



## خرداد ماه، آخرین فرصت برای جمع‌بندی دروس

بعد از آنکه همه مطالب رامطالعه کردید و آماده جمع‌بندی شدید، لازم است که با مهارت‌ها و روش‌های جمع‌بندی هم آشنا شوید.

قبل از پرداختن به تکنیک‌های جمع‌بندی، بهتر است بدانید که برای جمع‌بندی، نسخه واحد و یکسانی برای همه افراد وجود ندارد، بلکه هر داوطلب باید، با توجه به شیوه مطالعه و خصوصیات فردی‌اش، به تدوین یک برنامه جمع‌بندی برای خودش بپردازد.

بهترین راهکار برای یک جمع‌بندی خوب و افزایش میزان بازدهی مطالعه منابع، این است که:

- درس‌هایی را که سخت هستند و تمرکز زیادی می‌خواهند، در زمانی که سرشار از انرژی هستید، بخوانید.  
- کارهایی را که باید انجام بدید، یادداشت کنید. یادداشت کردن کارها سبب می‌شود که از وقت ارزشمند خود در ایام مطالعه و آمادگی، بیشترین استفاده را بکنید.

- مهم‌ترین و سخت‌ترین کارها را اول صبح انجام دهید.  
- بر کارتان تمرکز داشته باشید. برای اینکه ساعت

مطالعه شما بازدهی مناسبی داشته باشد، نیازمند تمرکز بالایی هنگام درس خواندن هستید.

- با وسوسه‌های ذهنی خود مقابله کنید. بررسی کردن موبایل و پرسه زدن در شبکه‌های اجتماعی را در این دوران فراموش کنید و گوشی خود را خاموش کنید یا در حالت پرواز قرار دهید.

- در تدوین برنامه روزانه خود، حتماً میزان توانایی‌تان را نیز در نظر بگیرید.

- سعی کنید که درس‌ها را در همان روز که آنها را مطالعه می‌کنید، مرور کنید تا انرژی کمتری مصرف کنید.

- در مرحله فرصت‌های باقی‌مانده تا آزمون سراسری، به بهترین صورت ممکن، در زمینه آماده‌سازی خود برای یک شرکت مطلوب در این آزمون، استفاده کنند.

موفق باشید

مشاوران آموزشی و برنامه‌ریزان تحصیلی توصیه می‌کنند که مطالب خوانده شده را یک بار دیگر مرور کنید و بخوانید. با انجام این کار، نکات مهم و کلیدی درس‌ها را بازخوانی هم آشنا شوید.

می‌کنید و نقاط قوت و ضعف خودتان را شناسایی و برطرف می‌کنید  
جمع‌بندی و مرور را زمانی آغاز کنید که مطالب خواندنی و مطالعه همه دروس را به طور کامل به پایان رسانده باشید؛ زیرا، وقتی که به جمع‌بندی می‌پردازید، دیگر وقت خواندن مطالب جدید نیست.

در حین جمع‌بندی مطالب خوانده شده، شما به خوبی می‌توانید زمان خود را مدیریت کنید و بیشترین وقت مرور را به بخش‌هایی اختصاص دهید که مفاد آنها را خوب یاد نگرفته‌اید و در آن بخش‌ها ضعیف هستید.

جمع‌بندی و مرور، فرصت مناسبی برای تمرین و تست‌زنی فراهم می‌کند. سعی کنید از مباحثی که در آنها ضعیف‌تر هستید، سوالات بیشتری طرح کنید تا بر آن مباحث مسلط شوید و آنها را به خاطر بسپارید.

در خصوص اینکه چه زمانی جمع‌بندی را آغاز کنیم، تقریباً همه کارشناسان و مشاوران آموزشی، اتفاق نظر دارند و

زمان مناسب برای آغاز جمع‌بندی را پس از خاتمه یافتن همه مطالب و دروس خواندنی می‌دانند. این زمان، برای داوطلبانی که مطابق یک برنامه‌ریزی دقیق، مطالعه خود را آغاز کرده و تا به آخر ادامه داده‌اند، از اوایل فروردین ماه

آغاز می‌شود و تا آخر اردیبهشت ماه ادامه دارد؛ اما با این حال، خرداد ماه هم می‌تواند زمان مناسبی برای آن گروه از دانش‌آموزان و داوطلبانی باشد که جمع‌بندی و مرور

کامل دروس را تا کنون به پایان نرسانده‌اند و می‌خواهند از آخرین فرصت‌های باقی‌مانده تا آزمون سراسری، به بهترین

صورت ممکن، در زمینه آماده‌سازی خود برای یک شرکت نشوند.

مطالوب در این آزمون، استفاده کنند.



## تمام آزمون‌های دانشگاه پیام‌نور مطابق تقویم آموزشی برگزار می‌شود

مدیر کل روابط عمومی دانشگاه پیام‌نور اعلام کرد: کلیه آزمون‌های دانشگاه پیام‌نور، مطابق تقویم آموزشی این دانشگاه برگزار می‌شود.

دکتر محسن حیدری، ضمن هشدار به کلیه دانشجویان برای کسب اطلاع از اخبار آزمون‌های پایان نیمسال از طریق مراجع رسمی اطلاع‌رسانی دانشگاه پیام‌نور، گفت: کلیه آزمون‌های دانشگاه پیام‌نور در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰، در صورت اعلام تعطیلی سراسری یا استانی، طبق تقویم آموزشی دانشگاه به قوت خود برگزار خواهد شد.

مدیر کل روابط عمومی دانشگاه پیام‌نور افزود: کلیه دانشجویان توجه داشته باشند که در صورت لغو آزمون و یا تعطیلی دانشگاه، مراتب صرفاً از طریق مراجع رسمی اطلاع‌رسانی این دانشگاه به آدرس: pnu.ac.ir یا کانال‌های مجازی در شبکه‌های upna.ir و upnarnews اعلام می‌شود و لازم است که دانشجویان به فایل‌های صوتی و اطلاعیه‌های غیر رسمی در این زمینه، توجه نکنند.

