



پدافند

ماهنامه
مشاوره‌ای
آموزشی
راعی

شماره ۴. مهرماه سال ۱۴۰۰



فهرست

- مجازی یا مجازی.....۲
- SQ واهمیت آن در آرامش زندگی.....۵
- life is beaufiful معرفی فیلم.....۱۳
- انواع تست.....۱۵
- شیوه مطالعه مفهومی.....۱۷

مدیر مسئول	دکتر بهروز راعی
مشاور رسانه	مریم عبایی
دبیر تحریریه	دکتر بهروز راعی
هیئت تحریریه	علی خیری خانم سیمین صابر ملیکا کسرائی نژاد زهرا جمشیدی
ویراستار	علی خیری مائده یزدانی
گرافيست و صفحه آرا	مبینا اردشیر





کلاس های مینی ورک





مَجَازِی یا مُجَازِی

نویسنده: دکتر بهروز راعی

به علت پدیده شوم و نامیمون کرونا، تحولات گوناگونی در رویه آموزش ایجاد شده است به طوریکه علیرغم تغییرات بنیادینی که آموزش، در بستر IT داشته است؛ متأسفانه به علت عدم نظارت و کنترل مؤثر متولیان مدرسه توده کثیری از دانش آموزان فاصله جدی با کیفیت یادگیری پیدا کرده و به حضور در کلاس‌ها اهمیت نمی‌دهند؛ به همین منظور سطح یادگیری به شدت کاهش پیدا کرده است. از این به بعد کلاس‌ها چه مجازی باشد چه غیرمجازی، با توجه به اهمیت امتحان نهایی و کنکور سراسری، دانش‌آموزان باید تغییر آموزش را جدی بگیرند. در آموزش مجازی، اهمیت شما افزایش پیدا کرده است و فاصله شما از کتاب و کلاس‌ها، در طولانی مدت موجب کاهش کیفیت یادگیری و عملکرد ضعیف در امتحانات خواهد شد.

دانش‌آموزان عزیز؛ از همین مهر ماه، با برنامه‌ریزی دقیق، با زدن تست و تمرین و بالابردن مهارت تست‌زنی، حضور مؤثر در کلاس و پرسش و پاسخ فعال، دقت و تمرکز ویژه به تدریس استاد و حضور در محیط آرام و عاری از حواشی درصدد یادگیری باشید. در بسیاری از مواقع داوطلبین گرامی به جای رعایت اصول استاندارد حضور در کلاس‌های آنلاین به رسم عادت و منفعلانه در کلاس حضور دارند. بهتر آنست که دانش‌آموزان عزیز باید و نبایدهای حضور در کلاس مجازی را که باعث ارتقای سطح علمی می‌گردد، رعایت نمایند.



ضمناً

دانش‌آموزان گرامی که کنکور سراسری ۱۴۰۱ را در پیش دارید؛ چنانچه از تدریس اساتید گرامی یا تکالیف و تست‌ها عقب مانده‌اید، بهتر است در تعطیلات پایان ترم، تابستان و اوایل مهرماه که سرعت و سطح آموزش بالا نرفته‌است، فرصت را غنیمت دانسته و ضمن تهیه لیست از جامانده‌ها، مباحث تدریس‌شده تابستان را با یک برنامه‌ریزی مدرن و با کمک و بهره‌گیری از مشاورین محترم جبران نمایید. اگر هم انگیزه کافی برای مطالعه ندارید و یا تا به امروز با برنامه ریزی مطالعه نکردید، بهتر آنست که یک مشاور مجرب و متخصص انتخاب نمایید تا ضمن شخصی سازی کردن برنامه، با هدایت و نظارت دقیق و مستمر مشاور ادامه مسیر راه خود تا کنکور را با موفقیت طی نمایید.

امیدوارم شما دانش‌آموزان گرامی ضمن رعایت نکات ارائه‌شده، با انگیزه شروعی پرانرژی داشته‌باشید و چنانچه بنابر هر دلیلی کلاس‌ها به سبک سابق حضوری برگردد پیشنهاد ما این است نسبت به تغییر رویه آموزشی و حضور در کلاس، هرچه زودتر انعطاف و تطابق داشته‌باشید و بدون مقاومت خودتان را با شرایط وفق دهید تا در کمترین زمان از تعداد کثیری از رقبایتان سبقت بگیرید.





