت یونس می‌فرماید: "و اگر او از تسبیح کنندگان نبود تا روز قیامت در شکم ماهی می‌ماند" ۴ در واقع به مدد تسبیح است که خداوند عذر بندگان را می‌بخشاید. کرامت الهی در این ماه این است که نفس کشیدن ما را در حکم تسبیح قرار می‌دهد. البته باید در نظر داشته باشیم وقتی خواب ما عبادت و نفس‌هایمان تسبیح است که روزه دار واقعی باشیم و علاوه بر دهان، گوش و چشم و تمام اعضای بدنمان، روزه‌دار بوده و قصد جدی بر ترک گناهان و بندگی خدا داشته باشیم.

"و عمَلکم فیه مقبول و دعائکم فیه مُستجاب" ۵

خداوند در این ماه وعده قبولی اعمال و استجاب دعا را به بندگان می‌دهد. در واقع همه بندگان صالح الهی نیز همیشه نگران عدم قبولی طاعات خویش می‌باشند. خداوند در این ماه اعمال را می‌پذیرد. پس فرصتی است بسیار عالی برای انجام اعمال صالحه.

اهداف رمضان

۱- یادآوری قیامت

"و اذکروا بجموعکم و عطشکم فیه جوع یوم القیامة و عطشه" ۶

یکی از اهداف ماه مبارک رمضان، یادآوری قیامت توسط تشنگی و گرسنگی است. در واقع این دو احساس، باید ما را به کمبودهای خود در قیامت متذکر گردانند و ما را برای جبران خطاها بیدار گردانند. گفتیم ماه رمضان، مقدمه تقوا است. "تقوا" به معنای "محافظت" است. محافظت از خود در برابر غفلت‌های نفس و وسوسه‌های شیطان. یکی از بهترین راهکارهای کسب تقوا، یاد مرگ و قیامت و سرای باقی است. رمضان با تشنگی و گشنگی خود،

یادآور سختی‌ها و تشنگی‌های قیامت است. پس حقیقتاً می‌تواند موثرترین عامل در کسب تقوا باشد.

۲- انفاق به نیازمندان

"و تصدقوا علی فقرائکم و مساکینکم" ۷

انفاق به فقرا مختص زمان یا شرایط خاصی نیست اما پیامبر این ماه را به عنوان ماه تصدق و کمک به محرومان جامعه تعیین فرموده‌اند. در ماه مبارک رمضان، به علت صفای باطنی و صفای درونی که در مومنین ایجاد می‌گردد، مال دوستی و تعلق به دنیا کاهش می‌یابد و در نتیجه امکان انفاق بی‌مزد و منت یعنی همان انفاق مطلوب اسلامی بیشتر خواهد شد.

واژه تصدق، بیانگر این است که انفاق مسلمان باید از صداقت ایمانی برخیزد. نکته زیبا در این جمله، ذکر کلمه فقرائکم می‌باشد. یعنی فقیران شما. پیامبر با این جمله حس تعهد را نسبت به نیازمندان جامعه شعله‌ور می‌نماید.

۳- اصلاح روابط اجتماعی

در ادامه خطبه، رسول رحمت چندین نکته اخلاقی را می‌فرماید که رعایت آن‌ها می‌تواند روابط اجتماعی مومنین را بهبود بخشد.

"و قرؤا کبارکم و ارحموا صغارکم"

بزرگانتان را تکریم و تعظیم کنید و کوچک‌هایتان را مشمول رحمت و رافت خود قرار دهید. رسول خدا در این ماه ما را به اصل اکرام و احترام و مهرورزی دعوت می‌نماید و قصد دارند ادب و احترام در این ماه در جامعه گسترش یابد تا الگویی مناسب برای ادامه سال فراهم آید. کبر و صغر



قال رسول الله ﷺ:

من أكرم أخاه قبله أكرمه الله

هر کس برادر [پسند]ش را

احترام

کند، پس به درستی که

خداوند

را احترام کرده است.

مکتب‌العمال، ح ۲۵۴۸۸

سنی، یک امر نسبی می‌باشد و هر انسانی، خود مبدا این تقسیم است. در واقع این دستور نوع رفتار ما با سایر افراد جامعه را مشخص می‌کند. بزرگترها نیازمند تکریم و احترام می‌باشند و کوچکترها برای تربیت مناسب، نیازمند دریافت لطف بیشتری می‌باشند.

سپس پیامبر ارتباط با نزدیکان را به طور خاص مورد تاکید قرار می‌دهند و می‌فرمایند:

"وَصَلُوا أَرْحَامَكُمْ"

پیامبر ما را به تقویت روابط در خانواده که اولین و اصلی‌ترین واحد اجتماع است، دعوت می‌نماید. صله رحم به معنای پیوند و همبستگی با خویشاوندانی است که از ناحیه نسبت و نسب دارای پیوند هستند. در واقع برای داشتن جامعه قوی و مستحکم، ابتدا باید واحدهای کوچکتر آن مستحکم شوند. حال رمضان که ماه برکت الهی است و هر فضیلتی ارزش دوچندان دارد، ارتباط با نزدیکان در آن از اهمیت خاصی برخوردار است.

آن‌ها را نهی نموده است و جنبه دوم، انجام اموری است که خداوند دستور به انجام آن‌ها را داده است. یعنی تقوای عملی عبارت است از ترک محرمات و انجام واجبات. شاخه اول تقوا را ورع می‌گویند.

دلیل این انتخاب از جانب پیامبر بسیار اهمیت دارد. در واقع همانطور که برای درمان دردهای جسمی، ابتدا باید از چیزهایی که بیماری ما را تشدید می‌کند اجتناب کنیم و سپس به مصرف دارو بپردازیم و خوردن دارو بدون اجتناب و پرهیز، دردی را درمان نمی‌کند؛ برای داشتن روحی سالم نیز، دقیقاً باید به همین شیوه عمل کرد. یعنی ابتدا باید از معاصی دوری کرد تا عمل به فرائض موجب رشد روحی و معنوی ما گردد.

امیدواریم با عمل به توصیه‌های نبی رحمت، دوران جوانی را در مسیر بندگی خداوند مصرف نمایید. ان شاء...

۱. عیون اخبار الرضا، جلد ۱، صفحه ۵۹۸ (چاپ دارالکتب الاسلامیه) - خطبه شعبانیه
۲. همان
۳. همان
۴. سوره صافات، آیه ۱۴۳ و ۱۴۴
۵. خطبه شعبانیه
۶. همان
۷. همان



با فضیلت‌ترین اعمال در ماه رمضان

"أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ: الْوَرَعُ عَنْ مَحَارِمِ... عَزَّوَجَلَّ"

در پایان این خطبه، امیرالمومنین (ع) سوالی را مطرح می‌فرمایند. سوال این است که در میان این همه اعمال با فضیلت که در این نوشتار به بخشی از آن اشارتی شد، کدام عمل از همه با فضیلت‌تر

است؟ در واقع اگر بخواهیم فقط یک عمل را برای انجام دادن انتخاب کنیم، کدام عمل باید باشد؟

جواب این پرسش چیزی نیست جز ورع، یعنی اجتناب از حرام الهی.

کلمه ورع گاه به معنی تقوا ترجمه می‌گردد در حالیکه ورع بخشی از تقوا است. تقوا دارای دو جنبه می‌باشد. جنبه اول، ترک و اجتناب از اموری است که خداوند آن‌ها را نهی نموده است و جنبه دوم، انجام اموری است که خداوند

تجربه ارزشمندترین ها

نازین نظری رتبه ۴۳۳ رشته تجربی دندانپزشکی مشهد

کمی در مورد هدف ات از درس خواندن بگو؟

هدف اصلی من ، قبولی در پزشکی و ادامه راه پدرم با رتبه ۱۰۰ تا ۲۰۰ بود و از تابستانی که به سوم دبیرستان رفتم کار جدی خود را شروع کردم . از همان ابتدا به خاطر نتیجه ی خوب بچه های سال های قبل ، موسسه سروش اندیشه را انتخاب نمودم .

البته در سال سوم کاملاً تمرکز بر روی نهایی بود و همه ی نمراتم به جز ریاضی که ۱۹ شدم را ۲۰ شدم . به نظرم امتحان نهایی بسیار مهم است و به من کمک زیادی کرد که سال سومم را خوب بخوانم .

