

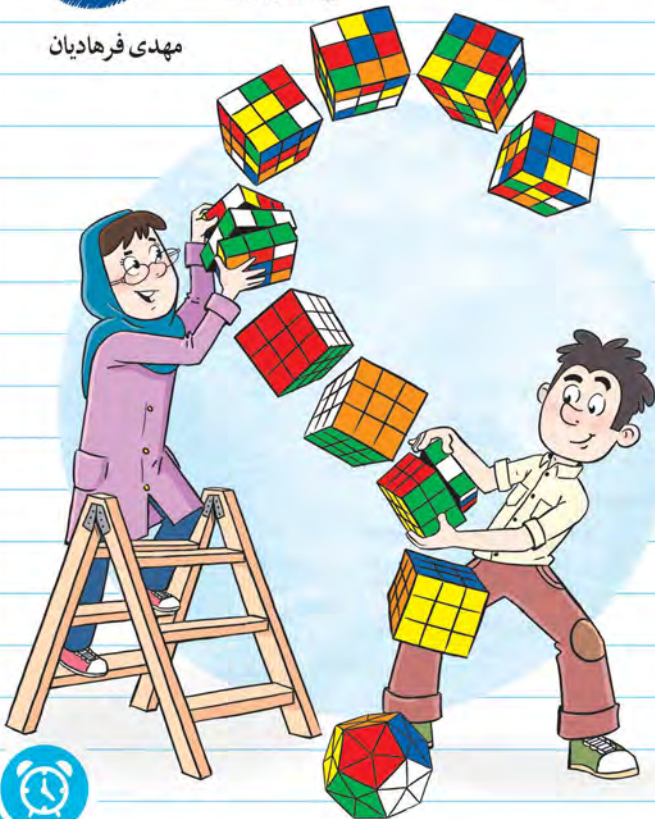


مهروماه

۱۰۰ سوال اصلی شما از کنکور

مشاوره

مهدی فرهادیان



به نام پروردگار مهربان

مشاوره

۱۰۰ سوال اصلی شما از کنکور

مهدی فرهادیان



مهروماه

به یاد پدرم،
تقدیم به مادرم

مقدمه

دوست خوب من سلام

شاید باورش خیلی سخت باشه اما تهیه‌ی کتابی که الان مشغول خوندنش هستی، بیشتر از یک سال و چند ماه طول کشیده! دروغ چرا! خودم هم اولش فکر نمی‌کردم نوشتنش اینقدر زمان‌بر باشه و تصورم این بود که نهایتاً ۵-۴ ماه طول بکشه. اما موقعی که با انبوه سؤالات بچه‌ها مواجه شدم، خودم رو جای کسی گذاشتم که داره برای کنکور آماده می‌شه و انصاف ندونستم کیفیت رو فدای کمیت کنم و سعی کردم این کتاب تا حد زیادی جوابگوی سؤالاتون باشه تا خیلی خلأ نداشتن مشاور رو حس نکنین و ذهنتون درگیر چیز دیگه‌ای به جز درس خوندن نشه. البته فکر نکنید اگه این کتاب رو دارید رفتن پیش مشاور دیگه لزومی نداره.

در هر صورت شاید این کتاب هم مثل کتاب‌هایی که امسال می‌خونید، کاربرد دیگه‌ای به جز کنکور نداشته باشه و چندین و چند سال بعد مطالبش رو فراموش کنین، چون بعد از ورود به دانشگاهه که می‌فهمید دنیا با چیزی که تا الان حس می‌کردید، خیلی فرق می‌کنه؛ رفاقت‌ها عوض می‌شن چون شخصیت شما تغییر پیدا می‌کنه، نگاه خانواده و دیگران از یک دختر یا پسر محصل به یک خانم یا آقای دکتر، مهندس، وکیل، حسابدار، مدیر و ... تغییر پیدا کنه و می‌تونیم هزار تا مثال دیگه پیدا کنیم. کنکور تنها یک توقفگاه یک ساله برای ورود به زندگی جدید شماست و امیدوارم فارغ از هر رتبه‌ای که در مقابل اسمتون درج خواهد شد، زندگی سرشار از شادی و موفقیت رو تجربه کنید و از زیبایی‌های جهان لذت ببرید. در یک کلام به قول سهراب سپهری «تا شقایق هست زندگی باید کرد» و شما هم دلیلی برای شاد بودن پیدا کنید.

اما بریم سراغ چند نکته در مورد کتاب:

■ اول اینکه این کتاب ۱۰ تا فصل داره که هر کدوم یک موضوع رو دنبال می‌کنه. مثلاً فصل اول به مبانی برنامه‌ریزی اختصاص پیدا کرده یا فصل دوم در مورد روش‌های یادگیریه و به همین شکل ۸ تا فصل باقی‌مونده هر کدومشون

یک هدف رو دنبال می‌کنن و شما می‌تونید بر اساس نیازی که دارید اول به سراغ فصل مورد نظرتون برید.

■ نکته‌ی دوم در مورد ساختار هر فصله. هر فصل از ۱۰ تا سؤال تشکیل شده و خیلی سعی کردم که متداول‌ترین سؤالات رو انتخاب کنم. بنابراین ممکنه که جوابی برای همه‌ی سؤالاتتون پیدا نکنین! (البته خیلی بعیده) به همین خاطر می‌تونید سؤالاتی که دارید رو یادداشت کنید و برای انتشارات بفرستین تا هم بهشون جواب بدیم و هم در چاپ‌های بعدی ازشون استفاده کنیم. بریم سر وقت ساختار هر سؤال:

■ لحن سؤالات نه خیلی ادبیه و نه خیلی محاوره‌ای! البته شاید بعضی جاها این تعادل رعایت نشده، ولی سعی کردم طوری به هر سؤال جواب بدم که خیلی زود متوجه بشین موضوع از چه قراره و درگیر معنی کردن کلمات و جملات نشید! هر سؤال به چهار بخش تقسیم می‌شه:

■ بخش اول بیان مسأله است که شامل همه سؤالاتیه که با سؤال اصلی در ارتباط هستن. مثلاً وقتی که در مورد مسأله‌ی خواب صحبت می‌کنیم، باید در مورد ساعت خواب و عادت‌های درست و نادرست خوابیدن هم صحبت کنیم.

■ بخش دوم هر سؤال رو کلیات تشکیل می‌ده. در کلیات جوانب مختلف سؤال بررسی شده، اینکه چرا بچه‌ها دچار مشکل می‌شن و چه مواردی باعث می‌شه که نتونن به هدف دلخواهشون برسن و با صورت مسأله و عوامل به وجود آورنده‌اش بیشتر آشنا می‌شیم.

■ بخش سوم توصیه‌ها و راهکارهاست یا همون بایدها و نبایدهایی که معمولاً باهاشون روبه‌رو می‌شیم تا به جواب برسیم و درست مثل دارو خوردن یه آدم مریض، برای هر سؤال نسخه می‌پیچیم!

■ بخش چهارم جمع‌بندی مطالب مربوط به اون سؤاله که لحن گفتارش خیلی رسمیه و شما با خوندنش می‌تونید به اهمیت تمام مطالب و روش‌های گفته شده پی ببرید و یک پاسخ مختصر و مفید برای سؤال‌هایی که دارید، پیدا کنید.

