



قست زدن در روزهای آخر (۱)

توانستید تستهای موضوعی و طبقه‌بندی شده را به خوبی بزنید، احتمالاً این پیشامد به معنای آن است که به مباحث مربوط کاملاً مسلط نیستید. مرحله آخر، مرور تستهای نشان‌دار است. در این مرحله، تستهایی را که غلط زده‌اید، علامت بزنید و هر دفعه که می‌خواهید درس‌ها را مرور کنید، این تستهای را هم مطالعه کنید. تکرار این تست‌ها مهارت شما را در تست‌زنی افزایش می‌دهد. یکی از بهترین روش‌های آمادگی برای تست زدن در گام اول، آن است که پس از خواندن هر مبحث، تست‌های آن مبحث را در زمان مقرر بزنیم؛ یعنی وقتی درسی را خواندید و خود را آماده دیدید، برای خود تست‌هایی را مشخص کرده و زمانی را معین کنید و در آن زمان معین تست‌ها را بزنید؛ مثلاً اگر برای درس ریاضی ۳۰ تست مشخص کرده‌اید، ۴۵ دقیقه وقت گذاشته و آنها را حل کنید. ممکن است که در ابتداء این ۳۰ تست فقط چند تست را حل کنید، ولی این موضوع اصل‌اهمیتی ندارد؛ زیرا در کنکور، به غیر از معلومات و آگاهی، که شرط لازم این آزمون است، سرعت عمل نیز شرطی کافی، اما مهم است؛ چون شما هر چقدر خوب مطالعه کنید و به دروس خود نیز خوب تسلط داشته باشید، با این حال، اگر سرعت عمل نداشته باشید، موفق خواهید بود؛ پس، از همان روز اول، تست زدن را با رعایت زمان مقرر یاد بگیرید.

یکی از مهم‌ترین کارهایی که شما داوطلبان عزیز در این چند هفته منتهی به کنکور برای یک نتیجه‌گیری خوب باید انجام دهید، زدن «تست زمان‌دار» است. «تست زمان‌دار» در تمرینات تست‌زنی داوطلبان اهمیت بسیار زیادی دارد؛ البته این موضوع، مستلزم آن است که شما مراحل قبلی مطالعه را به خوبی گذرانده باشید تا این مرحله نتیجه بهتری بگیرید. اگر خوب فکر کنید، متوجه خواهید شد که زمان، اولین و مهم‌ترین عامل مؤثر در تفاوت این نوع تست با تست سرعتی است و تنها راه تسلط بر این عامل، تکرار و تمرین شرایط تست‌زنی در جلسه آزمون، یعنی زدن «تست زمان‌دار» است.

قابل توجه داوطلبان آزمون‌های سازمان سنجش

به اطلاع داوطلبان گرامی می‌رسانند که حفاظت آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور از طریق پست الکترونیکی (ایمیل) ذیل آمده دریافت هرگونه اطلاعات و اخبار در موارد مرتبط با حفاظت آزمون‌ها می‌باشد.

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

است، و پس از مرور خلاصه‌هایتان، شروع به زدن تست‌های موضوعی و طبقه‌بندی شده کنید. تعداد تست‌ها باید در حدود ۳۰ تا ۴۰ سؤال باشد و بدون زمان و در دسته‌های ده‌تایی انتخاب شوند و بعد از هر ۱۰ تستی که می‌زنید، جواب‌هایتان را بررسی و ارزیابی کرده و علت اشکال‌ها و غلط‌هایتان را پیدا کنید. در این مرحله، در تست زدن‌تان درصد بگیرید، اما زمان نگیرید؛ یعنی دقیقت در پاسخ‌گویی و رسیدن به پاسخ صحیح، مهم‌ترین هدف این مرحله است. در این مرحله، اگرچه زمان مهم نیست، اما در پایان هر ۱۰ تست، زمان پاسخ‌گویی خود را نیز در نظر بگیرید. اگر بتوانید تا پایان این مرحله، تست‌ها را تقریباً در زمان یک و نیم برابر زمان استاندارد کنکور بزنید، پیشرفت خوبی داشته‌اید. نکته دیگری که در این مرحله باید به آن توجه داشته باشید، این است که از آنجایی که در کنکور، تست‌ها به صورت طبقه‌بندی شده و از یک مبحث نیست، شما داوطلبان عزیز از هم اکنون باید عادت کنید تا بتوانید تست‌های مباحث مختلف را با هم بزنید؛ برای مثال، اگر در درس فیزیک به فصل صوت رسیده باشید، پس از مطالعه باید تست آن مبحث را زده و در کنار آن تست‌ها، پنج تست از هر کدام از فصل‌های نوسان موج، دینامیک و حرکت را هم بزنید؛ زیرا انجام این کار، موجب می‌شود که مطالب قبلی در حافظه‌تان بایگانی نشود و همیشه در دسترس و تازه باشد.

