



ماهان  
مؤسسه دندان پزشکی

نوآوران دانش  
(ماهان)



## تیم مشاوره و پشتیبانی خصوصی



متشکل از نوابغ رزیدنتی، اساتید نخبه و وفادار  
که تا لحظه قبولی در کنار شما خواهند بود



آقای دکتر امین انصاری‌نیا

رتبه ۵ آزمون رزیدنتی  
ایشان تنها داوطلب ماهان از دانشگاه بزد در  
سال ۹۸ بودند که موفق به کسب رتبه ۵ شدند



خانم دکتر رویا حامدی

رتبه ۱ آزمون رزیدنتی  
ایشان با اتکا به دانش و پشتکار خود  
موفق به کسب بالاترین درصد پاسخ‌دهی  
به سوالات در تاریخ آزمون رزیدنتی شدند.



آقای دکتر مهدی رهبر

عضو هیئت علمی دانشگاه  
پژوهشگر برجسته کشوری



آقای دکتر حامد طباطبایی

مشاور برتر مؤسسه ماهان  
رزیدنت پروتزیهای دندانی



آقای دکتر حسین محمدخانی

مشاور برتر مؤسسه ماهان  
عضو هیئت علمی جراحی دهان، فک و صورت  
مؤسسه ماهان.



[www.dmahan.ir](http://www.dmahan.ir) @dmahan\_ir NDmahan

۰۲۱-۴۲۸۸۱۱۰۰ - ۰۲۱-۴۲۸۸۱۱۱۰ - ۰۹۱۲۹۶۱۲۶۱۵ - ۰۹۳۶۱۷۰۰۷۶۴

تهران، خیابان ولیعصر بعد از زرتشت کوچه پزشک پور، پلاک ۱۲، طبقه ۳

در پناه خدا در این راه قدم  
گذاشتم و هر آنچه در توان دارم به کار  
می‌گیرم تا در آخر این دخت‌ر موفقیت‌م را ثبت کنم؛  
من از دولت عشق زنده‌ام، با قانون محبت زندگی  
می‌کنم محبت از هم اکنون فاتح و پیروز است؛ عشق  
الهی از طریق من تبلی می‌کند و همه آنچه را که برای شادتر،  
فوشبخت‌تر بودنم و تکمیل زندگی‌م لازم است، هم اکنون به  
سوی من می‌کشاند؛ فرد الهی همواره می‌داند چه باید بکند و  
اگر آن را بفوانم پاسخ می‌دهد این راه را با امید الهی  
آغاز می‌کنم و با موفقیت به پایان می‌برم.

آمین

## فرمول موفقیت

وقتی دیگران در خوابند، مطالعه کن  
وقتی دیگران مردد اند، تصمیم بگیر  
وقتی دیگران در حال خیال پردازی اند، خود را آماده کن  
وقتی دیگران در تعلل اند، شروع کن  
وقتی دیگران در حال آرزو کردن اند، کار کن  
وقتی دیگران در حال رها کردن اند، پافشاری کن

برای موفقیت از همین حالا شروع کن.



### ◀ برنامه‌ریزی اصلا چی هست؟

«برنامه‌ریزی فرایندی است برای رسیدن به اهداف، که بسته به فعالیت‌ها می‌تواند کوتاه مدت یا بلند مدت باشد.»

برنامه‌ریزی یعنی پلی بین آن جایی که هستیم و آن جایی که می‌خواهیم باشیم.

قبل از این که دفتر برنامه‌ریزی متخصص شو را ورق بزنی و شروع کنی باید این را بدانی که این دفتر به درد کسی می‌خورد که می‌خواهد زندگی‌اش را عوض کند و برای رویاهایش سخت کار کند. اگر می‌خواهید رویاهایتان رنگ واقعیت بگیرند، باید از خواب بیدار شوید و آن‌ها را به واقعیت تبدیل کنید.

### ◀ ویژگی‌های اصلی دفتر برنامه‌ریزی متخصص شو:

- \* این دفتر برای ۷۲ روز برای ۷ درس طراحی شده است.
- \* در این دفتر روش‌های مطالعه؛ روش‌های مدیریت زمان، مرور و زمان جمع‌بندی تدوین شده‌اند.
- \* همچنین خلاصه‌ای از مطالب انگیزشی به علاوه معرفی رشته‌ها و منابع و مصاحبه با افراد موفق در آزمون‌های سال‌های گذشته و... قرار داده شده به امید اینکه با مطالعه‌ی این دفتر بتوانید مسیر پیش رو را با دیدی باز طی کنید و از تلاش خود لذت ببرید.

**امیدواریم بتوانیم راهنمای مسیرتان باشیم.**

## « آیا واقعا برنامه‌ریزی لازم است؟ »

برخی از افراد فکر می‌کنند که برنامه‌ریزی اتلاف وقت است و دلایل مختلف و به ظاهر منطقی برای خود دارند. به بررسی چند دسته از این افراد می‌پردازیم:

**الف:** گروهی تصور می‌کنند این کار اتلاف وقت است و اعتقاد دارند به جای نوشتن دفتر برنامه‌ریزی، درس خواندن و یا حل مسئله بهتر و کارآمدتر است. آن‌ها همچنین معتقدند اگر زمان به حد کافی باشد، به هر روشی که کار کنیم به نتیجه خواهیم رسید.

شما داوطلبان بدانید کار بدون برنامه‌ریزی یا نیمه‌کاره رها کردن دفتر برنامه‌ریزی به شما آسیب جدی خواهد زد.

**ب:** گروه دوم از بی‌اراده بودن و تنبلی خودشان ناراحت هستند و از اینکه می‌بینند ساعت مطالعه شان کم شده از خودشان خجالت می‌کشند. مخصوصا اگر چند هفته ای کمتر از حد معمول کار کنند یا اصلا درس نخوانند، به قدری از خودشان شرمنده و بیزار می‌شوند که ترجیح می‌دهند برنامه‌ریزی را کنار بگذارند و سراغ آن نروند.

پیشنهاد ما به این افراد این است که با خودتان رو راست باشید و واقعیت وجودی خودتان را همانگونه که هستید بپذیرید و به جای چشم بستن بر واقعیت آن را ببینید و به تدریج آن را تغییر دهید.

**پ:** گروه سوم تصور می‌کنند خودشان روش بهتری برای برنامه‌ریزی دارند. به این گروه، اگر چه تعدادشان بسیار اندک است، یادآوری می‌کنیم که روش برنامه‌ریزی پیشنهادی ما به قدری قابل انعطاف است که شما می‌توانید روش‌های کاری خود را به راحتی با آن تلفیق نمایید. فقط نتیجه را در دفتر برنامه‌ریزی بنویسید.



وجود برنامه‌ریزی می‌تواند عاملی برای مدیریت زمان و استفاده از زمان‌های محدود برای کارهای بزرگ باشد. مقداری زمان صرف برنامه‌ریزی کنید و مطمئن باشید نیمی از زمان تلف شده خود را در خواهید یافت. خیلی از برنامه‌ریزی‌ها، مثل شروع‌های خیلی سنگین که موجب خستگی زود هنگام می‌شوند، به دلیل عجله به بن بست می‌خورند. این باعث می‌شود شما از مطالعه دست بکشید. به همین دلیل این دفتر برای ۷۲ روز طراحی شده است.

هر روز قبل از اینکه شروع کنید در کادر «پیش‌بینی» بالای صفحه پیش‌بینی کنید که امروز چه قدر درس خواهید خواند و به خودتان نیز قول دهید. به خاطر داشته باشید که معمولاً انسان‌هایی که به قول‌هایشان عمل می‌کنند، در کارشان هم دکترهای موفق تری هستند. (پس تمام سعی خود را بکنید که به قول‌هایتان عمل کنید.)

این را هم به یاد داشته باشید که از هر سطح، از هر دانشگاه و با هر بیسی که داشته باشید و حتی اگر ۳۰ سال از فارغ‌التحصیلیتان گذشته باشد، با مطالعه و برنامه‌ریزی هدفمند موفق خواهید شد.

## ◀ قوانین دفتر برنامه‌ریزی متخصص شو :

۱. در طول برنامه هیچ‌وقت خسته و ناامید نمی‌شویم.
  ۲. شروع برنامه آموزشی از ۴ شهریور می‌باشد.
  ۳. باید همه‌ی کادرای گذاشته شده را پر کنید. این کار به طور میانگین در طول هفته ۱۰ دقیقه هم وقتتان را نمی‌گیرد.
  ۴. نکات منفی و مثبت را هر هفته یادداشت کنید تا با بررسی نکات منفی از تکرار آن‌ها جلوگیری کنید و با مرور نکات مثبت پیشرفت بیشتری حاصل کنید.
  ۵. هر روز بهتر از روز قبل به برنامه پایبند خواهیم بود.
- \* توصیه می‌شود درس زبان هر روز در ابتدا و یا انتهای روز مطالعه شود.

جهت مطالعه هر درس ابتدا به صورت روزنامه وار ۲۵ درصد حجم آن درس را نگاه کنید تا در جریان کلیات بحث قرار گیرید سپس مشاهده فیلم آموزشی را آغاز نمایید. سعی کنید تایم‌های ۱/۵ ساعته فیلم کلاس را مشاهده نموده (همانطور که اگر در کلاس حضوری باشید نمی‌توانید از استاد درخواست کنید هر چند



دقیقه متوقف شود شما هم به طور مداوم و بدون قطع فیلم تا زمانی که بازدهی مفید دارید کلاس را ادامه دهید.) بدانید که رقبای شما گاهاً بیش از ۸ ساعت در روزهای جمعه در کلاس های مختلف حضور داشته اند. باید تصور کنید در کلاس مربوطه در بین هم کلاسی های دیگر حضور دارید. در ۴ روز ابتدای مطالعه هر درس جزوه و فیلم آموزشی همزمان مطالعه می شود و گاهاً نکاتی که در فیلم ها اشاره شده است و در یادگیری کمک کننده است را در گوشه جزوه یادداشت کنید و یا دفتری جهت مکمل جزوات داشته باشید و در آن نکات تکمیلی فیلم ها را یادداشت برداری نمایید. بعد از آن سی دی (فیلم) را برای همیشه کنار خواهید گذاشت و بدانید به هیچ عنوان وقت خود را صرف تماشای مجدد آن نخواهید کرد. زمان مطالعه مرحله اول که همزمان با مشاهده فیلم بوده است، می بایست معادل ساعت تدریس استاد مربوطه در فیلم های کلاس باشد (حداکثر ۲۰ درصد بیشتر از آن جایز است). پس از اتمام مطالعه در مرحله اول همین مقدار زمان را به مرور و مطالعه مجدد مطالب مرحله اول اختصاص دهید؛ مثلاً اگر فیلم مالمد ۱۵ ساعت است در مطالعه اول مانند سایر داوطلبانی که در کلاس درس حضور داشته اند حداکثر در همان تایم فیلم (حداکثر ۲۰ درصد بیشتر) به مشاهده و مطالعه دور اول وقت اختصاص دهید. در این مرحله از یادگیری که همزمان با مشاهده فیلم آموزشی است نیاز به خلاصه نویسی نیست ولی در مرور بعدی که دیگر فیلم را کنار گذاشته اید و مطالعه مجدد و مرور اول درس را آغاز کرده اید می توانید هایلایت اولیه و خلاصه نویسی را انجام دهید. در زمان مرور هر ۱۰ صفحه را در یک صفحه به زبان خود رمز گذاری یا تلخیص نمایید. پس هر درس ۳۰۰ صفحه ای تبدیل به ۳۰ صفحه خلاصه خواهد شد.

## ◀ درس زبان:

به اطلاع داوطلبان گرامی می رساند آموزش درس زبان به ۲ روش انجام می پذیرد:

۱- آموزش مکاتبه ای (جزوه و فیلم)

۲- آموزش کلاس های آنلاین

در حالت اول می بایست در برنامه ۷۲ روزه هر روز ۱ ساعت به مطالعه جزوات و کتاب های معرفی شده زبان که از طرف

موسسه تقدیمتان شده است بپردازید.

در حالت دوم می بایست منتظر اعلام موسسه جهت کلاس های آنلاین باشید.



## دوره درک مطلب (با مشاهده فیلم آموزشی) + تثبیت (خلاصه نویسی)،

### کدگذاری یا هایلایت اولیه

بعضی از داوطلبان در مرحله تثبیت، طبق عادت خود خلاصه نویسی را ترجیح می‌دهند و بعضی دیگر نیز، با هایلایت کردن ارتباط مناسب برقرار می‌کنند. در این مرحله قرار نیست عادت مطالعاتی شما را تغییر دهیم فقط توصیه می‌کنیم فیلم آموزشی ۳۰ دقیقه ای آقای دکتر فهمیده (مرد حافظه و مدرس مطالعه تکنیکال آموزشی ایران) به همراه جزوه ایشان را از واحد آموزشی موسسه تهیه نموده و تکنیک های صحیح مطالعاتی را که تاثیر شگرف در موفقیت داوطلبان داشته اند را به دقت ملاحظه نمائید.