ایمیل برای طرح پرسش‌های شما:
moshavereh@mehromah.ir

تشکرنامه

تشکر می‌کنم:

- از جناب آقای محمدی، مدیریت دبیرستان ماندگار البرز که تأیید بسیاری در موفقیت‌های اینجانب داشته‌اند.
- از استاد عزیز و برترین مشاور کنکور کشور سید احمد میربلند که در مدت آشنایی با ایشان درس زندگی آموختم.
- از دکتر مهدی مقدم مشاور نام‌آشنای کنکور که در تهیه‌ی این کتاب تلاش بسیاری مبذول داشته‌اند.
- از دکتر معین مقدم‌نیا به خاطر زحمات بی‌دریغی که در تهیه‌ی فصل استرس و کنترل‌های هیجانی کشیدند.
- از دانش‌آموزان عزیزم علی‌الخصوص مهدی و حسین جودی که نقش زیادی در باروری قلم داشته‌اند.
- و در نهایت به طور بسیار ویژه از دکتر محمد علیزاده مدیریت پایه‌ی چهارم دبیرستان البرز به پاس کمک‌های بسیاری که در تهیه‌ی این کتاب داشته‌اند.

مهدی فرهادیان

بهار ۹۵

farhadian.mehdi@gmail.com

فهرست مقالات

فصل اول: برنامه‌ریزی

۱۴	با برنامه‌ریزی درس خواندن چه فایده‌ای دارد؟	۱
۱۶	چرا برنامه دانش‌آموزان با شکست مواجه می‌شود؟	۲
۱۸	چه زمان‌بندی، مناسب درس خواندن دانش‌آموزان است؟	۳
۲۰	برنامه‌ی مطالعاتی یک دانش‌آموز باید چه مواردی را دربرداشته باشد؟	۴
۲۲	دانش‌آموزان چگونه از روزهای تعطیل به بهترین شکل استفاده کنند؟	۵
۲۴	روزخوانی چیست؟ و چرا از آن به عنوان مهمترین قسمت یک برنامه یاد می‌شود؟	۶
۲۶	پیش‌خوانی چه تاثیری در یادگیری دارد؟	۷
۲۸	یک فارغ‌التحصیل چطور درس بخواند؟	۸
۳۰	کمک گرفتن از مشاور می‌تواند، چگونه به بهبود مطالعه منجر می‌شود؟	۹
۳۲	کتاب «همراه من» انتشارات مهر و ماه چگونه کتابی است؟	۱۰

فصل دوم: یادگیری، حافظه و خلاصه‌نویسی

۳۶	انسان چگونه مطالب را یاد می‌گیرد؟	۱
۳۸	حافظه‌ی کوتاه‌مدت و بلندمدت چیست؟	۲
۴۰	چرا گاهی اوقات، به اندازه‌ی تلاشی که کرده‌ایم، نتیجه نمی‌گیریم؟	۳
۴۲	عادت‌های غلط در مطالعه کدام‌اند؟	۴
۴۴	بهترین مکان برای درس خواندن کجاست؟	۵
۴۶	چگونه می‌توان در کلاس مطالب را به بهترین شکل یاد گرفت؟	۶
۴۸	بازیابی چگونه موجب یادگیری بهتر مطالب می‌شود؟	۷
۵۰	چرا برای تسلط در تست‌زنی، حل سؤالات تشریحی هم لازم است؟	۸



۵۲	خلاصه‌نویسی چیست و چه فوایدی دارد؟	۹
۵۴	چه خلاصه‌ای خوب است؟	۱۰

فصل سوم: کار گروهی، مرور و جمع‌بندی

۵۸	مطالعه‌ی گروهی چه فایده‌ای دارد؟	۱
۶۰	چه دروسی را به صورت گروهی مطالعه کنیم؟	۲
۶۲	اهمیت مرور کردن در چیست؟	۳
۶۴	ابزارهای مرور چیست؟	۴
۶۶	کلاسور ارزیابی چیست و چه کاربردی دارد؟	۵
۶۸	جعبه‌ی لایت‌ر چیست؟	۶
۷۰	در ایام امتحانات ترم، اولویت با مطالعه‌ی تشریحی است یا تستی؟	۷
۷۲	در ایام امتحانات ترم، خواندن دروس پایه توصیه می‌شود؟	۸
۷۴	در دوران جمع‌بندی کنکور چگونه مرور کنیم؟	۹
۷۶	در هفته‌ی آخر چگونه باید درس خواند؟	۱۰



فصل چهارم: استراحت، تفریح و تمرکز

۸۰	چگونه می‌توان در هنگام مطالعه تمرکز کرد؟	۱
۸۲	چگونه هنگام آزمون تمرکز کنیم؟	۲
۸۴	چرا داوطلب کنکور، نمی‌تواند تفریح نکند؟	۳
۸۶	چه تفریحاتی مناسب داوطلبان کنکور است؟	۴
۸۸	آیا در کنار درس خواندن برای کنکور، می‌توان ورزش هم کرد؟	۵
۹۰	انجام چه کارهایی سبب کاهش خستگی ناشی از مطالعه می‌شود؟	۶
۹۲	چرا پرداختن به بازی‌های کامپیوتری در سال کنکور توصیه نمی‌شود؟	۷
۹۴	چرا استفاده از تلفن همراه مانع درس خواندن می‌شود؟	۸
۹۶	یک داوطلب کنکور در تابستان چگونه تفریح کند؟	۹
۹۸	چه تفریحاتی برای نوروز مناسب است؟	۱۰





فصل پنجم: خواب و تغذیه

۱۰۲	چرا داوطلبان کنکور باید شب‌ها خواب کافی داشته باشند؟	۱
۱۰۴	چگونه می‌توان خواب راحتی داشت؟	۲
۱۰۶	راه‌های مقابله با خواب‌آلودگی چیست؟	۳
۱۰۸	پر خوابی چیست؟ راه‌های مقابله با آن چیست؟	۴
۱۱۰	آیا خواب بعد از ظهر به داوطلبان کنکوری توصیه می‌شود؟	۵
۱۱۲	صبحانه‌ی یک داوطلب کنکور باید چگونه باشد؟	۶
۱۱۴	ناهار یک داوطلب کنکور باید چگونه باشد؟	۷
۱۱۶	شام یک داوطلب کنکور باید چگونه باشد؟	۸
۱۱۸	مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا چه تأثیری بر عملکرد داوطلبان کنکور دارد؟	۹
۱۲۰	خوردن چه موادی موجب بهبود قدرت حافظه می‌شود؟	۱۰

فصل ششم: استرس و کنترل‌های هیجانی

۱۲۴	استرس چیست؟	۱
۱۲۶	چه عواملی موجب تشدید استرس می‌شوند؟	۲
۱۲۸	خانواده چه نقشی در کنترل استرس دارد؟	۳
۱۳۰	چگونه عادات غذایی مناسب مانع از تشدید استرس می‌شوند؟	۴
۱۳۲	چگونه فعالیت‌های نشاط آور از جمله ورزش کردن، منجر به کنترل استرس می‌شود؟	۵
۱۳۴	عوامل محیطی چه نقش در زمینه کنترل استرس دارند؟	۶
۱۳۶	برخورداری از برنامه‌ای مناسب تاچه اندازه سبب کنترل استرس می‌شود؟	۷
۱۳۸	چگونه می‌توان بر استرس روز آزمون غلبه کرد؟	۸
۱۴۰	نقش دیدگاه فراشناختی در کنترل استرس چیست؟	۹
۱۴۲	چه زمانی باید برای درمان استرس به روانپزشک یا روانشناس مراجعه کرد؟	۱۰



فصل هفتم: ایام خاص

۱۴۶	چرا رتبه‌های برتر از تابستان شروع به مطالعه می‌کنند؟	۱
۱۴۸	فارغ‌التحصیلان چه مطالبی را در تابستان بخوانند؟	۲
۱۵۰	دانش‌آموزان چه مطالبی را در تابستان مطالعه کنند؟	۳
۱۵۲	زمان‌بندی مطالعه در تابستان چگونه باید باشد؟	۴
۱۵۴	آیا دانش‌آموزان می‌توانند در ماه رمضان روزه بگیرند؟	۵
۱۵۶	در ماه رمضان چگونه باید درس خواند؟	۶
۱۵۸	در تعطیلات نوروز چه مطالبی را باید مطالعه کرد؟	۷
۱۶۰	در تعطیلات نوروز چه ساعاتی از روز را به مطالعه می‌توان پرداخت؟	۸
۱۶۲	چرا رفتن به اردوهای مطالعاتی به خصوص در ایام نوروز مفید است؟	۹
۱۶۴	تنظیم برنامه‌ی درسی در ایام عزاداری ماه محرم چگونه باشد؟	۱۰



