



جلسه ۳

روش های مطالعه

مشاوره تحصیلی

دکتر همت یار

TODAY IS YOURS









LEARN TO FIGHT ALONE

— *if* —

YOU

can

DREAM

— *it* —

YOU

can

DO

— *it* —



سال تحصیلی ۴۰۴-۴۰۵

درس هر روز همان روز

۵۰ - ۵۵ دقیقه انجام تکالیف و
حل تست های کتاب تست

۵ - ۱۰ دقیقه مرور سریع جزوه

سر کلاس دقیق گوش کن.

دافل خونه

دافل مدرسه



021-88857148



021-88857936



drhematyar



dr.hematyar



سال تحصیلی ۴۰۴-۴۰۵

مقدمات مطالعه

زمان مطالعه

مکان مطالعه

تصویر ذهنی مثبت نسبت به
دروس مختلف

۱۲ شب - ۷ صبح

۱۱ شب - ۷ صبح

خانه ← اتاق ← سینک منبر
یادآوری خاطره ممنوع ❌
لوسی موبایل
خاموش
پیرولن اتاق
بهره!

ارسال کلاس به این شماره



021-88857148



021-88857936



drhematyar

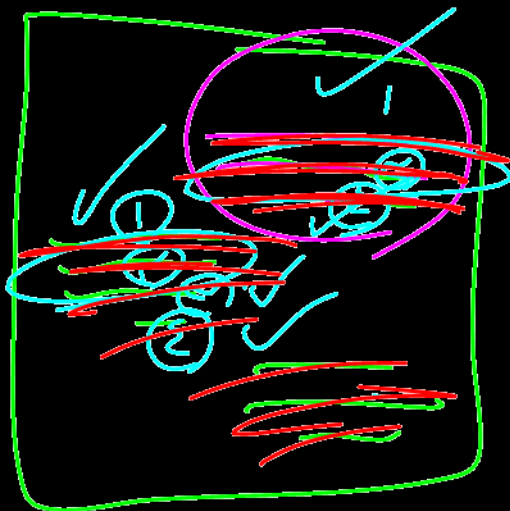


dr.hematyar



نحوه مطالعه‌ی دروس خواندنی

سال تحصیلی ۴۰۴-۴۰۵



- ۱ نگاه اجمالی به کل فصل ۱۵'
- ۲ طرح سوال از کل فصل ۵'
- ۳ خواندن و توضیح دادن به یک صرا
- ۴ و ۵ مرور



