

# پیک اندیشه ۳۷

نشریه داخلی

موسسه فرهنگی هنری سروش اندیشه  
سال یازدهم - شماره سی و هفتم - اسفند ماه ۱۳۹۹



# بهار رویش

# سرود اندیشه

## فهرست

۱	صفحه	سرمقاله
۲	صفحه	اهمال کاری چیست؟
۴	صفحه	چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟
۶	صفحه	تحلیل متفاوت از درس زیست کنکور ۹۹
۸	صفحه	تحلیل فصل به فصل زیست شناسی
۹	صفحه	اختلالی به نام فوبیا
۱۰	صفحه	تحلیل شیمی کنکور ۹۹
۱۲	صفحه	نحوه مطالعه درس زیست شناسی
۱۶	صفحه	تجربی ها چگونه و چه دروسی بخوانند
۱۸	صفحه	ریاضی ها چگونه و چه دروسی بخوانند
۲۰	صفحه	انسانی ها چگونه و چه دروسی بخوانند



## سرود اندیشه

حیات

موسسه فرهنگی و هنری سرود اندیشه  
سال یازدهم - شماره سی و هفت - اسفند ماه ۱۳۹۹

صاحب امتیاز : موسسه سرود اندیشه حیات  
مدیر مسئول : دکتر علی وحدتی  
طراحی و صفحه آرایی: احمد آخوندزاده  
زیر نظر : گروه آموزشی سرود اندیشه

همکاران این شماره:

احمد آخوندزاده

نازنین تفضلی

فاطمه سیادتی

مسعود شریفی

رامین عزیزی

حسین نصیر

و

علی وحدتی

مشهد، خیابان راهنمایی، انتهای راهنمایی ۲۴ شماره ۱۱۸

۳۸۴۴۸۳۵۲ - ۳۸۴۴۶۴۲۴ - ۳۸۴۰۶۵۲۷ - ۳۸۴۷۴۷۴۹

ما را در فضای مجازی دنبال کنید

 s-andishe.ir

 sorousheandishe

 sorousheandishe

به نام خدای بهار آفرین      بهار آفرین را هزار آفرین

ای بهار شورانگیز ، پلک هایم را باز می کنم تا سبزی ات را در دیدگانم بنشانم و رنگارنگی گل هایت را چون شعری دلنشین به خاطر بسپارم.

## دوستان و همراهان همیشگی سروش اندیشه سلام

اکنون و بعد از گذشت حدود یک سال از همه گیری ویروس کرونا، نوروز ۱۴۰۰ در سایه ی امیدها به پایان این همه گیری در راه است. این اولین نوروز در صده ی جدید شمسی است و پرسش از جایگاه و اثر فرد فرد ما در حافظه ی تاریخی ایران زمین را این بار محکم تر و رساتر از قبل به پیش روی ما می نهد.

در سالی که گذشت، تجربیاتی جدید و ارزشمند برای مجموعه ی سروش اندیشه و دانش آموزان متعلق به این خانواده پدید آمد که باید از آنها آموخت و در ادامه ی راه از آنها بهره گرفت. از همان آغاز شیوع همه گیری مجموعه سروش اندیشه خود را برای رویارویی با مشکلات احتمالی آماده ساخت. ضرورت حفظ ارتباط با دانش آموزان و پشتیبانی روحی از آنها، همراهی با داوطلبان کنکور ۹۹ تا آخرین روزها و لحظات فرایند انتخاب رشته (علی رغم تعویق مکرر کنکور ۹۹) و در عین حال صرف انرژی لازم برای داوطلبان ۱۴۰۰، حفظ سلامتی دانش آموزان و خانواده های آنها و در همان حال غفلت نکردن از ارائه خدمات مورد نیاز یک داوطلب کنکوری (از جمله آزمونهای مبحثی و جامع، سالن مطالعه، کارگاه های مشاوره ای و انگیزشی و ...) از جمله مسائلی بود که در این دوران ذهن ما را دائما به خود مشغول می کردند. شما داوطلبان نیز با مدل جدیدی از یادگیری آشنا شدید که اگرچه جذابیت ها و خاطره های حضور فیزیکی در کلاس را نداشت اما مزیت هایی را نیز در درون خود داشت. و البته هر چه می گذشت شنیدن مداوم این جمله که «در خانه بمانید» غیر قابل تحمل می شد.

بیش و کم، این معضل رو به پایان است و اعضای خانواده سروش اندیشه همچنان به موفقیت و سربلندی می اندیشد. آخرین فصل از مسیر پر پیچ و خم این موفقیت، در بهار رقم می خورد. ما نیز همانند سال های گذشته سعی می کنیم تا با طبیعت سازگار شده و این فصل را برای شما پرثمر و سرشار از رویش سازیم. مجله ای که اکنون در دست شماست، پیش در آمدی است بر این تلاش. در این شماره از پیک اندیشه، تنها در حد فرصت محدودی که این ورق ها در اختیارمان می گذارند به مسائل مهم پیش روی شما در روزهای پیش رو اشاره کرده و البته تفصیل آن ها را در اتاق های مشاوره و در جلساتی که با مشاورتان دارید خواهید شنید.

مطالب این شماره، حاصل تلاش های افرادی است که هر یک به نحوی در آسمان بی کران علم درخسیده اند و عضویت در مجموعه ی سروش اندیشه این فرصت را برای آنها فراهم کرده است تا به سهم خود یاری رسان همه پویندگان آگاهی باشند.

دکتر علی وحدتی

# اهمال کاری چیست؟؟؟

## چرا اهمال کاری می کنیم؟؟؟!!!

دکتر علی وحدتی

اهمال کاری و تنبلی، دو ویژگی است که در اکثر افراد وجود دارد و باعث عدم موفقیت خیلی از ما شده است. البته دقت کنید که این دو با یکدیگر متفاوت هستند و در واقع می توان گفت: هر تنبلی، اهمال کاری است اما هر اهمال کاری، تنبلی نیست! دکتر آلبرت آلیس در همین رابطه می گوید: ۹۵ درصد مردم به این بیماری مبتلا هستند. با توجه به این جمله به احتمال بسیار زیاد شما هم جز همین دسته از افراد هستید. پس باید برای رفع آن هر چه زودتر اقدام کنید و می توانید به عنوان اولین گام، با این مقاله تا انتها همراه باشید تا با تکنیک های درمان اهمال کاری به خوبی آشنا شوید.

اهمال کاری (procrastination) یعنی به تأخیر انداختن کارها. به زبان خودمانی یعنی: کاری که ما باید در زمان مشخصی انجام دهیم را پشت گوش بیندازیم و به زمان دیگری موکول کنیم.

### حالا اهمال کاری چه فرقی با تنبلی دارد؟

افراد تنبل و افراد اهمال کار در بسیاری از موارد رفتارهایی شبیه به یکدیگر دارند و همین دلیل باعث شده خیلی از افراد این دو را یکسان فرض کنند.

شاید با خود بگویید چه اهمیتی دارد؟! اما مسئله اینجاست که یکسان دانسته شدن اهمال کاری و تنبلی، این ذهنیت را برای افراد و مخصوصاً افراد موفق در برخی حوزه ها و افراد پرمشغله به وجود می آورد که آنها اهمال کار نیستند. همین عامل باعث می شود که هیچ گاه برای حل مشکلات خود اقدامی نکنند.

تنبلی به کسی گفته می شود که مایل به کار کردن نباشد و تن به کار ندهد؛ در حالی فرد اهمال کار در انجام اولویت ها کاهل است. یعنی کارهایی که باید اکنون انجام دهد را به زمان دیگری موکول می کند و به جای آن به کارهای غیر ضروری می پردازد.

واقعیت این است که همه افراد اهمال کاری می کنند! یعنی به جرأت می توان گفت ۱۰۰٪ انسان ها شامل اهمال کاران هستند!

از خودتان می پرسیم... آیا شما از همه توانمندی های خود استفاده می کنید؟

معمولاً جواب افراد در پاسخ به این سوال منفی است و این یعنی همه ما به نوعی اهمال کاری که البته در افراد متناسب با خودشان شدت و ضعف دارد.

هم فردی که دچار اضافه وزن است و در خانه نشسته و ورزش کردن و رفتن به باشگاه را به تعویق می اندازد و هم مدیر شرکتی که از صبح دائماً در حال کار است ولی هنوز خیلی از پروژه هایش ناقص مانده اهمال کار هستند!

طبق مطالعه ای که در سال ۲۰۱۵ انجام شد، هر فرد ب طور متوسط بیش از ۵۵ روز از سال را به بطالت می گذراند که وقت فراوانی است. می توان از این زمان به شکلی بهینه تر استفاده کرد.