اگر از فرصت طلایی تابستان بهره کافی نبرده‌اید پس بهتر آنست که یک مشاور مجرب و متخصص انتخاب نمایید تا ضمن شخصی‌سازی کردن برنامه، با هدایت و نظارت دقیق و مستمر مشاور ادامه مسیر راه را با دقت و بهره‌گیری کافی پیش ببرید امیدوارم شما دانش‌آموزان گرامی ضمن رعایت نکات ارائه‌شده و یک انگیزه و رویکرد نوین شروعی پرانرژی داشته‌باشید و چنانچه بنابر هر دلیلی کلاس‌ها به سبک سابق حضوری گردد پیشنهاد ما این است نسبت به تغییر رویه آموزشی و حضور در کلاس، هرچه زودتر انعطاف و تطابق داشته‌باشید و بدون مقاومت خودتان را با شرایط وفق دهید تا در کمترین زمان از تعداد کثیری از رقبایتان سبقت بگیرید.





SQ و اهمیت آن در آرامش زندگی

نویسنده: سیمین صابر آملی

امروزه بحث در مورد رابطه مستقیم موفقیت و هوش، جزء جدایی ناپذیر ذهنیت و گفتگوهای افراد جامعه است.

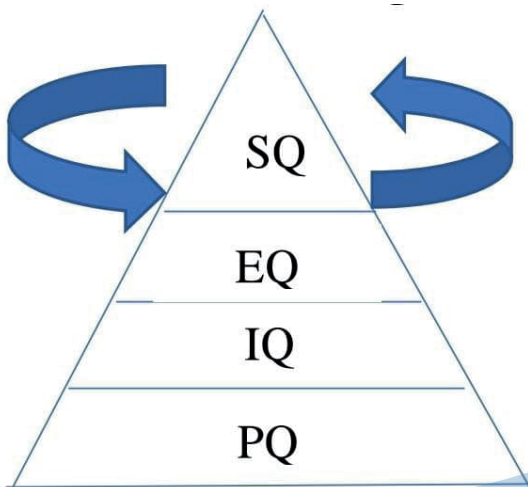
پدران و مادران از بدو تولد فرزندشان تا ورود او به مدرسه با رصد کردن دقیق حرکات و سکنت دلبندشان، از قبیل سرعت به حرف آمدن و به راه افتادن او، به دنبال کشف نشانه‌های هوش بالا در وی و متعاقب آن بالیدن به خود از داشتن چنین فرزندی هستند و در رویاهای خود برای او مراتب عالیه تحصیلی و موفقیت های پی در پی و خوشبختی را می بینند؛ در واقع آنان شاهد ابتدایی ترین لایه های هوش انسان هستند یعنی PQ یا همان هوش جسمی، که آگاهی جسمی و نحوه استفاده ماهرانه آن را شامل میشود.

با ورود فرزند به مدرسه و سپس دانشگاه و با بروز و ظهور علائم هوش منطقی یا عقلانی IQ اینک والدین امیدوارانه تر به آینده روشن او، تحقق آرزوهای دست نیافتنی خود را در وجود ثمره زندگیشان متجلی می بینند.