پس از اینکه با نحوه تست‌زنی و روش‌های صحیح تست‌زنی تا حدود زیادی آشنا شدید، در روزهای نزدیک به آزمون سراسری، تست سرعتی را تمرین کنید؛ در واقع همان تعداد تستی را که در آزمون از یک درس طرح می‌شود، انتخاب کنید و زمان و همچنین درصد تست‌زنی خود را در نظر بگیرید و در شرایطی کاملاً شبیه آزمون سراسری، خود را محک بزنید و بعد از هر ۱۰ تست، سرعت تست‌زنی خود را تنظیم کنید. حتماً به این موضوع نیز توجه داشته باشید که اگر دچار ضعف در هر کدام از مراحل فوق شدید، این مسأله، نشان دهنده مشکل شما در مرحله قبل است؛ به عنوان نمونه، اگر زمان‌دار» است.

در شماره‌های گذشته، هم در این ستون و هم در سایر ستون‌های نشریه، بارها مذکور شده و به داوطلبان آزمون‌ها و دانش‌آموزان گفته‌ایم که کنکور فقط درس خواندن نیست، بلکه چطور درس خواندن و چگونه پیمودن راهی است که باید هر داوطلب تا زمان برگزاری آزمون سراسری طی کند، و برای موفقیت در کنکور، فقط داشتن اطلاعات علمی کافی نیست. در این مسیر، یکی از مهم‌ترین اقدامات لازم، تست‌زنی خوب است؛ زیرا تا شما با چگونگی انجام تست‌های تمرینی و سرعتی آشنا شوید و آن را تجربه نکنید، نمی‌توانید از نقاط ضعف و قوت خود مطلع یا با مهارت‌های تست‌زنی آشنا شوید و به خوبی از پس این آزمون‌ها برآید. یکی از دلایل ضعف داوطلبان در سنجش چهار گزینه‌ای، کمبود وقت و سردرگمی آنها در استفاده از نکات در حل سؤالات تستی است، و به همین دلیل است که برخی از دانش‌آموزان، با وجود کسب معدل‌های بالا در امتحانات تشریحی، نتایج ضعیفی در امتحانات تستی، که عمده‌ترین آنها آزمون سراسری است، می‌گیرند.

اگر شما به عنوان یک داوطلب کنکور، از یک برنامه‌ریزی اصولی و درست بهره می‌برید، باید تا کنون به همراه مطالعه‌تان، تست‌زنی را نیز به شکل مداوم و پیوسته در برنامه درسی خود قرار داده باشید. تست‌زنی را می‌توانیم به دو مرحله قبل و حین آزمون تقسیم کنیم. در این مجال در نظر داریم تا شما را با روش‌های تست‌زنی قبل از آزمون آشنا کنیم.

اگر تا به حال وقتی برای انجام این کار نداشته‌اید، از همین الان که مجال و فرصت چندانی تا زمان برگزاری آزمون سراسری سال جاری باقی نماند

شناسنامه

پیک سنجش

- هفت‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و هفتم، شماره ۱۰. شماره پیاپی ۱۴۰۱
- شانزدهم خرداد ماه سال ۱۴۰۱
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- حروفچینی: پیک سنجش
- طراحی گرافیک و صفحه ارایی: محمد محمدزاده
- شاپا: ۰۹۱۶-۲۹۱۶ ۱۷۲۵ ISSN: ۱۴۱۵۵-۵۵۵۷
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلا منابع است
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش ممنوع به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدا پل کریمان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللهی و فرقانی
- پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org



فقط تلاش کنید و نتیجه را به او پسپارید

نگاه شما یا دیگران جزئی باشد. باید بدانید که این تلاش، حتماً کمک مؤثری برای شما خواهد بود. نگاهی به برنامه خود بیندازید و فقط روی نقاط مثبت آن تمرکز کنید؛ اینکه از زمان شروع به مطالعه، هر درس را چقدر مطالعه کرده، چقدر مرور داشته و چه مطالب جدیدی یاد گرفته‌اید. به خاطر داشته باشید که فقط به نکات مثبت کار و تلاشتان در طی آمادگی برای کنکور و پیشرفت‌هایتان تمرکز کنید و مجالی برای بروز افکار منفی در ذهنتان باقی نگذارد. در روزهای باقی مانده تا کنکور، به طور روزانه، این کار را انجام دهید تا اگر در آزمون‌ها یا تست‌زنی، دچار مشکل شدید، روحیه شما آسیب نبیند و برای ادامه کار، انرژی داشته باشید.

روی عملی کردن آرزوهای خود تمرکز کنید

گاهی چنان غرق مطالعه و مسائل مربوط به کنکور می‌شویم که یادمان می‌رود. هدف اصلی از شرکت در آن چیست. به همین دلیل هم با کمترین موضوعی، دچار نامیدی و یا سیم می‌شویم. به جای

و می‌توانید روی نکات مثبت تمرکز کنید. به این طریق، شما راهی را پیدا کرده‌اید که بتوانید از نامیدی‌ها نجات پیدا کنید. یادتان باشد که تا روز آخر مانده به کنکور، وقت دارید تا با انجام

برخی از کارها، مثلاً تست‌زنی بیشتر، مرور مجدد مطالبی که در آنها ضعیف هستید و اشکال دارید و ... به بهتر شدن وضعیتتان در کنکور کمک کنید.