با این حال اهمال کاری یک امر نسبی است که با مقابله و کار کردن روی آن می توانید آن را به کم ترین حد برسانید و از زندگی تان بیرون بیندازید!

## چرا ما اهمال کاری می کنیم؟

اهمال کاری، دلایل زیادی می تواند داشته باشد و هر کدام از ما ممکن است به این دلایل دچار اهمال کاری شده باشیم. مهم ترین آن ها عبارتند از:

### ۱. خود کم بینی

خود کم بینی یعنی فردی شخصیت خود را پایین تر از جایگاهی که هست می بینند و به همین خاطر اعتماد به نفس خود را از دست می دهد. همین باعث می شود در انجام کارها احساس شرمندگی پیدا کند و آن را نیمه رها کنند.

### ۲. پرتوقع بودن

وقتی فردی در انجام کاری به نتایج بالاتری از میزان توانایی های خود فکر کند، در هنگام مواجهه با نتایج واقعی کار، ناخودآگاه دچار سرخوردگی شده و تحمل این شرایط را ندارد، بنابراین از انجام ادامه کار خودداری می کند، چرا که انتظار و توقع بیش از اندازه ای از خود دارد.

### ۳. ضعف در تصمیم گیری

اگر نتوانیم تصمیم بگیریم که کدام کار را چطور انجام دهیم، ممکن است که زمان انجام دادن آن کار بگذرد و ما انجامش نداده باشیم! برای تقویت مهارت تصمیم گیری هم می توانید از تکنیک های زیر استفاده کنید:

■ حواستان به عواقب تصمیم خود باشد

■ اطلاعاتتان را زیاد کنید

■ از خودتان سوال بپرسید!

■ نگذارید مغز عاطفی، منطق شما را نابود کند

■ تا می توانید تصمیم هیجانی نگیرید!

### ۴. ترس از اشتباه کردن و شکست خوردن

اگر شما کار نادرستی را انجام دهید، دچار شرمساری شده و از انجام دوباره آن می ترسید. مثلاً وقتی کار تحقیقی خودتان را دیر تحویل استاد می دهید و نمره کمی می گیرید، باعث می شود کار بعدی را با دلسردی بیشتری انجام دهید.

### ۵. کمال گرایی

گاهی اوقات به دلیل اینکه می خواهیم در یک زمان و موقعیت خوب خودمان را به بهترین شکل انجام دهیم، آن کار را مدام عقب می اندازیم. باید مواظب باشیم تا این کمال طلبی بهانه ای برای اهمال کاری و انجام ندادن کارهای مهم نشود. در واقع افراد کمال گرا چون می خواهند همیشه بهترین باشند، معمولاً هیچ کاری انجام نمی دهند!

# چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟

دکتر علی وحدتی

حالا نوبت به بیان تکنیک هایی می رسد که بتوانید با استفاده از آن ها، اهمال کاری خودتان را تا حد زیادی درمان کنید و بتوانید به مقابله با آن بپردازید. تکنیک هایی که می خواهیم برایتان بیان کنیم عبارتند از:

۱. نحوه تفکر تان را تغییر دهید
۲. قورباغه ات را قورت نده!
۳. قانون ۵ ثانیه
۴. برای خودتان تشویق و پاداش ایجاد کنید
۵. اولویت بندی کارها
۶. آینده را تصور کن
۷. انگیزه های غیر مستقیم پیدا کنید

## ۱. نحوه تفکر تان را تغییر دهید

نکته جالب اینجاست که شما با تغییر دادن تفکراتان، می توانید زندگی خود را تغییر دهید. چرا که به قول آنتونی رابینز:

شما آن چیزی که هست را نمی بینید، بلکه آن چیزی که باور دارید را می بینید!  
برای تغییر باور ها هم می توانید از تکنیک های زیر استفاده کنید:

- یادآوری دائمی قدرت بالای باورها به خود
- داشتن باورها و آرزوهای بزرگ
- فکر کردن به موفقیت های مهم
- استفاده از جملات تأکیدی

در واقع اگر در مسیر موفقیت و اهدافتان دایمان به این فکر کنید که چقدر اهمال کار هستید، ضمیر ناخودآگاهتان نیز باور می کند که شما آدم اهمال کاری هستید و زندگی تان به همین صورت باقی خواهد ماند. به جای آن به این موضوع فکر کنید که چقدر شما بی نظیرید و از زمان خود بهترین استفاده را می برید و همین الان مهم ترین کار زندگی تان را انجام می دهید!

اگر این کار را انجام دهید ضمیر ناخودآگاهتان این جملات را باور می کند و بدین ترتیب شما کار های بیشتری با سرعت بالاتر انجام خواهید داد. این اولین و مهم ترین گامی است که باید بردارید که نه تنها عادت اهمال کاری، بلکه هر عادت دیگری را نیز در خود تغییر می دهید.

## ۲. قورباغه ات را قورت نده!

همیشه می گفتند برای اینکه خودتان را از انجام کارها و مسئولیت ها راحت تر خلاص کنید، اول از همه سخت ترین کار را انجام دهید و به نوعی قورباغه را همان اول قورت دهید. ولی از دید دیگری نیز می توان به این قضیه نگاه کرد! اگر شما اول کارهایی را که دوست دارید و از آن ها خسته نمی شوید، انجام دهید حس بهتری پیدا می کنید. اینکه شما تعدادی از کارهایتان را به خوبی و صرف انرژی کم تری به اتمام برسانید، انگیزه پیدا می کنید تا تمامی کارها را به پایان برسانید.

البته همه این ها بستگی به شخص دارد که با کدام روش آسان تر می تواند با اهمال کاری و تنبلی غلبه کند.

### ۳. قانون ۵ ثانیه

اگر قصد انجام کاری را دارید، تنها ۵ ثانیه فرصت دارید تا به صورت فیزیکی و سریع اقدام کنید؛ در غیر این صورت، مغزتان آن ایده را نابود خواهد کرد.

این قانون را اولین بار خانم مل رابینز در کتابش به نام «قانون ۵ ثانیه» منتشر کرد.

این شمارش معکوس، باعث ایجاد اختلال در عادت تان می شود و مغزتان نمی تواند بر روی کار دیگری غیر از شمردن، تمرکز کند و شما را منصرف کند.

به نظر خیلی ساده است اما تاثیر فوق العاده ای دارد و تا به حال، هزاران نفر در سراسر جهان توانسته اند با انجام این کار کوچک در زندگی شان تغییراتی بزرگ ایجاد کنند.

این باور غلط را مبنی بر اینکه برای ایجاد تغییر باید احساس آمادگی کنیم را فراموش کنید و از همین حالا تصمیم بگیرید تا با استفاده از قانون ۵ ثانیه، زندگی تان را تغییر دهید و به راحتی اهمال کاری را کنار بگذارید.

پس همیشه به خاطر داشته باشید:

هر گاه خواستید کاری را انجام دهید، از پنج تا یک بشمارید و بعد سریع دست به کار شوید تا آن کار را انجام دهید!

### ۴. برای خودتان تشویق و پاداش ایجاد کنید

بعد از انجام کامل و بدون اهمال کاری هر کدام از کارهایتان، برای خودتان جایزه و پاداش در نظر بگیرید. قطعاً این روش باعث حفظ انگیزه تان خواهد شد.

این که جایزه تان چه باشد به خود شما بستگی دارد. مثلاً می تواند چک کردن صفحه اینستاگرامتان و یا دیدن

یک فیلم سینمایی باشد. اطمینان حاصل کردن از این که پاداشی که برای خودتان در نظر گرفته اید چیزی

خاص و غیر عادی است اما کلیدی برای شکستن چرخه به تعلیق انداختن کارهایتان است.

### ۵. اولویت بندی کارها

برایان تریسی جمله ی معروفی دارد که می گوید: ما برای انجام همه کارها به اندازه کافی

وقت نداریم؛ ولی برای کارهای مهم همیشه وقت داریم!

یکی از روش های عالی برای اولویت بندی کارها استفاده از ماتریس آیزنهاور است؛ طبق

ماتریسی که آقای آیزنهاور معرفی کرده است تمام کارهای ما در یکی از چهار دسته

پایین خلاصه می شوند:

● کارهای مهم و فوری

● کارهای مهم و غیر فوری

● کارهای غیر مهم و فوری

● کارهای غیر مهم و غیر فوری

شما می توانید کارهای خود را در این ۴ دسته طبقه بندی کرده و به راحتی آن ها را اولویت بندی

کنید.

