



اتاق مشاوره

چرا آزمون‌هایم خوب نمی‌شوند!؟

روزبه خاکسار / مشاور تحصیلی



آقا پس چرا ترازم بالا نمی‌یاد!؟
 چرا رتبه‌ام بهتر نمی‌شه!؟
 پس من چکار باید می‌کردم که
 نکرده‌م!؟
 ۳ هفته است هیچ جا نرفته‌ام،
 تلویزیون ندیده‌ام، مهمانی
 نرفته‌ام و همه‌اش درس خوانده‌ام
 چرا جواب نگرفتم؟
 دارم دیوانه میشوم چکار کنم!؟

◆ گر صبر کنی ز آزمون حلوا سازی!

برخی کارها هستند که دیر بازده‌اند. مثل ورزش کردن، ساز زدن و درس خواندن. آیا می‌شود که به کلاس پیانو بروید و بعد از ۲ ماه تمرین در تالار بزرگ شهر کنسرت تک‌نوازی پیانو برگزار کنید!؟ معلوم است که نمی‌شود خودتان هم چنین توقعی ندارید. خوب درس خواندن هم همین‌گونه است. دانش‌آموزی که ۲ ماه است به مفهومی خواندن روی آورده‌است و در پایه‌های دوم و سوم، ربع‌نگاهی هم به آزمون سراسری نداشته‌است، در دروس پایه اشکالات عمده دارد و ... باید این حقیقت را بپذیرد که برای رسیدن به رتبه‌ها و ترازهای برتر در آزمون، باید صبر و حوصله داشته باشد. ممکن است قدری سختی بکشد اما با صبر و شکیبایی و توکل به خداوند متعال لازم است به تلاش خستگی‌ناپذیر خود ادامه دهد. او باید به جای فکر کردن به نتیجه‌ی کلی آزمون، به نتایج تک‌تک درس‌ها و تراز آن‌ها توجه کند. همین که پیشرفت می‌کند باید به آینده و خصوصاً بعد از تعطیلات فروردین خوش‌بین باشد. یادتان باشد آن‌هایی که جرأت شکست‌های بزرگ را دارند به پیشرفت‌های بسیار بزرگی هم دست پیدا می‌کنند.

◆ رهرو آن‌است که آهسته و پیوسته رود!

یک هفته زندگی زیباست با تمام توان درس می‌خوانید. بعد یک کسی، یک جایی، یک چیزی، می‌گوید یا یک چیزی یک جایی اتفاق می‌افتد. یک‌باره خالی می‌شوید و نمی‌فهمید زندگی چقدر نازیباست و ناله‌ی «این شد زندگی» سر می‌دهید و پس از آن به کما می‌روید، بعد از یک هفته وجدان درد می‌گیرید و دوباره شروع به خواندن می‌کنید. این یعنی مدام شل و سفت کردن، درس خواندن هم مثل آش درست کردن مراحلی دارد. وقتی می‌خواهید آش درست کنید، اول باید سبزیجات را بشویید و بعد از آماده کردن حبوبات و رشته و ... آن‌ها را روی اجاق بگذارید تا خوب جا بیفتند. باید حوصله بخرج دهید و درست و اصولی مواد را اضافه کنید. اجاق باید روشن بماند نه کم و نه زیاد. در دوران آماده‌سازی برای آزمون سراسری نیز، نباید دچار جسوف (جو گرفتگی) و خسوف (خواب گرفتگی) شوید. یادتان باشد شکست واقعی تنزل به مرتبه‌های پایین نیست، بلکه پایین ماندن و عدم تلاش برای رسیدن به مرتبه‌های بالاست.

◆ آینه گر نقش تو بنمود راست

می‌دانم سخت است و سوختن دارد که بعد از امتحان بنشینید تک‌تک پرسش‌هایی را که پاسخ نداده‌اید و با غلط داشتید را بررسی کنید، ولی بعضی کارها ممکن است خوشایند ما نباشند درحالی‌که برای رشد و پیشرفت لازم و ضروری هستند. وقتی پرسش‌های آزمون را بررسی می‌کنیم؛ عموماً با چهار نوع آسیب روبه‌رو می‌شویم که عبارتند از: ۱- **معلومات**. ۲- **فراموشی**. ۳- **بی‌دقتی**. ۴- **کمبود وقت**.



