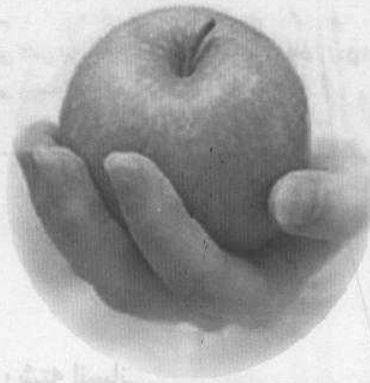


۱۶۸۹۴۴
۹۶،۲،۲

مشاور یار رشته انسانی



قابل استفاده برای دانش آموزان دبیرستان

داوطلبین کنکور، مشاوران مدارس و مؤسسات

مرکز مشاوره‌ی

مؤسسه‌ی خدمات علمی و آموزشی رزمندگان اسلام

سال تحصیلی ۹۵-۹۶

مؤلف: سید وحید فاطمیان

سرشناسه	:	فاطمیان، سیدوحید، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	:	مشاور یار رشته انسانی
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه‌ی خدمات علمی و آموزشی رزمندگان اسلام، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۵ ص: ۲۲ x ۲۹ س.م.
شابک	:	978-964-355-680-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبای مختصر
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شناسه افزوده	:	موسسه علمی رزمندگان
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۴۶۹۴۹۶

➤ عنوان کتاب : مشاور یار رشته انسانی

➤ مؤلف : سید وحید فاطمیان

➤ ناشر : موسسه‌ی خدمات علمی و آموزشی رزمندگان اسلام

➤ نوبت چاپ : چاپ اول

➤ تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

➤ بها : ۱۵۰۰۰۰ تومان

➤ شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۳۵۵-۶۸۰-۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می باشد

تلفن مرکز مشاوره مؤسسه رزمندگان: ۰۲۱۸۸۸۶۶۱۳۱

Telegram: @razmandegan_ir



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بنام خدای دل و جان، پروردگار مهربان
 پروردگارا، ای عشق خلوت نهایی، سکوت شبهای دلم، آخر چگونه می‌توان تو را سپاس گفت از نعمتهایی
 که بی منت به من روا داشتی، من چگونه می‌توانم با عقل ناچیز خود، زبان شکر به جای آورم و شایستگی
 بندگی تو را که بزرگترین افتخار من است خراب کنم؟ ای زیباترین آشکار در پنهانی‌ها، آن وقت که از
 خود در من دمیدی و ملائک را به سجده ام نشانیدی، و بر من بی ارزشم ارزش نهادی و به من افتخار پرستش
 خود را هدیه کردی بر دیدگانم منت گذاشتی،

ای نهایت معرفت تمام وجود تعظیم تو باد، هر هنگام که سردی دنیا و غصه و غم روح مرا فرامی‌گیرد،
 فکر تو را داشتن امید دوباره بودن را در من زنده می‌کند، نمی‌دانم چگونه می‌توانم یک قلم بی نهایت را
 خرده ای نوشت، و گرمی دلگرمی اعتماد به تو را در کار سرشت.

ای عزیز مقدس، پاک و مطهر بلند مرتبه، اکنون که می‌دانم همه امور به اذن توست، تو را گواه می‌دهم
 به لحظه وجود، که از همه گناهانم بگذری و مرا در همه وقت موفق و پیروز کنی
 خدایا تمام قطرات قلبم تو را سپاس می‌گوید از عشقی که از خود در آن نهادی تا هیچ زمان تنها نباشم.

همه کس و همه چیز همه وقت خدا

آینه ماه

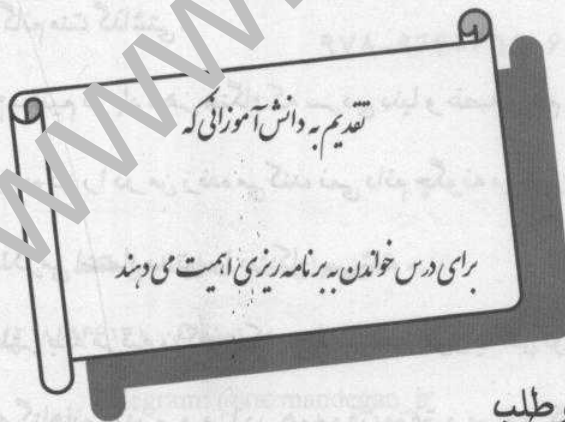
مقدمه :

ای ز عکس رخ تو، آینه ماه
هر کجا بنگری، دمد نرگس
روی و موی تو نامه خوبی است
به لب و چشم، راحتی و بلا
دست ظالم، ز سیم کوتاه به
ای به رخ سیم، زلف کن کوتاه
شاه حسنی و عاشقانت سپاه
هر کجا بگذری، بر آید ماه
چه بود نامه، جز سپید و سیاه
به رخ و زلف، توبه ای و گناه
ای به رخ سیم، زلف کن کوتاه

این کتاب حاصل سالها فعالیت اینجانب در قسمت مشاوره و برنامه ریزی آموزشی می باشد. بعد از ایجاد صدها روش و برنامه جهت برنامه ریزی در سالهای مختلف با دانش آموزان متفاوت علمی، با یاری خداوند سبحان به ساختار کلی این کتاب رسیدم و بعد از چاپ چندین کتاب در سالهای متوالی، آموزش روشها و تکنیکهای درست را در کنار برنامه ریزیهای دقیق در این کتاب ایجاد کردم.

