



سرپرست معاونت امور آزمون‌های سازمان سنجش اعلام کرد:

تغییر پاسخنامه‌های آزمون سراسری در سال ۱۴۰۱



سرپرست معاونت امور آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور، از ایجاد تغییراتی در پاسخنامه و دفترچه آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ خبر داد.

دکتر حسن مروتی، در آین هماهنگی برگزاری آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ در استان مرکزی، اظهار کرد: آزمون سراسری سال جاری، با یک دفترچه و پاسخنامه برای دروس عمومی و دو دفترچه و پاسخنامه تخصصی در گروه‌های آزمایشی علوم انسانی و علوم ریاضی و فنی برگزار خواهد شد. همچنین گروه آزمایشی علوم تجربی، علاوه بر دو دفترچه دروس تخصصی، یک دفترچه آزمون بهیاری را نیز به صورت جداگانه خواهد داشت.

سرپرست معاونت امور آزمون‌های سازمان سنجش، با ذکر این نکته که کنکور، جریان زندگی آحاد مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهد، تصریح کرد: کنکور، اقدامی ملی است و تمامی فعالیت‌هایی که در این حوزه انجام می‌شود نیز ملی هستند؛ لذا لازم است که محیط و شرایط مناسب را برای برقراری عدالت آموزشی و اجتماعی در این حوزه برقرار کنیم.

وی با توضیح درخصوص روند طرح سوالات تا پایان برگزاری آزمون‌ها، اضافه کرد: با توجه به تغییرات ناشی از پیشرفت تکنولوژی و کرونا که جامعه با آن مواجه است، هیچ چاره‌ای جز ایجاد تحول در کنکور نیست.

دکتر مروتی اشاره کرد: استفاده افراد محدودی از داوطلبان از ابزارهای پیشرفت‌های جاسوسی، از معضلات برگزاری آزمون سراسری در چند سال اخیر بوده است؛ لذا لازم است که مراقبان و رابطان در این حوزه، آموزش‌های بیشتری بینند.

وی، ضمن اشاره به الزام عدم استفاده از کاغذ در آزمون‌های این سازمان، تصریح کرد: تمام تلاش ما بر این است که کنکور سال ۱۴۰۳ را به صورت هوشمند و با استفاده از رایانه برگزار کنیم؛ در این صورت، علاوه بر صرفه‌جویی در زمان و هزینه‌های متعدد و همچنین مقابله با هرگونه تقلب و حواسی این آزمون، داوطلب می‌تواند بلا فاصله پس از پاسخ‌دهی، از نتیجه آن نیز اطلاع اولیه را پیدا کند.

سرپرست معاونت امور آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور، با تأکید بر اینکه هوشمندسازی آزمون سراسری، گام بلندی است که نیازمند همت بلند است، ادامه داد: اعتبارات مالی و زیرساخت‌های سخت‌افزاری، از مشکلات پیش‌رو است که در این حوزه با آن مواجهیم؛ اما خوشبختانه از حیث مسائل نرم‌افزاری، تعداد زیادی از شرکت‌های دانش‌بنیان در پیشروی این هدف با ما همکاری خواهد کرد. وی، در خصوص تأثیر سوابق تحصیلی در این آزمون، اذعان کرد: در حال حاضر، تأثیر سوابق تحصیلی داوطلبان به صورت ۴۰ درصد مثبت لحاظ می‌شود و در سال آینده نیز این تأثیر افزایش خواهد یافت.

هشدار به متقاضیان آزمون‌های بین‌المللی

به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون‌های بین‌المللی نظری TOEFL، GRE,IELTS 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 یادآوری می‌نماید:

- تنها مدارکی از طریق این سازمان مورد گواهی و تأیید قرار خواهد گرفت که قبلًا 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.

- 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.

- مراکز برگزاری آزمون‌ها موظف به رعایت قوانین بوده و بایستی از ثبت‌نام این افراد خودداری نمایند و در صورت تخلف، مجوز آنان لغو می‌گردد.

- 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 مجعل 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.



باید ها و نباید های سؤال های تستی

می توانید زمان تست زنی را افزایش دهید و توجه خود را به درک ظرافی و نکته های هر تست اختصاص دهید. در این نوع تست زنی، موضوعی که خیلی اهمیت دارد، استفاده از کتاب هایی است که پاسخ نامه سوالات خود را داشته باشند؛ زیرا مهم ترین نکته در تشریحی دارد، و باید در مدت باقی مانده تا آزمون سراسری، خود را برای یک رقابت علمی تستی آماده سازید.