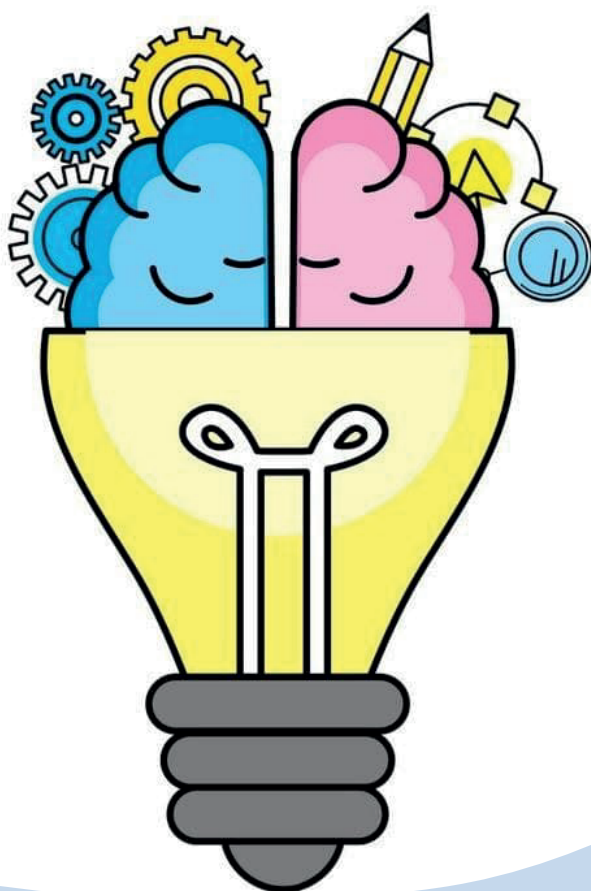


اکنون نوجوان نیز با آگاه‌بودن از هوش سرشارش و به دنبال اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود، در عرصه‌های مختلف شغلی، خود را می‌آزماید و به دنبال یافتن راهکارهایی در جهت افزایش توانایی‌های ارتباطی در زمینه به‌دست آوردن موفقیت در بازار کار تلاش می‌کند؛ او درمی‌یابد که می‌تواند با آموزش برخی روش‌ها هوش هیجانی یا عاطفی یا EQ خود را ارتقا دهد و زمینه موفقیت خود را تقویت کند. غالباً تصور می‌کنیم که وقتی فردی به این ۳ درجه از هوش در حد اعلای خود دست یافت موفقیت او قطعی است و پیامد این موفقیت آرامش و خوشبختی خواهد بود اما بسیار دیده‌ایم و شنیده‌ایم که موفقیت در تحصیل و کسب و کار همیشه متضمن آرامش و کیفیت بالای زندگی در بسیاری از موارد نبوده‌است اگر درجات یا لایه‌های هوش را در یک هرم جانمایی کنیم در بالاترین لایه SQ قرار می‌گیرد. این هرم نشان‌دهنده این است که زمانی که یک نوزاد به دنیا می‌آید ابتدا بر روی کنترل بدن خود یعنی EQ تمرکز می‌کند سپس مهارت‌های عقلانی و مفهومی وی توسعه می‌یابد IQ و تمرکز اصلی در مدرسه بر روی همین نوع از هوش است اما بعد از مدتی که افراد پی بردند نیاز به بهبود روابط عاطفی و ارتباط با دیگران دارند هوش عاطفی یا هیجانی یعنی همان EQ پررنگ می‌شود و در نهایت SQ یا هوش معنوی زمانی مورد توجه قرار می‌گیرد که فرد به جستجوی معنا و مفهوم زندگی خویش می‌گردد و از خود می‌پرسد «آیا این، همه آن چیزی است که وجود دارد؟»





هوش عاطفی و هوش معنوی با هم در ارتباط هستند؛ در واقع افراد برای رشد موفق هوش معنوی به برخی از پایه‌های هوش عاطفی نیازمندند .
هوش معنوی به معنای به جریان انداختن زندگی در بهترین شکل آن است .
اما SQ برخلاف EQ و IQ مختص انسان است و در ارتباط با تمام چیزهایی است که ما به آن‌ها باور داریم و منجر به حفظ تعادل فکری و آرامش درونی و بیرونی و عملکرد همراه با مهربانی و ملایمت می‌شود .
هوش معنوی فضا و زمینه‌ای را فراهم می‌کند که هوش‌های دیگر در این فضا بهتر بتوانند عمل کنند و این وظیفه را به‌وسیله راهنمایی‌های شهودی و معنوی و با تولید تفکر خلاق به انجام می‌رساند .





