



مثلث هاش:

سه ضلع طلایی موفقیت در کنکور

هدف گذاری . استراتژی . شخصیت داوطلب

بهروز راعی
دکتری مدیریت فناوری و اطلاعات

*** استراتژی:** پس از انتخاب هدف، شما باید یک استراتژی مناسب برای رسیدن به هدف اتخاذ کنید. یک مشاور متخصص ویژه شما و برای موفقیت شما باید یک استراتژی صحیح تدوین کند. به کارگیری مشاور در تدوین استراتژی به معنای عدم تعهد و توانایی دانش آموز نیست. مشاور جهت تضمین موفقیت و افزایش بازدهی شما، با تکیه بر تجربه خود تمامی راه‌های غلط را نشانه‌گذاری می‌کند تا شما در مسیر کنکور صحیح‌ترین انتخاب را انجام دهید. سال کنکور، زمان آزمون و خطا نیست. هر تجربه غلط یعنی جا ماندن و اسراف در زمان، زندگی و آینده شما. با اتخاذ استراتژی صحیح در مطالعه و آزمون، شما جای پای افراد موفق قبل از خود می‌گذارید و از تجربیات آن‌ها نردبان موفقیت خود را خواهید ساخت.

*** شخصیت داوطلب:** اساس رسیدن به موفقیت رشد شخصیت فرد در سال کنکور است. جالب است بدانید، زمانی که با عمده داوطلبین موفق کنکور صحبت می‌شود، همه آنها اعتراف می‌کنند که در سال کنکور تحول شگرفی در مجموعه عادات و رفتارشان به وجود آمده است. رفتار و نگرش آن‌ها نسبت به هدف بالغ تر و خردمند گشته است. آن‌ها به فهم عمیقتری از زمان و آینده رسیده‌اند و به همین دلیل از تلاش گری مشتاقانه استقبال می‌کنند. این رشد در فهم، عامل انرژی مثبت آن‌ها برای رسیدن به موفقیت است.

در پایان از شما خواهش می‌کنم، پیش از هزینه کردن بیهوده در خصوص انتخاب آزمون یا کتاب‌های کمک آموزشی، نخست هدف خود را مشخص کنید. استراتژی مناسب را اتخاذ کنید و تلاش کنید تا نگرشی بالغانه تر نسبت به رویدادهای پیش روی خود داشته باشید.

امروزه، علیرغم شایعات و باورهای غلط در مورد ارزش تحصیل و دانشگاه، هنوز هم خانواده‌های اصیل و ریشه‌دار اهمیت فراوانی برای تحصیل فرزند خود قائل هستند. در چند سال گذشته تبلیغات دروغین موجب شده تا شما دانش‌آموزان باور کنید که قبولی در رشته‌های ریاضی و انسانی بسیار سهل و آسان است اما با کمی تامل و تحلیل آماری متوجه می‌شویم تنور رقابت بر سر کرسی رشته‌ها و دانشگاه‌های مطلوب در تمامی رشته‌ها همچنان داغ است.

بنابراین دانش‌آموزان مستعد و خانواده‌های دغدغه‌مند، از سال دهم و یازدهم، برای آمادگی کنکور، هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی ویژه‌ای را انجام می‌دهند. هر داوطلب هنگام شروع باید سه ضلع طلایی موفقیت در کنکور را رعایت کند. این سه ضلع **هدف‌گذاری، استراتژی و شخصیت** هستند.

*** هدف گذاری:** معمولاً داوطلبی که خواهان قبولی در دانشگاه‌های برتر است، فرآیند هدف گذاری را به درستی انجام داده است. هدف، چشمه جوشان انگیزه و امید برای ادامه دادن مسیر است. هدف، آن چیزی است که در واقعیت پیش روی شماست و فقط جنبه نمادین ندارد. هدف، نباید لحظه‌ای از نگاه و روحیات داوطلب دور شود.

کتاب‌های درسی قوی سیاه کنکور

علی خیری
دکتری جامعه‌شناسی



این قوی سیاه بیشتر از همه به دانش‌آموزان متوسط و ضعیف در یک درس آسیب می‌زند. بنابراین دانش‌آموزی که از ریاضی خیلی خوشش نمی‌آید یا خواندن عربی برای تو زجرآور است، بهتر است اول از همه به جای رفتن سراغ تست‌ها و کتاب‌های عجیب و غریب، اول با کتاب درسی خودت آشتی کنی. ممکن است اینجا از من بپرسید آخر شما کتاب درسی را دیده‌اید؟ متن و مسائل و توضیحات کتاب درسی را خودتان خوانده‌اید که حالا این توقع را از ما دانش‌آموزان دارید؟

بله، ما هم قبول داریم که ارتباط برقرار کردن با کتاب درسی به این آسانی‌های نیست. به همین دلیل، به شما چند راهکار ساده معرفی می‌کنیم تا بتوانید با کتاب درسی خود یک ارتباط خوب برقرار کنید:

- ۱- دبیرتان را فراموش نکنید: همیشه پرسش‌های کتاب درسی را از دبیرتان بپرسید و از او بخواهید تا آن‌ها را برای شما توضیح دهد و با جزوه خود مطابقت دهد.

- ۲- متن کتاب را خوب بخوانید و هرجایی که متوجه نمی‌شوید دوباره به دبیر خودتان مراجعه کنید.

- ۳- در خواندن کتاب درسی یه هیچ وجه به ویدئوهای آموزشی مراجعه نکنید. این ویدئوها غالباً پر از نکته‌های ریز است و شما را از متن کتاب منحرف می‌کند.

- ۴- مسائل حل شده توسط دبیر را بار دیگر در خانه حل کنید. سپس عددهای مسئله را به دلخواه خودتان تغییر دهید و دوباره مسئله را حل کنید. این کار را ۵ مرتبه انجام دهید و ببینید هر دفعه چه اعدادی را به دست می‌آورید.

- ۵- در حل تست‌ها به مسائل انتهایی کتاب رجوع کنید و تلاش کنید مسائل مشابه تست‌ها را شناسایی کنید.

- ۶- یک نقشه ذهن برای هر فصل کتاب درسی تهیه کنید.

این ۶ راهکار بالا برای بچه‌های متوسط و ضعیف باعث می‌شود تا درصد صفر شما در عرض یکی دو ماه به ۲۰ و ۳۰ تغییر کند و ذهنتان آماده پرسش‌های سخت‌تر شود. خلاصه اینکه، حواستان به این قوی سیاه شیطان باشد تا در اواخر دوران کنکور خودتان دچار افسوس و سردرگمی نشوید و **قوی سفیدتان را (این کتاب‌های رنگارنگ نکته و تست) با دقت و نظر مشاور و دبیر مدرسه انتخاب کنید.**

سال ۲۰۰۸ بزرگترین بحران مالی جهان رخ داد و بسیاری از بانک‌های معروف آمریکایی ورشکست شدند. همه اقتصاددان‌ها شوکه شده بودند؛ نه به دلیل اینکه این بحران غیر قابل پیش‌بینی بود یا پدیده خیلی پیچیده‌ای بود. برعکس، اقتصاددان‌ها از نادانی و اشتباه خودشان در تعجب بودند. بحران، ۵ سال تمام، جلوی چشمانشان بود اما هیچکدام متوجه آن نشده بودند.

نیکلاس نسیم طالب، اقتصاددان معروف آمریکایی، اسم پدیده‌هایی را که همیشه جلوی چشم ما هستند و ما آن‌ها را نمی‌بینیم، قوی سیاه گذاشته است. قوی سیاه در اقتصاد مثل زمانی هست که ما اشتباه‌های زندگی مان را مرور می‌کنیم و ناگافل روی دستان می‌زنیم که ای بابا!!! چطور امکان داشت چیزی به این سادگی را نبینیم و از همان جایی که فکرش را نمی‌کردیم ضربه بخوریم!!

کنکور پر است از این قوهای سیاه! قوهای که همیشه جلوی چشم‌های ما هستند اما ما به آنها توجه نمی‌کنیم و فقط محو تماشای قوهای سپید هستیم. یکی از این قوهای سیاه، کتاب درسی است.

دانش‌آموزان عزیز! یادتان باشد، هر شخصی که کتاب درسی را خوب خوب بلد باشد و به مسائل آن مسلط باشد، به ندرت در کنکور درصد زیر ۴۰ کسب می‌کند. مثلاً در کنکور ۹۸ درس فیزیک، بیش از ۶۰ درصد مسائل شباهت زیادی با کتاب درسی داشت و یا در درس دین و زندگی، دانش‌آموزانی که کتاب را خوب خوانده بودند راحت درصد بالای ۷۰ کسب می‌کردند.

حالا خیلی از دانش‌آموزان ما چه می‌کنند؟ بدون دیدن قوی سیاهی به این بزرگی، خودشان را در انبوهی از کتاب‌های کمک آموزشی غرق می‌کنند. سه ماه کتاب خیلی بنفش می‌خوانند چهار ماه کمی قرمز! در آخر هم بعد عید نوبت می‌رسد به جمع بندی و همایش و جزوه و و اصلاً یادشان می‌رود که این کتاب درسی مسائل و نکات مهمی دارد.

وقتی روز موعود فرا می‌رسد و به جلسه کنکور می‌روید، تازه سئوالات راحت کتاب درسی را می‌بینید که خیلی‌هاشان یادتان رفته، چون ذهن شما پر شده است از پرسش‌ها و راه حل‌های پیچیده؛ و نتیجه اش....

بله متأسفانه می‌شود تعداد غلط‌های زیاد و درصد زیر ۲۰ !!!!



رنگی ها یازرنگی ها و دروازه های
بارفت بخوانید!

به کدام مدرسه بروم ؟
آیا در مدرسه خود بمانم یا آن را عوض کنم ؟

زمان انتخاب مدرسه در بدو ورود به متوسطه دوم و سال دهم می باشد . براساس تجربه و نظر کارشناسان حوزه آموزش تعویض مدرسه در سال دوازدهم توصیه نمی شود زیرا فرآیند پذیرش این تغییر معایب بیشتری نسبت به محاسنش دارد .

اولین تجربه ورود به اجتماع برای هر انسانی مدرسه است و نقش مدرسه و محیط آموزشی در دوران بلوغ عقلی انسان ها بسیار زیاد است . حال دانش آموز با وابستگی های شدیدی که در دبیرستان به دوستان ، محیط مدرسه ، دبیران و عوامل مدرسه پیدا کرده است قرار است در سرنوشت سازترین سال زندگی از آن ها دل بکند و این تغییر اصولاً با پیامدهای روحی همراه است و در بیشتر دانش آموزان انحراف از مسیر اصلی را ایجاد می کند . لذا توصیه می شود اگر در سال دهم به لحاظ آموزشی مدرسه مورد انتظار برای کنکور را انتخاب نکرده اید ترجیحاً این تغییر را در سال دوازدهم ایجاد نکنید و سعی کنید با سایر ابزارهای آموزشی این ضعف را جبران کنید .

