www.takbook.com

بسم الله الرحمن الرحیم

یا علی علیه السلام

www.takbook.com

تا موفقیت
فقط
یک گام

کلید موفقیت در کنکور

مقالات مشاوره ای

- هدف
- برنامه ریزی
- روش صحیح مطالعه

۱۰۰٪
رایگان

www.takbook.com

کلید موفقیت در کنکور

نام پدیدآورنده : مصطفی سعیدی

مشخصات نشر : الکترونیکی ، تابستان ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری : ۱۵۰ صفحه

عنوان دیگر کتاب : تکنیک های موفقیت در کنکور

موضوع : آموزشی / درسی و دانشگاهی

تاریخ انتشار : ۲۰ / ۶ / ۱۳۹۵

قیمت : رایگان

پل های ارتباطی با ما :

وب سایت : www.rozbook.com

ایمیل : info@rozbook.com

کانال تلگرام : www.telegram.me/rozbook

www.takbook.com

فهرست :

هدف ۵

برنامه ریزی ۱۰

روش صحیح مطالعه ۳۴

اعتماد به نفس ۴۵

خلاصه نویسی ۵۰

بهترین زمان یادگیری ۵۵

مرور مطالب درسی ۵۸

کوسه های مدیریت ۶۸

نوشیدن آب کافی = افزایش تمرکز ۷۱

لطفا دیدتان را عوض کنید ۷۵

شاد باشید تا موفق شوید ۸۵

www.takbook.com

می خوانم، اما نمی فهمم ۸۹

تغذیه ۹۵

تقویت اراده ۱۰۳

تفریح از جنس کنکور ۱۱۰

مقابله با استرس ۱۲۰

خواب ۱۲۶

شیوه های صحیح تست زنی ۱۲۹

مقابله با افکار منفی ۱۴۴

مدیریت زمان ۱۵۴

www.takbook.com

هدف

گام اول : به دقت مشخص کنید چه می‌خواهید

هدف واقعی، هدف مشخص، ویژه، قابل اندازه‌گیری و زمان بندی‌شده است. هدفی که هدف نیست، آرزو یا امیدی نامشخص و مبهم است، خیالی است که در هوا معلق است. مردمانی که اهداف خاص و شفاف دارند کسانی هستند که خیلی دقیق می‌دانند چه می‌خواهند و از کسانی که زندگی خود را با بهترین ایده‌ها سپری می‌کنند بسیار متفاوت هستند. توانایی تصمیم‌گیری دقیق در هر مرحله از زندگی‌تان، یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌های زندگی بزرگ سالی شماست. وقتی اهداف خود را مشخص کردید، توانایی شما برای تنظیم و مدیریت زمان تا حد بسیار زیادی افزایش می‌یابد.

www.takbook.com

از وقت خود به خوبی استفاده کنید

وقتی عادت کردید تنها کارهایی را انجام دهید که شما را به سوی هدفتان سوق می‌دهد، زندگی شما اوج می‌گیرد. نتایج بهتری می‌گیرید و به‌زودی در هر ساعت از روز، خود را مشغول انجام دادن کارهایی می‌بینید که به‌گونه‌ای به شما کمک می‌کند. دیگر وقت اضافی برای فعالیت‌هایی که به دست‌یابی به اهداف شما کمکی نمی‌کنند، ندارید.

وقتی اهدافتان را برای خودتان مشخص کنید و درست بدانید که چه می‌خواهید، هر روز بیش‌تر از دیروز نسبت به فعالیت هایی که کمکی به پیشبرد اهدافتان نمی‌کنند بی‌تفاوت می‌شوید. کم‌تر تلویزیون نگاه می‌کنید. با دوستان کم تری رفت وآمد می‌کنید و فعالیت‌های اجتماعی شما خاص می‌شود. وقت خود را تنها با افرادی که از بودن با آن‌ها لذت می برید و کسانی که می‌توانید از آن‌ها مطلبی یاد بگیرید یا نفعی به شما می‌رسانند، سپری می‌کنید.

گام دوم : اهداف خود را مکتوب کنید

وقتی اهدافتان را می‌نویسید اتفاقی بسیار باورنکردنی بین مغز و دست‌تان رخ می‌دهد. وقتی قلم و کاغذ برمی دارید و اهدافتان را می‌نویسید به گونه‌ای هم‌زمان قانون آرزو، جاذبه و هماهنگی و تطابق را فعال می‌کنید. اهداف

www.takbook.com

مکتوب قدرت تصمیم‌گیری شما را افزایش می دهد و شما را در انجام دادن هر آن‌چه برای دست‌یابی به اهدافتان لازم است مصمم می‌کند. سرعتی که برای دست‌یابی به اهداف خود دارید پس از نوشتن آن‌ها به گونه‌ای معجزه‌آسا افزایش می‌یابد. نوشتن اهداف، احتمال دست‌یابی به آن‌ها را ۱۰ برابر بیش‌تر می‌کند؛ یعنی ۱۰۰۰ درصد !

گام سوم : بهای رسیدن به خواسته‌ی خود را بپردازید

فهرستی از کارهایی که قصد انجام دادن آن را دارید و با آن‌ها می خواهید هدف خود را به واقعیت تبدیل کنید تهیه کنید. آیا می‌خواهید هر روز کمی زودتر مطالعه تان را شروع کرده، اندکی سخت‌تر درس بخوانید و کمی دیرتر دست از کار بکشید ؟ بنویسید. آیا می‌خواهید اطلاعات و مهارت خود را به روز کنید و دوره‌های آموزشی اضافی را بگذرانید ؟ دوباره بنویسید. قانون علت و معلول، قانون آهنین عالم هستی است.

گام چهارم: برنامه‌ریزی کنید و طرح کامل اهداف خود را تهیه کنید

برنامه ای کتبی تهیه کنید. سپس فهرست اهداف خود را بر اساس اولویت آن‌ها سازمان دهی کنید. مهم‌ترین اهداف شما کدام ها هستند؟ برنامه‌ریزی برای اقدام کردن، مسیر ادامه‌ی راه را به شما نشان می‌دهد. سطح باور شما را بالا می برد و میل و آرزوی شما را برای اهدافتان تشدید و تقویت می‌کند.

www.takbook.com

به‌تدریج متقاعد می شوید که هدف شما به راستی انجام شدنی و قابل دست‌یابی است.

گام پنجم: طرح و برنامه‌ی خود را عملی کنید

هر طور شده در جهت هدف خود اقدام کنید. وقتی هدفی را مشخص کردید، آن را بنویسید، بهایی را که می‌خواهید بپردازید تعیین کنید و برنامه‌ای بنویسید و بی‌درنگ اقدام کنید. مطمئن شوید کاری انجام داده‌اید. از قانون جذب کمک می‌گیرید. وقتی اقدام می‌کنید درباره‌ی موضوع با خود و دیگران صحبت می‌کنید و می‌گویید که نسبت به هدف خود به‌راستی جدی هستید.

گام ششم: هر روز کاری انجام دهید

هر روز قدمی بردارید که شما را به سوی مهم‌ترین هدفتان سوق دهد. این اصل حیاتی موفقیت است که انرژی و خوش بینی ایجاد می‌کند. برای این‌که شجاعت، اعتماد به نفس و خودانگیزگی (خودجوشی) خود را حفظ کنید باید هر روز کاری کنید که به شما احساس حرکت و پیشرفت به سوی جلو را بدهد. کار شما این است که خود را به مرحله‌ای برسانید که به طور ذاتی احساس کنید مهارنشدنی هستید و کسی جلودار شما نیست و تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که هر روز بی‌وقفه کاری انجام دهید.

www.takbook.com

گام هفتم: هرگز تسلیم نشوید

از قبل تصمیم بگیرید هنگامی که در راستای هدف خود گام برداشتید هرگز تسلیم نشوید. مهم نیست که با چند مانع مواجه می‌شوید، تصمیم بگیرید و پیشرفت کنید و آن‌قدر مقاومت کنید تا سرانجام موفق شوید. وقتی از قبل تصمیم می‌گیرید که پافشاری کنید، مهم نیست که از لحاظ روان‌شناسی چه میزان سختی را تحمل می‌کنید. وقتی مشکلات به وجود می‌آیند از نظر ذهنی آماده‌ی مبارزه با آن‌ها می‌شوید و تسلیم نمی‌شوید. تمایل و توانایی شما برای پافشاری و مقاومت، مواردی هستند که موفقیت آتی شما را تضمین می‌کنند.

www.takbook.com

برنامه ریزی

حتماً همه‌ی شما به خوبی اهمیت برنامه ریزی را درک می‌کنید و متوجه هستید که برای رسیدن به هدف مطلوب، داشتن برنامه ای مناسب و البته پیش رفتن مطابق آن، ضروری است؛ پس با گفتن اهمیت های آن، سرتان را درد نمی‌آورم. فقط همین‌قدر بگویم که برنامه‌ریزی مناسب، علاوه بر بالا بردن بازده ی مطالعه و تمرکز، آرامش تان را هم بیش‌تر می‌کند و بی دقتی‌تان را نیز کاهش می‌دهد!

www.takbook.com

برنامه به ۳ نوعِ بلند مدت، میان‌مدت و کوتاه مدت تقسیم می‌شود. در این‌جا بیش‌تر می‌خواهم راجع به برنامه‌ی کوتاه‌مدت (هفتگی) که البته تقریباً از روی برنامه‌ی میان مدت (آزمونی یا ماهانه) تعیین می‌شود، صحبت کنم.

مراحل برنامه‌ی هفتگی به شرح زیر می‌باشد :

مرحله‌ی اول : قبل از شروع برنامه‌ریزی هفتگی، لازم است میزان ساعتی را که قصد دارید و می‌توانید در طول هفته مطالعه کنید، مشخص کنید. اگر توانایی شما مثلا ۲۰ ساعت در هفته است برنامه‌ی اولیه‌ی هفتگی خود را نیز بر همین اساس تنظیم کنید؛ نه خیلی بیش‌تر و نه کم‌تر.

اگر عادت به زیاد خواندن ندارید، برنامه‌ی خود را سنگین نچینید چون اگر هم بتوانید آن را اجرا کنید قطعاً در هفته‌های بعد، کم خواهید آورد؛ پس چه به‌تر که آهسته و پیوسته پیش بروید و آرام‌آرام ولی مداوم تلاش خود را متناسب با توانایی‌هایتان افزایش دهید.

مرحله‌ی دوم : بعد از مشخص کردن ساعت مطالعه، این میزان ساعت را با توجه به اهمیت درس‌ها و ضعف و قوت‌تان بین دروس خود تقسیم کنید؛

www.takbook.com

به‌طور مثال اگر در گروه رشته‌ی ریاضی- فیزیک هستید، چنان‌چه در هفته، ۳۵ ساعت مفید درس می‌خوانید، می‌توانید آن را به‌صورت زیر تقسیم کنید :

دیفرانسیل و ریاضی پایه : ۶ ساعت

هندسه‌ی پایه و هندسه‌ی تحلیلی : ۵/۳ ساعت

گسسته و جبر و احتمال : ۵/۳ ساعت

فیزیک : ۶ ساعت

شیمی : ۵/۴ ساعت

ادبیات : ۵/۳ ساعت

عربی : ۳ ساعت

دینی : ۵/۲ ساعت

زبان : ۵/۲ ساعت

البته حتما ضعف و قوت خود را در درس‌های خاص در برنامه، مد نظر قرار دهید و این ساعت‌ها را متناسب با توانایی‌هایتان تغییر دهید مثلاً زبان را از دیفرانسیل بیش‌تر مطالعه نکنید. در این مرحله حتماً کارهایی را که در طول هفته برای درس‌های مختلف نیاز به انجام دارید مشخص کنید و طوری برنامه بریزید که همه‌ی آن‌ها را بتوانید انجام دهید تا خیالتان راحت شود.

www.takbook.com

مرحله‌ی سوم : بعد از مشخص کردن موارد و دروس مورد نیاز مطالعه در کل هفته، برنامه‌ی تقریبی هر روز را نیز مشخص کنید. حتماً در یک روز تنوع مطالعاتی داشته باشید و این طور نباشد که مثلاً ۴-۵ ساعت پشت سر هم فقط یک درس خاص را مطالعه کنید.

حتماً مطالعه و زدن تست در هر درس (به‌خصوص دروس اختصاصی) را حداقل بین ۲ الی ۳ روز در هفته پخش کنید زیرا این عمل موجب یادگیری مرحله به مرحله شده و به دنبال آن :

۱) عمق یادگیری مطالب، لحظه به‌لحظه افزایش می‌یابد.

۲) فراموشی مطالب کاهش پیدا می‌کند.

۳) باعث تثبیت یادگیری می‌شود.

مرحله‌ی چهارم : حتما در طول هفته، ساعت‌هایی را به جبران عقب‌ماندگی‌ها اختصاص دهید و در آن زمان هیچ درسی را قرار ندهید تا بدین ترتیب اگر از برنامه عقب افتادید بتوانید بدون نگرانی تا حدی آن را جبران کنید.

www.takbook.com

مرحله‌ی پنجم : آخرین مرحله‌ی برنامه‌ریزی، در واقع بعد از اجرای برنامه است. در آخر هفته حتما بررسی کنید و ببینید چه‌قدر به برنامه‌ای که ابتدای هفته برای خود مشخص کردید نزدیک بودید؟ آیا واقعا برنامه مطابق توانایی‌هایتان بود؟ بدین ترتیب با فهمیدن اشکالات برنامه‌ی هفته‌ی سپری‌شده، سعی کنید برنامه‌ی هفته‌ی بعد را به‌تر و نزدیک‌تر به توانایی‌هایتان بریزید.

حتماً در طی این مرحله به چند نکته توجه کنید :

۱) استراحت و خواب یکی از ضروریات سال کنکور است البته خواب و استراحت به‌اندازه؛ حتماً بین ساعت‌های مطالعه که حدود ۶۰ الی ۷۵ دقیقه‌اند، ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت قرار دهید چون این کار بازده و تمرکز شما را افزایش می‌دهد. مطمئن باشید بدون استراحت بازده شما به‌مرور زمان بسیار پایین خواهد آمد. در طول هفته نیز، یک نصفه روز (حدود ۵ ساعت) را به‌طور کامل به تفریح و استراحت اختصاص دهید. مطمئن باشید به نفع‌تان خواهد بود.

۲) شب‌ها حتماً حداقل ۶ ساعت بخوابید چون خواب کافی برای هوشیاری شما هنگام درس خواندن و تمرکز کردن لازم و ضروری است اگر هم خواستید می‌توانید بعد از ظهر حدود ۱ ساعت استراحت کنید.

www.takbook.com

۳) *مهم*: حتماً در برنامه‌ی هفتگی خود، تمامی دروس عمومی و اختصاصی را قرار دهید و تست و مطالعه باید توأماً در آن وجود داشته باشد و این طور نباشد که در طول هفته فقط مطالعه کنید یا فقط تست بزنید بلکه این دو مکمل هم‌دیگر می‌باشند.

برنامه‌ی هفتگی

برنامه‌ی هفتگی مناسب از لازمه های خوب درس خواندن است. برای یک برنامه‌ریزی مناسب به نکته های زیر توجه کنید :

۱) آخر هفته، پیش‌بینی برنامه ی هفته ی بعدی انجام شود.

۲) به هر درس با توجه به ضریب و جمعش در کنکور، در طی هفته زمان تعلق بگیرد :

به‌طور مثال ضرایب درس های رشته‌ی ریاضی به نحو زیر است :

ادبیات ۴، عربی ۲، دین و زندگی ۳، زبان ۲، ریاضی ۱۲، فیزیک ۹ و شیمی ۶، که روی هم ۳۸ می‌شود.

مثلا اگر داوطلب رشته‌ی ریاضی می‌تواند ۳۸ ساعت درس بخواند، خوب است که حدود ۹ ساعت از آن را به فیزیک اختصاص بدهد.

www.takbook.com

۳) هر درس با توجه به ضریب و حجمش بین ۲ الی ۴ روز در هفته پخش شود :

مثلا بهتر است درس فیزیک در ۴ روز مختلف پخش شود که بیش تر امکان مرور داشته باشیم.

۴) همه‌ی درس‌های عمومی و اختصاصی در طی هفته باید مطالعه شود :

* تذکر: حتی اگر یک هفته دبیر یک درس نیامد و درس جلو نرفت، شما حتما باید آن را مطالعه کنید و در برنامه بگذارید.

۵) بهتر است مطالعه‌ی هر درس، در همان روز تدریس شده، شروع شود (مخصوصا ریاضیات و فیزیک).

* تذکر: این کار شدیداً به بازده و سرعت شما کمک می‌کند. آن را از همان روز اول خیلی جدی بگیرید.

۶) در حد امکان تعداد تست‌های قابل انجام در هر درس در طی هفته پیش‌بینی شود :

تست‌زنی یکی از کارهای ضروری در سال کنکور است که بعدا در مقاله‌های جداگانه راجع به آن توضیحات بیش‌تری خواهیم داد. اما فعلا بدانید که برای

www.takbook.com

برنامه‌ریزی هفتگی تا حد امکان تعداد تست را نیز باید مشخص کنید؛ مثلا بررسی کنید درس ۱ و ۲ی ادبیات که این هفته قصد خواندن آن را دارید، چه‌قدر تست دارند و سپس برای آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.

۷) درس‌هایی که در روز بعد امتحان گرفته می‌شود در شب امتحان به‌صورت وقت‌گیر مطالعه نکنید :

این کار منجر به نتیجه‌ی کاذب می‌شود. درصدِ پنجاهی که بدون این کار گرفته شود نسبت به درصدِ هفتادی که با مطالعه‌ی شب امتحان به‌دست می‌آورید خیلی بیش‌تر به نفعتان خواهد بود؛ البته توجه داشته باشید مرور سطحی درس‌ها در شب امتحان ایرادی ندارد و مفید هم می‌باشد.

❋ مطالعه‌ی وقت‌گیر در شب امتحان موجب از بین رفتن نظم برنامه‌ریزی شما شده، باعث می‌شود همیشه از برنامه‌ی اصلی عقب باشید و فقط به دنبال امتحان‌ها بروید و کیفیت‌تان پایین بیاید.

۸) پیش‌بینی برنامه‌ی کاهشی، به‌ترین نوع برنامه‌ریزی است :

این روش ـ که در مقاله‌ای جداگانه توضیح داده خواهد شد ـ به‌صورت خلاصه بدین نحو است که پس از برنامه‌ریزی اگر دیدید زمان لازم را ندارید، از تعداد تست‌ها کم کنید و به هفته‌ی بعد موکول کنید ولی هرگز از زمان مطالعه‌ی خود کم نکنید.

www.takbook.com

۹) در صورت وجود وقت، روی درس‌های پایه‌ای که دبیر فعلا تدریس نمی‌کند برنامه‌ای پیش‌بینی شود :

پیش رفتن شما صرفا با مطالبی که دبیر تدریس می‌کند، باعث می‌شود نتوانید نتیجه‌ی خیلی خوبی بگیرید؛ هر چند لازم است اما کافی نیست. اگر دبیرتان از آن‌هایی نیست که در کنار تدریس، به شما بگوید فلان قسمت‌های پایه را هم مطالعه کنید (مخصوصا درس‌های عمومی)، شما حتما خودتان حدود یک سوم از برنامه‌تان را به کارهای پایه و غیرکلاسی اختصاص دهید؛ اما اگر دبیرتان با گرفتن آزمون یا هر نحو دیگر به شما می‌گوید درس‌های پایه را هم بخوانید، پیش رفتن با او کفایت می‌کند.

کمیت مطالعه :

* مقدار مطالعه در هر برهه از سال و برای هر نوع دانش‌آموز ـ به کلاس می‌رود یا دائما در خانه است ـ متفاوت است؛ اما در این برهه‌ی زمانی یعنی اوایل سال حتما همه باید موارد زیر را رعایت کنند:

۱) مقدار ساعت مطالعه در هفته :

به‌طور کلی داوطلبی که در طول هفته در کلاس‌های بیرون شرکت می‌کند، در این برهه‌ی زمانی باید حداقل ۴۰ ساعت مطالعه کنید و کسی که اکثر روزها در خانه است، حداقل ۶۰ ساعت نیاز به مطالعه دارد.

www.takbook.com

۲) مقدار مطالعه‌ی هر درس در هفته :

همان‌طور که در قسمت برنامه‌ی هفتگی هم گفتم، هر درس با توجه به ضریب و حجمش باید مطالعه شود. به‌طور مثال اگر داوطلب رشته‌ی ریاضی، ۴۵ ساعت در هفته مطالعه می‌کند باید حداقل ۶ ساعت دیفرانسیل بخواند و همین‌طور سایر درس‌ها. به‌طور مثال اگر در نهایت ۴۰ ساعت شد، ۵ ساعت باقی‌مانده را به تقویت درس‌های ضعیف‌ترش اختصاص بدهد.

❋ تذکر: هیچ درسی در هیچ هفته‌ای نباید از قلم بیفتد.

۳) مقدار مطالعه در روزهای تعطیلی و عادی :

در روزهای تعطیل شما باید بتوانید بین ۱۰ الی ۱۲ ساعت مطالعه کنید و در روزهای عادی مثلا اگر ۱۴:۳۰ تعطیل می‌شوید، بعد از ناهار، استراحت و رسیدن به خانه، ساعت ۱۷ شروع به مطالعه کنید و به این ترتیب بین ۵ الی ۶ ساعت درس بخوانید (۱۷ تا ۱۸:۱۵، ۱۸:۲۵ تا ۱۹:۴۰، ۱۹:۵۰ تا ۲۱:۰۵ و ۲۲ تا ۲۳:۳۰).

۴) ساعت شروع و پایان روزانه :

اگر تعطیل هستید حتما سعی کنید حدود ۸ صبح درس را شروع کنید و شب حدود ۲۳ یا ۲۳:۳۰ درس خواندن را تمام کنید. اگر تا ۲ی نیمه شب درس‌خواندنتان طول بکشد، هم بازدهی پایین می‌آید و هم روز بعد سرحال

www.takbook.com

نخواهید بود؛ حتی اگر خودتان هم متوجه نشوید چون خواب شب لازم است. پس طوری برنامه‌ریزی کنید که نهایتا ۲۳:۳۰ تمام شود. اگر هم از مدرسه آمده‌اید، حدود ۲ تا ۵/۲ ساعت پس از اتمام مدرسه شروع به درس خواندن کنید.

۵) مقدار کسری درس‌های ریاضیات، فیزیک، شیمی و عمومی :

یک سوم از کل مطالعه‌ی هفته باید به درس‌های ریاضی اختصاص پیدا بکند (در رشته‌ی ریاضی). یک سوم هم به مجموع فیزیک و شیمی اختصاص یابد و یک سوم آخر هم درس‌های عمومی.

استراحت و تفریح :

افرادی که بین ساعت‌های مطالعه‌شان استراحت می‌کنند، در واقع به ذهنشان مهلت می‌دهند که اطلاعات ورودی را دسته‌بندی کرده نظم و ترتیب بدهد و خیلی راحت‌تر و سریع‌تر مطالب را به‌خاطر آورند؛ البته توجه کنید که در سال کنکور حتی استراحت هم باید با محوریت کنکور باشد و باید آن را برنامه‌ریزی کنید.

برای استراحت به موارد زیر توجه کنید :

www.takbook.com

۱) هر یک ساعت و ربع مطالعه، ۱۰ دقیقه استراحت :

❋ تذکر : ابتدای شروع واحدها و بعد از استراحت حتما حدود ۱۰ دقیقه را به مرور قسمت‌های قبلی درسی که قرار است در آن واحد بخوانید اختصاص دهید تا ذهنتان آرام‌آرام آماده شود.

۲) نرمش کششی، ۲ بار در روز و هر بار یک ربع :

همان‌طور که صبح‌ها هنگام خمیازه کشیدن دست‌های خود را باز کرده و سرحال می‌شوید، نرمش کششی در طول روز نیز باعث سرحالی شما می‌شود؛ پس آن را جدی بگیرید تا بتوانید با روحیه‌ی مضاعفی درس بخوانید.

۳) یک ساعت خواب سبک نیم‌روزی بعد از اتمام کار مدرسه :

وقتی از مدرسه به خانه آمدید حدود ۱ ساعت (بیش‌تر نشود) بخوابید (یک خواب سبک)؛ چون خواب عمیق موجب کسلی بیش‌تر می‌شود اما یک ساعت خواب، خستگی شما را برطرف می‌کند.

۴) نیم روز تفریح در یکی از روزهای هفته :

من یادم هست معمولا یا پنج‌شنبه بعداز ظهر یا جمعه بعداز ظهر را کامل تفریح می‌کردم و کاری می‌کردم که موجب شادی و آرامشم بشود و از درس

www.takbook.com

و کنکور فاصله بگیرم. این کار خیلی لازم است و انرژی هفته‌ی بعد شما را تامین می‌کند.

۵) پرهیز از ورزش سنگین و آسیب‌زا در دوره‌ی کنکور :

اانجام دادن ورزش‌های سنگین هم شما را از نظر جسمانی خسته می‌کند و هم ممکن است موجب آسیب‌های شدید جسمانی و به دنبال آن چند روز دوری از درس شود؛ برای همین از آن‌ها دوری کنید.

۶) محوریت کنکور در برنامه‌ریزی برای استراحت و تفریح :

همان‌طور که در ابتدای این مقاله هم گفتم، استراحت و تفریح شما نیز باید با محوریت کنکور باشد؛ یعنی طوری استراحت کنید که یادتان باشد مثلا ۱۰ دقیقه‌ی دیگر باید می‌روید و درس بخوانید. استراحت و تفریحات آرامش‌بخش مفید خواهند بود.

۷) خواب به‌موقع شبانه با مقدار کافی :

حتما حدود ۶ تا ۷ ساعت خواب در شبانه‌روز برای شما لازم است. اگر بعداز ظهر هم ۱ ساعت می‌خوابید، می‌توانید خواب شبانه را به حداقل ۶ ساعت کاهش دهید. اگر حتی دو، سه روز را با خواب حدود ۴ ساعت بگذرانید، بدانید سلامتی، تمرکز و آمادگی ذهنی شما به خطر خواهد افتاد.

www.takbook.com

شرایط و مکان مناسب مطالعه :

کیفیت مطالعه، شرایط خاصی دارد که سعی کردم در زیر آن ها را توضیح دهم :

۱) شرایط ذهنی :

الف) ایجاد حال و هوای مطالعه :

قبل از آغاز مطالعه سعی کنید حال و هوای مطالعه‌ی درس مورد نظر را در خود ایجاد کنید.

ب) اعتماد به یادگیری :

اگر با این ذهنیت مطالعه را شروع کنید که «من این درس را یاد نمی‌گیرم»، مطمئن باشید یاد نخواهید گرفت؛ پس حتما به یادگیری خود اعتماد داشته باشید.

ج) هدف‌گذاری مطالعه :

حتما پیش از شروع واحد مطالعه، بدانید که قرار است چه مبحثی از چه کتابی بخوانید و چه تست‌هایی بزنید. این کار تمرکز شما را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

www.takbook.com

۲) شرایط فیزیکی :

الف) حالت نشستن :

صندلی شما و حالت نشستن شما روی آن خیلی مهم است. حتما صاف بنشینید، روی کتاب خم نشوید و سعی کنید به صندلی تکیه دهید.

ب) فاصله‌ی چشم تا کتاب :

فاصله‌ی چشم تا کتاب باید حدود ۴۰ سانتی‌متر باشد. لازم نیست با خط‌کش اندازه بگیرید اما بدانید نه خیلی دور باشد و نه خیلی نزدیک.

