

بهبود را بلندی و پستی تویی

نرازم په‌ای، هرچه هستی تویی

راهنمای مطالعه و آمادگی

برای امتحان

پیش‌کارورزی و دستیاری

مؤلفین:

دکتر محمدحسین عطائی نخعی

دستیار بیماری‌های کودکان

دکتر سید جواد موسوی

دستیار جراحی

سرشناسه: عطائی نخعی، محمدحسین، ۱۳۴۶
 عنوان و پدیدآور: راهنمای مطالعه و آمادگی برای امتحان پیش‌کارورزی و دستیاری / مولف محمدحسین عطائی نخعی
 مشخصات ناشر: تهران: آثار سبحان، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۷۰ ص: جنول، نمودار.
 شابک: ۳۲۰۰۰ ریال 978-600-6531-12-0
 وضعیت فهرست‌نویسی: قیفا
 موضوع: پزشکی - - آزمون‌ها - - راهنمای مطالعه
 شتاسه افزوده: موسوی، سیدجواد
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ر ۸۳۴/۵
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۰/۷۱۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۳۳۱۰

نام کتاب: راهنمای مطالعه و آمادگی برای امتحان پیش‌کارورزی و دستیاری
 گردآوری و تدوین: دکتر محمدحسین عطائی نخعی - دکتر سید جواد موسوی
 ناشر: موسسه انتشاراتی آثار سبحان
 نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۱
 تیراژ: ۵۰۰ نسخه
 چاپ: دانش
 قیمت: ۳۲۰۰ تومان

مرکز بخش: انتشارات آثار سبحان

تهران: میدان انقلاب - خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ولی عصر (عج) - پلاک ۱۳۱۴ - طبقه دوم
 تلفن: ۶۶۹۷۱۱۱۲ - ۶۶۹۷۱۰۴۰

فروشگاه

تهران: میدان انقلاب - خیابان انقلاب - روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران - پاساژ کتابسرای اندیشه - کتابفروشی آثار سبحان
 تلفن: ۶۶۴۸۷۸۱۸ - ۶۶۴۱۸۱۹۲

www.asaresobhan.com
 email: asaresobhan2000@yahoo.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۳۱-۱۲-۰
 ISBN: 978-600-6531-12-0

کلیه حقوق معنوی و مادی برای ناشر محفوظ می‌باشد و هرگونه تکثیر از این اثر پیگرد قانونی دارد

هرچند که طرف سخن در این کتاب، داوطلبان دستیاری است اما تمامی مطالب گفته شده، برای دانشجویان پزشکی و آمادگی برای امتحان پیش‌کارورزی نیز کاربرد دارد.

نگرانی‌های زندگی صنعتی روبه اتمام نیست. با گذشت ایام و سپری شدن سال‌های زندگی، پیچیدگی زندگی و شرایط دستیابی به موفقیت‌های موردنظر نیز بر شدت استرس و فشارهای روانی می‌افزاید. در شرایط کنونی که به‌نظر می‌رسد ادامه تحصیل برای نسل جوان ایرانی از آمال دست نیافتنی شده است، بررسی علل شکست‌ها و ناکامی‌ها می‌تواند راه را برای آن دسته از داوطلبان که در رسیدن به هدف خود مصر هستند، هموار سازد. همیشه سعی نموده‌اید که خود را برای یک امتحان سرنوشت‌ساز آماده سازید اما بنابه دلایلی در ابتدای راه منصرف گشته‌اید. آیا توانایی‌های جسمی و ذهنی شما کاهش یافته است؟ آیا فرصت‌های طلایی را از دست داده‌اید؟ خواهیم دید که عمده مشکل همه داوطلبان، فقدان اعتماد به نفس و برنامه‌ریزی صحیح برای مطالعه است. چنانچه این دو مشکل برطرف گردند، آنگاه می‌توان برای ورود به رشته دلخواه در دانشگاه، یا دستیاری، نیز برنامه‌ریزی نمود. این کتاب می‌خواهد شیوه درست خواندن و به‌خاطر سپردن را به شما بیاموزد. در پایان کتاب مشاهده خواهید کرد که مطالعه یک متن، فرایندی کاملاً متفاوت از آن چیزی است که تاکنون متصور بوده‌اید. بجز این، شیوه بیان و یا نحوه برخورد با یک متن بفرنج نظیر متون طبی، مهارت جداگانه‌ای است که در فصول مختلف به آن اشاره کرده‌ایم. بطور نمونه بحث آمار، از دروس سخت برای دانشجویان پزشکی و داوطلبان پیش‌کارورزی/دستیاری است، اما اگر نگاهی هرچند کوتاه به بحث آمار کتاب ریاضی دبیرستان بیفکنید، آنگاه خواهید دید که بدون هیچگونه تغییری در اصل مطلب، تنها بواسطه نوع بیان کتاب (که برای دانش‌آموزان نوشته شده است)، فراگیری مطلب به مراتب آسان‌تر خواهد بود.

