



دندانپزشکی پارسه

دندانپزشکی پارسه

شماره بیست و نهم: ۲۹ - فصلنامه پاییز ۱۳۹۸



- مشاور من
- خبریه پارسه
- ارائه تکدرس به رزیدنت‌ها
- برنامه آموزشی ۱۴۰۰
- تارگت آموزشی
- خلاصه کتاب مک دونالد ۲۰۱۶
- روز دانشجو
- کتاب سوالات جایابی و ملی
- حضور پارسه در کنگره‌های پاییز ۹۸
- گروه مشاوران رزیدنتی پارسه
- نمونه سوالات آزمونک هدایت تحصیلی

پارسه تنها مرکز مجاز عرضه پکیج‌های آموزشی آزمون دستیاری دندانپزشکی



پاییز ۱۳۹۸



پیام خدا

دندانپزشکی پارسه

فصلنامه پاییز ۱۳۹۸

صاحب امتیاز : ویستا دندانپزشکی پارسه

مدیر مسئول : دکتر کسری طبری

سردبیر : شهاب خطیب زاده

هیئت تحریریه : دکتر کسری طبری، دکتر مائده نیکوقدم، مهندس محسن اردستانی، دکتر ساعده عطارباشی، دکتر کاظم دالایی، دکتر احسان اثنا عشری، دکتر صادق پور احمدی، دکتر آرزو پزشک فر، دکتر فاطمه عباسی پور، دکتر مصطفی آلام، دکتر پویا اصلانی، دکتر سپیده نوح زاده ملک‌شاه، دکتر خشایار سنجر، دکتر مجتبی آزادبخت، دکتر شادی حمیدی اول، دکتر مصطفی اسماعیلی، دکتر محمدرضا بدیعی، دکتر سوگل نژاد کریمی، دکتر محمد بهناز، دکتر نینا سلامت بخش

طراح : زهرا شکبیا

تایپوگرافی و صفحه آرایی : زهرا شکبیا

چاپ و لیتوگرافی : پاپیروس

صحافی : پاپیروس

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

با همکاری : شهاب خطیب زاده، الهام احمدی نژاد، فریبا اشرفی، فریبا زریئی، نیلوفر وکیلی پور

ارتباط با ما

تلفن : ۸۸۸۷۸۶۵۷-۶۳ و ۸۸۸۸۴۸۰۲-۳

آدرس دفتر مرکزی : تهران، میدان فاطمی، ابتدای خیابان گمنام، ساختمان یاس، پلاک ۲۶، واحد ۹

پیامک : ۵۰۰۰۲۲۸۸۸۷۸۶۵۸

ایمیل : info@dparsesh.ir

وب سایت : <https://dparsesh.ir>

فهرست مطالب

۵	سخن سردبیر
۶	مقدمه
۷	مشاور من
۹	مدیریت زمان
۱۳	Parseh Foundation
۱۴	ارائه تک‌درس رزیدنت‌ها
۱۵	برنامه آموزشی ۱۴۰۰
۱۶	تارگت آموزشی
۱۷	خلاصه کتاب مک دونالد ۲۰۱۶
۱۷	روز دانشجو
۱۸	کتاب سوالات جایابی و ملی
۱۹	حضور پارسه در کنگره‌های پاییز ۹۸
۲۰	گروه مشاوران رزیدنتی پارسه
۲۱	نمونه سوالات آزمونک هدایت تحصیلی

سخن سردبیر

واقعیت آن است که موفقیت‌های چشم‌گیر و پایدار حاصل سخت‌کوشی، تلاش، تداوم، نظم و انتخاب‌های سخت می‌باشد. قبول این واقعیت مهم به ما در پذیرش شرایط بوجود آمده کمک خواهد کرد باید اطمینان داشته باشیم که آنچه می‌تواند سرنوشت سرشار از موفقیتی را برای ما رقم بزند این نیست که اتفاقات بیرونی مطابق میل ما پیش برود چه بسا بسیاری از این رویدادها خارج از قدرت کنترل ما هستند؛ لذا میزان تلاش و کوشش خود ما برای تطبیق هر آنچه رخ می‌دهد ارتباط مستقیمی با قدرتهای درونی خودمان دارد که ما را به مسیر موفقیت رهنمون می‌سازد.

در این شماره از نشریه پارسه در کنار هر آنچه رویداد پاییز امسالمان بود شما را با رهنمود ارزشمند دوستان راه یافته به دوره تخصص در سال ۹۸ آشنا کرده و با ارائه مباحث روانشناسی دکتر نینا سلامت بخش؛ سعی در آشنایی بیشتر شما بزرگواران با مباحث علمی روانشناسی داریم.

مقدمه

ذهن ما باید تابع قوانین واقعی باشد و یکی از این قوانین همیشگی حاکم بر طبیعت؛ قانون پشتکار فردی است.

