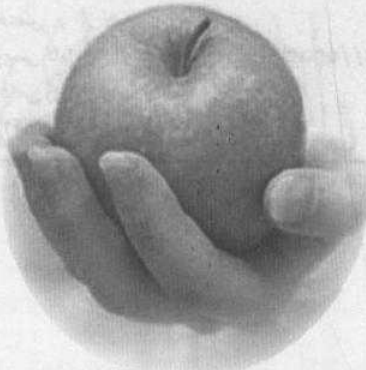


رشدگان

۱۴۸۹۴۴۰
۵۷۲۲۲

مشاور یار رشته تجربی



قابل استفاده برای دانش آموزان دبیرستان
داوطلبین کجور، 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 تجربی
مشخصات نشر	: تهران: موسسه‌ی خدمات علمی و آموزشی رزمندگان اسلام، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۳ ص: ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک	: 978-964-355-679-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شناسه افزوده	: موسسه علمی رزمندگان
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۶۹۴۹۷

➤ عنوان کتاب : مشاور یار رشته تجربی

➤ مؤلف : سید وحید فاطمیان

➤ ناشر : موسسه‌ی خدمات علمی و آموزشی رزمندگان اسلام

➤ نوبت چاپ : چاپ اول

➤ تیراژ : ۲۰۰۰ جلد

➤ طراح جلد و صفحه آرایی : منصور میربهراری

➤ بها : ۱۵۰۰۰۰ تومان

➤ شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۳۵۵-۶۷۹-۲

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 تنهایی، 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، خدا ادا کنم؟ ای زیباترین آشکار در پنهانی‌ها، آن وقت که از خود در من دمیدی و ملائک را به سجده ام نشانیدی، بر برتن بی ارزشم ارزش نهادی و به من افتخار پرستش خود را هدیه کردی بر دیدگان منت گذاشتی،

ای نهایت معرفت تمام وجود تعظیم تو باد، هر هنگام که سردی دلم و غم روح مرا فرا می‌گیرد، فکر تو را داشتن امید دوباره بودن را در من زنده می‌کند، نمی‌دانم چگونه می‌توان با 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 می‌گویم از عشقی که از خود در آن نهادی تا هیچ زمان تنها نباشم.

همه کس و همه چیز به وقت خست
همه کس و همه چیز به وقت خست

آینه ماه

مقدمه :

ای ز عکس رخ تو ، آینه ماه
هر کجا بنگری ، دمد نرگس
روى و موى تو نامه خوبى است
به لب و چشم ، راحتى و بلا
دست ظالم ، ز سیم کوتاه به
ای به رخ سیم ، زلف کن کوتاه

شاه حسنى و عاشقانت سپاه
هر کجا بگذرى ، بر آید ماه
چه بود نامه ، جز سپید و سیاه
به رخ و زلف ، توبه‌ای و گناه
ای به رخ سیم ، زلف کن کوتاه

این کتاب حاصل سال‌ها فعالیت اینجانب در قسمت مشاوره و برنامه‌ریزی آموزشی می‌باشد. بعد از ایجاد صدها روش و برنامه جهت برنامه‌ریزی در سال‌های مختلف با دانش‌آموزان 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 برنامه‌ریزی‌های دقیق در این کتاب ایجاد کردم.

امیدوارم زحمات چند ساله این بنده‌ی قیر به باشد جهت هدایت شما به سمت راه صحیح موفقیت.

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

تقدیم به دانش‌آموزانی که

برای درس خواندن به برنامه‌ریزی اهمیت می‌دهند

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 عمده‌ی 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 مسأله (نداشتن برنامه خوب) دغدغه‌ی ذهنشان می‌شود، حالا در این شرایط دانش‌آموز اعتماد به نفس خود را از دست داده، ناسازگاری نسبی خود را به یاد فراموشی سپرده، کم‌کاری کرده و با یک روحیه نامناسب سراغ دوره‌های بلندمدت خود می‌رود و در جایی که با تستی 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 اهداف، 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 جامع از 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

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

در نهایت فقط به ۱۰۰ پیانید.

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 بیش تر	۶۰
ویژگی های مکان مطاله	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 خرداد ماه چه کارهایی نباید کرد؟	۷۶
خلاصه مطلب در مورد یک برنامه ریزی موفق	۳۴ شیوه صحیح مرور	۸۰
کلاسور ارزیابی	۳۷ تعداد و مدت 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 .