



ماهنامه
مشاوره‌ای
آموزشی
رأیی

شماره ۲. شهریور ماه سال ۱۳۹۹

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



برای آرزوهایتان انرژی صرف کنید
و انرژی‌تان را مدیریت کنید

بهره‌ای روز



بهروز راعی
مدیرمسئول موسسه
روشن اندیشان عصر یادگیری (راعی)



عزم راسخ از ژست تا عمل

اگر از من بپرسند تعریف تصمیم چیست ، میگویم شناخت و پیدا کردن و تعهد به یک انتخاب. اگر دوباره از من بپرسند تصمیم گیری چیست، میگویم نبرد ماندن و رشد یک انتخاب .

متاسفانه امروزه اکثر آدمها قدرت تصمیم گیری شان ضعیف است ، یعنی اینکه ماهیچه های این قوه ضعیف هست و نیاز به تمرین دارد و در جایی هم مهارت ها و دوره های آموزشی مرتبط با این موضوع را نیاموخته اند . هر تصمیمی بعد از اتخاذ به همراه خود، تغییرات را در پیش رو دارد و بسیاری روحیه پذیرش و رشد به ازای این تغییرات را ندارند و متاسفانه تصمیم نمی گیرند بلکه ژست تصمیم را می گیرند .

کسی که تصمیم میگیرد یا روحیه تصمیم گیری دارد قطعاً تعهد هم با خود دارد ، اما آنهایی که ژست تصمیم را دارند در توصیف و خاطرات تصمیمشان هستند نه در تعهد به تصمیمشان . این آدم ها ، تمایل دارند خواسته ها و انتظاراتشان را در قالب آرزو ، رویا یا خیالبافی بیان کنند.

کلمه تصمیم یا decision از ریشه های لاتین گرفته شده است . de به معنی "از" و caedere به معنی جدا کردن . پس یک تصمیم یعنی بریدن از سایر انتخاب ها و هر امکان دیگر .

تصمیم واقعی به این معنی است که شما متعهد به دستیابی نتیجه هستید و سپس خودتان را از هر امکان دیگری جدا می کنید . اگر میخواهید دقیقاً بدانید تصمیمات واقعی تان در کجا و برای چه کارهایی صرف میشود، بررسی کنید ببینید برای چه کارهایی بیشتر وقت و انرژی می گذارید ، تصمیمات شما در همان ناحیه در تکاپو و تحقق است . بعد از اتخاذ یک تصمیم واقعی به خصوص موارد سخت معمولاً احساس میکنیم که سنگینی از دوش ما برداشته شده است.



مساله تصمیم و تصمیم گیری از موضوعاتی است که اگر به درستی درک و پذیرش شود، آنوقت مقدمه هر تحول و رشدی خواهد بود. امروزه قدرت و مهارت تصمیم گیری های درست سرمایه درونی هر انسان است که موجبات بسیار چشمگیری در کیفیت زندگی میگذارد و از آثار این مهارت، همیشه در کانون قدرت و مورد توجه دیگران بودن است. افرادی که مهارت تصمیم گیری درست را دارند، همیشه در نقطه اوج هستند ولی آنهایی که از این مهارت به دور هستند متأسفانه مستاصل می مانند و در حالت خوش بینانه به مانند قطار در شهر بازی فقط به دور خود میچرخند و در پایان در همان نقطه نخست خود قرار دارند، آنچه نصیب خود میکنند، حسرت و خیالبافی هست. بدیهی است که هر تصمیمی در مرحله نخست نیاز به شناخت و زیر ساخت دارد تا امکان تحقق آن فراهم شود. اغلب آدم ها بر اساس یک شناخت سطحی و فراهم نکردن زیر ساخت های آن، تصمیمی را اتخاذ می کنند که بعد از چند روز قابلیت و امکان آن تصمیم خود به خود متزلزل می گردد و مساله دیگر اینکه در یک تصمیم، منطق و آینده نگری و تحقق هدف و میل به سمت اتخاذ آن باید وجود داشته باشد تا شخص تصمیم گیرنده احساس سردرگمی یا بی رغبتی نکند. در هر موقعیت و سنی هستیم، باید هرچه زود تر برای یادگیری و بکار گیری مهارت تصمیم گیری تلاش کنیم تا بعد از کسب مهارت در آستانه تحولات بزرگ و لذتبخش و شیرینی زندگی قرار بگیریم.

یکی از تفاوت های بارز آدم های برنده و موفق از آدم های بازنده و مستاصل در همین تصمیم گیری هاست. باید یاد بگیریم چگونه و چطور تصمیم بگیریم و قسمت عمده آموزش این مهارت در تمرین و ممارست میباشد و بدیهی است خیلی وقت ها، تصمیماتمان ممکن است نادرست باشد. نباید از اشتباهات ترسید، بلکه باید شجاعت پذیرش اشتباه و مهارت اصلاح تصمیم را داشت.

نباید از اشتباهات ترسید،
بلکه باید شجاعت پذیرش اشتباه و مهارت اصلاح تصمیم را داشت.





شیما جوادپور
کارشناس واحد برنامه ریزی آموزشی

من معتقدم با برنامه ریزی و سرعت زندگی روی دیگری به هرآدمی نشان میدهد... تمام فعل های نشدنی را شدنی میکند...

چرا باید انتخاب رشته کنیم...؟

انتخاب رشته برای همه شرکت کننده ها واجب است . حتی اگر قرار باشد برای سال بعد هم مجدد کنکور بدهیم . در فرآیند انتخاب رشته با تعداد زیادی رشته آشنا میشویم که در این بین ممکن است به تعدادی از آن ها علاقه مند شویم و برحسب بازار کار و واحدهای دانشگاهی تمایل به تحصیل در آن ها را پیدا کنیم . انتخاب رشته باعث می شود شما برای آینده خود یک سکوی ایمنی داشته باشید تا اگر به هر دلیلی تا قبل از بهمن ماه تصمیم به عدم شرکت در کنکور سال بعد را گرفتید بتوانید با خیال راحت به دانشگاه بروید و رشته خود را ادامه دهید . بعضی از داوطلبین کنکور ، با یک تصمیم هیجانی برای خواندن مجدد و سال بعد اقدام می کنند و اکثراً بعد از آذر ماه به جهت خستگی از حجم مطالب و فشارهای روانی دیگر دست از مطالعه برداشته و در کل عملکرد ضعیف تری نسبت به آذر ماه سال قبل خود دارند و از آنجایی که برای تغییر در انتخاب رشته و دستیابی داوطلب به رشته های مطلوب دکتری و مهندسی و ... باید سبک مطالعاتی خود را تغییر داده و بیشتر از قبل بخوانید ، گاهی این اتفاق نمی افتد و عموماً داوطلبین با عملکردی مشابه سال قبل خود و گاهی ضعیف تر از سال قبل درس میخوانند .

بنابراین میتوان با انتخاب رشته در زمان مقرر و با جدیت و حساسیت کامل، انتخاب های خود را انجام داده و بعد از اعلام نتایج تصمیم بگیرید و حتی توصیه ما به افرادی که بشدت اصرار به شرکت در کنکور سال بعد دارند این است که در دانشگاه ثبت نام کنند و با موازی خوانی و استفاده از مشاوره های غیرحضور برای کنکور سال بعد آماده شوند و تا بهمن با توجه به عملکرد و تراز آزمون ها و ساعت مطالعه تصمیم به انصراف از دانشگاه یا کنکور سراسری بگیرند .

یادتان باشد "کنکور"، "انتخاب رشته" و "دانشگاه"
همه نتیجه سال ها تلاش شماست
با یک تصمیم هیجانی و عجولانه آینده و گذشته را تکه تکه نکنیم...

ضمناً فراموش نکنید پشت کنکور ماندن شرایط و ضوابطی دارد و هر داوطلبی با هر شرایطی نمی تواند اقدام به شرکت در کنکور سال بعد را بکند و حتماً لازم است شروط لازم برای پشت کنکور ماندن را چه از بعد آموزشی و چه بعد روانشناسی داشته باشد ، برای این کار لازم است حتماً در تست های روانشناختی شرکت و مقاله ماهنامه بعدی را مطالعه کنید ...

«تئوری های ۹۹ صدی بلرید!»



علی خیری
جامعه شناس حوزه آموزش - مدیر واحد پژوهش

من معتقدم شما تنها زمانی در زندگی شکست خورده اید که دست از تلاش برای زندگی کردن بردارید

انتخاب رشته کامپیوتری یا دستی؟؟؟

انتخاب رشته فقط انتخاب یه رشته و دانشگاه نیست. فقط دیدن واژه قبولی جلوی اسمتون نیست. انتخاب رشته یعنی کدوم دانشگاه و کدوم رشته برای من مناسبه؟ انتخاب رشته یعنی مشخص کردن درست تمام اولویت هایی که آینده ما رو مشخص میکنه. حالا خودتون قضاوت کنید، دوست دارید تمام این ها رو بدون مشورت و استعدادسنجی و اولویت بخشی و بدتر از اون بدون اطلاعات و آگاهی بسپرد دست یه برنامه ی کامپیوتری؟ اونم برنامه ای که فقط بر اساس نمره های چند سال گذشته برنامه ریزی شده؟

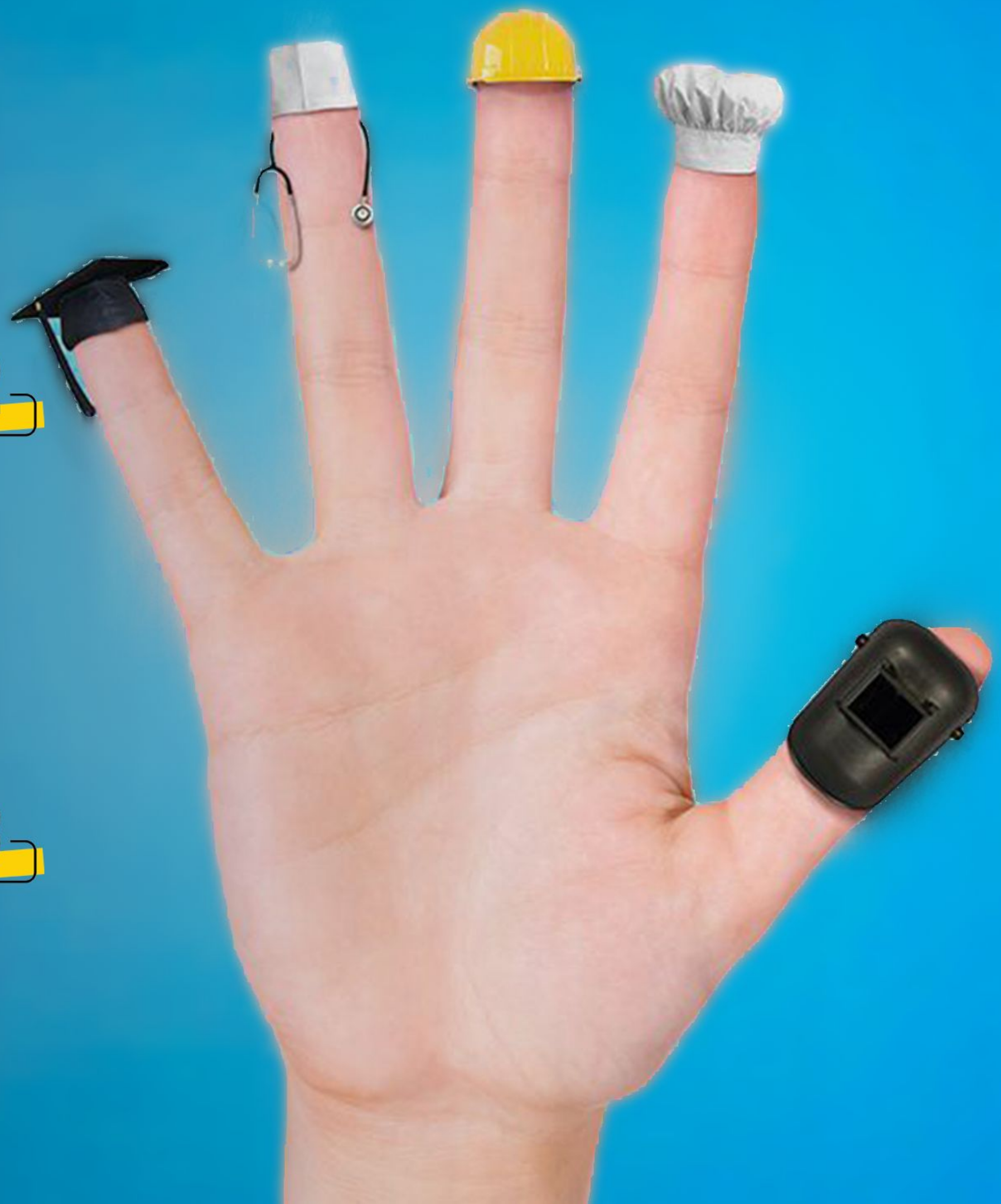
من فکر نمیکنم، تکیه کردن تنها به انتخاب رشته کامپیوتری کار درستی باشه، برای این جمله چند تا دلیل براتون میارم، انتخاب با خودتون:

1 در بسیاری از رشته ها علاوه بر سهمیه های مناطق، سهمیه بومی هم داریم، اینکه توی اون سال بچه های چه شهری چه نتیجه ای گرفتن نتیجه مستقیم توی نتیجه کنکور داره. براتون مثال میزنم، تصور کنید توی یک سال، بیشتر رتبه های زیر ۱۰۰۰ بچه های شهر شیراز و اصفهان و تبریز باشن و خیلی از اونها دختر خانم باشن. خیلی از خانواده های اونها تصمیم بگیرن فرزندانشون رو تهران نفرستند و داخل شهر خودشون تحصیل کنند خب چه اتفاقی میفته؟؟؟ شانس قبولی شما توی تهران میره بالا ولی توی همون شهر میاد پایین.