می‌توانیم با عادی سازی و هموارنمودن مسیری که در پیش داریم؛ با آرامش و پشتکار به تلاش و کوشش خود ادامه دهیم و چه بسا از پیمودن مسیر لذت ببریم. اعتقاد و عمل به قانون «یا راهی خواهیم یافت یا راهی خواهیم ساخت» شاید موفقیت شما را تضمین نکند اما انگیزه لازم جهت برخاستن و ادامه دادن را به شما خواهد داد.

بگذارید رازی را برایتان بگویم که مرا به هدفم رهنمون شد؛ توانایی من فقط در پشتکارم نهفته است....

پاستور



پذیرش شرایط یکی از رموز موفقیت در آزمون رزیدنتی

در این فرصت می‌خواهم در مورد دو پیش شرط لازم برای ورود به شرایط ویژه مثل شرایط درس خواندن اشاره کنم.

اولین پیش شرط مهم، پذیرش شرایط می‌باشد؛ به این معنا که کارکرد ذهن ما به شکلی است که به شدت نیاز دارد که برای آن چهارچوبی مشخص شود.

ذهن ما پتانسیل بسیار زیادی برای این دارد که نخواهد در چهار چوب قرار بگیرد و پرش ذهنی و پتانسیل عدم تمرکز در ذهن ما بسیار قوی است. پذیرش شرایط به این معنا است که ما برای خودمان مشخص کنیم که تا این زمان مشخص قرار هست که شرایط زندگی ما متفاوت-تر باشد، قرار هست که تمرکز ویژه‌ای روی یک کار مشخص داشته باشیم، ساعت خواب و بیداری ما به شکل متفاوت و منظم‌تری خواهد بود، باید سعی کنیم که مراقبت ویژه تری از خودمان داشته باشیم و استرس‌ها را از خودمان دور کنیم.

اگر ما نخواهیم این شرایط ویژه را دائما در ذهن خودمان داشته باشیم و شرایط اضطراری را برای ذهنمان بصورت چهارچوب کاری تعریف کنیم؛ کاری که وقتی ذهن در شرایط سخت قرار می‌گیرد، انجام می‌دهد، بالا آوردن تعارضات است. تعارضات ذهنی شکل می‌گیرد و غالبا هم این تعارضات به نسبتی درست هستند. مثلا تعارضاتی مانند اینکه من وقتی در شرایط سختی قرار می‌گیرم به خودم بگویم اصلا چرا باید این شرایط سخت را تحمل کنم، اصلا این امتحان ممکن است امتحان ناعادلانه‌ای باشد و از کجا معلوم که با این شرایط خاصی که در امتحان وجود دارد، بتوانم قبول شوم، ای کاش اصلا تصمیم بزرگتری گرفته بودم و مهاجرت کرده بودم و از این نوع تعارضات که قسمتی از این تعارضات منطقی هستند ولی باید توجه داشته باشیم که اکنون زمان فکر کردن به آنها نیست.

بالا آمدن تعارضات منجر به، به وجود آمدن مکانیزم‌های دفاعی ناکارآمد می‌شود و پتانسیل فرد را برای تمرکز دقیق کمتر کرده و اضطراب را بالا خواهد برد. در واقع مثل یک دومینویی می‌ماند که افراد را در یک سیکل معیوبی می‌اندازد. بنابراین این چهارچوب در ذهن بسیار کمک کننده هست.

راکفلر جمله‌ای دارد که در واقع به عنوان آیتم موفقیت خودش ذکر می‌کند؛ می‌گوید من در زندگی‌ام زود مطلع شدم و زود تصمیم گرفتم و وقتی که تصمیم گرفتم چشمانم را بستم و عمل کردم.

این موقعیتی است که افراد باید در موقعیت‌های سخت و سنگین برای خودشان در نظر بگیرند.

در مبحث فریب‌های ذهنی کامل‌تر وارد این مبحث خواهم شد، فقط الان اشاره‌ای مختصر به پذیرش ذهنی و تعارضاتی که ممکن هست بوجود بیاید کردم تا از همین ابتدا سعی شود که جلوی آن گرفته شود.

پیش شرط دومی که مهم هست بدین صورت تعریف می‌شود که سعی کنید **عوامل استرس** زایی که قابل کنترل هستند را حذف کنیم. حذف عوامل استرس‌زا به ما کمک می‌کند که انرژی روانیمان را صرف چیزهایی که قابل کنترل هستند نکنیم. به طور کلی گاهی اوقات این طور راجع به آن بحث می‌شود که به هر کدام از استرس‌ها عددی نسبت داده می‌شود. گاهی در کتاب‌های ما کاملاً تقسیم‌بندی‌های متفاوتی وجود دارد، مثلاً هر کدام از استرس‌ها را ذکر می‌کند و عددش را می‌گوید و بصورت تقسیم‌بندی در نظر می‌گیرد و می‌گوید که مثلاً هر آدمی در طول یک سال ۱۰۰ واحد استرس را می‌تواند تحمل کند و اگر بیش از آن باشد ممکن است برای فرد انسجام روانی نداشته باشد و برایش خطر زاید باشد.

