

آمادگی برای مطالعه

مقدمات و شرایط اولیه لازم برای آغاز مطالعه چیست؟

آیا تا کنون دقت کرده‌اید که هر جلسه‌ی مطالعه‌ی شما چگونه شروع می‌شود؟

شاید کمتر دقت کرده باشید که یکی از نقطه‌های ضعف‌های اساسی بیشتر دانش‌آموزان به نحوه‌ی آغاز مطالعه باز می‌گردد. مطالعه بدون کسب

آمادگی‌های لازم، مانند شنا کردن بدون یادگیری مهارت‌های شنا است.

کسی که بی مقدمه وارد مطالعه شود علاوه بر این که چیز زیادی یاد نخواهد گرفت، زمان زیادی را هم از دست خواهد داد.

مکان مطالعه

دانش‌آموزان در خصوص مکان مطالعه عادت‌های متفاوتی دارند. مطالعه در منزل، پارک و کتابخانه‌های عمومی از رایج‌ترین مکان‌های مطالعه محسوب می‌شوند. آنچه در این باره باید بدانید این است که محیط و مکان مطالعه علاوه برداشتن شرایطی چون سکوت و آرامش، باید تا حد امکان ثابت و بدون تنوع باشد. اگر واقعا می‌خواهید با تمرکز مطالعه نمایید باید سعی کنید که خود را به محیط یکنواخت و ثابت عادت دهید. بنابراین فضاهای عمومی مانند پارک، برای یک مطالعه جدی، مکان مناسبی محسوب نمی‌شود. تغییرات مکرر در دکور اتاق و یا مکان مطالعه نیز چون مخل تمرکز می‌شوند توصیه نمی‌گردد. بعضی‌ها دوست دارند موقع مطالعه کسان دیگری مانند دوستان دور و برشان باشند. اگر هدف از این کار مطالعه گروهی و رفع اشکال باشد خوب است، اما در هر حال، باید زمان‌هایی برای مطالعه فردی - به صورت تنها - در نظر گرفته شود.

اگر می‌توانید - و امکانات لازم را دارید - بهترین مکان برای مطالعه‌ی توأم با تمرکز، منزل خودتان و البته یک اتاق مشخص است و اگر علی‌رغم فراهم بودن امکانات و شرایط و همکاری اعضای خانواده، باز دوست دارید که در فضاهای دیگری مطالعه نمایید، احتمالا باید در نیت جدی خود برای درس خواندن شک کنید.



کلید

برای مطالعه جدی و توأم با تمرکز، یک فضای ثابت و یکنواخت بهترین مکان است.

هدفمندی مطالعه

این موضوع را از زوایای مختلف می‌توان مورد بحث قرار داد. یک بعد مهم هدفمندی به نیت و ایده‌آل و انگیزه‌های شما برمی‌گردد. بعد دیگر آن به آرامش ذهنی و نظم رفتاری شما مربوط است. یکی دیگر از ابعاد آن این است که شما چه قدر مهارت‌ها و ظرافت‌های لازم در برنامه‌ریزی و به خصوص پیش‌بینی تغییرات به خرج دهید. یعنی این که اگر قسمتی از برنامه‌ی شما اجرا نشود یا طولانی شدن یک برنامه منجر به هم خوردن برنامه‌های دیگر شد چه طرح‌های هدفمندی را پیش‌بینی کرده باشید.

اگر چه در خصوص هر یک از ابعاد در قسمت‌های بعدی صحبت خواهیم کرد. اما برای این که در این قسمت هم به نتیجه‌ای رسیده باشیم به این نکته اشاره می‌کنیم که هدفمندی در مطالعه یعنی داشتن یک ذهنیت روشن و شفاف درباره‌ی اهداف برنامه‌ها و پیش‌بینی‌های لازم. به عبارت دیگر با یک ذهن ابهام‌گرا و پیچیده و سردرگم نمی‌توان مطالعه‌ای موفق داشت. اگر از پس خود برنامه‌ریزی کنید به مشاور مراجعه کنید.



کلید

باید به طور شفاف بدانید که چه در مغز شما می‌گذرد و چه می‌خواهید بکنید.

آغاز هشیارانه

ما در این جا برای بیداری و هشیاری تعاریف متفاوتی را در نظر می‌گیریم. هشیاری یعنی داشتن یک آگاهی ارادی و به عبارت بهتر یعنی بیداری آگاهانه.

بسیاری از دانش‌آموزان برای ورود به مطالعه بیدار هستند ولی هشیاری لازم را ندارند. شاید برای شما پیش آمده که مطالعه درسی را شروع کرده‌اید اما بعد از گذشتن دقایقی، تازه متوجه شده‌اید که اصلا نمی‌دانید چه می‌کنید! دچار حواس‌پرتی می‌شوید و یا مطالب را خوب درک نمی‌کنید.

مطالعه‌ی شما وقتی هشیارانه است که شما از لحظه‌ی شروع مطالعه - و بعد در لحظه لحظه‌ی ادامه‌ی آن - بدانید که دارید چه می‌کنید و کاملا کنترل ارادی بر رفتار خود داشته باشید. چگونه می‌توان مطالعه را هشیارانه آغاز کرد؟ وضو بگیرید، نیت کنید، برای یکی دو دقیقه چشمان خود را ببندید و افکار تان را بر روی کاری که می‌خواهید انجام دهید متمرکز سازید، یک تذکر آمرانه و جلب توجه کننده به خودتان بدهید - مثلا با صدای بلند به خود دستور بدهید که من در این لحظه با آمادگی کامل می‌خواهم مطالعه این قسمت از کتاب را شروع کنم -، یک علامت یا رمز مخصوص را برای خود تعیین کنید و ...



کلید

تمرین خودآگاهی و تقویت هشیاری، کیفیت آغاز و ادامه‌ی مطالعه را افزایش خواهد داد.

نتیجه‌گیری

۱- برای مطالعه جدی و توأم با تمرکز، یک فضای ثابت و یکنواخت بهترین مکان است.

۲- باید به طور شفاف بدانید که چه در مغز شما می‌گذرد و چه می‌خواهید بکنید.

۳- تمرین خودآگاهی و تقویت هشیاری، کیفیت آغاز و ادامه‌ی مطالعه را افزایش خواهد داد.

عوامل تضعیف روحیه از آفت‌های بسیار مهم در کنکور هستند. دانش‌آموزان علاوه بر عواملی مانند ضعف پایه‌ای در درس، ویا کمبود امکانات و شرایط آموزشی، از افکاری که باعث افت روحیه می‌شوند نیز آسیب می‌پذیرند. آیا عوامل کاهنده‌ی روحیه و افت انگیزه را می‌شناسید؟ فکر می‌کنید در این میان، مهم‌ترین عامل کدام است؟

جو تبلیغاتی

کنکور در حال حاضر بیش از اندازه با هیاهو و تبلیغات آمیخته شده است و متأسفانه هر کس به نوعی در ایجاد چنین فضایی نقشی دارد. تعداد زیاد شرکت‌کنندگان و در مقابل تعداد کم قبولی‌ها، احتمال موفقیت را در کنکور کاهش می‌دهد. این مساله باعث حساسیت و اضطراب والدین و خود دانش‌آموزان شده و آنان را به تکیه‌ی بیشتر وادار می‌کند. کم‌کاری‌های سال‌های قبل و جمع شدن همه‌ی تلاش‌ها و فعالیت‌ها برای یک سال، دانش‌آموزان را مجبور به تحمل یم دوره‌ی سخت، و استرس ناشی از آن می‌کند. لذا دانش‌آموزان به استفاده از هرامکانی از قبیل کتاب و آموزشگاه و کنکورهای آموزشی و غیره متوسل می‌شوند. مؤسسات چاپ کتب و آموزشگاه‌های کنکوری هم برای عقب نماندن از کورس رقابت با سایرین و کسب درآمدهای بیشتر، تنور کنکور را داغ‌تر می‌کنند. عوامل دیگری هم به شکل‌های دیگر در تبلیغاتی و هیجانی شدن فضای کنکور دخیل هستند. آنچه در این میان می‌ماند دانش‌آموزان هستند با آرزوهای‌شان، و سردرگمی این که بالاخره چه باید بکنند تا عقب نمانند؟ توجه داشته باشید که از این شرایط بیشتر دانش‌آموزانی لطمه می‌خورند که عاطفی‌ترو تلقین‌پذیرتر هستند.



کلید

هر چه بیشتر تابع تبلیغات و هیاهوی کنکور باشید از توانایی‌های موجود خود کمتر استفاده خواهید کرد.

مقایسه‌ها

بسیاری از دانش‌آموزان به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه به مقایسه‌ی خود یا دیگران پرداخته و هر فردکنکوری را به نوعی رقیب خود تلقی می‌کنند. گاهی دانش‌آموزان وضعیت خودشان را با دیگر دوستان و همکلاسی‌ها مقایسه می‌کنند و آن راملکی برای پیشرفت، یا عقب‌ماندگی خودقرار می‌دهند. این که مثلاً فلانی چند ساعت بیدار می‌ماند، چند ساعت درس می‌خواند، کدام آموزشگاه‌ها می‌رود، چند درصد از هر درس تست می‌زند، کدام معلم‌های خصوصی را دارد و.... برای بعضی از دانش‌آموزان به عنوان مهم‌ترین سوژه فکری در می‌آید. گاهی هم دانش‌آموزان به جای این که خود اقدام به مقایسه کنند، تحت تأثیر صحبت‌ها و حرف‌های دوستانی قرار می‌گیرند که با شور و حرارت از فعالیت‌ها و درس خواندن‌های خود دم می‌زنند. معمولاً کسی که برای کنکور واقعا می‌خواند بیش از آن که وقت خود را صرف جلب توجه دیگران بکند بر کار اصلی خویش تمرکز می‌نماید. اما کسانی که سروصدا راه می‌اندازند و از کارها و برنامه‌ها و بیداری‌های خود حرف می‌زنند دچار بزرگنمایی شده و در واقعیت‌ها غلو می‌کنند. بنابراین، تحت تأثیر چنین افرادی قرار گرفتن، موجب نوعی توهم خواهد شد که باید از آن دوری کرد. مقایسه برای بعضی از دانش‌آموزان قوی‌تر هم می‌تواند مشکل‌ساز باشد. دانش‌آموزی که در جمع همکلاسی‌ها یا دوستانش خود را قوی‌تر و برتر ارزیابی می‌کند، ممکن است با اکتفا به این مقایسه از خود بیشتر مایه نگذارد و با آنچه دارد راضی شود.

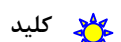


کلید

مقایسه کردن ملاک خوبی برای پیشرفت نیست و معمولاً به نفع شما تمام نمی‌شود، انتظارات‌تان را از خود بالا ببرید.

استدلال‌های نابجا

گاهی دانش‌آموزان تحت تأثیر فشارهای درسی و ترس از نتیجه نگرفتن، به استدلال‌های نابجا، روی می‌آورند. این استدلال‌ها معمولاً به عنوان وسیله‌ای ناخودآگاه برای فرار از واقعیت‌ها و کاستن تنش‌های درونی مورد استفاده قرار می‌گیرند. دانش‌آموزی بر مبنای اطلاعات ناقص، دلیل می‌آورد که فلان کس با فلان معدل و رتبه‌ی بالا نتوانست در کنکور قبول شود و با این استدلال، کم‌کاری‌های خود را توجیه می‌نماید. کس دیگر بدون داشتن آمادگی‌های لازم، برای خود تحلیل می‌کند که باید ۱۲-۱۰ ساعت در روز درس بخواند تا موفق شود، دانش‌آموزی اگر یکی دو روز از برنامه‌ی خود عقب افتاد براساس استدلالی معیوب و از شدت ناراحتی و اضطراب، فرصت‌های موجود را از هم دست می‌دهد، و دانش‌آموزانی هم کمبود امکانات مالی و کمبودهای دیگر را مبنای پیش‌دوری‌های منفی خود قرار می‌دهند. نکته‌ی مهم در این استدلال‌ها، قضاوت بر مبنای اطلاعات و شواهد نامطمئن، ناقص و گاه نادرست است.



کلید

استدلال‌ها و توجیه‌های نادرست و معیوب، ابزارهایی برای فرار از واقعیت هستند، مراقب آنها باشید.

عامل درونی

فکر می‌کنید مهم‌ترین عامل کاهنده‌ی روحیه چیست؟ نکاتی که به آنها اشاره شد به اضافه‌ی موارد زیاد دیگری می‌توانند عواملی برای کاهش انگیزه و افت روحیه باشند، اما شاید باور نکنید که مهم‌ترین عامل در این باره خود شما هستید! هیچ عاملی در کنکور مانند داشتن افکار و نگرش‌های منفی به عنوان ترمز موفقیت عمل نمی‌کند. جایگزینی تفکر احساسی به جای تفکر منطقی، و غلبه‌ی هیجانات کنترل نشده بر نظم فکری و رفتاری، موجب تقویت افکار منفی می‌شوند. ما معمولاً سعی می‌کنیم ضعف‌های درونی خود را با عوامل بیرونی توجیه کنیم. در اینجا بیش از آن که خود عوامل بیرونی مهم باشند توجیه‌های درونی ما اهمیت بیشتری دارند. منفی نگاه کردن به مسائل، روحیه‌ی منفی را در ما تقویت خواهد کرد. این موضوع مختص به کنکور نیست و شامل همه‌ی مسائل زندگی می‌شود.



کلید

اگر فکر می‌کنید که موفق می‌شوید یا شکست می‌خورید، در هر صورت درست فکر کرده‌اید!

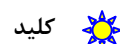
نتیجه‌گیری

- ۱- هر چه بیشتر تابع تبلیغات و هیاهوی کنکور باشید از توانایی‌های موجود خود کمتر استفاده خواهید کرد.
- ۲- مقایسه کردن ملاک خوبی برای پیشرفت نیست و معمولاً به نفع شما تمام نمی‌شود، انتظارات‌تان را از خود بالا ببرید.
- ۳- استدلال‌ها و توجیه‌های نادرست و معیوب، ابزارهایی برای فرار از واقعیت هستند، مراقب آنها باشید.
- ۴- اگر فکر می‌کنید که موفق می‌شوید یا شکست می‌خورید، در هر صورت درست فکر کرده‌اید!

طبق یک عادت فرهنگی، ما از ایام تعطیلات استفاده می‌کنیم و بیشتر زمان‌های تعطیلی را با پراکنده کاری و استراحت می‌گذرانیم. علی‌رغم طولانی بودن تعطیلات عید باز هم کمتر کسی از این فرصت برای جمع و جور کردن کارهایش استفاده می‌کند و معمولاً همان رویه‌ی وقت‌گذرانی و بیهوده کاری ادامه پیدا می‌کند. با این وجود، ایام عید برای کنکوری‌ها معنای دیگری پیدا می‌کند. این ایام از یک طرف فرصتی است برای تکمیل و جمع‌بندی مطالب، و از طرف دیگر فرصت آماده سازی و تجدید قوا برای روزهای باقیمانده، خیلی‌ها این دوران را فرصت طلایی می‌نامند.

آغاز ایام عید

در روزهای اول عید چه باید کرد؟ آیا از همان روز اول باید با دنیای خارج قطع ارتباط نمود؟ آیا نباید به دید و بازدید عید رفت؟ پاسخ به چنین سؤالاتی کار سختی است، چرا که اولاً روحیه‌ی افراد با یکدیگر متفاوت است و ثانیاً پایبندی خانواده‌ها به آداب و رسوم با هم تفاوت دارد. اگر خانواده‌ها و خود دانش‌آموزان از حساسیت‌ها و سخت‌گیری بی‌مورد اجتناب کنند بهتر می‌توانند درباره‌ی نحوه‌ی استفاده از این ایام تصمیم بگیرند. کاری نداشته باشید، که دیگران چه می‌کنند، تنها بر مبنای وضعیت خودتان بپایند. اگر شما تمایل دارید که در دید و بازدیدهای یکی دو روز اول عید شرکت نمایند ولی به زور خودتان را وادار به درس خواندن کنید احتمالاً نتیجه‌ی خوبی نخواهید گرفت. یا اگر کسی که یک دوره‌ی کاری سخت و فشرده را پشت سر گذاشته است بخواند ایام عید را نیز به این دوره متصل کند. بالاخره در مرحله‌ای از کار دچار مشکل خواهد شد. توصیه کلی برای روزهای آغازین عید است که حداکثر در یکی دو روز اول عید در دید و بازدیدهای مهم شرکت کنید و خیلی در این مورد به خود سخت نگیرید. بقیه روزها رابه درس خواندن اختصاص دهید.



کلید

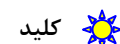
در ایام عید، فقط یکی دو روز اول رابه حضور در مراسم دید و بازدید اختصاص داده و از بقیه‌ی ایام برای درس خواندن استفاده کنید.

اردوهای درسی

در چند سال اخیر اردوهای درسی ایام عید توسط مدارس و مؤسسات آموزشی معمول شده است. این تصور وجود دارد که چون دانش‌آموزان فرصت طلایی ایام عید را از دست می‌دهند لذا بهتر است در خانه نباشند و در مکان و فضای دیگری، از وقت خود برای درس خواندن استفاده کنند. این تصور اگرچه تا حد زیادی درست به نظر می‌رسد، اما با وضعیت و شرایط همه‌ی دانش‌آموزان تطابق ندارد. اگر کسی واقعاً انگیزه و همت لازم و کافی را برای درس خواندن و کنکور داشته باشد چه فرقی می‌کند کجا باشد، و اگر کسی نخواهد تحت یک شرایط اجباری و سختگیرانه درس بخواند چه نتیجه‌ای خواهد داشت؟

حضور در اردوهای درسی ایام عید برای همه‌ی دانش‌آموزان نتایج یکسانی ندارد و دانش‌آموزان برای شرکت در این ایام باید تامل بیشتری به خرج دهند. کسی که آمادگی‌های درسی و روانی لازم را ندارد بعید است که با یک اجبار و فشار ۲۰-۱۵ روزه به جایی برسد، و چه بسا دانش‌آموزی هم که آمادگی‌های درسی و روانی لازم را دارد و در منزل نیز شرایط درس خواندن مهیاست اگر به تنهایی و در خانه درس بخواند از ایام عید بهره‌ی بیشتری ببرد.

اردوهای درسی برای کسانی مناسب‌تر است که علاقه و حوصله درس خواندن را دارا بوده ولی شرایط و موقعیت مناسبی برای این کار ندارند. هم چنین کسانی که در مراحل مطالعاتی خود به جایی رسیده‌اند که حداقل یک دوره‌ی کامل مطالعه تشریحی و قسمتی رابه پایان رسانیده فقط نیاز به رفع اشکال و جبران کمبودها دارند، بهتر می‌توانند از چنین اردوهای استفاده کنند.



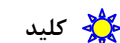
کلید

در مورد استفاده از اردوهای درسی ایام عید، بر مبنای آمادگی‌های درسی و روانی خود با تامل بیشتری تصمیم بگیرید.

نحوه‌ی استفاده از ایام عید

شما می‌توانید از فرصت پیش آمده به صورت چند منظوره استفاده کنید. این فرصت ۲۰-۱۵ روز مرحله‌ی مستقلی محسوب نمی‌شود، چرا که بر اساس مطالب عنوان شده در قسمت‌های قبلی، اگر دانش‌آموز پیش دانشگاهی هستید، در مرحله تکمیل دوره‌ی جامع مطالعه تشریحی و تستی دروس به سر می‌برید، و اگر صرفاً برای کنکور می‌خوانید از اول عید تا دهه‌ی دوم اردیبهشت ماه را برای مرور نکته و تست دروس و رفع اشکال و جبران کمبودها در نظر گرفته‌اید. در هر حال، فرصت ایام عید قسمتی از مراحل قبلی و یا جدید برنامه‌ی کاری شما محسوب می‌شود که می‌توانید بر اساس برنامه از این ایام استفاده بهینه‌ای بکنید.

یک استفاده‌ی دیگر ایام عید می‌تواند آماده سازی برای تحمل روزهای فشرده و سخت آخر باشد. اگر با انگیزه و اراده‌ای قوی از تک تک روزهای تعطیلات حداکثر بهره را ببرید در واقع به خودتان ثابت کرده‌اید که می‌توانید یک دوره‌ی سخت و فشرده‌ی کاری را نیز با میل و رغبت تحمل کنید. علاوه بر این، تمرین تست زنی با هدف ارزیابی سرعت عمل و رکوردگیری می‌تواند از استفاده‌های دیگر ایام عید باشد.



کلید

با یک تصمیم و اراده‌ی قوی و بر مبنای برنامه‌ی پیش بینی شده، می‌توانید از ایام عید استفاده چند منظوره ببرید.

نتیجه‌گیری

۱- در ایام عید، فقط یکی دو روز اول رابه حضور در مراسم دید و بازدید اختصاص داده و از بقیه‌ی ایام برای درس خواندن استفاده کنید.

۲- در مورد استفاده از اردوهای درسی ایام عید، بر مبنای آمادگی‌های درسی و روانی خود با تامل بیشتری تصمیم بگیرید.

۳- با یک تصمیم و اراده‌ی قوی و بر مبنای برنامه‌ی پیش بینی شده، می‌توانید از ایام عید استفاده چند منظوره ببرید.

برنامه ریزی برای پیشرفت

مطالعه مفید روزانه چقدر باید باشد؟

آیا قانون کلی برای این امر وجود دارد؟

چگونه می توان برنامه ای برای افزایش ساعات مطالعه طرح ریزی و اجرا کرد؟

ملاک های پیشرفت چگونه باید تعیین شود؟

چگونه باید روند پیشرفت را کنترل کنید؟

مطالعه ای این فصل به شما کمک خواهد کرد به سؤالات فوق پاسخ دهید. اما توجه به یک نکته حائز اهمیت است. برخلاف روش های برنامه ریزی بعضی از مؤسسات و افراد که بسیار جزیی است، در اینجا به روش نسبتا کلی عمل کرده ایم: چرا؟ توصیه ای یک روش تقریبا کلی برای برنامه ریزی، بر اساس این اعتقاد صورت می گیرد که فرهنگ ایرانی، فرهنگی منظم و جزء نگر نیست. این یک واقعیت است که مردم ایران، حوصله ای برنامه های خیلی دقیق و جزئی را ندارند و اگر دنبال آن هم بروند به صورت پیگیر و مستمر ادامه نمی دهند بنابراین، در روش های خیلی جزئی برنامه ریزی، تنها شاید تعداد بسیار معدودی از دانش آموزان، توانایی اجرا داشته باشند و بقیه بعد از مدتی معطلی حوصله شان سر می رود.

تفاتیهای فردی

بر خلاف گفته ها و تبلیغات بعضی از مردم که هیچ قانون کلی برای تعیین مقدار زمان لازم مطالعه وجود ندارد. این که اصرار کنیم هردانش آموز دبیرستانی ۸-۹ ساعت و هردانش آموز کنکوری حتما باید ۱۴-۱۳ ساعت درس بخواند تا موفق شود به غیر از نفعی تفاوت های فردی، باعث دل سردی و اضطراب عده ای زیادی می شود. از یک طرف توان و حوصله ای فردی انسان ها متفاوت است، از طرف دیگر انگیزه های دانش آموزان هم با یکدیگر فرق دارد. همچنین پیش نیازها و آمادگی های درسی همه یکسان نیست.

بنابراین مهمترین و بهترین استفاده را ببریم. اگر چه افزایش ساعات مطالعه ضرورت دار اما بدترین کار در این مورد آن است که با مقایسه ای خود با دیگران، زمینه های اضطراب و یاس را در خود ایجاد کنیم.

 **کلید**

به جای مقایسه ای مقدار ساعات مطالعه ای خود با دیگران، از زمان های مطالعه به طور مطلوب استفاده کنید.

