



همراه با شما تا آزمون سراسری (۵)

وی، به ویرثه والدین، مهم‌ترین چیزی است که در این روزها بسیار حیاتی و سرنوشت‌ساز است.

پ - در این روزهای آخر قبل از برگزاری آزمون، برای حفظ آرامش درونی، باید از درگیر شدن با هرگونه مسائل هیجانی، که در زندگی امروزین هر یک از ما کم و بیش به چشم می‌خورد، حتی‌الامکان خودداری کرد. آگاه باشید داوطلبانی که باتن و روانی خسته و رنجور و خاطری پریشان، در آزمون سراسری حضور می‌یابند، هر چند که از آمادگی درسی و علمی بالایی نیز برخوردار باشند، نمی‌توانند به خوبی از ذخیره‌های ذهنی‌شان در این چند ساعت (آزمون سراسری) استفاده نمایند، و به نتیجه مطلوبی که در انتظار آن به سر می‌برند، نیز نخواهند رسید.

۱۰- پرداختن به ورزش و تفریح در این ایام، از دیگر نکات مهمی است که لازم به نظر می‌رسد؛ بنابراین، نکات ذیل را درباره ورزش و تفریح در این روزها به خاطر داشته باشید:

الف - پرداختن بیش از اندازه به ورزش و تفریح و همچنین دوری کامل داوطلب از این دو مقوله در این ایام، هر دو به یک اندازه اشتباه است؛ پس حفظ تعادل را در انجام این موارد از یاد نباید.

ب - در این فرست، برای حفظ شادابی و نشاط و بالا بردن روحیه خود، بهتر است که به انجام ورزش‌های مناسب و قابل دسترسی، مانند: پیاده‌روی در یک فضای مناسب چون پارک‌ها و بوستان‌های شهری یا باغات روستایی، دوچرخه‌سواری، شنا، و بازی‌های موردن علاقه خود، مانند: تنیس روی میز، فوتبال، والیبال، شطرنج و ... بپردازید و بدین ترتیب، تن و روانتان را شاداب و پرنشاط ساخته و خود را برای حضوری شکوهمند در این مسابقه بزرگ کشوري آماده کنید.

پ - اختصاص حداکثر دو تا سه ساعت در هر شبانه‌روز برای انجام ورزش‌هایی که در بند پیش از آنها صحبت شد، مناسب به نظر می‌رسد؛ در هر صورت، میانه‌روی در انجام این کار و هر کار دیگری را فراموش نکنید. در آزمون سراسری و سایر آزمون‌های مهم زندگی‌تان موفق باشید.

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

می‌آید، رعایت شود:

۱- مرور درس‌های مطالعه شده.

۲- مرور آخرین نکات مهم و کلیدی هر درس که آنها

را به صورت جداگانه یادداشت کرده‌ایم.

۳- جبران ضعف‌ها و کاستی‌های آزمون و مطالعه و

بازخوانی آن دسته از مطالبی که به پرسش‌های مربوط

به آنها پاسخ نداده یا پاسخ نادرست داده‌ایم.

۴- هرگز روش مطالعه خود را در این مرحله تغییر

ندهید؛ به عبارت دیگر، به همان صورتی که تا

به حال مطالعه کرده و به آن شیوه خو گرفته‌اید،

مطالعه خود را ادامه دهید؛ زیرا در این زمان، دیگر

فرصتی برای آزمودن سایر روش‌های مطالعه باقی

نمانده است.

۵- به هیچ وجه از ساعات خواب خود در این ایام، کم

نکنید؛ چون کاستن از ساعات خواب، بازده مطالعه و

کیفیت یادگیری شما را به صورت قابل توجهی کاهش

می‌دهد.

۶- برنامه غذایی منظمی در این روزها برای خود تدارک

بینید و از غذاهای سالم، تازه و پُر انرژی استفاده کنید.

و، در عین حال، پرخوری هم نکنید.

۷- مطالعه خود را از یک ساعت مشخص شروع و در

یک ساعت مشخص نیز تمام کنید.

۸- نگرش کلی خود را درباره آزمون سراسری و سؤالاتی

که برای پاسخگویی در این آزمون به شما ارائه خواهد

داد، با خوبی‌بینی واقع نگرانه‌ای همراه کنید و در مجموع

درباره آن مثبت‌اندیش باشید. مطمئن باشید که

داشتن نگرش بدینانه درباره آزمون سراسری، تأثیر

خواهایی بر آزمون شما و چگونگی به انجام رساندن

آن نخواهد گذاشت.

۹- آرامش خود را حفظ کنید و در این باره به موارد

ذیل توجه کنید:

الف - در همه حالات و لحظات خود، به خصوص

در این روزهای نزدیک به آزمون سراسری، توکل به

پروردگار لایزال را، که بهترین آرامش دهنده ما و

سرفصل همه خوبی‌هast، فراموش نکنید و همواره از

او یاری بخواهید و برای حل مشکلات و برطرف نمودن

کاستی‌ها و ناخوشی‌ها، فقط به او پناه ببرید.

ب - حفظ آرامش درونی از سوی داوطلب و اطرافیان

زنگی‌تان موفق باشید.

اگر خوانندگان دائمی هفتنه‌نامه پیک‌سنجدش به یاد

داشته باشند، در اواخر سال گذشته و همزمان با

آغاز مهلت ثبت‌نام داوطلبان در آزمون سراسری

سال ۱۴۰۱، ما به صورت پی در پی، و البته با

فوacial چند هفته یک‌بار، مفاد این ستون را به

یادآوری موارد لازم برای داوطلبان این آزمون مهم

اختصاص دادیم که با عنوان «همراه با شما تا

آزمون سراسری» انتشار یافت. حال از آنجا که از

امروز تا آزمون سراسری ۱۴۰۱ که در روزهای ۸،

۹، ۱۰ و ۱۱ تیر ماه برگزار می‌گردد، حداقل ۹ روز

باقی‌مانده است، و همچنین با توجه به این شرایط

ویژه زمانی برای داوطلبان آزمون سراسری سال

جاری، شایسته دانستیم مواردی را که رعایت آنها

در روزهای باقی‌مانده تا «کنکور» از سوی داوطلبان

این آزمون، راههای رسیدن به موفقیت را برای آنها

هموارتر می‌سازد، در این ستون در شماره پیش‌رو و

شماره آینده، به طور فهرست‌وار بیان کنیم؛ با این

توضیح که این موارد، تمام مواردی نیستند که عمل

به آنها برای کسب موفقیت در آزمون سراسری لازم

به نظر می‌رسد، و البته هر یک از شما داوطلبان

گرامی نیز می‌توانید موارد دیگری را در این زمینه،

که از نزدیک با آنها برخورد کرده‌اید، به موارد ذیل

اضافه کنید:

در این روزهای آخر و فرصت‌های پایانی، دیگر زمانی

برای آغاز مطالعه هیچ درسی نیست؛ بلکه باید در این

ایام، تنها به مرور نکات کلیدی هر یک از دروس و

جمع‌بندی آنها پرداخت. جمع‌بندی مطالب، زمانی

مشمر ثمر هست که ما همه دروس را خوانده و در این

روزها تنها قصد مرور آنها را داشته باشیم تا از یادگیری

کامل آن دروس اطمینان حاصل کنیم.

در جمع‌بندی دروس، بهتر است مواردی که در ذیل

شناسنامه

پیک‌سنجدش

هفتنه‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور

سال بیست و هفتم، شماره ۱۲، شماره پیاپی ۱۲۸۰

سی ام خرداد ماه سال ۱۴۰۱

صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور

مدیر اجرایی: بهمن احمدی

حروفچینی: پیک‌سنجدش

طراحی گرافیک و صفحه آرایی: محمد محمدزاده

شایان ۱۷۲۵ - ۲۹۱۶ ISSN: ۱۷۲۵-۱۷۳۵

نقل و برداشت مطالب نشریه پیک‌سنجدش با ذکر کامل منبع بلا منابع است.

استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک‌سنجدش منوط به اجازه کتبی است.

نشانی: تهران، ابتدا پل کریمخان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللهی و فرقانی.

پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵

نشانی سایت: peyk.sanjesh.org

email:peyk@sanjesh.org



تشریح ویژگی‌های قرنطینه آزمون سراسری

از زبان رئیس سازمان سنجش

شامل مزایای مشاغل سخت و زیان‌آور شوند؛ چون خیلی سخت است که پنج تا شش ماه بدون هیچ دسترسی و وسیله ارتباطی، از خانواده خود دور بود. تنها گیرنده داخل قرنطینه، تلویزیون است و هیچ گیرنده دیگری در قرنطینه وجود ندارد. ضمناً سقف قرنطینه دولایه است و تمام سیگنال‌ها را رصد می‌کند؛ همچنان که گاهی برای خانواده همکاران ما در مدتی که در قرنطینه بوده‌اند، اتفاقات ناگواری هم افتاده است، اما این عزیزان امکان خروج از قرنطینه را نداشته‌اند؛ حتی مواردی را داشته‌ایم که یکی از نزدیکان همکاران ما فوت کرده، ولی آنها بعد از مراسم چهلم و هنگام خروج از آن، متوجه این واقعه دردنگ شده‌اند.

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، خاطرنشان کرد: صندلی‌های دانشگاه برای افرادی است که حق آنهاست، و ما اگر خدا نکرده نتوانیم این صندلی را به کسی که حق اوست، برسانیم، خطا نموده و به ملت خیانت کرده‌ایم؛ بنابراین، تمام سختی‌هایی که همکارانم در شرایط سخت تحمل می‌کنند، بابت این است که داوطلبان به حقشان برسند.



■ درخواست اختصاص سختی کار برای کارکنان قرنطینه

وی، با بیان اینکه در چاپخانه قرنطینه، آزمون سراسری، بسیار زیاد است، گفت: تلاش می‌کنیم با معاون اول محترم رئیس جمهور و وزیر محترم تعاون، که آنها ندارند و ما داریم، نجابت مردم کشورمان است، و همین مردم هستند که کمک می‌کنند تا آزمون سراسری در آرامش و امنیت و صحت کامل برقرار شود.

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، خاطرنشان کرد: در برگزاری آزمون سراسری، سیستم‌های امنیتی فعال می‌شوند و تمام کشور، اعم از نیروی انتظامی و اورژانس، برای برگزاری آزمونی با امنیت کامل بسیج می‌شوند و هر کدام برنامه‌ریزی خود را دارند. وی گفت: افراد حاضر در قرنطینه، چند شب مانده به آزمون سراسری، بیکار می‌شوند و کاری برای انجام دادن ندارند؛ اما این چند روز، چه بسا سخت‌تر از روزهای دیگر بر آنها می‌گذرد؛ زیرا باید تا آخرین روز برگزاری آزمون سراسری، در قرنطینه بمانند و امکان خروج از آن را ندارند.



رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، ویژگی‌های قرنطینه آزمون سراسری را تشریح کرد:

دکتر عبدالرسول پورعباس، رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، با تأکید بر اینکه فعالیت‌های آزمون سراسری یکساله است، گفت: پروسه آزمون‌سازی، سه تا چهار ماه قبل از برگزاری آزمون سراسری نهایی شده و وارد قرنطینه برای تایپ، چاپ و صفحه آرایی می‌شود.

وی، با بیان اینکه محیط قرنطینه بسیار بسته است، گفت: امسال به دلیل اینکه سه پاسخنامه طراحی شده و باید آنها با دفترچه‌ها لینک شوند، روند کار چهارماهه شده و با توجه به تغییراتی که صورت پذیرفته، حجم کار قرنطینه سه و نیم برابر شده است؛ در چنین شرایطی، تحمل حتی یک روز اضافه بر آن چه از قبل تدارک دیده شده، بسیار سخت است.

■ فعالیت سیستم‌های امنیتی برای برگزاری آزمون سراسری

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، خاطرنشان کرد: در برگزاری آزمون سراسری، سیستم‌های امنیتی فعال می‌شوند و تمام کشور، اعم از نیروی انتظامی و اورژانس، برای برگزاری آزمونی با امنیت کامل بسیج می‌شوند و هر کدام برنامه‌ریزی خود را دارند.

وی گفت: افراد حاضر در قرنطینه، چند شب مانده به آزمون سراسری، بیکار می‌شوند و کاری برای انجام دادن ندارند؛ اما این چند روز، چه بسا سخت‌تر از روزهای دیگر بر آنها می‌گذرد؛ زیرا باید تا آخرین روز برگزاری آزمون سراسری، در قرنطینه بمانند و امکان خروج از آن را ندارند.

■ امکان خروج هیچ چیزی از قرنطینه وجود ندارد!

دکتر پورعباس، با تأکید بر اینکه امکان ورود مواد غذایی به داخل قرنطینه هست، اما امکان خروج هیچ چیزی از آن وجود



$$E_k = \frac{1}{2} m v^2 \quad \omega_B = \frac{\omega_2}{m_2} = \omega_{z_1} \quad P \cdot V = n R T \quad \vec{P} \cdot \vec{d}S = AD H_A \cdot \frac{\Delta M_E}{A_A}$$

$$-\frac{\hbar^2}{2m} \frac{d^2\psi}{dx^2} + V\psi = E\psi \quad \Phi_e = \int \frac{\Delta\phi}{2\pi} = \frac{4\pi}{k} = \frac{x_2 - x_1 S_2}{a} \quad V = C/\lambda \quad \Phi = NBS$$

$$U_{ef} = U_m \quad E = \hbar\omega \quad \vec{X}_L = \frac{U_m}{4\pi \epsilon_0 \epsilon_r} \cdot \frac{e^{j k x}}{x} \quad \vec{F}_m = \vec{B} I \ell = \frac{\mu_1 I_1 I_2}{2\pi d} \vec{z}$$

$$\vec{B} = \frac{NI\sqrt{2}}{2\pi r m_e} \vec{v} = \frac{m\vec{h}}{2\pi r m_e} \quad Q = \frac{|E_{PA} - E_{PB}|}{T} = \frac{N_2 - N_1}{T} = \frac{4n_1 n_2}{(n_2 + n_1)^2} \quad g = \frac{m_1 m_2}{R + R_i} \quad \omega = 2\pi f$$

$$k = \frac{P^2}{2m m_0} = \frac{M_m}{M_n 10^{-3}} \quad m_n = N m_0 = \frac{Q}{Ne} \quad M_m = \frac{E_L}{\omega} \int_{t_1}^{t_2} \sin(\omega t + \phi) dy$$

$$\lambda = \frac{\hbar}{N_A} \quad \ell_e = \ell_0 (1 + d \Delta t) \quad I = \frac{U_e}{R + R_i} \cdot \frac{1}{\ell_e} e^{-\alpha \ell_e - \frac{q}{C} \ell_e^2} \quad R_m = \frac{C}{T} k = \pm \sqrt{\frac{2m}{\hbar^2} (E - V)}$$

$$f_0 = \frac{1}{2\pi} \sqrt{\frac{4}{e}} \quad \Psi_{0x} = \sqrt{2/L} \sin \frac{n\pi x}{L} \quad E = \frac{1}{2} \hbar \sqrt{k/m} \quad \beta = \frac{\Delta I_c}{\Delta L} \cdot \rho_e = \frac{\Delta F}{\Delta L} \cdot \frac{m_1^2}{m_1 + m_2} = \frac{\omega_2 - \omega_1}{m_2}$$

$$\vec{S} = \frac{1}{\mu_0} (\vec{E} \times \vec{B}) \quad \oint \vec{D} d\vec{S} = Q^*$$

$$\zeta = \sqrt{\frac{3kT}{m_0}} = \sqrt{\frac{3kTN_A}{M_m}} = \sqrt{\frac{3R_m T}{M_n 10^{-3}}} \quad E = \frac{\hbar k^2}{2m} 1 \text{ pc} = \frac{1 \text{ AU}}{r} \quad S^R - \frac{U}{I} F_V = \zeta^p \frac{F_h}{R}$$

$$\left(\frac{E_t}{E_0} \right)_1 = \frac{2 \cos \vartheta_1 \cos \vartheta_2}{\cos(\vartheta_1 - \vartheta_2) \sin(\vartheta_1 + \vartheta_2)} \quad f_0 = \frac{1}{2\pi} \sqrt{\frac{4}{CL}} \quad S_{T_m}^2 = U_m^2 \left[\frac{1}{p^2} + \left(\frac{1}{x_2} - \frac{1}{x_1} \right)^2 \right] \quad \lambda^* T = b$$