کدام آزمون ؟
کدام کلاس ؟
کدام دی وی دی ؟

اما اگر سال دهم و یازدهم هستید می خواهید مدرسه انتخاب کنید و یا سال دوازدهم هستید و با توجه به موارد بالا باز هم قاطعانه می خواهید مدرسه خود را تعویض کنید سعی نمایید مدرسه ای را انتخاب کنید که به حداکثر نیازهای شما پاسخ دهد ، به این نکته توجه کنید که تمام مدارس، همه ویژگی های مثبت را باهم ندارند و در بعضی قسمت ها ممکن است قصور و ضعف وجود داشته باشد که به راحتی قابل جبران است . لزوماً داشتن دبیر یا مشاور مطرح کشور نمی تواند ضامن موفقیت یک مدرسه باشد و مهم ترین ویژگی یک مدرسه نظم و برنامه ریزی صحیح است اگر مدرسه شما منظم است و حداقل بی نظمی در آن وجود دارد و با برنامه ریزی صحیح فرصت و زمان مطالعه را در اختیار شما گذاشته است بدانید انتخاب درستی داشته اید و سایر موارد قابل جبران است .

چه مدرسه ای ؟
چه آزمونی ؟
کدام مشاور ؟

گلناز ابراهیمی
کارشناسی ارشد مهندسی شیمی

فکر میکنم سخت ترین کاری که تو تموم سال های کاریم انجام دادم، قانع کردن پدرهای موفق در حوزه تحصیلی بود برای اینکه قبول کنند امروز برای موفق شدن در کنکور نیاز به ابزارهایی است که نقش کاتالیزور در مسیر کنکور داشته باشند و مسیر سخت و پر رقابت کنکور رو تسهیل کنند . پدرهای تحصیل کرده در دهه ۵۰ و ۶۰ و ۷۰ صرفاً با بستن در اتاق و تمرکز بر کتاب درسی نتیجه گرفتند اما باید این واقعیت را بپذیریم که با گذر زمان سوالات کنکور به سمت مفهومی شدن گرایش پیدا کرد و با پیشرفت تکنولوژی و گسترش موسسات آموزشی ابزارهای متنوعی از جمله کتاب، کلاس، آزمون، مشاور و ... در اختیار داوطلبان کنکور قرار گرفت و این ناخودآگاه انقلابی جدید در کنکور ایجاد کرد .

لذا امروز قاطعاً اعتقاد دارم برای موفق شدن در کنکور و رسیدن به رشته های پر مخاطب در دانشگاه های برتر نیاز است این ابزار در اختیار دانش آموز باشد و مهم تر آنکه برای استفاده بهینه از آنها باید برنامه ریزی کرد و نحوه استفاده صحیح از این ابزارها به داوطلبان آموزش داده شود .

بزرگترین دغدغه داوطلبان کنکور انتخاب بهترین مدرسه ، کلاس کنکور ، آزمون آزمایشی ، کتاب کمک آموزشی ، دی وی دی های آموزشی ، مشاور و ... برای سال کنکور است .

اما قبل از اینکه به این دغدغه ها پاسخ بدهم یک نکته بسیار مهم را باید مطرح کنم : مهم ترین عامل در سال کنکور زمان است و برای استفاده از هریک از ابزارهای موثر در سال کنکور به این سوال باید پاسخ داد که آیا فرصت و زمان استفاده از آن دارم ؟ بگذارید با زبان دیگری بگویم می دانید فلسفه استفاده از این امکانات چیست ؟

خرید زمان ! در واقع ما برای آنکه ساعت ها وقت بگذاریم و خلاصه نویسی کنیم یا لغات ادبیات را استخراج کنیم و یا با ساعت ها تفکر در معنا و پاراگراف مربوطه، مفهوم آیات و روایات را درک کنیم از کتاب های موجود در بازار استفاده می کنیم که زحمت استخراج همه این موارد را کشیده اند و ما فقط مطالعه می کنیم و به ذهن میسپاریم و زمان ذخیره شده را به درس دیگری و تست زدن بیشتر برای تسلط بیشتر اختصاص می دهیم. حال برویم و به دغدغه های شما پاسخ دهیم :

کدام کتاب کمک آموزشی را انتخاب کنم؟

تنوع کتاب های کمک آموزشی در بازار زیاد است و خیلی از دانش آموزان زودتر از هر چیزی به سوی خرید کتاب می روند و همیشه با این پدیده مواجه می شویم که در سال کنکور داوطلب کوهی از کتاب های متنوع را دارد و متأسفانه از خیلی از آن ها استفاده نمی کند پس لطفاً عجلانه و جوگیرانه اقدام نکنید.

ابتدا مدرسه و کلاس های کنکور خود را تثبیت کنید و با نظر دبیران یا مشاور خود کتاب تهیه کنید و تا زمانی که یک کتاب را تمام نکرده اید، کتاب جدید تهیه نکنید. اصولاً دبیران براساس کتاب معرفی شده تکلیف می دهند و رفع اشکال می کنند و فرصت برای استفاده از کتاب جدید نیست. قطعاً تا نیمه های سال و قبل از دوران جمع بندی کتاب های اولیه شما پاسخگوست اما بعد از امتحانات ترم اول شاید نیاز باشد براساس نیاز آن زمان و یا نقاط ضعف و قوت خود و براساس نظر مشاور کتاب های جدیدی تهیه کنید.

پس درگیر تبلیغات نشوید !!!

آیا به کلاس کنکور بروم؟

شرکت در کلاس های کنکور در صورتی توصیه می شود که مدرسه شما کلاس کنکور و تست نداشته باشد. همان طور که قبلاً توضیح دادیم باید در سال کنکور به ذخیره زمان توجه کرد و اگر مدرسه شما کلاس کنکور دارد به سراغ کلاس کنکور نروید زیرا تبدیل به یک ربات می شوید که فقط در حال جمع آوری جزوه هستید و فرصت مطالعه را از خود سلب می کنید. اما اگر مدرسه شما صرفاً کلاس های تشریحی برگزار می کند، پس از انتخاب مشاور با نظر او در دروسی که خودتان امکان مطالعه ندارید، برای ثبت نام کلاس به صورت حضوری و ترجیحاً غیرحضوری اقدام نمایید.

توجه نمایید که در شرایط حاضر کلاس های آنلاین با استقبال زیادی رو به رو شده اند و پیشنهاد می شود به جهت صرفه جویی در زمان از این کلاس ها استفاده شود زیرا در صورتی که روزی فرصت حضور در کلاس هم نداشته باشید می توانید به صورت آنلاین تماشا کنید. ضمناً اگر در میانه های سال هم احساس ضعف در درسی کردید می توانید از این کلاس ها استفاده نمایید.



آیا دی وی دی آموزشی بخرم؟

در سال کنکور با داوطلبان زیادی مواجه میشوم که پکیج کامل دی وی دی های آموزشی را تهیه کرده اند و دائماً این دغدغه را دارند که کی این دی وی دی ها را ببینند. فلسفه دی وی دی های آموزشی جبران ضعف مباحث درسی است یعنی زمانی که مبحث توسط دبیر تدریس شد و شما مطالعه کردید و از کتاب کمک آموزشی استفاده کردید و به نتیجه نرسیدید می توانید از دبیر، کلاس کمک آموزشی و نهایتاً دی وی دی استفاده کنید. چطور زمانی که هنوز نمی دانید ضعف شما کجاست اقدام به تهیه این دی وی دی ها می کنید. خواهشاً باز هم عجلانه اقدام نکنید و بگذارید در زمان برخورد با ضعف ها برای جبران آن تصمیم بگیرید.

اما اگر به هر دلیلی تهیه کرده اید باید صبور باشید و از مشاور خود بخواهید در صورتی که ضعف جدی ای دارید استفاده از آن را در برنامه شما قرار دهد.

داوطلبان کنکور توجه کنید که دیدن فیلم های آموزشی مستلزم صرف زمان زیادی است و اصولاً راه های دیگری وجود دارد که با صرف زمان کمتر شما را به هدفتان نزدیک کند.

آیا از مشاور استفاده کنم؟

مهم ترین توصیه به شما انتخاب یک ناخدا برای کشتی کنکور است. نقش مشاور در کنکور همان ناخدا است که با ارائه نقشه راه و مسیر شما را به هدفتان نزدیک خواهد کرد.

مشاور نقش بسزایی در تصمیمات، انتخاب ها و پیشرفت داوطلب دارد. اینکه فلان دانش آموز با یک مشاور نتیجه گرفته است و یا این مشاور در برنامه های تلویزیونی حضور دارد و مشهور است معیار مناسبی برای انتخاب مشاور نیست و اینکه شما بتوانید با آن مشاور رابطه برقرار کنید و مشاور شما ویژگی پیگیری را داشته باشد از مهم ترین معیارهای انتخاب مشاور است.

حتماً برای برنامه ریزی و رفع نقاط ضعف خود از مشاور کمک بگیرید و اصولاً مشاوره های عمومی به تنهایی پاسخگوی نیاز دانش آموز نیست و سعی کنید از مشاوره خصوصی و ویژه بهره ببرید!

آیا آزمون آزمایشی شرکت کنم؟

مهم ترین ابزار سنجش برای اینکه مطمئن شویم مسیری را که انتخاب کرده ایم صحیح است آزمون می باشد . بعضاً کارشناسان حوزه آموزش دانش آموزان را از مسیر آزمون دور می کنند زیرا آزمون نشان دهنده عملکرد مشاور ، مدرسه ، دبیر ، ... و مهم تر از همه دانش آموز است و ممکن است با اعلام نتیجه عملکرد کلیه افراد بالا زیر سوال برود. اما من به نمایندگی از موسسه روشن اندیشان عصر یادگیری (گروه مشاوره ای آموزشی راعی) اعتقاد بر این دارم که دانش آموز باید هر لحظه بداند در کدام نقطه قرار دارد و قبل از آنکه دیر شود ضعف ها جبران گردد .

اما برای انتخاب آزمون خودسرانه عمل نکنید و حتماً آزمون را انتخاب نمایید که مدرسه و کلاس های شما با آن هماهنگ است و از همه مهم تر سطح سوالات و برنامه آن توسط مشاورتان مورد تایید است . نتیجه شما در آزمون مشخص کننده خط مشی برنامه شما در ادامه مسیر است و مهم تر آنکه لازم است تحلیل آزمون را جدی بگیرید ، چون آزمون بدون تحلیل هیچ تاثیری نخواهد داشت و این امر جز آموزش صحیح از سوی مشاور میسر نمی شود!