فصل هشتم: کتاب کمک آموزشی و کلاس کنکور

۱۶۸	چند نوع کتاب کمک آموزشی داریم؟ معیارهای انتخاب چیست؟	۱
۱۷۰	کتاب تست خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟	۲
۱۷۲	بهتر است یک کتاب را چندبار خواند یا به سراغ کتاب دیگری رفت؟	۳
۱۷۴	مطالعه‌ی کتاب‌های مبحثی بهتره یا کتاب‌های درس به درس؟	۴
۱۷۶	اولویت در مطالعه با کتاب درسی است یا کتاب‌های کمک آموزشی؟	۵
۱۷۸	آیا می‌توان در کلاس‌های وقت‌گیر مدرسه شرکت نکرد؟	۶
۱۸۰	CDهای آموزشی چه نقشی در یادگیری ایفا می‌کنند؟	۷
۱۸۲	آیا ثبت نام در کلاس‌های کنکور توصیه می‌شود؟	۸
۱۸۴	آیا داشتن معلم خصوصی توصیه می‌شود؟	۹
۱۸۶	آیا شرکت در همایش‌ها توصیه می‌گردد؟	۱۰





فصل نهم: آزمون‌های آزمایشی و تحلیل کارنامه

۱۹۰	چرا باید در آزمون‌های آزمایشی شرکت کرد؟	۱
۱۹۲	در چه آزمون آزمایشی باید شرکت کرد؟	۲
۱۹۴	برنامه‌ی مطالعاتی باید بر اساس آزمون باشد یا برنامه‌ی مدرسه؟	۳
۱۹۶	شرکت کردن در آزمون‌های یک مؤسسه بهتر است یا چند مؤسسه؟	۴
۱۹۸	چگونه باید برای آزمون آماده شد؟	۵
۲۰۰	چگونه کارنامه‌ی آزمون را تحلیل کنیم؟	۶
۲۰۲	چگونه آزمون را ارزیابی کنیم؟	۷
۲۰۴	چگونه می‌توان از سوالات غلط آزمون کاست؟	۸
۲۰۶	تا چه حدی می‌توان به تراز و درصد در آزمون‌های آزمایشی اتکا کرد؟	۹
۲۰۸	چگونه می‌توان رتبه‌ی خود را در آزمون‌ها بهبود بخشید؟	۱۰

فصل دهم: هنر آزمون دادن و روز کنکور

۲۱۲	آیا رعایت ترتیب دفترچه در پاسخ‌گویی به سوالات الزامی است؟	۱
۲۱۴	در جلسه‌ی آزمون، چگونه می‌توان از زمان موجود به بهترین شکل استفاده کرد؟ (قسمت اول، زمان پاسخ‌گویی)	۲
۲۱۶	در جلسه‌ی آزمون، چگونه می‌توان از زمان موجود به بهترین شکل استفاده کرد؟ (قسمت دوم، سوالات وقت‌گیر)	۳
۲۱۸	در جلسه‌ی آزمون چگونه می‌توان از زمان موجود به بهترین شکل استفاده کرد؟ (قسمت سوم، زمانی ذخیره)	۴
۲۲۰	چگونه داوطلبان در مواجهه با شرایطی دشوار، آزمون را کنترل نمایند؟	۵
۲۲۲	حذف کردن یک درس چه تأثیری در رتبه‌ی کل می‌گذارد؟	۶
۲۲۴	چه کارهایی را نباید در جلسه‌ی کنکور انجام داد؟	۷
۲۲۶	تغذیه در روز کنکور باید چگونه باشد؟	۸
۲۲۸	در روز آزمون همراه داشتن چه وسایلی ضروری است؟	۹
۲۳۰	چه اقداماتی برای داشتن خوابی مناسب در شب کنکور توصیه می‌شود؟	۱۰



فصل اول

برنامه ریزی



با برنامه‌ریزی درس خواندن چه فایده‌ای دارد؟

بدون برنامه نمی‌شه درس خوند؟
مگه می‌شه که از قبل بگیم چی بخونیم؟
اگه حال درس خوندن نداشتم چیکار کنم؟

کلیات



مشخصه که آدم با برنامه، موفق‌تر از کسیه که برنامه نداره، اما اهمیت برنامه‌ریزی و با برنامه بودن وقتی که بحث کنکور پیش میاد، خیلی بیش‌تر از قبل می‌شه. شما هم برای کسب یک رتبه‌ی خیلی خوب، باید برای همه‌ی دقیقه‌ها و لحظه‌ها برنامه داشته باشید و به بهترین شکل از زمان استفاده کنید. در کل هیچ کسی نیست که ادعا کنه بدون برنامه بوده و هر موقع که دلش خواسته درس خونده، آخرش هم دانشگاه سراسری قبول شده! اگر هم یک وقت، کسی چنین حرفی رو زد و گفت بدون برنامه درس خونده بوده و رتبه‌اش هم خیلی خوب شده، زیاد همیشه حرفش را قبول کرد. (اصلاً یکی از ایرادهای بچه‌ها همینه که زیاد درس می‌خونن ولی انکارش می‌کنن)

توصیه‌ها و راهکارها



- برای برنامه‌ریزی منتظر امدادهای غیبی نباشید و خیلی زود دست به کار بشید. هر چی بیش‌تر دست دست کنید، شانس قبولیتون کم‌تر می‌شه. درسته که گفتن ماهی رو هر وقت از آب بگیری، تازه است! ولی بدونید که ماهی‌های بزرگ‌تر نصیب کسانی می‌شن که تور خودشون رو زودتر پهن کردن.
- اگه تا الان با برنامه درس نمی‌خوندید، خیلی ناراحت نباشید. درس خوندن طبق برنامه‌ریزی ممکنه اوایل کند پیش بره و شروع آسونی رو تجربه نکنید.



پس صبر کنید و انتظار نداشته باشید که از همون روز اول بتونین برنامه رو کامل اجرا کنید. معمولاً یکی دو هفته طول می‌کشه تا به داشتن برنامه و اجرا کردن اون عادت کنید.

- از اجرای برنامه شونه خالی نکنید، هر طوری که هست خودتون رو ملزم به انجام کارها مطابق با برنامه کنید. این رو هم بدونید که اگه بهترین برنامه‌ی دنیا رو هم داشته باشید، وقتی بهش عمل نکنید، به هیچ دردی نمی‌خوره.
- اگه یکی رتبه کنکورش خیلی خوب شده باشه دلیل همیشه هر کاری که کرده بوده رو **شما مو به مو** انجام بدید و برنامه‌اش رو دقیقاً اجرا کنید. البته این به معنی این نیست که از کارهای مثبت الگوبرداری نکنیدها!

جمع‌بندی

- ✓ اگر بخواهیم یک تعریف مناسب از برنامه‌ریزی ارائه دهیم، برنامه‌ریزی، فرآیند تخصیص بهینه‌ی زمان با در نظر گرفتن شرایط موجود، به منظور دستیابی به اهداف از پیش تعیین شده به بهترین شکل ممکن است.
- ✓ مناسب‌ترین برنامه برای داوطلبان کنکور، برنامه‌ای است که علاوه بر استفاده‌ی بهینه از زمان موجود، به شاخص‌های کیفی مانند: بودجه‌بندی دروس در آزمون‌های تستی و تشریحی، نقاط ضعف و قوت افراد و مطالب تدریس شده در مدرسه، توجه ویژه‌ای داشته باشد و با ایجاد هماهنگی بین آن‌ها زمینه‌ساز قبولی داوطلبان در کنکور سراسری شود.

