



همراه با شما تا آزمون سراسری (بخش آخر)

جلسه آزمون سراسری، حتی اگر از آنها استفاده نشود، تخلف و تقلب محسوب می‌شود.

۶- یک بطری متوسط آب یا آب میوه شیرین، همراه چند شکلات، با خود به جلسه آزمون ببرید تا هنگام تشنجی یا افت فشار خون، از آنها استفاده نمایید.

۷- با کفش و لباس مناسب، راحت و خنک، در جلسه آزمون حضور یابید.

۸- یک ساعت پیش از آغاز آزمون، در حوزه امتحانی خود حضور پیدا کنید و احتمال بروز یا ایجاد مشکلاتی در مسیر حوزه امتحانی چون ترافیک و ... را نیز در نظر بگیرید.

۹- آزمون خود را با یاد خدا آغاز کنید و برای آرامش بیشتر، تنها به او پناه ببرید.

۱۰- پرسش‌ها را به دقت بخوانید و سپس به انتخاب «درست‌ترین» گزینه هر پرسش بپردازید.

۱۱- مواظب باشید که اگر پاسخ سؤالی را نمی‌دانید، به طور حدسی و تصادفی به انتخاب یکی از چهار گزینه پردازید؛ زیرا در صورت انتخاب پاسخ غلط، نمره منفی برایتان منظور خواهد شد. همچنین اگر به سؤالی پاسخ ندادید، کنار شماره سؤال در دفترچه سؤالات علامت بگذارید تا دچار اشتباه نشود.

۱۲- وقت لازم برای پاسخ به هر سؤالی را در نظر داشته باشید و سعی کنید که با پاسخ به پرسش‌های آسان‌تر در آغاز، زمانی را برای پاسخ دادن به پرسش‌های دشوار پس‌انداز کنید، و در آخر نیز به حل سؤالات دشوارتر بپردازید.

۱۳- خوشبختانه در سال جاری، با واکسیناسیون بخش گسترده‌ای از مردم در طبقات سنی مختلف، عوارض ناشی از شیوع بیماری کرونا تا حد بسیار زیادی کاهش یافته است و پیش‌بینی می‌شود که ویروس کرونا به طور کامل از بین برود و حوادث تلخ ناشی از گسترش آن نیز دیگر تکرار نشود؛ اما با این حال، احتیاط شرط عقل است و باید مواردی، از قبیل: زدن ماسک بر صورت، شست و شوی مداوم دست‌ها، فاصله‌گذاری اجتماعی، ضد عفونی کردن دست‌ها با مواد ضد عفونی کننده و ... را همچنان رعایت کرد. سعی کنید که با انجام موارد پیشگفته، ضمن حفظ سلامتی خود، به حقوق دیگران در این زمینه نیز احترام بگذارید.

موفق باشید

برگزاری آزمون سراسری حرکت کنید.

۳- سعی کنید که در این چند روز باقی مانده تا آزمون سراسری، اوقات خود را در کنار خانواده سپری کرده و در این کانون گرم، آرامش لازم را به منظور حضور در جلسه این آزمون، برای خود فراهم نمایید.

۴- از پناه بردن به افکار وسوسات‌گونه راجع به همه چیز، به ویژه موفق شدن یا نشدن در آزمون سراسری، پرهیز کنید. به خاطر داشته باشید که برای موفقیت در آزمون سراسری پیش رو، به فکری باز و ذهنی پویا و پر نشاط نیاز دارید؛ پس آن را پریشان نکنید.

۵- شب برگزاری کنکور، حتماً غذای کافی، اما سبک، بخورید و از خوردن غذاهایی که تا به حال نخوردیده ای آن دسته از غذاهایی که دارای چربی زیاد و میزان نشاسته بالایی هستند، خودداری کنید. همچنین از مصرف مواد کافشین‌دار، که موجب بالا رفتن اضطراب می‌شود، خودداری نمایید.

۶- شب برگزاری کنکور، زودتر از شب‌های پیش از آن نشاسته بالایی هستند، خودداری کنید. همچنین از و به اندازه کافی بخوابید تا سر جلسه آزمون، خواب آسود نباشد.

ب - روز آزمون

۱- صبح روز آزمون، حداقل یکی دو ساعت زودتر از روزهای قبل، از خواب برخیزید.

۲- برای بیدار شدن بی‌دغدغه از خواب، می‌توانید به یکی از اعضای خانواده خود بسپارید که شما را بیدار کنند تا آنکه نگران شنیدن زنگ ساعت باشید.

۳- اگر به استحمام روزانه عادت دارید، حتماً قبل از خوردن صحبانه و خروج از خانه، برای شروع یک صبح با نشاط، این کار را انجام دهید.

۴- صحبانه‌تان را، که لازم است شامل مواد مغذی و قندی مثل، مریا، کره و عسل باشد، به طور کامل میل کنید تا از جهت خون‌رسانی به قوای فکری شما در جلسه آزمون، خللی ایجاد نشود.

۵- وسایلی که در روز برگزاری آزمون لازم است به همراه خود داشته باشید، شامل: شناسنامه یا کارت ملی عکس‌دار، کارت ورود به جلسه، مداد مشکی نرم و پررنگ به تعداد کافی، پاک کن و تراش را از قبیل آماده کنید. ضمناً از بردن وسایلی مانند: تلفن همراه یا ماشین حساب و ... به همراه خود در جلسه آزمون، خودداری نمایید؛ چون به همراه داشتن وسایل پیشگفته در سر

تا برگزاری آزمون سراسری سال ۱۴۰۱، چند روز بیشتر باقی نمانده است. به همین خاطر، مناسب دیدیم که در ستون «یادداشت هفته» واپسین شماره پیش از برگزاری این آزمون، از چگونگی استفاده بهینه از روزهای آخر مانده به آزمون سراسری و جلسه آزمون با شما سخن بگوییم.

الف - آخرین روزهای باقی مانده تا آزمون

۱- چند روز قبل از آزمون را به استراحت بپردازید و در این هنگام، دیگر مطالعه مطالب جدید را کنار بگذارید؛ زیرا در این روزهای آخر، این مطالعه فقط استرس شما را بیشتر می‌کند و هیچ ثمری برایتان نخواهد داشت.

۲- در این روزها به شناسایی دقیق و کامل حوزه امتحانی خود بپردازید. برای انجام این کار، بهتر است که به شناسایی حوزه امتحانی تان از روی نقشه شهر یا منطقه محل سکونتتان اکتفا نکنید؛ به ویژه در شهرهای بزرگ یا بسیار بزرگ مانند تهران، شخصاً به شناسایی مسیر رفت و آمد و همین‌طور خطوط تاکسی‌رانی، اتوبوسانی، مترو و ... بپردازید تا در روز برگزاری آزمون، هنگام خروج از خانه، با خاطری آسوده به سمت محل

۳۰ ذی القعده، سالروز شهادت

حضرت امام محمد تقی (ع) بر تمام مسلمانان تسلیت باد



شناسنامه

پیک سنجش

هفتمنامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور

سال بیست و هفتم، شماره ۱۳. شماره پیاپی ۱۲۸۱

ششم تیر ماه سال ۱۴۰۱

صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور

مدیر اجرایی: بهمن احمدی

حروفچینی: پیک سنجش

طراحی گرافیک و صفحه آرایی: محمد محمدزاده

شاید: ۰۹۱۶-۰۷۲۵ ISSN: ۰۹۱۶-۰۷۲۵

نقل و برداشت مطالعه نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلا منابع است.

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

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

پلاک ۰۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵

نشانی سایت: peyk.sanjesh.org

صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org

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



پاسخ سازمان سنجش په نگرانیها درباره اعطال تأثیر سوابق تحصیلی در آزمون سراسری



باشد. به گفته وی، برگه‌های امتحانی دانش‌آموزان پایه دوازدهم دبیرستان، بدون سربوگ است و در سراسر کشور توزیع می‌شود؛ بنابراین، معلوم نیست که کدام برگه امتحانی در کجا کشور و از سوی چه کسی تصحیح می‌شود؛ ضمن آنکه برای اطمینان از رعایت عدالت، هر برگه را دو مصحح می‌بینند. ضمناً نمرات دانش‌آموزان که به سازمان سنجش می‌رسد، خام است و این دروس را با ضرایب تراز می‌کنیم.

دکتر پور عباس، که در یک برنامه تلویزیونی سخن می‌گفت، تأکید کرد: در سازمان سنجش، به عنوان مجری آزمون سراسری، این زیرساخت‌ها را آماده کرده‌ایم و در دو سال آینده، آزمایش‌هایی را اجرا می‌کنیم و امیدواریم که آزمون سراسری را از سال ۱۴۰۳ به شکل هوشمند و الکترونیکی و بدون کاغذ برگزار کنیم. سازمان سنجش، آزمون سراسری را برگزار می‌کند و آموزش و پرورش آزمون سوابق تحصیلی را که همان ۱۰ درس سال دوازدهم دبیرستان است، برگزار می‌کند؛ بنابراین، دو آزمون به طور جداگانه خواهد بود؛ اما ما در جریان الکترونیک را در برنامه برگزاری آزمون‌های سراسری خود داشته

و سوابق تحصیلی و میزان تأثیر آن به این شورا داده شده است. وی، ادامه داد: به عبارت دیگر، وقتی این سوابق تحصیلی موجود نیست، شورای سنجش و پذیرش تصمیم گیرنده است که چه میزان سوابق تحصیلی و چه میزان آزمون سراسری برای داوطلب لحاظ شود؛ یعنی به میزانی که این سوابق تحصیلی وجود ندارد، چند درصد آزمون سراسری و چند درصد سوابق تحصیلی برای داوطلب لحاظ شود.