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

نقطه قوت برنامه ریزم ، روحیه دادن به من و من را امیدوار کردن بود . آقای مزاری از نظر روحی بسیار من را همراهی کردند که این امر موجب موفقیت من شد .

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

آزمون های کنکور بعد عید عالی بودند و در موفقیت من نقش بسزایی داشتند . به همه دانش آموزان توصیه می کنم در این آزمون ها با قوت شرکت کنند .

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

همایش ها را شرکت می کردم و نتایج خوبی هم داشتند . ولی بهترین برنامه ، کارگاه های آقای مهر جردی بود که برای من بسیار مفید بودند .

آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می کردی؟

بله ، مفید بود و من را با عملکرد بچه های موفق سال های قبل آشنا می کرد .

فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی میکنی؟

انتخاب رشته کنکور سراسری ، بسیار مهم است و من توانستم با راهنمایی کارشناسان موسسه ، به شناخت و انتخاب خوبی برسم و از آن راضی بودم .

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؟

بسیار بسیار مهم است . یکی از علل اصلی موفقیت من ،

تلاش و جدیت در سال های پایه بود . اگر من سال های پایه را خوب نمی خواندم هرگز تا این حد موفق نمی شدم به خصوص سوم دبیرستان

آیا به کلاس کنکور می رفتید؟

من فقط کلاسهای مدرسه را می رفتم و تنها کلاس بیرون از مدرسه ام یک درس بود آن هم نه به طور خصوصی . به نظرم بدترین کار درگیر کلاسهای بیرون شدن است .

مهمترین آیتم ها در مطالعه موفق شما چه چیزهایی بودند؟

آرامش - اعتماد به نفس - نترسیدن - خواندن زیست و حمایت خانواده . ایشان بسیار زیاد همراه من بودن و چیزی را دریغ نکردند . به نظرم در سال کنکور جو خانه بسیار مهم است که آرامش وجود داشته باشد و خانواده همراه باشند .

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

خیلی مهم است . نماز در این سال آرامش عجیبی به بچه ها می دهد . اگر من اینجا هستم و رتبه ام این است چون خدا کمک کرده و همه چیز به خواست خداست .

توصیه شما به بچه های امسال؟

با روحیه بالا درس بخوانید . هیچ وقت دیر نیست و مهم ترین عامل موفقیت ، کیفیت و نحوه درس خواندن شماست . زیرا سال کنکور همه درس می خوانند اما اینکه چه چیزی را و چگونه بخوانید بسیار مهم است . به جوهای اطرافتان اهمیت ندهید و در این سال به قول معروف یک گوشه در باشد یک گوش دروازه ، به دوستانتان بیش از حد اهمیت ندهید در این سال فقط خودتان مهم هستید .



تغذیه در روزهای پایانی

عبارتند از:

- کاهش قدرت حافظه و یادگیری

- کم خونی

- کاهش قدرت بینایی

- ناراحتی‌های عصبی از قبیل بدخلقی، پرخاشگری،

بی‌حوصلگی، خستگی، گیجی و افسردگی

- کاهش قدرت مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، که از

عوارض آن بیمار شدن مکرر و طولانی شدن دوران بهبودی

و ابتلا به امراض مختلف است.

داوطلبان عزیز حتماً با ما هم عقیده هستید که نباید به

بهانه یک یا دو ساعت مطالعه‌ی بیشتر، در معرض این

همه عوارض قرار بگیرید؛ در حالی که با برخورداری از

تغذیه مناسب می‌توانید در دوران جمع‌بندی پایانی، به

راحتی ۱۱ تا ۱۲ ساعت در روز مطالعه نمایید.

نکات لازم الاجرا در دوران مطالعاتی پر فشار

- مصرف بیشتر لبنیات از قبیل شیر، ماست، پنیر کم چربی،

در ایام پر فشار درسی ضروری است. به خصوص در وعده

های صبحانه، مصرف شیر و پنیر مفید است.

- مصرف تمام وعده‌های اصلی غذایی صبحانه، ناهار و

شام و میان وعده‌ی صبح و عصرانه مفید است و به

خصوص حذف وعده‌های اصلی غذایی توصیه نمی‌شود.

- خیلی‌ها عادت دارند صبحانه را مختصر بخورند. عده‌ای

هم صبحانه را کاملاً از برنامه غذایی خود حذف کرده‌اند.

داوطلبان آزمون سراسری، جوانانی هستند که وجود، سلامت

و موفقیت‌شان در زندگی، برای جامعه اهمیت به سزایی

دارد. مسلماً هر پدر و مادری آرزو دارد که فرزندش از

سلامت کامل برخوردار بوده و در تحصیل و کسب دانش،

موفقیت‌های روزافزون داشته باشد. یکی از عوامل مهم و

سازنده در سلامت و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان، "تغذیه"

است. متأسفانه در سال‌های اخیر به دلیل رقابت فشرده

ی داوطلبان برای موفقیت در آزمون سراسری و بنا بر

باوری غلط، همه چیز در زیاد درس خواندن خلاصه می‌شود.

دیدهایم بسیاری از داوطلبان را که به بهانه ساعت مطالعه

بالا، از خوردن وعده‌های غذایی مناسب خودداری کرده

اند. این کار یکی از خطرناک‌ترین اقداماتی است که باید

با توجه مناسب از رایج شدن آن بین داوطلبان جلوگیری

کرد.

باید بدانید کیفیت تغذیه داوطلبان آزمون سراسری به

خصوص در دوران پر فشار پایانی، تأثیر به سزایی در

موفقیت یا عدم موفقیت آنان در جمع‌بندی دروس مورد

نظر و توانایی مطالعه به میزان بالا در روزهای متوالی دارد.

برای بررسی تأثیر تغذیه در موفقیت تحصیلی این گروه

سنی، بهتر است ابتدا به تغییراتی که در دوران امتحان یا

آزمون سراسری در زندگی آنان رخ می‌دهد پردازیم.

عوارض و اختلالاتی که به دلیل تغذیه غلط در دوران پر

فشار مطالعاتی ممکن است برای داوطلبان پیش بیاید،



نکات لازم الاجرا در دوران مطالعاتی پرفشار

تا به هنگام ضعف از آن‌ها استفاده کنید.
- استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، ماهی، تخم مرغ (به میزان متعادل) به حفظ سلامت شما کمک بسیاری خواهند کرد و در ضمن ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را به بدنتان می‌رسانند. پروتئین موجود در ماهی و تخم مرغ از نوع بسیار خوب و با کیفیت بالاست و برای رشد شما بسیار ضروری است.

- مصرف آبمیوه‌ها و سبزی‌هایی مانند مرکبات، گوجه‌فرنگی و هویج بسیار مفید است. زیرا این دسته از مواد غذایی حاوی ویتامین‌های ضروری برای حفظ سلامت، تقویت قدرت حافظه، شادابی و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌هاست.

- استراحت کافی، به خصوص در این دوران که فعالیت فکری زیاد است، بسیار ضروری است. خستگی و بی‌خوابی از عواملی است که قدرت حافظه و یادگیری را کاهش می‌دهد. بنابراین با انجام برنامه‌ریزی مناسب نهایت سعی خود را انجام دهید که برنامه‌ی خواب‌تان به صورت منظم و کافی باشد.

- تحرک جسمی کافی و متعادل، موجب شادابی و قدرت بیشتر حافظه می‌گردد. توصیه می‌کنیم در این ایام، روزانه ۱۵ دقیقه را به ورزش‌های ساده‌ای مانند دوچرخه سواری، پیاده‌روی و یا دویدن با سرعت نسبتاً کم اختصاص دهید. اگر این ورزش در محیط‌هایی سرسبز مانند پارک‌ها صورت گیرد، علاوه بر تاثیر مثبت در جسم، موجب افزایش روحیه مثبت نیز خواهد شد. یادتان باشد که ورزش از لحاظ روحی شما را برای یک روز پرنرژی دیگر آماده خواهد کرد.



شما باید حداقل در ایام آمادگی کنکور، از این عادت نادرست پرهیز کنید. حذف صبحانه از برنامه غذایی، قدرت یادگیری و خلاقیت ذهنی شما را در ساعات اولیه روز کاهش می‌دهد و از طرف دیگر، شما را مجبور می‌کند که نهار را سنگین‌تر خورده و در بعدازظهر، خواب‌آلوده باشید.