دوره درک مفاهیم (تبصره ۱) + مرور اول (تبصره ۲)						
ردیف	نام درس	شروع	پایان	مدت زمان	درس و تاریخ آزمون آنلاین	
۱	اندودانتیکس + زبان	۱۴۰۲/۰۶/۰۴	۱۴۰۲/۰۶/۱۴	۱۱ روز	اندودانتیکس	۱۴۰۲/۰۶/۱۴
۲	ارتودنسی + زبان	۱۴۰۲/۰۶/۱۵	۱۴۰۲/۰۶/۲۷	۱۳ روز	ارتودنسی	۱۴۰۲/۰۶/۲۷
۳	اطفال + زبان	۱۴۰۲/۰۶/۲۸	۱۴۰۲/۰۷/۰۹	۱۳ روز	اطفال	۱۴۰۲/۰۷/۰۹
۴	تشخیص + زبان	۱۴۰۲/۰۷/۱۰	۱۴۰۲/۰۷/۲۰	۱۱ روز	تشخیص	۱۴۰۲/۰۷/۲۰
۵	پروتز پارسیل + زبان	۱۴۰۲/۰۷/۲۱	۱۴۰۲/۰۸/۰۱	۱۱ روز	پروتز پارسیل	۱۴۰۲/۰۸/۰۱
۶	پاتولوژی + زبان	۱۴۰۲/۰۸/۰۲	۱۴۰۲/۰۸/۱۴	۱۳ روز	پاتولوژی	۱۴۰۲/۰۸/۱۴

**تبصره ۱:** گام نخست در مطالعه هر درس پیش مطالعه است، مشاهده کلی تیتراها مانند روزنامه خوانی. بعد از آن مانند داوطلبانی که در کلاس درس حاضر هستند فیلم را مشاهده و درک مفاهیم انجام می‌شود که زمان استاندارد آن حداکثر ۲۰ درصد بیشتر از مدت زمان فیلم آموزشی می‌باشد. مثلا برای فیلم ۱۵ ساعته در دوره درک مفاهیم ۱۸ ساعت وقت اختصاص دهید.

**تبصره ۲:** بعد از مشاهده فیلم و درک مفاهیم می‌بایست حتما مرور اول انجام گردد و در این مرحله داوطلبان با توجه به روش مطالعاتی خود یا خلاصه نویسی و یا هایلایت اولیه را انجام دهند.

**تبصره ۳:** در جدول بالا برای هر درس، آزمون آنلاین در نظر گرفته شده است. لطفا آزمون‌ها را در تاریخ مشخص شده شرکت نمایید. آزمون‌ها به صورت آنلاین بوده و فقط حداکثر ۳۰ دقیقه از وقت شما را می‌گیرد.

**نکته مهم:** متاسفانه بعضی از مشاوران کم تجربه به داوطلبان توصیه می‌کنند در ۶ ماه اول مطالعاتی تست زنی انجام ندهند در صورتی که این توصیه، اشتباه و بسیار خطرناک است و بالعکس در موسسه ماهاان برای آشنایی بیشتر شما به نحوه طرح سوالات بعد از اتمام مطالعه درک مفاهیم و مرور دروس، آزمون آنلاین از آن درس را برگزار می‌کنیم تا با سلاقی طراحان سوالات آشنا شوید. آزمون های اولیه فقط نقش آموزشی و آشنایی با سوالات را برای شما عزیزان ایفا خواهند کرد.





## جدول ضرایب :

ضریب هر درس برای هر رشته تخصصی										رشته تخصصی	دروس
رادیولوژی دهان و فک و صورت	دندانپزشکی کودکان	دندانپزشکی ترمیمی	جراحی دهان و فک و صورت	بیماری های دهان و فک و صورت	پریودانتیکس	اندودانتیکس	ارتودانتیکس	آسیب شناسی دهان و فک و صورت	پروتزهای دندان		
۱	۱	۲	۱	۱	۲	۱	۱	۱	۴	پروتزهای دندان	
۲	۱	۱	۲	۲	۱	۱	۱	۳	۱	آسیب شناسی دهان و فک و صورت	
۱	۲	۱	۲	۱	۱	۰/۵	۳	۱	۱	ارتودانتیکس	
۱	۲	۲	۱	۱	۲	۳	۱	۱	۱	اندودانتیکس	
۲	۱	۲	۱	۱/۵	۳	۲	۱	۱	۲	پریودانتیکس	
۲	۱	۱	۱	۳	۲	۱	۱	۲	۱	بیماریهای دهان و فک و صورت	
۲	۱	۱	۳	۲	۲	۲	۱	۲	۲	جراحی دهان و فک و صورت	
۱	۲	۳	۱	۱	۱	۲	۱	۱	۲	دندانپزشکی ترمیمی	
۱	۳	۱	۱	۱	۱	۱	۲	۱	۱	دندانپزشکی کودکان	
۳	۱	۱	۲	۲	۱	۲	۲	۲	۱	رادیولوژی دهان و فک و صورت	
۰/۵	۱	۲	۰/۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	دندانپزشکی جامعه نگر	
۰/۵	۱	۲	۰/۵	۰/۵	۰/۵	۱	۱	۱	۲	مواد دندان	
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	زبان انگلیسی	

## برنامه‌ای انعطاف پذیر برای روزها و هفته‌های بعد تنظیم کنید:

اشکال برنامه‌های از پیش طرح شده این است که بر اساس توانایی‌ها و امکانات شما تنظیم نشده‌اند و غیر واقع بینانه‌اند. شما می‌توانید برنامه مطالعه و زندگی خود را فقط بر اساس آرزوها و تمایلات خود تنظیم کنید. برای اینکه بهتر قانع شوید به این نکته هم توجه کنید؛ در سایر عرصه‌های زندگی هم وضع بر همین منوال است؛ برای مثال در عرصه اقتصاد، تولید و با تحقیقات علمی نیز نمی‌توان فقط به یک جنبه خواسته‌ها، آرزوها و هدفها توجه کرد.

مثلا آیا در تنظیم برنامه اقتصادی یک کشور می‌توان بدون توجه به امکانات موجود، محدودیت‌ها و توان اجرایی فقط بر مبنای آرزوها برنامه را تنظیم نمود و هر تعداد مدرسه و بیمارستان و دانشگاه و هر چند کیلومتر جاده و راه آهن احداث کرد و هر مقدار تولید فرآورده‌های معدنی و صنعتی و کشاورزی را بدست آورد؟ قطعاً چنین نیست، در ابتدا لازم است به طور دقیق امکانات و محدودیت‌ها را بشناسیم و پس از آن برنامه‌ریزی نماییم.

## ◀ برنامه هفتگی و هفته آموزشی را از چه روزی شروع کنیم؟

شنبه یا پنجشنبه یا جمعه یا هفته بعد؟ جواب منفی است؛ تکمیل جدول را از همین امروز شروع کنید. حتی یک روز را نباید از دست بدهید. اگر امروز سه شنبه است پس از هفته اول شما دو روز باقیست. می‌توان از این دو روز به عنوان پیش مطالعه بهره برد.

در پایان هفته آموزشی که روز چهارشنبه است ساعات مطالعه مربوط به هر درس را در ستون مربوط به آن بنویسید.

\* آیا می‌دانید در روز چند ساعت مطالعه می‌کنید؟

پاسخ به همین سوال ساده، اثر تعیین کننده‌ای در تنظیم برنامه شما دارد و البته ما نمی‌توانیم فقط به حدس و گمان اکتفا کنیم. در اغلب موارد، حدسیات شما خوش بینانه‌تر و فراتر از توانایی هایتان است؛ ارزیابی‌ها معمولاً دوبرابر واقعیت است.

توجه به گذشته و ثبت ساعات مطالعه‌تان در روزهای قبل دو فایده دیگر نیز دارد:

**اولاً:** وقتی ساعات مطالعه خود را می‌نویسید، ناخودآگاه ترغیب می‌شوید که در روزهای بعد بهتر کار کنید و ضعف هایتان را جبران نمایید و این باعث افزایش انگیزه‌تان می‌گردد.

**ثانیاً:** با ثبت عملکرد قبلی خود، بازده (راندمان) کار خود را به دست می‌آورید و مثلاً متوجه می‌شوید در یک ساعت مطالعه چند صفحه یا چند تست و یا چند مساله را کار کرده‌اید. تشخیص بازده به داوطلبان کمک می‌کند تا هنگام دوره کردن برنامه دقیق تری برای خود تنظیم نمایند.



### ◀ برنامه روزانه داشته باشید

قبل از شروع مطالعه، در ابتدای هرروز، کارهایی که می‌خواهید در طول روز انجام بدهید را یادداشت کنید. از جمله فواید نوشتن برنامه های روزانه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

#### ◀ ایجاد نظم

تنظیم یک لیست وظایف به شما کمک خواهد کرد که برای انجام کارها برنامه‌ریزی کنید. با نوشتن وظایف، شما قادر هستید که به ذهنتان نظم بدهید و کارها را به جزء های کوچک تبدیل کنید و آن‌ها را سازماندهی کنید و سپس به انجام آن‌ها بپردازید.

#### ◀ الویت بندی

با تنظیم لیست وظایف، شما تمامی کارهایتان را در یک نگاه می‌بینید و می‌توانید انجام آنها را الویت بندی کنید. این کار یک تمرین موثر در انجام کارها و مدیریت وظایف است.

#### ◀ مسئولیت پذیری

نوشتن باعث در ذهن ماندن می‌شود و این به خودی خود باعث می‌شود شما نسبت به آن چه که نوشته‌اید مسئولیت‌پذیر شوید. این یعنی احساس مسئولیت به خود.

#### ◀ مدیریت زمان

نوشتن وظایف به شما در مدیریت زمان کمک می‌کند و شما می‌توانید با برنامه‌ریزی در انجام کارهایتان زمان زیادی را ذخیره کنید.

#### ◀ حس خوب

این مورد را جدی بگیرید! نوشتن لیست وظایف و انجام آنها به شما انرژی می‌دهد و شما را سرحال نگه می‌دارد البته نیمه خالی را هم در نظر بگیرید؛ اگر به وظایف لیستتان عمل نکنید، به شما انرژی منفی می‌دهد.

#### ◀ جلوگیری از استرس

یکی دیگر از فواید تنظیم لیست کارهای روزانه جلوگیری از ایجاد استرس است. وقتی شما از روی لیست کارهایتان طبق برنامه‌ریزی انجام شده جلو بروید و انرژی های انجام کارها را جذب کنید، مطمئن باشید جایی برای ورود استرس باقی نگذاشته‌اید چون مدیریت وظایف داشته‌اید.



## «تکنیک های مدیریت زمان کلید موفقیت شما در ماه های پایانی است»

تفاوت افراد موفق و ناموفق در استفاده مفید و بهینه از زمان است.

اگر از زمان خوب استفاده کنید، می‌توانید در کمتر از یک سال چنان رتبه خوبی را در آزمون رزیدنتی و آزمون‌های دیگر به دست آورید که افراد عادی در طول چندین سال قادر به کسب آن نیستند.

### نکات کاربردی مدیریت زمان

۱. هدف‌هایی برای مدیریت زمان برای خود ایجاد کنید.

توجه کنید که تمرکز بر روی مدیریت زمان باعث می‌شود که اخلاق و رفتار شما تغییر کند. اولین قدم در مدیریت زمان هنگامی حاصل می‌شود که زمان‌های تلف شده را از برنامه حذف کنید. «با حذف زمان هدر رفته، اولین قدم در مدیریت زمان را برداشته‌اید.»

۲. تقویت تمرکز

تمرکز یک عامل ضروری برای موفقیت است. منظور ما از تمرکز این است که وقتی کاری را شروع می‌کنید آن را ادامه دهید تا به پایان برسانید. مثلاً اگر خلاصه‌ای از مبحث درسی را می‌نویسید، در حین کار از جای خود برنخیزید و کار دیگری انجام ندهید. به تلفن جواب ندهید و تمامی چیزهای دیگر را فراموش کنید. فرض کنید به شما اجازه بلند شدن از جایتان را نخواهند داد مگر آنکه کار خود را به اتمام برسانید.

بخش مهمی از تمرکز به صورت ذهنی است. سعی کنید فقط راجع به کاری که انجام می‌دهید فکر کنید. در مقابل این تمایل که در مورد چیزهای دیگر فکر کنید بایستید.

آمار نشان می‌دهد اگر کاری با تمرکز انجام نشود، معمولاً چهار برابر زمان بیشتری صرف آن می‌شود؛ بنابراین با تمرکز می‌توان زمان انجام هر کاری را به بهینه‌ترین حالت ممکن رساند. تمامی ابزار لازم برای آن کار را فراهم کنید تا در زمان کار مجبور به ترک صندلی خود نباشید.

۳. قطعات بزرگ زمانتان را بشناسید.

منظور ما از یافتن قطعات بزرگ زمان، تایم‌های ۱۲۰-۶۰ دقیقه‌ای است که در بین آن هیچ وقفه و توقفی نباشد. یافتن قطعات بزرگ زمان در محل کار بسیار مشکل است زیرا در بین کار تماس‌های تلفنی و همکاران باعث می‌شوند نتوانید یک قطعه بزرگ زمانی داشته باشید. این قطعات بزرگ معمولاً صبح‌های زود و شب‌ها در دسترس است. کار کردن در قطعات زمانی بزرگ می‌تواند بازدهی شما را افزایش دهد. افراد موفق همیشه به



دنبال قطعات بزرگ زمان بوده‌اند تا کارهای خود را در آن زمان انجام دهند. قطعات بزرگ زمان مانند آجرهای بزرگی هستند که ساختمان موفقیت را بنا می‌کنند. با آجرهای بزرگ می‌توانید خیلی سریع‌تر یک دیوار بسازید ولی با تکه‌های ریز آجر ساختن همین دیوار بسیار مشکل است. بنابراین در طول روز به دنبال زمانی باشید که بتوانید در آن ۱ الی ۲ ساعت مطالعه درسی داشته باشید.