اگر کسی نمرات خوبی در دیپلم نگرفته است، اما مصمم به تغییر روحیه و ورود به دانشگاه است، یا باید ضریب سوابق تحصیلی نامطلوب خود را بپذیرد، یا آنکه در آزمون سازمان سنجش آموزش کشور، همچنین در پاسخ به نگرانی دانش‌آموزان از صحت امتحان‌های تشریحی، احتمال تقلب در امتحانات و تصحیح برگه‌ها، افزود: اگر این کار با همین زیرساختی که فعلاً در آموزش و پرورش موجود است، اجرا شود، جای این‌گونه نگرانی‌ها هست؛ ولی بنا بر این است که این وزارت خانه خود را با شرایط جدید تطبیق دهد و آزمون‌های هوشمند الکترونیک را در برنامه برگزاری آزمون‌های سراسری خود داشته

پرداخت و گفت: قرار است که نگرانی دانش‌آموزان سال دوازدهم درباره فرصت جبران نمرات سوابق تحصیلی، با برگزاری آزمون‌های ترمیمی برطرف شود. و این موضوع را قانون‌گذار با مصوبه جدید برای آموزش و پرورش به صورت تعهد ایجاد کرده است.

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، در خصوص احتمال بروز برخی از تبعیض‌ها با اعمال تأثیر قطعی سوابق تحصیلی در آزمون سراسری، نیز تصریح کرد: سطح آموزش در کشور متفاوت است. در نقاط دور دست ممکن است که معلمانی با سطح دانش معلمان مناطق و مدارس برخوردار وجود نداشته باشند و امکانات آموزشی و کمک آموزشی آنها نیز با سایر مناطق برابر نیست؛ لذا تأثیر قطعی سوابق تحصیلی در آزمون سراسری نکرده و این آزمون تأثیر ۶۰ درصدی دارد و ۴۰ درصد سوابق تحصیلی به نسبت به سال قبل، تغییری ۱۴۰۱ نیز یک چالش بزرگ دیگر است که آموزش و پرورش باید برای حل آن اقدام کند.

دکتر پور عباس، با اشاره به وضعیت سوابق تحصیلی داوطلبان نظام قدیم، نیز گفت: در مصوبه آزمون سراسری جدید، ماده ۹ وجود دارد که بر اساس این ماده، شورای سنجش و پذیرش به رسمیت شناخته شده و اختیارات کامل درباره تطبیق دروس

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، با تأکید بر اینکه داوطلبان آزمون سراسری، هیچ نگرانی برای دریافت سوابق تحصیلی نداشته باشند، گفت: اگر کسی نمرات خوبی در مقطع دیپلم نگرفته، اما مصمم به تغییر روحیه و ورود به دانشگاه است، یا باید ضریب سوابق تحصیلی نامطلوب خود را بپذیرد، یا آنکه در آزمون‌های ترمیمی شرکت کند.

دکتر عبدالرسول پور عباس، با تأکید بر اینکه مصوبه جدید آزمون سراسری شورای عالی انقلاب فرهنگی، اگر تا نیمه تیر ماه ابلاغ شود، آزمون سراسری ۱۴۰۲ را مطابق آن برگزار می‌کنیم، گفت: طبق قانون، سازمان سنجش موظف است که یک سال قبل از برگزاری آزمون سراسری، شیوه برگزاری را برای داوطلبان تشریح کند. اگر تا این تاریخ، مصوبه ابلاغ نشود، آزمون سراسری ۱۴۰۲ به شیوه آزمون سراسری امسال برگزار می‌شود و ما نمی‌توانیم بیشتر از نیمه تیر ماه، برای ابلاغ مصوبه آزمون سراسری صبر کنیم.

وی افزود: مهم‌ترین تغییر در این مصوبه، لحاظ ضریب ۴۰ درصد نمرات ۱۰ درسی است که آموزش و پرورش به شکل آزمون سراسری برای دانش‌آموزان پایه دوازدهم برگزار می‌کند؛ اما آزمون سراسری ۱۴۰۱ نسبت به سال قبل، تغییری نکرده و این آزمون تأثیر ۶۰ درصدی دارد و ۴۰ درصد سوابق تحصیلی به شکل تأثیر مثبت اجرا می‌شود؛ ولی برای آزمون سراسری ۱۴۰۲، یعنی سال آینده، به شکل تأثیر قطعی و به شکل مثبت و منفی لحاظ خواهد شد.

دکتر پور عباس، همچنین به تشریح جزئیات اعمال سوابق تحصیلی در آزمون سراسری و نگرانی‌های دانش‌آموزان در این خصوص





اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

تمدید مهلت انتخاب رشته و اعلام رشته‌های جدید و اصلاحات مربوط به دفترچه راهنمای انتخاب رشته آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۱

۱۴۰۱/۴/۴ برای انتخاب رشته اقدام ننموده‌اند، به ثبت کد رشته محل‌های انتخابی در آزمون ترتیبی اتخاذ گردیده است که بتوانند تا پایان مذکور اقدام نمایند. ضمناً آن دسته از داوطلبانی که قبلاً نسبت به روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۴/۶ (امروز) نسبت به انتخاب کد رشته محل‌های تحصیلی مورد نظرشان انتخاب رشته خود اقدام نمایند؛ لذا ضرورت اقدام نموده‌اند، می‌توانند، در صورت تمایل، تا دارد که داوطلبان، در مهلت در نظر گرفته شده و پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای انتخاب رشته‌های تحصیلی و مندرجات این اطلاعیه، به تاریخ فوق، نسبت به مشاهده یا ویرایش کد رشته محل‌های انتخابی خود اقدام نمایند. روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

پیرو انتشار دفترچه راهنمای انتخاب رشته آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۱ در تاریخ ۱۴۰۱/۳/۳۱، ضمن اعلام اصلاحات جدید که در سایت سازمان سنجش آمده است، بدین‌وسیله به اطلاع داوطلبان مجاز به انتخاب رشته در آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۴۰۱ می‌رساند که به منظور فراهم نمودن تسهیلات بیشتر برای آن دسته از داوطلبانی که تا تاریخ

توصیه‌های مهم برای داوطلبان در زمان دریافت پرینت کارت ورود به جلسه آزمون سراسری سال ۱۴۰۱



که در مورخ ۱۴۰۱/۴/۲۲ در درگاه اطلاع‌رسانی این سازمان منتشر می‌شود، مراجعه و بر اساس آن اقدام نمایند.

۸- داوطلبان علاقه‌مند به گزینش در رشته‌های پیامنور و غیرانتفاعی، در این مرحله زمانی، لازم نیست که اقدامی انجام دهند. این افراد، بعد از اعلام نتیجه اولیه و در زمان انتخاب رشته، با پرداخت هزینه مربوطه، می‌توانند نسبت به انتخاب موارد فوق اقدام کنند.

۹- داوطلبان مشمول سوابق تحصیلی (فاغ‌التحصیلان سال ۱۳۸۴ به بعد)، در صورت وجود مغایرت در اطلاعات شناسنامه‌ای و تحصیلی خود، می‌بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۴/۱۳ به منطقه آموزش و پرورش محل اخذ مدرک تحصیلی‌شان مراجعه و از آن طریق، نسبت به اصلاح موارد نقص اقدام نحوه علاقه‌مندی به این رشته‌ها، به اطلاعیه‌ای کنند.

داشتن دو قطعه عکس، کارت ملی یا شناسنامه عکس‌دار به واحد رفع نقص مراجعه کنند.

۶- داوطلبان متقاضی استفاده از سهمیه، باید به قسمت ویرایش کارت (درج شده در انتهای کارت ورود به جلسه) مراجعه کنند و سهمیه مورد نظر خود را انتخاب نموده و کد پی‌گیری ۱۲ رقمی ایثارگری را در قسمت مربوطه درج نمایند.

پس از برگزاری آزمون سراسری، سهمیه داوطلبان از ارگان‌های ذی‌ربط استعلام می‌شود و در صورت تأیید، سهمیه مربوط برای آنها اعمال خواهد شد.

۷- داوطلبان متقاضی شرکت در آزمون عملی رشته‌های گروه آزمایشی هنر با گرایش‌های مختلف و همچنین رشته‌های علوم ورزشی و آموزش تربیت بدنی، لازم است که برای اطلاع از نحوه علاقه‌مندی به این رشته‌ها، به اطلاعیه‌ای کنند.

۱- داوطلبان با چهار روش می‌توانند کارت ورود به جلسه خود را پرینت نمایند.

روش اول: شماره پرونده + کد ملی + سریال شناسنامه.

روش دوم: شماره سریال ثبت‌نامه + شماره شناسنامه.