نکته اصلی در آزمون تستی این است که در مرحله اول توجه داشته باشید که هدف شما از حل کردن تست، چیست. آیا می خواهید به یاری تست، مبحثی را فرا بگیرید، یا قصد شما کسب مهارت تست زنی در زمان کوتاه است؟ اگر هدفتان یادگیری است، فرمایید:

هم مهم تر باشد. با مرور تست های غلط و درست تان، می توانید بسیاری از مطالب درسی تان را مرور کنید و زمانی مشابه با زمان در نظر گرفته شده برای آزمون سراسری، پاسخ دهید.

◀ تست زدن زمانی نتیجه خودش را نشان می دهد که بررسی و رفع اشکال شده باشد. خوب است که دفتری برای رفع اشکال داشته باشید و نکات لازم یا سؤال هایی را که نیاز به دقت و تأمل بیشتر دارد، در آنجا بنویسید.

◀ تست های دروس تفهیمی و حل کردی را بلا فاصله بعد از مطالعه هر درس حل کنید تا مفاهیم این درس ها در ذهن شما ثبت شود. تست های مباحث حفظی را نیز دو روز بعد از مطالعه آن مباحث بزنید؛ زیرا مطالب باید به حافظه بلند مدت شما انتقال یابد به خاطر داشته باشید که شما با زدن آن تست ها بلا فاصله بعد از مطالعه، از حافظه کوتاه مدت خود استفاده می کنید که فایده چندانی برایتان ندارد.

◀ تکنیک ضربدر و منها، یک روش بسیار مفید در طبقه بندی سوالات تستی است.

◀ هم مهم تر باشد. با مرور تست های غلط و درست تان، می توانید بسیاری از مطالب درسی تان را مرور کنید و زمانی مشابه با زمان در نظر گرفته شده برای آزمون سراسری، پاسخ دهید.

◀ تست های موضوعی برای فراگیری خوب است، اما اگر می خواهید برای آزمون سراسری کاملاً آماده شوید، باید تست ترکیبی بزنید؛ برای مثال، در درس ادبیات ۲۵ تست از واژگان، دستور، املات، تاریخ ادبیات، و قرابت معنایی حل کنید. همچنین لازم است که نسبت به مشابه سازی وضعیت خود هنگام تست زنی با آزمون سراسری، اقدام کنید و در مدت ۷۵ دقیقه، تست های

◀ تعدادی تست مشابه تست های کنکور در آن درس را انتخاب کنید و سپس زمانی را دقیقاً مشابه زمان پیشنهادی در دفترچه کنکور در نظر بگیرید و حل تست ها را شروع کنید. حال اگر نتوانستید پاسخ دادن به تست ها را در زمان مقرر تمام کنید، رنگ مداد یا خود کار خود را تغییر دهید تا متوجه شوید که چند تست را در زمان مقرر پاسخ نداده اید، و تلاش کنید که به مرور، تعداد این تست های باقی مانده را کمتر کنید.

◀ تعداد تست برای هر مبحث، بستگی به تسلط شما بر آن مبحث دارد؛ البته باید توجه داشته باشید که تست زدن برای هر مبحث، لازم است که مستمر باشد تا در ذهن شما ثبت شود و باعث شود که مهارت تان را در آن مبحث حفظ نمایید؛ برای مثال، داوطلبی که در یک بازه زمانی ۱۰۰۰ تست معارف می زند و سپس تست زنی برای این درس را رها می کند، نمی تواند در آزمون سراسری پاسخگوی سوال های معارف باشد.

◀ یکی از اهداف پنهان تست زنی، مرور است. مرور تست های زده شده، شاید، با اختلاف، از خود تست زنی

تест زدن زمانی نتیجه خودش را نشان می دهد که بررسی و رفع اشکال شده باشد.

خوب است که دفتری برای رفع اشکال داشته باشید و نکات لازم یا سؤال هایی را که نیاز به دقت و تأمل بیشتر دارد در آنجا بنویسید





که به دنبال سعی در حل صحیح تست‌ها باشد. این مسئله باعث می‌شود به سمت تست‌هایی بروید که از نظر درجه سختی و اهمیت، بر رشد درصدی درسی شما زیاد تأثیرگذار نباشند، و نیز به دلیل وسواس در تست‌زنی‌ها، بی‌دقیقی‌ها هم بیشتر می‌شود.

◀ گاهی داوطلبان در آزمون سراسری، به سؤالات درس‌هایی که نخوانده‌اند، حتی نیم نگاهی هم نمی‌اندازند و ندیده آنها را رد می‌کنند. به این نکته دقیقت داشته باشید که در سؤال‌های آزمون سراسری برای هر درس، سؤال آسان نیز وجود دارد و شاید شما بتوانید با مرور آنها، به چند سؤال آسان از سؤالات این دروس هم پاسخ دهید.