چرا برنامه دانش‌آموزان با شکست مواجه می‌شود؟

چرا هر دفعه برنامه‌ام خراب می‌شه؟
 اشتباه کارم کجاست؟ اشکال از منه یا برنامه؟
 چه ایرادی داره بدون برنامه درس بخونیم؟
 این همه سال که برنامه‌ای برای درس خوندن نداشتیم،
 چی شد مگه؟!

کلیات

معمولاً وقتی که بچه‌ها برای اولین بار برنامه‌ریزی می‌کنند، فکر می‌کنند که با ربات طرف هستند و چنان برنامه‌ای می‌نویسند که هیچ بشری از پس اجرا کردنش بر نمی‌آید! وقتی هم که در اجرای برنامه موفق نمی‌شن، قید با برنامه درس خوندن رو می‌زنن و با آغوشی باز به استقبال شکست می‌رن!
 می‌توان گفت علت این که برنامه‌ای اجرا نمی‌شه و شکست می‌خوره به خصوص دراوایل راه که هنوز به مطالعه کردن با برنامه عادت ندارید، از دو حالت خارج نیست:

- **یا برنامه‌ی سخت‌گیرانه و غیر استاندارد دارید که قابلیت اجرایی شدن رو نداره.**
 مثلاً برای روزی که تا ساعت ۳ ظهر مدرسه هستید و تا پیش از این روزی ۲ ساعت هم درس نمی‌خوندید، ۶-۷ ساعت مطالعه کردن چندان منطقی به نظر نمی‌رسه و چنین برنامه‌ای از قبل محکوم به شکست خورده.
- **یا اینکه هنوز به اجرا کردن برنامه خیلی متعهد نیستید و خودتون رو مجبور به این کار نمی‌کنید که نشون‌دهنده‌ی سردرگمی و نداشتن هدفه و حتماً باید نسبت به هدفی که دارید، تلاشتون رو بیشتر کنید.** مثلاً کسی که می‌خواد دانشگاه سراسری قبول بشه خیلی بیشتر از بقیه باید با برنامه پیش بره و تمام قدم‌هاش رو با حساب برداره.



توصیه‌ها و راهکارها

■ لازم نیست از همون روز اول ۱۰ ساعت درس بخونید. از حداقل‌ها شروع کنید و به مرور که به داشتن برنامه عادت کردید، ساعت‌های بیش‌تری رو برای مطالعه در نظر بگیرید. به خاطر داشته باشید که قوی‌ترین مرد جهان هم یک دفعه سراغ وزنه ۲۸۰ کیلویی نرفته و از مقادیر بسیار کمتر شروع کرده. به قول قدیمی‌ها: **سنگ بزرگ نشونه‌ی نزدنه!**

■ منطقی نیست که همه چیز رو با یک بار خوندن یاد بگیرید. شاید به مبحث سختی برسید که فهمیدنش بیش‌تر از چیزی که فکر می‌کردید وقت‌گیر باشه. نباید این رو به حساب اشکال از خودتون یا برنامه‌بذارید.

■ این رو بدونید که حتی **داشتن یک برنامه‌ی بد، بهتر از بدون برنامه‌ی بونده!** پس به جای گوش کردن حرف‌های ناامیدکننده‌ی بعضی‌ها که می‌گن برنامه داشتن به هیچ دردی نمی‌خوره، با جدیت به برنامه‌ای که دارید عمل کنید.

■ هر هفته یک ساعت رو به برنامه‌ریزی اختصاص بدید تا ببینید اشکال کارتون کجا بوده و باید چیکار کنید. البته با این کار شاید یک ساعت کم‌تر درس بخونید، ولی تاثیر درس خوندن رو چند برابر می‌کنید.

جمع‌بندی

✓ مطالعه‌ی با برنامه، به دلیل تنظیم حجم مطالب بر اساس زمان و ترتیبی که در مباحث وجود دارد، علاوه بر جلوگیری از سردرگمی و صرفه‌جویی در وقت، موجب یادگیری بهتر مطالب می‌شود. داوطلبانی که با یک برنامه‌ی استاندارد مطالعه می‌کنند، کم‌تر سردرگم می‌شوند و با آسودگی خاطر بیش‌تری به مطالعه می‌پردازند.

روزخوانی چیست؟ و چرا از آن به عنوان مهمترین قسمت یک برنامه یاد می‌شود؟

روزخوانی دیگه چیه؟
چه عیبی داره به جای امروز، فردا درس بخونیم؟
اگه روزخوانی کنیم مطالب زودتر فراموش نمی‌شن؟

کلیات

برخلاف کاری که خیلی از شما تا الان انجام می‌دادید و با چند روز تاخیر سراغ خوندن مطالبی می‌رفتید که معلم درس داده بود، روزخوانی یعنی مطالعه‌ی هر چیزی که صبح یا عصر تدریس شده، همون روز تموم بشه و مطلبی باقی نمونه که بعد از یکی دو روز هنوز خونده نشده باشه.

با روزخوانی، مطالب زودتر از قبل به حافظه‌ی بلندمدت منتقل می‌شن و دیگه لازم نیست کلی وقت رو صرف یادآوری مطالبی بکنید که فراموش کردید. (به مورد شماره ۱ جمع‌بندی در صفحه‌ی بعد مراجعه کنید) به همین راحتی از تکرارهای غیر ضروری جلوگیری می‌کنید و چون مطالب رو بدون وقفه یاد می‌گیرید و می‌تونید وقتتون رو به جای روخونی و فهمیدن کلی مطالب، به تست‌زنی اختصاص بدید تا سر کلاس با تمرکز بیشتری درس رو دنبال کنید و موقعی که سر کلاس فعال باشید، کار چندان سختی برای فهمیدن مطالب تو خونه ندارید.

توصیه‌ها و راهکارها

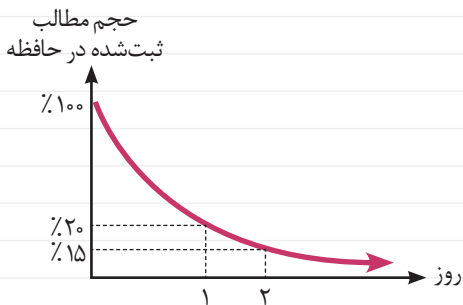
■ از قبل نمی‌تونید مشخص کنید که چقدر برای روزخوانی وقت لازم دارید. ممکنه خوندن یه درس ۲۰ دقیقه هم طول نکشه و شاید برای خوندن یک درس یه ساعت هم کم باشه، پس برنامه انعطاف‌پذیری داشته باشید تا بعداً دچار مشکل زمان‌بندی نشید.

- اگه تا الان به روزخوانی عادت نداشتید، حدود یک هفته وقت لازم دارید تا این عادت در شما شکل بگیره. پس نگران نباشید! مطمئن باشید که با این کار، از مدرسه و آزمون عقب نمی‌افتید.
- برای روزخوانی فقط روخوانی نکنید و با حل کردن چند تا تست یا سوال تشریحی، تسلط بیشتری نسبت به مباحث پیدا کنید.

جمع‌بندی

✓ بر اساس مطالعاتی که توسط دانشمند آلمانی، **هرمان ابینگ‌هاوس**^۱ انجام شده است، در صورتی که یک مطلب پس از ۱ الی ۲ روز مرور نشود، حدود ۸۰٪ آن فراموش خواهد شد. بیش‌تر دانش‌آموزان آگاهی چندانی از این مطلب ندارند و زمان زیادی را صرف بازیابی مطالبی می‌کنند که به علت نداشتن مطالعه در زمان مناسب، فراموش شده است و این کار سبب می‌شود تا با کمبود شدید وقت مواجه شوند.