### شناسنامه

#### پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و هفتم، شماره ۹، شماره پایانی ۱۲۷۷
- نهم خرداد ماه سال ۱۴۰۱
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- حروفچینی: پیک سنجش
- طراحی گرافیک و صفحه آرایی: محمد محمدزاده
- شاپا: ۰۹۱۶-۲۹۱۶-۱۷۲۵ ISSN: ۱۴۱۵۵-۵۵۵۷
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلا منع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش ممنوع به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدا پل کریمخان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللهی و قرنی
- پلاک ۰۰۴، صندوق پستی ۱۴۱۵۵-۵۵۵۷
- 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

در نشست عوامل اجرایی آزمون‌ها در استان زنجان عنوان شد

**تغییر رشته در حوزه وظایف سازمان سنجش آموزش کشور نیست**



زمان پاسخگویی ۸۰ دقیقه خواهد بود.  
دکتر علا، در مورد آزمون سایر گروه‌های آزمایشی  
نیز گفت: آزمون گروه‌های آزمایشی هنر و زبان‌های  
خارجی، یک دفترچه عمومی و یک دفترچه اختصاصی  
با پاسخنامه‌های مجرزا خواهد داشت که دفترچه  
اختصاصی گروه آزمایشی هنر، شامل: ۱۶۰ سؤال با  
زمان پاسخگویی ۱۶۵ دقیقه، و زبان‌های خارجی نیز  
حاوی ۷۰ سؤال با زمان پاسخگویی ۱۰۵ دقیقه خواهد  
بود.

وی تأکید کرد: تفکیک دفترچه‌ها و پاسخنامه‌ها، باعث دقیق دیداری داوطلب و خطای چشمی کمتر و همچنین ضریب امنیت بالاتر آزمون می‌شود.

سرپرست اداره چاپ و انتشارات سازمان سنجش، در پایان، اظهار امیدواری کرد که با همراهی و همیاری تمام دانشگاه‌ها و حوزه‌های برگزاری آزمون، امسال نیز همچون گذشته، آزمون سراسری در آرامش و امنیت کامل، برگزار شود.

عمومی، سه دفترچه اختصاصی با پاسخنامه‌های مجزا در نظر گرفته شده که البته یکی از این دفترچه‌ها ویژه متقاضیان استفاده از سهمیه بهیاری است. دفترچه دوم گروه آزمایشی علوم تجربی، شامل دروس ریاضی و زیست‌شناسی، حاوی ۸۰ سؤال با زمان پاسخگویی ۹۰ دقیقه، و دفترچه سوم، شامل دروس فیزیک، شیمی و زمین‌شناسی، حاوی ۸۵ سؤال و ۹۰ دقیقه زمان خواهد بود، و دفترچه متقاضیان رشته بهیاری نیز حاوی ۳۵ سؤال با زمان پاسخگویی ۲ دقیقه است.

وی اسروه. برای ترجمه از میانی حسوم استی، دو ستر پ اختصاصی با دو پاسخنامه مجرزا در نظر گرفته شده است که دفترچه شماره ۲، شامل: دروس ریاضی، اقتصاد، زبان و ادبیات فارسی و علوم اجتماعی حاوی: ۸۵ سؤال و زمان پاسخگویی ۸۰ دقیقه، و دفترچه شماره ۳، شامل دروس: زبان عربی، تاریخ، حرف‌آفای، فلسفه و منطق، و روان‌شناسی، با ۹۰ سؤال و

دکتر انوشیروان علا، سرپرست اداره کل چاپ و انتشارات سازمان سنجش، تأکید کرد: داوطلبان آزمون سراسری، هنگام انتخاب رشته باید بسیار دقیق باشند تا بر اساس نمره کل علمی، رتبه و علاقه خود انتخاب رشته کنند؛ چون سازمان سنجش، بعد از اعلام نتایج نهایی، درخواست تغییر رشته به دلیل اشتباه در انتخاب رشته را نمی‌پذیرد؛ چرا که تغییر رشته و نقل و انتقال، در حوزه وظایف این سازمان نیست.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر علا، در نشست عوامل اجرایی آزمون‌ها در استان زنجان در دانشگاه زنجان، گفت: پذیرفته شدگان آزمون سراسری برای تغییر رشته و نقل و انتقال، لازم است که درخواست خود را از طریق دانشگاه مبدأ و مقصد پی‌گیری کنند؛ هر چند که این کار، کاری دشوار است و بعضی از اوقات، متقاضیان پاسخ مثبت نمی‌گیرند؛ لذا بهتر است که داوطلبان، از ابتدا با شناخت و دقیق کامل انتخاب رشته کنند تا با خیال آسوده وارد دانشگاه شوند و ادامه تحصیل دهند.

دکتر علا درباره وضعیت علمی و رتبه‌بندی پذیرفته شدگان استان زنجان در آزمون سراسری سال ۱۴۰۰، گفت: رتبه پذیرفته شدگان داوطلبان این استان در آزمون سراسری، در پذیرش با آزمون، ۱۵ و با جمع بندش، صفاً اسامی سوابق تحصلی، ۲۴ است.

وی افزود: در آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۰ در استان زنجان، شش دانشگاه و مؤسسه، پذیرش دانشجو داشته‌اند که در مجموع، از ۱۵۸۸ ظرفیت پذیرش مقطع کارشناسی ارشد در این استان، ۱۱۹۴ نفر پذیرفته شدند.

سرپرست اداره کل چاپ و انتشارات سازمان سنجش  
ادامه داد: در سال ۱۴۰۰ در مقطع دکتری در استان  
زنجان، از ۱۸۳ ظرفیت قبولی، ۱۴۷ نفر پذیرفته  
شدند.

وی یادآور شد: در گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، علاوه بر دفترچه عمومی، دو دفترچه اختصاصی با دو پاسخنامه مجزا وجود خواهد داشت. در دفترچه شماره ۲ گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، برای درس ریاضیات ۵۰ سؤال و ۸۰ دقیقه زمان در نظر گرفته شده است، و دفترچه شماره ۳ که شامل: دروس فیزیک و شیمی است، نیز حاوی ۷۰ سؤال با زمان پاسخگویی ۸۰ دقیقه خواهد بود.