هر کاری را که با موفقیت انجام داده‌اید، یادداشت کنید

یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید، این است که روی پیشرفت‌ها و کارهایی که تاکنون در جهت آمادگی برای کنکور داشته‌اید، فکر کنید و فعالیت‌ها و کارهایی را که کرده‌اید، تحسین کنید؛ حتی اگر از

از جمله این راهکارها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

از خود سؤال کنید: «انجام چه کاری در این شرایط جواب می‌دهد؟»

حتی زمانی که احساس می‌کنید هیچ کاری از دستان بر نمی‌آید، به دقت فکر کنید؛ مطمئناً یک راه پیدا می‌کنید که به شما کمک کند. همین موضوع هم جای بسی خوشحالی دارد. حال چگونه می‌توانید آن را به کار بندید و ارتقا دهید؟ با مطرح کردن این سؤال، خودتان را از دایره منفی‌گرایی‌هایی نظری «واقعاً نامید کننده است»، نجات داده‌اید

زهره در گوشهای نشسته بود؛ با اینکه از چند ماه مانده به کنکور، تلاش کرده و به خوبی درس خوانده بود، اما امروز وقتی که در آزمون آزمایشی‌اش نمره خوبی کسب نکرد، حسابی نالمید شد و دوباره افکار منفی کنکوری به سراغش آمد. آهی کشید و گفت: «اصلاً این چه وضعیه؟ چرا این طوری می‌شه؟ چرا با اینکه این همه درس خوندم، بازم نتونستم نمره خوبی در آزمون بگیرم؟ نکنه شیوه خوندم ایراد داشته؟ نکنه کنکورم همین طوری بشه؟» و هزاران فکر منفی دیگر که در عرض چند دقیقه توانست افکار زهره را درهم ببریزد. هر چه به کنکور نزدیک می‌شویم، افکار مختلف، ذهن بعضی از کنکوری‌ها را به هم می‌ریزد. این مسأله، به خصوص الان که بسیاری از کنکوری‌های عزیز در حال تست زنی سرعتی به شیوه آزمون یا مشغول گذراندن آزمون‌های آزمایشی هستند، بیشتر احساس می‌شود. احساس منفی و نگرانی درباره کنکور، ممکن است که به صورت کم یا زیاد بر عملکرد شما کنکوری‌های عزیز تأثیر بگذارد و علاوه بر اینکه وقت شما را بگیرد، باعث کاهش یادگیری‌تان هم بشود. به همین دلیل، در این مقاله قصد داریم تا راهکارهایی را به شما ارائه دهیم که با این افکار منفی و احساس آزار دهنده مقابله

فقط کافی است که مثبت فکر کنید و مثبت باقی بمانند تا انرژی‌های مثبت به شما کمک کنند تا مطالعات و دانسته‌هایتان به راحتی در ذهنتان جاری شوند و شما موفق شوید. یادتان باشد که افکار مثبت می‌توانند افکار منفی و در نتیجه استرس و اضطراب را از شما دور کند؛ پس مثبت باقی بمانند.



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

■ مثبت باقی بمانید

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

صرف نگرانی می‌کنید. نگرانی، یکی از بدترین راه‌های اتفاق انرژی است و اجازه نمی‌دهد که شما به سمت جلو حرکت کنید. تنها کاری که باید انجام دهید، این است که اهل عمل پاشید. زمانی که مجددًاً توانتید به سمت جلو حرکت کنید، آن وقت متوجه می‌شوید که دیگر دلیلی برای نگرانی‌هایتان وجود ندارد.

■ نتیجه مثبت را تجسم کنید

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

■ تأییدات مثبت را از یاد ببرید

وقتی به هدف خاصی می‌رسید، معمولًاً جملات و عبارات مثبت را از افراد مختلف خواهید شنید. این عبارت‌ها نوعاً کوتاه، قابل باور و مشخص است؛ پس بهتر است

که شما در اواخر راه هستید، می‌تواند بسیار آسیب‌زا باشد. به جای نالمیدی و استرس، به کارهایی که می‌توانید در این مدت برای رفع مشکلتان انجام دهید، فکر کنید. شما بیشتر مسیر را پیموده‌اید، و چه خوب و چه بد، مهم این است که برای روزهای باقی مانده، یک تصمیم خوب بگیرید و بدون اینکه اجازه دهید مسائل کوچک، شما را خسته و ناراحت کند، دست به عمل بزنید. منتظر چه هستید؟ بلند شوید و از همین الان، کارهایی را انجام دهید که در کنکور شما تأثیر مثبت داشته باشد. نگویید: «زمان کمی دارم»؛ فقط به آنچه می‌توانید انجام دهید، فکر کنید و همه آن کارها را با برنامه‌ریزی در زمان باقی مانده انجام دهید. همین که تصمیم به عمل کردن گرفتید، احساس بهتری به سراغ شما خواهد آمد.

همان طور که توماس ادیسون گفته است: «بسیاری از افراد شکست خورده، کسانی هستند که متوجه نبوده‌اند تا چه اندازه به اهداف خود نزدیک شده‌اند» مسأله دیگری که ممکن است اتفاق بیفتد، این است که شما وقت زیادی را

**همیشه بهترین‌ها، آنهایی نیستند که
ما یا اطرافیانمان فکر می‌کنیم
گاهی بهترین بودن یک موضوع
بعد از گذشت سال‌ها برای افراد مشخص می‌شود
بنابراین، با قلبی آکنده از ایمان به خدا
 فقط تلاش کنید و نتیجه را به او بسپارید**

اینکه یک آزمون یا به یاد نیاوردن یک مبحث درسی، شما را به هم ریخته و نالمید کند، هدف اصلی تان را در ذهن خود تجسم کنید و با خود بگویید که انتظار دارید چه اتفاق متفاوتی رخ دهد. روی هدفتان تمرکز کنید و بدون اینکه به افکار منفی در ذهنتان مجال جوانان دهید، با انرژی ادامه دهید.