✓ داشتن روزخوانی، علاوه بر این که موجب یادگیری راحت‌تر مطالب می‌شود، مانع صرف زمان زیاد برای یادگیری دوباره‌ی مطالب می‌شود و با افزایش زمان در دسترس دانش‌آموزان (با کاهش مرورهای غیرضروری)، امکان مطالعه‌ی مطالب بیش‌تری را نسبت به گذشته برای آن‌ها فراهم می‌کند.



1. Hermann Ebbinghaus

انسان چگونه مطالب را یاد می‌گیرد؟

چرا با این‌که زیاد درس می‌خوانم، نتیجه‌ی خوبی نمی‌گیرم؟!

نکنه روشم درست نیست؟

چرا درس‌های اختصاصی رو بهتر از عمومی می‌فهمم؟

چرا عکس‌ها رو بهتر از نوشته‌ها می‌فهمم؟

چرا بعضی چیزها رو اصلاً یاد نمی‌گیرم؟

کلیات

وظیفه‌ی حافظه، ثبت مطالبیه که به اشکال مختلف مثل شنیدن، دیدن، خوندن و ... یاد گرفته‌اید و با توجه به نوع مطالعه‌ای که دارید، ثبت و بایگانی مطالب به عهده‌ی یکی از ۴ بخش حافظه است:

- **حافظه‌ی شنیداری:** مرور صحبت‌های معلم، خوندن یک شعر از حفظ و هر چیزی که با گوش کردن یاد می‌گیرید، توسط حافظه‌ی شنیداری انجام می‌شه.
- **حافظه‌ی دیداری:** تصاویر و فیلم‌هایی که یادتون هست، نمودارهای درس‌های مختلف و بقیه‌ی مشاهدات و تصویرهای درون ذهن شما توسط حافظه‌ی دیداری ثبت می‌شه.
- **حافظه‌ی نوشتاری:** موقعی که مشغول نوشتن هستید، تازه حافظه‌ی نوشتاری شما فعال می‌شه و کار ثبت مطالب رو انجام می‌ده.
- **حافظه‌ی تحلیل‌گر:** یادگیری به وسیله‌ی طرح سوال از متن، طبقه‌بندی مطالب و خلاصه‌نویسی، باعث استفاده از بخش تحلیل‌گر ذهن و انتقال مطالب به این حافظه می‌شه. عملاً این بخش حافظه با درگیر کردن همزمان سایر بخش‌ها موجب افزایش و بهبود یادگیری می‌شه.



توصیه‌ها و راهکارها

■ برای درس خواندن، روش‌های مختلفی رو به کار ببرید و فقط به یک روش اکتفا نکنید. چون ممکنه روشی که به کار می‌برید، روش چندان درستی نباشه، مثلاً به جای اینکه ریاضی رو با تمرین حل کردن یاد بگیرید، فقط فرمول‌هاش رو حفظ کنید! اتفاقاً یکی از اشتباهات رایج دانش‌آموزان، به خصوص بچه‌های رشته‌ی انسانی اینه که بیشتر دنبال حفظ کردن مطالبند و خیلی از حافظه‌ی تحلیل‌گر و نوشتاری استفاده نمی‌کنن. به همین دلیل، درس‌هایی مثل ریاضی، فلسفه، منطقه، اقتصاد و حتی عروض و قافیه، چون به مطالعه‌ی تحلیل‌گر نیاز دارن، به سخت‌ترین درس‌های آن‌ها تبدیل می‌شن.

■ در یادگیری، حافظه‌ی تحلیل‌گر بهترین بازده و حافظه‌ی شنیداری ضعیف‌ترین بازده رو دارند. در واقع فرق یاد گرفتن و حفظ کردن، استفاده از این دو حافظه هست. تا جایی که می‌تونید برای درس خواندن از حافظه‌ی تحلیل‌گر استفاده کنید.

■ به جای حفظ کردن نمودارها، فلوجارت‌ها و مطالب طبقه‌بندی شده، از حافظه‌ی تصویری استفاده کنید. هر بار چند ثانیه به تصویر نگاه کنید و سعی کنید که اون رو به طور کامل در ذهن تجسم کنید و به خوبی نکاتش رو تحلیل کنید.

جمع‌بندی

✓ داشتن انعطاف در به‌کارگیری روش‌های مختلف مطالعه، سبب یادگیری بهتر می‌شود. یکی از دلایل سخت بودن برخی از دروس، داشتن یک روش مطالعه برای همه‌ی دروس است. برای مثال حافظه‌ی شنیداری بیش‌تر برای دروس حفظی مورد استفاده قرار می‌گیرد و تاکید بعضی از دانش‌آموزان برای استفاده از این روش در دروس استدلالی مثل ریاضی، نتایج نامطلوبی به همراه دارد.

اهمیت مرور کردن در چیست؟

چرا درسی رو که با یک بار خوندن می‌فهمیم بازمر باید مرور کنیم؟
 مرور کردن وقت تلف کردن نیست؟
 چه موقع درس‌هام رو مرور کنم بهتره؟
 چه طوری مرور کنم؟
 فقط روخونی کم کافیه؟

کلیات

وقتی که تازه اول راه هستید، شاید درک درستی از تاثیر مرور به موقع درس‌ها نداشته باشید، اما بعد از چند وقت می‌فهمید درس‌هایی که مرور نشدن، کم‌کم از یادتون می‌رن و انگار نه انگار که کلی وقت و انرژی صرف خوندن این همه مطلب کرده بودید. برای همین هر مطلبی رو که می‌خونید باید اصولی مرور کنید. انواع مختلف مرور عبارت‌اند از:

- **مرور روزانه (روزخوانی):** این مرور، برای جمع‌بندی درس‌هایی که در طول یک روز خونده بودید. تحقیقات نشون داده اگه روز رو بدون مرور کردن تموم کنید، حدود ۷۰-۸۰٪ از مطالب تا ۳ روز بعد فراموش می‌شن.
- **مرور هفتگی:** این مرور برای جمع‌بندی و به دست آوردن مفهوم یک مطلبه. چون در طول هفته مباحث مختلف رو از یک بخش می‌خونید و آخر هفته بر خلاف مرور روزانه که مطالب نصفه کاره می‌مونن، می‌تونید جمع‌بندی کاملی داشته باشید.
- **مرور فصلی:** این مرور در قالب آزمون‌های جامع مدارس و موسسه‌های گوناگون، کتاب‌های مختلف رو جمع‌بندی می‌کنه. مثل آزمون انتهای تابستان، امتحانات دی ماه و ...
- **مرور در تعطیلات نوروز و دوران جمع‌بندی:** تیر آخر شما برای جمع‌بندی مطالب و کسب آمادگی تو کنکور همین مروره و باید همه‌ی مطالبی رو که قبلاً خوندید رو مرور کنید.



توصیه‌ها و راهکارها

- مرور روزانه با این که خیلی به چشم نمادش ولی اهمیت بسیار زیادی دارد و در انجامش سستی نکنید.
- بهترین روش برای مرور، ترکیبی از مطالعه‌ی جزوه به همراه حل چند سوال یا تسته.
- برای مرور هفتگی، هم از جزوه‌ها و خلاصه‌نویسی‌ها تون استفاده کنید و هم اینکه از هر مبحث چند تا تست انتخاب کنید تا با حل کردنشون روش‌هایی رو که یاد گرفته بودید رو دوباره به خاطر بیارید.
- برای مباحث مختلف جدول درست کنید و مشخص کنید که کدام رو چند بار مرور کردین یا اصلاً چه مطالبی رو خوندین تا حساب کارتون رو داشته باشید و بدونید که دارید چیکار می‌کنید.