گفت و گو با سه رتبه برتر کشوری گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی در آزمون سراسری ۹۸

فرمول حفظ کردن فایده‌ای ندارد؟ باید فیزیک و ریاضی را درک کرد

بگذاره؛ چون توان علمی، آمادگی روحی و جسمی و، در کل، شرایط هر داوطلبی با سایر داوطلبان، به ویژه با رتبه‌های تک رقمی، متفاوت است؛ ولی بدون شک، می‌توان از سخنان این عزیزان بهره‌های بسیار برد و مطالعه سخنان و نحوه کار آنها برای داوطلبان آزمون سراسری پیش رو، حالی از فایده نخواهد بود.
از همین رو، چندی پیش با دانا افاضلی، رتبه ۳ کشوری، فاطمه جعفری، رتبه ۸ کشوری و محمد مهدی ابوترابی، رتبه ۱۰ کشوری گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی آزمون سراسری سال ۹۸ گفت و گویی داشتیم. با تشکر از این عزیزان، که در این گفت و گو شرکت کردند، بخش اول این گفت و گو، که درباره نحوه مطالعه دروس عمومی و اختصاصی حاضر در آزمون سراسری است، خدمتتان تقدیم می‌گردد.

(بخش اول)

داوطلبان سال بعد، جالب و خواندنی است. داوطلبان می‌خواهند بدانند که چطور یک داوطلب می‌تواند در این مسابقه ملی و سراسری، گوی سبقت را از بقیه برباید و بهترین نتیجه را کسب کند؛ از همین رو، نشریه پیک‌سنچش، طبق روال هر سال، با تعدادی از رتبه‌های برتر آزمون سراسری گفت و گوهای مبسوطی دارد و از آنها درباره کم و کیف مطالعه و نحوه آمادگی علمی و روحی‌شان برای شرکت در آزمون سراسری سوال می‌کند.

پاسخ به این پرسش‌ها مشخص می‌کند که خود داوطلبان تک رقمی هم شیوه یکسانی برای مطالعه و آمادگی برای آزمون سراسری ندارند و در همین گفت و گو می‌بینید که برای مطالعه و یادگیری یک درس، شیوه‌های بعضی متفاوتی را در پیش گرفته‌اند. ما معتقد نیستیم که داوطلب امسال برای موفقیت در آزمون سراسری باید جا پای داوطلبان برتر

کمی بیش از یک هفته دیگر، آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ در گروه‌های پنجگانه آزمایشی در حوزه‌های امتحانی ۳۱ استان کشور و برخی از کشورهای دیگر برگزار می‌شود. به همین خاطر، مناسب دیدیم که در این شماره و شماره آینده، که پیش از برگزاری آزمون سراسری منتشر می‌شود، به باز نشر گفت و گوی این نشریه با چند تن از رتبه‌های ممتاز آزمون سراسری سال‌های گذشته بپردازیم تا مطالعه این گفت و گو از سوی داوطلبان آزمون سراسری سال جاری، بتواند موجب بهره‌گیری آنها از تجربیات و راهکارهای داوطلبان موفق آزمون‌های سراسری سال‌های گذشته، در راستای هر چه بهتر برگزار کردن این آزمون توسط این عزیزان شود.
همیشه نحوه مطالعه، فعالیت، تفریح و، در کل، زندگی داوطلبان تک رقمی در آزمون سراسری، برای سایر داوطلبان، به خصوص



فاطمه جعفری: در درس عربی از ابتدا خوب بودم؛ چون از دوره اول متوسطه، خیلی خوب به ما عربی را درس داده بودند و قواعد عربی در واقع ملکه ذهنم شده بود. تنها چالشم در مبحث درک مطلب بود. برای تسلط به این بخش، به خصوص بعد از عید، خیلی کار کردم، اما در نهایت هم به یکی از درک مطلبها در کنکور نتوانستم پاسخ بدهم.

محمد مهدی ابوترابی: سال یازدهم، روی عربی خیلی وقت گذاشتم؛ چون عربی ام در سال دهم بد بود و می‌دانستم باید برای موفقیت در کنکور، در این درس قوی شوم؛ حتی عربی سال دهم را هم خواندم و قواعدش را نیز کار کردم. همان سال یازدهم در ترجمه قوی شدم. از آنجایی که پاسخ دادن به سؤال‌های ترجمه تکنیک دارد، باید فعل‌ها را بررسی کرد و با زمان‌ها آشنا بود و در گزینه‌ها تفاوت زمان‌ها را به دست آورد. بیشتر اوقات، با دققت در فعل‌ها می‌شود به پاسخ صحیح رسید، و اگر هم در موارد اندکی این روش پاسخگو نباشد، می‌توان سراغ ضمیرها رفت.

به نظر من، در عربی کتاب درسی خیلی مهم است؛ چون یک مجموعه از آیات و جملات موجود در کتاب، پر تکرار و مهم هستند. سال دوازدهم با درک مطلب مشکل داشتم تا اینکه بعد از تعطیلات نوروز، روزی یک درک مطلب حل کردم و به مرور در این مبحث هم تسلط لازم را پیدا کردم. در کل، هفته‌ای دو ساعت برای عربی وقت می‌گذاشتم.

معارف اسلامی

فاطمه جعفری: در تابستان پیش از سال دوازدهم، با این درس خیلی مشکل داشتم و در تست‌ها هم موفق نبودم، بالاخره به این نتیجه رسیدم که باید متن کتاب را ریز به ریز بخوانم و به پیام آیات توجه کنم. بعد از عید هم چند دور کتاب‌های معارف را دوره کردم و بعضی از مباحث آن را هم جداگانه و به دفعات مرور کردم. به نظر من در این درس، تست‌زنی خیلی مهم است و به داوطلب ایده می‌دهد که به چه نکته‌هایی باید توجه داشته باشد. برای درس معارف، در تابستان هفته‌ای دو ساعت وقت می‌گذاشتیم و آرام آرام این زمان را زیاد کردم و بعد از عید حدود پنج تا شش ساعت در هفته، معارف اسلامی را مطالعه می‌کردم.

محمد مهدی ابوترابی: در تابستان، معارف دهم و یازدهم را به طور کامل خواندم؛ البته کتاب یازدهم، چون در طول سال یازدهم آن را خوانده بودم، برایم راحت بود. سال دوازدهم، هفته‌ای یک یا دو درس می‌خواندم و جلو می‌رفتم و بر اساس بودجه‌بندی آزمون‌های آزمایشی که می‌دادم، درس‌های دهم و یازدهم را مرور می‌کردم. به نظر من در درس معارف،

◀ چطور این کار را کردید؟
محمد مهدی ابوترابی: لغتها را چهار یا پنج بار کامل خواندم و یک هفته مانده به کنکور، آنها را دوره کردم. قرابت را از همان اول تابستان کار می‌کردم و هفته‌ای دو تا سه ساعت را به آرایه‌ها اختصاص می‌دادم. برای مطالعه و یادگیری دستور، کار خاصی نکردم و صرفاً به کلاس درس و حرف‌های معلم اکتفا کردم؛ اما برای آرایه‌ها از کتاب‌های کمک آموزشی کمک گرفتم.