#### ۴. یک طرح مدیریت زمان را الگو قرار دهید.

یک طرح در مدیریت زمان برای خود انتخاب کنید و در آن اهداف واضح و الویت‌های خود را بنویسید. سپس این اولویت‌ها و هدف‌ها را مرتب کنید و تنظیم وقت نمایید. اولویت‌های غیر حضوری را حذف کنید و هدف‌هایی که بلندمدت و کوتاه مدت و زود بازده اند را مشخص کنید. به طور خلاصه طرح شما باید تمامی ضوابط و اصولی را که در مدیریت زمان مهم است را در بر داشته باشد. همچنین آن را طوری تهیه کنید تا دست یافتنی باشند؛ تهیه یک جدول زمانی نباید به صورت انتزاعی و دور از ذهن باشد.

#### ۵. کارهای خود را الویت بندی کنید.

الویت بندی همان طور که گفته شد، بسیار مهم است و باعث می‌شود اولین و آخرین الویت‌های برنامه مطالعاتی خود را بدانید.

#### ۶. تفویض اختیار کنید.

همواره به خاطر داشته باشید که می‌توانید کارهایتان را به دیگران تفویض اختیار کنید. تا حد امکان اصرار بر پیشتازی و تکروری نداشته باشید. کارهایی که دیگران قادر به انجام صحیح آن هستند به عهده آن‌ها بگذارید تا فرصت بیشتری برای مطالعه داشته باشید. شما الزامی به انجام تمامی کارها ندارید.

#### ۷. محدوده زمانی تعیین کنید.

بعضی از کارها مثل پاسخ دادن به تلفن‌ها بسیار وقت‌گیر و تکراری هستند. به همین دلیل روزانه زمان محدودی را برای پاسخ دادن به تلفن‌ها و کارهای تکراری صرف کنید نه بیشتر.

توصیه مهم و پایانی «یک ده آباد به از صد شهر خراب»

اگر شما ۷۰ درصد مطالب را با کیفیت مطالعه نمایید خیلی بهتر از مطالعه ۱۰۰ درصد مطالب اما بی کیفیت خواهد بود. ۳ ماه قبل آزمون هیچ درس جدیدی را به جز درس جامعه‌نگر مطالعه نفرمائید، بلکه در فرصت باقی مانده به مرور و ارتقا مطالب گذشته بپردازید.



## اندودانتیکس + زبان

از تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ الی ۱۴۰۲/۰۶/۱۴

\* مدت مطالعه: ۱۱ روز

\* درس: اندودانتیکس (پژوه اصلی + فیلم کلاس) + هر شب یک ساعت مطالعه زبان

## ساعات مطالعه به تفکیک روز

روز	تاریخ	پیش‌بینی ساعت مطالعه	حجم مطالعه به تفکیک ساعت	ساعت مطالعه واقعی	تحلیل (نکات مثبت، منفی و تجربیات)
اول	۱۴۰۲/۶/۴				
دوم	۱۴۰۲/۶/۵				
سوم	۱۴۰۲/۶/۶				
چهارم	۱۴۰۲/۶/۷				
پنجم	۱۴۰۲/۶/۸				
ششم	۱۴۰۲/۶/۹				
هفتم	۱۴۰۲/۶/۱۰				
هشتم	۱۴۰۲/۶/۱۱				
نهم	۱۴۰۲/۶/۱۲				
دهم	۱۴۰۲/۶/۱۳				

آزمون آنلاین اندودانتیکس ۱۴۰۲/۰۶/۱۴



## ارتودنسی + زبان

از تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۵ الی ۱۴۰۲/۰۶/۲۷

\* مدت مطالعه: ۱۳ روز

\* درس: ارتودنسی (مژوه اصلی + فیلم کلاس) + هر شب یک ساعت مطالعه زبان

## ساعات مطالعه به تفکیک روز

روز	تاریخ	پیش‌بینی ساعت مطالعه	حجم مطالعه به تفکیک ساعت	ساعت مطالعه واقعی	تحلیل (نکات مثبت، منفی و تجربیات)
اول	۱۴۰۲/۶/۱۵				
دوم	۱۴۰۲/۶/۱۶				
سوم	۱۴۰۲/۶/۱۷				
چهارم	۱۴۰۲/۶/۱۸				
پنجم	۱۴۰۲/۶/۱۹				
ششم	۱۴۰۲/۶/۲۰				
هفتم	۱۴۰۲/۶/۲۱				
هشتم	۱۴۰۲/۶/۲۲				
نهم	۱۴۰۲/۶/۲۳				
دهم	۱۴۰۲/۶/۲۴				
یازدهم	۱۴۰۲/۶/۲۵				
دوازدهم	۱۴۰۲/۶/۲۶				

آزمون آنلاین ارتودنسی ۱۴۰۲/۰۶/۲۷



## اطفال + زبان

از تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۸ الی ۱۴۰۲/۰۷/۰۹

\* مدت مطالعه: ۱۳ روز

\* درس: اطفال (پژوه اصلی + فیلم کلاس) + هر شب یک ساعت مطالعه زبان

## ساعات مطالعه به تفکیک روز

روز	تاریخ	پیش‌بینی ساعت مطالعه	حجم مطالعه به تفکیک ساعت	ساعت مطالعه واقعی	تحلیل (نکات مثبت، منفی و تجربیات)
اول	۱۴۰۲/۶/۲۸				
دوم	۱۴۰۲/۶/۲۹				
سوم	۱۴۰۲/۶/۳۰				
چهارم	۱۴۰۲/۶/۳۱				
پنجم	۱۴۰۲/۷/۱				
ششم	۱۴۰۲/۷/۲				
هفتم	۱۴۰۲/۷/۳				
هشتم	۱۴۰۲/۷/۴				
نهم	۱۴۰۲/۷/۵				
دهم	۱۴۰۲/۷/۶				
یازدهم	۱۴۰۲/۷/۷				
دوازدهم	۱۴۰۲/۷/۸				

آزمون اطفال ۱۴۰۲/۰۷/۰۹





## تشخیص + زبان

از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۰ الی ۱۴۰۲/۰۷/۲۰

\* مدت مطالعه: ۱۱ روز

\* درس: تشخیص (جزوه اصلی + فیلم کلاس) + هر شب یک ساعت مطالعه زبان

## ساعات مطالعه به تفکیک روز

روز	تاریخ	پیش‌بینی ساعت مطالعه	حجم مطالعه به تفکیک ساعت	ساعت مطالعه واقعی	تحلیل (نکات مثبت، منفی و تجربیات)
اول	۱۴۰۲/۷/۱۰				
دوم	۱۴۰۲/۷/۱۱				
سوم	۱۴۰۲/۷/۱۲				
چهارم	۱۴۰۲/۷/۱۳				
پنجم	۱۴۰۲/۷/۱۴				
ششم	۱۴۰۲/۷/۱۵				
هفتم	۱۴۰۲/۷/۱۶				
هشتم	۱۴۰۲/۷/۱۷				
نهم	۱۴۰۲/۷/۱۸				
دهم	۱۴۰۲/۷/۱۹				

آزمون آنلاین تشخیص ۱۴۰۲/۰۷/۲۰



## پروتز پارسیل + زبان

از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۱ الی ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

\* مدت مطالعه: ۱۱ روز

\* درس: پروتز پارسیل (جزوه اصلی + فیلم کلاس) + هر شب یک ساعت مطالعه زبان

## ساعات مطالعه به تفکیک روز

روز	تاریخ	پیش بینی ساعت مطالعه	حجم مطالعه به تفکیک ساعت	ساعت مطالعه واقعی	تحلیل (نکات مثبت، منفی و تجربیات)
اول	۱۴۰۲/۷/۲۱				
دوم	۱۴۰۲/۷/۲۲				
سوم	۱۴۰۲/۷/۲۳				
چهارم	۱۴۰۲/۷/۲۴				
پنجم	۱۴۰۲/۷/۲۵				
ششم	۱۴۰۲/۷/۲۶				
هفتم	۱۴۰۲/۷/۲۷				
هشتم	۱۴۰۲/۷/۲۸				
نهم	۱۴۰۲/۷/۲۹				
دهم	۱۴۰۲/۷/۳۰				

آزمون آنلاین پروتز پارسیل ۱۴۰۲/۰۸/۰۱



## پاتولوژی + زبان

از تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۲ الی ۱۴۰۲/۰۸/۱۴

\* مدت مطالعه: ۱۳ روز

\* درس: پاتولوژی (پژوه اصلی + فیلم کلاس) + هر شب یک ساعت مطالعه زبان

## ساعات مطالعه به تفکیک روز

روز	تاریخ	پیش بینی ساعت مطالعه	حجم مطالعه به تفکیک ساعت	ساعت مطالعه واقعی	تحلیل (نکات مثبت، منفی و تجربیات)
اول	۱۴۰۲/۸/۲				
دوم	۱۴۰۲/۸/۳				
سوم	۱۴۰۲/۸/۴				
چهارم	۱۴۰۲/۸/۵				
پنجم	۱۴۰۲/۸/۶				
ششم	۱۴۰۲/۸/۷				
هفتم	۱۴۰۲/۸/۸				
هشتم	۱۴۰۲/۸/۹				
نهم	۱۴۰۲/۸/۱۰				
دهم	۱۴۰۲/۸/۱۱				
یازدهم	۱۴۰۲/۸/۱۲				
دوازدهم	۱۴۰۲/۸/۱۳				

آزمون آنلاین پاتولوژی ۱۴۰۲/۰۸/۱۴





## ◀ به طور کلی ثبت ساعات مطالعه سه مزیت دارد:

۱. آگاهی از توان مطالعاتی (روزی چند ساعت درس می‌خوانید؟)
۲. افزایش انگیزه، بهبود عملکرد بعدی (مثلاً سعی می‌کنید در هفته‌های بعد بهتر و عمیق‌تر مطالعه کنید).
۳. تشخیص بازدهی مطالعاتی (در هر ساعت مطالعه چقدر بازدهی دارید؟)

## ◀ چرا برنامه‌ریزی ما هفتگی است؟

یکی از عوامل اجرا نشدن برنامه‌ریزی‌هایی که داوطلبان برای خود در نظر می‌گیرند این است که برنامه را روز به روز و یا ساعت به ساعت تنظیم می‌کنند. یعنی واحد مطالعه خود را روز به روز و یا ساعت به ساعت تنظیم می‌کنند. در زندگی واقعی ما استثناهای بسیاری وجود دارد که سبب می‌شوند نتوانیم هر روز در یک زمان مشخص کاری که می‌خواهیم را انجام بدهیم.

ولی می‌توانیم این ضعف را در روزهای بعد جبران کنیم. تجربه ثابت کرده است که یک هفته واحد زمانی مناسب‌تری برای برنامه‌ریزی است. همچنین اگر شما رفتار خود را در طی یک هفته در نظر بگیرید بهتر می‌توانید به عدم تعادل‌هایی که در کارتان وجود دارد پی ببرید و افراط و تفریط‌ها را در کارتان از بین ببرید.

هر فردی اگر به حال خود رها شود کاری را انجام می‌دهد که به آن علاقه دارد و در زمان درس خواندن عملاً به سمت درسی می‌رود که به آن علاقه بیشتری دارد و در یادگیری آن موفق‌تر است. اما واضح است کاری که شما به آن علاقه دارید عملاً کاری نیست که برای موفقیت شما لازم است.

زمانی که کار خود را روز به روز بررسی می‌کنید متوجه یک‌جانبه‌گرایی‌ها و اشکالات کلی در کارتان نمی‌شوید. برای این که به هدف آموزشی خود برسید و رتبه مورد نظر را کسب کنید، باید هر درس را به صورت متعادل بخوانید و به اندازه اهمیت همان درس مطالعه نمایید و با توجه به نقاط ضعف و قوتتان در آن درس و اهمیتی که در آزمون اصلی دارد مطالعه بفرمایید.



## ◀ در برنامه‌ریزی مطالعاتی درسی به ۲ نکته توجه داشته باشید:

### ۱. برنامه‌تان خیلی نظم داشته باشد:

واقعا «رهر و آن نیست که گه تند و گه‌ی خسته رود/ رهر و آن است که آهسته و پیوسته رود» اگر یک درسی را یک روز ۸ ساعت خواندید، و فردای آن روز هیچی نخواندید و پس فردای آن روز یک ربع خواندید و روز بعدش سه ساعت خواندید، سودی ندارد. همیشه آهسته ولی پیوسته بروید. یعنی بنا را بر این بگذارید که می‌خواهید این درس را در شبانه روز یک ساعت بخوانید. حتی می‌توانید نیم ساعت بخوانید ولی همیشه نیم ساعت را حفظ کنید.