- از مصرف مواد شیرین نزدیک به وعده‌های اصلی غذایی اجتناب کنید. قند این مواد به سرعت جذب خون شده و موجب افزایش قند خون خواهد شد؛ در نتیجه شما دچار سیری کاذب خواهید شد و اشتهای شما برای صرف غذای اصلی کاهش خواهد یافت. شیرینی‌ها ارزش تغذیه‌ای بالایی ندارند و حاوی مقدار کافی مواد مغذی نیستند، بنابراین نمی‌توانند نیازهای تغذیه‌ای انسان را تامین کنند و چنانچه جانشین غذای اصلی شوند، موجب سوء تغذیه خواهند شد.

- غذاهای چرب دیرتر از معده تخلیه می‌شوند و به همین دلیل باعث سنگینی و احساس کسالت می‌گردند. حتماً میزان مصرف غذاهای پرچرب خود را محدود کنید.

- گوشت، جگر، حبوبات، سویا و سایر مواد پروتئینی را فراموش نکنید. از غذاهای پروتئینی و هیدرات کربنی (مثل نان، برنج، سیب زمینی و...) به میزان مناسب استفاده کنید. حتماً سر جلسه امتحان هم مواد هیدرات کربنی، مثل شکلات و بیسکویت همراه خود داشته باشید



تجربه ارزشمندترین ها

سید صدرا درویشی رتبه ۵۶۵ رشته ریاضی هوافضا دانشگاه شریف



هدف شما از درس خواندن چه بود ؟

هدف من قبول شدن در یک دانشگاه خوب برای تحصیل بود. رتبه ای که برای خودم می خواستم و سال سوم در برگیه ی موسسه نوشتم ۱ تا ۲۰ بود اما بعدها و در سال کنکور رتبه ی منطقی ای که تصور می کردم زیر ۱۵۰ کشور بود اما کنکور را خیلی بدتر از آزمون های آزمایشی دادم. من از سال دوم دبیرستان برای کنکور تست می زدم و می دانستم که می توانم رتبه ی خوبی بیاورم اما به طور جدی از تابستان ۹۴ برای کنکور شروع به خواندن و برنامه ریزی کردم و به پیشنهاد آشنایان برای برنامه ریزی به موسسه سروش اندیشه آمدم چون سال کنکور با توجه به حجم مطالب بسیار سردرگم کننده است.

در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی ؟

در سال سوم آقای مزاری فرمودند که فقط روی نهایی تمرکز کنم و من هم همین کار را کردم. البته با هماهنگی ایشان در کنار نهایی برای المپیاد فیزیک هم می خواندم. هنر برنامه ریز به عنوان یک یار همراه و دلسوز و با تجربه در کنارت چطور بود؟
کلاً از لحاظ روحیه دادن آقای مزاری بسیار خوب بودند و انگیزه در من ایجاد می کردند.

دفتر برنامه ریزی را تکمیل می کردی؟ تا چه حد دفتر

برنامه ریزی می تواند به موفقیت دانش آموزان کمک کند؟
من جلوی درس هایی که آقای فراری می نوشتند ساعت مطالعه و تعداد تست هایی که میزدم را می نوشتم و برای این که بفهمم در روز یا هفته چه عملکردی داشتم بسیار کمک می کرد و من دفتر برنامه ریزی ام همیشه در کنار کتابی که می خواندم بود و مثلاً می فهمیدم که چه درسی را خوب خوانده ام و چه درسی را بد.

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

در آزمون های شبیه ساز کنکور شرکت می کردم و از آن جایی که بعضی از آزمون ها همان آزمون های کنکور نبودند کمک می کردند که ما سوال هایی غیر از سوال های کنکور اما مشابه با آن ها آشنا شوم و به رفع مشکلات خودم بپردازم. بسیاری از مشکلاتم را با این آزمون ها در دوران جمع بندی حل کردم و عملکردم در آن ها بسیار بهتر از

کنکورم بود. آزمون هایی که در دانشگاه فردوسی برگزار شدند عالی و کاملاً در حد کنکور بودند.

آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می کردی ؟

بله ، مطالبی را که درباره ی خواب خوب و تغذیه خوب در سال کنکور بودند را مطالعه می کردم و بقیه راه کارهای موفقیت و همه آن ها مفید بودند .

فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی میکنی؟

عالی بود. از فرایند انتخاب رشته و بیشتر از مشاوره های آن راضی بودم و با تجربه پارسال خواهرم می دانستم که دقیق ، قابل اعتماد و خوب است .

کمی راجع به روش درس خواندنتان توضیح دهید ؟

من ابتدا جزوه را می خواندم و تمرین ها را حل می کردم بعد شروع به تست زدن می نمودم و مشکلاتم را با تست زدن حل می کردم و سعی داشتم سرعت عملم را بالا ببرم. فکر می کنم مهمترین آیتم ها در مطالعه موفقم دقت زیاد و تست زدن زیاد و مفهومی فهمیدن مطالب بود.

البته نقش خانواده نیز مهم بود. خانواده در سال کنکور بسیار کمک کردند و خواهرم چون سال قبل کنکور داده بود به من بسیار کمک می کرد و دغدغه ای در سال کنکور نداشتم

توصیه شما به بچه های امسال؟

به نظرم تابستان بسیار مهم است و آن را نباید از دست داد و این که کتاب درسی با این که کافی نیست ولی کاملاً لازم است و تسلط کافی روی آن داشته باشند و درس ها را مفهومی یاد بگیرند و فقط نکته حفظ نکنند و در دوران جمع بندی سستی نکنند و حتی اگر دروس تمام شده اند با جدیت به تقویت آن ها بپردازند.

این روز های آخر ...

عبارتی آشناست که این روز ها بسیاری از داوطلبان در ابتدای سخنان شان آن را می گویند و به آن فکر می کنند. بسیاری بر این باور هستند که تمام کم کاری های ایام گذشته را باید در این فرصت پایانی جبران کنند و به همین دلیل تا دیر وقت بیدار می مانند و به کار و فعالیت درسی می پردازند. اما واقعیت این است که رعایت برخی نکات ویژه می تواند روز های پربارتی را برای داوطلبان به همراه داشته باشد.

حرکت اول: به اندازه نیازتان بخوابید.

اگر در طول شبانه روز ۶ تا ۸ ساعت خواب نداشته باشید، مطمئنا هنگام مطالعه تمرکز کاملی نخواهید داشت. البته مهم این است که بیش تر یا تمام این میزان خواب متعلق به خواب شب باشد. خواب کافی بی نهایت مهم است، به خصوص خواب شبانه، به جای این که از ساعت خوابتان بزنید و به ساعات مطالعه اضافه نمایید، سعی این باشد که از ساعات بیداری خود استفاده مطلوب تری داشته باشید. از نظر علمی، خواب روز به هیچ عنوان جایگزین و جبران کننده خواب شب نیست. ذهن و روان و بدن احتیاج به خواب کافی شبانه دارد. زیرا، توجه و تمرکز، انرژی روانی فراوانی را می طلبد و این انرژی فقط با خواب و استراحت کامل و کافی تامین می شود.

حرکت دوم: بستر خواب و محل مطالعه یکی نشود.

مطالعه کردن در محل خواب یا در جای بسیار نرم و راحت یا در حالت خوابیده و دراز کش اشتباه است. همان طور که خوابیدن هم مثل هر کار دیگر، حتی در غیر زمان های مطالعه هم نباید در مکان مطالعه احساس خواب آلودگی و میل به خواب کردید، حتما مکان مطالعه را ترک نمایید، تا در همان جا خوابتان نبرد. اگر مشکل کمبود خواب ندارید اما در مکان مطالعه ی خود زود خسته می شوید یا خوابتان می گیرد سعی کنید علت را بیابید، علت ممکن است عدم ایجاد انگیزه ی کافی باشد. نرم و نامناسب بودن محل نشستن، عدم وجود هوای مناسب و تازه، خمودگی و خستگی جسمی و ... هر یک ممکن است دلیلی برای خواب آلودگی در زمان مطالعه باشد.

باز کردن پنجره، انجام دو سه دقیقه حرکات نرمشی، متعادل کردن نور و گرما محل مطالعه، تغییر دادن محل و فضای مطالعه و ... برخی از اقداماتی هستند که با انجام آنها می توان به فعال و ثمربخش بودن مطالعه کمک نمود. البته در صورتی که پس از انجام چنین اقداماتی هم چنان

باز هم خواب

مشکل خواب آلودگی ادامه داشت، حتما باید به متخصص اختلالات خواب و یا به روانپزشک مراجعه نمایید.

