

پیک اندیشه ۳۹

نشریه داخلی

موسسه فرهنگی هنری سروش اندیشه

سال دوازدهم - شماره سی و نهم - اسفند ماه ۱۴۰۰



محبوبان و معشوقان
مهر و محبت و مهربانی
دلگشا و دلگشایان
دلگشا و دلگشایان
دلگشا و دلگشایان



سرود اندیشه

فهرست

صفحه ۱	سرمقاله
صفحه ۲	توصیه های عیدانه
صفحه ۶	چگونه مطالعه کنیم؟
صفحه ۸	جداول بودجه بندی کنکور
صفحه ۱۰	میکرواکشن
صفحه ۱۲	همایش یک روز برای آغاز
صفحه ۱۴	انسانی ها چگونه و چه دروسی بخوانند
صفحه ۱۶	تجربی ها چگونه و چه دروسی بخوانند
صفحه ۱۸	ریاضی ها چگونه و چه دروسی بخوانند
صفحه ۲۰	خودانگیزی
صفحه ۲۲	تجربه برترین ها

دانیال غریب

متین قنبری نقندر

بهنام برهانی

فاطمه رضایی نیک



سرود اندیشه

موسسه فرهنگی و هنری سرود اندیشه
سال دوازدهم - شماره سی و نهم - اسفند ماه ۱۴۰۰

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 به ترتیب حروف الفبا:

احمد آخوندزاده

فاطمه امامی

شهرزاد تجری

فاطمه رضایی نیک

مسعود شریفی

رامین عزیزی

آوا محمدزاده

و

علی وحدتی

مشهد، خیابان سناباد، سناباد ۵۹، شماره ۱۱۸

۳۸۴۴۸۳۵۳ - ۳۸۴۴۶۴۲۴ - ۳۸۴۰۶۵۲۷ - ۳۸۴۷۴۷۴۹

ما را در فضای مجازی دنبال کنید

 sorusheandishe.com

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

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

به نام خدای بهار آفرین بهار آفرین راهزما آفرین
نوبهار است، در آن کوش که خوش دل باشی که بسی گل بدم باز و تو در گل باشی

دوستان و همراهان همیشگی سروش اندیشه سلام

ذهن ما همواره به دنبال ساخت الگوهاست. یک الگوی رایج این است که اگر موفق به انجام کاری نشویم، بازنده هستیم. اغلب ما تصور می‌کنیم که پیروزی تنها نتیجه‌ای است که باید از انجام کارهای مان کسب کنیم. اگر به هر دلیلی موفق نشویم، احساس شکست و ناامیدی به سراغمان می‌آید. موضوع برخی دانش آموزان که از سنجش خود و وارد شدن به چالش‌ها پرهیز می‌کنند دور ماندن از احساس شکست است. پس لازم است این نوع الگوها را اصلاح کنیم. الگوی انجام کار و همیشه برنده شدن را. اولین قدم اصلاح روند و ایجاد تغییر، پذیرش است. پذیرش وضعیت موجود، پذیرش کم و کاستی‌ها و پذیرش تغییر.

در ادامه باید در اهداف، تصمیم‌ها و به کار گرفتن راه کارهای جدید بازنگری کرد. در هر درس به چند تا از ده تا خواهید رسید؟ فرایند مطالعه شما چگونه است؟ چند ساعت درس می‌خوانید؟ توزیع مطالعه تان چگونه است؟ روش‌های شما کدام‌اند؟ نسبت تست زدن به مطالعه شما چه قدر است؟ تسلط در مباحث را چگونه انجام می‌دهید؟ تصمیم‌های شما برای رفع نواقص یادگیری چیست؟ جمع بندی دروس را چگونه انجام می‌دهید؟ مهارت‌های کنترل زمان و مدیریت آزمون دادن را چه قدر به صورت جدی انجام می‌دهید؟ و

باور داشتن و ایمان به خود، سخت کوشی و تلاش پیوسته و بهره بردن از بهترین معلم زندگی تان یعنی اشتباهات است که در ادامه تغییر الگو رایج همیشه برنده بودن باید به کار گرفت.

یک نکته مهم: اگر به هر دلیلی در آزمون و امتحان خاصی یا هر کاری موفق نشدید نتیجه را به احساس تان گره بزنید نه خودتان. مثلاً بگویید من احساس بازنده بودن دارم نه بگویید من یک بازنده هستم. احساس گذراست و می‌توان خیلی سریع تر آن را تغییر داد تا تلقین‌هایی که ناخودآگاه تکرارشان می‌کنید.

اهداف منطقی، ایمان به خود داشتن، توجه به زمینه و پیوستگی در کار شما را در مسیر درستی قرار می‌دهد. پیوسته و هدفمند پیش بروید.

دکتر علی وحدتی

توصیه‌های عیدانه

دکتر علی وحدتی



با آغاز تعطیلات نوروزی ، حساس ترین دوره آمادگی برای کنکور شروع می شود . رویدادهای موجود در این دوره مانند تعطیل شدن کلاس های مدرسه ، جبران عقب ماندگی های درسی و ... برنامه ریزی عید را از سایر دوره ها متمایز می کند . امسال به شکل دیگری به استقبال بهار می رویم .

خانه کنکوری ها بوی همیشگی عید را ندارد بلکه بویی از جنس کنکور دارد . امسال نوروز تعطیل نیست . امسال سال شماس است . باید خانه تکانی کنید اما از نوع کنکوری آن . باید اوضاع را مرتب کنید اضافه ها را از ذهن دور بریزید ، داشته ها را گردگیری و تمیز کرده و به طور منظم در جای مناسبی قرار دهید . برای کنکوری ها ، بهار فصل رویشی دوباره است .

تعطیلات عید برای داوطلبان این دوره از چند جهت اهمیت دارد

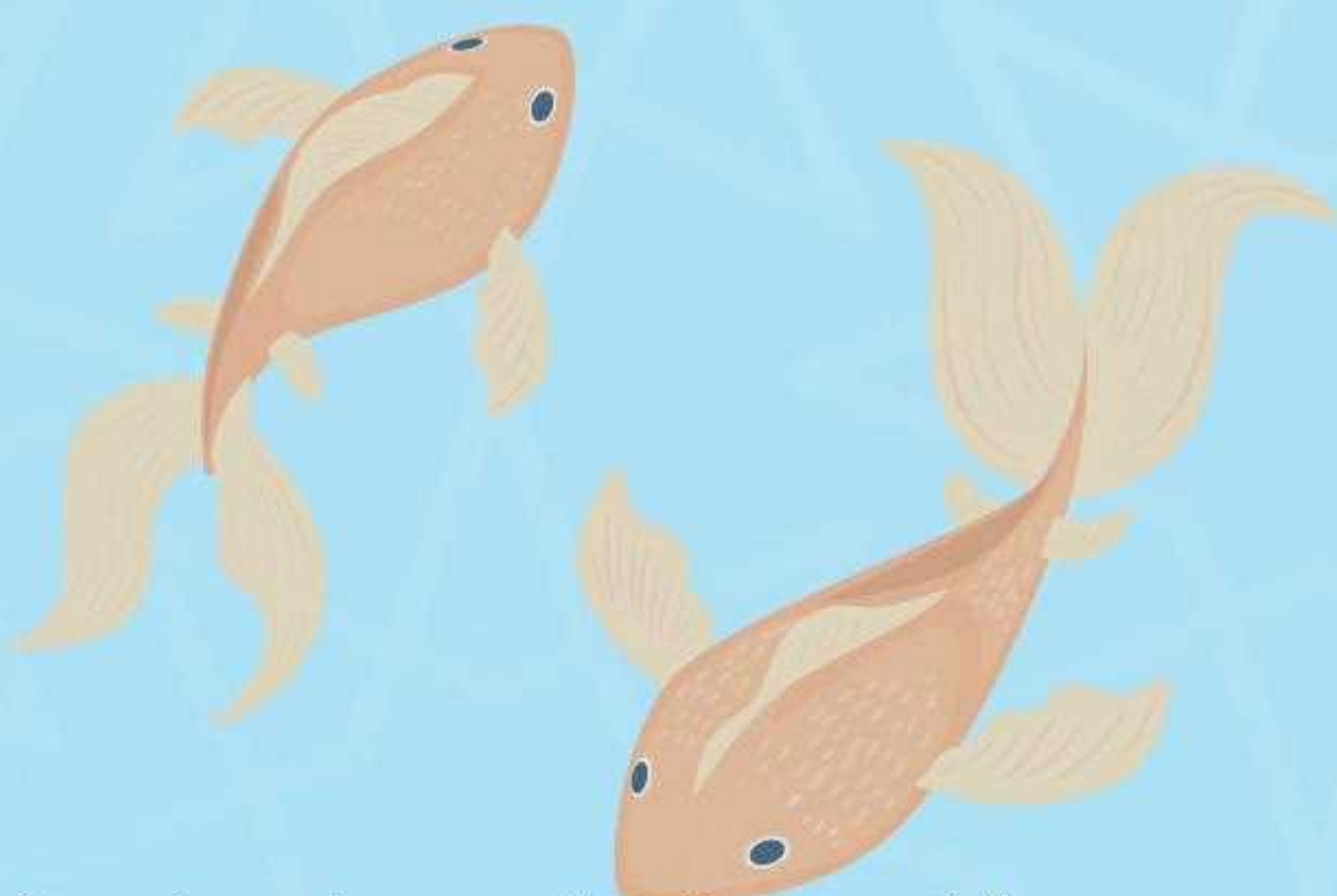
بسیاری از دانش آموزان با تعطیل شدن مدارس ، فرصت طلایی و استثنایی برای مطالعه به دست می آورند . آن ها می توانند بسیار بیشتر از گذشته درس بخوانند . تجربه هم نشان داده است که خیلی از دانش آموزان در دوران بعد از عید نسبت به فارغ التحصیلان پیشرفت بیشتری خواهند داشت .