روش سوم: شماره پرونده + کد رهگیری ثبت‌نامه + شماره شناسنامه.

روش چهارم: شماره پرونده + شماره داوطلبی.

۲- با توجه به دریافت اطلاعات شناسنامه داوطلبان از سامانه ثبت احوال، امکان ویرایش اطلاعات شناسنامه‌ای (نام، نام خانوادگی، شماره شناسنامه، کد ملی) وجود ندارد.

تبصره: در صورتی که موارد ذکر شده در بند ۲، مشخصات داوطلب مغایرت داشت، داوطلب می‌تواند از طریق سامانه: <http://darkhast.sanjesh.org> تصویر مدارک مذکور را به سازمان سنجش آموزش کشور ارسال نماید.

۳- در صورتی که داوطلبی، مغایرت در جنسیت، دین، زبان امتحانی و معلولیت مشاهده کرد، باید به واحد رفع نقص حوزه مربوطه مراجعه نماید.

۴- اگر کارت شرکت در آزمون داوطلب، دارای اشکالاتی، مثل: اشتباه عکس، عدم وضوح عکس و فاقد مهر باشد، وی باید (با همراه داشتن دو قطعه عکس، کارت ملی یا شناسنامه عکس‌دار) به واحد رفع نقص مراجعه نماید.

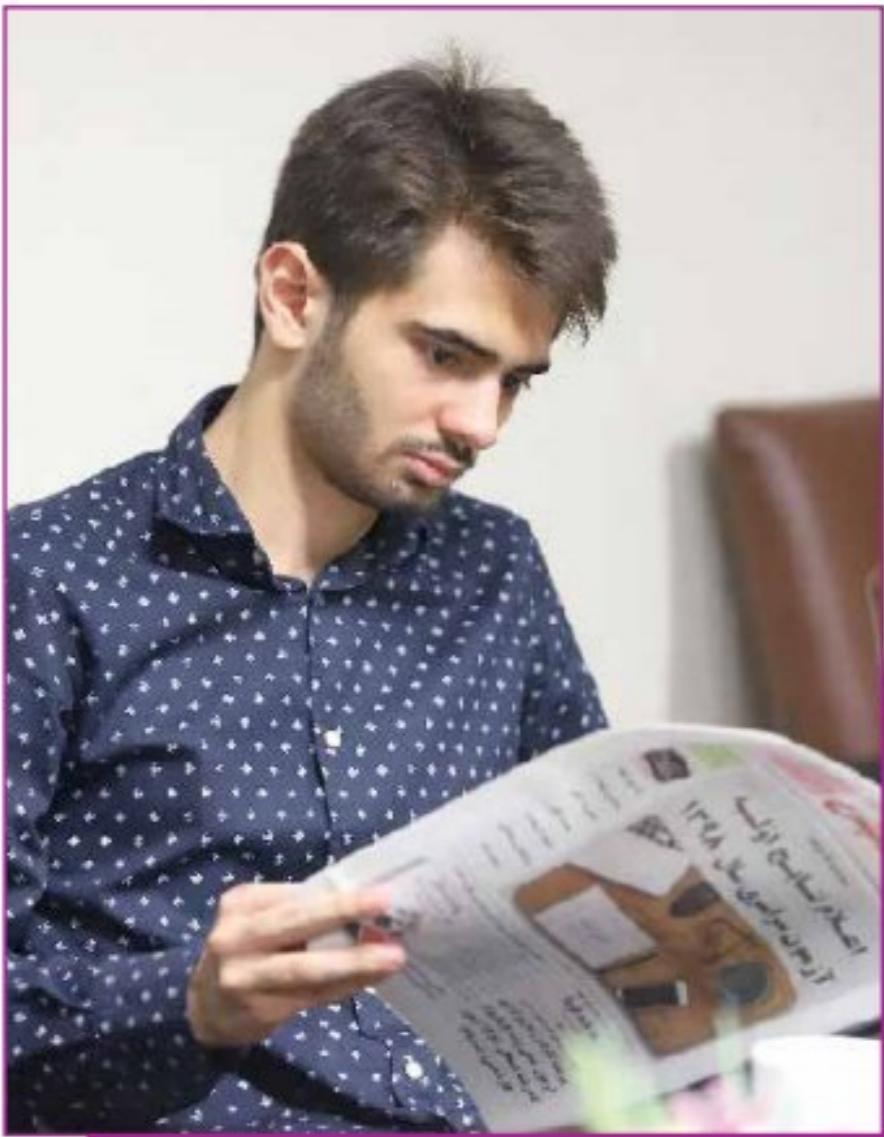
۵- داوطلبانی که به دلیل نامطلوب بودن عکس ارسالی، موفق به دریافت کارت شرکت در آزمون خود نمی‌شوند، ضروری است که (با همراه



گفت و گو با سه رتبه برتر کشوری گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی در آزمون سراسری ۸۹

مهم، داشتن روحیه خوب است

(بخش آخر)



دانا افضلی



فاطمه جعفری



محمد مهدی ابوترابی

دو روز دیگر، آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ در گروههای آزمایشی در حوزه‌های امتحانی سراسر کشور و برخی از کشورهای دیگر برگزار می‌شود. به همین مناسبت، در شماره پیش، به باز نشر بخش اول گفت و گوی این نشریه با چند تن از رتبه‌های ممتاز آزمون سراسری سال‌های گذشته پرداختیم و در این شماره نیز ادامه این گفت و گو را تقدیم شما می‌کنیم تا مطالعه این گفت و گو بتواند موجب بهره‌گیری داوطلبان عزیز از تجربیات و راهکارهای داوطلبان موفق آزمون‌های سراسری سال‌های گذشته، در راستای هر چه بهتر برگزار کردن این آزمون توسط این عزیزان شود.

آیا می‌دانید که رتبه ۳ کشوری گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، از مهر ماه درس خواندن برای کنکور را آغاز کرده و بخشی از عقب‌ماندگی‌های درسی خود را در تعطیلات نوروز برطرف نمود؟ آیا می‌دانید که رتبه‌های ۸ و ۱۰ کشوری گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی نیز در سر جلسه کنکور استرس داشته‌اند؟ می‌خواهیم بگوییم که حتی بهترین رتبه‌های آزمون سراسری نیز، در سالی که کنکوری بودند و سر جلسه آزمون، با مشکلاتی دست به گریبان بودند و این‌گونه نبوده است که همه چیز برای آنها مثبت و ایده‌آل باشد. فقط آنها در شرایط مختلف و گاه نامناسب، هدف خویش را گم نکرده و همچنان با عزمی راسخ به پیش رفت‌های بخش آخر از گفت و گو با آقای دانا افضلی، رتبه ۳، خانم فاطمه جعفری، رتبه ۸، آقای محمد مهدی ابوترابی، رتبه ۱۰ کشوری گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی آزمون سراسری سال ۹۸ می‌تواند اطلاعات خوبی در این زمینه در اختیار شما قرار دهد. با سپاس از این عزیزان، که در این گفت و گو شرکت کردند، بخش آخر این گفت و گو را تقدیمتان می‌کنیم.

لحوظ درسی به من کمک کرد؛ چون تجربه لازم را داشت و می‌توانست به خوبی راهنمایی کند که پیش می‌رفتم و این برنامه برایم مفید بود؛ برای مثال، قبل از کنکور کمی استرس داشتم که با مشاورمان آن را در میان گذاشتیم و او با صحبت‌های آن قبول شوی، باید چگونه تلاش کنی تا به نتیجه بررسی خود من در وجودم کسب رتبه تک رقمی را نمی‌دیدم، اما مشاورمان در من چنین چیزی را دید و کمک کرد تا به آن برسم.

خانم ذاکری (مادر دانا افضلی)؛ تکلیف والدین

محمد مهدی ابوترابی؛ من با برنامه مشاور مدرسه پیش می‌رفتم و این برنامه برایم مفید بود؛ برای برای کسب رتبه عالی در رشته‌ای که می‌خواهی در آن قبول شوی، باید چگونه تلاش کنی تا به نتیجه مشاورمان آن را در میان گذاشتیم و او با صحبت‌های انگیزشی و روحیه دادن، حالم را خوب کرد و کمک کرد که به احتمالات منفی فکر نکنم.

دانای افضلی؛ برای من، مشاور، یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت بود و هم از لحظه روحی و هم از

هر داوطلبی می‌خواهد بهترین کارایی را در سالی که کنکور می‌دهد، داشته باشد؛ از همین رو، زمان و بهره برداری بھینه از آن، یکی از مسائل مهم برای داوطلبان آزمون سراسری است. عده‌ای برای رسیدن به بهترین بهره‌وری از این سال سرنوشت ساز، استفاده از یک مشاور را پیشنهاد می‌دهند؛ نظر شما در این زمینه چیست؟



فاطمه جعفری: برای من، که سال دوازدهم بیشتر در خانه بودم، والدینم نقش مهمی در موفقیتم داشتند؛ چون همواره فضای خانه را برایم آرام نگه می‌داشتند و طوری رفتار می‌کردند که من به جایی رسیدم که نتیجه آزمون‌های آزمایشی برایم مهم نبود، و حتی اگر آنها را خراب می‌کردم، می‌گفتند که نباید ذهن‌ت را به خاطر این مسائل آشفته کنی.