برنامه ای برای افزایش ساعات

اگر می خواهید ساعات مطالعه خود را افزایش دهید نکته بسیار بسیار مهم این است که **عجله نکنید**. یک اصل روان شناسی می گوید: هر رفتار در طول زمان به وجود می آید و تغییر رفتار نیز به زمان نیاز دارد. عجله و دستپاچگی در افزایش زمان های مطالعه به نتیجه ای غیر از آشفتگی و اضطراب نخواهد انجامید. آیا این خوب است که به زور هم که شده ۱۴ ساعت درس بخوانید ولی چیز زیادی یاد نگیرید یا این که ۵ ساعت درس بخوانید ولی واقعا مطالب را درک کنید. پس اقدام برای افزایش ساعات مطالعه باید به صورت گام به گام صورت گیرد.

مطمئن باشید با یک برنامه ای حساب شده و منظم می توانید علاوه بر افزایش تدریجی ساعات درس خواندن، از زمان های موجود هم استفاده خوبی بکنید.

 **کلید**

به جای افزایش جهشی ساعات مطالعه، به صورت تدریجی و گام به گام عمل نمایید.

تعیین خط پایه

برای تغییر رفتار و افزایش ساعات مطالعه از کجا باید شروع کنید؟ اولین گام، تعیین وضع فعلی رفتار است که اصطلاحا به آن خط پایه گفته می شود. یعنی شما بدون هیچ گونه تلاش برای افزایش این ساعات، ابتدا باید سعی کنید تشخیص دهید که در حال حاضر به صورت واقعی چند ساعت توان مطالعه مفید دارید. این کار خیلی آسان است و می تواند توسط شما یا یکی از اطرافیان انجام گیرد. برای یک هفته یاده روزنموداری رسم کنید که بردار عمودی آن نشان دهنده ای دقیق و ساعات، و بردار افقی آن نشان دهنده ای روزها باشد. هر روز میزان ساعات مطالعه را کنترل و بر روی نمودار منتقل کنید. در پایان روز آخر، میانگین ساعات را محاسبه نمایید. این خط پایه ای شماست که می تواند ۴ یا ۵ ساعت و یا بیشتر باشد و در واقع مبنای اقدام برای تغییر برنامه و افزایش ساعات مطالعه محسوب می شود. حال می توانید تصمیم بگیرید بر اساس توانایی های فردی خود و بایک روند منطقی و مشخص در ماه اول ۶۰ یا ۹۰ دقیقه و در ماه های بعدی به همین ترتیب ساعات بیشتری را به برنامه خود اضافه نمایید.

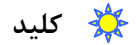
 **کلید**

مبنای افزایش ساعات مطالعه، ارزیابی وضع فعلی و تعیین خط پایه است.

ترسیم نمودار پیشرفت

اگر بتوانید وضع فعلی رفتار خود را مشخص سازید کار بزرگی انجام داده‌اید، چرا که این نقطه‌ای آغاز حرکت است. مهم نیست که این زمان کم باشد، مهم این است که شما برای افزایش تدریجی و برنامه‌ریزی شده‌ی آن عزمی مصمم و اراده‌ای محکم داشته باشید. برای کنترل روند پیشرفت می‌توانید نمودار رسم شده برای تغییر خط پایه را ادامه دهید. یعنی بر روی نمودار ادامه‌ی روزها را مشخص کرده و میزان ساعات مطالعه را علامت بزنید. ترسیم این نمودار چند کمک می‌کند. اول آن که کنترل روند پیشرفت را از حالت ذهنی خارج می‌سازد و این مساله بسیار مهمی است. یکی از مشکلات اساسی دانش‌آموزان برای برنامه‌ریزی همین است که برنامه رابه صورت ذهنی طراحی می‌کنند و وقتی از آنان خواسته می‌شود که برنامه‌ها را بر روی کاغذ بیاورند، زیاد روی خوش نشان نمی‌دهند، انگار که باید کار سختی انجام دهند. دوم آن که ترسیم نمودار، روند پیشرفت رابه صورت عینی و قابل دسترسی درمی‌آورد. شما می‌توانید هر موقع که لازم بود با مراجعه به نمودار، وضعیت خود را ارزیابی کنید.

سوم آن که روند پیشرفت را منظم می‌سازد و این خود می‌تواند باعث تقویت روحیه و ایجاد انگیزه‌ی بیشتر شود.



کلید

بارسم نمودار، روند کنترل پیشرفت خود را از حالت ذهنی به صورت عینی در آورید.

تعیین ملاک‌های پیشرفت

این هم موضوعی بسیار مهم است و بیشتر دانش‌آموزان در مورد آن مشکل دارند. دانش‌آموزان شاید به دلیل کمی فرصت و عجله، معمولاً ملاک‌های پیشرفت را خیلی ایده‌آلی و دست بالا تعیین می‌کنند. مثلاً کسی که تازه حال به زور ۳ ساعت درس می‌خوانده یک باره تصمیم می‌گیرد ۱۰ ساعت درس بخواند، یا کسی که حداقل ۹ ساعت می‌خوانیده، مقدار خواب خود را به ۶ ساعت کاهش می‌دهد. این تغییرات ناگهانی و ملاک‌های دست نیافتنی نه تنها قابل اجرا نیستند بلکه موجبات دل‌سردی و رانیز فراهم می‌سازند.

ضرب‌المثل قدیمی را شنیده‌اید که: سنگ بزرگ علامت نزدن است. تصمیم به تغییرات بزرگ اگر چه می‌تواند گاهی یک استثناء باشد ولی برای همه امکان‌پذیر نیست. بنابراین باید ملاک‌های پیشرفت را روندی معقول و منطقی تعیین شوند. اگر خط پایه شما نشان می‌دهد که در وضع فعلی ۴ ساعت امکان مطالعه دارید بهتر است در یکی دو هفته اول تصمیم بگیرید که فقط نیم ساعت به این مقدار اضافه کنید. در صورت موفقیت برای هفته‌های بعد باز هم نیم ساعت دیگر به همین ترتیب در هفته‌ها و ماه‌های بعد نیم ساعت و یک ساعت افزایش دهید تا به حد مطلوب و مورد نظر برسید.



کلید

برای ادامه‌ی روند پیشرفت خود ملاک‌های گام به گام و قابل دسترس تعیین کنید.

خودکنترلی رفتار

برای جدی‌تر شدن کنترل روند پیشرفت می‌توانید برنامه‌های تقویتی و جریمه‌ای تعیین کنید. ببینید از چه چیزهایی خوشتان می‌آید و از چه چیزهایی بدتان می‌آید. ۵ مورد خوش‌آیند و ۵ مورد ناخوش‌آیند را که واقعاً برای تان مهم بوده و بر روی شما تأثیر دارند تعیین نمایند. بر اساس این نظام کنترلی می‌توانید برای پیشرفت برنامه به خود اجازه بدهید. در صورتی هم که طبق ملاک، از پیشرفت خود رضایت ندارید خودتان را جریمه کنید. دقت نمایید که مورد تقویت و جریمه روشن و واضح بوده و قابل اجرا باشند.



کلید

برای کنترل رفتارهای تان یک نظام خودکنترلی ایجاد کنید.

استفاده از نیروی کمکی

گاه به دلایل متعددی از جمله کافی نبودن انگیزه، عدم توانایی غلبه بر عادت‌های نامطلوب و شرایط خاص محیطی، برای خودتان امکان اعمال کنترل فراهم نیست. در این صورت باید بپذیرید که برای جلوگیری از اتلاف وقت و از دست رفتن فرصت‌ها، کسی شما را در این امر همراهی کند، حتی اگر این همراهی کوتاه مدت و موقت باشد. این فرد می‌تواند پدر و مادر، خواهر و برادر بزرگ‌تر یا کسی باشد که با شما ارتباط نزدیکی دارد. بعضی از دانش‌آموزان به خاطر نوع ارتباطات خانوادگی در برابر دریافت این نوع کمک مقاومت به خرج می‌دهند و آن را نمی‌پذیرند در صورتی که به نظر می‌رسد اگر کسی متوجه حساسیت موقعیت باشد باید داوطلبانه البته در صورت فراهم بودن سایر شرایط لازم خواستار استفاده از این کمک باشد.



کلید

اگر به هر دلیلی آن طور که دلتان می‌خواهد نمی‌توانید پیشرفت را کنترل نمایید امکان استفاده از نیروی کمکی را مدنظر قرار دهید.

نتیجه‌گیری:

۱- به جای مقایسه‌ی مقدار ساعات مطالعه‌ی خود با دیگران، از زمان‌های مطالعه به طور مطلوب استفاده کنید.

۲- به جای افزایش جهشی ساعات مطالعه، به صورت تدریجی و گام به گام عمل نمایید.

۳- مبنای افزایش ساعات مطالعه، ارزیابی وضع فعلی و تعیین خط پایه است.

۴- بارسم نمودار، روند کنترل پیشرفت خود را از حالت ذهنی به صورت عینی در آورید.

۵- برای ادامه‌ی روند پیشرفت خودملاک‌های گام به گام و قابل دسترس تعیین کنید.

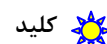
۶- برای کنترل رفتارهای تان یک نظام خودکنترلی ایجاد کنید.

۷- اگر به هر دلیلی آن طور که دلتان می‌خواهد نمی‌توانید پیشرفت را کنترل نمایید امکان استفاده از نیروی کمکی را مد نظر قرار دهید.

هر کار بزرگی نیاز به یک طرح و برنامه دارد. طرح و برنامه‌ی کلی شما برای کنکور چیست؟ اجرای برنامه‌های خیلی دقیق و جزئی به دلیل ویژگی‌های خاص فرهنگ ما - که فعلاً جای بحث آن نیست - معمولاً امکان پذیر نمی‌باشد. اشکال مهم برنامه‌های دقیق این است که وقتی اجرایی شود یا ناقص اجرا می‌شود، پیش‌بینی‌های بعدی را هم خراب می‌کند. بنابراین، یک توصیه مهم این است که با در نظر گرفتن عادات‌های فرهنگی، یک برنامه‌ی کاری طراحی کنید که نه خیلی جزئی و نه خیلی کلی باشد. تذکر این نکته هم ضرورت دارد، به طور حتم هستند دانش‌آموزانی هم که توانایی طراحی و اجرای برنامه‌های دقیق و جزئی را دارند.

یک برنامه‌ی کاری

این برنامه‌ی کاری برای کسانی که دانش‌آموزان هستند با آن‌هایی که صرفاً برای کنکور می‌خوانند تفاوت دارد. برای هر دو گروه پیشنهاد می‌کنیم که یک فرصت ۴۵-۴۰ روزه برای روزهای آخر کنکور از نیمه‌ی دوم اردیبهشت به بعد کنار بگذارند. تا قبل از این فرصت کنکوری‌های غیردانش‌آموز می‌توانند یک برنامه‌ی کاری دو مرحله‌ای را به اتمام برسانند. تا پایان اسفندماه سعی کنید یک دوره‌ی کامل مطالعه تشریحی دروس به اضافه‌ی تمرین‌های تست را به پایان برسانید. از اول عید تا پایان دهه‌ی دوم اردیبهشت هم علاوه بر مرور نکته و تست دروس، به رفع اشکال و جبران کمبودها هم بپردازید. کنکوری‌های دانش‌آموز به دلیل اشتغال به درس و امتحانات شاید این فرصت دو مرحله‌ای را نداشته باشند. می‌توانید تا پایان فروردین ماه و حداکثر نیمه‌ی دوم اردیبهشت ماه (که با آغاز امتحانات نیمسال دوم همراه است) دوره‌ی جامع مطالعه تشریحی دروس به اضافه‌ی تمرین‌های تست را تمام کنید. البته، در واقع شما هم ضرری نکرده‌اید و فرصتی را از دست نداده‌اید چرا که عملاً درگیر درس‌ها بوده‌اید. پس برنامه‌ی کلی پیشنهاد این است که هر طور شده تا ۴۰-۴۵ روز قبل از کنکور مرحله‌ی جامع مطالعه را حداقل یک بار کامل کنید. به یاد داشته باشید زیاد دوره کردن دروس مهم نیست، مهم این است که خوب و کامل دوره کنید.

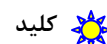


کلید

با طراحی یک برنامه کلی کاری به نظم ذهنی و رفتاری خود کمک کنید.

برنامه‌ی کاری در روزهای آخر

اگر چه مطالعات و درس خواندن‌های شما از آغاز تا کنون لازم بوده و این روند باید همچنان ادامه پیدا کند ولی روزهای آخر قبل از کنکور نقش مهم‌تر و مؤثرتری در کسب نتیجه دارد. مطالعات امروزی ممکن است به دلیل تداخل، گذشت زمان، و حجم فعالیت‌ها دچار فراموشی‌های کم و بیش شوند. اما در روزهای آخر، اگر مضطرب نباشید با یک ذهن جمع و جور و حواس متمرکز می‌توانید فراموشی‌ها را به حداقل ممکن برسانید. در این باره بیشتر صحبت خواهیم کرد اما در طراحی کلی خود این دوره ۴۵-۴۰ روزه‌ی قرنطینه را کنار گذاشته و به خاطر بسپارید.

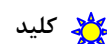


کلید

قسمتی از توانایی‌های خود را برای یک دوره‌ی یک و نیم ماهه‌ی ما قبل کنکور ذخیره نمایید.

پیش‌بینی‌های تغییرات

اگر برنامه‌ی کاری خود را نسبتاً کلی در نظر بگیرید، می‌توانید تغییرات احتمالی را پیش‌بینی و شرایط خود را با آن‌ها تطبیق دهید. مهم این است که شما آمادگی‌های لازم برای تغییرات را داشته باشید. عواملی مانند امتحانات پیش‌بینی نشده، حوادث و رویدادهای خانوادگی، بیماری، افت انگیزه و... می‌توانند باعث تغییراتی در روند برنامه شوند. گاه دیده شده که دانش‌آموزانی به دلیل عدم پیش‌بینی آگاهانه‌ی تغییرات، لطمه‌های روحی خورده‌اند.

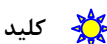


کلید

امکان کنترل همه عوامل محیطی وجود ندارد، بنابراین خود را برای هر نوع تغییرات احتمالی در برنامه آماده نموده و پیش‌بینی - های لازم را انجام دهید.

افت‌های مقطعی

یکی از عوامل مهمی که برنامه‌ی کاری را تحت تأثیر قرار داده و موجب تغییر در آن می‌شود افت‌های مقطعی در روحیه و انگیزه است. لازم به ذکر است که اولاً این افت‌ها را خیلی غیرعادی تصور نکنید. دانش‌آموزان ممکن است با ناشیگری و استدلال‌های نابجا مساله را بیش از آن چه لازم است بزرگ نشان دهند. ثانیاً اگر شما برای تغییرات احتمالی پیش‌بینی‌های لازم را انجام داده باشید دیگر ضرورتی ندارد دست و پای خود را گم کنید. ثالثاً هر چه در این دوره‌های افت کمتر با خود و اطرافیان کلنجار بروید و باعث گسترش موضوع نشوید، دوره‌ی افت کوتاه تر و گذرا تر خواهد بود. با تفکری منطقی و واقع‌گرایانه می‌توانید این مقاطع را پشت سر گذاشته و عقب افتادگی‌ها را جبران کنید.



کلید

افت روحیه در مقاطعی از زمان‌ها را غیرعادی تلقی نکرده و بدانید که این افت با اراده‌ی شما می‌تواند گذرا باشد.

ساعات جبرانی

در طی روز یا هفته امکان دارد به دلایل زیادی ساعاتی را از دست بدهید. تنبلی و وقت گذرانی، ترافیک، طولانی شدن مطالعه‌ی یک درس و اتفاقات روزمره‌ی دیگر می‌توانند برنامه‌ی پیش‌بینی شده‌ی شما را از روال عادی خارج سازند. اگرچه انسان نمی‌تواند همه‌ی عوامل محیطی را پیش‌بینی و کنترل نماید ولی می‌تواند توانایی‌های خود را در این باره تا حد زیادی افزایش دهد. ممکن است ترافیک دست شما نباشد ولی این که به هوای نیم ساعت پای تلویزیون بنشینید و تا دو ساعت هم بلندنشود دیگر به همت و اراده‌ی شما بستگی دارد. در هر حال برای این که نظم ذهنی‌تان مختل شود لازم است برای هر هفته حداقل ۳-۲ ساعت وقت جبرانی در نظر بگیرید. اگر مشکلی پیش نیامد که بهتر، می‌توانید از ساعات جبرانی استفاده‌ی بهتری بکنید و اگر هم لازم بود که این زمان در اختیار شماست.



کلید

برای پیشگیری از به هم خوردن نظم برنامه، هر هفته زمان‌هایی را به عنوان ساعات جبرانی در نظر بگیرید.

نتیجه‌گیری

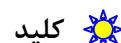
- ۱- با طراحی یک برنامه کلی کاری به نظم ذهنی و رفتاری خود کمک کنید.
 - قسمتی از توانایی‌های خود را برای یک دوره‌ی یک و نیم ماهه‌ی ما قبل کنکور ذخیره نمایید.
- ۳- امکان کنترل همه عوامل محیطی وجود ندارد، بنابراین خود را برای هر نوع تغییرات احتمالی در برنامه آماده نموده و پیش - بینی‌های لازم را انجام دهید.
- ۴- افت روحیه در مقاطعی از زمان‌ها را غیرعادی تلقی نکرده و بدانید که این افت با اراده‌ی شما می‌تواند گذرا باشد.
- ۵- برای پیشگیری از به هم خوردن نظم برنامه، هر هفته زمان‌هایی را به عنوان ساعات جبرانی در نظر بگیرید.

فکرمی کنید پیشرفت مطلوبی ندارید؟ اول باید ببینید که درست فکرمی کنید یا نه؟ ملاک شما برای پیشرفت چیست این ملاک تاجه حدعینی است؟ آیا اصلا ملاکی برای پیشرفت دارید یا فقط بر اساس مقایسه خود با دیگران، تصویری کنید که پیشرفتتان خوب نیست؟ در هر حال اگر برای تان ثابت شده که خوب پیشرفت نمی کنید، باید وضعیت را ارزیابی و تحلیل کنید.

ضعف در آمادگی های درسی

یک دلیل عدم پیشرفت می تواند ضعف پیش نیازها باشد. یادگیری های جدید در پایه ی یادگیری های قبلی ساخته می شوند پس اگر در درس یا درس هایی ضعیف بوده اید و این ضعف را جبران نکرده اید توقع نداشته باشید که همه چیز خوب پیش برود، یا سطح توقعات خود را پایین بیاورید و پایه صورت جدی به دنبال رفع کمبود پیش نیازها باشید. در فصول قبل به این نکته اشاره کرده ایم که کلاس رفتن اکثر دانش آموزان با هدف مندی همراه نیست. در کلاس های تقویتی خصوصی و یا کنکور تست حتی اگر آموزش ها خوب باشند- تفاوت های فردی رعایت نمی شوند. تعداد زیادی در یک کلاس جمع می شوند. در این کلاس همه نوع دانش آموزی وجود دارد از ضعیف تا قوی، ولی آموزش یکسان است در کلاس های کنکور، بیشتر برای تشریح مطالب، تست، و تمرین و تکرار صرف می شود و دانش آموزانی که ضعف های اساسی در پیش نیازها دارند فرصتی برای ترمیم این ضعف ها پیدا نمی کنند.

دانش آموزان می توانند از زمان و هزینه هایی که صرف حضور در کلاس های کنکور در صورت منطقی تری استفاده نمایند. اولاً لزومی ندارد در همه کلاس ها شرکت کنید. باید تشخیص دهید نیاز واقعی شما چیست، یعنی در کدام دروس وضع پیش نیازهای تان خوب است اما نیاز به تمرین و تکرار دارید و در کدام دروس باید وقتتان را صرف جبران ضعف ها کنید. ثانیاً برای درس ها که ضعف دارید به صورت انفرادی یا گروه های کوچک (حداکثر ۴ نفری) از دبیرانی استفاده کنید که توانایی تشخیص ضعف ها و جبران آنها را دارند. به عبارت ساده تر رفع اشکالی کار کنید. به جای این که دبیر مربوطه کلیه مطالب آن درس را آموزش دهد با هم به دنبال رفع اشکال، اما با وقت و دقت بیشتر باشید.



کلید

بدون جبران ضعف های پایه ای در درس ها، صحبت از پیشرفت تحصیلی معنایی ندارد.

ضعف در آمادگی های روانی

آمادگی های روانی (انگیزه ها) علی رغم نقش فوق العاده ایی که دارند کمتر مورد عنایت قرار می گیرند. در مورد انگیزه ها معمولاً دو نوع اشکال وجود دارد.

الف: بعضی ها انگیزه ندارند و یا انگیزه آنان کامل نیست. در این دسته، انگیزه ها دچار تغییرات و دگرگونی های زیاد است. زمانی ممکن است کاملاً سر حال باشند و در آمادگی روانی در سطح بالایی بسر برند و زمانی هم هیچ حال و حوصله ای برای درس و کنکور ندارند. این که چرا تعدادی از دانش آموزان انگیزه کافی ندارند و سطح انگیزه در آنان دائماً بالا و پایین می رود، موضوعی است که در فرصت دیگر بدان پرداخته خواهد شد. برای آن که میزان آمادگی های روانی خود را ارزیابی کنید به سؤالات زیر با بله و خیر پاسخ دهید.

آیا از درس خواندن لذت می برید؟

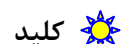
آیا تلاش شما بیش از آن که برای خودتان باشد برای جلب رضایت دیگران است؟

آیا برای شما دل کندن از محرک های خوشایند دیگر مثل تفریح، تلویزیون، فوتبال، و... کار سختی است؟

آیا اهداف روشنی برای درس خواندن و کنکور دارید؟

آیا از سر اجبار درس می خوانید و آیا از آمادگی های درس لازم برخوردار هستید؟

ب: بعضی از دانش آموزان هم در مورد انگیزه های خود دچار اغراق و خود فریبی می شوند. متأسفانه گاه حتی مشاوران نیز متوجه نوع مشکل این دانش آموز نمی شوند. همان گونه که کافی نبودن انگیزه مشکل ساز است بزرگ نمایی در این باره هم موجب پوشیده ماندن واقعیت ها می شود. این دسته از دانش آموزان حتی اگر حرکت خود را با شور و حرارت شروع کنند، معمولاً در ادامه دچار کندی می شوند. مشاوران باید به این دانش آموزان واقع گرایی و نحوه تقسیم انرژی روانی از ابتدا تا انتهای کار را آموزش دهند. دانش آموزی که کار خود را با سر و صدا و صرف انرژی زیاد شروع می کند باید بداند که احتمالاً در ماه های بعد نخواهد توانست این روند را ادامه دهد پس آهسته و پیوسته رفتن بهتر از تند رفتن است. توصیه مفید برای این دانش آموزان استفاده از خدمات مشاوره ای است.



کلید

انگیزه های واقعی خود را بشناسید و هر چند وقت یکبار آنها را مرور نموده و در صورت لزوم اصلاح کنید.

ملاک‌های ارزیابی

عامل دیگر برای عدم پیشرفت مشخص نبودن ملاک‌های پیشرفت است. دانش‌آموزان در مورد پیشرفت یا عدم پیشرفت احساس کلی و مبهم دارند. مثلاً اگر یک روز خوب درس خوانده باشند آن را نشانه پیشرفت می‌دانند و یا اگر یکی دو روز فرصت مطالعه را از دست بدهند فکر می‌کنند که خیلی عقب افتاده‌اند. اما در واقع هیچ یک از این موارد چیز خاصی را نشان نمی‌دهند. پس، پیشرفت باید ملاک مشخصی داشته باشد. این ملاک می‌تواند بر اساس زمان تعیین شود مثلاً مقدار زمان مطالعه‌ی مفید، در این صورت شما باید سعی کنید یک برنامه تدریجی و منطقی ساعات مفید خود را افزایش دهید.

یک ملاک دیگر بر اساس موضوعات درسی است. مثلاً شما در محدوده‌ی یک ماهه تصمیم می‌گیرید که ۵ بحث از فیزیک، ۴ بحث از شیمی، ۶ بحث از ادبیات و... را بخوانید و در ماه بعد موضوعات و مباحث دیگر را مطالعه کنید.