داشتن وسواس

در حل تست‌های زمان‌دار و درصدگیری در ابتدای شروع مطالعه در داوطلبان ضعیف، متوسط و متوجه رو به بالا، باعث می‌شود که به دنبال سعی در حل صحیح تست‌ها باشید

پاسخگویی، ابتدا زمان باقی‌مانده را در نظر بگیرید و تعداد سؤالات منهادار را هم بشمارید و با تقسیم مدت زمان باقی‌مانده بر تعداد سؤالات منهادار، مدت زمانی را که برای پاسخگویی به هر تست لازم است، در نظر بگیرید تا در نهایت، زمان کم نیاورید.

◀ همان طور که می‌دانید، در آزمون‌های استاندارد، و نیز آزمون سراسری، به ازاء هر پاسخ اشتباه، یک سوم نمره منفی می‌گیرید؛ بنابراین، اگر تستی را پاسخ ندهید، نمره منفی نمی‌گیرید.

حال قانون احتمال برای داوطلبی که بخواهد به تستی به صورت شناسی پاسخ دهد، این‌گونه است که احتمال دادن پاسخ صحیح به این روش، ۲۵ درصد است؛ یعنی یک چهارم. این عدد در مبحث احتمال و ریاضیات، بسیار ناچیز و ضعیف است؛ لذا نباید هیچ‌گاه تستی را بدون معلومات کافی و به طور شناسی بزنید.

◀ یکی از اشتباهات رایج داوطلبان، خواندن سؤال یا جواب به صورت نصف و نیمه است. توجه داشته باشید که گاهی طراح سؤال، جواب سؤالی را که در کتاب نوشته شده است، تست اول قرار می‌دهد، اما یک کلمه آن را تغییر می‌دهد و باعث می‌شود که پاسخ صحیح در آن گزینه نباشد.

◀ به قیدها و کلید واژه‌های هر سؤال تستی که می‌تواند پاسخ یک تست را متفاوت کند. دقیقت کنید. کلماتی، مانند: «به جز»، «بیشترین»، «کمترین»، «نزدیکترین»، «مفهوم مقابل»، «از راست به چپ»، «از بالا به پایین»، «هر دو» و ...

◀ داشتن وسواس در حل تست‌های زمان‌دار و درصدگیری در ابتدای شروع مطالعه در داوطلبان ضعیف، متوسط و متوجه رو به بالا، باعث می‌شود همیگر یکسان است).

این تکنیک به این صورت تعریف می‌شود: دسته‌ای از سؤالات هستند که به راحتی می‌توان به آنها پاسخ داد و برای پاسخ دان به آنها نیاز به حل تست یا بیشتر فکر کردن نیست. دسته‌ای دیگر از سؤالات را نیز می‌توان جواب داد، ولی نیاز به زمان و فکر کردن دارند. این دسته از سؤالات را با علامت منها مشخص کنید؛ البته قبل از اینکه این روش را به کار ببرید، باید در ذهن خود در نظر داشته باشید که علامت منها برای سؤالات زمان‌گیر است، و علامت ضربدر برای سؤالاتی است که مطمئن هستید، حتی با صرف کردن وقت و انرژی‌تان، نمی‌توانید به آنها جواب دهید.

به این نکته دقیقت نمایید

سوالات دشوار

فقط برای شما دشوار نیستند؛ بنابراین، اعتماد به نفس خود را از دست ندهید و وقت زیادی را برای این پاسخ دادن به نوع سؤالات تلف نکنید

حال دسته اول سؤالات را، که با یک نگاه و صرف مدت زمان کم می‌توان به آنها جواب داد، پاسخ دهید و به سراغ سؤالات علامت‌دار بروید. در این مرحله از تست‌زنی، دور سؤالات ضربدردار را خط بکشید تا بدانید که نباید به سراغ این تست‌ها بروید. حال نوبت می‌رسد به سؤالات منفی دار. این سؤالات را از ابتدا جواب دهید؛ البته قبل از شروع به





با «انگیزه» به راهنمای ادامه دهید

الآن که مشغول خواندن این جستار هستید، کمتر از دو ماه و نیم تا زمان برگزاری آزمون سراسری باقی مانده است؛ مدت زمانی که همه شما عزیزان، چه آنها بی که قبل از خوب مطالعه کرده و چه آنها بی که مطالعه چندان رضایت بخشی نداشته اید، می‌توانید در این زمان، کارهای بسیاری انجام داده و وضعیت خود را به طور کامل تغییر داده و آن را بهتر کنید؛ اما این شرایط، کاملاً بستگی به شما و روحیه تان دارد. دیروز دو نفر از عزیزان کنکوری، که دقیقاً در شرایط یکسانی درس می‌خوانند، با یکدیگر درباره کنکور صحبت می‌کردند: یکی از این افراد از عملکرد خود راضی بود و دیگری، با اینکه تلاش خیلی زیادی کرده بود، هنوز هم از تلاش خود رضایت نداشت و می‌گفت مطمئن است که آزمون خوبی نخواهد داد.

