

## مدیریت زمان در جلسه آزمون:

### تعریف مدیریت زمان

مدیریت زمان در آزمون یعنی با زیرکی و دقت بالا، زمان آزمون را مدیریت کنید و در پاسخگویی به تست‌ها دقیق و با حوصله عمل کنید. بیشتر داوطلبان که از نظر سطح علمی در سطح بالایی هستند در آزمون‌های تستی به دلیل نداشتن مدیریت زمان، آزمون را به صورت دلخواه به اتمام نمی‌رسانند. داوطلبانی که مدیریت زمان در آزمون‌های تستی ندارند همیشه می‌گویند: وقت کم آوردم، عجله کردم و ... که باعث شد تعداد زیادی از تست‌ها را غلط بزنم یا نزنم. هر داوطلب آزمون‌های تستی می‌تواند با رعایت مدیریت زمان، افزایش بازدهی در آزمون خود داشته باشد و از تمام معلومات و خواننده‌های خود در تست زنی استفاده کند. در ادامه برای مدیریت زمان راه‌حلهایی ارائه خواهند شد:

### ۱) حل تست زمان دار

حل تست زماندار باعث قدرت تنظیم وقت در شما و افزایش سرعت در تست زنی می‌شود. به عبارت دیگر هنگام تمرین تست زنی در منزل بعد از مسلط شدن به مفاهیم، برای تست‌ها با توجه به زمان استاندارد تعریف شده زمانی را در نظر بگیرید و شروع به پاسخ‌دهی کنید توجه نمائید که در پاسخ‌دهی به سوالات شرایط را طوری ترسیم کنید که انگار در سر جلسه آزمون‌های تستی هستید با این تفاوت که اگر زمان در نظر گرفته شده به اتمام رسید و شما هنوز موفق به اتمام آزمون خود نشده‌اید، آزمون را ادامه داده و پس از اتمام کار زمان مورد نظر را یادداشت نمائید. به منظور کاهش زمان پاسخ‌دهی پس از اتمام آزمون سوالات را بررسی نمائید و به دنبال دلایل افزایش زمان پاسخ‌دهی خود باشید با شناخت این عوامل و حذف آن‌ها می‌توان زمان پاسخ‌گویی را کاهش داد. نکته بسیار مهم این است که در چند روز آینده مجدداً این آزمون را از خود بگیرید به طور حتم زمان پاسخ‌گویی شما کاهش خواهد یافت با ادامه این روند می‌توان مطمئن شد که شما در مباحث مختلف توانسته‌اید خود را با استاندارد آزمون هماهنگ کنید.

### ۲) تکنیک ضربدر و منها

تکنیک ضربدر و منها را که یکی از ساده‌ترین روش‌های ممکن برای بالا بردن سرعت است به شما پیشنهاد می‌کنم. ابتدا صورت سؤال را بخوانید. اگر قادر به پاسخ‌گویی به سؤال در وقت مطلوب خودش هستید به آن پاسخ دهید و اگر با خواندن صورت

سؤال متوجه شدید که وقت زیادی از شما می‌گیرد در کنار سؤال یک علامت ضربدر بزنید و آن را رها کنید. ممکن است در ابتدای خواندن بعضی از سؤالات متوجه شوید قادر به پاسخ‌گویی به آن نیستید؛ بنابراین در کنار آن‌ها علامت منها بگذارید و از آن هم بگذرید. با این روش می‌توانید تمام سؤالات دفترچه را تا انتها بخوانید و به تمام سؤالات آسان پاسخ دهید. سپس به سراغ سؤالاتی بروید که در کنار آن‌ها علامت ضربدر گذاشته‌اید و سعی کنید به آن‌ها پاسخ دهید. در انتها اگر وقت اضافه آوردید به سراغ سؤالاتی بروید که منها گذاشته‌اید؛ شاید حالا که تمام سؤالات را یک بار مطالعه کرده‌اید بتوانید به بعضی از این سؤالات پاسخ دهید.

### ۳) تکنیک کم کردن زمان

در این تکنیک شما قسمتی از وقت هر درس را نگهداری می‌کنید و در پایان کار از آن استفاده می‌کنید. به عنوان مثال شما در ۴ درس عمومی خود در هر درس به میزان ۵ دقیقه از وقت را نگه می‌دارید و باید سعی کنید در زمان کم شده به سوالات پاسخ دهید. اگر از هر درس ۵ دقیقه را نگهداری کنید در پایان دروس عمومی شما ۲۰ دقیقه زمان خواهید داشت که این زمان صرف مرور و پاسخ به سوالاتی خواهد شد که نتوانسته‌اید در زمان مجاز به آنها پاسخ دهید و سعی کنید زمانی که در درس نگه می‌دارید زمان‌هایی رُند باشد تا در محاسبه پایانی آنها دچار درسر نشوید. حال در اینجا تکنیک ضربدر و منفی به کمک شما خواهد آمد. سوالاتی که از اول می‌توانسته‌اید حل کنید که هیچ. در این زمان که در پایان آزمون به آن رسیده‌اید وقتی پیدا خواهید کرد برای حل و پاسخگویی به سوالاتی که در جلوی آنها علامت منفی قرار داده بودید و سوالات زمان بر خواهد بود و با دیدن ضربدر در جلوی سوالات از آنها عبور کنید. با استفاده از این تکنیک به طور متوسط و معمول در پایان دروس عمومی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و در پایان دروس اختصاصی بیشتر از ۳۰ دقیقه وقت خواهید داشت که به سوالات سخت و زمانگیر آزمون‌های تستی با خیال راحت پاسخ دهید و نیز باقی سوالات را مرور کنید. سعی کنید که تکنیک زمان‌های نقصانی را در تمامی آزمون‌ها اعم از آزمون‌های آزمایشی و نیز آزمون‌هایی که خودتان در منزل کار می‌کنید استفاده کنید تا به تسلط بیشتری از آن برسید.

نگارش: میثم رنجبر - مشاور و برنامه ریز تحصیلی

