



یەدل میشلواھ

زمان، روز آزمون مکان، جلسه‌ی آزمون

روزبه خاکسار / مشاور تحصیلی

نشستن در جلسه‌ی آزمون سراسری
برای همه، حتّی برای نفرات اول
آزمون سراسری با کمی نگرانی و
دلشوره همراه است. این حالت کاملاً
طبیعی است و بعد از چند دقیقه از
بین می‌رود. این را هم بدانید که
این حالت در ابتدای جلسه باعث
می‌شود، فکر شما متتمرکز شود.
بنابراین هم طبیعی است و هم
ضروری.



- ۱- مسلماً بدون اینکه کسی بگوید، شما این کار را می‌کنید، اما گفتنش لازم است که هیچ چیز جز راز و نیاز با خدای مهریان آرامش‌بخش نیست.
- ۲- همین اول خیال خودتان را راحت کنید. اسم و مشخصاتتان را روی مشخصات پاسخ‌نامه و شماره‌ی صندلی با کارت ورود به جلسه تطبیق دهید. زیر پاسخ‌نامه را هم که لازم است، امضاء کنید.
- ۳- اگر هر گونه مشکلی برای شما پیدا شود، جای هیچ گونه نگرانی نیست، چون در هر حوزه علاوه بر مراقبین، نماینده‌ی تام‌الاختیار و چند نفر دیگر هستند که به مشکل شما رسیدگی می‌کنند.
- ۴- اگر صندلی تان کج و کوله است، یا جای نامناسبی هستید، سریعاً به مراقبین جلسه اطلاع دهید. برای غلبه بر اضطراب و به یادآوری بهتر مطالب در زمان لزوم، سه نفس عمیق بکشید.
- ۵- روز امتحان مقداری آب و مواد مغذی مثل خرما، فندق، بادام به همراه داشته باشید.
- ۶- مهم‌ترین ویژگی پرسش‌های تستی، تنظیم وقت است. بنابراین مهم‌ترین کار، توجه به زمان پاسخ‌گویی به پرسش‌ها است که روی دفترچه‌های آزمون برای هر درس، زمان خاصی مشخص شده است که داوطلبان عزیز باید به آن توجه کنند.
- ۷- در تنظیم وقت، نه آنقدر وسوس به خرج دهید که هر لحظه به ساعت نگاه کنید و نه آنقدر بی خیال شوید که آخر هر درس به ساعت نگاه کنید. دفترچه‌ی پرسشات را با آرامش بردارید و در برداشتن دفترچه عجله نکنید. شیک رفتار کنید!
- ۸- بعضی داوطلبان در پاسخ دادن به پرسش‌های آزمون سراسری، روش‌های مختلفی دارند. مثلاً اول از یک درس خاص شروع می‌کنند. ترتیبی که در دفترچه‌ی پرسش‌های رعایت شده، تقریباً منطقی‌ترین شکل است و بهتر است همان ترتیب را رعایت کنید. چنانچه ترتیب‌های دیگر را تمرین کرده‌اید و موفق

بودهاید، به کار ببرید.



دهند و این یک امر طبیعی است. تازه، نفرات صدم و هزارم آزمون سراسری هم که حتی جزو قبولی‌ها هستند، به خیلی از پرسش‌ها نمی‌توانند پاسخ دهند.

۱۴- به پرسش‌هایی که همان اول با دقت و اطمینان پاسخ داده‌اید، هرگز برنگردید. معمولاً اولین حدس، صحیح‌ترین است. بعضی وقت‌ها وسوسات زیاد باعث می‌شود، شما پاسخ‌های صحیح را پاک کنید و به جای آن، پاسخ غلط را علامت بزنید. بنابراین مرور دوم را فقط برای پرسش‌هایی که علامت زده‌اید، اختصاص دهید.

۱۵- بین پاسخ دادن به دو درس، لحظه‌ی کوتاهی استراحت کنید. به خصوص چشم‌ها وقتی به چیزی خیره شوند، زود خسته می‌شوند. مثلاً برای لحظه‌ای، چشم‌های تان را بیندید. (حتی به کوتاهی ۵ ثانیه). فراموش نکنید شما سر جلسه‌ی آزمون سراسری هستید و مهم‌ترین کار شما پاسخ دادن به پرسش‌هاست، بنابراین فکرهای دیگر را کنار بگذارید.