توصیه های نهایی :

✓ بعضی از داوطلبان کنکور یک جا مدرسه می روند و مشاور دارند، آزمون آزمایشی ناهماهنگ با مدرسه را انتخاب می کنند و از خدمات مشاوره آن موسسه نیز بهره می برند ، برای کلاس به آموزشگاه می روند و کلاس مشاوره آن جا را هم ثبت نام می کنند ، کوهی از کتاب ها را تلنبار می کنند و دی وی دی آموزشی هم می خرند و برای کلاس های آنلاین هم وسوسه می شوند ...

برای موفقیت در کنکور لازم است از یک برنامه واحد و سیستم هماهنگ استفاده کنید و دائماً از این شاخه به آن شاخه نپرید. سعی کنید به جای اینکه پول بدهید و زمانتان را هم بفروشید حداقل پول بدهید و زمان بخرید .

✓ تجربه ثابت کرده است که هریک از ابزارها و روش های آموزشی حداقل در یک بازه سه ماهه پاسخ می دهند و نمی توانید با اجرای دو هفته از یک برنامه و نشستن دو جلسه سر کلاس یک دبیر انتظار معجزه داشته باشید .

”
مسیر کنکور مسیری سخت و پیچیده است حتماً برای این مسیر نقشه و راهنمای درستی را انتخاب کنید !“

در صورتی که برای انتخاب هریک از موارد موارد فوق نیاز به کمک داشتید، کارشناسان و مشاوران ما آماده پاسخگویی به شما خواهند بود.

این بحث ادامه دارد

۶ | جاه طلبی هم ممکن است از موانع پیش روی ما باشد:
کوه بزرگ را کسی جابه جا کرد که از سنگ ریزه ها شروع کرد پس از کارهای کوچک شروع کنیم.

۷ | گاهی فراموش می کنیم در این مسیر سختی هایی هست و تنها به نقطه اوج نظر داریم:
در راه رسیدن به هدف، باید صبری و استمرار داشت.

۸ | گاهی دشواری ها آنقدر آزار دهنده می شود که قله موفقیت را نمی توانیم تصور کنیم:
دشواری همیشه هست، قرار نیست مسیر ساده ای پیش رو باشد اما به هر حال تلاش کردن ارزشش را دارد.

۹ | گروهی از ما درگیر خیال پردازی درباره آینده می شویم:
خیال پردازی به تنهایی کافی نیست باید هدف گزینی کرد و در مسیر گام برداشت.

۱۰ | گروهی از ما هنوز باور نداریم پشت هر موفقیتی شکست هایی است که از آنها درس گرفته ایم:
موفقیت یک مسیر مستقیم به نظر می رسد، حال آنکه واقعیت آن است که پیچ و خم های فراوانی برای رسیدن به موفقیت طی شده است.

به خودتان بگویید:
من همین حالا، و نه بعدا درس می خوانم چون:
* برای اینکه نمره بهتری بگیرم، باید همین الان درس خواندن را شروع کنم.
* همیشه می خواستم در تحصیل موفق باشم.
* اگر موفق شوم، می توانم زودتر شغل بهتری به دست بیاورم.
* اگر دانشجوی موفق باشم ادامه ی تحصیل در مقاطع بالاتر برایم میسر تر است.

و اگر در هر یک از جملات انگیزشی فوق مشکل دارید یا قادر نیستید مطابق آن عمل کنید، یا مسئله ی خود را کمی پیچیده تر از آنچه بیان شده است می دانید، لازم است هرچه زودتر از یک متخصص کمک بگیرید. بدون انگیزه زندگی سخت پیش می رود.

زهره حائری کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی

بیایید با هم صادق باشیم. برای همه ما پیش می آید که گاهی انگیزه چندانی برای درس خواندن نداریم و علی رغم کارهای باقی مانده می خواهیم با دوستانمان وقت بگذرانیم، فیلم مورد علاقه مان را ببینیم یا دست به هر کار دیگری جز درس خواندن بزنیم. ایجاد انگیزه در این مواقع ممکن است سخت به نظر برسد. پیشنهاد ما این است که به جای افکار و جمله های منفی از جملات انگیزه بخش استفاده کنیم. برخی از آنها را در ادامه می آوریم.

”زندگی بدون انگیزه سخت پیش می رود“

ولی شما می توانید جمله مثبت خود را پیدا کنید و در مواجهه با فکر منفی به کار ببرید.

۱ | گاهی به سراغ کار اصلی نمی رویم، چون درگیر کارهایی می شویم که چندان اهمیت ندارند.
در این گونه مواقع بهتر است به خود یادآور شویم: اهمال کاری زندگی مان را به تاراج می برد. پس بهتر است کار امروز را به فردا نیندازیم.

۲ | گاهی واقع بینانه عمل نمی کنیم و بیش از حد از دیگران انتظار کمک داریم:
هیچ کس جز خودمان نمی تواند کارهایمان را به انجام برساند. کس نخارد پشت من جز ناخن انگشت من.

۳ | گاهی بهانه تراشی ابزار دستان می شود:
خواستن توانستن است، اگر چیزی را واقعا نخواهیم دنبال بهانه تراشی می رویم.

۴ | گاهی به دلایل مختلف کار را شروع نمی کنیم. یکی از مهم ترین این دلایل ترس از شکست یا خطاست:
نامه بی غلط، نامه نانوشته است و مهم ترین قدم برای حرکت به سمت جلو، شروع کردن کار است.

۵ | گاهی مانع اصلی این است که به خودمان اعتماد نداریم:
به خودت ایمان بیاور، راه باز خواهد شد و اگر نمی توانی حتما از یک متخصص کمک بگیر.



ویژه رشته علوم انسانی

معرفی رشته های خاص دانشگاهی

سحر نوری فرد
مهندسی برق قدرت

نام رشته : علوم ارتباطات اجتماعی

تعریف و تاریخچه :

رشته علوم ارتباطات اجتماعی به منظور سر و سامان دادن به ابعاد مختلف ارتباطات جوامع و مظاهر وجودی آن به خدمت بشر درآمده تا وسایل ارتباطی و اطلاع رسانی گسترده و پیچیده مانند رادیو، تلویزیون، مطبوعات و بسیاری دیگر از مظاهر علم و فناوری را در خدمت اطلاع رسانی و ارتباط بین انسان ها قرار دهد. موضوع این رشته، بررسی ابعاد مختلف ارتباطات جوامع و همچنین مطالعه و تحقیق در زمینه ارتباطات و انتقال اطلاعات و تلاش در جهت بهبود سیستم های ارتباطی و اطلاعاتی موجود می باشد.

علوم ارتباطات اجتماعی یکی از شاخه های جوان علوم اجتماعی معاصر به شمار می آید که در ایران نیز بسیار جدید است. این مطالعات پس از جنگ جهانی دوم رو به رشد نهاد و از سایر رشته های علمی همچون جامعه شناسی، روانشناسی، علوم سیاسی و حتی مهندسی کمک گرفت.

هدف ، ضرورت و اهمیت رشته :

هدف این رشته تربیت افراد متخصص و متعهد در امر روزنامه نگاری و روابط عمومی می باشد برای ارتقاء کیفیت فعالیت ها و خدمات خبرگزاری ها و مطبوعات ، رادیو و تلویزیون و سایر موسسات و سازمان های ارتباطی و کمک به کاربرد بیشتر ارتباطات در سیاست گذاری ها و برنامه ریزی های اقتصادی ، اجتماعی و فرهنگی مملکت است. دانشجویان این رشته اصول ارتباطی مورد نیاز را در مورد وسایل ارتباط جمعی عمده یعنی مطبوعات ، وسایل سمعی و بصری را فرا می گیرند.

بازه فعالیت :

- روزنامه نگاری
- خبرنگاری
- کارشناس روابط عمومی
- مدیر روابط عمومی
- مجری رادیو و تلویزیون
- سردبیری و نویسندگی
- ارائه مشورت های کارشناسانه به مدیران مؤسسات

توانایی های لازم :

- داشتن ضریب هوشی بالا
- صبر و حوصله ی فراوان
- دقت، تیزبینی و کنجکاوی
- عشق به کار خبری و تعامل خوب با طبقات مختلف جامعه
- داشتن توانایی ارتباطی بالا
- داشتن حافظه ای بیش از حافظه متوسط جامعه

ویژگی های شخصیتی مرتبط با رشته :

- همراه و یاری گر
- صادق
- مسلط بر خود
- مبتکر
- تلاشگر
- قابل اعتماد

گرایش ها و امکان ادامه تحصیل

• گرایش های مقطع کارشناسی :

این رشته در مقطع کارشناسی در سه گرایش زیر ارائه می گردد و امکان ادامه تحصیل تا مقطع دکتری را دارد.

۱. پژوهش در رسانه
۲. روابط عمومی
۳. روزنامه نگاری

• گرایش های مقطع کارشناسی ارشد این رشته عبارتند از:

۱. علوم ارتباطات اجتماعی
۲. مدیریت رسانه
۳. ارتباطات اجتماعی گرایش تبلیغات فرهنگی
۴. ارتباطات گرایش حج و زیارت
۵. روزنامه نگاری
۶. مطالعات فرهنگی و رسانه

• گرایش های مقطع دکتری این رشته عبارتند از:

۱. علوم ارتباطات
۲. فرهنگ و ارتباطات

دروس پایه ، اصلی و تخصصی در دانشگاه :

دروس پایه:

ریاضیات پایه / آمار در علوم اجتماعی / مبانی جمعیت شناسی / مبانی مردم شناسی / تاریخ تکوین علوم اجتماعی / آمار مقدماتی / مبانی جامعه شناسی / مبانی روان شناسی / روشهای تحقیق در علوم اجتماعی / نظریه های علوم اجتماعی / فلسفه علوم اجتماعی / مبانی ارتباطات جمعی / روان شناسی اجتماعی / تاریخ اجتماعی ایران / اصول علم سیاست

دروس اصلی:

فنون و مهارتهای تحقیقاتی کاربردی / زبان تخصصی ۱ و ۲ / مبانی زبان شناسی / مسائل اجتماعی - جمعیتی ایران

دروس تخصصی:

روش شناسی تحلیل محتوا / روش های تحقیق کیفی رسانه ها / روش های بررسی مخاطب / جامعه شناسی اقناع و تبلیغ / موسیقی ، فرهنگ و جامعه / جامعه شناسی هنر و ادبیات / فلسفه رسانه های جمعی / نظریه های ارتباط جمعی ۱ و ۲ / ارتباطات انسانی / ارتباطات سیاسی / ارتباطات بین المللی / ارتباطات تصویری / مطالعات رادیویی / مطالعات تلویزیونی / مطالعات سینمایی / مطالعات مطبوعاتی / مطالعات فضای مجازی / حقوق ارتباط جمعی / تاریخ تحول ارتباطات در ایران / جهانی شدن ارتباطات / رسانه ها و حوزه عمومی / ارتباطات و فرهنگ / دین و رسانه های جمعی / آشنایی با تکنولوژیهای نوین ارتباطی / جامعه شناسی سازمانهای رسانه ای

فرصت های شغلی و میزان درآمد :

مراکز محل فعالیت غیر مستقل :

- کارشناس یا مدیر آموزش
- مدیر انتشارات
- رادیو و تلویزیون
- سازمان های دولتی و غیردولتی به عنوان کارشناس ارتباطات
- مطبوعات و روزنامه ها

مراکز محل فعالیت مستقل:

- تأسیس نشریه و انتشارات

طول دوره تحصیل در هر یک از مقاطع تحصیلی :

کارشناسی	کارشناسی ارشد	دکتری
۴ تا ۵ سال	۲ تا ۳ سال	۴ تا ۶ سال

زیر گروه و ضرایب دروس :

رشته علوم ارتباطات اجتماعی در زیر گروه ۲ رشته انسانی می باشد.