ویژگی‌های افرادی که دارای هوش معنوی هستند

۱. توانمند بودن در خودداری و کنترل خویش، برخوردار بودن از حس انعطاف‌پذیری بالا

۲. بالا بودن خود آگاهی در این افراد، درس گرفتن از تجربیات و شکست‌ها

۳. توانایی ایستادگی در برابر جمع و همراه‌نشدن با عامه مردم

۴. دشواری‌های زندگی فرصتی می‌سازند برای دانستن

۵. پرداختن به سجایای اخلاقی و اهمیت‌دادن به آن‌ها

۶. قدرت مقابله با سختی‌ها، دردها و شکست‌ها

۷. شجاعت پرسش





هوش معنوی ظرفیت انسان برای جستجو، و پرسیدن سوالات نهایی درباره معنای زندگی، و به طور همزمان تجربه پیوند یک پارچه میان هر یک از ما و جهان نیست که در آن زندگی می‌کنیم با استفاده از هوش معنوی، به حل مشکلات با توجه به جایگاه، معنا و ارزش آن مشکلات می‌پردازیم؛ هوشی که قادریم توسط آن به کارها و فعالیت‌هایمان معنا و مفهوم بخشیده و با استفاده از آن، به معنای عملکردمان آگاه شویم و دریابیم که کدام یک از اعمال و رفتارهایمان از اعتبار بیشتری برخوردار است و کدام مسیر در زندگیمان بالاتر و عالی‌تر است تا آن را الگو و اسوه زندگی خود سازیم

تنها کسانی توانایی لازم برای رشد معنوی را دارند که ظرفیت تفکر، شهود و احساس را داشته باشند و در واقع این ظرفیت‌ها زمانی توسعه می‌یابد و قابل اعتماد می‌گردد که ما به آن‌ها توجه داشته باشیم





جشنواره پاییزه موسسۀ راعی

۲۰٪

تخفیف مشاوره

۲۰٪

تخفیف کلاس های
مینی ورک





مشاوره خصوصی نوترینو

۱

جلسات مشاوره آنلاین با دکتر راعی
دوبار در ماه هر جلسه ۱ ساعت به
همراه ۳۰ دقیقه پرسش و پاسخ

۷

گرفتن آزمون سه بار در ماه
به همراه تحلیل آزمون

۲

چک شدن برنامه های فردی و شخصی
سازی شده توسط دکتر راعی

۸

پاسخ به سوالات دانش آموزان

۳

تماس با مشاوره دو تا سه بار
در هفته بر حسب نیاز دانش آموزان

۹

دادن گزارش تلفنی به
اولیاء به صورت ماهانه

۴

دادن برنامه به صورت هفتگی و
چک کردن اجرای برنامه
دو تا سه بار در هفته

۱۰

ارائه مباحث روانشناسی و آموزشی توسط
دکتر راعی به صورت فایل صوتی هر هفته

۵

ارائه اطلاعات آماری کنکور

۱۱

شیوه مطالعاتی هر درس
توسط هر مشاوره

۶

ارائه چشم انداز برنامه

۱۲

معرفی رشته های دانشگاهی
توسط مشاوره به صورت هفتگی

۱۳

آموزش تکنیک های محاسبات سریع





طرح آلفا





Life is beautiful معرفی فیلم

نویسنده: علی خیری

جامعه شناس آموزشی

امسال، مصاحبه رتبه‌های برتر کنکور، یه نکته خیلی آموزنده داشت؛ رتبه برترها بهمون یاد دادن که برای موفقیت توی کنکور لازم نیست خودت رو ۹ ماه توی یه اتاق دربسته حبس کنی یا لازم نیست مثل راهبه‌ها، دنیای مجازی و حقیقی رو رها کنی و ۲۴ ساعت فقط تست بزنی!