در اواخر فروردین ماه آزمون های جامع شروع می شود . شما تنها یک ماه فرصت دارید تا دروس خوانده نشده را بخوانید ، دروس قبلی را مرور کنید و نقاط ضعف خود را برطرف سازید . انجام این همه کار در این فرصت کوتاه ، نیاز به برنامه ریزی دقیقی دارد .

تعطیلات عید برای بسیاری از آموزشگاه و کلاس های کنکور فرصت مناسبی است تا با تنظیم کلاس های فوق العاده ، عقب ماندگی آموزشی خود را جبران کنند .

* در ایام عید ، برنامه های عمومی خانواده مانند دید و بازدید و سفر... با فعالیت درسی شما تلاقی پیدا می کنند . هماهنگی این برنامه ها با برنامه های درسی شما اهمیت زیادی دارد .

* به هر حال این ایام نقطه عطفی در آمادگی درسی شماست و سرنوشت بسیاری از کنکوری ها در مدت این بیست روز رقم می خورد . هرچند نباید انتظار داشت که در این مدت معجزه رخ دهد ولی در صورت استفاده کامل از آن ، قطعاً نقش مهمی در نتیجه کارتان خواهد داشت . نحوه عملکرد دانش آموزان با فرا رسیدن فصل بهار ، سه نوع رفتار و برنامه ریزی عمده در بین دانش آموزان دیده می شود :



۱. برخی از این فرصت برای رفع خستگی و تجدید قوا استفاده می کنند .
۲. عده دیگری عقب ماندگی های درسی خود را جبران می کنند .
۳. گروهی دیگر نیز دروس را که قبل از آموخته اند دوره و جمع بندی می کنند .

در این دوره که اکثراً دانش آموزان با شتاب و جدیت بیشتری درس می خوانند ، اگر به هر دلیل و بهانه ای نتوانید از وقت خود استفاده کنید ، از دیگران عقب خواهید ماند . پس دیگر رفتن به مسافرت معنایی ندارد . حتی اگر فکر می کنید که با همراه بردن کتاب در مسافرت می توانید درس بخوانید ، سخت در اشتباهید! تجربه نشان داده است که این چنین اتفاقی نادر است . البته اگر واقعاً خسته هستید و به تغییر محیط و آب و هوای احتیاج دارید ، چاره ای نیست . به یک مسافرت کوتاه یک تا دو روزه بروید . در شرایطی سخت مشغول کار هستید . رفتن به مسافرت غیرضروری ، فعالیت شما را دچار وقت خواهد کرد . در این صورت ، تمرکز و شتاب درس خواندن شما مختل خواهد شد .

استراحت در عید

مطالعه جدی در این ایام ، اصلا به معنای آن نیست که صبح تا شب فقط درس بخوانید . می توانید در این ایام به شیوه های مناسب ، تفریح و استراحت نمایید .



دلسردی و یاس

در این دوره دلسردی و ناامیدی گریبان گیر بسیاری از کنکوری ها می شود . در کنار داوطلبان ضعیف تر ، عده ای از داوطلبان هستند که از نتایج آزمونهای آزمایشی خود راضی نیستند . نگران کسب رتبه نامطلوب هستند و یا حجم مطالب باقیمانده ، آنها را نگران و مایوس کرده است.

در این حالت دانش آموزان دیگر مثل روزهای اول درس نمی خوانند ، کُند پیش می روند ، ساعات مطالعه آنها کاهش یافته و زودتر از قبل خسته می شوند . تجربه نشان می دهد وقتی داوطلبان دچار دلسردی و یاس می شوند ، افکار منفی به آنها هجوم می آورد ، بدبین شده و غیر واقع بینانه به ارزیابی موقعیت خود می پردازند. بسیاری از آنها با مراجعه به مشاور ، دوباره به موقعیت واقعی خود پی برده و از بحران خود ساخته خارج می شوند . به کلیه داوطلبان توصیه می کنیم مایوس نشوید و تا آخرین لحظه برای دستیابی به اهداف تلاش نمایید . بهتر است آهسته و پیوسته به کار خود ادامه دهید . اگر در اولین آزمون جامع به نتایج دلخواه نرسیدید ، ناامید نشوید . اشکالات و نقاط ضعف خود را تحلیل کنید و با کمک برنامه ریزی برای رفع آنها برنامه ریزی نمایید .

دید و بازدید اقوام

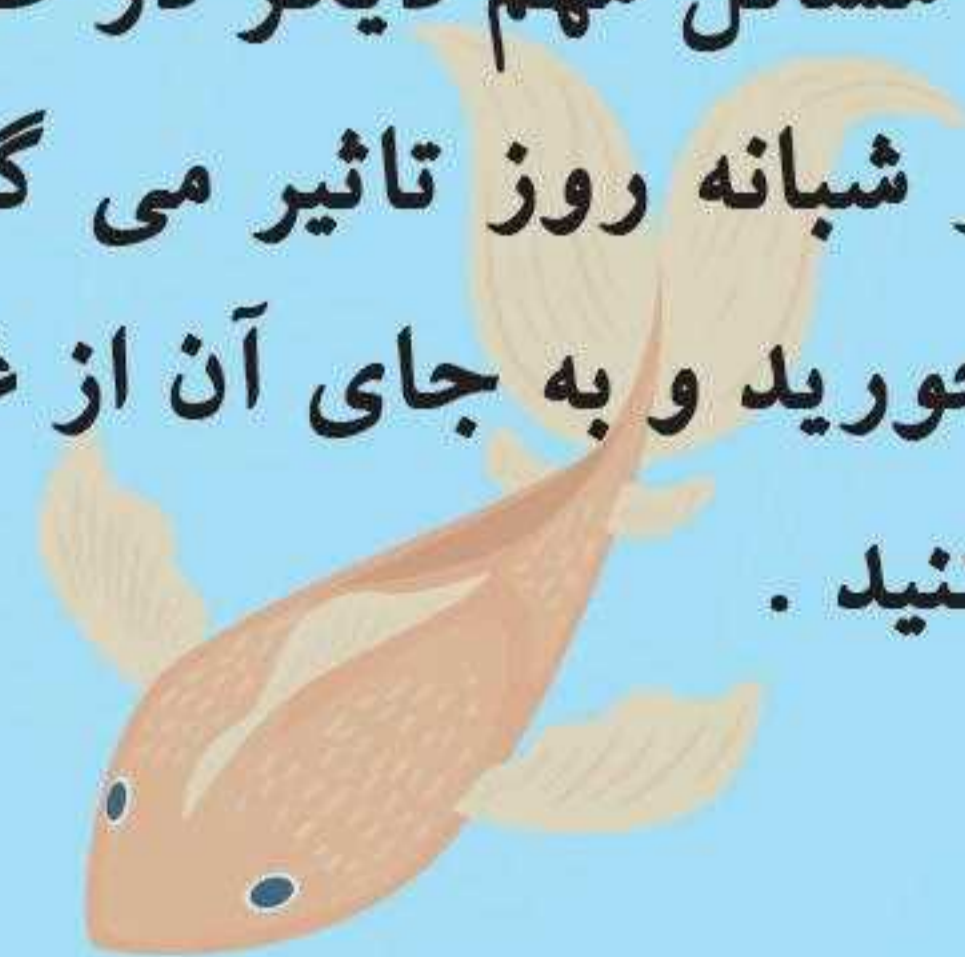
سعی کنید موضوع کنکور و اهمیت آن را برای خانواده خود روشن کنید و از آنها بخواهید عید امسال را به کمک شما ببینند و دید و بازدیدها را به حداقل برسانند . خود شما هم تنها به دیدار اقوام درجه یک خود بسنده کنید و سعی کنید این وظیفه را در یک یا دو روز به اتمام برسانید و زودتر روی موضوع اصلی ، که همان کنکور هست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