عربی

دان افضلی: با درس عربی مثل ادبیات کاملاً بیگانه بودم و ابتدای سال دوازدهم واقعاً برایم سخت گذشت و درکی از این درس نداشتیم، ولی وقتی به قواعد آن تسلط پیدا کردم، این درس برایم راحت شد؛ چون درس قانونمندی است و با تست زدن می‌شود به ترجمه و قواعد آن مسلط شدم. خود من، با اینکه در ابتداء از عربی واهمه داشتم، از اواسط فروردین ماه، کمترین وقت را برای این درس گذاشتیم؛ البته تا قبل از عید، هفته‌ای پنج ساعت برای مطالعه عربی وقت می‌گذاشتیم.



دان افضلی

◀ اولین و مهم ترین سؤالی که برای اکثر داوطلبان پیش می‌آید، این است که هر درس را چگونه مطالعه کردید؟ لطفاً به هر درس به طور مجزا پردازید.

ادبیات

فاطمه جعفری: ادبیات را هم به صورت موضوعی می‌خواندم و هم درس به درس مطالعه می‌کردم؛ برای مثال، گاه پیش می‌آمد که یک ساعت تست لغت می‌زدم؛ چون از خاطرم می‌رفت، و از طرف دیگر به صورت درس به درس مفاهیم و تمرین‌ها را خواندم و چند بار دوره کردم؛ در واقع، حدود سه یا چهار بار کتاب‌های ادبیات را خواندم، در عین حال، مباحثی مثل لغت یا آرایه را جدا مطالعه می‌کردم و تست می‌زدم؛ البته آرایه برای من مبحث پر چالشی بود. به نظر من خیلی جاها ابهام داشت و پاسخ صحیح بستگی به سلیقه طراح داشت. در کل، تا قبل از تعطیلات نوروزی، هفته‌ای سه الی چهار ساعت ادبیات می‌خواندم و بعد از ایام نوروز نیز هفته‌ای پنج تا شش ساعت برای ادبیات وقت می‌گذاشتیم.

دان افضلی: چون دانش‌آموز المپیادی بودم، در سال‌های دهم و یازدهم دروس عمومی را خوب مطالعه نکرده بودم؛ در واقع، من از آن زمان شروع به درس خواندن جدی برای کنکور کردم. برای تسلط بر لغات ادبیات، هر روز واژگان سه درس را مطالعه می‌کردم و این کار را تا نزدیک کنکور ادامه دادم. برای مبحث املاء، کلماتی که ارزش املایی دارند، مثل هم آواها، کار می‌کردم. قرابت معنایی را موضوعی مطالعه می‌کردم و قبل از اینکه شروع به تست زدن کنم، روی مفاهیم عمیق شدم و در نتیجه در تست زدن مشکلی نداشتیم. آرایه‌های ادبی را هم به کمک کتاب‌های کمک آموزشی فراگرفتم و به تسلط نسبی در این مبحث رسیدم. در کل، برای من، ادبیات سخت‌ترین درس عمومی بود و به خودم اجازه داده بودم که چند سؤال را نزنم! از لحظه زمانی هم هفته‌ای چهار تا چهار و نیم ساعت برای این درس وقت می‌گذاشتیم.

محمد مهدی ابوترابی: برای ادبیات، بیشتر از ریاضی و فیزیک وقت گذاشتیم؛ البته تا آمدن نوروز، هفته‌ای دو یا سه ساعت وقت می‌گذاشتیم، اما وقتی دیدم که وضع دروس عمومی ام بدتر از اختصاصی است، بعد از عید روی درس‌های عمومی، به خصوص ادبیات، وقت گذاشتیم. شاید حدوداً هفته‌ای ۲۰ ساعت ادبیات می‌خواندم و در نتیجه درصد ادبیات را در آزمون‌های آزمایشی، از ۷۰ به ۲۰ تا ۸۰ درصد رساندم.

به نظر من

درس فیزیک را باید حس کرد
و اگر بخواهی به صورت
فرمولی جلوبروی
نمی‌توانی از این درس
نتیجه بگیری



◀ آقای افضلی! شما دانشآموز المپیاد ریاضی بودید. این المپیادی بودن چقدر در درس ریاضی یاور شما بود؟
دانای افضلی: مباحث گستته و هندسه را در المپیاد خوانده بودم و در واقع در سطح بالاتری هم کار کرده بودم، اما در حسابان، مباحث المپیاد ربطی به کنکور نداشت و از مباحث گستته و آمار و احتمال نیز در المپیاد سؤالی مطرح نمی‌شد؛ یعنی درس‌هایی در ریاضی بود که من بلد نبودم و تا مدتی هم در آزمون‌های آزمایشی، یا این تست‌های مربوط به مباحث را نمی‌زدم یا غلط می‌زدم. کاری که کردم این بود که در مبحث احتمال، خیلی به صورت مفهومی در آن عمیق شدم؛ البته من در کل با ریاضی مشکلی نداشتم. اگر خیلی هم برای این درس وقت نمی‌گذاشتیم. اگر هم می‌خواستم وقت بگذارم، بیشتر برای مبحث گستته وقت می‌گذاشتیم.

◀ شما چه پیشنهادی برای توانمند شدن داوطلبان در درس ریاضی دارید؟
دانای افضلی: خیلی از اوقات در مباحث ریاضی، مثل حسابان، شما با یک شکل یا نمودار کشیدن، می‌توانید به پاسخ صحیح برسید؛ در حالی که مدرسان کنکور از شما می‌خواهند که مشتق بگیری و با حل تمرين که وقت‌گیر است، جلو بروی. محمد مهدی ابوترابی: برای هر مبحث ریاضی، هفته‌ای سه ساعت وقت می‌گذاشتیم، اما بعد از عید کلاً وقتی برای این درس نگذاشتیم. به نظر من، در مطالعه و فراغتی ریاضی، معلم و نحوه کار او اهمیت بسیاری دارد.

فیزیک

فاطمه جعفری: همان طور که پیش از این گفتیم، ریاضی و فیزیک را خیلی دوست دارم. در فیزیک معلم نقش مهمی دارد تا بتوان آن را به صورت مفهومی یاد گرفت. معلم ما می‌گفت فیزیک را جوری یاد بگیرید که اگر سر جلسه آزمون سراسری، هیچ فرمولی را به خاطر نیاوردید، باز هم بتوانید به سؤال‌ها جواب بدهید. من در فراغت مباحث فیزیک وسوسات داشتم و روی جزئیات آن دقت زیادی می‌کردم شاید این مباحث را هفته‌ای هشت ساعت مطالعه می‌کردم. به نظر من، طرح سؤال از مباحث فیزیک، خیلی به داوطلب کمک می‌کند؛ اینکه خودت از یک مبحث سؤال در بیاوری و بینی بہترین سؤال‌هایی که می‌شود از یک مبحث درآورد، چه می‌تواند باشد.