البته استرس‌ها شامل استرس‌هایی هستند که آسیب‌زا هستند و خوشایند نیستند. استرس‌های خوب هم داریم مثلاً استرس‌هایی مثل بارداری، ازدواج، مهاجرت برنامه‌ریزی شده، که اینها خود خواسته‌اند. همه این‌ها استرس هستند و یک عدد برای اینها در نظر گرفته می‌شود ولی چیزی که مهم هست این هست که وقتی یک نفر قرار هست یک استرس مزمن را در طول یک سال تحمل کند و شرایط ویژه‌ای را برای خودش در نظر بگیرد دیگر قرار نیست که چیزهایی را به خودش تحمیل کند. خیلی مهم هست در طول زمانی که تصمیم گرفته که یک مدت طولانی را به یک کار مهمی مثل درس خواندن که حالا رقابت هم در آن مهم هست، پردازد، آن سال تصمیم نگیرد که تغییر جدید خاصی را در زندگی‌اش به وجود بیاورد.

مثلا فرد بگوید درس می‌خوانم و چاق شدم و می‌خواهم رژیم بگیرم. رژیم گرفتن خودش یک تمرکز خاصی نیاز دارد که فرد استرس خاصی را هم به لحاظ ذهنی و جسمی به خود تحمیل می‌کند و این خیلی اشتباه است که همزمان با درس خواندن بخواهد چنین کاری انجام دهد یا تصمیم به بارداری یا بیزینس جدید و کار جدید و... تمام تمرکز فرد باید روی این باشد که استرس‌های قابل کنترل را مهار کند و از اطراف خود دور کند تا استرس کمتر از ۱۰۰ واحد را بخواهد تحمل کند و بتواند انسجام روانی را حفظ کند و در واقع بتواند از پتانسیل روانی خودش حداکثر استفاده را کند.

دکتر نینا سلامت بخش

مدیریت زمان

مدیریت زمان جزء شاخص‌های مهمی است که اگر یک نفر بتواند تمام و کمال آیت‌ها را به کار ببرد در واقع قدرت چندین برابری را نسبت به کاری که انجام می‌دهد پیدا می‌کند و امروزه از مدیریت زمان به عنوان شاخص مهم آرامش درونی، هماهنگی و سلامتی نام برده می‌شود.

در مباحث کاری ما همیشه حرف از این می‌زنیم که سعی کنیم دست از کنترل کردن برداریم، در واقع همه جا حرف از عدم کنترل هست غیر از کنترل زمان که هرچه کنترل سختگیرانه‌تر باشد می‌تواند ارتباط مستقیمی با قدرت و شادابی فرد داشته باشد.

جزئیاتی که برای آن در نظر گرفته می‌شود و باید رعایت شود، اول زمان‌های تلف شده است. خیلی از اوقات وقتی حرف از این می‌شود که مثلا افراد ۱۰ ساعت در روز درس بخواند، تا زمانی که وقت‌های تلف شده خودش را پیدا نکنند، زمان خالی برای پر کردن ۱۰ ساعت پیدا نمی‌کنند. زمان‌های تلف شده ما معمولا چند مورد خاص بیشتر نیستند. اول یادتان باشد که خواب را هیچوقت به عنوان تایم تلف شده در نظر نگیرید و ساعت نرمال خواب حتما باید اتفاق بیفتد و اگر بخواهیم سختگیرانه نگاه کنیم می‌گوییم به غیر از زمان خواب و درس خواندن، شما می‌توانید از زمان‌های دیگرانتان صرفه جویی کنید و زمان ذخیره کنید.

مواردی مانند استفاده از گوشی و فضای مجازی، مکالمه‌های بی دلیل و طولانی، که جزئی از زمان‌هایی هستند که هدر شده محسوب می‌شوند. همچنین می‌توانید کارهایتان را به افرادی که حمایتان می‌کنند واگذار کنید تا زمان بیشتری داشته باشید. و این ذهن شما را به این سمت سوق می‌دهد که من فقط و فقط باید مطالعه کنم، بنابراین زمان‌های تلف شده خودتان را پیدا کنید.

یا مثلاً فکر کردن یکی از زمان‌های تلف شده شما محسوب می‌شود و باید کنترل کنید. مثلاً بگویید در روز ۲ تا ۱۰ دقیقه زمان به افکار مزاحم اختصاص می‌دهم و بیش از این نباید باشد. از نگاه کردن به تلویزیون و کلیپ و هر آنچه که تصویری هستند خودداری کنید چون ذهن را خسته می‌کند و باعث می‌شود که علاوه بر تلف شدن زمانتان، زمانی هم برای ریکاوری مغزتان احتیاج داشته باشید، درواقع آیتم‌های تصویری را دزد زمان در نظر بگیرید. یا حتی شاید نیاز باشد که شما گوشی دیگری داشته باشید که افراد محدودی به آن دسترسی داشته باشند و برای فضای مجازی فقط مقدار فوری که مرتبط با درستان هست اختصاص دهید چون که محدود کردن این‌ها رابطه مستقیمی با بهتر درس خواندن شما دارد.