حرکت سوم: اقدامات عمومی

۱- از خوردن شکلات، نوشابه و قهوه دو ساعت قبل از خواب خودداری کنید.

۲- به خوردن شام پای بند باشید و هرگز با شکم خالی نخوابید. البته از پرخوری نیز بپرهیزید.

۳- نیم ساعت قبل از خواب در شرایط آرامش و دور از استرس قرار بگیرید. از گفت و گوهایی که سبب فعال نگهداشتن ذهنتان می شود، دوری کنید. اگر قبل از خواب ناگزیر از انجام برخی فعالیت ها هستید، بهتر است کارهایی سبک و آرام باشند.

۴- نور محل خواب اهمیت فراوانی دارد. سعی کنید محل خوابتان از نورهای کم و آرامش بخش استفاده کنید.

۵- اگر چه خواب ظهر می تواند انرژی مناسبی برای فعالیت های بعد از ظهر ایجاد نماید، اما چنان چه باعث بی خوابی هنگام شب باشد، خوب است که از انجام آن صرف نظر کنید. این شرایط در یک هفته ی پایانی اهمیت بیشتری پیدا می کند.

۶- انجام تکنیک های آرام سازی عضلانی قبل از خوابیدن، کمک فراوانی به انجام خواب مناسب و آرام می نماید. بکوشید از انجام این تکنیک ها به ویژه در هفته ی آخر غفلت نکنید.

۷- برنامه ریزی صبحگاهی تان به گونه ای باشد که مانند روزهای آزمون از خواب بیدار شوید، به محض بیداری بکوشید که در معرض نور خورشید قرار بگیرید. نور خورشید سبب ترشح هورمون های خواب می شود و در نتیجه سرعت بیداری و هوشیاری تان بیش تر خواهد شد. خوردن شکلات و قهوه کمک خواهد کرد تا سر حال تر و آماده تر باشید.

۸- اگر قرار است والدین تان تا دیروقت بیدار بمانند، از آنان بخواهید که شرایط به گونه ای فراهم شود که اختلالی در خواب و استراحت شما ایجاد نشود.

تجربه ارزشمند برترین ها

مصطفی رعنائی
رتبه ۹۴۲ رشته تجربی
دندانپزشکی بجنورد

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

هدف همه از درس خواندن قبول شدن در یک دانشگاه خوب و رسیدن به یک شغل عالی هستش تا هم آیندشونو تضمین کنن و هم جایگاه خوبی در جامعه داشته باشن. هدف من هم رسیدن به رتبه ی زیر ۶۰۰ بود. با توجه به آزمون هایی که داده بودم تقریباً می دونستم رتبه من زیر هزار می شه ولی این که دقیقاً چه رتبه ای رو میارم نمی شد پیش بینی اش کرد.
از چه زمانی شروع به برنامه ریزی برای کنکور کردی؟

هر کس اگر می خواهد در کنکور موفق بشه و رتبه ی زیر هزار و خیلی بهتر هم بیاره برنامه ریزی رو از اوایل تابستان شروع می کنه فقط توصیه ی من این هستش که تابستون رو خیلی جدی بگیرین چون درس خواندن درست در تابستان و جلوگیری از اتلاف وقت خیلی مهم هستش مثلاً خود من در تابستان اصلاً عملکرد خوبی نداشتم و به همین خاطر هم خیلی ضرر کردم
چرا مؤسسه سروش اندیشه را انتخاب کردی؟

چون بعضی از دوستان و آشنایانم به این مؤسسه آمده بودن و به نتیجه ی دلخواهشون رسیده بودن من هم تصمیم گرفتم به این مؤسسه بیام.
هنر برنامه ریز به عنوان یک یار همراه و دلسوز و با تجربه در کنارت چطور بود؟

داشتن یک برنامه ریز که بتونی برنامه ات را به کمکش تنظیم کنی هم باعث آرامش خاطر و هم کاهش استرس می شه و همه ی تمرکز بر روی درس خواندن جمع می شه.

دفتر برنامه ریزی را تکمیل می کردی؟
بله- سعی می کردم آن را دقیق و کامل پر کنم تا بتونم وقتای هدر رفته پیدا کنم و برطرفشون کنم. همین که

کنه که اون ها رو برطرف کنه کمک زیادی می کنه به فرد.
آزمون های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه گیری شما کمک کرد؟

یکی از بهترین خدمات مؤسسه آزمون هایی هستش که از دانش آموزان گرفته می شه که با دادن این آزمون ها متوجه می شیم که در چه دروس یا فصل هایی ضعف داریم و بعد دوباره مراجعه می کردم و ضعفم رو هر جور که شده برطرف می کردم و علاوه بر این باعث افزایش سرعت و دقت و کاهش استرس می شه.

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

بله معمولاً مطالعه می کردم و با تجربه ی دانش آموزان سال قبل آشنا می شدم و مطالب علمی اش هم که در مورد کاهش استرس و افزایش اعتماد به نفس بود رو می خوندم. در کل مجله ی خیلی مفیدی بود.

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

به نظر خودم خوب بود- آزمون های آخر که به صورت جامع و خارج از مؤسسه بود عالی بودن و باعث کاهش استرس و نترسیدن از فضا و جو کنکور شد و برای من خیلی مفید بود. باعث پیدا کردن نقاط ضعف و افزایش سرعتم شد و مفید بودن. **فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی میکنی؟**

من راضی بودم، چون برای هر فرد وقت کافی داده می شد و هر سوالی که داشتیم رو پرسیدم.

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

توکل به خدا باعث آرامش و کاهش استرس می شه و من هم همیشه توکلم به خدا بود و حتی اگر نتیجه ی آزمون هام بد می شد امیدم رو از دست نمی دادم.

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

بله؛ همه سعی می کردند که در خانه سکوت رعایت بشه و کمتر به دید و بازدید می رفتن که از همشون ممنونم.

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

با مشاورم در میان می گذاشتم و ایشون هم به خوبی یاری ام می کردند.

توصیه شما به بچه های امسال؟

۳ چیز در سال کنکور خیلی مهم هستش و خواهشاً رعایت کنید ۱- داشتن اعتماد به نفس ۲- اعتماد به مشاورتون ۳- ناامید نشدن و

اینکه خودتون رو درگیر جوهای که در سال کنکور وجود داره اصلاً نکنین

یک نکته ی دیگه این هستش که حتماً آزمون هایی رو که در آن شرکت می کنین رو بعد از ظهر همان روز بررسی کنین

می دونم ساخته ولی کلید موفقیت شما همینیه چون آزمون بدون بررسی به درد نمی خورد.

چند توصیه مهم سازمان سنجش

بسیاری از دروس و نکات هستند که به خاطر ویژگی های منحصر به فردشان و یا به دلیل آنکه علاقه کمتری به آن دروس یا نکات داریم، اصطلاحاً «فَرار» هستند و در مقایسه با سایر دروس، ماندگاری کمتری دارند و زود از ذهن ما خارج می شوند. بدین خاطر باید در این روزهای باقی مانده تا برگزاری آزمون سراسری، به مرور این دروس و مطالب بپردازیم تا بتوانیم در حین مواجه شدن با این نوع مطالب در جلسه آزمون، آنها را راحت تر به یاد آوریم. در هنگام تست زدن، باید شرایطی شبیه به جلسه آزمون سراسری را برای خود مهیا سازید تا بتوانید با درک روحی و روانی این جلسه و مشابه سازی آن در ذهن خود، آزمون خود را با موفقیت هر چه بیشتر برگزار کنید و سعی کنید که تست های هر درس را در همان زمان تعیین شده برای آنها حل نمایید تا بدین ترتیب، مدت پاسخگویی به سوالات هر درس را مدیریت کرده تا در جلسه آزمون وقت کم نیاورید. روز آخر را استراحت کنید تا با آمادگی بیشتری در آزمون شرکت کنید. به یاد داشته باشید که مطالعه مطالب و یا زدن تست در ساعات پایانی باقی مانده تا آزمون، جز آنکه آرامش شما را به هم بریزد و موجب اضطراب شما در روز آزمون می شود، هیچ سودی با خود به همراه نخواهد داشت؛ پس لازم است با استراحت کامل در این روز موجبات آرامش خود در جلسه آزمون را فراهم آورید و باقی امور را با توکل، به خداوند بسپارید. سعی کنید که شب آزمون زودتر از شب های دیگر شام بخورید و استراحت کنید تا با نشاط و آمادگی بیشتری در جلسه آزمون حاضر شوید. ضمناً در وعده شام، از صرف غذاهای سنگین یا پرچرب که خواب ناآرامی را برای شما مهیا خواهد کرد بپرهیزید و به یاد داشته باشید که فردا روز دیگری است، روز موفقیت شما در عرصه های مهم از عرصه های گوناگون زندگی.

