

بهترین زمان برای مطالعه کدام است؟

بهترین زمان مطالعه و یادگیری، زمانی است که مغز بالاترین کارایی را در زمینه یادگیری دارد و حافظه نیز بیشترین توانایی را برای به خاطر سپاری مطالب در خود مهیا کرده است. انتخاب این «بهترین زمان» برای مطالعه، بستگی به خودتان دارد تا تشخیص دهید که در چه زمانی از نظر جسمی و روحی، آمادگی لازم را برای انجام این کار دارید.

هیچ زمان خاصی به طور دقیق برای مطالعه وجود ندارد، و هر وقت که شما حس کردید می‌توانید مطالعه کنید، آن وقت، مطالعه را با توجه به رعایت نکات ذکر شده شروع کنید، و اگر نسبت به زمان‌های خاص برای مطالعه شرطی شده‌اید، حتماً از آن زمان‌ها بیشترین بهره را برای انجام این کار ببرید.

خیلی از مواقع، به خاطر خستگی، خواب آلودگی، گرسنگی، بی‌حالی یا هر علت دیگری، حوصله مطالعه کردن نداریم.

طبیعی است که در چنین مواقعی نباید مطالعه کرد و یا اگر در حال مطالعه هستیم، اگر امکانش وجود دارد، باید دست از مطالعه بکشیم.

شک نکنید که مطالعه در این شرایط، هیچ سودی برایتان به همراه نخواهد داشت و فقط شما را از لذت یک مطالعه لذت بخش و مفید بی‌نصیب می‌کند و در دراز مدت، از درس و کتاب، شما را دور خواهد کرد.

گاهی اوقات تحصیلی شدیدی در بین دانش‌آموزان به چشم می‌خورد و اظهار بی‌علاقگی به درس و مدرسه و گاهی هم تنفر از مدرسه در میان دانش‌آموزان دیده می‌شود. این بی‌علاقگی به مطالعه، به گونه‌ای است که اکثر قریب به اتفاق دانش‌آموزان، از درس خواندن و کسب علم و دانش لذت نمی‌برند و این موضوع جذابیت آن چنانی برایشان ندارد؛ بنابراین، لازم است که آنها در زمان و روش مطالعه خود تجدید نظر کنند تا با علاقه و انگیزه بیشتری مشغول به مطالعه شوند.

مطالعه در زمان نامناسب، می‌تواند سبب فراموشی مطالب خوانده شده و اختلال در یادآوری آن مطالب شود. بارها مشاهده شده است که بعضی از دانش‌آموزان، از فراموش کردن آموخته‌های خود یا از اینکه مطلب را در جلسه امتحان به یاد نمی‌آورند، گلایه می‌کنند. اگر شما هم جزو این دسته از دانش‌آموزان هستید، یادآوری نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند تا دچار فراموشی نشوید. بیشترین فراموشی‌ها به این خاطر است که مطالب مطالعه شده، وارد حافظه بلند مدت شما نشده است.

اگر می‌خواهید مطالب و مواد امتحانی را درست بیاموزید و فراموش نکنید، علاوه بر انتخاب زمان مناسب، به موارد زیر هم توجه بیشتری داشته باشید:

اگر همیشه عادت دارید که در زمان و مکان مشخصی مطالعه کنید، حتماً از این فرصت استفاده کنید؛ زیرا شما نسبت به آن زمان و مکان شرطی شده‌اید و در این زمان و مکان، آمادگی بیشتری برای تمرکز و یادگیری دارید.

قبل و بعد از مطالعه استراحت کنید تا ضمن رعایت آستانه یادگیری، فرصتی را برای مغز خود در نظر بگیرید تا به تجزیه و تحلیل اطلاعات جدید بپردازد. ضمناً هنگام بروز اضطراب و هیجان‌های عصبی، هرگز مطالعه نکنید. همچنین بلافاصله پس از غذا خوردن و با شکم پر مطالعه نکنید و تمرین و تکرار پس از مطالعه را نیز فراموش نکنید و مطالب خوانده شده را حتماً مرور کنید و به محتوای ذهن خود، با خواندن مطالب مشابه نظم بدهید. همچنین از علائم و نشانه‌ها برای یادآوری مطالب خوانده شده استفاده کنید و استفاده از قلم و کاغذ را هنگام مطالعه برای تمرکز حواس، فراموش نکنید.