قسمت دیگری که در مدیریت زمان به شما کمک می‌کند، تمرکز قاطعانه است. تمرکز قاطعانه کار واقعاً راحتی نیست. برای مغز تمرکز کردن کار دشواری است و باید به مغز کمک کرد و شرایط را در اختیار مغز گذاشت تا تمرکز قاطعانه اتفاق بیفتد.

از چیزهایی که به تمرکز قاطعانه کمک می‌کند این است که تک کاری را تمرین کنید، یاد بگیرید که ذهنتان در مواقعی که کاری را انجام می‌دهد فقط به آن فکر کنید. اینکه شما گاهی اوقات وسط درس خواندن یاد کار دیگری می‌افتید و می‌گویید دو دقیقه کار هست، می‌روید آن کار را انجام می‌دهید و برمی‌گردید، در ضرب آهنگ تمرکزتان اختلال ایجاد می‌شود. به این صورت که تا بخواهید دوباره ذهن شما گرم شود و دوباره سر نخ مطلب را بخواهید دست بگیرید باعث می‌شود که زمان شما تلف شود. گاهی اوقات می‌گویند که اگر فرد تک کاری نکند و رفت و برگشت در کارش وجود داشته باشد، ۵ برابر خروجی کارش کمتر می‌شود. به خاطر همین زمان‌هایی که برای درس خواندن در نظر می‌گیرید یادتان باشد که یک کار را انجام دهید، یک درس را بخوانید و دائماً از این درس به درس دیگر نروید.

نوشتن در کنار مطالعه می‌تواند کمک کننده باشد. به خاطر اینکه شما از مغزتان چند

جانبه استفاده می کنید. قسمتی از تمرکز قاطعانه این است که شما حواس بیشتری را درگیر کنید. این که شما هم یک پردازشی در دیدن دارید و مرور می کنید و بعد دوباره می نویسید، قسمت های بیشتری از مغز استفاده می شود و این باعث افزایش تمرکز می شود. البته اگر واقعا در تمرکز، اختلال پاتالوژیک وجود دارد باید درمان شود چون دست خود فرد نیست.

اگر یک وظیفه طولانی به ذهن القا کنید ذهن حتما فرار می کند، تحمل ذهن ما برای وظیفه های طولانی مدت کم هست، به طور کلی تحمل ذهن ما در زندگی برای ابهام کم می باشد و هرچه قدر روشن تر، شفاف تر و کوتاه تر باشد قابلیت انجام دادن و قبول کردن ذهن راحت تر است. توصیه می شود در ابتدای کار زمان های کوتاه تری را در نظر بگیرید تا ذهن بتواند مطالب را کامل دریافت کند. بعضی از افراد تمرکزشان در حد یک پاراگراف است، هیچ اشکالی ندارد با ذهنتان راه بیایید. اجازه دهید بعد از یک ربع درس خواندن، دو یا سه دقیقه ذهن استراحت کند. استراحت کردن به معنای بلند شدن، کار دیگری انجام دادن یا گوشی نگاه کردن نیست، به خاطر اینکه به ذهن دیتای جدید می دهد و در این حالت شیفت دیتا برای دوباره درس خواندن سخت تر خواهد بود. منظورمان از استراحت کردن نفس عمیق کشیدن و تن آرامی است تا دیتای جدید در استراحت های کوتاه مدت ایجاد نشود ولی زمان تمرکز برای درس با خودتان است، اگر فقط ۵ دقیقه می توانید تمرکز کامل داشته باشید از همان ۵ دقیقه شروع کنید و به مرور این زمان را افزایش دهید. وقتی زمان طولانی را در نظر گرفتید و نمی توانید تمرکز کافی داشته باشید به این معنا است که زمان را زیاد در نظر گرفته اید، به طور کلی ذهن انسان لقمه های کوچک را می پذیرد و هرچه عدد بزرگ تر باشد ریسک فرار بودن بیشتر می شود.

یکی دیگر از مواردی که به برای تمرکز قاطعانه نیاز هست، داشتن to do list هست، حتما شما باید چشم انداز روزانه، هفتگی و ماهانه داشته باشید. حتما فرد باید طوری برنامه ریزی داشته باشد که دو یا سه هفته آخر بتواند مطالبش را جمع کند. چون باید از حافظه کوتاه مدت استفاده کافی را ببرد و برای این کار شما باید بدانید که زمانتان چطور تقسیم بندی می شود و سهمیه روزانه و ماهانه شما به چه صورتی است. در سهمیه بندی روزانه حتما باید اولویت بندی مشخص شود و شما باید اولویت A.B.C.D بگذارید، این اولویت می تواند بر اساس مباحث درسی و بر اساس ضرب

آهنگ بدنتان باشد. یادتان باشد که ضرب آهنگ بدنتان را بشناسید و بدانید که ذهن شما چه زمانی آمادگی و تمرکز بیشتری دارد. مثلاً بعضی‌ها صبح تمرکز خوبی دارند، بعضی‌ها غروب به بعد ذهنشان فعال‌تر هست، بنابراین بشناسید و بدانید که اویت A را کجا جا دهید. همچنین نباید در طول روز طوری باشد که مثلاً درسی که اولویت C هست انجام دهید و اولویت A باقی بماند، حتماً بر اساس اولویت‌هایتان و به سهمیه روزانه‌ای که برای درس خواندن در نظر می‌گیرید کار کنید.