2 بعضی از رشته ها دو سه سال به قول تویتر بازها ترند میشن و یهو محو میشن. مثلاً سال ۹۱ رشته عمران به شدت محبوب شد و داوطلب رتبه بالای ۵۰۰ اون سال عمران قبول نشد. اما الان میتونید عمران رو با رتبه ۱۰۰۰ هم قبول بشید. مثلاً به دلایل نامعلوم رشته فیزیک در سال ۹۶ به سرعت پر شد به صورتیکه رتبه ۱۲۰۰ منطقه دو فیزیک محض سه دانشگاه اول رو قبول نشد پس اعتماد به نتایج سال پیش کار درستی نیست!

3 داخل دفترچه برای بعضی رشته ها، تعداد دانشجویهای زن و مرد مشخص شده. یعنی اگه توی اون سال مردها نتیجه بهتری گرفته باشن، احتمال قبولی اون ها کمتر میشه و بالعکس.

خب کم کم داره بوی ماه مهر میاد. امسال ولی مهرماه، خیلی حس و حال سال های گذشته رو نداره! دیگه خبری از هیاهوی بچه مدرسه ای ها توی خیابونا نیست و مدرسه ها توی سکوت کارشون رو آغاز میکنن. تنها خبر داغ آموزشی این مهر، انتخاب رشته است. اگه مهرماه تا الان خبر از یک سال تحصیلی جدید می داد، امسال به شما نوید آغاز یک زندگی جدید رو میده! دوستان عزیز!!! دانشگاه یعنی، اولین قدم توی مسیر رسیدن به استقلال شخصیت، به اراده مستقل. انتخاب رشته یعنی اولین انتخاب از فرصت هایی که در آینده مسیر زندگی شما رو معین می کنند. یادتون باشه، هیچ زمانی خارق العاده تر از زمان دانشجویی ۴ ساله شما نیست. توی این دوران همه چیز بی نهایته... یه روزهایی درون خودتون حس می کنید میتونید دنیا رو تغییر بدید و یه روزایی هم میشه که احساس میکنید به بن بست رسیدید. دوران دانشجویی، دوران دغدغه های شیرینه. دورانی هست که برای اولین بار به صورت جدی وارد جامعه میشید و مهارت های ارتباطی لازم برای زندگی اجتماعی رو یاد میگیرید. پس.....



4

توجه به اینکه نوع پذیرش هر رشته ای چگونه است، اهمیت بسیاری در سبک انتخاب رشته شما دارد، یعنی رشته مورد علاقه شما در هر یک از نظام های آموزشی در آن سال به صورت قطبی یا ناحیه ای یا استانی پذیرش می کند می تواند شانس قبولی شما را افزایش یا کاهش دهد.

5

داوطلبانی که از سهمیه های خاص استفاده می کنند، انتخاب رشته ای حساس تر دارند و نرم افزار انتخاب رشته نه تنها کمکی به آن ها نمی کند بلکه ممکن است مسیر انتخاب رشته آن ها را منحرف هم بکند.

6

اصولا سیستم نرم افزارهای انتخاب رشته بر اساس رتبه است در حالی که انتخاب رشته اصولی باید بر اساس نمره صورت گیرد و این فقط با انتخاب رشته شخصی میسر است.

خلاصه اینکه دوستان، نرم افزارها به شما یک احتمال قبولی میدن که میتونه راهنماتون باشه ولی کافی نیست. شما به چیزی بیشتر از یک نرم افزار احتیاج دارید. شما به یک سیستم مشاوره ای احتیاج دارید که توی اون:

۱- یک نفر، استعدادها و علائق شما رو ارزیابی کنه و مطابق با اون رشته هایی که میتونید در اونها موفق باشید رو براتون دسته بندی کنه.

۲- یک نفر باشه که همه رشته ها و دانشگاه ها رو بشناسه و مطابق با نیاز شما و شرایط زندگیتون، شما رو راهنمایی کنه.

۳- یک نفر باشه، که از قبولی های سال های گذشته کامل باخبر باشه و انتظارات شما رو در مورد رشته و دانشگاه آینده تون تنظیم کنه.

۴- شما به سیستمی نیاز دارید که انتخاب رشته شما چند بار توسط افراد مختلف رصد بشه تا احتمال خطای انسانی به صفر برسه.

همه این اتفاقات خوب توی انتخاب رشته موسسه ما میفته. ما ۲۵ سال هست که داریم انتخاب رشته برای دانش آموزها انجام میدیم. دکتر راعی، این سبک انتخاب رشته رو با تجربه ۲۵ ساله تدوین کرده و نتایج عالی رو گرفته.

یادتون نره، ما با این سیستم، کاری میکنیم که شما یک انتخاب آگاهانه رو داشته باشید تا توی دوران دانشجویی خودتون حسرت این روزها و انتخاب های اشتباه رو نخورید. منتظر شما و رتبه های درخشانتون هستیم.





زهرا حائری
روانشناس - مشاور کلینیکی

من معتقدم آدم‌ها خودشان مسئول موفقیت‌ها و شکست‌هاشان هستند.
"تلاش سخت تو رو در موقعیتی قرار میده که خوش شانسی بتونه پیدات کنه!!". "تلاش سخت" و "تسلیم نشدن" رمز موفقیت تمام افراد
موفقی که به آرزوهایشان رسیدن. پس با هر شرایطی که هستی فقط تلاش کن و بجنگ برای آرزوهات.

”از دست دادن‌ها“ بخشی از زندگی اند

زندگی با از دست دادن‌ها همراه است.
ما در طول رشد خود خیلی چیزها را از دست می‌دهیم مثل: (کودکیمان، ذهن بی دغدغه
مان، زیستن در حال، بازی‌های کودکانه دوستانمان و...)
ما وقتی بزرگ میشویم، یک سری چیزهایی را به دست می‌آوریم و یک سری چیزهایی را از
دست می‌دهیم.
ممکن است خانه را عوض کنیم و به منزل جدید برویم. بنابراین، محل قدیمی را از دست
میدهیم. مدرسه مان تغییر میکند چون به کلاس بالاتر می‌رویم بنابراین، مدرسه را با همه
خاطراتش و هم کلاسی‌هایمان پشت سر می‌گذاریم.
این از دست دادن‌ها بخش جدانشدنی از زندگی است که باید برایشان ماتم بگیریم هرچند
مختصر و کوتاه.
باید آنها را بپذیریم، رنج از دست دادن‌شان را حس کنیم و برایشان سوگواری کنیم، زیرا سوگواری
برای هر آنچه از دست میدهیم به ما کمک میکند تا فراق را پشت سر بگذاریم و با آنچه
از دست داده ایم وداع کنیم.
خداحافظی با آنچه از دست داده ایم راهی است برای عبور از رنج فقدان که از جاده‌ی
پذیرش تجربه‌ی تلخ از دست دادن می‌گذرد.



حالا بیایید با هم تمرینی بکنیم..

اکنون که این چند سطر را می خوانید چشم هایتان را ببندید و از آنچه تاکنون ازدست داده اید فهرست تهیه کنید.

.....
.....
.....

به هریک از آنها فکر کنید و به احساسی که درباره آنها دارید توجه کنید.

.....
.....
.....

از خودتان پرسید چه چیزی را ازدست داده ام و آن، چه احساسی را در من برانگیخته است؟

.....
.....
.....

به تک تک آنها توجه کنید و احساساتی را که در شما برمی انگیزند درک کنید.

برای مثال: احساسی که به ازدست دادن خانه پدری در محله ی قدیمی، مرگ مادر بزرگ، ازدست دادن تائید معلم بر اثر سوء تفاهم، ازدست دادن دوست صمیمی، شکست عاطفی و.... دارید. میدانیم که این لیست خیلی طولانی است. البته، اگر فقدان های کوچک را هم لحاظ کنید.

.....
.....
.....

بنگرید که هریک از آنها چه حس و حالی را در شما بر می انگیزند. اگر غم را فرا می خوانند، آن را احساس کنید و بپذیرید غم احساسی است که با ازدست دادن گره خورده است و باعث بغض و گریه ی ما می شود. جلوی خودتان را نگیرید و برای هر آنچه که ازدست داده اید گریه کنید. **با گریستن است که بر غم ازدست دادن غلبه می کنید** و آن را پشت سر میگذارید. همه ما نوعی فقدان را در طول زندگی تجربه خواهیم کرد. اگر آن را بپذیریم، آسان تر با آن کنار می آییم.

پس بدانید که با هر به دست آوردنی چیزهایی را از دست می دهیم و با هر ازدست دادنی چیزهایی را به دست می آوریم.

اگر این قانون زندگی را بپذیریم، با دشواری های آن بهتر می توانیم کنار بیاییم.



گلناز ابراهیمی مشاور ارشد - مدیر واحد غیر حضوری

من معتقدم تمام آنچه امروز هستیم ریشه در گذشته ما دارد و اگر انسانی به آنچه امروز هست تبدیل شده است مربوط به اتفاقاتی است که در گذشته او افتاده است پس سعی کنید امروز را که ، گذشته شما در آینده است به بهترین شکل ممکن بسازید .

تئوری اجاق چهار شعله :

ایده آل گرایی و کمال طلبی یکی از صفاتی است که در عین خوشایند بودن می تواند در بعضی از ابعاد زندگی خلل ایجاد کند .

دنیای امروز به دلیل در دسترس بودن تکنولوژی و منابع و در اختیار بودن انواع امکانات ، بسیار پر دغدغه و شلوغ است و کمبود زمان مهم ترین عاملی است که ما را گاهی از مسیر اصلی موفقیت دور می کند .

برای موفق شدن و به تعالی و تکامل رسیدن در عصر حاضر لازم است از بعضی مسائل در مسیر زندگی چشم پوشی کرد و روی بعضی از مولفه های زندگی تمرکز بیشتری داشت یعنی گاهی باید از نگاه همه جانبه و ایده آل گرایی دوری کرد. برای درک بهتر این مهم شما را به آگاهی از یکی از تئوری های جذاب روانشناختی به نام اجاق گاز چهار شعله جلب می کنم :

فرض کن زندگیت یک اجاق گاز با چهار شعله است و هر شعله نماد یک چهارم از زندگی شماست.

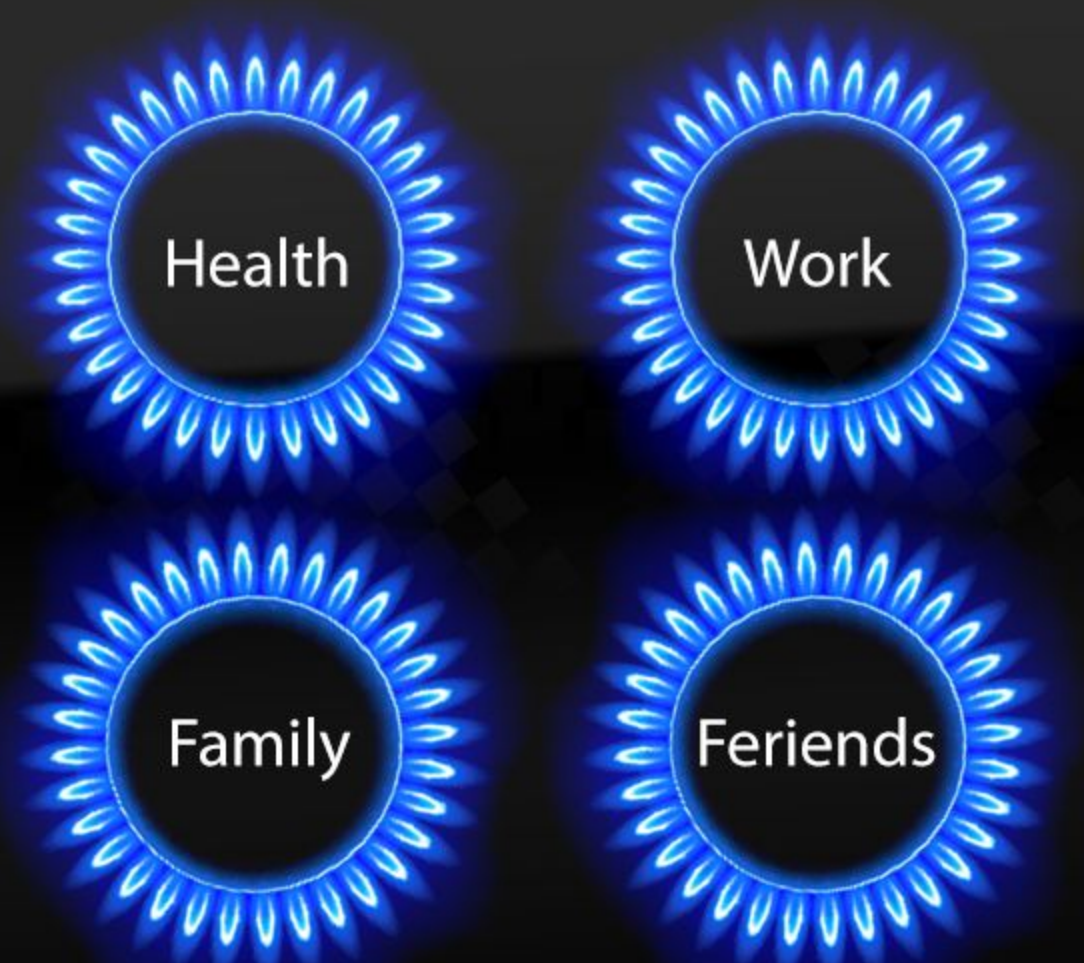
۱. شعله اول نمایانگر خانواده شماست ، کسانی که با آن ها زندگی می کنید و رابطه عاطفی عمیقی با آن ها دارید مثل پدر ، مادر ، خواهر ، برادر ، مادربزرگ ، پدربزرگ و و حتی در آینده همسر و همراه شما ...