توصیه می‌شود ملاک‌های ارزیابی پیشرفت خود را به صورت جزئی مثلاً روزانه و یا حتی هفتگی تعیین نکنید، چرا که باعث دل‌سردی می‌شود. در این خصوص بهتر است کمی کلی عمل نمایید. ارزیابی روند پیشرفت در فرصت‌های دو هفته‌ای خوب است. همیشه به خودتان امید بدهید که می‌توانید بهتر از گذشته عمل کنید.

 **کلید**

با تعیین ملاک‌های مشخص، کنترل روند پیشرفت خود را تسهیل کنید.

نتیجه‌گیری:

- ۱- بدون جبران ضعف‌های پایه‌ای در درس‌ها، صحبت از پیشرفت تحصیلی معنایی ندارد.
- ۲- انگیزه‌های واقعی خود را بشناسید و هر چند وقت یکبار آن‌ها را مرور نموده و در صورت لزوم اصلاح کنید.
- ۳- با تعیین ملاک‌های مشخص، کنترل روند پیشرفت خود را تسهیل کنید.

وقتی از دانش آموزان سؤال می‌کنیم که: از چند درصد توانایی‌های خود استفاده می‌کنید؟ اگر چه پاسخ‌ها متفاوت است، اما کمتر کسی ادعا دارد که به طور کامل از توانایی‌های خود بهره می‌برد. تجربه نشان داده‌است که ارزیابی دانش آموزان درباره‌ی استفاده از توانایی‌هایشان بین ۴۰-۸۰ درصد است. امکان دارد که این میزان در همه‌ی زمان‌ها یکسان نباشد و دچار افت و خیز شود. همچنین، این افت و خیز ممکن است هم در مورد دانش آموزان قوی و هم دانش آموزان ضعیف اتفاق بیفتد. چرا نمی‌توانیم از همه‌ی توانایی‌ها و انرژی خود برای کاری که آن را مهم می‌دانیم، استفاده کنیم؟ بقیه توان و انرژی ما کجا می‌رود و صرف چه چیزی‌هایی می‌شود؟

تقسیم انرژی

به طور حتم، منظور از تقسیم انرژی در ورزش‌هایی مانند دو و میدانی، شنا و فوتبال را می‌دانید. یک دوندۀ استقامت، از ابتدای مسیر باید به نحوی انرژی خود را تقسیم کند که نه همه‌ی آن را در ابتدای حرکت صرف نماید و نه در آخر کم بیاورد. این موضوع درباره‌ی درس خواندن و بخصوص کنکور نیز مصداق دارد. نباید آن چنان تند بروید که بعدها دچار مشکل شوید و نه آن چنان کند، که نتوانید از توانایی‌های تان استفاده‌ی مطلوب ببرید. لازم است شما هم مانند آن دوندۀ استقامت، نمای ذهنی و کلی از مسیر داشته باشید تا برنامه‌ی کاری خود را بر اساس آن تنظیم کنید. ممکن است امروز خیلی سرحال باشید و بتوانید زیاد درس بخوانید، اما اگر اوضاع به همین صورت نبود چه می‌کنید؟ همیشه اعتدال بهترین روش است و وزنی شما در تهیه‌ی برنامه، تنظیم یک برنامه‌ی اعتدالی است.



کلید

باترسیم یک دور نمای کلی از مسیر حرکت در ذهن خود، انرژی خود را به صورت متعادل در این مسیر تنظیم کنید.

کنترل انرژی

یکی از عواملی که موجب می‌شود نتوانید از توانایی‌های خود استفاده‌ی بهینه کنید صرف انرژی برای اموری است که در ایام درس خواندن - به خصوص کنکور - کم اهمیت تلقی می‌شود. اگر نتوانید کنترل انرژی خود را به دست بگیرید، باید ضرر و زیان بعدی را هم بپذیرید و تحمل کنید. برای روشن شدن منظوری سه مثال اکتفا می‌کنیم. شما می‌توانید موارد دیگری را به آنها بیافزایید. یکی از عادت‌ها و مشغولیات ذهنی که باعث حذر رفتن گسترده‌ی انرژی و وقت می‌شود، تلویزیون است. عادت به مشاهده‌ی سریال‌ها و برنامه‌های مختلف، تنها از نظر زمانی که صرف دیدن آن‌ها می‌کنید مشکل ساز نیستند بلکه تأثیرات بعدی آن‌ها مهم تر است. بعد از دیدن یک سریال، حتی اگر تلویزیون را خاموش کنید، عملاسوژه‌ی سریال در ذهن شما جریان دارد و تمام نشده است. این که چه اتفاقاتی در سریال روی داده و احتمالاً در قسمت‌های بعدی چه می‌شود تا مدتی ذهن را به خود مشغول می‌سازند. موضوعات ورزشی، به خصوص فوتبال هم مشغله‌ای ذهنی است که اگر چه جالب هم باشند باید کنترل شوند. پیگیری اخبار ورزشی، جرّو بحث‌های قرمز و آبی، خرید روزنامه‌های ورزشی و مواردی مشابه، آن هم با حساسیت‌های زیادی که بعضی‌ها دارند، موضوعاتی نیستند که خیلی ارزش وقت صرف کردن داشته باشند، به ویژه برای کسی که کنکور است. جروب بحث‌های خانوادگی و هرگونه گفتگوهای تنش‌زاد درباره‌ی درس خواندن، کنکور و موضوعات دیگر، با افراد خانواده یا دوستان به لحاظ انرژی و وقتی که صرف می‌شود، باید کنترل شوند.

حساسیت‌های بی مورد درباره‌ی این که حتماً باید حرف خود را به کرسی بنشانید و ثابت کنید که حق باشماست، غیر از اتلاف وقت و انرژی، ثمری نخواهد داشت.



کلید

هر سوژه و مشغله‌ی ذهنی، ارزش وقت صرف کردن ندارد. انرژی خود را برای کارهای اصلی، کنترل و ذخیره کنید.

عادت‌های مهار نشده

اگر چه مثال‌های بحث قبلی، جزء عادت‌های مهار نشده هم محسوب می‌شوند، اما به لحاظ اهمیت موضوع، به مصادیق دیگر مساله از زاویه‌ای دیگر اشاره می‌شود. هر کدام از امعا عادت‌های زیادی داریم که ممکن است بد یا خوب باشند. آن چه در بحث حاضر اهمیت دارد، میزان توانایی ما در مهار عادت‌های نامطلوب است. ایام کنکور زمان مناسبی برای تغییر عادت‌ها نیست. بنابراین به عنوان دانش آموز دبیرستانی، سعی کنید عادت‌های نامطلوب و مشکل ساز را تا قبل از کنکور تغییر دهید. اگر هم کنکور هستید، توصیه می‌کنیم در مورد عادت‌های بد اما کم اهمیت اقدامی انجام ندهید و اصلاح آن‌ها را به زمانی دیگر موکول سازید. اما عادت‌هایی هستند که عدم توجه به آن‌ها می‌تواند مشکل آفرین باشد، به هر حال، چه دانش آموزان دبیرستانی و چه کنکوری‌ها، باید نسبت به عادت‌های مهار نشده‌ی مهم، حساسیت نشان دهند. به عنوان مثال، زیاد تلویزیون دیدن عادت است که باید مهار شود. هستند کسانی که با قصد نیم ساعت یا یک ساعت پای تلویزیون می‌نشینند و تا به خود بیایند چند ساعت وقت تلف شده روی دستشان می‌ماند. مطالعه در حالت‌های خوابیده و لمیده و مطالعه روی تخت خواب نیز از عادت‌های نامطلوبی هستند که در صورت مهار نشدن مشکل ساز خواهند بود. بعضی‌ها بساط مطالعه خود را مقابل تلویزیون پهن می‌کنند بعضی‌ها هنگام مطالعه به صرف تنقالت و خوردنی‌های دیگر می‌پردازند، بعضی‌ها زمان مطالعه راه می‌روند و یا با صدای بلند درس می‌خوانند، و بعضی‌ها... همه‌ی این‌ها عادت‌هایی هستند که اگر مهار نشوند باعث افت توانایی‌ها خواهند شد. اگر واقعاً انگیزه‌ای قوی برای درس خواندن و موفقیت دارید، باید بتوانید این عادت‌ها را به کنترل خود در آورده و تغییر دهید.



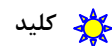
کلید

با مهار و کنترل عادت‌های نامطلوب، امکان استفاده بیشتر از توانایی‌ها و فرصت‌ها را به وجود آورید.

افکار مزاحم

انسان‌ها در هر زمانی سوژه‌هایی برای فکر کردن دارند اما محدودیت فرصت‌ها و اولویت مسائل، ما را وادار می‌سازند در هر زمان به موضوعاتی بیندیشیم که مهم تر هستند. زمانی هم که به موضوعاتی که تصور می‌کنیم مهم تر هستند فکر می‌کنید، چون ذهن ما پویا است، گاهی افکار حاشیه‌ای

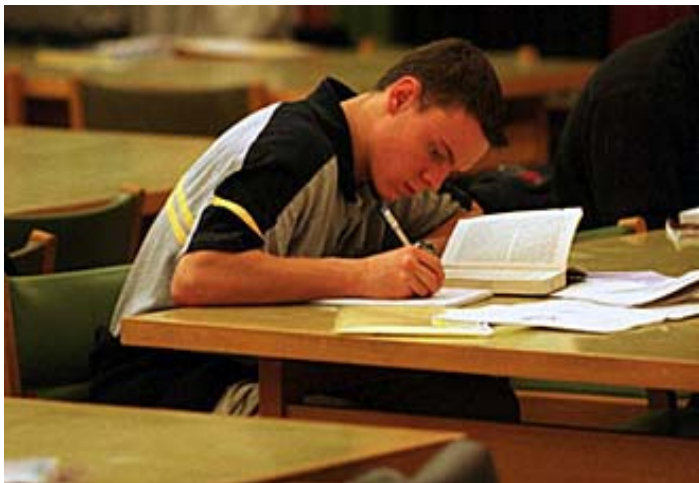
و مزاحم جایی برای خود باز کرده و ذهن ما را مشغول می‌سازند. این افکار را، مزاحم می‌نامند. چون مسیر سوژه‌های اصلی ذهن را منحرف می‌کنند. بحث افکار مزاحم و راه‌های کنار آمدن با آن‌ها مساله‌ای ساده‌ای نیست که در حال حاضر مزاحم تلقی می‌شود، در زمان و وقت مناسب می‌توانند موضوعاتی بسیار مهم باشند. به عنوان مثال، این که دانش‌آموزی به آینده خوشبختی‌اش بیندیشد خوب است اما اگر قرار باشد این موضوع در ایام درس خواندن و یا در شرایط کنکور، بین سوژه‌های اصلی ذهن جاگیرد، فکر مزاحم تلقی خواهد شد. شناسایی افکار و محرک‌های مزاحم و غلبه بر آن‌ها، از عوامل مهم تمرکز حواس و افزایش بازده مطالعه می‌باشد که درباره‌ی آن بیشتر خواهیم گفت.



باید مهارت‌های مواجهه با افکار مزاحم را در خود ایجاد و تقویت نمایید.

نتیجه‌گیری

- ۱- با ترسیم یک دورنمای کلی از مسیر حرکت در ذهن خود، انرژی خود را به صورت متعادل در این مسیر تنظیم کنید.
- ۲- هر سوژه و مشغله‌ی ذهنی، ارزش وقت صرف کردن ندارد. انرژی خود را برای کارهای اصلی، کنترل و ذخیره کنید.
- ۳- با مهار و کنترل عادت‌های نامطلوب، امکان استفاده بیشتر از توانایی‌ها و فرصت‌ها را به وجود آورید.
- ۴- باید مهارت‌های مواجهه با افکار مزاحم را در خود ایجاد و تقویت نمایید.



فنون تست زنی، یکی از مهارت‌های لازم در دوران دبیرستان و به خصوص کنکور است. تسلط بر تست زنی در موفقیت کنکور تاثیر غیر قابل انکاری دارد. بحث درباره‌ی مجموعه مهارت‌هایی که منجر به افزایش توانایی عملکرد تست زنی می‌شود، بخش چند بعدی خواهد بود. علی‌رغم گستردگی موضوع، سعی می‌کنیم به مواردی بپردازیم که ضروری تر هستند. قسمتی از توصیه‌های این فصل عمومی است و برای کلیه‌ی دانش‌آموزان دبیرستانی و کنکوری در نظر گرفته شده است. قسمتی از توصیه‌ها هم خاص دروس به صورت جداگانه و تفکیکی است، این مطالب بیشتر به درد کنکوری‌ها می‌خورد.

طراحی و طراحان تست‌ها

با وجود آن که بعضی از افراد و مؤسسات ادعا دارند که روش‌هایی را ابداع کرده‌اند تا کنکور را هآحتی بدون حل مساله یا توجه به صورت مساله و بر اساس قوانین احتمالات بتوانند تست‌ها را درست علامت بزنند، عملاً چنین چیزی امکان پذیر نبوده و ادعاهایی از این قبیل نوعی فرصت طلبی محسوب می‌شوند. طراحی سؤالات تست از یک سری اصول کلی و مشخص تبعیت می‌کند که معمولاً طراحان تست‌ها با آن‌ها آشنا هستند. البته این بدان معنی نیست که همه اصول طراحی تست در سؤالات کنکور رعایت می‌شود و همان گونه که هر ساله بعد از اتمام کنکور عنوان می‌گردد اشکالاتی توسط اهل فن به سؤالات وارد می‌آید. از جمله اصولی که در طراحی سؤالات کنکور رعایت می‌شود در نظر گرفتن سؤالات آسان، متوسط و مشکل در هر درس است در مقابل، یکی از اشکالات وارد به طراحی تست‌ها نوع چینش سؤالات است. اصولاً باید در هر درس سؤالات از آسان به مشکل تنظیم شوند، اما ظاهراً در سؤالات کنکور چنین نظمی وجود ندارد و مثلاً گاهی بعد از سؤالات سخت دیفرانسیل بلافاصله سؤالات سخت گسسته آغاز می‌شود و یا مانند کنکور سال ۸۱ که سؤالات ادبیات با چند سؤال سخت پی در پی شروع شده بود.

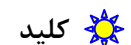


کلید

در طراحی سؤالات کنکور اصول کلی طراحی تست رعایت می‌شود. بنابراین برای پاسخگویی به سؤالات دنبال روش‌های غیر عادی نباشید.

آمادگی برای هر نوع احتمال

علی‌رغم نکته‌ی قبلی، تصور نکنید که همه چیز باید بر وفق مراد پیش رود. متأسفانه بسیاری دیده شده دانش‌آموزانی که با آمادگی خوب درسی در جلسه‌ی کنکور حاضر شده‌اند به محض مواجهه با چند سؤال سخت پی در پی، سر رشته‌ی کار را گم کرده و حتی بقیه راهم نتوانسته‌اند خوب جواب بدهند. این آمادگی ذهنی را در خود ایجاد کنید که ممکن است با هر احتمالی روبه‌رو شوید. امکان دارد در شرایطی که خوب پیش می‌روید به ناگاه به یک، دو، سه و یا چند سؤال سخت برخورد کنید، امکان دارد سؤالات یک درس با تست‌های مشکل شروع شود، و هر نوع امکان دیگری نیز وجود دارد. در هر حال، شما آمادگی لازم را در خود ایجاد کنید تا دستپاچه نشوید.



کلید

خود را برای مواجهه با هر نوع سؤالی در سر جلسه‌ی کنکور آماده سازید.

تست‌های یک ستاره و دو ستاره

بیشتر مدرسین کنکور توصیه می‌کنند وقتی با سؤالات یک درس روبه‌رو می‌شوید بدین شیوه عمل کنید: یک به یک سؤالات را بخوانید. به طور متوسط خواندن متن هر سؤال حدود ۲۰-۱۵ ثانیه طول می‌کشد. اگر جواب سؤال و گزینه‌ی درست را می‌دانید بلافاصله در پرسشنامه (ونه پاسخنامه) علامت بزنید و سر سؤال بعدی بروید. به سؤالاتی می‌رسید که جواب آن‌ها را نمی‌دانید. در این حالت پیش می‌آید. جواب را نمی‌دانید ولی می‌دانید که می‌توانید به نتیجه برسید. در کنار سؤال یک ستاره بزنید. در مورد بعضی از سؤالات هم جواب را اصلاً نمی‌دانید و حدس می‌زنید که ارزش وقت‌گذاری ندارد. در کنار این نوع سؤالات دو ستاره بزنید. به همین ترتیب تا پایان سؤالات آن درس پیش بروید. معمولاً در مرحله اول تعدادی از تست‌ها را با اطمینان درست علامت زده‌اید که البته در مورد درس‌های متفاوت فرق دارد. حال، مرحله دوم را به سؤالات تک ستاره‌ای اختصاص دهید. در این مرحله هم تعدادی از سؤالات را پاسخ خواهید داد. در مرحله سوم به سؤالات دو ستاره‌ای بپردازید.

دردروس تخصصی امکان زیادی وجود دارد که وقتی برای سؤالات دوستاره‌ای باقی نماند. بعد از اتمام این سه مرحله جواب‌های صحیح رایک به یک وب‌دقت به پاسخنامه منتقل کنید.



کلید

سؤالات هردرس رادرسه مرحله‌ی تست‌های با جواب مشخص، یک ستاره‌ای و دوستاره‌ای پاسخ دهید.

جرات گذشته از تست

در مورد سؤالات دوستاره‌ای صحبت کردیم و گفتیم که دردروس تخصصی حتی این امکان وجود دارد که فرصتی برای پاسخ به آنها باقی نماند. برای تعداد زیادی از دانش‌آموزان پذیرفتن این نکته که باید از خیر بعضی از سؤالات بگذرند، سخت است. دانش‌آموزان باید عادت کنند که از روی بعضی تست‌ها بگذرند و این خودنه تنها نشانه‌ی ضعف نیست بلکه بیانگر مهارت دانش بالایی فرد است. دانش‌آموزان بسیار محدودی وجود دارند که هم توانایی و هم فرصت آن را داشته باشند که بتوانند به همه‌ی سؤالات پاسخ دهند.



کلید

باید این فن جسورانه را بیاموزید که از سر بعضی تست‌ها بگذرید.

قدرت ریسک

این سؤال هم برای دانش‌آموزان پیش می‌آید که اگر در مورد گزینه‌ها شک کردند (با توجه به نمرات منفی تست‌ها) آیا علامت بزنند؟ در مورد هر چهار گزینه مشکل دارید توصیه می‌شود از خیر آن سؤال بگذرید. اگر بین سه گزینه شک داشتید باز هم توصیه قبلی را به کار ببندید. اما زمانی که می‌دانید حداقل دو گزینه غلط است حتماً یکی از گزینه‌ها را علامت بزنید.



کلید

در تست‌هایی که در مورد گزینه‌ی صحیح شک دارید تنها زمانی ریسک کنید که اطمینان داشته باشید حداقل دو گزینه غلط است.

خواندن کل اجزاء تست

این نکته‌ای است که همه در مورد آن اتفاق نظر دارند، باید تمام اجزاء و تست را با دقت بخوانید. صورت مساله را با حوصله و تمرکز مطالعه کنید. به همین ترتیب به تک تک گزینه‌ها توجه کنید. یادتان باشد اگر عجله کنید شاید زمان را ذخیره نمایید ولی به طور حتم، احتمال اشتباه بسیار زیاد خواهد بود. اگر بپذیرید که باید از بعضی تست‌ها بگذرید این به دقت شما هم خواهد افزود.



کلید

قبل از هر گونه اقدام به پاسخگویی تست، تمام اجزاء آن را با دقت بخوانید.

پیش بینی قبل از جواب

اگر حوصله‌اش را دارد و عجله نمی‌کند سعی نماید وقتی صورت مساله را خواند قبل از نگاه کردن به گزینه‌ها، جواب را حدس بزند. این کار سرعت عمل شمار را در پاسخگویی به تست‌ها افزایش خواهد داد. حتی در صورتی که حدس شما درست از آب در آمد و پاسخ شما بین گزینه‌ها وجود داشت باز هم حتماً سایر گزینه‌ها را بخوانید.



کلید

سعی کنید قبل از پاسخ به هر تست، گزینه صحیح را حدس بزنید.

فریب نخورید

به محض خواندن صورت مساله، سراغ راحت‌ترین و ساده‌ترین گزینه نروید. متوجه گزینه‌های انحرافی باشید. به قول کنکوری‌ها، اگر شما مفهومی خوانده باشید احتمال انحراف شما کاهش خواهد یافت. باین همه باز هم ممکن است به خاطر عدم تمرکز، عجله و اشتباه گرفتن سرنخ‌ها می‌باشد فریب بخورید و ناخودآگاه به محض دیدن کوچک‌ترین سرنخی از پاسخ، آن را علامت بزنید. پس بسیار بسیار مهم است که از یک طرف تمرکز و دقت را تمرین کنید و از طرف دیگر بارش‌های کنترل اضطراب آشنا باشید تا بتوانید حالت تعادلی خود را حفظ نمایید.



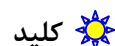
کلید

در جلسه‌ی کنکور دقت کنید در فضایی قرار نگیرید که با کوچک‌ترین سرنخ‌ها فریب بخورید.

تقسیم زمان

این درست است که باید در جلسه‌ی کنکور تقسیم زمان داشته باشید اما بدان معنی نیست که برای همه‌ی تست‌ها زمانی یکسان در نظر گرفت. این نکته بسیار ظریف و حساس است. اگر برای تستی سه دقیقه وقت صرف کردید حتماً تستی هم وجود خواهد داشت که در ظرف ۲۰ ثانیه پاسخ آن را بیابید. بنابراین در مورد تقسیم زمان و سواس به خرج ندهید. شما برای هردرس زمانی را در اختیار دارید، باز اگر بپذیرفته باشید که از سر بعضی

تست‌ها بگذرید احتمالاً زمان برای بقیه سؤالات کافی خواهد بود. در بعضی موارد (به خصوص دروس عمومی) امکان استفاده از زمان‌های دروس دیگر هم به وجود می‌آید.



کلید

در تقسیم زمان برای پاسخگویی به تست‌ها، توجه داشته باشید که زمان برای حل هر تست متفاوت است.

زمانی برای مرور

اگر فرصتی بود زمانی برای مرور تست‌ها کنار بگذارید ولی پاسخ‌ها را عوض نکنید، مگر این که اطمینان حاصل کنید که پاسخ اول شما غلط بوده است. هرچه بیشتر به سؤالات مرور کنید احتمال یادآوری بیشتری دارید که سرگیجه بگیرید.



کلید

اگر زمانی برای مرور تست‌ها باقی ماند، پاسخ راتنها زمانی تغییر دهید که به غلط بودن اول اطمینان حاصل نمایید.

سرعت عمل

سرعت عمل در تست زنی به عوامل متعددی بستگی دارد. به این که چه قدر مفهومی خوانده باشید (و حفظی کار نکرده باشید)؟ چه قدر سرحال و باحوصله باشید؟ چه تیپ شخصیتی داشته باشید؟ (فردی آرام هستید یا مضطرب)؟ چه قدر تست زنی را تمرین کرده باشید؟ به هر حال، سرعت عمل در تست زنی موضوعی مستقل از سایر رفتارها نیست. فردی که کلا کند است، فردی که زود مضطرب می‌شود و یا کسی که تقسیم زمان مناسبی ندارد، احتمالاً در کلیه فعالیت‌هایی که نیازمند سرعت عمل و توانایی مشاهده است مشکل خواهد داشت.

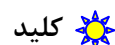


کلید

برای افزایش سرعت عمل در تست زنی چهار عامل مؤثرند: تمرین و رکوردگیری تست زنی، شادابی و سرحال بودن، تمرکز و آرامش، و مطالعه مفهومی.

دقت در محاسبات عددی

در همه رشته‌های کنکوری دروسی وجود دارند که در آنها حل مساله و محاسبات عددی ضرورتی اساسی است. اشتباهات دانش‌آموزان در محاسبات عددی عمدتاً ناشی از عجله و عدم تمرکز آنهاست که این هم ناشی از تلاش آنان برای ازدست ندادن زمان است. گفته شد، این عجله غیر از ضرر و افزایش احتمال اشتباهات، به طور حتم هیچ خیری ندارد. به محاسبات عددی به خصوص در رشته‌ی ریاضی که موارد آن زیاد است، دقت بیشتری داشته باشید. سعی کنید به نحوی در محاسبات پیش روید که همان یک بار محاسبه، اطمینان شما را حاصل نماید. عجله در محاسبه، شک شمارا افزایش داده و منجر به محاسبات دوباره و سه باره و اتلاف وقت خواهد شد.