دانای افضلی: فیزیک را از صفر شروع کردم، اما با این درس مشکلی نداشتم. فیزیک تیپ‌بندی



فاطمه جعفری

◀ باز هم می‌گوییم که داوطلبان اگر تمرين حل کنند و روی ریاضی وقت بگذارند، متوجه می‌شوند که ریاضی درس سختی نیست و ذهنیت منفی‌شان را نسبت به این درس کنار می‌گذارند

ریاضی

فاطمه جعفری: ریاضی و فیزیک را خیلی دوست دارم و بیشترین وقت خودم را هم برای این دو درس گذاشتیم؛ در واقع هر وقت خسته می‌شدم، تست حسابان می‌زدم؛ تا جایی که بعد از عید، با هیچ نکته جدیدی در این دو درس روبرو نمی‌شدم.
◀ اما خیلی از داوطلبان با درس ریاضی مشکل دارند؛ برای مثال، در آزمون سراسری ۱۳۹۷، از ۱۵۰ هزار داوطلب گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، حدود ۵۵ هزار داوطلب در این درس درصد منفی کسب کرده بودند!
فاطمه جعفری: به نظر من، بچه‌ها باید ذهنیت‌شان را نسبت به ریاضی تغییر دهند تا متوجه شوند که این درس چقدر جذاب است. تمرين حل کردن در ریاضی خیلی مهم است؛ حتی در کنکور نیز خیلی از سؤال‌ها تکراری است و فقط عده‌ها عوض می‌شوند. باز هم می‌گوییم که داوطلبان، اگر تمرين حل کنند و روی ریاضی وقت بگذارند، متوجه می‌شوند که ریاضی درس سختی نیست و ذهنیت منفی‌شان را نسبت به این درس کنار می‌گذارند.

کتاب درسی اصل است؛ چون هم نوع نوشтар و نگارش کتاب‌های کمک آموزشی، با کتاب درسی فرق دارد و گاهی داوطلب را به اشتباه می‌اندازد. برای من اصل و مبنای کتاب درسی بود و در کتاب درسی هم آیات خیلی مهم هستند.

ساعت مطالعه‌ام نیز به این صورت بود که تابستان هفته‌ای سه یا چهار ساعت این درس را می‌خواندم. از مهرماه تا تعطیلات نوروز نیز هفته‌ای دو ساعت آن را می‌خواندم. بعد از عید، چون تست‌ها را خوب پاسخ می‌دادم، تا دو هفته مانده به کنکور، وقت خاصی روی معارف نگذاشتم، اما بعد حس کردم که درس‌ها یادم رفته است؛ برای همین در سه روز، یعنی در ۳۰ تا ۳۳ ساعت، یک دور دیگر کتاب‌های معارف را مرور کردم.

دانای افضلی: برای من، اول درس معارف و بعد از آن ادبیات سخت بود. راستش نمی‌توانستم منطق خاصی در سؤال‌های تستی این درس پیدا کنم. هر هفته از دبیرمان می‌پرسیدم که چرا پاسخ فلان تست، این گرینه شد. بالاخره دبیرمان گفت که باید برای اشراف داشتن بر درس معارف، به این نکته دقیق داشته باشی که سؤال از کدام درس و مبحث طرح شده است، نه اینکه به دنبال تحلیل سؤال باشی، و فقط هم باید کتاب را بخوانی. همین ویژگی‌های درس معارف و اینکه باید کاملاً بر کتاب مسلط می‌شدم، باعث شد که بیشترین وقت را در هفته برای آن بگذارم و هفته‌ای شش تا هفت ساعت این درس را می‌خواندم و تنها درسی هم بود که تا آخرین هفت‌های قبل از کنکور نگرانش بودم؛ چون تا اوایل خرداد هم به درصد دلخواه خودم در آن نرسیده بودم.

زبان خارجی

محمد مهدی ابوترابی: زبانم خوب بود و وقت خاصی هم برای این درس نگذاشتم. در آزمون‌های تستی هم در زمان کمتری نسبت به زمان تعیین شده، می‌توانستم به سؤال‌های زبان پاسخ بدهم.

فاطمه جعفری: زبان خارجی، پایین‌ترین درصد من در آزمون سراسری بود؛ چون زبانم خوب بود و فکر می‌کردم که نیازی به مطالعه و تست زنی ندارم، و همین وقت نگذاشتن برای درس زبان، برایم مشکل ساز شد.

دانای افضلی: از دوره ابتدایی کلاس زبان رفته‌ام و زبان در ذهنم نهادینه شده است، ولی با این همه، در تست‌های گرامر مشکل داشتم؛ چون من در SPEAKING و LEASINING قوی بودم و در آزمون سراسری نیز، علاوه بر آن دو بخش، گرامر هم اهمیت دارد.



که در هر صفحه کتاب، هر سؤالی که برایم مطرح شد، نوشتیم و بعد سؤال‌هایم را از یکی از بچه‌های المپیاد شیمی، که تا آخرین مرحله جلو رفته بود، اما به مدار طلا نرسیده بود، می‌پرسیدم. با حفظیات شیمی تا نزدیکی‌های کنکور مشکل داشتم؛ چون به نظر من، حفظیات کتاب شیمی، هیچ ربطی به شیمی ندارد. در بخش مسأله هم، بعد از اینکه در کم از شیمی بیشتر شد، در آن توانمند شدم، اما در کل، بین دروس کنکوری، بیشترین تمرکز روی شیمی بود؛ برای مثال، اگر هفته‌ای ۳۰ ساعت درس می‌خواندم، ۱۵ ساعت آن به شیمی تعلق داشت. بعد از عید هم حفظیات را دوره کردم. در کل، حضور ذهن داشتن در شیمی خیلی مهم است. سر کنکور هم، بخشی از وقت پاسخگویی به پرسش‌های ریاضی ام را به شیمی اختصاص دادم تا بتوانم به مسائل شیمی پاسخ بدهم.

محمد مهدی ابوترابی: حفظیات شیمی را از اول سال دوازدهم خواندم؛ چون می‌دانستم که اگر روی هم تلبیار شوند، نمی‌توانم آنها را خوب بخوانم. بخش مفاهیم هم برای من خوب بود. در درس شیمی هم، مثل درس معارف، من فقط از کتاب درسی استفاده می‌کردم؛ چون درس نامه‌ها یک مجموعه از مباحث را مطرح می‌کنند که اصلًاً مورد نیاز نیست و در ضمن با فرمول جلو می‌روند و روی فرمول مانور می‌دهند و حفظیات را هم با واژگان دیگر می‌آورند. در کل، به نظر من، شیمی درس وقت‌گیری است و باید بیشتر از ریاضی و فیزیک برای آن وقت گذشت. در جلسه آزمون سراسری هم، شیمی درس وقت‌گیری است و نمی‌شود در زمانی کمتر از زمان خودش، به آن پاسخ داد؛ چون مسائل آن وقت‌گیر است، و باز به همین خاطر، من اول به سؤال‌های مفهومی و حفظی پاسخ دادم و بعد سراغ مسائل رفتیم؛ البته بعضی از مسائل شیمی را می‌توان خیلی سریع حل کرد؛ چون اعدادش با هم ساده می‌شوند، ولی بعضی از مسائل، وقت‌گیر هستند.