ج) ایجاد فاصله‌ی زمانی بین صرف غذا و شروع مطالعه :

سعی کنید حدود نیم ساعت پس از صرف غذا، مطالعه را شروع کنید تا سنگین نباشید.

د) دقت در انتخاب زمان مطالعه‌ی هر درس :

سعی کنید درس‌های تحلیلی را در همان ابتدای صبح که سرحال هستید مطالعه کنید؛ البته می‌توانید برای زنگ اول که هنوز سرحال نشده‌اید یکی از درس‌های حفظی را قرار دهید اما به‌طور کلی به‌تر است درس‌های حفظی قبل از خواب مطالعه شوند.

www.takbook.com

۳) شرایط محیط مطالعه :

الف) مکان مطالعه :

❊ تذکر (۱): مکان مطالعه باید دارای نور و تهویه‌ی مناسب باشد.

❊ تذکر (۲): مکان مطالعه به‌تر است ثابت و اختصاصی باشد. مثلا اگر هر روز نمی‌توانید کتاب‌خانه بروید، به‌تر است جای مشخصی را برای مطالعه‌ی خود در نظر بگیرید؛ البته برای عادت دادن خود به مطالعه، کتاب‌خانه رفتن مفید خواهد بود.

❊ تذکر (۳): هر وسیله‌ای که که حواس شما را پرت می‌کند و یا شما را یاد خاطرات گذشته می‌اندازد از روی میز بردارید و آن را طوری آماده کنید که هیچ چیز تمرکز شما را مخدوش نکند.

ب) پیش از مطالعه :

سعی کنید از شروع واحد مطالعه، همه‌ی وسایل مورد نیاز آن واحد از جمله کتاب، دفتر، مداد و پاک‌کن را آماده کنید تا با تمرکز بیش‌تری شروع به مطالعه کنید.

شیوه‌ی برنامه‌ریزی در فصل بهار

www.takbook.com

بالاخره وارد ۲، ۳ ماه آخر دوران کنکور شدیم که دوران بسیار مهم و حساسی است. اولین توصیه‌ای که به شما دارم این است که الان فقط موقع درس خواندن است، فکر کردن به نتیجه را موکول کنید به بعد از آزمون.

اگر تا الان خوب درس نخوانده اید می‌توانید در این مدت تا حد زیادی جبران کنید، پس هرگز ناامید نباشید. تا روز آخر تمام تلاش خود را بکنید تا بعدا پشیمان نشوید. (البته بهتر است این گونه دانش‌آموزان فقط روی مطالبی که اشکال زیادی ندارند مطالعه و تمرین کنند مثلا در هر درسی نصف مباحث را انتخاب کرده و روی آن مسلط شوند.

اما در مورد برنامه‌ی این ۳ ماه آخر نکته‌هایی را به شما می‌گویم که امیدوارم با عمل به آن‌ها بیش از پیش موفق باشید :

برنامه‌ی این ۳ ماه آخر به طور کلی شامل ۴ بخش زیر می‌باشد :

دوره‌ی ۱) عید نوروز (مطالعه‌ی پیش ۱ + یکی از پایه‌های سال دوم یا سوم)

دوره‌ی ۲) هفته‌ی چهارم فروردین تا آخر هفته‌ی سوم اردیبهشت (فقط پایه‌های باقی‌مانده)

www.takbook.com

دوره‌ی ۳) امتحانات پیش ۲ ← فقط درس‌های پیش‌دانشگاهی ۲ (از /۲۴/۲ تا /۷/۳)

دوره‌ی ۴) هفته‌ی دوم خرداد تا هفته‌ی اول تیر ← دوره‌ی کلی و برگزاری امتحانات جامع

۱ ـ عید نوروز : در دوره‌ی عید نوروز که البته وقتی این مقاله را می‌خوانید به پایان رسیده، شما می‌بایست پیش ۱ و قسمت‌هایی از پایه را که به طور موازی با پیش ۱ می‌خواندید یا در مدرسه به شما درس می‌دادند را بار دیگر مرور کنید و نقاط ضعف خود را تقویت کنید. یعنی در واقع رفع اشکالات پیش ۱ و قسمتی از پایه و مرور آن‌ها باید در راس برنامه‌های شما باشد. چون این برهه‌ی زمانی، سپری شده، توضیح بیش‌تری راجع به آن نمی‌دهم. اگر کارهای دیگری جز این که گفتم انجام داده‌اید اشکالی ندارد؛ به بقیه‌ی مقاله توجه کنید.

۲ ـ هفته‌ی چهارم فروردین تا آخر هفته‌ی ۳ اردیبهشت : در این دوره‌ی یک ماهه اکثر دانش‌آموزان در مدرسه روی درس‌های پیش ۲ تمرکز دارند اما احتمالا هر مدرسه‌ای با توجه به تمام شدن بعضی از درس‌های پیش

www.takbook.com

۲ کمی به تعطیلات دانش‌آموزان در هفته اضافه کرده‌اند و بچه‌ها وقت بیش‌تری برای مطالعه دارند.

بنابراین توصیه می‌کنم حتما نکته‌های زیر را رعایت کنید:

الف) در روزهایی که به مدرسه می‌روید، بعد از ظهر آن روزها حتما درس‌های پیش ۲ را که دبیر درس می‌دهد در منزل کامل بخوانید و تست بزنید طوری که به خوبی یاد بگیرید.

ب) در روزهایی که به مدرسه نمی‌روید در منزل یا هر جایی که درس می‌خوانید حتما برنامه‌ای برای درس‌های پایه‌ی باقی‌مانده یعنی آن‌هایی که قبلا نخوانده‌اید تهیه کنید و آن‌ها را به طور کامل بخوانید و تست بزنید.

* تذکر: اگر کارهایی که باید در عید انجام می‌دادید را انجام نداده‌اید باید بعضی از مبحث‌های پایه‌ی دوم و سوم را که با آن راحت‌تر هستید انتخاب کنید تا در این فرصت یک‌ماهه بتوانید با آرامش و تمرکز بیش‌تری آن‌ها را مطالعه، نکته‌برداری و تمرین کنید.

www.takbook.com

❊ توصیه به دانش‌آموزانی که کم‌کاری داشته‌اند: در این مقطع از سال می‌توانید بعضی از مباحث وقت‌گیر و خارج از ظرفیتتان را از برنامه حذف کنید و تمرکز خود را روی بقیه‌ی دروس بگذارید. البته هرگز یک درس را کامل رها نکنید بلکه می‌توانید به صورت گزینشی بعضی فصل‌ها را بخوانید. مثلا اگر فصلی را اصلا نمی‌فهمید بی‌خیال شوید و سعی کنید بخش‌هایی را که از عهده‌ی آن برمی‌آیید تقویت کنید. مثلا اگر دیدید بعضی از مبحث‌هایی که در کنکور ۱ یا ۲ سوال از آن می‌آید را هر کار می‌کنید یاد نمی‌گیرید، آن را کنار بگذارید و سراغ سایر مباحث بروید و نگران نباشید.

❊ توصیه به دانش‌آموزان قوی: شما ابتدا در این دوره، مطالب باقی‌مانده از پایه را کامل بخوانید و در صورت امکان بعد از آن نقاط ضعف باقی‌مانده از مطالب خوانده شده (پیش ۱ و پایه‌ی قبلی) را برطرف کنید و به طور موازی دروس پیش ۲ را نیز بخوانید و سعی کنید تا قبل از امتحانات پیش ۲ کلیه‌ی مباحث را یک دور خوانده باشید.

❊ تذکر کلی : هرگز فراموش نکنید که نکته‌برداری تا روزهای آخر نباید قطع شود. هر وقت حین درس خواندن یا تست زدن به نکته‌ی جدیدی برخوردید، حتما آن را در محل خاصی یادداشت کنید. این نکته‌برداری و خلاصه‌برداری‌ها در روزهای آخر خیلی به شما کمک خواهد کرد. آن را جدی بگیرید.

www.takbook.com

❋ تذکر: اگر بتوانید در دوره‌ی دوم مطالعه و بعد از عید (هفته‌ی ۴ فروردین تا آخر هفته‌ی ۳ اردیبهشت)، حدود ۱۲۰ ساعت را به مطالعه‌ی پایه‌ی سری دوم (پایه‌های باقی‌مانده) اختصاص دهید. خیلی خوب خواهد بود و بقیه‌ی زمان را به پیش ۲ و درس‌های دبیر اختصاص دهید.

۳ ـ امتحانات پیش ۲: این امتحانات نه تنها مزاحم کار شما نیست بلکه تاثیر مثبتی بر روند کاری شما دارد. پیش‌دانشگاهی ۲ بخش مهمی از منابع کنکور را تشکیل می‌دهد و این امتحانات بهترین فرصت برای جمع‌بندی و دوره‌ی پیش ۲ و جبران غفلت‌هایی نظیر نخواندن کتاب‌های درسی و مثال‌ها و تمرین‌های آن‌ها می‌باشد. زیرا این کتاب‌های درسی ـ حتی ریاضی و فیزیک ـ در کنکور خیلی مهم می‌باشند ولی متاسفانه مورد غفلت واقع می‌شوند.

۱) اولین توصیه‌ام به شما این است که حدود ۴، ۵ روز قبل از شروع امتحانات، تمامی نقاط ضعف اساسی پیش ۲ خود را برطرف کنید و نگذارید نکته‌های مبهم از نظر مفهومی داشته باشید.

۲) بعد از رفع اشکالات مفهومی، طبق برنامه‌ی امتحانات، شروع به درس خواندن کنید. اگر قبل از شروع امتحانات نقاط ضعف اساسی خود را برطرف

www.takbook.com

کرده باشید، در این زمان کافی است تسلط خود را افزایش دهید و مرور کنید و تست بزنید.

۳) اگر نکته‌برداری و خلاصه‌نویسی نکرده‌اید حتما این کار را انجام دهید چون بعدا به دردتان خواهد خورد (البته اگر فرصت خلاصه‌برداری ندارید می‌توانید به نکته‌برداری اکتفا کنید).

۴) تشریحی خواندن برای امتحانات هیچ ضرری به کنکور شما نمی‌زند بلکه فایده‌های زیادی هم دارد پس فکر نکنید باید تغییر خاصی در برنامه ایجاد کنید. اما هرگز از تست زدن غافل نشوید و تا می‌توانید تست بزنید.

۵) بهتر است در این دوران بیش‌تر روی تمرین و مثال‌های کتاب درسی و تست‌های کنکور سراسری وقت بگذارید.

۶) به طور کلی سعی کنید در طی امتحانات پیش ۲ (حدودا هفته‌ی اول خرداد) کل پیش ۲ را جمع کرده باشید و تست هم زده باشید و تا حد امکان خلاصه‌برداری و نکته‌برداری هم کرده باشید تا بعدا فقط به مرور سریع آن بپردازید.

www.takbook.com

* تذکر: من در این ۲، ۳ ماه آخر چون در درس دینی و ادبیات ضعف داشتم تقریبا یک روز در میان مطالعه‌ی این ۲ درس را در برنامه‌ام قرار داده بودم. در دینی بیشتر روی آیه‌ها متمرکز بودم و ادبیات را نیز به صورت موضوعی می‌خواندم. به شما هم توصیه می‌کنم اگر احساس ضعف در درس خاصی می‌کنید آن را به راحتی می‌توانید برطرف کنید. هم‌چنین در این اواخر هرگز از مطالعه‌ی درس‌های عمومی مخصوصا دینی و ادبیات غافل نشوید.

جمع‌بندی :

بنابراین تا آخر امتحانات پیش ۲ حتما باید موارد زیر را انجام دهید :

دوره‌ی ۱) درس‌های پیش ۱ و پایه‌ای را که در ترم اول خوانده‌اید بار دیگر مرور کنید و یادآوری کنید و اشکالات خود را برطرف کنید (عید نوروز).

دوره‌ی ۲) درس‌های پایه‌ای که تا به حال هرگز نخوانده‌اید را باید در دوره‌ی دوم بخوانید، این دوره حدود یک ماه است و در آن علاوه بر درس‌های پایه‌ی جدید، درس‌های پیش ۲ را نیز به طور موازی بخوانید (۲۰ فروردین تا ۱۸ اردیبهشت).

www.takbook.com

دوره‌ی ۳) در امتحانات پیش ۲، کل مبحث‌های پیش ۲ را جمع کنید و تست بزنید تا بعدا فقط نیاز به مرور داشته باشید (۱۸ اردیبهشت تا ۶ خرداد).

تذکر مهم: در دوره‌ی چهارم (۷ خرداد تا هفته‌ی قبل از کنکور) که بعدا در مقاله‌ای جداگانه راجع به آن توضیح خواهم داد، قرار است آزمون‌های جامع بدهید و فقط یک بار دیگر مطالب را مرور سریع بکنید؛ بنابراین باید تا آخر امتحانات پیش ۲، تمام مطالبی که می‌خواهید بخوانید دوره شده باشد پس درسی را برای خرداد باقی نگذارید.

این دو ماه (البته از الان یک ماه و نیم) را خیلی جدی بگیرید. اگر در این ۲ ماه خوب عمل کنید به طور حتم از خیلی از رقیبان خود جلو خواهید افتاد و به هدف خود نزدیک‌تر می‌شوید. داشتن برنامه در این مدت بسیار بسیار مهم است، چون نداشتن آن باعث سردرگمی و استرس خواهد شد. این مطالبی که در این مقاله عنوان شد یک برنامه‌ی کلی و بلند مدت برای این ۲ ماه بود که خودتان باید به صورت ریزتر و دقیق‌تر برنامه‌ریزی کنید. اگر سوالی داشتید، حتما بپرسید تا بتوانیم بیش‌تر کمکتان کنیم.

www.takbook.com

روش صحیح مطالعه

انواع شیوه های مطالعه

برای مطالعه یک کتاب هفت روش وجود دارد :

۱- روش خواندن اجمالی ۲- سریع خواندن ۳- عبارت خواندن ۴- دقیق خواندن ۵- خواندن تجسسی ۶- خواندن انتقادی ۷- خواندن برای درک زیبایی.

در ذیل به پنج روش از هفت روش مطالعه که آشنایی با آنها مفید تر است اشاره می شود :

www.takbook.com

۱- روش خواندن اجمالی

مطالعه جزء به جزء کتاب بدون آگاهی قبلی از بحث کلی و بخش های اصلی و استخوان بندی آن به طور کلی غلط است. هر کتابی شامل یک سلسله مطالب اساسی و عمده و یک سلسله مطالب حاشیه ای است که خواننده باید بتواند این دو را از هم تمییز دهد. برای این منظور لازم است که حتماً یک بررسی و مطالعه مقدماتی و اجمالی از کتاب به عمل آید. مطالعه اجمالی به دو منظور انجام می گیرد :

الف- گزینش کتاب یا کتابهای مناسب : فرد قبل از آنکه شروع به مطالعه کتاب نماید ابتدا با یک مرور کلی، به موضوع، فهرست مطالب و عناوین فصلها و بخشها توجه کرده و تشخیص می دهد که این کتاب همان چیزی است که می خواهد یا نه.

ب- آشنایی با استخوان بندی و خطوط اصلی کتاب : قبل از مطالعه کتاب ابتدا باید با موضوع اصلی آن آشنا شد. یک اشتباه بزرگ خواننده کم تجربه این است که کتاب را از ابتدا کلمه به کلمه و سطر به سطر می خواند و به همین نحو پیش می رود. این شیوه مطالعه هم سرعت و هم میزان درک خواننده را کم می کند. اگر شما از موضوع بحث دوستتان که با شما صحبت می کند آگاهی داشته باشید به سادگی و با سرعت سخنانش را دنبال می کنید و نشنیدن کلمه یا واژه ای به درک شما از صحبت های او لطمه نمی زند، در حالی که اگر از موضوع بحث بی اطلاع باشید حتی اگر با دقت تمام

www.takbook.com

کلمات را گوش دهید در مجموع ممکن است نتوانید بخوبی مفهوم گوینده را درک کنید. این یک قاعده مهم در کار مطالعه و یادگیری است که باید از موضوع کلی به اجزاء آن دست یافت نه از اجزاء آن به موضوع کلی. تمرکز روی کلمات و عبارات از همان ابتدای مطالعه کتاب یک شیوه غیر منطقی و نادرست است.

در مطالعه اجمالی فرد در یک زمان کوتاه و با سرعت زیاد، نگاهی گذرا به مطالب و عناوین اصلی کتاب و خلاصه فصل ها و ... می اندازد و از این طریق علاوه بر کشف ساختمان مواد و مطالب می تواند به اهمیت آنها پی برده و روش مناسب مطالعه را در نظر بگیرد. مطالعه اجمالی موجب افزایش میزان دقت و تمرکز حواس از طریق افزایش میزان علاقه به مطلب می شود. همچنین از این طریق فرد پیش از خواندن جزئیات یک ایدهٔ کلی از مطالب کسب می کند که برای افزایش میزان درک مطالب و نگهداری آنها در حافظه مهم است.

۲- روش خواندن سریع

یکی از دلایل مهم عدم علاقه به مطالعه (بویژه در کشور ما) کند خواندن مطالب است. هر کاری اگر مثمر ثمر نباشد دیر یا زود کنار گذاشته می شود، مطالعه وقتی برای خواننده فایده بخش نباشد کنار گذاشته می شود. کسی

www.takbook.com

که یک کتاب به دست می گیرد و شروع به مطالعه آن می کند و بعد از سه یا چهار ساعت متوجه می شود که هنوز در صفحات اول کتاب است کارش مثمر ثمر نیست. مشکل بزرگ کسانی که از کتاب و مطالعه گریزانند کند خواندن آنان است.

همه ما خواندن را از طریق اتصال حروف به یکدیگر و ساختن کلمات و اتصال کلمات به یکدیگر و ساختن جملات یاد گرفته ایم. بعد نیز که بر خواندن تسلط کافی یافتیم این روش را بصورت عادت حفظ کرد هایم اما درست خواندن و درک مطلب هیچ احتیاجی به خواندن کلمه به کلمه ندارد. زیرا منظور نویسنده در دو کلمه نبوده بلکه در جملات پاراگراف نهفته است . خواندن کلمه به کلمه یعنی سرعتی حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ کلمه در دقیقه در حالیکه در کشور های مترقی دنیا سرعت مطالعهٔ یک مطلب معمولی مثل روزنامه حدود ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه است . سرعت تفکر و ذهن ما خیلی سریعتر از سرعت ۲۰۰ تا ۲۵۰ کلمه در دقیقه است به همین دلیل زمانی که با این سرعت کند می خوانیم ذهن ما وقت اضافی می آورد و به ناچار از این شاخه به آن شاخه می پرد و در نتیجه حواس پرتی ایجاد می شود . اما مطالعه سریع به ذهن فرصت جولان نمی دهد در نتیجه تمرکز حواس ایجاد شده و درک مطلب زیاد می شود.

www.takbook.com

۳- روش عبارت خواندن

هدف از عبارت خوانی ،عبارت است از افزایش سرعت مطالعه از طریق خواندن عبارت و جملات به جای خواندن کلمات. عبارات تکراری (منظور عباراتی که معمولاً با هم می آیند مثل حیوانات خونگرم، کوچکترین مخرج مشترک، تقسیمات سلولی، علل جنگ جهانی و (شبیه اصطلاحات یک زبان بیگانه) هستند. آنها مجموعه ای از کلمات (دو تا پنج کلمه) می باشند که اغلب پهلوی یکدیگر می آیند و مفهوم خاصی را در بر می گیرند. اهمیت عبارات تکراری و اصطلاحات در این است که در مقایسه با کلمات به تنهایی، معانی بیشتری را منتقل می کنند و در نتیجه درک مطلب را آسانتر می کنند. عبارت خوانی موجب افزایش سرعت مطالعه، درک مطلب و تمرکز حواس می شود :

الف- افزایش سرعت مطالعه : چشم خوانندگانی که کلمه به کلمه می خوانند برروی تمام کلمات توقف می کند، اما چشم خوانندگانی که عبارت به عبارت می خوانند در هر بار توقف چندین کلمه را با هم می بیند بنابراین وقت کمتری صرف شده و در نتیجه سرعت خواندن بیشتر می شود.

ب- افزایش درک مطلب : خوانند های که کلمه خوانی می کند مجبور است با پهلوی هم قرار دادن کلمات به معانی برسد. این کار هم وقت گیر است هم باعث حواس پرتی م یشود. خواننده عبارت خوان به جای کلمات، معانی را

www.takbook.com

می خواند و به همین خاطر است که تقریبا همیشه عبارت خوانی با افزایش درک مطلب همراه است.

ج- افزایش تمرکز حواس : همانگونه که پیش تر نیز اشاره شد، کُندخوانی به دلیل ناهماهنگی سرعت فکر با سرعت خواندن موجب حواس پرتی می شود در حالی که با عبارت خوانی به دلیل افزایش سرعت خواندن بین سرعت خواندن و سرعت فکر هماهنگی ایجاد شده و تمرکز حواس زیاد می شود.

۴- روش دقیق خواندن

هدف از دقیق خواندن، عبارت است از درک کامل مطالب خوانده شده و نگهداری آنها به طرزی منظم و منطقی در حافظه به طریقی که یادآوری آنها برای استفاده های بعدی میسر باشد. در روش دقیق خواندن م یتوان از فنون زیر استفاده کرد :

الف) سازمان دادن و مرتب کردن :

خوانند های که دقیق می خواند باید ابتدا مطالب کتاب را سازمان داده و مرتب نماید . خواندن همه مطالب کتاب کلمه به کلمه و حفظ کردن آنها کار غلط و غیر منطقی است، زیرا بدین طریق :

۱- حجم زیادی از آن چیزهایی که بیهوده بوده و چندان به درد ما نمی خورد به مغز خود تحمیل کرد هایم.

www.takbook.com

۲- وقت بسیار زیادی را بیش از آنچه لازم بوده برای حفظ مطلب صرف کرد هایم.

۳- در پس دادن مطالب چه بسا آنقدر مسائل حاشیه ای و غیر ضروری گفته شود که اصل موضوع گم شود.

۴- و بالاخره ممکن است با افتادن یک کلمه و از یاد رفتن آن در پس دادن مطالب دچار مشکل شویم.

بنابراین لازم نیست که همه مطالب کتاب را کلمه به کلمه بخوانیم و حفظ کنیم زیرا که اصل موضوع در هر پاراگراف یا صفحه، چند کلمه یا چند جمله بیشتر نیست، بقیه مطالب بنا به سلیقه نویسنده برای توضیح مطلب اصلی نوشته شده است. افراد موفق در مطالعه به این عبارت و جملات اصلی توجه داشته و به هنگام یادآوری نیز آنها را به زبان خود و به طریقی که مایلند بیان می کنند.

برای سازماندهی مطالب لازم است سه بخش تز اصلی، نکات اصلی و جزئیات مطلب مشخص شود.

www.takbook.com

۱- تز اصلی : در یک کتاب یا یک بخش از کتاب تز اصلی مولف، یک تز کلی است که تمامی مطالب و نکات کتاب را در بر می گیرد. در واقع تز اصلی عمد ه ترین نقطه نظر و اندیشه و مقصود اصلی نویسنده است که کلیه مطالب حول آن شکل گرفته و می توان آنرا در یک یا دو جمله بیان کرد.

۲- نکات اصلی : نکات اصلی اندیشه های مهم یا گروههایی از معنی هستند که روی هم ایدهٔ اصلی را تشکیل می دهند. نکات اصلی بخش هایی از متن هستند که معمولاً جهت اثبات و توضیح اصلی طرح می گردند.

۳- جزئیات : جزئیات یا اطلاعات جزئی عبارتند از اطلاعات واقعی، تصاویر و مثا لهایی که حامی و توضیح دهندهٔ نکات اصلی هستند. باید گفت که در هر نوشته این سه بخش بطور مشخص جدا نیست اما با تمرین و مهارت می توان آنها از هم جدا کرد. به این روش درک مطلب بیشتر می شود زیرا که مطالب بصورت مرتب و به هم مرتبط در م یآیند. همچنین به یاد سپاری و یادآوری نیز آسان می گردد چون اطلاعات بصورت مرتب و سازمان یافته در حافظه وجود دارند نه پراکنده.

ب) علامت گذاری حاشیه نویسی : مطالعه یک فعالیت فکری است و به همین سبب انجام هر عملی که بتواند فکر خواننده را به مطالب کتاب بیشتر مشغول

www.takbook.com

و درگیر کند ضروری بوده و موجب تمرکز حواس می شود. یکی از این اعمال یادداشت برداری است.

روانشناس معروف آدلر می گوید : با خریدن کتاب صاحب آن نمی شویم، بلکه زمانی کتاب در اختیار ماست که علاوه بر خواندن بر حاشیه آن بنویسیم یا علامت بگذاریم. با علامت گذاری و نوشتن رمزها و نشانه ها می توان ساختمان مطالب را مشخص کرد. بسیاری از افراد عادت دارند که به هنگام مطالعه زیر مطالب مهم را خط بکشند. با خط کشیدن اهمیت مطالب فقط در یک سطح مشخص می شود، در حالیکه همانگونه که در بالا اشاره شد مطالب را باید در سه سطح مشخص کرد (ایدهٔ اصلی، نکات اصلی، جزئیات). بدین منظور میتوان ایدهٔ اصلی را داخل دایره قرار داد (اگر ایدهٔ اصلی به روشنی مشخص نیست، قبل از مطالعه یا پس از آن، آنرا در آغاز مطلب بنویسید). نکات اصلی را داخل کروشه قرار دهید و زیر جزئیات خط بکشید. همچنین می توانید خلاصه مطالب یا مطالب مرتبطی را که قبلاً خوانده اید در حاشیه بنویسید.

ج) خلاصه کردن : خلاصه یک مرور از مطالبی است که خوانده شده، در واقع بیان مجددی است از نکات اصلی به زبان خود ما. خلاصه ها بررسی از درک و فهم ما هستند که آیا مطالب را فهمیده ایم یا خیر. همچنین از طریق خلاصه کردن کار مرور آسان شده و در نگهداری مطالب در حافظه تقویت

www.takbook.com

می گردد. خلاصه ها را باید بیشتر به زبان خودتان بنویسد. اگر نمی توانید چیزی را که خواند هاید به زبان خود بیان کنید به احتمال قوی مطالب را خوب نفهمید هاید و احتمالا نخواهید توانست آن مطالب را به طور وضوح به یاد آورید.

۵- روش خواندن تجسسی

هدف از خواندن تجسسی تمرکز بیشتر حواس و درک عمیق تر معانی است. کسی که دنبال چیزی می گردد احتمالاً از کسی که دنبال آن نمی گردد زودتر آن چیز را پیدا می کند. سوالات موجب می شوند که فرد به صورت یک خواننده فعال در آمده و به دنبال چیزها بگردد و از این طریق با برانگیختن حس کنجکاوی علاقه به مطالعه به ایجاد شده و با یافتن پاسخ، فرد احساس لذت م ی کند . معمولاً به هنگام مطالعه خود به خود سوالاتی به ذهن می آیند که فرد در پی پاسخ به آنها به مطالعه می پردازد اما اگر به طور طبیعی سوال پیش نیامد می توان آنها را ایجاد کرد. بدین منظور می توان قبل از مطالعه، به هنگام مطالعه و بعد از مطالعه سوالاتی را طرح کرد.