می‌دانید اختلاف این دو نفر در چه چیزی است؟ یکی از آنها به خود و توانایی‌هایش اعتماد داشت و دیگری با وجود همه تلاشی که انجام داده بود، به خود و توانایی‌هایش ایمان نداشت. همین موضوع باعث می‌شود تا او و سایر عزیزانی که شبهه این داوطلب گرامی هستند، نتوانند با انگیزه راهنمای ادامه داده و بتوانند نتیجه‌ای که مطابق تلاششان باشد، کسب کنند. هر چه شما عزیزان به زمان برگزاری کنکور نزدیکتر می‌شوید، اهمیت روزها و دقایق، برایتان بیشتر می‌شود، و در چنین شرایطی، یک انگیزه بالا و خوب می‌تواند موتور محرک خوبی برای پیشرفت شما و کسب نتیجه بهتران در آن شود.

◀ خدا قوت

در میان شما داوطلبان عزیز، افراد زیادی وجود دارند که تا الان به خوبی تلاش کرده، با برنامه‌ریزی پیش رفته و مطالعه موفقی داشته‌اند. یک «خدا قوت» اساسی نثار این عزیزان می‌کنیم. باید بدانید که روزهای باقی مانده تا زمان برگزاری کنکور، بسیار مهم است. همان گونه که احتمالاً می‌دانید، یک ماه پایانی تا کنکور و دوران جمع‌بندی، سومین گذرگاه طلایی کنکور نامیده می‌شود. این موضوع، بسیار مهم است که شما داوطلبان عزیز در این روزهای باقی مانده تا زمان برگزاری آزمون سراسری، چه عملکردی داشته باشید و چگونه راهنمای را تا رسیدن به قله موفقیت ادامه دهید. از شما عزیزان می‌خواهیم که مانند گذشته با انگیزه و با انرژی ادامه دهید و

◀ خودتان پیوسته بگویید:

می‌توانم، می‌توانم و می‌توانم.
موفق می‌شوم، موفق می‌شوم و
موفق می‌شوم

که همچنان با انگیزه به پیش می‌رond، و شرایط بدی که ممکن است گاهی پیش بیاید و حرفهای نامید کننده اطرافیان هم تأثیری در نیروی اراده و انگیزه این عزیزان نخواهد گذاشت. در این گفتار می‌خواهیم با شما عزیزان درباره شرایط مختلفی که ممکن است در این روزها داشته باشید و کاری که باید برای بهتر شدن وضعیتتان تا زمان برگزاری کنکور انجام دهید، صحبت کنیم.

قبل از هر چیز به شما «خسته نباشید» می‌گوییم و برایتان آرزوی بهترین‌ها را داریم و از خدا می‌خواهیم به آنچه که در رویاهایتان ترسیم کرده‌اید، برسید؛ اما حتماً می‌دانید که شرط رسیدن به جایگاه‌های عالی و اهداف بلند، فقط ترسیم رویاهای مثبت و دعای اطرافیان نیست؛ نه اینکه بی‌تأثیر باشد، اما شرط اصلی، همان اراده و تلاش شماست. ساده بگوییم: اگر اراده شما ضعیف باشد، تلاشی در کار نیست، و حتی اگر بخواهید به اهداف شیرین و عالی فکر کنید، این انگیزه و اراده شماست که تأثیر نهایی را خواهد گذاشت. هر چه به زمان برگزاری کنکور نزدیک می‌شویم، برخی از کنکوری‌های عزیز، احساس نامیدی کرده و حتی برخی از آنها به ماندن در پشت کنکور می‌اندیشند؛ البته کسانی نیز هستند



شدن نیست، بلکه زمان تلاش بیشتر با انگیزه بالاست. یک آزمون آزمایشی، اشتباہ زدن چند تست، فراموش کردن چند نکته یا موضوع درسی و حتی بیشتر از اینها، نباید روحیه شما را در هم بریزد. اگر از قبل برای کنکور مطالعه داشته‌اید و خیلی کم، نالمیدی و فکر موفق نشدن در کنکور به سراغتان می‌آید، سعی کنید که با یادآوری نقاط قوت خود، بر این فکر غلبه کنید؛ اینکه چه درس‌هایی را خوب مطالعه کرده‌اید و در کدام مباحث قوی هستید. به خود بگویید که هیچ تلاشی بی‌نتیجه نیست، و مطمئن باشید که پاداش تلاش خود را به بهترین وجهی خواهید گرفت.