ادبیات	عربی	دینی	زبان	ریاضی	اقتصاد
۴	۲	۳	۲	۴	۲
ادبیات تخصصی	عربی تخصصی	تاریخ و جغرافیا	جامعه	فلسفه و منطق	روان شناسی
۲	۱	۱	۳	۱	۲

دوره های تحصیل:

روزانه	شبانه	پردیس خودگردان	ظرفیت مازاد	غیرانتفاعی
✓				✓
پیام نور	مجازی	نیمه حضوری	آزاد	
			✓	

برخی از دانشگاه های موجود جهت تحصیل :

- دانشگاه تهران
- دانشکده غیر انتفاعی رفاه (ویژه خواهران) - تهران
- دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی
- دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق
- پذیرش در دانشگاه آزاد بر اساس صرفاً سوابق تحصیلی می باشد.

سطح درآمد :

• درآمد در بخش های مختلف، متفاوت است. فردی که در بخش دولتی استخدام شده است، با توجه به قانون مدیریت خدمات کشوری حقوق دریافت می کند. در بخش خصوصی شرایط کاملاً متفاوت است. در این بخش به معیارهای تخصص، مهارت، دانش و تجربه بیشتر توجه شده و معمولاً بر اساس این ویژگی ها، میزان حقوق او تعیین می شود.

وضعیت رشته در خارج از کشور :

• بسیاری از افراد جهت مهاجرت به خارج از کشور معمولاً از طریق مهاجرت از راه کارشناسی ارشد رسانه و ارتباطات اقدام می کنند. با تحصیل در گرایش رسانه و ارتباطات، امکان آشنایی با آخرین فناوری ها، شرکت در مذاکرات و مباحثه ها برای شما وجود خواهد داشت. با تحصیل در این گرایش دانشجویان قادر به تجزیه و تحلیل منطقی تمام فعالیت هایی که بر رسانه ها تاثیر می گذارد و انعکاس آن در جهان فعلی خواهند بود و در بسیاری از کشورهای دنیا نظیر آمریکا، انگلستان و سایر کشورها می توان در این رشته تحصیل نمود.

دانشگاه های مطرح دنیا در این زمینه :

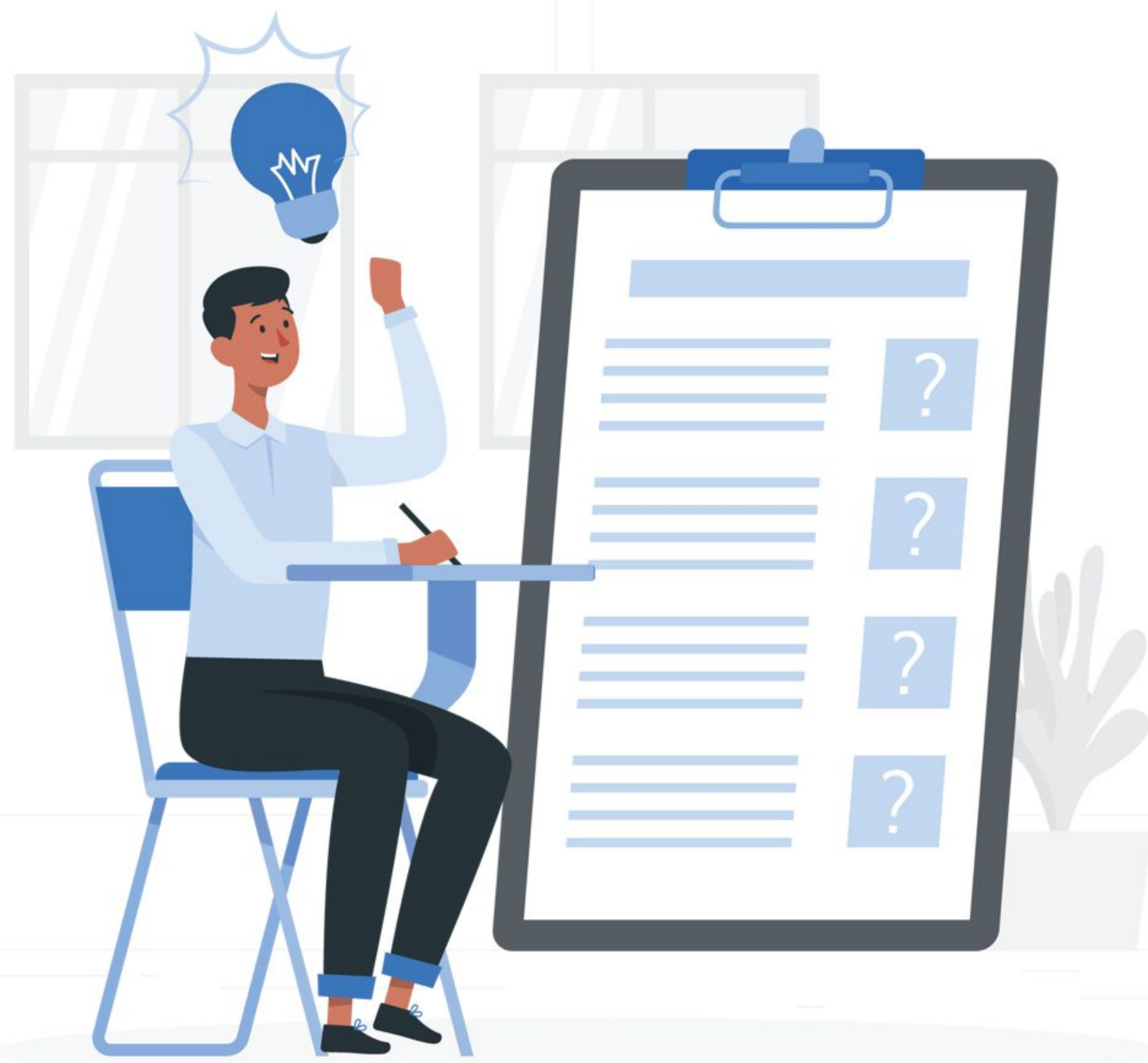
- Harvard University
- The London School of Economics and Political Science (LSE)
- Stanford University
- University of Oxford
- Massachusetts of Technology (MIT)
- University of Cambridge
- University of California, Berkeley (UBC)

افراد موفق در این رشته :

جان دیویی : نخستین فیلسوف علم ارتباطی

ریموند هنری ویلیامز : منتقد و رمان نویس اهل ولز بود. نوشته های او درباره سیاست، فرهنگ، رسانه های جمعی و ادبیات سهم عمده ای را از نقدهای مارکسیستی از فرهنگ و هنر به خود اختصاص داده اند.





ویرن کنکور ۱۴۰۰ - ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲

داوطلب حرفه ای کنکور کیست؟

شیما جوادپور
کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی

به ازای هر آزمون کلی تجربه برای فرد حاصل می شود از نحوه آزمون دادن گرفته تا تحلیل هر درس و مشخص شدن نقاط ضعف خود در گام یادگیری آن. مهم این است که فرد هر آزمون را نسبت به آزمون قبلی بهتر بدهد و حرفه ای تر و کم خطا تر باشد تا در نهایت بهترین خود را سر جلسه کنکور نشان دهد.

۴. **عادت های غلط** خود را برای رسیدن به ایده ال خود تغییر میدهد... برای خود بایدها و نبایدها تعیین می کند.

۵. داوطلب حرفه ای به دنبال **رضایت از خود** است و معمولاً خیلی سختگیرانه قضاوت می کند و خیلی دیر از خود راضی میشود. زمانیکه در خلوت خود از عملکردش راضی باشد همراهان کنکوری او که شامل خانواده، مشاور، مدیر و... هم راضی هستند و نتایج آزمون ها هم امید بخش است. این نتایج گویای تلاش همه جانبه و سختکوشی اوست. تلاشی که با هیچ شکستی متوقف نمی شود و با هیچ محرومیتی از انگیزه اش کم نمی شود و با بی خوابی، متعهد به برنامه اش می ماند و با فشار کاری و روحی جریان روبه جلو را زنده نگه میدارد. یک داوطلب حرفه ای با نتیجه اش خستگی اش را از بین می برد و با ساختن آینده اش آرامش را به دست می آورد.

وقتی صحبت از یک داوطلب کنکور می شود یعنی سال دوازدهم جدا از بقیه سال های تحصیلی است و با ورود به این مقطع، ناخودآگاه تعهدی برای ما تعریف میشود. از شاگرد یازدهم یا دانش آموز مدرسه تبدیل می شویم به داوطلب کنکوری!

تعهدی که امسال رو متفاوت کرده است شاید سختی هایی را هم به همراه داشته باشد که این سختی ها باعث شکلگیری یک سری ویژگی ها در فرد میشود که در زیر به آن ها اشاره می کنیم:

۱. اول از همه داشتن **هدف** است. داوطلب حرفه ای همواره هدف خاصی داشته و از اول برای پایان راه، مقصدی تعریف کرده است و تمام تلاش خود را برای رسیدن به هدفش به کار می بندد.