# تحلیلی متفاوت از درس زیست شناسی کنکور ۹۹

دکتر فاطمه سیادتی

دوست من سلام!

خدا قوت! امیدوارم حال دلت خوب خوب باشه.

نمیدونم الان کجای مسیر هستی. فقط میدونم که هیچ کاری شیرین تر از تلاش کردن برای ساختن آیندت نیست. ما هم درست مثل تو توی این راه پر پیچ و خم پرسه زدیم و تجربه هایی رو به دست آوردیم.

ما سعی کردیم توی این مقاله بخشی از تجربه های خودمون رو به تو منتقل کنیم. - باشد که رستگار شوید 😊

بریم سر اصل مطلب!

تو این مقاله سعی کردیم تحلیلی از زیست کنکور ۹۹ واسه تو داشته باشیم. مقایسه ی سطح سوالات و قسمت هایی که نیاز به توجه بیشتر دارند و نکاتی درمورد نحوه ی مطالعه ی زیست برای تو آماده کرده ایم.

## زیست ۹۹

در یک کلام وقت گیر تر از کنکور های گذشته 😞 از مجموع ۵۰ سوال زیست ده سوال به صورت شمارشی طرح شده است که نسبت به کنکور ۹۸ چهار سوال شمارشی اضافه شده!

نسبت به کنکور ۹۸ کتاب محور تر بود. حالا این یعنی چی؟

یعنی سوالات زیست ۹۹ نیاز به تسلط کامل روی کتاب درسی داشتند. و شاید شما مشابه این سوالات رو در هیچ کتاب تست یا آزمونی ندیده باشید! بنابراین فقط مرور و تسلط صددرصدی روی کتاب درسی بوده که درصد بالایی از این آزمون رو نصیب شما می کرده.

یادت باشه که تسلط روی کتاب درسی با مرور زیاد اتفاق میفته نه با وسواسی خواندن!

در دو سوال از اصطلاحات کتاب نظام قدیم استفاده شده مثل اپران لک و شبکه سارکوپلاسمی ولی این دو سوال سوالات ساده ای هستن پس با دیدن این سوالات اصلا نترس و تمرکز خودت رو از دست نده لطفا!

اگر تا حالا اسم این اصطلاحات به گوش تو نخورده یا سوالی طرح شده که در کتاب نیست ، فقط برای شما نیست و شرایط برای همه یکسانه در نتیجه جایی برای ترس وجود نداره (:

از مجموع ۵۰ سوال زیست ۹۹:

۳۶ سوال از زیست پایه (۱۷ سوال از دهم \_ ۱۹ سوال از یازدهم)

۱۴ سوال از دوازدهم (۱۲ سوال نیم سال اول \_ ۲ سوال نیم سال دوم)

نکته ای که ر مورد نیم سال دوم وجود دارد اینه که به خاطر شیوع ویروس کرونا در کنکور سال ۹۹ فصل ۸ دوازدهم (رفتار) و فصل ۷ (زیست فناوری البته به جز دو گفتار اول) از آزمون حذف شد و سوالی از این بخش ها طرح نشد.

ولی معنیش این نیست که این دو فصل اهمیتی در کنکور ندارند پس حتما بهشون توجه کنین . در کنکور سال ۹۹ نسبت به کنکور سال ۹۸ درصد سوالات گیاهی کمتر شده اما در عوض سوالات جانوری بیشتر و چالشی تر طرح شدن که اینم به معنی کم اهمیت بودن زیست گیاهی نیست. (گیاهی در ۹۸ تا ۱۰ سوال داشته و در ۹۹ ۵ تا سوال)

توجه داشته باشید سوالات ۱۷۴ و ۱۹۹ با وجود استفاده از فعل منفی ، زیر فعل منفی خط کشیده نشده و با توجه به خستگی سر آزمون احتمال خطای دید و بی دقتی وجود دارد ☒ از مجموع ۵۰ تست زیست ۹۹:

۳۳ سوال مشابه کنکور های سالهای قبل طرح شده که اهمیت بررسی دقیق تست های کنکور رو میرسونه!

۲۹ سوال مستقیما از فصل های کتاب بدون ترکیب با بقیه فصول طرح شده

۸ سوال ترکیبی از فصل های یک کتاب طرح شده

۱۳ تا ترکیبی از فصل های کتاب های هر سه سال

حالا اگر بخوایم یک تحلیل کلی در مورد کنکور زیست ۹۹ داشته باشیم باید بگیم نسبت به کنکور های سالهای گذشته سخت تر و وقت گیر تر بوده .

وقت گیر بودن نه فقط به معنای اینکه سوالات صرفا سخت و مفهومی هستن!

در کنکور ۹۹ حتی متن سوالات طولانی تر از سال های گذشته هستن و شما باید هنگام خواندن متن سوال تمرکز و دقت بالایی داشته باشید و ترجیحا زیر قید ها و فعل ها رو خط بکشید تا دچار اشتباه و بی دقتی نشید!

لطفا توجه ویژه ای روی کتاب دهم داشته باش چون درصد سوالات ترکیبی از زیست دهم بیشتر از سایر کتاب ها است.

توجه داشته باش روی فصل های تولید مثل \_هورمون و غدد و زیست جانوری.

و در آخر سوالاتی که ایده های جدیدی داشتن و مشابه این سوالات در کنکور های سال های گذشته تکرار نشده:

۱۶۱-۱۶۳-۱۶۵-۱۷۰-۱۷۴-۱۸۵-۱۸۸-۱۹۰-۱۹۲-۱۹۴-۱۹۵-۱۹۷-۱۹۸-۱۹۹-۲۰۰-۲۰۴-۲۰۵

# تحلیل کلی زیست ۹۹

از ۵۰ سوال زیست  
 ۳۱ سوال (۶۲٪) مستقیماً از فصل های کتاب درسی  
 ۱۳ سوال (۲۶٪) ترکیبی از فصل های هر کتاب  
 ۶ سوال (۱۲٪) ترکیبی از دهم ، یازدهم و دوازدهم

## تحلیل فصل به فصل زیست ۹۹

زیست شناسی ۱ (سوال ۲۶)		زیست شناسی ۲ (سوال ۲۳)		زیست شناسی ۳ (سوال ۱۹)		فصل
تعداد تست ترکیبی	تعداد تست مستقیم	تعداد تست ترکیبی	تعداد تست مستقیم	تعداد تست ترکیبی	تعداد تست مستقیم	
-	-	۱ تست	۳ تست	-	۲ تست	فصل یک
۲ تست	۳ تست	-	۳ تست	۱ تست	۳ تست	فصل دو
۲ تست	۲ تست	۱ تست	۲ تست	-	۳ تست	فصل سه
۴ تست بسیار مهم	۳ تست	۱ تست	-	۲ تست	۳ تست	فصل چهار
۱ تست	۳ تست	-	۳ تست	۱ تست	۳ تست	فصل پنج
۱ تست	۳ تست	۱ تست	-	۲ تست	۳ تست	فصل شش
۱ تست	۲ تست	-	۳ تست	۱ تست	۲ تست	فصل هفت
-	-	۱ تست	۲ تست	۲ تست	-	فصل هشت
-	-	-	۱ تست	-	-	فصل نه



# اختلالی به نام فوبیا

در علم روانشناسی اختلالی به نام فوبیا یا همان فوبی (ترس بیمارگونه) وجود دارد. به این معنا که فرد از محرکی که هیچ گونه آزاری برای او ندارد، می ترسد و این ترس به علت برداشت منفی از آن شی یا حیوان و یا ... است، مانند فردی که از سوسک می ترسد، در صورتی که خود سوسک هیچگونه خطری برای فرد ندارد، بلکه فرد به خاطر برداشت های غلط و منفی که نسبت به آن محرک دارد، به طور خودکار می ترسد. این حالت به عبارتی وحشت زدگی ذهنی است؛ یعنی در ابتدا مغز هیچگونه اطلاعاتی نسبت به رویدادهای بیرونی ندارد؛ بلکه با دریافت برخی پیام های منفی (مثلا جیغ زدن مادر در هنگام دیدن سوسک) اطلاعات را در خود ذخیره می کند و به محض مواجهه ی دوباره با همان محرک (مثلا سوسک) آن اطلاعات را در اختیار او قرار می دهد.