خیلی مهم هست که به سهمیه درسی‌تان متعهد باشید و سهمیه بندیتان متعادل باشد. اشتباهی که ممکن است افراد داشته باشند این است که به خاطر مقایسه خود با دیگران، انتظار بیش از حدی از خودشان داشته باشند. قرار نیست شما سهمیه‌ای را در نظر بگیرید که در اجرای آن شکست بخورید. وقتی شکست‌های متمادی اتفاق می‌افتد، ذهن را مایوس می‌کند، ذهن باورش می‌شود که مورد بعدی هم شکست هست، باز بعدی هم شکست هست و عملاً فرد کم‌کم دچار کاهش اعتماد به نفس و افزایش اضطراب می‌شود.

خیلی مهم است که سهمیه‌تان متعادل باشد، برای سهمیه روزانه چیزی را در نظر بگیرید که واقعاً می‌توانید انجام دهید. به یقین بدانید وقتی برنامه‌تان در مسیر موفقیت بیفتید، کم‌کم صعودی می‌توانید آن سهمیه را با شیب ملایم بالا ببرید. باز هم تاکید می‌کنم به شدت تعهد را برای انجام سهمیه‌تان در نظر بگیرید و همان روز سهمیه روزتان را تمام کنید، اگر هم سهمیه امروزتان تمام نشد، فردا سهمیه فردا را انجام دهید، اینکه بعضی‌ها می‌گویند فردا عقب افتادگی امروز را انجام خواهم داد و همین‌طور هی عقب ماندگی و عقب ماندگی، بعد از مدتی با حجم زیادی از دروس عقب افتاده مواجه می‌شوند.

وقتی ذهن شما این را بداند که اگر امروز تمام شد، دیگر تمام شده و خیلی قابلیت برگشت ندارد، خود را با اینکه بتواند سهمیه آن روز را تمام کند، تطبیق می‌دهد، البته با این پیش شرط که سهمیه متعادل باشد.

نکته مهم دیگری که در مدیریت زمان در نظر گرفته می‌شود این است که حتماً برای کاری که انجام می‌دهید ۲۰٪ حاشیه اطمینان در نظر بگیرید، زمانی که برای یک مطلبی می‌گذارید همان میزان نباشد، بلاخره آن بافر تایم و حاشیه اطمینان نیاز هست تا ما در سهمیه مان شکست نخوریم.

بسیار تاکید دارم بر مفهوم کلمه شکست که در سهمیه‌های روزانه تان نباید اتفاق بیفتد بنابراین اگر که شما مثلاً میزان مطالعه تان در روز ۱۰ ساعت هست، برای ۸ ساعت برنامه ریزی کنید و اجازه دهید ۲۰٪ درصدی وجود داشته باشد که کم کم اعتماد به نفستان بالا تر برود و سیکل موفقیت شکل بگیرد و کم کم می‌بینید که چقدر در افزایش اعتماد به نفستان می‌تواند تاثیر گذار باشد.

حتماً کارهای کوچکی که انجام می‌دهید تیک بزنید. تیک زدن یک مفهوم نمادینی دارد که انگار در مغز دوپامین ترشح می‌شود و مفهوم پاداش را دارد. هر بار که ما پاداشی دریافت می‌کنیم دوپامین ترشح می‌شود و دوپامین ما را شرطی می‌کند، بنابراین خود ایجاد دوپامین و تداوم آن شما را شرطی می‌کند که کارهایتان را بهتر انجام دهید. بنابراین تیک زدن کارها را به عنوان راهی برای افزایش دوپامین در نظر بگیرید. اگر در لیست روزانه یا هفتگی تان می‌بینید که چیزی نیاز به تغییر دارد، تغییر را در آن ایجاد کنید.

دکتر نینا سلامت بخش

Parseh Foundation

قانون خدمت: پاداش‌هایی که در زندگی می‌گیرید با میزان خدمت شما به دیگران رابطه مستقیم دارد؛ هر چه بیشتر برای بهبود زندگی و سعادت دیگران کار و مطالعه کنید و توانایی‌های خود را افزایش دهید؛ در عرصه‌های مختلف زندگی خود نیز پیشرفت بیشتری به دست می‌آورید.

در طی ادامه فعالیت‌های اثربخش گروه parseh foundation به همراهی با دوستان بزرگوارمان در گروه تبسم امید می‌پردازیم تا ضمن اطلاع رسانی فعالیت ایشان با تمام توان در کنار کار خیرشان باشیم.

دعوت به همکاری از اساتید بزرگوار و همکاران دندانپزشک

به همت جمعی از پیشکسوتان دندانپزشکی، اولین موسسه خیریه تخصصی دندانپزشکی به صورت کشوری؛ با نام «تبسم امید» ثبت و مورد بهره برداری قرار گرفت.