۲. داوطلب حرفه ای با **برنامه** درس میخواند. او همیشه از برنامه ریزی برای سهل تر شدن راه رسیدن به اهدافش استفاده میکند. تمام قدم هایش بر اساس برنامه است و نسبت به شرایط غیر قابل پیش بینی یا خطاهای خود در اجرای برنامه شرایط را مدیریت می کند تا بهترین عملکرد را در اجرا داشته باشد. برنامه با خود نظم و انضباط همراه دارد. داوطلب کنکوری که برنامه دارد همه ی امورش با ساعت و بر روی روال منظم است. برنامه از اتلاف وقت و متمرکز بودن روی دروس خاص و ... جلوگیری می کند.

۳. **بداشتن برنامه** و اجرای درست آن و نداشتن اتلاف وقت انتظار می رود خروجی شما در آزمون های آزمایشی هم بسیار خوب باشد یا حداقل، پیشرفت داشته باشد. داوطلب حرفه ای به راحتی از آزمون های آزمایشی نمی گذرد. هر آزمون را معادل یک کنکور می بیند و چون با آمادگی لازم سر جلسه حاضر شده است. انتظار نتیجه از خود را دارد.

”**تلاش کنید**

**و هر روز داوطلب حرفه ای بودن را
تمرین کنید.**

حتی از سال دهم ۶۶



ویژه رشته جری

معرفی رشته های خاص دانشگاهی

سحر نوری فرد
مهندسی برق قدرت



نام رشته : تکنولوژی پر توشناسی

تعریف و تاریخچه :

عمل تصویر برداری از اندام های مختلف بدن را که توسط اشعه ایکس انجام می شود رادیوگرافی میگویند که از دو کلمه رادیو به معنی اشعه و کلمه گرافی به معنی ثبت کردن می باشد. با تولید این تکنولوژی، بشر از پوست و گوشت گذشت و به اعماق شگفت انگیز بدن انسان راه یافت و توانست اجزای بدن را بیشتر در معرض دید و بررسی قرار دهد. سخن از دانش رادیولوژی تشخیصی است که در سال های اخیر به سرعت پیشرفت کرده و امکانات تشخیص پزشکی را به طور غیر قابل تصویری به پیش رانده است.

سرآغاز پرتوشناسی مدرن را می توان به هانری بکرل و کشف رادیواکتیویته در دهه ۱۸۹۰ نسبت داد که بدنبال آن، با برداشته شدن اولین تصویر رادیوگراف اشعه ایکس از بدن انسان توسط ویلهلم رونتگن در سال ۱۸۹۶، دانش فیزیک پزشکی نوین به صورت امروزی متولد گردید. در همان سال بود که برای نخستین بار در تاریخ از تجهیزات رادیوگرافی در میدان جنگ و به طرز سیار استفاده گردید.

هدف ، ضرورت و اهمیت رشته :

هدف از رشته رادیولوژی تربیت کارشناسانی است که با دستگاه های تصویربرداری پزشکی نظیر سیستمهای دیجیتالی ، MRI آشنا شده و بتوانند تصویربرداری های اختصاصی و نسبتاً دشوار نظیر سیستم گوارش، عروق و ادرار را انجام دهند و امکان همکاری در پژوهش های مربوط به تشخیص پزشکی را داشته باشند. در این دوره دانشجویان تجارب نظری و بالینی در زمینه های مختلف تصویربرداری از روش های ساده و روتین رادیوگرافی تا تکنیک های پیشرفته تصویربرداری از جمله توموگرافی کامپیوتری، تصویربرداری با تشدید مغناطیسی هسته اتم (MRI) ، فراصوت و... را بدست آورد.

بازه فعالیت :

- تنظیم و نگهداری از تجهیزات و دستگاه های رادیوگرافی
- عکسبرداری دقیق از نقاط بدن مطابق با دستورات پزشک بیمار
- توضیح به بیماران در مورد نحوه درمان آنها
- قرار دادن محافظ بر روی بخش هایی از بدن بیمار که نباید معرض اشعه قرار گیرد.
- بررسی کیفیت عکس ها برای تعیین اینکه آیا نیاز به عکسبرداری مجدد است یا خیر
- قراردادن نتایج عکس برداری بیماران در مراحل مختلف

توانایی های لازم :

- داشتن علاقه و دانش در زمینه های بیولوژی، آناتومی، پزشکی و فیزیک
- دقت زیاد و توجه به جزئیات
- به روز بودن و آگاهی از جدید ترین روش ها و تکنولوژی ها
- توانایی استفاده درست از تجهیزات و دستگاه های رادیوگرافی
- مهارت های ارتباطی خوب به خصوص در رابطه با بیماران مختلف
- داشتن حس مهربانی و همدلی نسبت به بیماران

ویژگی های شخصیتی مرتبط با رشته :

- جزئی نگر
- نوع دوست
- پژوهشگر / علمی
- قابل اعتماد
- متفکر و تحلیل گر
- مسلط بر خود

گرایش ها و امکان ادامه تحصیل :

امکان ادامه تحصیل در این رشته تا مقطع کارشناسی ارشد وجود دارد، فارغ التحصیلان کارشناسی تکنولوژی پرتوشناسی در رشته های زیر می توانند در مقطع کارشناسی ارشد به تحصیل بپردازند.

برخی از این گرایش ها در کارشناسی ارشد عبارتند از :

۱. رادیوبیولوژی و حفاظت پرتویی
۲. فیزیک پزشکی
۳. فناوری تصویربرداری پزشکی
۴. مهندسی پزشکی
۵. مدیریت خدمات بهداشتی درمانی
۶. علوم تشریحی
۷. پدافند غیرعامل در نظام سلامت
۸. آمار زیستی
۹. اپیدمیولوژی
۱۰. ژورنالیسم پزشکی

برخی از دانشگاه های موجود جهت تحصیل :

- دانشگاه علوم پزشکی تهران
- دانشگاه علوم پزشکی ایران
- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - تهران
- دانشگاه علوم پزشکی شیراز
- دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران
- دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
- دانشگاه علوم پزشکی بابل
- دانشگاه علوم پزشکی کرمان
- دانشگاه علوم پزشکی بوشهر
- دانشگاه علوم پزشکی یزد
- دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

دروس پایه ، اصلی و تخصصی در دانشگاه :**دروس پایه:**

فیزیک عمومی، تشریح، فیزیولوژی انسان، بهداشت عمومی

دروس اصلی:

کمک های اولیه و مراقبت از بیمار در بخش پرتوشناسی، تشریح استخوان و مفاصل، اصطلاحات پرتوشناسی و ترمینولوژی پزشکی

دروس تخصصی:

فیزیک پرتوها، فیزیک پرتوشناسی تشخیص، رادیوبیولوژی و حفاظت در برابر پرتوهای یون ساز، رادیوگرافی با ماده حاجب، اصول تاریک خانه، اصول نگهداری و تعمیرات مقدماتی دستگاه های پرتوشناسی، ارزیابی تکنیکی فیلم های پرتونگاری، کارآموزی بیمارستانی.

فرصت های شغلی و میزان درآمد :

از نظر بازار کار رادیولوژی چون فقط در دانشگاه های دولتی پذیرش دارد در مقایسه با خیلی از رشته های دیگر بازار کار خوبی دارد.

مراکز محل فعالیت غیر مستقل:

- بیمارستان ها
- کلینیک ها
- مراکز تصویربرداری (رادیولوژی، ایزوتوپ، سی تی اسکن)

طول دوره تحصیل در هر یک از مقاطع تحصیلی :

کارشناسی	کارشناسی ارشد
۴ تا ۵ سال	۲ تا ۳ سال

زیر گروه و ضرایب دروس :

رشته تکنولوژی پرتوشناسی در زیر گروه ۱ رشته تجربی می باشد.

ادبیات	عربی	دینی	زبان	زمین شناسی
۴	۲	۳	۲	۰
ریاضی	زیست	فیزیک	شیمی	
۲	۴	۲	۳	

دوره های تحصیل:

روزانه	شبانه	پردیس خودگردان	ظرفیت مازاد	غیرانتفاعی
✓		✓	✓	
پیام نور	مجازی	نیمه حضوری	آزاد	

مراکز محل فعالیت مستقل:

- تاسیس مرکز رادیولوژی یا تصویربرداری پزشکی با همکاری پزشک متخصص رادیولوژیست

وضعیت رشته در خارج از کشور :

دانشگاه‌های معتبر بسیاری در دنیا دانشجویان بین‌المللی را در رشته‌ی رادیولوژی و در مقاطع مختلف آموزش می‌دهند. اگر قصد ادامه تحصیل رادیولوژی در خارج از کشور را دارید، باید با دانشگاه‌هایی که دروس مربوط به این رشته را ارائه می‌دهند آشنایی داشته باشید. هر کدام از دانشگاه‌هایی که دارای رشته‌ی رادیولوژی هستند، سطح علمی متفاوتی دارند. علاوه بر این، هر دانشگاه شرایط و استانداردهای مشخصی را برای قبولی درخواست پذیرش دانشجویان می‌طلبد. به منظور ادامه تحصیل رادیولوژی در خارج از کشور باید شرایط دانشگاه مورد نظر خود را شناسایی کرده و مدارک و پیش‌نیازهای لازم برای ورود به دانشگاه را آماده نمایید. از جمله کشورهایی که دارای دانشکده‌های عالی پزشکی و گروه‌های برتر رادیولوژی هستند، می‌توان به آمریکا و کانادا اشاره کرد.

سطح درآمد:

کارشناس تکنولوژی پرتوشناسی اگر در سازمان‌های دولتی یا مراکز بهداشتی درمانی دولتی مشغول به کار شود مطابق تعرفه قوانین دولتی حقوق خواهد گرفت؛ با توجه به مهارت و توانایی و کار در بیمارستان‌های خصوصی میزان حقوق متفاوت خواهد بود و اگر با همکاری چند پزشک متخصص مرکز تصویربرداری تاسیس نمایند درآمد بالایی خواهند داشت.

دانشگاه‌های مطرح دنیا در این زمینه:

- Johns Hopkins University
- Harvard University
- University of California-San Francisco
- University of Pennsylvania (Perelman)
- Stanford University
- Yale University

افراد موفق در این رشته :

ویلهلم کنراد رونتگن : فیزیکدان آلمانی، کاشف پرتو ایکس، و برندهٔ اولین جایزه نوبل فیزیک در سال ۱۹۰۱ بود. هانری آنتوان بکرل فیزیکدان فرانسوی و یکی از کاشفان پدیدهٔ پرتوزایی بود.