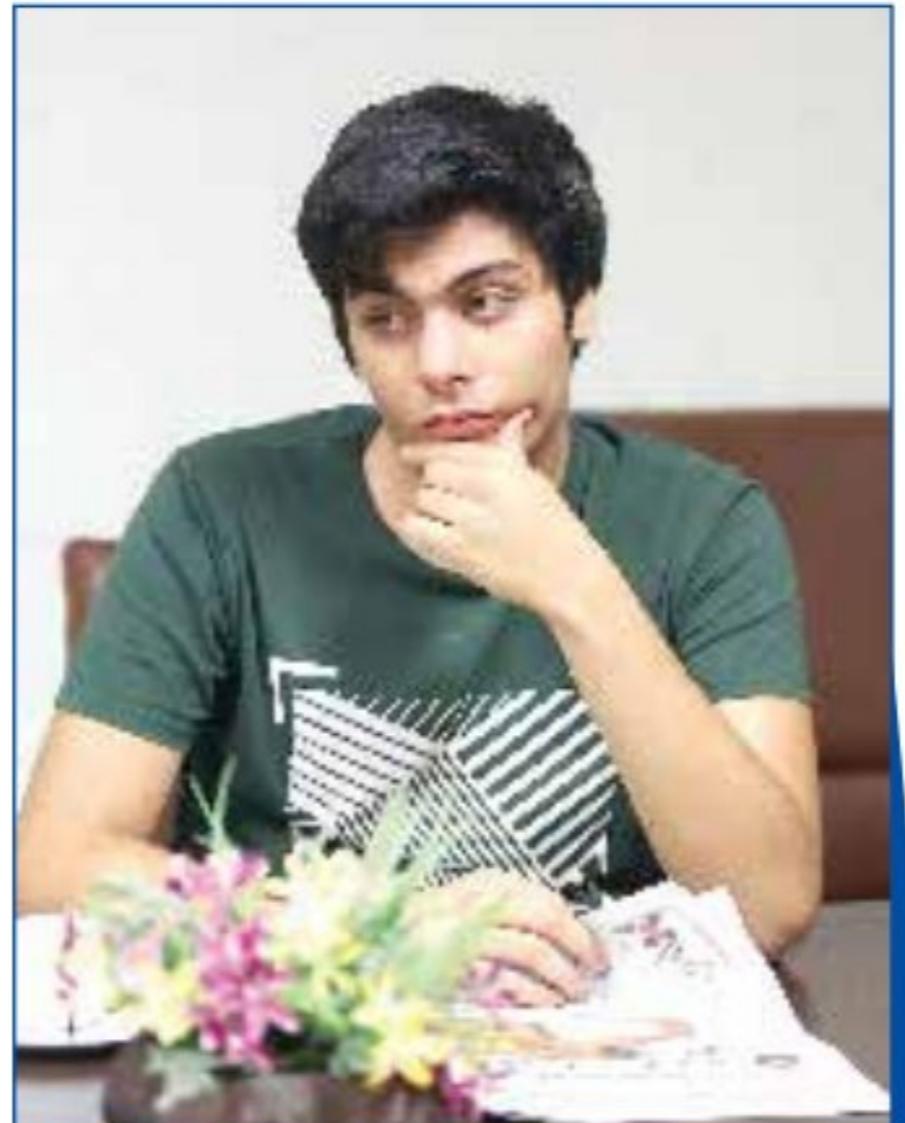
فاطمه جعفری: دید مثبتی به شیمی نداشتم، ولی مجبور بودم که روی آن کار کنم؛ به خصوص حفظیات شیمی که مرا عصبی می‌کرد و به اجبار آنها را می‌خواندم. در کنکور هم در حفظیات شیمی غلط داشتم. مسائل شیمی را بیشتر دوست داشتم؛ چون منطقی‌تر بود و روی مسأله هم زیاد کار کردم تا سرعتم در حل مسائل شیمی بالا برود. در کل، تا قبل از عید، هفته‌ای شش تا هفت ساعت، و بعد از عید، هفته‌ای هشت تا ۱۰ ساعت، شیمی را مطالعه می‌کردم.

ادامه دارد

گذاری و جایگزینی و ساده کردن و ... برای من سخت‌تر بود. بخش حفظی فیزیک، مرا اذیت کرد؛ چون این بخش را نخوانده بودم و بیشتر بعد از عید آن را کار کردم. به نظر من، داوطلبان نباید از این بخش غافل بشوند؛ چون در عین سادگی، اگر در مطالعه آن کوتاهی کنند، این کوتاهی در خواندن، می‌تواند برایشان مشکل ساز شود.

شیمی

دان افضلی: شیمی درس فرزاری است و من هم این درس را در سال‌های دهم و یازدهم درست و حسابی نخوانده بودم. درس شیمی برای من سه بخش دارد: مفهومی، مسأله و حفظیات. مفهومی‌ها را نسبت به دو بخش دیگر خیلی سریع یاد گرفتم؛ البته در تابستان، یک فصل از شیمی دوازدهم درس داده شده بود و من در آن هنگام در کلاس حاضر نبودم. روز اولی که کتاب شیمی را در دستم گرفتم، با اصطلاحاتی روبرو شدم که هیچ کدام از آنها را نمی‌فهمیدم. کاری که کردم این بود



محمد مهدی ابوترابی

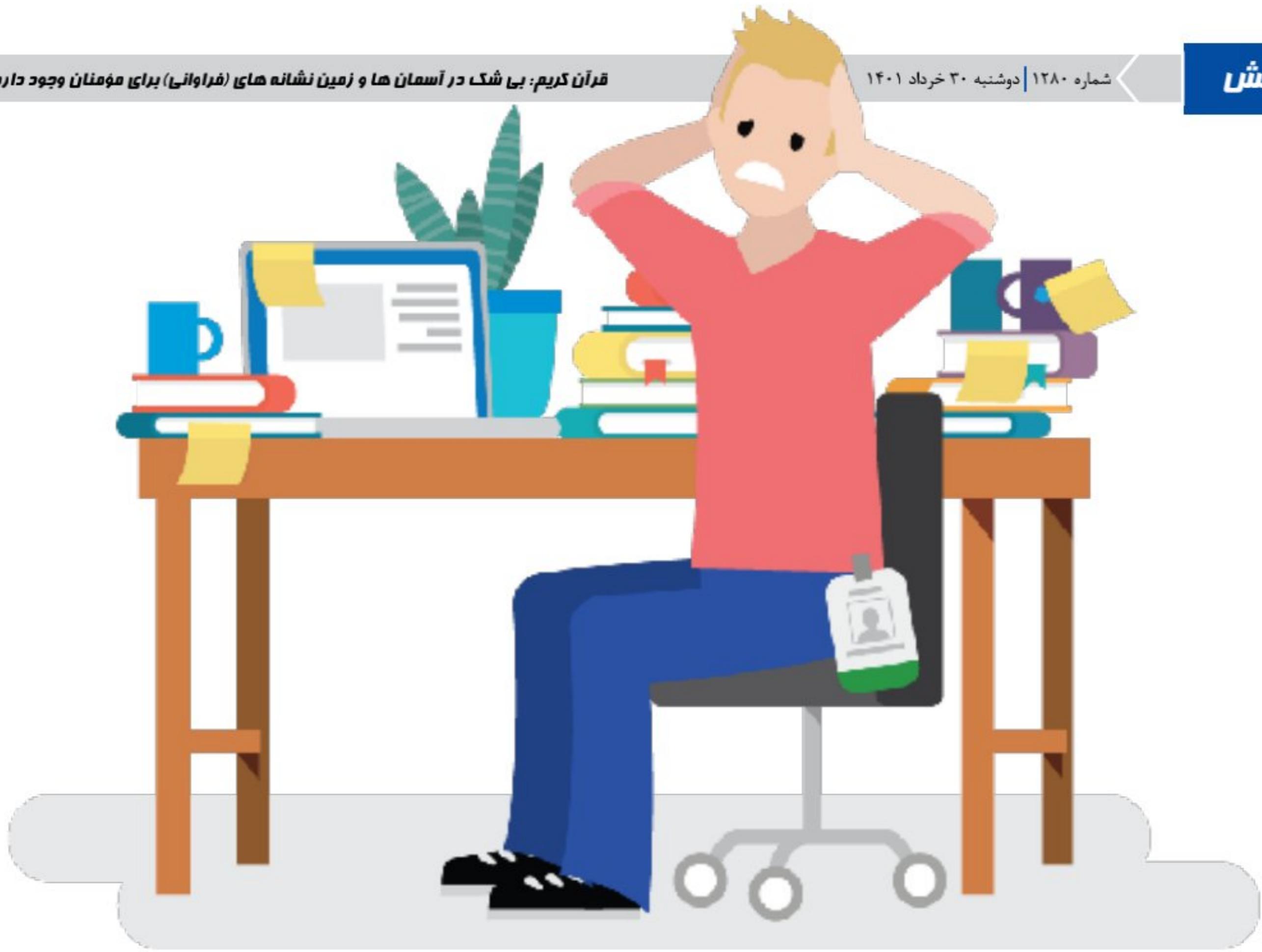
برای ادبیات، بیشتر از ریاضی و
فیزیک وقت گذاشتم
البته تا آمدن نوروز، هفته‌ای
دو یا سه ساعت وقت می‌گذاشتم
اما وقتی دیدم که وضع دروس
 عمومی‌ام بدتر از اختصاصی است
بعد از عید روزی درس‌های عمومی
به خصوص ادبیات، وقت گذاشتم

بیشتری دارد و به نظر من، با تلاشی کمتر از ریاضی، می‌شود بر مباحث آن مسلط شد. من، چون تابستان منتهی به سال دوازدهم مشغول المپیاد بودم، یک مجموعه از فصل‌هایی را که در تابستان درس داده یا مرور شده بود، سر کلاس درس نبودم؛ از جمله کل فیزیک دهم و فصل اول فیزیک یازدهم را؛ اما با این حال، نگران نشدم و در دی ماه و تعطیلات عید، سعی کردم که عقب ماندگی‌های خودم را جبران کنم.