دکتر علا، در مورد گروه آزمایشی علوم تجربی نیز گفت: بای این گروه آزمایشی هم، علاوه بر دفترچه



# خوب بخواهید آن زمان موفق شوی!

یکی از مهم‌ترین نیازهای جسمانی انسان، خواب و استراحت است که بی‌توجهی به آن، ضررهای زیادی را با خود به دنبال دارد. خواب و استراحت صحیح، ارتباط مستقیمی با توانایی مغز دارد؛ یعنی افرادی که در طول شبانه روز خوب می‌خوابند، دارای ذهنی فعال و پرانرژی هستند. کمبود خواب، مقاومت بدن را در برابر بیشتر ناراحتی‌های روحی و جسمی کاهش میدهد. خواب خوب، یک عنصر غیرقابل جایگزین است، و هنگامی که شخص بد می‌خوابد، تجدید قوا از طریق ترمیم سلول‌ها، بافت‌ها و اعضاء متوقف می‌شود. همچنین کسی که خوب نخوابیده است، در برابر انجام کاری مساوی با دیگران، انرژی بسیار بیشتری صرف می‌کند، و این مقدار حداقل ۲۵ درصد بیشتر است. کسانی که به مقدار کافی نمی‌خوابند، عصبی و ناپایدار هستند و سپس مضطرب شده و از مرحله تهییج شدید به مرحله کوفتگی و خستگی می‌رسند. افراد بدخواب در زمینه فکری نیز دچار اشکال هستند؛ زیرا اختلالات و ناراحتی‌های حافظه در آنها به سرعت ظهور می‌کند، قدرت درک و توانایی آنها در تمرکز ضعیف می‌شود، حفظ کردن و یادآوری مطلب از سوی آنها سخت‌تر می‌شود و همچنین برایشان به خاطر سپردن کوتاه‌تر شده و به خاطر آوردن نیز با اشکال صورت می‌گیرد.

از ساعات خواب و استراحت خود، ساعات مطالعه‌تان را بیشتر کنید؛ زیرا نقش خواب در افزایش یادگیری، بسیار مهم است. ضمناً یادگیری بدون خواب کافی پس از آن، باعث می‌شود تا مطالبی را که خوانده‌اید، به طور مؤثر بر حافظه دراز مدت شما سپرده نشود و این یادگیری ثابت نگردد. بعضی از داوطلبان، از اهمیت خواب در یادگیری و ثابت آن آگاه هستند، اما اشتباه فاحش دیگری را مرتكب می‌شوند و احساس می‌کنند که با انجام این کار می‌توانند هم ساعات یادگیری‌شان را بالا ببرند و هم کمتر بخوابند. این گروه سعی می‌کنند تا به صورت پراکنده، در ساعات مختلف شبانه روز بخوابند؛ اما باید توجه داشته باشید که خواب‌های پراکنده در روز، نمی‌تواند جایگزین خواب پیوسته شبانه باشد؛ زیرا بدن برای رفع خستگی، تجدید قوا و آمادگی برای یادگیری جدید، حتماً نیاز دارد تا به طور پیوسته بین پنج تا شش ساعت بخوابد، و خواب‌های

بتوانند نتیجه بهتری از تلاش خودشان در این آزمون بگیرند. قبل از هر چیز باید اشاره کنیم با اینکه ممکن است که تلاش مضاعف در روزها و هفته‌های آخر باقی‌مانده تا کنکور، تأثیر خوبی در یادگیری و نتیجه شما داشته باشد، اما اولاً شما نباید از تلاش خودتان انتظار معجزه داشته باشید، و دوم اینکه نباید با کاستن بدن برای رفع خستگی، تجدید قوا و آمادگی برای یادگیری جدید حتماً نیاز دارد تا به طور پیوسته بین پنج تا شش ساعت بخوابد و خواب‌های پراکنده فقط در طول روز و تنها پس از چهار ساعت فعالیت مستمر مغزی به اندازه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و برای استراحت مغز مفید است

تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم نورون‌ها و حفظ کارآوری سیستم عصبی، سامان‌دهی یادگیری و حافظه، از عملکردهای ویژه خواب است. نیاز به خواب در سنین مختلف، متفاوت است. این نیاز در دوران نوجوانی به هشت ساعت در شبانه‌روز می‌رسد که البته در افراد مختلف، متفاوت است. با توجه به اهمیت خواب می‌توان گفت که کم‌خوابی و بی‌خوابی، صدمات جبران‌ناپذیری به فرد وارد می‌کند که از جمله آنها می‌توان به کاهش توان یادگیری و تمرکز فرد، سخت بلند شدن از خواب و چرت زدن در طول روز، احساس خستگی و بی‌حوصلگی و بدرفتاری و افزایش حساسیت‌پذیری و، در نهایت، کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن و احتمال افزایش بیماری در فرد اشاره کرد.



# به نیمه پر لیوان نگاه کنید!

این روزها با اینکه درس خوانده‌اید، خیلی استرس دارید؟ مدام فکر می‌کنید که هنوز به درس‌ها مسلط نیستید؟ از وضعیت خودتان ناراضی هستید و بیشتر روی ضعف‌ها و نداشته‌هایتان تمرکز می‌کنید و از زمین و زمان کلاوه هستید؟ با اینکه رتبه و ترازتان در آزمون‌های آزمایشی خوب شده است، فقط ضعف‌هایتان را می‌بینید و آیه یأس می‌خوانید؟ به ساعت‌هایی (هر چند محدود) که به بطالت گذرانده‌اید، فکر می‌کنید و آن قدر از خودتان عصبانی می‌شوید که نمی‌توانید از وقت حاضر به خوبی بهره‌برداری کنید و روی درس‌ها و تست‌ها تمرکز کنید؟ در یک کلام آیا حس می‌کنید که یک چیزی این وسط کم است؟

اگر آنچه در بالا خواندید، درباره شما صدق می‌کند، باید بدانید که شما جزو انجمن نودونه تایی‌ها هستید و باید تمام تلاش خود را بکنید تا از این انجمن بیرون بیایید؛ وگرنه، نه در درس و نه در هیچ بخشی از زندگی اجتماعی و خصوصی خود موفق نخواهید شد؛ اما انجمن نودونه تایی‌ها چیست؟ کمی وقت بگذارید و داستان زیر را بخوانید تا با این انجمن و تأثیر منفی آن به خوبی آشنا شوید.