۲. شعله دوم دوستان شما هستند، کسانی که شما رابطه احساسی با آن ها دارید و دایره تعاملات شما را کامل می کنند . گاهی تفریحات ، درد و دل ها و رازهای شما با این افراد است .

۳. شعله سوم سلامت شماست ، سرمایه ای که در طول دوره زندگی همواره برای حفظ آن قدم بر می داریم .

۴. چهارمین شعله، نمایانگر شغل ، تحصیل و جایگاه اجتماعی شماست ، شغل شما یعنی آینده شما ، منبعی که برای شما امنیت و آرامش به همراه خواهد آورد و موفقیت در آن حس رشد ، بالندگی ، پیشرفت و موفقیت را در شما تشدید و انگیزه شما را افزایش می دهد .

The Four Burners Theory



تئوری اجاق گاز چهار شعله میگو

«برای موفق شدن ،

شما لازمه که یکی از شعله ها رو خاموش کنید .

و برای اینکه خیلی موفق باشید

باید دو تا از این شعله ها رو خاموش نگه دارید»

چند تا سوال اینجا مطرحه :

آیا راهی وجود داره که با روشن بودن هر چهار شعله باز هم آدم موفق باشم ؟

میشه دو تا شعله رو با هم ترکیب کنم و این طوری بتونم به آدم موفق تبدیل بشم ؟ برای مثال شعله خانواده و دوستانم رو با هم ترکیب کنم و یا سلامتی و شغلم رو با هم ترکیب کنم .

اما همه این تفکرات برای اینه که میخوایم صورت مساله رو پاک کنیم و با این حقیقت رو به رو نشیم که فلسفه زندگی در یک ضرب المثل قدیمی خلاصه می شود : کاسه جایی رود قحط پس آید ! یعنی در این دنیا هر چه بکاریم همان را درو خواهیم کرد و زندگی ، دادن و گرفتن است !

در واقع باید بپذیریم زندگی مثل یک معامله است و اگر می خواهیم در زندگی فرد موفق باشیم و در شغل خود بهترین باشیم و در تحصیل به بالاترین مدارج برسیم و زندگی خانوادگی خود را بهترین شکل حفظ کنیم باید شعله سلامتی و دوستان را حذف کنیم . و اگر تصمیم داریم سالم و سلامت باشیم و در زندگی خانوادگی همسر ، فرزند و یا پدر و مادر ایده آل باشیم باید از آرزوهای بزرگ شغلی و تحصیلی و دوستان خود دست بکشیم !

این به این معنی نیست که شما باید شعله های دیگر را حذف کنی اما قطعاً نمی توانی هر شعله را با بالاترین قدرت روشن نگه داری و در همه آن ها هم موفق باشی بلکه باید بعضی شعله ها را تعدیل کنی تا در سایر شعله ها موفق تر باشی و شعله ور تر ادامه دهی .

البته راه دیگری هم جلوی شماسست و آن هم این است که هر ۴ شعله را روشن نگه داری ! صد البته که امکانش هست وقتت رو بین این چهار شعله به صورت یکسان تقسیم کنی، ولی این واقعیت رو باید قبول کنی که هیچ وقت توی هیچ کدام از این حوزه ها نمی تونی به پتانسیل کاملت برسی !

حالا حق انتخاب با شماسست و باید انتخاب کنی که می خواهید نامتوازن زندگی کنید اما در یکی از شعله های زندگی به تعالی برسی یا ترجیح میدی متعادل زندگی کنی و در هر یک از شعله ها حد متوسط باشی .

دوستان عزیزم ، دانش آموزان خوبم ؛

برای موفقیت تحصیلی و رسیدن به بهترین رشته و بهترین دانشگاه و ایجاد آینده امن و رفاه اجتماعی و اقتصادی سعی کنید از قانون اجاق چهار شعله استفاده کنید و تمرکز خود را روی ۲ یا ۳ شعله بگذارید تا بتوانید در آن ها به بالاترین سطح توانایی خود دست پیدا کنید .

و در این جا چند تا راهکار بهتون ارائه میدم :

۱- برون سپاری شعله ها :

ما خیلی موقع ها برای اینکه آشپزی نکنیم از رستوران غذا می گیریم یا برای شستن و اتو کردن لباس ها از خشکویی استفاده می کنیم و یا برای اینکه رانندگی نکنیم اسنپ می گیریم یا مسئولیت تمیز کردن خونه رو به شرکت های خدماتی واگذار می کنیم .

حالا شما می تونید این برون سپاری رو برای یکی از شعله های زندگیتون اختصاص بدید تا با ذخیره زمان ، وقت آن را برای سایر شعله ها به کار بگیرید .

حسن برون سپاری این است که این شعله برای شما شعله ور میماند اما به دست کس دیگری! و با پرداخت هزینه می توانید از وقت و انرژی آن برای سایر بخش های زندگی استفاده کرد .



۲- پذیرفتن محدودیت ها :

بعضاً تایم زیادی از ما صرف حسرت و چراهای زندگی می شود ، همواره در حسرت این هستیم که اگر پول بیشتری داشتم یا وقت بیشتری داشتم بهتر درس میخوندم یا مدرسه بهتری میرفتم ! یا ...

در حالی که پیروزی از آن افرادی است که چگونه های زندگیشون بیشتر از چراهای زندگیشونه و به جای ماندن در حسرت ای کاش های زندگی لازم است محدودیت ها را بپذیریم و تمرکز و انرژیمونو به جای حسرت زمان و پول و امکانات بیشتر، بزاریم روی افزایش بهره وری با امکانات موجود !

به زبان ساده تر ، " با تمام محدودیت ها چطور میتونم تاثیرگذار تر باشم ؟ " : برای مثال :

با وجود اینکه تا ساعت ۱۶:۳۰ و هفته ای ۵ روز مدرسه ام چطور می تونم بیشتر و بهتر درس بخوانم !

با وجود اینکه فقط ۳۰ دقیقه و هفته ای ۳ روز زمان ورزش کردن دارم چطور میتونم بدن سالمتری و خوش ترکیب تر داشته باشم ؟

با وجود اینکه فقط در هفته ۱ یا ۲ باکس ۹۰ دقیقه ای استراحت دارم چطور میتونم بهترین تفریحات داشته باشم ؟

و

این نوع سوالات تمرکزتون رو به سمت چیزی مثبت تر جلب می کند " بیرون کشیدن بهترین خروجی ممکن از چیزی که فعلاً در دسترس هست " به جای این که روی چیزی منفی متمرکز باشید " نگرانی از اینکه هیچوقت زمان کافی نداشته باشم . "

یادتون باشه محدودیت ها اگر به خوبی مدیریت بشن میتونن عملکرد شما رو بهبود ببخشن و کمک کنن که دیگه رسیدن به اهدافتون رو به تعویق نندازین !

۳- مدیریت کردن فصل های زندگی :

این بخش یکی از پرکاربردترین راهکارهای ممکن است : زندگی خود را به فصل های مختلف تقسیم کنید و در هر فصل متمرکز روی یکی از شعله های زندگی خود بشید .

برای مثال در زمان موجود که در حال ساخت آینده خود هستید می توانید شعله دوستان و سلامتی و ورزش را محدود کنید و تمام تمرکز خود را روی شعله شغل و تحصیلات و خانواده بگذارید و پس از دستیابی به آن چه که می خواستید توازن شعله ها را تغییر بدید .

لازم نیست رویاهاتون رو برای همیشه فراموش کنید، اما زندگی خیلی کم اجازه میده که تمام شعله های اجاق تون در آن واحد با هم روشن باشن. ممکنه لازم باشه برای این فصل بی خیال چیزی بشید که کمتر ارزشمند است .

Nathan Barry میگه : با تمام وجود به هدفی که دارید متعهد باشید اما فقط برای یک فصل.

نظریه اجاق چهار شعله یک حقیقت در زندگی مون رو به ما نشون میده : هیچکس دوست نداره بهش بگن که نمی تونه همه چیز رو با هم داشته باشه ، ولی همه ما محدودیت هایی در زمان و انرژی مون داریم. هر تصمیمی یک هزینه ای داره !!!

حالا کدوم شعله رو حاضرید خاموش کنید ؟

دوستان عزیز ؛ خواستم امروز با مطرح کردن این عنوان تا حد ممکن ، جلوی حسرت های شما را در آینده بگیرم و ازتون بخوام با محدود کردن شعله های زندگیتون و تمرکز بر روی آن شعله هایی که مهم تر است به رویاها و آرزوهاتون دست پیدا کنید و آینده ای تضمین شده سرشار از حس عظیم موفقیت و پیروزی در انتظار شما باشد .

با تمام محدودیت ها چطور میتونم تاثیرگذار تر باشم ؟





ساناز اخبارده

مشاور تحصیلی و کارشناس تولید محتوا آموزشی

من معتقدم که نگرش های ما از واقعیت های حاکم بر زندگی مان مهمتر هستند

روش مطالعه

دروس حفظی

#روش مطالعه #اثر بخشی #دروس حفظی #کنکور 1400

سلام دوستای خوبم! بعد از یادگرفتن نکات شیوه مطالعه دروس محاسباتی در ماهنامه قبلی، حالا وقتشه بریم سراغ دروس حفظی! امیدوارم با به کارگرفتن توصیه های مقاله قبلی، کیفیت مطالعه و در نتیجه ماندگاری مطالب رو در ذهنتون بالا برده باشید. اول از همه باید بدونیم که اساساً دروس حفظی یا خواندنی چه ویژگی منحصر به فردی دارن که از بقیه درس ها متمایزشون می کنه؟

بطور کلی دروس حفظی، دروسی هستن که مطالعه اون ها وابستگی زیادی به متن کتاب درسی داره. ماهیت این دروس فراره و مرور کردنشون نقش مهمی در ماندگاری مطالب در ذهنتون اجرا می کنه. برای یادگیری عمیق این دروس شما نیاز به درک مفاهیم پشت کلمات دارید؛ چیزی که تعداد زیادی از دانش آموزان ازش غافل میشن دقیقاً همین نکته اس! خیلی اوقات بچه ها فکر می کنن خوندن دروس حفظی یعنی فقط حفظ کردن واو به واو کلمات، جملات و پاراگراف ها... ولی واقعیت اینه که حفظ کردن یک بند یا چندتا جمله، بدون درک مفهومی که از اون نشأت گرفته، فقط تا یک بازه زمانی کوتاه مدت مطلب رو در ذهن شما نگه می داره! شما برای یادگیری این دروس، علی رغم تفکر عامی که براشون وجود داره، نیازمند درک عمیق مفاهیم پایه آن هستین! پس با من همراه باشید تا یاد بگیرید که چطور از پس کلمات و پاراگراف های طولانی کتاب های درسی، مفاهیم رو درک کنین.

اول از هر چیزی لیست دروس حفظی هر سه رشته رو بینین تا بیشتر باهاشون آشنا بشین! (فقط یادتون باشه که بعضی از دروس زیر به صورت مطلق در دسته دروس حفظی قرار ندارن، بلکه بخش هایی از اون ها جزء دروس حفظی طبقه بندی می شن! مثل درس شیمی که بخش زیادی ش به مفاهیم و نکات خواندنی و بخش دیگرش به محاسبات و مسائل پرداخته.)



۱۰ اصل کاربردی که می‌تونن در یادگیری دروس حفظی به شما کمک کنن:

اصل یک- حضور قوی در کلاس درس

سر کلاس این دسته از دروس نت‌برداری از حرف‌های دبیر رو جدی بگیرین! شاید فکر کنین که در دروس حفظی خوندن مطالب کتاب کفایت می‌کنه پس به نت‌برداری اصلاً چه نیازی هست؟ واقعیت اینه که دبیران با استفاده از دانش و تجربه‌شون می‌تونن به شما خیلی خوب کمک کنن تا بدونین روی کدوم بخش‌های کتاب دست بذارین و با توجه بیشتری مطالعه‌شون کنین! اون‌ها خیلی خوب می‌دونن که طراحان کنکور کدوم بخش از کتاب رو بیشتر دوست دارن و البته، تو یادگیری نکات ترکیبی پایه‌های مختلف هم بهتون کمک می‌کنن! یادتون نره که هرچقدر هم که بتونین یک درس رو خوب حفظ کنین، بازهم برای موفقیت در کنکور نیازمند این هستین که بتونین خوب تست بزنین! یادگیری مهارت تست‌زنی در هر درس هم نیازمند حضور یک دبیر باتجربه‌س؛ پس مبدا کلاس‌های این دروس رو به علت ماهیت حفظی بودنشون بی‌اهمیت بدونین که سخت در اشتباهید!