طبق نظر روانشناسان شناختی هرطوری که درباره محیط پیرامون فکر کنید، همانطور آن را می بینید. به عبارتی تغییر رفتار با تغییر ادراک و احساسات و عاطفه امکان پذیر است. حالا این پدیده (یعنی وحشت زدگی ذهنی) می تواند در رابطه با تحصیل و یادگیری نیز نمود داشته باشد، به این صورت که اگر دانش آموزی نسبت به درسی دید بدبینانه و یا منفی داشته باشد، هرگاه بخواهد آن درس را یاد بگیرد، به طور خودکار مغز به اصطلاح وحشت کرده و فرد را از رویارویی با آن درس منصرف می کند و حتی در صورت اجبار نسبت به مطالعه ی آن درس، مغز از پردازش و ذخیره ی اطلاعات در خود تا جای ممکن خودداری می کند. به عبارتی همان می شود که بعضی از دوستان کنکوری از آن حکایت کرده اند که: «**نمیدانم چرا هر قدر که میخوانم یاد نمیگیرم**».

همچنین دانش آموزانی هستند که از آزمون دادن می ترسند. این ترس میتواند به دلیل برخورد های تند پدر و مادر نسبت به نمره ی کم و یا سختگیری و تهدید مدرسه یا معلم باشد. این دانش آموزان بسیاری از مطالبی را که چندین بار هم خوانده اند، در جلسه ی امتحان به یاد نمی آورند و حتی بعضی جواب ها را جا به جا می نویسند. این حالت نشان دهنده آن است که نگرش فرد نسبت به آزمون منفی شده و وحشت زدگی ذهنی، برایش ایجاد شده است. البته باید بدانیم هیچ درسی و هیچ آزمونی ترسناک و آزاردهنده نیست، ولی به دلیل وحشت زدگی ذهنی، فرد نمی خواهد این را بپذیرد؛ زیرا تجربه های منفی و اطلاعا غلطی که از آن در ذهنش است، سد بزرگی برای غلبه بر این ترس است.

# تحلیل شیمی ۹۹

دکترنازنین تفضلی

خب میرسیم به غول مرحله ی آخر! شیمی! 😊  
 همونطور که میدونی سوالات شیمی بیش از حد انتظار سخت بوده 😊  
 اما اگر به صورت اختصاصی تر نگاه کنیم، از بین ۳۵ سوال شیمی ۹۹، ۱۰ تست آسان، ۱۴ تست متوسط و ۱۱ تست سخت دیده می شود.  
 نکته ی تاریک شیمی ۹۹ اینه که ۱۰ تا سوال شمارشی دیده میشه که نسبت به شیمی ۹۸ که ۵ تا سوال شمارشی و تیپ آسونتر داشته، پیشرفت خوبی در به دام انداختن تو محسوب میشه!!  
 همچنین وجود ۱۸ مسئله ی دو قسمتی باعث وقت چیز بودن سوالات شیمی میشود.:/

از مجموع ۳۵ سوال شیمی ۹۹  
 ۱۱۰ تست شیمی دهم  
 ۱۳۰ تست یازدهم  
 ۱۱۰ تست دوازدهم

ترتیب سوالات از سخت به آسون دیده شده بود. پس کنترل احساسات و مدیریت هیجانات عاطفی، در موفقیت از نان شب هم واجب تر است. (پس به قول معروف اگه سخته واسه همه سخته نه فقط واسه تو!!)  
 نکته ی مهم این هست که در این سوالات تمرینات آخر هر فصل بسیار مورد توجه قرار گرفته بودند. سوالات و ایده های جدید در این کنکور به وفور دیده می شود.  
 پس خواهشا جان ما، در مرحله ی اول کتاب درسی رو قورت بده و کنار نذار. (صفحات کتاب درسی باید ملکه ی ذهن تو باشه و ازین جور حرفا!!)  
 نکته ی مهم بعدی که سر جلسه ی آزمون باید رعایت کنی اینه که حتما حتما یک دور تا آخر سوالات رو نگاه کن  
 و هر سوالی که بلدی رو بزنی که اون سوال و از دست ندی!  
 حتی در همین کنکور وحشتناک شیمی ۹۹ هم ۱۰ تا سوال ساده وجود داشته که با همین ۱۰ تا سوال میتونستی درصد ۲۸ رو کسب کنی!!  
 اگر باز هم با چنین آزمونی رو به رو شدی این و بدون که مهم ترین کار اینه که تمرکزت رو از دست ندی و یک دور تمام سوالات رو حتما نگاه کنی و در دام سوالات دشوار و وقت گیر نیفتی.

خب حالا اگر یکم دقیق تر نگاه کنیم :

تسلط زیاد روی شیمی دهم به خصوص جدول تناوبی خیلی مهمه با اینکه شیمی نظام جدید نسبت به نظام قدیم توجه کمتری به مسائل داره و حفظیات مهم تر هستن اما کنکور ۹۹ ثابت میکنه مسائل در هر مبحثی (حتی ایزو توپی 😊) اهمیت خودشون و دارن و نباید ازشون غافل شد!

نکته پر اهمیت بعدی اینه که شما حتی سوالاتی که کاملا حفظی هستن هم نمیتونین با رد گزینه به جواب برسین و حتما نیاز هست که تسلط بالایی روی کتاب درسی داشته باشین و حافظه ی تحلیلی خودتون رو تقویت کنین که از پس این سوالات بریاین.

در کنکور ۹۹ سر و کله ی بعضی مسائل در تست های شمارشی هم پیدا شده توجه داشته باشین که مبحث پلیمر از مباحث حذف شده در کنکور های گذشته بوده اما اهمیت خیلی زیادی داره و تو باید حتما تسلط کافی رو رو این درس داشته باشی (همون مبحث بطری آب) خوبه بدونی که شیمی آلی درصد بالایی از سوالات رو در کنکور های اخیر و به خصوص ۹۹ داشته پس پیشنهاد میشه از مباحث شیمی آلی هر سه کتاب جمع بندی خوبی برای خودت داشته باشی:

مباحثی که لازمه توجه بیشتری بشه:

پلیمر

محلول و انحلال پذیری گاز ها و ترکیبش با شیمی آلی

نمودار غلظت بر حسب زمان

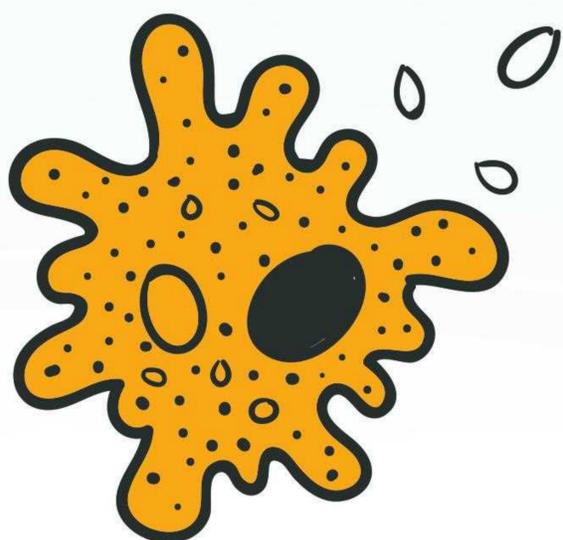
نکات سلول گالوانی

در آخر برات آرزوی موفقیت میکنیم و امیدواریم که از این مطالب استفاده کرده باشی.

# نحوه مطالعه درس زیست شناسی

دکتر فاطمه سیادتی

سلام مجدد دوست من! فاطمه سیادتی با شما صحبت میکنه! (: من اینجا هستم تا صفر تا صد روش مطالعه ی زیست رو به شما یاد بدم. نکته ی شایان ذکر در این قسمت از مقاله ، اینه که هیچ کدوم از مطالب این بخش ساخته ی ذهن اینجانب نمی باشد! (بین خودمون باشه!) من این مطالب رو طی دو سال از استاد زیستم فراگرفتم! و انصافا با همین روش بود که تونستم درصد بالایی از زیست شناسی رو در کنکور ۹۸ و ۹۹ کسب کنم 😊



## تفاوت های درس زیست شناسی با دروس دیگر

- تاکید بسیار بر روی متن کتاب درسی
- امکان استفاده از اشکال و ویدئوهای آموزشی
- ضرورت مطالعه ی روزانه
- وجود اختلاف سلیقه ها و ابهام های بسیار در برخی مطالب
- بیشترین سوال در کنکور سراسری با بیشترین ضریب

## آنچه در زیست شناسی مانع نتیجه گیری است

- چند منبعی شدن زیست و پراکندگی مطالب و پیدا کردن وسواس درسی ( این مورد خیلی رو اعصابه!)
- تاکید کم بر متن کتاب درسی و اهمیت زیاد به تست و درسنامه ها
- مدیریت ضعیف در سر جلسه ی آزمون و بی دقتی ( امان از بی دقتی!)
- افت اعتماد به نفس!
- رفع نکردن اشکالات و ابهامات
- مفهوم نشدن اولیه ی مطالب و رفتن به سمت جزئیات
- برنامه ریزی نادرست زمانی زیست