پادشاه از سخنان خدمتکار راضی نشد و سرخوش باشد؟! می‌تواند این قدر شاد و سرخوش باشد؟! خدمتکاری که لباس‌های کهنه می‌پوشید و نان و ماست مشاور گفت: علت‌ش این است که جزو انجمن نودونه تایی‌ها نیست.

پادشاه گفت: این دیگر چه انجمنی است؟! پادشاه، روز بعد، خردمندترین مشاورش را فراخواند و قضیه پادشاه، روز قبل با خدمتکارش را با او در میان گذاشت. - فقط در عمل می‌توان نشان دهم که این انجمن یعنی چه برای انجام این کار، لازم است یک کیسه طلا، که نودونه سکه در آن باشد، آمده کنید. دقت کنید که نودونه سکه در آن باشد؛ نه بیشتر و نه کمتر.

شب که رسید، مشاور خردمند و زیرک نزد پادشاه رفت و هر دو به اتفاق به حیاط قصر رفتند و روبروی در منزل خدمتکار، کیسه پر از سکه را گذاشتند. روی کیسه تکه کاغذی با این مضمون سنجاق شده بود: «این سکه‌ها از آن توست؛ پاداشی برای تو و خوبی‌هایت. از آن لذت ببر و به کسی هم نگو که چگونه از آن تو شد.» سپس در خانه را زدند و حوالی منزل محقر خدمتکار پنهان شدند و به انتظار نشستند. وقتی خدمتکار در را گشود؛ با

روزگاری پادشاهی بود که با وجود قدرت و ثروتی که داشت، هیچ وقت احساس رضایت نمی‌کرد. آن پادشاه ناراضی، خدمتکاری داشت که، برعکس خودش، آدم شاد و بی‌غمی بود و هر صبح که به بالین پادشاه می‌رفت تا صباحانه پادشاه را بیاورد، از سرخوشی، زیر لب آواز شادی را زمزمه می‌کرد و مدام لبخند به لب داشت و بشاش بود.

روزی پادشاه خدمتکار را صدا زد و از او پرسید: بگو ببینم راز شاد بودن چیست؟

خدمتکار گفت: رازی در کار نیست اعلیٰ حضرت! - پس چرا همیشه خوشحالی و هر روز با دُمت گردو می‌شکنی؟!

- آخر سرورم! دلیلی برای غم و غصه خوردن ندارم. خدا را شکر زن و فرزند دارم. خانه و لباس و خورد و خوراکمان هم که به لطف شما مهیا است؛ چرا راضی نباشم؟!

این داستان، بیانگر وضعیت کسانی است که همیشه تصور می‌کنند یک چیزی کم دارند و تا به آن نرسند نمی‌توانند شاد و خوشبخت باشند؛ بنابراین، به نیمه پر لیوان نگاه نمی‌کنند و در نتیجه هیچ وقت نمی‌توانند که از داشته‌هایشان لذت و بهره ببرند





البته باید توجه داشت که عدم عضویت در انجمن نودونه تایی‌ها، به معنای آن نیست که نباید به دنبال آرزوها یمان باشیم یا تلاش و پشتکار را رها کنیم و تأمین می‌شد. تازه می‌توانستند کمتر بخورند و کمی هم به پیشرفت و موفقیت پشت کنیم، بلکه لازم است که منفی‌باف نباشیم؛ به عبارت دیگر، نباید نداشته‌هایمان را بزرگ کنیم و شب و روزمان را در حسرت داشتنشان همان طور که زیر لب غرولند می‌کرد، در زد و وارد اتفاق توانمندی‌های خود را ببیند، نمی‌تواند در موقع لزوم از آنها بهره بگیرد.

کلام آخر اینکه، کسی در آزمون سراسری موفق می‌شود که در جلسه آزمون، غصه سؤال‌هایی را که بلد نیست خورد، و فکر نکند که اگر این چند سؤال را هم جواب می‌دادم می‌دادم، به صدر صد سؤال‌های این درس پاسخ صحیح می‌دادم، یا اگر فلان مبحث را فراموش نکرده بودم، الان به این سؤال پاسخ می‌دادم، و بالاخره چرا این مبحث را که خیلی خوانده بودم، اکنون فراموش کرده‌ام. باید از دانسته‌های خود به بهترین وجه استفاده کنید و نمی‌توانند شاد و خوشبخت باشند؛ بنابراین، به نیمه پر لیوان نگاه نمی‌کنند و در نتیجه، هیچ وقت نمی‌توانند که از داشته‌هایشان لذت و بهره ببرند.

جایی کار کنم، شاید زودتر بتوانم به صدمین سکه برسم. اگر زنش هم جایی کار می‌کرد، زودتر این پول تأمین می‌شد. تازه می‌توانستند کمتر بخورند و کمی هم از پول غذا را پس انداز کنند. در ماههای بعد، خدمتکار همان نقشه‌هایی را که آن شب کشیده بود، دنبال می‌کرد. یک روز صبح خدمتکار همان طور که زیر لب غرولند می‌کرد، در زد و وارد اتفاق خواب پادشاه شد. پادشاه پرسید: چه شده؟

- هیچ، طوری نشده.

- پس چرا آن قدر اخمو هستی؟!

خدمتکار با اخم گفت: من که دارم کارم را می‌کنم. نکند حضرت اجل توقع دارند که بنده دلچک بشوم!»

و چیزی نگذشت که پادشاه، خدمتکار را از قصر بیرون

انداخت.

این داستان، بیانگر وضعیت کسانی است که همیشه تصور می‌کنند یک چیزی کم دارند و تا به آن نرسند،

نهایت شاد و خوشبخت باشند؛ بنابراین، به نیمه پر

لیوان نگاه نمی‌کنند و در نتیجه، هیچ وقت نمی‌توانند

رفته است، بگذرید تا جزو انجمن نودونه تایی‌ها نباشید!

