۸ تکنیک ساده برای داشتن مطالعه‌ای هدفمند و پرکاربرد

■ مطالعه‌ی هدفمند مانند بسیاری از فعالیت‌ها و امور جاری نیازمند فراگیری و مهارت لازم بوده که باید به آن توجه شود.

گروه علمی و آموزشی – یادگیری و مطالعه‌ی هدفمند نیز مانند بسیاری از فعالیت‌ها و امور جاری نیازمند فراگیری و مهارت لازم است هم چنان که برای بهتر زیستن نیازمند به کسب مهارت‌های زندگی اعم از تصمیم گیری، خلاقیت، کنترل خشم و... هستیم. برای بهتر و مؤثرتر آموختن مطالب باید خود را به علوم و فنون مربوطه مجهز کنیم، چرا که بهترین ساعات، روزها و سال‌های زندگی را به صورت رسمی و غیر رسمی درگیر آموزشگاه و آموختن هستیم.

هر دانش آموزی مایل است که مهارت‌های خود را برای رسیدن به موفقیت تحصیلی بهبود بخشد. چرا که داشتن مهارت‌های تحصیلی به دانش آموزان کمک می‌کند تا با بهره گیری از دانش و مهارت‌های تحصیلی توانایی خودشان را ارتقا بخشند و در نتیجه معدل درسی آنان بالاتر رود.

برنامه ریزی فعالیتی مستمر و منطقی است که در آن هم هدف و هم بهترین راه رسیدن به هدف تبیین شده است. اگر بتوانید در زندگی تحصیلی خویش از یک برنامه ریزی مناسب تبعیت کنید و امور تحصیلی و روزمره‌ی خود را در قالب برنامه‌ای از پیش تعیین شده تعریف کنید، نه تنها موفقیت تحصیلی شما تضمین می‌شود بلکه به فنونی دسترسی پیدا می‌کنید که می‌تواند سایر ابعاد شخصی و اجتماعی زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده و ضریب آرامش و پیشرفت شما را در سایر عرصه‌ها ارتقاء بخشد. نتایج سودمند برنامه ریزی که باید آن ها را بشناسید.

۱-روش مناسب برای پاسخ به نیازهای شما

امروزه نیاز اصلی ما موفقیت درسی است. بنابراین برنامه ریزی به ما کمک می‌کند تا بهتر و سریع‌تر به هدف مان برسیم. در واقع می‌توانیم با اصولی که در این زمینه یاد می‌گیریم راه‌های رسیدن به هر هدف و روش‌های تأمین هر نیازی را شناسایی کرده و سرانجام با بهره گیری از یک برنامه مناسب به نتیجه برسیم.

۲-افزایش تمرکز

بسیاری از ما گلایه می‌کنیم که تمرکز نداریم، یک درس را چندین بار می‌خوانیم ولی نمی‌توانیم نتیجه بگیریم. یکی از مهم‌ترین راه‌های افزایش تمرکز، برنامه ریزی است.

برنامه ریزی به ما کمک می‌کند تا افکارمان را منظم و آن‌ها را اولویت بندی کرده و نحوه‌ی رسیدن به آن اهداف و مقدار زمانی که قرار است به آن اختصاص دهیم را مشخص کنیم. بنابراین وقتی شما برنامه ریزی می‌کنید یعنی ذهن شلوغ خود را مرتب می‌کنید و به این ترتیب یک گام بسیار مهم در مسیر موفقیت تحصیلی خود برمی دارید.

۳-کاهش اضطراب و فشار روانی

اگر ما با برنامه ریزی پیش برویم دیگر دلیلی ندارد که نگران و مضطرب باشیم. فرد مضطرب معمولاً توانایی استفاده از توانایی‌ها و آموخته‌های خود را از دست می‌دهد و حالتی در او ایجاد می‌شود که تعادل فیزیکی و روانی او متزلزل شده و نمی‌تواند روی موضوع خاصی مثل امتحان تمرکز کند. در نتیجه ترس و اضطراب او از نتیجه‌ی امتحان و عواقب آن افزایش می‌یابد و دچار اضطراب می‌شود.