روحیه‌تان را حفظ کنید و گرم و سرد نشوید؛ آن‌هایی که خیلی گرم و بعد خیلی سرد می‌شوند و دوباره خیلی گرم می‌شوند و دوباره سرد می‌شوند، رشد و پیشرفت خوبی نخواهند داشت. همیشه ولرم بمانید اما پیوسته و یکنواخت جلو بروید.

### ۲. پشتکار داشته باشید:

گاهی اوقات انسان احساس می‌کند که برای کاری ساخته نشده است و با این تفکر خسته و فرسوده می‌شود و همچنین از نظر جسمی و روحی توانایی انجام کار را از دست بدهد. اما با اعتنا نکردن به این موانع ذهنی می‌توانیم صفت حیاتی پشتکار را در خود تقویت کنیم زیرا که استعداد و نبوغ به خودی خود انسان را به سمت هدف و پیشرفت نمی‌رانند پس می‌توان گفت پشتکار اساسی‌ترین تفاوت بین شکست و پیروزی است.



## ◀ وقتی مقیاس برنامه را یک هفته در نظر میگیریم:

**اولا:** امکان ارزیابی واقعی از کار خود را به دست خواهید آورد زیرا مقیاس روزانه امکان ارزیابی واقعی را ممکن نمی‌سازد.

**ثانیا:** تعادل‌ها و عدم تعادل‌های خود را خواهید شناخت.

**ثالثا:** با تقسیم مجموعه ساعات مطالعه هفتگی بر ۶ یا ۷ روز میانگین واقعی خود را روزانه تشخیص خواهید داد.

## ◀ چه کسی برای ما برنامه‌ریزی کند؟

«برنامه‌ریزی را خودتان برای خودتان انجام دهید.»

\* به این دو نکته دقت کنید:

**اولا:** هیچ کس به اندازه شما دلسوز و نگران سرنوشت شما نیست.

**ثانیا:** هیچ کس به اندازه شما از جزئیات کارتان آگاه نیست.

## ◀ مطالعه درس زبان و درس فرّار:

مطالعه درس زبان و درس پیشنهادی در برنامه (جامعه‌نگر یا پاتو) می‌تواند باعث تنوع مطالعاتی و افزایش راندمان مطالعاتی شود. اگر در درس زبان قوی هستید و آزمون‌های سال‌های پیش را بالای ۸۰ درصد می‌زنید، فقط تدریس رفرنس‌های جدید زبان رزیدنتی را از موسسه تهیه نمایید.

## 🔍 سوال متداول:

### لوح‌های فشرده را چند بار مطالعه کنیم؟

دقت کنید مشاهده لوح‌های فشرده برای یک بار انجام می‌گیرد و می‌بایست نکات تکمیلی که در فیلم‌های کلاسی توسط اساتید تدریس شده و مطرح می‌گردند را یادداشت برداری نموده و در پایان دوره فقط به مطالعه جزوات اصلی و نکات تکمیلی بپردازید. مشاهده مجدد فیلم‌ها فقط در شرایط خاص توصیه می‌گردد. (حداکثر ده درصد فیلم‌ها فقط در شرایط خاص مانند مواردی که مفهومی و یا از نظر تان اهمیت ویژه‌ای داشته‌اند، را می‌توانید مجدداً مشاهده نمایید.) پس بار اول فیلم‌ها را با دقت فراوان مشاهده کنید و در هر قسمتی از مبحث درسی نکته‌ای را متوجه نشدید، دکمه pause را فشرده و مجدداً آن مبحث را مرور کنید.





## چند توصیه برای زبان از زبان دکتر سعید طالع‌پسند

تعدادی از عزیزان درخصوص برنامه زبان رزیدنتی ظرف مدت باقیمانده تا آزمون دستیاری از اینجانب مشاوره و برنامه خواسته اند. لذا بنده با توجه به تجربه ی سال‌های قبل و تدریس این درس که سهم بسزایی در آزمون دستیاری دارد، نکاتی را بیان می‌نمایم که امیدوارم مفید فایده قرار گیرد.

۱. از آنجا که درس زبان درسی فرار و در عین حال پرتاثیر می‌باشد، پیشنهاد می‌شود تا زمان آزمون هر شب حداقل ۴۵ دقیقه به مرور این درس اختصاص داده شود. لازم به توضیح است چنانچه برای این درس مانند دیگر درس‌های رزیدنتی روز و ساعت و زمان خاصی تعیین کنید، مثلاً یک روز در هفته ۳ ساعت، به هیچ عنوان نتیجه مطلوب را کسب نخواهید کرد. اکیداً توصیه می‌شود این ۳ ساعت به صورت ۶ تایم ۳۰ دقیقه در ۶ روز هفته در نظر گرفته شود.

۲. چنانچه در درس زبان به سوالات آزمون‌های سال‌های قبل دسترسی ندارید از کتاب ESQ استفاده نمایید. ۱۰ سری سوالات آزمون سال‌های قبل با پاسخ کاملاً تشریحی در این کتاب گردآوری شده است که بسیار مفید می‌باشد.

۳. آزمون دستیاری شامل دو قسمت اصلی می‌باشد: تعداد ۲ متن درک مطلب هر کدام ۵ سوال جمعاً ۱۰ سوال و قسمت واژگان ۱۰ سوال که به دو قسمت واژگان عمومی و اختصاصی هر کدام ۵ سوال تقسیم می‌شود.



۴. برای پاسخ به سوالات درک مطلب اکیداً توصیه می‌شود از مهارت‌های ریدینگ که در طول ترم در کلاس کاملاً تشریح و تدریس شد استفاده نمایید و فقط به معنی تکیه نکنید. معنی یکی از مهارت‌ها، و بسیار وقت گیر می‌باشد و چه بسا ترجمه اشتباه صورت گیرد، در نهایت به پاسخ غلط منجر شود. تلفیقی از مهارت‌ها بهترین و مناسب‌ترین روش برای پاسخگویی به سوالات درک مطلب می‌باشد چون هدف از درک مطلب ترجمه متن نیست بلکه درک متن و پاسخ به سوالات بر اساس مفهوم استنباط شده می‌باشد. مطمئناً عزیزی که از مهارت‌های ریدینگ با معلومات متوسط استفاده می‌کنند نتیجه بهتری را نسبت به داوطلبینی که فقط به معنی تکیه دارند کسب خواهند نمود.

مهم‌ترین و موثرترین مهارت «تعیین کلیدواژه در صورت سوال‌ها و پیدا کردن کلید واژه‌ها در متن از طریق اسکن کردن» می‌باشد. اکثر سوال‌های درک مطلب را با استفاده از این مهارت به راحتی می‌توان پاسخ داد.

۵. در خصوص واژگان از مهارت «حدس از طریق لغت‌های اطراف مترادف و متضاد و در نهایت معنی» بهره ببرید. در این خصوص در این کتاب قبل از هر آزمون لغت‌های آزمون به همراه معنی خاص آن در متن آورده شده است که بسیار به خواننده کمک می‌کند.

## ◀ چکار کنیم یادمان نرود؟

در طول روز زمان‌های زیادی از دست می‌روند. این زمان‌ها فرصت مناسبی برای مرور دروسی است که قبلاً فرا گرفته اید. کافی است برای زمان تلف شده خود برنامه‌ریزی کنید.

استفاده از فلش کارت‌ها برای دوره کردن و مرور دروسی که قبلاً مطالعه کرده اید، بسیار مفید است. همچنین می‌توانید در زمان‌های استراحت خود و یا زمان‌هایی که در صف انتظار هستید و یا هنوز خوابتان نبرده است، به یادگیری دروس حفظ کردنی و نکات اصلی و فرّار پردازید.

## ◀ توصیه به داوطلبان:

هیچ درسی را کنار نگذارید و در هر درس به دنبال سوالاتی بگردید که جواب آن‌ها را می‌دانید. اگر برای یک درس فقط ۳ یا ۴ سوال یافتید که توانایی پاسخ دادن به آن را داشتید، امیدوار باشید زیرا با همین شرایط هم می‌توانید نتیجه‌ای در حد خودتان بگیرید.

چرا باید مطالبی را که می‌خواهیم بخوانیم باید مرور کنیم؟ بدون مرور نمی‌توانیم انتظار پاسخ دادن به سوالات را داشته باشیم.



## ◀ کجا باید مرور کنیم؟

مکان مطالعه باید آرام و ترجیحاً یک میز و یک ساعت در آن وجود داشته باشد و از حرارت و هوای مطبوعی برخوردار باشد.

## ◀ چگونه باید مرور کنیم؟

اگر بدون در نظر گرفتن زمان مطالعه را آغاز کنیم در خواهیم یافت که توانایی یادگیری به تدریج کمتر و کمتر می‌شود. بهترین پیشنهاد این است که در ابتدای مطالعه زمان معینی را مشخص کنیم. مثلاً ۲ ساعت زمان برای مرور یک درس در نظر بگیریم.

مرور اجمالی یک درس را معمولاً یک روز بعد انجام بدهید و مجدداً یک هفته بعد تکرار کنید. پر واضح است در این شرایط مطالب در حافظه بلند مدتتان قرار خواهند گرفت.





## ◀ چند درصد از توانایی های خود را به کار گرفته‌اید؟

-سالم‌ترین و موثرترین رقابت، رقابت انسان با خودش است پس باید دائماً تلاش کنید و توانایی خود را بیشتر و بیشتر متحقق نمایید. باید هر روز بهتر از دیروز و هر هفته بهتر از هفته قبل باشد. اگر شما بدانید این هفته چند ساعت مطالعه کرده اید، حتما در هفته آینده تلاش خواهید نمود که ساعات بیشتری را وقف درس و مطالعه کنید و همچنین سعی خواهید کرد که مطالعه‌تان عمیق‌تر و موثرتر باشد. اگر روزی درس نخواندید، در انتهای روز عدد صفر را در ستون آن روز قرار دهید؛ ترجیحاً با رنگ قرمز و بزرگ تا تاثیر منفی عدد صفر بتواند در روزهای آینده بیشتر شده و باعث افزایش تلاش شما گردد.

\* برنامه متعادل

برنامه متعادل برنامه نسبتاً ثابتی است که حداقل برای چند هفته می‌تواند رفتار آموزشی شما را تنظیم و حمایت کند.



برنامه متعادل را زمانی تنظیم می‌کنید که اطمینان نسبی از توانایی خود به دست آورده‌اید. معمولاً برای شناخت توانایی واقعی به زمانی بالغ بر ۴ الی ۶ هفته وقت نیاز است. مقصود از متعادل خواندن مساوی خواندن نیست. وقتی می‌گوییم درس‌های مختلف را متعادل بخوانید، مقصود آن نیست که برای هر درس زمان یکسان بگذارید. باید وضعیت درسی خود را در نظر بگیرید و ببینید که در مورد کدام درس‌ها نگرانی بیشتری دارید، کدام درس‌ها برایتان مهم‌تر هستند و در کدام درس‌ها ضعیف‌تر هستید.

### ◀ روش درست مطالعه بدون فراموشی:

چگونه مطالعه کنیم تا مطالب را بهتر در ذهن سازماندهی کنیم؟ صبح زود مطالعه کنیم یا شب هنگام؟ با صدای بلند مطالعه کنیم یا به آهستگی مطالب را مرور کنیم؟ پیشکسوتان فرهنگی نیز با توجه به تجربیات و روش‌های علمی شیوه‌هایی را توصیه می‌کنند. مطلب زیر از کتاب زمینه روانشناسی "هیلگارد" تهیه شده که می‌تواند پاسخگوی برخی از پرسش‌های مربوط به شیوه‌های مطالعاتی باشد. با هم این مطلب را مرور می‌کنیم: اساس امر مطالعه و خواندن بدون فراموشی، یادگیری و حافظه است. در این جا با تکنیک "PQRST" که مخفف آن در زبان لاتین، "Preview" مرور اجمالی، "Question" سوال، "Read" خواندن، "Self-recitation" تلقین و تکرار "Test" آزمون است آشنا می‌شوید.

◀ **مرحله P (مرور اجمالی):** در اولین گام مطالعه، مروری اجمالی بر کل مطالب مورد مطالعه کنید تا از موضوع‌های اصلی آن تصویری کلی پیدا کنید. این کار را می‌توان با خواندن رئوس مطالب و سپس گفتارهای اصلی و تصاویر و عکس‌های آن انجام داد.

مهم‌ترین جنبه مرحله مرور اجمالی این است که می‌توان خلاصه مطالب را در پایان هر فصل به دقت خواند و در مورد هر یک از نکاتی که در این خلاصه آمده است تأمل کرد. خواه ناخواه به ذهنتان خطور می‌کند که باید پس از خواندن مطالب جواب را پیدا کرده باشید و دستاورد این مرحله، به دست آوردن دید کلی نسبت به عناوین فصل‌ها و نحوه سازماندهی آن‌هاست.

◀ **مرحله Q (پرسش کردن):** عناوین اصلی مطالب را به یک یا چند پرسش تبدیل کنید؛ پرسش‌هایی که با خواندن آن گفتارها، به پاسخ آن‌ها دست می‌یابید. باید از خود بپرسید: "مطالب عمده‌ای که مولف می‌خواهد در این گفتار بیان کند، چیست؟"



◀ **مرحله R (خواندن):** در این مرحله، گفتار مورد نظر را با دقت به معنای آن بخوانید و بکشید جواب پرسش‌هایی را که در مرحله Q مطرح کرده بودید بیابید، لذا باید در مورد آنچه که در دست مطالعه دارید تأمل کنید و آن را به مطالب دیگری که می‌دانید ارتباط دهید.