موفق باشید

قابل توجه داوطلبان آزمون‌های سازمان سنجش

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

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

۱۵ آبان ماه

آخرین مهلت ثبت نام وام شهریه دانشجویان شهریه پرداز دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشجویان شهریه‌پرداز دوره روزانه دانشگاه علوم پزشکی تهران در همه مقاطع، که متقاضی دریافت تسهیلات شهریه در سال جاری هستند، تا ۱۵ آبان ماه برای ثبت نام این تسهیلات فرصت دارند.

تمامی دانشجویان شهریه‌پرداز دوره روزانه دانشگاه علوم پزشکی تهران در همه مقاطع، که متقاضی دریافت تسهیلات شهریه در سال جاری هستند، می‌توانند با مراجعه به پرتال صندوق رفاه دانشجویان به نشانی: <https://portal.srd.ir> درخواست خود را در این زمینه ثبت کنند.

لازم به یادآوری است که برای ورود به سامانه، لازم است VPN خاموش باشد.

دانشجویان برای دریافت وام شهریه، می‌بایست تعهد محضری بدهند و دارای ضامن معتبر (کارمند رسمی یا پیمانی دولت، کاسب دارای جواز کسب، بازنشسته تأمین اجتماعی) بوده و در سنوات مجاز تحصیلی باشند.

دانشجویان، می‌بایست پس از ثبت درخواست در پرتال صندوق رفاه دانشجویان، پرینت فرم درخواست خود را به همراه سایر مدارک مورد نیاز، در مهلت مقرر به امور دانشجویی دانشکده خود تحویل دهند.

شناسنامه

پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و هفتم، شماره ۲۸، شماره پیاپی ۱۲۹۶
- دوشنبه ۱۸ مهر ماه سال ۱۴۰۱
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: محمدرضا حاجی نصیری
- حروفچینی: مجید قدسی
- طراحی گرافیک و صفحه آرایی: محمد محمدزاده
- شاپا: ۲۹۱۶-۱۷۳۵ ISSN: ۲۹۱۶-۱۷۳۵
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلامانع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللهی و قرنی،
- پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email:peyk@sanjesh.org

قبول نشدن در کنکور پایان راه نیست

اینکه قبول نشدن در کنکور را خیلی بزرگ کنیم و از آن شکستی غیرقابل جبران بسازیم، اشتباه است. افرادی بوده‌اند که در بهترین دانشگاه‌ها درس خوانده‌اند، اما در ادامه مسیر دانش اندوزی، به خاطر نداشتن برنامه و متوقف کردن تلاش تحصیلی‌شان، نتوانسته‌اند به موفقیت چشمگیری در بازار کار دست پیدا کنند؛ از سوی دیگر، بسیاری از هنرمندان موفق و عالمان حوزه‌های دیگر را می‌توانیم مثال بزنیم که بدون تحصیلات دانشگاهی نیز توانسته‌اند در حوزه کاری خود موفق باشند.

هر داوطلبی باید بپذیرد که در آزمون سراسری، احتمال شکست یا موفقیت وجود دارد، و اگر داوطلبی در کنکور نتوانست در رشته مورد نظر خود پذیرفته شود یا اصلاً در هیچ یک از انتخاب‌های خود پذیرفته نشد، نباید به مقایسه خود با دیگران بپردازد یا قبول نشدن در کنکور را نشانی از ناتوانی خود بداند.

والدین نیز نباید زندگی فرزندانشان را به نتیجه کنکور گره بزنند؛ زیرا نسل آینده‌ساز این کشور، در کنار تحصیلات دانشگاهی، به آموزش‌های دیگری نیز نیاز دارد؛ آموزش‌هایی که باید منجر به ارتقاء هوش هیجانی آنها شود؛ یعنی باید توانایی انگیزه دادن به خود و (در شرایط دشوار و سرخوردگی) پشتکار لازم را داشته باشند و بتوانند خواسته‌ها، هیجان‌ها و استرس خود را کنترل کنند و با تفکیک و تشخیص درست احساسات خود، بتوانند با دیگران همدلی و همفکری داشته باشند.

یک داوطلب، به عنوان نسل آینده‌ساز جامعه، باید بپذیرد که قرار نیست در زندگی خود فقط به خوشی‌ها تکیه کند و انتظار داشته باشد که همه چیز مطابق میلش پیش برود، و اگر امروز در رشته مورد علاقه‌اش پذیرفته نشد، این به معنای پایان همه چیز و باختن در زندگی نیست، بلکه به این معناست که در این برهه از زمان، به بخشی از اهداف یا آرزوهایش دست نیافته‌است؛ پس، به جای آنکه بگوید «من کم آورده‌ام» و خود را در امواج ناامیدی غرق کند، لازم است که راه‌های غلبه بر ناامیدی را فرا بگیرد و خود را از بن بست یأس، نجات دهد.



