



## اتاق مشاوره

# همه جا تمرکز حتی در جلسه‌ی آزمون ...

فاطمه هاشمی - کارشناس آموزشی



یکی از مشکلاتی که همواره داوطلبان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند و از وجود آن رنج می‌برند، تمرکز نداشتن در جلسه‌ی آزمون‌های آزمایشی است. اگر این مشکل برطرف نشود، بدون شک جلسه‌ی آزمون سراسری نیز با مشکل روبه‌رو خواهد شد. اگر شما هم بعد از آزمون‌های آزمایشی به دلیل این که نتوانسته‌اید از تمام توان خود استفاده کنید ناراحت می‌شوید، پرسش‌های بسیار ساده را هم با بی‌دقتی اشتباه پاسخ داده‌اید، نمی‌توانید در جلسه‌ی آزمون تمام فکر و ذهن‌تان را درگیر پرسش‌ها کنید و ... در یک کلام، تمرکز ندارید، حتماً این مقاله را بخوانید:

همان‌طور که می‌دانید برای یک داوطلب تمرکز در ۳ جایگاه مورد نیاز است:

۱- کلاس درس

۲- هنگام مطالعه

۳- جلسه‌ی آزمون

در آزمون سراسری، صرفاً دانش داوطلبان مورد ارزیابی قرار نمی‌گیرد، بلکه «دانش + سرعت» تعیین‌کننده‌ی وضعیت هر داوطلب خواهد بود و داشتن تمرکز مطلوب به افزایش سرعت در جلسه‌ی آزمون کمک می‌کند. از این رو برای «سرعت بالا» به «تمرکز بالا» احتیاج دارید. نکته‌ی مهم این است که اگر «تمرکز» را در یکی از این سه جایگاه تمرین و کسب کنید، در هر سه جایگاه از تمرکز مطلوبی برخوردار خواهید شد. این از خواص ویژه‌ی «تمرکز» است.

**عواملی که سبب افزایش تمرکز در جلسه‌ی آزمون می‌شود عبارتند از:**

### خواب کافی شب قبل از آزمون:

بسیاری از داوطلبان طبق عادت غلط شب قبل از آزمون به فکر مطالعه و مرور می‌افتند و تا پاسی از شب بیدار می‌مانند و با انجام خواب نامناسب و ناکافی در جلسه‌ی آزمون حاضر می‌شوند. خستگی ناشی از کم‌خوابی در شب قبل، سبب کاهش تمرکز داوطلب در جلسه‌ی آزمون می‌شود. از این رو حداقل ۸ ساعت خواب کامل در شب قبل از آزمون کاری ضروری

و لازم است. یک‌ساعت از این زمان را می‌توان به خواب بعد از ظهر و مابقی را به خواب شب اختصاص داد. زمان شروع خواب شب بسیار مهم است. بهترین زمان برای خواب شب ساعت ۲۲-۲۱ (۹ تا ۱۰ شب) است.

### خوردن صبحانه:

مصرف پروتئین همراه صبحانه قبل از امتحان موجب افزایش هوشیاری و تمرکز بهتری می‌شود. تخم مرغ، پنیر و شیر به توان مغز کمک می‌کنند و مصرف آن‌ها در صبح روز امتحان به همراه ترکیبات حاوی فیبر (سبزیجات و میوه‌ها تازه) مفید است.

معمولاً داوطلبان به دلیل ترس از عدم موفقیت در آزمون دچار استرس می‌شوند و میلی به خوردن صبحانه از خود نشان نمی‌دهند، حال آن‌که خوردن صبحانه برای همه‌ی داوطلبان و دانش‌آموزان لازم است و به تقویت حافظه‌ی آنان کمک زیادی می‌کند. بنابراین افرادی که بدون خوردن صبحانه در جلسه‌ی امتحان یا آزمون‌های آزمایشی شرکت می‌کنند، شانس کمتری برای موفقیت در امتحان دارند.

### توقع منطقی از خود:

درگیری بیش از حد و اختصاص زمان زیاد به یک پرسش، اشتباهی غیرقابل انکار است. هنگامی که زمانی بیش از زمان استاندارد برای پاسخ‌گویی یک پرسش صرف می‌کنید و به جواب نمی‌رسید، اغلب اعصاب‌تان به هم ریخته می‌شود و قصد می‌کنید به هر نحو که شده است به آن پرسش پاسخ دهید زیرا تصور می‌کنید، حال که زمان را از دست داده‌اید ملزم به پاسخ‌گویی به آن پرسش هستید. این کار سبب کاهش تمرکز بر روی پرسش می‌شود و اغلب اگر به پاسخی هم برسید، پاسخ‌تان درست نیست و منجر به کسب نمره‌ی منفی می‌شود. مشاهده‌ی کارنامه‌های رتبه‌های برتر سال‌های گذشته نشان می‌دهد آنان هم در هر درس به حدود ۲۰٪ پرسش‌ها پاسخ ندادند. پس با دیدن گزینه‌های سفید پاسخ‌برگ خود، سعی نکنید اجباراً به پرسش‌های سخت یا پرسش‌هایی که بین گزینه‌های آن شک کرده‌اید یا پاسخی مشابه گزینه‌ها به دست آورده‌اید، پاسخ دهید. این کار به شدت درصد شما را کاهش می‌دهد و سبب کاهش تمرکزتان در جلسه‌ی آزمون می‌شود.