۱۶- از همین اول، خودتان را آماده کنید برای اینکه پاسخ بعضی پرسش‌ها را نمی‌دانید. معمولاً داوطلبان وقتی چند پرسش اول را نتوانند پاسخ دهند، روحیه‌ی خود را از دست می‌دهند. خودتان را برای چنین وضعیتی آماده کنید. شما صدھا پرسش دیگر دارید که می‌توانید به خوبی به آن‌ها پاسخ دهید. بنابراین روحیه‌ی خودتان را تقویت کنید و به این چیزها توجهی نکنید.

۱۷- چرا اینقدر طرف منفی قضیه را می‌گیرید. خوشبین باشید. واقعاً روحیه‌ی مثبت، در موفقیت تأثیر زیادی دارد. ما کاری را می‌توانیم انجام دهیم که به توانایی انجام آن ایمان داشته باشیم. داشتن اعتماد به نفس باعث می‌شود، فکر شما هم با جریان قوی تری کار کند. با خودتان بگویید: «من می‌توانم» و به این گفته هم اعتقاد داشته باشید.

۱۸- قرار است ۴ ساعت در جلسه‌ی آزمون سراسری، حضور فعال داشته باشید، لذا به منظور حفظ این وضعیت، توصیه می‌شود، در حین اجرای آزمون، از شکلات و یا خرما استفاده کنید. شما با گذاشتن یک عدد شکلات در دهان خود، کالری مورد نیاز بدن و مغز را تا انتهای آزمون تأمین کرده‌اید.

۹- نکته‌ی بسیار مهم‌تر این که، اگر ترتیب درس‌ها را رعایت نکردید، یا اگر پرسشی را بدون پاسخ گذاشتید، در پاسخ‌نامه هم شماره‌ی پرسش‌ها را کنترل کنید. بهتر است هر ده پرسش، شماره‌ی پاسخ را با شماره‌ی پرسش‌نامه کنترل کنید.

۱۰- محل گزینه‌ی صحیح را کاملاً پر کنید (وسواس هم به خرج ندهید). در صورت حذف یا تعویض گزینه‌ی انتخاب شده، محل پاسخ قبلی را به طور کامل پاک کنید. یادتان باشد که در دفترچه، تمیز و مرتب بنویسید.

۱۱- در پاسخ‌گویی به پرسش‌های هر درس، خوب است که از همان پرسش اول شروع کنید. هر پرسشی را که شک دارید یا اصلاً پاسخ آن را نمی‌دانید (کنارپرسش) علامت بزنید و از آن بگذرید. مثلاً برای پرسش‌های سخت وقت‌گیر، علامت ضربدر و آن‌هایی که اصلاً بد نیستید، علامت (منفی) بگذارید.

در دور دوم، به احتمال زیاد به خیلی از پرسش‌هایی که شک داشته‌اید و سخت بوده‌اند، پاسخ می‌دهید. در آخر به پرسش‌هایی که اصلاً بد نیستید، نگاهی بیندازید. شاید بتوانید به بعضی از آن‌ها پاسخ دهیم. اما به هیچ وجه پرسشی بیش از حد مکث نکنید، حتی اگر بتوانید به پرسشی بعد از چند دقیقه پاسخ دهید، باز هم به تلف کردن وقت‌ش نمی‌ارزد؛ چون در درس‌های دیگر، خیلی پرسش‌های آسان‌تری هست که ممکن است وقت نگاه کردن به آن‌ها را از دست بدهید.

۱۲- قبل از اینکه به گزینه‌ها توجه کنید، اصل پرسش را خوب بخوابید. مطمئن‌ترین راه در این زمینه، استفاده از روش خطبر است. به بعضی کلمه‌های کلیدی هم دقت کنید. کلماتی مثل: کدام یک درست است، کدام نیست، چه نامیده می‌شود، چگونه است، کدام مهم‌تر است، کدام نادرست است، کمترین، بیش‌ترین، حداکثر، حداقل، مقایسه کنید، دور کلماتی از این قبیل دایره بکشید و ...

۱۳- به پرسش‌هایی که نتوانسته‌اید پاسخ دهید، اصلاً فکر نکنید. حتی نفرات اول آزمون سراسری هم به بعضی پرسش‌های نمی‌توانند پاسخ