جمع‌بندی

✓ تسلط ذهن انسان روی مطالب خوانده شده در گذشته، به علت زیاد شدن حجم مطالب و گذشت زمان کاهش پیدا می‌کند و مرور کردن در بازه‌های زمانی مشخص مانع از این فرآیند طبیعی می‌گردد. می‌توان گفت نتیجه‌ای که در اثر مطالعه‌ی بدون مرور به دست می‌آید، مانند تیم فوتبالی است که بسیار زیبا بازی می‌کند، ولی در نهایت بازنده‌ی بازی است.

نام درس: شیمی ۲				نام درس: دینی ۲			
نام درس	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	نام درس	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳
بخش ۱	۲۴/ آبان	۲۹/ اسفند	—	مرور ۱	۳/ اردیبهشت	۶/ خرداد	—
بخش ۲	۲/ آذر	۲۹/ اسفند	—	مرور ۲	۴/ اردیبهشت	۷/ خرداد	—
بخش ۳	۱۰/ آذر	—	—	مرور ۳	۵/ اردیبهشت	۷/ خرداد	—
بخش ۴	۱۸/ آذر	—	—
بخش ۵	۲۴/ آذر	—	—

سوال

۲

چگونه هنگام آزمون تمرکز کنیم؟

چرا موقع خوندن سؤال حواسم پرت میشه؟
چیکار کنم تمرکزم موقع آزمون بالاتر بره؟
چه چیزایی باعث میشه که موقع آزمون، تمرکز کم بشه؟

کلیات

اول به سراغ بررسی عواملی می‌ریم که باعث میشن نتونیم سر جلسه‌ی آزمون، درست تمرکز کنیم. به طور کلی این عوامل، به دو دسته تقسیم می‌شن: دسته‌ی اول، عوامل محیطی مثل سروصدای زیاد، گرمی یا سردی بیش از حد سالن، نبودن صندلی مناسب و سایر موارد شبیه به اینها هستن که عامل به وجود آوردنشون شما نیستید و برای برطرف کردنشون باید از بقیه کمک بگیرید. اما عوامل تشکیل‌دهنده‌ی دسته‌ی دوم، فارغ از محیط هستن و مستقیماً به نوع رفتار شما سر جلسه‌ی آزمون بستگی دارن، از خوب نخوندن سؤال گرفته تا عدم مدیریت زمان آزمون و موارد اینچنینی.

توصیه‌ها و راهکارها

■ قبل از اینکه به سمت حوزه آزمون راه بیفتین، لباس مناسب بپوشین و کاری به سیستم گرمایشی یا سرمایشی سالن آزمون نداشته باشین چون ممکنه که هوا یا بیش از حد گرم باشه یا سرد و اگه لباس نامناسبی تنتون باشه به مشکل بربخورید. حتماً وسایل مورد نیاز آزمون رو مثل مداد، پاک‌کن، ساعت و ... همراه داشته باشید.

■ تا جایی که می‌تونید از انجام کارهای استرس‌زا جلوگیری کنین، مثلاً برای رعایت زمان آزمون، به جای استفاده از ساعت‌های دیجیتالی که با سرعت هرچه



تمام‌تر نشون دهنده‌ی گذر وقت هستن، از ساعت عقربه‌ای استفاده کنین یا از حل کردن سؤالات با خودکار اجتناب کنین.

■ قبل از اینکه آزمون شروع بشه، بررسی کنین صندلی که بهتون اختصاص پیدا کرده از هر جهتی مناسب باشه. سالم باشه و زیاد سروصدای نکته و جایی نباشید که نور آفتاب مستقیم تو صورتتون بخوره.

■ وارد حواشی نشید و موقع خوندن سؤال، فقط به فکر پیدا کردن جواب باشید و به اینکه برای بقیه آزمون وقت کم میاد کاری نداشته باشید. (حتماً به توضیحاتی که در مورد رعایت زمان پاسخگویی به دفترچه داده‌ام، توجه کنین.)

■ اگه حس کردید که کلافه‌اید و ذهنتون خسته شده، یکی دو دقیقه استراحت کنین و بعد از اون، به حل کردن سؤالات ادامه بدید.

■ آزمون‌هایی که در طول سال شرکت می‌کنید، باعث افزایش مهارت‌های آزمونی مثل همین بهبود تمرکز سر جلسه میشه.

جمع‌بندی

✓ شناختی مناسب از عواملی که منجر به عدم تمرکز می‌شود باید یکی از فعالیت‌های بسیار مهم داوطلبان در آزمون‌های طی سال مانند آزمون‌های آزمایشی و یا آزمون‌های دوران جمع‌بندی باشد که در پایان سال در آن‌ها شرکت می‌کند، تا بدین وسیله بتواند به خوبی آن‌ها را کنترل کند و در زمان آزمون، تمرکز بالایی برای پاسخگویی به سؤالات داشته باشد.

✓ به صورت کلی به معرفی دو دسته از عوامل پرداخته شد که می‌توان از آن‌ها به عنوان مهم‌ترین موانع در برابر تمرکز اشاره کرد، اما علاوه بر این موارد بایستی به مقوله‌ی استرس روز آزمون و افزایش مهارت‌های آزمون‌های نیز اشاره شود که در فصول آینده به آن‌ها پرداخته شده است.

پرخوابی چیست؟ راه‌های مقابله با آن چیست؟

چرا من این‌همه می‌خوابم؟
 شب‌ها خوب می‌خوابم اما بازم خوابم می‌یاد! یه کنکوری
 چقدر باید بخوابه؟
 شاید من کم می‌خوابم که همش خوابم می‌گیره!

کلیات

پرخوابی یعنی اینکه یک فرد بیشتر از زمانی که نیاز داره بخوابه و حتی با یه چرت در طول روز نتونه بر خوابش غلبه کنه.
 مدت زمان خواب انسان با توجه به سن و سالش متفاوته و برای داوطلبان کنکور که عموماً ۱۷، ۱۸ یا ۱۹ سال سن دارن، زمان مورد نیاز حدود ۷-۸ ساعته و اگه کسی این مقدار خواب براش کافی نباشه، فردی پرخواب نامیده میشه.
 پرخوابی علل مختلفی داره، از علتهای پزشکی مثل انسداد مجرای تنفسی گرفته تا مواردی مثل افسردگی، چاقی و سبک زندگی افراد. اما مسأله‌ی اساسی به خصوص برای یه داوطلب کنکور اینه که چیکار کنه تا از این حالت رها بشه.

توصیه‌ها و راهکارها

- برای شروع اول باید بریم سراغ بیدار شدن از خواب، تصمیم جدی بگیرین که حتماً همون دفعه‌ی اول که زنگ ساعتتون به صدا درمی‌یاد از خواب بیدار شید و وسوسه‌ی یه چرت چند دقیقه‌ای رو از سرتون بیرون کنین. به این شکل عادت می‌کنید که هر روز به موقع بلند بشید و به بهانه‌های مختلف بیدار شدنتون رو به بعد موکول نکنید.
- به تدریج و نه یک‌دفعه، ساعت بیدار شدنتون رو عقب ببرید. مثلاً اگه معمولاً ۸ صبح از خواب بیدار میشین، سعی کنین هر روز ۱ یا ۲ دقیقه زودتر از خواب



- بیدار بشید تا متوجه کاهش زمان بیدارشتون نشید.
- به اندازه‌ی کافی فعالیت بدنی داشته باشین، مثلاً حد فاصل خونه تا مدرسه رو پیاده برید و برگردید یا اینکه چند دقیقه‌ای رو تو روز به پیاده‌روی یا نرمش اختصاص بدین.
- رژیم غذایی هم خیلی شرطه. صبحونه، ناهار و شام رو به موقع بخورین و صدم البته که باید از خوردن غذاهای حاضری و کم‌ارزش پرهیز کنین.
- برنامه‌ای با زمان‌بندی مشخص داشته باشید تا مجبور بشین رأس هر ساعت، کار مشخصی رو انجام بدید تا مجالی برای خوابیدن پیدا نکنین.
- اگه چند وقتی درگیر تصحیح روند پر خوابی بودین، ولی نتونستین این مشکل رو برطرف کنین، حتماً به پزشک مراجعه کنین.