۴-تقویت اراده و قدرت تصمیم گیری

برنامه ریزی حاصل تلاش، مقاومت و ثمره‌ی فعل خواستن است. اگر از اراده‌ی قوی برخوردار نباشیم و نتوانیم در برابر عوامل تهدید کننده و در خواست‌های وسوسه انگیز مقاومت کنیم، یقیناً نمی‌توانیم موفق شویم. با برنامه ریزی کم کم یاد می‌گیریم که برای رسیدن به اهداف زندگی باید صبور باشیم و در برابر سختی‌ها مقاومت و تمرین کنیم، چرا که برای به دست آوردن هر چیزی باید اراده و قدرت تصمیم گیری داشته باشیم.

۵-خوش بینی به آینده

بدون تردید ایمان به پیروزی و رسیدن به هدف انگیزه‌ای بسیار قوی برای قدم نهادن در مسیر موفقیت است. فردی را تصور کنید که روی تکه چوبی در پهنه‌ی اقیانوس رها شده و با مرگ دست و پنجه نرم می‌کند، اگر این فرد اندیشه‌های یأس آلود را به ذهن خود راه بدهد. قبل از آن که گرسنگی و تشنگی او را از پای در آورد مرده است و برعکس، کسی که روح بلندی دارد، به آینده امیدوار و به توانایی‌های خود ایمان دارد. به خدا توکل و با سختی‌های راه مبارزه می‌کند. خداوند نیز به این گونه افراد وعده‌ی کمک و پیروزی داده است.

۶-نظم بخشی به کارها

یکی از ویژگی‌های انسان‌های موفق نظم در امور است. این سفارش در آموزه‌های دینی ما نیز بسیار تأکید شده است. انسان منظم یعنی انسانی که برنامه دارد، بنابراین برای انجام هر کاری زمان و مکان خاص در نظر دارد. نظم و انضباط میوه‌ی شیرین برنامه ریزی است.

۷-تسهیل خود ارزیابی

خود ارزیابی یعنی کمی ایستادن و بررسی کردن کاری که انجام داده‌ایم. این مهارت به ما کمک می‌کند تا به موقع به محاسن و مشکلات فعالیتی که انجام داده ایم، پی ببریم. درنهایت اگر لازم باشد برای افزایش بازدهی کار و کاهش مشکلات، تغییراتی در برنامه مان ایجاد کنیم. کسانی که اهل برنامه ریزی نیستند فرصتی برای بازبینی مسیر ندارند و بعضاً شکست‌ها و مشکلات خود را به منابع بیرونی (دیگران) نسبت می‌دهند. مثلاً می‌گویند «فلان معلم بد درس می‌دهد»، «این چه مدرسه‌ای است که حساب و کتاب ندارد»، «تقصیر خانواده ام است، اگر مرا به فلان مدرسه می‌فرستادند چنین و چنان می‌شد» یا «خدادوستم را لعنت کند که مرا از درس می‌اندازد».

در آموزه‌های دینی ما نیز محاسبه و ارزیابی از خود بسیار تأکید شده، مثلاً این که در پایان روز قبل از خوابیدن به کارهایی که در طول روز انجام داده اید فکر کنید و سعی کنید با شناسایی نقاط ضعف و قوت خود، برای فردا بهتر باشید.

۸-مدیریت زمان

وقت و زمان در زندگی، محدود و برگشت ناپذیر است. ما برای استفاده‌ی نادرست از زمان ناگزیر به برنامه ریزی هستیم، چرا که اگر برای اوقات روزانه‌ی خود برنامه نداشته باشیم به صورت غیر مستقیم پذیرفته ایم که «هرچه پیش آید خوش آید». بنابراین نداشتن برنامه و اتلاف وقت ارمغان این بی توجهی است.

برنامه ریزی به ما کمک می‌کند که ما از وقت خود بهتر استفاده کنیم و کارها در کنترل ما باشند. با برنامه ریزی شما زمان را ذخیره می‌کنید و می‌توانید کارهای خود را با توجه به اولویت بندی انجام دهید. بعضی‌ها فکر می‌کنند اگر بخواهند برنامه ریزی کنند زمان را از دست می‌دهند و کارهای شان انجام نمی‌شود، در حالی که دانشمندان معتقدند هشت دقیقه صرف زمان برای برنامه ریزی روزانه می‌تواند یک ساعت زمان را برای شما ذخیره کند.