■ به راه حل‌های ساده فکر کنید

به جای اینکه به خاطر صحبت منفی دیگران یا یک آزمون نه چندان خوب که داده‌اید و یا چند تست منفی که زده‌اید، دچار ناراحتی و اضطراب شوید، برای اینکه در مدت باقی مانده تا آزمون سراسری، انرژی خود را حفظ کرده و با توان عالی به پیش بروید، به راه حل‌های ساده برای جبران مشکل خود فکر کنید. چند راه حل برای خود بنویسید و آن وقت بهترین این راه حل را انتخاب کنید؛ مثلاً شما به عنوان داوطلب گروه آزمایشی علوم انسانی، پس از زدن تست‌های آمار و با وجود اینکه قبل از درس آمار را به خوبی مطالعه کرده‌اید، در آزمونی که از خود گرفته‌اید، نتوانسته‌اید آن‌گونه که می‌خواسته‌اید، به تست‌های درس آمار و ریاضی پاسخ دهید. به جای استرس و نگرانی، سعی کنید به این سؤال پاسخ دهید که چه کاری باید انجام دهید. برای پاسخ به این سؤال، چند راه حل را در نظر بگیرید؛ مثلاً در فرسته باقی‌مانده، در این درس، تست‌های بیشتری بزنید و به طور گسترده‌ای رفع اشکال کنید؛ یا اینکه تصمیم بگیرید مباحثی را که در آنها اشتباهات زیادی دارید، به طور کلی از برنامه تست‌زنی تان در کنکور حذف کنید. تنها دانستن این مطلب که شما می‌توانید راه حل‌های متفاوتی را پیش رویتان بشمارید، به شما کمک می‌کند که احساس بهتری پیدا کنید.

■ اهل عمل باشید

بسیاری از داوطلبان عزیز، وقتی یک یا چند بار در آزمون‌های آزمایشی یا تست‌زنی نتیجه خوبی کسب نمی‌کنند، معمولًاً شور و اشتیاق اولیه خود را از دست می‌دهند و دیگر حتی تمایلی ندارند که به کنکور فکر کنند و درس بخوانند. این موضوع، به خصوص الان





هشدار به متقاضیان آزمون‌های بین‌المللی



به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون‌های بین‌المللی نظری GRE, IELTS, TOEFL، و... می‌رساند با توجه به وجود تعدادی افراد و شرکت‌های سودجو که با تبلیغات و وعده‌های واهی مبنی بر اخذ مدارک مورد نظر، با مشخصات داوطلب اقدام به کلاهبرداری و اخذ مبالغ قابل توجهی از این افراد می‌نمایند، این سازمان به عنوان ناظر آزمون‌های بین‌المللی در کشور، ضمن برخورد قانونی و معرفی این مراکز به مراجع قضائی، موارد ذیل را برای اطلاع متقاضیان يادآوری می‌نماید:

- ۱- تنها مدارکی از طریق این سازمان مورد گواهی و تأیید قرار خواهد گرفت که قبل‌اً مجری آزمون از سوی این سازمان مجوز برگزاری آن را دریافت نموده باشد؛ لذا قبل از پرداخت هرگونه وجه از طریق سایت سازمان سنجش آموزش کشور (بخش آزمون‌های بین‌الملل) نسبت به مجاز بودن مرکز اطمینان حاصل نمایید.
- ۲- با داوطلبانی که مرتکب تخلف شوند برابر قانون برخورد خواهد شد و مشخصات آنان در فهرست متخلفان آزمون‌های این سازمان قرار خواهد گرفت. ضمناً این داوطلبان از ۲۰ تا ۱۰ سال از شرکت در آزمون‌هایی که این سازمان برگزار می‌نماید یا ناظر آن است، محروم خواهد شد. همچنین در صورتی که متخلفان در طول محرومیت اقدام به ثبت‌نام در یکی مراکز نمایند، در هر مرحله از مراحل آزمون از شرکت آنان در آزمون جلوگیری به عمل خواهد آمد.
- ۳- مراکز برگزاری آزمون‌ها موظف به رعایت قوانین بوده و بایستی از ثبت‌نام این افراد خودداری نمایند و در صورت تخلف، مجوز آنان لغو می‌گردد.

۴- داوطلبانی که با جعل مدارک هویتی سعی در گمراه نمودن مجریان آزمون نمایند و در آن شرکت کنند و تخلف آنان (حتی پس از دریافت مدرک) اثبات گردد، برابر مقررات برگزاری آزمون‌ها، مدارک مربوط به آنها باطل و از شرکت در آزمون‌ها به مدت ۲ تا ۱۰ سال محروم خواهد شد و با توجه به اینکه جعل هر گونه اسناد دولتی و استفاده از سند مجعلوں و شرکت کردن به جای داوطلب اصلی، برابر قانون مجازات اسلامی (تعزیرات مصوب ۱۳۷۵) جرم تلقی می‌شود و مجازات کیفری به همراه خواهد داشت، این گروه از متخلفان برای صدور احکام قضائی به مراجع قضائی معرفی می‌گردد.