داوطلبان زیادی هستند که حتی وقتی به آزمون‌های آزمایشی یا تست‌ها هم به خوبی جواب می‌دهند، باز هم نگران نتیجه کنکور خود هستند و با دیدن سایر داوطلبان، احساس می‌کنند که در مقایسه با آنها، چندان درس نخوانده‌اند و در این آزمون، موفق نخواهند شد. توجه داشته باشید که این احساس، یک احساس کاذب و مخرب است و نباید به آن توجه کنید. در مقابل این احساس، به خود بگویید که تمام تلاش خود را در روزهای باقی مانده تا زمان برگزاری آزمون سراسری خواهید کرد و با اطمینان به خود و توانایی‌هایتان موفق خواهید شد. به خاطر داشته باشید که نالمیدی، بدترین دشمن موفقیت و رسیدن به اهداف است؛ در عوض، داشتن انرژی مثبت و تفکر خوب برای رسیدن به موفقیت، بسیار مؤثر است. فقط بگویید: «من می‌توانم و موفق می‌شوم» همین و بس. خوب پس دیگر وقت ناراحتی نیست. بلند شوید و با یک انگیزه مثال زدنی تا روز برگزاری کنکور، فقط درس بخوانید و با تلاش دو چندان به استقبال موفقیت بروید.

● الان وقتش نیست

مینا تلاش زیادی کرده و برای کنکور تا آنجا که می‌توانسته، رحمت کشیده، اما چند روزی می‌شود که احساس خستگی کرده و درس را کنار گذاشته است. گاهی این حس به سراغ برخی دیگر از داوطلبان هم می‌آید؛ احساس خستگی و اینکه ترجیح می‌دهند دیگر دست از مطالعه کشیده و استراحت کنند. قبل از هر چیز باید اشاره کنیم که حق با همه شما عزیزان است؛ چون روند آمادگی برای کنکور، یک روند طولانی است. همچنان که ممکن است بسیاری از شما عزیزان هم به دفعات و در اوقات مختلف دچار چنین احساسی شده باشید.

برای اینکه بر این احساس غلبه کنید، می‌توانید کارهای مختلفی انجام دهید. اگر جزو آن دسته از داوطلبانی هستید که ساعت طولانی مطالعه می‌کنند، باید بدانید که ممکن است انرژی و توان شما کاهش پیدا کرده و این احساس می‌تواند ناشی از همین موضوع باشد. می‌توانید یک روز یا چند ساعتی در طی چند روز را برای استراحت خود خالی کنید؛ بنابراین، نگاهی به

کنکورم با وجود اون همه داوطلب، وضعیتم همینه... چرا این طوری شده؟! چرا؟! اصلاً امسال دیگه واسم مهم نیست. وای می‌ستم و سال بعد کنکور میدم...» حرف‌های مسعود می‌تواند حرف برخی از شما عزیزان داوطلب هم باشد؛ کسانی که خوب تلاش کرده‌اند، اما کنکور مطالعه داشته‌اید و خیلی کم، نالمیدی و فکر نالمید می‌شوند. اگر شما هم جزو این دسته از عزیزان هستید، باید بگوییم که آنچه بیش از هر چیزی ممکن

**به خاطر داشته باشید که
نالمیدی، بدترین دشمن موفقیت و
رسیدن به اهداف است؛ در عوض،
داشتن انرژی مثبت و تفکر خوب
برای رسیدن به موفقیت، بسیار
مؤثر است**

اگر تا الان طبق برنامه پیش رفته‌اید، اجازه ندهید که هیچ چیز و هیچ شخصی، شما را نالمید کرده یا به اراده‌تان خلی وارد کند. به این نکته نیز توجه داشته باشید که شما در بهترین شرایط به سر می‌برید و تا پیروزی و موفقیت و رسیدن به اهدافتان، فقط چند قدم فاصله دارید؛ البته چند قدمی که بسیار مهم است و شما باید همچنان به خوبی به راه خود تا روز برگزاری آزمون ادامه دهید.

شما عزیزان که تا الان طبق برنامه پیش رفته‌اید، حتماً نگاهی به آنچه باید در ادامه انجام دهید، بیندازید و زمان خود را با کارهایی که باید انجام دهید، مطابقت داده و با توکل به خدا و امید و انگیزه، برای پیمودن ادامه راه برنامه‌ریزی کنید. این دوران برای شما می‌تواند دوران جمع‌بندی و تست‌زنی سرعتی باشد؛ پس روی این کارها تمرکز کنید و اجازه ندهید که مسائل کوچک باعث نالمیدی شما گردد. به همین خاطر، خودتان را در جایی که دوست دارید، تصور کنید و با انگیزه به راهتان ادامه دهید.

