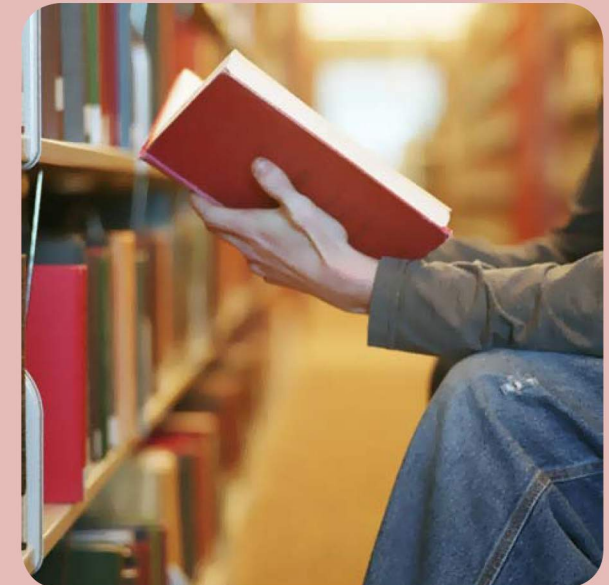


این روزها و ساعت مطالعه

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی



در یک مسابقه‌ی دوی ماراتن که شرکت کنندگان باید مسافت زیادی را سپری کنند، برای اینکه بتوانند به بهترین شکل تمام مسیر را طی کنند و برنده شوند نیاز دارند که انرژی خود را در تمام مسیر تقسیم کنند. آنان هر چه به پایان مسیر مسابقه نزدیک می‌شوند تلاش خود را بیشتر می‌کنند و سعی می‌کنند از نهایت انرژی خود استفاده کنند. هم‌چنین در مراحل ابتدایی معمولاً فرصت برای جبران وجود دارد اما در قسمت‌های پایانی جایی برای اشتباه و دوباره‌کاری وجود ندارد و به همین دلیل جبران خطاها بسیار سخت خواهد بود در نتیجه برای رسیدن به هدف نهایی، مراحل و دوره‌های پایانی اهمیت بسزایی دارند و موفقیت در آن‌ها نیازمند هدف‌گذاری دقیق، انگیزه‌ی بالا و از همه مهم‌تر برنامه‌ریزی دقیق و حساب شده است.

در آزمون سراسری فصل بهار نقش مراحل پایانی مسابقات ماراتن را ایفا می‌کند. در این دوره بسیاری از شرکت کنندگان دچار خستگی و بی‌انگیزگی می‌شوند و عده‌ی زیادی به دلایل مختلف نمی‌توانند پایه پای دیگر شرکت کنندگان حرکت کنند، پس این مرحله زمان مناسبی برای سبقت گرفتن از رقیب است و هم‌چنین در این روزهای پایانی باید از تمام انرژی خود استفاده کنیم و باید هر چه در توان داریم در مسیر رسیدن به هدف استفاده کنیم. به عنوان مثال اگر در دوره های قبلی در برخی از روزها به دلایل مختلف درس نمی‌خواندیم خیلی مشکلی ایجاد نمی‌شد اما از دست رفتن روزهای بهاری می‌تواند غیر قابل جبران باشد و در این دوره تمام رفتار ما حتی استراحت و تفریح باید در خدمت مطالعه‌ی بهتر و با کیفیت‌تر باشد. به بیان دیگر تمام تمرکز باید معطوف آزمون آزمایشی باشد و از کارهای جانبی بپرهیزیم.

اما اگر بخواهیم دقیق‌تر صحبت کنیم، ساعات مطالعه در این دوره باید افزایش پیدا کند و به بیش‌ترین مقدار ممکن برسد. این کار دور از دسترس نیست. در این دوره معمولاً داوطلبان وقت آزاد بیش‌تری دارند زیرا به مدرسه نمی‌روند. در واقع برای موفقیت در آزمون سراسری ساعات مطالعه در فروردین و اردیبهشت (خرداد مرحله‌ای مجزا محسوب می‌شود که موضوع بحث در این متن نیست) نباید از حدود ۵۰ ساعت در هفته کمتر باشد. هر چه بتوانیم بیش‌تر از این مقدار مطالعه کنیم طبیعتاً نتیجه‌ی مطلوب‌تری خواهیم گرفت. مدیریت این حجم مطالعه نیازمند برنامه‌ریزی دقیقی است که معمولاً توسط مشاوران و با توجه به شرایط داوطلبان تعیین می‌شود، اما به صورت کلی این دوره به برطرف کردن نقاط ضعف، تثبیت و افزایش تسلط و بالا بردن مهارت تست زنی اختصاص

دارد. داوطلب باید قبل از شروع دوره تمامی نیازهای خود از قبیل مباحث جامانده (که در دوره های قبلی به میزان لازم مطالعه نشده اند) و نقاط ضعف و... شناسایی کند و مطابق این اطلاعات برنامه‌ی مناسبی برای این دوره آماده کند.