دیدن کیسه سکه‌های طلا درنگی کرد و آن را برداشت. ابتدا برگه روی آن را خواند و سپس کیسه را در آغوش فشرد و به داخل خانه برگشت.

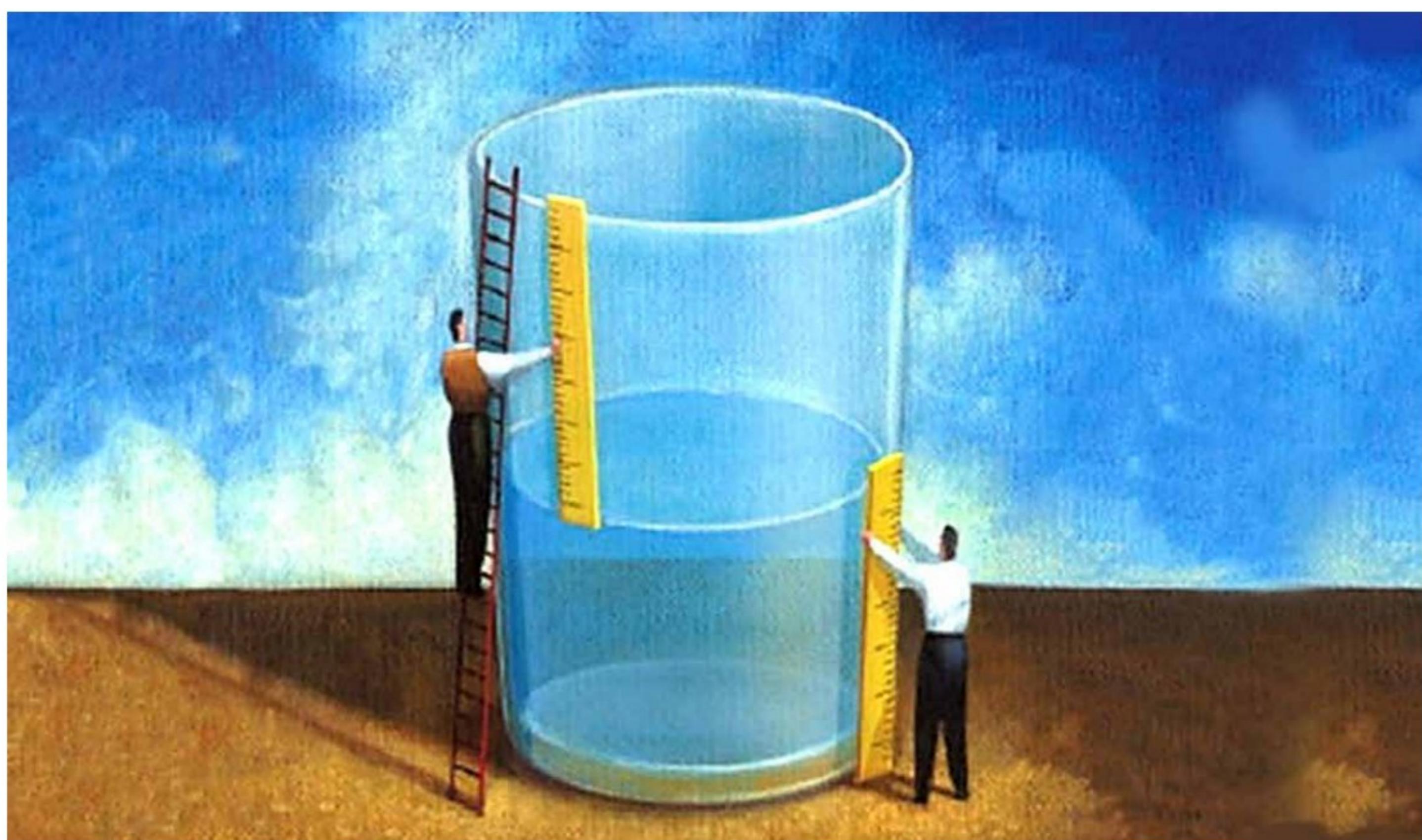
پادشاه و مشاور مخصوص، به سرعت در زیر پنجره منزل خدمتکار جا گرفتند تا زندیک شاهد ماجرا باشند. در آن حال، خدمتکار را دیدند که کیسه سکه‌ها را روی میز خالی کرد. او که تا آن موقع حتی دستش به یک سکه طلا هم نخورده بود، حالا کوهی از سکه طلا در مقابل خود می‌دید. خدمتکار سپس شروع به شمردن سکه‌ها کرد و با تعجب متوجه شد که سکه‌های درون کیسه نودونه عدد است. یک بار دیگر شمرد؛ نه اشتباه نکرده بود، فقط نودونه سکه بود. فریاد زد: «دزدیدند. یک سکه‌اش را دزدیدند.» وی بار دیگر نگاهی به میز انداخت و کوهی از سکه را دید که انگار به او نهیب می‌زند: «ما نودونه تا هستیم، ما نودونه تا هستیم.»