● نالمید نشو

مسعود نگاهی به کارنامه آزمون آزمایشی خود انداخت و آهی کشید و با خودش گفت: «این همه تلاش کردم، این همه زحمت کشیدم ... آخرشم شد این. حتماً توی





راستای خواسته‌ها و اهداف من حرکت می‌کند». به خودتان انگیزه دهید و از تمام لحظه‌های باقی‌مانده تا زمان برگزاری آزمون سراسری، به بهترین شکلی استفاده کنید.

◀ هیچ تلاشی بی نتیجه نیست

هیچ تلاشی بدون فایده نخواهد بود و هیچ زحمتی هم گم نمی‌شود. اهداف هر شخصی با توجه به تلاش و کوشش او رقم می‌خورد و اهداف ما زاییده تلاش و فکر ما هستند؛ تلاشی که می‌کنیم و تصوری که نسبت به

**اجازه ندهید که هیچ چیز و هیچ شخصی، شما را نامید کرده یا به اراده‌تان خلی وارد کند.
که شما در بهترین شرایط به سر می‌برید و تا پیروزی و موفقیت و رسیدن به اهدافتان فقط چند قدم فاصله دارید**

خودمان و توانایی‌هایمان داریم؛ پس امیدتان به خدا باشد و در این روزهای باقی‌مانده تا زمان برگزاری کنکور، با انرژی درس بخوانید و برآورده درست و واقعی از وضعیتتان داشته باشید و بدون سرزنش خود یا غرور کاذب، به بهترین شکلی برنامه خود را تنظیم کرده و در راستای عمل به آن برنامه اقدام کنید. همچنین با خودتان پیوسته بگویید: «می‌توانم، می‌توانم و می‌توانم. موفق می‌شوم، موفق می‌شوم و موفق می‌شوم». درس بخوانید و تلاش کنید و خودتان را در موقعیتی که دوست دارید در آن موقعیت باشید، تصور کنید و نالمیدی‌ها را کنار بگذارید و بقیه کارها را به خدا بسپارید و مطمئن باشید که او بهترین ها را برای شما رقم خواهد زد.

هر آنچه می‌خواهید، برساند. در سال‌های قبل، تعدادی از عزیزان بوده‌اند که در زمان کوتاهی قبل از برگزاری کنکور، تصمیم گرفته‌اند تا با جدیت درس خوانده و توان خود را بستجند و واقعاً موفق هم شده‌اند؛ حتی

افرادی در این بین وجود داشته‌اند که در رشته‌های مثل پزشکی قبول شده و باعث تحسین دیگران شده‌اند! ژاپنی‌ها می‌گویند: «اگر کسی کاری را انجام داده است، قطعاً شما نیز می‌توانید...» اگر به این جمله معتقد نیستید، صرفاً به خاطر ضعف اراده و خودکم بینی شماست. فقط کافی است تمام باورهای غلطی را که در ذهنتان به خاطر سپرده‌اید، پاک کنید و خودتان از نو، باورهایی را انتخاب کنید که به نفع آینده‌تان است.

از همین امروز نه، بلکه از همین حالا، تصمیم بگیرید که از تمام انرژی‌تان استفاده کنید و برای اهدافتان، قدم‌های محکمی بردارید. باور کنید که می‌توانید منتظر چه هستید؟ بلند شوید و به عنوان اولین قدم، یک برنامه خوب تدوین کنید؛ چون وقت زیادی ندارید و باید به طور گزیده و حساب شده کار کنید. درس‌ها یا مباحثی را که در بودجه‌بندی مهم هستند و شما بر آنها مسلط نیستید، در اولویت قرار دهید و درس‌های غیر مهم یا آنهایی را که فراگرفته‌اید، حذف کنید و با توکل به خدا و با انرژی و انگیزه، شروع کنید و باور کنید که اصلاً دیر نیست و در زمان باقی‌مانده هم می‌توانید کارهای زیادی را انجام دهید. منتظر چه هستید؟ فقط کافی است که بخواهید و اراده کنید. اجازه ندهید که هیچ چیز و هیچ فردی شما را از تصمیمی که گرفته‌اید، منصرف کنند. به این موضوع فکر کنید که نتیجه یک مسابقه در پایان آن مشخص می‌شود و نه در میانه مسابقه یا اوایل آن؛ پس شما هم پیش از امتحان قضاوتش نکرده و فقط درس بخوانید و جدیت به خرج دهید؛ در ضمن، این باور را هم مهمنان قلب خود کنید: «من می‌توانم و مطمئن و ایمان دارم که تمام کائنات در

برنامه خود بیندازید و درس‌هایی را که بیشتر مطالعه کرده‌اید یا آمادگی بیشتری در آنها دارید، از برنامه دو سه روزه خود حذف کرده و در عرض وقتی را برای استراحتتان خالی کنید. حتماً توجه داشته باشید که این استراحت لازم است؛ چون باعث می‌شود که بعداً شما با انرژی و انگیزه بیشتری درس بخوانید.