محمد مهدی ابوترابی: والدینم همه شرایط را برای موفقیت من مهیا کردند؛ برای مثال، سالی که کنکور بودم، آنها مسافرت نرفتند، مهمانی خیلی کم می‌رفتند و چون من در خانه درس می‌خواندم، رعایت حال مرآمی کردند و فضای خانه‌مان خیلی آرام بود. ضمناً در تهیه کتاب‌های کمک‌آموزشی برای من نیز کوتاهی نکردند و هر چه می‌خواستم، برایم تهیه می‌کردند. درباره نتایج آزمون‌های آزمایشی هم حساس نبودند و مرا بازخواست نمی‌کردند.

دانای افضلی: فکر می‌کنم درست نیست که نقش والدین را به سال دوازدهم محدود کنیم. برای من، همه سال‌هایی که درس خواندم، خانواده خیلی نقش داشت؛ حتی مکان خانه را عوض کردند تا من برای رفتن به مدرسه و کلاس‌های المپیاد، بعد مسافت نداشته باشم.

آقای افضلی! به المپیاد اشاره کردید و قبل از این هم گفتید که تابستان منتهی به سال دوازدهم را در گیر المپیاد بودید و حتماً در آخرین مرحله هم امتیاز لازم را کسب نکردید و جزو ۱۰ نفر آخر، که مдал طلامی گیرند و بدون کنکور در دانشگاه پذیرفته می‌شوند، نشدید. اکثر این دسته از دانش‌آموزان، مدتی طول می‌کشد تا بتوانند خودشان را پیدا کنند، و چون از بقیه داوطلبان عقب‌تر هستند

نداشتند. **محمد مهدی ابوترابی:** تغذیه خاصی نداشتند و در زنگ‌های تفریح هم با سایر همکلاسی‌ها والیبال بازی می‌کردیم.

◀ **زنگ تفریح‌ها درس ساعت بعد رانمی خواندید؟**

محمد مهدی ابوترابی: نه، زنگ تفریح برای ما صرفاً زمان بازی بود.

◀ **نظرتان درباره نیایش چیست؟**

محمد مهدی ابوترابی: یک رابطه احساسی با پروردگارم داشتم و این ارتباط به من خیلی کمک می‌کرد؛ به خصوص روزهایی که حالم خوب نبود. **دانای افضلی:** فکر کردن درباره مسائل اعتقادی را خیلی دوست دارم و برای من زنگ‌های معارف سال دوازدهم، فرصت خوبی برای تفکر و تأمل در این زمینه بود.

فاطمه جعفری: نیایش، همیشه بخشی از زندگی من بوده است و سال دوازدهم هم، مثل سایر سال‌ها، همین فضا بر من حاکم بود.

◀ **نقش والدین را در موفقیتتان چگونه ارزیابی می‌کنید؟**

محمد مهدی ابوترابی: من با برنامه مشاور مدرسه پیش می‌رفتم و این برنامه برایم مفید بود؛ برای مثال، قبل از کنکور کمی استرس داشتم که با مشاورمان آن را در میان گذاشتند و او با صحبت‌های انگیزشی و روحیه دادن، حالم را خوب کرد و کمک کرد که به احتمالات منفی فکر نکنم

مدرساهای که مشاور دارد، مشخص‌تر است؛ چون والدین لازم نیست که با تک تک معلم‌ها در ارتباط باشند و مشاور پل ارتباطی خوبی بین والدین و کادر مدرسه است. مشاور مدرسه دانا، اطلاعات شسته و رفته و خوبی را در اختیار من قرار می‌داد و دیگر لازم نبود که من با هر معلمی جدا جدا صحبت کنم تا از وضعیت فرزندم با خبر شوم.

فاطمه جعفری: در بردهای از زمان، وضعیت روحی ام خیلی بد بود و مشاور مدرسه خیلی به من کمک کرد و در کل، از لحظه روحی خیلی ما را جمع و جور می‌کرد و نمی‌گذاشت که نالمید شویم یا گرفتار حاشیه‌ها شویم؛ به خصوص که در سال تحصیلی ما، یک وضعیت استثنایی پیش آمد؛ چون معلم گستته ما، به خاطر بیماری سرطان، اواخر آذر ماه از دنیا رفته و ما شاهد مبارزه ایشان با بیماری بودیم، و این چالش بزرگی برای ما بود و روحیه بیشتر بچه‌ها به همین خاطر خراب شده بود؛ اما مشاورمان کمک کرد تا دوباره به وضعیت عادی باز گردیم. از لحظه برنامه‌ریزی درسی هم مشاوران خیلی خوب بودند و اصلًا برنامه‌ریزی را ایشان به من یاد دادند.

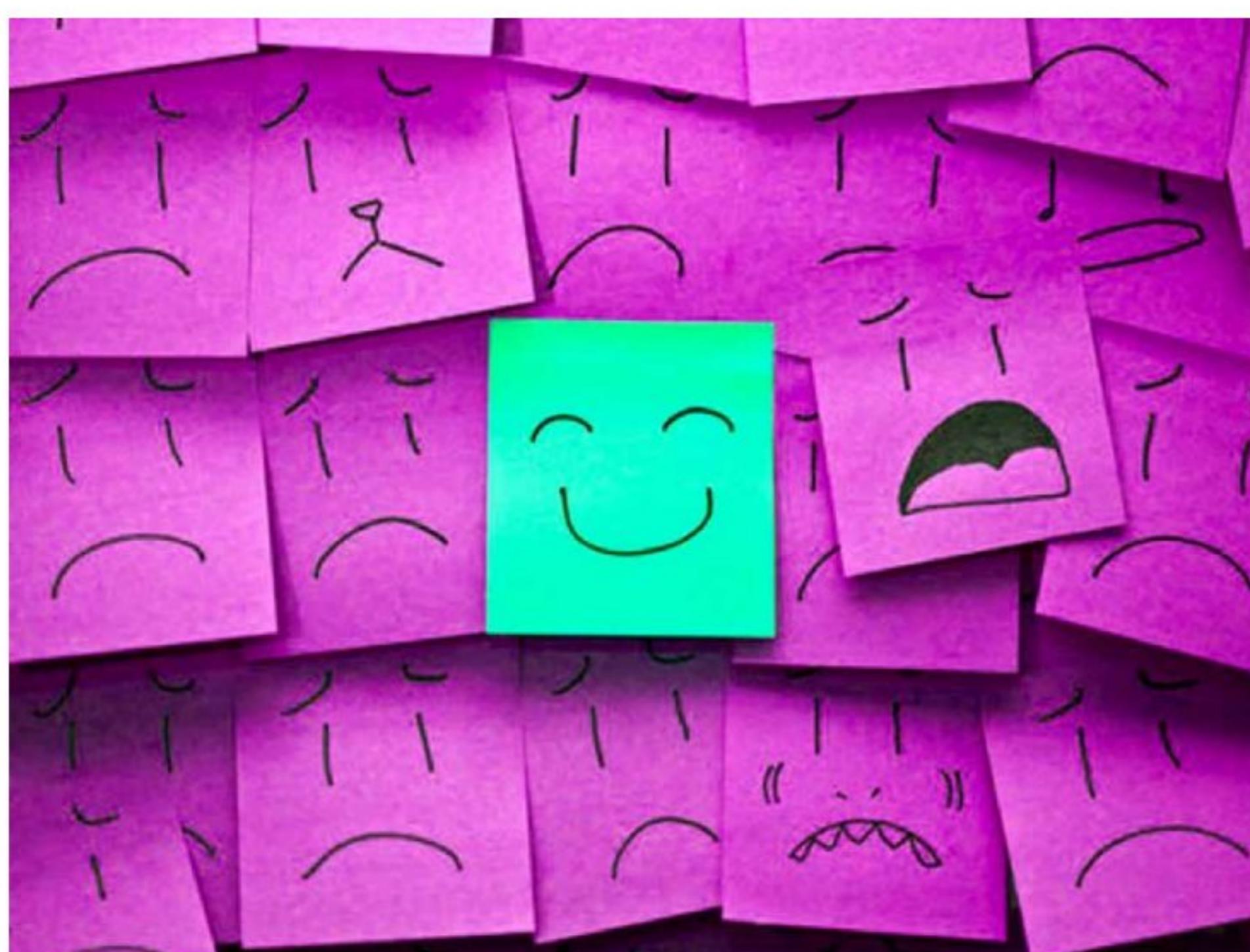
◀ **از قدیم گفته‌اند که عقل سالم در بدن سالم است؛ به عبارت دیگر، تغذیه و ورزش می‌تواند در کسب آمادگی علمی داوطلب بسیار مؤثر باشد؛ در این زمینه چه برنامه‌ای داشتید؟**

خانم شریفی (مادر فاطمه جعفری): تلاش می‌کردم که برای ایشان تغذیه‌ای سالم فراهم کنم؛ برای مثال، استرس باعث می‌شود که تمایل به شیرینی بالا برود و من، برای اینکه تمایل به شیرینی را در فرزندم کاهش بدهم، بیشتر می‌بوه در اختیارش قرار می‌دادم یا سالاد که همیشه در برنامه غذایی ما بود.