به نظر من، درس فیزیک را باید حس کرد، و اگر بخواهی به صورت فرمولی جلو بروی، نمی‌توانی از این درس نتیجه بگیری؛ برای مثال، مبحث گازها را باید حس کرد؛ اینکه اگر گازی را فشرده کنیم، دما بالا می‌آید، حس کردنی است. اگر بخواهی با فرمول جلو بروی، از آن نتیجه نمی‌گیری. در خیلی از مباحث فیزیک، مثل مبحث صوت، ما در زندگی روزمره‌مان با آن درگیر هستیم و می‌شود آن را تصور کرد و درک نمود و با همین راهکار می‌شود به ۱۰ تا ۱۵ سؤال فیزیک در کنکور پاسخ داد. دانش‌آموزان فکر می‌کنند که فرمول را می‌فهمند، اما با تصویر کردن قضیه و شهود آن، رسیدن به پاسخ صحیح، آسان‌تر است. نکته دیگر اینکه در کتاب‌های درسی فیزیک، خیلی به اثبات فرمول‌ها پرداخته نمی‌شود، ولی من خودم خیلی از فرمول‌ها را اثبات کردم برای خودم، و این نکته کمک کرد که سر جلسه آزمون سراسری، سؤال‌ها را راحت‌تر و سریع‌تر حل کنم؛ چون وقتی فرمول را بفهمی و بدانی که از کجا آمده است، حل سؤال برایت آسان می‌شود.

در نهایت اینکه من هم با خانم جعفری موافقم که طرح سؤال از مباحث فیزیک، بسیار کارساز است. خود من در بحث اصل ارشمیدس، پنج ماه درگیر بودم و دائم سؤال در می‌آوردم و از معلم فیزیک‌مان می‌پرسیدم تا بتوانم آن را به صورت مفهومی بفهمم.

محمد مهدی ابوترابی: در دوره متوسطه اول، فیزیک را به صورت خیلی پیشرفته با ما کار کردند؛ البته آن زمان، میانه خوبی با فیزیک نداشتیم، اما در سال دهم به آن علاقه‌مند شدم. فیزیک یک روند محاسباتی دارد که در این بخش، نسبت به ریاضی، تیپ‌های مختلف آن کمتر است، و اگر زیاد تست زده باشی، اکثر سؤال‌های آن تکراری است. من اکثر سؤال‌های این بخش را با نمودار حل می‌کردم؛ برای مثال، مبحث سینماتیک را اکثرًا با فرمول در می‌آورند، اما من یک فرمول هم حفظ نکردم و همه را با نمودار حل کردم؛ چون فرمول



استرس را از خود دور کنید تا با روحیه‌ای آماده در آزمون سراسری حاضر شوید

◀ انواع استرس کنکور

چند روزی می‌شود که مرجان دل درد و دلپیچه‌های شدید شده است. گاهی حالت تهوع هم به سراغ او می‌آید و درس خواندن را برایش مشکل می‌کند. گاهی چشم‌هاش به شدت درد می‌کند و احساس می‌کند که مطالعه برایش دشوار شده است. مرجان، دانش‌آموز بسیار کوشش‌آموز و زرنگ دبیرستان بود و سال قبل، فقط به این دلیل که رتبه‌اش برای قبولی در رشته‌های پزشکی خوب نبود، تصمیم گرفت که انتخاب رشته نکرده، پشت کنکور مانده و امسال با تلاش و کوشش و تجربه‌هایی که از کنکور سال قبل دارد، به هدفش نایل شود؛ اما با اینکه تا الان خوب مطالعه کرده و احساس می‌کند که موفقیت و هدفش در چند قدمی اوست، دچار معضل بزرگی شده است؛ معضلی که اگر مدیریت نشود، همه تلاش‌های چند ماهه او را برای آمادگی در آزمون سراسری از بین می‌برد و آزمون او را نیز دچار مشکل خواهد کرد، و این معضل، همان استرس است.

سعید، دانش‌آموز سال آخر و یک کنکوری کوشاست. او با تمام توان و یک برنامه‌ریزی عالی، در حال مطالعه برای کنکور است. سعید، با اینکه به خوبی مطالعه می‌کند و با برنامه پیش می‌رود، اما این روزها، چیزی نگرانش می‌کند و اجازه نمی‌دهد که مانند قبل به خوبی درس بخواند. این نگرانی، او را پرخاشگر و بی‌حوصله نیز کرده و باعث شده است اطراfibianی که حال او را درک نمی‌کند، از او دلگیر و ناراحت شوند. بله، استرس، سعید را به این صورت نگران کرده و بازدهی او را پایین آورده است.

حال مرجان و سعید، حال و اوضاع بسیاری از داوطلبان کنکور است. بسیاری از این افراد می‌دانند که دچار استرس هستند، والبته، برخی از عزیزان هم نمی‌دانند که این مشکلات از استرس آنها ناشی می‌شود. هر چه به زمان برگزاری کنکور هم نزدیک‌تر می‌شویم، این موضوع شدیدتر و پر رنگ‌تر می‌شود و باعث می‌گردد تا توان، وقت و فکر داوطلب را بیشتر به خود معطوف کند. با توجه به اینکه گروه قابل توجهی از داوطلبان در زمان نزدیک به کنکور دچار استرس می‌شوند، و از آنجایی که این هفته‌های باقی مانده تا زمان برگزاری آزمون سراسری، بسیار مهم است و نقش بسیار زیادی در نتیجه گیری داوطلبان دارد، در این مقاله سعی می‌کنیم تا شما را با روش‌های مقابله با استرس کنکور آشنا کنیم.



کنید. ضمناً سعی کنید که در این مورد به سراغ دولستان کنکوری خود نروید؛ زیرا ممکن است یا شما استرس خود را به آنها منتقل کنید و یا آنها با صحبت‌های خود، باعث افزایش استرس و نالمیدی شما شوند.

■ ورزش کنید

ورزش، یکی از جمله کارهای مفیدی است که سلامت روح و جسم شما را بالا می‌برد، یادگیری شما را افزایش می‌دهد و باعث کاهش استرس شما می‌شود؛ پس همیشه، حتی در این روزهای آخر منتهی به کنکور هم، از ورزش کردن غافل نشوید. با فعالیت بدنی سبک به خود آرامش بدید و از همین الان، نیم ساعت از وقت خود را به ورزش‌هایی همچون پیاده‌روی، ترمش و سایر فعالیت‌های سبک اختصاص دهید. تحرک نداشتن، از عوامل تشدید اضطراب است و باید توجه کنید که در دوران امتحانات و کنکور، تحرک جسمی، سبب شادابی و تقویت حافظه شما می‌شود و از بروز خستگی در شما پیشگیری می‌کند.

■ مواد غذایی ضد استرس مصرف کنید

برای کاهش استرس، از مصرف لبنتیات غافل نشوید؛ به ویژه خوردن یک لیوان شیر و لرم، قبل از خواب شبانه، می‌تواند در برقراری آرامش شما نقش بسزایی داشته باشد. نکته اینجاست که خیلی از افراد به وعده غذایی صبحانه اهمیتی نمی‌دهند؛ در صورتی که نخوردن صبحانه، حتی می‌تواند باعث ایجاد عوارضی مثل: افت قند خون، سستی و بی‌حالی، عصبانیت، بی‌حوالگی، افسردگی و انگیزه نداشتن برای مطالعه و، در نتیجه همه اینها، افزایش میزان استرس فرد شود.