## چه نکاتی را در کتاب درسی بنویسیم؟

- خلاصه نویسی ممنوع (اکیدا ممنوع!)
- نوشتن نکات درس نامه ها و تست های کتاب های مزخرف تالیفی و ... ممنوع!
- ضرورت یادداشت نکات به دست آمده از آزمونهای کانون و... در صورت تایید در کتاب و تست های کنکور هر سال (طراح کنکور رنده !!! همون تستای سالهای قبل رو با چاشنی مطالب کتاب درسی به خوردتون میده 😊)
- یادداشت برخی از چارت های ترکیبی (بازم در صورت تایید در کتاب و کنکور)
- یادداشت جمله ی صحیح غلطی که بسیار مهم بوده و می خواهید به آن مراجعه کنید.
- نکته ی قابل توجه بسیار مهم (!): از هرگونه شلوغ کردن کتاب درسی بپرهیزید . چون باعث خستگی شما می شود.
- (میدونم کتاب شلوغ خیلی باحال و شاخه. ولی جان ما بیخیالش شو! به یه هفته قبل کنکور فکر کن که این کتاب میشه تنها رفیقت)

کتاب درسی یعنی : علامتگذاری صحیح + مطالب مهم و ایرادات ما

## توصیه های سر جلسه کنکور

احتمالا این سناریو برای خیلی از شما آشنا باشه!  
برنامه ریز: چرا توی زیست این همه غلط داری!!!  
دانش آموز: بی دقتی کردم! 😞

■ دوست عزیز بی دقتی ( توجیه ) نیست . بی دقتی (ضعف) است! **بی دقتی یعنی: عدم تسلط کامل بر درس و مطالب یا تست زنی نا کافی!**

- مدیریت زمان : باید حتما برای هر آزمون آزمایشی ۲ تا ۳ بسته ی زمان دار آزمون داده شود.
- تست های شمارشی جزئی از زیست شناسی هستند . به صورت موضوعی روی آنها کار کنید. ( یعنی همون طور که شبی ۵ تا قرابت ادبیات می زنید ، ۱۰ تا هم شمارشی زیست بزنید).
- هر آزمون کنکوری تست سخت ، آسان و متوسط دارد. و سرنوشت قبولی شما در زدن تست های سخت نیست.
- در صورتی که در زمان جلسه ، تستی نگارش یا متنی داشت که نا آشنا بود خالی بگذارید یا به وقت بعدی موکول کنید.
- به هیچ عنوان حتی در صورت ساده بودن تست ، به راحتی از آن نگذیرید و زمان کافی بر روی آن بگذارید ( حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه)

■ هیچ اشکالی را در زیست شناسی نگه ندارید.

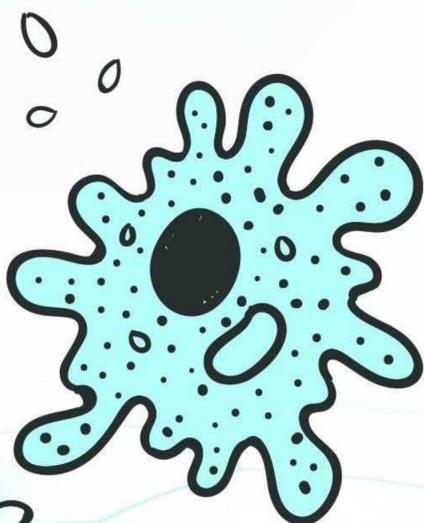
■ اگر در زیست شناسی نتیجه نمی گیریم ، خودمان و روشمان مشکل داریم! نه دبیر! نه کتاب! نه آزمون! نه برنامه ریز!

### مطالعه اولیه ی کتاب درسی

- به دست آوردن مطالب اولیه راجع به موضوع
- مطالعه ی متن کتاب درسی با شیوه ی صحیح و فهم درست
- نوشتن ابهامات و سوالات و رفع آنها
- بازگو کردن چکیده ی متن خوانده شده
- تجسم موضوعی ( یعنی هرچی میخونید توی ذهنتون تصویرش رو هم ببینید 😊 )
- در خواندن شکلها وسواس نداشته باشید.
- شکل ها بسیار ارزشمنداند. در کنکور نظام جدید بالغ بر ۱۵-۱۶ شکل وجود دارد.

### زدن تست های آموزشی

- فاقد اهمیت زمان
- تعداد تست : برحسب زمان برنامه ای ( هرچی خوندید همون روز به همون اندازه تست بزنید).
- اشتباه : خواندن درسنامه های کتاب های تالیفی زیست .
- درست : تحلیل درست تست و یادگیری کامل گزینه ها
- بهترین منابع: تست های کنکور و شناسنامه دار
- اشتباه : از همان اول به دنبال تست های شمارشی و سخت رفتن
- اشتباه : از همان اول سراغ تست های ترکیبی رفتن
- استفاده از رندوم ماشین حساب . ( یعنی هر چقدر تایم برای تست زدن دارید بدون در نظر گرفتن تعداد، با استفاده از Ran ماشین حساب کاملا تصادفی تست از مبحث خوانده شده انتخاب کنید و آن تست را بزنید و کاملا آن را تحلیل و بررسی کنید. بعد دوباره رندوم بزنید و تست بعدی را انتخاب کنید. این روش باعث میشه شما از همه جای مبحث خوانده شده تست بزنید و هیچ اراده ای در انتخاب آن نداشته باشید 😊 )



## مدور دوم

- در زمان مشخص مثلا ۲ یا ۳ روز بعد ( هر زمان که برنامه ریز صلاح دید. )
- در مرور دوم متن کتاب درسی این بار با سوالی کردن و جای خالی خوانده شود.
- اشتباه : ترکیب کردن های بی مورد و زیاد
- درست : تحلیل درست تست و یادگیری کامل گزینه ها
- بهترین منبع: تست های کنکور و شناسنامه دار
- اشتباه : از همان اول سراغ تست های شمارشی و سخت رفتن
- اشتباه : از همان سراغ تست های سخت رفتن

## زدن تست های ارزیابی ( بعد از مدور دوم )

- زدن جواب در پاسخنامه ی مخصوص
- زدن تست ها در زمان یک دقیقه برای بار اول و سپس کاهش زمان
- درصدگیری و ثبت درصد در دفتر برنامه ریزی
- درست : تحلیل کامل تست و علامتگذاری در صورت نیاز به مراجعه ی دوباره
- بهترین منبع: انتخاب یک کتاب تست و بررسی چند باره ی آن
- اشتباه: زدن پشت سر هم تست ها که باعث خستگی می شود. ( مثلا ۲۰۰ تا تست در یک روز! )
- اشتباه : نگاه کردن جواب بدون جواب دهی اولیه ( پاسخنامه سم است ! )

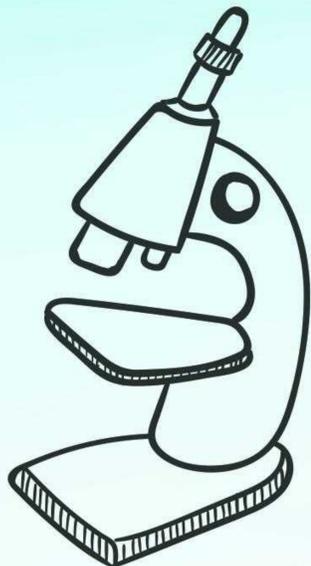
## روش بازیابی برای مرور سریع

- بازیابی + تورق سریع
- زدن تست های سخت
- برای آزمونهای جمع بندی مثل آزمون دی ماه و آزمون های بعد از عید

## بازیابی اصلا چیه!؟

یعنی هر آزمون زیستی که می دید، برای تحلیلش خیلی اکتیو عمل کنید! موقع تحلیل برای هر سوالی که می بینید صرف نظر از درست یا غلط زدن ( یا اصلا سفید گذاشتن سوال! ) برگردید به کتابتون و دقیقا همون قسمت رو بخونید. حتی اگه بلدید! چه یک خط بود چه سه خط چه یک صفحه! ممکنه سوال بعدیش هم دقیقا از همون مبحث باشه. اشکالی نداره! باز هم برگردید به کتاب و اون قسمت رو بخونید. ممکنه یک سوال شمارشی از شش جای کتاب مطلب آورده باشه! اشکالی نداره! شما با اون یک سوال میتونید شش بار به قسمت های مختلف کتاب سفر کنید! این روش رو اولین بار خانم سارا همتی، رتبه ی یک کنکور ۹۴، ابداع کردند. من از این روش بارها استفاده کردم و میتونم بگم حداقل ۱۰۰ بار روتین های کنکور رو در خود کتاب درسی مرور کردم (:





• برای همه واجب نیست . برای رسیدن به درصد صدا! برای رتبه برتر شدن!  
 مرور سوم برای چه کسانی است ؟

۱. کسی که همه ی کتاب های درسی رو خونده و فهمیده باشه

۲. تست آموزشی زده باشه

۳. تست های ارزیابی رو زده باشه

۴. به سرعت مورد نظر برای تست زنی رسیده باشه

۵. کسی که تسلط کامل بر متن هر سه کتاب درسی دارد

بچه ها قبول دارم ترکیبی خوندن خیلی خفنه ! قبول دارم حس خودشاخ پنداری به آدم میده ! ولی خواهشا اگه

شرایط بالا رو ندارید ترکیبی درس نخوونید! اشتباهه! ضربه میخورید! ترکیبی نخونید! لطفا!