اصل دو- پرسش و پاسخ؛ کلید درک مفاهیم!

برای اینکه مفاهیم رو به درستی پیدا کنین، باید به یک قانون پایبند باشین: پرسش و پاسخ! این گفتگو می‌تونه بین خود شما با یک شخصیت خیالی انجام بشه؛ یعنی برای مثال بعد از خوندن یک پاراگراف، کل موضوع رو برای یک شخصیت خیالی توضیح بدین و در توضیحاتتون سوالات احتمالی اون رو پوشش بدین! حتی می‌تونین این مکالمه رو با یک دوست که مثل شما دغدغه درک مطلب داره شکل بدین؛ یعنی بعد از مطالعه در قالب ۲ شخصیت دانش‌آموز و معلم یک بار به سوالات دوستتون پاسخ بدین و بار دیگه شما از اون سوال کنین! اما واقعاً چرا این روش به درک مفاهیم کمک می‌کنه؟ واقعیت اینه وقتی سعی می‌کنین از مطالب سوال طرح کنین، به پاراگراف‌های کتاب درسی تون با نگرش متفاوتی نگاه می‌کنین، ناخودآگاه می‌تونین دست روی مطالب گمشده‌ای بذارین که تا پیش از این ازشون خبر نداشتین و در یک کلام مطلب رو از بُعد دیگه‌ای می‌بینین و در نتیجه با یادگیری پاسخ درست مطالب رو در ذهنتون ماندگار می‌کنین!

اصل سه- استفاده از روش‌های صحیح خلاصه‌برداری

دغدغه خیلی از بچه‌ها در خصوص دروس خواندنی باتوجه به حجم زیادشون اینه که چطور باید مطالب رو خلاصه‌برداری کنن تا برای مرور به زمان زیادی نیاز نداشته باشن؟ آگاهی از اصول خلاصه‌نویسی می‌تونه به شما کمک کنه تا از درست‌ترین روش‌ها برای کم کردن حجم مطالب دروس خواندنی استفاده کنین. روش‌های مختلفی برای خلاصه‌نویسی وجود داره؛ مثل دسته‌بندی، نشان‌دار کردن، حاشیه‌نویسی، رمزنگاری و ... در دروس خواندنی به دانش‌آموزان توصیه می‌کنیم سراغ روش‌های طولانی‌مدتی که حجم زیادی از مطلب رو باید بنویسن نرن! (مانند روش دسته‌بندی) در این دسته از دروس شما باید از روش‌هایی استفاده کنین که داخل منبع اصلی شما یعنی کتاب درسی نوشته می‌شه و معمولاً زمان کمی می‌بره. استفاده از نشان‌دار کردن کلمات مهم و حاشیه‌نویسی اطراف پاراگراف‌های درسی کتاب می‌تونه بهتون کمک کنه. برای درس‌هایی که نیاز دارین چارچوب کلی رو در ذهنتون مجسم کنین، از روش نمودار درختی و یادداشت تنها تیتَر اصلی و کلیدواژه‌های هر پاراگراف استفاده کنین! نوشتن بیشتر از این فقط زمان زیادی از شما می‌گیره و عملاً شما رو به هدف مختصر مفید بودن خلاصه‌ها نمی‌رسونه!





اصل چهارم - راه و چاه پیدا کردن کلیدواژه‌ها!

در یادگیری دروس خواندنی شما باید خوب بدونین که از یک جمله یا پاراگراف کدوم کلمات هستن که نقش مهمی رو برای مفهوم اون مطلب پیاده می‌کنن؟ واژه‌هایی که نبودنشون ساختار و مفهوم مطلب رو بهم می‌ریزن؛ این کلمات کلیدواژه‌های شما هستن! این کلمات دقیقاً دوست‌داشتنی‌ترین کلمات طراحان کنکورن، همون واژه‌هایی که طراحان خیلی خوب بلدن با آوردن متضادها و مترادف هاشون در جلسه کنکور شما رو به چالش بکشن. برای پیدا کردن این واژه‌ها در جملات سعی کنین زمانی که می‌خوانین مطلب رو به دوست خیالی یا واقعی تون توضیح بدین، از خودتون بپرسین من اگر جای طراح بودم از کدوم بخش این جمله سوال طرح می‌کردم؟ حتی تو این مرحله می‌تونین سری به تست‌های سال‌های اخیر کنکور در اون مبحث بزنین و با یک نگاه متوجه بشین که کدوم بخش مطلب اهمیت بیشتری داره و باید هایلایتش کنین.

اصل پنجم - رعایت زمان‌های حساس مرور در برنامه درسی

قانون مهم در یادگیری دروس حفظی، مرور و تکرار! یادتون نره که ماهیت این دروس فراره و اگر مدت زمان طولانی‌ای رو سراغشون نرین، ممکنه مطلب کاملاً از ذهنتون پاک بشه. برای اینکه زمان‌های حساس مرور در برنامه رو از دست ندین لازمه این نکته رو در برنامه درسی تون لحاظ کنین که بعد از مطالعه هر مطلب باید حدوداً ۵ الی ۶ بار اون رو مرور کنین. با نوشتن تاریخ مطالعه اول و محاسبه دفعات بعدی، تاریخ‌های مهم رو در چشم‌انداز برنامه درسی تون مشخص کنین تا از تکرار این دروس غافل نشین!

اصل ششم - مطالعه آهسته و پیوسته!

اگر در درسی حفظی مشکل دارین و نمی‌تونین در زمان‌های بلندمدت برنامه هفتگی تون مطالعه‌ش کنین؛ توصیه می‌کنیم برای حل ضعف درسی تون در مرحله اول حجم کلی اون درس رو بشکونین و به مطالعه شبانه تقسیمش کنین. برای مثال می‌تونین شبی یک آیه دینی رو بخونین و تحلیلش کنین، یا واژگان ادبیات رو در بازه سه ماهه برای خودتون تقسیمش کنین و شب‌به‌شب مطالعه‌شون کنین. این کار باعث می‌شه مطلب رو راحت‌تر به خاطر بسپارین و بعد از اجرای یک بازه کوتاه‌مدت برنامه شبانه و گرفتن نتیجه در اون درس، انگیزه بیشتری برای مطالعه اون درس پیدا کنین.

اصل هفتم - مطالعه مطابق با چشم‌انداز کنکور

باتوجه به مدت زمان باقیمانده تا کنکور، باید برنامه درسی مطالعه و مرور دروس حفظی رو جوری بچنین که بیشترین بازده رو در مرورشون داشته باشین! هرچقدر به کنکور نزدیکتر می‌شین باید در نظر بگیرین که نسبت مرور دروس حفظی یا خواندنی به دروس تحلیلی و محاسباتی داخل برنامه هفتگی تون باید بیشتر از قبل باشه. چراکه همونطور که در مقاله قبلی هم گفتیم، دروس محاسباتی معمولاً به راحتی در حافظه بلندمدت جا می‌گیرن اما دروس حفظی به تکرار بیشتری نیاز دارن. پس با کمک و توصیه‌های مشاورتون سعی کنین باتوجه به چشم‌انداز کنکور با نسبت درستی مطالعه انواع دروس رو در برنامه شخصی تون تقسیم کنین.

قانون مهم
در یادگیری دروس حفظی،
مرور و تکرار!





اصل هشت- استفاده از تصاویر

گاهی اوقات استفاده از تصاویر و درگیر شدن حافظه تصویری شما می‌تونه یادگیری مطالب رو در ذهنتون ارتقا بده. بطور کلی استفاده زیاد از این روش ممکنه براتون خیلی وقت گیر باشه؛ اما برای مباحثی که حفظ کردنشون براتون خیلی سخته، می‌تونین با استفاده از یک شکل یا نمودار یا تصویر، مطلب رو بهتر به خاطر بسپارین. برای این روش می‌تونین کتاب درسی دومی برای خودتون تهیه کنین و با برش تصاویر داخل کتاب و گذاشتن اون‌ها در جایی که در معرض دیدتون باشه، مطلب رو مدام مرور کنین!

اصل نه- رعایت اولویت موضوعات حفظی

خوندن بعضی از دروس حفظی نیازمند رعایت اولویت هستن؛ برای مثال تا زمانی که واژگان یک درس زبان رو خوب بلد نباشین، طبیعتاً مطالعه گرامر اون درس برای شما سخته! و یا در مطالعه درس عربی تا زمانی که قواعد سال‌های گذشته رو خوب یاد نگرفته باشین، ممکنه در یادگیری دروس جدید مسئله‌دار بشین! برای اینکه یادگیری کاملی داشته باشین، در این درس با کمک از مشاور تحصیلی تون حتماً تقدم و تاخر مباحث رو رعایت کنین!

اصل ده- تکنیک تست‌زنی

یک تفکر اشتباه در یادگیری دروس حفظی وجود داره و اون هم این هستش که در این دروس تنها با حفظ کردن متن کتاب به راحتی می‌تونین به تست‌های اون درس پاسخ بدین! اما واقعیت اینه که موفقیت در کنکور نیازمند مهارت و تسلط در دو بخشه: ۱. یادگیری و درک عمیق مطلب! ۲. توانایی بکار بردن صحیح مفهوم مطالب در تست! برای تمرین این دو مهارت باید خیلی خوب درس رو بخونین، مفاهیم رو درک کنین و حتماً در حین مطالعه حداقل ۱۵ تست برای هر مبحث بنزین تا نگرش طراح رو در اون درس درک کنین! به عبارتی شما باید خیلی خوب بلد باشین که چطور مفاهیم و مطالب داخل ذهنتون رو با تست مرتبط کنین و در نهایت به پاسخ درست برسین! برای هر درس حفظی تکنیک‌های تست‌زنی منحصر بفردی وجود داره که با یادگیری شون می‌تونین درصد و ترازتون رو ارتقاء بدین! با کمک دبیر تکنیک‌های خاص هردرس رو خوب یاد بگیرین و در آزمون پیاده‌سازی شون کنین!

دوست خوب من! در این مقاله سعی کردیم نکات کلی مطالعه دروس خواندنی رو برای شما توضیح بدیم، اما واضحه که باتوجه به قرارگیری دروس حفظی در طیف بزرگی از دروس عمومی و اختصاصی عملاً پیچیدن یک نسخه کلی برای روش مطالعه هر درس درست نیست! بنابراین در مقاله اول نکات کلی و مشترک میان دروس حفظی رو براتون توضیح دادیم؛ و بعدها به امید خدا در مقاله اختصاصی هر درس، بصورت جزئی‌تر روش مطالعه اون درس رو براتون خواهیم گفت!

سار و سربلند باشین!



تأثیرات مثبت شرکت در آزمون آزمایشی:

بررسی سطح علمی دانش آموز

کسب تجربه حضور در آزمون آزمایشی

شناخت نوع سوالات

مدیریت زمان آزمون

ایجاد انگیزه به واسطه جامعه آماری بالا

داشتن برنامه راهبردی

ایجاد اجبار ناشی از آزمون های آزمایشی

یادگیری مطالب به واسطه تحلیل آزمون

حدیثه شاپسندی
مشاور تحصیلی

من معتقدم گذشته پلی است برای موفقیت در آینده!

✓ بررسی سطح علمی دانش آموز:

وقتی دانش آموز فقط به مطالعه مطالب درسی بپردازد و در آزمون شرکت نکند سطح علمی و میزان یادگیری خودش رو ارزیابی نکرده، مثلاً دانش آموز ما، در طی چند هفته به مطالعه فیزیک مبحث الکتریسیته ساکن، یا حد و پیوستگی از ریاضی پرداخته اما واقعاً از تسلط بر مطالبی که مطالعه کرده خیالش راحت؟ قطعاً خیر! چون هیچ وقت خودش رو نسنجیده.

پس آزمون آزمایشی به دانش آموزان کنکوری کمک می‌کند تا میزان تسلط بر مطالب خوانده رو شده ارزیابی کنند و اگر در مبحثی به تسلط کافی نرسیده زمان بیشتری برای مطالعه و حل تست بیشتر بزاره.

پدر و مادرهای دانش آموزان کنکوری هم بخوانند

چرا باید در آزمون های آزمایشی شرکت کنم؟
(پارت اول)

سلام به همه دوستای کنکوری و پدر و مادرهای گرمی شرکت در آزمون های آزمایشی در سال کنکور اهمیت و تأثیرات مثبت بسیاری داره. چون اگر شما فقط به مطالعه، خلاصه نویسی یا حتی تست زدن در منزل بپردازید و در آزمون خودتون رو ارزیابی نکنی قطعاً دچار سردرگمی میشی.