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش عنوان کرد:

پیش دبستانی رایگان برای نوآموزان

گروه علمی و آموزشی – معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش گفت: خانواده‌ها می‌توانند با مراجعه به آموزش و پرورش منطقه و ارائه نام نوآموز پیش دبستانی، یک کد دریافت کنند، این اقدام کاملا رایگان است و آنها می‌توانند بعد از این مرحله وارد اپلیکشین شاد شوند و آموزش مقطع پیش دبستانی را انجام دهند.

"رضوان حکیم زاده" معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش درباره وضعیت نوآموزان مقطع پیش دبستانی بیان کرد: طبق شرایطی که وجود داشت، ما در مقایسه با سال گذشته شاهد کاهش آمار ثبت نام در مقطع پیش‌بدستانی بوده‌ایم. موضوعی که وجود دارد این است، اگر کودکانی که در این سن حساس یادگیری قرار دارند یک سال کامل را بدون هیچ برنامه‌ای بگذرانند از جهت رشد و یادگیری متضرر خواهند شد و همچنین از جهت بی برنامه بودن در خانه فرصت‌های زیادی را از دست می‌دهند.

وی افزود: در این خصوص پیگیری‌هایی انجام و در نهایت بخش نامه‌ای هم از سوی وزیر آموزش و پرورش به همه استان‌ها ابلاغ شد. این بخشنامه مبنی بر این بود که ما بتوانیم از همه بسترهای آموزش تلویزیونی، آموزش مجازی، تهیه درسنامه و همراه کردن خانواده‌ها برنامه‌هایی را بر اساس اهداف برنامه مصوب دوره پیش دبستانی ارائه کنیم.

حکیم زاده توضیح داد: خانواده‌ها می‌توانند با مراجعه به آموزش و پرورش منطقه و ارائه نام نوآموز، یک کد دریافت کنند، این اقدام کاملا رایگان است و آنها می‌توانند بعد از این مرحله وارد اپلیکشین شاد شوند و آموزش مقطع پیش دبستانی را انجام دهند.

وی اضافه کرد: در ادامه این روند، ما اسامی نوآموزان پنج سال تمام که مشمول پیش دبستانی هستند را از ثبت احوال گرفته‌ایم و آن را به مناطق ارسال می‌کنیم. البته بعد از گذشتن یک مرحله از ثبت نام، نوآموزانی که از ثبت نام جامانده‌اند بررسی می‌شود تا بتوانند توسط مناطق پیگیری و ثبت نام شوند.

معاون وزیر آموزش و پرورش بیان کرد: در عین حال با سازمان آموزش و پرورش استثنایی هم هماهنگ کردیم تا با توجه به فرصتی که فراهم شده، بتوانیم یک سال زودتر سنجش و غربالگری را انجام دهیم. یکی از اقدامات این سازمان مداخله به هنگام است، از این رو ما با همکاری آنها می‌توانیم امسال علاوه بر ارائه یک دوره پیش دبستانی رایگان، تقریبا یک سال زودتر غربالگری را انجام دهیم.

حکیم زاده در خصوص آموزش تلویزیونی مقطع پیش دبستانی گفت: خوشبختانه از اول ماه ربیع الاول برنامه‌های آموزشی مقطع پیش دبستانی آغاز و در استان‌ها هم ثبت نام شروع شده است. ما پیگیر هستیم که برنامه‌های سنجش و غربالگری دانش آموزان را بر اساس پایگاه‌هایی که اعلام کرده‌اند و مطابق با برنامه ثبت نام جلو ببریم.

وی بیان کرد: با توجه به اینکه ثبت نام هزینه‌ای ندارد، اما یک برنامه منسجم و کارآمد را در اختیار نوآموزان و خانواده‌ها می‌گذارد. بچه ها وقت بسیار زیادی دارند و این فرصت خوبی است تا خانوادها از آن استفاده کنند. در تماس‌هایی که ما با خانواده‌ها داشتیم خیلی از آنها عنوان کردند که ما نگران هستیم در این بازه زمانی که زیاد هم هست، فرزندانمان بدون برنامه پیش بروند.

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش درباره سوءاستفاده برخی از موسسات پیش دبستانی گفت: از طرف دیگر بسیاری از این موسسات بدون اینکه استانداردهای لازم را داشته باشند وارد میدان شده بودند و برنامه هایی را تبلیغ می‌کردند که اصلا با سند تحول بنیادین و اصول تربیتی که ما به آن در آموزش و پرورش اعتقاد داریم، پایبند نبوده‌اند.