الف- سوال قبل از مطالعه : قبل از خواندن اجمالی از خود بپرسید که هدف کلی شما از خواندن این کتاب چیست؟ به هنگام خواندن اجمالی عناوین اصلی و فرعی را به سوال تبدیل کنید. بهتر است تمام سوالات پایان فصل را نیز مطالعه کنید این سوالات شما را راهنمایی می کنند که چه چیزهایی از نظر مولف مهم است و شما باید به هنگام مطالعه به آنها توجه کنید. بطور

www.takbook.com

کلی طرح سوال پیش از خواندن دقیق شما را وادار می کند تا به طور فعالانه به مطالعه کتاب بپردازید.

ب- سوال به هنگام مطالعه : طرح سوال به هنگام مطالعه علاقه فرد را به مطالعه حفظ می کند و موجب فهم بهتر مطالب و افزایش کارایی خواننده می شود. بدین منظور جملات موضوعی (معمولاً جمله اول پاراگراف) را به صورت سوال در آورید و از آن برای روشن ساختن مطالب بعدی استفاده کنید. بعد از طرح سوال برای یافتن جواب به خواندن بپردازید. این روش خصوصاً وقتی که یک مطلب دشوار یا مطلبی را که به آن علاقه ندارید می خوانید بیشترین کمک را می کند . در واقع با مولف به گفت و شنود بپردازید و تصور کنید که با وی یک مکالمه دارید.

ج- سوال بعد از خواندن : بعد از خواندن مطلب با طرح سوال می توانید میزان فراگیری خود را ارزشیابی کنید. سوالات بعد از خواندن یادگیری را به سطح عمل در می آورند. خواندن یک فعالیت پیچیده است و هیچ روش مطالعه ای نمی تواند پاسخگوی همه موقعی تها باشد. همه انواع مطالعه (کتا ب درسی، داستانی و....) نیازمند ترکیبی از فنون و روشهای مطالعه است که در بالا ذکر شد. برای انتخاب بهترین ترکیب روشهای مطالعه، ابتدا بطور صریح منظور خود را از خواندن و همچنین نوع مطالب مورد مطالعه را مشخص کنید بعد تعیین کنید که کدام روشها به بهترین وجهی منظور شما را تامین می کنند.

www.takbook.com

اعتماد به نفس

اعتماد به‌نفس، لازمه پیروزی است.

نمی‌دانم قصه شاگردهای ممتاز کنکور را خوانده‌اید یا نه؟! شاید خوانده باشید! و اگر این‌طور است، حتماً به این جمله یا شبیه به این جمله از آن ها برخورده‌اید که: «من می‌دانستم شاگرد ممتاز می‌شوم!» حتی بعضی از آن‌ها، رتبه‌ای که قرار بوده به دست بیاورند را می‌دانسته‌اند. چرا؟ چون خیلی باهوش و فوق‌العاده‌اند ؟ چون غیب‌گو هستند ؟ نه! هیچ‌کدام از این‌ها نیست، بلکه فقط آن‌ها تلاش می‌کنند و در عین این‌که تلاش می‌کنند، اعتماد به‌نفس دارند ! آن‌ها اعتماد به‌نفس دارند که حتی رتبه قبولی در کنکورشان را قبل از اعلام نتایج می‌دانند.

www.takbook.com

اما شما چی؟ شما هم اعتماد به‌نفس دارید یا نه؟ مدام با خودتان فکر می‌کنی: «من استعداد کافی ندارم، ذهنم خوب کار نمی‌کند، همه‌چیز مدام از ذهنم می‌پرد» و هزار حرف و سخن دیگر که در خلوت با خودتان می‌گویید! با گذشته کاری نداریم، اما می‌خواهیم در این زمان، کمی با هم اعتماد به نفس داشتن را تمرین کنیم. چگونه؟ عجله نکنید با من بیایید تا برای شما بگویم:

۱) معنی اعتماد به نفس : روان‌شناس‌ها و جامعه‌شناس‌ها، تعریف‌های زیاد و کاملی درباره اعتماد به‌نفس مطرح کرده‌اند که ما با هیچ‌کدام از آن‌ها کاری نداریم، در عین حالی که از همه آن‌ها نتیجه می‌گیریم: «اعتماد به‌نفس یعنی خود را قبول داشتن!» آیا شما خودتان را قبول دارید؟ اگر جواب‌تان نه است، چرا؟ شاید می‌گویید:

۱) چون استعدادم به اندازه فلان هم‌کلاسی‌ام نیست.

۲) چون پدر و مادرم همیشه من را ضعیف می‌دانند.

۳) چون هیچ کاری را نمی‌توانم درست و اصولی انجام دهم.

۴) چون دست و پایم را در مواقع حساس و ضروری، گم می‌کنم!

اگر به چنین دلایلی فکر می‌کنید اعتماد به‌نفس ندارید، سخت در اشتباه هستید و می‌توانید در زمانی کوتاه، تبدیل به فردی قوی شوید که اعتماد

www.takbook.com

به‌نفس لازم را برای انجام کارها دارد. چگونه؟! این نکته‌ها را با دقت بخوانید و به خاطر بسپارید.

۲) بدانید هیچ‌کدام از ما کامل نیستیم. نقطه ضعف من در درس ریاضی است، نقطه ضعف شما در هندسه، آن دیگری در شیمی، فیزیک و خلاصه، همه ما یک نقطه ضعف داریم! اما این دلیل نمی‌شود که مدام به خودتان سرکوفت بزنید، بلکه این نکته تنها به شما اعلام می‌کند که: تو باید درس فیزیک را بیش‌تر بخوانی، من ریاضی را و دیگری شیمی را و...»

۳) در امتحان‌های آزمایشی، مدام رتبه‌های پایین می‌آورم! و این موضوع باعث شده است، اعتماد به‌نفس‌ام را از دست بدهم. کافی است سری بچرخانید و به نتایجی که دیگران هم به‌دست آورده‌اند، نگاهی بیندازید! خیلی‌ها موقعیت شما را دارند و خیلی‌ها از نتیجه کنکور آزمایشی که داده‌اند، ناراضی‌اند و حتی نتیجه بدتری از شما به‌دست آورده‌اند. اصلاً کنکور آزمایشی یعنی همین! یعنی فرصتی برای آزمون و خطا.

۴) پدر و مادرم مرا قبول ندارند. البته در این موضوع با شما همدردی می‌کنم. اما باید بدانید این خود شما هستید که بیش از هر کس دیگری باید خودتان را قبول داشته باشید! به فرض اگر پدر و مادرتان هم باعث عدم اعتماد به‌نفس

www.takbook.com

شما شده‌اند، شما روی مواردی که می‌گویند، متمرکز شده و به آن‌ها ثابت کنید که می‌توانید. مثلاً می‌گویند: «تو هیچ وقت در درس فیزیک نمره خوبی نیاورده‌ای.» شما سعی خودتان را بکنید تا در امتحان بعدی، نمره بالاتری بگیرید. حتی ۰/۵ نمره بالاتر هم می‌تواند به آن‌ها ثابت کند که اگر بخواهید، می‌توانید!

۵) امید بخش باشید! صبح که از خواب بیدار می‌شوید، جلوی آینه که می‌روید، به خودتان سلام کنید و بگویید: «من می‌توانم به هر چیزی که می‌خواهم برسم. تنها باید تلاش کنم!» قول می‌دهم اگر روزی حداقل ۵ بار آن هم در زمانی که خسته و دل‌زده هستید، این جمله را با خودتان بگویید، باعث کلی تغییر در خودتان می‌شوید.

۶) دست‌تان را بالا بگیرید! وقتی معلم سؤالی می‌پرسد و شما با خودتان فکر می‌کنید جواب را تا حدودی بلد باشید، نترسید! دست‌تان را بالا بگیرید و مطمئن باشید که شما هم می‌توانید مثل شاگرد ممتازها، جواب درست را بلد باشید!

۷) خجالت نکشید. اگر دست‌تان را بالا گرفتید، جواب اشتباه دادید، در امتحان نمره خوبی نگرفتید، اما مطمئن هستید که با تلاش بیش‌تر می‌توانید وضعیت

www.takbook.com

خودتان را از این‌که هست، بهتر کنید! کافی است در طول روز، گاهی چشم‌های‌تان را ببندید و با خودتان روزهای خوب را تصور کنید! تصور کنید در کنکور، رتبه بسیار خوبی آورده‌اید! نفر چهارم کنکور چه‌طور است؟

۸) خدا را یاد کنید! نکته آخر، مهم‌ترین نکته است. عدم اعتماد به‌نفس، ریشه در یک بار اشتباه درباره خودتان دارد. پس خودتان را باور کنید! چرا؟ چون خدا شما را آن‌قدر دوست داشته که آفریده ؟؟؟ باشید! هر وقت احساس ضعف و ترس کردید، هرگاه از خودتان ناراحت بودید، دست‌تان می‌لرزید و نگران بودید، خدا را به یاد آورید. از او بخواهید که به شما کمک کند و فراموش نکنید که خدا همیشه و در همه حال ناظر و شاهد بندگانش است، مخصوصاً بندگانی که مثل شما تلاش می‌کنند تا موفق باشند. حتماً این جمله را شنیده‌اید که می‌گویند: «از شما حرکت، از خدا برکت»، پس ترس به دل‌تان راه ندهید و مثل یک شاگرد ممتاز که می‌خواهد امسال در کنکور یک رتبه بالا بیاورد، باشید!

www.takbook.com

خلاصه نویسی

معمولا خلاصه نویسی با دو هدف انجام می شود: صرفه جویی در وقت، درک پیام های اصلی نوشته.به همین دلیل خلاصه نویس باید جوهرِ مطالب نوشته را استخراج کند.

روش های خلاصه نویسی

روش های خلاصه نویسی به یکی از این دو روش انجام می گیرد:

۱- بازنویسی یک نوشته در مقیاس کوچک تر.

۲-نوشتن خطوط اصلی یک نوشته.!

www.takbook.com

مراحل خلاصه نویسی

۱- مطالعه نوشته و درک مفهوم و پیام های آن به طور کامل

۲- یادداشت برداری از خطوط اصلی نوشته

منظور از خطوط اصلی، نکاتی است که از نظر نویسنده دارای اهمیت درجه یک هستند.

حذف نکته های زاید

هنگام مرور یادداشت های خود که حاوی خطوط اصلی است، گاه پی می بریم که بعضی از نکات در مجموع چندان اهمیت ندارند، گر چه در لحظه یادداشت برداری مهم جلوه می کرده اند. در این صورت، باید این نکات را حذف کنیم.

به هم پیوستن خطوط اصلی در نوشتن متن خلاصه شده باید به این نکته ها توجه کنیم:

(۱) انتخاب سبک مناسب با متن خلاصه شده. این سبک ممکن است با سبک متن اصلی یکسان نباشد.

(۲) رعایت هماهنگی و یکنواختی افعال از لحاظ زمان و دیگر مختصّات.

(۳) پایبندی به قواعد درست نویسی .

www.takbook.com

(۴) توجّه به تناسب حجم.

(۵) تصرف نکردن در پیام های مهم و محتوای متن اصلی.

(۶) رعایت یکدستی در مجموع متن خلاصه شده، از لحاظ سطح و زبان.

(۷) آوردن نام متن اصلی و مشخصات آن .

مراحل اجرایی کار خلاصه نویسی

بسیار اتفاق می‌افتد که در خلاصه نویسی، انسان فکر می‌کند همه این مطالب، خوب و لازم است و در تلخیص، آن‌ها را می‌آورد. در نهایت می‌بینند که خلاصه، چیزی از اصل مطلب کم نیست. این یا به عدم مهارت در خلاصه نویسی برمی‌گردد، یا به عدم آگاهی اجمالی از محتوای آن‌چه تلخیص می‌شود، یا عدم دقت شخص در تفکیک مطالب مهم از کم اهمیت.

از این رو در امر خلاصه نویسی، مراحل زیر پیشنهاد می‌شود:

۱. مطالعه یا مرور اجمالی، پیش از اقدام به تلخیص

۲. مشخص ساختن میزان و درصد تلخیصی که باید انجام شود

۳. مشخص کردن موارد و مطالب اصلی و فرعی، هنگام مطالعه

۴. حذف مطالب غیر عمده و باقی گذاشتن نکات اصلی

۵. حفظ امانت و اصالت در عبارات و محتوا

www.takbook.com

پیش از اقدام به تلخیص، خوب است ابتدا یک دور، کتاب یا مقاله را بخوانیم، یا یک بار نوار را گوش دهیم یا فیلم را نگاه کنیم، تا نسبت به محتوا اِشراف و احاطه پیدا کنیم و بهتر بتوانیم موارد عمده و غیر عمده و اصلی و حاشیه‌ای را از هم تفکیک کنیم. البته این در مواردی است که متن مورد تلخیص در اختیار ما باشد. والاّ در خلاصه نویسی از مباحثِ یک کلاس یا جلسه یا سخنرانی در حال ایراد، این شیوه قابل اجرا نیست.

هنگام مرور مقدماتی، می‌توان فصل‌های اصلی و فرعی و مطالب عمده را از حواشی و زواید، جدا کرد و علامت گذاشت تا تلخیص، آسان‌تر شود.

میزان تلخیص نیز باید از آغاز، معلوم باشد. فرضاً یک کتاب سیصد صفحه‌ای را اگر قرار باشد در حد نصف، یا یک چهارم یا یک دهم خلاصه کنیم، در هر یک، میزان حذف مطالب و باقی گذاشتن مطالب دیگر، به نسبت آن معیار، متفاوت خواهد بود. حتی اگر بنا باشد همان کتاب را در دو صفحه خلاصه کنیم، شیوه‌ای دیگر باید برگزینیم و مطالب بیشتری را جزو « حذفیات » قرار دهیم.

چند نکته:

بهتر است برای نوشتن خلاصه ها از یک دفتر یا کلاسور استفاده کنید . از نوشتن مطالب بر روی تخته وایت برد و یا کاغذ های باطله خود داری کنید.

www.takbook.com

خلاصه باید شامل کلمات کلیدی و یا جملات کلیدی باشد تا با مشاهده آن کل مطلب برای شما یاد آوری شود.

می توانید درون کتاب درسی هم حاشیه نویسی کنید و یا در کنار هر مطلب خلاصه شده آن را بنویسید.

بهتر است در دروس اختصاصی فرمول ها را دسته بندی کنید و بنویسید به این ترتیب حفظ کردن فرمول ها برایتان راحت تر میشود. از خلاصه نویسی ها قبل از امتحانات میتوانید استفاده کنید. خلاصه نویسی اضطراب شما را کاهش میدهد و میتوانید با اعتماد بنفس مطالعه کنید.

www.takbook.com

بهترین زمان یادگیری

از یک جای جذاب شروع می کنم : روز آزمون

آیا می دانید چرا و چگونه زمان برگزاری آزمون، بهترین زمان یادگیری است؟ مهم ترین نکته ای که میخواهم از زاویه یادگیری بگویم، این جمله ی مهم دکارت است :

"یادگیری چیزی نیست جز طبقه بندی"

شما سرجلسه آزمون چه چیزی را می توانید طبقه بندی کنید؟ چگونه می توانید یاد بگیرید ؟

در واقع ما از سه طریق می توانیم سطح یادگیری مان را ارتقا دهیم. در جلسه آزمون وقتی مقابل ده ها پرسش قرار می گیریم، دانسته های ما در سه سطح متفاوت یادگیری قرار دارد:

www.takbook.com

سطح اول: بخشی از سؤالات را اصلاً بلد نیستیم.

سطح دوم: بخشی از یادگیری مان ناقص است.

سطح سوم: بخشی را خوب به خاطر می آوریم و بلد هستیم.

برای هرکدام از این ها باید برنامه ی مشخصی داشته باشیم. من از بخش یادگیری ناقص شروع می کنم. اینجا جایی است که نصف راه را رفته ایید. اولین قدم برای پیشرفت، تبدیل یادگیری ناقص به کامل است. وقتی دارید امتحان می دهید متوجه می شوید که این سؤال یادتان رفته است یا به سؤالی می رسید که برای انتخاب گزینه درست، شک می کنید؛ البته ممکن است وقتی به خانه می رسید اعلام کنید که به فلان سؤال با عجله پاسخ داده ام یا برای حل سؤال دیگری دچار بی توجهی شده ام. هرچهار مورد، نشان یادگیری ناقص شماست؛ بنابراین بهتر است در جلسه امتحان یا در منزل، یادگیری های ناقصتان را کشف کرده و آن ها را علامت دار کنید. در واقع سرجلسه، فقط امتحان نمی دهید بلکه یاد هم می گیرید.

با این کار شما با شناخت یادگیری ناقصتان، اشتباهات متداول خودتان را می شناسید و بعد می توانید خودتان را مدیریت کنید تا کمتر اشتباه کنید. همانطوریکه گفتم دو راه دیگر برای یادگیری و پیشرفت وجود دارد:

www.takbook.com

راه دوم: اینکه سؤالی را بلد هستید ولی در عین حال تشخیص می دهید که خیلی مهم است و نشان دارش می کنید که بعداً به سراغش بروید و مبحثش را بخوانید.

و راه سوم برای پیشرفت، توجه به سؤال هایی است که اصلاً بلد نیستید. دانش آموزان در بازه ی ترازهای مختلف، هر یک استراتژی خاص خود را دارند. بعضی ها به سراغ سؤالات سخت تر، بعضی ها اسان تر و برخی به سراغ سؤالات مهم تر می روند. هر کس خودش را بهتر می شناسد . عمل می کند. فقط یادتان باشد در جلسه امتحان باید تصمیم بگیرید و بعد آن را اجرا کنید و یاد بگیرید.

به طورخلاصه شما برای کنکور سراسری بیش از هر زمان دیگری و عمیق تر از سال هایی که به مدرسه می رفتید به یادگیری کامل نیاز دارید. باید در مورد روش های یادگیری تان فکر کنید و در هر آزمون ، آنرا به کار بگیرید. راه پیشرفت اینست که حین و پس از هر امتحان، دانسته هایتان را دسته بندی کنید.

۱) یادگیری ناقص خود را تشخیص دهید. آنچه را فراموش کرده اید یا سؤالی را که به آن شک دارید، نشان دار کنید.

www.takbook.com

۲) سؤال و مبحثی را که نمی دانید، اولویت بندی کنید که بعداً سراغش بروید.

۳) از پاسخ درستی که به برخی سؤال های مهم داده اید، نکته برداری کنید.

مرور مطالب درسی

پیش شرط مرور آن است که از قبل مطالب را خوب یاد گرفته و آن‌ها را فهمیده باشیم در غیر این صورت، اساساً مطالعهٔ بعدی نقش مرور و تکرار را نخواهد داشت بلکه عملاً همان یادگیری نخستین خواهد بود. مرور نیاز به تمرکز فراوان دارد. مرور بدون تمرکز مثل یک روخوانی بی‌فایده است. مرور هم مانند مطالعه، جزئی از مراحل یادگیری است و همان شرایط لازم را دارد. بهترین ساعات شبانه روز را باید به مرور اختصاص دهیم. صبح‌ها و ساعات آخر شب بهترین زمان برای مرور است.

www.takbook.com

برای مرورهای اولیه، پس از مطالعه که هنوز یادگیری ما کامل و عمیق نیست باید وقت بیشتری صرف کرد. مرور در این مرحله بیشتر شامل باز خوانی کامل کتاب و حل تمرین‌های آن می‌شود، ولی باگذشت زمان، مرورهای بعدی کوتاه‌تر و راحت‌تر می‌شوند. بعد هنگامی‌که تسلط پیدا کردیم می‌توانیم یک کتاب را در یک یا دو ساعت دوره کنیم.

اگر حجم تکالیف و تمرینات یک درس زیاد باشد می‌توانید آن‌ها را در مرورهای مختلف تقسیم کنید و در هر نوبت بخشی از آن‌ها را انجام دهید. می‌توانیم امتحانات مدرسه را به فرصتی برای مرور هر درس تبدیل کنیم در این صورت تعداد مرورهای ما به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد.

برای نظم دادن به مرور، می‌توانید از یک سر رسید استفاده و تاریخ مرور هر موضوع را در آن وارد کنید تا تکالیف مرور خود را برای هفته‌های آتی مشخص کنید. هر اندازه برنامه‌های مرور یک درس، منظم‌تر باشد، مفیدتر واقع می‌شود. ولی این کافی نیست، برای رسیدن به موعد مرور لازم نیست صبر کنید هرموقع احساس نیاز کردید، دوره کردن را شروع کنید.

برای مرور صحیح بهتر است مراحل و شیوه درست آن را رعایت کنیم.

www.takbook.com

الف) مرور می‌تواند به ۳ شکل زیر صورت پذیرد:

مرور از روی جزوه و کتاب: در این نوع مرور، داوطلب، مطلب را از منبع اولیه مجددا مرور می‌کند. یقینا حتی اگر فقط مطالب مهم و قسمت‌هایی که علامت زده شده نیز مطالعه شوند، باز هم مرور از روی جزوه زمان زیادی را صرف خواهد کرد.

۲- مرور با تست: شما می‌توانید با زدن تست، ضمن حفظ آمادگی مطالب مورد مطالعه، آن را مرور کنید؛ اما مرور با تست نمی‌تواند جامعیت مطلب را تضمین کند. یعنی ممکن است بخشی از مطلب یا نکاتی وجود داشته باشند که در مجموعه تست مورد سوال قرار نگیرد.

مرور از روی الگوی یادآوری (خلاصه‌نویسی): این نوع مرور، کامل‌ترین و مطمئن‌ترین و نیز سریع‌ترین شکل مرور است. در این نوع مرور، شما باید الگوی یادآوری فصل مورد نظر را در ذهن خود رسم کنید و سعی کنید تمامی قسمت‌ها را یادآوری کنید و اگر نتوانستید بخشی از الگو را یادآوری کنید، باید ابتدا کمی به ذهنتان فشار بیاورید تا گرسنه شود و آنگاه می‌توانید از روی منبع اصلی (جزوه و کتاب) آن را کامل کنید. این کار باعث می‌شود تا شما تمامی مطالب را مرور کنید و مطلبی از قلم نیفتد.

www.takbook.com

ب) مراحل صحیح مرور مطالب درسی:

اما اینکه با چه فاصله زمانی، مطالب را مطالعه و مرور می‌کنیم نیز اهمیت بسیار زیادی دارد.

طبق تحقیقات صورت گرفته، مطالب باید یک روز بعد از رسم الگوی یادآوری فصل مجددا مرور شوند. تا یک هفته بعد مطالب در حافظه ما وجود دارد، اما یک هفته بعد باید مجددا الگو را به روش گفته شده مرور کرد. سومین مرور یک ماه بعد است و اگر مطالب ۴ ماه بعد مرور شوند، بیشتر جزییات در حافظه ما باقی خواهند ماند.

تکنیک‌های مرور مطالب درسی

مکمل مطالعه دقیق ، هنر انتقال دادن مطالب خوانده شده به حافظه بلندمدت است. اساسی‌ترین راه در این زمینه نیز مرور است.

مرور مطالب درسی چیست؟

فرض کنید که فردی، مطلبی را به طور دقیق مطالعه کرده است.

سوال: آیا کار تمام شده است؟

جواب: قطعاً خیر! چرا؟

www.takbook.com

به این دلیل که جایگاه درک مطلب بعد از خواندن دقیق، بستری متزلزل و غیرقابل اعتماد است.

این جایگاه در بهترین شرایط، تنها قابلیت نگهداری مطالب خوانده شده، حفظ شده و درک شده را تا ۲ روز دارد و پس از آن با یک افت سریع و تصاعدی، حذف مطالب آغاز می‌شود.

این جایگاه «حافظه کوتاه مدت» نام دارد؛ حافظه‌ای مهم، اما موقت که در مطالعه باید به عنوان یک واسطه به آن نگریسته شود. واسطه‌ای که وظیفه انتقال داده‌های ورودی از طریق مطالعه را به حافظه بلندمدت، به عهده دارد.

پس:مکمل مطالعه دقیق، هنر انتقال دادن مطالب خوانده شده به حافظه بلندمدت است. اساسی‌ترین راه در این زمینه نیز مرور است.

درست است که با خواندن دقیق و یادگیری اصولی و درک عمیق، ۹۰ درصد از راه مطالعه را می‌پیماییم؛ اما باید حواسمان باشد اگر ۱۰ درصد باقی مانده مسیر تا مقصد نهایی را ادامه ندهیم، عملاً به هدف نرسیده‌ایم و کل تلاش انجام شده، بیهوده و بی نتیجه می‌شود. به بیان ساده، بیشتر آنچه را که در زمان مطالعه به دست آورده‌ایم، به راحتی بر باد می‌رود.

www.takbook.com

مرور هدفمند و سازمان دهی شده اساسی‌ترین عامل حفظ مطالب خوانده شده است و اطلاعات مهم حافظه کوتاه مدت را که هنگام مطالعه به دست آمده، به حافظه بلندمدت منتقل می‌نماید. همچنین زمان پایداری مطالب خوانده شده را در حافظه افزایش می‌دهد و قشر خاکستری مغز (کورتکس) را فعال می‌کند.

مرور در کدام مرحله مطالعه صورت می‌گیرد؟

مرور کردن یکی از مرحله‌های مهم بعد از مطالعه است؛ یعنی بر اساس یک زمان بندی دقیق پس از اینکه خواندن، یادگیری و درک کامل صورت گرفت، مرور شروع می‌شود.

چه چیزی را باید مرور کرد؟

اساساً در مرور، از یادداشت برداری‌هایی که هنگام مطالعه تهیه کرده‌ایم، استفاده می‌شود. البته می‌توان از روی منابع اصلی (کتاب، جزوه و) هم مرور کرد که این کار نیز مفید است؛ اما مرور هر قدر صحیح‌تر و دقیق‌تر انجام شود، تأثیر آن قدرتمندتر و عمیق‌تر خواهد بود.

www.takbook.com

جایگاه مرور در فهم مطالب چیست؟

فهم، شامل دو سطح و مرحله است که پس از هم به صورت مرتب صورت می‌گیرد. سطح اول فهم، ورود و پایداری اطلاعات خوانده شده در حافظه بلندمدت است که هدف از آن، دسترسی ارادی به اطلاعات خوانده شده در هر زمان است؛ مثلاً در زمان برگزاری امتحان یا مباحثه یا تدریس، ما نیاز به فراخوانی کامل اطلاعاتی داریم که قبلاً مطالعه کرده‌ایم.

فهم سطح اول، پیش نیاز فهم اصلی یعنی فهم سطح دوم است. هدف فهم سطح دوم، خلق است؛ یعنی اینکه بتوانیم از اطلاعات موجود در حافظه بلندمدت استفاده کرده و مطلب و مفهوم یا نظریه و فکر جدیدی را خلق کنیم.

حال به وظیفه مرور دقت کنید. مرور، وظیفه اجرای فهم سطح اول را بر عهده دارد؛ یعنی پایداری اطلاعات در حافظه بلندمدت.

از آنجایی که فهم سطح دوم بدون فهم سطح اول میسر نمی‌شود، مرور و جایگاه مرور در فهم مطلب، کاملاً روشن و مشخص می‌شود.

مرور چگونه انجام می‌شود؟

www.takbook.com

مهم‌ترین عامل در چگونگی مرور دروس، رعایت زمان‌بندی آن است. برای مثال، گیاهی تزیینی را تصور کنید که در گلدان زیبایی قرار دارد. آیا با یک آبیاری، ریشه‌های این گیاه می‌تواند برای همیشه از مخزن گلدان خود تغذیه کند؟

مطمئناً خیر؛ بلکه باید مثلاً هر ۳روز یک بار به این گیاه آب داده شود؛ زیرا با هر بار آبیاری، نفوذ آب درخاک تا ۳ روز می‌تواند جوابگوی گیاه باشد و اگر آبیاری مرتب صورت نگیرد، شاهد پژمردگی روز به روز آن گیاه زیبا خواهیم بود.