✓ کسب تجربه حضور در آزمون آزمایشی:

آزمون آزمایشی مصداقی از کنکور سراسری است و شما باید با شرایط کنکور آشنا بشید. باید تحمل چهارساعت آزمون دادن را داشته باشید که درحین آزمون های آزمایشی کسب می کنید. بسیاری از دانش آموزان در حین مدت آزمون آزمایشی خسته می شن و همین خستگی باعث عدم اتمام آزمون یا عدم پاسخ به تست هایی میشه که بلد هستن. پس یکی از مهم ترین تاثیرات مثبت شرکت در آزمون های آزمایشی عادت به تحمل مدت زمان آزمون که با پیوسته آزمون زدن به صورت دو یا سه هفته یکبار به دست میاد.

✓ شناخت نوع سوالات:

دوست عزیز من، شما به خاطر مداومت در آزمون دادن متوجه سوالات سخت و آسون و حتی تیپ بندی مباحث می شید. نحوه برخورد با سوالات سخت و آسون رو یاد میگیرید، و به این درک می رسید که اگر سوالی سخت بود برای رقبا تو هم همینطوره! ضمناً این رو هم یاد می گیری که چطور از سوالات سخت گذر کنی و زمان آزمونت رو برای پاسخ دادن به سوالاتی که بلد هستی از دست ندی.

✓ مدیریت زمان آزمون:

کم نیستن دانش آموزایی که از سطح علمی خوبی برخوردارن اما چون مدت زمان آزمون رو مدیریت نمی کنن بسیاری از زمان رو درگیر سوالات سخت یا دام آموزشی میشن. یکی از راهکارهای مدیریت زمان آزمون اینه که: پاسخ شما به سوالات آزمون سه نوع است: ۱- پاسخ رو بلدید. ۲- شک دارید. ۳- بلد نیستید. از سوال شماره ۱ شروع به خوندن می کنید، اگر سوالی رو بلد بودید (نوع ۱) جواب رو در پاسخنامه وارد می کنید و می گذرید. اگر سوال رو شک داشتید (نوع ۲) در کنار شماره سوال یه علامت (○) میزارید و اگر سوال رو بلد نبودید (نوع ۳) در کنار شماره سوال یه علامت (—) می زنید. در انتها پاسخ به سوالات حتما مدتی از زمان آزمون برای شما باقی میمونه که در این شرایط باید مجدد از ابتدا به سوالات آزمون نگاه کنید و سوالاتی که شک داشتید رو بررسی کنید.



علی خیری
جامعه شناس حوزه آموزش - مدیر واحد پژوهش

من معتقدم شما تنها زمانی در زندگی شکست خورده اید که دست از تلاش برای زندگی کردن بردارید

● کنکوری از آن خود

ویرجینا وولف نویسنده معروف انگلیسی، معتقد بود تمام زن‌ها به یک اتاق برای خودش نیاز دارند. اتاقی برای تنها بودن؛ اتاقی برای فارغ شدن از درگیری‌های روزمره، رسیدگی به امور خانه و رهایی از انتظارات اطرافیان. یک اتاق برای تفکر و مطالعه. یک اتاق برای با خود بودن. وولف این‌ها را برای زنان قرن ۱۹ آرزو می‌کرد اما بنده خدا نمی‌دانست که سرعت و دردسرهای زندگی مدرن فراغت خیال را از همه انسان‌ها می‌گیرد. من فکر می‌کنم حالا همه ما به این اتاق خانم وولف نیاز داریم. در طی روز، مغز طفلک ما، مورد هجوم میلیون‌ها عکس و خبر و کلیپ و قرار می‌گیرد. این بیماری و خانه نشینی‌های وقت و بی‌وقت هم شده است قوز بالای قوز. ذهن ما در میان این همه اتفاق خسته است. احتیاج دارد تا کمی استراحت کند. فکر میکنم شما هم زمان‌هایی بوده که دوست داشتید آدم‌ها دست از سر شما بردارند. زمان‌هایی بوده که دوست داشتید خودتان در یک دنیای دیگر بدون دغدغه تنها باشید. دنیای بدون خاور میانه و اروپا و امریکا... دنیایی بدون قاره، بدون اضطراب، بدون توقع....





”مطالعه یعنی... اتاقی از آن خود!!!

شاید به نظرتان عجیب برسد، اما هیچ موقعی به اندازه کتاب خواندن و یادگرفتن نمی توانید این احساس را تجربه کنید. میدانم مطالعه برای خیلی از شما یعنی سنگینی وظیفه و امتحان، یعنی پرسش کلاسی. یعنی "ای بابا دوباره این ریاضی لعنتی" "این عربی کسل کننده" و فیزیک پرفرمول". اما من به شما پیشنهاد می کنم، برای یک بار بیایید خود را داخل اتاقتان تصور کنید. بعد تمام این انتظارات و نگاه ها را، همه امتحان ها و کنکورهای دنیا را بگذارید پشت در. در را به رویشان ببندید. بهشان بگویید این بار میخواهم فقط برای یادگرفتن مطالعه کنم. این بار میخواهم به اندازه خودم بفهمم. با فکر خودم بفهمم. می خواهم با این کتاب های زمخت برای یکبار هم شده، رودر رو بشینم و صحبت کنم. این بار نمیخواهم فقط برای امتحان مطالعه کنم. میخواهم واقعا بفهمم این مشتق، این ساختار لوییس چیست. و بگذار بعدش هر چه میخواهد بشود، بشود. شما امسال به کنکوری از آن خود نیاز دارید. یادتان نرود این درصدها نیست که آینده شما را میسازد. این تلاش و انرژی شما در یادگیری است که اهمیت دارد. شما پر از شگفتی هستید و در مسیر یادگیری، در یک زمانی که انتظارش را هم ندارید، استعدادتان شکوفا میشود و موفقیت را لمس خواهید کرد. امتحانش مجانی است. امروز در اتاق خود را به روی تمام موجودات مزاحم!!! ببندید و در دنیای کتاب ها شریک شوید. من هیچ وقت اندازه زمانی که کتاب می خوانم آرامش ندارم. زمان مطالعه یعنی غرق شدن در دنیایی که هیچ کسی به جز خودتان شما را قضاوت نمیکند. مطالعه یعنی اتاقی از آن خود!!!

کتاب درسی را چگونه بخوانیم؟

بهر روز راعی
مدیر مسئول موسسه روشن اندیشان عصر یادگیری (راعی)



”ما فقط به شما
اهمیت کتاب های
درسی را
یادآوری می کنیم.“



همه مشاوران، معلمان و حتی سازمان سنجش و آموزش و پرورش بر خواندن کتاب درسی و توجه ویژه به آن تاکید دارند اما کمتر کسی از داوطلبین نحوه مطالعه و روش ارتباط و یادگیری موثر از کتاب درسی را می دانند. متأسفانه به علت زرق و برق کتب کمک درسی، اغلب داوطلبین عزیز رغبت کمتری نسبت به مطالعه کتاب درسی از خود نشان می دهند. در برخی موارد داوطلبین باور و اعتمادشان را به کتابهای درسی به عنوان مرجع از دست داده اند و حتی در برخی از دروس مانند زیست شناسی، کتابهای تجاری کمک آموزشی را علمی تر میدانند. در پایین به برخی از آسیب های عدم توجه به کتب درسی اشاره میکنیم:

- ۱- کتب کمک درسی به واسطه تجاری بودن و دسته بندی مطالب و اعمال سلیقه های غیر علمی در یادگیری، موجب افزایش جاذبه در مخاطب شده است. به همین منظور، داوطلب از کتابهای درسی و اندیشه ها و انتظارات مولف دور شده در نتیجه با متون و مثالها و تمرین کتابهای درسی بیگانه میشود.
- ۲- ریشه هر علم، در درک مفاهیم و مبانی آن نهفته است. برای یادگیری آن ضمن صبوری، نیاز به تامل و تمرین زیاد است. نسل جدید به دلایل مختلف این انرژی را صرف ادراک و یادگیری مفاهیم و مبانی ارائه شده توسط مولف در کتابهای درسی نمی کند و تمایل زیادی به راه حل های میانبر و عجولانه دارد.
- ۳- انتظارات مولف که از بخش های بسیار مهم در مراحل یادگیری می باشد به علت عدم ارتباط داوطلبین با کتب درسی (متون و تکالیف) محقق نمی شود. فراموش نکنیم که ریشه تست های کنکور و امتحانات نهایی در درون همین مبانی و مفاهیم نهفته است.
- ۴- عدم اعتقاد به کتابهای درسی و گرایش به کتب کمک درسی تجاری، بعضاً داوطلبین را از یادگیری اصولی دور میکند و برخی از مواقع داوطلبین به روش های غلط، مطالب را یاد میگیرند. در نتیجه قابلیت پاسخگویی تستی و تشریحی تیپ های مختلف سوالات و تستهای این مبحث را ندارند.
- ۵- قوه تحلیل و استدلال در داوطلب به مرور ضعیف میشود و فرد در ادامه مطالعه، بی دقت و بی حوصله میشود.
- ۶- به مرور از یادگیری مبتنی بر مفاهیم دور میشود، و عاداتی در داوطلب نهادینه میشود که متأسفانه با تست های کنکور سراسری یا امتحانات نهایی همخوانی ندارد و اشتباهات زیادی در پاسخ به همراه می آورند. فراموش نکنیم تست های کنکور سراسری به دقت و تمرکز و تسلط بر مفاهیم موضوع درسی نیاز دارد.
- ۷- مولفین کتابهای درسی با اندیشه و تجربیات غنی و توجه به انتظارات و سیاست گذاری های وزارت آموزش و پرورش با رویکرد مبنی بر تجربیات و پژوهش، مطالب و مفاهیم را ارائه میدهند و وقتی داوطلبین با انتظارات و تجارب مولفین به سبک خودشان فاصله دارند لذا به مرور، با ادبیات و سبک انتظارات طراحان تست هم بیگانه می شوند.

اما حال چه کنیم ؟

هر کتاب درسی به واسطه محتوای درسی، شیوه نگارش و مبانی و مفاهیم خاص خود را دارد. برای ارتباط موثر و یادگیری هر درس داوطلب باید شیوه خاص آن را یاد بگیرد. اگر کتب درسی را عمیقاً و درست مطالعه نماید، ضمن افزایش انگیزه یادگیری، درک عمیق تری از درس خواهید داشت، و به تبعیت آن میزان تسلط پاسخگویی سوالات کنکور بالاتر میرود. یادگیری عمیق مفاهیم موجب میشود شما با اندیشه و انتظارات طراح تست کنکور ارتباط قوی تری برقرار کنید. به همین منظور، در این مقاله سعی کردیم اهمیت کتابهای درسی و اندیشه های مولفین گرامی را برای شما بیشتر تشریح کنیم تا موفقیت های چشم گیری در رقابت فشرده کنکور داشته باشید.

یادتان باشد! ما کتب کمک درسی معتبر را نه تنها رد نمی کنیم بلکه هم به همه داوطلبین عزیز توصیه می کنیم. ما فقط به شما اهمیت کتاب های درسی را یادآوری میکنیم.

اصولا کتابهای درسی چند بخش دارند :

متن، مثال، فرمول، شکل، نمودار، تمرین. هر یک از این بخش ها بر اساس فهمشان در سوالات کنکور مهم هستند. فراموش نکنیم که سیاست سازمان سنجش در طراحی تست، مبتنی بر محتویات کتابهای درسی است. لذا ضرورت دقت و نحوه یادگیری هر یک از این اهداف بسیار حائز اهمیت است.

* متن :

متن هر درس، بیانگر اندیشه های مولف و مفاهیم علمی است. داوطلبین باید متن را با صبر و دقت مطالعه کنند. متن کتاب را چند بار مطالعه کنید. پس از آنکه متن را مطالعه کردید، برای خودتان یا دوستان خود آن را توضیح دهید. اگر بتوانید متن کتاب را برای شخص دیگری به خوبی تدریس کنید یعنی آن مطلب را به صورت کامل فهمیده اید. دانش آموزان گرامی وقتی صحبت از متون درسی میشود، صرفاً منظورمان به دروس حفظی یا غیر محاسباتی نیست. در دروس ریاضیات یا فیزیک و فصول محاسباتی اقتصاد و شیمی هم مفاهیم خاصی نهفته است و برای درک بهتر مفاهیم و متون توصیه اکید ما این است، ضمن یادگیری، به روش تدریس به فرد مجازی سعی در حل تمرین و تست ها، مبتنی بر همین مفاهیم داشته باشید، نه مبتنی بر نکات تستی. فراموش نکنیم پاسخ به تست های کنکور مبتنی بر درک مفاهیم درسی امکان پذیر می باشد نه بر اساس نکات تستی.

مثال های کتاب که از بخش های بسیار مهم است. اکثر داوطلبین با سهل انگاری از روی آن رد میشوند و توجهی به مبانی نکات آن ندارند. مثالهای کتاب، ابزاری برای تثبیت ارائه مفاهیم و تحقق اهداف مولف می باشد. متأسفانه اکثر دانش آموزان علاقه ای به مطالعه شیوه حل مثالهای کتاب درسی ندارند.

دانش آموزان عزیز ؛ برای ارتباط موثر با مثالهای کتاب بهتر این است که صورت مثال را با دقت بخوانید و به روش خودتان آن را حل کنید و اگر با تناقض مواجه شدید، به دبیر درس مربوطه مراجعه کنید.