کلید

محاسبات ریاضی را با دقت و تمرکز انجام دهید.

مجموعه‌ی ریاضی

در تست‌های ریاضی برای کسب نتیجه بهتر ساختاری با این ترتیب توصیه می‌شود:

مفهوم رابه خاطر بسپارید. موارد جامع و مانع را شناسایی کنید. قضایای مربوط به مفهوم مورد نظر را به دقت و با تمامی اجزاء به خاطر بسپارید. موارد منتج از این قضایا را شناسایی کنید. حتی الامکان موارد خاص پیرامونی را شناسایی کنید.

در دروس ریاضی نباید به حفظیات اکتفا کرد اگر چه لازم است تمام فرمول‌ها را بدانید. در هر مساله، مجهول مساله را در یک طرف و مفروضات رادر طرف مقابل بنویسید. مشکل عمده‌ی دانش‌آموزان در ریاضی این است که صورت مساله را درک نمی‌کنند. اگر مفروضات مساله را تشخیص دهید، می‌توانید به پاسخ هم برسید. راه حل، درون این مفروضات وجود دارد. در درس دیفرانسیل و رورنکات کلی مربوط به نمودارها می‌تواند در حل مسائل مربوط به برد تابع، اکسترم‌های نسبی و مطلق و تغییرات تابع مفید واقع شود. با توجه به توزیع سؤالات کنکور در درس دیفرانسیل منطقی به نظر می‌رسد که بیشتر تمرکز در فصول سوم به بعد باشد.



کلید

در تست‌های ریاضی، یک روش کار مشخص داشته باشید تا دچار سردرگمی نشوید.

فیزیک

حجم زیاد درس فیزیک و تنوع موضوعات آن ایجاب می‌کند که از قبل:

- تسلط خود را در بخش‌های مختلف آن دقیقاً تعیین کرده باشید و بدانید در چه بخش‌هایی بیشترین آمادگی و در چه بخش‌هایی کمترین آمادگی را دارید. هنگام تست زنی در کنکور، ابتدا سراغ تست‌هایی بروید که برای شما راحت‌تر هستند. مثلاً بخش‌های ترمودینامیک (رشته ریاضی فیزیک) فیزیک پیش دانشگاهی ۲ (رشته‌های علوم تجربی و ریاضی فیزیک) بخش نوبه طور کامل، حرکت نوسانی ساده و موج، گرما و تعادل گرمایی را می‌توان به طور نسبی ساده‌تر از بخش‌های دیگر در نظر گرفت.

- دقت لازم در تشخیص مفاهیم نزدیک به هم در صورت مساله از اهمیت بسیاری برخوردار است. مثلاً کمیت‌هایی از قبیل جابجایی و مسافت، شتاب متوسط و شتاب لحظه‌ای، بازه زمانی و لحظه، کار محیط روی دستگاه و کار دستگاه روی محیط، توان مفید و توان تلف شده ... از مفاهیمی هستند که اغلب به علت کم دقتی، برداشت اشتباهی از آن‌ها می‌شود و طراحان تست نیز پاسخی معادل اشتباه صورت گرفته را در گزینه‌ها قرار می‌دهند.

- محاسبات عددی یکی از مشکل‌سازترین موارد است. اغلب مفاهیم فیزیکی رابطه خوبی تشخیص می‌دهد ولی در انجام محاسبات عددی اشتباهاتی صورت می‌گیرد که یکی از شایع‌ترین اشتباهات دانش‌پژوهان است.

- توجه دقیق به تبدیل واحدها و این که در چه شرایطی نیازی به تبدیل واحد نمی‌باشد.

- دروس داده شده و جزوات اساتید باید به گونه‌ای مطالعه شوند که بتوانید هر زمان به طور دقیق، کامل و سریع هر بخشی از آن را که خواستید بگویید و بنویسید. در این صورت مفاهیم درسی در ذهن شما ملکه‌سازی به معنای واقعی می‌شوند. آنوقت است که سرعت عمل را با دقت عمل، کسب کرده‌اید.

- پس از فراگیری جزوات درسی به همراه مسائل تشریحی و تستی مرتبط با هر موضوع، تدریجاً تست‌های کنکور سراسری را ابتدا بدون تعیین زمان ولی پس از مدتی با تعیین وقت بزنید. تست‌ها را آگاهانه و با توجه به مفاهیم یادگیری شده بزنید و بدانید سرعت عمل باید تا جایی باشد که دقت عمل را مخدوش نسازد.

- زدن تست‌های مرتبط به تعداد زیاد و به طور آگاهانه بالاخره منجر به سرعت عمل نیز می‌شود.

- در ماه‌های اردیبهشت و خرداد، تست‌های آزمون‌های کنکور پنج سال گذشته به طور جامع بزنید و درصد خود را در درس فیزیک تعیین کرده، طوری عمل نمایید که به هیچ وجه اشتباه هر آزمون را در آزمون بعدی تکرار نکنید.

 **کلید**

در درس فیزیک ضمن مطالعه مفهومی و تقویت بنیه ریاضی، به طور کیفی تست‌هایی در سطوح ساده، متوسط و سخت زده و مراقب مفاهیم نزدیک به هم باشید.

شیمی

توزیع تست‌های شیمی به طور مساوی بین کتاب‌های شیمی ۱، شیمی ۲، شیمی ۳، شیمی پیش دانشگاهی ۱ و شیمی پیش دانشگاهی ۲ صورت می‌گیرد. تنها حدود ۱۰ درصد از کل تست‌ها مربوط به مسایل می‌باشد و بقیه مطالب توصیفی هستند، لذا در صورت ضیق وقت به هنگام تست زنی وقت مطالعه مسایل رابطه زمانی موکول کنید که همه مطالب توصیفی را مطالعه کرده باشید. در فرصت و موقعیت روزهای پایانی کنکور بهترین روش تست زدن، حل تست‌های دوره‌ای کنکورهای ساده ۸۱-۷۶ می‌باشد و استفاده از تست‌های طبقه بندی توصیه نمی‌شود. با در نظر گرفتن این که شیمی آخرین درس در مجموعه‌ی تست‌های اختصاصی دفترچه‌ی سوالات است، دانش‌آموزان به دلیل اختصاص وقت به تست‌های دروس قبلی، در مورد شیمی دچار کمبود وقت می‌شوند. زمانی که تست‌ها دروس تخصصی دیگر را علامت می‌زنید، به زمان باقی مانده برای شیمی هم توجه داشته باشید.

 **کلید**

در تست‌های شیمی به نحوه‌ی توزیع سؤالات و همچنین در اولویت قراردادن پاسخگویی به تست‌های توصیفی توجه نمایید.

زیست شناسی

به دلیل تنوع زیاد منابع و کتب تست‌های زیست شناسی، مراجعه به تست‌های کنکورهای سال‌های قبل به عنوان بهترین منبع، بیشتر توصیه می‌شود. پیشنهاد می‌شود در روزهای پایانی برای ایجاد آمادگی بیشتر از مبحث درس زیست، حدود ۴۰ تست تمرین و مرور گردد. شواهد نشان می‌دهد که فقط ۷ درصد از دانش‌آموزان تست‌های زیست شناسی را بالای ۵۰ درصد می‌زنند و دو جنبه می‌توان به این مشکل نگاه کرد.

اول آنکه دانش‌آموزان سواد کافی نداشته باشند. اما این دلیل چندان قابل استناد نیست. نکته‌ی دوم و عامل اصلی ضعف دانش‌آموزان در پاسخگویی به تست‌های زیست شناسی، عدم درک سؤالات و عجله در پاسخ دادن است. هر سؤال نکات کلیدی دارد که با خوب فهمیدن سؤال قابل دستیابی است. برای هر سؤال زیست شناسی ۴۵ ثانیه زمان وجود دارد و این زمان می‌توان ۱۵ ثانیه را به خوب خواندن سؤال، ۱۵ ثانیه را به خواندن گزینه‌ها و ۱۵ ثانیه را به پاسخ دادن و پر کردن پاسخنامه اختصاص داد. البته بیان این نکته صرفاً برای ایجاد یک الگو و تصویر ذهنی است نه اینکه واقعا برای هر تست زمان بگیرد!

 **کلید**

در تست‌های زیست شناسی، دقت بر روی درک و فهم سؤالات اهمیت بیشتری دارد.

زبان انگلیسی

تست‌های درس زبان آخرین سری از سؤالات در دفترچه‌ی عمومی می‌باشند ۵۰ یا ۶۰ درصد از دانش‌آموزانی که نتوانسته‌اند تست‌های زبان را بزنند استدلال‌شان اینست که زمان کم آورده‌اند. چرا؟ دلیل این امر اختصاص زمان بیشتر به تست‌های دروس ماقبل است. توقف زیاد در تست‌های قبلی که معمولاً هم غلط از آب درمی‌آیند موجب ضرر جدی در تست‌های زبان می‌شود، در حالی که، اگر دقت مناسب برای آن صرف گردد و احتمالاً تست‌های صحیح بیشتری را علامت خواهید زد. بنابراین بسیار مهم است که مجموعه سؤالات دفترچه عمومی را با هم ببینید یعنی تست‌های یک ستاره و دو ستاره از ابتدا سؤالات عمومی شروع کنید و تا انتهای سؤالات که تست‌های زبان هستند پیش بروید و بعد برای تست‌های یک ستاره و دو ستاره وقت بگذارید. در زبان، تست‌هایی را که سال‌های قبل زیاد تکرار شده‌اند با نظر دبیران مشخص کرده و تمرین کنید.

کلید

در تست‌های زبان انگلیسی، زمان را هماهنگ با زمان دروس عمومی دیگر در نظر بگیرید.

معارف

باعنایت به فرآوردن مفاهیم بخصوص اسامی، مباحث سنت‌های الهی، فلسفه، تاریخ و احکام، لازم است درس معارف در یک فرصت کوتاه مرور شود. روایات مخصوصاً آیات باید با دقت خوانده شود چرا که قابلیت طراحی تست در مورد آنها زیاد است. باید بدانید هر آیه در چه زمینه‌ای است و اشاره به کدام مطلب دارد. یک دانش‌آموز مسلط می‌تواند تست‌های معارف را در زمان ۱۰-۸ دقیقه‌ای پاسخ داده و در زمان صرفه‌جویی کند.

کلید

در تست‌های معارف، امکان سرعت عمل، بیشتر است.

ادبیات

علی‌رغم آن که درس ادبیات ارتباط با زبان مادری دانش‌آموزان دارد اما مورد سهل‌انگاری بیشتری قرار می‌گیرد. از کنکور ۸۱ که سؤالات به نسبت سخت‌تر شده‌است توقع می‌رود دانش‌آموزان این درس را جدی‌تر بگیرند علاوه بر آن کتاب زبان فارسی که از سال سوم آن در کنکور سؤال می‌آید به اندازه‌ی کفایت تدریس نمی‌شود و اکثر دانش‌آموزان در این درس مشکل دارند. با عنایت به این که ۵ سؤال از این کتاب طرح می‌شود لازم است دانش‌آموزان ضعف‌های خود را در آن جبران نمایند. تسلط بر کلیه مطالب ادبیات حتی هم سنگ دبیر، برای کسب نتیجه مطلوب ضرورت دارد. دانش‌آموزان در بخش دریافت پیام‌های اصلی مطالب نیز مشکل دارند. در قرابت‌های معنایی توصیه می‌شود ابتدا خود عبارت یا بیت را مطالعه نموده و سپس در ذهن خودتان معنی کنید. بعد معنی را در ذهن ساده نمایید تا حدی که چکیده و درون مایه اصلی موضوع کشف شود. سؤالات اولین دفترچه عمومی، تست‌های ادبیات هستند و لذا تقسیم زمان مناسب در این درس مهم است.

کلید

تست‌های ادبیات را جدی بگیرید و به حفظیات اتکا نکنید.

عربی

در رابطه با ترجمه به فعل و زمان فعل توجه شود و در موارد مشابه کلمات ساده‌ای مانند ضمائر یا مفرد و جمع بودن کلمات مدنظر قرار گیرد. در درک مطلب، دقت در مفهوم کلی مطالب مهم است. یادتان باشد که سؤالات مطرحه خارج از مفاهیم درک مطلب نخواهد بود. سؤال‌های تجزیه و ترکیب از بخش درک مطلب، از انتهای پاسخ داده‌شوند یعنی ابتدایه ترتیب توجه شود و بعد موارد تجزیه. شناخت نقش مثل تمیز، حال و جامد و مشتق بودن کلمه دقت گردد. در رابطه با تمیز عدد و حرکت گذاری جملات داده شده به اسم‌های غیر منصرف دقت بیشتری شود.

کلید

در تست‌های عربی، برای کسب مهارت بیشتر، هیچ فنی به اندازه‌ی آمادگی‌های قبلی نقش ندارد.

نتیجه‌گیری:

- ۱- در طراحی سؤالات کنکور اصول کلی طراحی تست رعایت می‌شود. بنابراین برای پاسخ‌گویی به سؤالات دنبال روش‌های غیر عادی نباشید.
- ۲- خود را برای مواجهه با هر نوع سؤال در سر جلسه‌ی کنکور آماده سازید.
- ۳- سؤالات هر درس را در سه مرحله‌ی تست‌های با جواب مشخص، یک ستاره‌ای و دو ستاره‌ای پاسخ دهید.
- ۴- باید این فن جسورانه را بیاموزید که از سر بعضی تست‌ها بگذرید.
- ۵- در تست‌هایی که در مورد گزینه‌ی صحیح شک دارید تنها زمانی ریسک کنید که اطمینان داشته باشید حداقل دو گزینه غلط است.

- ۶- قبل از هرگونه اقدام به پاسخگویی تست، تمام اجزاء آن را با دقت بخوانید.
- ۷- سعی کنید قبل از پاسخ به هر تست، گزینه صحیح را حدس بزنید.
- ۸- در جلسه کنکور دقت کنید در فضایی قرار نگیرید که با کوچکترین سرخ هافریب بخورید.
- ۹- در تقسیم زمان برای پاسخگویی به تست‌ها، توجه داشته باشید که زمان برای حل هر تست متفاوت است.
- ۱۰- اگر زمانی برای مرور تست‌ها باقی ماند، پاسخ راتنها زمانی تغییر دهید که به غلط بودن اول اطمینان حاصل نمایید.
- ۱۱- برای افزایش سرعت عمل در تست زنی چهار عوامل مؤثرند: تمرین و رکوردگیری تست زنی، شادابی و سرحال بودن، تمرکز و آرامش و مطالعه مفهومی.
- ۱۲- محاسبات ریاضی را با دقت و تمرکز انجام دهید.
- ۱۳- در تست‌های ریاضی، یک روش کار مشخص داشته باشید تا دچار سردرگمی نشوید.
- ۱۴- در درس فیزیک ضمن مطالعه مفهومی و تقویت بنیه ریاضی، به طور کیفی تست‌هایی در سطوح ساده، متوسط و سخت زده و مراقب مفاهیم نزدیک به هم باشید.
- ۱۵- در تست‌های شیمی به نحوه توزیع سؤالات و همچنین در اولویت قرار دادن پاسخگویی به تست‌های توصیفی توجه نمایید.
- ۱۶- در تست‌های زیست شناسی، دقت بر روی درک و فهم سؤالات اهمیت بیشتری دارد.
- ۱۷- در تست‌های زبان انگلیسی، زمان را هماهنگ با زمان دروس عمومی دیگر در نظر بگیرید.
- ۱۸- در تست‌های معارف، امکان سرعت عمل، بیشتر است.
- ۱۹- تست‌های ادبیات را جلدی بگیرید و به حفظیات اتکا نکنید.
- ۲۰- در تست‌های عربی، برای کسب مهارت بیشتر، هیچ فنی به اندازه‌ی آمادگی‌های قبلی نقش ندارد.

بسیاری از مواقع وقتی فرصتی برای ما پیش می‌آید که تجربه‌ای را دوباره تکرار کنیم و کاری را که قبلاً انجام داده‌ایم بار دیگر نیرانجام دهیم، در فرصت جدید آن کار را با دقت و ارزیابی بیشتر انجام می‌دهیم. اما در کارهای زیادی از جمله کنکور چنین فرصتی پیش نمی‌آید، مگر برای کسانی که دو سه سال برای کنکور کنار گذاشته باشند! فرض کنیم کنکور امسال تمام شده و فرصتی دیگر برای طی این مسیر پیدا کرده‌اید در این صورت چه اصلاحاتی در برنامه‌ی فعالیت خود ایجاد می‌کنید. به جای آن که حسرت اشتباه امروز را فردا بخوریم، بیایید با کمی حوصله و آگاهی، همین امروز به ارزیابی و بازنگری وضعیت خود بپردازیم. به طور حتم این ارزیابی و بازنگری شмادر ادامه روند برنامه یاری خواهد بود.

ارزیابی درسی

باتوجه به برنامه‌ی کاری پیش بینی شده، الان از نظر آمادگی‌های درسی در چه وضعیتی هستید؟ اگر دانش‌آموز پیش‌دانشگاهی هستید آیا بر مطالبی که امسال خوانده‌اید تسلط کامل دارید؟

باز هم توصیه می‌کنیم به جای این که بر مرور دروس اصرار داشته باشید به عیب‌شناسی و رفع اشکال اهمیت بیشتری دهید. این که مجموعه دروس را بتوانید چند بار مرور کنید شاید جالب باشد، اما وقتی ارزش دارد که بر دروس مسلط بوده و اشکالی نداشته باشید و با حداقل اشکال را در هر درس داشته باشید. مثل کسی نباشید که کتاب را در دست گرفته و به سرعت می‌خواند اما بعد از مطالعه چند صفحه، تازه متوجه می‌شود که چیز زیادی یاد نگرفته است. شما هم به زیاد خواندن و دوره کردن پی در پی درس‌ها اصرار نداشته باشید. بسیاری از دانش‌آموزان از همین سرعت در کار لطمه می‌بیند. حتی اگر زمان کم باشد باز شناخت ضعف و رفع اشکال اولویت اول است.



سعی کنید در اولین فرصت بعد از ایام عید، به ارزیابی و بازنگری آمادگی‌های درسی اقدام نموده و بر اساس آن روند برنامه را اصلاح کنید.

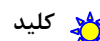
نتایج ارزیابی درسی

اگر با ارزیابی وضعیت درسی خود اقدام کنید شاید ضرورت بازنگری را هم احساس نمایید. در این صورت توجه به نکات زیر می‌تواند مفید باشد.

- مطلقاً و به هیچ وجه درسی را با دلیل مشکل بودن و یا داشتن اشکالات زیاد در آن کنار نگذارید. اگر در درسی ضعیف هستید و فرصت جبران کامل ضعف‌ها را ندارید به هر حال بپذیرید که وضعیت شما همین است، اما اولاً تا حد امکان بکوشید که خود را بالا بکشید و ثانیاً به خودتان اجازه ندهید که آن را کاملاً کنار بگذارید.

- رفع اشکال محبتی، در فرصت موجود می‌تواند بسیار مؤثر باشد، به شرطی که این مهارت را داشته باشید که بتوانید تشخیص دهید واقعاً در کدام مباحث نیاز به کار بیشتری دارید. در صورت لزوم می‌توانید از دبیران خود کمک بگیرید.

- اگر فرصتی برای مرور دروس دارید باید بدانید که مروره زمانی کمتر از مطالعه‌ی بار اول نیاز دارد. اگر مثلاً موضوعی را در بار اول با پنج ساعت مطالعه یاد گرفته‌اید و برای مرور آن نیز دوباره پنج ساعت وقت صرف کنید، معنایش این است که یا بار اول با حوصله نخوانده‌اید و یا در فهم مطالب مشکلات جدی دارید.



بر اساس نتایج ارزیابی‌های درسی، می‌توانید تصمیمات آموزشی متناسب و لازم را اتخاذ نموده و برنامه را مورد بازنگری قرار دهید.

ارزیابی انگیزشی

آیا دلتان به کار می‌رود؟ آیا می‌توانید وضعیت روانی خود را از الان تا روز کنکور ارزیابی و پیش‌بینی نمایید؟ حدس می‌زنید این روزها را راحت و آرام پشت سر خواهید گذاشت؟ آیا احتمال می‌دهید که اضطراب و نگرانی شما روز به روز بیشتر شود؟ آیا فکر می‌کنید اگر اضطراب شما افزایش پیدا کند می‌توانید آن را کنترل کنید؟ آیا به راه‌ها و روش‌های کنترل اضطراب فکر کرده‌اید؟ و در نهایت آیا بر اوضاع روانی خود آگاهی و تسلط دارید؟ دانش‌آموزانی که در کنکور سال قبل و یا سال‌های قبل شرکت نموده‌اند تجاربی در این باره دارند و اگر از این تجارب درس‌های خوبی گرفته باشند می‌توانند آمادگی‌های روانی خود را تا روز کنکور به نحو مطلوبی افزایش دهند. متأسفانه بیشتر دانش‌آموزان کنکوری اعم از کسانی که بار اول در کنکور شرکت می‌کنند و کسانی که قبل این تجربه را داشته‌اند، به اندازه‌ای که به مسائل درسی اهمیت می‌دهند، به آمادگی‌های روانی و مسائل انگیزشی خود توجه نمی‌کنند در روزهای آخر از همین ناحیه آسیب می‌بینند. ارزیابی آمادگی‌های روانی توسط خودتان یا با کمک مشاوران، بیش از آن که فکری کنید اهمیت دارد.



بعد از ایام عید، آمادگی‌های روانی خودتان را برای ایام باقیمانده تا روز کنکور به طور جدی مورد ارزیابی و بازنگری قرار دهید.

نتیجه‌گیری

۱- سعی کنید در اولین فرصت بعد از ایام عید، به ارزیابی و بازنگری آمادگی‌های درسی اقدام نموده و بر اساس آن روند برنامه را اصلاح کنید.

۲- بر اساس نتایج ارزیابی‌های درسی، می‌توانید تصمیمات آموزشی متناسب و لازم را اتخاذ نموده و برنامه را مورد بازنگری قرار دهید.

۳- بعد از ایام عید، آمادگی‌های روانی خودتان را برای ایام باقیمانده تا روز کنکور به طور جدی مورد ارزیابی و بازنگری قرار دهید.

هدف یابی

هدف شما از درس خواندن و یا شرکت در کنکور چیست؟

آیا به اهمیت این پاسخ آگاهی دارید؟

آیا می دانید نوع هدف تا چه حد در مسیر فعالیت تاثیر دارد؟

آیا هدفی که انتخاب کرده اید، منطقی است؟

جالب است بدانید که بعضی از هدف ها، اضطراب زاهستند و بیش از آن که عامل تلاش باشند، به صورت مانع حرکت، عمل می کنند. یک بعد بسیار مهم اهداف و انگیزه ها، تاثیر آنها در تمرکز حواس و افزایش عملکرد است. به شما توصیه می کنیم، به اهدافتان با حوصله ی بیشتری بیندیشید، بر روی اهداف دوباره تمرکز و توجه کنید و اگر لازم بود آنها را مورد بازنگری قرار دهید.

ابهام در هدف

سعی کنید هیچگاه در اهداف خود دچار سردگمی و ابهام نشوید. میدان درس خواندن و کنکور را به عنوان نمونه ای از عرصه های زندگی تصور کنید.

انسان جدی در همه ی کارهایش جدی است، اما انسان ابهام گرا، افت و خیز زیادی دارد. برای یکبار هم که شده، خود را در معرض قرار دهید و ببینید در کاری که برای تان مهم است، چقدر جدی هستید. روشنی و ارزشمندی هدف، مستلزم جدی بودن است. اگر در اهداف و انگیزه هایتان دچار شک و ابهام می شوید به احتمال زیاد اهدافتان بیش از آنکه درونی باشند به عوامل بیرونی بستگی دارند.