ذهن انسان هم نیاز به آبیاری منظم و مستمر دارد و با یک بار مطالعه، تا زمان بسیار اندکی ذهن می‌تواند از اطلاعات ورودی استفاده کند. اگر این اطلاعات ورودی را رها کنیم، پژمردگی ذهن و فراموشی مطالب، تنها نتیجه ممکن خواهد بود.

پس از گذشت ۲۴ ساعت از زمان مطالعه، ۷۰ درصد از محتوای خوانده شده فراموش می‌شود. این نقطه به قله فراموشی معروف است. پس حتماً باید مطالب خوانده شده را یک روز بعد از مطالعه، دوباره مرور کرد تا پایداری مطالب حفظ شود.

www.takbook.com

به جدول زیر دقت کنید:

مدت پایداری اطلاعات	زمان مرور	شماره مرور	نوع مرور
روز ۱۰	یک روز پس از مطالعه	۱	الزامی
ماه ۱	روز پس از مرور اول ۱۰	۲	
ماه ۴	ماه بعد از مرور دوم ۱	۳	
سال ۱	ماه بعد از مرور سوم ۴	۴	
سال ۲	سال بعد از مرور چهارم ۱	۵	اختیاری
سال ۵	سال بعد از مرور پنجم ۲	۶	
سال ۱۰	سال بعد از مرور ششم ۵	۷	
سال ۲۰	سال بعد از مرور هفتم ۱۰	۸	
سال ۸۰	سال بعد از مرور هشتم ۲۰	۹	

در بخش مرور الزامی، چهار مرور منظم زمان‌بندی شده خواهیم داشت. مرور اول که یک روز پس از مطالعه خواهد بود، باعث می‌شود قشر خاکستری مغز

www.takbook.com

فعال شود و محتوای مطالعه شده تا ۱۰ روز در حافظه دوام یابد. پس مرور دوم، ۱۰ روز بعد از مرور اول خواهد بود تا مطالب خوانده شده، به مدت یک ماه دیگر پایداری خود را حفظ نماید.

مرور سوم، یک ماه پس از مرور دوم و مرور چهارم، چهار ماه پس از مرور سوم خواهد بود. مرور چهارم باعث می‌شود یادآوری تمامی اطلاعات تا یک سال بعد از آن به راحتی انجام شود.

بخش مرور اختیاری، برای افرادی است که تمایل به استمرار طولانی مدت و پایداری همیشگی اطلاعات در حافظه بلندمدت خود را دارند.

تکنیک انباشتی تکراری

هرگاه قصد کردید مطالعه درس جدیدی را شروع کنید، حتماً در ابتدا دروس گذشته را سریع مرور کنید. طبق تکنیک انباشتی تکراری، مطالعه دروس باید مانند غذاخوردن به صورت لقمه لقمه باشد تا حافظه انسان، لحظه به لحظه در وظیفه خود موفق‌تر و دقیق عمل کند.

البته زمان مرور دروس گذشته، همواره بسیار کوتاه است و از ۱۰ دقیقه تجاوز نمی‌کند. مرور باید سریع، دقیق و با هدف تداعی مطالب مطالعه شده گذشته انجام شود. این یک تکنیک عملی برای تداوم مرور است.

www.takbook.com

کوسه های مدیریت

ژاپنی‌ها عاشق ماهی تازه هستند، اما آب‌های اطراف ژاپن سال‌هاست که ماهی تازه ندارد؛ بنابراین، برای غذا رساندن به جمعیت ژاپن، قایق‌های ماهی‌گیری، بزرگتر شدند و مسافت‌های دورتری را پیمودند.

ماهی‌گیران هر چه مسافت طولانی‌تری را طی می‌کردند، به همان میزان برای بازگشت زمان بیشتری لازم بود. اگر بازگشت بیش از چند روز طول می‌کشید، ماهی‌ها، دیگر تازه نبودند و ژاپنی‌ها مزه این ماهی را نمی‌پسندیدند.

برای حل این مساله ، شرکت‌های ماهی‌گیری فریزرهایی در قایق هایشان تعبیه کردند. آنها ماهی‌ها را گرفته و روی دریا منجمد می‌کردند. فریزرها این

www.takbook.com

امکان را برای قایق ها و ماهی گیران ایجاد کردند که دورتر بروند و مدت زمان طولانی تری را روی آب بمانند.

اما ژاپنی‌ها مزه ماهی تازه و منجمد را متوجه می‌شدند و مزه ماهی یخ زده را نمی‌پسندیدند؛ بنابراین، شرکت‌های ماهی‌گیری، مخزن‌هایی را در قایق‌ها کار گذاشتند و ماهی را در مخازن آب نگهداری می‌کردند.

با این شیوه، ماهی‌ها تازه می‌ماندند، اما پس از کمی تقلا آرام می شدند و حرکت نمی‌کردند. آنها خسته و بی‌رمق، ولی زنده بودند. این ماهی‌ها نیز مزه جالبی نداشتند؛ زیرا ماهی‌ها روزها حرکت نکرده و مزه ماهی تازه را از دست داده بودند.

شرکت‌های ماهی‌گیری باید این مساله را به گونه‌ای حل می‌کردند، اما آنها چطور می‌توانستند ماهی تازه بگیرند؟

اگر شما مشاور صنایع ماهی‌گیری بودید، چه پیشنهادی می‌دادید؟

رون هوبارد در اوایل سال‌های ۱۹۵۰دریافت: «بشر تنها در مواجهه با محیط چالش انگیز به صورت غریبی پیشرفت می‌کند.» برای نگه داشتن ماهی تازه،

www.takbook.com

شرکت‌های ماهی‌گیری ژاپن باز هم از مخازن نگهداری ماهی در قایق‌ها استفاده کردند، اما آنها یک کوسه کوچک به داخل هر مخزن انداختند. کوسه چندتایی از ماهی‌ها را می‌خورد، اما بیشتر ماهی‌ها با وضعیتی بسیار سرزنده به مقصد می‌رسیدند؛ زیرا برای فرار از کوسه تلاش می‌کردند.

در واقع شما هر چه باهوش‌تر، مصرتر و با کفایت‌تر باشید، از حل یک مساله بیشتر لذت می‌برید. اگر به اندازه کافی مبارزه کنید و اگر به طور پیوسته در چالش‌ها پیروز شوید، خوشبخت و خوشحال خواهید بود.

باید بپذیرید که گاهی وقت‌ها کوسه‌ها برای پیشرفت لازمند؛ پس به جای دوری جستن از مشکلات، به میان آنها شیرجه بزنید. البته در ابتدا باید ریشه مشکلات را تشخیص دهید تا در مبارزه با آنها به بیراهه نروید و خسته نشوید؛ بلکه از مبارزه و پیروزی بر دشواری‌ها، و در مجموع از این بازی لذت ببرید.

www.takbook.com

نوشیدن آب کافی = افزایش تمرکز

آیا می‌دانید که نوشیدن آب باعث افزایش تمرکز می‌شود؟

آزمایش های بالینی نشان داده است که کمبود آب، کارایی حافظه کوتاه مدت را پایین می آورد و به قدرت تمرکز آسیب می رساند، زیرا تقریباً ۸۰ درصد از بافت مغزی از آب تشکیل شده است و اگر آن را از مغزتان کم کنید، گرفتار مشکلات عملکردی می‌شوید. در مغز انسان، آب، مایعاتی را رقیق می‌کند که پروتیین و آنزیم-ها را حمل می کنند و به رساندن این مواد به مقصد کمک می‌کند. وقتی آب بدن کم می‌شود، این مایعات برای رساندن بار خود کندتر می‌شوند و عملکرد مغز نیز آسیب می‌بینند. همچنین یکی دیگر از خواص آب این است که آب، رادیکال های آزاد را که باعث خرابی سلول ها در مغز می شوند، از بین می‌برد.

www.takbook.com

همچنین آب می‌تواند سموم موجود در بعضی از فرآورده‌های غذایی مانند افزودنی‌ها و مواد نگه دارنده را از کبد دفع کند و باعث فعال تر شدن فرد گردد.

آب کافی یعنی تامین اکسیژن خون؛ چون اکسیژن از طریق خون به عضلات منتقل می‌شود و در صورت نرسیدن اکسیژن به خون، عضلات اسیدلاکتیک ترشح می‌کنند که گرفتگی عضلانی به وجود می‌آورد. مصرف منظم آب، به مغز کمک می کند تا دمای بدن نیز کنترل شود. همچنین برای حفظ رطوبت چشم‌ها، بینی و دهان، بدن به آب نیاز دارد. آب علاوه بر نرمی مفاصل، از اعضای بدن نیز محافظت می‌کند.

آب در کاهش سر درد، سرگیجه و کمر درد نیز بسیار نقش دارد؛ برای مثال، کمر درد بر اثر کمبود مایعات در بدن به وجود می آید. دیسک های موجود در قسمت کمر هر انسان پر از مایعات است و مانند کمک فنر عمل می‌کند، و فعالیت بدنی منظم و میزان کافی مایعات، دیسک‌ها را آب رسانی کرده و به آنها اجازه می‌دهد تا قسمت فوقانی بدن را حمایت کنند. افت مایعات، اسکلت را مجبور می‌کند که وزن بیشتری را تحمل کند و در نتیجه، درد و ناراحتی به وجود می‌آید.

www.takbook.com

به گزارش MSN 60 درصد از کل وزن بدن از آب تشکیل شده است که هر روز مقداری از آن از طریق عرق کردن، ادرار و نفس کشیدن از دست می‌رود. اگر چه مصرف روزی ۸ لیوان آب توصیه شده است، اما در واقع مقدار آب مورد نیاز بدن به عوامل مختلف از جمله جنسیت، سن، فعالیت بدنی، آب و هوا، ابتلا به بیماری و ... ارتباط دارد. در کل نکات زیر در نوشیدن آب مهم است :

❊ قبل از احساس تشنگی، آب بنوشید.

❊ به هنگام فعالیت بدنی، آب را قبل از فعالیت، در حین آن و پس از ورزش کردن بنوشید.

❊ آب را بر نوشیدنی های دیگر ترجیح دهید.

❊ آب بدن را از طریق میوه هایی مانند گوجه فرنگی، هندوانه، طالبی، کرفس و خیار تامین کنید. خوب است بدانید که زمان دقیق مصرف آب اهمیت زیادی دارد و حداکثر تاثیر را روی بدن خواهد گذاشت.

❊ مصرف دو لیوان آب، در حالت ناشتا، اعضای داخلی بدن را فعال می‌کند.

www.takbook.com

❊ مصرف یک لیوان آب، نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی، به هضم غذا کمک می‌کند.

❊ خوردن یک لیوان آب، قبل از حمام، به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

❊ برای جلوگیری از سکته مغزی یا حمله قلبی، قبل از خواب یک لیوان آب بخورید.

❊نوشیدن میزان معین آب در روز ضروری است، اما نیازی به زیاد کردن این میزان نیست. کاری که باید بکنید، جبران میزان آبی است که از دست می‌دهید. یک فرد به طور متوسط روزانه حدود ۲ تا ۳ لیوان آب از تنفس، و ۱ لیوان دیگر از طریق عرق کردن از دست می‌دهد، و اگر ۳ تا ۴ لیوان نیز به طور تقریبی از طریق ادرار دفع کند، بدن حدوداً به ۸ لیوان در روز آب نیاز پیدا می‌کند. شما باید همان میزان آبی را که در روز از دست داده‌اید دوباره تامین کنید. اگر بیشتر از میزان مورد نیاز آب به بدن برسانید، تعادل سدیم در بدن از بین می‌رود که به مشکلات گوارشی، حملات ناگهانی و حتی بیهوشی منجر می‌شود.

www.takbook.com

لطفا دیدتان را عوض کنید

بعد از امتحانات دی ماه، معمولاً دانش‌آموزان به دلیل امتحانات پی در پی و دغدغه و نگرانی‌هایی که بابت کنکور دارند، دچار نوعی خستگی و دلزدگی می‌شوند. معمولاً داوطلبان عزیز پشت کنکوری هم به دلیل مطالعه مستمر و طولانی، تقریباً قبل از عید، دچار خستگی می‌گردند. این کسالت و خستگی از مطالعه، هر ساله در بین تعداد زیادی از داوطلبان شایع است؛ به گونه‌ای که مشاوران و معلمان را برآن داشته است تا چاره ای برای این مشکل بیندیشند. لازم است که شما عزیزان کنکوری بدانید که خستگی، یکی از عوامل کم کاری و استرس است و باید این مشکل را به شیوه مناسبی حل کرد. برای رفع این مشکل می‌توانید پیشنهادهای زیر را مطالعه کرده و بسته به شرایط خودتان، یک یا چندین راهکار را مورد استفاده قرار دهید.

www.takbook.com

۱- خستگی خود را بشناسید

ما دو نوع خستگی داریم: خستگی جسمی و خستگی روحی. خستگی جسمی می‌تواند مربوط به کار و فعالیت و ناشی از تجمع اسید لاکتیک (عامل اصلی خستگی) در عضلات باشد. این خستگی امری طبیعی است و آن را می‌توان با استراحت، کشش عضلات و ... رفع کرد؛ به این ترتیب، سیستم لنفاوی بدن ما فعال می‌شود و اسید لاکتیک دفع می‌شود. این خستگی در نهایت با استراحت کافی از بین می‌رود. اگر خستگی شما از مطالعه، از نوع خستگی جسمی باشد، می‌توانید براحتی آن را از خود دور کنید و بسته به میزان خستگی و نیرویی که برای مطالعه مجدد لازم دارید، به خودتان استراحت دهید. این زمان می‌تواند از چند دقیقه تا چند روز را شامل شود؛ حتی می‌توانید به جای استراحت به انجام کارهایی بپردازید که به نیروی فکری کمتری نیاز دارد؛ مثلاً اگر خستگی شما شدید نیست یا از درسی که در حال مطالعه آن هستید، خسته شده‌اید، می‌توانید به جای استراحت کامل، کتاب یا حتی مبحث مطالعه را عوض کرده و کتاب یا مبحث ساده‌تری را انتخاب کنید. حتماً به خاطر داشته باشید که این موضوع به شما بستگی دارد که پس از خستگی مطالعه، چه کاری را انجام دهید؛ ولی اگر واقعاً خسته هستید و مطمئن اید که ادامه مطالعه به یادگیری شما کمکی نمی‌کند، پافشاری به ادامه مطالعه و کارهایی که به تمرکز و فکر احتیاج دارد، نه تنها نتیجه مثبت نمی‌دهد، بلکه نتیجه منفی نیز دارد.

www.takbook.com

خستگی روحی و عصبی به عنوان دومین نوع خستگی، ریشه روحی و فکری دارد و ناشی از اضطراب و استرس است. معمولاً در بین کنکوری‌های عزیز، این نوع از خستگی هم رایج است و باعث می‌شود تا با وجود تجدید انرژی و قوای روزانه، باز هم داوطلب نتواند مطالعه خوبی داشته باشد. برای از بین بردن خستگی روحی، راهکارهای مختلفی وجود دارد؛ اما مهم‌ترین نکته، این است که شما نوع خستگی خود را بشناسید.

۲- مثبت اندیش باشید

یکی از بهترین کارها، چه برای جلوگیری از خستگی روحی و چه جسمی، داشتن روحیه عالی و مثبت اندیشی در روند کاری است که پیشِ رو دارید. مثبت اندیشی به شما کمک می‌کند تا نیروهای خوب و انرژی‌های مثبت همراهتان باشد و شما را برای مطالعه و رسیدن به هدف، تشویق و یاری نماید. هر روز که از خواب بیدار می‌شوید، روزتان را با یک جمله امیدبخش و تصویر زیبایی که از رسیدنتان به اهداف مورد نظرتان خلق کرده‌اید، شروع کنید و با امید و مثبت اندیشی ادامه دهید. به خود بگویید که باهوش، کوشا، قوی و خوش شانس هستید و می‌توانید به اهداف مورد نظرتان دست پیدا کنید. شاید در ابتدا متوجه نیرو و تاثیر این جملات نشوید، اما وقتی بمرور این جملات را مهمان مغزتان کنید، همین باور هم به شما راه پیدا می‌کند و مطمین باشید که بسیار کمتر از قبل خسته خواهید شد.

www.takbook.com

۳- به تغذیه خود توجه کنید

تغذیه، یکی از مهم‌ترین مقوله‌ها، برای همه انسان‌ها و بخصوص شما کنکوری‌های عزیز است؛ با این همه، این مساله از آن مواردی است که در میان بیشتر داوطلبان، کمترین توجه را به خود جلب می‌کند؛ مثلاًبسیاری از شماداوطلبان عزیز، وقتی تصمیم به مطالعه می‌گیرید، به صورت یک بعدی و افراطی دست به انجام این کار می‌زنید و تصور می‌کنید که باید از زمانی که در دست دارید نهایت استفاده را ببرید و به همین دلیل به تغذیه خود اصلاً توجهی نمی‌کنید و از تجدید انرژی و غذا خوردن غافل می‌شوید؛ درحالی که همین موضوع، یکی از عوامل خستگی شماست. البته، به این موضوع نیز باید اشاره کنیم که برخی از عزیزان داوطلب هم گمان می‌کنند که یادگیری مباحث کنکور، نیازمند خوردن حجم زیادی از مواد غذایی پرکالری است؛ بدون اینکه بدانند استفاده از غذای زیاد یا مواد غذایی پر کالری، یکی از عوامل خستگی است.

گروهی از داوطلبان، بخصوص عزیزانی که به مطالعه شبانه عادت دارند، معمولاً برای اینکه بتوانند تا پاسی از شب بیدار بمانند، به خوردن مواد کافیین دار، مانند قهوه مبادرت می‌کنند، و البته در این بین، عده ای در این کار افراط می کنند. باید توجه داشته باشید که مصرف زیاد مواد کافیین دار از عوامل خستگی است؛ پس سعی کنید که اولاً ساعات خواب و بیداری خود را به سمت بیداری در ساعات اولیه صبح (مثلاً ساعت ۵-۶) و خواب در ساعات

www.takbook.com

اولیه شب (مثلاً ساعت ۹-۱۰) سوق دهید، و دوم اینکه مصرف این مواد را به حداقل برسانید.

۴- با خیالی آسوده استراحت کنید

خواب و استراحت خوب و کافی، از مهم‌ترین عواملی است که از خستگی شما جلوگیری می‌کند. همه داوطلبان در برنامه درسی خود باید، بسته به توان یادگیری خود، بعد از مدتی مطالعه، دقایقی استراحت کنند؛ مثلاً در ازای هر یک ساعت مطالعه، ده دقیقه استراحت را در برنامه خود بگنجانند. این زمان استراحت به شما اجازه می‌دهد تا اولاً خستگی‌تان کمتر شده یا به طور کلی از بین برود، و دوم اینکه مغز، فرصتی برای طبقه‌بندی یادگیری‌ها داشته باشد.

علاوه بر این استراحت‌های کوتاه، همه شما داوطلبان عزیز که به طور پیوسته و مداوم درس می‌خوانید، نیاز به استراحت‌های طولانی‌تری نیز دارید. اگر زمان شما اجازه می‌دهد، به منظور تجدید قوا، یک روز کامل را به استراحت بگذرانید. (مثلاً هر یک ماه یک بار، مخصوصاً بعد از دادن یک آزمون آزمایشی، یک استراحت یک روزه یا نیم روزه به خود بدهید). با انجام این کار ممکن است که احساس عذاب وجدان کنید و مرتباً با خود بگویید : «باید امروز را هم درس می‌خواندم» و زمان گران‌بهایی را که به استراحت تخصیص

www.takbook.com

داده‌اید، با استرس سپری کنید؛ اما همان‌طور که در بالا اشاره شد، فراموش نکنید که در حالت استرس، مغز اطلاعات جدید را جذب نمی‌کند. یک روز را به فراغت بگذرانید و احساس بدی از درس نخواندن خود نداشته باشید. فقط سعی کنید که در این مدت، بیشتر به انجام فعالیت‌های مورد علاقه خود بپردازید. البته، انجام فعالیت‌های ذهنی سنگین مورد علاقه خود را هم به زمانی بعد از کنکور موکول کنید.

۵- خوب بخوابید

بسیاری از مشاوران و معلمان عقیده دارند که داوطلبان می‌بایست در دوره آمادگی برای کنکور، خواب خود را کمتر کنند. این نکته تا آنجایی درست است که به سلامت شما آسیبی نزند؛ یعنی باید توجه داشته باشید که همه شما عزیزان در این دوره، بین ۶ تا ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید. گرچه، خواب نیمروزی، چندان مورد تایید نیست، اما اگر عادت به خواب ظهر دارید و این موضوع به مطالعه بهتر شما کمک می‌کند می‌توانید چرت کوتاهی بزنید. به خاطر داشته باشید که کم خوابیدن برای درس خواندن، نه تنها باعث یادگیری نمی‌شود، بلکه سبب می‌شود تا مغز شما تا ساعت‌های طولانی، احساس خستگی کرده و این خستگی را به بدن شما منقل کند.

www.takbook.com

۶- ورزش کنید

هر گاه از مطالعه خسته و کسل شدید، می توانید به مدت یک تا پانزده دقیقه از زمان خود را به انجام ورزش‌های سبک هوازی اختصاص دهید؛ مثلاً می‌توانید تند تند قدم بزنید یا بالا و پایین بپرید و یا نرمش هایی انجام دهید که ضربان قلب شما را افزایش می دهد. این کار باعث می شود تا خون بیشتری به مغز شما رسیده و خستگی و کسالتتان تا مدتی از بین برود.

حال که بحث ورزش به میان آمد، حتماً شما داوطلبان عزیز به خاطر داشته باشید که با اینکه روزی پانزده تا سی دقیقه ورزش کردن می‌تواند به طور مؤثری به یادگیری و نشاط شما کمک کند، دنبال کردن یک رشته ورزشی به صورت حرفه‌ای اصلاً توصیه نمی‌شود و باعث خستگی شما بعد از انجام تمرینات و نیز از بین رفتن وقتتان در این ایام می‌گردد.

۷- عوامل محیطی خستگی را از بین ببرید

یکی از عواملی که بر خستگی شما عزیزان، بخصوص خستگی جسمی، تاثیر زیادی می‌گذارد، مناسب و استاندارد نبودن محیط مطالعه است. نور شدید یا کم، شلوغ بودن اتاق و میز مطالعه یا درس خواندن در رختخواب، فرو رفتن در مبل یا لم دادن، باعث خستگی و خواب آلودگی زود هنگام می‌شود.

www.takbook.com

بهترین مکان برای مطالعه، میز شخصی و اتاقی جدا از جریان‌های غیردرسی است. بهتر است که میز مطالعه‌تان در کنج اتاق قرار داشته باشد؛ به طوری که شما رو به دیوار قرار بگیرید. قرار گرفتن در محیطی بسته می‌تواند تا حد زیادی در حفظ تمرکز شما مؤثر باشد. از اطراف میز کار خود، پوستر، مجله، کتاب غیر درسی، تلفن و هر چیزی که حواستان را پرت می‌کند بردارید. همچنین تمام وسایل مورد نیاز برای مطالعه را روی میز قرار دهید تا هنگام مطالعه دایماً مجبور نباشید که از جای خود بلند شوید، نور اتاق مطالعه باید کافی و تلفیقی از نور سفید و زرد باشد؛ مثلاً یک لامپ معمولی برای چراغ مطالعه و یک لامپ مهتابی برای اتاق یا یک لامپ کم مصرف برای چراغ مطالعه و یک لامپ معمولی برای اتاق،مناسب است. چراغ مطالعه باید حداقل سی سانتی متر با کاغذ فاصله داشته باشد، و اگر راست دست هستید در سمت چپ میز و اگر چپ دست هستید در سمت راست میز قرار گیرد؛ حتی اگر میز مطالعه هم ندارید روی صندلی نشسته و درس بخوانید؛ چون روی زمین زودتر خسته می‌شوید.

البته، تمام موارد بالا، شرایط ایده‌آل برای مطالعه‌اند و لازم نیست که همه این شرایط مهیّا باشند تا شما درس بخوانید. نکته مهم و اصلی این است که حداقل استانداردها را برای مطالعه در نظر بگیرید تا از خستگی خود جلوگیری نمایید.

www.takbook.com

۸- فنون مطالعه را بشناسید

یکی از مهم‌ترین عواملی که باعث خستگی داوطلبان می‌گردد، ندانستن فنون صحیح مطالعه است. نداشتن برنامه‌ریزی درست و اصولی، ندانستن شیوه های درست مطالعه، غیر فعال درس خواندن، پرسش نکردن و یادداشت برنداشتن، چیدمان درست نداشتن بین مباحث مرتبط یا مباحث سخت و آسان و ...، همه از جمله عواملی هستند که اگر یک داوطلب از آنها اطلاع درستی نداشته باشد، زود از مطالعه خسته خواهد شد. اگر تاکنون با چنین سبکی درس می‌خواندید و اطلاع چندانی از فنون صحیح مطالعه ندارید، حتماً سعی کنید که با مشاوره گرفتن و کمک خواستن از معلمان یا دوستان و همکلاسی‌های مطلع خود، مطالعه صحیح را در پیش بگیرید. انجام این کار به شما کمک خواهد کرد تا علاوه بر اینکه زودتر و بهتر درس بخوانید، از خستگی و دلزدگی از کنکور هم جلوگیری کنید.

۹- ناامیدی را از خود دور کنید

یکی از دشمنان اصلی یادگیری و دوستان پر و پا قرص خسته کردن شما عزیزان، ناامیدی است. ناامیدی، انگیزه و انرژی شما را برای مطالعه می‌گیرد و باعث می‌شود تا خیلی سریع احساس خستگی کنید. افرادی که دایماً خود را به دلیل کندی در یادگیری سرزنش می‌کنند، حتی اگر پیشرفتی مناسب و قوه یادگیری بالایی داشته باشند، همواره در استرس به سر می‌برند؛ اما در مقابل، افرادی که به خود و سرعت یادگیری شان اطمینان دارند، حتی اگر از

www.takbook.com

هوش و استعداد کمتری نسبت به گروه قبل برخوردار باشند، نتیجه کارشان بهتر است؛ زیرا این افراد انرژی خود را صرف نگرانی و حساسیت‌های بی مورد نمی‌کنند و آهسته و پیوسته پیش می‌روند؛ پس به جای ناامیدی، مثبت فکر کنید و به خود روحیه بدهید؛ آن وقت خواهید دید که سخت‌ترین مباحث درسی هم در مقابل توان شما سر تعظیم فرود می‌آورند و تسلیم شما می شوند.

۱۰- دیدتان را نسبت به کنکور عوض کنید

بسیاری از عزیزان داوطلب، وقتی برای کنکور آماده می‌شوند، به گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی، کنکور غولی بی شاخ و دم است و آنها مجبورند که برای ادامه حیات و هستی خود، به هر قیمتی هم که شده است، آن را از سر راه بردارند، یا اینکه کنکور، همه راه و نتیجه تلاش چندین ساله یک دانش‌آموز است و باید بخوبی به اتمام برسد و البته، یکی از مورادی که در این میان مهم نیست، خود داوطلب است.