ساعات خواب در ایام نوروز

یکی دیگر از نکاتی که باید به آن توجه داشته باشید ساعات خواب و بیداری در ایام نوروز است . در ایام عید معمولا به دلیل تعطیلی مدارس ، بیدار شدن دانش آموزان چند ساعت عقب می افتد . و در این صورت ، چند ساعت از ساعت شبانه روز را که می توانید بهترین بهره را از آن ببرید ، از دست خواهید داد . اگر از حساسیت فصلی که موجب خواب آلودگی و سستی می شود رنج می برید ، با مشورت پزشک زودتر به پیشگیری آن پردازید . داشتن ورزش و تحرک در برنامه روزانه یکی از تکنیک های کنترل خواب بهاری است .

تغذیه در ایام نوروز

از مسائل مهم دیگر در طول عید نوروز ، تغذیه مناسب است که هم بر میزان راندمان شما در مطالعه و هم بر میزان خواب شما در شبانه روز تاثیر می گذارد . سعی کنید از خوردن بیش از حد آجیل و شیرینی خودداری کنید ! غذای پر حجم و چرب نخورید و به جای آن از غذای کم حجم و پرکالری استفاده کنیم و در نهایت یک توصیه مهم : صبحانه را به هیچ قیمتی فراموش نکنید .



تلویزیون و گوشی همراه در ایام نوروز

یکی از مهمترین آفت های عید ، تماشای بدون برنامه تلویزیون است . پس سعی کنید به هیچ وجه تلویزیون را بدون هدف روشن نکنید و بعد از اتمام برنامه مورد نظر خود که آن هم یک یا دو برنامه انتخاب شده از بین برنامه هاست ، به سرعت تلویزیون را خاموش کنید و به محل مطالعه خود برگردید.

اصول و تکنیک های برنامه ریزی در ایام نوروز

حتماً سعی کنید برای هر روز با کمک برنامه ریز خود ، یک برنامه مدون داشته باشید . برنامه باید با توانایی های شما منطبق باشد . مهمترین مسئله این است که شما با توجه به توانایی های خود و به کمک برنامه ریزتان ، برنامه شخصی خود را تدوین نمایید .

چرا که اگر در برنامه خود اصل واقع گرایی را در نظر نگیرید ، ممکن است اصلاً آن را اجرا نکنید ، از قدیم گفته اند که سنگ بزرگ ، نشانه نزدن است . پس بعد از بررسی توانایی های خود ، یک برنامه منطقی و واقع گرایانه تهیه کنید و خود را حتماً ملزم به اجرای آن کنید چرا که داشتن برنامه موجب می شود که شما نسبت به عملکرد خود یک دید کلی داشته باشید و از چهارچوب درست خارج نشوید و زمان خود را با بهترین شکل مدیریت کنید . در این دو هفته درس هایی را که نقاط ضعفتان هستند در برنامه بگنجانید به طوریکه اگر قرار باشد بعد از عید از درس پایه و پیش دانشگاهی آزمون گرفته شود آمادگی شما بیش از ۷۰ درصد باشد .

اگر تا به حال به درس عمومی توجه نداشته اید حتماً آنها را در برنامه خود بگنجانید . برگزاری آزمون های متناسب با ایام نوروز سعی کنید بعد از هر چند روز مطالعه ، آموخته های خود را در آزمون های تستی استاندارد (سوالات کنکورهای سال قبل) محک بزنید تا مطمئن شوید که ضعف شما در آن مبحث برطرف شده و اگر هنوز وضعی باقی مانده است از آن آگاه شده و در صدد رفع آن بربیاید .
باز هم م تاکید می کنم ، ایام عید بهترین زمان برای برطرف کردن ضعف های شماست .

یک توصیه کلی

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

چگونه مطالعه کنیم؟

گروه آموزشی سروش اندیشه

اغلب شما دانش آموزان این پرسش که "نحوه صحیح مطالعه چیست؟" جزء اولین سوالاتی ست که از مشاورتان می پرسید. برای پاسخ به این سوال هم چندین جلسه مباحث مختلف که به صورت جامع در کنار برنامه ریزی هفتگی آموزش داده می شود را تمرین می کنیم تا با روش درست آشنا بشوید. در این مقاله از بازگو کردن نکات حیاتی که الفبای درس خواندن هستند صرف نظر می کنم و مواردی گفته خواهد شد که اغلب شما این روزها درگیرش هستید ولی چاره ای برای آن پیدا نکرده اید. در ادامه این مقاله شما رو با نکات ظریفی در مورد بهبود وضعیت مطالعه ، و همچنین روشهایی که می توانید برای بهتر شدن در نظر بگیرید آشنا خواهد کرد.

و اما پاسخ سوالی که اول صحبت به آن اشاره شد. اول از همه: قبل از شروع مطالعه حتماً هدف خودتان را به طور دقیق تعیین کنید. آیا درس را مرور و یادآوری می خوانید یا برای این که فردا امتحان دارید؟! چند صفحه می خواهید بخوانید؟ و چه زمانی را به آن اختصاص خواهید داد؟ بعد از این که هدفتان دقیق مشخص شد : نوبت اعتماد به خودتان می رسد، "شما حتماً یاد خواهید گرفت" با اعتماد بالایی که دارید هیچ کار نیمه تمامی قبل از شروع مطالعه نداشته باشید: چون کارهای نیمه تمام ذهن را مشغول می کند و مانع تمرکز می شود. اگر در هنگام مطالعه ذهنتان مشغول مساله ای شد: موضوع را در اولین صفحه کتاب یادداشت کنید تا آن را فراموش نکنید، سپس به مطالعه تان ادامه بدهید. عنوان های اصلی و فرعی هر فصل را به یاد بیاورید و به طریقی میزان دقت و یادگیری خودتان را آزمایش کنید. حتی می توانید از روش خلاصه برداری که در جلسات گفته می شود استفاده کنید.

هر قسمتی را که فراموش کردید و یا برای خودتان اشتباه تعریف کردید، یادداشت کنید تا بعداً با تاکید و دقت بیشتری آنها را مطالعه کنید.

یادداشت برداری (خلاصه نویسی)، سازماندهی و به زبان خود تکرار کردن مطالب میتواند شما را در هنگام مطالعه فعال نگه دارد.

سعی کنید که مطالب را بفهمید! به همین سادگی. به خاطر بسپارید! به همین سادگی. برای این که متوجه شوید که مطلب را فهمیده اید باید تست سنجشی بزنید و برای به خاطر سپردن همانطور که یاد داده شد، نت برداری کنید. از فشار آوردن به حافظه و طولانی کردن ساعت فراگیری جداً پرهیزید. حتماً بین مطالعه به خودتان استراحت دهید و در این بین تنفس عمیق را فراموش نکنید.