یادآور می‌شود که براساس قوانین مؤسسات صاحب امتیاز آزمون‌های بین‌المللی، کلیه مراحل ثبت‌نام آزمون‌ها بایستی شخصاً توسط شخص متقاضی انجام شود و در صورت عدم رعایت شرایط ثبت‌نام، از شرکت متقاضی در آزمون ممانعت به عمل خواهد آمد و در صورت مشاهده هرگونه تخلف در این زمینه با افراد یا شرکت‌های سودجو که به روش‌های مختلف اقدام به ثبت‌نام متقاضیان در آزمون‌های بین‌المللی می‌نمایند برخورد قانونی خواهد شد.

هر روز انجام شود. هر قدر که برایتان امکان‌پذیر است، به خصوص اول صبح، حرکات ورزشی انجام دهید. این توصیه را برای روز کنکور هم فراموش نکنید، و سوم تغذیه مناسب، و چهارم و مهم‌تر از همه، داشتن تفکر و انرژی مثبت.

تنظیم ساعت بیولوژیک

حالات بدنی افراد، بر حسب عادت در ساعات مختلف، متفاوت است. کسی که عادت دارد بعد از ظهرها دو ساعت بخوابد، اگر یک روز برای خوابیدن فرصت پیدا نکند، احساس خمودگی و کسالت پیدا می‌کند. کسی که عادت دارد در ساعات معینی مطالعه کند، در صورتی که بخواهد به اجبار این ساعات را تغییر دهد، نتیجه کمتری از مطالعه‌اش خواهد گرفت.

بسیاری از داوطلبان، ممکن است که به دلیل نزدیک شدن به کنکور، بیش از توان و انرژی خود، از خود و مغزشان کار کشیده و ساعات زیادی را صرف مطالعه کنند. این موضوع در کنار تحرک نداشت، باعث می‌شود تا احساسات منفی هم به دلیل خستگی به سراغ داوطلبان بیاید. به این موضوع توجه داشته باشید که بازدهی خوب، همیشه نتیجه یک مغز آماده و به دور از خستگی است؛ پس ساعت‌های خواب و بیداری خود را تنظیم کنید. همچنین به سراغ داوطلبان بیاید. اما بعد اتفاقات خیلی نامید کننده است، اما در این موضع در چنان می‌شود که کلاً با تصورات شما هم نمی‌کرده‌اید یا اصلاً روند امور آن فرق می‌کند؟ در مورد کنکور هم همین طور است. کمی مثبت اندیش باشید و با خود بگویید: «ممکن است که اصلاً از قسمت‌هایی که من ضعف دارم سؤال نیاید» یا اینکه: «سطح سؤالات، ممکن است که برای همه سخت باشد و برای من راحت» و ...

ذکر خدا، آرامش بخش دل‌ها

به عنوان مهم‌ترین موضوع، در اینجا باید اشاره کنیم که تمام جریان امور دنیا در مسیر خواست و اراده خدا در حرکتند و ما نیز جزئی از این جریان هستیم. شما تلاش خود را بکنید و اجازه ندهید که موضوعات کوچک و سطحی، باعث نالمیدی تان گردد؛ سپس به خدا توکل کنید و از او بخواهید تا بهترین‌ها را برای شما مقدر کند. همیشه بهترین‌ها، آنهایی نیستند که ما یا اطرافیانمان فکر می‌کنیم. گاهی بهترین بودن یک موضوع، بعد از گذشت سال‌ها برای افراد مشخص می‌شود؛ بنابراین، با قلبی آکنده از ایمان به خدا، فقط تلاش کنید و نتیجه را به او بسپارید.

زياد فکر و خیال نکنيد

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

نکته دیگری که باید حتماً به آن توجه داشته باشید، این است که سعی کنید زیاد به کنکور و نتیجه آن فکر نکنید. شما سعی و تلاش خود را کرده‌اید و نتیجه و شرایط تحصیلی آینده شما به جز این، به شرایط دیگری، مانند: میزان آمادگی داوطلبان، سطح سؤالات و ... بستگی دارد. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که گاهی از نظر شما شرایط خیلی نامید کننده است، اما بعد اتفاقات خوبی می‌افتد که شما اصلاً تصورش را هم نمی‌کرده‌اید یا اصلاً روند امور آن چنان می‌شود که کلاً با تصورات شما خود در نظر بگیرید تا دچار استرس و اضطراب کمتری شوید.