◆ معنی انتخاب هدف و چسبیدن به آن:

قرار نیست برای موفقیت در آزمون سراسری صبح تا شب فقط درس بخوانید و تصورتان این باشد که فقط درچنین صورتی روی هدفتان تمرکز کرده‌اید. معنی تمرکز روی هدف، این است که به سینما بروید، فیلم شاد ببینید، تا ذهن‌تان استراحت کند که درس را بهتر بفهمید. تمرکز روی هدف این است که بگویید؛ من ورزش می‌کنم چون عقل سالم در بدن سالم است و بایک مقدار ورزش کردن و عرق کردن احساس بهتری خواهم داشت و درسم را بهتر میفهمم، پس عصرها هر روز نیم ساعت پیاده‌روی می‌کنم و با این کار به کسب آرامش روانی می‌پردازم. یا در وعده‌های غذایی خود میوه و سبزیجات را بیشتر استفاده می‌کنم چون می‌دانم این عمل برای شادابی ذهن و مغز من مفید است. یادتان باشد معنی تمرکز روی هدف این است که؛ همه کارهایم را به نیت بهتر شدن هدفم انجام میدهم.

از یکی از بزرگان معماری دنیا در سن ۸۶ سالگی پرسیدند بهترین اثر شما کدام است؟ پاسخ داد «اثر بعدی!» پس برای امتحان بعدی خودتان را آماده کنید
پروازتان بلند و مدام!

را به حداقل برسانید و حتماً محاسبات را - هر چند ساده باشند- بر روی کاغذ و با صرف حوصله و دقت انجام دهید. هم‌چنین پرسش‌ها را دقیق، کامل و بدون عجله بخوانید تا از اشتباهات غیر علمی جلوگیری شود. هر ۱۰ پرسش یکبار، حتماً شماره‌ی پرسش و گزینه‌ها را کنترل کنید. هم‌چنین گزینه‌ی صحیح پرسش‌هایی را که پاسخ آن‌ها اعداد ۱ تا ۴ هستند با دقت بیش تری وارد پاسخنامه کنید.

کمبود وقت: اگر در پاسخ به پرسش‌ها دچار کمبود وقت شده‌اید، نشان‌دهنده‌ی آن است که در اجرای صحیح مدیریت زمان، هنوز به حالت ایده‌آل نرسیده‌اید و یا این که شرایط تشخیص و شناخت توانایی خود را نسبت به سطح پرسش‌ها پیدا نکرده‌اید.

قطعاً بهترین راه رسیدن به مدیریت زمان مطلوب، شرکت منظم در آزمون‌های آزمایشی و به‌ویژه آزمون‌های گزینه‌ی دو است که بی‌شک از نظر محتوایی شبیه‌ترین آزمون آزمایشی به آزمون سراسری است. هم‌چنین پاسخ‌گویی پرسش به‌صورت زمان‌دار در طول دوران آماده‌سازی و در مورد مطالبی که به تسلط آموزشی رسیده‌اید بسیار حائز اهمیت است. یادتان باشد کسی که هرگز مرتکب اشتباه نشده باشد هرگز برای رسیدن به چیزی تلاش نکرده است.

معلومات: پرسش‌هایی که مطالب مرتبط با آن‌ها اصلاً مطالعه نشده است یا با سرفصل مرتبط با آن‌ها اشکال اساسی دارید. باید در مورد این سرفصل‌ها تصمیم جدی و عاقلانه بگیرید چنان‌چه این سرفصل‌ها پیش‌نیاز مطالب آینده نیستند، آن‌ها را فعلاً کنار بگذارید و در وقت‌های جبرانی و یا آزمون‌های مרוوری دوباره خوانی کنید. و در صورتی که پیش‌نیاز مباحث آینده هستند، در اولین فرصت مطلب را کاملاً مطالعه کنید و حجم مناسبی از تست‌های مرتبط با آن مطلب را پاسخ دهید.

فراموشی: یکی از اهداف بررسی و تحلیل آزمون، شناسایی چنین سرفصل‌هایی است. در واقع به این طریق متوجه خواهید شد که چه مطالبی را زودتر فراموش می‌کنید آن‌ها را در کتاب و یا جزوه علامت‌گذاری و نکته‌برداری کنید.

بی‌دقتی و خطای دید: بررسی کنید که در چه مواقعی بی‌دقتی می‌کنید. خواندن صورت پرسش، انجام محاسبات و یا پاسخ‌گویی گزینه‌ها. علت اصلی بی‌دقتی، اضطراب و هراس از کمبود وقت است. بهترین روش برای مقابله با بی‌دقتی، حفظ روحیه و اجرای مدیریت زمان مناسب در جلسه‌ی آزمون است. در هنگام آزمون محاسبات ذهنی