در حین و پس از انجام هر کاری مثل مطالعه‌ی عمیق و دقیق یا حتی ورزش کردن، بی درنگ و به وفور خودتان را تشویق کنید!

با اینکه آدم‌ها یادگیری شان در زمان های مختلف شبانه روز متفاوت می باشد اما، مطالعه در هنگام شب (نه قبل از خواب و نیمه شب) و صبح زود بهتری باشد. بنابراین بیشتر در این مواقع مطالعه کنید.

از دراز کشیدن هنگام مطالعه جداً و موکداً پرهیزید که تمرکز حواس رو از بین می برد و موجب خواب آلودگی و کسالت می شود.

در موقع لزوم تندخوانی کنید. تند خوانی علاوه بر این که می تواند باعث صرفه جویی در وقت شود، اما مهمتر از آن باعث تمرکز حواس خواهد شد.

بین مطالب جدیدی که می خواهید یاد بگیرید و مطالب قبلی پیوند و ارتباط برقرار کنید. هیچ زمانی خودتان را مجبور به مطالعه نکنید، مخصوصاً در زمان خستگی و بی حوصلگی، چرا که باعث دلزدگی شما از مطالعه خواهد شد.

تهیه خلاصه ای از کتاب و یا موضوع (خلاصه برداری) می تواند کمک بیشتری به شما کند. جزئیات هر قسمت از کتاب را برای خودتان بازگو کنید. انتهای هر قسمت مطالعه تان، چند دقیقه ای به صورت شفاهی به خودتان بگویید چه چیزهایی را یاد گرفته اید.

جدا اول بودجه بندی کنکور

گروه آموزشی سروش اندیشه

دروس عمومی کنکور

بودجه بندی کنکور						
نام درس	تعداد تست در کنکور	نام مبحث	تعداد تست ۱۳۹۸	تعداد تست ۱۳۹۹	تعداد تست ۱۴۰۰	مدت زمان
ادبیات عمومی	۲۵	معنی لغات	۳	۳	۳	۱۸ دقیقه
		املا	۳	۳	۳	
		دستور زبان	۵	۵	۵	
		تاریخ ادبیات	۱	۱	۱	
		آرایه	۴	۴	۴	
		قرابت	۹	۹	۹	
عربی عمومی	۲۵	ترجمه تعریب	۸	۱۰	۱۰	۲۰ دقیقه
		درک مطلب	۴	۴	۴	
		تحلیل صرفی	۳	۳	۳	
		اعراب	۲	۱	۱	
		لغت	۰	۲	۰	
		قواعد	۸	۵	۷	
دینی	۲۵	دهم	۹	۹	۹	۱۷ دقیقه
		یازدهم	۹	۸	۸	
		دوازدهم	۷	۸	۸	
زبان	۲۵	واژگان	۸	۸	۸	۲۰ دقیقه
		گرامر	۴	۴	۴	
		درک مطلب	۸	۸	۸	
		کلوز	۵	۵	۵	

رشته علوم تجربی

بودجه بندی کنکور													
نام درس	تعداد تست	مبحث	تعداد تست ۱۳۹۸	تعداد تست ۱۳۹۹	تعداد تست ۱۴۰۰	مدت زمان	نام درس	تعداد تست	مبحث	تعداد تست ۱۳۹۸	تعداد تست ۱۳۹۹	تعداد تست ۱۴۰۰	مدت زمان
زمین شناسی	۲۵	پویایی زمین	۵	۵	۴	۲۰	زیست	۲۰	تغییر در اطلاعات وراثتی	۲	۳	۲	۲۷
		آفرینش کیهان و تکوین زمین	۵	۴	۵				از ماده به انرژی	۲	۲	۱	
		منابع معدنی زیر بنای تمدن و توسعه صنعتی	۳	۴	۴				از انرژی به ماده	۱	۱	۲	
		منابع آب و خاک	۴	۴	۳				تقسیم یافته	۱	۴	۱	
		زمین شناسی و سازه های مهندسی	۳	۳	۳				پاسخ گیاهان به محرک ها	۱	۲	۱	
		زمین شناسی ایران	۳	۳	۳				جریان اطلاعات در یاخته	۳	۲	۳	
		زمین شناسی و سلامت	۲	۲	۳				فناوری های نوین زیستی	۱	۱	۱	
		هندسه	۴	۴	۴				رفتارهای جانوران	۲	۲	۲	
		تابع	۲	۶	۴				زیست شناسی، دیروز، امروز و فردا	۰	۱	۰	
		توابع نمایی و لگاریتم	۲	۲	۴				از یاخته تا گیاه	۳	۲	۳	
مثلثات	۴	۴	۳	جذب و انتقال مواد در گیاهان	۲	۰	۲						
ریاضی	۲۰	معادله و نامعادله	۳	۲	۳	۴۷	فیزیک	۲۰	نوسان و امواج	۴	۶	۴	۳۵
		حد و پیوستگی	۴	۳	۲				جریان الکتریکی و مدارهای جریان مستقیم	۳	۴	۴	
		مشتق	۴	۲	۲				حرکت بر خط راست	۳	۴	۴	
		کاربرد مشتق	۲	۲	۲				الکتریسته ساکن	۳	۳	۳	
		شمارش بدون شمردن	۱	۱	۱				دینامیک	۳	۲	۳	
		احتمال	۲	۱	۲				آشنایی با فیزیک اتمی و هسته ای	۳	۲	۳	
		توان های گویا و عبارت های جبری	۰	۱	۱				ویژگی های فیزیک مواد	۲	۳	۲	
		مجموعه الگو دنباله	۱	۱	۱				دما و گرما	۳	۲	۳	
		آمار	۱	۱	۱				مغناطیس و القای الکترومغناطیسی	۳	۲	۳	
		گردش مواد در بدن	۳	۳	۵				فیزیک و اندازه گیری	۱	۱	۱	
گوارش و جذب مواد	۳	۱	۴	فیزیک و توان	۲	۱	۲						
تبادلات گازی	۲	۳	۴	قدر هدایای زمین را بدانیم	۳	۳	۳						
تولید مثل	۳	۴	۴	دی پی غذای سالم	۴	۶	۴						
انتقال اطلاعات در نسل ها	۳	۳	۴	مولکول ها در خدمت تندرستی	۴	۴	۴						
تنظیم شیمیایی	۰	۱	۳	آسایش و رفاه در سایه شیمی	۳	۴	۳						
ایمنی	۳	۱	۰	آب، آهنگ زندگی	۴	۴	۴						
تنظیم اسمزی و دفع مواد زائد	۳	۲	۳	کیهان زادگاه انبساط هستی	۳	۳	۳						
تنظیم عصبی	۳	۳	۲	پوشاک، نیازی پایان ناپذیر	۵	۴	۳						
حواس	۳	۲	۲	رد پای گازها در زندگی	۳	۴	۳						
دستگاه حرکتی	۲	۳	۲	شیمی جلوه ای از هنر، زیباییو ماندگاری	۴	۲	۴						
تولید مثل نهاندگان	۲	۲	۲	شیمی، راهی به سوی آینده ای روشن تر	۲	۱	۲						
مولکول های اطلاعاتی	۲	۲	۲										

اگر چه اصطلاح میکرواکشن (Micro-action) یا اقدامک چند سالی است که در زبان ما رایج شده و به ادبیات استراتژی، برنامه ریزی و توسعه فردی راه یافته است، اما مفهوم آن بسیار قدیمی است.

در بسیاری از فرهنگ‌های کهن می‌توانید این توصیه را ببینید که «برداشتن یک گام، هر چقدر هم کوچک، می‌تواند سرمنشاء تحولاتی جدی و بزرگ شود.»

این روزها که بسیاری از کتاب‌های مدیریتی بر این نکته تأکید می‌کنند که باید به دنبال گام‌هایی بزرگ، تحولاتی عظیم و در هم ریختن صنایع و بازار بود، لازم است به خود یادآوری کنیم که قرار نیست این روش، همیشه و همه‌جا به عنوان تنها رویکرد نسبت به تغییر و تحول مطرح شود.