به عبارت ساده تر، به جای آنکه از خود درس خواندن و یادگیری لذت ببرید، بیشتر به خاطر عواملی چون، جایزه و پاداش، جلب رضایت والدین و اطرافیان، گرفتن مدرک و غیره فعالیت می کنید. این عوامل بدن هستند و تا حدی هم وجودشان لازم است ولی تاثیر آنها، هیچگاه به پای انگیزه های درونی نمی رسد.



هیچگاه به خودتان اجازه ندهید با اهداف مبهم حرکت کنید. اهداف روشن منطقی، چراغ راه هستند.

رضایت به حداقل

بعضی ها چون حوصله ی تلاش ندارند، هم در فعالیت و هم در نتیجه، به حداقل رضایت می دهند. اینان بیشتر به دنبال شانس و اقبال هستند و این که بالاخره شاید دری به تخته بخورد و یک جوری قبول شوند. متأسفانه این دسته، همیشه دنبال راه های درو هستند. مثلاً در دوران دبیرستان، هستند دانش آموزانی که با آرزو و خیال درس می خوانند! دل بستن به این که سؤالات امتحان آسان باشد، بتوان سر جلسه تقلب کرد، حداقل نمره ی قبولی کسب شود، و... نمونه هایی از افکار سهل انگارانه و غیر منطقی هستند. در کنکور ها هم نمونه های چنین افکاری دیده می شود. مثلاً چگونه پاسخنامه ی کنکور را علامت بزنید تا حداقل نتیجه را بگیرید، برای آنان سوزی جالبی محسوب می شود. آنها حتی در صددی هم برای احتمال اشتباه در کامپیوترهای علامت خوان در نظر می گیرند. آنها هم چنین از دبیران و کسانی که فقط کلیدها و کلیشه ها را برای علامت زدن گزینه های آموزش دهند، استقبال می کنند. در شرایط فعلی کنکور و فضای رقابتی شدید، کسانی که به حداقل ها رضایت می دهند نباید منتظر کسب نتیجه باشند به خصوص این که آنها در ارزیابی و موقعیت و توانایی های خود هم دچار اشتباه می شوند. شنیده اید دانش آموزی که فکر می کند در امتحان نمره ی ۱۰ می گیرد، معمولاً نمره ی کمتر از پیش بینی خود خواهد گرفت.



حضور باری به هر جهت برای درس خواندن و به خصوص در کنکور، و کسب نتیجه را به شانس و عوامل دیگر واگذار کردن، ساده اندیشی و انکار واقعیت است.

دلیل حضور

علت حضور شما در میدان کنکور چیست؟ آیا با پای خودتان وارد این عرصه شده اید یا دیگران شما را به میدان هل داده اند و مواضبتان هستند که از میدان فرار نکنید؟! اگر در این مورد شک دارید خود را با یک ملاک می توانید ارزیابی کنید. چقدر برای کنکور سرمایه گذاری کرده اید؟

به عبارت دیگر، هدف وانگیزه‌ی شما چقدر باتلاش‌های تان تطابق دارد؟ آیابه اندازه‌ی حرف‌های تان جدی هستند؟ اگر احساس کردید حضور شما در کنکور بیش از آن که برای خودتان مهم باشد، برای دیگران مهم است و با صرف‌فایه این دلیل در کنکور حضور دارید که دیگران هم این کار را می‌کنند، همین امروز رویه‌ی خود را تغییر دهید. هیچ عاملی اعم از جو زندگی، انتظار اطرافیان، تبلیغات و سایر شرایط نباید شمارا به این مسیر کشانده باشد. باید خودتان آگاهانه قدم به میدان کنکور بگذارید.

☀ کلید

کنکور می‌تواند فرصتی باشد برای محک زدن خودتان در زندگی و این که چقدر برای اهدافتان ارزش قائلید و برای آن سرمایه‌گذاری عملی می‌کنید.

قبولی صد درصد

خیلی از دانش‌آموزانی که انگیزه‌های بالا و آمادگی‌های درسی خوبی دارند، هدف خود را در کنکور، قبولی صد درصد قرار می‌دهند. بسیاری از دانش‌آموزان دیگر هم می‌خواهند به هر نحو ممکن قبول شوند، حتی اگر رشته‌ی پایین‌تر، دوست دارند بلاخره در پایان کار مهر قبولی در پیشانی آنها هم بخورد. اگر ناراحت نمی‌شوید باید بگوییم که چنین هدفی، هدف منطقی نیست، این، از جمله اهدافی است که ایجاد اضطراب می‌کند. شما در حین فعالیت و تا قبل از کنکور فشار روانی زیادی را باید تحمل کنید که نتیجه‌ی آن اضطراب غیر قابل کنترل است علاوه بر آن، اگر هدف را موفقیت حتمی قرار دهید و به آن نرسید، لطمه‌ی زیادی می‌خورید.

☀ کلید

اگر هدف تلاش‌های خود را موفقیت حتمی قرار دهید باید استرس و اضطراب ناشی از آن را هم بپذیرید.

منطقی‌ترین هدف

چه چیزی باید هدف قرار گیرد؟ بهترین و منطقی‌ترین هدف چیست؟ آیای می‌توان هدفی انتخاب کرد که کمتر اضطراب‌زا باشد؟ هدف را حداکثر استفاده از توانایی‌های خودتان قرار دهید. اگر هدف حداکثر استفاده از توانایی‌ها و قابلیت‌ها باشد، هم تلاش و هم شکست و پیروزی، معنای دیگری پیدامی‌کنند. کسی که به جای فرار از واقعیت‌ها و ارتباط دادن دلایل شکست و پیروزی به عوامل بیرونی، بر توانایی‌های خود تمرکز می‌کند، در واقع انتظارش را از خودش بالامی‌برد و سعی می‌نماید بیشتر کوشش کند. فرض کنید همین امروز امتحانات پایان سال تحصیلی و یا کنکور تمام شده است و شما بعد از آزمون منتظر اعلام نتیجه هستید. معمولاً در چنین شرایطی، انسان فرصتی پیدامی‌کند تا نگاهی به پشت سر بیندازد و ببیند چه کرده است و چه اتفاقاتی افتاده است؟ فرض کنید امروز همان روز است. به جای آن که در چنین روزی این کار را انجام دهید، همین الان نگاهی به گذشته و حال خود بکنید. به این سؤال همیشگی پاسخ دهید: چقدر از توانایی‌های خود استفاده کرده‌اید؟ گذشته را نمی‌توان عوض کرد، ولی شما هنوز فرصت دارید!

اگر هدف را حداکثر استفاده از توانایی‌های خودتان قرار دهید شما در واقع وارد میدانی می‌شوید که حریف مقابل خودتان هستید. به جای ایراد گرفتن به درو دیوار، اول سعی کنید تکلیف‌تان را با خودتان روشن کنید. به جای آن که بعد از امتحانات یا کنکور تاسف بخورید که چرا همه‌ی تلاش‌تان را نکرده‌اید، هم اینک هم کمربندها را سفت تر ببندید و به جای سپردن احتمال موفقیت، به حوادث و شانس منطقی و واقع‌بینانه حرکت

کنید. چنین هدفی به شما کمک می‌کند اضطراب را با تلاش کنترل نمایید. یعنی بپذیرید اگر بیشتر فعالیت کنید، از خودتان راضی‌تر خواهید بود و

این، یعنی کاهش اضطراب. در هر حال، یادآوری می‌کنیم که نوع هدف در همه‌ی ابعاد فعالیت و تلاش شما تاثیر می‌گذارد.

☀ کلید

به جای هر هدفی، هدف را حداکثر استفاده از توانایی‌های خودتان قرار دهید تا هم برای تلاش انگیزه‌ی بیشتری داشته باشید و هم بتوانید به شکست و پیروزی منطقی‌تر نگاه کنید.

نتیجه‌گیری

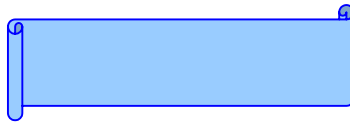
۱- هیچگاه به خودتان اجازه ندهید با اهداف مبهم حرکت کنید. اهداف روشن منطقی، چراغ راه هستند.

۲- حضورباری به هرجهت برای درس خواندن وبه خصوص درکنکور،وکسب نتیجه رابه شانس وعوامل دیگر واگذار کردن، ساده اندیشی وانکار واقعیت است.

۳- کنکورمی تواند فرصتی باشد برای محک زدن خودتان درزندگی واین که چقدر برای اهدافتان ارزش قائلیدوبرای آن سرمایه گذاری عملی می کنید.

۴- اگرهدف تلاش های خود را موفقیت حتمی قراردهیدباید استرس واضطراب ناشی از آن را هم بپذیرید.

۵- به جای هرهدفی،هدف را حداکثر استفاده ازتوانایی های خودتان قراردهید تا هم برای تلاش انگیزه ی بیشتری داشته باشید و هم بتوانید به شکست وپیروزی منطقی تر نگاه کنید.



مدیریت زمان در یک تعبیر ساده یعنی: توانایی اداره‌ی زمان.

بحث مدیریت زمان فقط به کنترل زمان و افزایش ساعات مطالعه اختصاص ندارد، بلکه آن به هر چیزی که منجر به افزایش بهره‌وری مطالعه شود ارتباط دارد؛ از جمله: اصول و راهبردهای مطالعه، روش‌های برنامه‌ریزی، و حتی آمادگی‌های روانی. بنابراین توجه داشته باشید که فقط این فصل، مختص به مدیریت زمان نیست و سایر فصول این بخش و بسیاری از مباحث دیگر کتاب نیز، به نوعی با مدیریت زمان ارتباط دارند.

درست درس خواندن

اگر زیاد درس بخوانید، اما درست نخوانید، یعنی زمان را کشته‌اید؛ درست درس خواندن مساوی خواهد بود با حداکثر استفاده از زمان موجود، و این یعنی بهره‌وری ساعات مطالعه. در این باره، عوامل زیادی را می‌توان نام برد که به هر کدام در جای خود اشاره خواهد شد. اگر نمی‌توانید از ساعات مطالعه خود استفاده مطلوب را ببرید، باید به دنبال عوامل و دلایل آن بگردید و هیچ دلیلی نباید موجب فرار شما از این واقعیت شود، چرا که عملاً زمان شما بدون استفاده مفید تلف خواهد شد. دانش‌آموزانی که نمی‌توانند خوب درس بخوانند، با ارتباط دادن مشکل خود به عوامل بیرونی مانند کمبود امکانات، ضعف تدریس دبیران، کم بودن زمان و...، عملاً پذیرش این واقعیت که مشکل اصلی به خود آنها واگزینه‌هایشان مربوط است، فرامی‌کنند.



کلید

درست درس خواندن یا مطالعه‌ی بهینه، یعنی استفاده کامل از زمان موجود برای درک و فهم مطالب.

خروج از بن بست افزایش ساعات

گاه دانش‌آموزان به قدری درباره‌ی افزایش ساعات مطالعه اصرار و تمرکز دارند که مساله مهم‌تر استفاده بهینه از ساعات مطالعه به فراموش سپرده می‌شود. یادتان باشد که شما در مسابقه‌ی رکوردگیری افزایش ساعات شرکت نکرده‌اید و این که کسی ساعات بیشتری را صرف مطالعه کند، لزوماً به معنای پیشرفت نخواهد بود. افزایش ساعات مطالعه باید روندی تدریجی و منطقی داشته باشد و در کنار آن باید نحوه‌ی استفاده مطلوب و بهینه از زمان نیز باید مورد توجه جدی باشد. هستند دانش‌آموزانی که روزانه ۴-۵ ساعت مطالعه می‌کنند ولی به اندازه یک ساعت استفاده می‌برند و در مقابل دانش‌آموزانی که یک ساعت مطالعه می‌کنند ولی از همه‌ی آنها کاملاً بهره می‌گیرند. بنابراین هنر درس خواندن شباهت زیادی با خواندن نیست و اگر دانش‌آموزی به این نکته توجه نکند ممکن است دچار خودفریبی شود.



کلید

اگر افزایش ساعات مطالعه مهم است، استفاده بهینه از این ساعات مهم‌تر است.

فضای ذهنی

اگر کاری برای انسان مهم باشد خود به خود قسمت عمده‌ای از فضای ذهنی او را اشغال خواهد کرد. کسی که درس می‌خواند اما به فکر درس خواندن نیست، در واقع کاری را جدی نگرفته است. معنای واقعی (اهمیت درس خواندن) این است که حداقل قسمت قابل توجهی از فضای ذهنی به آن اختصاص یابد. اگر برای کنکور درس می‌خوانید، چه حجمی از اشتغالات ذهنی شما به صورت واقعی و نه کاذب کنکور تشکیل می‌دهد؟ به عبارت خودمانی‌تر، چقدر کنکوری فکری کنید؟ چقدر جو کنکور شما را گرفته است؟ شاید طرح این موضوع برای خیلی‌ها عجیب باشد، اما باید بدون تعارف بگوییم، دانش‌آموزانی هستند که به رغم ادعا، عملاً بیشتر شعار می‌دهند و کنکوره به دلایل خود آگاه و ناخود آگاه و افعال اصلی‌ترین مشغله‌ی ذهنی آنان نیست. وقتی کاری برای انسان مهم باشد، او با تمام وجود جذب آن می‌شود.

با ملاک‌هایی می‌توانید تشخیص دهید که شما چقدر فضای درس خواندن یا کنکور قرار گرفته‌اید و تا چه حد در این موضوع جدی هستید.

- چقدر به مسائل حاشیه‌ای فکری کنید؟

- موقع درس خواندن چقدر جذب مطالعه می‌شوید؟

- به هنگام مطالعه، چقدر دچار حواس پرتی می‌شوید؟

- مطالعه شما تا چه اندازه‌ای هوشیارانه است؟

- آیا هنگام مطالعه، زود خسته می‌شوید؟

- چقدر در برنامه‌هایتان جدی هستید؟

- نگاه شما به ایام درس خواندن چگونه است؟

- نگاه شما به ایام کنکور چگونه است؟ اجباری یا اختیاری؟

متأسفانه بر حسب عادت، دانش‌آموزان هر چه به امتحانات یا کنکور نزدیک‌تر می‌شوند، تازه متوجه حساسیت موضوع شده و سعی می‌کنند خود را در فضای آن قرار دهند. این عادت ماست که کارها را در دقیقه‌ی ۹۰ انجام می‌دهیم، لذا در مورد امتحانات و کنکور هم در شرایط بحرانی و روزهای پایانی، حساسیت موضوع برایمان بیشتر می‌شود.

بنابراین، یک عامل مهم در مدیریت زمان این است که درک ما از درس خواندن و کنکور چیست؟ و چقدر فضای ذهنی ما در جهت درس خواندن یا کنکور قرار گرفته است؟



کلید

دانش‌آموزی که می‌خواهد جدی باشد، باید هر چه سریع‌تر خود را در فضای درس خواندن یا کنکور قرار دهد و از مشغله‌های ذهنی حاشیه‌ای و غیر ضروری اجتناب کند.

نتیجه‌گیری:

۱- درست درس خواندن یا مطالعه‌ی بهینه، یعنی استفاده کامل از زمان موجود برای درک و فهم مطالب.

۲- اگر افزایش ساعات مطالعه مهم است، استفاده بهینه از این ساعات مهم‌تر است.

۳- دانش‌آموزی که می‌خواهد جدی باشد، باید هرچه سریع‌تر خود را در فضای درس خواندن یا کنکور قرار دهد و از مشغله‌های ذهنی حاشیه‌ای و غیرضروری اجتناب کند.

آیا می توان احتمال موفقیت را تعیین کرد؟

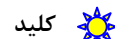
بله! به شرطی که معلوم باشد چه قدر به خودتان اطمینان دارید و چه قدر خود را باور کرده اید. شما می توانید بر اساس ارزیابی های خود از آمادگی های دروس و با حساب دو دوتا چهارتا، احتمال قبولی و موفقیت خود را در امتحانات و یا کنکور تشخیص دهید. به راستی چه قدر خود را باور دارید؟

باورها نیاز به تفکر منطقی هم دارند. اگر از تفکر منطقی برخوردار باشید و واقعیت ها را آن چنان که هست، ببینید و بپذیرید، راحت تر خواهید بود. این بدان معنا نیست که اصلاً اضطراب نخواهی داشت، بلکه می توانید اضطراب خودتان را تعدیل و کنترل کنید. ادامه ی تفکر منطقی، منجر به شکل گیری باورهای پایدار و پویا خواهد شد. این همه اصرار بر اصلاح نگرش ها، تفکر منطقی و رسیدن به باورهای در زندگی، بی دلیل نیست، باور کنید!

قدرت باورها

نمی گویم به خود تلقین کنید که در بهترین رشته قبول خواهید شد، ولی تاکید می کنیم حداقل به اندازه ای که کار کرده اید، به خود باور داشته باشید راحت و منطقی بپذیرید که این قدر کار کرده اید و زحمت کشیده اید و تا این حد لیاقت و حق شماست. نه خود را کمتر ببینید و نه متوقع باشید. بزرگان به اهمیت نقش باورها در زندگی تاکید فراوان داشته اند. خود باوری یعنی پذیرش خود، یعنی قبول واقعیت ها، یعنی کنار گذاشتن تردیدها و دودلی ها، یعنی تسلط بر خود، و نتیجه ی همه ی این ها، یعنی آرامش. عجله نکنید. دست و پای تان را گم نکنید. در شک و تردید نباشید. اضطراب تان را کنترل کنید و مراقب روحیه خودتان باشید.

شاید این جمله معروف امام خمینی (ره) را شنیده باشید که: اساس همه ی امور باور انسان است. نمونه هایی از این قبیل زیاد داریم. آنتوان چخوف هم می گوید: انسان همان چیزی است که باور دارد. این ها جملاتی رویایی نیستند، بلکه عین واقعیت هستند. شنیده اید و دیده اید که در مسابقات حساس ورزشی از جمله بازی های فوق العاده مهم فوتبال، بازیکنان به دلیل ترس از نتیجه ی بازی، دچار اضطراب و دلهره شدید می شوند. مربیان کارآمد و باهوش سعی می کنند با روش های ممکن، اضطراب بازیکنان را کنترل کرده و خود باوری را در آن ها تقویت نمایند. شما هم باید نقش این چنین مربیانی را برای خود ایفا کنید.

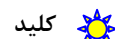


کلید

به توانایی ها و آمادگی های خود، باور داشته باشید.

قدرت شک ها

آدم شکاک به جایی نمی رسد. اگر شما کسی هستید که برای قدم به قدم فعالیت ها و برنامه های تان دچار شک و تردید می شوید، باید در مورد احتمال موفقیت خودتان هم شک کنید. ضعیف کار کرده اید، بپذیرید که باید به اندازه کارتان بهره ببرید. قوی کار کرده اید، چنانچه باید به چیزی که استحقاقش را دارید، نرسید؟ چرا این همه شک، این همه تردید و دودلی. شما کارتان را کرده اید، به خدا توکل کنید و باقی چیزها و مصلحت خود را به او واگذار کنید. همان گونه که باورها، قدرت عظیمی در ایجاد انگیزه دارند، شک ها هم، در مقابل انگیزه ها را تحلیل می برند. بدترین زمان برای شک و تردید، همین زمان ها هستند، یعنی وقتی که می خواهید کار مهمی انجام دهید. اصلاً آن قدر وقت ندارید که بخواهید شک کنید. شک ها فقط زمان را تلف خواهند کرد. اگر امروز به خاطر شک، برنامه و روش خود را تغییر دادید، از کجا معلوم چند روز و چند هفته بعد دوباره شک نکنید. شکسپیری می گوید: تردیدها به مایه یان می کنند ما را از کوشش بر حذر می دارند و از پیروزی هایی که به احتمال زیاد نصیب ما خواهند شد، محروم می سازند.

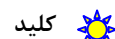


کلید

به شک ها و تردیدها، ز یاد میدان ندهید به خصوص وقتی دارید به پایان کار نزدیک می شوید.

قدرت شانس

کسانی که باورهای ضعیفی دارند و به شک های خود زیاد میدان می دهند و خود را با شانس و اقبال دلخوش می سازند. و اگر کار کردن نتیجه ی کار به شانس، نوعی رفع مسؤولیت و در واقع بی مسؤولیتی است. اصلاً اعتقاد به شانس، یعنی شک داشتن به موفقیت، یعنی ترس از مبارزه و یعنی عدم توانایی در کنترل اوضاع. ترس نباشید، متزلزل نباشید، سر رشته ی امور را از دست ندهید. به توانایی های خودتان تکیه کنید.

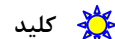


کلید

به هیچ وجه احتمال موفقیت خودتان را در امتحانات و کنکور به شانس و اقبال واگذار نکنید.

منفی اندیشی

نگاه منفی نسبت به حوادث و رویدادهای زندگی، اگرچه تاحدی ویژگی های عمومی انسان ها محسوب می شود، ولی در تعدادی از افراد بیشتر است. اصولاً بعضی ها آدم های بدبینی هستند و شاید به تعبیر درست تر، یاد گرفته اند که بدبین باشند. انسان های بدبین، بیش از حد منفی اندیش بوده و همیشه به دنبال جمع آوری اطلاعات و شواهد و دلایلی برای احتمال عدم موفقیت خود هستند. شما جز کدام دسته هستید؟ از نظریه شخصیتی، خودتان را آدمی خوش بین یا بد بین ارزیابی می کنید؟ کنکوری های بدبین بیشتر دنبال عوامل کاهنده روحیه می روند. واقعاً چه دلیلی دارد که مثل یک کار آگاه دنبال شواهد باشید و بالاخره به خودتان ثابت کنید که موفق نمی شوید!

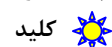


کلید

منفی اندیشی در کنکور مساوی است با کمترین احتمال نتیجه گیری و موفقیت.

پربرنامگی

یکی از اشتباهات خطرناک کنکوری‌ها، پربرنامگی و شلوغ کاری است. این خطر به خصوص، دانش‌آموزانی را تهدید می‌نماید که فکر می‌کنند عقب مانده‌اند و یا کسانی که خیلی هیجانی و احساساتی هستند. دانش‌آموزانی هستند که حتی تا آخرین فرصت‌های باقیمانده، کلاس می‌روند، معلم خصوصی دارند، کتاب می‌خرند، به دنبال تست‌های این دبیر و آن دبیر می‌گردند، تنها درس می‌خوانند، گروهی درس می‌خوانند، شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانند و سعی می‌کنند صبح‌ها خیلی زود از خواب برخیزند و... این‌ها بالاخره با هول و هراس به روز آخر و جلسه کنکور می‌رسند. روند منطقی برنامه یک دانش‌آموز کنکوری، ایجاب می‌کند که از وقت خود استفاده‌ی بیشتر و بهتر برد، نه این که آن را با تنوع و شلوغ کاری هدر دهد. پربرنامگی در چنین روزهایی، نشانه‌ی برنامه‌ی و آشفتگی است. کسانی که برنامه‌ی روزانه‌ی خود را پراز موضوعات کاری مختلف می‌کنند، از نظم ذهنی خوبی برخوردار نیستند و به طور حتم به کمک نیاز دارند. اگر چنین وضعیتی دارید، برای کاهش موضوعات کاری تلاش کنید، درست نیست که با یک دست چندهندوانه بردارید!

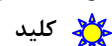


کلید

تنوع و حجم زیاد برنامه‌ها، نشانه‌ی خوب کار کردن نیست، بلکه بیانگر بی‌نظمی ذهنی است.

منطقی اندیشی

در مقابل منفی اندیشی، نمی‌گوییم مثبت اندیش باشد، ولی باید منطقی باشید. اگر منفی اندیش فقط دنبال شواهد منفی است، نمی‌گوییم شما هم فقط به دنبال عوامل مثبت باشید و همه چیز را خوب ببینید. ما منطقی اندیشی را توصیه می‌کنیم. یعنی به همان اندازه که به نکات منفی توجه دارید به نکات مثبت نیز باید بپردازید. همان گونه که شواهد و نشانه‌های عدم موفقیت فکری کنید به شواهد و نشانه‌های موفقیت نیز توجه داشته باشید. اگر احتمال می‌دهید که قبول نمی‌شوید، برای احتمال قبولی هم در صدی در نظر بگیرید. هیچ عاملی در کنکور، مانند داشتن افکار و نگرش‌های منفی به عنوان ترمز موفقیت عمل نمی‌کند. این نکته در روزهای آخر نقش بیشتری دارد. پس خیلی مواظب افکار، نگرش‌ها و روحیه‌ی خود باشید.