روش مطالعه

دروس محاسباتی

#روش مطالعه‌ی #اثر بخشی #دروس محاسباتی #کنکور-۱۴۰۰

سازان اخبارده

کارشناسی ارشد مهندسی شهرسازی

گرایش طراحی شهری



۶- باتوجه به شرایط فعلیت در هر درس از چه روش‌هایی

برای ارتقای تراز و درصد استفاده کنی؟

۷- زمان مطالعه ات رو با چه نسبتی بین خوندن و تست زدن تقسیم کنی؟

۸- از چه روش‌هایی در تست‌زنی هردرس استفاده کنی؟

یادت باشه همه دانش‌آموزانی که در کنکور نتیجه خوبی گرفتن؛ علاوه بر داشتن یک برنامه منسجم و تعهد به اجرای اون، خیلی خوب می‌دونستن که در هردرس با چه شیوه مطالعه‌ای بهترین بهره رو می‌گیرن. در نتیجه مطالب رو در مدت زمان کمتری خیلی راحت‌تر به ذهن می‌سپردن و میزان یادگیری رو در همون دفعات اول مطالعه‌شون ارتقا می‌دادن.

دوست عزیز من! روزهای ابتدائی سال کنکور فرصت خیلی مناسبیه برای اینکه بتونی مهارتت رو در مطالعه کردن ارتقاء بدی و اصول و روش‌های صحیحش رو یاد بگیری. ما در سلسله مقالات "**روش مطالعه**" تصمیم داریم نکات کاربردی و مهمی رو در اختیارت قرار بدیم تا بتونی به روند رشد خودت سرعت بدی و کیفیت مطالعه ات رو بالا ببری.

در اولین مقاله به بررسی نکات ویژه مطالعه دروس محاسباتی می‌پردازیم. این دروس اساساً یک ویژگی مشترک دارن و اون هم اینه که یادگیری‌شون به مرور زمان اتفاق می‌افته، اما مدت زمان بیشتری هم طول می‌کشه تا از حافظه داوطلب کمرنگ بشن.



سلام دوست خوب من! امیدوارم حال دلت خوب و آروم باشه! شاید برای تو هم پیش اومده باشه که با وجود داشتن ساعت مطالعه بالا و اجرای دقیق برنامه، هنوز به نتیجه دلخواهت نرسیده باشی. حتی ممکنه این تجربه باعث ایجاد احساس ناامیدی در درونت شده باشه و گاهی اوقات فکر بکنی که درس خوندن عملاً بی‌فایده شده و خروجی دلخواهت رو نداره! اگر جزء این دسته از دانش‌آموزان هستی، یادت باشه در صورتی که نتونی این مسئله رو مدیریت کنی ممکنه بعدها برات خطر ساز بشه. یعنی چی؟ یعنی با ادامه این روند اسیر باورها و عادت‌های غلط مطالعه‌ای می‌شی و ممکنه در بازه‌های زمانی حساس سال کنکور با بی‌انگیزگی برای مدتی طولانی دست از مطالعه برداری! پس تا انتهای این مقاله با من همراه باش تا بدونی چه‌جوری می‌تونی اثربخشی مطالعه ات رو بالا ببری و نتیجه بهتری بگیری.

تصور کن که می‌خوای نواختن یک ساز رو یاد بگیری. ابتدا باید با الفبای موسیقی آشنا بشی و اصولش رو بلد باشی؛ در حقیقت باید این مهارت رو در خودت ایجاد کنی. مطالعه کردن هم مثل ساز زدن یک مهارته؛ یعنی اصول و قواعد خاص خودش رو داره و تا زمانی که اون‌ها رو بلد نباشی نمی‌تونی انتظار یک خروجی عالی داشته باشی. مهارت مطالعه کردن یعنی دونستن اینکه...

۱- اولویت مطالعه مباحث رو در هر درس برچه اساسی انتخاب بکنی؟

۲- با چه شیوه‌ای و در چه زمانی درس رو بخونی تا بتونی به مرحله درک عمیق مطالب برسی؟

۳- برای داشتن مطالعه هدفمند از آمار و تحلیل نتایج کنکور چه‌جوری بصورت هوشمندانه کمک بگیری؟

۴- اصول خلاصه‌نویسی رو چه‌جوری پیاده‌سازی کنی و در چه زمان‌هایی به مرور اون‌ها بپردازی؟

۵- بعد از اتمام آزمون هر درس با چه روشی به تحلیل دقیق سوالاتش بپردازی؟

یادگیری چگونه یاد بگیریم

Leran How to Learn

لیست دروس محاسباتی هر ۳ رشته در نمودار زیر آمده:



۱۰ نکته کلیدی که باید در زمان مطالعه دروس محاسباتی حواست بهشون باشه!

- ۱- در یادگیری این دسته از دروس دچار عجله نشو؛ صبور باش و با آرامش برای فراگرفتن نکات هر مبحث اقدام کن!
- ۲- مباحث پیش نیاز هر درس رو به خوبی بشناس تا بتونی ترتیب مطالعه موضوع های مختلف رو به خوبی مدیریت کنی! بعضی از مباحث به همدیگه وابسته ان و تا زمانی که مباحث ابتدائی را خوب فرانگرفته باشی، نمی تونی مباحث جدید رو شروع کنی. به سرفصل ها و تیرهای دروس توجه کن و سعی کن ارتباط محتوایی اون ها با همدیگه رو شناسائی کنی. برای این کار می تونی از دبیر مربوطه کمک بگیری.
- ۳- حضور موثر در کلاس درس و نت برداری همزمان با تدریس استاد می تونه به شدت کیفیت یادگیری رو در این دروس ارتقاء بده! خیلی خوب گوش کن، فعالانه در کلاس درس مشارکت داشته باش و به هیچ عنوان نذار قسمتی از درس برات مبهم بمونه؛ هر سوالی داری حتما از دبیر مربوطه بعد از تدریس بپرس.
- ۴- حتما چند ساعت بعد از تدریس دبیر به حل ۱۰ الی ۱۵ تست آموزشی تو خونه پرداز و نکات درس رو در پاسخ اون ها به خوبی تحلیل کن. به هیچ عنوان به سرعت به پاسخنامه رجوع نکن و بذار ذهن تو به تنهایی دچار چالش حل سوال و یافتن نکته آموزشی اون بشه.
- ۵- هیچ وقت در فرآیند حل سوالات محاسباتی اسیر تکنیک نشو! یعنی یک فرمول یا قاعده رو برای حل سوالات حفظ نکن؛ بلکه با مطالعه مفهومی سعی کن از دل داده های سوال مفاهیم عمیق درس رو استخراج کنی و با ایجاد ارتباط بین اون ها به جواب برسی! یادادت باشه که همیشه باید از مفهوم به فرآیند حل سوال برسی؛ و نه از حفظ راه حل و فرمول!
- ۶- فراموش نکن که نصف فرآیند حل سوال به فهمیدن صورت سوال بازمی گرده؛ بنابراین تا زمانی که داده های صورت سوال رو به خوبی تشخیص ندادی وارد فرآیند حل اون نشو؛ چون احتمال اینکه در دام طراح بیفتی خیلی بالاست.

۷- فرمول های مباحث رو به روش دسته بندی و استفاده از نمودار درختی خلاصه نویسی کن! تو با این کار به ذهنت نظم می بخشی و در نتیجه سرعت بازیابی اطلاعات رو سر جلسه آزمون ارتقاء می دی. برای مرور این خلاصه ها برنامه ویژه ای در نظر بگیر و با این کار به ماندگاری مطالب در ذهنت کمک کن!

۸- سوالاتی که تو رو درگیر کرده و نتونستی به اون ها پاسخ بدی یا با شک جوابشون رو فهمیدی؛ علامت زده کن و تا آخر سال کنکور تا زمانی که یک تست رو ۳ دفعه پشت هم درست پاسخ ندادی؛ رهائش نکن!

۹- در تحلیل آزمون این دسته از دروس حتما به حل تست مشابه پرداز؛ یعنی تنها با فهمیدن جواب درست سوال اون رو رها نکن! بلکه اول نکات اون رو در دفترچه تحلیل آزمون یادداشت کن و بعد با حل چند سوال مشابه خودت رو ارزیابی کن.

۱۰- اگر در تکنیک های محاسباتی پایه ضعف داری حتماً شب به شب زمانی به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه را به حل سوالات دروس مختلف بدون استفاده از ماشین حساب پرداز تا سرعت خودت رو در محاسبات افزایش بدی.

امیدوارم با به کار گرفتن این راهکارها بتونی شرایطت رو در دروس محاسباتی بهتر کنی. یادادت باشه که بهبود وضعیت توی این دروس زمان می بره و باید به خودت فرصت بدی و آهسته و پیوسته تلاش کنی!

منتظر راهکارهای مطالعه دروس حفظی و مفهومی در مقالات بعدی باش!

شاد و سربلند باشی!



کسب رتبه از دریچه‌ای نو

بهروز راعی



دکتری مدیریت فناوری و اطلاعات

برای بسیاری از دانش‌آموزان، برقراری این تعادل کار سخت و طاقت فرسایی است. متأسفانه عمده دانش‌آموزان، میزان اعتماد به نفس و توقع خود را با احساسات، انتظارات و پیش‌داوری‌های دیگران تنظیم می‌کنند. در این صورت اعتماد به نفس داوطلب پایین می‌آید و قدرت توقع و دانش، بر او فائق می‌آیند. زمانی که میزان توقع داوطلب از اعتماد به نفسش بالاتر باشد، دانش‌آموز دچار سرخوردگی خواهد شد و عملکرد وی راندمان پایینی خواهد داشت. عدم تعادل این قدرت‌ها موجب می‌شود تا دانش‌آموزان بیشتر انرژی خود را صرف غلبه بر هیجانات و احساس خود نمایند و تمرکز لازم برای پاسخگویی به سوالات را نخواهند داشت.

تمام تلاش‌های شبانه روزی شما دانش‌آموزان عزیز برای کسب درصدهای مطلوب در سر جلسه آزمون و در نهایت قبولی در یکی از دانشگاه‌های مطرح کشور است. عوامل بسیاری موفقیت شما را در جلسه کنکور تعیین می‌کند که متأسفانه فقط در سطح دانش شما خلاصه نمی‌شود. موفقیت در سر جلسه آزمون علاوه بر قدرت دانش دواضع قدرتمند دیگر هم دارد: **اعتماد به نفس و توقع**. اگر شما بتوانید میان این سه ضلع تعادل برقرار کنید، بهترین نتیجه ممکن را در کنکور خواهید گرفت.