مسئله اصلی، حفظ تعادل زندگی توی سال کنکور هست. درسته که باید اساس زندگی شما رو مطالعه تشکیل بده اما در ۲۴ ساعت شبانه روز شما با یک برنامه ریزی می‌تونید زمانی رو هم به کارهای انرژی بخش اختصاص بدید؛ ورزش کنید، داستان بخونید یا فیلم و سریال خوب تماشا کنید. خیلی وقت‌ها یه فیلم خوب میتونه کلی امید و انگیزه واسه تلاش کردن بهمون بده. امروز می‌خوام یکی از این فیلم‌ها رو

بهتون معرفی کنم که دیدنش توی سال کنکور مفیدم هست
زندگی زیباست ساخته روبرتو بنینی، برنده سه جایزه اسکار و نخل طلای جشنواره کن سال ۱۹۹۸ است. فیلم در دوران نازی‌های آلمان در جنگ جهانی دوم می‌گذره در آن زمان، آلمان‌ها، یهودی‌ها را دستگیر، و به اردوگاه‌های کار اجباری می‌فرستادن



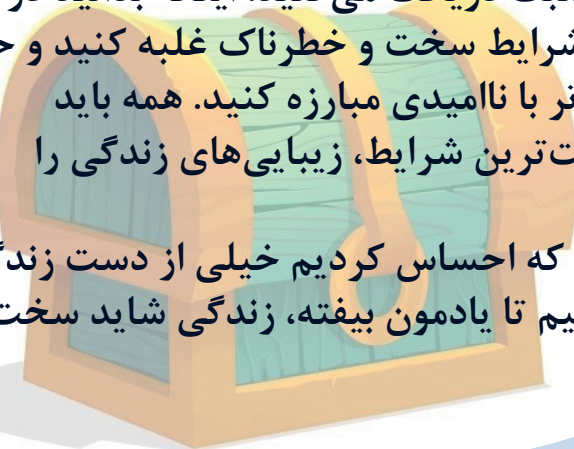


داستان از این قراره که گویدو (با بازی روبرتو بنینی) یک انسان شریف و سرخوش که در شهر عاشق دورا می‌شود. گویدو کلی نقشه جالب برای بدست آوردن دل دورا می‌کشد و سرانجام موفق می‌شود با او ازدواج کند. آن‌ها با هم یک کتاب فروشی افتتاح می‌کنند و سپس صاحب یک پسر به نام گویزو می‌شوند. متاسفانه خوشبختی این خانواده دوست‌داشتنی زیاد طول نمی‌کشد و نازی‌ها با حمله به کتابفروشی گویدو و پسرش را سوار قطار می‌کنند و به کمپ کار اجباری می‌فرستند. در آنجا گویدو متوجه می‌شود که نازی‌ها می‌خواهند آن‌ها را بکشند. گویدو، این قهرمان خلاق و طنزپرداز، برای اینکه پسرش متوجه این اتفاق تلخ و ناگوار نشود به پسرش می‌گوید که کل اردوگاه یک بازی پیچیده است و اگر آن‌ها در بازی برنده شوند، یک تانک زیبا به عنوان جایزه دریافت می‌کنند. شرایط برنده شدن هم این است، هر بار که پسرش در صندوق پنهان شود و بیرون نیاید یا به زندگی لبخند بزند و بهانه مادرش را نگیرد، ۱۰ امتیاز می‌گیرد. هر کسی به امتیاز ۱۰۰۰ برسد برنده است.

گویدو در این فیلم، موفق می‌شود از شرایط تلخ اردوگاه برای پسرش یک بازی جذاب بسازد. قدرت ذهن، و خواستن زندگی اساس این فیلم را تشکیل می‌دهد. انتهای فیلم هم که بسیار شوکه‌کننده و عجیب است. تمامی حوادث، از تلخ و شیرین به هم گره می‌خورند و پایان غیرمنتظره‌ای را برای شما رقم می‌زنند.

دیدن این فیلم در شرایط فعلی که زندگی همه ما در سایه بیماری کروناست، خیلی لذت‌بخش است و مطمئن باشید کلی انرژی مثبت دریافت می‌کنید. اینکه بدانید در زندگی با خلاقیت، امید و تلاش می‌توانید بر شرایط سخت و خطرناک غلبه کنید و حتی جان انسان‌ها را نجات دهید، می‌توانید آسان‌تر با ناامیدی مبارزه کنید. همه باید گویدوی درونمان را فعال کنیم. یعنی در سخت‌ترین شرایط، زیبایی‌های زندگی را ببینیم و درک کنیم.