در همین راستا اولین کلینیک با همین نام (تبسم امید) با ۵ اتاق کار مجهز در خیابان مطهری افتتاح گردیده است.

گروه هدف، تمامی نیازمندان و محرومین مورد تایید با اولویت کودکان می باشد. تمامی درمان ها بجز ایمپلنت، ارتودنسی و پروتز در این مرکز کاملاً رایگان است. در صورت تمایل به همکاری؛ لطفاً جهت شیفت های داوطلبانه در کلینیک و یا کمک در تامین مواد و تجهیزات لازم و یا هرگونه اطلاعات با دکتر محمد پارسیون تماس حاصل فرمایید.

۰۹۱۲۱۲۰۰۷۳۹

ارائه تک درس ویژه رزیدنت های پارسه

به پاس اعتماد به گروه علمی پارسه برای استفاده از پکیج های رزیدنتی؛ تلاشمان بر آن است تا انتهای طی مسیر علمی شما بزرگواران در کنارتان باشیم. موفقیت دوستان رزیدنت در رشته های مورد علاقه شان؛ نیمی از راه بوده و برای طی موفق تر آن همواره نیاز به تلاش و کوشش فراوان است؛ امسال نیز با ارائه تک درس ویژه رزیدنت های پارسه برای تمامی رشته ها سعی مان در خدمت رسانی روزافزون به اعضای پارسه می باشد.

امیدواریم مطالعه کتب در کنار مشاهده فیلم های جدید دروس تخصصی هر رشته؛ جهت هموار سازی مسیر موفقیت شما برای خدمت رسانی در حوزه دندانپزشکی مفید واقع شود.



The advertisement is titled "ارائه تک درس ویژه رزیدنت های پارسه" (Special one-lesson presentation for Parse residents). It features a collage of various dental textbooks on the left, including titles like "آموزش دندانپزشکی" (Dental Education), "آموزش دندانپزشکی کودکان" (Pediatric Dental Education), and "آموزش دندانپزشکی ارتودنسی" (Orthodontic Dental Education). On the right, a laptop displays a presentation slide with a diagram of a tooth and text in Persian. The logo "Dparsing" is visible in the top left corner of the advertisement.

برنامه آموزشی ۱۴۰۰

امسال برای اولین بار برنامه ریزی آموزشی خود را برای گروه ایده‌آل از اسفندماه آغاز نمودیم تا بتوانید با خیالی آسوده و بدون نگرانی از کمبود زمان برنامه ریزی بفرمایید و با ما همراه شوید.

جهت برقراری تعادل و توازن ساعات مطالعه؛ برنامه آموزشی داوطلبان آزمون ۱۴۰۰ برای دو گروه زیر ارائه می‌گردد:

- ۱- گروه اول: شروع دوره ۸ اسفند ۹۸ (ایده‌آل)
- ۲- گروه دوم: شروع دوره ۱۹ تیر ۹۹ (پس از برگزاری آزمون ورودی ۹۹)

با شروع به موقع و ایجاد تسلط کامل؛ آرامش و لذت درس خواندن را توأمان تجربه نموده و با کاهش استرس روزهای آخر آزمون رزیدنتی ۱۴۰۰ را با موفقیت پشت سر بگذارید.



پیشگامان پارسه

ارائه پکیج دندانپزشکی پیشگامان پارسه
به همراه فایل تدریس

تارگت آموزشی

تعداد قابل توجهی از داوطلبانی که هر ساله در آزمون رزیدنتی موفق به ورود به دوره تخصص می گردند؛ دوستانی هستند که با آگاهی از برنامه مطالعاتی؛ برای این آزمون با برنامه دو ساله پارسه پیش می روند.

و بهترین گزینه برای این داوطلبان که برنامه ریزی دو ساله دارند (و دانشجویان ترم های ۷ الی ۱۰)؛ جدول مطالعاتی زیر بر اساس یادگیری مفاهیم دروس و ارزیابی روش مطالعه می باشد.

با مطالعه همین چند درس متوجه خواهید شد که آیا برای پاسخگویی به سوالات تیر ماه ۹۹ تسلط پیدا نموده اید یا خیر؟ به عبارتی دیگر آیا روش مطالعه شما صحیح است و موفقیت شما را در آزمون ۱۴۰۰ در پی خواهد داشت یا خیر؟ شما می توانید از امروز و با یک زمان بندی دقیق، بدون استرس و با حداکثر تسلط؛ خود را برای آزمون ۱۴۰۰ آماده نمایید.

زمان شروع	تعداد دروس انتخابی
آبان ماه	۸ - ۷ درس
آذر ماه	۷ - ۶ درس
دی ماه	۶ - ۵ درس
بهمن ماه	۵ - ۴ درس
اسفند ماه	۴ - ۳ درس
اردیبهشت ماه	۳ - ۲ درس
خرداد ماه	۲ - ۱ درس

کتاب مجموعه سوالات آزمون‌های جایابی و ملی

موسسه فرهنگی انتشاراتی پارسه در راستای تکمیل ارائه خدمات به دوستان گرامی که همواره در مسیر مطالعاتی خود در جستجوی منابع قابل اطمینان می‌باشند؛ با تخفیف ویژه ۳۰ درصدی کتاب **مجموعه سوالات آزمون‌های جایابی و ملی** دندانپزشکی سال‌های ۹۷-۹۶-۹۵ در دو جلد در خدمت بزرگواران جویای علم می‌باشد.