جمع‌بندی

✓ زمانی که سخن از پر خوابی می‌شود، شاید برداشت اکثر افراد از این مسأله خواب‌آلودگی معمولی باشد، در صورتی که فرد پر خواب کسی است که بیش از حد می‌خوابد ولی همچنان احساس خواب‌آلودگی می‌کند. اما فردی که احساس خواب‌آلودگی می‌کند ممکن است به خاطر کم‌خوابی و موارد دیگر دچار این احساس شود. راه‌های مقابله با این پدیده چندان پیچیده نیست، معمولاً زمانی که فعالیت‌های روزانه افراد پر خواب را بررسی می‌کنیم، مشاهده می‌شود که از نظم چندان مناسبی برخوردار نیستند. از زمان خوابیدن و بیدار شدن گرفته تا فعالیت‌های بدنی و رژیم غذایی. اما این موارد شاید مختص یک فرد پر خواب نباشد و خیلی از افرادی که دچار این مشکل نیستند، چنین بی‌نظمی را در برنامه‌ی یومی‌هی خود داشته باشد، مسأله‌ی اصلی که افراد پر خواب با آن مواجه هستند عدم قاطعیت در تصمیم‌هایشان است، از تصمیم جهت بیدار شدن گرفته تا موارد دیگر.

سوال

۱

استرس چیست؟

استرس چی هست اصلاً؟
راسته که میگن استرس خوب و بد داره؟
فرق استرس خوب با بد چیه؟
از کجا بفهمم که استرس دارم یا نه؟
چطوری تشخیص بدم که استرسم خوبه یا بد؟

کلیات

هر عاملی که نظم ذهنی و جسمی انسان رو به هم بزنه و اون رو از حالت متعادلی که قبلاً داشته خارج کنه، منجر به تشدید استرس میشه. به همین خاطر همیشه گفت که استرس الزاماً چیز بدی نیست و خیلی وقتها به آدم انگیزه میده تا کارهاشو بهتر انجام بده. مثل نگرانی کنکوریها برای قبولی و این تا وقتی که باعث درس خوندن و تلاش آدم بشه، موضوع بدی نیست. اما موقعی که این نگرانی بیش از حد بشه، نه تنها محرکی برای درس خوندن نیست، بلکه باعث میشه که درس خوندن از اصل به فرع بره و فکر آدم اینقدر درگیر قبول شدن تو کنکور بشه که تمامی کارهای روزمره رو تحت الشعاع خودش قرار بده. به همین خاطر اول از همه باید برداشت درستی از استرس داشته باشیم و استرس خوب رو از بد جدا کنیم.

توصیه‌ها و راهکارها

■ استرس یک مساله ژنتیکیه و بسته به اینکه اولیا چقدر استرس دارن، بچه‌ها هم استرس پیدا می‌کنن درست نیست که بگیم فقط عوامل محیطی باعث استرس میشن.

■ تا یه حد استرس طبیعی‌ه و چیز نگران‌کننده‌ای نیست اما شرایط و محیط ممکنه باعث زیاد شدنش بشه. مثلاً بی‌برنامه بودن یکی از اون چیزهایی که به

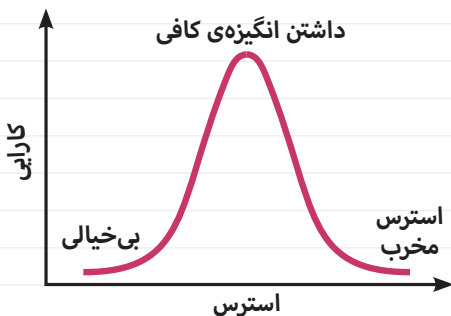


- استرس دامن می‌زنه.
- حالت تهوع، دلشوره، نگرانی مستمر و بیش از حد، ریزش مو و کم شدن قدرت حافظه علائم استرس هستند و با توجه به این موارد میشه فهمید که استرس فرد مخربه یا نه.
- بعضی از مواد غذایی استرس رو زیاد می‌کنن و کنترل‌های غذایی، یکی از روش‌های کنترل استرسه.
- کسی که خیلی استرس داره، تحت هیچ شرایطی نباید خودش رو مصرف بکنه و حتماً باید به روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنه.
- درسته که آدم باید نگران قبول شدن تو کنکور باشه ولی نگرانی بیش از حد مخربه و همه کارها رو تحت شعاع خودش قرار میده.



جمع‌بندی

✓ در حقیقت استرس خوب عاملی محرک و استرس بد عاملی بازدارنده است و باید بین این دو فرق قائل شد و هر نگرانی را به منزله استرس مخرب و زیان بار بیان نکرد. از طرفی هم دانش‌آموز با درک صحیحی از شرایط پرتنش کنکور باید با اتخاذ تصمیم‌هایی منطقی، مانع از دامن زدن به این مساله و تشدید استرس شوند.



عوامل محیطی چه نقش در زمینه کنترل استرس دارند؟

چرا با اینکه دوستم عین خیالش نیست که کنکور داره رتبه‌هاش همیشه از من بهتر میشه؟
 چه جاهایی استرس آدم رو بیشتر میکنن؟
 امسال که کنکور دارم برم به جا که هیچکسی مزاحمم نشه و درس بخونم؟
 با این که خونه راحت‌تر به نظرتون کتابخونه برم تا بهتر نتیجه بگیرم؟

کلیات

دو گروه عوامل محیطی اثر گذار روی استرس داریم:

- گروه اول، متغیرهای مشخصی هستن که ربطی به دختر و پسر بودن یا سن و سال ندارن. مثل فضا مطالعه پرتنش که استرس‌زا است.
- گروه دوم متغیرها، شخصی هستن که برای هر کسی فرق می‌کنه و ممکنه تو شرایط یکسان دوستتون دچار استرس بشه ولی شما نه! این موضوع مستقیم به عادت‌هایی که دارین برمیگرده. مثلاً شاید شما موقع پخش موسیقی نتونید درس بخونید اما دوستتون مشکلی با این قضیه نداشته باشه. (البته توصیه میشه که اصلاً با موسیقی درس نخونین)

توصیه‌ها و راهکارها

■ سر و صدا اصلی‌ترین عاملیه که تو محیط مطالعه منجر به تحریک عصبی آدم میشه. اگه تونستید با راه‌های ساده‌ای مثل کم کردن صدا تلویزیون، سر و صدا محیط رو کنترل کنین مشکل‌چندانی با این قضیه ندارین اما اگه به منشا سر و صدا دسترسی نداشتین، موقتاً با استفاده از گوشی‌های صداگیر یا مواردی مشابه کار رو پیش ببرید تا بعداً به فکر اساسی در این مورد بکنین.



■ از طرفی هم، عادت کردن به درس خواندن تو محیطی که سکوت مطلق حاکمه خیلی خوب نیست چون بعداً با کوچکترین سروصدایی که ایجاد بشه، ذهنتون آشفته میشه و نمی‌تونید درست تمرکز کنید.

■ **جایی نباشید که بهش علاقه مند نیستین.** مثلاً اگه تو کتابخونه درس می‌خونین و تمایل چندانی به این کار ندارین، اولویت آخرتون باید انتخاب کتابخونه باشه و سعی کنین جایی که راحتید هستین درس بخونین. (البته به شرطی که واقعاً درس بخونین و ساعات مطالعه کمتر از قبل نشه.)