زندگی زیباست از اون فیلم‌هایی که هر زمان که احساس کردیم خیلی از دست زندگی و سختی‌هاش شاکی هستیم باید تماشااش کنیم تا یادمون بیفته، زندگی شاید سخت باشه اما لذت‌بخش و زیباست.



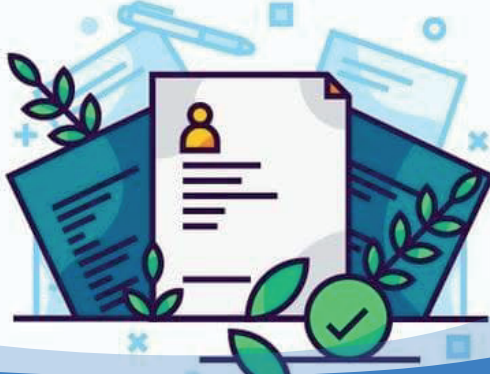


انواع تست

نویسنده: ملیکا کسرائی نژاد

کنکوری‌های عزیز؛ سلام
با شروع سال تحصیلی جدید و ورود به قسمت مهمی از این سال سرنوشت‌ساز؛ در این مقاله می‌خواهیم به یکی از بزرگترین اشتباهات کنکوری پردازیم یکی از اشتباهات بزرگ بعضی از کنکوری‌ها این است که اول می‌خواهند یک کتاب را ... مطالعه کنند و بعد سراغ تست‌زنی بروند در صورتی که باید همراه هر مبحث تست‌زنی درستی انجام شود. این تست‌زنی باید به شیوه‌های مختلف و در زمان‌های متفاوتی صورت گیرد اولین مرحله تست‌زنی همراه با یادگیری مطلب می‌باشد حالا چطوری با تست مبحث را یاد بگیریم؟

یکی از بهترین راه‌های یادگیری پرسش و پاسخ می‌باشد؛ چون ذهن داوطلب درگیر شده و این درگیری ذهن باعث بالارفتن یادگیری می‌شود. از آنجایی که در کنکور شما معیار سنجش شما تست خواهد بود، شما هر چه تست بیشتری کار کرده باشید راحت‌تر می‌توانید به سوالات پاسخ دهید؛ چون عمل پرسش و پاسخ خود را با تست انجام دادید





یادگیری با تست سه حالت دارد:

تست خوانی: یعنی همراه با درس، تست خوانده شده، پاسخ آن دیده شده و همچنین نکته آن یادداشت شود. در اینصورت شما با شیوه طراحی تست های آن مبحث هم نیز آشنا خواهید شد. پس از مطالعه کامل مبحث و زدن ۱۰ تست به این مدل شروع به حل تست آموزشی می کنیم یعنی در مرحله تست خوانی بخشی از تست ها همگام با مطالعه و بخشی از تست ها پس از مطالعه زده خواهد شد

تست زنی تثبیتی و زماندار: زمانی که شما درسی را مطالعه می کنید به تست زنی آموزشی می پردازید، پس از این مرحله شما باید مانند یک داوطلب کنکور در ابتدا تست تثبیتی و بعد از آن زمان را هم در نظر بگیرید تا سرعت تست زنی شما افزایش یابد و با زمان بندی سر جلسه آشنا شوید. توجه داشته باشید در این تست درصدهای یادگیری و تحلیل فراموش نشود

تست زنی پوششی: پس از اتمام یک فصل، بعد از گذشت زمانی مطالب فراموش خواهد شد. بهترین راهکار جهت جلوگیری از فراموشی مطالب، مرور همراه تست زدن است. بدین صورت که سعی می کنیم هر هفته ۱-۲ باکس ده تایی از تست های همان فصل مشخص کرده و در طی زمان های خاصی که در برنامه گنجانده شده، آن تست ها را بزنیم تا هم مطالب فصل مدام مرور شود و هم عمق مطالب یاد گرفته شده افزایش یابد





