

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خدایا چنان کن سرانجام کار  
تو خشنود باشی و ما رستگار

مجموعه حقوق

عنوان و نام پدیدآور: مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (ویژه مجموعه حقوق) ارشد / مولفین گروه مشاوره انتشارات مدرسان شریف.

مشخصات نشر: تهران: مدرسان شریف، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص: ۲۲ × ۲۹ س.م.

شابک: 978-964-187-824-7

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان روی جلد: مدرسان شریف: مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (ارشد).

عنوان روی جلد: مدرسان شریف: مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (ارشد).

موضوع: آزمون دوره‌های تحصیلات تکمیلی -- ایران -- راهنمای مطالعه

موضوع: موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی

موضوع: حقوق -- برنامه‌های درسی

رده بندی کنگره: ۱۳۸۰۵۲۲/۲۳۹۵LB

رده بندی دیویی: ۳۷۸/۱۷۰۲۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۹۷۶۳۵

نام کتاب: مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (ویژه مجموعه حقوق)

مولفین: گروه مشاوره انتشارات مدرسان شریف.

ناشر: انتشارات مدرسان شریف

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۰

حروف چینی: واحد تایپ انتشارات مدرسان شریف

چاپ و صحافی: مهدی - مینو

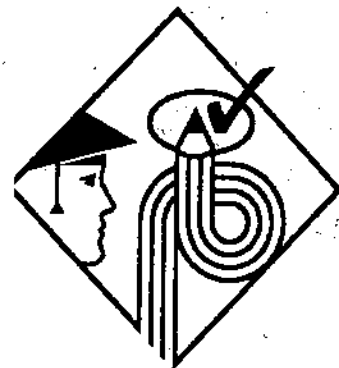
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: 978-964-187-824-7

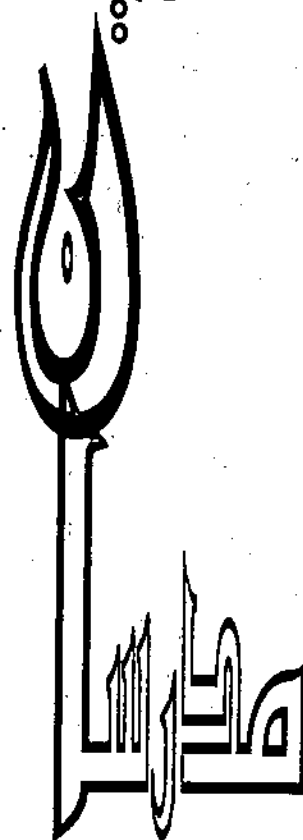
تمام حقوق محفوظ و مخصوص انتشارات مدرسان شریف می‌باشد.

هر گونه کپی، چاپ و نسخه‌برداری از مطالب این کتاب، بی‌گردد قانونی دارد.

| عنوان                                                 | صفحه |
|-------------------------------------------------------|------|
| <b>فصل اول: «تصمیم‌های اساسی، شروع»</b>               |      |
| ۱-۱ مقدمه، هدف.....                                   | ۱    |
| ۲-۱ شرایط داوطلبان.....                               | ۴    |
| ۳-۱ شروع.....                                         | ۶    |
| ۴-۱ مشاوره.....                                       | ۷    |
| ۵-۱ برنامه میان مدت.....                              | ۸    |
| ۶-۱ دوستان.....                                       | ۹    |
| ۷-۱ استرس و راهکارهای کاهش آن.....                    | ۹    |
| <b>فصل دوم: «مدیریت زمان»</b>                         |      |
| ۱-۲ مقدمه.....                                        | ۱۴   |
| ۲-۲ کمبود یا اتلاف وقت.....                           | ۱۶   |
| ۳-۲ راه‌های ایجاد وقت.....                            | ۱۸   |
| ۱-۳-۲ انتخاب کلاس‌های آمادگی آزمون کارشناسی ارشد..... | ۱۹   |
| ۲-۳-۲ اساتید حرقه‌ای.....                             | ۲۱   |
| ۳-۳-۲ کتاب‌های کمک آموزشی.....                        | ۲۳   |
| ۴-۳-۲ شرایط بهینه مطالعه و بهره‌وری بیشینه.....       | ۲۴   |
| ۵-۲ تکنیک‌های مدیریت زمان.....                        | ۲۶   |
| <b>فصل سوم: «روش‌های مطالعه»</b>                      |      |
| ۱-۳ روش‌های یادگیری.....                              | ۳۰   |
| ۱-۱-۳ درک مطلب.....                                   | ۳۱   |
| ۲-۱-۳ تسلط بر مطالب.....                              | ۳۲   |
| ۳-۱-۳ سنجش.....                                       | ۳۳   |
| ۴-۱-۳ تثبیت مطالب.....                                | ۳۳   |
| ۵-۱-۳ جمع‌بندی و نتیجه‌گیری.....                      | ۳۳   |
| ۳-۲ مکان مطالعه.....                                  | ۳۴   |
| ۳-۳ شرایط بهینه مطالعه.....                           | ۳۵   |
| ۱-۳-۳ گام‌های کلیدی در مطالعه موثر و بهینه.....       | ۳۶   |
| ۲-۳-۳ مطالعه در جمع.....                              | ۳۹   |
| ۴-۳ نور محیط مطالعه.....                              | ۴۰   |
| ۵-۳ مناسب‌ترین حالت بدن.....                          | ۴۰   |
| ۶-۳ مناسب‌ترین زمان مطالعه.....                       | ۴۱   |
| ۷-۳ مراحل مطالعه.....                                 | ۴۲   |
| ۸-۳ فهمیدن یا حفظ کردن.....                           | ۴۴   |
| ۹-۳ آفت‌های مطالعه.....                               | ۴۵   |
| ۱۰-۳ مطالعه تشریحی و تستی موازی.....                  | ۴۷   |
| ۱۱-۳ نکته برداری.....                                 | ۴۸   |
| ۱۲-۳ تست‌زنی.....                                     | ۴۹   |