پس می‌توان واژه‌ها یا عبارات کلیدی را در متن علامت زد. اصولاً می‌بایست ۱۰ الی ۱۵ درصد متن را علامت زد زیرا در این مرحله، هدف این است که واژه‌ها یا مطالب اصلی متن مشخص شود تا بعداً بتوانید آن‌ها را مرور کنید. تا وقتی تمام گفتار و مطالب کلیدی آن را نخوانده‌اید یادداشت بردارید. این کار کمک می‌کند اهمیت نسبی هر نکته را دریابید.

◀ **مرحله S (تلقین و تکرار):** پس از به پایان رساندن مطالعه مطالب بکشید تا نکات عمده آن را به یاد آورید و اطلاعاتی را که در آن مطرح شده است را از حفظ بیان کنید. درس پس دادن به خود، روش بسیار موثری برای تثبیت مطالب در حافظه است. مطالب را به زبان خودتان بیان کنید و اطلاعات مطرح شده را از حفظ بگویید. در نبود افراد بهتر است با صدای بلند این کار را انجام دهید اما اگر افراد دیگری هم حضور دارند می‌توانید این کار را در ذهنتان انجام دهید. مطلب را با متن مقایسه کنید تا مطمئن شوید که آن‌ها را درست و کامل به یاد آورده‌اید. با تکرار یا از برکردن مطالب، متوجه می‌شوید که چه چیزهایی را به خاطر نسپرده‌اید. "این کار به شما کمک می‌کند تا اطلاعات را در ذهن خود سازماندهی کنید."





پس از آنکه گفتار اول به پایان رسید می توانید به گفتار بعدی بپردازید و باز هم مراحل S.R.Q را در مورد آن به کار بندید. همین روش را تا پایان گفتارهای یک فصل اعمال کنید.

مرحله **T** (آزمون): پس از پایان مطالعه یک فصل، باید از خودتان امتحان بگیرید و کل مطالب فصل را مرور کنید. بنابراین یادداشت های خود را دوره کنید و ببینید که آیا نکات اصلی را به یاد می آورید یا نه؟ بکوشید تا دریابید که مطالب مختلف فصل ها چه ارتباطی با هم دارند؟ در مرحله **T**، ممکن است برای یافتن مطالب و نکات کلیدی به کل فصل مراجعه کنید. در این مرحله باید خلاصه فصل ها را بخوانید، همچنین به هر مدخلی جزئیات بیشتری بیفزائید.

مرحله **T** را نباید به شب امتحان موکول کرد، بهترین زمان برای اولین مرور هر فصل، بلافاصله پس از خواندن آن است. پژوهش های انجام شده نشان می دهد که روش (PQRST) بسیار مفید بوده است، به گونه ای که بر روخوانی ساده مطالب فصل، از ابتدا تا انتها ارجحیت دارد. مرحله تلقین و تکرار در این روش بسیار مهم است. به جای چند بار خواندن مطالب بخش عمده زمان مطالعه را برای حفظ کردن فعالانه مطالب صرف کنید. بر اساس پژوهش های انجام شده، خواندن دقیق خلاصه مطالب هر فصل، پیش از خواندن آن، بهره وری مطالعه را بسیار بیشتر می کند.

خواندن خلاصه هر فصل سبب می شود که کل مطالب آن در ذهن سازماندهی شود. حتی اگر نخواهید از تمام مراحل روش (PQRST) پیروی کنید خوب است به اهمیت تلقین و تکرار و خواندن خلاصه مطلب فصل برای ورود به مطلب توجه خاصی مبذول کنید.



## ◀ دوران دلسردی و یاس و خستگی فرا می‌رسد.

در دوره اول و در زمان شروع، شور و اشتیاق مطالعه بسیار بالاست. پیشنهاد ما به داوطلبانی که به ما اعتماد می‌کنند و تحت تاثیر جاذبه های برنامه‌ریزی و آزمون‌های ما قرار میگیرند این است که برای نگه داشتن میزان انگیزه به مقدار روز اول این است که آهسته و پیوسته بخوانید و از شکست دلسرد نشوید. به جاذبه های شروع کار به ترتیب رنگ می‌بازند.

**"زمانی که همه ترمز میکنند شما گاز بدهید و جلو بیفتید."**

بسیاری از داوطلبان در ابتدا با قدرت شروع کرده و جلو می‌روند اما در ادامه راه از رقابت باز مانده و میدان را به رقبای واگذار می‌کنند.

در نظر داشته باشید هنر مهم این است که بتوانید وقتی کار یکنواخت و کسل کننده است و افکار منفی و مزاحم به سویتان هجوم می‌آورد با آرامش و جدیت کار خود را ادامه بدهید. تفاوت انسان خود ساخته و موفق با دیگران در این است در چنین شرایطی روحیه خود را از دست نمی‌دهد.

## ◀ مثبت بیندیشیم.

خودپنداری و تصویری که ما از خود در ذهن ایجاد میکنیم راهنمای اصلی عملکرد ما در زندگی است. اگر این تصویر را تغییر دهیم طرز رفتار ما تغییر خواهد کرد.

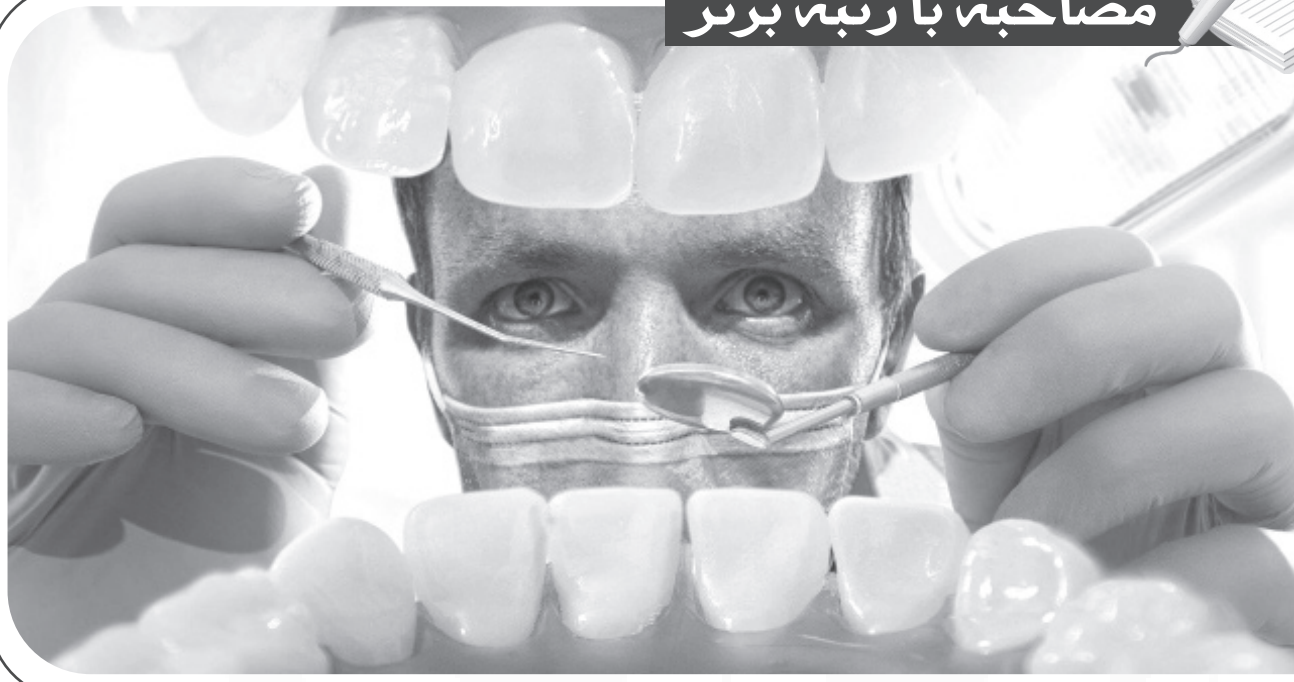
دکتر ماکسول ماکزجراح پلاستیک معروف و نویسنده کتاب روان شناسی تصویر دهنی میگوید:

**"مهمترین کشف روانشناسی در قرن اخیر کشف خود پنداری و اهمیت آن بود."**

دانشمندان معتقدند سیستم عصبی انسان نمی‌تواند فرق بین یک رویداد واقعی و یا یک رویا را با جزئیات از هم تشخیص دهد. پس بسیاری از تصمیمات روزمره ما نه براساس حقایق و واقعیت‌ها بلکه بر اساس اطلاعاتی گرفته می‌شود که رایانه ما آن را به عنوان اطلاعات حقیقی در اختیار ما قرار می‌دهد. در حالی که بسیاری از این اطلاعات توهمی بیش نبوده و تنها تفاسیری غلط از حقایق هستند و در نتیجه منجر به تصمیم گیری غلط از حقایق می‌شود. مثلا اگر فکر کنید همه چیز در دنیا خراب است و یا شما آدم بدشانشی هستید **RAS** مشغول جمع کردن اطلاعاتی مبنی بر اینکه شما آدم بد شانشی هستید. سپس این اطلاعات را در اختیار ذهن شما قرار می‌دهد تا آن هم به روش خود ثابت کند حق با شماست. و واقعا بدشانش هستید. پس می‌بینید اینکه شما احساس شادی یا شکست کنید به طور کامل به خودتان بستگی دارد. در این روزها به توهمات منفی اصلا اجازه ندهید که رایانه شما را آلوده بسازد. همیشه بهترین جایزه برای کسانی است که با تلاش و پشتکار و افکار مثبت بهترین را به سمت خود جلب می‌کنند.



## مصاحبه با رتبه برتر



### آقای دکتر خانی رتبه ۹۱ آزمون رزیدنتی

به درس خواندن کردم و از طریق یکی از دوستانم با موسسه ماهان آشنا شدم بعد از عید با مرور سریع و فلش کارت مطالعه می کردم و به غیر از سه تا از درس ها که فلش کارت مشابه جزوه مرور بود از سایر فلش کارت ها خیلی راضی بودم. از قبل هم جزوات و فیلم های موسسه را داشتم و خوانده بودم و جزوات فوق العاده بودن بخصوص وقتی با فیلم ها نگاه می کردم که خیلی تاثیرگذار بود و صادقانه بگم دید موسسه خیلی برایم جالب بود چون واقعا هدفشان فقط قبولی و کمک به داوطلب بود و بدون سفارش

### لطفاً خودتان را معرفی کنید.

دکتر خانی هستم و حدود ۵ سال پیش در آزمون رزیدنتی شرکت کردم ولی متأسفانه قبلاً با موسسه دیگری پیش رفتم و نتیجه خوبی نگرفتم و امسال با موسسه ماهان آشنا شدم و با این که خیلی از درس ها فاصله گرفته بودم با جزوات موسسه ماهان و پشتیبانی عالی همکاران و اساتید رتبه ۹۱ را کسب کردم.

### آیا از رتبه خودتان راضی هستید؟ از

### چه زمانی مطالعه را شروع کردید؟

با توجه به زمانی که امسال گذاشتم خیلی راضی ام تقریباً از ۱۰ بهمن بصورت فشرده شروع



شیوه ی تدریس کامل ندیدم.  
دکتر خامی: ایشان نیازی به تعریف نداشتن و یکی  
از بهترین اساتید ماهان هستن و کلاس مرور سریع  
کاملی داشتن.

دکتر کلهری: استاد خوبی بودن و هم دوره اصلی  
کاملی داشتن و هم دوره مرور و فلش کارت کامل.  
دکتر ایروانی: ایشان هم استادی خوب بودند و روش  
تدریس عالی داشتند و با اینکه فقط دوره مرور سریع  
را کامل خواندم توانستم نمره ۹۰٪ را کسب کنم.  
درس جراحی جزوه و فلش کارت کامل و خوبی  
داشت.

دکتر پیرمادیان: توانایی تدریس بالا و معلومات  
کاملی داشتن.



جزوه و فیلم برایم ارسال می شد که جا داره از  
همه پرسنل و کارکنان ماهان تشکر کنم.

◀ **لطفا برنامه ریزی که داشتید برای درس  
خواندن را توضیح دهید.**

وقت کم داشتم و کمی دیر شروع کرده بودم ولی  
خوشبختانه همه جزوات را داشتم و روزنامه وار  
می خواندم و سعی می کردم بخاطر بسپارم. مثلا  
جامعه نگر ۱۰ روزه خواندم کلا نسبت به نقاط قوت  
و ضعفم برنامه ریزی کردم.  
به نظرم همکاران اول باید ببینن به چه رشته ای  
علاقه دارند و برای چه رشته ای تصمیم دارن درس  
بخونن این کار هم بهشون دید خوبی میده تا  
برنامه ریزی خوبی داشته باشند و هم اگر در رشته  
قبول شدن پشیمان نشن.