میکرواکشن

ارزش گام‌های کوچک را فراموش نکنیم

گروه آموزشی سروش اندیشه

میکرو اکشن یعنی اقدامی بسیار کوچک در مسیر هدفی بزرگ‌تر؛ با این ویژگی که این اقدام به زمان، کوشش و منابع بسیار کم نیاز دارد

میکرو اکشن یا اقدامک قرار است آن قدر ساده و کوچک باشد که شما نتوانید برای انجام ندادن آن بهانه بیاورید.

چند مثال از میکرو اکشن

- تصمیم گرفته‌اید رژیم غذایی سالم‌تری داشته باشید. در ذهن‌تان می‌گذرد که دنبال مربی یا مشاور خوب بگردید و چند کتاب هم در این زمینه بخرید و بخوانید. اما فعلاً دنبال یک گام کوچک‌تر هستید. می‌بینید که فنجان چای روبه‌روی شماست و معمولاً سه حبه قند با آن می‌خورید. یکی از حبه‌ها را که برداشته‌اید، به قندان برگردانید.
- می‌خواهید هر شب قبل از خواب کتاب بخوانید. مدت‌هاست این هدف را در ذهن دارید اما اقدامی انجام نداده‌اید. امشب قبل از خواب، به سراغ کتابخانه خود بروید. ببینید دوست دارید کدام کتاب را بخوانید. آن را بردارید. کنار تخت خود بگذارید و بخوابید. درست است که کتاب را نخوانده‌اید، اما یک اقدام کوچک انجام داده‌اید.
- علاقه دارید ورزش صبحگاهی انجام دهید. اما هیچ‌وقت این کار را نکرده‌اید. هر روز بهانه تازه‌ای برای فرار از این کار وجود دارد. اکنون که یادتان افتاده، همان‌طور که روی صندلی نشسته یا در تخت خوابیده‌اید، چند بار دست خود را تکان دهید یا مشت خود را باز و بسته کنید. در حدی که احساس کنید «طلمس بی‌تحرک بودن» شکسته شده است.

آیا میکرو اکشن از جنس خرده عادت است؟

طی سال‌های اخیر، کتاب‌های بسیاری درباره عادت‌های کوچک و تأثیر آن‌ها در بهبود کیفیت زندگی منتشر شده‌اند. یکی از کتاب‌های کلاسیک در این زمینه اثر مرکب است. چارلز دوهیگ هم کتاب قدرت عادت را نوشته که بُن‌مایه مشابهی دارد. کتاب عادت‌های اتمی هم کمابیش همین موضوع پرداخته است. بنابراین طبیعی است این سوال برایتان پیش بیاید که آیا آنچه تحت عنوان اقدامک یا میکرو اکشن مطرح می‌شود، همان بحث «اثر عادت‌های کوچک» است؟

در پاسخ باید گفت، اقدامک یک پله عقب‌تر است و در سطح پایین‌تر و ساده‌تری قرار دارد: اگر شما عادت به مسواک زدن ندارید و تصمیم می‌گیرید که هر شب قبل از خواب مسواک بزنید، این یک خرده‌عادت است. اما اقدامک می‌تواند حتی کوچک‌تر باشد. مثلاً ممکن است با خود بگویید: الان چند شب است که یادم می‌آید باید مسواک بزنم، اما تنبلی می‌کنم. علی‌الحساب، مسواک و خمیردندان را از حمام به دستشویی می‌آورم تا جلوی چشمم باشد. شاید فردا شب مسواک زدم.

البته گاهی اوقات، خرده‌عادت‌ها هم می‌توانند ماهیت اقدامک داشته باشند: مثلاً مدت طولانی است که می‌خواهید به شکل منظم زبان بخوانید یا در یک کلاس یادگیری زبان انگلیسی ثبت نام کنید. اما می‌بینید که این کار دائماً عقب می‌افتد. پس با خودتان قرار می‌گذارید که (من فعلاً هر شب یک لغت انگلیسی را یاد می‌گیرم و به خاطر می‌سپارم، تا بینم بالاخره چه زمانی همت کافی برای کلاس رفتن را پیدا می‌کنم). پس اصل ماجرا این است که میکرو اکشن یعنی همین الان گامی بسیار کوچک در راستای هدف بزرگی که دارم بردارم. گامی که هیچ بهانه‌ای برای انجام ندادن آن وجود نداشته باشد.

تمرین

یکی از اهداف خود را که تا کنون حرکت جدی و محسوس به سمت آن نداشته‌اید بنویسید. حالا بگویید چه میکرو اکشنی می‌توانید در راستای آن هدف انجام دهید. میکرو اکشن پیشنهادی‌تان باید به شکلی باشد که همین امروز بتوانید آن را انجام دهید.

همایش یک روز برای آغاز

تجلیل از نفرات برتر آزمون سراسری ۱۴۰۰

آبان ماه ۱۴۰۰ - سالن همایش های ایثار هتل ثامن





B

C



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

درس ادبیات اختصاصی

در قافیه ابتدا قواعد و تبصره‌ها رو بدانید بعد وارد تست زدن شوید. تست‌ها را از ساده به سخت بزنید. در آرایه ادبی، آرایه‌های اصلی که اکثر تست‌ها به آن وابسته هستند را 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 دیگر شوید. تاریخ ادبیات رو هم از اول با نام کتاب، موضوع، مولف مطالعه کنید.

درس عربی اختصاصی

اهمیت این درس بر هیچ داوطلب کنکور انسانی پوشیده نیست. متأسفانه در این درس کتاب درسی از سوی دانش‌آموزان 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 را آنالیز کنید. یعنی کاری نداشته باشید تمرین از شما چه خواسته. فقط مثنی یا جمع را مشخص کنید اما شما تمام کلمات تمرین را آنالیز کنید. نکته‌ی بعدی هم این که مباحث مشترک عربی دهم و یازدهم و دوازدهم را حتماً مطالعه کنید. از طرف دیگر برخی مباحث غیر مشترک بین عربی دهم و یازدهم و عربی دوازدهم وجود دارد که مطالعه آنها نیز باید به دقت صورت گیرد.

درس اقتصاد

این درس نیز به دلیل تک بخش اول: مقدمات. فصل دوم: متن کتاب گرفته شود. تا می‌توانید از دوم: توصیه می‌کنم متن کتاب بخوانید. تا می‌توانید هم تسلط دارید خلاصه نویسی هم بنویسید. بخش سوم: فصل مطالعه کنید. فصل سوم متن چهارم و پنجم مطالب مفهومی صورت دقیق متن کتاب را





درس روانشناسی

این درس به واسطه تک کتابی بودن و حجم اندک آن نقش مهمی در کنکور سراسری دارد. این درس در دفترچه اختصاصی آخرین درس می باشد. نکات مهم در مطالعه این درس عبارتند از:

- ۱) منبع اصلی مطالعه تان کتاب درسی می باشد.
- ۲) در این درس به دنبال کمیت نباشید بلکه به دنبال کیفیت باشید. بدین معنا که به جای این که به خودتان بگویید ۲۰ صفحه می خوانم بگویید ۱۰ صفحه را به صورت دقیق و عمیق می خوانم. این تک کتاب را باید چندین بار تا کنکور مطالعه کنید.
- ۳) همه مطالب کتاب خوانده شود. (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 دارد. ۵) تست زنی فصل چهارم به دلیل کاربردی بودن آن خیلی مهم است.

انسانی ها چگونه و چه دروسی بخوانند؟

دکتر رامین عزیزی

درس جامعه شناسی

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 حتما یک دور همه کتاب را به صورت ترکیبی مطالعه کنید.