برخی از داوطلبین هم با توقع اندک و اعتماد به نفس بالا در جلسه آزمون حضور دارند. در این حالت، دانش‌آموز دچار توهم، سطحی‌نگری و بی‌دقتی می‌شود. دانش‌آموز مطالعه و آزمون‌های خود را با یک غرور پنهان به پیش می‌برد و غرور زیاد موجب نادیده گرفتن نقاط ضعف و ادامه اشتباهات رایج سر جلسه آزمون می‌شود. برقراری تعادل میان این سه ضلع نشان‌دهنده سواد جلسه آزمون شماست. بالابردن سواد جلسه آزمون موجب افزایش بهره‌وری، آرامش روان و تمرکز شما خواهد شد.

تئوری‌های آماری بلرزه

علی خیری
دکتری جامعه شناسی

- دانش آموز: راستش من نمیدونم بتونم این استراتژی که گفتید رو بنویسم برای خودم. آخه من تا حالا اصلا برنامه ریزی نداشتم و هیچ آشنایی ندارم با اینا که شما میگوید...

- مشاور: نگران نباش! فقط کافیه بری توی سایت ما ثبت نام کنی. ما یک جلسه رایگان مشاوره بهت هدیه میدیم و توی اون جلسه پایه های برنامه ریزی و استراتژی برنامه رو برات توضیح میدیم. با اون یک جلسه کلی مطلب یاد میگیری که بهت توی برنامه ریزی و مطالعه کمکت میکنه.

- دانش آموز: ممنون فقط چطوری باید توی ثبت نام کنم؟

- مشاور: کافیه بری سایت **raeigroup.com** و روی قسمت مشاوره حضوری کلیک کنی. بعد فرم رو پر کنی و دکمه تایید رو بزنی همین! بعدش ما با شما تماس میگیریم و دعوت میکنیم تا با ما آشنا بشی....

- دانش آموز: واقعا ممنون لطف کردید. خداحافظ

- مشاور: خدانگهدار.

- مشاور: سلام. صدای مشاور بفرمایید:

- دانش آموز: سلام. من یک کنکوری ۱۴۰۰ هستم. متأسفانه سال پیش اصلا نتونستم خوب درس بخونم. خودتون بهتر می دونید کرونا و تعطیلی مدارس و... اصلا نفهمیدم چطوری سال گذشت و چطوری درس خوندم. الان احساس میکنم توی پایه خیلی ضعف دارم چه کار باید بکنم؟ اصلا چطوری باید شروع کنم؟

- مشاور: خب. قبل از هر چیز، اصلا نگران جامانده ها ضعف های پایه ات نباش. هنوز کلی زمان داری تا کنکور و با یک برنامه ریزی می تونی یه نتیجه خوب بگیری. باید از همین الان شروع کنی. اول از همه شما به یک استراتژی برنامه ریزی نیاز داری. بعد برنامه ریزی هفتگی رو باید شروع کنی و طبق برنامه جلو بری.

- دانش آموز: استراتژی؟؟ میشه راجع به این کلمه یه مقدار توضیح بدید؟

- مشاور: استراتژی یعنی شما یک نگاه بلند مدت به برنامه داری. یعنی میدونی من ماه بعد می خوام به کجا برسم؟ سه ماه بعد باید کجا برسم؟ از چه زمانی باید جمع بندی رو شروع کنم؟ این نگاه بلند مدت در کنار برنامه ریزی کوتاه مدت هفتگی به مطالعه شما جهت میده.

- دانش آموز: حالا این استراتژی رو چطوری باید بنویسم؟

- مشاور: نوشتن استراتژی کار راحتی نیست. به صورت خیلی ابتدایی باید در نظر داشته باشی که تا عید باید اکثر درس ها یکبار کامل خوانده بشه. توی تابستان باید دهم جمع بشه و دوازدهم با دبیر به جلو بره. برای اینکه یک استراتژی خوب داشته باشی باید نکات ضعف و قوت خودت رو توی هر درس بدونی و از تجربه نفرات برتر و آدم ها متخصص استفاده کنی.



ویژه رشته ریاضی

معرفی رشته های خاص دانشگاهی

سحر نوری فرد
مهندسی برق قدرت

نام رشته : علوم مهندسی

تعریف و تاریخچه :

علوم مهندسی شاخه ای علمی و میان رشته ای بوده و در اصل ترکیب علوم و پایه های نظری و مهندسی می باشد. این رشته، رشته ای نوظهور و کاربردی به حساب می آید. با تمرکز بر روش های علمی به عنوان علم مبنا، این رشته به دنبال اعمال، طراحی و توسعه روش های جدید در مهندسی می باشد و هدف آن توسعه پایه های نظری برای تحلیل پدیده های علمی و کاربردهای مهندسی آنها، آینده پژوهی در فناوری، و انتقال فناوری های قدیمی به نو است.

اولین ورودی و پذیرش این رشته در ایران در سال ۱۳۸۷ بود. این رشته دارای ۴ گرایش و ۱۲ شاخه (زیر مجموعه) تخصصی است.

هدف ، ضرورت و اهمیت رشته :

هدف رشته علوم مهندسی تربیت افرادی نخبه در این زمینه علمی-کاربردی از علوم پایه از قبیل فیزیک، ریاضی و مهندسی می باشد که بتوانند از محتوای علمی و پایه های نظری علوم پایه در راستای بهبود علم و تکنولوژی بهره ببرند و با خلاقیت مهندسی، ایده های خود را به واقعیت تبدیل کنند. هدف این است که فارغ التحصیلان این رشته بتوانند در زمینه های بین رشته ای مرتبط به علوم پایه و رشته های مهندسی مفید و درخشان ظاهر شوند.

بازه فعالیت :

- زمینه علمی و پژوهشی در دانشگاه ها
- شرکت های علمی و تحقیقاتی (R&D)
- مهندسی مواد
- صنایع برق (مخابرات و الکترونیک)
- مهندسی هسته ای
- فعالیت های مربوط به بهینه سازی
- مهندسی زمین (نقشه برداری و ژئومکانیک)
- مهندسی کامپیوتر

توانایی های لازم :

- علاقه به دروس فیزیک، ریاضیات ، محاسبات و شیمی
- دقت و تمرکز فراوان
- صبر و حوصله
- قدرت تجزیه و تحلیل بالا
- داشتن روحیه مطالعه زیاد
- استعداد و توانایی تحلیل مسائل مربوطه و ارائه راهکارهای مناسب
- خلاقیت ذهنی برای ایده پردازی
- توانایی کار با نرم افزارهای مربوطه با توجه به گستردگی استفاده نرم افزارها در این رشته

ویژگی های شخصیتی مرتبط با رشته :

- کوشا و پیگیر
- مبتکر
- جزئی نگر
- متفکر و تحلیل گر
- پژوهشگر / علمی

گرایش ها و امکان ادامه تحصیل :

گرایش های مقطع کارشناسی :

این رشته در مقطع کارشناسی دارای سه گرایش محاسبات، ریاضی مهندسی و فیزیک مهندسی می باشد. در هنگام ورود به مقطع کارشناسی، گرایش ها از هم جدا نمی شوند. این اتفاق در سال های آینده تحصیل در این مقطع رخ می دهد. دانشجویان پس از گذراندن دروس اصلی و پایه، یکی از ۱۲ خوشه موجود (علم مواد ، مکانیک ، طراحی کاربردی ، حرارت و سیالات ، مخابرات ، الکترونیک ، مکانیک سازه ، هسته ای ، فرآیند ، بهینه سازی ، نانو فناوری و کامپیوتر-نرم افزار) در این رشته را انتخاب کرده و ادامه می دهند.

برخی از دانشگاه های موجود جهت تحصیل :

- دانشگاه تهران
- دانشگاه گیلان - رشت (محل تحصیل دانشکده فنی و مهندسی شرق گیلان (واچارگاه رودسر))
- دانشگاه صنعتی کرمانشاه
- دانشگاه اردکان
- دانشکده فنی و مهندسی گرمسار
- مرکز آموزش عالی شهرضا
- مرکز آموزش عالی فنی و مهندسی بوبین زهرا
- مجتمع آموزش عالی فنی و مهندسی اسفراین
- موسسه غیرانتفاعی جهاد دانشگاهی اصفهان
- دانشگاه غیرانتفاعی ایوانکی - سمنان
- دانشگاه آزاد اسلامی استان اردبیل - مرکز اردبیل
- دانشگاه آزاد اسلامی استان تهران - واحد شهرری
- پذیرش در برخی از دانشگاه ها بر اساس صرفاً سوابق تحصیلی و در برخی دیگر با آزمون می باشد.

گرایش های کارشناسی ارشد و دکتری :

این رشته به صورت خاص در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری دارای پذیرش نمی باشد. فارغ التحصیلان این رشته در کارشناسی می توانند با توجه به خوسه انتخابی، برای تحصیلات تکمیلی در رشته های زیر ادامه تحصیل دهند: مخابرات میدان: از گرایش های مهندسی برق مخابرات بوده و مباحث آن متشکل از مفاهیم میدان و موج، آنتن و مایکروویو و مفاهیم مشابه می باشد. مهندسی الکترونیک: از گرایش های مهندسی برق که با مفاهیمی چون الکترونیک در زمینه دیجیتال و آنالوگ سروکار دارد. مهندسی الکترونیک از گسترده ترین و پیشرفته ترین شاخه های مهندسی برق محسوب می شود. مهندسی نرم افزار: از شاخه های مهندسی کامپیوتر می باشد. مهندسی نرم افزار، کاربردهای فراوانی در جهان امروز دارا بوده و از پرتعدادترین و آینده دارترین رشته های حال حاضر می باشد.

طول دوره تحصیل در هر یک از مقاطع تحصیلی :

کارشناسی	کارشناسی ارشد	دکتری
۴ تا ۵ سال	۲ تا ۳ سال	۴ تا ۶ سال

زیر گروه و ضرایب دروس :

رشته علوم مهندسی در زیر گروه ۱ رشته ریاضی می باشد و ضرایب دروس آن به شرح زیر می باشد:

ادبیات	عربی	دینی	زبان	ریاضی	فیزیک	شیمی
۴	۲	۳	۲	۴	۳	۲

در گروه آزمایشی علوم تجربی، پذیرش در رشته علوم مهندسی صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی می باشد.

دوره های تحصیل:

روزانه	شبانه	پردیس خودگردان	ظرفیت مازاد	غیرانتفاعی
✓	✓			✓
پیام نور	مجازی	نیمه حضوری	آزاد	
			✓	



دروس پایه ، اصلی و تخصصی در دانشگاه :

پس از گذراندن دروس پایه و اصلی هر گرایش، یک خوشه انتخاب شده و دانشجویان هر یک از چهار گرایش رشته علوم مهندسی، علاوه بر گذراندن دروس تخصصی الزامی گرایش خود باید دروس آن خوشه را نیز طبق آیین نامه وزارت علوم بگذرانند.