چند ماه تا برگزاری آزمون سراسری باقی مانده است و شاید هر چه به زمان برگزاری کنکور نزدیک می شویم نَفَس ها بیشتر در سینه حبس می شود. ولی داوطلبان باید بدانند که گرچه قبولی در کنکور می تواند آینده خوبی برای آنان رقم بزند ولی نه تنها پایان خط نیست بلکه تلاش در آن می تواند نقطه آغازی برای کسب موفقیت های بیشتر باشد؛ بنابراین کنکوری ها باید این روزهای آخر را به درستی مدیریت کنند. در روزهای پایانی، سازمان سنجش آموزش کشور به داوطلبان توصیه می کند: دیگر به هیچ عنوان مطلب جدید نخوانید، چرا که خواندن مطالب جدید در این روزها نه تنها فایده ای ندارد، بلکه موجب تشویش خاطر شده و حتی موجب لطمه زدن به آموخته ها و اندوخته های قبلی خواهد شد. داوطلبان باید در این ایام فقط با حل تمرینات تستی، تسلط خود را افزایش دهند، اما این کار در صورتی موثر خواهد بود که اولاً از تست های معتبر و استاندارد (به لحاظ علمی) استفاده کنید و ثانیاً پس از حل یک مجموعه تست کامل، به بازیابی پاسخ صحیح تست هایی که نتوانسته اید به آنها جواب دهید یا به اشتباه به آنها پاسخ داده اید بپردازند تا اشکالات احتمالی برطرف گردند. سپس باید به تست هایی توجه کرد که جواب داده اید، ولی جواب دادن شما زمان زیادتری نسبت به مدت تعیین شده، برده است. مثلاً برای یک تست ریاضی به جای یک دقیقه، چهار دقیقه وقت گذاشته اید که به اصطلاح «چاله های وقت آزمون» نامیده می شوند. این مشکل معمولاً زمانی رخ می دهد که دانش آموز در این نوع سوالات، تعداد کمتری تست تمرین کرده باشد و یا شیوه و راه حل او، شیوه ی غلطی بوده است. در این صورت می توان از معلمان و یا دوستان جهت رفع اشکالات کمک بگیرند.

خرداد؛ لحظات سرنوشت ساز



مسابقات ورزشی بسیاری را دیده اید که در لحظات پایانی آن، نتایج به کلی عوض شده است.

فوتبال و گل دقیقه ی ۹۰

بسکتبال و آخرین پرتاب امتیاز از وسط زمین

والیبال و تنها یک سرویس که به تور برخورد می کند یا یک آبشار سنگین در ۶ قدم

دو میدانی و زودتر گذشتن چند هزارم ثانیه ای پا از خط پایان و ...

حال من و تو هم درگیر یک مسابقه ی بزرگ هستیم. مسابقه ای بزرگ از جنس استقامت و پایداری که به حق عنوان ماراتن را برای آن انتخاب کرده اند. ماراتنی با بالاترین تعداد شرکت کننده و طولانی ترین زمان ممکن. ماراتنی با عنوان آزمون سراسری.

راستی تا به حال دوی مارتن را دیده اید؟ مسابقه ای به مسافت چهل و دو کیلومتر و یکصد و پنج متر که تعداد بسیار زیادی دونده در آن شرکت می کنند. و البته یک ویژگی مهم دارد و آن هم گذشتن تمام شرکت کنندگان از خط مسابقه با پای خودشان است. جالب است بدانید که برای بسیاری از شرکت کنندگان، نفس حضور در دوی ماراتن ارزشمند و باعث افتخار است بگذریم و به ماجرای خودمان بازگردیم.

سابقه ی تجربی نشان می دهد که در هیچ مسابقه ای قهرمان ماراتن در تمام طول مسابقه نفر اول نبوده است. البته انصاف و منطق هم همین را حکم می کند.

همواره نفرات زیادی را دیده ایم که در ابتدای مسابقه

پیشتر از دوندگان بوده اند اما در پایان نتوانسته اند جایگاه مناسبی کسب کنند. و چه بسا افرادی که در طول مسابقه جایگاه مناسبی نداشته اند. اما در مسافت ها و لحظات پایانی با هوشیاری توانسته اند بهره مندی از انرژی را به حداکثر برسانند و جایگاه مطلوبی را کسب نمایند. ماراتن نفس گیر علمی آزمون سراسری نیز همین تجربه را نشان می دهد. یعنی سوابق تحصیلی رتبه های برتر حکایت از این دارد که تعداد بسیار زیادی از آنان در طول تمام دوران آماده سازی خود برای این آزمون، در اوج نبوده اند. بلکه در ایت و تیزهوشی در استفاده ی مناسب از هفته ها و روزهای پایانی سبب موفقیت آنان شده است و به اوج رسیده اند. از دیگر سو نیز داوطلبان بسیاری را نیز مشاهده کرده ایم که خلاف وضعیت مطلوب شان در تمام طول دوران آماده سازی، با غفلت از همین هفته ها و روزهای پایانی، موفقیت آرزوی همیشگی آن ها شده است.

خرداد، آخرین فرصت آماده سازی داوطلبان برای آزمون سراسری است فرصتی سی روزه که با داشتن ساعات مطالعه بالا می توان به آن نگاهی ده هفته ای داشت. مطالعه ی ۱۳ ساعته در روز که کاملاً امکان پذیر و دست یافتنی است. باعث خواهد شد تا در طول این مدت حدود ۴۰۰ ساعت فعالیت مطالعاتی داشته باشید. به مسابقه ی مطالعاتی خود مراجعه کنید، خواهید دید که روزگاری نه چندان دور همین میزان ساعت را در طول ده هفته انجام می دادید.

مطالعه ی روزانه ی سیزده ساعته نیازمند تلاش و پشتکار فراوان است. اما از آن جا که این فرصت، لحظات پایانی ماراتن علمی است، انتظار می رود شرایط حساس زمانی را درک کنید و برای دست یابی به هدف خود تلاش ویژه ای انجام دهید.

نکته ی مهم در چنین فرصتی این است که باید درک صحیحی از درصد مورد نیاز برای رسیدن به هدف خود داشته باشید باید بدانید برای رسیدن به رشته و دانشگاه مورد نظرتان در اغلب موارد دست یابی به رتبه ای خاص لازم نیست، باید بدانید برای رسیدن به رتبه ی سه رقمی که اغلب در آرزوی آن به سر می برند، لازم نیست توانایی پاسخ گویی به تمام پرسش های آزمون را داشته باشید. باید بدانید با پاسخگویی به حدود ۶۰ درصد پرسش ها، به هدف مورد انتظارتان دست پیدا خواهید کرد. خودتان تصدیق می کنید که با برنامه ریزی مناسب در فرصت پیش رو، ارتقای وضعیت و دستیابی به وضعیت مورد نظر کاری دور از انتظار نیست و شما می توانید با آسودگی خاطر به اجرای برنامه ی خود بپردازید.

یادتان باشد: در روزهای آخر که خیلی ها خسته شده اند و فعالیت شان را کاهش داده اند، مهم این است که چه کسی بتواند با انرژی بیش تری مسیر را تا پایان ادامه دهد.

یادتان باشد: کار را که کرد؟ آن که تمام کرد.

یادتان باشد: در فرصت پیش رو هر شب قبل از خواب تان به خود یادآوری کنید که تا پایان باید در مسیر باقی بمانید تا بتوانید بگویید کار کرده اید، و تلاش کنید تا تمام کننده ی مناسبی برای کار خود باشید.



تجربه ارزشمند برترین ها

بهاره فرزادفرد

رتبه ۳۳۰ رشته تجربی

دندانپزشکی مشهد

ایشون بر حرفی که می خواهند بزنند بسیار عالی و قابل ستایش است و کلامشان بسیار بانفوذ می باشد. همایش ها هم بسیار مفید و عالی بودند. مخصوصاً قسمت صحبت کردن جناب آقای مهر جردی .