◀ **نظرتان در مورد مشاوره چیست؟**

مشاوره خیلی میتونه به آدم کمک کنه من حتی  
تا لحظه آخر هم تو تلگرام با مشاورم جناب دکتر  
بصیر در ارتباط بودم و ایشان هم همراهی واقعا خوبی  
داشتند و یادم نمیره گاهی ساعت ۲ نیمه شب سوال  
می پرسیدم و ایشون همیشه و در همه حال حمایت  
کردند. به داوطلبان توصیه می کنم از تجربیات افراد  
استفاده نمایند.

◀ **نظرتان را در مورد اساتید ماهان بفرمایید.**

دکتر بصیر: عالی بودند و دوره مرور سریع کاملی  
داشتن.

دکتر طالع پسند: خیلی راضی بودم و تستها را به  
خوبی آنالیز می کردند و تا حالا استاد زبانی با این





## مصاحبه با رتبه برتر



### خانم دکتر مریم پیغون رتبه برتر آزمون رزیدنتی

#### لطفا خودتون رو معرفی بفرمایید.

مریم پیغون هستم. سال ۹۴ از دانشگاه تهران فارغ التحصیل شدم وقتی فارغ التحصیل شدم از تابستان همان سال مشغول به کار شدم اما از مهر به بعد دیگه کار نمی‌کردم.

#### آیا اولین بار بود که در آزمون رزیدنتی شرکت میکردید؟ در سالهای گذشته و یا امسال چه رتبه‌ای کسب کردید؟

دومین بار بود اما پارسال که دوباره ثبت نام رو تمدید کردند با توصیه پدرم ثبت نام کردم اما آمادگی آنچنانی نداشتم فقط امتحان دادم ببینم چه جوریه اما کلا مجاز نشدم.

#### انگیزه شما برای شرکت در آزمون دستیاری و تلاش برای رسیدن به موفقیت در آزمون چه بود؟

من رادیولوژی رو خیلی دوست داشتم و دوست داشتم رادیولوژی بزنم شاید انگیزم همین بود میخواستم رادیولوژی بزنم.

#### روند مطالعه و برنامه ریزی درسی شما به چه صورت بوده است؟

من خلاصه جزوات و سی دی های موسسه رو خوندم و با توجه به اینکه میدونستم حجمش خیلی زیاده و همیشه مرورش کرد از همون اول نشستم جزوات رو خودم خلاصه کردم بعد خلاصه های خودمو خوندم.



اولویت من روی دروس‌های  
ضریب دار بود و در کنار آن  
از فلش کارت استفاده می  
کردم که بسیار مفید بود و من  
توصیه می‌کنم هتما ساعات  
پایانی شب را به فلش کارت  
اقتضای برهنر.

کردم اما اونجوری نبود چون دائم از سی دی ها  
خونده بودم گفتم من با سی دی ها راحت‌تر ولی  
میدونم که اینجوری همیشه تو کنکور و تو ۱۵ روز  
مرور کرد آخه خانم دکتر گفتن من قبول دارم که  
خلاصه ها خیلی خوبه حتی خلاصه های خودتون  
ولی گفتن چون اینجوری هستی دست خط خودتو  
بشین بخون که توصیه ایشون بود وگرنه کتاب خانم  
دکتر ایروانی رو که گرفته بودم خیلی خوب بود اما  
خود خانم دکتر هم گفتن با اینکه که کتاب من  
خلاصه و همه چیزش کامله تو دست خط خودتو  
بخون.

◀ نحوه مطالعه درس‌های مختلف را لطفاً  
بفرمایید. پیشنهاد اجرایی برای مطالعه هر  
درس را بفرمایید.

خودم در آزمون هاش بودم پارسال تو آزمون هاش  
شرکت کردم و همه رو و کتاب رو همینجوری  
خلاصه کردم و خوندم بعد از دروس ضریب دار  
شروع کردم یعنی اول از رادیو شروع کردم بعد پاتو  
و تشخیص که ضریب دارن بعد شروع که کردم رادیو

◀ در طول دوران مطالعه برای آزمون آیا اتفاقی  
برای شما رخ داد که سبب بی انگیزه شدن،  
ناراحتی و یا عدم تمرکز شما شده باشد؟  
همین خلاصه نوشتن ها که تا اسفند داشتم خلاصه  
می‌نوشتم فقط یک دور تونستم بخونم به خاطر  
نوشتن هام حس کردم نوشتن خیلی وقتم رو گرفته  
و شاید اون نتیجه ای که میخوام رو نگیرم به خاطر  
همین بی انگیزه شده بودم.

◀ ویژگی شخصیت آموزشی شما چیست؟  
به نظر خودم من یه مطلب رو میخونم باید حتما  
بفهمم که به یه طریقی بتونم برای خودم تجسم کنم  
و حالت فهمیدنی باید باشه چون حفظی نمیتونم و تا  
یه چیزو نفهمم نمیتونم برم مطلب بعدی.

◀ سر جلسه آزمون به سوالات طبق ترتیب  
استاندارد خود آزمون پاسخ دادید یا  
ترتیب دیگری در پیش گرفتید؟ برای سایر  
داوطلبین چه پیشنهاداتی دارید؟  
به نظرم بله چون اگه یه وقت اشتباه بشه و سوالات  
بالا و پایین بشه خیلی وقتشون گرفته میشه که  
بخوان جابه جا کنند.

◀ لطفاً درصدهای خود را که در دروس کسب  
کرده‌اید بفرمایید؟ و منبع مطالعاتی که برای  
آزمون مطالعه کردید و در ستون دیگر با توجه  
به اطلاعات سایر دوستان منبع پیشنهادی که  
قابل رقابت با منبع مطالعاتی شما باشد.

من با خانم دکتر ایروانی مشاوره داشتم و ایشون  
گفتن که پارسال شرکت کردی؟ گفتم بله شرکت



رو تموم کردم و پاتو رو مینوشتم کنارش رادیو رو مرور میکردم یعنی اولویتم رو دروس ضریب دار بود با توجه به اینکه از فلش کارت استفاده میکردم و خیلی نکته ای بود به نظرم اینکه در کنار کتاب آخر شب بتونید به صورت مکمل فلش کارت استفاده کنید خیلی موثره که صبح یه مبحثی رو خوندی و آخر شب قبل خواب برداری فلش کارت همون مبحث رو بخونی خیلی خوبه و به نظرم خوب جواب میده ولی برای کسی که داره از اول میخونه به نظرم فلش کارت برای آخر شب خیلی خوبه.

### ◀ برنامه ریزی مطالعاتی شما در چه بازه‌ی زمانی بود و معمولاً روزانه تا چه میزان مطالعه می‌کردید؟

من خودم حدود ۸ ساعت زمان می‌داشتم که تا ساعت ۴ یا ۵ خلاصه نویسیم طول میکشید و از ۵ تا ۹ هم شروع می‌کردم به مرور درس ضریب دار که اینکار تا اسفند طول کشید و از اسفند به بعد کم کم ساعت مطالعه ام رو زیاد کردم و حدود ۱۵ یا ۱۶ ساعت در روز می‌خوندم.

### ◀ آیا به داوطلبان توصیه می‌کنید علاوه بر جزوات از کتاب‌های رفرنس هم مطالعه کنند؟ یا بهتر است وقتی بیش از ۹۵٪ سوالات در جزوات است تسلط خود را بر جزوات بیشتر کنند؟

به نظرم کتاب رفرنس صد در صد مطالب رو داره ولی عیبش اینه که همیشه مرور کرد مخصوصاً اون ۱۵ روز آخر همیشه همه سی دی هارو برداری

دوباره گوش کنی آنقدر که وضعیت بده به نظرم اگه میتونه خلاصه کنه که اونم خیلی وقتش گرفته میشه خوبه براش کتاب رفرنس اما جزوه به نظرم بهتره واسه اینکه هر چی بیشتر برای امتحان مرور کنی نتیجه بهتری میگیری اصل کار به نظرم مرور کردنه.

### ◀ آیا ایده بهتری برای کمک به داوطلبان آزمون رزیدنتی دارید؟

سعی کنن تعداد دوره هایی که انجام میدن رو ببرن بالا یعنی دوره اولشون اگر میبینن بخوان بفهمن یه قضیه‌ای رو دو هفته طول میکشه تا این کتاب رو بخونن و بفهمن به جاش بخوان حفظ کنن به نظرم این جواب نمیده چون قراره ۹ ماه بعد امتحان بدن و مطالب حفظی فراموش میشه به نظرم دوره اولشون جوری باشه که یه چیزی بفهمن دور دوم تکرار دوره های کتاب خیلی بیشتر کمکشون می‌کنه تا اینکه سه دور بخونی و هر درس رو ۳ هفته طول بدی چون قراره همه کسایی امتحان بدن که همه دندون پزشکن و یه بار کنکور رو دادن و هوششون در یه حدی هستش آزمون خیلی سخته یه رقابت خیلی زیاده و هر سال داره بیشتر میشه و باید براش خیلی تلاش کرد و به نظرم هر سال هم سخت تر میشه چون هم سوالاتی جدیدتری میدن از جاهایی که تا حالا ندادن مثل امسال که جراحی رو از جاهایی میدن که تا حالا طرح نشده با توجه به این همه چیزهایی که در مرجع نوشته شده باید خونده بشه و این خیلی سخته.



## مصاحبه با رتبه برتر

### خانم دکتر ندا خیرخواه دباغ رتبه برتر آزمون رزیدنتی

◀ در طول دوران مطالعه برای آزمون آیا اتفاقی برای شما رخ داد که سبب بی انگیزه شدن، ناراحتی و یا عدم تمرکز شما شده باشد؟

تو بازه زمانی خب فراز و نشیب های زیادی داره خستگیای معمولی خیلی سراغ آدم میاد یه مسئله کاملاً طبیعییه هرکس هم بیشتر مطالبی که مطالعه کرده بود و زحمت کشیده سرمایه گذاری کرده اینا باعث میشه آدم بیشتر ناامید و مایوس بشه این مشکلات برای همه هست و فرد موفق کسی هستش که بتونه از این شرایط استفاده کنه کمرهمت ببند. افسردگی و ناامیدی باعث افت کارایی مغز میشه توصیه‌ام به همه اینه که تو همه حالت طوری درس بخونن که بعد از امتحان شرمنده و بدهکار خودشون نشن، خیلی قشنگه وقتی خودم ناامید میشدم اینو می‌خوندم.

◀ لطفا خودتون رو معرفی بفرمایید.

ندا خیرخواه دباغ هستم

◀ چه سالی فارغ التحصیل شدید از کدام دانشگاه؟ زمان آزمون شاغل بودید یا دانشجوی؟

۲۷ تیر ۹۶ از دانشگاه آزاد تهران، دوست نداشتم تو دوره عمومی متوقف شم دوست داشتم پیشرفت کنم.

◀ آیا اولین بار بود که در آزمون رزیدنتی شرکت می‌کردید؟ در سال‌های گذشته و یا امسال چه رتبه‌ای کسب کردید؟

بله - بار اولم بود که شرکت می‌کردم.

◀ از ابتدا به چه رشته‌ای علاقه مند بودید در حال حاضر چه رشته‌ای انتخاب کردید و انگیزه انتخاب تان چه بوده است؟

پروتزهای دندانی، بخاطر پرکار بودنش و اهمیت این رشته تو درس دندان پزشکی



امام صادق میگوید عجب دارم از کسی که غمزه است  
چطور این دعا را نمیخواند

«لا اله الا عن سبحانک انی کنت من الظالمین فستجیبه  
لهوونجیبه من الغم وکذالک ننجی المومنین»

به نظرم یکی از نکات قوت  
موسسه ماهان کلاسای حضوری  
که برگزار می‌کنه مخصوصاً  
اونایی که تو تهران هستن  
میتونن کلاسای حضوری بیان  
درسایی که مثلاً فوندن توش  
مشکل دارن از اساتید پرسن.

چنانکه خداوند در ادامه می‌فرماید: ما او را پاسخ دادیم  
و از غم نجات دادیم و این چنین مومنان را نجات دادیم  
◀ **سر جلسه آزمون به سوالات طبق ترتیب  
استاندارد خود آزمون پاسخ دادید یا  
ترتیب دیگری در پیش گرفتید؟ برای سایر  
داوطلبین چه پیشنهاداتی دارید؟**

نه به ترتیب جواب ندادم چون روز قبل امتحان درس  
جامعه‌نگرو خونده بودم بخاطر همین ابتدا آزمون  
اول درس سلامت دهان جواب دادم بعدش هم اومدم  
وسط امتحان درس زبانو جواب دادم بخاطر اینکه  
خسته شدم و بتونم از حداکثر تواناییم برای جواب  
دادن سوالات استفاده کنم بقیه درسارو طبق  
ترتیبش، فقط اول سلامت و وسطای امتحانم زبان و  
یک ربع بیست دقیقه هم وقت اضافه آوردم.

◀ **منبع مطالعاتی که برای آزمون مطالعه  
کردید چه بوده است و با توجه به اطلاعات  
سایر دوستان چه منبع پیشنهادی که  
قابل رقابت با منبع مطالعاتی شما باشد را  
پیشنهاد می‌کنید؟**

جزوات واقعاً عالی بود. یعنی واقعاً واقعاً عالی بود و  
در فیلم‌ها یه سری چیزایی رو میگفتن که خیلی  
خوب بود.