در ایجاد این تفکر، بسیاری از خانواده ها، دوستان و ... نقش دارند. وقتی چنین تفکری در یک داوطلب ایجاد شود او بیش از اندازه به کنکور بها داده و کنکور، تمام فکر و ذکرش می‌شود. در ادامه ممکن است که تفکرات متفاوتی در این مدت، ذهن داوطلب را به خود مشغول کند. این تفکرات ممکن است

www.takbook.com

که مثبت و راهگشا یا منفی و آزار دهنده یا استرس‌زا باشند. اگر دید ما به عنوان یک کنکوری یا خانواده‌های ما، نسبت به کنکور از چنین افکاری سرچشمه بگیرد، حتماً استرس، اضطراب، ناامیدی و در نتیجه خستگی به سراغمان خواهد آمد؛ پس از همین الان، بله از همین الان، دید خود را نسبت به کنکور تغییر دهید. باور کنید که کنکور یک شیر بی یال و کوپال است؛ یک طبل تو خالی و یک آزمون، مانند همه آزمون‌ها که فقط باید برایش در طولانی مدت، برنامه‌ریزی و مطالعه بکنید. هر وقت افکر منفی درباره نتوانستن و نشدن به ذهنتان خطور کرد، به بهترین امتحاناتتان که برای دیگران سخت بوده است فکر کنید و بسیار محکم قدم در راه بگذارید.

شاد باشید تا موفق شوید

آیا می‌دانستید که دانشمندان ثابت کرده‌اند که توانایی‌های ما وقتی که شاد هستیم، در بهترین حالت هستند؟

www.takbook.com

تحقیقات نشان می‌دهد که انسان‌های شاد، مثبت اندیش و خوش بین، درآمد مالی بیشتری دارند، با پشتکار به هدف می-رسند، کمتر بیماری را تجربه می کنند، آرامش خود را در هر شرایطی حفظ می کنند، پر انرژی هستند، بیماری آنها زودتر درمان می‌شود و طول عمر بیشتری دارند.

شادی، تجارت مهمی است. وقتی درگیر روابط مثبت زندگی می شویم، بدن ما موادی شیمیایی منتشر می کند که باعث کاهش اضطراب می شود و تمرکز ما را افزایش می-دهد و در نهایت می‌توانیم در همه جا و همه چیز، موفق‌تر باشیم. البته ما نیزقبول داریم که همیشه لحظات شیرین وجود ندارند و در واقع ما به طور مداوم با جنبه-های منفی احاطه شده‌ایم، اما اگر با خودمان رو راست باشیم، می توانیم فهرست همهٔ اتفاقاتی را که برایمان روی داده است بنویسیم و بعد ببینیم که خود ما تا چه اندازه به روی دادن آنها کمک کرده‌ایم.

متاسفانه بسیاری از اوقات، خود ما عامل اتفاقات ناراحت کننده برای خودمان هستیم و در مواقع دیگر هم بیش از خود واقعه از این دلخوریم که چرا این جریان و موقعیت بد فقط شامل حال ما می‌شود؛ یعنی به جای اینکه ریشه مشکلات و ناکامیها را در زندگی، روابط، موفقیت-ها و ناامیدی‌های خود

www.takbook.com

جست و جو کنیم، مدام گله مند هستیم: که چرا من؟ و چرا حالا؟ این گونه برخورد غیر مسؤولانه و سخت گیرانه باعث می-شود که از شادی فاصله بگیریم.

ابراهام لینکلن می-گوید:« اغلب مردم تقریباً به همان اندازه‌ای شاد هستند که انتظارش را دارند.» در واقع آنچه که در زندگی برای ما رخ می‌دهد آن‌قدرها تعیین کننده شادی ما نیست، بلکه بیشتر نوع واکنش ما نسبت به آن رخدادهاست که نقش تعیین کننده‌ای در این زمینه دارد.

دانش‌آموزی که در یک آزمون داخلی یا آزمایشی، نتیجه ای خارج از انتظارش را کسب کرده است، می تواند زانوی غم بغل بگیرد و حس کند که به آخر خط رسیده است و از تلاش و کوشش دست بردارد و می تواند علل عدم موفقیتش را بررسی کند و از پی بردن به آن خوشحال باشد؛ چون حال می‌تواند در رفع عامل یا عوامل بازدارنده تلاش کند تا در آزمون‌های مهم‌تر موفق گردد؛ بنابراین، در برابر یک موقعیت یکسان، یکی ممکن است بدبختی و فلاکت را ببیند و دیگری علل عدم موفقیت و راه های کسب پیروزی را.

می خواهیم بگوییم که باید تصمیم به شاد زیستن بگیریم و در جست و جوی آن باشیم. شاد زیستن، جست و جوی زیبایی-ها و خوبی-هاست. یکی زیبایی

www.takbook.com

منظره را می بیند، و دیگری کثیفی پنجره را، این شما هستید که انتخاب می-کنید چه چیزی را ببینید و به چه چیزی بیندیشید. ما باید مثبت بودن و شادی را انتخاب کنیم.

می‌توانیم برای شاد زیستن، کودکان را سرمشق خود قرار دهیم .کودک به طور طبیعی و بدون احساس خجالت، تقریباً به همه چیز می خندد. گویی به وضوح می داند که خنده، او را سالم و متوازن نگه می‌دارد. بچه‌ها با عطش سیری ناپذیر نشاط و شادی، قدم به این جهان می‌گذارند.

پس از همین امروز، همیشه و در همه حال از آنچه که دارید لذت ببرید و برای هرکاری که در پیش روی شما قرار می‌گیرد، حد اکثر توان خود را به کار بگیرید و مطمین باشید که فرصتها و موقعیت-ها، شما را پیدا خواهند کرد.

www.takbook.com

می خوانم اما نمی فهمم

«هرچه می‌خوانم نمی‌فهمم.» این اولین جمله‌ای بود که با صدایی بغض آلود گفت و سپس با چهره‌ای درهم به دست-هایش خیره شد و انگشتانش را به بازی گرفت.

می گفت هنوز کتاب را باز نکرده، سرش گیج می رود و تمرکز حواسش را از دست می-دهد، و وقتی هم که با هزار زحمت، حواسش را متمرکز می-کند، جملات کتاب برایش هیچ مفهومی ندارد، و با اینکه وقت زیادی را صرف مطالعه می-کند، از این همه مطالعه نتیجه ای نمی-گیرد و برای همین، امتحان امروزش را خراب کرده بود و معتقد بود که امتحان نیم ترم را بدتر هم خواهد داد و هیچ امیدی به کسب نمرهٔ قبولی نداشت.

پرسیدم : حالا چه می‌خواهی بکنی؟

www.takbook.com

گفت: اجازه بدهید که امتحان نیم ترم را ندهم؛ این طور فقط اعصاب خودم و شما را خرد خواهم کرد.

پرسیدم: اگر در امتحان نیم ترم شرکت نکنی، مشکلت حل خواهد شد؟

با ناراحتی گفت: نه، اما حداقل نمره تک در کارنامه نیم ترمم نخواهم داشت و امیدوارم تا آزمون ترم بتوانم آن را جبران کنم.

گفتم: برای من مساله ای نیست که در این آزمون شرکت نکنی ، اما فکر می-کنم این کار اشتباه است و بهتر است به جای اینکه تسلیم اضطراب شوی و به خودت تلقین کنی که درس را نمی فهمی، با اعتماد به نفس در این امتحان شرکت کنی و مطمین باشی که موفق خواهی شد.

با عصبانیت گفت: شما حال و روز مرا درک نمی کنید. فکر می-کنید که می-خواهم از زیر کار در بروم و از روی تنبلی دنبال بهانه می-گردم؛ اما باور کنید که اصلاً مغز من کشش مطالب مشکل و پیچیدهٔ فلسفه را ندارد، و من هر چه سعی می-کنم و درس می-خوانم، بی فایده است.

می دانستم آنچه که می گوید، واقعیت ندارد؛ زیرا او دانش آموز مستعد و باهوشی بود، اما اضطراب و ترس از عدم موفقیت، ذهن او را فلج کرده بود و تصوّر می-کرد که در این امتحان و شاید امتحانات دروس دیگر، موفق نخواهد شد.

www.takbook.com

گفتم: بیا با هم یک قرار بگذاریم: تو قول بده به روشی که می گویم درس بخوانی و من هم تعهد می-کنم که اگر با وجود استفاده از این روش، موفق نشدی، نمرهٔ آزمون نیم ترم را در نظر نگیرم.

از نگاهش مشخص بود که اطمینان چندانی به این روش ندارد؛ اما پذیرفت که در حال حاضر، این بهترین راه حل است که نظر هر دوی ما را تا حدودی تامین می کند.

قرار شد که به عنوان گام اول، هر روز مدت یک تا دو ساعت، بدون توجه به اینکه آنچه می-خواند، می-فهمد یا نمی-فهمد، مطالعه کند، و حتی اگر احساس کرد که خواندنش بی-فایده است، کتاب را نبندد و از مطالعه دست نکشد. همچنین قرار شد که هر دو روز یک بار، مرا از روند کار خود مطلع کند تا در صورت نیاز، آخرین راهکارها را در اختیار او قرار دهم.

دو روز بعد، شاگردم ناراحت تر از قبل پیشم آمدو گفت: «هنوز معنی درس را نمی-فهمم و جملات کتاب مثل یک دسته کلمات بی-ربط از مقابل چشمانم می-گذرد و نمی-توانم منظور نویسنده را درک کنم. مطمینم که روش شما فایده ای ندارد و نمره امتحانی-ام بیشتر از ۶ یا ۷ نمی-شود.

www.takbook.com

از او خواستم که آرام روی صندلی بنشیند و سپس جملهٔ ساده ای از کتاب را به او نشان دادم و خواستم که آن جمله را بخواند و خلاصه‌ای از مفهوم آن را بنویسد.جمله را خواند و پس از چند دقیقه خلاصه ای از مفهوم آن را برایم نوشت . سپس به اعتراض گفت که درک مفهوم یک جملهٔ ساده کاری ندارد، اما او مفهوم پاراگراف‌ها را نمی‌فهمد؛ یعنی نمی-تواند ارتباط بین جملات را بیابد.

این بار، یک پاراگراف ساده را به او نشان دادم و خواستم بخواند و خلاصه‌ای از مفهوم آن را بنویسد. پس از گذشت دقایقی ، بار دیگر خلاصه ای از پاراگراف را نشانم داد و من متوجه شدم که مفهوم آن بخش از درس را بخوبی فهمیده است.

دانش آموز من همچنان راضی نبود و با دلخوری می‌گفت: این کتاب سخت است، اما شما از بخش آسان کتاب سؤال کردید. تازه الان کتاب روبروی من است و از سؤال‌های سخت شما نیز خبری نیست. من مطمینم وقتی که نمی-توانم مفهوم مطالب دشوار کتاب را بفهمم، معنی سؤال های شما را نیز به هیچ وجه متوجه نخواهم شد.

www.takbook.com

به او گفتم که حاضرم هر بخش از کتاب را که بخواهد، در مقابلش قرار دهم تا او پس از دو یا سه بار خواندن، مفهوم آن را برایم بگوید؛ در ضمن تاکید کردم که به جای فکر کرن به نوع یا سختی سؤال‌ها، به یاری همین روش، مطالب کتاب را بخواند و پیش خود حلّاجی کند و خلاصه-ای از هر مطلب را تهیه نماید. به او گفتم که بعد از خواندن هر پاراگراف، خود را به جای معلم بگذارد و فکر کند که چگونه می‌توان از این پاراگراف سؤال طرح کرد ؛ چون این بهترین راه برای درک عمیق مباحث درسی است.

سرجلسهٔ آزمون، شاگرد من مضطرب‌تر از همیشه بود. او می-گفت که یک هفتهٔ تمام مطابق روش من درس خوانده، اما در حال حاضر همهٔ مطالب کتاب را فراموش کرده است و مفهوم سؤال‌ها را نمی‌فهمد و حتی نوشتن یک جمله نیز برایش غیرممکن است؛ برای همین می-خواست که ورقهٔ سفید بدهد و من نیز طبق تعهدی که داده‌ام، این آزمون را نادیده بگیرم. بار دیگر به او اطمینان دادم که سر قول خود هستم، اما از او خواستم که همچنان در سرجلسهٔ امتحان حضور داشته باشد و سؤال‌ها را یک بار دیگر بخواند و در مقابل هر سؤال آنچه به ذهنش (بی‌ربط یا با ربط) می-رسد، بنویسد.

با اکراه پذیرفت و بعد از چند دقیقه، کم کم قلمش روی کاغذ به گردش درآمد و تا آخرین لحظهٔ آزمون مشغول نوشتن بود.

www.takbook.com

هفتهٔ بعد، وقتی در راهروی مدرسه، نمرهٔ او را به اطلاعش رساندم، ابتدا با ناباوری نگاهم کرد و سپس با دلخوری گفت که او بچه نیست و نباید به خاطر تقویت روحیه یا هر اصطلاح روان-شناسی دیگر که من می‌دانم، به او ارفاق می-کردم؛ اما وقتی ورقه اش را نشانش دادم، پذیرفت که پشت کردن به اضطراب، و تلاش و کوشش بسیار باعث شده است که او نمره‌ای خوب کسب کند.

این ماجرا نشان می-دهد که تن ندادن به اضطراب، اهمیت بسیاری دارد؛ زیرا افراد، تحت تاثیر اضطراب، شکست را پیش بینی می-کنند، و همین موضوع، باعث افت کمیت و کیفیت کار آنها خواهد شد.

در همین زمینه، دکتر « میشل جی ماهونی» و دکتر « مارشال اونر» مطالعات مفیدی انجام داده اند.آنها دربارهٔ تاثیر اضطراب روی نتایج قهرمانان آمریکایی در مسابقات المپیک، بررسی-های متعددی انجام داده و به این نتیجه رسیده‌اندکه هر دو گروه برنده و بازنده، اضطراب مشابهی را تجربه کرده‌اند؛ اما وجه تمایز میان برندگان و بازندگان، طرز کنار آمدن آنها با این اضطراب بوده است.

www.takbook.com

ورزشکارانی که شکست خورده یا موفقیت کمتری کسب کرده بودند، به اضطراب خود توجه زیادی کرده و با افراط دربارهٔ عواقب وخیم شکست، تقریباً همیشه در وحشت به سر برده بودند؛ اما ورزشکاران پیروز، اغلب اضطراب خود را نادیده گرفته بودند و بیشتر به کاری که باید می-کرده، توجه داشته‌اند؛ چون اضطراب خود را یک اختلال جزیی قلمداد کرده و تحت تاثیر عواقب منفی آن قرار نگرفته بودند؛ به عبارت دیگر، به وجود اضطراب معترف بودند، اما تسلیم آن نمی‌شدند.

تغذیه

سال کنکور برای بسیاری از افرد دوره ی بسیار حساس و مهمی است. در این زمان افراد بیشتر از هر زمانی درس می خوانند و این موضوع نیاز مند به

www.takbook.com

داشتن انرژی کافی است. در این مطلب مواد غذایی که برای افراد کنکوری مفید است را به شما معرفی میکنیم.

این خوراکی ها به تقویت حافظه شما کمک می کند

پیروی از یک الگوی صحیح تغذیه ای بر بهبود عملکرد تمام ارگان های بدن تاثیر بسزایی دارد. با نزدیک شدن به زمان امتحانات به ویژه کنکور، عملکرد سیستم مغزی و تقویت حافظه از یک سو و کاهش اضطراب از سوی دیگر، اهمیت مضاعفی پیدا می کند. مانند تمام روزهای سال، خوردن صبحانه اثر قابل ملاحظه ای روی حافظه و فراگیری دروس دارد. گنجاندن کربوهیدرات های پیچیده مانند نان و غلات به خصوص انواع سبوس دار آنها در صبحانه، موجب آزادسازی تدریجی قند خون و ثبات نسبی آن در طول روز شده و کارایی سامانه حافظه ای را ارتقا می بخشد. همچنین وجود پروتئین در این وعده مانند شیر و پنیر می تواند فراگیری فرد را افزایش دهد. مصرف مغزها (مانند مغز گردو) و آبمیوه نیز در صبحانه می تواند در این امر موثر باشد. به طور کلی فرد باید در همه زمان ها تغذیه مناسب داشته باشد تا در زمان های خاص نیازی نباشد که عادات غذایی خود را تغییر دهد. رعایت هرم غذایی استاندارد و استفاده از همه گروه های غذایی متنوع و متناسب به شکل متعادل، می تواند تمام نیاز های بدن را تامین کند. یعنی با استفاده از گروه نان، غلات، گوشت و جانشین های آن، لبنیات، میوه ها و سبزیجات به میزان کافی، تمام نیاز های فیزیولوژیک افراد برآورده می شود. اما یک روش بسیار

www.takbook.com

رایج و در عین حال اشتباهی که بین افراد وجود دارد، استفاده از مکمل هاست. بیشتر این مکمل ها نه تنها سودی برای افراد در پی ندارد بلکه در برخی موارد، مواد نگهدارنده به کار رفته در این مواد می تواند اثرات سوء مستقیم و غیرمستقیم در فرایند یادگیری و تمرکز افراد داشته باشد.

در روزهای کنکور از خوردن این مواد غذایی خوداری کنید

پرهیز در استفاده از قندهای ساده مانند قند، شکر، مربا، نوشابه و شکلات نیز در حفظ آرامش و تمرکز داوطلبان تاثیر دارد. مصرف اینگونه مواد سبب بالا رفتن ناگهانی قند خون شده که با بالارفتن سطح انسولین متعاقب آن افت قند خون، خستگی، بی حوصلگی و سردرد را در پی خواهد داشت که برای داوطلبان کنکور مصرف آنها توصیه نمی شود و به جای آن مواد حاوی فیبر مانند خرما به عنوان یک منبع مناسب تأمین قند خون توصیه می شود.

البته ممکن است در مورد شکلات تلخ برای افراد سؤالاتی ایجاد شود که توضیح من در این باره این است که خوردن شکلات تلخ در صورتی که شخص در خوردن آن زیاده روی نکند به اندازه مصرف انواع شکلات، مشکل ساز نیست. نکته حائز اهمیت در این مورد این است که اولا این نوع شکلات عاری از مواد قندی نیست و در ثانی مانند سایر انواع شکلات در تهیه آن از کره و انواع چربی ها استفاده شده است، پس این تفکر غلط را از ذهن خود دور

www.takbook.com

کنید که شکلات تلخ فاقد کالری است یا حتی کالری کمتری دارد زیرا اگر نگاهی به جدول کالری ها بیندازید، متوجه می شوید این شکلات ها نسبت به شکلات های دیگر کالری کمتری ندارند.

خواب خوب تاثیر زیادی در کاهش استرس دارد

خواب خوب و مناسب تاثیر قابل ملاحظه ای در کاهش اضطراب، افزایش تمرکز و بهبود فراگیری دارد. نکته بسیار مهم، شب قبل از امتحان است. برای اینکه فرد در روز امتحان از تمرکز، شادابی و انرژی بیشتری بهره مند شود، لازم است شب قبل از امتحان خواب کافی داشته باشد، به همین دلیل برای داشتن خواب خوب به همراه آرامش، بهتر است قبل از خواب یک لیوان شیر بنوشید، زیرا نوشیدن شیر تا حد قابل توجهی آرامش فرد را تامین می کند. اساسا لحاظ کردن مصرف شیر و لبنیات در برنامه روزانه افراد توصیه می شود، زیرا این مواد به دلیل دارا بودن کلسیم، کارکرد سلول های عصبی اثر مطلوبی دارد.

به این ترتیب که باعث ایجاد آرامش در افراد می شود و واضح است که وجود آرامش در بالا بردن قدرت تمرکز تاثیر بسزایی دارد. برای این منظور، خوردن شیر در میان وعده قبل از خواب توصیه می شود. به علاوه برخی خوراکی ها در کاهش اضطراب موثرند که در این میان می توان از تخم مرغ، ماهی،

www.takbook.com

خشکبار، حبوبات، سویا و مشتقات آن نام برد و لازم است تا مقادیری متناسب از آنها در رژیم غذایی روزانه فرد گنجانده شود.

خودتان را با این باورهای غلط چاق می کنید

نکته قابل توجه دیگر درباره کنکوری ها باورهای غلط است. نیاز به انرژی بیشتر در زمان مطالعه و فعالیت ذهنی یکی از این باورهاست. گرچه میزان نیاز به گلوکز به عنوان تنها منبع انرژی سلول های مغزی در زمان مطالعه بالا می رود اما این نیاز به حدی نیست که در باور عمومی جا افتاده است. متاسفانه داوطلبان کنکور با این تصور غلط در دوران مطالعه رو به پرخوری می آورند که این امر در کنار بی تحرکی این دوران اضافه وزن و چاقی را برای آنها به ارمغان خواهد آورد و می تواند برایشان دردسرساز شود. همچنین بی تحرکی در این روزها می تواند مشکلات گوارشی از جمله یبوست را در این افراد ایجاد می کند. وجود این مشکلات می تواند تمرکز فرد را برهم بزند و در نتیجه در فراگیری این افراد تاثیرگذار باشد، به همین دلیل توصیه اکید من به دانش آموزان کنکوری برای عدم ایجاد اینگونه مشکلات در این روزها این است که پیاده روی را در برنامه روزانه خود قرار دهند و علاوه بر این، روزانه به مقدار مناسب یعنی بین ۵ تا ۸ لیوان آب بنوشند و از میوه و سبزیجات حاوی فیبر در طول روز استفاده کنند.

www.takbook.com

توصیه در خوردن قهوه و نسکافه

یکی از روش هایی که بیشتر دانش آموزان و افراد در روزهای امتحانات برای افزایش سطح هوشیاری شان استفاده می کنند، مصرف قهوه و مواد حاوی کافئین است. اما باید توجه داشته باشند گرچه مصرف این مواد در کوتاه مدت سطح هوشیاری را بیشتر و خواب آلودگی را کمتر می کند اما مصرف مداوم و درازمدت کافئین اثر معکوسی دارد، یعنی بعد از مدتی نه تنها از اضطراب فرد کم نمی کند بلکه باعث افزایش تحریک پذیری شده و به مرور از میزان تمرکز فرد می کاهد. در نهایت مصرف بیش از اندازه و بلندمدت قهوه به خصوص برای افرادی که کنکور را پیش رو دارند و مدت زیادی را صرف مطالعه می کنند، می تواند اثرات نامطلوبی بر سطح فراگیری ایشان داشته باشد.یکی از روش هایی که بیشتر دانش آموزان و افراد در روزهای امتحانات برای افزایش سطح هوشیاری شان استفاده می کنند، مصرف قهوه و مواد حاوی کافئین است.

اما باید توجه داشته باشند گرچه مصرف این مواد در کوتاه مدت سطح هوشیاری را بیشتر و خواب آلودگی را کمتر می کند اما مصرف مداوم و درازمدت کافئین اثر معکوسی دارد، یعنی بعد از مدتی نه تنها از اضطراب فرد کم نمی کند بلکه باعث افزایش تحریک پذیری شده و به مرور از میزان تمرکز فرد می کاهد. در نهایت مصرف بیش از اندازه و بلندمدت قهوه به خصوص

www.takbook.com

برای افرادی که کنکور را پیش رو دارند و مدت زیادی را صرف مطالعه می کنند، می تواند اثرات نامطلوبی بر سطح فراگیری ایشان داشته باشد.

تغذیه سالم باعث شادابی شما می شود

در مجموع باید خاطرنشان کرد رعایت اصول تغذیه زمان و مکان خاصی ندارد و پیوستگی آن منجر به بهبود عملکرد تمامی اعضای بدن از جمله سیستم مغز و حافظه می شود بنابراین بهتر است افراد برای همیشه از یک الگوی صحیح تغذیه ای پیروی کنند تا با ارتقای سطح سلامت، زندگی شاداب تری را نیز داشته باشند و در مواقع خاص ناچار به تغییر عادات نادرست خود نباشند.

با پر خوری متمرکز نمی شوید

مبحث دیگری که باید به آن پرداخت، باور غلطی است که در ذهن بیشتر خانواده های کنکوری وجود دارد؛ «برای داشتن تمرکز بالا نیاز به خوردن بیشتر است.» این یک باور غلط و رایج است، زیرا برای فراگیری نیازی به دریافت کالری بیشتر نیست. حتی برعکس، دریافت غذاهای سنگین و پر چرب می تواند اختلالات گوارشی و سوءهاضمه را در فرد ایجاد کند که بروز این مشکل، تمرکز فرد را نه تنها بیشتر بلکه کمتر می کند.

www.takbook.com

رمز موفقیت رعایت وعده های غذایی است

مطلب حائز اهمیت دیگر در این زمینه تقسیم وعده های غذایی به ۳ وعده اصلی و ۲ یا ۳ میان وعده است تا بدن فرد به صورت تدریجی مواد غذایی مورد نیاز خود را دریافت کند. ماست، میوه ها و سبزیجات به همراه وعده های اصلی یا در میان وعده ها به لحاظ دارا بودن درشت مغذی ها و ریز مغذی های ضروری برای عملکرد مغزی، بسیار مفید هستند.

کم خون ها توجه کنید!

یکی دیگر از عواملی که موجب خستگی و نداشتن تمرکز می شود کم خونی است که برای پیشگیری از این عارضه مصرف مواد غذایی حاوی آهن مانند گوشت، حبوبات، خشکبار و انواع مغزها توصیه می شود.

توصیه آخر به تمام دوستان

شاید در دوران دانشگاه افراد بسیاری را دیده باشید که با مشکل اضافه وزن روبه رو هستند. این چاقی یادگاری از دوران روزهای آماده سازی آنان برای کنکور است که جمعیت عظیمی از مراجعان به مراکز کاهش وزن را تشکیل می دهند، به همین دلیل توصیه آخر من به دوستان این است که «پیشگیری از بروز چاقی بسیار راحت تر و عملی تر از درمان است و بهتر است افراد در

www.takbook.com

این روزها تغذیه مناسب و متعادلی داشته باشند تا بعد از برگزاری کنکور، نیازی به رفع کاهش وزن نداشته باشند.»