امیدوارم زحمات چند ساله این بنده، حتماً باشد جهت هدایت شما به سمت راه صحیح موفقیت.

با آرزوی موفقیت شما در تمام فراز و نشیبهای زندگی مهندس وحید فاطمیان



مشخصات داوطلب

نام و نام خانوادگی :	مقطع و رشته تمصیلی :
نام مدرسه :	نام مشاور :
شماره تلفن ثابت :	شماره تلفن همراه :



پیش گفتار

یکی از مشکلات عمده دانش‌آموزانی که خود را برای امتحان سراسری کنکور یا امتحانات نهایی آماده می‌کنند این است که نمی‌توانند در هر برهه‌ی زمانی، تمام مطالبی که مطالعه کرده‌اند را از نظر بودجه‌بندی و طبقه‌بندی در ذهن خود بیاورند و از این جهت نمی‌توانند با تعادل فکری به ادامه‌ی راه و مطالعه بپردازند؛ بنابراین تصور می‌کنند که برنامه خوبی برای کنکور نداشته و تصمیم می‌گیرند دوباره از ابتدا شروع کرده و برنامه‌ریزی کنند؛ در حالی که مشکل حل نمی‌شود، و دوباره بعد از چندی مطالعه، این مسئله (نداشتن برنامه خوب) دغدغه‌ی ذهنشان می‌شود، حالا در این شرایط دانش‌آموز اعتماد به نفس خود را از دست داده، آمادگی نیمی خود را به باد فراموشی سپرده، کم‌کاری کرده و با یک روحیه نامناسب سراغ دوره‌های بلندمدت خود می‌رود و در جایی که باستی مطالعه یا تست‌های خود را تکمیل و دوره کند به مطالعه تشریحی مجدد می‌پردازد. برای رفع این مشکل به دانش‌آموزان توصیه می‌کنیم که غالب فعالیت هفتگی خود را در یک برگه یا دفترچه به صورت گزارش نوشته و ریز مباحث مطالعه را همراه با تست، تعداد تست، خلاصه نویسی و ... در برگه‌ی گزارش خود وارد کنند.

ولی از حق نگذریم این کار برای دانش‌آموزانی که برای اولین بار در امتحان سراسری کنکور و رقابت در آن را تجربه می‌کنند کار بسیار مشکلی است و به دلایل مختلفی از نوشتن گزارش خودداری می‌کنند. همچنین برای دانش‌آموزانی که خود را برای این امتحان نهایی و یا کنکور آماده می‌کنند بعد از گذشت چند ماه بزرگ‌ترین آرزو، دیدن تمام مباحث و دروسی می‌باشد که برای کنکور مطرح است و داشتن گزارش جاه‌دار فعالیت خود نسبت به این برنامه سنگین است.

حالا همه این‌ها و حرف‌هایی که از جهت استرس زیاد شما عزیزان نگفتم را بگذارید کنار هم، فکر کنم کمی از اهمیت داشتن برنامه‌ریزی آشنا شدید. امیدوارم از این کتاب و نوع برنامه‌ریزی فرم‌های مشاوره و سخن مشاوره‌ی آن به نحو درست

در نهایت فقط به ۱۰۰ برسانید.

استفاده کنید و از همین الان فقط به بهترین رتبه و تراز علمی فکر کنید و

فهرست مطالب

۲۱ قدم تا دانشگاه	۱۱ نکات قابل توجه در تست زنی	۵۴
تغذیه داوطلب کنکور	۱۳ روش هایی برای افزایش اعتماد به نفس	۵۷
وضعیت خواب داوطلب کنکور چگونه باید باشد؟	۱۶ راهبردهایی برای تمرکز حواس بیشتر	۶۰
ویژگی های مکان مطالعه	۱۹ نحوه تأثیر نمرات کتبی در کنکور	۶۳
خلاصه نویسی	۲۲ فهرست منابع سؤالات کنکور ۹۶	۶۶
نکات مهم جهت مطالعه مؤثر ۱	۲۵ نگاهی به برنامه خرداد ماه	۷۰
نکات مهم جهت مطالعه مؤثر ۲	۲۸ مراحل کاهش فشار روحی	۷۳
نکات مهم جهت مطالعه مؤثر ۳	۳۱ در خردادماه چه کارهایی نباید کرد؟	۷۶
خلاصه مطلب در مورد یک برنامه ریزی موفق	۳۴ دوره صحیح مرور	۸۰
کلاسور ارزیابی	۳۷ تعداد و زمان سؤالات کنکور سراسری	۸۳
مهارت تست زنی ۱	۴۰ آنالیز و بودجه بندی دروس اختصاصی	۸۶
مهارت تست زنی ۲	۴۴ آنالیز و بودجه بندی دروس عمومی	۹۱
نمره ی تراز چیست؟	۴۸ مدیریت مطالعه	۹۵
چند نکته جهت تقویت حافظه	۵۱	

قبل از استفاده و همراه شدن با این کتاب حتما راهنمای استفاده از کتاب و قسمت مربوط به مدیریت مطالعه را خوب مطالعه کنید و مطالب ۲۱ قدم تا دانشگاه سراسری را با دقت بخوانید.