◀ **اگر داوطلب ماهان نبودید با شنیده‌ها  
یا تجربه دوستان اگر نسبت به اساتید  
و خدمات آموزشی موسسه ماهان نقطه  
نظری دارید بفرمایید.**

به نظرم یکی از نکات قوت موسسه ماهان کلاسای  
حضوری و پشتیبانی خیلی خوب و با اخلاق از  
داوطلبانشان بود مخصوصاً اونایی که تو تهران هستن  
میتونن کلاسای حضوری بیان درسایی که مثلاً  
خوندن توش مشکل دارن از اساتید پرسن توصیه  
من به بچه‌ها اینه به دور از هرگونه وسواس به یک  
جزوه چیزی که خودم نداشتم بیشتر اعتماد کنن به  
یک جزوه و وسواس نداشته باشن تو خوندن بعد  
میتونن هم تعداد دوره‌های مطالعاتیشونو بالا ببرن  
تا به تسلط حداکثر برسن.

◀ **یکی از دروسی که اکثر داوطلبان رادر  
انتخاب منبع دچار تردید می‌کند درس  
زبان است در خصوص این درس کلاس  
یا مطلب کانال استاد طالع پسند را  
تا چه حد تاثیرگذار می‌دانید؟ لطفاً**



پیشنهاد شما برای این درس را هم  
بفرمایید.

مباحث تدریسی و مطالبی که آقای دکتر داشتن  
لغتایی که توی زبانشون داشتن یا ریدینگایی که کار  
میکردن تدریجی بود از آسون به سخت بود واقعا به  
نظرم عالی بود.

من خودمم اوایل که سرکلاس دکتر طالع پسند  
میومدم میگفتم آقای دکتر همیشه یجور تدریس کنین  
من حداقل ۲۰، ۳۰ درصد زبانشون بزنم این درصد  
زبانم شاید درصد خوبی نباشه ولی یه درصد قابل  
قبولیه واقعا به نظرم مباحثی که آقای دکتر تدریس  
کردن هم برنامه ریزی شده بود هم خیلی منسجم  
بود هم هدفدار یعنی از مطالب آسون به سخت  
شروع می کردن به تدریس بخاطر همین آدم نیازی  
به کتاب و رفرنس دیگه ای نداشت همون مباحث  
آقای دکتر به نظرم خیلی عالی بود

◀ برنامه ریزی مطالعاتی شما در چه بازه‌ی  
زمانی بود و معمولا روزانه تا چه میزان  
مطالعه می کردید؟

خودم برنامه ریزیمو تو ۳ نوبت صبح و ظهر و شب  
انجام می دادم ولی خب چون بازدهی درس خوندم  
تو شب خیلی بالا بود همیشه سعی می کردم مثلا  
اگه قراره در روز چندتا فصل بخونم فصلای سختو  
بذارم شب بخونم که بتونم به اون تسلطی که  
می خوام برسم مباحث ساده تر و صبحا می خوندم  
البته بازم این شخصی چون من بر عکس همه ام  
مثلا از هر کسی می پرسم میگفتن صبحا بهتره ولی  
من یادگیریم تو شب بهتر بودش بعدشم اول مثلا  
روزی ۴-۵ ساعت می خوندم کم کم ساعت درس  
خوندنمو بالا بردم، مثلا دوماه آخر شد حدودا ۱۷-  
۱۸ ساعت.  
برای موفقیت باید بچه ها حرفه ای برنامه ریزی کنن.





درست مطالعه کنن، درست تغذیه کنن، درست بخوابن، کوچیکترین نکته ای رو تویه برنامه منسجمی که داشته باشن باعث میشه تفاوتای خیلی بزرگی رو توی نتیجه آزمونشون ایجاد بکنه

به نظر خود من به شخصه دوتا درس پاتو و بیماریهای دهانو شبی نیم ساعت در کنار بقیه درساشون بخونن و واقعا نتیجه خیلی خوبی می تونن داشته باشن.

◀ **آیا برنامه ریزی درسی یا ماهانه یا هفتگی یا روزانه داشتید؟ کدام را می پسندید؟**

توی این دوره آخر هر هفته یه برنامه کلی میریختم برای طی اون هفته یعنی برنامه هفتگی داشتم اون برنامه هفتگی که داشتم طبق اون میومدم برنامه ریزی روزانه ام می کردم که اون برنامه ای که دارمو تا آخر هفته اجراش کنم.

◀ **نحوه مطالعه درس های مختلف را لطفا بفرمایید. پیشنهاد اجرایی برای مطالعه هردرس را بفرمایید.**

برداشت هر فردی از هر فصلی با یه نفر دیگه فرق میکنه، به نظرم مثلا من همیشه دوره اول و دوم و سومم نه هیچ فصلی رو حذف کردم فصلایی هم که برام خوندنشون سخت بود به لحاظ مباحث واینا سعی می کردم برای خودم آخر هر فصل یه نمودار درختی درست بکنم تو اون نمودارای درختی برای خودم تصویر سازی ذهنی می کردم که تو دوره های بعدی هم سرعت خوندنم بره بالا همین که بتونم اون تصاویر اون مطالب تو ذهنم بمونه ، بتونم ازش تو روز امتحان استفاده کنم، من خودم به شخصه اینکارو می کردم.





## مصاحبه با رتبه برتر



### خانم دکتر جوانمرد رتبه ۱۰ آزمون رزیدنتی

تردید داشتم اما در آخر رشته پروتز رو انتخاب کردم و الان هم خیلی راضی هستم.

#### ◀ برنامه ریزی درسی شما به چه صورت بود؟

من تا ساعت ۲ سرکار بودم ولی برنامه ام این بود که از ساعت ۴ تا شب همیشه شروع به مطالعه کنم. تا عید ۹۵ یک دور مطالعه ام تموم شد و بعد از اون تونستم سه دور دیگه هم بخونم.

#### ◀ در طول دوران مطالعه اتفاقی افتاد که

بی انگیزه بشید؟

مسلماً به خاطر زمان طولانی به سری اتفاقات میفته مثل مشکلات خانوادگی اما باید به این فکر کرد که این مشکلات برای همه هست و باید این مسیر رو ادامه داد.

#### ◀ خودتون رو لطفا معرفی کنید و بگین چه

#### سالی فارغ التحصیل شدیدین؟

من خانم جوانمرد هستم و سال ۹۳ از دانشگاه گیلان فارغ التحصیل شدم و بعد رفتم طرح و برای رزیدنتی شروع به مطالعه کردم و در سال آزمون زیرگروه پروتز ۱۰ بودم برای همین رفتم دانشگاه تهران رشته پروتز و برای اولین بار بود که تو آزمون شرکت می کردم.

#### ◀ انگیزه شما برای شرکت در آزمون

#### دستیاری چه بود؟

من از وقت فارغ التحصیل شدنم به این امید رفتم که تو دوران طرحم رزیدنتی هم قبول بشم و میخواستم دانشگاه تهران قبول بشم و من بین چندین رشته





همه می‌دویم به مسیری سفت  
در پیش هست اما باید به اون  
آرزو و انگیزه شون فکر کنند و  
هر وقت فست شده به هدف  
و به نتیجه فوب تلاش هاشون  
فکر کنند.



### ◀ ویژگی و نقطه قوت شما چی بوده؟

پشتکارم بود.

### ◀ سر جلسه آزمون سوالات رو به ترتیب

جواب می‌دادید؟

نه من از اول شروع کردم اما وقتی به سوالات سخت رسیدم رفتم سراغ درس‌هایی که بیشتر روشن مسلط هستم مثل زبان و در نهایت دیدم انتخاب درستی کردم.

### ◀ درصد های درس‌های مختلف یادتون

هست ؟

پریو صد بود، ترمیمی نود بود، پروتز هم هشتاد بود ولی در کل درصدهام بالا بود.

### ◀ نحوه مطالعه درسی شما به چه صورت بود؟

هر درسی متفاوته مثلاً درس پریو رو من بیشتر وقت می‌داشتم و از روی سی دی این درس رو می‌خوندم و برام خوب بود و ترمیمی و پروتز هم به همین شکل بود و در کنارش تست هم می‌زدم و نکات مهم رو مشخص می‌کردم چون توی جمع‌بندی‌ها کمک کننده هستش.

### ◀ راجع به درس زبان با دکتر طالع پسند

چه نظری دارید؟

من کتاب‌هاشون و جزوه هاشون رو خوندم و هر شب نیم ساعت براش وقت می‌داشتم چون خیلی مهمه و تست هاش رو هم می‌زدم.

### ◀ نظرتون راجع به فلش کارت‌ها چیست؟

به نظرم باعث صرفه جویی در زمان میشه و اینکه وقتی یه چیزه که حوصله مطالعه کتاب یا جزوه نداریم بریم سراغ گوشه‌ی و از روی اون مطالعه کنیم.

### ◀ شما روزانه چند ساعت مطالعه داشتید؟

من از مرداد شروع کردم تا مرداد سال بعد. از ساعت ۴ شروع می‌کردم تا ساعت ۱۲ شب و یکماه آخر رو از صبح شروع می‌کردم و تا آخر شب مطالعه می‌کردم و در این بین دو سه ساعت هم استراحت می‌کردم. از عید به بعد خیلی مهمه و کل مدت زمان من حدود یکسال شد.

### ◀ توصیه شما به داوطلبان راجع به نحوه

مطالعه حتی نوع کتابی که مطالعه میکنن

چه چیزی هستش؟

من خودم تو خوندن خیلی وسواس داشتم ولی





تکمیل کردن یک جزوه توسط فرد خیلی مهمه چون هرچقدر موسسه مثلا کتابی رو کامل نوشته و چاپ کرده باشه همیشه گفت ۱۰۰ درصد اون کامله و بیشترین کسیکه کمک کننده هستش خود فرد هست که نکات مهم رو کنار جزوه اش یادداشت کنه البته نیاز به کمی حوصله و زمان داره. راجع به موسسه هم فلش کارت‌ها واقعا عالی هستش.

#### ◀ سخن پایانی شما به داوطلبان چیست؟

همه می‌دونیم یه مسیر سخت در پیش هست اما باید به اون آرزو و انگیزه شون فکر کنند و هروقت خسته شدن به هدف و به نتیجه خوب تلاشاشون فکر کنند.

بعد فهمیدم خیلیا هم هستن که تو مدت زمان کمتری نتیجه بهتری گرفتن چون تعداد دوره کردن و داشتن تمرکز حین مطالعه خیلی مهمه. من خودم آخرش خیلی انرژی نداشتم چون اوایل از چند جزوه و کتاب استفاده می‌کردم و این وقتم رو خیلی می‌گرفت.

#### ◀ راجع به انتخاب رشته چه توصیه ای به

#### داوطلبان دارید؟

علاقه خیلی مهمه. در مورد بازار کار خیلی ها براشون این موضوع مهمه اما مهمتر از اون علاقه هستش.

#### ◀ ایده ای برای داوطلبان جدیدمون دارید

که موسسه ها انجامش بدن؟



## ◀ روش های تندخوانی:

تندخوانی یعنی سرسری بخونم و رد شم؟!

- خب خواندم و رد شدم مگه میفهمم؟!

- من دارم کتاب میخونم پر از نکته است روزنامه که نمیخونم؟!

- تندخوانی یک ریشه علمی و حقیقی داره؟

- خب بر فرض که من سریع خواندم اما خب درک مطلب چی؟ باید یاد بگیرم؟!

اجازه دهید این مطلب با مثالی عرض کنیم، مثال خود را با یک پرسش آغاز می کنیم و آن اینکه آیا راننده ای که با سرعت ۲۰ کیلومتر بر دقیقه حرکت می کند تمرکز بیشتری دارد یا راننده ای که ۲۰۰ کیلومتر بر دقیقه حرکت می کند؟ افراد در حالت عادی می توانند در هر دقیقه صد و پنجاه تا دویست کلمه مطالعه کنند با راهکارهای ساده ای که براساس روش تندخوانی به سبک دانشگاه هاروارد در اینجا ارائه خواهیم کرد شما می توانید این سرعت خود را دو تا پنج برابر کنید یعنی چهار صد تا هزار کلمه در هر دقیقه.

روش های تندخوانی، مجموعه روش های علمی و عملی است که سرعت ما را در حین مطالعه افزایش می دهند

فواید یادگیری روش های تندخوانی

تندخوانی یک فعالیت اکتسابی است که با یادگیری چند ترفند و انجام تمرینات کاربردی مکرر، به راحتی می توانیم آن را فرا بگیریم.

سرعت یادگیری مطالب جدید و خواندن تعداد کتاب های بیشتر در زمان کمتر

با یادگیری این مهارت می توانید:

- مطالعات بیشتری داشته باشید،

- مطالب کامل تری و جامع تری در رابطه با هر موضوع به دست آورید،

- و به مرور قدرت تفکر و حل مساله پیدا کنید.

یک فرد معمولی برای مطالعه یک صفحه از کتاب باید حداقل ۴۰۰ بار در صفحه توقف داشته باشد ولی یک فرد تندخوان

تنها با ۱۰۰ بار توقف در صفحه می تواند آن را مطالعه کند. این موضوع علاوه بر بالا بردن سرعت مطالعه باعث خسته

نشدن و تقویت عضلات چشم نیز می شود.