شادابی تان را حفظ کنید

آرامش با شادابی ارتباط مستقیم دارد. آن قدر حجم کار خود را زیاد نکنید و به خود سخت نگیرید که هرچه به کنکور نزدیک‌تر شوید، خستگی و بی‌حوصلگی، شما را فرگیرد. باید آن قدر سرحال و شاداب باشید که وقتی به روز برگزاری کنکور می‌رسید، با روحیه‌ای آماده سر جلسه حاضر شوید. برای سرحالی و شادابی، رعایت چند نکته لازم است: اول نظم، دوم ورزش و نرمش که حتماً باید



ورزش کنید

تا حس خمودگی را از خود دور بیندازید



◀ نرم‌ش پاها

- ۱- با پاهای باز جلوی دیوار بایستید و دست‌ها را به دیوار تکیه دهید. حالا پای عقب را خم کنید تا در ناحیه تاندون آشیل، کشش را احساس کنید. دقت کنید که پاشنه شما کاملاً روی زمین قرار داشته باشد.
- ۲- به همان حالت تمرین قبل بایستید. حالا پای عقب کاملاً کشیده است و پاشنه‌اش کاملاً روی زمین قرار دارد. لگن خاصره را تا آنجا به طرف جلوی سُر دهید که در نواحی عضلات دوکلو و پشت ران (عضلات همسترینگ)، کشش را احساس کنید.
- ۳- به صورت قائم بایستید و یک پا را خم کنید و مچ پا را بگیرید. دست دیگر را می‌توانید به دیوار تکیه دهید. پای خم شده را نرم و آهسته به طرف عقب بکشید تا در ناحیه عضلات ران، کشش را احساس کنید.
- ۴- به حالت استارت دوی سرعت قرار بگیرید و یک بالش کوچک زیر زانوی پای عقب خود قرار دهید. حالا تهی گاه را تا آنجا به طرف جلو و وزن بدن را روی پای جلو بیاورید که در ناحیه کشاله ران، کشش را احساس کنید. در این حالت، کمر و پشت کاملاً صاف هستند.
- ۵- روی پشت بخوابید؛ یک پا کشیده و پای دیگر خم است. پای خم شده در ناحیه پشت ران را بگیرید و آن را به طرف سینه بکشید. سر پنجه به طرف داخل کشیده شده است و پای دیگر نیز کشیده باقی می‌ماند. بعد از ۱۵ ثانیه تأمل نمایید و آن گاه سعی کنید که پا را بکشید.
- ۶- روی زمین بنشینید و پاهای را از یکدیگر باز کنید و آن را کاملاً بکشید. بالاتنه کاملاً قائم است. حالا سعی

قدیمی‌ها می‌گفتند که بهار به همه موجودات عالم می‌سازد جز به آدمیزادا و در توضیح سخن‌شان نیز می‌گفتند که در بهار بیماری‌های کهنه عود می‌کند و بسیاری از افراد تعادل مزاجی خود را از دست می‌دهند، و اگر هیچ یک از اینها نباشد، خوب آلوده و کسل می‌شوند و مدتی طول می‌کشد تا بار دیگر انرژی و سرحالی گذشته را باز یابند. این مشکل برای داوطلبان کنکور بیشتر به چشم می‌آید؛ زیرا استرس و مشغله درسی قابل توجهی دارند و این موضوع باعث بروز خستگی مزمن در آنها می‌شود؛ از سوی دیگر، آنها به علت نشستن طولانی مدت روی صندلی یا نشستن و خواندن دروس در خانه، گاه شاهد درد در ناحیه گردن، کمر، پاها و شانه هستند. این مشکل (به ویژه در روزهای اخیر) بیشتر به چشم می‌خورد؛ زیرا داوطلبان مایلند که در آزمون‌هایی مشابه با آزمون سراسری و در همان مدت زمان، خود را بیازمایند، و برای تعداد قابل توجهی از داوطلبان، حدود چهار ساعت یا بیشتر روی صندلی نشستن و به دفترچه سؤال توجه کردن، خسته کننده است و عضلاتشان را کوفته می‌کند.

بهترین راه برای مبارزه با حس خمودگی، کسالت و درد ناشی از یک جا نشستن، اجرای تمرینات ورزشی شامل حرکات کششی برای رفع خستگی و گرفتگی عضلات و کشیدگی مفاصل است.

در این مطلب، چند حرکت و تمرین نرم‌شی ساده برای شما معرفی می‌شود تا در فاصله درس و مطالعه به آن بپردازید و تمرکز فکری خود را باز یابید. این نرم‌ش‌ها پیش از مطالعه تمام درس‌ها، چه درس‌های فهمیدنی، مانند ریاضی، و چه درس‌های حفظ کردنی، مانند ادبیات، معارف اسلامی و ... مفید است و تمرکز و دقت شما را بالا می‌برد؛ در واقع، ورزش کردن، سبب ترشح هورمون آدرنالین در بدن می‌شود و وجود این هورمون در بدن، به بیدار ماندن بیشتر و افزایش تمرکز افراد کمک می‌کند.



عبور داده و به پهلو ببرید و با دست دیگر تان، آن را کمی به طرف خارج بکشید؛ بدون آنکه شانه و تهی گاهتان چرخش کنند.

دقت کنید که لازم است این تمرینها را به طور منظم، سه تا چهار بار در هفته، و هر بار نیم ساعت، انجام دهید تا اثرات مثبت تمرین آشکار شود؛ پس زمان تمرین را در برنامه روزمره خود بگنجانید؛ در غیر این صورت، همواره یک بهانه به وجود می‌آید که تمرین نکنید.

همچنین لازم است که یک مکان آرام را برای انجام این تمرین‌ها انتخاب کنید. این آرامش، به خصوص در حین انجام تمرینات کششی و انبساطی، دارای اهمیت بسیار زیادی است. برای انجام تمرینات زمینی می‌توانید از یک زیرانداز استفاده کنید.

