

تابستان...؟! زود نیست...؟

دکتر اکبر قربانی فرد - مشاور تحصیلی



شنای قهرمانی مراحل متعدّد و پیچیده‌ای دارد. اغلب قهرمانان این رشته‌ی ورزشی مدّت‌های طولانی، تمرین‌های دشواری را می‌گذرانند تا بتوانند در یک مسابقه‌ی بین‌المللی شرکت داشته باشند. معمولاً در مسابقات المپیک در رشته‌ی شنا قهرمانان رتبه‌ی اوّل کشورها و قاره‌ها و کنفدراسیون‌ها شرکت می‌کنند. اما اغلب دلیل عدم کسب مقام توسط برخی از آن‌ها بسیار ساده و پیش پا افتاده است. آنان خلاف برخورداری از مهارت‌های فراوان و آمادگی جسمانی بالا، در لحظه‌ی آغاز مسابقه موفق به انجام استارت مناسب و به‌موقع نمی‌شوند.

آزمون سراسری هم درست مانند تمام مسابقات ورزشی، یک موقعیت رقابتی است. این موقعیت رقابتی، اجزا و بخش‌های گوناگون و پیچیده‌ای دارد و از قضا «استارت مناسب و به‌موقع» مهم‌ترین جزء این موقعیت ویژه است. **تابستان**، استارت مسابقه‌ی رقابتی آزمون سراسری است

تابستان، ویژگی‌ها و خصوصیات ویژه‌ای دارد. شناخت هر کدام از این ویژگی‌ها که قابلیت این را دارند تا موضوع مستقل یک مقاله باشند، کاری است که داوطلبان جدی و کوشا باید از عهده‌ی آن برآیند.

تأثیرات تابستان

هر داوطلب جدی و کوشا با انجام برنامه‌ریزی و شروع فعالیت مطالعاتی در تابستان می‌تواند بخشی از نیازهای مطالعاتی دوران آماده‌سازی خود را برای آزمون سراسری برطرف نماید. مرور و تست زنی مباحث درسی پایه‌های دوم و سوم که قبلاً آموخته شده‌اند می‌تواند مهارت‌های تست زنی داوطلبان را به نحو چشم‌گیری افزایش دهد.

عادت به مطالعه‌ی مستمر جنبه‌ی دیگری از تأثیرات شروع کار مطالعاتی در تابستان است. اُفت‌های درسی کاستی‌های مطالعاتی که در شروع هر سال تحصیلی اغلب دانش‌آموزان با آن‌ها مواجه هستند، به‌دلیل فقدان توانایی در استمرار مطالعاتی است. اکنون داوطلبی که فعالیت مطالعاتی خود را در تابستان آغاز می‌کند و با جدیت روند آماده‌سازی خود را با مطالعه‌ی ۵ تا ۷ ساعته‌ی مطالعاتی پی‌گیری

می‌نماید، با شروع سال تحصیلی برای ادامه‌ی تلاش‌های مطالعاتی آماده است و قادر به وقت‌گذاری ۸ تا ۱۰ ساعته به‌صورت روزانه خواهد بود. فراموش نکنید که انجام فعالیت مطالعاتی در کنار استفاده از فرصت‌هایی برای تفریح و استراحت سبب استفاده‌ی مطلوب‌تر از زمان و پیشرفت تصاعدی خواهد شد.

فراگیری شیوه‌های صحیح مطالعه و آزمون دادن یکی از مهم‌ترین چالش‌های پیش‌روی داوطلبان آزمون سراسری است. تابستان بهترین و مناسب‌ترین فرصت برای یادگیری شیوه‌ی مطالعه‌ی دروس و اصلاح نحوه‌ی درس خواندن، تست زدن و استفاده‌ی مطلوب از فرصت‌هاست. واقعیت این است که در طول سال تحصیلی به دلیل سنگین بودن حجم مباحث مطالعاتی و تکالیف درسی و نیز وجود آزمون‌های متعدّد، عملاً فرصتی برای فراگیری و پیاده‌سازی روش‌های درست مطالعاتی وجود ندارد.

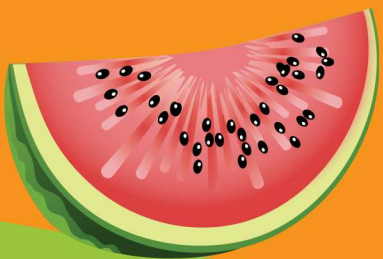
یک پراتنز شش قدمی

حالا که صحبت از روش‌های درست مطالعاتی شد، خوب است تا فهرست‌وار اشاره‌ای به روشی مناسب برای درس خواندن داشته باشیم.