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؟

خیلی . این که دانش آموز پایه ی درسی قوی ای داشته باشد هم بر روی درس و نتیجه کنکورش تاثیر می ذاره و هم روی اعتماد به نفسش و این موضوع اهمیت تلاش رو در سال های پایه صدچندان می کنه .

کمی راجع به روش درس خواندنتان توضیح دهید ؟

سعی می کردم مطالب را عمیق بخونم . مهم نبود چقدر طول بکشه ولی سعی می کردم چیزی رو که می خوندم کامل بفهمم . نقطه قوت مطالعه من ، برنامه دقیق و کامل بود .

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

بله چند بار پیش آمد . به کمک خانواده ام و مشاورم دوباره سعی کردم امید خودم را بدست بیارم و از نو شروع کنم و به زمان اوج خودم برگردم .

توصیه شما به بچه های امسال ؟

روحیه خودتونو حفظ کنید . اجازه ندید که بقیه هدفتون رو براتون کم رنگ کنن و توی موفقیت تون اثر منفی بزارن . خیلی مواقع ممکنه خسته بشید و بخواید کلاً بیخیال درس شوید اما سعی کنید روحیه خودتون رو دوباره بدست بیارید و برای هدفتون بجنگید . مطمئن باشید وقتی نتیجه بگیرد خستگی راه از تنتون کاملاً در میاد . و یاد خدا رو فراموش نکنید . یاد خدای مهربان یک آرامش خاص و شدیدی برای من داشت که واقعاً بدون اون ممکن بود همچین نتیجه ای نگیرم .

هدف شما از درس خواندن چه بود ؟

اول هدفم از درس خواندن فقط قبولی در کنکور بود اما بعد از مدتی درس را برای این که بیشتر و عمیق تر بدانم می خواندم . که از نظر خودم اونطوری کمتر سختی این راه رو درک می کردم . برای خودم رتبه ی زیر ۵۰۰ متصور بودم . از عید به بعد کاملاً متوجه شدم که می تونم به همچین رتبه ای برسم .

درس خوندن جدی سال کنکور رو ۲ هفته بعد از امتحانات نهایی شروع کردم و برای آغاز راه موسسه سروش اندیشه رو انتخاب کردم چون کسانی که اینجا را انتخاب کرده بودند خیلی راضی بودند (هم خواهرم و هم چند تا از دوستان بزرگ تر از خودم) . و به توصیه آنها ، مسیر موفقیت را با همراهی سروش اندیشه طی کردم . از نظر من این موسسه یک فضای رقابتی خیلی خوب را بین بچه ها بوجود می آورد که معمولاً کمک کننده است و بسیاری از دغدغه های سال کنکور که مربوط به برنامه ریزی درست و دقیق می شود را از دانش آموز می گیرد .

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

کار برنامه ریزم عالی عالی بود و من کاملاً راضی بودم . چون هیچ وقت باعث نشدند من استرس مخرب بیشتری داشته باشم و همیشه به من روحیه می دادند . این روحیه عالی در موفقیت من واقعا تاثیرگذار بود .

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

خیلی زیاد . شاید تاثیرگذارترین عامل کمک کننده به نتیجه مطلوبیم ، آزمون های خرداد موسسه سروش اندیشه بود که شبیه سازی کنکور بود .

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

کارگاه های آقای مهر جردی خیلی روی روحیه من تأثیر داشتند و کلامشان بسیار گیرا بود و تأثیرگذار . تسلط

ویژه‌نامه امتحانات پایان ترم

قابل توجه دانش‌آموزان سوم متوسطه و پایه‌های هفتم تا دهم



سعی کنید اینکار را در شرایطی مشابه شرایط آزمون انجام دهید.

۶- سعی کنید هنگام مطالعه خود را به جای معلم قرار داده و سوالات جدید امتحانی طرح کنید.

۷- اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و در صورت دسترسی از معلم خود بپرسید.

۸- مطالعه عمیق و دقیق موضوعات درسی و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب کمک بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهند داشت. حتما سعی کنید ارتباط بین مفاهیم مطالعه شده در فصول مختلف هر درس را پیدا نمایید.

۹- حتی المقدور برنامه مطالعه در ایام امتحانات را به گونه‌ای تنظیم کنید که در شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود داشته باشد.

۱۰- پس از تلاش خود در درس خواندن و فهمیدن مطالب، خود را تمجید و تشویق کنید.

۱۱- اصولاً هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و آن را با صدای بلند برای خود تکرار کنید. مثلاً ممکن است فکر کنید: "همه بچه‌ها یک دور کامل درس را خوانده‌اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می‌زنم." اگر چنین فکری به سراغ‌تان آمد بلافاصله به خود تلقین کنید که توانسته‌اید با مطالعه کافی و مفید، نمرات بهتری بگیرید و با صدایی رسا بگویید: "من قبلاً هم چنین امتحان‌هایی داده‌ام و اکثر مواقع هم نمره خوبی گرفته‌ام."

۱۲- از مشاجره‌های خانوادگی، رفت و آمدهای فراوان و حضور در مکان‌های شلوغ و پر سر و صدا، دیدن یا شنیدن بیش از حد برنامه‌های تلویزیونی و سایر عواملی که موجب اتلاف وقت، تشویش فکر و حواس‌پرتی شما می‌گردند، پرهیز کنید.

۱۳- سعی کنید زودتر از معمول از خانه خارج شوید تا مسائلی مانند ترافیک باعث ایجاد نگرانی و یا دیر رسیدن به جلسه آزمون نگردد.

۱۴- با آمادگی کامل و به موقع در جلسه امتحان حاضر شوید. مطمئن شوید وسایل مورد نیاز مثل مداد، خودکار، ماشین حساب و ساعت را به همراه داشته باشید.

با فرا رسیدن ایام امتحانات همه دانش‌آموزان تصمیم به مطالعه جدی گرفته و می‌خواهند بهترین نتایج را در امتحانات پایان ترم کسب نمایند. برخی از این دانش‌آموزان در طول سال به میزان کافی مطالعه کرده و بر دروس مسلط هستند ولی متأسفانه بسیاری از دانش‌آموزان، در طول سال تحصیلی به میزان کافی مطالعه نداشته و طبیعتاً در شب امتحان نگران کسب نتیجه مطلوب هستند. این نگرانی در صورتی که کنترل نگردد، می‌تواند باعث ایجاد اختلال در فرآیند مطالعه گشته و دانش‌آموز را از نمره مطلوب خود دورتر نماید. پس لازم است دوران امتحانات را با مدیریت صحیح زمان و منابع، با مطالعه منسجم دروس، با مرورهای به موقع و حل نمونه سوالات امتحانی پشت سر گذاشته تا شاهد کسب نتایج مطلوب در امتحانات باشیم. در این بخش به برخی از نکاتی که شما دانش‌آموز عزیز باید قبل از امتحان، هنگام شرکت در امتحان و پس از امتحان رعایت کنید، اشاره خواهیم کرد. رعایت این نکات به شما در کسب نتیجه بهتر، کمک شایانی خواهد کرد.

نکات قابل توجه قبل از شروع امتحان

۱- توجه داشته باشید توکل به خدا، آرامش، اعتماد به نفس، پشتکار و برنامه‌ریزی مهمترین عوامل موفقیت در امتحانات است.

۲- روزهای قبل از امتحان هر چیزی که می‌تواند باعث حواس‌پرتی شود (مانند موبایل یا بازی‌های رایانه‌ای) را کاملاً کنار بگذارید. توجه به این موارد منجر به کاهش تمرکز حواس شما گشته و میزان یادگیری شما را کاهش می‌دهد.

۳- عوامل مزاحم از جمله تلفن ثابت، تلفن همراه، تلویزیون و... را از محیط مطالعه خود دور نمایید.

۴- حتماً وسایل و مکان مطالعه را قبل از مطالعه، مرتب و منظم نمایید. تنها وسایلی را که واقعاً مورد نیازتان می‌باشد، روی میز قرار دهید. حتی کتاب و دفترهای اضافه روی میز هم می‌توانند مانع تمرکز حواس شما گردند.

۵- نمونه سوالات امتحانی سال‌های گذشته را تهیه کنید و به بررسی آن‌ها بپردازید تا با نحوه و سبک طرح سوالات آشنا شوید.

با این کار همه چیز در دسترس شما خواهد بود و ضمن آرامش، نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا نخواهید کرد.