کلید

به اندازه‌ای که به احتمال عدم موفقیت خود فکر می‌کنید، به احتمال موفقیت‌تان نیز بپردازید.

نتیجه‌گیری

- ۱- به توانایی‌ها و آمادگی‌های خود، باور داشته باشید.
- ۲- به شک‌ها و تردیدها، یاد میدان ندهید به خصوص وقتی دارید به پایان کار نزدیک می‌شوید.
- ۳- به هیچ وجه احتمال موفقیت خودتان را در امتحانات و کنکور به شانس و اقبال واگذار نکنید.
- ۴- منفی اندیشی در کنکور مساوی است با کمترین احتمال نتیجه‌گیری و موفقیت.
- ۵- تنوع و حجم زیاد برنامه‌ها، نشانه‌ی خوب کار کردن نیست، بلکه بیانگر بی‌نظمی ذهنی است.
- ۶- به اندازه‌ای که به احتمال عدم موفقیت خود فکر می‌کنید، به احتمال موفقیت‌تان نیز بپردازید.

اصول اساسی مطالعه

برای یک مطالعه‌ی موثر و مفید چه اصولی باید رعایت شود؟

چگونه می‌توان بهره‌وری مطالعه را افزایش داد؟ نکاتی که در این قسمت مطرح می‌شوند شاید خیلی ساده به نظر برسند، اما همین نکات ساده به میزان غیرقابل تصویری در کیفیت مطالعه تاثیر دارند.

این اصول، تقریباً ارتباطی با موضوع یا عنوان درسی ندارند و به عبارت بهتر، اصولی هستند که باید همیشه و در هر درسی رعایت شوند.

یک نکته‌ی ظریف در استفاده از این اصول آن است که دانش‌آموزان تصور می‌کنند باید زمانی را صرف آن‌ها نمایند، در صورتی که از وقت خود می‌توانند به شکل دیگری بهره ببرند. این تصور غیرمنطقی باعث می‌شود دانش‌آموزان به همان شیوه‌های نادرست خود ادامه دهند. برخلاف تصور، رعایت این اصول، حتی اگر در ابتدای کار زمانی را از وقت دانش‌آموزان بگیرد، در ادامه به شدت موجب صرفه‌جویی در زمان خواهد شد.

کل خوانی

یک اشکال مهم دانش‌آموزان در مطالعه این است که آن‌ها مطالب را جزء جزء خوانده و بعد این اجزاء را به هم ارتباط می‌دهند. کل خوانی یک اصل بسیار مهم در مطالعه است و منظور ساده از آن این است که قبل از شروع مطالعه هر کتاب یا موضوع کلی، ابتدا باید چهارچوب یا طرح کلی از آن در ذهن ایجاد کنیم. کلی خوانی باعث ایجاد ارتباط بیشتر بین مطالب و همچنین ایجاد نظم ذهنی می‌شود. بنابراین در مطالعه توصیه می‌شود وقتی کتاب یا یک موضوع کلی را شروع می‌کنید ابتدا بر فهرست مطالب توجه و تمرکز نمایید. ببینید چه ارتباطی بین مطالب وجود دارد؟ در مورد کدام موضوعات سابقه‌ی ذهنی دارید و کدام مطالب جدید هستند؟ بعد از آن در یک فرصت زمانی مناسب و با حوصله و تامل کتاب را از ابتدا تا انتها ورق بزنید و مجموعه مطالب آن را مرور نمایید. مطمئن باشید همین کار ساده و وقت‌اندکی که برای بررسی فهرست و مرور مطالب صرف می‌کنید، بازده مطالعه شما را چندین برابر افزایش خواهد داد.

کلید 

با رعایت اصل کل خوانی به ارتباط بین مطالب و ایجاد نظم ذهنی خود کمک کنید.

توجه به عناوین و سرفصل‌ها

هر مطلب کلی از کتاب و بخش‌های مختلف آن از یک سری سرفصل‌ها و عناوین فرعی تشکیل شده است. شاید باور نکنید که همین سرفصل‌ها و عناوین فرعی چقدر در یادگیری و درک بهتر مطلب می‌توانند مؤثر باشند. برای شما پیش آمده، سر جلسه امتحان به سؤالی برخوردیده‌اید که می‌دانید حتماً جواب آن را خوانده‌اید ولی هر چه به ذهن خود فشار می‌آورید این جواب را به خاطر نمی‌آورید. دلیل این امر همین است که در حین مطالعه عناوین را مانند متن کتاب خوانده‌اید.

توجه و تمرکز بر سرفصل‌ها و عناوین فرعی نه تنها موجب تقویت هشیاری می‌شود، بلکه باعث می‌گردد شما ارتباط بین مطالب را گم نکنید و بدانید که بین قسمت‌های مختلف یک موضوع چه ارتباطی وجود دارد. بنابراین توصیه می‌کنیم که در آغاز هر فصل، هم به موضوع اصلی و هم به عناوین فرعی با دقت بیاورید و سعی کنید در ذهن خود ارتباط بین مطالب را با دقت جا بیاندازید.

کلید 

بر روی سرفصل‌ها و عناوین فرعی تامل و تمرکز کنید.



ارتباط مطالب

از نظر روان‌شناسی، یادگیری وقتی معنی‌دار است که بین مطالب قبلی و جدید ارتباط ایجاد شود. سعی بر حفظ نمودن به‌جای درک و فهم مطالب، باعث عدم شکل‌گیری این ارتباط می‌شود. یک دلیل اصلی ضعف دانش‌آموزان در دروس ریاضی همین نکته است. اصولاً در اکثر دروس یک ارتباط پله‌ای بین مطالب وجود دارد و هرچه این ارتباط قوی‌تر باشد پیشرفت درسی نیز از سرعت بیشتری برخوردار خواهد بود. بنابراین وقتی شما مطلبی را خوب متوجه نمی‌شوید و با این ضعف پیش می‌روید، این ضعف فقط در همان نقطه باقی نمی‌ماند و ارتباط بین سایر مطالب را هم متزلزل می‌کند.

✨ کلید

با درک و فهم بهتر موضوعات، به ارتباط مطالب و در نتیجه افزایش سطح یادگیری کمک کنید.

شیوه‌ی یادگیری

دو شیوه‌ی یادگیری وجود دارد. متراکم و فاصله‌دار. در شیوه‌ی متراکم، فرد وقتی شروع به مطالعه می‌کند تا زمانی که فرصت دارد پیش می‌رود و استراحتی برای خود در نظر نمی‌گیرد. اما در شیوه‌ی فاصله‌دار، فرد زمان‌هایی را برای مطالعه و زمان‌هایی نیز برای استراحت در نظر می‌گیرد. مثلاً اگر ۴ ساعت وقت دارد بعد از هر مطالعه ۷۰-۶۰ دقیقه‌ای یک فرصت استراحت ۱۰ دقیقه‌ای به خود می‌دهد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یادگیری فاصله‌دار نتایجی به مراتب بهتر از یادگیری متراکم دارد. عده‌ای با این تصور که هیچ زمانی را از دست ندهند فرصت استراحت را هم مغتنم شمرده و به کار خود ادامه می‌دهند. اما مطمئن باشید که این فرصت نه تنها زمان از دست رفته نیست بلکه تا حد غیر قابل‌تصور، بهره‌وری مطالعه را افزایش می‌دهد.

✨ کلید

ساعات و فرصت‌های مطالعه را به زمان‌هایی برای مطالعه و زمان‌هایی را برای استراحت تقسیم کنید.

نتیجه‌گیری

- ۱- با رعایت اصل کل خوانی به ارتباط بین مطالب و ایجاد نظم ذهنی خود کمک کنید.
- ۲- بر روی سرفصل‌ها و عناوین فرعی تامل و تمرکز کنید.
- ۳- با درک و فهم بهتر موضوعات، به ارتباط مطالب و در نتیجه افزایش سطح یادگیری کمک کنید.
- ۴- ساعات و فرصت‌های مطالعه را به زمان‌هایی برای مطالعه و زمان‌هایی را برای استراحت تقسیم کنید.

اگر فعالیت‌های خود را به خوبی ارزیابی و بازنگری کنید می‌توانید برای روزهای باقیمانده تا کنکور تصمیم‌های متناسب و منطقی بگیرید. این چنین تصمیم‌هایی تا حد زیادی به آرامش شما کمک خواهند کرد. آرامش بیشترین نیاز شما در این روزهاست. اگر شما برای توجیه مشکلات و نارسایی‌های خود به دنبال علل و عوامل بیرونی بگردید هیجانی خواهید شد و اضطراب بیشتر به سراغتان می‌آید. اما اگر مسئولیت هر اتفاق را به گردن بگیرید آن‌گاه می‌توانید بر خود مسلط شوید و تسلط بر خود آرامش را برای تان ارمان خواهد آورد. پس روند ادامه‌ی برنامه را آگاهانه و مسلط پیش بینی و اجرا کنید.

برآورد آمادگی‌ها

بر مبنای عوامل متعددی که در موفقیت کنکور مؤثرند باید مجموع آمادگی‌های خود را برآورد کنید. دو آمادگی مهم وضعیت درسی و وضعیت روانی هستند که مورد بحث قرار گرفت. در کنار این دو عامل اساسی، عوامل دیگری نیز وجود دارند که باید به آن‌ها توجه شود از جمله، سرعت عمل و توانایی تست زنی، نشستن در جلسه کنکور و تقسیم زمان برای دروس، میزان استراحت و تغذیه، شرایط و امکانات محیطی برای روزهای آخر و... هدف از بیان این نکات آن است که شما آگاهانه پیش بروید و بر روی تمامی عوامل ممکن تسلط داشته باشید. وسواس چیز خوبی نیست ولی دقت و فراخ اندیشی چیز دیگری است شما بایستی مدام به رشد و پیشرفت خود نظارت داشته باشید و با تمام قوا سعی کنید فردی زرنک تر شوید. احتیاط کنید که در دام عذرو بهانه و توجیه تراشی گرفتار نشوید. شما بدون غالب شدن به خود نمی‌توانید فاتح دیگران باشید.



مجموع آمادگی‌های تان را به دقت و با حوصله ارزیابی کنید تا بر اوضاع خود آگاهی و تسلط داشته باشید.

کنکوری‌های آزمایشی جامع

یکی از روش‌ها و ملاک‌هایی که می‌تواند تا حدی مجموع آمادگی‌های شما را برآورد نماید، شرکت در کنکورهای آزمایشی جامع - کنکورهای مشابه کنکور اصلی و شامل همه دروس - است. یک نکته در این جا حائز اهمیت می‌باشد. اگر چه ممکن است شرکت در چند کنکور آزمایشی برای تعدادی از دانش‌آموزان آماده، مؤثر و مفید باشد اما برای تعداد دیگری می‌تواند آفت‌هایی هم داشته باشد. همه‌ی کنکورهای باید بپذیرند که هیچ جلسه کنکوری، جلسه کنکور واقعی نمی‌شود و لذا هر قدر هم شرایط محیطی جلسات کنکور آزمایشی مشابه کنکور واقعی باشد باز هم با آن متفاوت خواهد بود. دانش آموزی ممکن است به دلیل سهل‌انگاری در کنکورهای آزمایشی نتایج در حد انتظار کسب نکند. دانش آموز دیگری ممکن است به دلیل جدی نبودن شرایط جلسه کنکور آزمایشی و سطح پایین اضطراب، نتیجه‌ی خوبی کسب کرده و آن را نتیجه‌ی واقعی خود تصور کند، و دانش آموزی هم چون هنوز مجموع آمادگی‌های خود را خوب برآورد و ارزیابی نکرده است، شاید نتایج ضعیفی به دست آورد. در هر حال، کنکورهای آزمایشی جامع ملاک خوبی برای محک زدن است اما کافی نیست و نمی‌توان صرفاً بر مبنای آن قضاوت کرد. توصیه کلی این است که در این مورد افراط نشود، البته اگر تبلیغات آموزشگاه‌ها و مؤسسات کنکوری اجازه دهند!



بعد از ایام عید برای ارزیابی مجموع آمادگی‌ها، فقط شرکت در یکی دو کنکور آزمایشی جامع توصیه می‌شود.

تست زنی

برای کسب مهارت در تست زنی توانایی‌های مختلفی مورد نیاز است: توانایی مشاهده و سرعت عمل، توانایی تمرکز حواس و دقت، توانایی استنباط و درک مطالب، و توانایی مربوط به فنون تست زنی که شامل یک سری فنون کلی و یک سری فنون خاص برای درس‌های متفاوت است. در این جا دو نکته یادآوری می‌شود اول رکوردگیری در تست زنی است. وقتی تست می‌زنید حتماً زمان بگیرید و این زمان‌ها را در دفعات بعدی با هم مقایسه کنید. مثلاً شما باید بدانید که ۳۰ سؤال ادبیات را به طور متوسط در چه مدت زمانی پاسخ می‌دهید و به همین ترتیب در دروس دیگر. دوم فاصله بین مطالعه درس و تست‌های مربوطه است. نباید بلافاصله بعد از مطالعه یک موضوع تست‌های آن را بزنید. حتماً یک فاصله ۳-۲ روزه بین مطالعه درس و پاسخ به تست‌های آن باید رعایت شود.



توانایی‌های لازم برای افزایش مهارت تست زنی را بشناسید تا بتوانید آن‌ها را تقویت نمایید.

آماده‌سازی مقدمات مرحله آخر

اگر قصد دارید در برنامه‌ی کاری خود مرحله‌ی آخر را به دوره‌ی ۴۵-۴۰ روز قرنطینه اختصاص دهید، از الان باید مقدمات آن را فراهم کنید. ساعات مطالعه خود را باید به حداکثر ممکن برسانید. آخرین موارد ضعف را شناسایی و مرور کنید. خود را به این که مدت زمان زیادی در مکانی ثابت بمانید عادت دهید. هماهنگی‌های لازم را با اعضاء خانواده و دیگران انجام دهید. برنامه استراحت و برنامه غذایی خود را به نظم کامل درآورید. اگر از کلاس و یا دبیر خصوصی بهره می‌گیرید سعی کنید تا قبل از این دوره تمام شود. بعضی از دانش‌آموزان کنکوری حتی تا روز آخر هم معلم دارند و با توصیه‌ها و کلیدهایی که در لحظات آخر از دبیران می‌گیرند در جلسه کنکور حاضر می‌شوند. زرنکی شما به این است که همه کارهای تان را تا قبل از مرحله‌ی آخر انجام داده باشید و در این مرحله، خودتان کار کنید.

روزهای آخر فرصت خوبی برای آموزش نیستند. نه ایام عید و نه هیچ مرحله‌ی دیگری فرصت طلایی نیستند. ۴۵-۴۰ روز آخر در واقع فرصت‌های طلایی هستند به شرطی که از آن خوب استفاده شود و این فرصت در مسیر کلاس با آمدن و رفتن معلم خصوصی تلف نشود.



با تمهید همه‌ی مقدمات و با یک برنامه‌ریزی دقیق و آگاهانه از فرصت طلایی ۴۵-۴۰ روزه‌ی آخر کنکور حداکثر استفاده را ببرید.

- ۱- مجموع آمادگی‌های تان را به دقت و با حوصله ارزیابی کنید تا بر اوضاع خود آگاهی و تسلط داشته باشید.
- بعد از ایام عید برای ارزیابی مجموع آمادگی‌ها، فقط شرکت در یکی دو کنکور آزمایشی جامع توصیه می‌شود.
- ۳- توانایی‌های لازم برای افزایش مهارت تست‌زنی را بشناسید تا بتوانید آن‌ها را تقویت نمایید.
- ۴- با تمهید همه‌ی مقدمات و با یک برنامه‌ریزی دقیق و آگاهانه از فرصت طلایی ۴۵-۴۰ روزه‌ی آخر کنکور حداکثر استفاده را ببرید.

اضطراب!

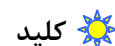


مشکل همه‌ی انسان‌ها در کارهای سخت، و حتی مشکل بسیاری از انسان‌ها در شرایط عادی زندگی، اضطراب مشکل رایج بشر امروزه و عصر جدید است. اضطراب به خودی خود بد نیست و حتی وجود آن برای زندگی لازم است. انسان بدون اضطراب، انسان بی خیال و شاید بی تفاوت خواهد بود. اضطراب زمانی مشکل محسوب می‌شود که روند زندگی را با دشواری همراه سازد و در فعالیت‌های انسان مانع ایجاد کند. اضطراب زیاد موجب کاهش عملکرد می‌شود و در این حالت باید با آن مقابله کرد.

راه‌های مقابله با اضطراب چیست؟ با اضطراب چه کنیم؟

یاد خدا

درس خواندن، کنکور، و همه فعالیت‌های دیگر با فلسفه‌ی زندگی ارتباط دارند. یاد خدا اگر همراه با یک فلسفه زندگی روشن و آگاهانه باشد به طور حتم در آرامش انسان مؤثر خواهد بود. انسان خدامدار، آفاق زندگی بسیار گسترده و وسیعی دارد و اهداف زندگی را در امور کوچک و گذرا خلاصه نمی‌کند. برای او هم شکست و هم پیروزی معنای خاصی دارد. و آنان که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشید که یاد خدا آرامش بخش دلهاست. سوره‌ی رعد/ آیه ۲۸.



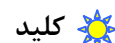
کلید

ایمان و اعتقاد قلبی به خداوند، آرامش بیشتر را در همه‌ی امور زندگی به ارمغان خواهد آورد.

شناسایی تیپ شخصیتی

در هر آدمی در طول زندگی روش‌های گوناگون برای کنار آمدن با موقعیت‌های اضطراب‌زا تکوین می‌یابد. برای کنار آمدن با اضطراب دو خط مشی کلی وجود دارد، در یکی از آنها خود مساله مورد توجه قرار می‌گیرد (مشی مساله مدار)، یعنی شخص موقعیت اضطراب‌زا را ارزیابی می‌کند و سپس دست به کاری می‌زند تا آن موقعیت را تغییر دهد. در خط مشی هیجان مدار، خود هیجان در مدار توجه قرار می‌گیرد، یعنی شخص به جای درگیری مستقیم با مساله می‌کوشد تا از راه‌های گوناگون از احساس اضطراب خود بکاهد. در اغلب موارد خط مشی مساله مدار گرایش سالم‌تری برای مقابله با اضطراب است.

شما کدام خط مشی یا در واقع کدام تیپ شخصیتی را دارید؟ روی سخن بیشتر با کسانی است که هیجان مدار هستند، چرا که اینان بیشتر دچار اضطراب می‌شوند. شناسایی تیپ شخصیتی حداقل به شما کمک می‌کند و لاخودتان را بهتر بشناسید و ثانیاً آمادگی‌های خود را برای مقابله با اضطراب واقع بینانه ارزیابی کنید. افراد هیجان مدار باید توجه داشته باشند که آن‌ها بیش از آن که از خود مساله نگران و مضطرب شوند از نگرانی خودشان نگران می‌شوند! به جای این که فکر کنند چگونه با مشکل مواجه شوند به دنبال این می‌روند که چگونه بتوانند نگرانی خود را کنترل کرده یا کاهش دهند، و خود این فکر، اضطراب بیشتری تولید می‌کند.



کلید

با شناسایی تیپ شخصیتی، آمادگی‌های خود را برای مقابله با اضطراب ارزیابی کنید.

اعتماد به نفس و خود باوری

درباره‌ی نقش باور و صاحب کردیم، محکم، قوی، مسلط، شجاع و با حوصله و جدی باشید تا اضطراب از شما دور شود اگر هر کاری را که می‌توانستید انجام دهید، انجام داده‌اید و با این همه مضطرب هستید بگذارید بدون تعارف بگوییم، ترسوید! اگر هم می‌دانید که فعالیت‌هایتان کمی‌ها و کاستی‌هایی داشته ولی می‌پذیرد که باید توقعی منطقی از خودتان داشته باشید، باز جای نگرانی و اضطراب نیست. به هر حال یادتان باشد انسان‌های مسلط و منطقی کمتر مضطرب می‌شوند.



کلید

برای کاهش اضطراب، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

ورزش و تحرک جسمی

یکنواختی و رکود جسمی، از نظر روانی هم انسان را خسته می‌کند و خستگی روانی هم، موجب اغتشاش فکری و در نهایت اضطراب می‌شود. کسالت، تنبلی و بی تحرکی را از خود دور کنید. کسی که لمیده، دراز کش و یا در حالتی که به استراحت شبیه است درس می‌خواند، یا خیلی بی خیال است

و یا برای افکار اضطرابی که در آینده به سراغش خواهد آمد فکری نکرده است. به خصوص در ایام امتحانات، ماه‌ها، هفته‌ها و روزهای آخر کنکور سعی کنید با ورزش و تحرک جسمانی به نشاط و شادابی خود کمک نمایید. به قول فردوسی:

به نیرو بود مرد را راستی
ز سستی کژی زاید و کاستی
ساعات و زمان‌های معین را برای ورزش و نرمش اختصاص دهید حتی اگر شده برای چند دقیقه.

 **کلید**

ورزش و تحرک جسمانی، شادابی و نشاط و آمادگی‌های روانی را افزایش می‌دهد.

شوخ طبعی

معمولاً دیده‌اید که آدم‌های شاد و خنده‌رو و بهتر با مسائل زندگی کنار می‌آیند. اگرچه این یک مساله شخصیتی است ولی می‌توان آن را آموخت. بیاموزیم که شوخ طبعی و بذله‌گویی به جای وبه اندازه‌ی خود بد نیست، هم در روحیه خودمان و هم روحیه اطرافیان تاثیر مثبت دارد.

 **کلید**

خاصیت شوخ طبعی بودن و بذله‌گویی را در کاهش اضطراب نادیده نگیرید.

تصویرسازی ذهنی

گاهی می‌توان بابه تصویر کشیدن ذهنی آن چه که ممکن است برایمان پیش بیاید، هم موقعیت را بهتر درک کرد و هم پیش‌بینی‌های لازم را انجام داد. یک مثال برای کنکوری‌ها: تصوّر کنید امروز جلسه‌ی کنکور برگزار می‌شود شامبه محلّ برگزاری کنکور رسیده‌اید، از در ورودی عبور کرده‌اید، وارد سالن یا مکان آزمون شده‌اید، سرجای خود نشسته‌اید، پاسخنامه‌ها و دفترچه سوالات را کنار صندلی شما روی میز گذاشته‌اند، الان اعلام می‌کنند که شروع کنید، نیم ساعت از وقت آزمون می‌گذرد، یک ساعت، دو ساعت، و...

دفترچه دوم را هم تمام می‌کنید و کنار می‌گذارید، جلسه به پایان می‌رسد از جای خود بلند می‌شوید...

می‌توانید نمونه‌هایی از این تصویرسازی ذهنی را چند بار انجام دهید تا آمادگی‌های روانی خود را برای روز و ساعت آزمون افزایش دهید اگر این فعالیت را انجام دهید در واقع جلسه‌ی آزمون واقعی برای شما یادآور و تداعی کننده‌ی تمرین‌های تصویرسازی ذهنی خواهد بود.

 **کلید**

تصویرسازی ذهنی، موقعیت واقعی جلسه‌ی آزمون و کنکور را تجربه کنید.

تغییر وضعیت آگاهانه

اصولاً شامبه یکی از دو طریق می‌توانید زندگی کنید. یکی این که بگذارید مغز شامبه ترتیب سابق کار کند. بگذارید هر تصویر، صدا، یا احساس را که خواست به صحنه‌ی ذهنتان بیاورد، و شمانیز به طور خودکار نسبت به آن عکس العمل نشان دهید. راه دیگر این است که به اختیار و آگاهانه فعالیت‌های مغزی خود را اداره کنید. می‌توانید حالات دلخواه در خود ایجاد کنید. می‌توانید خیالات و خاطرات تلخ را ضعیف و بی اثر کنید، می‌توانید آنها را طوری در نظر مجسم سازید که نتوانند بر شما مسلط شوند. طوری آنها را ناچیز و کوچک در نظر آورید که شما بر آنها مسلط باشید.