ناشر بایف



| عنوان                                         | صفحه |
|-----------------------------------------------|------|
| <b>فصل چهارم: «مدیریت حافظه»</b>              |      |
| ۱-۴ حافظه انسان و راههای تقویت آن             | ۵۲   |
| ۲-۴ تقسیم‌بندی خانه‌های حافظه                 | ۵۲   |
| ۳-۴ راهنمای نگهداری داده‌ها در حافظه بلند مدت | ۵۶   |
| ۱-۳-۴ دقت و تمرکز                             | ۵۶   |
| ۲-۳-۴ تکرار و افزایش سرعت پاسخ‌دهی            | ۵۶   |
| ۳-۳-۴ سلامت ذهن                               | ۵۷   |
| ۴-۳-۴ به اختصار نمودن اطلاعات                 | ۵۸   |
| ۵-۳-۴ استراحت منظم                            | ۵۸   |
| ۳-۶-۴ مطالعه به روش تداعی کردن                | ۵۹   |
| ۷-۳-۴ بکارگیری حواس پنجگانه                   | ۵۹   |
| ۴-۸-۴ حافظه ایده‌آل                           | ۵۹   |
| ۴-۴ عوامل موثر بر فراموشی                     | ۶۰   |
| ۱-۴-۴ گذر زمان                                | ۶۰   |
| ۲-۴-۴ یادگیری سطحی                            | ۶۰   |
| ۳-۴-۴ تجمع مطلب و تداخل مباحث                 | ۶۱   |
| ۴-۴-۴ شرایط درونی ذهن                         | ۶۲   |
| <b>فصل پنجم: «برنامه‌ریزی»</b>                |      |
| ۱-۵ برنامه‌ریزی اجرا                          | ۶۴   |
| ۲-۵ ویژگی سازمان‌مطابقتی و برنامه‌ریزی        | ۶۵   |
| <b>فصل ششم: «مرور و جمع‌بندی»</b>             |      |
| ۱-۶ مرور                                      | ۷۰   |
| ۱-۱-۶ مزایای مرور کردن                        | ۷۰   |
| ۲-۱-۶ مرور پیشرو                              | ۷۴   |
| ۲-۶ جمع‌بندی و خودآزمایی                      | ۸۰   |
| ۱-۲-۶ انواع جمع‌بندی                          | ۸۱   |
| جدول برنامه‌ریزی مطالعه                       | ۸۳   |
| اطلاعات تخصصی مجموعه حقوق                     | ۱۰۵  |



ناشر بفر



مطالعه

## ۱-۱ مقدمه، هدف

نیازهای بشر در طول زندگی و در اعصار مختلف متفاوت بوده و با گذر زمان تغییر کرده است. در سال‌های قبل، بشر نیاز چندانی به علم نداشته و با تکیه بر شکار و کشاورزی، گذران زندگی می‌کرد، اما رفته رفته و با ورود به عصر تکنولوژی، تنها شکار و کشاورزی کافی نبوده و نیازهای دیگری از جمله صنعت فلز، شیشه و طب نیز برای بشر به وجود آمد. این امور به مرور نیاز به متخصصان و افراد مسلط و با تجربه را ایجاد کرد. دیگر تجربه هم کافی نبوده و کم کم بشر، نیاز به علم و دانش مختص رشته تخصصی خود را احساس کرد. تصمیم‌گیری در مورد انتخاب زمینه کاری، از حساس‌ترین انتخاب‌های زندگی هر فرد است. با توجه به زندگی مدرن امروزه، برای فعالیت در هر شغلی باید دانش آن را هم به حد کافی داشت و این، یکی از دلایل تمایل بشر به علم اندوzy است.