به طریقه اجرای صحیح حرکات نیز دقت کنید؛ زیرا اغلب نکات کوچک و ظریف هستند که نقش مهمی را در رسیدن به اهداف مورد نظر یا نرسیدن به نتیجه دلخواه، ایفا می‌کنند؛ در ضمن، تمام تمرینات را به صورت آرام و منظم انجام دهید و هیچ‌گاه از مرز درد عبور نکنید؛ البته نحوه تنفس شما نیز، در حین ورزش و بعد از آن، بسیار مهم است. باید سعی کنید که نفس‌های عمیق بکشید و به طور منظم تنفس کنید. در نهایت باید گفت که این تمرین‌ها و حرکات، برای افراد سالم است، و اگر در سلامت خود شک دارید، قبل از انجام آنها لازم است که با پزشک معتمد خود مشورت کنید.

۳- یک دست خود را کمی خم کنید و به پشت بدن تان ببرید. انگشت شست شما به طرف ستون فقرات است. با دست دیگر تان، آرنج آن را آرام به طرف پایین فشار چرخش کنند.

دقت کنید که لازم است این تمرینها را به طور منظم، سه تا چهار بار در هفته، و هر بار نیم ساعت، انجام دهید تا اثرات مثبت تمرین آشکار شود؛ پس زمان تمرین را در برنامه روزمره خود بگنجانید؛ در غیر این صورت، همواره یک بهانه به وجود می‌آید که تمرین نکنید.

۴- یک دست خود را به دور گردن تان خم کنید و با دست دیگر تان، آرنج آن دست را به طرف عقب فشار دهید. حالا می‌توانید سعی کنید که دست خم شده را راست کنید.

۱- در حال نشسته، سرتان را کمی به پهلو متمایل کنید. سر خود را نچرخانید و شانه‌تان را به طرف بالا نیاورید. با دست دیگر تان، می‌توانید خمیدگی را کمی بیشتر کنید. دست دیگر (دست مخالف شانه) را به طرف پایین می‌کشید.

۲- در حال ایستاده، سرتان را به پهلو متمایل کنید. بدون آنکه سر خود را بچرخانید، دست‌ها شل و آویزان هستند.

۳- در حال نشسته، سرتان را به پهلو بچرخانید. در این حالت، چانه شما به طرف شانه‌تان قرار دارد.

﴿نرمش عضلات گردن﴾

کنید که در صورت امکان، بالاتنه را آرام به طرف جلو خم کنید. در این حالت، پشت و کمر حتماً باید صاف باقی بمانند.

﴿نرمش عضلات کمر (قسمت پایین پشت)﴾

۱- روی زمین بنشینید. پای چپ کشیده و پای راست جمع شده است. دست چپ به زانوی پای راست در قسمت خارجی آن تکیه دارد. بالاتنه و سر خود را آهسته و محاطانه به طرف راست بچرخانید و دست راست را به عنوان تکیه‌گاه، روی زمین قرار دهید.

۲- به پشت بخوابید و دست راست خود را در پهلوی بدن تان بکشید. حالا پای راست را خم نمایید و سعی کنید که زانوی آن را از طرف چپ، آهسته به زمین برسانید. دقت کنید که شانه‌هایتان کاملاً روی زمین باقی بمانند.

۳- روی ساق‌های پاهایتان بنشینید و دست‌هایتان را کاملاً به طرف جلو بکشید و تمام عضلات خود را منقبض کنید.

﴿نرمش عضلات سینه / دست‌ها﴾

۱- به پهلو در کنار دیوار، قرار بگیرید و دستی را که در کنار دیوار است، در ارتفاع شانه‌تان به طرف عقب بکشید؛ به گونه‌ای که کف دستان، به طرف دیوار قرار گیرد.

۲- در حال ایستاده، دست‌هایتان را به هم قلاب کنید و آنها را تا آنجا که امکان دارد، به طرف بالا بکشید.

﴿کشش کامل بدن﴾

۱- در حال ایستاده، به طور متناوب، یک دست خود را کاملاً به طرف بالا بکشید. مج دست شکسته شده و کف دست به طرف بالاست.

۲- در حال ایستاده، یک دست خود را از روی سر کنید.





امیدواری در دقیقه نود!



بسیار شنیدهایم که ایام نوروز را دوران طلایی می‌نامند؛ دورانی که داوطلبان با یک برنامه‌ریزی دقیق و حساب شده، می‌توانند بهره بسیاری از مطالعه خویش ببرند؛ اما ما معتقدیم که ارادی‌بیهشت و حتی خرداد ماه هم که در اواسط آن قرار داریم، دوران طلایی هر داوطلب آزمون سراسری است؛ دورانی که تعداد قابل توجهی از داوطلبان، به بهانه خستگی، بی‌حوصلگی، ناامیدی یا اینکه نمی‌دانند چه باید بخوانند، به مطالعه پشت می‌کنند و زمان گرانبهای خود را به بطالت می‌گذرانند.

یکی از بزرگترین مشکلاتی که برخی از داوطلبان در این ایام دارند، حس ناامیدی است؛ چرا که با خود می‌گویند در این مدت کوتاه باقی مانده، نمی‌توانند ضعف‌های خود را پوشش دهند و عقب ماندگی‌هایشان را جبران کنند تا بتوانند به رتبه و در نهایت رشته ایده‌آل خود دست یابند. این حس ویرانگر، باعث می‌شود که از توانایی‌ها و امکانات موجود به خوبی بهره نبرند و خدمات چندین ماهه یا حتی چندین ساله‌شان به ثمر ننشینند و در آزمون سراسری، در حد توانایی‌ها و آمادگی خود پاسخگوی سؤال‌های نباشند.