علاوه بر مصرف لبنتیات، یکی از چیزهایی که باعث کاهش میزان استرس شما می‌شود، مصرف دم نوش‌های گیاهی است. دم نوش‌ها، فواید متنوعی دارند. یکی از این فواید هم، کاهش استرس است. سعی کنید که وقتی دچار استرس شدید، مقداری سنبل الطیب، گل گاو زبان، لیمو، بابونه و گیاهان مشابه را دم کنید و میل نمایید. انجام این کار، نتیجه خوبی با خود به دنبال دارد و خواهدید دید که به چه میزان از استرس شما کاسته می‌شود.

■ خوب استراحت کنید

استراحت کافی، به خصوص در این دوران، که سیستم مغزی شما به طور مداوم در حال فعالیت است، بسیار ضرورت دارد؛ زیرا خستگی و بی‌خوابی، از عوامل عمدۀ کاهش توان یادگیری، و در نتیجه، افزایش استرس و نگرانی است. از آنجایی که در کنکور، سرعت، دقت و صحت مطرح است، بنابراین، داشتن خواب منظم و تغذیه مناسب برای داوطلبان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. چون مغز محل یادگیری و حافظه مکان پردازش است، خانواده‌ها باید به تغذیه مناسب، خواب کافی و تفریح سالم فرزندان خود توجه بیشتری داشته باشند. آن قدر حجم کار و مطالعه خود را زیاد نکنید و آن قدر به خود سخت نگیرید که هرچه به کنکور نزدیک‌تر می‌شوید، خستگی و بی‌حوالگی، شما را فرگیرد. باید آن قدر سرحال و شاداب باشید که وقتی به روز برگزاری کنکور می‌رسید، با روحیه‌ای آماده در آزمون سراسری حاضر شوید.

بسیاری از داوطلبان کنکور احساس می‌کنند که کسی شرایط خاص آنها را درک نمی‌کند و برخی از عزیزان کنکوری هم واقعاً کمتر کسی را در اطراف خود دارند که آنها را به خوبی درک کند و راه حل‌هایی را برای از بین رفتن استرس‌شان به آنها ارائه دهد؛ درحالی که صحبت کردن درباره کنکور و مسائل استرس‌زای آن، با کسی که در شرایط شما نیست، به خوبی کمک می‌کند تا از استرس شما کم شود؛ زیرا اولاً خود صحبت کردن، باعث آرام شدن فرد می‌شود، و دوم اینکه فرد مقابل هم، با صحبت‌ها و راه حل‌هایی که به شما ارائه می‌دهد، استرس شما را از بین می‌برد یا آن را بسیار کم می‌کند.

البته باید توجه داشته باشید که حتماً برای صحبت کردن، کسی را منتخب کنید که شما را به خوبی بشناسد، روحیات و توانمندی‌های شما را خوب درک کند و مشاوره خوبی به شما ارائه دهد؛ زیرا گاهی، صحبت کردن از این موضوع استرس‌زا با دیگران، باعث می‌شود تا افراد متوجه شوند آن‌چه که باعث اضطراب و استرس آنها می‌شده است، برای دیگران، چقدر بی‌همیت و کوچک است، و همین موضوع باعث آرامش آنها می‌شود؛ یا اینکه موجب می‌شود که از تجربه‌های خوب دیگران در موارد مشابه، به خوبی برای رفع مشکل خود استفاده کنند. بهترین کار، این است که با پدر و مادر یا یکی از اعضای خانواده‌تان یا مشاوری امین، درباره موضوعاتی که باعث استرس شما می‌شوند، صحبت

استرس کنکور هم مانند بسیاری دیگر از استرس‌ها، ممکن است کم و مثبت یا اینکه زیاد و مخرب و منفی باشد. استرس مثبت، سازنده و بدون مشکل است، اما استرس منفی، باعث بروز مشکلات زیاد و حتی بیماری برای فرد می‌شود



واقع، گونه‌ای موتور جلوبرنده اجباری برای درس خواندن و مطالعه شماست، اما اگر سطح استرس شما بالاست یا تعداد دفعات آن زیاد بوده و یا در روزها و هفته‌های اخیر زیاد شده است، نشان می‌دهد که شما دچار استرس مخرب شده‌اید و برای جلوگیری از آن باید دست به اقداماتی بزنید.

■ به خود اعتماد کنید

اینکه به خود، عملکرد و دانسته‌هایتان در روند آمادگی برای کنکور اعتماد داشته باشید، باعث می‌شود که سطح استرس شما بسیار کاهش پیدا کند. یکی از دلایلی که عموماً داوطلبان دچار استرس می‌شوند، این است که احساس می‌کنند همه مطالب را فراموش کرده‌اند و درس‌های زیادی از آموخته‌هایشان را نمی‌دانند. اولاً باید توجه کنید که این احساس، احساسی پوج و واهی است. شاید به نظرتان برسد که تمام مطالب را فراموش کرده‌اید؛ در صورتی که این چنین نیست. شما انبوهی از اطلاعات را در مغز خود دسته‌بندی کرده‌اید که نمی‌توانید همه آنها را به یکباره به یاد آورید. اگر از تلقین‌های منفی مانند القای جملاتی چون «همه چیز را فراموش کرده‌ام» بپرهیزید، مطمئناً با قرار گرفتن در شرایط کنکور، همه آن اطلاعات را به یاد خواهید آورد.

دوم اینکه در روز برگزاری کنکور، سطح دانش شما با دیگران سنجیده می‌شود؛ اما دانش شما اضافه یا کم نمی‌شود؛ پس جای نگرانی وجود ندارد. تنها عاملی که می‌تواند به شما لطمه جدی بزند، این است که بر اثر اضطراب، نتوانید آنچه را که می‌دانید، روی کاغذ بیاورید، و تنها عاملی که می‌تواند با همین سطح معلومات، نتیجه را بهبود ببخشد، خونسردی شماست.

■ به گذشته بر نگردید

یکی از دلایلی که برخی از داوطلبان، دچار استرس می‌شوند این است که احساس می‌کنند در وقتی که در گذشته در اختیار داشته‌اند، به خوبی مطالعه نکرده‌اند و در وقت باقی مانده نیز نخواهند توانست نتیجه خوبی کسب کنند یا اینکه آنها قبل از خوب درس نخوانده‌اند؛ در حالی که دولستان و همکلاسی‌های آنها، در دوره مورد نظر، در مقایسه با آنان، برنامه و مطالعه بهتری داشته‌اند.

سؤالی از شما می‌پرسیم و آن هم این است که: آیا دانستن این موضوع که خوب درس نخوانده‌اید، کمکی به شما می‌کند؟ اگر این طور است، راه حل‌ها را عملی کنید؛ و گرنه، وقت و انرژی باقی مانده خود را هدر ندهید. در این روزهای باقی مانده تا کنکور، به دنبال آرامش باشید و خوب درس بخوانید. توجه داشته باشید چیزی که گذشت، دیگر قابل دسترس نیست و از بابت آن، نباید اندوهگین شد. قسمتی از اضطراب‌های ما مربوط به اعمالی است که در گذشته باید یا نباید آنها را انجام می‌دادیم. با غصه خوردن، اطلاعات شما افزایش نمی‌یابد؛ بلکه متأسفانه باعث می‌شود که از همان اطلاعات موجود خودتان هم نتوانید به درستی استفاده نمایید؛ پس فقط به فکر زمان حال و آن چیزی که در دسترس شما هست باشید و بهترین استفاده را نیز از این زمان در راستای پیشبرد اهداف خود ببرید.