حکیم زاده گفت: ولی آنها به خاطر خلائی که پیش آمده بود از فرصت استفاده کردند و بعضا هزینه‌های گزافی هم برای برنامه‌های بی کیفیت مجازی از والدین می‌گرفتند که با راه اندازی این برنامه‌ها که گفتم مامی توانیم مطمئن باشیم که یک برنامه استاندارد و مورد تایید وزارت آموزش و پرورش می‌تواند در اختیار نوآموزان پیش دبستانی قرار بگیرد.

او در پاسخ به این سوال که پیش از این خبر راه اندازی پیش دبستانی در شاد داده شده بود، آیا بعد از ثبت نام رایگان، نوآموزان به نرم افزار شاد منتقل می‌شوند؟ گفت: بله، هم به شاد منتقل می‌شوند و هم جدول پخش به خصوص برای این مقطع از سوی شبکه آموزش ارائه می‌شود. در ظرفیت شاد هم از شاد نما و از کانال هایی که تهیه شده است به تفکیک مناطق آموزشی به نوآموزان درس داده خواهد شد.

راه حل‌هایی ساده برای افزایش نشاط در هنگام مطالعه

گروه علمی و آموزشی – ممکن است در هنگام مطالعه دچار خستگی شوید که با یادگیری چند تکنیک ساده می‌توانید شادابی خود را در آن زمان افزایش دهید. معمولا کسانی سرحال و پر انرژی هستند که از بدنی سالم برخوردار باشند. اگر مدام در بین درس خواندن، خوابمان می‌آید و دوست داریم چرت بزنیم. یکی از سوال‌هایی که باید به آن توجه کنیم این است که آیا در بدن ما مشکلی وجود دارد یا خیر؟ یکی از نتایج مشکلات جسمی و بیماری‌ها این است که باعث کم انرژی شدن، خواب آلودگی و در نتیجه کاهش بهره وری ذهن می‌شوند و به همین صورت در هنگام مطالعه به خوبی نمی توانیم قواعد را فرا بگیریم.

کمبود ویتامین‌های گروه B

برای جبران کمبود ویتامین‌های گروه B با مشورت پزشک می‌توانید از داروها و شربت‌های مکمل استفاده کنید. عفونت های بدن معمولا ناشی از خستگی، بی حالی و کمبود انرژی هستند. یکی از علائم عفونت همراه بودن آن‌ها با تب است، برای بررسی این که آیا در بدنتان عفونتی وجود دارد یا خیر؟ می‌توانید به پزشک مراجعه کنید.

تعادل هورمون‌ها

از دست دادن تعادل هورمون‌ها هم می‌تواند سرحال بودن شما را به مخاطره بیندازد. یکی از مشکلات شایع هورمونی کم یا زیاد شدن هورمون‌هایی هست که از غده‌ی تیروئید ترشح می‌شوند. کم کاری تیروئید می‌تواند باعث بی حالی و از دست دادن انرژی و خواب آلودگی شود.

فشار خون پایین در بدن

فشار خون پایین در بدن به عنوان یکی از علت های از دست دادن انرژی شناخته شده است. تغذیه در این مورد بسیار موثر است و کسانی که از غذاهایی استفاده می‌کنند که باعث کاهش فشار خون می‌شود این مورد را بسیار تجربه می‌کنند. مثلا مواد غذایی مانند: ماست، گوجه، خیار و آبلیمو تاثیر بسیار زیادی در کاهش فشار خون شما، کاهش انرژی و خواب آلودگی دارد.

مشکلات روحی و روانی

مواردی که در بالا به آن‌ها اشاره کردیم همگی جزء مشکلات جسمی بودند علاوه بر آن ها مشکلات روحی هم می‌توانند انرژی شما را کاهش دهند؛ چرا که خیلی از هورمون‌هایی که در بدن ما ترشح می‌شوند و اثرات آن‌ها به صورت انرژی و شادابی در جسم ما ظاهر می‌شوند متاثر از حالات روحی ما هستند .