021-88857148



021-88857936



drhematyar



dr.hematyar



سال تحصیلی ۴۰۴-۴۰۵



021-88857148



021-88857936



drhematyar



dr.hematyar



کدام آزمون؟

سال تحصیلی ۴۰۴-۴۰۵

آزمون آزمایشی



021-88857148



021-88857936



drhematyar

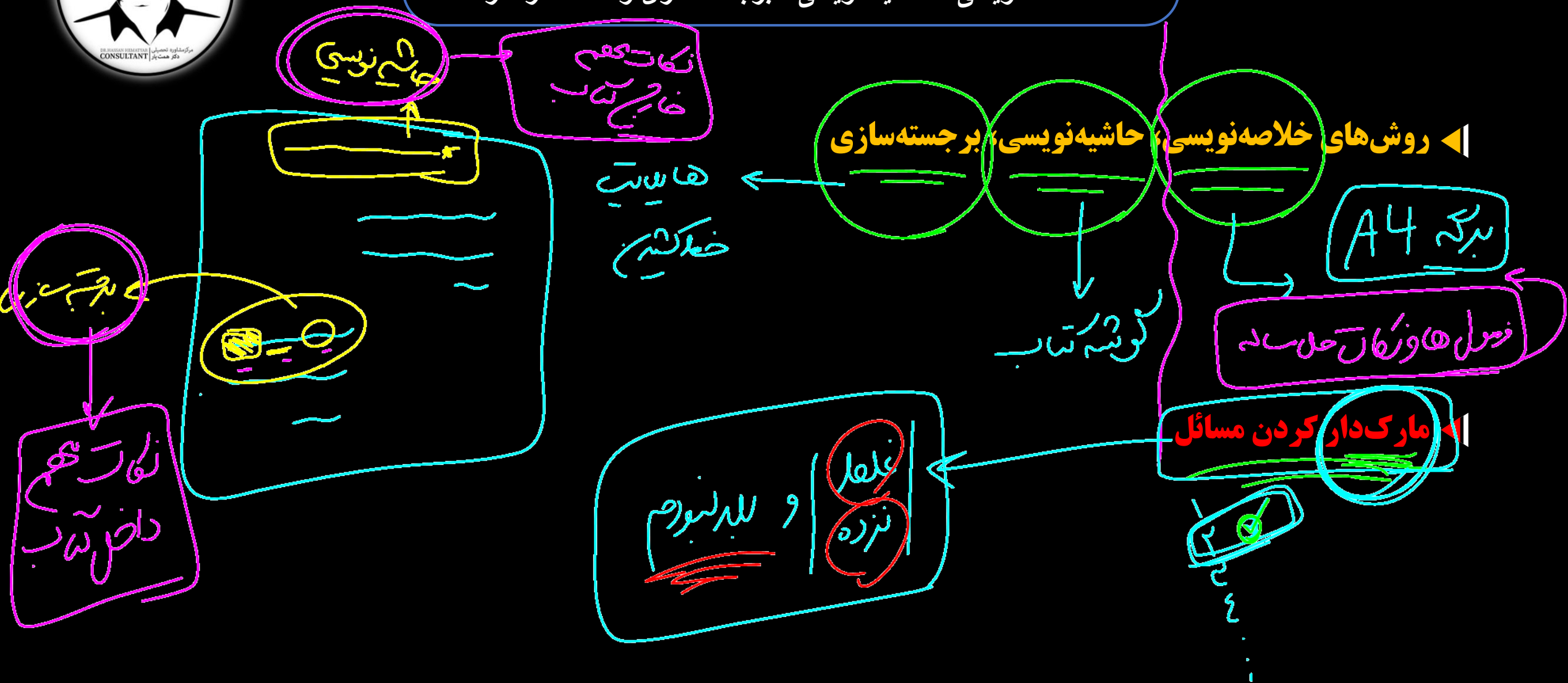


dr.hematyar



سال تحصیلی ۴۰۴-۴۰۵

خلاصه نویسی ، حاشیه نویسی ، برجسته سازی و تست مارکدار



021-88857148



021-88857936



drhematyar



dr.hematyar



سال تحصیلی ۴۰۴-۴۰۵

مرور قبل آزمون

غلط غلط نزده

.....(۸۹.....؟

..... (۱ (۲ (۳ (۴ (۵

راه حل غلط $12 - 8 = 3$
راه حل درست :

بررسی و تحلیل آزمون

۱۱ روز

۱۴ روز

مطالعه بر اساس برنامه

جمع

۱۱ روز

جمعه آزمون

۴شنبه و ۵شنبه قبل از آزمون

مرور آزمون

(۱) مرور خلاصه نویسی حاشیه نویسی برجسته سازی

(۲) مرور تست های مارکدار

(۳) مرور سوالات آزمون قبل

(۴) نمونه ها و بی روی ها



021-88857148



021-88857936



drhematyar



dr.hematyar



وزنه برداری

سال تحصیلی ۴۰۴-۴۰۵

◀ در یک باشگاه بدنسازی پس از اضافه کردن ۵ کیلوگرم به رکورد قبلی ورزشکاری از وی خواستند که رکورد جدیدی برای خود ثبت کند. اما او موفق به این کار نشد. سپس از او خواستند وزنه ای که ۵ کیلوگرم از رکوردش کمتر است را امتحان کند. این دفعه او به راحتی وزنه را بلند کرد. این مسئله برای ورزشکار جوان و دوستانش امری کاملاً طبیعی به نظر می‌رسید، اما برای طراحان این آزمایش جالب و هیجان‌انگیز بود. چرا که آن‌ها اطلاعات غلط به وزنه‌بردار داده بودند. او در مرحله اول از عهده بلند کردن وزنه‌ای برنیامده بود که در واقع ۵ کیلوگرم از رکوردش کمتر بود و در حرکت دوم ناخودآگاه موفق به بهبود رکوردش به میزان ۵ کیلوگرم شده بود. او در حالی و با این «باور» وزنه را بلند کرده بود که خود را قادر به انجام آن می‌دانست.



021-88857148



021-88857936



drhematyar



dr.hematyar



◀ اد رابرتز مردی عادی بود که در صندلی چرخدار خود حبس شده بود و پس از آن که تصمیم گرفت محدودیت‌های ظاهری خود را در هم بشکند، به صورت انسانی غیرعادی درآمد. او در سن ۱۴ سالگی از گردن به پایین فلج شد و ناچار بود برای تنفس از دستگاهی استفاده کند تا حتی المقدور، زندگی معمولی خود را بگذراند. او هر شب در ریه‌ای آهنی می‌خوابید. او که چندین بار تا سرحد مرگ پیش رفته بود و مسلماً می‌توانست تمام وجود خود را به دردها و رنج‌ها معطوف کند تصمیم گرفت که بجای این کار تغییری در زندگی دیگران بوجود آورد. او دقیقاً چه کاری انجام داد؟ در ۱۵ سال گذشته تصمیم او برای رفع مشکلاتی که غالباً ناچار بود تسلیم آنها باشد منجر به بهبود زندگی بسیاری از افراد معلول شد. او توجه عموم را به خود جلب کرد و باعث شد که در کنار پلکان ساختمان‌ها، سطوح شیب‌داری برای معلولین ساخته شود و توقفگاه‌ها و تکیه‌گاه‌های لوله‌ای خاص برای آنان به وجود آید. او اولین معلولی بود که با وجود فلج چهار دست و پایش توانست از دانشگاه‌های کالیفرنیا و برکلی لیسانس بگیرد و سرانجام پست ریاست بخش توان بخشی دانشگاه کالیفرنیا را احراز کند. چرا بعضی افراد از حوادث و تجربیات زندگی سود می‌برند و برخی دیگر همان تجربیات را علیه خود به کار می‌گیرند. تنها یک دسته از مردم هستند که هیچ مشکلی ندارند: آنها که در گورستان خوابیده‌اند. تفاوت موفقیت و شکست در اتفاقاتی که می‌افتد نیست، بلکه تفسیر ما از این اتفاقات و عکس‌العمل ما در برابر حوادث است که این تفاوت را ایجاد می‌کند.





مرکز مشاوره تحصیلی **دکتر همت یار**
بیش از **۲۵ سال** سابقه مشاوره
مشاور بیش از **۱۰۰۰** رتبه برتر کنکور



021-88857148



021-88857936



drhematyar



dr.hematyar