در زمینه ورزش نیز مصر بودیم که فرزندمان هفتاهی یک بار سالن برود و بدینتون بازی کند؛ چون قبل از سال دوازدهم، بدینتون را به صورت حرفة‌ای دنبال می‌کرد و ما می‌دانستیم که ورزش، حتی در حد محدودش، در حفظ روحیه فرد، بسیار مؤثر است؛ به همین خاطر، ورزش کردن ایشان هفتاهی یک بار تا آخر ادامه داشت و اصلًا حذف نگردید.

خانم ذاکری (مادر دانا افضلی): فرزند من، اصطلاحاً «بخار» نیست و من خوردن خیلی چیزها را برای او اجبار می‌کردم. یکی از موادی که همیشه در خانه تهیه می‌کردم یا دانا به عنوان تنقلات به مدرسه خیلی زیاد بود و مصرف تنقلات انرژی لازم را برایش فراهم می‌کرد.

دانای افضلی: تا پیش از سال دوازدهم، تنیس روی میز را به طور حرفة‌ای بازی می‌کرد، اما برای کنکور آن را کنار گذاشتند؛ البته پنجشنبه‌ها یا جمعه‌ها ورزش سبک داشتم، اما یک برنامه منظم و جدی





ایام نوروز با بازخوانی و دوره‌های مبسوطی که در مدرسه داشتیم، نقاط ضعفمان برطرف شد؛ چون قبل از عید، هر روز درس جدیدی اضافه می‌شد و آزمایشی زیادی می‌دادیم که این آزمون‌ها خیلی در گاه فرصت دوره کردن آنها نیست. ما در فروردین دو بار مطالبی را که خوانده بودیم، دوره کردیم؛ البته نقش مشاور در اینجا خیلی مهم بود که کمک کرد تا خسته نشویم و بتوانیم درس خواندن و آمادگی برای کنکور را به خوبی ادامه دهیم.

محمد مهدی ابوترابی: از روز دوم فروردین به بعد، روزی ۱۲ ساعت در اردوی مطالعاتی بودیم و در ۱۰ روز دروس پایه را تمام کردیم؛ در واقع، من ریاضی و فیزیک را بعد از عید اصلاً نخواندم.

ماه رمضان چه کردید؟

محمد مهدی ابوترابی: در ایام ماه رمضان، یک روز در میان، آزمونی مشابه کنکور می‌دادیم و روزهایی که آزمون نمی‌دادیم، از صبح تا یکی دو ساعت مانده به افطار درس می‌خواندم و بعد از افطار هم تا ساعت ۱۲ شب درس می‌خواندم؛ انگار درس خواندن حواسم را پرست می‌کرد و گرسنهام نمی‌شدا

روز قبل از کنکور را چگونه گذراندید؟

فاطمه جعفری: روز قبل از کنکور، اصلاً درس نخواندم و سعی کردم که زود از خواب بیدار شوم و مجموع، برایم مثبت بود. در این ایام، درس خواندن، مثل روزهای تعطیل دیگر بود و دو هفته مدام از صبح درس می‌خواندیم.

درس خوان بودند و هم جو آن مثبت بود و انرژی منفی هم در آن حاکم نبود. در مدرسه آزمون‌های آزمایشی زیادی می‌دادیم که این آزمون‌ها خیلی در موقعيتمن مؤثر بود. اردوهای جمع‌بندی هم داشتیم که خیلی خوب بود.

فاطمه جعفری: در کلاس جو خوبی حاکم بود. بچه‌ها به وضعیت درسی هم کاری نداشتند و زنگ‌های تفریح، صحبت از درس نمی‌شد. در کل، جو شادی وجود داشت و این موضوع، در موفقیت ما تأثیرگذار بود.

در تعطیلات نوروز چه کردید؟

فاطمه جعفری: قبل از عید، چند روز مسافت رفتیم. این چند روز را کمتر درس خواندم، اما این سفر برای روحیه‌ام خوب بود. عید، تنها اردوی مطالعاتی من بود و چون با حضور در این اردو، در جو بچه‌ها بودم، در مجموع، برایم مثبت بود. در این ایام، درس خواندن، مثل روزهای تعطیل دیگر بود و دو هفته مدام از دانای افضلی: قبل از عید آبله مرغان گرفتم و چند روزی که قرار بود به استراحت و تفریح بگذرد، برای من به بیماری گذشت؛ اما با شروع تعطیلات نوروز، حالم خوب شد و چون تابستان درگیر المپیاد بودم و از درس‌ها عقب مانده بودم، ایام نوروز فرصت خوبی برای جبران عقب ماندگی‌هایم فراهم شد. در کل، از ظهر هم بیرون رفتم و کمی گشتم تا خسته شوم.

روز قبل از کنکور، اصلاً درس نخواندم

و سعی کردم که زود از خواب بیدار شوم

و بعد از ظهر نخوابم تا بتوانم شب راحت بخوابم

بعد از ظهر هم بیرون رفتم و کمی گشتم تا خسته شوم

سر جلسه آزمون هم در ابتدای هیجان خاصی داشتم

اما بعد آرام شدم

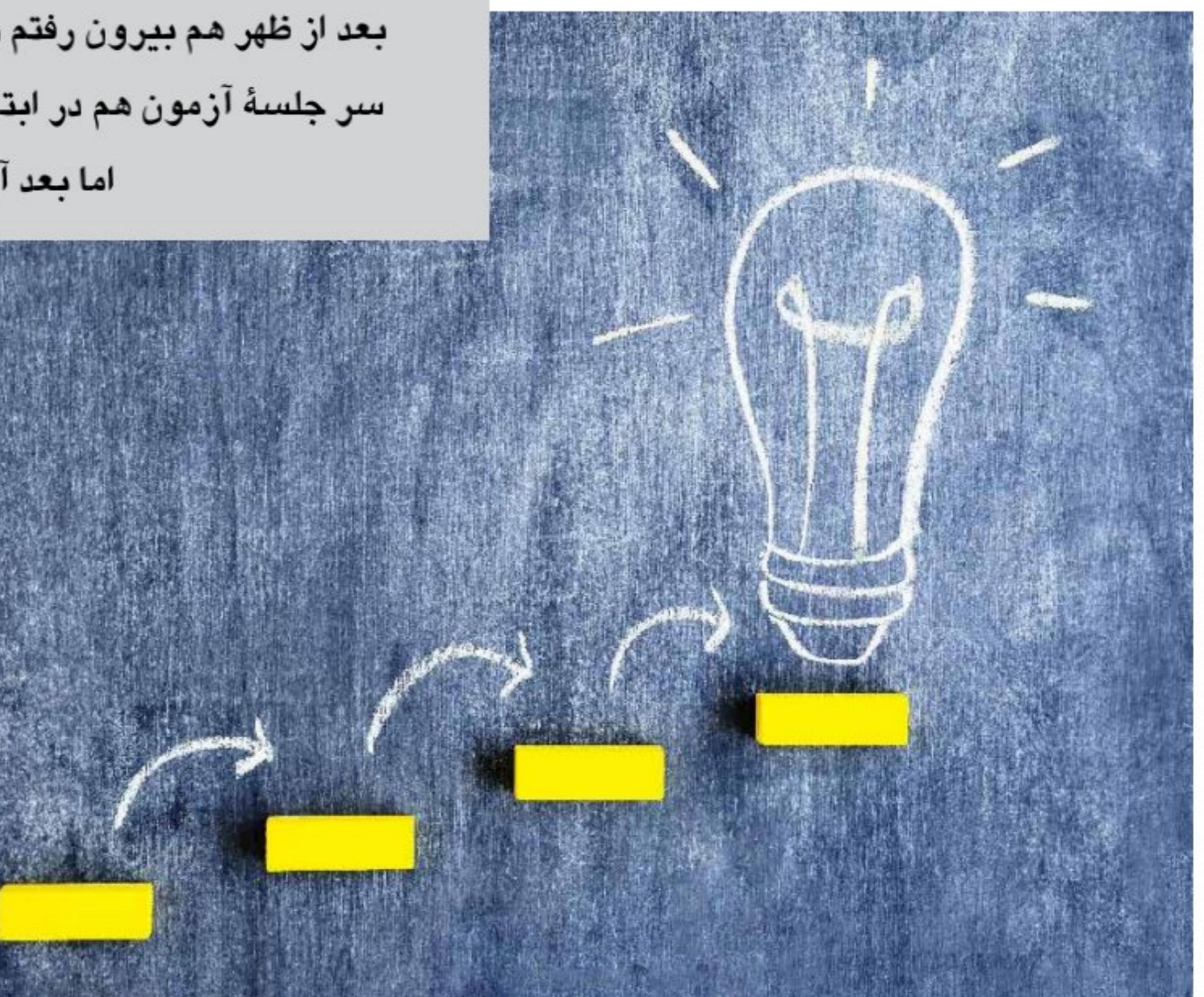
و بیشتر روی یک درس تمرکز کرده‌ام، نمی‌توانند رتبه‌ای در حد توان خود کسب کنند؛ با این حال، چه شد که شما توانستید با وجود شرایطی مشابه، رتبه ۳ کشوری را به دست بیاورید؟

دانای افضلی: در ابتدای من هم انگیزه لازم را برای درس خواندن نداشتم و در ضمن می‌ترسیدم؛ چون می‌دیدم که بچه‌هایی با شرایط مشابه من در سال‌های گذشته، خیلی موفق نشده‌اند؛ اما بعد چشم‌هایم را بستم و خودم را در مسیر کنکور انداختم و سعی کردم که با درس‌ها درگیر بشوم. بعد از دو هفته دیدم که خیلی هم مسیر مشکلی نیست و می‌توانم در رشته‌ای که می‌خواهم، قبول شوم؛ برای مثال، هفته دوم، در برآیند هفتگی مدرسه اول شدم و این موفقیت خیلی کمک کرد که جلو بروم. از مشاور مدرسه هم خیلی کمک گرفتم؛ چون، همان طور که پیش از این گفتم، او به من ایمان داشت و معتقد بود که می‌توانم موفق شوم؛ البته به یکباره پیشرفت نکردم، بلکه آرام آرام خودم را پیدا کردم. در ابتدای ترس داشتم و از درس فراری بودم، ولی کم کم درگیر شدم و در پیمودن این روند، موفق شدم.