«دف به شما انرژی می‌دهد»

افرادی که در زندگی هدف دارند بسیار سرحال‌تر و خوشحال‌تر از افرادی هستند که در زندگی خود از هیچ گونه هدفی بهره‌مند نیستند. هدف یعنی فکر کردن به یک مبدا و مقصد که به شما انرژی می‌دهد. همین فکر مثبت می‌تواند باعث ترشحات هورمون‌هایی در بدن شما شود که روحیه‌ی شما را شاد و انرژی تان را افزایش دهد. معمولا کسانی که هدف ندارند از افکار منفی بیشتری در ذهن خود رنج می‌برند. وقتی شما هدفی دارید ذهنتان بیشتر درگیر فکر کردن به هدفتان است و کمتر مهلت پیدا می‌کند که به افکار منفی بپردازد. سعی کنید همیشه برای زندگی خود هدفی داشته باشید تا زندگیتان سرشار از انرژی باشد

اهدافی را برای نتیجه بهتر از زندگی خود معین کنید.

تفاوت رویا با هدف

تنها تفاوت رویا با هدف این است که رویا های شما معمولا افکار پراکنده‌ای هستند که نشان از بی برنامه بودن زندگی می دهند و به علت نداشتن برنامه یا عدم تلاش برای رسیدن به آن ها موفق نمی شوید و در پس زمینه ذهنتان احساس می‌کنید که خیلی با رویاهایتان فاصله دارید بنابراین همین احساس دور بودن و غیر قابل دسترس بودن اهدافتان باعث بروز افکار منفی در ذهنتان می‌شود، انرژی شما را کاهش داده و در نتیجه باعث ایجاد جای رویاهایی که در ذهن دارید، می‌توانید خواب آلودگی خواهد شد.

برای کنکور کارشناسی ارشد از کجا شروع کنیم؟

حتما برای کنکور هدف داشته باشید و بدون داشتن آن در مسیر مطالعه و رسیدن به رتبه برتر حرکت نکنید. اهداف خود را با جزئیات کامل یادداشت کنید.

ان قدر جزئیات را افزایش دهید که به راحتی بتوانید ان هدف را در ذهن خود تصور کنید، به گونه ای که همین الان به آن هدف رسیده اید. توجه داشته باشید که هر چقدر تصویر شما از اهدافتان واضح‌تر باشد روحیه و خلق و خوی شما هم بهتر شما را کاهش داده و در نتیجه باعث ایجاد

نکات اثبات شده برای اخذ نمرات بالا

گروه علمی و آموزشی – در این دانستنی تحصیلی با راهکارهایی درخصوص افزایش بازدهی مطالعه آشنا می‌شوید.

این روزها بیشتر دانش آموزان بعد از ساعت ها مطالعه با مشکلات زیادی به خصوص نتیجه منفی از آن آشنا می شوند که در اینصورت با بکارگیری چند روش ثابت شده از نظر علمی می‌توانید بدون هیچ ترسی از هر آزمون و کنکوری سربلند بیرون بیایید و موفقیت در کنکور را تجربه کنید.

قبل از خواب مطالعه کنید

قصه‌های شبانه مخصوص کودکان است. به جای خواندن کتاب‌های داستان، چند دقیقه قبل از خواب به مطالعه‌ی درسی بپردازید.

در طول خواب، مغز خاطرات جدید را تقویت می‌کند در نتیجه با این کار ما هرچیزی را که دقیقا پیش از خواب مرور کرده‌ایم به یاد خواهیم آورد. اما سعی نکنید که تمامی کار خود را به رختخواب‌تان منتقل کنید، چرا که این کار داشتن یک خواب خوب شبانه را دشوارتر می‌کند.

با فاصله‌ی زمانی برنامه‌ریزی شده درس بخوانید

روش یادگیری تازه‌ای به نام تکرار با فاصله وجود دارد که در این روش اطلاعات به قسمت‌های کوچک تقسیم می‌شود و در یک دوره‌ی زمانی طولانی‌مدت دائما مرور می‌شوند؛ بنابراین سعی نکنید که برای موفقیت در کنکور کل جدول تناوبی را به یک باره حفظ شوید؛ به جای این کار هر روز چند ردیف را یاد بگیرید و روز بعد، پیش از خواندن ردیف جدید، ردیف‌های قبلی را مرور کنید.

قصه‌گویی کنید

برای موفقیت در کنکور مطالبی را که حتما باید از حفظ باشید به داستان تبدیل کنید تا اطلاعات آن مطلب برای شما معنای بیشتر پیدا کنند.

برای مثال، برای حفظ کردن ستون شانزدهم جدول تناوبی که به ترتیب شامل عناصر O،S،Se،Te و Po است می‌توان این داستان را ساخت: که استاد سکته کرد، ترکید، پوکید.