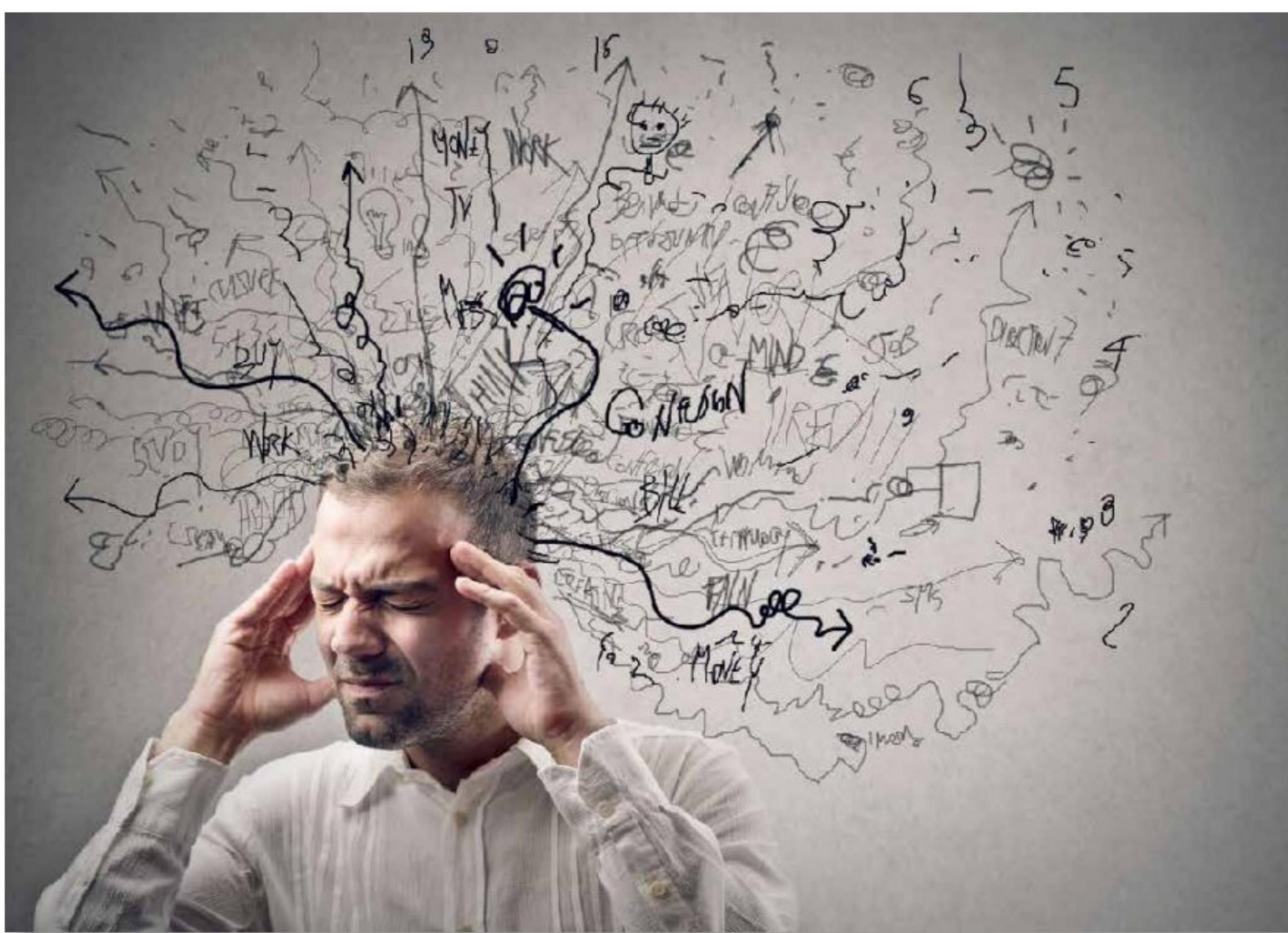
با خود گفت: «نودونه تا سکه خیلی زیاد است، اما من یک سکه کم دارم. صد کامل است، اما نودونه یعنی ناقص.» پادشاه و مشاورش می‌دیدند که چهره خدمتکار، دیگر آن چهره رضایتمند و آرام سابق نبود. گرهای بر پیشانی اش افتاده بود و چشمانش فروغ همیشگی را نداشت. خدمتکار سکه‌ها را در کیسه ریخت و گوشه‌ای پنهان کرد و سپس قلم و کاغذی در دست گرفت و به حساب و کتاب پرداخت تا ببیند چند وقت باید پس انداز کند تا صدمین سکه را جور کند.

خدمتکار، در صورتی که دستمزدش را تمام و کمال به انضمام پاداش‌ها و انعام‌هایی که هر از گاهی می‌گرفت، جمع می‌کرد، شاید دو سال دیگر صاحب همان پولی می‌شد که دلش می‌خواست. او پیش خودش گفت: دو سال خیلی زیاد است. اگر شبها بعد از کار در قصر،

## کسی در آزمون سراسری موفق می‌شود که در جلسه آزمون، غصه سؤال‌هایی را که بلد نیست نخورد

و فکر نکند که اگر این چند سؤال را هم جواب می‌دادم به صدر صد سؤال‌های این درس پاسخ صحیح می‌دادم یا اگر فلان مبحث را فراموش نکرده بودم، الان به این سؤال پاسخ می‌دادم و بالاخره چرا این مبحث را که خیلی خوانده بودم، اکنون فراموش کرده‌ام





ها، سفت شدن ماهیچه‌ها، حالت تهوع، افزایش ضربان قلب، خشک شدن دهان یا سر درد نشان دهد، و از نظر روانی نیز، فرد، دیگر به درستی نمی‌تواند فکر کند؛ بلکه تمرنکزش را از دست می‌دهد و حتی مطالب و لغات را به کلی فراموش می‌کند، و در نهایت، احساس ترس بر فرد غلبه کرده و دچار نامیدی و درماندگی می‌شود؛ ولی خوشبختانه این استرس قابل کنترل است.

در این مقاله، راهکارهایی برای آنکه شرایط را به نفع خود برگردانید و بتوانید بهترین کارایی را داشته باشید، به شما ارائه می‌شود.

سلامتی جسمی شما مهم‌تر از هر چیز دیگری است؛ بنابراین، به تغذیه خود توجه کنید و به خصوص در روز آزمون، صبحانه مناسب و کافی بخورید. نخوردن یک صبحانه مناسب، سبب کاهش سریع سطح انرژی تان شده و ممکن است که باعث افزایش اضطراب و خستگی

بهتر کرده و انگیزه‌تان را برای تمرکز بیشتر در آزمون فزایش دهد؛ ولی اگر این اضطراب، بیش از حد افزایش ابد و از کنترل شما خارج شود، می‌تواند در درس‌ساز شود و از کارایی شما در آزمون نیز به میزان زیادی کاهد. این اضطراب از نظر فیزیولوژیکی ممکن است که خود را با علائمی مانند: معده درد، لرزیدن دست-

از افرادی که اضطراب شما را  
بیشتر می‌کنند، دوری کنید  
خود را با دوستانتان  
 مقایسه نکنید و از صحبت کردن  
 با دیگر داوطلبان در مورد  
 مطالبی که خوانده  
 یا نخوانده‌اید، بپرهیزید.