جو مدرسه چگونه بود؟

دانای افضلی: جو مدرسه برای من خوب بود و این برای من خیلی مهم بود؛ چون من در خانه نمی‌توانستم درس بخوانم و تمام سال تحصیلی و تابستان منتهی به کنکور را در پایگاه مطالعاتی مدرسه‌مان درس می‌خواندم.

محمد مهدی ابوترابی: مدرسهٔ ما فوق العاده بود و به نظرم نمی‌توانست که بهتر از این باشد. هم بچه‌ها





تابتواند موقعیت شغلی خوبی داشته باشد و دیگری جایش را نگیرد، والبته اگر در مهندسی نیز به مدارج بالا بررسی، امنیت شغلی پیدا خواهی کرد و درآمدت خوب می‌شود.

فاطمه جعفری: من در ابتدا به فکر علوم تجربی افتادم؛ به خصوص که بیشتر دوستان پدرم پزشک و دندانپزشک هستند، و اگر به رشته علوم تجربی می‌رفتم، بیشتر حمایت می‌شدم؛ اما دیدم که علاقه زیادی به رشته‌های علوم تجربی ندارم و نمی‌توانم در محیطی باشم که در آنجا فقط با افراد بیمار سر و کار داشته باشم. در کل، نمی‌توانستم آینده بدون ریاضی و فیزیک را تصور کنم؛ به همین خاطر، مهندسی برق را انتخاب کردم. قبل‌از زمینه رباتیک فعالیت داشتم و مباحثش برایم جذاب است و دو سال است که تصمیم گرفته‌ام در این زمینه کار کنم.

محمد مهدی ابوترابی: مسیر پزشکی، تا حدی طولانی است. برای کسب درآمد خوب در این رشته باید تخصص بگیری و مجوز تأسیس مطب در تهران را هم به دست بیاوری؛ ضمن آنکه در ابتدا هم باید پول خوبی داشته باشی؛ از طرف دیگر، رقابت بین داوطلبان گروه آزمایشی علوم تجربی هم خیلی زیاد است و قبولی در رشته‌های پزشکی هم طبعاً بسیار سخت است. من معتقدم به هر رشته‌ای که علاقه داشته باشی، در آن موفق می‌شوی. من از همان دوره اول متوجه به نرم‌افزار علاقه‌مند شدم؛ چون در مدرسه، یک کلاس برنامه‌نویسی داشتیم و من واقعاً از انجام این کار لذت می‌بردم و حتی در همان زمان هم یک بازی طراحی کردم؛ کاری که درآمد خوبی هم دارد. به همین خاطر، می‌خواهم در رشته مهندسی کامپیوتر ادامه تحصیل بدهم.

◀ **سخن آخرتان با داوطلبان آزمون سراسری امسال چیست؟**

فاطمه جعفری: روحیه خودشان را حفظ کنند. درس را خیلی‌ها می‌خوانند، ولی مهم این است که داوطلبان در این یک سال روحیه خوبی داشته باشند و افکار منفی را از خودشان دور کنند و انرژی مثبت داشته باشند.

данا افضلی: داوطلبان به هیچ وجه خودشان را درگیر رتبه و درصد نکنند. من هیچ وقت در صدهایم در آزمون‌های آزمایشی در حد در صدهایم در آزمون سراسری نشدم؛ البته در صدهایم بد نمی‌شد، ولی بهترین در صدهایم را در کنکور آوردم. خوشبختانه مشاورمان اجازه نمی‌داد که درگیر رتبه و درصد شویم؛ خوب یا بد، از آن رد می‌شدیم و به ادامه کار می‌پرداختیم.

محمد مهدی ابوترابی: اگر داوطلبان از ابتدا درس و کلاس را جدی بگیرند و مطالعه را به فردا یا بعد نوروز موکول نکنند، در انتهایا با فشار و استرس و نگرانی رو برو نخواهند شد.

◀ **چرا علوم کامپیوتر؟** اکثر رتبه‌های تک رقمی ترجیح می‌دهند که در رشته‌های مهندسی کامپیوتر، برق یا مکانیک ادامه تحصیل دهند.

данا افضلی: برای اینکه بخت گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی در علوم کامپیوتر قوی تر است و من به عنوان کسی که برای المپیاد درس می‌خواندم و از مباحث علوم ریاضی و فنی سر در می‌آورم، در

سر جلسه آزمون هم در ابتدا یک هیجان خاصی داشتم، اما بعد آرام شدم.

данا افضلی: روز قبل از کنکور، یک مجموعه آزمون «آن لاین» مدارس برتر را خودم گرفتم و تحلیل کردم و بعد کمی شیمی را مرور کردم، حدود پنج یا شش بعد از ظهر، مطالعه را کنار گذاشتم. سر جلسه آزمون هم استرس نداشتیم؛ چون قبل آزمون المپیاد داده بودم و با فضای آزمون‌های جدی و سراسری آماده بودم.

محمد مهدی ابوترابی: یک هفته قبل از آزمون سراسری، ساعت شش صبح بیدار می‌شدم؛ چون

در کل عادت به صبح زود بیدار شدن ندارم و این طوری خودم را آماده کردم. روز قبل از آزمون هم تا شش بعد از ظهر، حفظیاتی مثل فرمول‌های فیزیک یا شیمی و تاریخ ادبیات را دوره کردم. صبح سر جلسه آزمون سراسری هم کمی هیجان و استرس داشتم، ولی در حوزه آزمون، چند تا از دوستان دوران دبستانم را دیدم و به آرامشی نسبی رسیدم؛ اما با شروع آزمون دوباره استرس بروگشت و ادبیات را خوب ندادم، ولی چون در عربی قوی بودم، استرس از بین رفت و باز سر سؤال‌های گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، وقتی دیدم که سؤال‌ها خیلی آسان است، خودم را باختم!

◀ **به خاطر سادگی سؤال‌ها؟**

محمد مهدی ابوترابی: بله، چون وقتی سؤال‌ها ساده باشد، تفاوت بین قوی و خوب کم می‌شود و آن وقت باید بسیار دقت کرد؛ چون پاسخ درست یا نادرست دادن به یک سؤال، می‌تواند در رتبه شما اثر گذار باشد.

فاطمه جعفری: من هم وقتی دیدم که سؤال‌های اختصاصی آسان است، اعصابم خرد شد، و در نهایت، سرعت پاسخ‌گویی ام را کم کردم تا با دقت بیشتری آنها را حل کنم. سؤالات ریاضی و فیزیک را نیز دوباره بررسی کردم.

◀ **چه در صدهایی در آزمون سراسری کسب کردید؟**

دانا افضلی: زبان و ادبیات فارسی ۹۰/۷ درصد، زبان عربی ۱۰۰ درصد، فرهنگ و معارف اسلامی ۸۶/۷ درصد، زبان خارجی ۸۹/۴ درصد، ریاضی ۱۰۰ درصد، فیزیک ۱۰۰ درصد، شیمی ۸۶/۷ درصد.

محمد مهدی ابوترابی: زبان و ادبیات فارسی ۶۲/۷ درصد، زبان عربی ۹۴/۷ درصد، فرهنگ و معارف اسلامی ۸۴ درصد، زبان خارجی ۶۸ درصد، ریاضی ۱۰۰ درصد، فیزیک ۹۷/۱ درصد، شیمی ۹۶/۲ درصد.

فاطمه جعفری: زبان و ادبیات فارسی ۸۹/۴ درصد، زبان عربی ۹۶ درصد، فرهنگ و معارف اسلامی ۸۶/۷ درصد، زبان خارجی ۷۸/۷ درصد، ریاضی ۹۷/۶ درصد، فیزیک ۱۰۰ درصد، شیمی ۸۵/۸ درصد.

◀ **در نهایت، چه رشته‌ای را انتخاب کرده‌اید؟**

данا افضلی: علوم کامپیوتر.