تقویت اراده

یکی از مهمترین ابزار برای نتیجه گیری در کنکور اراده است و در واقع کسی می تواند در کنکور به نتیجه ی دلخواهش برسد که دارای اراده ای قوی باشد و با همین اراده تا روز آخر به پیش برود . من قصد دارم در این پست با ارائه ی راهکارهایی عملی ، کنکوری های عزیز رو در راه رسیدن به اراده ای قوی تر یاری دهم ، باشد که این عزیزان با اراده ای قوی تر از قبل به کار خویش ادامه دهند و با امید به خدا ، کار کنکور را یکسره کنند !

www.takbook.com

در اینجا لازم می بینم قبل از ارائه ی راهکارها ، تعریفی کوتاه از شخص بااراده داشته باشم . شخص بااراده کسی است که بعد از اینکه در مورد کاری خوب اندیشید و آن را به سود خویش دید ، تصمیم به انجام آن کار می گیرد و با فعالیت مستمر و ثبات قدم آن را انجام می دهد . شخص با اراده دارای هدفی معقول است و تا بدان نرسیده از تلاش و کوشش دست برنمی دارد و مشکلات و موانع روانی و مادی ، به اراده و عزم او لطمه نمی زنند و از پیشرفتش ، جلوگیری نمی کنند . در مقابل ، فرد سست اراده ، در صورت مواجه شدن با کوچکترین مشکل ، دلسرد شده ، دست از کار و تلاش برمی دارد و از ادامه ی راه منصرف می شود . فکر می کنم خواندن همین تعریف برای پی بردن به اهمیت بحث اراده در مسیر کنکور کافی باشد . پس بدون مقدمه چینی خاصی می روم سر ارائه ی راهکارها

راهکارهای تقویت اراده

۱- تعیین هدف : همیشه اولین نکته ای که من به کنکوری های می گویم همین بحث تعیین هدف می باشد . چون معتقدم که آدمی باید قبل از گام گذاشتن در یک راه ، مقصد و هدفش مشخص باشد . وقتی شما مقصدتان مشخص باشد همواره با اندیشیدن به آن انرژی مضاعف می گیرید و با همین انرژی می توانید به راه خویش ادامه بدهید ، به قول حافظ :

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم / سرزنش ها گر کند خار میغلان غم مخور

www.takbook.com

اما فرض کنید مقصدتان مشخص نباشد خب مسلما شما هم نیازی به تلاش نمی بینید چون اصلا نمی دانید باید به کجا بروید . از همه ی کنکوری های عزیز می خواهم هدف خویش را به صورت دقیق و روشن در ذهن خویش ترسیم سازند . البته فراموش نکنید که این هدف، باید شفاف، معقول، قابل دست‌یابی، بدون افراط و تفریط ، مطابق توان و استعداد خود و واقع‌بینانه باشد نه بلندپروازانه و خارج از توانایی‌های شخص. در غیر این صورت، وقتی با مشکلات و موانع سختی روبه‌رو شوید ، ناامید و دلسرد شده ، از ادامه راه ، منصرف می‌شوید و خود را ناتوان و بی‌اراده می‌بینید . از مهمترین نتایج تعیین هدف در شهرمان دوست خوبم x است ؛ ایشان از همان روز اول گام گذاشتن در وادی کنکور گفتند دوست دارم پزشکی y قبول شوم و در طول سال هم همیشه این را تکرار می کردند و عاقبت هم به مقصدی که می خواستند رسیدند .

۲- شناخت توانایی ها و استعدادها : همه ی ما در ذات خود توانایی ها و استعدادهای شگرفی داریم که در صورت شناخت درستشان می توانیم آنها را در مسیر شکوفایی به پیش ببریم و از آنها برای رسیدن به هدفمان بهره بگیریم . از فواید دیگر شناخت استعدادهایمان بالا رفتن روحیه و اعتماد به نفس در ما است . درخواست من از کنکوری ها این است که سعی کنند تمامی استعدادهای خود را شناخته و از آنها حداکثر استفاده را ببرند .

www.takbook.com

۳- برنامه ریزی : برای تمام کارهای شبانه روزی خود برنامه ای مدون و منظم داشته باشید . برای این کار از دفتر برنامه ریزی بهره بگیرید و به صورت روزانه آنچه را انجام می دهید چه درس خواندن و چه سایر امورات به صورت دقیق در دفتر بنویسید و آخر شب ها و همچنین آخر هفته ها به محاسبه ی خویش بپردازید (محاسبه کنید نفس خویش را قبل از اینکه مورد محاسبه قرار بگیرید !) اگر خوب عمل کرده بودید خود را تشویق کنید و اگر بد عمل کرده بودید به تنبیه خود بپردازید ! و سعی کنید با شناخت دقیق نقاطع ضعفتان در فکر جبران باشید.

۴- اصل تلقین یا خودگویی مثبت : این مورد هم از مورادی است که من همواره بر آن تاکید داشته و دارم . گفتن باور داشتن است . وقتی می گوییم من آدم شکست خورده ای هستم ، بی استعدادم و عوض شدنی نیستم ، در واقع ، حکم محکومیت خود را صادر می کنیم . روان‌شناسی شناخت، به ما چنین می‌گوید: دستور دادن، فرایند شدن است و ما را دستورات می‌سازند. ما همواره با خودمان حرف می‌زنیم و هفتاد درصد (٪۷۰) وقت‌مان با گفت‌وگو سپری می‌شود حتی زمان خواب و ما همان می‌شویم که با خود حرف می‌زنیم. سعی کنید دستورات خوبی به خودتان بدهید. شما با خودتان چه می‌گویید؟ فرهنگ ذهن و زبان شما، مثبت است و نیروزا و یا منفی است و نیروبر؟

www.takbook.com

آجرهای بنای هستی‌مان را، طرز تفکرمان می‌سازد و اگر بخواهیم در دنیای‌مان اتفاق زیبایی بیفتد ، گام اول ، تغییر در نگاه و بینش ماست. با تغییر نگاه ، ایده‌آل‌ها و اهداف زندگی‌مان به درستی شکل می‌گیرند و آن گاه گام دوم، یعنی تلاش مستمر و انتخاب‌های عالی و فرداساز، در دنیای ما رخ خواهد داد . آنچنان که قرآن می فرماید : «إن الله لا یغیر ما بقوم حتی یغیروا ما بانفسهم.»

نگرش‌ها و اندیشه‌های ما، مهم‌ترین عامل تغییر به شمار می‌آیند. نود درصد (٪۹۰) تغییرات خوب و بد زندگی‌مان، به نوع نگرش ما به رخدادهای زندگی بستگی دارد و ده درصد (٪۱۰) آن به وقایع بیرونی وابسته است.

ادیسون می‌گوید: « مشکل افرادی که شکست خورده‌اند و دست از تلاش برداشتند ، این بود که نمی‌دانستند که در یک قدمی پیروزی‌اند » و می‌گفت: راز توفیقم این بود که هرگاه برای باز کردن دری تلاش می‌کردم و باز نمی‌شد ، بارها و بارها تلاش می‌کردم و با خود می‌گفتم: حتماً این کلید ، درب را در صدمین بار، باز خواهد کرد.

۵- تدریجی بودن تقویت اراده : برای به دست آوردن اراده‌ای قوی و محکم، باید به تدریجی بودن آن و نیاز آن به تمرین، توجه داشت. گمان نکنید

www.takbook.com

می‌توانید به طور دفعی و بدون تلاشی درخور، به آن دست یابید. بنابراین ، علاوه بر راهکارهای فوق لازم است با برخی تمرینات به مانند آنچه در زیر آمده است اراده ی خویش را تقویت کنید . خواهش تا جایی که می توانید این راهکارها را در زندگی خویش به کار بندید :

* هر روز صبح حداقل بیست دقیقه ، به طور مرتب و در ساعتی معین ، ورزش کنید.

* صبح‌گاهان، هر زمان که بیدار شدید ، بی‌درنگ برخیزید و از رختخواب بیرون روید ، حتی اگر خواب‌آلودگی مزاحمتان است، از اتاق بیرون روید و قدری نرمش کنید تا خواب‌آلودگی از بین برود.

* در صورت امکان، چند دقیقه قبل از اذان صبح از خواب بیدار شده، نماز شب بخوانید و اگر در آن وقت بیدار نشدید ، قضای آن را به جا آورید.

* مقید باشید هر روز تعداد آیات معینی از قرآن را تلاوت کنید .

www.takbook.com

❊ ترک گناه و مخالفت با هواهای نفسانی، نقش بسیار موثری در تقویت اراده و نهادینه کردن آن در درون انسان دارد.

❊ هرگز در کارها، ناامید نشوید و با حالتی تهاجمی، برای پی‌گیری و به انجام رساندن کارهای ناقص و ناموفق، تلاش کنید.

❊ کارهایی را که به عهده می‌گیرید، ناتمام رها نکنید و آن ها را به نحو احسن و تا رسیدن به نتیجه مطلوب، ادامه دهید و از پراکنده کاری و آشفتگی در کارها که موجب به هم ریختگی نظام فکری می‌شود ، بپرهیزید و به فعالیت‌های خود ، تمرکز و انسجام ببخشید.

❊ همواره بر خداوند ، توکل کرده و در همه امور، از او استمداد جویید .

www.takbook.com

تفریح از جنس کنکور

وقتی مطالعه برای کنکور شروع می-شود، بیشتر داوطلبان، والدین و گاهی حتی مشاوران و معلمان عزیز هم فقط و فقط به این فکر می-کنند که آزمون، یعنی مطالعه، و برای مطالعه باید پیوسته درس خواند و درس خواند و هیچ کار دیگری نیز نباید انجام داد. این در حالی است که مطالعه برای کنکور هم مانند هر کار دیگری (و شاید برای برخی از داوطلبان، بیشتر از کار دیگری) باعث خستگی داوطلبان گردد، و اگر این خستگی ادامه پیدا کند، حتی اگر داوطلب مایل باشد که پیوسته به مطالعه ادامه دهد، بالاخره این خستگی باعث دلزدگی و افسردگی او شده و توان و انرژی او را برای ادامه راه کاهش داده یا از بین خواهد برد.

تفریح در زمان کنکور، یکی از بحث-های مهمی است که مشاوران و فعالان کنکور در مورد آن نظرات متفاوتی دارند؛ برخی آن را لازم و برخی دیگر،

www.takbook.com

چندان بر انجام آن تاکید نمی-کنند. به همین دلیل، در این مقاله درصدد هستیم تا با ارایه راهکارها و شیوه-هایی برای تفریحی از جنس کنکور، شما را برای مطالعه-ای موفق و جدی تا پایان این آزمون هدایت کنیم. برای اینکه کنکوری بدون خستگی و دلزدگی را تجربه نمایید، به این نکات توجه کنید:

۱- به کنکور هم مثل یک تفریح نگاه کنید

هر کاری، حتی کارهایی که مورد علاقه و پسند شما هستند، وقتی به عنوان یک تکلیف تلقی می-شوند، کم کم آزار دهنده و خسته کننده می-شوند. اگر به کنکور هم به عنوان یک تکلیف و وظیفه نگاه کنید، یا به عنوان کاری که مجبور هستید آن را انجام دهید توجه کنید، مطمین باشید که بعد از مدتی، حتی اگر دانش آموز زرنگ و کاردانی هم باشید و تمام مباحث را هم بخوبی بدانید، ادامه مطالعه برایتان خسته کننده و آزار دهنده می-شود؛ پس سعی کنید به خود و آزمونی که در پیش رو دارید هم به عنوان یک تفریح نگاه کنید. شاید در ابتدا این موضوع برایتان سخت باشد، اما اگر بخواهید می-توانید بمرور فکرتان را نسبت به کنکور تغییر دهید.

با دروس شوخی کنید و اصلاً سعی نکنید که یک مطلب را به هر قیمتی یاد بگیرید. این را هم مطمین باشید که حتی رتبه های برتر کنکور ، همه دروس را کاملاً بلد نیستند؛ پس برای دانستن تمام مطالب، خود را خسته نکنید.

www.takbook.com

اتفاق خاصی نمی- افتد اگر گاهی طبق برنامه پیش نروید. اگر دیدید درسی بیش از حد از شما انرژی می گیرد و شما را خسته می کند برای ساعاتی یا حتی چند روز، آن درس را رها کنید تا دوباره توان و انرژی لازم برای مطالعه آن درس را پیدا کنید. در مجموع یادتان باشد که برای کنکور، خود را بیش از حد در زمان مطالعه خسته نکنید و مطمین باشید در زمانی که در اختیار دارید، می-توانید همه مطالب را بخوبی فرابگیرید.

۲- شما مستثنی نیستید

داوطلبان بسیاری هستند که وقتی تصمیم می-گیرند برای کنکور مطالعه کنند دیگر به هیچ چیز فکر نمی-کنند. این دسته، معمولاً جزو داوطلبان زرنگ یا گروهی هستند که سال یا سال-های قبل، رتبه خوبی کسب نکرده و الان به این نتیجه رسیده-اند که باید پیوسته مطالعه کنند و زمانشان را برای هیچ مساله دیگری صرف نکنند. باید به این دسته از داوطلبان بگوییم که به صورت پیوسته و مداوم درس خواندن و استراحت و تفریح نداشتن، اصلاً خوب نیست و نه تنها باعث خستگی و دلزدگی-شان می-گردد، بلکه ممکن است که باعث بیماری روحی و جسمی آنها نیز بشود. ممکن است فردی که به این صورت مطالعه می کند تا مدت-ها از مشکلات خود بی-اطلاع باشد، اما در نهایت در ماه-ها یا هفته-های پایانی و حساس کنکور، این خستگی و دلزدگی باعث شود تا وی برای مدتی دست از مطالعه بکشد یا نتواند از آنچه خوانده است بخوبی استفاده کند.

www.takbook.com

۳- افراط و تفریط ممنوع

مانند همه کارهای دیگر، افراط و تفریط در مطالعه یا تفریح در دوره کنکور نیز نتیجه خوبی نخواهد داشت. به عنوان یک داوطلب باید سعی کنید تا در تمام کارهای خود از جمله در مطالعه و تفریحتان تعادل داشته باشید. بعضی از داوطلبان، برخلاف گروهی که قبلاً اشاره کردیم، چندان به مطالعه کردن علاقه و رغبتی ندارند و سعی می کنند که با فریب خود و دیگران و فرار از درس خواندن، زمان زیادی را به تفریح و استراحت اختصاص دهند. هر دو، هم افراط و هم تفریط، می-تواند ضررهای جبران ناپذیر و مؤثری به شما بزند؛ پس افراط و تفریط در تفریح کردن هم ممنوع است.

۴- تفریحی به سبک کنکوری

وقتی در مورد تفریح و استراحت در دوره کنکور صحبت می کنیم باید حتماً به خاطر داشته باشید که تفریح شما با تفریح یک فرد معمولی و حتی دانش آموزی که آزمون سراسری را پیش رو ندارد، فرق می-کند. درواقع، منظور از تفریح، مسافرت-های طولانی یا اختصاص ساعات متمادی به برنامه-های مورد علاقه نیست؛ بلکه این تفریح باید در حدی باشد که به مغز و جسم خود استراحتی داده، توان خود را مجدداً افزایش داده و دوباره شروع به مطالعه کنید. البته بسته به شرایط و زمان، نوع تفریح و استراحت شما متفاوت است که حتماً باید به این موضوع در برنامه ریزی خود توجه داشته باشید.

www.takbook.com

۵- تفریح یک کنکوری در ایام هفته

به عنوان یک داوطلب کنکور، که کار اصلی شما تا روز برگزاری آزمون، مطالعه و آمادگی برای امتحان است، چند تفریح و وقت استراحت دارید که علاوه بر نیاز مغز به استراحت به دوره های مهم کنکور و گذرگاه-های طلایی آزمون نیز باز می-گردد. نکته اولی که باید به آن توجه داشته باشید این است که در برنامه مطالعاتی هفتگی خود، حتماً باید بعد از هر چهل و پنج دقیقه برای درس-های سخت و هر یک ساعت برای درس-های آسان یا حداکثر یک ساعت و نیم، یک زمان استراحت یک ربعه در نظر بگیرید. این کار باعث می-شود تا مغز فرصت پیدا کند که مطالب را در حافظه کوتاه مدت شما وارد سازد و برای یادگیری بعدی بخوبی آماده شود.

در برنامه ریزی هفتگی خود برای روزهای جمعه خودتان نیز حتماً یک زمان استراحت پیوسته چهار- پنج ساعته دربر بگیرید. حال در این زمان های یک ربعه یا چهار – پنج ساعته پایان هفته به کارهای کوچک مورد علاقه خود بپردازید؛ حتی می-توانید در طول روزهای هفته به جز جمعه هم ساعت-هایی را بخصوص بعد از مطالعه درس-های سخت به انجام کارهای مورد علاقه خود اختصاص دهید. این کار یعنی یک تفریح کنکوری کوتاه، اما دلچسب!

www.takbook.com

ممکن است که برخی از شما داوطلبان عزیز با خود بگویید در این مدت چه تفریحی می-توانیم داشته باشیم. همان گونه که قبلاً هم اشاره کردیم، به خاطر موقعیت خاص شما، تفریح شما نیز باید خاص باشد؛ مثلاً در یک ربعی که در اختیار دارید به پیامک-هایتان سری بزنید. یک کارتن ببینید یا یک موسیقی دلچسب گوش کنید. ضمناً می-توانید در پایان هفته با اتفاق دوستان یا خانواده به خارج از شهر، به پارک یا سینما بروید یا ورزش کنید؛ مثلاً شنا از آن دسته از ورزش-هایی است که می-تواند حسابی روحیه شما را برای شروع مطالعه تقویت کند. شاید با خود بگویید که زمانتان برای یک تفریح درست و حسابی کوتاه است، اما این موضوع آن قدر مهم نیست که صرف نیاز بدن به استراحت اهمیت دارد. در مدت یک ربع، حتی می-توانید خیال پردازی کنید. خودتان را در دانشگاه، رشته، شغل یا جایگاه اجتماعی مورد نظرتان تجسم کنید. این هم یک تفریح است؛ زیرا هورمون هایی در مغز ترشح می-شود که هم دقایق را برای شما لذت بخش-تر و یادگیری را به دلیل انگیزه بالای شما بهتر می- سازد و هم سبب می-شود تا انرژی-ای از مغز شما به اطراف ساطع شود و تمام کاینات در راستای علایق و هدف شما حرکت کنند.

علاوه بر این برنامه هفتگی، کاری که شما می-توانید، انجام دهید این است که اگر در پایان ماه متوجه شدید که مطالعه خوبی داشتید به خودتان پاداش داده و مدت زمانی را به تفریح و انجام کارهای مورد علاقه-تان بپردازید.

www.takbook.com

نگران هیچ چیز نباشید. بعضی از وقت-ها برای موفقیت باید افکار خود را از آن موضوع رها کنید. به خودتان شادی هدیه دهید. آن وقت متوجه خواهید شد که چگونه همه کامیابی-ها با انرژی مثبتی که از شما می گیرند به طرف شما حرکت می-کنند؛ پس در پایان ماه هم حسابی از خجالت خودتان در بیایید. به خودتان پاداش دهید و بعد با انرژی و انگیزه بیشتر دوباره وارد میدان گردید.

۶- تفریح در گذرگاه-های طلایی

امان از این گذرگاه-های طلایی و استرسی که به برخی از داوطلبان منتقل می-کنند! وقتی صحبت ایام مهم کنکور به میان می-آید، طبق معمول، همه داوطلبان فکر می-کنند که دیگر حتماً باید درس بخوانند و در غیر این صورت، از قافله عقب خواهند ماند. اتفاقاً باید بگوییم که اگر در این دوره هم کمی استراحت و تفریح به خودتان هدیه بدهید کار بسیار خوبی انجام داده-اید؛ زیرا این عمل باعث می-شود تا شما در روزهای باقی مانده دوره-های مهم با انگیزه و تلاش بیشتری درس بخوانید و البته یادگیری بهتری نیز داشته باشید.

حتماً همه شما عزیزان، گذرگاه-های طلایی یا همان دوره های مهم کنکور را می-شناسید. باید اشاره کنیم که این دوره-ها عبارتند از: تابستان منتهی به کنکور، دوره عید نوروز و خرداد ماه قبل از کنکور. به دلیل اهمیت مطالعه

www.takbook.com

در این دوره -ها به آنها دوره-های طلایی کنکور اطلاق می-شود. ما قبلاً اشاره کردیم که تابستان منتهی به کنکور، به دلیل اینکه بیشتر داوطلبان مطالعه چندانی انجام نمی-دهند، بسیار مهم است و باعث پیشرفت و جلو افتادن افرادی می-شود که مطالعه کافی در این دوره داشته باشند. البته باید به خاطر داشته باشید که نباید در این زمان با مطالعه زیاد خودتان را خسته کنید.

سعی کنید که در تابستان در صورت امکان در برنامه خود حتماً یک سفر چند روزه را بگنجانید. اگر از نظر مالی یا به دلایل دیگر، امکان سفر چند روزه برایتان مقدور نیست چند سفر به مکان های زیبای خارج از شهر در مدت زمان-های معین داشته باشید.

در ایام عید نیز مشاوران بر این عقیده-اند که داوطلب می-تواند دو تا سه روز اول را به تفریح و مسافرت اختصاص دهد. به نظر ما نیز حتماً این کار را انجام دهید؛ زیرا بعداً می-توانید با انرژی و توان بیشتری درس بخوانید. این دو تا سه روز را می-توانید به دید و بازدید، دیدن برنامه-های تلویزیونی یا مسافرت و ... اختصاص دهید. انتخاب با خود شماست؛ نکته مهم این است که استراحت و تفریح را فراموش نکنید.

www.takbook.com

در خرداد ماه نیز حتماً زمانی را برای تفریح و استراحت در نظر بگیرید. می-توانید در این دوره، که دوره مرور و جمع بندی است، در اواسط دوره جمع بندی، مثلاً بعد از خواندن دروس اختصاصی و اصلی، زمانی را به تفریح و استراحت روزانه اختصاص دهید. پیشنهاد ما این است که مسافرت را به زمان دیگری موکول کنید تا با خیال راحت و بعد از کنکور، حسابی از آن لذت ببرید. برای این دوره استراحت کوتاه می-توانید به دیدن دوستان یا اقوامتان بروید، بازارگردی کنید، به سینما بروید یا از نقاط دیدنی اطراف شهرتان بازدید کنید و خلاصه با این تفریحاتی که زمان و انرژی کمی از شما می-گیرند، خود را برای یک کنکور خوب و عالی آماده کنید.

۷- خودتان مشخص کنید

به این نکته توجه داشته باشید که علایق هر فردی با افراد و داوطلبان دیگر متفاوت است؛ پس برای زمان تفریح خودتان، حتماً خودتان برنامه -ریزی کنید؛ زیرا این شما هستید که نیاز به استراحت و تجدید قوا دارید و نه دیگران. شاید تفریح شما برای بسیاری از داوطلبان جذاب نباشد، اما مهم این است که برای شما لذت بخش و دوست داشتنی باشد.

۸- ورزش را فراموش نکنید

www.takbook.com

ورزش، یکی از بهترین تفریحاتی است که به عنوان یک کنکوری می-توانید آن را انجام دهید؛ زیرا، علاوه بر اینکه زمان زیادی از وقت شما را نمی-گیرد، می-تواند بر بهبود یادگیری شما تاثیر گذاشته و روند یادگیری را کوتاه-تر و مدت ماندگاری مطالب را طولانی-تر کند؛ علاوه بر آن، ورزش کردن باعث سلامت جسمی و تقویت روحیه شما در طول دوره آمادگی برای کنکور گردد. برای ورزش کردن لازم نیست که حتماً به ورزش-های حرفه- ای و سنگین روی بیاورید؛ بلکه یک پیاده روی سبک و کوتاه هم می-تواند باعث نشاط و شادابی شما گردد؛ پس تا جایی که می-توانید و علاقه- مند هستید حتماً به عنوان یک تفریح در طول زمان آمادگی برای کنکور ورزش کنید.

www.takbook.com

مقابله با استرس

هر چه به زمان برگزاری آزمون سراسری نزدیک‌تر می‌شویم، استرس و اضطراب آن بیشتر می‌شود. «استرسِ آزمون» واکنش طبیعی بدن است که به آن «استرس عملکرد» نیز می‌گویند. هر زمانی که قرار باشد شما در مواردی مانند کنکور، مصاحبه، سخنرانی یا ارایه مطلب، از سوی دیگران مورد ارزیابی قرار گیرید، ممکن است که دچار این استرس بشوید.

اکثر داوطلبانی که خود را برای کنکور آماده می‌کنند، این استرس را تجربه خواهند کرد؛ البته اگر شما هم یکی از آنها هستید، خوب است بدانید که مقدار کمی استرس قبل از آزمون، امری است کاملاً طبیعی و حتی مفید! شما برای رسیدن به هدفتان تلاش کرده و نتایج زحماتی که کشیده‌اید، برایتان مهم است و کمی استرس می‌تواند عملکردتان را بهتر کرده و انگیزه‌تان

www.takbook.com

را برای تمرکز بیشتر در آزمون افزایش دهد؛ ولی اگر این اضطراب، بیش از حد افزایش یابد و از کنترل شما خارج شود، می‌تواند دردسرساز شود و از کارایی شما در آزمون به میزان زیادی بکاهد. این اضطراب از نظر فیزیولوژیکی ممکن است که خود را با علایمی مانند معده درد، لرزیدن دست-ها، سفت شدن ماهیچه‌ها، حالت تهوع، افزایش ضربان قلب، خشک شدن دهان یا سر درد نشان دهد، و از نظر روانی نیز، فرد، دیگر به درستی نمی‌تواند فکر کند، تمرکزش را از دست داده و حتی مطالب و لغات را به کلی فراموش می‌کند و در نهایت، احساس ترس بر فرد غلبه کرده و دچار ناامیدی و درماندگی می‌شود؛ ولی خوشبختانه این استرس قابل کنترل است.

سلامتی جسمی شما مهم‌تر از هر چیز دیگری است. به تغذیه خود توجه کنید و بخصوص در روز آزمون، صبحانه مناسب و کافی بخورید. نخوردن یک صبحانه مناسب، سبب کاهش سریع سطح انرژی‌تان شده و ممکن است که باعث افزایش اضطراب و خستگی در شما شود. مطمین باشید که سلامت جسمی شما کمک بزرگی به سلامت ذهنی و فکری‌تان خواهد کرد.

برای داشتن ذهنی آرام و سرحال، به میزان کافی بخوابید و بخصوص در این روزهای پایانی خوابی منظم داشته باشید. کم خوابی، یکی از عواملی است که می تواند اضطراب شما را بیشتر کند و از کارایی شما بکاهد. شب قبل از آزمون، نیم ساعت قبل از خوابیدن دوش آب گرم گرفته و نوشیدنی گرم بدون

www.takbook.com

کافیین بنوشید و فراموش نکنید که ساعت خود را برای صبح آزمون کوک کنید.

یک روز مانده به آزمون از درس خواندن دست بکشید. شاید تست زدن روز قبل از آزمون ایده خوبی به نظر برسد، ولی در حقیقت می‌تواند اضطراب شما را افزایش دهد، و اگر تست‌زنی شما نتایج خوبی نداشته باشد، استرستان چندین برابر خواهد شد. در روز آخر قبل از آزمون به پیاده روی بروید، هوای تازه تنفس کنید، فیلم مورد علاقه‌تان را تماشا کنید و زمانی را با خانواده و کسانی-که دوستشان دارید، سپری کنید.

از افرادی که اضطراب شما را بیشتر می‌کنند، دوری کنید. خود را با دوستانتان مقایسه نکنید و از صحبت کردن با دیگر داوطلبان در مورد مطالبی که خوانده یا نخوانده‌اید بپرهیزید.

زمان و روز برگزاری آزمون را چندین بار بررسی کنید، زودتر در محل آزمون حاضر شوید و زمان کافی را برای رسیدن به مکان برگزاری آزمون در نظر بگیرید. از قبل مسیر خود را مشخص کنید؛ حتی می‌توانید یک بار در روزهای قبل از برگزاری آزمون، این مسیر را طی کنید تا بتوانید مدت زمانی را که تا محل آزمون در راه هستید به درستی تخمین بزنید.

www.takbook.com

تمام لوازم لازم، برگه‌ها و مدارک مورد نیاز برای آزمونتان را از شب قبل آماده کرده و در جایی مشخص قرار دهید تا صبح آزمون دچار اضطراب و عجله نشوید؛ ضمناً مداد و پاک کن یدکی و اضافی را فراموش نکنید.

زمانی-که به محل برگزاری آزمون رسیدید، سعی کنید که جای آرامی را برای منتظر ماندن تا زمان اجرای آن پیدا کنید، و از صحبت کردن در مورد موارد آزمونی با دوستان و داوطلبان دیگر بپرهیزید.