### ◀ ۳ باور غلط در مورد تندخوانی:

#### (۱) تمرکز کمتر

بر خلاف باور عموم مهارت تندخوانی باعث افزایش تمرکز می‌شود. سرعت بالای شما در تندخوانی مانند یک نیروی محرک عمل می‌کند و همینطور که سرعت شما بالاتر می‌رود تمرکزتان نیز افزایش می‌یابد. زیرا در هنگام تندخوانی، ذهن شما نمی‌تواند به چیزی غیر از مطالعه کتابی که پیش‌روی او است توجه کند و یا حواسش از موضوع پرت شود. بنابراین به مرور زمان این مهارت تمرکز را افزایش داده و باعث می‌شود تا ذهن در حین انجام هر کاری بتواند توجه و تمرکزش را حفظ کند.

#### (۲) محدودیت تعداد کلمات

در استفاده از این مهارت به با تعداد کلمات محدودی روبه‌رو نمی‌شوید. یکی دیگر از باورهای غلط نیز این است که در تند خواندن متون نمی‌توان تعداد کلمات بیشتری آموخت، زیرا کلمات تندتند از مقابل چشم رد می‌شوند. در صورتی که یکی از روش‌های افزایش دایره لغات، تندخوانی است. در این روش محدود دید افزایش پیدا می‌کند و شما می‌توانید در یک دقیقه، ۵۰۰ کلمه بخوانید و حتی به ۱۰۰۰ کلمه نیز برسید.

#### (۳) پایین بودن درک مطلب

این باور غلط نیز در بین افراد وجود دارد که تندخوانی، درک و فهم مطلب را بسیار کاهش می‌دهد. اما لازم است بدانید که در مطالعه معمولی به دلیل تعداد زیاد مکث‌ها، از خواندن زودتر خسته شده و در نتیجه تمرکز و فهم مطالب نیز کاهش می‌یابد. اما در مطالعه به شیوه تندخوانی به دلیل توقف کمتر، تمرکز و درک و فهم مطالب افزایش پیدا می‌کند.

### ◀ نکات و تکنیک‌های افزایش تمرکز در روش‌های تندخوانی

#### (۱) استفاده از دست

هنگام مطالعه به شیوه تندخوانی، از دست خود برای نشان دادن خطوط و کلمات استفاده کنید. چشم‌ها به حرکت حساس هستند. با استفاده از دست‌ها و لمس کردن کتاب و کلماتی که آن‌ها را مطالعه می‌کنیم، چند حس را درگیر کرده و حواس مغز بیشتر به سمت موضوعی که مطالعه می‌کنیم، متمرکز می‌شود.

#### (۲) روش‌های تندخوانی: پرت شدن حواس

عواملی که باعث پرت شدن حواس‌تان می‌شود را قبل از شروع هر کاری از بین ببرید. برای مثال گوشی تلفن همراه خود را سایلنت کنید، قبل از مطالعه به ایمیل‌های‌تان پاسخ ندهید، زمان خلوت و ساکتی را برای مطالعه انتخاب کنید و حین مطالعه به شبکه‌های اجتماعی سر نزنید.

لازم است به خوبی بدانید که عامل پرت شدن تمرکزتان در استفاده از این مهارت در چیست.



۳) استفاده از موسیقی

از موسیقی‌های آرامش‌بخش و بی‌کلام در هنگام مطالعه استفاده کنید. گوش دادن به موسیقی در زمان مطالعه باعث ریتم‌دار شدن مغز شده و به شما در تمرکز داشتن روی متن کمک بسزایی می‌کند.

۴) روش‌های تندخوانی: خواندن متون ساده

برای یادگیری هر چه بهتر و سریع‌تر این مهارت از خواندن متن‌های سخت خودداری کنید و برای تمرین از متن‌های ساده‌تر استفاده کنید.

حتی می‌توانید در ابتدا از کتاب‌ها و مجلاتی استفاده کنید که آن‌ها را قبلاً خوانده‌اید و با مفهوم‌شان آشنا هستید. سپس به مرور زمان از کتاب‌های جدید و متن‌های سخت‌تر استفاده کنید تا در این مهارت قوی‌تر و حرفه‌ای‌تر شوید.

۵) داشتن استراحت کوتاه

اگر قصد دارید زمانی طولانی را به مطالعه اختصاص دهید، حتماً در بین مطالعه استراحت‌های کوتاهی داشته باشید. مثلاً به ازای هر یک ساعت مطالعه، پنج تا ده دقیقه استراحت کنید. استراحت باعث افزایش تمرکز شده و از خسته شدن شما جلوگیری می‌کند.

### ◀ موانع رسیدن به مهارت تندخوانی

حال که به تکنیک‌های افزایش تمرکز در روش‌های تندخوانی پرداختیم، لازم است موانع تمرکز را نیز بررسی کنیم. موانع همان کارهایی هستند که اغلب به‌طور ناخودآگاه آن‌ها را انجام داده و توانایی درک مطالب را کاهش می‌دهیم. انجام این کارها و وجود این موانع باعث شده است تا برخی از افراد گمان کنند که استفاده از این مهارت توانایی درک و فهم مطالب را سخت و دشوار می‌کند.

۱) مطالعه با صدای بلند

زبان گفتاری ما برای بیان محدودیت دارد و زمانی که بلند بلند می‌خوانیم در بهترین حالت حدود ۳۰۰ کلمه در دقیقه را مطالعه می‌کنیم. بنابراین با چشم‌خوانی سرعت و دقت مطالعه افزایش قابل توجهی پیدا می‌کند.

۲) لب‌خوانی

اغلب افراد عادت دارند در هنگام مطالعه، مطالب و کلمات را زیر لب زمزمه و تکرار کنند. بد نیست بدانیم با این که این کار باعث افزایش سرعت مطالعه می‌شود ولی به شدت درک و فهم مطالب و تمرکز را کاهش می‌دهد.



### ۳) مکث طولانی

این جمله را زیاد شنیده‌ایم: «تا کتاب را در دست می‌گیرم، خوابم می‌برد». این اتفاق طبیعی است. زیرا چشم ما دوست دارد کلمه‌ها را بیش از حد نیاز ببیند و در نتیجه روی ظاهر کلمات مکث می‌کند، بنابراین طبیعی است که این مساله باعث خستگی چشم و خواب آلودگی شود.

بنابراین باید تلاش کنید تا در حین مطالعه از مکث کردن روی کلمات و خواندن چندین و چندباره جملات دوری کنید.

### ۴) برگشت به عقب:

برخی افراد هنگام مطالعه مرتباً به سطرها یا صفحات قبلی باز می‌گردند و دوباره آنها را مطالعه می‌کند زیرا احساس می‌کنند آن‌ها را آنگونه که باید، مطالعه نکرده‌اند. البته اینگونه نیست که این کار به طوری کلی بد باشد برای مثال ممکن است یک متن ادبی مثل دیوان حافظ یا اشعار مولوی را دوباره خوانی کنید و حتی برای دوستان و خانواده خود نیز بخوانید اینکار اشکالی ندارد زیرا شما از مطالعه‌ی آن متن لذت می‌برید. اما اکثر مطالعات ما بخاطر لذت بردن نیست بلکه می‌خواهیم بخوانیم تا بدانیم نویسنده چه چیزی می‌خواست بگوید. اگر با این هدف مطالعه کنیم دوباره خوانی نه تنها مورد تایید نیست بلکه یک عیب هم تلقی می‌شود.

### ۵) کلمه کلمه خوانی:

اکثر افراد هنگام مطالعه، کلمات را شمرده شمرده می‌خوانند به عبارتی نگاهشان به کلمات است و روی هر کلمه مکث کوتاهی دارند همین مکث‌های زیاد باعث می‌شود از تندخوانی باز بمانند.

علت کلمه کلمه خوانی این است که چشم ما عادت کرده به کلمات نگاه کند یعنی در یک نگاه فقط یک کلمه می‌بیند و روی آن مکث می‌کند در حالی که اگر بتوانیم در هر مکث تعداد کلمات زیادی را ببینیم و به عبارتی تعداد مکث‌های خود را کاهش دهیم در اینصورت سرعت مطالعه ما افزایش پیدا می‌کند و باعث تولد روش تندخوانی در شما می‌شود. ۶) کمال گرایی:

باید کمال گرایی در مطالعه را کنار بگذاریم کمال گراها همه چیز را صفر و صدی می‌بینند و می‌گویند یا همه یا هیچ.

### ◀ ۱۰ تکنیک و روش تندخوانی

تندخوانی مهارت با ارزشی است. البته باید بدانید که تندخوانی در همه جا به کار نمی‌آید به طور مثال برای مطالب ریاضی و علمی که مسائل آن مرحله به مرحله روشن می‌شود.

باوجود این، برای بخش‌های توصیفی چنین مطالبی نیز استفاده از تندخوانی مفید است. همچنین وقتی به عنوان کار مورد علاقه خود برای وقت گذرانی و تفریح مطلبی می‌خوانید ترجیح می‌دهید با سرعت طبیعی خودتان بخوانید.



تندخوانی به قصد فراگیری، می باید در کوتاه مدت با هدفی مشخص انجام گیرد و نه در بلند مدت.

۱) از صفحات فهرست مندرجات کتاب استفاده کنید تا دیدی سریع و کلی از محتویات کتاب به دست آورید، بخصوص بار اولی که از یک کتاب استفاده می کنید، یادداشت هایی از بخشها و قسمت هایی که بیشترین ارتباط را با مطالعه شما دارند، تهیه کنید.

۲) مشخص کنید تندخوانی چه موقع مناسب است؟ به طور مثال اگر هدف شما دستیابی به یک نمای اجمالی از موضوع باشد تندخوانی مفید است. اما اگر به اطلاعات دقیقی نیاز دارید، تندخوانی صرفا برای یافتن بخش هایی از کتاب که می باید عمقی مطالعه شوند شما را یاری می کند.

۳) آزمایش کنید و ببینید آیا تندخوانی واقعا برای کتابی که مطالعه می کنید کاربرد دارد؟ برخی کتاب ها به درد تندخوانی می خورند (به طور مثال در شرایطی که کتاب دارای عناوین اصلی و فرعی متعددی باشند و زمانی که اولین جمله هر پاراگراف بیانگر اطلاعات جامعی درباره تمام پاراگراف باشد).

۴) تندخوانی را به وسیله مروری سطحی بر عنوان های اصلی و فرعی، اولین و آخرین جمله پاراگراف و تمام پاراگراف های اول و آخر بخش ها یا فصل ها آزمایش کنید.

۵) سعی کنید هر عادت را که در ارتباط با تند خوانی دارید مثل "تلفظ لغات"، ترک کنید. بسیاری از ما یاد گرفته ایم با سرعتی که صحبت می کنیم کلمات را بخوانیم. درحالی که مغز ما سریع تر از زمانی که لغات را بیان می کنیم می تواند آنها را درک کند. با این وجود بسیاری از افراد مطالب را پس از ادا کردن می خوانند.

۶) تمرین کنید و به جای لغت، یک گروه از لغات را یکباره درک کنید. در اکثر عبارات فقط یک یا دو کلمه اساسی و مهم وجود دارند و برای استنباط معنی عبارت نیازی به خواندن بقیه کلمات نیست.

۷) همچنان که مهارت در تندخوانی را پرورش می دهید پیش از شروع به خواندن، یک برنامه کار تنظیم کنید. به طور مثال فهرستی از سوالاتی که می خواهید پاسخ آنها را پیدا کنید، تهیه نمایید.

سپس در حالی که به تندخوانی مشغول هستید ذهن شما به طور خودکار تمایل به ذخیره کردن اطلاعاتی دارد که



پاسخگوی سوالات شماست.

۸) وقتی شما در مورد موضوع مورد نظر آمادگی ذهنی داشته باشید، می‌توانید چند دقیقه‌ای را صرف فهرست بندی نکات مهمی که می‌دانید بنمایید. این کار باعث می‌شود تندخوانی و معلومات فعلی شما پا به پای هم پیش بروند و به شما این امکان را می‌دهد تا از روی مطالبی که در حال حاضر می‌دانید سریع‌تر بگذرید. صرف دقت برای خواندن مطالبی که می‌دانید، مورد ندارد.

۹) به طور مداوم مروری به مطالب قبلی داشته باشید. به طور مرتب به چند صفحه قبل از مطلبی که در حال خواندن آن هستید، برگردید و نکات اصلی را که در حال تندخوانی یاد گرفته‌اید به خاطر آورید. به علاوه کنترل کنید و ببینید در هر نگاهی که به مطالب قبلی می‌اندازید، آیا نکته مهم و جدیدی می‌یابید؟ امکان دارد بار اولی که تندخوانی کردید مطالب مهم را از قلم انداخته باشید.

۱۰) به طور مرتب نگاهی به صفحات بعدی بیندازید مگر اینکه مشغول خواندن رمان و داستان باشید. دانستن اینکه چه مطلبی پس از این خواهد آمد، برای حفظ توجه شما به مطلبی که در حال خواندن آن هستید مفید است. مطلب بعدی ممکن است دلیل ترتیب و تنظیم مطالب را به صورتی که نوشته شده‌اند، برای شما روشن سازد.







ماهگان



موسسه دندانپزشکی ماهگان

[www.dmahahan.ir](http://www.dmahahan.ir)

۴۹