درس فلسفه و منطق

شاید بتوان گفت این درس در کنار درس ریاضی، دشوارترین درس کنکور انسانی قلمداد می شود این درس با دارا بودن ضریب قابل توجه (۹) در زیر گروه یک و ضریب (۳) و شش در سایر زیر گروه ها، تاثیر به سزایی در رتبه برای داوطلبان دارد. اگر می خواهید تاثیر ضریب درس فلسفه را در کنکور سراسری بفهمید کافی ست ضرایب گفته شده را در میانگین درصد کشوری این درس در آزمون سراسری که تنها حدود (۳ درصد) است قرار دهید، اون وقت اهمیت دو چندان آن برای تان مشخص می شود، در این درس موارد زیر را مد نظر داشته باشید. کتاب فلسفه یازدهم نیاز دارد چندین بار خوانده شود. ۲) بین زمان مطالعه و تست زنی ۲ الی ۳ روز فاصله بیاندازید. 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 دهید. ۵) فلسفه سال دوازدهم را حتما پیش مطالعه کنید تا کاملاً درس را در هنگام تدریس بفهمید. ۶) مطالب فلسفه چهارم را پیوسته بخوانید و ارتباط درس ها را باهم بدانید و مطالب آن ها را با هم مقایسه کنید. چون تست های سال های اخیر ترکیبی هستند. ۷) فلسفه سوم و فلسفه چهارم را در برنامه تان 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.

کتابی بودن اهمیت فراوانی دارد. اول. حتماً از متن کتاب خوانده + جزوه مناسب برای مسائل در نظر بگیرید این دو فصل تست بزنید. بخش کتاب را با جزوه مناسب برای مسائل تست از این بخش بزنید. اگر قصد داشته باشید از این بخش خلاصه اول و دوم را حتماً از متن کتاب نخوانید. بخش سوم و چهارم را با جزوه بخوانید. بخش هفتم و هشتم را حفظی می باشد، حتماً به جزوه بخوانید و خلاصه بنویسید.

تجربیه‌ها چگونه و چه دروسی بخوانند؟

گروه آموزشی سروش اندیشه

الف) 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 مارا تن 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 مشاهده شده سوالاتی مبتنی بر اینکه کدام گزینه صحیح و کدام گزینه نادرست است طراحی شده بطوری که 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.

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 خاطرم‌ان 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

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

ب) اولویت‌بندی دروس

همانطور که می‌دانید دروسی 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.

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 پردازید.

۳. (با توجه به دو بند فوق تا اینجا ۶۰ درصد یادگیری اتفاق افتاده است ۴۰ درصد باقیمانده به شرح زیر 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 موقوف کنید.

۵. حل تست و تمرین‌های بیشتر را به روزهای تعطیل یا جمعه یا حتی روزهایی که وقت بیشتری دارید موقوف کنید.

۶. برخی مطالب حفظی هستند از جمله لغات، تاریخ ادبیات و ... را یادداشت کرده یا به صورت فلش کارت‌هایی تهیه کنید تا در وقت‌های 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 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 به طوری که 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 فیش برداری نمایید.





گروه آموزشی سروش اندیشه

ریاضی‌ها چگونه و چه دروسی بخوانند؟



در مورد مطالعه دروس رشته ریاضی علاوه بر نکاتی که در ادامه گفته می‌شود ذکر دو نکته بسیار مهم به نظر می‌رسد.

مطالب را مفهومی و عمیق مطالعه کنید.

سوالات دروس مربوط به رشته ریاضی به طور کلی سوالات مفهومی و عمیقی می‌باشند به همین دلیل باید دانش آموز بتواند سوالات متنوع زیادی را حل کرده و به همه آن‌ها اشراف داشته باشد. حالا فکر کنیم که یک دانش آموز فقط تست کنکور می‌زند. برای مثال مبحث گراف در درس گسسته که فقط یک یا نهایتاً دو سوال در کنکور دارد را در نظر بگیرید که قطعاً با زدن این تعداد تست دانش آموز فقط می‌تواند کلیات را یاد بگیرد و اگر طراح کمی سوال را پیچیده طراحی کند، دانش آموز نمی‌تواند آن را حل کند.

حتماً سوال‌های سخت را هم حل کنید.

یکی از چهار مهارتی که دانش آموز در حل سوال سخت به دست می‌آورد این است که مجبور می‌شود روی سوال عمیق شده و کل مطلب را به خوبی یاد بگیرد. پس به دانش آموزان توصیه می‌شود که علاوه بر حل کردن سوالات آسان سراغ حل سوالات سخت نیز بروند تا به مطالب تسلط کامل پیدا کنند.

۱- 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 سوالات این درس به خوبی پاسخ دهیم. پس باید از تمام امکانات موجود، برای یادگیری نهایت استفاده را برد. خواندن و مطالعه درست ریاضی محقق نمی‌شود مگر این که 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 به زودی 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 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 سوالات 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 کتابی دارید و نه جزوه‌ای. در ادامه مرحله یادگیری، لازم است 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 را خوب یاد گرفتید وقت این می‌رسد که آن را خوب تمرین کنید. خوب حالا چطور 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 علامت گذاری کنید. زیرا در این تست‌ها ضعف دارید و باید آن‌ها را برطرف کنید. بعد از مدتی باید 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 مطالب 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 خلاصه نویسی‌ها استفاده کنید. پس از خواندن آن‌ها و یا یادآوری نکات، بهتر است که به سراغ تست‌های علامت گذاری شده بروید و آن‌هایی 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 سوالات تستی پیدا می‌کنید.

وقتی می‌خواهید درسی را با استفاده از تست‌ها مرور کنید سعی کنید تست‌های ضریب دار بزنید تا هم کل فصل را پوشش دهد و هم وقت زیادی را از شما نگیرد.



خودانگیزی

Self-motivation

دکتر علی وحدتی

در نگاه نخست، به نظر می‌رسد که انگیزه داشتن یا نداشتن یک ویژگی فردی است. بعضی‌ها با انگیزه هستند. بعضی‌ها بی‌انگیزه هستند. برخی هم، انگیزه داشته‌اند و اکنون انگیزه‌شان را از دست داده‌اند. اما مهارت خودانگیزی یک پیام مهم در خود دارد: انگیزه دادن به خود هم مانند بسیاری از رفتارهای دیگر، یک مهارت است و هر یک از ما می‌توانیم - لاقلاً تا حدی - این مهارت را در خود بهبود دهیم و تقویت کنیم.

شرح مختصر مهارت خودانگیزی

مهارت خودانگیزی، همانطور که از نامش پیداست، به معنای مهارت در برانگیختن خود و ایجاد انگیزه در خود برای حرکت کردن به سمت جلو است. اینکه ما بتوانیم انرژی و قوای محرک لازم برای اقدام کردن، یادگیری، رشد و حرکت را ایجاد و تامین کنیم و مورد استفاده قرار دهیم.

در چه شرایطی، مهارت خودانگیزی برای من اهمیت پیدا می‌کند؟

- اگر موفقیت و رشد [بیشتر از متوسط جامعه]، یکی از نیازها و دغدغه‌ها و هدف‌های شماست.
- اگر تجربه شکست داشته‌اید یا دست به کارها و تلاش‌هایی می‌زنید که به هر حال، شکست خوردن هم بخشی از مسیر آنهاست.
- در صورتی که احساس می‌کنید هدف‌های بزرگ و ارزشمندی دارید، اما ظاهراً در مسیر زندگی به آنها نزدیک نمی‌شوید (یا تا کنون نزدیک نشده‌اید).
- اگر در محیطی کار یا زندگی می‌کنید که نظارت مستقیم دائمی بر شما وجود ندارد.
- اگر به کارآفرینی و ایجاد کسب و کار جدید فکر می‌کنید.
- اگر در مسیری حرکت می‌کنید که نخستین دستاوردها با شما فاصله‌ی زیادی دارند و ممکن است در میانه‌ی راه، انگیزه و توان خود را از دست بدهید.

مهارت خودانگیزی در چه سطح‌هایی قابل تعریف است؟

سطح پایه: این مهارت را می‌فهمم. خودانگیزی را درک می‌کنم. مولفه‌های آن را می‌دانم و می‌توانم سطح مهارت خودانگیزی را در درون خودم و زندگی‌ام ارزیابی کنم. همچنین، می‌توانم به درستی تشخیص دهم که چه موفقیت‌ها و شکست‌هایی در مسیر زندگی‌ام، به ضعف در مهارت خودانگیزی مربوط بوده و چه مواردی را نمی‌توانم به ضعف در خودانگیزی مربوط بدانم.