• استفاده از روش عنکبوتی : بهترین روش برای از بین رفتن ( فرار بودن مطالب)

مثلا : بیماری سلپاک < کاهش توده ی چربی < اثر روی مغز زرد < افتادگی کلیه < نارسایی کلیه

• شاید این مدل خوندن حتی توی کنکور نیاد ولی باعث می شه همزمان از هر سه کتاب بخونید و مسلط تر از قبل بشید.

• ایجاد ترکیب بین موضوعات و جملات در بخش های مختلف کتاب درسی

• اشتباه : ترکیب های شباهت کلمات مثلا یاخته های دارینه ای رو ربطش ندید به خود دارینه! (قیمه ها رو نریزید تو ماست!) 😊

• درست : سوالی کردن جملات و در ذهن طراحی کردن سوال

• درست : ایجاد جملات صحیح غلط از متن خوانده شده

• اشتباه: خواندن ترکیب های نوشته شده در کتاب های مختلف

• اشتباه: زمان گذاری بیش از حد در زمان مطالعه

• ترکیب باید ارائه بشه ( کانون و دبیر و... ) نباید خودمون بگردیم پیدا کنیم!

حالا بیایم یه مثال بزنیم. فرض کنید می خواهیم اون صفحه ای که در مورد سیناپسه رو به روش مرور سوم بخونیم.

○ واژه ی نادرست : چسبیدن سلولهای عصبی به هم ( ولی سلولهای پوششی ممکنه به هم بچسبند : )

○ فضای سیناپسی همان مایع بین سلولی است.

○ غلط: وزیکول حاوی ناقل عصبی آزاد می شود.

○ نحوه ی خروج ناقل عصبی : اگزوسیتوز < با مصرف ATP < افزایش سطح غشاء سلول پیش سیناپسی

○ شرط خروج ناقل عصبی : پیام عصبی در انتهای آکسون

○ مواد اعتیادآور باعث خروج ناقل عصبی می شوند.

○ ناقل عصبی از گلژی عبور می کند.

○ ناقل عصبی با اثر بر پس سیناپسی < ورود یون به داخل غشاء < تغییر نفوذپذیری غشاء

○ نادرست: ناقل عصبی وارد سلول پس سیناپسی می شود .

○ نادرست: ناقل عصبی در خون یافت می شود.



# تجربیه‌ها چگونه و چه دروسی بخوانند؟

پیش‌گفتار

یکی از بزرگترین دغدغه‌های ذهنی داوطلبان این است که به چه روشی باید برای کنکور درس بخوانند؟  
آیا باید متفاوت از دوران مدرسه بخوانند؟

آیا باید از کلاس‌های کنکور و روش‌های تست‌زنی استفاده کنند؟

آیا باید از کتاب و جزوات خاصی استفاده کنند؟

آیا باید خط به خط مطالب را حفظ کنند؟

آیا باید تمام وقت شب و روز را مطالعه کنند؟

آیا باید از فعالیت‌های فوق برنامه‌ای که تا قبل از این را داشته‌اند چشم‌پوشی کنند؟  
چه باید کرد؟

چه راهی به موفقیت در کنکور ختم خواهد شد؟

الف) اولویت‌بندی دروس

همانطور که می‌دانید دورسی مانند زیست‌شناسی و شیمی و فیزیک و ریاضی دروسی تأثیرگذار برای شما در کنکور خواهد بود بطوری که در گذشته و سبک کنکورهای غیرمفهومی تکیه به این دروس رمز پیروزی داوطلبین بود. اما با توجه به مفهومی شدن طراحی سوالات توسط طراحان، توجه تنها به این دروس احتمال موفقیت را کاهش می‌دهد و آن دانش‌آموز یا فارغ‌التحصیلی به یک رتبه‌ی تاپ نزدیک می‌شود که از دروس عمومی غافل نشود و آن دروس را با همان کیفیتی که دروس اختصاصی را می‌خواند به جلو پیش ببرد.

پس اصل اول برای بهترین شدن توجه به تمام دروس در کنار هم خواهد بود.

ب) مطالعه پیوسته و مکرر

گروهی از داوطلبین سال تحصیلی را با سرعت بالایی شروع می‌کنند و برنامه‌ی مشخصی ندارند و خیلی زود خسته می‌شوند. اما داوطلبینی در این ماراتن کنکور موفق‌تر خواهند بود که مطالعه‌ی پیوسته و مکرر را در پیش بگیرند.

در رشته‌ی تجربی درسی مانند زیست‌شناسی از جمله دروسی می‌باشد که برای وارد شدن از حافظه کوتاه مدت به بلندمدت نیازمند تکرار و مطالعه ارتباطی دارد حال با خودتان می‌گویید مطالعه‌ی ارتباطی چیست؟

در درس زیست‌شناسی طراح سوال تمایل دارد ارتباط بین فصل‌ها را مورد سوال قرار بدهد مانند قسمت‌های گیاهی که در کتاب زیست داریم همچنین گاهاً مشاهده شده سوالاتی مبتنی بر اینکه کدام گزینه صحیح و کدام گزینه نادرست است طراحی شده بطوریکه هر یک از گزینه‌ها از یک فصل و از کتاب‌های زیست مختلف بوده است.

پس برای مسلط شدن نیازمند یک مطالعه‌ی پیوسته و تکرار هستیم.  
پس یک مطالعه‌ی سطحی و گذرا بدون تثبیت مفاهیم قطعاً نمیتواند راه و روش موفقیت باشد.  
مخصوصاً در دروس اختصاصی که داریم.

پس دانش پژوهان و فارغ التحصیلان عزیز باید تکرار و مطالعه پیوسته را در برنامه‌ریزی خود جای دهند تا بتوانند به هدفی که میخواهند دست یابند. یکی از نکات مهم دیگر خلاصه نویسی است. اصولاً خلاصه‌ی هر فرد به قطعیت می‌توان گفت کمک شایانی در فراگیری آن مطلب برای وی خواهد داشت به زبان ساده میتوان گفت خلاصه نویسی یک مطلب در واقع چرک‌نویسی هست که فرد از آن مطلب برداشت کرده تا در صورت رجوع دوباره، آن مطلب را به خاطر بیاورد.

پس در خلاصه نویسی آن سری مطالبی که ممکن است از خاطرممان برود باید پررنگ‌تر جلوه دهد گاهی دوستان من بطور اشتباه هر مطلب روتینی را در خلاصه خود می‌آورند که از ارزش خلاصه‌ی خود می‌کاهند علاوه بر این دوستان می‌توانند در کنار خلاصه‌ی خود نکات جدیدی که از هر آزمون بدست می‌آورند یادداشت کنند.  
در خلاصه‌برداری برای مطالعه‌ی سریع و کمتر خسته شدن چشم استفاده از نمودار درختی توصیه می‌شود.  
پس خلاصه یک اصل مهم است و توصیه می‌شود دارای مفاهیم اصلی و مفاهیمی که نیاز به تکرار بیشتری دارند باشد پس اهداف خلاصه رو با هم مرور کنیم:

۱- مرور در زمان کوتاه

۲- تثبیت مطالب

۳- کامل بودن

ج) باید در طول سال تحصیلی حداکثر استفاده را از مدرسه، کلاس‌ها و معلمین بکنیم. چگونه؟

۱. قبل از کلاس، روزنامه وار درسی را که قرار است تدریس شود بخوانیم که همان پیش‌خوانی می‌باشد.  
۲. خیلی خوب به درس و صحبت‌های معلم که باعث بهتر جا افتادن مطلب می‌شود گوش بدهید و همچنین فعالانه در بحث‌های کلاسی شرکت کنید و نکات مهم را یادداشت کرده و به رفع اشکال مشکلات خود بپردازید.  
(با توجه به دو بند فوق تا اینجا ۶۰ درصد یادگیری اتفاق افتاده است ۴۰ درصد باقیمانده به شرح ریز است):  
۳. درس هر روز را همان روز بخوانید و برخی تمرینات کلیدی را انجام دهید تا درس و کاربرد آن کاملاً جا بیفتد و به بهترین وجه در حافظه حک شود.