فاطمه جعفری:

قبل از عید، چند روز مسافت رفت
رفتیم. این چند روز را کمتر درس خواندم، اما این سفر برای روحیه‌ام خوب بود. عید، تنها اردوی طالعاتی من بود و چون با حضور در این
اردو، در جو بجهه‌ها بودم در مجموع، برایم مثبت بود

این رشته، بستر مناسب‌تری برایم فراهم است. به نظر من، به عنوان یک دانشجوی علوم کامپیوتر، یاد می‌گیرم که الگوریتم را بسازم، ولی مهندس کامپیوتر، پیاده و اجرا کردن الگوریتم را می‌آموزد. من معتقدم که دنیا هم به سوی علوم کامپیوتر دارد پیش می‌رود.

◀ **در حال حاضر، یک جوی در بین دانش‌آموزان ایجاد شده است که بیشتر مایلند در رشته علوم تجربی تحصیل کنند و پس از شرکت در آزمون گروه آزمایشی علوم تجربی، در نهایت در رشته‌های پزشکی پذیرفته شوند. شما تمایلی به انجام این کار نداشتید؟**

دانا افضلی: من ساختیتی با رشته علوم تجربی نداشتم و ندارم و استعدادم در ریاضی است. به نظر من، دلیل اینکه بجهه‌ها جذب رشته علوم تجربی شده‌اند، این است که کسب درآمد در رشته‌های پزشکی، آسان‌تر بوده و امنیت شغلی آن بیشتر است، اما یک مهندس (برای مثال، یک مهندس کامپیوتر) باید باید مدام دانش و اطلاعات خود را به روز کند

داوطلبان به هیچ وجه خودشان را درگیر رتبه و درصد نکنند
من هیچ وقت در صدهایم در آزمون‌های آزمایشی در حد در صدهایم بد نمی‌شد
در صدهایم در آزمون سراسری نشد
البته در صدهایم بد نمی‌شد
ولی بهترین در صدهایم
در کنکور آوردم



سخنی راجع به اضطراب کنکور:

به خودتان و تلاشتان اطمینان داشته باشید

این مسئله کاملاً اتفاقی است و هرگز به معنای عدم تسلط و توانایی شما در پاسخ دادن به سایر سؤالات نیست. هر آزمون، مجموعه‌ای از سؤالات آسان تا سخت است و کسی موفق‌تر است که به سؤالات آسان و متوسط پاسخ گوید؛ از طرفی به اندازه زمان وائزی‌ای که صرف مطالعه یک درس کرده‌اید، از خود توقع داشته باشید و تصور نکنید که باید تمام مطالب یک درس یا یک بخش را به یاد داشته باشید. مطمئن باشید که دیگران هم وضع شما را دارند. اعتماد به نفس خود را حفظ کنید و با خود بگویید وقتی که این سؤال‌ها برای من دشوار است، وای به حال دیگران! گفتن چنین سخنانی باعث می‌شود تا بر اعصاب خود مسلط شوید و درست مانند یک شطونج باز ماهر یا یک فرمانده نظامی، در سخت‌ترین شرایط تصمیم بگیرید که چه کار کنید و بدانید که بهترین کار در هر لحظه کدام است؛ پس تست مشکل را که قادر به پاسخ‌گویی آن نیستید رها کنید و بدون پریشانی و با قدرت، به پاسخ‌گویی به بقیه سؤالات ادامه دهید.

◀ بی‌اعتمادی نسبت به خود، توانایی‌ها و قابلیت خود

یکی از مهم‌ترین عواملی که برخی از شما داوطلبان را در آزمون دچار استرس می‌کند، بی‌اعتمادی نسبت به بهترین و دشوارترین رشته‌های دانشگاهی قبول شده‌اند، در خود، توانایی‌ها و قابلیت‌های خودتان است. این مشکل ممکن است که در بیشتر کارها و مقاطع مهم زندگی، شما را از رسیدن به هدفتان باز دارد؛ پس اگر دچار

در تست‌زنی سرعتی خود در منزل، هم در آزمون‌های آزمایشی و نیز در جلسه کنکور توجه داشته باشد. باز هم تکرار می‌کنیم که کنکور هم آزمونی همانند سایر آزمون‌های دیگر شماست و حتی ممکن است آسان‌تر از بعضی از آنها باشد؛ در ضمن، وجود اندکی اضطراب، میزان یادگیری و دقت شما برای پاسخ‌گویی به سؤالات را بیشتر می‌کند. اضطراب هنگامی نگران کننده است که در عملکرد فرد تأثیر منفی داشته باشد؛ البته مرز بین اضطراب طبیعی و غیرطبیعی را باید شناسایی کرد و در صدد رفع آن برآمد. در زیر به مسائل مهمی که باعث می‌شود تا برخی از داوطلبان در هنگام حضور در جلسه کنکور دچار استرس شوند، می‌پردازیم:

◀ مواجه شدن با چند سؤال دشوار

یکی از مهم‌ترین عوامل دستپاچگی داوطلبان در این آزمون، وجود چند سؤال پی در پی مشکل در دفترچه است؛ در چنین موقعی، دانش‌آموزانی که بیشتر مطالعه کرده‌اند بیشتر آسیب می‌بینند؛ زیرا عده‌ای از آنان فکر می‌کنند که آموخته‌ها و زحمات آنها کافی نبوده است و عده‌ای دیگر می‌خواهند به تمام یا اکثر سؤال‌ها پاسخ صحیح دهند. بد نیست بدانید برخی از کسانی که در بهترین و دشوارترین رشته‌های دانشگاهی قبول شده‌اند، در بعضی از درس‌های نمره کمتر از ۴۰ درصد به دست آورده‌اند؛ در چنین شرایطی، اگر دیدید که نمی‌توانید به چند سؤال متولی پاسخ دهید، خود را نبازید، و مطمئن باشید که

شاید تا به حال با داوطلبانی مواجه شده باشید که وقتی صحبت از کنکور به میان می‌آید، ناگهان دچار استرس و اضطراب می‌شوند. بسیاری از این داوطلبان، کسانی هستند که مطالعه خوبی داشته و از آمادگی لازم برای کنکور نیز برخوردارند، اما خودشان هم علت این موضوع را نمی‌دانند. اضطراب آزمون، نوعی خود اشتغالی ذهنی است که خود کمانگاری و تردید در مورد توانایی‌های فرد را با خود به همراه دارد و اغلب باعث ارزیابی منفی و عدم تمرکز حواس و واکنشهای جسمانی نامطلوب می‌شود، و این موضوع در نهایت باعث می‌شود تا شما نتیجه واقعی زحمات و معلومات خود را نگیرید. با اینکه سطحی از استرس برای انجام بعضی از کارها، از جمله امتحان دادن، طبیعی است، اما حتماً باید به این نکته توجه کنید که کنکور هم آزمونی مانند دیگر آزمون‌های است و هیچ تفاوتی با بقیه آنها ندارد. بسیاری از داوطلبان سال‌های گذشته، که کنکور را تجربه کرده‌اند، این مطلب را تأیید می‌کنند، و حتی برخی از آنان که دچار استرس بوده‌اند، اکنون با یادآوری این موضوع و علت استرس خود تعجب می‌کنند. اگر داوطلبی هستید که در زمان آمادگی برای کنکور، دچار استرس بوده و احساس می‌کنید که ممکن است این استرس در جلسه آزمون نیز به سراغتان بیاید، باید از همین الان برای برطرف کردن این مشکل تلاش کنید و به مطالبی که در زیر اشاره می‌شود، هم



شماره دم همراه با سه شماره بازدم) و شل کردن عضلات بدن و در نظر گرفتن زمان لازم، شروع به پاسخدهی کنید. در صورتی که داوطلبی نتوانست با انجام یکباره این کار، بر اضطراب خود غلبه کند، باید دوباره این مراحل را تکرار کند، و آنقدر این موضوع باید تکرار شود که داوطلب در زمان پاسخدهی به سوالات، احساس راحتی داشته باشد.

۲- یکی از راههای کاهش استرس، انجام تست زنی سرعتی با شرایط کنکور در خانه است. این موضوع به شما کمک می‌کند تا خود را به خوبی محک زده و به توانایی‌های خود بیشتر اطمینان پیدا کنید؛ البته فراموش نکنید که به دلیل نزدیکی به زمان برگزاری آزمون، پاسخگویی اشتباه به این سوالات نباید باعث استرس مضاعف و نگرانی شما شود، بلکه باید سعی کنید که با آرامش برای رفع اشکالات خود در اینگونه از آزمون‌ها، خود را به خوبی برای کنکور آماده کنید.

۳- یک روش مؤثر برای برخورد با موقعیت‌های استرس آور، شمارش تا عدد ده است. انجام این کار کمک می‌کند که از لحاظ فکری و روانی، از آن لحظه استرس آور دور شوید و ده ثانیه به شما وقت می‌دهد تا از آن شرایط، خود را رها کنید.

۴- اگر دچار استرس شدید، برای مدت کوتاهی چشمانتان را بیندید و چیزی را فشار دهید. عموماً فشردن چیزی با دست، باعث کاهش استرس و دغدغه خاطر می‌گردد. در زمان برگزاری آزمون می‌توانید با فشردن یک پاک‌کن، استرس خود را کمتر کنید.