تست زدن در این دوره اهمیت بسیار زیادی دارد و همان طور که اشاره شد زمان اصلی برای کسب مهارت در تست زدن دوره‌ی بهار است. از این رو باید تلاش کنیم ساعات لازم را به حل تست اختصاص دهیم و سعی کنیم حتی المقدور از تست‌های استاندارد استفاده کنیم. میزان تست‌های حل شده در این دوره در بدترین حالت نباید از هفته ای ۱۰۰۰ تست کمتر باشد و هر چه بتوان این مقدار را افزایش داد بهتر است.

در تدوین برنامه‌ی مطالعاتی نوروز باید توجه داشت که به هر درس بر طبق دو معیار زمان اختصاص می‌دهیم. اول میزان ضریب درس در آزمون، به این صورت که تعداد واحدهای مطالعاتی هر درس باید متناسب با ضریب درس مورد نظر باشد مثلاً به ازای هر ۲ واحدی که به ادبیات اختصاص می‌دهیم ۱ واحد به عربی و حدود ۴ الی ۵ واحد به درسی مانند فیزیک اختصاص می‌دهیم. معیار دوم میزان تسلط فرد در درس مورد نظر است مثلاً ممکن است فردی در شیمی مهارت بالایی داشته باشد و در زبان ضعف داشته باشد این فرد می‌تواند مقداری از زمان شیمی را به زبان اختصاص دهد.

نکته‌ی مهم دیگر تفاوت شیوه‌ی مطالعه‌ی دروس محاسباتی و دروس حفظی است، در دروس حفظی بیشتر زمان اختصاص به مطالعه‌ی کتاب و منابع درسی دارد و زمان کمتری به حل تست اختصاص پیدا می‌کند. زیرا تسلط در این دروس بیش‌تر تابع تسلط بر کتاب درسی است. در دروس محاسبه‌ای (مانند ریاضی، فیزیک، مسائل شیمی و زیست‌شناسی) تسلط بیشتر تابع حل مسئله و تمرین است از این رو بیشتر زمان باید به حل تست اختصاص پیدا کند، به عنوان مثال اگر داوطلبی در هفته ۴۰ ساعت به دروس محاسبه‌ای اختصاص می‌دهد بهتر است حدود ۳۰ الی ۳۵ ساعت را به حل تست و مابقی زمان را به مطالعه‌ی فرمول‌ها و جزوات اختصاص دهد. اما اگر ۲۵ ساعت صرف مطالعه‌ی دروس حفظی می‌کند بهتر است حدود ۲۰ ساعت به مطالعه‌ی کتب درسی بپردازد و مابقی زمان را صرف حل تست کند.

یکی از ویژگی‌های دوره‌ی بهار امکان استفاده از ساعات اولیه‌ی روز برای

مطالعه است که برخی داوطلبان از آن استفاده نمی‌کنند. به گفته‌ی کارشناسان بهترین زمان برای مطالعه این ساعات هستند زیرا مغز آمادگی و گیرایی بیشتری در این ساعات دارد و توصیه می‌شود داوطلبان از این ساعات نهایت استفاده را ببرند.

نکته‌ی مهم دیگر که باید حتماً به آن توجه کرد آفاتی است که در بهار در برخی داوطلبان بروز می‌کند و باعث کاهش کمیّت و کیفیت مطالعه‌ی آن‌ها و در نتیجه عدم موفقیت در آزمون می‌شود به گونه‌ای که برخی داوطلبان تا قبل از دوره‌ی نوروز درصدهای خوبی کسب می‌کنند اما پس از تعطیلات فروردین دچار افت می‌شوند.

برخی از دلایل این افت‌ها عبارتند از:

۱- یکی از آفات مهم مطالعه در فصل بهار ایجاد استرس در داوطلبان به دلیل نزدیک شدن به زمان آزمون است. چنین افکاری با تفکر در مورد فرصت‌های از دست رفته و عقب ماندگی‌های دوره‌های قبل تشدید می‌شود که باعث

کاهش کیفیت مطالعه داوطلبان می‌شود و توصیه می‌شود دانش‌آموزان با اعتماد به نفس و روحیه‌ی بالا و تمرکز بر اهداف خود این افکار را از خود دور کنند.

۲- از دیگر آفات مطالعه در بهار کاهش ساعات مطالعه به دلیل دوری از فضای مدرسه است که راه حل آن تنها استفاده از برنامه‌ی مناسبی است که ساعات مطالعه‌ی کافی در آن پیش بینی شده باشد.

۳- خستگی ناشی از مطالعه‌ی طولانی مدت نیز از دیگر دلایل افت دانش‌آموزان است، زیرا شروع یک دوره‌ی پر فشار مطالعاتی پس از حدود ۹ ماه مطالعه‌ی مستمر در برخی داوطلبان ایجاد کلافگی می‌کند. تنها راه مقابله با چنین حالتی تقویت روحیه و تمرکز روی هدف است.

در پایان نیز به این اشاره می‌کنیم که این دوره نیز یکی از گام‌های رسیدن به هدف یعنی موفقیت در آزمون سراسری است و با توکل بر خدا و تلاش و پشتکار مناسب می‌توان آن را به بهترین شکل پشت سر گذاشت.