۴. دوره‌های بررسی و تکمیل تمارین حل نشده را به روزی که فردایش آن مبحث و درس را دارید موکول کنید.

۵. حل تست و تمرین‌های بیشتر را به روزهای تعطیل یا جمعه یا حتی روزهایی که وقت بیشتری دارید موکول کنید.  
۶. برخی مطالب حفظی هستند از جمله لغات، تاریخ ادبیات و ... رو یادداشت کرده یا بصورت فلش کارت‌هایی تهیه کنید تا در روزهای تلف شده مثل مترو اتوبوس زنگ‌های تفریح و زنگ بیکاری استفاده کنید.

د) باید از منابع موثق و مفید برای درس خواندن استفاده کنیم. چگونه؟

به تاکید موکد سازمان سنجش طراحان سوالات کنکور باید از متن کامل کتاب‌های درسی تدریس شده در دبیرستانها و پیش‌دانشگاهی سوال در بیاورند، مخصوصاً در ۲ تا ۳ سال اخیر که از قسمت‌های بسیار ساده کتاب‌ها مانند درس فیزیک در کنکور چند سوال مفهومی طراحی شده بود که نزدیک به ۸۵ درصد دانش‌آموزان نتوانستند به این سوالات پاسخ دهند.

پس واضح است که اکثریت داوطلبان به متن کتاب‌ها اصلاً اهمیت نمی‌دهند.

بطور مثال در درسی مانند زبان و ادبیات فارسی در قسمت تاریخ ادبیات فقط اسم نویسنده و نام کتابها را حفظ می‌کنند در صورتی که برای پاسخ دادن به سوالات ادبیات بخصوص در چند سال اخیر باید به همه‌ی کتاب مسلط بود بطوریکه در همان قسمت تاریخ ادبیات و درآمدها باید خط به خط را بخوانید و به تمام نکات از جمله املا، نگارش، صنایع ادبی اشاره شده، نام مکان‌ها، اشخاص و سبک ادبی آنها، کتب، تاریخ حوادث و وقایع و ... توجه کنید و موارد مهم را فیش‌برداری نمایید.

# ریاضی‌ها چگونه و چه دروسی بخوانند؟

گروه آموزشی سروش اندیشه

در مورد مطالعه دروس رشته ریاضی علاوه بر نکات مشخص و روتینی که در ادامه گفته می‌شود ذکر دو نکته بسیار مهم به نظر می‌رسد که متأسفانه در سال‌های اخیر پیوسته دیده شده که دانش‌آموز بر خلاف آن‌ها عمل می‌کند. ابتدا این دو نکته را بیان کرده و سپس به سراغ نکات کلی‌تر می‌رویم:

سوالات دروس مربوط به رشته‌ی ریاضی به طور کلی سوالات مفهومی و عمیقی می‌باشند و به طور کلی دانش‌آموز باید درک عمیقی از دروس داشته باشد تا بتواند به این سوالات پاسخ مناسب دهد. به همین دلیل باید دانش‌آموز بتواند سوالات متنوع‌ی را حل کرده و بر روی همه آن‌ها اشراف داشته باشد. حالا فکر کنیم که یک دانش‌آموز فقط تست کنکور بزنه. برای مثال مبحث گراف در درس گسسته که فقط ۱ یا نهایتاً ۲ سوال در کنکور دارد را در نظر بگیرید: از سال ۸۰ تا الان با در نظر گرفتن کنکور خارج و داخل اگر فرض کنیم هر سال ۲ سوال کنکور از گراف آمده باشد کل تست‌های گرافی که دانش‌آموز می‌تواند بزند (۱۶ سال ۲ سوال ۲ سال کنکور خارج و داخل) ۶۴ سوال است که قطعاً با زدن این تعداد تست دانش‌آموز هیچ تسلطی بر مبحث پیدا نمی‌کند و فقط می‌تواند کلیاتی را یاد بگیرد و اگر طراح کمی سوال را پیچیده طراحی کند، دانش‌آموز نمی‌تواند آن را حل کند.

نکته آموزشی اینکه لطفاً تلاش کنید سوالات تالیفی و مبحثی را بزنید تا در مبحث مورد نظر حرفه‌ای شوید. حتماً سوال‌های سخت را هم حل کنید:

یکی از مهارت‌هایی که دانش‌آموز در حل سوال سخت به دست می‌آورد این است که مجبور می‌شود روی سوال عمیق شده و کل مطلب را به خوبی یاد بگیرد. این اتفاق ممکن است در حل سوالات آسان اتفاق نیفتد پس به بچه‌ها توصیه می‌شود که علاوه بر حل کردن سوالات آسان حتماً سراغ حل سوالات سخت نیز بروند تا روی مطلب تسلط کامل پیدا کنند.

در ادامه نکات کلی‌تر که برای داوطلبین این رشته مهم به نظر می‌رسد ذکر می‌گردد:

- یادگیری با تست:

اولین مرحله از مطالعه، یادگیری است که می‌توان گفت مهمترین اصل آن است؛ زیرا تا ریاضی را درست و مفهومی یاد نگیریم، نمی‌توانیم به سؤالات این درس بخوبی پاسخ دهیم؛ پس باید از تمام امکانات موجود برای یادگیری نهایت استفاده را برد. خواندن و مطالعه درست ریاضی محقق نمی‌شود مگر اینکه بتوانیم تعداد زیادی تست بزنیم و در کنار آن تمرین کنیم چرا که بدون تمرین و حل تست انگار اصلاً ریاضی نخوانده‌ایم. هیچگاه فرمولها را حفظ نکنید؛ زیرا بزودی آنها را فراموش می‌کنید. تازه اگر هم فراموش نکنید، نمی‌توانید در حل تستها از آنها استفاده کنید؛ چون فقط آنها را حفظ کرده‌اید و نمی‌دانید که در کجا کاربرد دارند. حتماً توجه داشته باشید که تعدادی از تست‌های آزمون سراسری، عیناً از مثال‌ها، تمرین‌ها و نکات متن درس مطرح می‌شود. برای حل سؤالات ریاضی، تنها یاد گرفتن نکات، قضیه‌ها و فرمول‌ها کافی نیست؛ بلکه باید علاوه بر یادگیری و فهمیدن، آنها را نیز به خاطر بسپارید؛ زیرا در جلسه آزمون، نه کتاب داریم و نه جزوه. در ادامه مرحله یادگیری، لازم است که تعدادی از تستها را به طور آموزشی از مبحثی که مطالعه کردید، حل کنید. در حل تست به طور آموزشی، زمان تست زدن مهم نیست؛ بلکه یادگیری تمام نکات تست و به کارگیری مطالب مطالعه شده در حل تست، مهم است.

۲- تمرین با تست:

وقتی که درس رو خوب یاد گرفتید وقت این میرسه که اون رو خوب تمرین کنید. خوب حالا چطوری تمرین کنیم؟ با تست زیاد. بعد از یادگیری باید برای تثبیت مطالب و نکات درسی و تسلط بر آنها و نیز بالا رفتن سرعت تست‌زنی، تست تمرین کنید. تست‌هایی را که حل نکرده یا غلط حل کرده‌اید، حتماً علامت‌گذاری کنید؛ زیرا در این تست‌ها ضعف دارید و باید آنها را برطرف کنید. بعد از مدتی باید به سراغ این تست‌ها رفته و آنها را بررسی کنید تا برای آزمون دادن و درک کامل موضوع آمادگی داشته باشید.

۳- مرور با تست:

چون حجم مطالب در درس ریاضی زیاد است، ممکن است بعضی از مطالبی را که قبلاً مطالعه کرده‌اید را فراموش کنید. در این صورت باید در فواصل معین، مطالب را مرور و دوره کنید. در این مرحله از مطالعه می‌توانید هم از جزوه و هم از خلاصه‌نویسی‌ها استفاده کنید. پس از خواندن آنها و یادآوری نکات، بهتر است که به سراغ تست‌ها علامت‌گذاری شده بروید و آنها را که قبلاً اشکال داشتید، مجدداً حل کنید، و اگر زمان داشتید، تعدادی تست جدید از آن مبحث را نیز حل کنید. هر اندازه که بتوانید تعداد دفعات مرور را بیشتر کنید، آماده‌تر می‌شوید و حضور ذهن بالاتری برای حل سؤالات تستی پیدا می‌کنید. وقتی می‌خواهید درسی را با استفاده از تست‌ها مرور کنید سعی کنید تست‌های ضریب‌دار بزنید تا هم کل فصل را پوشش دهد و هم وقت زیادی را از شما نگیرد.