شاید این کار سخت به نظر برسد اما آنقدرها هم سخت نیست. احتمالاً شما هم این تجربه را داشته‌اید که در خانواده و جمع دوستان به دلیلی به شدت عصبانی شده‌اید ولی در یک لحظه کسی چیزی گفته و یا کاری کرده که نتوانسته‌اید جلوی خنده‌ی خود را بگیرید. در این وضعیت چه حالتی به شما دست داده است؟

آیا باز هم عصبانی مانده‌اید؟ نمونه‌های این تجربه فراوان است. در روزی که حوصله ندارید شنیدن اتفاقی یک قطعه موسیقی زیبا، دیدن یک گل، یک تصویر، و حتی یک رنگ، به یک باره همه چیز را تغییر داده و روحیه‌ی شما کاملاً دگرگون شده است. حال حرف ما این است که چنین تغییر وضعیتی را می‌توان آگاهانه و به اختیار انجام داد. باور ندارید، تمرین کنید به هنگام خستگی، بی‌حوصلگی و یا عصبانیت، به کسی یا چیزی که دوستش دارید فکر کنید، یک گل زیبا را در ذهن خود مجسم سازید، به خاطره‌ای خوش در زندگی‌تان بیندیشید چه اتفاقی می‌افتد؟ این کار را می‌توان سر جلسه‌ی امتحان یا کنکور هم انجام داد، البته برای چند لحظه یا دقیقه تا مسیر اضطراب عوض شود.

 **کلید**

با اداره آگاهانه و اختیاری فعالیت‌های مغزی، می‌توان بر اضطراب مسلط شد.

بازگشت به حالت قبل از اضطراب

هر جا که اضطراب شما را گرفت فوری سعی کنید به حالت قبل از اضطراب بازگردید. اگر مثلاً سر جلسه‌ی امتحان سؤال یا سؤال قبلی را خوب پاسخ داده‌اید. حالا به سؤالی رسیده‌اید که شمارا نگران می‌کند به همان سؤال قبلی برگردید، به خودتان قوت قلب بدهید و از روی سؤالی که سخت بوده فعلاً عبور کنید تا بعد سر فرصت به آن بپردازید.

 **کلید**

اگر مضطرب شدید سعی کنید به حالت قبل از اضطراب بازگردید تا بتوانید اوضاع را به کنترل خود در آورید.

جسارت ورزشی

بیایید آخرین حد اضطراب را تصور کنید، واقعاً چه اتفاقی می‌افتد. این یکی از آموزه‌های روانشناسی برای افرادی است که از مقابله با شرایط

استرس را هراس دارند. جسارت ورزشی می توان مانع اضطراب شود. گاهی بدن نیست انسان این جسارت را به خود بدهد که حدتهایی یک موضوع استرس را برای خود پیش بینی و تصور نماید. به کسانی که لکنت زبان دارند توصیه می شود که به جای مخفی کردن لکنت خود، سعی کنند هر چه بیشتر لکنت داشته باشند و به کسانی که اضطراب دارند توصیه می شود به جای کلنجار رفتن برای پس زدن اضطراب، سعی کنند هر چه بیشتر در خود اضطراب به وجود آورند. می گویند در بلا بودن از بیم بلاست. این بهتر است که از ترس اضطراب بیشتر مضطرب شویم یا آن را به وجود آوریم که بلا ز سرمان بگذرد!



کلید

یک راه مقابله با اضطراب آن است که به جای تلاش برای کنترل، آن را تجربه کنیم، این یعنی جسارت ورزشی.

آموزش آرامیدگی

شاید شما هم اسم ریلکس را شنیده باشید در آموزش ریلکس (=آرامیدگی) فردی آدمی گیرد تا ماهیچه های بدن خود را به آرامش کامل در آورد. بدین ترتیب که ابتدا یک دسته از ماهیچه های بدن خود را به حال انقباض (جمع کردن، فشرده کردن) در آورد و بعد آنها را شل کند تا این که احساس شل شدن را در آن دسته عضلات احساس نماید. بعد، از فرد خواسته می شود تا این تمرین انقباض - شل کردن را، با تمامی قسمت های بدن خود (مانند ماهیچه های بازوها، گردن، صورت، شانه ها، پاها و غیره) انجام دهد. هر چند این تمرین ها ممکن است چند جلسه به طول انجامند اما سرانجام فرد قادر خواهد بود که در یکی دو دقیقه به حالت آرامیدگی کامل در آید.

حداقل استفاده از آرامیدگی این است که وقتی خسته شدید یا اضطراب به شما دست داد روی صندلی راحت بنشینید، چند نفس عمیق بکشید و تعدادی از عضلاتی را که لازم می دانید با فرمان خودتان سفت و شل کنید.



کلید

آموزش آرامیدگی، روشی سریع برای بازگشت به حالت آرامش است.

شناخت تأثیرات فردی اضطراب

هر فرد باید بداند که اضطراب چگونه علائم خود را در او نشان می دهد. شناخت این علائم می تواند به کنترل آنها کمک کند. اضطراب با تأثیرات هورمونی خود، بعد از شروع، دامنه ی بیشتری می گیرد و در نهایت به اوج خود می رسد. اگر کسی بر این نکته آگاهی داشته باشد سعی می کند کمی صبر نماید تا دامنه ی اضطراب تمام شده و به تدریج به حالت آرامش باز گردد. اما اکثر افراد از خود اضطراب هول و دستپاچه شده و این باعث می گردد اضطراب آن ها دچار افت و خیز بیشتری شود و طول بکشد.



کلید

شناخت رفتارهای نشان دهنده ی اضطراب، به کنترل آن کمک می کند.

تمرین اضطراب!

اضطراب را می توان مانند درس ها و تست ها تمرین کرد. با این سؤالات می توانید چگونگی، میزان و روش های کنترل اضطراب را تمرین و تجربه نمایید. آیا می توانید خود را مضطرب کنید؟ آیا عوامل ایجاد کننده ی اضطراب را در مورد خودتان می شناسید؟ آیا می توانید اتفاقات اضطراب زای احتمالی را سر جلسه امتحانات و یادار کنکور پیش بینی کنید؟ آیا رفتارهای نشان دهنده ی اضطراب را در مورد خودتان شناسایی کرده اید؟ آیا راه هایی برای مقابله با اضطراب پیش بینی کرده اید، اگر اضطراب دارید یا فکر می کنید احتمال دارد در روز جلسه امتحان یا کنکور اضطراب به سراغتان بیاید حداقل ۲-۳ جلسه به تمرین اضطراب اختصاص دهید.



کلید

برای مواجهه با اضطراب، اگر می توانید تمرین اضطراب کنید.

دو یادآوری بسیار مهم

۱- برای کنترل اضطراب، به هیچ وجه از چند روش با هم استفاده نکنید. ببینید در روش های ذکر شده، کدام مورد برای شما مناسب تر است. بر اساس اولویت بندی خودتان به ترتیب از روش هایی که قابلیت بیشتری دارند، استفاده کنید.

۲- هیچ وقت برای کنترل اضطراب یارفع خستگی و خواب آلودگی، سرخود و بدون تجویز پزشک سراغ دارو ها و مواد مسکن نروید.

نتیجه گیری:

۱- ایمان و اعتقاد قلبی به خداوند، آرامش بیشتر را در همه ی امور زندگی به ارمغان خواهد آورد.

۲- با شناسایی تیپ شخصیتی، آمادگی های خود را برای مقابله با اضطراب ارزیابی کنید.

۳- برای کاهش اضطراب، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

۴- ورزش و تحرک جسمانی، شادابی، نشاط و آمادگی های روانی را افزایش می دهد.

۵- خاصیت شوخ طبعی بودن و بذله گویی را در کاهش اضطراب نادیده نگیرید.

- ۶- تصویرسازی ذهنی، موقعیت واقعی جلسه‌ی آزمون و کنکور را تجربه کنید.
- ۷- با اداره آگاهانه و اختیاری فعالیت‌های مغزی، می‌توان بر اضطراب مسلط شد.
- ۸- اگر مضطرب شدید سعی کنید به حالت قبل از اضطراب بازگردید تا بتوانید اوضاع را به کنترل خود در آورید.
- ۹- یک راه مقابله با اضطراب آن است که به جای تلاش برای کنترل، آن را تجربه کنیم، این یعنی جسارت ورزی.
- ۱۰- آموزش آرمیدگی، روشی سریع برای بازگشت به حالت آرامش است.
- ۱۱- شناخت رفتارهای نشان دهنده‌ی اضطراب، به کنترل آن کمک می‌کند.
- ۱۲- برای مواجهه با اضطراب، اگر می‌توانید تمرین اضطراب کنید.



.

-

-

.

.

.

...

.

.

.



.

.

-

-

.

.

-

.

.



.

.

.

.

.

.

-
-
-
-
-

می‌خواهید یک جلسه مطالعه را شروع کنید، اما دست و دلتان به کار نمی‌رود و شرایط برای آغاز درس خواندن جور نمی‌شود. مطالعه را شروع کرده‌اید، اما بعد از گذشت زمانی، متوجه می‌شوید که اصلاً در باغ نیستید و افکار تان در عالم دیگری سیر می‌کند! به هنگام درس خواندن، سوژه‌های عجیبی از فوتبال گرفته تا خاطرات گذشته و نقشه‌های آینده، از گوشه و کنار ذهن بیرون آمده و شما را با خود همراه می‌کنند. در این شرایط، چه باید بکنید؟ چه موانعی برای تمرکز حواس وجود دارند؟ چگونه باید با افکار مزاحم مواجه شوید؟

موانع تمرکز

عوامل متعددی می‌توانند مانع تمرکز حواس باشند. اگر شرایط مکان مطالعه مناسب نباشد، اگر زمان مناسبی را برای مطالعه انتخاب نکرده باشید، و اگر مطالعه را با هدفمندی و هوشیاری شروع نکنید، به طور حتم تمرکز لازم ایجاد نخواهد شد. اهداف و انگیزه‌های شما هم نقش بسزایی در تمرکز حواس دارند. داشتن انگیزه‌ی قوی و محکم می‌تواند به شما کمک کند تا بر تمام مسائل حاشیه‌ای غلبه کرده و با حوصله و دقت مطالعه کنید. اضطراب ناشی از حجم کار و ترس از قبول نشدن در امتحانات یا کنکور نیز، می‌تواند عاملی برای کاهش تمرکز باشد. عدم علاقه واقعی به درس و یادگیری هم عاملی بسیار مهم در این زمینه است. شاید مهم‌تر از همه‌ی این عوامل، نقش و تاثیر افکار مزاحم و حاشیه‌ای است. در هر حال نکته‌ی مهم این است که بتوانید موانع تمرکز حواس را تشخیص دهید.



کلید

برای یافتن راه‌های ایجاد و افزایش تمرکز حواس، ابتدا باید بتوانید موانع تمرکز را تشخیص دهید.

مرور اهداف و انگیزه‌ها

بارها به اهمیت اهداف و انگیزه‌ها اشاره کرده‌ایم. تاکید می‌کنیم که برای کسب نتیجه بهتر در درس خواندن و کنکور، لازم است انگیزه‌های درونی قوی و شفاف داشته باشید و نکته‌ی مهم آن که، لازم است هراز چند گاهی این انگیزه‌ها را مرور و بازبینی کنید. شما ممکن است آن قدر خود را درگیر افکار مربوط به درس و کلاس و تست و غیره سازید که انگیزه‌های تان مورد غفلت و فراموشی قرار گیرند. با خودتصمیم بگیرید هفته‌ای یک بار، عهد و پیمان خود را با خودتان تازه کنید و به خودتان قول بدهید که از هیچ کوششی برای موفقیت دریغ نخواهید کرد.



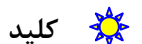
کلید

مرور مستمر اهداف و انگیزه‌ها، شما را در افزایش تمرکز حواس یاری خواهد داد.

کنترل اضطراب

اگر چه اضطراب موضوعی نیست که در این مختصر بتوان درباره‌ی آن بحث کرد، اما حداقل باید به ایت نکته اشاره کنیم که اضطراب به خودی خود بد نیست و از نظر روان شناسان، وجود میزانی از اضطراب برای داشتن انگیزه لازم است. مشکل زمانی شروع می‌شود که شدت اضطراب افزایش یابد. اضطراب زیاد، نه تنها کمکی به موفقیت نمی‌کند، بلکه مانعی برای آن محسوب می‌شود. در فضا و شرایط اضطراب‌زا، مکان تمرکز حواس نیز از بین می‌رود. بهترین راه مواجهه با اضطراب، واقع‌گرایی است. یعنی از خود انتظاری متناسب با توانایی تان داشته باشید. اگر توقع شما از خودتان منطقی نباشد، آن گاه ناچار خواهید بود برای کسب موفقیت عجله کنید. عجله و دستپاچگی، اضطراب شما را افزایش داده و موجب می‌شود بیشتر عجله کنید و این چرخه، بارها و بارها تکرار خواهد شد.

به طور حتم، قبول دارید که تمرکز حواس با اضطراب رابطه‌ی عکس دارند، پس برای افزایش تمرکز حواس، باید بتوانید اضطراب خود را کنترل کرده و کاهش دهید. اگر نمی‌توانید اضطراب خود را کنترل کنید به مشاور یا روانپزشک مراجعه نمایید.



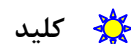
کلید

اگر می‌خواهید تمرکز حواس داشته باشید، اضطراب خود را کنترل کنید.

تقویت روانی

همان گونه که عواملی می‌توانند موجب تضعیف روانی دانش‌آموزان شوند، در مقابل می‌توانید برای تقویت روانی خود نیز راه‌ها و روش‌هایی را بیابید. روحیه تسلط و جسارت را در خود تقویت کنید. امیدوار و با اراده باشید. سعی کنید تا حد امکان ضعف‌های پایه‌ای را در دروس جبران نمایید. رفع اشکال‌های درسی را به طور جدی و پیگیر دنبال کنید. خودتان را برای موفقیت‌های هر چند کوچک، مورد تشویق قرار دهید، بر توانایی‌های خودتان تمرکز داشته باشید

این نوع سارژهای روحیه‌ای، برای همه ضرورت دارد. به جای این که پدر و مادر و یا دیگران، شما را با حرف‌ها و یا جوایز و هدایا و تهیه‌ی امکانات تقویت کنند، خودتان برای تقویت روانی اقدام کنید، چراکه در این صورت انگیزه‌های درونی تان هم افزایش یافته و این خود، منجر به افزایش تمرکز حواس خواهد شد.



برای تقویت روانی خودتان، همیشه راه‌ها و روش‌هایی داشته باشید و منتظر تابید و تشویق دیگران ننمایید.

شناسایی افکار مزاحم

دومین موانع تمرکز حواس، افکار مزاحم نقش مهم‌تری دارد. این افکار به دلیل تاثیر ناخودآگاهی که دارند، مشکلات بیشتری ایجاد می‌کنند. دانش‌آموزان بسیاری این مشکل را دارند که در حین مطالعه، کنترل مسیر ذهن را از دست داده و با گذشت دقایقی از مطالعه، متوجه می‌شوند که ذهن آن‌ها به صورت ناخودآگاه در مسیر و یا مسیرهای دیگری وارد شده است.

با افکار مزاحم چه می‌توان کرد؟ نه سرکوب کردن افکار مزاحم و نه تلاش برای فرار از آن‌ها، راه‌های خوبی برای مواجهه نیستند. اگر این افکار را از بیرون کنید از پنجره باز خواهند گشت. بهترین کار این است که افکار مزاحم را شناسایی کنید. شناسایی افکار مزاحم، شمارا برای تسلط و غلبه بر آن‌ها یاری می‌دهد. چگونه این کار ممکن است؟

برای شناسایی افکار مزاحم باید ذهن خود را در مسیر این افکار قرار دهید. اگر به هنگام یک فعالیت ذهنی اصلی مانند درس خواندن، جرقه‌ی سوژه‌های دیگری هم زده شد، سعی کنید به صورت خودآگاه، هر سوژه را دنبال نمایید. یعنی به صورت عملی سعی کنید به جای راندن افکار مزاحم، آن‌ها را بشناسید. یک کار بسیار خوب آن است که این سوژه‌ها - هر نوع، اعم از بد و خوب - را بنویسید. حتی اگر بتوانید هر سوژه را با جزئیاتش بنویسید، استفاده بیشتر و بهتری خواهد داشت. فقط کافی است یک هفته به طور جدی و مستمر به این توصیه عمل کنید. بعد از یک هفته، لیستی مختصر یا مفصل از افکارتان خواهید داشت. این کار حتی اگر وقت‌گیر هم باشد، ارزش دارد، چرا که به شما کمک خواهد کرد راه درس خواندن را راحت‌تر و مسلط‌تر کنید. افکار مزاحم و حاشیه‌ای ذهن خود را شناسایی کنید.

غلبه بر افکار مزاحم

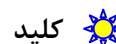
برای غلبه بر افکار مزاحم به تناسب موضوع افکار، راه‌های مختلفی وجود دارد. بعد از شناسایی افکار مزاحم، باید ببینید که هر کدام از آن‌ها برای شما چه اولویتی دارند. بعضی از این افکار، خیلی ساده و پیش پا افتاده هستند و به راحتی می‌توان با آن‌ها کنار آمد. تعدادی، سوژه‌های مهم ولی نه چندان محرمانه‌اند. بعضی از افکار هم محرمانه و کاملاً شخصی هستند. به طور کلی، برای غلبه بر افکار مزاحم، این مسیر را توصیه می‌کنیم:

الف: در مورد بعضی از موضوعات می‌توانید زمان‌های مشخصی را برای فکر کردن به آن‌ها اختصاص دهید. قسمت‌های کوچکی از وقت خود را برای کلنجار رفتن با افکار مزاحم کنار گذاشته و هر وقت هنگام درس خواندن سروکله‌ی سوژه‌های مزاحم در ذهن‌تان پیدا شد، فکر کردن به این سوژه را به زمان در نظر گرفته شده حواله دهید.

ب: اگر باز نتوانستید با افکار مزاحم کنار بیایید بر خورد آمارانه و تحکم‌آمیز با خود بکنید. یعنی به خود دستور دهید که الان و این لحظه زمان مناسبی نیست و باید در زمان خود به سوژه‌های مورد نظریانددیشید. این روش را باید تمرین کنید تا دستورهای تحکم‌آمیزی که به خودتان می‌دهید اثر داشته باشند.

ج: در مورد بعضی از سوژه‌هایی که خیلی محرمانه نیستند می‌توانید با پدر و مادر یا افراد قابل اعتماد دیگر صحبت کنید. این می‌تواند به آرامش شما کمک کند.

د: بعضی از سوژه‌ها ممکن است خیلی جدی‌تر باشند، در این جانی از استفاده از خدمات مشاوره‌ای را توصیه می‌کنیم.



سعی کنید با روش‌های ممکن تکلیف هر یک از سوژه‌هایی که افکار مزاحم تلقی می‌شوند را روشن کنید.

اینجا - اکنون

یک راه ایجاد تمرکز و غلبه بر افکار مزاحم، آن است که این جا و اکنونی فکر کنید. باید با تمرین خود را عادت دهید که به هنگام مطالعه، همه چیز را کنار بگذارید. مثلاً خود را درگیر مسائل حاشیه‌ای نکنید و اگر مساله‌ای هم بوده، با شروع مطالعه، ضمن تحکم به خود، مورد را فیصله یافته بدانید. درگیر نکردن خود با مسایل حاشیه‌ای در ایام امتحانات و کنکور - به خصوص روزهای آخر - اهمیت بیشتری می‌یابد.

مصدق دیگر تفکر اینجا - اکنون، دل‌کنند از محرک‌های محیطی است. اگر قبل از مطالعه با کسی صحبت می‌کردید، تلویزیون می‌دیدید یا به کاری مشغول بودید، وقتی زمان مطالعه فرارسید، به خودتان وعده ندهید که حالا اگر مطالعه به موقع هم شروع نکردید، اشکالی ندارد و بعد از زمان از دست رفته را جبران خواهید کرد. مهم‌ترین نتیجه‌ی تفکر اینجا - اکنون، این است که فرصت‌های موجود را به امید استفاده بهتر از زمان باقیمانده‌ی آینده از دست ندهید.

این موضوع، درسی برای زندگی هم محسوب می‌شود. باید یاد بگیریم هر کاری را در زمان خود و با حوصله و تمرکز انجام دهیم و موقع انجام یک فعالیت، خود را با سوژه‌های دیگر، درگیر نسازیم. موقع درس خواندن، فقط درس بخوانیم، موقع غذا خوردن، فقط غذا بخوریم و موقع عبادت، فقط عبادت کنیم.



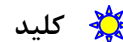
کلید

اینجا و اکنونی، فکر و عمل کنید. زمان درس خواندن، فقط درس بخوانید و همه‌ی سوژه‌های دیگر را از خود دور کنید.

شوق یادگیری

اگر به فعالیت‌هایی که برای درس خواندن یا کنکور انجام می‌دهید، به عنوان یک اجبار نگاه کنید، کمتر از تلاش خود بهره خواهید گرفت. روحیه منفی، در تقویت محرک‌های مزاحم و حاشیه‌ای، نقش زیادی دارد.

یادگیری یک لذت است، لذتی که بیشتر ما، آن را فراموش کرده‌ایم. اگر کسی لذت یادگیری را چشیده باشد، به تدریج یاد می‌گیرد و هم شوقش برای یادگیری فزونی می‌یابد. درس خواندن - به خصوص برای کنکور - می‌تواند هم یک اجبار و هم یک لذت باشد، اما به طور حتم، اگر جنبه‌ی لذت بخش بودن آن بیشتر باشد، کارها بهتر پیش خواهد رفت و این خود در ایجاد روحیه‌ی مثبت و کاهش محرک‌های مزاحم، بسیار تاثیر خواهد بود. بالاخره زمانی که برای درس خواندن و یک سال تحصیلی صرف می‌کنید تمام خواهد شد. این دست شماست که کدام جهت را برای درس خواندن انتخاب کنید. با داشتن شوق یادگیری، از زمان و فرصت‌ها استفاده‌ی بهتری خواهید کرد.



کلید

شوق یادگیری را در خود تحریک و تقویت کنید تا عطش تان برای درس خواندن و یادگیری بیشتر شود.

نتیجه‌گیری

- ۱- برای یافتن راه‌های ایجاد و افزایش تمرکز حواس، ابتدا باید بتوانید مانع تمرکز را تشخیص دهید.
- ۲- مرور مستمر اهداف و انگیزه‌ها، شما را در افزایش تمرکز حواس یاری خواهد داد.
- ۳- اگر می‌خواهید تمرکز حواس داشته باشید، اضطراب خود را کنترل کنید.
- ۴- برای تقویت روانی خودتان، همیشه راه‌ها و روش‌هایی داشته باشید و منتظر تایید و تشویق دیگران ننمایید.
- ۵- سعی کنید باروش‌های ممکن تکلیف هریک از سوژه‌هایی که افکار مزاحم تلقی می‌شوند را روشن کنید.
- ۶- اینجا و اکنونی، فکر و عمل کنید. زمان درس خواندن، فقط درس بخوانید و همه‌ی سوژه‌های دیگر را از خود دور کنید.
- ۷- شوق یادگیری را در خود تحریک و تقویت کنید تا عطش تان برای درس خواندن و یادگیری بیشتر شود.