متن هر درس ،
بیانگر اندیشه های مولف
و مفاهیم علمی است



*** مثال :**

به مثالها از دو زاویه باید توجه داشت :

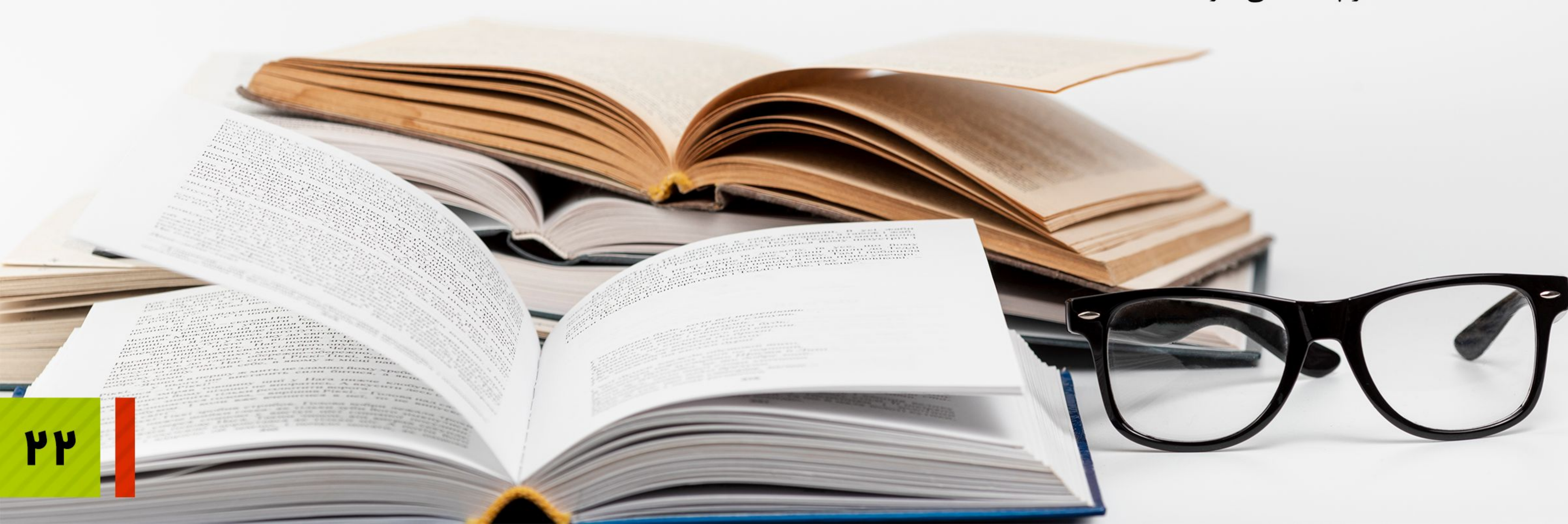
- ۱- منظور مولف و مفهوم آن مثال که بیشتر در فرآیند حل و پاسخ نهایی آن نهفته است.
- ۲- به خاطر سپردن عین آن مثال ، چرا که در برخی مواقع عین همان تست یا مشابه آن در کنکور سراسری ارائه میشود .

*** شکل ، نمودار ، فرمول :**

اینها هم از ابزار هایی برای تفهیم بیشتر مخاطب توسط مولفین می باشد البته در خصوص فرمول باید وقت و تامل ویژه تری داشت یعنی اینکه فرمول ها اساساً به سبک مفهومی یاد گرفته شود، نه به سبک حفظ کردنی. در خصوص نمودار ها و اشکال کتب درسی ، توصیه جدی ما به داوطلبین گرامی آن است که ضمن تامل به آن برای دو یا یک مرتبه هم شده ، تشریح آن انجام شود و حتی در کنار آن توضیحات و نکات خاص حاشیه نویسی شود . البته همه ما میدانیم که به اشکال در درس زیست شناسی و شیمی و نمودار ها در دروس ریاضیات و اقتصاد و فیزیک توجه بیشتری میشود . نمودار ها هم از ابعاد مختلف مبتنی بر مفاهیم و فرمولها تشریح و تفهیم شود . اشکال از مواردی می باشد که پیشنهاد می دهیم ضمن مطالعه و تفسیر آن، قسمت هایی از همان شکل بررسی شود و نکات مهم آن دسته از تست هایی که مرتبط با اشکال کتاب می باشد در کنار آن شکل ها حاشیه نویسی و اضافه گردد .

*** تمرین :**

تمرینات کتاب یکی از مراحل باز آموزی و آزمایش داوطلب جهت یادگیری می باشد . که دقت در حل این تمرین موجب درک بیشتر مفاهیم درسی و تسلط در زدن تست می شود. مهارت در حل و بررسی تمرین و درک منظور مولف سریعترین سرمایه برای مهارت تست زنی و موفقیت در امتحانات است. توصیه ما همیشه مرور کتب درسی و بررسی همه بخش های کتاب به مراتب بر کتب کمک آموزشی و تستی اولویت دارد و همه کتابهای درسی تنها منبع درسی و علمی برای کنکور های سراسری و امتحانات نهایی می باشد و داوطلب باید بیاموزد که شیوه یادگیری از کتابهای درسی به استدلال و تفکر است. ایجاد ارتباط بین ارکان کتاب (متون ، اشکال ، نمودارها ، فرمولها ، مثالها و تمرین) یکی از مهم ترین قسمت یادگیری می باشد ، پس بجای زدن تست بیشتر ، بهتر آن است کمی از زمان تست زدن را کاهش دهیم و زمان مورد نظر را به مطالعه ارکان کتاب های درسی و ارتباط معنایی بین آنها اختصاص دهیم. از نکات دیگری که همیشه به داوطلبان عزیز تاکید داریم آنست که هر مساله یا خصوصاً تستی را که در مراحل حل آن دچار مشکل شده اید ، از مفاهیم ارکان کتاب درسی مرتبط با آن تست کمک بگیرید . شاید پیدا کردن راه حل آن از کتاب درسی در مراحل و دفعات اولیه بسیار زمانبر باشد و به سادگی و سرعت دریافت پاسخنامه آن تست در کتاب تستی نباشد ، اما در عمق یادگیری و حفظ در حافظه و آسان شدن در مراحل بعدی بسیار موثر است. فراموش نکنیم یک داوطلب حرفه ای تست های کنکور را با نکات تستی حل نمیکند بلکه به واسطه مفاهیم درسی حل و بررسی میکند. به همین منظور از تعدد سبکهای تستی و تنوع آنها نمی هراسد چون میداند ریشه هر مدل تنها از بعد مفهومی و مبانی محدود و نزدیک هم است و اگر کسی حتی بر اساس نکات تستی بخواهد توسعه فراگیری در تست زنی داشته باشد ، لزوماً هر مرتبه باید یکسری نکات تستی بیاموزد. این نکات در حافظه باقی نمیماند. چون اکثر نکات کنکوری برای حل تمام سئوالات کاربرد ندارد، داوطلب به مرور انبوهی از نکاتی در ذهن خود دارد و احتمال فراموشی و ناتوانی در پاسخدهی خواهد داشت .



سحر اسلامی بین
کارشناس آموزشی

من معتقدم هر که نهایت تلاش خود را برای رسیدن به هدف به کار گیرد، به تمام خواسته هایش می رسد.

استانداردهای کلاس آنلاین

از آنجایی که فرهنگ برگزاری کلاس های آنلاین (برخط) روز به روز رونق بیشتری پیدا می کند و با توجه به شرایط حاکم بر جوامع مختلف، اکثر کشورها در بخش آموزش ناگزیر به برگزاری کلاس های آنلاین هستند، نباید از تفاوت های این بخش با تدریس حضوری غافل شد و میبایست اطلاعات لازم را در این حوزه به دست آورد .

همانطور که همه افراد در انتخاب مدرسه حساسیت ها و پارامترهای مختلفی دارند ، در رابطه با کلاس های مجازی هم این حساسیت ها بالاست و نباید از آنها گذشت. حال سوالی که پیش می آید این است که کلاس ها و اساتید خوب باید چه خصوصیاتی داشته باشند تا در بخش آنلاین بتوان با خیال آسوده به آنها اعتماد کرد و نتیجه مطلوب را گرفت ؟

اگر بخواهیم در فضای کلاس های حضوری در رابطه با خصوصیات دبیران صحبت کنیم باید به مواردی چون فن بیان، سواد بالا ، جزوات خوب ، تسلط به نکات تستی و کنکوری ، تسلط کافی به تغییرات کتب درسی ، انعطاف پذیری ، کلاسداری ، شکیبایی ، اثر بخشی ، خلاقیت ، اشتیاق و عشق به تدریس اشاره کنیم.

اما اگر بخواهیم در فضای آنلاین صحبت کنیم ، شرایط کاملاً متفاوت است و استاد در این بخش می بایست علاوه بر ویژگی های قبلی ، ویژگی های جدیدی را دارا باشد که قطعاً بدون آنها برگزاری کلاس ها با مشکل مواجه خواهد شد و کیفیت تدریس تحت تاثیر قرار خواهد گرفت که به صورت موردی در ادامه بررسی می کنیم :



۱

سابقه تدریس آنلاین :

به طور کلی سابقه در هر کاری باعث ایجاد مهارت‌های مضاعف خواهد شد و این موضوع در کلاس های آنلاین هم قابل مشاهده است. استادی که تجربه کلاس های آنلاین را داشته باشد، محدودیت های کلاس آنلاین را درک می کند و برای آنها راهکار و ایده دارد تا مفاهیم مورد نیاز را به دانش آموزان تفهیم و مسیر آموزشی را تسهیل نماید.

۲

ابزار :

در کلاس های حضوری داشتن برخی ادوات و تجهیزات شاید تسهیل کننده بخش آموزش باشد اما ضروری و مورد نیاز جدی نیست اما در بخش آنلاین استاد می بایست ابزارها و ادوات به روز را داشته باشد.

۳

تولید محتوا :

در کلاس های آنلاین تولید محتوا از اهمیت ویژه ای برخوردار است و نیاز امروز این اهمیت را چندین برابر کرده است، تمامی کتاب ها، جزوات و منابع مطالعه، تمرین و تست باید به صورت محتواهای جذاب و کاربردی در اختیار دانش آموزان قرار بگیرد و در کلاس قابل ارائه و تدریس باشد .

۴

صبر و شکیبایی :

خصلت زیبا و اصلی اساتید صبر و شکیبایی آن هاست اما در کلاس های آنلاین چندین برابر بیشتر لازم است. چراکه پرسش و پاسخ هابیشتر و تفهیم موضوعات گاه سخت تر خواهد بود .

۵

پشتیبانی مداوم و پیوسته :

یکی از اساسی ترین ویژگی های آموزش آنلاین پشتیبانی آموزشی و فنی می باشد تا به وسیله آن بتوان دانش آموزان را در این مدل جدید آموزش پوشش داد تا هم با آرامش آنها را هدایت کرد و هم روند تدریس را تسهیل کرد .

۶

تعداد استاندارد :

حال اشاره به این نکته ضروری است که دانش پذیران عزیز باید توجه داشته باشند که برخی از موسسات با هزینه های گزاف با نرم افزارها و سخت افزارهای عالی و کیفیت های مطلوب اقدام به برگزاری کلاس هایی با تعداد دانش آموزان بالا (چند صد نفره) می کنند که این خود آسیبی بسیار جدی برای بخش آنلاین می باشد . چرا که کلاس هایی با جمعیت بالای ۲۵-۳۰ نفر برای مقطع متوسطه و بیش از ۱۵ نفر برای دوره دبستان خارج از استاندارد های جهانی است . این کلاس ها به واقع کلاس های آفلاینی هستند که زمان ضبط و مشاهده آن یکی است اما هیچ حسن دیگری من جمله پاسخگویی به سوالات دانش آموزان نخواهد داشت که کاملاً مشابه خرید دی وی دی های آموزشی خواهد بود.

سخن کوتاه می کنیم اما در مقاله های بعدی به شما خواهیم گفت که تمام این تشکیلات به لحاظ آموزشی نیاز به یک ستون اصلی دارد که این ستون همانطور که از نامش مشخص است اگر نباشد ، ویرانی جدی در این بخش به وجود خواهد آمد که تبعات آن جبران ناپذیر خواهد بود... پس آگاهانه تصمیم بگیرید .

معرفی رشته های خاص نام رشته: بیوتکنولوژی گروه آزمایشی ریاضی و تجربی

سحر نوری فرد
مشاور تحصیلی



من معتقدم اهداف ما نقشه مسیر زندگی ما انسان ها هستند . گام های اصلی حرکت در این مسیر برنامه ریزی دقیق ، پشتکار ، تلاش فراوان و استقامت می باشند.