۱- شیوه‌های منایب مطالعاتی هر درس را بیاموزید و سعی کنید آن‌ها را در مطالعات خود به‌کار ببرید.

۲- مشکلات احتمالی را که در مسیر مطالعه با آن‌ها مواجه می‌شوید، با مشاور خود در میان بگذارید.

۳- برای مطالعه، در مرحله‌ی نخست نگاهی کلی به سرفصلی که می‌خواهید مطالعه کنید بیندازید. این



کار سبب آشنایی با موضوع اصلی مبحث خواهد شد.

۴- به تصاویر، نمودارها و عناوین جزئی توجه ویژه داشته باشید.

۵- متن درس را دقیق بخوانید و سپس مثال‌ها و تمرین‌های درس را پاسخ دهید.

۶- با زدن تعدادی تست مراحل مطالعاتی خود را کامل کنید.

تابستان حدود ۳۰٪ از مجموع زمانی است که هر داوطلب در اختیار دارد. پس مناسب است که برای این مدت نیز تدارک ثبت‌نام و شرکت در آزمون آزمایشی انجام شود. این آزمون‌ها سبب خواهند شد تا نحوه مطالعه و آماده‌سازی داوطلبان مورد ارزیابی قرار گیرد. هم‌چنین آزمون‌های آزمایشی سبب فراگیری مهارت‌های آزمون‌ی می‌شوند و این فراگیری به معنی پیش افتادن بیش تر نسبت به داوطلبانی که شروع کار مطالعاتی را به آغاز سال تحصیلی موکول می‌نمایند.

تعیین هدف و جهت‌گیری مناسب از ضرورت‌های کاری داوطلبان است. اصولاً بدون تعیین هدف و بدون تعیین مسیری که باید در آن حرکت کرد، کار و فعالیت مطالعاتی آشفته و بی‌بنیان خواهد بود. چنین فعالیتی اغلب نتیجه‌ی معقول، منطقی و دلخواه به همراه نخواهد داشت. تابستان این فرصت را در اختیار قرار می‌دهد تا هر داوطلب نسبت به اهدافی که می‌خواهد برای خود برگزیند و نیز در مورد مسیری که باید منجر به رسیدن به اهدافش شود، مطالعه و بررسی دقیقی را سازمان‌دهی نماید. تابستان فرصت ارزشمندی است که با استفاده از آن، داوطلب کوشا و جدی می‌تواند هدف واقعی خویش را بشناسد و با فکر و اندیشه، روی آن تمرکز کند و با انجام این تمرکز، انگیزه‌ی لازم را برای تمام طول دوره‌ی آماده‌سازی خود فراهم نماید. اغلب مشکلاتی که در طول سال تحصیلی برای داوطلبان به‌وجود می‌آید، ریشه در ایده‌ها و افکار خام و بی‌بنیانی دارد که به دلیل کمبود فرصت، نمی‌توان بر روی آن‌ها تمرکز نمود. در حالی که فرصت گسترده‌ی تابستان عملاً امکان این تمرکز را فراهم می‌نماید.

خودکار و خودجوش بودن از نیازهای ضروری داوطلبان است. این نیاز با استفاده از فرصت تابستان که داوطلب اجبار دارد تمام یا قسمتی از فعالیت‌های مطالعاتی را به‌صورت شخصی و بدون استفاده از حضور دبیر برطرف نماید، پاسخ داده می‌شود. در حقیقت داوطلبی که در طول تابستان می‌آموزد که حجم بسیاری از فعالیت‌ها را باید خودش انجام دهد، در طول سال تحصیلی منتظر تدریس، رفع اشکال و نکته‌گویی دبیر نمی‌ماند. در این‌صورت اوست که با انجام فعالیت‌های فردی و شخصی، به معلم مراجعه و او را وادار به فعالیت می‌کند. چنین داوطلبی توانایی‌های فردی خود را می‌شناسد و نیازمند فشارهای گوناگون خانواده و مدرسه نیست. او می‌آموزد که هر فرصتی را تبدیل به وقت مناسبی برای خواند و یادگرفتن نماید. او می‌آموزد که با تلاش بیشتر، اثر عوامل جانبی را حنثی کند و به این ترتیب زمینه را برای موفقیت خود بیش تر فراهم می‌کند.



گام اول