این کتاب همراه با فایل تدریس سوالات و پاسخنامه تشریحی ارائه می‌گردد که بعنوان منبع تستی استاندارد؛ مطابق و مشابه آزمون‌های رزیدنتی دندانپزشکی قابل استفاده است. لازم به ذکر است که این مجموعه ویژه دانش آموختگان خارج از کشور و داوطلبان آزمون دستیاری دندانپزشکی تهیه گردیده است (مطالعه این کتاب به داوطلبان آزمون ورودی اکیدا توصیه می‌گردد).

تخفیف ویژه

**کتابهای آزمون‌های
جایابی و ملی**

30% OFF

موسسه فرهنگی انتشاراتی
پیشگامان پارسه

مجموعه سوالات
آزمون‌های جایابی و ملی دندانپزشکی
سال‌های ۹۵-۹۶-۹۷
جلد اول: سوالات تستی و تشریحی
و پاسخنامه تشریحی

مجموعه سوالات
آزمون‌های ملی دندانپزشکی
سال‌های ۹۵-۹۶-۹۷
جلد دوم: سوالات تستی و تشریحی
و پاسخنامه تشریحی

حضور پارسه در کنگره‌های پاییز ۹۸

یکی از اهداف اولیه موسسه فرهنگی - انتشاراتی پارسه؛ خدمت رسانی به عموم علاقمندان و بزرگواران فعال در زمینه دندانپزشکی می‌باشد.

در پاسخ به نیاز علمی همکاران عزیز جهت دسترسی به خدمات ۷ گانه آزمون رزیدنتی و پکیج‌های کلینیکال؛ همانند سایر کنگره‌ها سعی‌مان بر حضور پررنگ در کنگره‌های مشهد شیراز، می‌باشد تا بتوان با تسهیل سازی در آشنایی و ارائه خدمات برای دوستانی که در این کنگره‌ها شرکت می‌نمایند با افتخار در کنار شما حضور داشته باشد.

در کنگره پریو امسال با حضور اساتید بزرگوارمان دکتر طبری و دکتر ایران‌پور کارگاهی با عنوان دوره پریو- رستوریتو برگزار گردید... و در انتها نیز به پاس حضور عزیزان حاضر در این کارگاه سرتیفیکیتی از طرف انجمن پرودنتولوژی ایران تقدیم گردید.

در کنار ارائه پکیج‌های رزیدنتی و کلینیکال با ارائه کتاب علم و هنر در دندانپزشکی ترمیمی ۲۰۱۹ زیر نظر دکتر کسری طبری به همراه فایل pdf اورجینال نیز در خدمت دوستانمان هستیم. از تمامی دانشجویان دندانپزشکی، علاقمندان و مدعوین در این کنگره‌ها جهت بازدید از محصولات پارسه دعوت به عمل می‌آید.

دهمین سمینار علمی کاربردی
دندانپزشکی پارسه

(شیراز - هتل هما)
۲۰ الی ۲۲ آذر ماه ۹۸

۱۰% تخفیف خدمات کلینیکال
۵% تخفیف خدمات دندانپزشکی

موسسه فرهنگی انتشارات پارسه

اولین کنگره دانشجویی دندانپزشکی شمال کشور
(ساری - مجتمع دانشگاهی پیامبر اعظم)

پنجشنبه و جمعه
۱۳ الی ۱۵ آذر ماه

۱۰% تخفیف خدمات کلینیکال
۵% تخفیف خدمات ۷ گانه پارسه

عضو پارسه در کنگره مشهد
کنگره دندانپزشکی پرهیزی دندانپزشکی
و مشاوره‌های بین رشته‌ای

۱۵ الی ۱۷ تیر ماه
۱۰% تخفیف پکیج‌های کلینیکال
۵% تخفیف خدمات ۷ گانه پارسه

مشهد - هتل پارس

نوزدهمین کنگره بین المللی
انجمن علمی پرودنتولوژی ایران

پکیج‌های کلینیکال
۱۰% تخفیف خدمات ۷ گانه پارسه
۵% تخفیف خدمات کلینیکال

۱۶ الی ۱۹ مهر ماه ۹۸
(هتل المپیک)

نوزدهمین کنگره بین المللی انجمن علمی پرودنتولوژی ایران

دکتر بابک ایران‌پور
دکتر کسری طبری

پروفتیت
عقده‌های دندانپزشکی
دندانپزشکی از تهران تا مشهد
دندانپزشکی از مشهد تا تهران

معاونان تخصصی و فنی : دکتر کسری طبری
معاونان تخصصی و فنی : دکتر بابک ایران‌پور
معاونان تخصصی و فنی : دکتر کسری طبری

هتل کارگاه :
دوره پریو - رستوریتو با ارائه سرتیفیکیت

تیم اجرایی :
www.persioimplant2019.ir



گروه مشاوران رزیدنتی پارسه

فرصت استفاده از تجارب و رهنمود افراد موفق که بتوانند به سوالات ما پاسخ دهند؛ در مواقعی که نیاز به مشاوره داریم بسیار کمک کننده خواهد بود. درتجارب شخصی مان و در بسیاری از مواقع شاهد آن بوده ایم که یک رهنمود به موقع چه بسا حجم عظیمی از مشکلاتمان را حل نموده است...