تنفس، به جز داشتن اثرات حیات بخش، می‌تواند در آرام نمودن شما نیز بسیار مؤثر باشد. هنگام استرس می‌توانید چند نفس عمیق کشیده و خود را از لحاظ جسمانی و روانی آرام کنید. پس از چند تنفس عمیق، قدم بعدی، داشتن مکالمه مثبت با خود است. می‌توانید به خود بگویید: «من همه این تست‌ها را در خانه به خوبی پاسخ می‌دادم، و اگر دوباره برگردم و سوالات را با آرامش بیشتری بخوانم، حتماً می‌توانم جواب آنها را پیدا کنم.»

۵- به تغذیه و خواب خود در روزهای منتهی به کنکور، اهمیت بیشتری دهید. سعی کنید که ساعات خواب خود را تنظیم کرده و به اندازه کافی استراحت کنید. هیچ چیز به اندازه یک خواب راحت، نمی‌تواند دانسته‌های شمارا را تثبیت کند. در روزهای منتهی به کنکور، سعی کنید که تعداد دفعات صرف غذای خود را نیز افزایش دهید؛ اما حجم غذایی را که می‌خورید کاهش داده و از غذاهای سبک و مقوی استفاده کنید. گیاهان دارویی، مانند: گل گاو زبان، به لیمو و بابونه، می‌توانند آرامش بیشتری به شما بدهند؛ پس، در صورت امکان، از این گیاهان همراه چای خود استفاده کنید.

در پایان باز هم تأکید می‌کنیم که کنکور، آزمونی همانند سایر آزمون‌های دیگر شماست؛ پس اصلاً و در هیچ مرحله‌ای از این آزمون، دچار استرس و دستپاچگی نشوید. ضمناً به خودتان و تلاشتان اطمینان داشته باشید و بدانید که خدا با شماست. مثبت اندیشه کنید و به خود بقولانید که مسیر زندگی شما در بهترین راه ممکن قرار گرفته است و کنکور، یکی از گذرگاههای این مسیر است.

منفی، با ارزشی ای که از شما می‌گیرند، مانع از نتیجه گیری مطلوب‌ترين شوند؛ تا به نتیجه‌ای که شایسته میزان مطالعات و سواد شماست دست یابید.

سعی کنید که اصلاً پاسخنامه خود را (مگر برای تطبیق شماره سوالات با جواب‌ها) بررسی نکنید، و اگر این موضوع اتفاق افتاد و شما به سوالاتی پاسخ نداده بودید، اصلاً دچار پریشانی نشوید و خودتان را مطمئن کنید که بقیه داوطلبان هم ممکن است به اینگونه سوالات پاسخ نداده باشند؛ پس اجازه ندهید که افکار مخرب، تمرکز شما را به هم زده و در شما اضطراب ایجاد کند؛ به علاوه، برای رفع این مشکل، خود را از قبل برای پاسخ ندادن به بعضی از سوالات، آماده کنید.

■ نگاه کردن به دیگر داوطلبان حاضر در آزمون و مقایسه وضعیت خود با آنان

یکی دیگر از کارهایی که ممکن است برخی از شما داوطلبان عزیز انجام دهید، نگاه کردن به دیگر داوطلبان حاضر در آزمون و دقت در حالات آنها و مقایسه روحیه آنها با شرایط خودتان است. یکی از داوطلبان سال‌های قبل می‌گفت: «در جلسه آزمون به داوطلبان اطرافم نگاه می‌کردم و می‌دیدم که با سرعت به تست‌ها پاسخ می‌دهند؛ در حالیکه به نظر من بعضی از سوال‌ها سخت بود. به همین دلیل روحیه خودم را از دست دادم و احساس کردم که در مقایسه با آنها، من چیزی نمی‌دانم.»

سعی کنید تا جایی که امکان دارد، به دلیل محدودیت وقت و جلوگیری از حواس‌پرتی، به اطرافتان توجه نکنید.

کنکور، آزمونی همانند سایر

**آزمون‌های دیگر شماست
پس اصلاً و در هیچ مرحله‌ای
از این آزمون، دچار استرس و
دستپاچگی نشوید. ضمناً به**

**خودتان و تلاشتان اطمینان داشته
باشید و بدانید که خدا با شماست**

اگر چنین اتفاقی افتاد و حتی شما برای فکر کردن هم به اطراف خیره شدید، با دیدن سرعت دیگران در تست زنی، اصلاً دستپاچه نشوید؛ بلکه این احتمال را بدھید که پاسخ‌های آنان اشتباه باشد یا اینکه آنان در حال پاسخگویی به سوالاتی باشند که شما هم جواب آنها را به خوبی می‌دانید.

■ برای کم شدن استرس و دستپاچگی در کنکور، به نکات زیر توجه کنید:

۱- اگر از جمله داوطلبانی هستید که زیاد دچار استرس می‌شوید و احتمال می‌هید که در جلسه کنکور نیز استرس شما باعث ایجاد مشکل برای شما گردد، سعی کنید که تمرینات آرام کردن خود را از هم اکنون شروع کنید. یکی از راههای آرام کردن این است که فضای جلسه را تصویرسازی ذهنی کنید و اینگونه تصور کنید که در جلسه امتحانی نشسته‌اید و با سوالاتی با درجات دشواری مختلف رویرو هستید؛ بر این اساس، ابتدا با کشیدن نفس‌های عمیق (سه

چنین مشکلی هستید، از همین امروز تلاش کنید تا بدون توجه به نظر دیگران، به خود و توانایی هایتان ایمان بیاورید؛ اما اگر با وجود تلاش و کوشش قابل ملاحظه برای آمادگی در کنکور، احتمال می‌دهید که ممکن است در جلسه آزمون نیز دچار چنین احساسی شوید، فقط به این فکر کنید که شما تلاش زیادی برای آمادگی در این آزمون کرده‌اید و در تست زنی‌های قبلی خود هم به خوبی از عهده امتحان برآمده‌اید؛ پس کنکور نیز تفاوتی با آزمون‌های قبلی ندارد و شما باز هم موفق خواهید شد. لحظه‌ای که این احساس به سراجتان می‌آید چشمانتان را بیندید و به توانایی‌هایتان در لحظاتی فکر کنید که کارهای سختی انجام داده و تحسین همگان را برانگیخته‌اید. همیشه به خاطر داشته باشید که خدا با شماست و اجازه نمی‌دهد تازه‌مات شما از بین برود.

■ به یاد آوردن انتظارات و خواسته‌های دیگران

یکی از مشکلات مهمی که باعث استرس و اضطراب داوطلبان کنکور می‌شود توقعاتی است که خانواده‌ها و یا خود فرد، بدون سنجش توانایی و اطلاعات وی، از او دارند. همه خانواده‌ها، بدون اینکه به توانایی‌های فرزندانشان توجه کنند، دوست دارند که آنها در بهترین رشته‌ها و دانشگاه‌ها مشغول به تحصیل شوند. ابراز چنین احساسی به داوطلبان، باعث می‌شود تا آنان با استرس بیشتری به کنکور نگاه کنند، و وقتی فکر کنند که نمی‌توانند چنین توقعاتی را برآورده کنند دچار اضطراب شوند. این تفکرات می‌توانند در کنکور نیز سراغ بیشتر داوطلبان بیاید، اما نوع برخورد با این موضوع است که داوطلبان را از یکدیگر تمایز می‌دهند. اولاً در جلسه آزمون، افکار خود را مدیریت کنید و از رسوخ هر فکر اضافه‌ای به ذهن خود جلوگیری کنید؛ با وجود این، وقتی با چنین افکار مخربی در آزمون مواجه شدید، چند نفس عمیق بکشید و با خود بگویید که من تمام تلاش خود را می‌کنم تا به هدفی که دارم برسم و مطمئنم که این گونه خواهد شد؛ اما به این موضوع نیز ایمان دارم که خدای بزرگ، برای من بهترین‌ها را مقدار کرده است و هر اتفاقی که بیفتد، به صلاح من و در مسیر خوشبختی و شادکامی من است.

مطمئن باشید که این سخنان، فقط حرفهایی برای دلگرمی دادن به شما نیست. بارها با افرادی مواجه شده‌ایم که در رشته یا دانشگاهی، که خود یا والدینشان به تحصیل در آنها علاقه‌مند بوده‌اند، پذیرفته نشده و بعدها متوجه شده‌اند که این موضوع چقدر به نفع آنان بوده است.

■ نگاه کردن به خانه‌های سفید پاسخنامه و آمارگیری از سوالاتی که قادر به پاسخگویی آنها نبوده‌اید

یکی از کارهای اشتباهی که برخی از داوطلبان کنکور انجام می‌دهند، نگاه کردن به خانه‌های سفید پاسخنامه و آمارگیری از سوالاتی است که قادر به پاسخگویی آنها نبوده‌اند. این موضوع باعث می‌شود تا اگر شما به تعدادی از سوالات پاسخ نداده‌اید، دچار استرس شده و نتوانید به خوبی به بقیه سوالات نیز پاسخ دهید. در هنگام پاسخگویی به سوالات، تنها هدفتان تمرکز بوده و سعی تان در استفاده از تمام آموخته‌هایتان باشد و اجازه ندهید که افکار مخرب و