سطح میانی: در فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی (شغلی / شخصی) می‌توانم به خودم انگیزه بدهم. می‌توانم خودم را به انجام کارها و فعالیت‌های دشوار و بعضاً ناخوشایند وادار کنم. کارهایم را چنان با انرژی انجام می‌دهم که ممکن است کسی از بیرون، متوجه نشود که این کار را چندان دوست نداشته‌ام. فکر نمی‌کنم به خاطر ضعف در مهارت خودانگیزی، زندگی‌ام مختل شده باشد.

سطح پیشرفته: مهارت خودانگیزی، یکی از مولفه‌های اصلی رشد و پیشرفت من است. خودانگیزی نه تنها در زندگی روزمره‌ی من، نقش خود را ایفا می‌کند، بلکه موتور محرکی است که مسیر زندگی من را برای سال‌ها و دهه‌های آینده می‌سازد و ترسیم می‌کند. برای هدف‌ها و کارها و دستاوردهایی به صورت مستمر وقت و انرژی صرف می‌کنم که افراد بسیاری، حتی جرات فکر کردن به آنها را هم ندارند.

سطح خبره: می‌توانم دیگران را از نظر سطح مهارت خودانگیزی ارزیابی کنم. به وسیله‌ی حرف زدن با آنها یا مشاهده‌ی تصمیم‌ها و رفتارهای آنها، می‌توانم تشخیص دهم که جایگاه خودانگیزش در زندگی آنها کجاست. همچنین می‌توانم به دیگران کمک کنم تا این مهارت را بشناسند. در درون خود آن را پایش و ارزیابی کنند و برای بهبود و توسعه‌ی آن تلاش کنند.



تجربه برترین‌ها



دانیال غریب

رتبه ۱۰ کشوری و ۶ منطقه
رشته ریاضی کنکور ۱۴۰۰

برنامه تان برای نوز چه بود؟ آزمون‌های عمومی مختلف برای کنکور و در کنار آن مرور اختصاصی‌ها.

عملکرد شما در پروژه کنکورهای خرداد ماه چگونه بود؟ تا چه اندازه آزمون‌های شبیه‌ساز توانست تو را برای کنکور آماده‌کنه؟ در ابتدا عملکردم اصلاً خوب شروع نشد و آزمون‌های ابتدایی که از خودم می‌گرفتم چندان رضایت‌بخش نبود اما رفته رفته بهتر و بهتر شد تا این که در نهایت احساس می‌کردم تا حد خوبی بر مطالب مسلط هستم.

توصیه شما به بچه‌های امسال چیست؟ کنکورهای دو سال گذشته را عبرت قرار بدهند و کاملاً منتظر یک غافل‌گیری باشند چرا که افتادن این اتفاق سر جلسه خوشایند نخواهد بود!

از چه زمانی شروع به برنامه‌ریزی برای کنکور کردید؟ از تابستان سال یازده ام.

چگونه سروش اندیشه را انتخاب کردید؟ به پیشنهاد دوستان.

هنر برنامه‌ریزی به عنوان یک یار باتجربه در کنارتان چطور بود؟ همواره باعث پمپاژ انرژی و روحیه دادن در طی این مسیر سخت بودند.

تا چه حد دفتر برنامه‌ریزی می‌تواند به موفقیت دانش‌آموزان کمک کند؟ باید بگویم که یکی از الزامات و اجبارهای هر دانش‌آموز کنکوری داشتن برنامه منظم برای درس خواندن است که بهترین راه آن نیز دفتر برنامه‌ریزی است. مهمترین موارد در مطالعه موفق شما چه چیزهایی بودند؟ انگیزه و باور به خود.

در مجموع کدامیک از برنامه‌های مؤسسه بیشتر از همه کمک کرد تا به موفقیت برسید؟ مشاوره‌های دکتر مزاری برای من از همه بخش‌های دیگر تاثیر بیشتری داشت.

آیا در طول مسیر، زمانی رسید که به یاس و ناامیدی دچار شوید؟ چه کردید؟ بله صد در صد و می‌گویم که این یک اتفاق کاملاً طبیعی برای یک دانش‌آموز کنکوری می‌باشد. تنها باید سعی کنید به تلاش خود ادامه بدهید و نگذارید این افکار منفی بر ذهن شما اثر بگذارند.

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

صد درصد لازم و قوت قلب دهنده خواهد بود اگر فرد حس همراهی خدا را با خودش داشته باشد خود به خود آرامش به او تزریق خواهد شد.

آیا به کلاس کنکور می‌رفتید؟ خیر هیچ کلاس کنکوری نرفتم.

آیا در آزمون‌های آزمایشی کشوری شرکت می‌کردید؟ بله در آزمون‌های مختلف شرکت می‌کردم و سوالات آنها را بررسی می‌کردم. طبیعتاً تاثیر به‌سزایی در آمادگی قبل کنکور و برای سر جلسه داشت و موثر واقع شد.

متین قنبری نقدر

رتبه ۱۰۲ کشوری و ۴۴ منطقه رشته تجربی کنکور ۱۴۰۰

نقش باورهای دینی را برای داشتن آرامش در جلسه کنکور و کسب موفقیت تا چه حد لازم و مفید می‌دانید؟ بسیار زیاد. در سال کنکور این که یک نیروی معنوی پشت فرد باشد، خیلی خیلی می‌تواند هم در داشتن آرامش و هم در نتیجه موثر باشد.

هدف از شرکت در این آزمون‌ها چه بود و باید بیشتر به چه نکاتی توجه می‌کردید؟ هدف تقویت مهارت آزمون دادن بود و چیزایی که خیلی درباره آزمون مهم است یکی تحلیل و بررسی دقیق آزمون هستش و همچنین این که از تجاربی که در هر آزمون کسب می‌کنیم باید در جهت بهبود وضعیت آزمون‌های بعدی استفاده کنیم.

برنامه تان برای نوروز چه بود؟ مرور مباحث قبلی و پیشروی در جهت جمع کردن و تمام کردن مباحث باقیمانده.

مهمترین آیت‌ها در مطالعه موفق شما چه چیزهایی بودند؟ سحرخیز بودم، که به من امکان مطالعه نسبتاً زیاد رو می‌داد و انگیزه بالایی بود که داشتم.

عملکرد شما در پروژه کنکورهای خرداد ماه چگونه بود؟ می‌توانم بگویم که موثرترین کاری که روی نتیجه کنکورم اثر داشت، زدن ۴۰ تا آزمون جامع مطابق کنکور در دوران جمع‌بندی و مرورهای فراوان دروس مختلف به موازات زدن آن آزمون‌ها بود که خیلی به مدیریت آزمون و تسلط در روز کنکور کمک کرد.

توصیه شما به بچه‌های امسال چیست؟ اول اینکه به هیچ وجه ذهنشان را درگیر حواشی نکنن و در هر شرایطی که هستن تمام تمرکزشان را روی مطالعه شان بگذارند و تا جایی که می‌توانند تلاش کنند.

از چه زمانی شروع به برنامه ریزی برای کنکور کردید؟ از تابستان سال دهم به یازدهم به صورت جدی به مسئله کنکور پرداختم.

چگونه سروش اندیشه را انتخاب کردید؟ دوست خوبم آقای بهنام برهانی این موسسه را به من معرفی کرد و از انتخابم هم راضی هستم.

هنر برنامه ریز به عنوان یک یار با تجربه در کنار تان چطور بود؟ یک فرد دانا به علم برنامه ریزی به دانش آموز در جهت برنامه ریزی صحیح و کاربردی می‌تواند کمک کننده باشد. آزمون‌های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه گیری شما کمک کرد؟ به پیشنهاد آقای دکتر مزاری ۴۰ تا آزمون جامع مطابق کنکور در دوران جمع بندی زدم که خیلی در نتیجه کنکورم موثر بود.

کارگاه‌ها و همایش‌های مؤسسه چقدر انگیزه تو را افزایش می‌داد؟ به نظرم این چنین برنامه‌هایی می‌تواند خیلی برای دانش آموز مفید باشد، مخصوصاً در زمان‌هایی که روحیشان رو از دست داده‌اند.