آرامش را قبل و در حین آزمون با خود تمرین کنید. اگر احساس کردید که استرس می‌خواهد بر شما غلبه کند، لحظه‌ای متوقف شوید و نفس عمیق بکشید. این تکنیک، تنها چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد. نفس کشیدن عمیق، تمام سیستم عصبی شما را آرام می‌کند، عضله‌ها را شل کرده و جریان اکسیژن رسانی به مغز را افزایش می‌دهد. از بینی نفس عمیق بکشید، آن را کمی نگه دارید و سپس به آرامی بازدم کنید، بدن خود را کش بدهید و مقداری آب بنوشید. تمام این موارد، در کاهش علایم فیزیکی استرس، بسیار مؤثر هستند.

خود را برای مطالبی که وقت نکرده‌اید آنها را مطالعه کنید و یا کارهایی که نتوانسته‌اید انجام دهید سرزنش نکنید. اعتماد به نفس داشته و به خود ایمان

www.takbook.com

داشته باشید که برای آزمون آماده هستید و آنچه در توانتان بوده است، انجام داده‌اید.

زمان‌بندی در آزمون مهم است. زمان خود را طوری تنظیم کنید که به خواندن همه سؤالات برسید. هر سؤال را با دقت بخوانید و زمان بیش از حدی را صرف یک سؤال خاص نکنید. اگر سؤالی را پاسخ ندهید، بهتر از این است که زمان مورد نیاز را برای خواندن سؤالاتی که پاسخشان را می‌دانید، از دست بدهید. عجله نکنید و زمان باقی مانده را هر چند وقت یک-بار بررسی کنید.

اگر پاسخ سؤالی را نمی‌دانید وحشت نکنید؛ لحظه‌ای تمرکز و فکر کنید. اگر همچنان پاسخ را نمی‌دانید، نگذارید یک سؤال سبب شود که شما تمرکزتان را نسبت به سایر سؤالات از دست بدهید.

تمرکز، مهم‌ترین نکته برای کاهش استرس شماست. خود را در جلسه آزمون تنها شرکت کننده تصور کنید و تمام تمرکز خود را روی خودتان قرار دهید و نگذارید که حضور سایر شرکت کنندگان، تمرکز شما را از بین ببرد.

از بروز افکار منفی که ممکن است در ذهنتان ایجاد شود دوری کنید و افکار مثبت را جایگزین آنها کنید و مدام آنها را با خود تکرار کنید و بگویید: "من

www.takbook.com

می‌توانم" ، "من آماده هستم" ، "آزمون را با موفقیت پشت سر خواهم گذاشت". اینها بخشی از جملاتی است که شما باید مدام با خود تکرار کنید. موفقیت خود را در ذهنتان تصور کنید.

در آخر به یاد داشته باشید که صرف نظر از نتیجه این آزمون، همواره فرصتی دیگر برای تکرار آزمون، بهتر آماده شدن و یا ورود به دانشگاه هست، و مهم‌تر از همه، انتخاب‌ها و مسیرهای دیگری هم برای موفقیت وجود دارند. ممکن است که از نظر شما در این مقطع، کنکور مهم‌ترین اتفاق در زندگی شما باشد، ولی اگر دید دراز مدت و گسترده‌تری داشته باشید، خواهید دید که کنکور، فقط بخشی از زندگی شماست، نه همه آن! همه ما نقاط قوت و توانایی‌های منحصر به فردی داریم که در موفقیت ما در زندگی نقشی بمراتب مهم‌تر از صرفاً نتیجه یک آزمون خاص خواهند داشت.

www.takbook.com

خواب

داوطلبان کنکور بایستی روزانه بین شش الی هشت ساعت بخوابند

حداکثر هشت ساعت بخوابید، بیش‌تر از آن، هم باعث از دست‌دادن زمان (برای مطالعه مفید) است و هم کسلی و خواب‌آلودگی در روز را به دنبال دارد. تا نیمه شب برای درس خواندن بیدار نمانید، زیرا منجر به خواب‌آلودگی در روز بعد می‌شود و شما را به سیستم غلط عادت می‌دهد وترک این عادت در روز آزمون سراسری دشوار است.

نباید در این مدت ورزش کنید (انجام ورزش‌های منظم برای کمک به داشتن خوابی خوب توصیه می‌شود اما زمان آن بسیار مهم است و بهتر است صبحگاه یا اوایل بعد از ظهر انجام شود).

www.takbook.com

زمانی که قصد خوابیدن دارید، نبایدبا تلفن مشغول صحبتهایی شویدکه به شما استرس وارد کرده و ذهنتان را فعال می کند همچنین قبل از خواب از سرگرم شدن با تلویزیون و اینترنت بپرهیزید ؛ نور محیط نیزحداقل باشدو به کاری سبک مشغول شوید.

تکنیک ریلکسیشن را قبل از خواب درحالی که دراز کشیده اید، اجرا کنید (رجوع بهCDریلکسیشن) با این تمرین بخشی از استرس های روزانه شما کاسته می شودو آماده ی ورود به مرحله ی خواب شده و با آرامش می‌خوابید.

از مصرف کافئین و نیکوتین حداقل ۴-۶ ساعت قبل از رفتن به رختخواب پرهیز شود، کافئین و نیکوتین محرک‌هایی هستند که اختلالاتی در زمان به خواب رفتن ایجاد می‌کنند و قهوه، چای، نوشابه، کاکائو، شکلات حاوی کافئین هستند.

طوری برنامه ریزی کنید که صبحها مانند روز امتحان بیدار شوید آماده شدن برای آن ساعت را تمرین کرده و ساعت بیولوژیکی بدن خود را با خورشید تنظیم کنیدچراکه هرچه صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید، شب‌ها نیز بهتر می‌توانید به خواب بروید و قرارگرفتن در معرض نور آفتاب باعث می‌شود، هورمونهای خواب کاهش پیدا کرده و سریعتر هوشیار شوید. چندنفس عمیق

www.takbook.com

زیر نور آفتاب بکشید، کمی نرمش کنید. نوشیدن کمی چای یا قهوه و یا خوردن شکلات (که شبها، گفته بودیم منع مصرف دارد) شما را با نشاط می کند.

از تخت خود تنها برای خوابیدن استفاده کنید و استفاده از رختخواب خود برای تماشای تلویزیون، درس خواندن و پرهیز شود، در این صورت هنگامی که شما به رختخواب می‌روید بدن شما می‌داند که وقت خواب است.

حتماً شام بخوریدو با شکم خالی آماده ی خواب نشوید، در مقابل بایداز پرخوری هم بپرهیزید؛اگر معده شما خیلی خالی باشد، می‌تواند در خواب شما اختلال ایجاد کند. همینطور، اگر شما عادت به خـــوردن یک وعـــده غذای سنگین قبل از خواب داشته باشید، این امر نیز می‌تواند در خواب اختلال ایجاد کندهم چنین استفاده از محصولات لبنی و شیر، قبل از خواب توصیه می‌شود.

۹۰دقیقه قبل از خواب حمام کنید ؛یک حمام داغ، دمای بدن را افزایش می‌دهد، اما پس از آن با کاهش دمای بدن، احساس خواب آلودگی به فرد دست می‌دهد.

www.takbook.com

از راحتی تخت خواب و اتاق خواب خود مطمئن شوید، یک اتاق گرم می‌تواند ناراحت کننده باشد اما اتاق کمی خنک‌تر همراه با پتوی مناسب برای گرم ماندن، توصیه می‌شود؛ اتاق خواب‌تان نباید دارای نور مزاحم باشد که در این صورت می‌توانید از چشم بند استفاده کنید. در صورت وجود سر و صدایی که شما را اذیت کند، می‌توانید از گوش گیر استفاده کنید.

مصرف خودسرانه قرص های خواب آور ممنوع است و موجب بروز مشکلات و آثار جانبی می شود؛ حتماً نگرانی های خود را یادداشت کنید که این کار موجب آرامش بیشتری برای خوابیدن می شود.

شیوه های صحیح تست زنی

شما داوطلبان عزیز! تاکنون برای آمادگی در آزمون سراسری، مراحل مختلفی را پشت سر گذاشته اید و کم کم زمان آن می رسد تا خود و معلوماتتان را

www.takbook.com

در این آزمون بسنجید. بخش بسیار مهمی از نتیجه آزمون سراسری، بستگی به مهارت شما در تست زنی دارد. درواقع، تست زنی، مرحله ای است که شما در آن، حاصل تمام زحمات و مطالعه خود را روی پاسخنامه نشان می دهید؛ به همین دلیل چگونگی تست زنی در کنکور از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. افراد بسیاری در امتحاناتی چون کنکور شرکت می‌کنند، اما قبول نمی‌شوند. در مواردی علل عدم قبولی آنها به مسایلی غیر از عدم مطالعه یا مطالعه ناکافی مربوط می‌شود. آنها در واقع، شیوه‌های پاسخ دادن به سؤالات چهار گزینه‌ای را نمی‌دانند، و این مهارتی است که با کمی تکرار و تمرین به دست می‌آید. با این شیوه‌ها شما می‌توانید درصد پاسخ های درستی را که به سؤالات می‌دهید، افزایش دهید و احتمال قبولی خود را بالا ببرید. این نکات را به ذهن بسپارید و حتماً تمرین کنید.

بررسی اجمالی از سؤال‌ها داشته باشید

سؤال‌ها را به طور اجمالی بررسی کنید، راهنمایی ها را به دقت بخوانید و متوجه تعداد و نوع سؤال ها باشید و وقت خود را طبق ارزش سؤال‌ها زمان‌بندی کنید. این بررسی اجمالی می‌تواند به شما کمک بسیاری بکند و از احتمال بروز اشتباه در درک سؤالات جلوگیری نماید. همچنین گام اساسی برای شروع کار تست زنی است.

www.takbook.com

زمان را در نظر داشته باشید

زمان، یکی از عواملی است که قبل از تست زدن و پاسخگویی به آزمون‌های تستی باید مدنظر باشد. یکی از مشکلاتی که داوطلبان در حین پاسخگویی به سؤال‌ها با آن روبرو می‌شوند، کم آوردن وقت و دستپاچه شدن آنهاست. برای برطرف نمودن این مشکل باید سعی کنید که وقت خود را با توجه به ارزش هر سؤال زمان‌بندی کنید و مدت زمانی که برای پاسخگویی به آن سؤال صرف می‌کنید، هماهنگ با تعداد سؤالات باشد. یکی از راه‌های موفقیت در کنکور، برگزاری آزمون‌های مشابه کنکور در منزل است. خوب است برای مهارت در تست زنی در منزل نیز، شرایطی شبیه به آزمون سراسری به وجود بیاورید و ساعتی را که زمان آن قابل تنظیم باشد در نظر بگیرید و به تعدادی از آزمون‌های سال های قبل سازمان سنجش با زمان مشخص پاسخ دهید.

سرعت عمل داشته باشید

سرعت عمل، باعث استفاده مطلوب ما از زمان می‌شود و در آزمون های تستی اهمیت بسزایی دارد. برخی از افراد در کارهایشان سرعت کمتری دارند. این گروه، بنا به دلایلی، بخشی از وقت خود را هدر می‌دهند. این زمان های از دست رفته در برخی از کارها و فعالیت ها چندان مشهود نیست، ولی در کارهایی چون تست‌زنی و بویژه سر جلسه کنکور اهمیت اساسی دارد. معمولاً کسانی که تمرکز بیشتری دارند و مطالب را خوب خوانده باشند در پاسخگویی حضور ذهن دارند و با سرعت عمل بیشتری پیش می‌روند، ولی برخی دیگر

www.takbook.com

از افراد به دلیل کندی عمل و نه به خاطر فقدان تمرکز، وقت خود را از دست می‌دهند. این افراد باید بیشتر تمرین کنند و سرعت عمل خود را افزایش دهند. این افراد برای انجام این کار بهتر است که علت کندی عمل خود را تشخیص دهند و اقدام به رفع آن کنند. برای افزایش سرعت عمل می‌توانید زمانی را برای انجام کارهای خود و بویژه تست زدن اختصاص دهید و سپس سعی کنید که در این فاصله تعدادی تست بزنید و رفته رفته سعی کنید تعداد تست‌هایی را که در این فاصله زمانی می‌زنید، افزایش دهید.

دقت کنید

نکته مهم دیگر در تست زدن، دقت است. در پاسخ به سؤال‌های چهار گزینه‌ای باید دقت کنید که خانه مورد نظر را اشتباه پر نکنید. خیلی از داوطلبان با آمادگی کامل سر جلسه حضور می‌یابند، ولی با یک بی‌دقتی، پاسخ سؤالی را در یک خانه دیگر که مربوط به سؤال دیگری است، پر می‌کنند و بدون توجه به شماره سؤال‌ها، همه پاسخ‌ها را تا آخر جابجا می‌زنند. این مشکل، یکی از شایع‌ترین بی دقتی‌ها در تست زنی است که باعث از بین رفتن وقت و نمره داوطلب می‌شود؛ به همین دلیل دقت کنید که در موقع پر کردن پاسخنامه دچار چنین اشتباهی نشوید و شماره هر سؤال را با شماره پاسخنامه تطبیق دهید. سؤال‌ها و جواب‌ها را دقیقاً بخوانید. نکات ریزی در سؤال‌های چهار جوابی هست که ممکن است خواننده را دچار اشتباه کند که در زیر به آنها اشاره می‌کنیم.

www.takbook.com

اکثر اشتباهاتی که در هنگام تست زدن پیش می‌آید مربوط به افعال جملات است. سؤالاتی که آخرشان با کلماتی چون «می‌شود» و «نمی‌شود»، «می‌باشد» و «نمی‌باشد»، «است» و «نیست» و ... تمام می‌شود، ممکن است داوطلب را دچار خطا کند. عدم دقت در هنگام تست زدن موجب می‌شود که فرد گزینه اشتباه را انتخاب کند. پاسخ هایی که از نظر قواعد دستوری با سؤال هماهنگی ندارند، غالباً غلط هستند؛ مثلاً صورت مساله به صورت جای خالی است و از شما خواسته می‌شود که جاهای خالی را با جواب درست پرکنید و یکی از گزینه ها اصلاً مناسب آن جای خالی نیست؛ چرا که از لحاظ دستوری جایش آنجا نیست.

نکته دیگر اینکه در آزمون‌های چهار گزینه‌ای معمولاً چهار گزینه شباهت زیادی به هم دارند و ممکن است که داوطلب با خواندن اولین گزینه، آن را صحیح بداند و از خواندن سه گزینه دیگر خودداری کند. توجه داشته باشید که چهار گزینه را حتماً بخوانید و با مقایسه کردن، آنها را انتخاب کنید.

در سؤالات جور کردنی، بتدریج که موارد را باهم جور می‌کنید، آنها را حذف کنید؛ در این صورت، پاسخ ها کمتر خواهند شد و احتمال کاربرد مجدد آنها کاهش خواهد یافت. در موقع حدس زدن، معمولاً اولین حدس شما درست است؛ بنابراین، زیاد وسواس به خرج ندهید تا جواب را عوض کنید؛ مگر در مواقعی که مطمین هستید حدس اول شما غلط بوده است. پاسخ هایی را که

www.takbook.com

می‌بینید غلط است، کنار بگذارید و بدین طریق تعداد پاسخ‌ها را محدود کنید تا احتمال پیدا کردن پاسخ صحیح را بیشتر کنید.

تمرینات تست زنی را بموقع شروع کنید

تست زنی باید در سه مقطع انجام شود. مقطع اول که همزمان با شروع مطالعه مباحث درسی است؛ یعنی هر مبحثی که خوانده می‌شود، باید تست‌های همان مبحث را زد. مقطع دوم زمانی است که مباحث و کل کتاب تمام می‌شود و باید تست همه مباحث را زد، و مقطع سوم زمانی است که کل دروس تمام شده باشد و حالا باید تست سال‌های قبل را زد. این تست‌های مختلط و تست کنکور سال‌های قبل باعث می‌شود که شخص عادت کند تا در یک زمان تست دروس مختلف را بزند و آنها را با یکدیگر خلط نکند؛ یعنی براحتی بتواند در یک زمان تست ریاضی، شیمی، فیزیک، ادبیات و ... را بزند و در این میان، آنچه را که در ذهن دارد گم نکند.

با انواع سؤالات تستی آشنا شوید

علاوه بر مطالعه دقیق، آنچه در کنکور اهمیت دارد، آشنایی با نوع سؤالات تستی است. مسلماً کسی که با شیوه پاسخ به سؤالات تستی آشنایی داشته باشد، در آزمون بهتر عمل می‌کند تا افرادی که هیچ گونه آشنایی با این گونه سؤالات نداشته باشند و این کار با تمرین، آسان می‌شود. با اینکه تا کنکور،

www.takbook.com

زمان زیادی باقی نمانده است، اما شما داوطلب عزیز می‌توانید در همین مدت کم نیز، چندین آزمون از سؤالات کنکور سال‌های قبل را به شیوه کنکور سازمان سنجش در خانه برگزار کنید تا هم با سؤالات کنکور بیشتر آشنا شوید و همین‌طور مهارت تست زنی خود را بالا ببرید.

سخن آخر

خیلی از عوامل می‌توانند شیوه پاسخ فرد به سؤالات را تحت تاثیر قرار دهند. اگر فرض کنیم که تمام شرایط مطلوب وجود داشته و فرد با آگاهی کامل در جلسه امتحان حضور پیدا کرده باشد، شیوه تست‌زنی، عامل بسیار مهمی است که به صورت یک کانال ارتباطی دانسته‌های او را بر پاسخنامه منتقل می‌کند. موارد ساده‌ای چون افزایش سرعت عمل، دقت و رعایت نکاتی در مورد شیوه پاسخ دادن به سؤال ها، می‌توانند کارآیی شما را بالا ببرند.

نکات زیر را برای عملکرد بهتر در آزمون سراسری به کار گیرید:

۱- با آمادگی کامل و بموقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید. وسایل مورد نیاز مثل مداد، پاک کن، تراش و ساعت را به همراه داشته باشید؛ با انجام این کار، همه چیز در دسترس شما خواهد بود و بخشی از زمان شما برای پیدا کردن آنها هدر نمی رود.

www.takbook.com

۲- با اطمینان خاطر و آرامش کامل در امتحان شرکت کنید،مثبت اندیشی کنید و همواره این جملات را در ذهن خود تکرار کنیدکه: «من برای امتحان کاملاً آماده‌ام و بخوبی از عهده آن بر می‌آیم». نگرانی را از خود دور کنید و هر گاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید. قبل از امتحان نیز با دوستانتان راجع به اضطراب و دلشورهصحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی همچون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است.

۳- در ابتدا نگاهی گذرا به سؤالات بیندازید و بخش کوچکی از وقت خود را برای این کار صرف کنید. کلمات کلیدی را (در سؤالات) مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سؤالات زمان‌بندی کنید. در حالی که سؤالات را می‌خوانید، نکاتی را که به ذهنتان می‌رسد و می‌تواند مفید باشد، در کنار آنها یادداشت کنید.

۴- برای پاسخگویی به سؤالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سؤالات ساده‌تر پاسخ دهید و بعد به آنها که نمره بیشتری دارند و سپس بترتیب به سؤالاتی کهمشکل‌تر هستند،جواب دادن به آنها وقت بیشتری می‌گیرد ونمره کمتری دارند، پاسخ دهید. سعی کنید که از گزینه‌های طولانی فرار نکنید. گزینه‌ای که بررسی آن به ظاهر مشکل‌تر است، خیلی اوقات در تست‌های جست و جو کردنی همان گزینه جواب است.

www.takbook.com

۵- وقتی روی یک تست انرژی گذاشتید و برای یافتن جواب فکر کردید و نهایتاً به دو گزینه تردیدی رسیدید، با خود نگویید که بعداً اگر به سراغ آن بیایید، شاید راه بهتری به ذهنتان برسد؛ بلافاصله جواب را همان موقع انتخاب کرده و به احساس اولیه خود در مورد جواب عمل کنید. رد شدن از تست و بازگشت دوباره، مستلزم صرف وقت اضافی و بررسی دوباره تست است؛ بدون اینکه اطلاعات اضافه‌تری به شما بدهد یا شک شما را برطرف سازد.

۶- بسیاری از داوطلبان در جلسه آزمون، اگر با چند سؤال دشوار مواجه شوند، ناگهان دستپاچه می‌شوند و نظم ذهنی خود را از دست می‌دهند و احساس می‌کنند که همه کنکور را از دست داده‌اند. این گونه داوطلبان فکر می‌کنند که دیگران به همه سؤال‌ها پاسخ می‌دهند و فقط آنها هستند که نمی‌توانند به سؤال‌ها جواب دهند. متاسفانه اگر سؤال‌های آزمونی دشوار باشد، دانش‌آموزان قوی‌تر بیشتر آسیب می‌بینند؛ چرا که می‌خواهند به تمام یا اکثر سؤال‌ها پاسخ صحیح دهند؛ اما بد نیست بدانید برخی از کسانی که در بهترین و دشوارترین رشته های دانشگاهی قبول شده‌اند، در بعضی از درس‌ها نمره قابل توجهی به دست نیاورده‌اند. اگر دیدید که نمی‌توانید به چند سؤال متوالی پاسخ دهید، خود را نبازید و مطمین باشید که دیگران هم وضع شما را دارند. اعتماد به نفس داشته باشید. داشتن روحیه، در هر مسابقه‌ای سرنوشت‌ساز است؛ از جمله در این مسابقه علمی که کنکور نام دارد. باید بر اعصاب خود تسلط داشته باشید و درست مانند یک شطرنج باز ماهر یا یک فرمانده نظامی،

www.takbook.com

در سخت‌ترین شرایط تصمیم بگیرید که چه کار کنید و بهترین کار در هر لحظه کدام است. شما باید در چنین لحظه‌ای تشخیص دهید که کدام تست را باید رها کنید، به کدام تست جواب دهید و چگونه زمان را تنظیم نمایید. اگر هنگام حل چند تست پیاپی، چیزی به ذهنتان نرسید، چند لحظه مکث کنید و همراه با تنفس عمیق و تمرینات تن آرامی و در صورت امکان خوردن کیک و بیسکویت و کشمش و تنقلات، دقیقه ای استراحت نمایید و سعی کنید که به مغز خود اکسیژن و به بدن خود قند کافی برسانید. انجام این کار باعث می‌شود تا کارآیی مغز شما بهتر شود.

۷- اگر در یک درس تسلط بیشتری دارید، ترتیب جواب دادن به سؤال‌ها را تغییر ندهید. نظم و ترتیب سؤالات در دفترچه آزمون سراسری، کاری سنجیده و فکر شده است و درس‌ها را به طور تصادفی پشت سر هم مطرح نمی‌کنند و در این کار حتماً صلاح دانش آموزان و داوطلبان در نظر گرفته می‌شود؛ پس بهتر است که شما هم به همان ترتیبی که سؤال‌ها در دفترچه مطرح شده است، به آنها پاسخ دهید. در سال‌های گذشته در آزمون سراسری، ابتدا سؤال های عمومی مطرح شده است تا داوطلبان آرامش و اعتماد خود را باز یابند و سپس سؤالات اختصاصی مطرح می‌شود. در سؤالات تخصصی نیز ترتیب دروس مختلف بر مبنای کارشناسی دقیق صورت گرفته است و شما نباید به علت عدم تسلط در یک درس و تسلّط بیشتر در درس دیگر، ترتیب پاسخگویی به سؤالات را تغییر دهید؛ اما اگر نگران هستید که مثلاً با پاسخ

www.takbook.com

دادن به سؤالات یک درس، زمان کافی برای پاسخگویی به سؤالات درس دیگری را که به نظرتان مهم‌تر است، نداشته باشید، به نکات بعدی توجه فرمایید.

۸- برای مورد بالا یک استثناء وجود دارد و آن هم داوطلبانی هستند که موفق به خواندن همه دروس نشده‌اند. این گروه باید به سراغ درس‌هایی بروند که آنها را مطالعه کرده‌اند و سپس به پاسخگویی سؤالات ساده دروسی که مطالعه نکرده‌اند، اما مطالبی از آن را از بحث‌های کلاس و ... به یاد دارند، بپردازند. این گروه از داوطلبان، بعد از اینکه تمام سؤالات ساده همه درس‌ها را جواب دادند و مطمین شدند که دیگر سؤال ساده‌ای برای جواب دادن وجود ندارد، مدت مشخصی را بسته به زمان باقی مانده (مثلاً نیم ساعت) برای درس‌های با ضریب بالاتر (درس های ضریب ۴) کنار بگذارند و سعی کنند که سؤالات بیشتری از آن درس‌ها را در حد امکان جواب دهند. درواقع، این گروه از داوطلبان باید سعی کنند هیچ درسی را کنار نگذارند و در هر درس به دنبال سؤال‌هایی بگردند که جواب آنها را می‌دانند، و اگر در یک درس فقط سه یا چهار سؤال را پیدا کردند که می‌توانستند به آن سؤالات جواب دهند، امیدوار باشند؛ زیرا با همین شرایط هم می‌توانند نتیجه‌ای در حد تلاششان کسب کنند.

www.takbook.com

۹- دروسی در کنکور وجود دارند که بسیاری از داوطلبان به خاطر سختی یا حجم زیادشان از مطالعه آن دروس صرف نظر می‌کنند. این درس ها می تواند برای داوطلبانی که به فکر رتبه‌ها و رشته های خوب هستند، بسیار کمک کند؛ پس اگر مطالعه و آمادگی شما در این درس‌ها زیاد است، حتماً زمان مناسبی از پاسخگویی را به این درس‌ها اختصاص دهید.

۱۰- کسانی که یک درس را به طور کامل کنار می‌گذارند، خواه به این دلیل که آن درس ضریب کمتری دارد یا اینکه آن درس را بلد نیستند، کاملاً اشتباه می‌کنند؛ البته به جز موارد استثنایی، آن هم با نظر مشاور و کارشناس، کنار گذاشتن مطالعه یک درس اشتباه است. می‌توانید بخش های دشوار یک درس را کنار بگذارید، اما حذف کامل یک درس خطاست؛ مثلاً داوطلبان گروه ریاضی، گاهی اوقات به سؤالات درس شیمی پاسخ نمی‌دهند و برخی از داوطلبان گروه‌های آزمایشی علوم تجربی و علوم انسانی درس ریاضی را حذف می‌کنند. این کار باعث می شود تا دسته ای از داوطلبان که برای این دروس وقت می‌گذارند، بسیار موفق تر باشند.

۱۱- هنگام پاسخ دادن به تست‌ها، به هیچ وجه وقت خود را صرف سؤالات وقت گیر یا دشوار نکنید و در ابتدا فقط به سؤال هایی که می‌توانید در وقت مقرر پاسخ دهید، بپردازید. برخی از سؤال‌ها را که پاسخ آن را می‌دانید، ولی تشخیص می‌دهید وقت گیر باشند و پاسخ دادن به آنها به زمان زیادی (بیش

www.takbook.com

از وقت مقرر) نیاز دارد، با علامت ضربدر مشخص کنید و با قاطعیت و خونسردی از آن سؤال‌ها عبور کنید. به این نکته توجه داشته باشید که در کنکور سؤالات ساده و دشوار به یک اندازه نمره خواهد داشت؛ پس بهتر است که در زمان ثابت به چند سؤال ساده پاسخ دهید تا یک سؤال دشوار.ممکن است که پاسخ سؤالاتی را اصلاً بلد نباشید یا برایتان بسیار دشوار باشند. این گونه سؤال‌ها را با علامت « ـ » مشخص کنید و فوراً از آنها رد شوید.