شیوه های مطالعه مفهومی

نویسنده: زهرا جمشیدی

با شروع سال تحصیلی و با توجه به اینکه کنکور در پیش روی شما دانش آموزان است، قطعاً شیوه مطالعه شما با شیوه تشریحی خوانی سال های گذشته متفاوت خواهد بود. در سال دوازدهم شیوه مطالعه باید به گونه ای باشد که انتقال مطالب از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلندمدت در زمان و طی فرایند درستی انجام شود لذا در این مقاله قصد داریم راهکارهایی را معرفی کنیم تا بتواند در مطالعه ای اثربخش کمک کننده باشد.

۱. درس روز در همان روز مطالعه شود: طبق نمودار فراموشی ابینگهاوس، ۷۲ درصد مطالبی که شما سر کلاس یاد میگیرید پس از ۴۸ ساعت فراموش خواهد شد لذا بهتر است مطالب گفته شده سر کلاس حداکثر تا ۹ ساعت پس از تدریس مطالعه شود. این روند باعث شده سرعت مطالعه شما افزایش یابد و علاوه بر این زمان هم برای شما ذخیره خواهد شد و روند فراموشی مطالب به تأخیر خواهد افتاد





۲. فعالانه مطالعه کنید: مطالعه فعال چندین مزیت دارد؛
الف) فرصت فرار ذهنی گرفته می شود در نتیجه سرعت مطالعه شما به صورت
تصاعدی افزایش خواهد یافت
ب) کیفیت و کمیت مطالعه بهبود خواهد یافت
راه های متفاوتی برای مطالعه فعال وجود دارد؛ از جمله
۱. یادداشت برداری
 ۲. مطالعه مطلب به شیوه تدریسی
 ۳. حل مثال همگام با مطالعه
 ۴. حاشیه نویسی
 ۵. کلید برداری
 ۶. طرح شبکه ای مطالب

۳. نگران فراموش شدن مطالب نباشید. از نظر مشاوره ای، سه نوع قصد یادگیری وجود دارد: کنفرانسی، تشریحی و تستی.
اگر مطلبی را به قصد زدن تست (یادآوری جزئیات با دیدن سوال و گزینه ها) مطالعه کنید و بخواهید آن را به صورت کنفرانسی (توضیح دقیق بدون دیدن جزئیات) یادآوری کنید، قطعاً نمی توانید و این دلیلی است که شما فکر می کنید مطالب را فراموش کرده اید. در صورتیکه اگر تست ها و گزینه ها را ببینید، مطالب برای شما تداعی می شود. در نتیجه شیوه مطالعه شما باید به گونه ای باشد که بتوانید بدون دیدن گزینه ها هم تا حد زیادی پاسخگو باشید





۴. طبق تحقیقات، بهترین عملکرد یادگیری و حافظه کوتاه مدت از ۴ صبح تا ۱۱ صبح می باشد. در این بازه زمانی بهترین فرصت برای یادگیری مطالب تازه است در نتیجه شب ها قبل از خواب زمان مناسبی برای مطالعه دروس حفظی مانند لغات ادبیات، متن کتاب دینی، لغات زبان و متن کتاب زیست می باشد

به یاد داشته باشید دوران قبل از عید بهترین زمان برای جمع آوری توشه جمع بندی است؛ لذا شیوه مطالعه و خواندن دروس از مهر تا اسفند حائز اهمیت می باشد لذا از این زمان طلایی به بهترین نحو ممکن استفاده کنید
باتوجه به این مطلب راهکارهای زیر می تواند مطالعه تشریحی شما را به سمت مطالعه جمع بندی سوق دهد

۱. داشتن دید از بالا و کل نگر نسبت به مطلب
۲. دانستن دقیق جزئیات و محل هر مبحث
۳. جمع آوری نکات ریز و مهم که در دوران جمع بندی فرصت پیدا کردن آنها را نخواهید داشت





raeigroup



raeigroupec

ԿԿԼԳԷՄԻ- ԿԿԼԳԷՄԳՄ