تغییر مکان بدهید

براساس تحقیقات انجام شده مطالعه‌ی یک مطلب در مکان‌های مختلف به صورت روزانه احتمال فراموشی آن مطلب را کاهش می‌دهد. هر بار که ما مکان مطالعه‌ی خود را تغییر می‌دهیم (مثلا از کتابخانه به کافی‌شاپ یا از کافی‌شاپ به پارک)، مغز خود را وادار می‌کنیم که هر بار ارتباط تازه‌ای با مطلب تشکیل دهد، درنتیجه آن مطلب به یک خاطره‌ی قوی‌تر تبدیل می‌شود.

موضوع مطالعه را تغییر بدهید

فقط به یک موضوع نپردازید، هر بار مطالب مختلفی را مطالعه کنید. این تکنیک ما را آماده می‌کند تا از یک استراتژی درست برای یافتن راه‌حل مسئله‌ی خود استفاده کنیم. مثلا، برای تمرین ریاضی، اگر هر بار پشت سر هم فقط مسائل تقسیم را حل کنیم، دیگر بدون هیچ فکری می‌دانیم که فقط باید این کار را انجام دهیم. اما اگر در مجموعه‌ای از مسائل نیاز به ضرب، تقسیم و جمع و سایر عملیات‌های ریاضی باشد، آنگاه باید لحظه‌ای صبر کنیم و به این فکر کنیم که کدام روش جواب صحیحی را به ما خواهد داد.

به خودتان برسید

برای موفقیت در کنکور خودتان را فراموش نکنید. یک کوکی سالم بخورید، در خیابان‌های اطراف خانه‌تان قدم بزنید، پنج دقیقه وب گردی کنید؛ هر کاری که باعث سرحالی‌تان می‌شود انجام دهید. دانستن اینکه خواندن چند صفحه‌ی دیگر می‌تواند نقش به سزایی در نتیجه‌ی آزمون شما داشته باشد، اجتناب از تعلل را در روزهای نزدیک به آزمون آسان‌تر می‌کند.

از خودتان آزمون بگیرید

خودآزمایی یکی از بهترین روش‌های آمادگی برای موفقیت در امتحانات و کنکور است. از اینکه به سختی به یاد می‌آورید که پنجمین پادشاه سلسله‌ی قاجار چه کسی بوده است نگران نشوید؛ هرچه در شرایط تمرینی چیزی را سخت‌تر به یاد بیاورید، در آینده و در شرایط واقعی راحت‌تر آن را به یاد خواهید آورد.

بنویسید

برای موفقیت در کنکور از مهارت‌های نوشتاری خود نهایت استفاده را ببرید. نتیجه‌ی تحقیقات نشان داده است هنگامی که مطلبی را می‌نویسیم خیلی ایمن‌تر در ذهن ما ذخیره می‌شود تا اینکه آن را تایپ کنیم. مهم‌ترین بخش‌های مطالب درسی خود را در یک برگه‌ی کاغذ دیگر مجددا بنویسید.

با صدای بلند درس بخوانید

خواندن مطالب با صدای بلند به شما کمک می‌کند تا به دو روش آن را حفظ کنید: دیدن مطلب و شنیدن مطلب. البته در این شرایط تضمینی نیست که شما را از کتابخانه بیرون نیندازند.

مایعات بنوشید

به یک کافه بروید و یک نوشیدنی کافئین‌دار سفارش بدهید؛ در بسیاری از تحقیقات مشخص شده است که قهوه و چای سطح هوشیاری را بالا نگه می‌دارد، به خصوص که در فضای خواب‌آور کتابخانه حتی پوست زباله‌ی یک آدامس روی کف زمین هم می‌تواند توجه ما را به خود جلب کند.

گروه علمی و آموزشی – در تحقیقات علمی نشان داده است که استراحت منظم می‌تواند بهره‌وری را بالا ببرد و توانایی ما را برای تمرکز روی یک فعالیت بهبود ببخشد. پس برای بالا بردن سطح بهره‌وری، از درس و کتاب فاصله بگیرید و در میانه‌ی روز به یک سالن ورزشی بروید.

تمرین ذهنی داشته باشید

یوگاکارانِ سخت‌کوش، توانایی‌های شناختی بهتری دارند به خصوص دارای وسعت توجه بیشتری نسبت به بقیه افراد هستند. انجام یک سری تمرینات روزانه‌ی یوگا می‌تواند قدرت تمرکز شما را برای روزهای آزمون تقویت کند.