# انسانی ها چگونه و چه دروسی بخوانند؟

دکتر رامین عزیزی

در این مقاله سعی کرده‌ایم نکات مهم در مورد نحوه مطالعه درس‌های تخصصی رشته علوم انسانی را توضیح دهیم.

## درس عربی اختصاصی

اهمیت این درس بر هیچ داوطلب کنکور انسانی پوشیده نیست. متأسفانه در این درس کتاب درسی از سوی دانش آموزان کنار گذاشته می‌شود و خیلی به متن کتاب درسی توجه نمی‌شود، در حالی که منبع اصلی طراحان سوال متن کتاب است. بنابراین توصیه اول بنده به شما این است که علاوه بر جزوه یا کتاب کمک درسی که می‌خوانید حتماً به خود کتاب هم نظری داشته باشید. اگر می‌خواهید بر این درس تسلط پیدا کنید تمرین‌های درسی رو آنالیز کنید. یعنی کاری نداشته باشید تمرین از شما - خواسته فقط مثنی یا جمع را مشخص کنید اما شما تمام کلمات تمرین را آنالیز کنید. نکته ی بعدی هم اینکه مباحث مشترک عربی ۲ و ۳ پایه رو با عربی پیش حتماً مطالعه کنید. از طرف دیگه برخی مباحث غیر مشترک بین عربی ۲ و ۳ و عربی پیش وجود دارد که مطالعه آنها نیز باید به دقت صورت گیرد. برای مثال در عربی ۲ صفت و اضافه، معلوم و مجهول، مصغر، منصوب و اعداد ... و در عربی ۳ اعلال، توابع، مدح و ذم و تعجب، علوم بلاغت، معان، بیان، بدیع و... علت اینکه خود بنده و مشاوران عزیز علوم انسانی این درسا رو ترکیبی تو برنامه می‌نویسند همین است.

## درس ادبیات تخصصی

در قافیه ابتدا قواعد و تبصره‌ها رو بدونید بعد وارد تست زدن بشید. تست‌ها رو از ساده به سخت بزیند. در آرایه ادبی، آرایه‌های اصلی که اکثر تست‌ها به اون وابسته هستند رو مد نظر داشته باشید. مثل، تشبیه، استعاره، اسلوب، معادله، حسن تعلیل، متناقض نما، جنس تام و ایهام. این آرایه‌ها، آرایه‌های مادر هستند. لذا اول این‌ها رو خوب یاد بگیرید بعد وارد آرایه‌های دیگه بشید. تاریخ ادبیات رو هم از اول با نام کتاب، موضوع، مولف مطالعه کنید.

## درس فلسفه و منطق

شاید بتوان گفت این درس در کنار درس ریاضی، دشوارترین درس کنکور انسانی قلمداد می‌شود این درس با دارا بودن ضریب قابل توجه (۹) در زیر گروه یک و ضریب (۳) و شش در سایر زیر گروه‌ها، تاثیر بسزایی در رتبه سازی برای داوطلبان دارد اگر می‌خواهید تاثیر ضریب درس فلسفه را در کنکور سراسری بفهمید کافیست ضرایب گفته شده را در میانگین درصد کشوری این درس در آزمون سراسری که تنها حدود (۳ درصد) است قرار بدید، اون وقت اهمیت دو چندان آن برایتان مشخص می‌شود، در این درس موارد زیر رو مد نظر داشته باشید.

( کتاب فلسفه سوم نیاز داره چندین بار خوانده بشه ۲) بین زمان مطالعه و تست زنی ۲ الی ۳ روز فاصله بندازید. ۳) لازم نیست تمام مطالب کتاب را خلاصه نویسی کنید. فقط بخش های مهم که پای ثابت سوالات کنکور هستند را خلاصه یا فلش کارت کنید. ۴) در درس فلسفه حتماً متن کتاب درسی را منبع اصلی خود قرار بدید. ۵) فلسفه سال چهارم رو حتما پیش مطالعه کنید تا کاملاً درس رو در هنگام تدریس بفهمید. ۶) مطالب فلسفه چهارم رو پیوسته بخونید و ارتباط درسها رو باهم بدونید و مطالب اونها را با هم مقایسه کنید. چون تست های سال های اخیر ترکیبی هستند. ۷) فلسفه سوم و فلسفه چهارم رو در برنامه تون هم زمان داشته باشید. مثلاً یک روز در میان فلسفه سوم و فلسفه چهارم. ۸) در درس منطق حتماً بلافاصله بعد از مطالعه تست بزنید. ۹) حتماً فرمول ها را خلاصه نویسی کنید. ۱۰) در هر مطالعه، طولانی مدت منطق نخوانید. یعنی روزی بیش از ۱ ساعت و نیم منطق نخوانید. ۱۱) حل کامل و دقیق تمرین های هر درس و پاسخ گویی به سوالات تشریحی هم اهمیت زیادی دارد.

#### درس جامعه‌شناسی

در مورد مجموعه علوم اجتماعی هم که شامل سه تا کتاب هست به این دلیل که سوالات در سال های اخیر ترکیبی شده توصیه می کنم موارد زیر رو با هم بخونید.

فصل اول علوم اجتماعی چهارم رو با فصل ۱ و ۲ جامعه شناسی ۱ بخونید.

فصل دوم علوم اجتماعی چهارم رو با فصل سوم جامعه ۱ بخونید.

فصل سوم و چهارم علوم اجتماعی پیش رو با درس های ۱ تا ۷ جامعه شناسی ۲ بخونید.

فصل چهارم علوم اجتماعی چهارم رو با درس های ۸ تا ۱۴ جامعه دو بخوانید.

#### درس روان‌شناسی

این درس به واسطه تک کتابی بودن و حجم اندک آن نقش مهمی در کنکور سراسری داره. این درس در دفترچه اختصاصی آخرین درسه. نکات مهم در مطالعه این درس آن است که ۱) منبع اصلی مطالعه تون کتاب درسی باشه. ۲) در این درس به دنبال کمیت نباشید بلکه به دنبال کیفیت باشید. بدین معنا که به جای اینکه به خودتون بگید ۲۰ صفحه می خونم بگید ۱۰ صفحه رو به صورت دقیق و عمیق می خونم. این تک کتاب را باید چندین بار تا کنکور مطالعه کنید. ۳) همه مطالب کتاب خوانده بشه. ( مطالب داخل کادر - جداول - تصاویر - ترتیب ها مثل اولین ویژگی فرد سالم و اولین عامل ریسک رفتاری. ۴) خلاصه نویسی درختی در این درس بسیار اهمیت داره. ۵) تست زنی فصل چهارم به دلیل کاربردی بودن آن خیلی مهم است.

#### درس اقتصاد

این درس نیز به دلیل تک کتابی بودن اهمیت فراوانی دارد. بخش اول: مقدمات. فصل اول حتماً از متن کتاب خوانده بشه فصل دوم متن کتاب + جزوه مناسب برای مسائل در نظر گرفته بشه. تا میتونید از این دو فصل تست بزنید. بخش دوم: توصیه می کنم متن کتاب رو با جزوه مناسب برا مسائل بخونید. تا می توانید هم تست از این بخش بزنید. اگر قصد دارید خلاصه نویسی هم داشته باشید از این بخش خلاصه بنویسید. بخش سوم: فصل اول و دوم رو حتماً از متن کتاب مطالعه کنید. فصل سوم متن کتاب رو با جزوه بخونید. بخش چهارم و پنجم مطالب مفهومی و حفظیه، حتماً به صورت دقیق متن کتاب رو بخونید و خلاصه بنویسید. بخش ششم مطالب به شدت حفظیه. متن کتاب رو بخونید و خلاصه بنویسید.

# سروش اندیشه را در فضای مجازی دنبال کنید



[www.s-andishe.ir](http://www.s-andishe.ir)  
[sorusheandishe](https://www.instagram.com/sorusheandishe)

آموزشگاه علمی آزاد اندیشه مزاری  
تحت نظارت موسسه فرهنگی هنری سروش اندیشه

خراسان رضوی، مشهد، خیابان راهنمایی، انتهای راهنمایی ۲۴ شماره ۱۱۸  
تلفن تماس: ۳۸۴۷۴۷۴۹