انسان در مراحل مختلف زندگی باید از بین مسیرهای متعدد موجود، یکی را انتخاب و در واقع تصمیم‌گیری کند. این انتخاب‌ها تأثیر زیادی بر ادامه زندگی فرد گذاشته و حتی می‌توانند آن را کاملاً تغییر دهند. یکی از این انتخاب‌های حساس برای افرادی که مدرک کارشناسی دارند؛ شرکت کردن و یا نکردن در آزمون کارشناسی ارشد است. نتیجه آزمون کارشناسی به کارشناسی ارشد، برای بسیاری از داوطلبان بخش مهمی از زندگی، شغل و موقعیت اجتماعی آینده آنان را تعیین

می‌کند. تصمیم به شرکت کردن در این آزمون، با توجه به بازار نه چندان مناسب کار برای عموم رشته‌ها در مقطع کارشناسی و علاقه به ادامه تحصیل یا بالا بردن موقعیت اجتماعی و کاری افراد، قوت می‌گیرد. عموم داوطلبان در مقطع کارشناسی ارشد به دنبال علاقه خود رفته و در نتیجه تمایل به تغییر رشته، برای خیل عظیمی از داوطلبان به وجود می‌آید.

نیازهای این دسته از داوطلبان با داوطلبانی که تمایل به ادامه تحصیل در رشته خود دارند، بسیار متفاوت است. پس از مشخص شدن هدف فرد (از جمله شرکت در آزمون کارشناسی ارشد)، باید نیازهای هر فرد و نیز امکان تأمین این نیازها بررسی شود. قطعاً فرد در راستای تأمین نیازهای خود، راه‌های متعددی پیش‌رو دارد و باید در مورد انتخاب هر یک از این راه‌ها هم، تصمیمات مهمی اتخاذ کند.

در هر حال، برای دستیابی به یک شروع خوب در مسیر شرکت در آزمون کارشناسی ارشد، باید تصمیمات مهمی گرفت تا بر اساس آن بتوان گام‌های بعدی را طی کرد. برخی از این تصمیمات مهم به شرح ذیل ذکر می‌باشند:

۱- انتخاب یک مشاور حرفه‌ای و خبره برای نظارت بر نحوه اجرای برنامه‌ریزی

۲- انتخاب بهترین دوستان هم‌درسی و هم‌رشته‌ای

۳- تعیین و اجرای استراتژی و برنامه‌درسی مورد نظر به کمک مشاور

مسیر شرکت و قبولی در آزمون کارشناسی ارشد برای عموم داوطلبان مسیری جدید و ناشناخته

است. این آزمون با آزمون‌های دوره دانشگاه و یا حتی کنکور دبیرستان تفاوت‌های بنیادی فراوانی دارد.

برنامه‌ریزی و نحوه مطالعه برای این آزمون علاوه برداشتن قواعد خاص خود، نیاز به تجربه و

اطلاعات کافی دارد، که این اطلاعات را یک مشاور حرفه‌ای می‌تواند در اختیار شما قرار دهد. بارها

دید شده که داوطلبی با شناختی که از خود دارد در مورد مطالعه و برنامه‌ریزی‌اش برای آزمون

ارشد، تصمیم‌گیری‌هایی انجام داده است که منجر به شکست و عدم رسیدن به هدف دلخواه، یعنی

قبولی در دانشگاه شده است. بالعکس، مواردی که در آنها حتی دانشجویانی که پایه علمی ضعیفی

داشته، ولی با بهره‌مندی از یک برنامه‌ریزی مناسب و استفاده بهینه از امکانات آموزشی، توانسته‌اند

رتبه‌های بسیار چشمگیری کسب کنند هم، بسیاری پس در مورد آزمون کارشناسی ارشد، موارد و

مشکلات زیادی پیش روی داوطلب وجود دارد که حتماً باید آنها را بشناسد و بداند برای رفع هر

کدام چه راه‌حلی وجود دارد.

## ۱-۲ شرایط داوطلبان

طبق بررسی‌های آماری انجام شده در مورد رتبه‌های برتر آزمون‌های سال‌های قبل، اطلاعات

مفید زیر بدست آمده‌اند:

♦ اکثر افراد رتبه برتری، جزء اقشار متوسط جامعه هستند.