ببینید چه روشی برای شما جواب می‌دهد

بعضی افراد روز درس می‌خوانند و بعضی دیگر شب؛ بعضی ترجیح می‌دهند در کنار یکی از دوستان‌شان مطالعه کنند و بعضی دیگر هم باید در سکوت کامل باشند. برای یافتن روشی که از آن بهترین نتیجه را می‌گیرید آزمایش کنید و سپس به آن پایبند شوید.

یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۳۶۰۵

جدول عادی

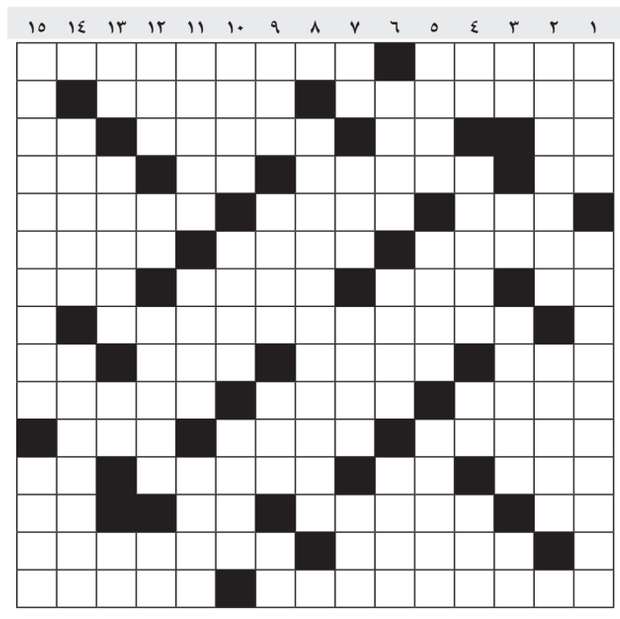
افقی:
۱ - مکمل «آموزش» - آشفته و قاطی پاطی
۲ - نجات دهنده - خانه‌ها
۳ - عضو راهی - تازه - پدر شعر فارسی - سرراست
۴ - مترادف آشغال - آینده بین - سمت - فرع نیست
۵ - درخت تسبیح- شاعر «یوش»- صفت رفیق بد
۶ - نظریه «انیشتین»- عدم اطمینان و آگاهی در مورد نتیجه یک عمل - جادوگر
۷ - غصه - مخفف سیامک - میل شدید زنان حامله به بعضی خوردنی ها- شیخ نشین امارات
۸ - تفرجگاهی نزدیک «دروازه قرآن»
۹ - کلمه تنبیه و آگاهی - تکنیک محبوب هنرمندان نوگرا در اوایل قرن بیستم- کلام پرسش - حرف ندا
۱۰ - جاویدان - تاکنون - خُرد کردن چیزی در زیر دندان
۱۱ - حکمرانی و سروری- شرکت صنایع سنگین سوئدی - مطیع و دست آموز
۱۲ - چلچراغ - نفوذ اینترنتی - یاقوت سرخ- شکل حرکت اسب شطرنج
۱۳ - شمار - پرده‌داری خانه کعبه - میان چیزی - فریاد تحقیر آمیز
۱۴ - تاوان و غرامت - پارچه کت و شلواری
۱۵ - گروه بزرگی از گیاهان - شاعر ایرانی سده چهارم

عمودی:
۱ - بزرگ خانواده - بازیگر نقش فروغ هرمزی در سریال «نجوا» که اخیرا پخش شد
۲ - درد مفاصل - مأمور تقسیم آب
۳ - دوستی - دشنام دادن - فرض - موجود نامرئی
۴ - نشان مفعول - افسونگر - سوره سی‌وششم - خالص
۵ - انجام پذیر - ستون دروازه - ترسانیدن و بیم دادن
۶ - واضح، تابناک - جذام - ویرگول
۷ - پنهان کردن - امر از گرفتن - نوعی قایق - جوی آب
۸ - اثر عاشقانه «شکسپیر»
۹ - مخفف هم او - زن نیکوکار فرعون - اصطلاحی در عکاسی - شگرد
۱۰ - شش ضلعی - دهمین حرف یونانی - بلندمرتبه
۱۱ - جانوری درختزی - متداول و مرسوم - عابد
۱۲ - یگانه - سنگ آسیاب - کمک و مدد - تپانچه
۱۳ - انبار کشتی - شهر سیاحتی استان «فارس»- حرف ربط - تکیه کلام خانم شگفت زده
۱۴ - یار و همدم - فیلمی به کارگردانی «رحیم بهبودی‌فر»
۱۵ - رمانی اثر «مارک تواین»- نام «پاستور»