۱۵- قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و نگرانی خود از امتحان صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی مانند یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است.

۱۶- آرام ولی هوشیار باشید. اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید. نیمکتی را انتخاب کنید که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید. به پشتی نیمکت تکیه دهید و راحت باشید.

۱۷- بررسی و اطلاع از میزان یادگیری و تلاش دیگران کمکی به یادگیری بهتر شما نخواهد داشت و تنها خواهد توانست نگرانی و اضطراب شما را افزایش دهد. بنابراین بر کنجکاوی خود غلبه کنید.

نکات قابل توجه هنگام برگزاری امتحان

۱- با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید.
۲- یاد خداوند و کمک گرفتن از او و تلاوت چند آیه از قرآن کریم می تواند آرامش را به شما هدیه دهد.

۳- اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید، از تکنیک های وقفه آزمون استفاده کنید. برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و کارهای زیر را انجام دهید:

- تحرک جسمانی و کشش عضلانی: پا را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملاً عمودی و صاف دارید.

- یک ماده فندقی مانند خرما یا شکلات در دهان بگذارید.
- نفس عمیق بکشید، چند ثانیه آن را نگه دارید و بعد به طور کامل نفس خود را بیرون دهید و تا ۲ یا ۳ بار این کار را تکرار کنید.

۴- توجه داشته باشید نگاه کردن به دیگر دانش آموزان و نحوه عملکرد آنان می تواند موجب ایجاد اضطراب زیادی در حین امتحان شود. شما از درست یا غلط بودن پاسخ دیگران اطلاعی ندارید و صرفاً خود را نگران می کنید. پس لطفاً کنجکاوی نکنید!

۵- در نوشتن پاسخ ها با دقت عمل کنید و خود را به جای معلمی قرار دهید که می خواهد همین برگه امتحانی را تصحیح کند.

۶- حتماً وقت را در نظر بگیرید و زمان آزمون را به درستی تنظیم کنید.

۷- برای پاسخگویی به سؤالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سؤالات ساده تر پاسخ دهید و بعد به پاسخگویی به سؤالات با بارم بیشتر پردازید. اگر پاسخ سوالی را نمی دانید، هرگز روی سوال ترمز نکنید که موجب هدر رفتن وقت می شود.

۸- سعی نمایید به سؤالات با خودکار آبی پاسخ داده و حتماً خوش خط و مرتب بنویسید و شکل ها را با دقت رسم کنید.

۹- بدانید که همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.

۱۰- عجله ای برای تحویل دادن برگه امتحانی نداشته باشید و تا جایی که می توانید درباره سؤالات فکر نمایید.

نکات قابل توجه پس از امتحان

۱- اکنون امتحان به پایان رسیده است و شما تمام

تلاشتان را انجام داده اید؛ پس به خدا توکل کنید و امیدوار باشید و تمام نیروی خود را برای موفقیت در امتحان بعد متمرکز نمایید.

۲- در صورت عدم دستیابی به انتظارات خود، سعی کنید واقع بینانه به ارزیابی امتحان پردازید. به جای مقصر جلوه دادن دیگران (سخت بودن سوالات، کم بودن وقت و...)، به شناسایی نقاط ضعف خود پردازید و برای حذف آن ها برنامه ریزی کرده و تمام تلاش خود را برای کسب نتیجه مطلوب در آزمون بعد قرار دهید.

نکاتی برای بعضی از خانواده های داوطلب آزمون سراسری

اضطراب، اضطراب، اضطراب و متأسفانه آنچه کمتر به آن توجه می شود، علائق و توانایی فرزندان است. ما والدین بی توجه هستیم. معلم بی توجه است و بیچاره فرزندان ما که برای تحقق علاقه هایشان تنها هستند، تنهای تنها!...

شاید ادعا کنیم که همیشه گفته ایم: «هر رشته ای که دوست داری بخوان.» اما واقعاً گفته ایم یا این ادعایی بیش نیست؟

واقعاً گفته ایم یا حسرت دیگرانی را خورده ایم که فرزندشان «فلان رشته» قبول شده است؟ نه! ما صادق نیستیم! به علائق فرزندان احترام نمی گذاریم. ما اسیر روابطی هستیم که برای ما «رشته خوب» و «رشته بد» تعیین می کند. ما در چنگال «رشته بالا» و «رشته پایین» اسیر هستیم و بیچاره فرزندان ما که حامیانی چون «ما» دارند. اگر هدف، ادامه ی تحصیل و اشتغال و درآمدزایی است که می توان ساده تر و بسیار بیشتر ثروت اندوخت، بدون ادامه تحصیل...! و اگر علم آموزی است که علاقه شرط اول آن است و مگر علاقه به ادامه تحصیل، همگانی است! مگر علاقه به نقاشی، هنر و غیره همگانی است! و اگر «جلب توجه اجتماعی» هدف است، وای بر ما که عمر عزیز فرزندان را صرف ایجاد حسرت در دل دیگران می کنیم.

توصیه های زیر برای والدینی است که ارزشمندی لحظات بی بازگشت عمر را به فرزندان می آموزند.

۱- برای ادامه تحصیل، به علاقه ی فرزندان خود اهمیت دهید، نه تمایلات شخصی.

۲- فرزندان برای برآورده کردن آرزوهای والدین و جبران کمبودهای آنان به دنیا نیامده اند.

۳- مقایسه کردن فرزندان با هم و سایر آشنایان فقط اضطراب آنان را افزایش می دهد.

۴- فرزندان ما حق دارند به تحصیلات دانشگاهی علاقه نداشته باشند.

۵- در صورت عدم علاقه ی فرزندان به تحصیلات دانشگاهی، ما مسئول فراهم کردن زمینه ی آموزش حرفه ای، اشتغال و استقلال آن ها هستیم.

۶- راستگویی، صداقت، مسئولیت پذیری، استقلال رأی، تلاش، پشتکار و در یک جمله اخلاق فرزندان موجب افتخار ماست نه مدرک تحصیلی آنان!

۷- حق نداریم اهداف فرزندانمان را انتخاب کنیم.
۸- توانایی اداره ی زندگی و استقلال مالی، ارتباط زیادی با تحصیلات دانشگاهی ندارد.
۹- برای آرامش دادن، ابتدا باید آرام باشیم.



الهام رحمانی پور رتبه ۱۲۶ رشته تجربی پزشکی مشهد

تجربه ارزشمند برترین ها

هدف از تلاش در سال پیش دانشگاهی چه بود؟

هدف من از درس خواندن بدست آوردن رتبه ای خوب برای انتخاب رشته مورد علاقه ام و داشتن بهترین عملکرد در سال پیش دانشگاهی بود. در تابستان سال سوم یک جمع بندی مختصر از دروس سال قبل داشتم. اما در سال سوم تمرکز اصلی ام روی نهایی بود. برای داشتن برنامه ای صحیح و اینکه بتوانم در مسیر کنکور بدون نگرانی از عقب افتادن از دیگران موفق شوم و از مسیر اصلی کنکور منحرف نشوم به موسسه سروش اندیشه آمدم و با برنامه تلاش خود را انجام دادم.

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

با توجه به تأثیر قطعی نهایی در سال گذشته بر کنکور برای آن بسیار تلاش کردم و البته معدل نهایی ام ۲۰ شد ولی متأسفانه تأثیر قطعی برداشته شد اما باز هم عملکردم در سال سوم باعث تسلط بیشتر من بر دروس پایه شد و عملاً اطمینان خاطر و آرامش رو برای پیش دانشگاهی خودم تضمین کردم.

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

بسیار عالی بودند، آقای مزاری در هر جلسه مشاوره وقت زیادی برای من می گذاشتند و به تک تک سوالات من پاسخ می دادند، اطمینان ایشان به من و آرامشی که در لحظات پراسترس این مسیر به من دادند باعث اعتماد به نفس من می شد. به نظر من انگیزه داده به دانش آموزی که این مسیر سخت و پرپیچ و خم کنکور را طی می کند بسیار مهمتر از برنامه ریزی درسی است.

دفتر برنامه ریزی را تکمیل می کردی؟

بله تکمیل می کردم. این سبک دفتر برنامه ریزی باعث افزایش میانگین ساعت مطالعه هفتگی می شود.

البته جملات زیبا و امید دهنده آن به یک کنکوری انگیزه و انرژی برای ادامه مسیر می دهد.