حال، با توجه به گذشت بخش عمده‌ای از این دوران طلایی، کارهایی را که در این ایام باقی مانده از دوران یاد شده باید انجام دهیم، بررسی می‌کنیم.
چه باید کرد؟

◀ پیروزی‌های کوچکتان را جشن بگیرید

به اهداف کوچکتر بیندیشید؛ برای مثال، به جای اینکه به درصدی که در درس شیمی خود در آزمون سراسری کسب خواهید کرد، فکر کنید، هدفتان را مطالعه یکی از مباحث شیمی که در آن ضعف دارید، قرار دهید و همان مبحث را به دقت بخوانید و به تست‌های مرتبط با آن پاسخ دهید (مبخشی را که برایتان خیلی سخت نیست، اما کاملاً هم به آن مسلط نیستید، انتخاب کنید. دقت کنید که اگر مبخشی را بلد نباشید و برایتان خیلی سخت باشد، بیشتر عامل ناامیدی شما خواهد شد). هنگامی که توانستید به تست‌ها پاسخ دهید، به خودتان جایزه بدهید و اظهار شادمانی کنید.

در نظر گرفتن اهداف کوچک، به عنوان پله‌هایی برای رسیدن به هدف غایی، علاوه بر ایجاد حس تنوع، احساس پیروزی را در شما تشید می‌کند و باعث می‌شود که حس موفقیت و اقتدار و تسلط بر زندگی، در شما استمرار یابد.

◀ ناامیدی، محصول بی‌تحرکی است

ناامیدی، محصول بی‌تحرکی، و بی‌تحرکی، محصول ناامیدی است. اگر در راستای هدفتان، به جای دست روی دست گذاشتن، اقدامی کنید، احساسی که در گذشته مبنی اینکه هرگز نمی‌توانید به آن چه می‌خواهید برسید داشتید، ناپدید می‌شود؛ در

فکر کردید، روی یک برگه کاغذ، علامت ضربدر بزنید و تلاش کنید که افکارتان را به هر آن چه در زمان حال انجام می‌دهید، معطوف کنید، و حتی اگر به این فکر می‌کنید که چه وقت این دو ساعت تمام می‌شود، دوباره روی کاغذتان نیز ضربدر بزنید؛ یا اگر به این فکر می‌کنید که پس از پایان دو ساعت چه کاری باید انجام دهید، باز هم روی کاغذ ضربدر بزنید و در زمان حال باقی بمانید. هر روز سعی کنید تا تعداد ضربدرهایی را که روی کاغذ می‌زنید، کاهش دهید. در پایان هفته، باید پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته باشید.

◀ این دنیا فانی و گذراست

واقعیت غیر قابل انکار این است که هیچ چیز در زندگی، جاودانه نیست؛ پس بهترین راه برای شما این است که به جای آنکه به گذشته‌ای که از دست رفته یا به آینده‌ای که نامعلوم است فکر کنید، به هر آن چه که در زمان حال اتفاق می‌افتد، واکنش نشان دهید؛ البته این سخن، بدان معنا نیست که نباید برای آینده‌تان پیش بباید، فکر کنید، در زمان ممکن است پیش بباید، نگران کنید و زجر دهید؛ بنابراین، لازم است که برای آینده خودتان، به طور منطقی برنامه‌ریزی کنید، اما از زمان حال نیز لذت پایان دو ساعت، هر زمان که به چیزی غیر از زمان حال ببرید.

واقع، فعالیت برای دستیابی به اهدافتان، به شما حس قدرت را القا می‌کند. انجام این کار، پیامی را به مغز مخابره می‌کنند مبنی بر اینکه شما کنترل کامل زندگی خود را عهده دار هستید. بعضی از داوطلبان می‌گویند با آنکه اقدام کرده‌اند، اما به آنچه که خواسته‌اند نرسیده‌اند. به این دسته از دوستان باید گفت که موقعیت شما، با حرکت کردن در مسیری که به آن تمایل دارید، به طور طبیعی از موقعیت امروزتان بهتر خواهد شد، و البته احتمالاً به مقصدتان هم خواهید رسید.

◀ در زمان حال زندگی کنید

چرا وقتی را بیهوده هدر دادم؟ چرا در مطالعه دروس پایه کوتاهی کردم؟ چرا و چرا... این روزها، به جای اینکه دائمًا به فکر گذشته باشید و خودتان را به خاطر کارهایی که انجام نداده‌اید، سرزنش بکنید یا اینکه نگران آینده باشید و به حوادثی که ممکن است رخ بدهد یا شرایطی که امکان دارد برایتان پیش بباید، فکر کنید، در زمان حال زندگی کنید و ذهنتان را به موقعیت کنونی تان معطوف کنید.

برای اینکه بتوانید ذهنتان را در زمان حال نگه دارید، هر روزتان را به بازه‌های دو ساعته تقسیم کنید و در پایان دو ساعت، هر زمان که به چیزی غیر از زمان حال