تعریف و تاریخچه

بیوتکنولوژی یا زیست فناوری از ترکیب " علم بیولوژی " و " فن تکنولوژی " با رابطه های بسیار پیچیده به وجود آمده است . تکنولوژی به معنای یک روش علمی به منظور دستیابی به یک هدف علمی شکل گرفته است. به طور کلی بیوتکنولوژی به مجموعه ای از فناوری ها اطلاق می شود که سامانه های زنده یا بیولوژیکی گیاه، حیوان، میکروارگانیسم یا ترکیبات مخصوص مشتق شده از این سامانه ها را به منظور تولید کالاها و خدمات صنعتی بکار می گیرد. بیوتکنولوژی را می توان به درختی تشبیه کرد که ریشه های تناور آن را علوم با قدمت زیاد مانند زیست شناسی به ویژه زیست شناسی مولکولی، ژنتیک، میکروبیولوژی، بیوشیمی، ایمونولوژی، شیمی، مهندسی شیمی، گیاه شناسی، جانور شناسی، داروسازی، کامپیوتر و... تشکیل می دهند.

با توجه به پیشرفت های مهم زیستی طی دهه ۹۰ میلادی در راستای دستیابی به حیوانات شبیه سازی شده و سلول های بنیادی ، باور های مهمی در گسترش سطح توقعات علمی ، بالینی و تجربی نسبت به علم زیست فناوری پزشکی به وجود آمد. در همین ارتباط اتمام پروژه ژنوم انسان در سال ۲۰۰۰ میلادی نیز از مهمترین دستاوردهای مهم این رشته بوده که با توجه به کاربردهای مهم آن، می توان نتایج آن را در حوزه های مختلف حیات بشری به عنوان نقطه عطفی در پیشینه علمی و کاربردی این رشته به حساب آورد.

هدف ، ضرورت و اهمیت رشته

هدف از دوره دکتری پیوسته بیوتکنولوژی پرورش و تربیت نیروی انسانی پژوهشگر ، متخصص و خلاق در زمینه های مدیریت ، کاربرد علوم زیستی در فرایندهای مختلف همچون بهداشتی، درمانی، آموزشی و پرورشی می باشد. گردش مالی ترکیبات دارویی مورد استفاده در درمان بیماری ها در دنیا در حدود ۱۵۰ میلیارد دلار در سال برآورده شده است ، حوزه بیوتکنولوژی در ایران از لحاظ اقتصادی می تواند جانشین درآمد نفت شده و وابستگی کشور را در زمینه مواد دارویی ، آذیمها و محصولات کشاورزی و ... کاهش دهد و در حفظ محیط زیست نقش مؤثری ایفا نماید.



بازه فعالیت

- پژوهشگر شرکت های دانش بنیان (مانند مرکز تحقیقات سرطان ، پژوهشکده رویان و...)
- هدایت امور فنی خطوط تولید ، مزارع
- تولید مواد پزشکی
- تدریس نظری و علمی حوزه بیوتکنولوژی
- طراحی و ساخت واکسن های نوین نسل سوم
- طرح و توسعه راهکار های پیشگیرانه مدرن مانند تشخیص و پیشگیری قبل از تولد
- تولید داروهای نو ترکیب و زیستی
- طراحی و اجرای طرح های تحقیقاتی تولید کننده

توانایی های لازم

- بهره هوشی بالا
- قدرت درک و استدلال
- توان نوآوری و خلاقیت
- علاقه و انگیزه شدید
- توانایی ذهنی و روانی
- خودآموزی
- قبولی در مصاحبه علمی

ویژگی های شخصیتی مرتبط با رشته

۱. منطقی
۲. ادراکی
۳. متفکر و تحلیل گر
۴. مسئله حل کن
۵. عملگرا
۶. تلاشگر
۷. جزئی نگر

گرایش ها و امکان ادامه تحصیل

این رشته تا مقطع دکترا امکان ادامه تحصیل دارد.

- گرایش های کارشناسی ارشد:
۱. بیوتکنولوژی میکروبی
 ۲. بیوتکنولوژی پزشکی
 ۳. بیوتکنولوژی محیطی و دریایی
 ۴. بیوتکنولوژی مولکولی
 ۵. فراورش زیستی
 ۶. بیوتکنولوژی کشاورزی (گیاهی)

گرایش های مقطع دکتری

۱. بیوتکنولوژی فراورش زیستی
۲. بیوتکنولوژی میکروبی
۳. بیوتکنولوژی پزشکی
۴. بیوتکنولوژی کشاورزی (گیاهی)
۵. بیوتکنولوژی مولکولی
۶. بیوتکنولوژی محیطی و دریایی



شرایط خاص

۱. این رشته نیمه‌متمرکز است و برای قبولی در آن علاوه بر داشتن رتبه‌ی زیر ۵۰۰ کشوری یا مدال طلای کشوری المپیادهای دانش‌آموزی باید در مصاحبه قبول شوند.

۲. دانشجویان در مرحله کارشناسی پس از گذراندن موفقیت آمیز ۱۳۲ واحد دروس مشترک معرفتی- نظری، علوم پایه، پزشکی، مهندسی و مبانی بیوتکنولوژی به اضافه آموختن زبان انگلیسی در حد ۵۵۰ نمره تافل و آشنایی کامل با یک زبان برنامه نویسی کامپیوتر در صورتی که معدل آنها در هر نیمسال تحصیلی ۱۵ باشد، می‌توانند وارد مرحله دوم یعنی مقطع کارشناسی ارشد شوند که در این مقطع یکی از ۶ گرایش را انتخاب می‌کنند و بعد از گذراندن ۴۸ واحد در یکی از گرایشهای تخصصی، و انجام معادل ۶ واحد پژوهشهای انفرادی و ارائه ۲ واحد سمینار از مقطع کارشناسی ارشد فارغ التحصیل می‌شوند. در این مرحله در صورتی که میانگین نمرات دروس مقطع کارشناسی ارشد آنها حداقل ۱۶ باشد، می‌توانند در امتحان جامع شرکت کنند و در صورت موفقیت در این امتحان، وارد مرحله دکتری تخصصی خواهند شد و رسماً برای ثبت پایان نامه دکتری اقدام کنند.

برخی از دانشگاه های موجود جهت تحصیل

• دانشگاه تهران - روزانه

دروس پایه ، اصلی و تخصصی در دانشگاه

• دروس پایه

ریاضی ۱ و ۲ ، شیمی عمومی ، آزمایشگاه شیمی عمومی ، فیزیک عمومی ۱ و ۲ ، آزمایشگاه فیزیک عمومی ۱ و ۲ ، زیست شناسی عمومی ۱ و ۲ ، آزمایشگاه زیست شناسی عمومی ۱ و ۲

• دروس اصلی مرحله اول

آمار و احتمالات ، شیمی آلی ، آزمایشگاه شیمی آلی ، شیمی فیزیک ، آزمایشگاه شیمی فیزیک ، شیمی تجزیه ، آزمایشگاه شیمی تجزیه ، آمار زیستی ، مکانیک سیالات ، پدیده های انتقال ، زیست شناسی مولکولی سلول ۱ و ۲ ، آزمایشگاه زیست شناسی مولکولی سلول ، ژنتیک ۱ و ۲ ، آزمایشگاه ژنتیک ۱ و ۲ ، اصول مهندسی ژنتیک ، آزمایشگاه اصول مهندسی ژنتیک ، میکروبیولوژی ۱ و ۲ ، آزمایشگاه میکروبیولوژی ۱ و ۲ ، روش تحقیق ، بیوانفورماتیک ، اصول مهندسی بیوشیمی و

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 دکتری پیوسته بیوتکنولوژی در زیرگروه ۱ رشته تجربی قرار دارد.

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

این رشته در زیرگروه ۱ رشته ریاضی قرار دارد.

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

دوره های تحصیل

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

دروس اختیاری مرحله اول

ریاضیات مهندسی ، محاسبات عددی ، زیست شناسی پرتوی ، قاچ شناسی ، آزمایشگاه قاچ شناسی ، میکروبیولوژی مواد غذایی ، موازنه جرم و انرژی ، ویروس شناسی ، شیمی دارویی ، فارماکولوژی ، زبان برنامه نویسی ، عملیات واحد ، زیست شناسی گیاهی ، اصول اصلاح نباتات ، معادلات دیفرانسیل ، فیزیولوژی گیاهان زراعی ، آزمایشگاه فیزیولوژی گیاهان زراعی ، کارآفرینی در بیوتکنولوژی و

فرصت های شغلی و میزان درآمد

مشاغل مستقل:

- . راه اندازی آزمایشگاه های تشخیص مولکولی
- . برپایی کارخانجات و یا کارگاه های تولید فرآورده های زیستی از قبیل داروها ، انواع واکسن ها و سرم ها ، گیاهان و حیوانات تراریخت و...
- مشاغل غیر مستقل:
- . آموزش یافته ها ی زیست فناوری در عرصه دارو ، درمان و بهداشت در سطح دانشگاه ها
- . مراکز آموزش عالی و پژوهشی بخش خصوصی و دولتی
- . استاد دانشگاه
- . مدیریت میانی و هدایت امور فنی خطوط تولید، مزارع و آزمایشگاهها
- میزان درآمد:
- . متخصصان این رشته بسته به نوع فعالیت، تجربه ومهارت و... دارای درآمد های متفاوتی هستند.

وضعیت رشته در خارج از کشور

یکی از بهترین مقاصد تحصیل بیوتکنولوژی، کشور آلمان و آمریکا است. صنعت، دولت و بخش تحقیق در یک راستا برای مستحکم کردن پایه های بازار قدرتمند تلاش می کنند. آلمان با داشتن بزرگترین شرکت های زیست فناوری در اروپا، زیر ساخت های تحقیقاتی در سطح جهانی و دانشمندان مشهور بین المللی، خود را به عنوان مرکز بین المللی بیوتکنولوژی پزشکی به صورت قدرتمند معرفی کرده است.

دانشگاه های مطرح دنیا

- Harvard University
- (Massachusetts Institute of Technology (MIT
- Stanford University
- Zhejiang University
- Technical University of Denmark
- University of Cambridge
- Harbin Institute of Technology
- The University of Queensland

افراد موفق

دکتر علی همتی: مدرک دکترای خود را از دانشگاه برکلی در کالیفرنیا دریافت کرده است. او جوایز متعددی از جمله سیرل اسکولار را دریافت کرد. دکتر علی همتی با همکاری محققان دانشگاه های کمبریج و راکفلر جنین انسان را حدود دو هفته در آزمایشگاه پرورش دادند. این دستاوردی نویدبخش در درمان ناباروری، درمان سلول بنیادی و درک پایه ای از چگونگی شکل گیری انسان به شمار می رود.

پروفسور میرشمسی: پدر علم ویروس شناسی ایران، پدر واکسن سازی ایران و بنیانگذار بیوتکنولوژی کشور محسوب می شود. از اواسط سال ۱۳۴۸ به تولید واکسن ضد سرخک در موسسه رازی پرداخت و از سال ۱۳۵۲ پژوهش در زمینه تولید واکسن ضد فلج اطفال را هم آغاز کرد و با تولید انبوه این واکسن نقش بی بدیلی را در ریشه کنی فلج اطفال در کشور ایفا کرد.

دکتر نسرين معظمی: میکروبیولوژیست پزشکی و بیوتکنولوژیست، بنیانگذار رشته بیوتکنولوژی در ایران می باشد و آزمایشگاهی که وی در سال ۱۳۶۶ بنیانگذاری نمود مرجع بسیاری از محققین داخلی و خارجی بوده است.



معرفی رشته های خاص

نام رشته: گردشگری

گروه آزمایشی انسانی، ریاضی و تجربی

سحر نوری فرد
مشاور تحصیلی

من معتقدم اهداف ما نقشه مسیر زندگی ما انسان ها هستند . گام های اصلی حرکت در این مسیر برنامه ریزی دقیق ، پشتکار ، تلاش فراوان و استقامت می باشند.

تعریف و تاریخچه

صنعت گردشگری بزرگترین، گسترده ترین و متنوع ترین صنعت در دنیاست. در بسیاری از کشورها این صنعت منبع اصلی درآمد، ایجاد اشتغال و عامل توسعه زیرساخت ها است . ماهیت اصلی این رشته در مورد گردشگری است، ولی باید در خاطر داشته باشید که سرفصل های ارائه شده کاملاً بین رشته ای هستند. به عبارتی، برای اینکه بتوانید یک مدیر کارآمد در عرصه گردشگری باشید، باید تخصص های مختلفی داشته باشید. در کشور ما متأسفانه با دارا بودن جاذبه های فراوان توریستی این صنعت آنگونه که شایسته است رشد نیافته است. بنابر نتایج نظرخواهی به عمل آمده مدیریت ضعیف یکی از عوامل رکود صنعت گردشگری در کشور ماست. چون لازمه توسعه و تقویت این صنعت، اطلاع از زمینه های اقتصادی، اجتماعی، جغرافیایی و فرهنگی کشور است تا بتوان امکانات موجود و همچنین مسائل و مشکلاتی که در راه توسعه این صنعت وجود دارد را شناسایی و سپس بر اساس تحقیقات موجود، یک برنامه ریزی دقیق و عملی داشت. با پرداختن به این موارد و فراهم کردن زیرساخت های لازم می توانیم اشتغال زایی و ارزآوری فراوانی را برای اقتصاد کشور داشته باشیم .