آیا به کلاس کنکور می‌رفتید؟ چقدر در موفقیت شما تاثیرگذار بود؟ بحث کلاس رفتن یا نرفتن از نظر من به شخصیت افراد بستگی دارد. مثلاً من خودم به شخصه کلاس کنکور شرکت نمی‌کردم ولی خوب بودند افرادی هم که رتبه‌های خیلی خوبی گرفتند ولی خوب کلاس میرفتند.

آیا در طول مسیر، زمانی رسید که به یاس و ناامیدی دچار شوید؟ چه کردید؟ بله. بارها شده بود که دچار یاس و ناامیدی شوم ولی خوب به لطف خدا و همچنین انگیزه نسبتاً بالایی که برای هدفم داشتم، نمی‌گذاشتم اینچنین چیزهایی مانع از رسیدن من به هدفم شود.

تجربه برترین‌ها



بهنام برهانی

رتبه ۳۲ کشوری و ۱۴ منطقه

رشته تجربی کنکور ۱۴۰۰

از چه زمانی شروع به برنامه ریزی برای کنکور کردید؟ از مهر ماه سال دهم چگونه مؤسسه سروش اندیشه را انتخاب کردید؟ به پیشنهاد یکی از دوستانم که رشته ریاضی بود و به او اعتماد داشتم.

هنر برنامه ریز به عنوان یک یار با تجربه در کنار تان چه طور بود؟ نقش بسیار مؤثری داشتن و علاوه بر دور کردن من از حواشی، در مواقع ناامیدی به من روحیه می دادند.

دفتر برنامه ریزی را تکمیل می کردید؟ بله تکمیل می کردم و در افزایش ساعت مطالعه من و نظم دادن به مطالعه ام نقش داشت.

آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می کردید؟ بله مصاحبه با رتبه های برتر و روش های مطالعه را می خواندم و از آنها الگو می گرفتم.

به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تاثیر زیاد معدل در نتیجه آن پیش آمده، برنامه ریزی از سال های پایه تا چه اندازه می تواند موفقیت دانش آموزان را تضمین کند؟ رقابت در رشته تجربی، به خصوص در سالهای اخیر بسیار زیاد شده و به نظر من برای موفقیت در آن لازم است که از سال های پایه، با جدیت و برنامه ریزی تلاش کرد، البته که به معجزه اراده هم اعتقاد دارم و هر زمان که اراده وارد کار شود، برای شروع دیر نیست. نقش باورهای دینی را برای داشتن آرامش در جلسه کنکور و کسب موفقیت تا چه حد لازم و مفید می دانید؟ یکی از ارکان ضروری برای مدیریت روانی کنکور سراسری، توکل به خدا و ایمان به اوست، این که بدانیم تمام تلاش های ما را می بیند و نتیجه ی آنها را بالاخره به ما خواهد داد.

آیا به کلاس کنکور می رفتید؟ خیر، ترجیح می دادم خودم مطالب را بخوانم و از دبیرها صرفاً برای سؤال کردن و رفع اشکال استفاده کنم.

کمی راجع به روش درس خواندنتان توضیح دهید؟ روش درس خواندن من در تمام دروس متکی به کتاب درسی بود و در کتاب درسی از درسنامه یک کتاب و تست از کتاب ها و آزمون های مختلف استفاده می کردم. ساعت مطالعه روزانه ام به طور میانگین در ترم اول (قبل از دی) ۸-۹ ساعت، ترم دوم (دی تا اسفند) ۱۰-۹ ساعت و نیمه فروردین تا خرداد ۷-۱۰ بود.

برنامه تان برای نروز چه بود؟ مرور متن کتاب و تست زنی.

مهمترین آیتم ها در مطالعه موفق شما چه چیزهایی بودند؟ توجه زیاد به متن کتاب درسی و مفهومی خواندن مطالب در کنار مرور به موقع و پیوست.

عملکرد شما در پروژه کنکورهای شبیه ساز خردادماه چگونه بود؟

آزمون های جامع که در بازه اردیبهشت تا کنکور به پیشنهاد مشاورم شرکت کردم یکی از مهم ترین عوامل موفقیت من در کنکور سراسری بود.

توصیه شما به بچه های امسال چیست؟ دوری از حواشی و تبلیغات فریب

کارانه افراد غیر متخصص و برنامه ریزی و توکل به خدا.



فاطمه رضایی نیک

رتبه ۶۲۰ منطقه تجربی کنکور ۱۴۰۰

آیا به کلاس کنکور می رفتید؟ خیر.

مهمترین آیتم ها در مطالعه موفق شما چه چیزهایی بودند؟ توجه زیاد به متن کتاب درسی و مفهومی خواندن مطالب در کنار مرور به موقع و پیوست. عملکرد شما در پروژه کنکورهای شبیه ساز خردادماه چگونه بود؟ جمع بندی مناسب پایه در کنار دوازدهم.

به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تاثیر زیاد معدل در نتیجه آن پیش آمده، برنامه ریزی از سال های پایه تا چه اندازه می تواند موفقیت دانش آموزان را تضمین کند؟ تمرکز بیشتر بر روی دروس نهایی و برنامه ریزی برای کسب معدل خوب در کنار تست زدن.

کمی راجع به روش درس خواندنتان توضیح دهید؟ سعی می کردم از یک منبع استفاده کنم و تمرکز را روی آن بگذارم تا منابع متعدد و پراکنده البته بیشترین توجه باید روی متن کتب درسی باشد.

برنامه تان برای نوزدهم چه بود؟ با برنامه آزمون های قلمچی پیش می رفتم. عملکرد شما در پروژه کنکورهای شبیه ساز خردادماه چگونه بود؟ عملکردم رضایت بخش بود و مرا در شبیه سازی برای شرایط کنکور آماده کرد، تقریباً شبیه بود اما از عملکردم در کنکور ۱۴۰۰ بهتر بود.

توصیه شما به بچه های امسال چیست؟ اینکه انگیزه خود را از دست ندهند و خود را باورداشته باشند که با تلاش و پشتکار خوب می توانند به نتیجه دلخواه برسند.

از چه زمانی شروع به برنامه ریزی برای کنکور کردید؟ تابستان دهم به یازدهم چگونه مؤسسه سروش اندیشه را انتخاب کردید؟ از طریق آشنایان با مؤسسه و آقای مزاری آشنا شدم هنر برنامه ریز به عنوان یک یار با تجربه در کنار تان چه طور بود؟ آقای دکتر مزاری علاوه بر اینکه در برنامه ریزی دروس کمکم می کردند با حرفای دلگرم کننده شان کمکم کردند که روحیه ام را از دست ندهم و دست از تلاش برندارم. دفتر برنامه ریزی را تکمیل می کردید؟ بله، بسیار به من کمک کرد تا ساعت مطالعه مفیدم را افزایش دهم.

آزمون های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه گیری شما کمک کرد؟ به من کمک کرد تا متوجه بشوم در چه مباحثی ضعف دارم و با کمک مشاور خوبم آقای مزاری سعی کردم آنها را رفع کنم.

کارگاه ها و همایش های مؤسسه چقدر انگیزه تو را افزایش می داد؟ خیلی کمک کننده بود و زمان هایی که روحیه خود را از دست می دادم انگیزه ام را افزایش می داد.

در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟ من تمرکز زیادی بر روی تشریحی خواندن و امتحانات نهایی نداشتم اما در دروس مشترک با کنکور نتیجه دلخواهم را گرفتم.

آیا در طول مسیر، زمانی رسید که به یاس و ناامیدی دچار شوی؟ چه کردی؟ بله، بسیاری از اوقات صحبت کردن با خانواده و مشاور خوبم آقای مزاری که مرا دلگرم می کردند.

نقش باورهای دینی را برای داشتن آرامش در جلسه کنکور و کسب موفقیت تا چه حد لازم و مفید می دانید؟ خیلی می تواند کمک کننده باشد.

بهار رویش

سروش اندیشه را در
فضای مجازی دنبال کنید



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

آموزشگاه علمی آزاد اندیشه مزاری
تحت نظارت موسسه فرهنگی هنری سروش اندیشه
مشهد، خیابان سناباد، سناباد ۵۹، شماره ۱۱۸
تلفن تماس: ۰۵۱-۳۸۴۷۴۷۴۹