هر چه به زمان برگزاری آزمون سراسری نزدیک‌تر می‌شویم، استرس و اضطراب آن بیشتر می‌شود. «استرس آزمون» واکنش طبیعی بدن است که به آن «استرس عملکرد» نیز می‌گویند. هر زمانی که قرار باشد شما در مواردی، مانند: کنکور، مصاحبه، سخنرانی یا ارائه مطلب، از سوی دیگران مورد ارزیابی قرار گیرید، ممکن است که دچار این استرس بشوید.

اکثر داوطلبانی که خود را برای کنکور آماده می‌کنند، این استرس را تجربه خواهند کرد؛ البته اگر شما هم یکی از آنها هستید، خوب است بدانید که داشتن مقدار کمی استرس قبل از آزمون، امری است کاملاً طبیعی و حتی مفید! شما برای رسیدن به هدفتان تلاش کرده‌اید و نتایج زحماتی که کشیده‌اید، برایتان مهم است؛ بنابراین، داشتن کمی استرس، می‌تواند عملکردتان را



اگر پاسخ سؤالی را نمی‌دانید، وحشت نکنید؛ فقط لحظه‌ای تمرکز و فکر کنید. اگر همچنان پاسخ آن را نمی‌دانید، نگذارید یک سؤال سبب شود که شما تمرکزان را نسبت به سایر سؤالات از دست بدهید.

تمرکز، مهم‌ترین نکته برای کاهش استرس شماست. خود را در جلسه آزمون تنها داوطلب شرکت کننده تصور کنید و تمام تمرکزان را روی خودتان قرار دهید و نگذارید که حضور سایر شرکت کنندگان، تمرکز شما را از بین ببرد.

از بروز افکار منفی، که ممکن است در ذهنتان ایجاد شود، دوری کنید و افکار مثبت را جایگزین آنها کنید و مدام آنها را با خود تکرار کنید و بگویید: «من می‌توانم»، «من آماده هستم»، «آزمون را با موفقیت پشت سر خواهم گذاشت». اینها بخشی از جملاتی است که شما باید مدام با خود تکرار کنید و موفقیت خود را در ذهنتان تصور کنید.

در آخر به یاد داشته باشید که صرف نظر از نتیجه این آزمون، همواره فرصتی دیگر برای تکرار آزمون، بهتر آماده شدن یا ورود به دانشگاه هست، و مهم‌تر از همه اینکه، انتخاب‌ها و مسیرهای دیگری هم برای موفقیت شما وجود دارند. ممکن است که از نظر شما در این مقطع، کنکور مهم‌ترین پدیده در زندگی‌تان باشد، ولی اگر دید دراز مدت و گسترده‌تری داشته باشید، خواهید دید که کنکور، فقط بخشی از زندگی شماست، نه همه آن! همه ما نقاط قوت و توانایی‌های منحصر به فردی داریم که در موفقیت ما در زندگی، نقشی به مراتب مهم‌تر از صرفاً نتیجه یک آزمون خاص خواهد داشت.

#### منابع:

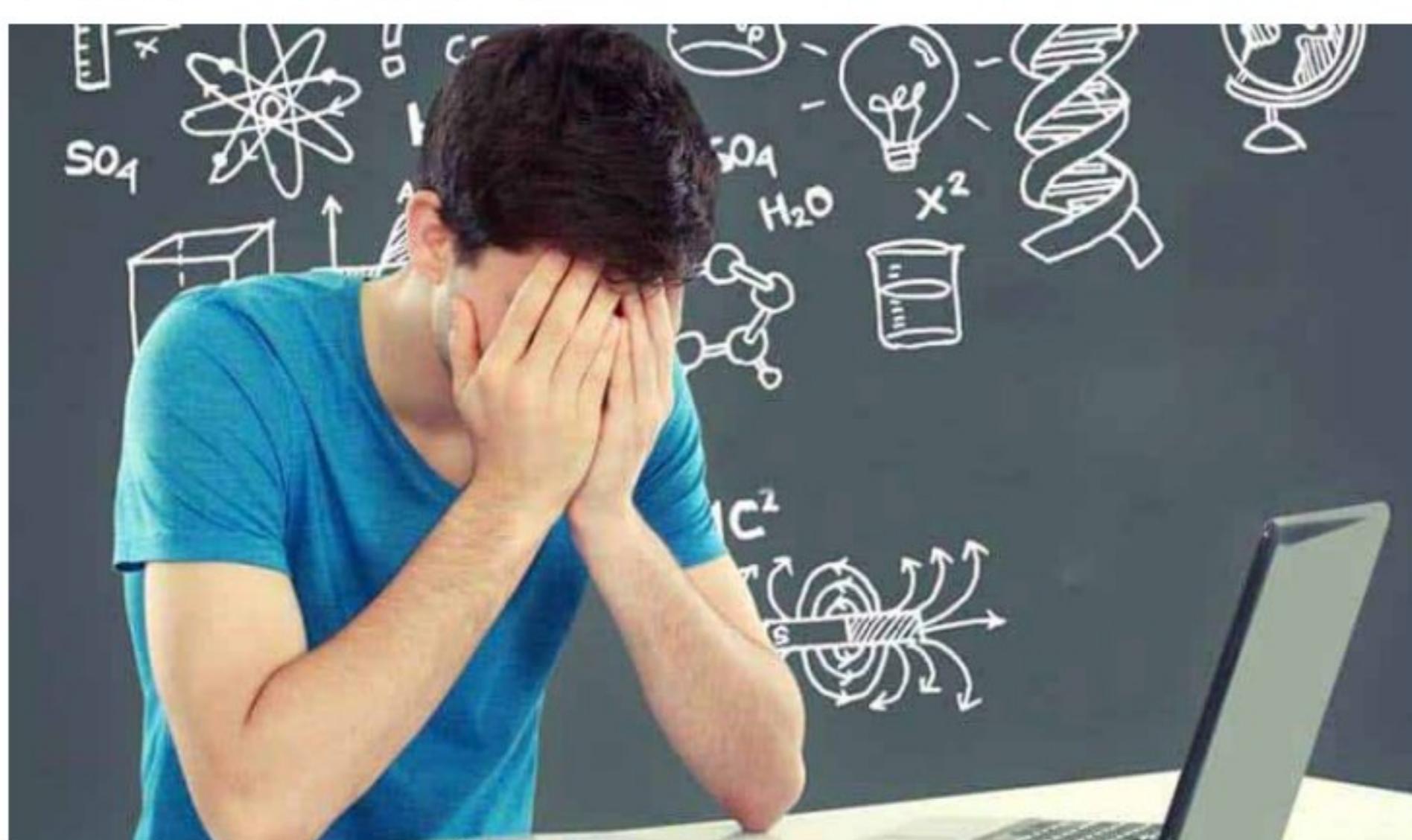
- [www.montana.edu/counseling/articles](http://www.montana.edu/counseling/articles)
- [www.irishtimes.com/news/education](http://www.irishtimes.com/news/education)
- [www.youthcentral.vic.gov.au/studying-training](http://www.youthcentral.vic.gov.au/studying-training)
- [www.cimaglobal.com/thought-leadership](http://www.cimaglobal.com/thought-leadership)
- [www.studypoint.com/ed/test-taking-anxiety](http://www.studypoint.com/ed/test-taking-anxiety)
- [www.goodluckexams.com/test-anxiety](http://www.goodluckexams.com/test-anxiety)