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

آزمون های جمع بندی کنکور بسیار خوب بود و فرصت خوبی بود تا بتوانم نقاط قوتم را تقویت و نقاط ضعفم را کمرنگ کنم و البته این آزمون ها فرصت خوبی برای بررسی روند سوالات در کنکورهای سال های گذشته نیز

هستند. این آزمون ها بخصوص ۲کنکور آخر که در دانشگاه برگزار شدند باعث شدند ترس من را از اینکه در جلسه کنکور چه شرایطی خواهم داشت کاهش دهند.

آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می کردی؟

بله، نشریات را مطالعه کردم که به کمک آنها توانسم برخی اشتباهاتی که در نحوه مطالعه داشتم را اصلاح کنم.

فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی میکنی؟

بخش مهمی از کنکور انتخاب رشته است که موسسه در این مرحله همانند مراحل قبلی عملکرد بسیار خوبی داشت.

به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تأثیر زیاد معدل در نتیجه آن پیش آمده، برنامه ریزی از سال های پایه تا چه اندازه می

تونه موفقیت دانش آموزان را تضمین کند؟

برنامه ریزی از سال سوم برای دانش آموزان کنکور بسیار مهم است به خصوص اینکه این فرصت بسیار خوبی برای تقویت محاسبات است. من به بچه های پایه رشته تجربی توصیه می کنم در این مدت ریاضی و فیزیک خود را تقویت کنند تا نتیجه خیلی خوبی در سال آخر بدست آورند.

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

منشأ اصلی ایجاد آرامش در انسان داشتن باورهای دینی قوی است. موفقیت در هر مسیری نیازمند توکل و اعتماد به خداست.

آیا به کلاس کنکور می رفتید؟

من فقط کلاس های مدرسه را می رفتم و به اساتید اعتماد



کسب رتبه بسیار خوب دخترم در کنکور تجربی ۹۵ که حاصل زحمات بی دریغ یکی از بهترین کارشناسان خوب و زبده و مشاور لایق و با کفایت، جناب آقای دکتر مزاری بوده است از انتخاب خود راضی و همیشه سعی ایشان را در جهت بهبود سطح کیفی معلومات فرزندم تحسین نموده ام. همچنین داشتن نظم لازم و کارشناسان بسیار ارزنده در موسسه قابل تقدیر است.

به نظر اینجانب، نقطه قوت موسسه اینست که، سروش اندیشه از لحاظ سطح علمی مشاوران، دارای بهترین کیفیت ممکن می باشد و دارای مدیریت بسیار قوی و توانمند بوده و بهترین و با کفایت ترین مشاوران را دارا می باشد.

مهمترین علت نتیجه گیری مطلوب فرزندم در کنکور سراسری اولاً توکل بر خدا و تلاش مستمر وی و ثانیاً که شاید مهمترین عامل موثر در نتیجه گیری می باشد داشتن برنامه ریزی مناسب و برنامه ریز توانمند و با تجربه است. دیگر والدین نیز چنانچه دنبال نتیجه و آینده بهتر فرزندشان هستند از برنامه ریزی این موسسه نهایت استفاده را ببرند. باید توجه داشت که عوامل موثر در موفقیت فرزندم به طور خلاصه همکاری خانواده و ایجاد فضای مناسب (حتی بیشتر مواقع تلویزیون روشن نمی شد) استفاده از رهنمودهای کارشناسان برنامه ریزی موسسه و استفاده از فرصتها در این مدت و جلوگیری از اتلاف وقت و تفریح بموقع بوده است.

کامل داشتیم به نظرم کلاس خارج از مدرسه بسیار وقتگیر خواهد بود و دیگر وقتی برای مطالعه باقی نمی گذارد.

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

بله، قطعاً هر آزمونی هر چند اندک تأثیری در موفقیت من داشته است. هدف من از شرکت در آزمون ها تجربه شرایط آزمون بود ولی خب شرایط استاندارد برگزاری آزمون رعایت نمی شد برای همین زیاد به رتبه ام توجه نمی کردم فقط تحلیل آزمون ها خیلی مهمند.

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

بله بسیار زیاد، پدر و مادرم برای برقراری آرامش در خانه بسیار زحمت کشیدند و خوشبختانه بهترین شرایط برای درس خواندن را برایم فراهم کردند، البته خواهر کوچکم هم برای ایجاد سکوت در خانه بسیار تحمل کرد و از او و همینطور مادر و پدرم بسیار سپاسگزارم.

گفتگویی کوتاه با آقای مهدی رحمانی پور

پدر خانم الهام رحمانی پور

با توجه به نتایج کنکور سالهای قبل که با بهره گیری از برنامه ریزی خوب و عالی برنامه ریزان پرتلاش این موسسه حاصل شده بود موجب شد اینجانب جهت فرآیند آموزشی دخترم در سال تحصیلی و هدفمند نمودن تلاش وی، موسسه سروش اندیشه را انتخاب نمایم. با توجه به



انتخاب رشته

هر کس در زندگی بارها دست به انتخاب می‌زند. چرا که انتخاب، یکی از مهمترین فعالیت‌های انسان است. انسان با انتخاب‌های خود مسیر زندگی‌اش را تعیین می‌کند. انسان، آزاد آفریده شده و به وی این اختیار داده شده است که در بسیاری از موارد آنچه را که مناسب می‌داند برگزیند. لحظات انتخاب، لحظاتی حساس هستند؛ چرا که با تصمیم‌گیری درباره روش یا پدیده‌ای خاص، فرد، سرنوشت خود را رقم می‌زند. پس انتخاب در زندگی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. با انتخاب درست می‌توان از منابع (مادی، مالی، انسانی و اطلاعاتی) به شیوه‌ای مناسب بهره‌برداری و از اتلاف این منابع جلوگیری کرد. انتخابی که مبتنی بر اطلاعات و بینش باشد می‌تواند به تصمیم‌گیرنده در جلوگیری از ضایع شدن منابع کمک کند. از طرف دیگر فرد تصمیم‌گیرنده، باید نسبت به انتخاب خود پاسخگو باشد، بنابراین انتخاب صحیح به پاسخگو بودن و مسئولیت‌پذیری فرد در آینده نیز کمک خواهد کرد. بسیاری می‌پندارند که آزمون کنکور، محدود به یک فرآیند یک ساله است که ابتدای آن شروع پیش‌دانشگاهی و انتهای آن نیز کنکور سراسری می‌باشد. چه بسازند افرادی که در طول این فرآیند، با تلاش و پشتکار بسیار زیاد، برای رسیدن به اهدافشان از جان و دل مایه گذاشتند. صبح‌ها را زودتر از طلوع آفتاب شروع کرده و در سیاهی شب، در میان کتاب‌هایشان به خواب می‌رفتند. اما باز هم بسیاری از افرادی که کنکور خود را با موفقیت پشت سر گذاشته ولی در انتخاب راه و مسیر زندگی خود در آینده با تحلیل نادرست، مسیر لذت‌بخش و پربرکت خود را با نفرت و پشیمانی پیمودند. انتخاب درست، بسیار مهم است.

موسسه سروش اندیشه حیات با توجه به اهمیت انتخاب رشته دانشگاه برای داوطلبان آزمون سراسری و خانواده‌های گرامی آنان، پروژه مشاوره و راهنمایی انتخاب رشته را، ویژه داوطلبان آزمون سراسری سال ۹۶ اجرا می‌نماید. در سال‌های اخیر که کنکور دانشگاه آزاد حذف گردیده و انتخاب رشته دانشگاه‌های سراسری و آزاد همزمان انجام می‌شوند، شرایط کمی حساس‌تر شده و باید با دقتی مضاعف، این فرآیند مهم انجام گیرد. در این پروژه بیشتر سعی خواهیم کرد با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، ویژگی و توانایی‌های داوطلبان را به آن‌ها بشناسانیم و با معرفی رشته‌های دانشگاهی، فرزندانمان را با شروع، ادامه و انتهای مسیر هر رشته دانشگاهی، آشنا سازیم. در حقیقت، بیشتر به این نکته دقت داریم که بر پایه علاقه هر فرد که یکی از ارکان اساسی در انتخاب رشته است، عوامل سرنوشت‌ساز دیگر را نیز تاثیر دهیم تا به یک انتخاب رشته صحیح و منطقی بر اساس علاقه‌مندی داوطلب برسیم و آینده‌ای شیرین و درخشان برای موفقیت هر چه بیشتر فرزندان ترسیم نماییم.