می‌خواهید یک جلسه مطالعه را شروع کنید، اما دست و دلتان به کار نمی‌رود و شرایط برای آغاز درس خواندن جور نمی‌شود. مطالعه را شروع کرده‌اید، اما بعد از گذشت زمانی، متوجه می‌شوید که اصلاً در باغ نیستید و افکار تان در عالم دیگری سیر می‌کند! به هنگام درس خواندن، سوژه‌های عجیبی از فوتبال گرفته تا خاطرات گذشته و نقشه‌های آینده، از گوشه و کنار ذهن بیرون آمده و شما را با خود همراه می‌کنند. در این شرایط، چه باید بکنید؟ چه موانعی برای تمرکز حواس وجود دارند؟ چگونه باید با افکار مزاحم مواجه شوید؟

موانع تمرکز

عوامل متعددی می‌توانند مانع تمرکز حواس باشند. اگر شرایط مکان مطالعه مناسب نباشد، اگر زمان مناسبی را برای مطالعه انتخاب نکرده باشید، و اگر مطالعه را با هدفمندی و هوشیاری شروع نکنید، به طور حتم تمرکز لازم ایجاد نخواهد شد. اهداف و انگیزه‌های شما هم نقش بسزایی در تمرکز حواس دارند. داشتن انگیزه‌ی قوی و محکم می‌تواند به شما کمک کند تا بر تمام مسائل حاشیه‌ای غلبه کرده و با حوصله و دقت مطالعه کنید. اضطراب ناشی از حجم کار و ترس از قبول نشدن در امتحانات یا کنکور نیز، می‌تواند عاملی برای کاهش تمرکز باشد. عدم علاقه واقعی به درس و یادگیری هم عاملی بسیار مهم در این زمینه است. شاید مهم‌تر از همه‌ی این عوامل، نقش و تاثیر افکار مزاحم و حاشیه‌ای است. در هر حال نکته‌ی مهم این است که بتوانید موانع تمرکز حواس را تشخیص دهید.



کلید

برای یافتن راه‌های ایجاد و افزایش تمرکز حواس، ابتدا باید بتوانید موانع تمرکز را تشخیص دهید.

مرور اهداف و انگیزه‌ها

بارها به اهمیت اهداف و انگیزه‌ها اشاره کرده‌ایم. تاکید می‌کنیم که برای کسب نتیجه بهتر در درس خواندن و کنکور، لازم است انگیزه‌های درونی قوی و شفاف داشته باشید و نکته‌ی مهم آن که، لازم است هراز چند گاهی این انگیزه‌ها را مرور و بازبینی کنید. شما ممکن است آن قدر خود را درگیر افکار مربوط به درس و کلاس و تست و غیره سازید که انگیزه‌های تان مورد غفلت و فراموشی قرار گیرند. با خودتصمیم بگیرید هفته‌ای یک بار، عهد و پیمان خود را با خودتان تازه کنید و به خودتان قول بدهید که از هیچ کوششی برای موفقیت دریغ نخواهید کرد.



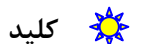
کلید

مرور مستمر اهداف و انگیزه‌ها، شما را در افزایش تمرکز حواس یاری خواهد داد.

کنترل اضطراب

اگر چه اضطراب موضوعی نیست که در این مختصر بتوان درباره‌ی آن بحث کرد، اما حداقل باید به ایت نکته اشاره کنیم که اضطراب به خودی خود بد نیست و از نظر روان شناسان، وجود میزانی از اضطراب برای داشتن انگیزه لازم است. مشکل زمانی شروع می‌شود که شدت اضطراب افزایش یابد. اضطراب زیاد، نه تنها کمکی به موفقیت نمی‌کند، بلکه مانعی برای آن محسوب می‌شود. در فضا و شرایط اضطراب‌زا، مکان تمرکز حواس نیز از بین می‌رود. بهترین راه مواجهه با اضطراب، واقع‌گرایی است. یعنی از خود انتظاری متناسب با توانایی تان داشته باشید. اگر توقع شما از خودتان منطقی نباشد، آن گاه ناچار خواهید بود برای کسب موفقیت عجله کنید. عجله و دستپاچگی، اضطراب شما را افزایش داده و موجب می‌شود بیشتر عجله کنید و این چرخه، بارها و بارها تکرار خواهد شد.

به طور حتم، قبول دارید که تمرکز حواس با اضطراب رابطه‌ی عکس دارند، پس برای افزایش تمرکز حواس، باید بتوانید اضطراب خود را کنترل کرده و کاهش دهید. اگر نمی‌توانید اضطراب خود را کنترل کنید به مشاور یا روانپزشک مراجعه نمایید.



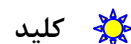
کلید

اگر می‌خواهید تمرکز حواس داشته باشید، اضطراب خود را کنترل کنید.

تقویت روانی

همان گونه که عواملی می‌توانند موجب تضعیف روانی دانش‌آموزان شوند، در مقابل می‌توانید برای تقویت روانی خود نیز راه‌ها و روش‌هایی را بیابید. روحیه تسلط و جسارت را در خود تقویت کنید. امیدوار و با اراده باشید. سعی کنید تا حد امکان ضعف‌های پایه‌ای را در دروس جبران نمایید. رفع اشکال‌های درسی را به طور جدی و پیگیر دنبال کنید. خودتان را برای موفقیت‌های هر چند کوچک، مورد تشویق قرار دهید. بر توانایی‌های خودتان تمرکز داشته باشید.

این نوع سارژهای روحیه‌ای، برای همه ضرورت دارد. به جای این که پدر و مادر و یا دیگران، شما را با حرف‌ها و یا جوایز و هدایا و تهیه‌ی امکانات تقویت کنند، خودتان برای تقویت روانی اقدام کنید، چراکه در این صورت انگیزه‌های درونی تان هم افزایش یافته و این خود، منجر به افزایش تمرکز حواس خواهد شد.



برای تقویت روانی خودتان، همیشه راه‌ها و روش‌هایی داشته باشید و منتظر تابید و تشویق دیگران ننمایید.

شناسایی افکار مزاحم

دومین موانع تمرکز حواس، افکار مزاحم نقش مهم‌تری دارد. این افکار به دلیل تاثیر ناخودآگاهی که دارند، مشکلات بیشتری ایجاد می‌کنند. دانش‌آموزان بسیاری این مشکل را دارند که در حین مطالعه، کنترل مسیر ذهن را از دست داده و با گذشت دقایقی از مطالعه، متوجه می‌شوند که ذهن آن‌ها به صورت ناخودآگاه در مسیر و یا مسیرهای دیگری وارد شده است.

با افکار مزاحم چه می‌توان کرد؟ نه سرکوب کردن افکار مزاحم و نه تلاش برای فرار از آن‌ها، راه‌های خوبی برای مواجهه نیستند. اگر این افکار را از بیرون کنید از پنجره باز خواهند گشت. بهترین کار این است که افکار مزاحم را شناسایی کنید. شناسایی افکار مزاحم، شمارا برای تسلط و غلبه بر آن‌ها یاری می‌دهد. چگونه این کار ممکن است؟

برای شناسایی افکار مزاحم باید ذهن خود را در مسیر این افکار قرار دهید. اگر به هنگام یک فعالیت ذهنی اصلی مانند درس خواندن، جرقه‌ی سوژه‌های دیگری هم زده شد، سعی کنید به صورت خودآگاه، هر سوژه را دنبال نمایید. یعنی به صورت عملی سعی کنید به جای راندن افکار مزاحم، آن‌ها را بشناسید. یک کار بسیار خوب آن است که این سوژه‌ها - هر نوع، اعم از بد و خوب - را بنویسید. حتی اگر بتوانید هر سوژه را با جزئیاتش بنویسید، استفاده بیشتر و بهتری خواهد داشت. فقط کافی است یک هفته به طور جدی و مستمر به این توصیه عمل کنید. بعد از یک هفته، لیستی مختصر یا مفصل از افکار تان خواهید داشت. این کار حتی اگر وقت‌گیر هم باشد، ارزش دارد، چرا که به شما کمک خواهد کرد راه درس خواندن را راحت‌تر و مسلط‌تر کنید. افکار مزاحم و حاشیه‌ای ذهن خود را شناسایی کنید.

غلبه بر افکار مزاحم

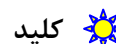
برای غلبه بر افکار مزاحم به تناسب موضوع افکار، راه‌های مختلفی وجود دارد. بعد از شناسایی افکار مزاحم، باید ببینید که هر کدام از آن‌ها برای شما چه اولویتی دارند. بعضی از این افکار، خیلی ساده و پیش پا افتاده هستند و به راحتی می‌توان با آن‌ها کنار آمد. تعدادی، سوژه‌های مهم ولی نه چندان محرمانه‌اند. بعضی از افکار هم محرمانه و کاملاً شخصی هستند. به طور کلی، برای غلبه بر افکار مزاحم، این مسیر را توصیه می‌کنیم:

الف: در مورد بعضی از موضوعات می‌توانید زمان‌های مشخصی را برای فکر کردن به آن‌ها اختصاص دهید. قسمت‌های کوچکی از وقت خود را برای کلنجار رفتن با افکار مزاحم کنار گذاشته و هر وقت هنگام درس خواندن سروکله‌ی سوژه‌های مزاحم در ذهن تان پیدا شد، فکر کردن به این سوژه را به زمان در نظر گرفته شده حواله دهید.

ب: اگر باز نتوانستید با افکار مزاحم کنار بیایید بر خورد آمارانه و تحکم‌آمیز با خود بکنید. یعنی به خود دستور دهید که الان و این لحظه زمان مناسبی نیست و باید در زمان خود به سوژه‌های مورد نظریانید بشید. این روش را باید تمرین کنید تا دستورهای تحکم‌آمیزی که به خودتان می‌دهید اثر داشته باشند.

ج: در مورد بعضی از سوژه‌هایی که خیلی محرمانه نیستند می‌توانید با پدر و مادر یا افراد قابل اعتماد دیگر صحبت کنید. این می‌تواند به آرامش شما کمک کند.

د: بعضی از سوژه‌ها ممکن است خیلی جدی‌تر باشند، در این جانی از استفاده از خدمات مشاوره‌ای را توصیه می‌کنیم.



سعی کنید با روش‌های ممکن تکلیف هر یک از سوژه‌هایی که افکار مزاحم تلقی می‌شوند را روشن کنید.

اینجا - اکنون

یک راه ایجاد تمرکز و غلبه بر افکار مزاحم، آن است که این جا و اکنونی فکر کنید. باید با تمرین خود را عادت دهید که به هنگام مطالعه، همه چیز را کنار بگذارید. مثلاً خود را درگیر مسائل حاشیه‌ای نکنید و اگر مساله‌ای هم بوده، با شروع مطالعه، ضمن تحکم به خود، مورد را فیصله یافته بدانید. درگیر نکردن خود با مسایل حاشیه‌ای در ایام امتحانات و کنکور - به خصوص روزهای آخر - اهمیت بیشتری می‌یابد.

مصدق دیگر تفکر اینجا - اکنون، دل‌کندن از محرک‌های محیطی است. اگر قبل از مطالعه با کسی صحبت می‌کردید، تلویزیون می‌دیدید یا به کاری مشغول بودید، وقتی زمان مطالعه فرارسید، به خودتان وعده ندهید که حالا اگر مطالعه به موقع هم شروع نکردید، اشکالی ندارد و بعد از زمان از دست رفته را جبران خواهید کرد. مهم‌ترین نتیجه‌ی تفکر اینجا - اکنون، این است که فرصت‌های موجود را به امید استفاده بهتر از زمان باقیمانده‌ی آینده از دست ندهید.

این موضوع، درسی برای زندگی هم محسوب می‌شود. باید یاد بگیریم هر کاری را در زمان خود و با حوصله و تمرکز انجام دهیم و موقع انجام یک فعالیت، خود را با سوژه‌های دیگر، درگیر نسازیم. موقع درس خواندن، فقط درس بخوانیم، موقع غذا خوردن، فقط غذا بخوریم و موقع عبادت، فقط عبادت کنیم.



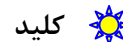
کلید

اینجا و اکنونی، فکر و عمل کنید. زمان درس خواندن، فقط درس بخوانید و همه‌ی سوژه‌های دیگر را از خود دور کنید.

شوق یادگیری

اگر به فعالیت‌هایی که برای درس خواندن یا کنکور انجام می‌دهید، به عنوان یک اجبار نگاه کنید، کمتر از تلاش خود بهره خواهید گرفت. روحیه منفی، در تقویت محرک‌های مزاحم و حاشیه‌ای، نقش زیادی دارد.

یادگیری یک لذت است، لذتی که بیشتر ما، آن را فراموش کرده‌ایم. اگر کسی لذت یادگیری را چشیده باشد، به تدریج یاد می‌گیرد و هم شوقش برای یادگیری فزونی می‌یابد. درس خواندن - به خصوص برای کنکور - می‌تواند هم یک اجبار و هم یک لذت باشد، اما به طور حتم، اگر جنبه‌ی لذت بخش بودن آن بیشتر باشد، کارها بهتر پیش خواهد رفت و این خود در ایجاد روحیه‌ی مثبت و کاهش محرک‌های مزاحم، بسیار تاثیر خواهد بود. بالاخره زمانی که برای درس خواندن و یک سال تحصیلی صرف می‌کنید تمام خواهد شد. این دست شماست که کدام جهت را برای درس خواندن انتخاب کنید. با داشتن شوق یادگیری، از زمان و فرصت‌ها استفاده‌ی بهتری خواهید کرد.



کلید

شوق یادگیری را در خود تحریک و تقویت کنید تا عطش تان برای درس خواندن و یادگیری بیشتر شود.

نتیجه‌گیری

- ۱- برای یافتن راه‌های ایجاد و افزایش تمرکز حواس، ابتدا باید بتوانید مانع تمرکز را تشخیص دهید.
- ۲- مرور مستمر اهداف و انگیزه‌ها، شما را در افزایش تمرکز حواس یاری خواهد داد.
- ۳- اگر می‌خواهید تمرکز حواس داشته باشید، اضطراب خود را کنترل کنید.
- ۴- برای تقویت روانی خودتان، همیشه راه‌ها و روش‌هایی داشته باشید و منتظر تایید و تشویق دیگران ننمایید.
- ۵- سعی کنید باروش‌های ممکن تکلیف هریک از سوژه‌هایی که افکار مزاحم تلقی می‌شوند را روشن کنید.
- ۶- اینجا و اکنونی، فکر و عمل کنید. زمان درس خواندن، فقط درس بخوانید و همه‌ی سوژه‌های دیگر را از خود دور کنید.
- ۷- شوق یادگیری را در خود تحریک و تقویت کنید تا عطش تان برای درس خواندن و یادگیری بیشتر شود.

مساله کنکور در خانواده‌های مختلف واکنش‌های متفاوتی را به وجود می‌آورد. بعضی از والدین بی‌تفاوتند و خیلی کاری به فرزندشان ندارند بعضی‌ها اوضاع و شرایط را تسهیل نموده و امکانات لازم را فراهم می‌آورند. تعدادی از والدین هم حساسیت زیادی به موضوع نشان می‌دهند و سعی می‌کنند این حساسیت را در فرزندشان نیز تقویت نمایند. والدینی هم هستند که به دلیل عدم رضایت از نوع فعالیت و تلاش فرزندشان برای کنکور، از اهرم‌های فشار استفاده می‌کنند. اما مناسب‌ترین روش و بهترین راهکارها برای این مساله کدام است؟

۱- واقع‌گرایی

در حال حاضر جنبه‌های غیرعلمی و غیرمنطقی زیادی در کنکور وجود دارند که متأسفانه رایج هم می‌باشند. مشخص‌ترین نمونه‌ی این مشکل، اعلام وضعیت فوق‌العاده در آخرین فرصت است. در حالی که دانش‌آموزان توقع می‌رود از همان سال اول متوسطه با تلاش برای درک و فهم مطالب، آمادگی‌های لازم را در خود ایجاد و تقویت نمایند، اما در عمل برای دانش‌آموزان، هیچ سالی، سال آخر نمی‌شود به این ترتیب همه تلاش‌ها، درس خواندن‌ها و انگیزه‌ها در سال آخر جمع می‌شود. منطق حکم می‌کند که این روند را روشی عاقلانه و واقع‌گرایانه ندانیم اما در هر حال خود این وضعیت، واقعیتی است که باید آن را پذیرفت. بیشتر دانش‌آموزان با همین روند پا به آخرین سال تحصیلی می‌گذارند و لذا فشار و سختی زیادی را متحمل می‌شوند، حداقل می‌توان به دانش‌آموزان پایه‌های ما قبل توصیه نمود که برای آمادگی کنکور عاقلانه‌تر رفتار کنند و همه چیز را به سال آخر موکول نکنند.

منظور از واقع‌گرایی در مورد والدین است که اولاً آن‌ها توقعات خود را در خصوص احتمال موفقیت فرزندشان در کنکور بر اساس عوامل منطقی تنظیم کنید. مثلاً از دانش‌آموزی که در سال‌های قبل پیش نیاز لازم را کسب نکرده و ضعف پایه‌ای دارد نباید توقع قبولی در یک رشته‌ی بالا داشت. یا دانش‌آموزان را که به هر دلیل از جمله تمایل برای ورود به بازار کامل، انگیزه‌ی چندانی برای کنکور ندارند نمی‌توان با اجبار به کنکور علاقمند ساخت. ثانیاً رفتار والدین نیز باید از منطقی تبعیت کند.

دید می‌شود که گاه حساسیت و تب و تاب بعضی از والدین بیشتر از فرزند کنکوری‌شان است. باید مراقب باشید که به هیچ وجه نقش‌ها جا به جا نشود. اگر کنکور را کار فرزندتان می‌دانید تقلا و حساسیت بیش از حد شما انگیزه‌های او را کاهش خواهد داد.

۲- تقویت انگیزه‌های درونی

اگر می‌خواهید همراه خوبی باشید به تلاش‌های مثبت فرزندتان بیش از نکات منفی توجه داشته باشید و به اصطلاح انگیزه‌های درونی او را تقویت نمایید. با این کار حس مسئولیت‌پذیری او را نیز افزایش خواهید داد. این عرف بعضی از والدین است، تا زمانی که فرزندشان کار خودش را می‌کند کاری به کار او ندارند چون تصور می‌کنند وظیفه‌اش را انجام می‌دهد. اما به محض این که کوچک‌ترین نشانه‌ی تنبلی و کم‌کاری را مشاهده کردند بلافاصله عکس‌العمل تندی نشان می‌دهند. اتفاقاً قضیه باید برعکس باشد. باید برای زمانی که وظیفه‌اش را انجام می‌دهد به او توجه کنید و نشان دهید که متوجه تلاش او هستید. از طرف دیگر فرزند شما ممکن است اشتباه کند، گاهی امکان دارد به استراحت نیاز داشته باشد و زمانی هم انگیزه‌اش را از دست بدهد، اینجا هم شما به جای واکنش تند، باید کمی مدارا و تحمل را پیشه سازید و باز دنبال رفتارهای مثبت او باشید نه نشانه‌های منفی.

تأسف آور است که گاهی والدین می‌گویند فرزندشان هیچ‌گونه حرکت مثبتی ندارد. آیا واقعاً چنین چیزی امکان دارد؟ آیا این خود نشانه‌ی حداکثر بدبینی نیست؟ اگر چنین تصویری در مورد فرزندتان دارید به احتمال زیاد شما بیش از حد بدبین هستید و گرنه همه‌ی انسان‌ها به ملاحظت و مهربانی و واکنش مثبت‌تری نشان می‌دهند تا بدبینی و تندخویی.

باز یادآوری این نکته برای والدین لازم است که رفتارهای مثبت را نشانه بروید و به دنبال علایم اثبات تنبلی و از زیر کار در رفتن نباشید.

۳- اجتناب از تنش

حتی اگر حق با شماست تا حد امکان از ایجاد تنش، درگیری، و جروب‌بحث به خاطر مسائل ریز و درشت اجتناب نمایید. ما عادت داریم وقتی مشکل شروع شد می‌خواهیم مشکل را همان جاحل کنیم، چیزی که معمولاً امکان ندارد مگر در صورت استفاده از روش‌های غیر از گفتگو! باید یاد بگیرید که دعوا هم زمان‌های خاص خود را دارد. بله! باور کنید می‌توان زمان‌هایی را هم برای دعوا تعیین کرد. یک مشکل در فضای آرام، منطقی و مسالمت‌آمیز بهتر حل می‌شود تا در محیطی پر از اضطراب و استرس. یقین داشته باشید در یک فضای غیر منطقی و هیجانی، هیچ مشکلی به شکل منطقی حل نخواهد شد.

و یک نکته‌ی فوق‌العاده مهم دیگر، فرزند شما به خاطر شرایطی که در آن قرار دارد و فشاری که به او وارد می‌شود گاهی ممکن است رفتارهای تنش را از خود نشان دهد. بهانه‌گیری، نق‌زدن، رفتار تند و غیرمؤدبانه، بی‌قراری، سرچر و بحث رباب‌کردن، توقعات نامعقول و... از جمله موارد رفتارهای تنش‌زا هستند. باز شما که در شرایط متعادل‌تری قرار دارید بهتر می‌دانید به آرامش اوضاع و هم به آرام‌سازی فرزندتان کمک کنید. اگر شما هم بخواهید عکس‌العمل نشان دهید به طور حتم اوضاع از آن چه هست بدتر خواهد شد.

تجربه نشان داده است که دانش‌آموزان کنکوری در مقاطعی به دلیل استمرار فعالیت، خستگی و یا فشارهای محیطی دچار افت می‌شوند. ایام بعد از امتحانات نوبت اول در مورد دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی، بعد از ایام عید، و نزدیکی‌های هفته‌های پایانی از جمله مقاطعی است که افت روحیه در آن زیاد دیده می‌شود. هم والدین و هم دانش‌آموزان باید مراقب باشند، که این افت‌های مقطعی را غیرعادی تلقی نمایند و بدانند که این وضعیت گذرا است. والدین در این مقاطع نباید از تقویت انگیزه‌های درونی غافل بمانند.

۴- میانه‌روی

از قدیم گفته‌اند اعتدال در همه چیز خوب است، حتی در کنکور! در خانواده‌های زیادی دیده می‌شود که به خاطر کنکور فرزندشان، شرایط اضطرابی و وضعیت فوق‌العاده‌ای اعلام می‌شود. هر نوع رفت و آمد خانوادگی ممنوع می‌گردد. بعضی از والدین حتی دیدوبازدید را هم قطع

می‌کنند. بعضی‌ها حتی تلویزیون را هم کاملاً جمع می‌کنند. این که چنین رفتارهایی تا چه حد ضرورت دارد جواب قاطعی ندارد چرا که شرایط خانواده‌ها فرق می‌کند. اما باز هم تکرار می‌کنیم: اعتدال در همه چیز خوب است. مهم رفتارهای تند، یک طرفه و حساسیت برانگیز نیست؛ نکته‌ی مهم اعتدال و منطق موجود در رفتارهاست. گاه ممکن است یک بار مهمانی رفتن یادیدن یکی از افراد فامیل و یا حتی یک سفر مختصر، انگیزه‌ای در فرزندان ایجاد کند که حتی عقب‌افتادگی چند هفته‌ای را جبران نماید. تحمل شرایطی سخت و یکنواخت برای مدت چندین ماه برای هر کسی مقدور نیست حتی اگر خودش رضایت داده باشد، ما چنین شرایطی را فقط برای ۲ ماه آخر توصیه می‌کنیم که در جای خود بدان اشاره خواهد شد... برای کل ایام کنکور.

۵- عدم مقایسه

یکی از لطمت سنگین خانواده‌ها بر روی فرزندان، مقایسه‌ی آن‌ها با دیگران است. بسیار پیش آمده که در جلسات مشاوره دانش‌آموزان کنکوری از وجود چنین جو‌ی در محیط خانواده به شدت ابراز نارضایتی کرده‌اند. مقایسه با دوستان افراد فامیل، فرزندان آشنایانی که قبول شده‌اند، اگر چه با هدف ایجاد انگیزه صورت می‌گیرد، ولی عملاً نتیجه‌ای عکس به بار می‌آورد و گاه حتی باعث تنفر و بی‌زاری دانش‌آموزان نه تنها از کنکور، بلکه هر موضوع مرتبط با آن می‌شود. مقایسه روش خوبی برای ایجاد انگیزه نیست و یا حداقل تنهاروش ممکن نیست. به جای آن تقویت انگیزه‌های درونی را توصیه می‌کنیم.