جهانگردی و گردشگری از دیرباز در ایران رونق داشته و قرار گرفتن در مسیر جاده ابریشم ، آمد و شد خاورشناسان ، وجود کاروانسراها، چاپارخانه های قدیمی و راه های ارتباطی گسترده دلیل این مدعاست. در دوره های متفاوت و در حکومت های مختلف از جمله هخامنشیان، سلوکیان و ... به این مسئله بر اساس شرایط گوناگون توجه شده است. در زمان صفویه یکی از درخشان ترین دوران سیاحت در ایران رقم خورد که مهمترین عوامل آن توسعه، افزایش امنیت، راه های ارتباطی مناسب و تاسیسات متعددی بوده که در این دوره در ایران ایجاد شده است. در سال ۱۳۱۴ شمسی برای اولین بار در وزارت داخله (کشور) اداره ای به نام «اداره جلب سیاحان خارجی و تبلیغات» تاسیس شد و انجام امور مربوط به جهانگردی کشور بر عهده آن اداره محول شد. در سال ۱۳۱۹ شمسی نخستین آژانس جهانگردی ایران در تهران تاسیس شد و در سال ۱۳۴۰ نیز شورای عالی جهانگردی مرکب از ۱۲ نفر از نمایندگان وزارتخانه ها و موسسات دولتی و سه نفر از اشخاص مطلع و کارشناس در امر گردشگری و جهانگردی به موجب تصویب هیأت وزیران وقت تشکیل شد.

هدف ، ضرورت و اهمیت رشته

گردشگری امروزه به یک پوشش بین المللی مورد نیاز جوامع تبدیل شده و در حال حاضر به پدیده ای چند وجهی و انعطاف پذیر تبدیل شده و از مفاهیم پژوهشی ، اجتماعی ، اقتصادی ، سیاسی ، فرهنگی و ... برخوردار است. با توجه به قابلیت های گردشگری جمهوری اسلامی ایران و لزوم توسعه منابع انسانی در رشته گردشگری و ضرورت تربیت متخصصان کارآمد در جهت ارتقاء کیفی خدمات دست اندرکاران امر «مدیریت جهانگردی و هتل داری» به دو رشته مستقل گردشگری و هتل داری تبدیل شده است و هدف این رشته تربیت متخصصان در تمامی زمینه های صنعت گردشگری مانند آژانس های مسافرتی ، موسسات خدماتی گردشگری ، شرکت های حمل و نقل هوایی ، موسسات ملی و جهانی گردشگری و سایر مشاغل مرتبط می باشد.



بازه فعالیت

ویژگی های شخصیتی مرتبط با رشته

- قابل اعتماد
- سازگار و انعطاف پذیر
- ریسک پذیر/ کارآفرین
- منظم
- کوشا و پیگیر
- رهبر و مدیر

گرایش ها و امکان ادامه تحصیل

امکان ادامه تحصیل در این رشته تا مقطع دکتری وجود دارد.

گرایش های کارشناسی ارشد :

مدیریت جهانگردی گرایش بازاریابی جهانگردی، مدیریت جهانگردی گرایش برنامه ریزی توسعه جهانگردی ؛ جغرافیا و برنامه ریزی گردشگری ، کار آفرینی گرایش گردشگری ، برنامه ریزی گردشگری ، گردشگری مذهبی
در دکتری این رشته با همان نام گردشگری و بدون گرایش ارائه می گردد.

- یک مشتری یا گروهی از مردم در یک سفر سازمان یافته و یا تور بسته شده برای آنها توسط آژانس ها را، همراهی می کند.
- انجام وظایف منشی گری در پشتیبانی از کانتورها فروش، مانند بایگانی پرونده ها، وارد کردن اطلاعات اضافی و ...
- کارهای مربوط به دستیاری هتل داران در مورد اقامت و ...
- بازاریابی تفریح و گردشگری
- مدیریت جذب گردشگران
- مسئول برنامه ریزی بسته های تور مختلف برای مشتریان گوناگون
- مدیریت رویدادها
- اجرای موفقیت آمیز برنامه های گردشگری و برنامه هایی مانند تخصیص اتاق و تصویب تسهیلات در نمایشگاه ها، جشنواره ها و کنفرانس ها
- قرار دادن اطلاعات لازم در مورد جاذبه های فرهنگی و طبیعی یک مقصد
- مدیریت مهمانداری
- مدیریت گردشگری
- مدیریت عملکرد گردشگران

توانایی های لازم

- قدرت رهبری
- اعتماد به نفس بالا
- روابط اجتماعی خوب
- قدرت بیان قوی
- توان تجزیه و تحلیل
- علاقه مند و مسلط به تاریخ و فرهنگ و جغرافیا
- مسلط به یک زبان خارجی مثل انگلیسی،فرانسسه یا عربی تا بتواند با جهانگردان خارجی به راحتی ارتباط برقرار کند .





دوره های تحصیل

طول دوره تحصیل در هر یک از مقاطع تحصیلی

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

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

زیر گروه و ضرایب دروس

رشته گردشگری در زیر گروه ۳ رشته انسانی می باشد.

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

رشته گردشگری در زیر گروه ۱ رشته ریاضی می باشد.

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

رشته گردشگری در زیر گروه ۴ رشته تجربی می باشد.

ادبیات	عربی	دینی	زبان	زمین شناسی
۴	۲	۳	۲	۱
ریاضی	زیست	فیزیک	شیمی	
۴	۲	۳	۲	

شرایط خاص

نکته بسیار مهمی که در این زمینه باید به آن توجه کنید، آن است که لازم نیست شما لزوماً تحصیل کرده و یا فارغ التحصیل در رشته گردشگری باشید تا اینکه بتوانید وارد بازار کار این صنعت شوید. برای مثال، تصور خیلی از مردم بازار کار گردشگری صرفاً محدود به راهنمایی تور است و برخی برای اینکه یک راهنمای تور شوند، اقدام به تحصیل در این رشته می کنند. این در حالی است که برای اینکه یک راهنمای تور شوید، هیچ احتیاجی به مدرک دانشگاهی ندارید. اگر تمایل دارید راهنمای تور شوید، باید از طریق سازمان میراث فرهنگی و صنایع دستی و گردشگری کشور اقدام کنید. برای این منظور می توانید در دوره های تخصصی راهنمایی تور شرکت کنید، و پس از گذراندن چند آزمون، کارت راهنمایی تور دریافت کنید. همین امر در مورد افتتاح آژانس های گردشگری و دریافت گواهینامه مدیر فنی آژانس ها هم صدق می کند. بنابراین، به این موضوع توجه داشته باشید که لازمه ورود به بازار کار گردشگری داشتن مدرک دانشگاهی مرتبط نیست و شرکت در چند روزه کوتاه مدت می تواند شما را آماده برای ورود به بازار کار کند.

باید بدانید که گرایش تفریح و گردشگری بسیار متنوع و گسترده می باشد و دامنه گسترده ای از تخصص ها را در بر می گیرد و به طود معمول پنج تا نه ساعت کارکردن در روز را می طلبد. این به معنای کارکردن در فصل های مختلف، سفر کردن به مناطق گوناگون، کار کردن تحت فشار و استرس، شرح رویدادها و حوادث تاریخی برای دیگران و جلب رضایت تمامی مشتریان و گردشگران خواهد بود.

برخی از دانشگاه های موجود جهت تحصیل

- دانشگاه علامه طباطبائی - تهران
- دانشگاه تبریز
- دانشگاه هنر اصفهان
- دانشگاه شیراز
- دانشگاه گیلان - رشت
- دانشگاه سمنان
- دانشگاه شهرکرد
- دانشگاه کردستان - سنندج
- دانشگاه غیرانتفاعی علم و فرهنگ - تهران
- دانشگاه غیرانتفاعی شیخ بهایی - اصفهان
- دانشگاه پیام نور استان تهران - تهران غرب
- دانشگاه پیام نور استان تهران - مرکز ورامین
- دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران - غرب
- دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان

پذیرش در برخی دانشگاه ها بر اساس صرفاً سوابق تحصیلی و برخی با آزمون می باشد.

دروس پایه ، اصلی و تخصصی در دانشگاه

دروس پایه:

دروس پایه این رشته به شرح زیر می باشد :

حقوق اساسی، مبانی سازمانی و مدیریت فروش تحقیق ، روانشناسی عمومی، جهانگردی، اصول اقتصاد (خرد و کلان)، اصول حسابداری ۱ و ۲، مبانی جامعه شناسی، ریاضیات کاربردی در مدیریت جهانگردی ، مبانی و کاربرد کامپیوتر در جهانگردی ، آمار کاربردی در مدیریت جهانگردی

دروس اصلی این رشته به شرح زیر است:

پژوهش عملیاتی در جهانگردی تاریخ فرهنگ ایران (۱ و ۲ شناخت روحيات ملل فتار سازمانی) ، تجزیه و تحلیل مسائل اجتماعی ایران ، آداب سفر در اسلام ، زبان انگلیسی (۱ و ۲) ، گذراندن اوقات فراغت ، زبان دوم (۱ و ۲) ، قوانین و مقررات حقوقی جهانگردی ، مبانی مردم شناسی ، اقتصاد جهانگردی ، مدیریت بازاریابی و تبلیغات جهانگردی ، شناخت صنایع دستی ایران ، جغرافیای عمومی جهانگردی ، جغرافیای جهانگردی ایران ، نقشه خوانی

دروس تخصصی این رشته به شرح زیر است:

مکالمه زبان انگلیسی فرهنگ عامه ، مکاتبات تخصصی در زبان انگلیسی ، آشنایی با سازمان های دولتی ایران ، باستان شناسی ایران ، هنر و معماری ایران (۱ و ۲) ، آشنایی با موزه های ایران ، زبان انگلیسی تخصصی (۱ و ۲) ، امور مسافرت و صدور بلیت ، فن راهنمایی ، برنامه ریزی توسعه جهانگردی ، مطالعات تطبیقی سیاست های جهانگردی ، برنامه ریزی و سرپرستی گشت های جهانگردی

فرصت های شغلی و میزان درآمد

مشاغل غیر مستقل:

۱. شهرداری
۲. استانداری
۳. سازمان میراث فرهنگی و گردشگری و وزارت ارشاد و فرهنگ اسلامی
۴. آژانس های مسافرتی و هوایی
۵. مدرس دانشگاه ها
۶. هتل و مراکز اقامتی

مشاغل مستقل:

۱. مراکز گردشگری
۲. پژوهشگر
۳. تاسیس دفاتر خدمات مسافرتی
۴. تورگردان



PASSPORT

میزان در آمد

حقوق دریافتی بستگی به میزان سابقه و محلی که فرد فعالیت می کند متغیر است.

وضعیت رشته در خارج از کشور

تحصیل در رشته های مرتبط با گردشگری که اصطلاحاً به آن توریسم گفته می شود، در مراکز و رشته های بسیار متفاوتی در سراسر دنیا امکان پذیر می باشد. تمامی مدارکی که در حوزه ی این رشته اخذ می شوند با مفاهیم مردم، مهمانداری و مشاغل گردشگری در ارتباط هستند. اما به عنوان یک شرط کلی برای اخذ پذیرش در تمام دانشگاه ها، فرد موظف به شرکت در مصاحبه ها خواهد بود. علاوه بر این، شرط اخذ مدرک بین المللی در این رشته، اثبات داشتن توانایی و مهارت در زبان می باشد.

• بهترین گرایش های رشته تفریح و گردشگری در خارج از کشور عبارت است از :

۱. مدیریت سفرها و گردشگری

۲. مدیریت رویدادها

۳. مدیریت خرده فروشی

۴. مدیریت مواد غذایی و مهمانداری

۵. حفاظت از حومه

۶. هنر و میراث فرهنگی

دانشگاه های مطرح دنیا بر اساس رتبه بندی

- EHL – Ecole Hôtelière de Lausanne, Switzerland
- University of Nevada, Las Vegas, US
- Glion Institute of Higher Education, Switzerland
- Les Roches Global Hospitality Education, Switzerland
- Swiss Hotel Management School, Switzerland
- Hotel School the Hague, Netherlands
- Hong Kong Polytechnic University, Hong Kong SAR
- University of Surrey, UK
- Oxford Brookes University, UK
- Bournemouth University, UK

افراد موفق

توماس کوک : مشهورترین نام در صنعت سفر می باشد، و این صنعت همیشه از این مرد الهام گرفته است. او بنیانگذار آژانس مسافرتی توماس کوک و پسران است و در ۲۲ نوامبر ۱۸۰۸ در ملبورن انگلستان به دنیا آمد.

کیومرث غفاری: اولین راهنمای تور در ایران و راهنمای برگزیده جشنواره برترین های صنعت گردشگری سال ۱۳۸۷ است. وی در سال ۱۳۲۲ در تهران متولد شد. غفاری نخستین تور خود را در سال ۱۳۳۸ هدایت کرده است.



مدیرمسئول	دکتر بهروز راعی
مشاور رسانه	مریم عبایی
دبیر تحریریه	مهندس گلناز ابراهیمی
هیئت تحریریه	دکتر علی خیری مهندس گلناز ابراهیمی مهندس سحر نوری فرد زهرا حائری مهندس ساناز اخبارده شیما جوادپور مهندس سحر اسلامی حدیثه شاهپسندی
ویراستار علمی و ادبی	دکتر علی خیری مهندس گلناز ابراهیمی
گرافیکست، صفحه آرا	امیرحسین باسره



جهت اطلاعات بیشتر
اسکن کنید