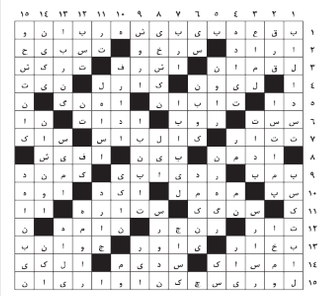
جدول ویژه

افقی:
۱ - گلی معطر و زینتی - اثری از «آلبر کامو»
۲ - مجوز حمل محموله - دیده شده
۳ - رئیس جیمز باند- بالاپوش مردانه - از درجات علمی - حرف روسی
۴ - دیروز - شهری حومه «کاشان» - درون دهان - از اعداد ترتیبی
۵ - آتش - رهگذر - نام تجاری قطعه‌های پشم شیشه
۶ - گویک - چوپان - سریالی از «حسین سهیلی‌زاده»
۷ - اسب آذری - فضای خالی - پسر مازنی - جزء مولکول
۸ - تندروی کردن
۹ - پیش نام محترمانه مردان - ویرگول - رشد کردن - زدنی به سیگار
۱۰ - رسیدن به سن رشد - ناممکن - کاخی در «فرانسه»
۱۱ - اتحاد و صمیمیت - نشان و رونق - واحد طول روسی
۱۲ - پرتاب سنگ - رمزینه - ضرب شمشیر - منفرد
۱۳ - ضمیر سوم شخص مفرد - پدر تاریخ - چاره - ریاضیدان برجسته امریکایی
۱۴ - هافبک ایرانی «ترابزون اسپور» - گل‌های روی پارچه
۱۵ - اثری از «پرل.س.باک»- نیرنگ زیرکانه

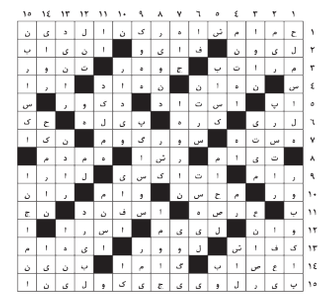
عمودی:
۱ - ماهی آب‌های آزاد - بازیگر خانم فیلم سینمایی «دارکوب»
۲ - قاتل «گاندی»- ابزار نقاشی
۳ - جنس مذکر - کلاهک دودکش - گلی خوشبو - مخفف اگر
۴ - تکنیک - خوش اخلاق - زنجیر - مخفف هم او
۵ - رنگی برای فرش - مردن در اثر حادثه - پی در پی و پشت سر هم
۶ - کالا - سهل - حکاک آلمانی
۷ - آبادی - پرنده‌ای نوک دراز- امر ماندن - مظهر بدکرداری و خباثت
۸ - فیلمی در ژانر کمدی/درام به کارگردانی «الکساندر پین»
۹ - ماهی - مردم تحت سرپرستی - حرکت کرم - شهری در «ماریون» ایالات آلاباما
۱۰ - در بطری - رقم اول از سمت راست عدد - اسباب ورزش
۱۱ - شیره فسیل شده درخت - کسی که اخم بکند - وسیله
۱۲ - صدا - نام «بلاتر» - سرزمین افراسیاب - میوه
۱۳ - مردود - اسب اصیل - جنبش - گرما
۱۴ - گله‌مندی - معبد و اثر تاریخی «یونان»
۱۵ - پدر «زبان‌شناسی مدرن»- جزر و مد



حل جدول عادی شماره ۳۶۰۴



حل جدول ویژه شماره ۳۶۰۴



شرکت آریا اطلس کیش

اظهارنامه اشخاص حقیقی و حقوقی

حسابداری، حسابرسی، بیمه تأمین اجتماعی، خرید و فروش فصلی، مالیات بر ارزش افزود، حقوق و دستمزد

آدرس: خیابان ساحل بازار دیپلمات طبقه اول تجاری واحد ۱۰۹

تلفن مرکز: ۰۷۶-۴۴۴۶۱۱۵۱

تلفن همراه: ۰۹۱۲-۷۰۵۷۱۷۳