اگر در آزمون سراسری یا رشته مورد علاقه‌تان پذیرفته نشده‌اید

همه چیز را تمام شده ندانید

این رشته، انتخاب اصلی من نبوده!

بارها گفته‌ایم و همچنان معتقدیم که نباید به امید پذیرش در دانشگاه، هر رشته‌ای را انتخاب کرد. اگر شما به رشته‌ای علاقه‌مند نیستید یا می‌دانید که توانمندی لازم را برای مطالعه و موفقیت در رشته‌ای ندارید، نباید آن رشته را انتخاب کنید؛ اما اگر شما در رشته‌ای پذیرفته شده‌اند که ایده‌آل شما نیست، نگران نباشید؛ زیرا بسیاری از ما، ایده‌آل‌هایمان، نه بر اساس شناخت، بلکه بر پایه هنجارها یا سلیقه خانواده یا جامعه است؛ در نتیجه، وقتی وارد دانشگاه می‌شوید و از نزدیک با واحدهای درسی و محیط دانشگاه یا دانشکده آشنا می‌شوید، این امکان وجود دارد که حتی از رشته تحصیلی خود رضایت کامل پیدا کنید و از اینکه در این رشته پذیرفته شده‌اید، خشنود نیز باشید.

از سوی دیگر، شما می‌توانید در مقاطع بالاتر، رشته تحصیلی خود را تغییر دهید؛ به عبارت دیگر، راه برای ورود به رشته‌ای که ایده‌آل شما بوده است، بسته نیست؛ پس به جای اینکه از روز اول با دلمردگی و انرژی منفی وارد دانشگاه شوید، به دنبال نکته‌های مثبت و جاذبه‌های رشته و دانشگاه محل تحصیل خود باشید.

سطح دروس و سایر دانشجویان را ببینید؛ آن وقت اگر برتر از سایرین بودید، در این باره با هم صحبت خواهیم کرد!

این حس خود بزرگ‌بینی و برتر بودن، گاه در برخی از رتبه‌های برتر آزمون سراسری مشاهده می‌شود؛ البته عمر این حس چندان طولانی نیست و اکثر مواقع در همان ترم اول از بین می‌رود، اما باعث می‌شود تا برخی از دانشجویان در همان ترم اول، احساسات متناقضی را تجربه کنند. جوانی که تا پیش از ورود به دانشگاه، تصور می‌کند که نبوغی قابل توجه دارد و از سایر همکلاسی‌های خود، یک سر و گردن بالاتر است، در دانشگاه، وقتی با دانشجویانی باسوادتر و باهوش‌تر از خود روبرو می‌شود، ناگهان از قله رؤیایی خود به زیر می‌افتد و گاه نگران و مضطرب می‌شود؛ از همین رو، داوطلبان دارنده رتبه‌های برتر باید دقت داشته باشند که قرار است در کلاسی بنشینند که سایر دانشجویان نیز در سطح آنها هستند، و اگر در مدرسه خود از لحاظ علمی بهترین دانش‌آموز کلاس بوده‌اند، در دانشگاه کنار دانشجویانی می‌نشینند که آنها نیز در مدرسه جزو بهترین‌ها بوده‌اند و سطح علمی بالایی دارند.

این روزها داوطلبان آزمون سراسری ۱۴۰۱ احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنند. عده‌ای شادمان از نتایج نهایی این آزمون هستند و در رشته و دانشگاه مورد علاقه خود پذیرفته شده‌اند، عده‌ای در رشته‌ای پذیرفته شده‌اند که ایده‌آل‌شان نبوده است، و عده‌ای نیز از ادامه راه، بازمانده و در هیچ یک از انتخاب‌های خود نتوانسته‌اند که پذیرفته شوند.

چه آنان که به رشته دانشگاهی مورد علاقه خویش راه یافته و چه آنان که نتوانسته‌اند در رشته‌ای که دوست داشته‌اند، پذیرفته شوند باید بدانند که این، ابتدای راه است و نباید همه چیز را تمام شده بدانید.

شما تنها باهوش دانشگاه نیستید!