اگر جزو آن دسته از داوطلبانی هستید که یک برنامه معمولی دارید و با این همه، احساس خستگی می‌کنید، چند ساعتی را به انجام کارهای دلخواه خود بپردازید. دیدن یک فیلم یا یک دوست، رفتن به پارک یا حتی زنگ

به خود بگویید که انسان قوی و توانمندی هستید و می‌توانید تا روز برگزاری کنکور با انگیزه ادامه دهید و در روزهای بعد از برگزاری کنکور تا زمان اعلام نتایج نهایی و رفتن به دانشگاه، هر چه قدر که می‌خواهید استراحت کنید

زدن به دوستی که به شما انگیزه می‌دهد، از جمله این کارهast؛ اما به خاطر داشته باشید که این استراحت نباید طولانی باشد؛ زیرا الان وقت استراحت طولانی نیست. شما به زمان مهمی از ایام آمادگی برای کنکور رسیده‌اید و باید درس‌های نخوانده یا مرور نشده را خوانده و جمع‌بندی نهایی را انجام دهید و تست‌زنی سرعانتری داشته باشید. به خود بگویید که انسان قوی و توانمندی هستید و می‌توانید تا روز برگزاری کنکور تا زمان اعلام نتایج نهایی و رفتن به بعد از برگزاری کنکور تا زمان اعلام نتایج نهایی و رفتن به دانشگاه، هر چه قدر که می‌خواهید استراحت کنید. یک «یا علی» بگویید و با توکل به خدا ادامه دهید. ضمناً به کیفیت تغذیه و خوابتان هم دقت کنید؛ چون ممکن است که بخشی از خستگی شما به این دلیل باشد. در این ایام، بیش از حد از خودتان کار نکشید و به خودتان هم اجازه ندهید که خستگی بر شما غلبه کرده و مانع مطالعه‌تان در روزهای باقی‌مانده تا زمان برگزاری آزمون سراسری شود.

◀ قوه‌های توانی

آنديا در گوشه‌اي آرام نشسته بود و به روزهایی که به بهانه‌های مختلف نتوانسته بود درس بخواند، فکر می‌کرد و افسوس می‌خورد و با خود می‌گفت: «حیفا! حالا افسوس خوردن به چه درد می‌خوره؟!» ممکن است که برخی از شما عزیزان داوطلب هم مثل آنديا باشيد و تا به حال مطالعه خوب و کافی نداشته و از وقت خود هم تاکنون به خوبی بهره نبرده باشيد. داوطلبان گرامي که در اين وضعیت هستند، گمان می‌کنند که ديگر نمی‌توانند درس خوانده و برای آزمون سراسری آماده شوند؛ اما اين موضوع درست نیست. يك انگیزه بالا و يك انرژی و اراده مثال زدنی، می‌تواند شما را به





از مشکلات پلی به سوی پیروزی بسازید!



با این درس ریخت و ساعتی را که برای مطالعه آن نیاز داشت، تعیین کرد. در ابتدا سراغ کتاب درسی رفت و تمام مباحث درسی را خواند و همه تمرين‌های کتاب را حل کرد و به معنای واقعی کلمه، «واو» به «واو» کتاب را خواند و از آنها نکته درآورد. بعد سراغ جزوی معلم رفت و در نهایت، کتاب‌های کمک آموزشی و تستی پیشرفت را در همین درس خواند و سرانجام به گفته خودش توانست بر چالش برانگیزترین درس دبیرستان غلبه کند و در آزمون سراسری هم به هر هشت سؤال هندسه تحلیلی پاسخ صحیح دهد.