۱۲- هیچ سؤالی را نخوانده رد نکنید؛ زیرا ممکن است که پس از چند سؤال دشوار، چند سؤال ساده پیدا کنید. هر چقدر هم که تعداد سؤال های وقت گیر یا دشوار زیاد باشد، نگران نشوید و سؤال‌های بعدی را با آرامش و بترتیب بخوانید تا سؤال های ساده تر را بیابید. پس از اینکه یک بار سؤالات هر درس را مطالعه کردید و به سؤال های ساده تر پاسخ دادید، فوراً سؤالات درس بعدی را آغاز نمایید. پس از آن که یک بار تست‌های تمام دروس را مطالعه کردید، به ساعت خود نگاه کنید و ببینید که چقدر از کل زمان کنکور باقی مانده است. تا همین جا موفقیت بزرگی نصیب شما شده است؛ زیرا تمام سؤال‌هایی را که بخوبی بلد بوده اید، پاسخ داده اید و پس از جلسه کنکور افسوس نخواهید خورد که وقت کم آورده‌و برخی از سؤال‌های خیلی ساده را از دست داده‌اید. اکنون وقت باقی مانده را به سؤال های وقت گیر اختصاص دهید. چند سؤال را که می‌توانید پاسخ دهید ولی وقت بیشتری می‌خواهند، با توجه به ضریب و اهمیت آن درس در رتبه خود، انتخاب کنید. شاید جواب

www.takbook.com

بعضی از تست‌ها را که در نخستین بار فراموش کرده بودید، اکنون به خاطر بیاورید. به هر حال باید وقت مانده را بخوبی بین تست‌های وقت گیر تقسیم کنید.

۱۳- تمام صفحات دفترچه سؤالات را بخوبی بررسی کنید و مراقب باشید که بعضی از صفحات یا بعضی از سؤال‌ها را فراموش نکرده باشید.

۱۴- پس از هر پنج یا ده سؤال، یک بار، شماره تست‌ها را در دفترچه سؤالات با شماره پاسخنامه مطابقت دهید. اگر این کار را نکنید، ممکن است در پایان متوجه شوید که شماره سؤال دفترچه با شماره پاسخنامه مطابقت ندارد؛ در این صورت، دست پاچه می‌شوید و یافتن محل تستی که جابجا زده‌اید، در میان انبوه تست‌ها دشوار می‌شود.

۱۵- تعدادی از داوطلبان در دفترچه به سؤالات پاسخ می‌دهند و در پایان جواب‌ها را به پاسخنامه منتقل می‌کنند. این روش خطرناک است و ممکن است که وقت تمام شود و شما فرصت نکنید جواب‌ها را به پاسخنامه انتقال دهید.

www.takbook.com

۱۶- اگر سؤالات از حد معمول دشوارتر باشد، معمولاً داوطلبان قوی بیشتر لطمه می‌خورند؛ بنابراین، به این فکر نباشید که به تمام سؤالات پاسخ دهید. ممکن است سؤال اول یک درس خیلی دشوار، وقت گیر یا کاملاً ابتکاری باشد، و اگر شما قصد جواب دادن به تمام سؤالات را داشته باشید، مضطرب و آشفته شوید؛ پس از همین حالا خود را آماده کنید که ممکن است به چند سؤال متوالی پاسخ ندهید و بدون نگرانی از آنها عبور کنید.

۱۷- سؤالاتی که به صورت تصادفی پاسخ داده می‌شود، شانس موفقیت فرد را کمتر می‌کند؛ چون هر پاسخ منفی، نمره‌ای منفی در پی دارد؛ بنابراین، تا جایی که امکان دارد از انتخاب پاسخ های تصادفی پرهیز کنید.

۱۸- در انتها، تمام سؤالات را مرور کنید ومطمین شوید که به همه سؤالاتی که می دانستید، پاسخ داده اید.

نکته بسیار مهمی که لازم است در پایان این بحث به آن پرداخته شود، این است که امروزه بسیاری از سودجویان از علایق و نگرانی های داوطلبان درباره کنکور سوء استفاده کرده و با تبلیغ کتاب‌ها و جزوه‌هایی در ارتباط با انواع روش های درست تست زنی با استفاده از مهندسی معکوس و ... در صدد کسب درآمد هستند. باید متذکر شد که هیچ روشی، جز مطالعه و خواندن

www.takbook.com

دروس، نمی‌تواند به موفقیت شما داوطلبان عزیز کمک کند؛ پس حتماً به این موضوع توجه داشته باشید که وقت خود را، بخصوص در این روزهای باقی مانده، صرف تبلیغات نادرست این گونه افراد سودجو نکنید.

مقابله با افکار منفی

در گوشه‌ای نشسته بود؛ با اینکه از چند ماه مانده به کنکور تلاش کرده و بخوبی درس خوانده بود، اما امروز وقتی که در آزمون آزمایشی نمره خوبی کسب نکرد، حسابی ناامید شد و دوباره افکار منفی کنکوری به سراغش آمد. آهی کشید و گفت: «اصلاً این چه وضعیه؟ چرا این طوری می‌شه؟ چرا با اینکه این همه درس خوندم بازم نتونستم نمره خوبی در آزمون بگیرم؟ نکنه شیوه خوندنم ایراد داشته؟ نکنه کنکورم همین طوری بشه؟» و هزاران فکر منفی دیگر که در عرض چند دقیقه توانست افکار حمید را درهم بریزد. هر

www.takbook.com

چه به کنکور نزدیک می‌شویم، افکار مختلف، ذهن بعضی از کنکوری‌ها را به هم می‌ریزد. این مساله، بخصوص الان که بسیاری از کنکوری‌های عزیز در حال تست زنی سرعتی به شیوه آزمون یا مشغول گذراندن آزمون‌های آزمایشی هستند، بیشتر می‌شود. احساس منفی و نگرانی درباره کنکور، ممکن است که به صورت کم یا زیاد بر عملکرد شما کنکوری‌های عزیز تاثیر بگذارد و علاوه بر اینکه وقت شما را بگیرد، باعث تحلیل یادگیری‌تان شود. به همین دلیل در این مقاله قصد داریم تا راهکارهایی را به شما ارایه دهیم که با این افکار منفی و احساس آزار دهنده مقابله کنید و قبراق و با انرژی تا کنکور بخوبی برنامه مطالعاتی خود را ادامه دهید.

از جمله این راهکارها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- از خود سؤال کنید: «انجام چه کاری در این شرایط جواب می دهد؟»

حتی زمانی که احساس می کنید هیچ کاری از دستتان بر نمی‌آید، به دقت فکر کنید؛ مطمیناً یک راه پیدا می کنید که به شما کمک کند. همین موضوع هم جای بسی خوشحالی دارد. حال چگونه می توانید آن را به کار بندید و ارتقا دهید؟ با مطرح کردن این سؤال، خودتان را از دایره منفی‌گرایی‌هایی نظیر «واقعاً ناامید کننده است»، نجات داده‌اید و می‌توانید روی نکات مثبت تمرکز کنید. به این طریق، شما راهی را پیدا کرده اید که بتوانید از ناامیدی‌ها نجات پیدا کنید. یادتان باشد که تا روز آخر مانده به کنکور، وقت دارید تا با انجام برخی از کارها، مثلاً تست زنی بیشتر، مرور مجدد مطالبی که در آنها

www.takbook.com

ضعیف هستید و اشکال دارید و ... به بهتر شدن وضعیتتان در کنکور کمک کنید.

۲- هر کاری را که با موفقیت انجام داده اید، یادداشت کنید

یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که روی پیشرفت ها و کارهایی که تاکنون در جهت آمادگی برای کنکور داشته‌اید، فکر کنید و فعالیت ها و کارهایی را که کرده‌اید، تحسین کنید؛ حتی اگر از نگاه شما یا دیگران جزیی باشد. باید بدانید که این تلاش حتماً کمک موثری برای شما خواهد بود. نگاهی به برنامه خود بیندازید و فقط روی نقاط مثبت تمرکز کنید؛ اینکه از زمان شروع به مطالعه، هر درس را چقدر مطالعه کرده، چقدر مرور داشته و چه مطالب جدیدی یاد گرفته‌اید. به خاطر داشته باشید که فقط و فقط به نکات مثبت کار و تلاشتان در طی آمادگی برای کنکور و پیشرفت‌هایتان تمرکز کنید و مجالی برای بروز افکار منفی نگذارید. در روزهای باقی مانده تا کنکور، به طور روزانه، این کار را انجام دهید تا اگر در آزمون‌ها یا تست زنی دچار مشکل شدید روحیه شما آسیب نبیند و برای ادامه کار، انرژی داشته باشید.

۳- روی عملی کردن آرزوهای خود تمرکز کنید

www.takbook.com

گاهی چنان غرق مطالعه و مسایل مربوط به کنکور می‌شویم که یادمان می رود هدف اصلی از شرکت در آن چیست. به همین دلیل هم با کمترین موضوعی، دچار ناامیدی و یاس می‌شویم. به جای اینکه یک آزمون یا به یاد نیاوردن یک مبحث درسی، شما را به هم ریخته و ناامید کند، هدف اصلی‌تان را در ذهن خود تجسم کنید و با خود بگویید که انتظار دارید که چه اتفاق متفاوتی رخ دهد. روی هدفتان تمرکز کنید و بدون اینکه به افکار منفی در ذهنتان مجال جولان دهید، با انرژی ادامه دهید.

۴- به راه حل های ساده فکر کنید

به جای اینکه با صحبت منفی دیگران یا یک آزمون نه چندان خوب که داده‌اید و یا چند تست منفی که زده‌اید، دچار ناراحتی و اضطراب شوید، برای اینکه در مدت باقی مانده انرژی خود را حفظ کرده و با توان عالی به پیش بروید، به راه حل‌های ساده برای جبران مشکل خود فکر کنید. چند راه حل برای خود بنویسید و آن وقت بهترین این راه حل‌ها را انتخاب کنید؛ مثلاً شما به عنوان داوطلب گروه آزمایشی علوم انسانی، پس از زدن تست‌های آمار و با وجود اینکه قبلاً درس آمار را بخوبی مطالعه کرده‌اید در آزمونی که از خود گرفته‌اید، نتوانسته‌اید که بخوبی به تست‌های درس آمار و ریاضی پاسخ دهید. به جای استرس و نگرانی سعی کنید به این سؤال پاسخ دهید که چه کاری باید انجام دهید. برای پاسخ به این سؤال، چند راه حل را در نظر بگیرید؛ مثلاً در مدت باقی‌مانده، در این درس، تست های بیشتری بزنید و به طور

www.takbook.com

گسترده‌ای رفع اشکال کنید؛ یا اینکه تصمیم بگیرید مباحثی را که در آنها اشتباهات زیادی دارید، به طور کلی از تست زنی در کنکور حذف کنید. تنها دانستن این مطلب که شما می‌توانید راه حل‌های متفاوتی را پیشِ رویتان بشمارید، به شما کمک می‌کند که احساس بهتری پیدا کنید.

۵- اهل عمل باشید

بساری از داوطلبان عزیز، وقتی یک یا چند بار در آزمون‌های آزمایشی یا تست‌زنی نتیجه خوبی کسب نمی‌کنند، معمولاً شور و اشتیاق اولیه خود را از دست می‌دهند و دیگر حتی تمایلی ندارید که به کنکور فکر کرده و درس بخوانند. این موضوع، بخصوص الان که شما در اواخر راه هستید، می‌تواند بسیار آسیب‌زا باشد. به جای ناامیدی و استرس، به کارهایی که می‌توانید در این مدت برای رفع مشکلتان انجام دهید فکر کنید. شما بیشتر مسیر را پیموده‌اید، و چه خوب وچه بد، مهم این است که برای روزهای باقی مانده یک تصمیم خوب بگیرید و بدون اینکه اجازه دهید مسایل کوچک، شما را خسته و ناراحت کند، دست به عمل بزنید. منتظر چه هستید؟ بلند شوید و از همین الان، درست است از همین الان، کارهایی را انجام دهید که در کنکور شما تاثیر مثبت داشته باشد. نگویید: «زمان کمی دارید»؛ فقط به آنچه می توانید انجام دهید فکر کنید و همه آن کارها را با برنامه ریزی در زمان باقی مانده انجام دهید. همین که تصمیم به عمل گرفتید، احساس بهتری به سراغ شما خواهد آمد.

www.takbook.com

همان طور که توماس ادیسون گفته است: «بسیاری از افراد شکست خورده کسانی هستند که متوجه نبوده اند تا چه اندازه به اهداف خود نزدیک شده اند.» مساله دیگری که ممکن است اتفاق بیفتد، این است که شما وقت زیادی را صرف نگرانی می‌کنید. نگرانی، یکی از بدترین راه‌های اتلاف انرژی است و اجازه نمی‌دهد که شما به سمت جلو حرکت کنید. تنها کاری که باید انجام دهید، این است که اهل عمل باشید. زمانی که مجدداً توانستید به سمت جلو حرکت کنید، آن وقت متوجه می‌شوید که دیگر دلیلی برای نگرانی‌هایتان وجود ندارد.

۶- نتیجه مثبت را تجسم کنید

بیشتر آن وقتی را که می خواهید صرف نگرانی، ترس و منفی بافی کنید، صرف مثبت اندیشی کنید. این درست همان چیزی است که شما باید به آن برسید. خودتان را ببینید که کنکور را بخوبی پشت سر گذاشته و به آرزوها و اهدافتان رسیده‌اید. روی این کار وقت بگذارید. این امر به شما امید می‌دهد تا راهتان را با انرژی و با احساس مثبت ادامه دهید.

تاییدات مثبت را از یاد نبرید. وقتی به هدف خاصی می‌رسید، معمولاً جملات و عبارات مثبت را از افراد مختلف خواهید شنید. این عبارت‌ها معمولاً کوتاه، قابل باور و مشخص است؛ پس بهتر است که این جملات را بارها برای خودتان

www.takbook.com

تکرار کنید تا نوع دیگری از افکار درونی برای شما ایجاد شود. گام بعدی این است که تمام این تاییدات را با صدای بلند و با شور و شوق بگویید. حواستان باشد که خواندن از روی جملات و کلمات مثبت بدون هیچ حسی، فایده‌ای ندارد.

۷- مثبت باقی بمانید

معمولاً موارد مختلف به آن اندازه‌ای که آنها را در ابتدای کار می‌بینید، بد نیستند. گاهی اوقات چیزها بدتر از آنچه هستند به نظر می‌رسند؛ تنها به این دلیل که ما خودمان خسته هستیم و از نظر ذهنی آمادگی نداریم. کمی استراحت و احساس امید و انرژی، می‌تواند اوضاع را عوض کند. یکی از ویژگی‌های افکار منفی، طولانی بودن و کامل شدن آنهاست. فکرهای منفی این قدر در ذهن باقی می‌ماند و دنبال هم می‌چرخد تا یک ماجرای تلخ و منفی بزرگ در ذهن شکل بگیرد، اما از حالا به بعد، سعی کنید که این تمرین را انجام دهید. فکرهای شاد و مثبت را مانند یک فیلم طولانی و نشاط انگیز دنبال کنید. برخی از تجسم‌ها بسیار مفید خواهد بود و باید تا می‌توانید داستان را ادامه دهید و بگذارید که ساعت‌ها زمان شما را به خودش اختصاص دهد؛ در ضمن، خیلی بهتر است اگر این داستان را درباره خودتان بسازید و تصور کنید که به هدف‌هایتان رسیده‌اید. در مورد کنکور شما نیز مساله به همین سادگی است؛ فقط کافی است که مثبت فکر کنید و مثبت باقی بمانید تا انرژی‌های مثبت به شما کمک کنند تا مطالعات و دانسته‌هایتان براحتی

www.takbook.com

در ذهنتان جاری شوند و شما موفق شوید. یادتان باشد که افکار مثبت می‌تواند افکار منفی و در نتیجه استرس و اضطراب را از شما دور کند؛ پس مثبت باقی بمانید.

۸- زیاد فکر و خیال نکنید

داشتن کمی استرس برای داوطلبان طبیعی است و می‌تواند خلاقیت را در آنها ایجاد کند و موجب افزایش کارایی در امور تحصیلی‌شان شود. اضطراب هنگامی نگران کننده است که در عملکرد شما تاثیر منفی داشته باشد، و البته مرز بین اضطراب طبیعی و غیرطبیعی باید شناسایی و اضطراب منفی رفع شود.

نکته دیگری که باید حتماً به آن توجه داشته باشید، این است که سعی کنید زیاد به کنکور و نتیجه آن فکر نکنید. شما سعی و تلاش خود را کرده اید و نتیجه و شرایط تحصیلی آینده شما به جز این، به شرایط دیگری، مانند میزان آمادگی داوطلبان، سطح سؤالات و ... بستگی دارد. آیا تا به حال به این موضوع دقت کرده اید که گاهی از نظر شما شرایط خیلی ناامید کننده است، اما بعد اتفاقات خوبی می‌افتد که شما اصلاً تصورش را هم نمی‌کردید یا اصلاً جریان موضوع چنان می‌شود که کلاً با تصورات شما فرق می‌کند؟ در مورد کنکور هم همین طور است. کمی مثبت اندیش باشید و با خود بگویید:

www.takbook.com

«ممکن است که اصلاً از قسمت‌هایی که من ضعف دارم سؤال نیاید» یا اینکه: «سطح سؤالات برای همه سخت باشد و برای من راحت» و ....

۹- شادابی تان را حفظ کنید

آرامش با شادابی ارتباط مستقیم دارد. آن قدر حجم کار خود را زیاد نکنید و به خود سخت نگیرید که هرچه به کنکور نزدیک‌تر شوید، خستگی و بی حوصلگی، شما را فراگیرد. باید آن قدر سرحال و شاداب باشید که وقتی به روز کنکور می‌رسید، با روحیه‌ای آماده سر جلسه آماده شوید. برای سرحالی و شادابی، رعایت چند نکته لازم است: اول نظم، دوم ورزش و نرمش که حتماً باید هر روز انجام شود. هر قدر که برایتان امکان پذیر است، بخصوص اول صبح، حرکات ورزشی انجام دهید. این توصیه را برای روز کنکور هم فراموش نکنید، و سوم تغذیه مناسب و چهارم و مهم تر از همه هم داشتن تفکر و انرژی مثبت.

۱۰ – تنظیم ساعت بیولوژیک

حالات بدنی برحسب عادت در ساعات مختلف متفاوت است. کسی که عادت دارد بعد از ظهرها دو ساعت بخوابد، اگر یک روز برای خوابیدن فرصت پیدا نکند، احساس خمودگی و کسالت پیدا می‌کند. کسی که عادت دارد در ساعات

www.takbook.com

معینی مطالعه کند، در صورتی که بخواهد به اجبار این ساعات را تغییر دهد، نتیجه کمتری از مطالعه اش خواهد گرفت.

بسیاری از داوطلبان، ممکن است که به دلیل نزدیک شدن به کنکور، بیش از توان و انرژی خود از خود و مغزشان کار کشیده و ساعات زیادی را صرف مطالعه کنند. این موضوع در کنار تحرک نداشتن، باعث می شود تا احساسات منفی هم به دلیل خستگی به سراغ داوطلبان بیاید. به این موضوع توجه داشته باشید که بازدهی خوب، همیشه نتیجه یک مغز آماده و به دور از خستگی است؛ پس ساعت‌های خواب و بیداری خود را تنظیم کنید. همچنین خوب بخوابید و اوقاتی را برای استراحت خود در نظر بگیرید. تا دچار استرس و اضطراب کمتری شوید.

۱۱- ذکر خدا، آرامش بخش دل ها

به عنوان مهم‌ترین موضوع این بخش باید اشاره کنیم که تمام جریان امور دنیا در مسیر خواست خدا در حرکت است و ما نیز جزیی از این جریان هستیم. شما تلاش خود را بکنید و اجازه ندهید که موضوعات کوچک و سطحی، باعث ناامیدی‌تان گردد؛ سپس به خدا توکل کنید و از او بخواهید تا بهترین ها را برای شما مقدر کند. همیشه بهترین‌ها، آنهایی نیستند که ما یا اطرافیانمان فکر می‌کنیم. گاهی بهترین بودن یک موضوع بعد از گذشت

www.takbook.com

سال‌ها برای افراد مشخص می‌شود؛ بنابراین، با قلبی آکنده از ایمان به خدا، فقط تلاش کنید و نتیجه را به او واگذار نمایید.

مدیریت زمان

چند روزی است که از امتحانات ترم اول می‌گذرد؛ امتحاناتی که امیدواریم برای حضور خوب در آنها، درس‌ها را به صورت کامل و جامع مطالعه کرده و با آمادگی کامل سر جلسات آزمون رفته و حتی برای پی بردن به ظرافت‌ها و نکات کنکوری این مباحث، به اندازه کافی سؤال تستی نیز حل کرده باشید.

اگر تاکنون به بررسی وضعیت خود در آزمون ترم اول نپرداخته‌اید، لازم است که این کار را انجام دهید. آزمون ترم اول می‌تواند نقاط قوت و ضعف شما را تا حدودی تعیین کند. ببینید که در چه مواردی ضعف دارید و چقدر زمان برای رفع این نقاط ضعف نیاز دارید. این اطلاعات، برنامه شما را برای ترم دوم

www.takbook.com

تعیین می‌کند. در واقع برای ترم دوم باید بسیار جدی‌تر و دقیق‌تر برنامه‌ریزی کنید؛ زیرا پس از پایان ترم دوم، تنها یک ماه تا آزمون سراسری فاصله است؛ پس نمی‌توانید رفع ضعف‌های خود را در ترم اول یا پایه به این زمان موکول کنید.

این روزها باید، علاوه بر مطالعه مطالب ترم دوم، حتماً برنامه دقیقی همراه با ذکر جزییات برای مطالعه تمامی دروس (پایه و ترم اول) تنظیم کنید. عده‌ای از داوطلبان، همه چیز را به تعطیلات نوروز و سال جدید موکول می‌کنند و تصور می‌کنند که در سال آینده ناگهان انقلابی در دانش، توان و زمان آنها ایجاد خواهد شد!

مطمین باشید که چنین چیزی واقعیت ندارد و در ماه-های بهار هم، هر شبانه روز ۲۴ ساعت است! و از سوی دیگر همان طور که بارها گفته‌ایم، کنکور یک مسابقه است، و اگر در بهار، وقت شما آزادتر است و زمان بیشتری برای مرور درس-ها دارید، سایر داوطلبان هم شرایطی مشابه شما دارند و می‌توانند زمان بیشتری را به مطالعه دروس اختصاص دهند.

می‌دانم که می‌گویید الان وقت ندارید و زمانی که خسته از مدرسه می‌آیید، فقط توان مطالعه درس‌های روز بعد را دارید و نمی‌توانید به درس‌های ترم

www.takbook.com

یک یا بدتر از آن، سال‌های گذشته بپردازید، اما کافی است که یک هفته برنامه خود را به دقت بنویسید؛ یعنی از وقتی که مدرسه تعطیل می‌شود تا زمانی که برای خواب شب به رختخواب می‌روید، با ذکر جزییات، برنامه خود را یادداشت کنید. بعد از یک هفته متوجه خواهید شد که هر روز چقدر از وقتتان را صرف انجام کارهایی می‌کنید که براحتی می‌توانید از آنها صرف نظر نمایید یا زمانش را کاهش دهید و به جای آن به مطالعه درس‌های پایه بپردازید.

برای مثال، بعد از یادداشت کردن برنامه یک هفته خود، متوجه می‌شوید که در طی هفته حداقل سه یا چهار ساعت را صرف مراجعه به نت، گفت و گوی تلفنی با دوستان، بازی‌های کامپیوتری، تماشای برنامه‌های تلویزیون یا خواب بی‌حساب و کتاب بعد از ظهر می‌کنید؛ کارهایی که می‌شود با برنامه انجام داد و در عوض به عنوان یک کنکوری، وقت بیشتری را صرف درس خواندن و تست زدن کرد. نگویید که به این تفریح‌ها احتیاج دارید. ما هم این را می‌دانیم و انتظار نداریم که به طور کامل از آنها صرف نظر کنید، اما شما ۵ ماه تا کنکور فرصت دارید، و می‌توانید در این مدت، کمی نسبت به خود سخت‌گیرتر باشید تا بعد از آزمون سراسری، طعم شیرین موفقیت را بچشید و به خاطر کم کاری یا تنبلی کردن، احساس عذاب وجدان نداشته باشید. سیاوش مهران، رتبه یک گروه آزمایشی علوم تجربی سال ۹۰، در این زمینه می‌گوید: «موفقیت در کنکور ارزش این را دارد که یک سال برایش وقت

www.takbook.com

بگذارید؛ چون بخشی از آینده‌تان را تضمین می‌کند، و اگر در آزمون‌ها درصدی را که می‌خواهید، کسب نمی‌کنید، نا امید نشوید و به راهتان ادامه دهید؛ چون در کنکور، حتی صدم درصدها هم می‌تواند در نتیجه تاثیرگذار باشد.»

در این میان، داوطلبانی که فکر می‌کنند زمان لازم را برای آماده شدن در کنکور ندارند و حجم بالایی از دروس را نخوانده‌اند، می‌توانند مطالب و دروس را به صورت گزینشی مطالعه کنند. البته لازم است که برای گزینشی خواندن موارد زیر را در نظر داشته باشند:

هیچ درسی، از جمله دروسی را که فکر می‌کنید در آنها ضعیف هستید، حذف نکنید و به ضعف و قوت خود در مباحث درسی توجه کنید و مباحثی را که ساده‌تر هستند، بخوانید و مباحث وقت‌گیر و دشوار را حذف کنید.

روی درس‌هایی که در کنکور اهمیت بیشتری و ضرایب بالاتری دارند بیشتر تمرکز کنید.

به مباحثی که در بودجه بندی سؤالات کنکور ارزش سؤالی بالایی دارند، بیشتر توجه کنید.

www.takbook.com

ساعات مطالعه خود را بتدریج بالا برده و درس-ها و مطالبی راکه کامل نخوانده و در آزمون‌ها نمرات متوسطی از آنها به دست آورده‌اید، تا حد مسلّط شدن مطالعه کنید.

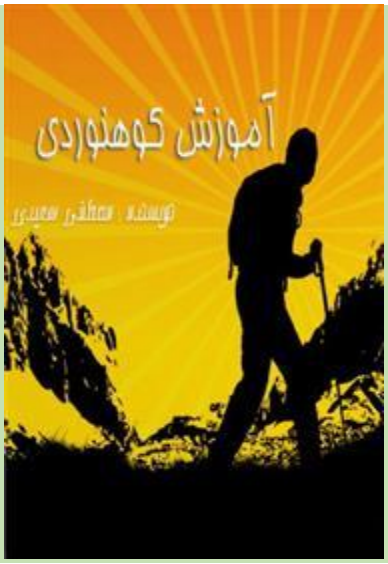
وقت خود را صرف مطالعه مطالبی کنید که در این فاصلهٔ زمانی بتوانید با مطالعه آنها نتیجه بگیرید. مباحث دشوار و وقت گیر را فعلاً کنار بگذارید.

پایان

www.takbook.com

دیگر کتاب های ما :

دانلود کتاب بررسی سخت افزار کامپیوتر



دانلود کتاب آموزش کوهنوردی

دانلود کتاب راهنمای امنیت در جوملا

دانلود کتاب آموزش تصویری توییتر

www.takbook.com

دانلود کتاب آموزش افزونه های وردپرس

معرفی جدیدترین و بهترین کتاب ها در کانال تگرام

رزبوک