چند سال پیش، در همایش معرفی رشته‌های یکی از دانشگاه‌های مطرح کشور، یکی از حاضران پرسید: «اگر دانشجویی سطح علمی بالاتری نسبت به سایر دانشجویان داشته باشد، آیا می‌تواند واحدهای دانشگاه را سریع‌تر پاس کند؟ اصلاً دانشگاه چه امکاناتی برای دانشجویان باهوش و نابغه دارد؟»

آن روز، رئیس دانشکده مهندسی برق دانشگاه گفت: «شما وارد دانشگاه بشوید و



آینده تحصیلی و شغلی خود را بر اساس ستایش‌ها و انتقادهای بیرونی پایه‌ریزی نکنید



پرده اول

به گفته مسئولان سازمان سنجش آموزش کشور، «آمار نهایی انتخاب رشته داوطلبان مجاز به انتخاب رشته آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ نشان می‌دهد که از تعداد یک میلیون و ۱۵۷ هزار داوطلب مجاز به انتخاب رشته، تعداد ۵۸۹ هزار و ۶۰۰ نفر، نسبت به انتخاب رشته‌های تحصیلی با آزمون اقدام کرده‌اند».

پرده دوم

دهمین سالی است که کنکور می‌دهد. هر سال وقتی رتبه کنکور اعلام می‌شود، با خود می‌گوید: سال دیگر حسابی درس

پرده سوم

سال گذشته، رتبه‌اش در گروه آزمایشی علوم تجربی، حدود ۳۰۰۰ شده بود، اما چون تمامی آرزو و هدفش، تحصیل در رشته پزشکی بود، انتخاب رشته نکرد و برای سال دیگر ماند. می‌گفت: مطمئن است که سال بعد، عکسش را به عنوان رتبه تک رتبه‌ای در سایت‌های خبری می‌گذارند! امسال رتبه‌اش دو برابر پارسال شده است و غمگین‌تر از قبل، برای کنکور سال بعد برنامه‌ریزی می‌کند!

این روزها تعداد قابل توجهی از داوطلبان، به ویژه داوطلبان گروه آزمایشی علوم تجربی، تصور می‌کنند که راه سعادت و خوشبختی، از مسیر پذیرش در رشته‌های پزشکی یا پیراپزشکی می‌گذرد؛ از این

می‌خوانم و حتماً رتبه سه رقمی می‌آورم، و در ابتدا هم بیش از روزی ۱۰ ساعت درس می‌خواند، اما از آذر ماه به بعد، به مرور، کیفیت و کمیت مطالعه‌اش کاهش می‌یابد و به تدریج، زمان مطالعه‌اش به یکی دو ساعت در روز می‌رسد؛ تازه این مدت کوتاه را هم با دلمردگی و کلافگی درس می‌خواند و باز روز از نو و روزی از نو! وقتی از او می‌پرسم که چرا مسیر دیگری را برای آینده خود انتخاب نمی‌کند، می‌گوید: غیرممکن است. همه از من انتظار دارند که دکتر شوم. اصلاً بعد از این همه خرج کردن پول و سرمایه و وقت گذاشتن، مردم چه می‌گویند اگر دکتر نشوم؟!

چه باید کرد؟

مردم دنیا، هر طوری که دلشان بخواهد، در مورد شما می‌نویسند، توییت می‌کنند و پست می‌گذارند. مردم پشت‌سر شما شایعه می‌سازند، تحسین و تمجید ناثرتان می‌کنند یا از شما بد می‌گویند و شما نمی‌توانید جلوی این فرآیند را بگیرید؛ اما خوشبختانه مجبور به انجام این کار هم نیستید. اگر پולتان از راه تبلیغات در نمی‌آید، لازم نیست که نگران این مسائل باشید. زندگی، علی‌رغم لایک‌های شما و لایک‌های دیگران بر مطالب شما، می‌گذرد.

بیاید به جای آنکه آرزوی مشهور شدن و مطرح شدن را داشته باشید، به فکر انجام یک کار مفید باشید و طوری زندگی کنید که در انتهای روز، بتوانید در آینه به خودتان نگاه کنید و از اینکه کار ارزشمندی را انجام داده‌اید، از خودتان راضی باشید؛ زیرا اگر کاری را انجام دهید که دیگران از آن کار خوششان نیاید، اما خودتان حس خوبی نسبت به آن کار داشته باشید و مطمئن باشید که کاری اخلاق مدار است، خوشحال خواهید بود، و اگر دیگران شما را بابت انجام کاری ستایش کنند، اما خودتان نسبت به انجام آن خشنود نباشید، احساس ناراحتی خواهید کرد.

پس آینده تحصیلی و شغلی خود را بر اساس ستایش‌ها یا انتقادهای بیرونی پی‌ریزی نکنید و تلاش کنید تا از تأیید بیرونی، به تأیید درونی برسید.