دانش آموز دیگری با درس فیزیک مشکل داشت و با اینکه برای فراگیری این درس، تست‌های زیادی زده بود، اما آنقدر از این درس و تست‌های آن می‌ترسید که تصمیم گرفته بود در آزمون سراسری، سؤال‌های این درس را کنار بگذارد. در گفت‌گویی که با هم داشتیم، اوی تصمیم گرفت که مشکلش را با دبیر فیزیک در میان بگذارد و طبق نظر او عمل کند. نتیجه این شد که قرار شد به جای آنکه تست‌های بسیار حل کند، تعداد کمتری را به دفعات حل نماید و هر دفعه تلاش کند تا شیوه‌های جدیدتری برای حل کردن یک تست پیدا کند؛ البته تست جدید هم می‌زد، اما کمتر، و در نهایت هم در آزمون سراسری، فیزیک را ۷۳ درصد زد! پس به جای آنکه در مواجهه با مشکلات، نقابی از ترس به چهره بزندید، از مشکلات، پلی به سوی پیروزی بسازید! لازمه انجام این کار، آن است که با تمام وجودتان ایمان داشته باشید که می‌توانید موفق شوید؛ زیرا این قلب است که ترس را از بین می‌برد و به ما احساس امنیت می‌بخشد. هنگام ترس، دست راست خود را برابر قلبتان بگذارید و نفس عمیقی بکشید؛ با انجام این کار به آرامش می‌رسید. به قلب خود ایمان داشته باشید و بدانید که با خواست و همت شما، همه موارد به طور عالی انجام می‌شوند.

زمانی که فیل‌های کوچک را تربیت می‌کنند، طنابی به پاهایشان می‌بندند و آن را به تیرکی وصل می‌کنند که در داخل زمین محکم شده است. فیل‌های کوچک بازها تلاش می‌کنند که تیرک را از جا بکنند و خود را آزاد سازند، اما موفق نمی‌شوند و سرانجام زندانی بودن خود را می‌پذیرند. با گذشت زمان، فیل‌ها بزرگ می‌شوند و توانایی آن را دارند که با یک ضربه، خود را آزاد سازند؛ اما این کار را نمی‌کنند و همچنان زندانی باقی می‌مانند.

در واقع فیل‌ها زندانی ذهن خود هستند و این توهمندی که قادر به آزاد کردن خود نیستند و به خاطر همین وهم و خیال باطل، برای آزادی خود تلاش نمی‌کنند و تسلیم می‌شوند.

ما انسان‌ها نیز همین طور هستیم و گاه فکری مارا با طناب به یک تیرک متصل می‌کند، و در حالی که توانایی انجام بسیاری از کارهای داریم، افکار گذشته باعث می‌شوند که تسلیم شویم.

درس مورد نظر بود؛ در حالی که اگر نمره بد را یک چالش در نظر بگیرد که می‌توان با شجاعت با آن مقابله کرد، می‌تواند با تفکر و تعقل، نه تنها از پس این مشکل که از پس مشکل‌های مشابه نیز برآید.

به یاد دارم که چند سال پیش، یکی از دانش‌آموزانم با هندسه تحلیلی مشکل اساسی داشت و حتی در یکی از آزمون‌های آزمایشی، فقط به هفت درصد سؤال‌های این درس پاسخ صحیح داده بود. خودش می‌گفت بیشتر از آنکه از هندسه تحلیلی بدم بیاید، از آن می‌ترسم! بالاخره تصمیم گرفت که سراغ این درس برود. برای اینکه بتواند نتیجه بگیرد، یک برنامه دقیق برای مواجهه

چالش‌های زندگی، هدیه‌هایی ارزشمند
همه ما هر روز، چالش‌های باور نکردنی زیادی داریم که می‌توانیم از آنها درس‌های فراوانی بیاموزیم و این چالش‌ها و مشکلات را بهترین معلم خود بدانیم تا شاهد پیشرفت در زندگی خود شویم.

مشکلات، این فرصت را به ما می‌دهد تا ذهن خود را پرورش دهیم، نگاه جدیدی به زندگی داشته باشیم و به گونه‌ای دیگر و با اشتیاق بیشتر، موارد با اهمیت را بشنویم و عملی سازیم. با مشکلات می‌فهمیم که چگونه و کجا، خودمان را محدود کرده‌ایم و می‌توانیم به دنبال راهی باشیم که قدرت، جایگزین ترس شود.

دلیل ترس‌های ما، فکر کردن به گذشته و نگرانی از آینده است؛ به عبارت دیگر، ترس، توهمندی و نقابی از ناراحتی‌ها و گرفتاری‌های گذشته است؛ برای مثال، دانش‌آموزی که در یکی از دروس خود چند بار نمره بد یا غیر قابل قبولی گرفته است، تصور می‌کند که هیچ وقت نمی‌تواند از پس این درس برباید. او ترس از این درس را در ذهن خود پرورش می‌دهد و به مرور، توان و علاقه‌ای ندارد که سراغ

با مشکلات می‌فهمیم که چگونه و کجا، خودمان را محدود کرده‌ایم و می‌توانیم به دنبال راهی باشیم که قدرت، جایگزین ترس شود