دروس پایه (مشترک همه گرایش ها):

ریاضی ۱، ریاضی ۲، معادلات دیفرانسیل، مبانی کامپیوتر و برنامه سازی، روش های محاسبات عددی، آمار و احتمالات مهندسی، فیزیک ۱، فیزیک ۲، آزمایشگاه فیزیک ۱، آزمایشگاه فیزیک ۲، شیمی عمومی، فیزیک ۳، آزمایشگاه شیمی عمومی، مقدمه ای بر علوم مهندسی

دروس اصلی (مشترک همه گرایش ها):

ریاضی مهندسی، جبر خطی، ریاضیات گسسته، اقتصاد مهندسی، تجزیه و تحلیل سیستم ها، زبان تخصصی، سیستم های کنترل خطی، آزمایشگاه سیستم های کنترل خطی، نقشه کشی صنعتی

دروس تخصصی (محاسبات) دروس الزامی:

ساختمان داده ها، روش های تقریبی در مهندسی، روش اجزاء محدود، برنامه سازی پیشرفته، تحقیق در عملیات ۱، پروژه، مبانی مهندسی برق، آزمایشگاه مبانی مهندسی برق، مدارهای منطقی، آزمایشگاه مدارهای منطقی

دروس تخصصی (ریاضیات) دروس الزامی:

جبر ۱، نظریه گراف، تحقیق در عملیات ۱، پروژه، مدارهای منطقی، آزمایشگاه مدارهای منطقی، حساب تغییرات (وردشها)، سیستم های دینامیکی، اختلالات جزئی

فرصت های شغلی و میزان درآمد :

با توجه به نیاز روزافزون به پیشرفت علم و تکنولوژی و نیاز فراوان علوم مهندسی به تکیه بر علوم پایه همچون فیزیک و ریاضیات، فرصت های شغلی فراوانی برای فارغ التحصیلان نخبه این رشته هم در داخل کشور و هم در سایر کشورهای دنیا فراهم می باشد. فارغ التحصیلان این رشته با توجه به خوشه تخصصی خود می توانند در حوزه کاری مربوطه مشغول به کار شوند

مراکز محل فعالیت غیر مستقل :

- معلم و استاد در مراکز علمی و آموزشی
- مراکز پژوهشی و آزمایشگاه ها
- شرکت های علمی و تحقیقاتی
- صنایع برق
- مدیر پروژه یا مدیر فنی

مراکز محل فعالیت مستقل:

- تاسیس شرکت خصوصی

سطح درآمد :

میزان درآمد اشخاص به المان های بسیاری از قبیل شرکت / موسسه / دانشگاهی که شخص در آن فعالیت می کند، نوع قرارداد، میزان تحصیلات، تخصص، خلاقیت و قدرت ذهنی، ادامه زندگی در داخل و یا خارج از کشور بستگی دارد.

وضعیت رشته در خارج از کشور :

وضعیت تحصیل و کار برای افرادی که بخواهند در این رشته در خارج از کشور مشغول شوند، در کشورهای پیشرفته در این زمینه همچون ایالات متحده آمریکا، کانادا، استرالیا، آلمان، سوئد، سوئیس بسیار عالی می باشد. برای ادامه تحصیل در این رشته در مقاطع بالاتر (ارشد و دکتری) امکان اخذ حمایت های مالی از دانشگاه های معتبر دنیا، بشرط رزومه قوی اشخاص، وجود خواهد داشت. تحصیل در این رشته در کشورهای که تکنولوژی مدرن و پیشرفته دارند، می تواند بسیار آینده دار باشد.

دانشگاه های مطرح دنیا در این زمینه:

- Massachusetts Institute of Technology
- Stanford University
- University of California, Berkeley
- University of Illinois at Urbana-Champaign
- University of Texas at Austin
- The Imperial College of Science, Technology, and Medicine
- Georgia Institute of Technology
- Pennsylvania State University
- University of Michigan, Ann Arbor
- Carnegie Mellon University
- Texas A&M University

افراد موفق در این رشته :

چارلز بیکنس: از اساتید مشهور دانشگاه پنسیلوانیا استیت در این رشته

هادی امیری: استادیار دانشکده علوم مهندسی دانشگاه تهران





املت و تک رقمی شدن!!!

علی خیری
دکتری جامعه شناسی

توی برنامه های آبکی تلویزیون، همیشه مجری از مهمون های مرد برنامه این سوال بیخود رو می پرسه، آشپزی بلدی؟ مهمون برنامه هم بعد کلی سرخ و سفید شدن میگه فقط املت!!! و هر دوشون فکر می کنن خیلی بامزه ان. همه ما فکر می کنیم که املت یه غذای سادست. جالبه بدونید ما ۳۰۰۰ نوع املت داریم و هر کدوم یه دستور غذایی جداگانه دارن! درست کردن یه املت خوشمزه، جزء آشپزی های ظریف محسوب میشه و کلی عامل رو باید رعایت کنید تا واقعاً املت شما درست و حسابی در بیاد. یه سری کافه ها توی پاریس مثل لابرگید، فقط به خاطر املت هاشون معروفن. ممکنه بررسی ربط املت با کنکور چیه؟ یعنی اگه ما املت خوشمزه درست کنیم، تک رقمی میشیم؟؟!!!

نه مسلماً رتبه شما به املت ربطی نداره... ولی... برنامه ریزی تحصیلی واسه کنکور مثل درست کردن املت می مونه. از دور به نظر آسون میاد و هر کسی هم این روزا ادعا میکنه میتونه به شما برنامه مناسب بده، در صورتی که برنامه ریزی شخصی برای دانش آموزان کلی ظرافت می خواد و حتماً باید توسط یه آدم متخصص انجام بشه. به همین دلیل هم هست که برنامه ریزی، خودش یه رشته توی دانشگاهه. بنابراین توی برنامه ریزی باید مراقب باشید تا گوجه تون خوب پخته باشه و تخم مرغ ها بوی زهم نگیرن.

موسسه ما (گروه مشاوره ای آموزشی راعی) ۲۵ ساله کارش برنامه ریزی تحصیلیه و کلی رتبه دو رقمی توی مدارس البرز و یاس نبی و... داشتیم. ما کارمون و بلدیم و پیشرفت تون رو تضمین می کنیم! واسه آشنایی با طرح های مشاوره غیر حضوریمون به اینستاگرام ما سر بزنید. هم توی پست هامون و هم توی هایلایت هامون می تونید کلی اطلاعات بگیرید. به ادمین هم میتونید پیام بدید. راستی می تونید به سایتمون هم سر بزنید و طرح های مشاوره غیرحضوریمون رو ببینید و ثبت نام کنید.

آدرس سایت ما www.raeigroup.com

@raeigroup ما را در اینستاگرام دنبال کنید





ذهن آگاهی (مایندفولنس) چیست؟

زهرا حائری

کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی

تمرین های ذهن آگاهی:

ما برای آرامش و دور کردن نگرانی ها و اضطراب ها از خودمون باید با جریان مستمر و لحظه به لحظه زندگی رابطه ای عمیق و واقع گرایانه برقرار کنیم. اگر می خواهیم برای شروع تمرین های ذهن آگاهی آماده شویم باید توجه خود را تقویت کنیم و قدم اول برای تقویت توجه استفاده کامل از حواس پنجگانه است.

بیایید باهم شروع کنیم:

- اگر با کسی صحبت میکنید، فقط و فقط به او توجه کنید.
- اگر غذا میخورید فقط به غذا توجه کنید گرمی، سردی، مزه، سختی، و شکل ظاهری آن.
- اگر پیاده روی میکنید، به قدم های خود بر روی سنگ فرش پارک تمرکز کنید.
- اگر نماز می خوانید، توجه کامل به ارتباطتان با خدا داشته باشید و به نگرانی ها و مشکلات و سردرگمی هایی که حین عبادت ذهنتان را مشغول می کند، توجه نکنید.
- اگر ناراحتید، به احساس خود توجه کنید. سعی نکنید با مقصر دانستن دیگران از احساسات خود فرار کنید.
- اگر اطاقتان یا منزل را نظافت میکنید، فقط و فقط به آن توجه کنید. به عبارتی هر لحظه را فقط و فقط برای آن لحظه زندگی کنید.
- اگر بتوانید در لحظه حال زندگی کنید و نه در گذشته، آنگاه به ذهنتان آگاه خواهید بود.

یکی از ویژگیهای انسان موفق کسب مهارتهای لازم برای مدیریت خود (رفتار، هیجان، ذهن و ...) است.

با توجه به مشغله های مختلف روزمره، نشخوارهای فکری مداوم و شرایط پرفشاری که پیرامون بیشتر ما وجود دارد، اهمیت مدیریت کردن بر ذهن مان بیشتر از همیشه اهمیت پیدا می کند.

ذهن آگاهی راهکاری مؤثر برای دستیابی به حداکثر توانمندی ذهن و مدیریت بر آن است.

ذهن آگاهی سه عنصر دارد:

۱. در زمان حال زندگی کنی

۲. هدفمند باشی

۳. نه خودت نه شرایطت و نه دیگران رو قضاوت نکنی!!

مهمترین فایده ذهن آگاهی برای من چیه؟

ذهن آگاهی یه عامل مهم برای رسیدن به رهایی است. چون یه روش مهم و موثر و قوی برای ساکت کردن فشارهایی که توی محیط یا توی ذهن ماست. به کمک این روش با این فشارها رو به حداقل می رسونیم و دنبال یه راه حل مفید خواهیم بود.



مدیرمسئول	دکتر بهروز راعی
دبیر تحریریه	مهندس گلناز ابراهیمی
هیئت تحریریه	دکتر علی خیری مهندس گلناز ابراهیمی مهندس سحر نوری فرد زهرا حائری مهندس ساناز اخبارده شیما جوادپور
ویراستار علمی و ادبی	دکتر علی خیری مهندس گلناز ابراهیمی

رفتار حرفه‌ای در لحظات حرفه‌ای

همایش آنلاین شگفت انگیز کنکور ۹۹ دکتر به‌روز راعی



در دقیقه ۹۰ موفقیت شما را تضمین می‌کنیم

- پیش‌بینی سوالات کنکور.
- رزرو قبولی دانشگاه سراسری.
- آمادگی برای رویدادهای سر جلسه کنکور.
- تغییر نتیجه در هفته پایانی کنکور.



روشن اندیشان عصر یادگیری

www.raeigroup.com

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

[raeigrouppc](https://www.facebook.com/raeigrouppc)

همین حالا ثبت نام کنید ظرفیت محدود
برای اطلاعات بیشتر به اینستاگرام گروه مراجعه کنید

@RaeiGroup

یکشنبه ۲۶ مرداد ماه