لذا اعضای پارسه می توانند جهت مشاوره آموزشی تخصصی بر اساس رشته مورد علاقه خود با رتبه های برتر آزمون دستیاری در کانال تلگرام مشاوره داشته باشند و با ارسال پیام های خود در قالب یک متن از این خدمات مشاوره ای بهره مند گردند.

Dparseh

گروه مشاوران رزیدنتی پارسه

دکتر مجید جهانگیر (جراحی، پروتز) ۰۹۹۱ ۱۲۰۰ ۹۳۵	دکتر فاطمه اسکندرلو (اطفال، ارتودانتیکس) ۰۹۹۱ ۱۲۰۰ ۹۳۶	دکتر رجا اسکیان (ترمیم، پرپروتیکس) ۰۹۹۱ ۱۲۰۰ ۹۳۷
دکتر سیده سلیم نژاد (اندودانتیکس) ۰۹۹۱ ۱۲۰۰ ۹۳۸	دکتر صبا خصوصی ثانی (رادیولوژی، تشخیص، پاتولوژی) ۰۹۹۱ ۱۲۰۰ ۹۳۹	

www.dparseh.ir

 dparseh  dparseh86

نمونه سوالات آزمونک هدایت تحصیلی

فصل اول مواد دندانی

۱- در مورد مدل Bohr کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

- الف) ساختار اتم را مانند منظومه شمسی توصیف می کند.
- ب) برای الکترونها مسیرهای سه بعدی پیچیده در نظر می گیرد.
- ج) نزدیکترین مدار به هسته دارای عدد کوآنتومی یک است.
- د) در فهم تولید X کارایی دارد.

پاسخ: گزینه ب صحیح می باشد.

نکات مدل بور

ساختار اتم مثل منظومه شمسی

الکترون ها در مدارهای حلقوی مجزا (shell) اطراف هسته

Shell ها توسط عدد کوآنتومی مشخص می شوند و نزدیکترین shell به هسته

دارای عدد کوآنتومی ۱ است.

Shell	K	L	M	N	O	P
عدد کوآنتومی	۱	۲	۳	۴	۵	۶

نکات مدل کوآنتوم مکانیکال

هسته مرکزی توسط ابر الکترونی احاطه شده است.

توصیف e^- ها در اوربیتال های سه بعدی پیچیده با sublevel های انرژی

اوربیتال ها بر مبنای فاصله از هسته و شکل توصیف می شوند.

نکته: هر دو مدل در فهم تولید X و تداخلات کارآمد هستند.

۲- حداکثر تعداد الکترونی که هر shell می تواند بگیرد ... و حداکثر تعداد الکترون در هر اوربیتال ... است.

الف) $2 - 2n^2$ ب) $2n^2 - n$ ج) $2n^2 - 2$ د) $2 - 2$

پاسخ: گزینه الف صحیح می باشد.

۳- در مورد ساختار اتم کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

الف) عدد اتمی هر عنصر اختصاصی همان عنصر است.

ب) باند الکترون ها به هسته از نوع جاذبه الکترواستاتیک است.

ج) هسته تمام اتم ها دارای پروتون با بار مثبت و نوترون خنثی می باشد.

د) نسبت نوترون به پروتون تعیین کننده پایداری هسته است.

پاسخ: گزینه ج صحیح می باشد.

۴- انرژی باندینگ الکترون تابع است.

الف) نوع اوربیتال ب) انرژی فوتون برخوردی ج) عدد اتمی د) الف و ج

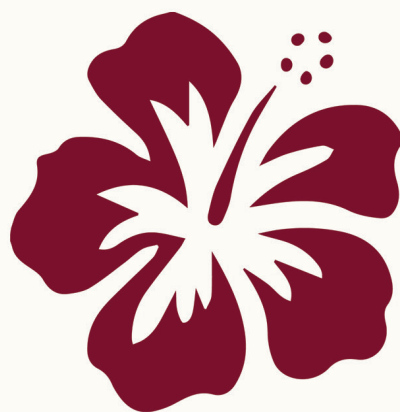
پاسخ: گزینه د صحیح می باشد.

۵- کدام پرتو توانایی غلبه بر جاذبه الکترواستاتیک الکترون را دارد؟

الف) نور مرئی ب) UV ج) امواج میکروویو د) مادون قرمز

پاسخ: گزینه ب صحیح می باشد.





دندانپزشکی پارسه



تلفن : ۸۸۸۸۴۸۰۲
www.DParseh.ir