تمرکز، مهم‌ترین نکته برای کاهش استرس شماست. خود را در جلسه آزمون تنها داوطلب شرکت کننده تصور کنید و تمام تمرکزان را روی خودتان قرار دهید و نگذارید که حضور سایر شرکت کنندگان، تمرکز شما را از بین ببرد.

خود را برای مطالبی که وقت نکرده‌اید مطالعه کنید. یا کارهایی که نتوانسته‌اید انجام دهید، سرزنش نکنید. اعتماد به نفس داشته و به خود ایمان داشته باشید که برای حضور موفق در جلسه آزمون، آماده هستید و آنچه در توانتان بوده است، در دوره آمادگی برای آزمون، انجام داده‌اید.

زمان‌بندی در آزمون مهم است. زمان خود را طوری تنظیم کنید که به خواندن همه سؤالات برسید. هر سؤال را با دقت بخوانید و زمان بیش از حدی را صرف پاسخ دادن به یک سؤال خاص نکنید. به این موضوع توجه داشته باشید که اگر سؤالی را پاسخ ندهید، بهتر از این است که زمان مورد نیاز را برای خواندن سؤالاتی که پاسخشان را می‌دانید، از دست بدهید. عجله نکنید و زمان باقی مانده را هر چند وقت یکبار برسی کنید.



در شما شود. مطمئن باشید که سلامت جسمی شما کمک بزرگی به سلامت ذهنی و فکری تان خواهد کرد. برای داشتن ذهنی آرام و سر حال، به میزان کافی بخوابید و در این هفته‌های پایانی خوابی منظم داشته باشید. کم خوابی، یکی از عواملی است که می‌تواند اضطراب شما را بیشتر کند و از کارایی شما بکاهد. شب قبل از آزمون، نیم ساعت قبل از خوابیدن، دوش آب گرم گرفته و نوشیدنی گرم بدون کافتین بنوشید و فراموش نکنید که ساعت خود را برای صبح آزمون کوک کنید.

یک روز مانده به آزمون، از درس خواندن دست بکشید. شاید تست زدن در روز قبل از آزمون، ایده خوبی به نظر برسد، ولی در حقیقت می‌تواند اضطراب شما را افزایش دهد، و اگر تست‌زنی شما نتایج خوبی نداشته باشد، استرستان چندین برابر خواهد شد. در روز آخر قبل از آزمون، به پیاده روی بروید، هوای تازه تنفس کنید، فیلم مورد علاقه‌تان را تماشا کنید و زمانی را با خانواده و کسانی که دوستشان دارید، سپری کنید.

از افرادی که اضطراب شما را بیشتر می‌کنند، دوری کنید. خود را با دوستانتان مقایسه نکنید و از صحبت کردن با دیگر داوطلبان در مورد مطالبی که خوانده یا نخوانده‌اید، بپرهیزید.

زمان و روز برگزاری آزمون را چندین بار بررسی کنید، زودتر در محل آزمون حاضر شوید و زمان کافی را برای رسیدن به مکان برگزاری آزمون در نظر بگیرید. از قبل مسیر خود را مشخص کنید؛ حتی می‌توانید یک بار در روزهای قبل از برگزاری آزمون، این مسیر را طی کنید تا بتوانید مدت زمانی را که تا محل آزمون در راه هستید، به درستی تخمین بزنید.

تمام لوازم، برگه‌ها و مدارک مورد نیاز برای آزمونتان را از شب قبل آماده کنید و در جایی مشخص قرار دهید تا صبح آزمون دچار اضطراب و عجله نشوید؛ ضمناً همراه داشتن مداد و پاک کن یدکی و اضافی را نیز فراموش نکنید.

زمانیکه به محل برگزاری آزمون رسیدید، سعی کنید که جای آرامی را برای منتظر ماندن تا زمان اجرای آن پیدا کنید، و از صحبت کردن در زمینه موارد آزمونی با دوستان و داوطلبان دیگر بپرهیزید.

آرامش را قبل و در حین آزمون، با خود تمرین کنید. اگر احساس کردید که استرس می‌خواهد بر شما غلبه کند، لحظه‌ای متوقف شوید و نفس عمیق بکشید. این تکنیک، تنها چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد. نفس کشیدن عمیق، تمام سیستم عصبی شما را آرام می‌کند، عضله‌ها را شل می‌کند و جریان اکسیژن رسانی به مغز را افزایش می‌دهد. از طریق بینی تان نفس عمیق بکشید، آن را کمی نگه دارید و سپس به آرامی بازدم کنید، بدن خود را کش بدید و مقداری آب بنوشید. تمام این موارد، در کاهش علائم فیزیکی استرس، بسیار مؤثر هستند.