در اینجا لازم است سپاس بیکران خود را نثار همسرم خانم فاطمه عطائی (لیسانس ریاضی، دبیر دبیرستان‌های مشهد و یزد) نمایم که به آماده‌سازی متن اصلی و تالیف فصل‌های ۲ و ۳ و ۴ کمک وافری نمود و نیز بیش از یک سال مشغولیت ذهنی من برای تهیه این کتاب را با شکیبایی پذیرا شد. خوشحال خواهیم شد اگر اشتباهات و یا مواردی که باید به کتاب اضافه شود را خاطرنشان سازید.

دکتر محمدحسین عطائی نخعی

دستیار بیماری‌های کودکان

DrAtaai@yahoo.com

فهرست مطالب

۲۶	تفره رفتن (Procrastination)	۱	فصل ۱: کلیات
۲۸	فصل ۶: مهارتهای مطالعه	۱	شما و امتحان پیش کارورزی / دستیاری
۲۸	اصول یادداشت برداشتن	۱	کلاس: بودن یا نبودن؟
۲۹	روش‌های صحیح یادداشت برداشتن و مطالعه	۲	کار و درس؟
۳۳	مهارتهای خلاصه برداری	۳	کجا مطالعه کنم
۳۴	فلاش کارت	۳	با چه کسی؟
۳۴	نمونه‌هایی از یادداشت نوشتن متون پزشکی	۴	فصل ۲: توجه و تمرکز
۳۷	فراگیری مرحله‌بندی سرطانه	۶	اعتماد به نفس
۳۸	بهبود یادآوری اطلاعات	۶	ضمیر ناخودآگاه و تمرکز
۳۹	فصل ۷: حافظه و عوامل موثر بر آن	۷	عوامل موثر در تقویت تمرکز
۳۹	حافظه چیست؟ هوش چیست؟	۱۱	درگیر شدن با مشکلات برای فهم مطلب
	فصل ۸: شیوه‌های عملی برای تقویت حافظه	۱۲	فصل ۳: برنامه‌ریزی
۴۱	(تقویم‌ها)	۱۳	اهمیت برنامه‌ریزی
۴۵	چگونه آکرونیسم بسازیم؟	۱۳	مراحل برنامه‌ریزی
۴۹	فصل ۹: اضطراب امتحان	۱۴	مرحله دوم: آماده کردن برنامه کلی
۵۰	ویسیت‌های مستعد به اضطراب	۱۴	مرحله سوم: آماده‌سازی برنامه روزانه
۵۰	آمادگی برای مواجهه با اضطراب	۱۴	مدیریت مطالعه دروس
۵۱	آیا مضطرب هستیم؟	۱۶	از کجا شروع کنم
۵۱	علت‌های اضطراب و پاسخ به آن	۱۶	یک برنامه هفتگی پیشنهادی
۵۶	یافتن یک مربی خوب	۱۷	طبقه‌بندی میزان اهمیت دروس
۵۶	روش‌های برخورد با اضطراب	۱۸	دروس ماژور
		۱۹	فرانسه‌ا
۵۶	فصل ۱۰: آزمونک و امتحان	۱۹	فصل ۴: آمادگی برای مطالعه
۵۷	تست یا آزمونک (Quiz)	۲۲	فصل ۵: عوامل و موانع مطالعه
۵۷	کدامیک: تست یا آزمونک	۲۳	سریع خواندن
۵۸	روش برگزاری تست یا آزمونک	۲۴	قوانین مطالعه
		۲۴	آفتهای مطالعه
		۲۵	حواس پرتی، یا فراموشکاری
	فصل ۱۱: توصیه‌هایی مهم برای شرکت در جلسه امتحان		
۶۳			