■ بعضی‌ها افراد همین که از راه می‌رسن و شروع به صحبت می‌کنن، استرس تمام وجود آدم رو میگیره! این دسته از افراد معمولاً اقوام و آشنایان رو هم شامل میشه و سعی کنین موقع صحبت کردن باهاشون، اصلاً بحث رو به سمت کنکور و درس خواندن نبرید و به موضوعات جالبی مثل بررسی وضعیت آب و هوا بپردازین!

■ بعضی وقت‌ها لازمه که برای کم کردن استرس، با محیط مواجه بشین و ازش فرار نکنین. مثلاً استرسی که خیلی از بچه‌ها در مورد آزمون دادن دارن فقط با شرکت کردن و مواجه شدن با محیط آزمون برطرف میشه و نباید به خاطر ترس از خراب شدن رتبه از آزمون‌های آزمایشی فراری بشید.

جمع‌بندی

✓ کنترل عوامل محیطی نقش به‌سزایی در کاهش استرس دارند. اما ممکن است که افراد نتوانند به تمامی آنها اشراف پیدا کنند. برای همین هم بایستی روش‌های گوناگونی برای برخورد با آنها در نظر بگیرند و حتی در بعضی مواقع با پذیرفتن آنها سعی در تغییر نگرش خودشان بپردازند. هم‌چنین بایستی به این نکته اشاره شود که منظور از محیط، تنها محیط مطالعه نیست و محیط‌هایی مانند مدرسه، منزل و سایر فضاهایی که یک داوطلب کنکور با آنها در ارتباط است را شامل می‌شود.

در چه آزمون آزمایشی باید شرکت کرد؟

این همه موسسه دارن آزمون برگزار می‌کنن، من کدومشون رو انتخاب کنم؟
 آزمون خوب چه ویژگی‌هایی داره؟
 جامعه‌ی آماری چیه؟
 اینکه سؤال‌های یه آزمون شبیه کنکور باشه چقدر مهمه؟

کلیات

آزمون‌های تستی که موسسات مختلف برگزار می‌کنن، سه ویژگی دارند و ممکنه این ویژگی‌ها تو یه موسسه قوی‌تر و تو یکی ضعیف‌تر باشه. شما باید براساس ۳ معیار زیر آزمون مناسب رو انتخاب کنید:

- **برنامه:** هر موسسه طبق یک برنامه‌ی مشخص، اقدام به برگزاری آزمون می‌کنه. در قدم اول شما باید برنامه‌ی آزمون‌های مختلف رو با هم مقایسه کنید و ببینید که کدوم یکی برای شما مناسب‌تره و کم‌تر با برنامه‌ی مدرسه تداخل داره.
- **سوالات:** شرکت در آزمونی که سوالاتش استاندارد نیست، فقط وقت تلف کردنه و هیچ فایده‌ای برای شما نداره. بهترین ملاک استاندارد بودن سوال‌های آزمون هم شباهتشون به سوال‌های کنکور سراسریه.
- **جامعه‌ی آماری:** شرکت کردن تو آزمونی که داوطلب‌های بیش‌تری داره، کمک بیشتری به آدم می‌کنه تا بتونه شناخت بهتری نسبت به جایگاهش نسبت به رقباش پیدا کنه. در حقیقت رتبه‌ای که تو آزمونی با جامعه‌ی آماری بالا، به دست میاد، نزدیک‌تر به رتبه‌ی کنکوره. البته این مسأله قطعی نیست و داوطلب‌هایی بودن که رتبه و ترازشون تو آزمون‌های آزمایشی خیلی خوب میشده ولی سر جلسه‌ی کنکور خوب عمل نکردن و نتونستن نتیجه دلخواهشون رو بدست بیارن.



توصیه‌ها و راهکارها

■ برنامه‌ی آزمون‌ی خوبه که حجم مطالبش نه خیلی کم باشه و نه خیلی زیاد، فاصله‌ی زمانی بین امتحان‌ها مناسب باشه و روی مطالب مهم و پر تست بیشتر مانور بده.

■ پیوستگی تو آزمون خیلی مهمه، حتی مهم‌تر از خود آزمون! هر آزمون‌ی بر اساس یک منطق برنامه‌ای نوشته شده و امتحان‌های اون مثل یک زنجیر به هم متصل شدن. اگه تو یک یا چند آزمون به هر علتی غیبت کنی، این زنجیر پاره می‌شه و تأثیر آزمون‌ها کم‌کم از بین می‌ره و به هیچ عنوان تو این مورد سلیقه‌ای برخورد نکنی! مگر اینکه با صلاحدید مشاورتون بعد از بررسی وضعیتی که دارید، تو یک یا دو تا آزمون شرکت نکنی.

■ یادگیری از آزمون هم خیلی مهم. حتماً بعد از ظهر آزمون سؤالات رو خوب بررسی کنی و ببینی که چرا بعضی‌ها رو غلط جواب داده بودی یا اینکه علت عدم پاسخگویی به سؤالات چیست و با این کار خلأهای آموزشی‌تون رو پر کنی.

جمع‌بندی

✓ شرکت کردن در یک آزمون مناسب برای قبول شدن در کنکور بسیار ضروری است. همان‌طور که گفتیم، آزمون مناسب آزمون‌ی است که در سه مورد ذکر شده (برنامه، سوال و جامعه‌ی آماری) نمره‌ی قابل قبولی را کسب کرده باشد. در غیر این صورت اثرات مخربی دارد و موجب یاس، دل‌سردی و کاهش شانس قبولی افراد می‌شود. علاوه بر موارد ذکر شده، تعداد افراد پذیرفته‌شده‌ی هر موسسه در کنکور و رتبه‌هایی که داوطلبان آن کسب کرده‌اند، معیار قضاوت مناسبی برای انتخاب آزمون می‌باشد.

برنامه ریزی

۱

یادگیری، حافظه و خلاصه نویسی

۲

کارگروهی، مرور و جمع بندی

۳

استراحت، تفریح و تمرکز

۴

خواب و تغذیه

۵

استرس و کنترل های هیجانی

۶

ایام خاص

۷

کتاب کمک آموزشی و کلاس کنکور

۸

آزمون های آزمایشی و تحلیل کارنامه

۹


هنر آزمون دادن و روز کنکور


۱۰


این کتاب حاوی ۱۰۰ سؤال اصلی مخاطبان کنکور سراسری است که سعی شده پاسخی مناسب و کاربردی به هر یک از آن‌ها به نحوی داده شود که پس از مطالعه این کتاب، نیازهای مشاوره‌ای داوطلبان تا حد زیادی برطرف گردد.


این کتاب حاوی ۱۰ فصل است که هر فصل به مطلبی خاص اختصاص یافته است. برای مثال یک فصل به برنامه ریزی، فصل دیگری به نحوه‌ی آزمون دادن و...

هر فصل ۱۰ سؤال را در برمی گیرد که هر سؤال حاوی ۴ بخش است:

 **بیان مسأله:** که دربرگیرنده‌ی سؤالات مشابه سؤال اصلی است.

 **کلیات:** در این بخش به بررسی مطالب پیرامون هر سؤال پرداخته شده است، از عوامل به وجود آورنده گرفتن تا مواردی که منجر به تشدید مسأله می شود.

 **توصیه و راهکارها:** راهکارهای کاربردی و قابل اجرا در این قسمت ارائه شده است و با اجرای آن‌ها داوطلبان می توانند مشکلات خود را برطرف نمایند.

 **جمع بندی:** شامل چکیده مطالب هر سؤال می باشد و تأکید مجددی است بر مطالب بیان شده و پاسخهایی که به هر سؤال داده شده است.

مهرماه



مهرماه