است؛ زیرا شبکه‌های اجتماعی، فرهنگی را به وجود آورده‌اند که در آن، آدم‌ها به مدیران کوچکی برای برندهای شخصی خودشان تبدیل شده‌اند و با استفاده از شبکه‌های مختلف اجتماعی، مانند: فیس‌بوک، توییتر، اینستاگرام و ... یک خود بیرونی به نمایش می‌گذارند که به شکل دروغینی، سرخوش و تا حدی اغراق‌آمیز است؛ به عبارت دیگر، تعداد قابل توجهی از افراد، به «ماشین‌های ستایش طلب» تبدیل شده‌اند که به دنبال لایک‌های فیس‌بوک یا اینستاگرام، دفعات مشاهده کانال شخصی و تعداد

تعداد قابل توجهی از افراد، به «ماشین‌های ستایش طلب» تبدیل شده‌اند که به دنبال لایک‌های فیس‌بوک یا اینستاگرام، دفعات مشاهده کانال شخصی و تعداد دنبال‌کننده‌های خود هستند. همین دسته از افراد، از رتبه کنکور و رشته تحصیلی‌شان نیز برای مطرح شدن خود استفاده می‌کنند، و متأسفانه وقتی فردی در این تار عنکبوت گرفتار شود، دیگر برای وی، خلاص شدن از آن و در پیش گرفتن یک زندگی خوب، هرگز آسان نخواهد بود

دنبال‌کننده‌های خود هستند. همین دسته از افراد، از رتبه کنکور و رشته تحصیلی‌شان نیز برای مطرح شدن خود استفاده می‌کنند، و متأسفانه وقتی فردی در این تار عنکبوت گرفتار شود، دیگر برای وی، خلاص شدن از آن و در پیش گرفتن یک زندگی خوب، هرگز آسان نخواهد بود.

رو، آنها تمامی هم و غم خود را به کار می‌گیرند تا در رشته‌های مورد نظر پذیرفته شوند، و اگر رتبه خوبی کسب نکنند، حاضرند که چند سال پشت کنکور بمانند تا به آرزوی خود دست یابند. به نظر می‌رسد یکی از دلایلی که امسال حدوداً نیمی از داوطلبان مجاز به انتخاب رشته، اقدام به انتخاب رشته‌های تحصیلی با آزمون نکرده‌اند، همین باشد؛ اما آیا این افراد در سال‌های دیگر موفق می‌شوند؟ آیا تنها راه موفقیت در زندگی، ورود به رشته‌های پزشکی یا پیراپزشکی است؟ به راستی چرا یک داوطلب، سال‌های ارزشمند زندگی خود را صرف شرکت در کنکورهای پی‌درپی می‌کند؟ در این نوشته، نگاهی گذرا به این موضوع داریم.

خوش نامی کاذب

آیا همه داوطلبانی که برای تحصیل در رشته‌های پزشکی، دندان‌پزشکی یا داروسازی تلاش می‌کنند، به رشته‌های یاد شده علاقه‌مند هستند؟ چند درصد از داوطلبان به خاطر کسب عنوان «خانم دکتر» یا «آقای دکتر»، آرزوی

تحصیل در رشته‌های پزشکی، دندان‌پزشکی و داروسازی را در سر می‌پروراندند؟ چند درصد از این داوطلبان، به خاطر اینکه دیگران از آنها انتظار دارند که پزشک، حقوق دان، مهندس کامپیوتر یا ... شوند، این رشته‌ها را انتخاب می‌کنند؟

واقعیت این است که احساس نیاز به نمایش بهترین تصویر ممکن از خودمان، حسی ریشه‌دار است. نخستین دهکده‌ها و شهرهای کوچک

تقریباً ده هزار سال پیش به وجود آمدند،

و از آنجایی که در چنین زیستگاه‌هایی

ممکن نبود که همه افراد به خوبی

یکدیگر را بشناسند، برخورداری

از شهرت مناسب، اهمیت

فزاینده‌ای یافت؛ در واقع، از

نقطه نظر تکاملی، اهمیت

دادن به نظر دیگران، قابل

درک است، اما این امر، امروزه

دیگر چندان معقول نیست؛ زیرا

تمرکز بر اعتبار و آبرو، درک ما

را نسبت به اینکه چه چیزهایی

عمیقاً خوشحالمان می‌سازد، مخدوش

می‌کند؛ از سوی دیگر، رها ساختن

خودمان، ما را از دست فشارها نجات

می‌دهد؛ فشار و استرسی که بی‌شک برای

خوب زیستن، مضر است.

شاید در هیچ دوره‌ای از ادوار گذشته، توجه به

کارنامه بیرونی افراد، مثل دوره معاصر نبوده

