



اتاق مشاوره

## هر چه بیشتر تر... نه همیشه بهتر!

سهیل حسینی - مشاور تحصیلی



یکی از پرسش‌های متداولی که اغلب داوطلبان آزمون سراسری از رتبه‌های برتر سال‌های گذشته می‌پرسند، این است که «چند ساعت درس می‌خواندی؟». آیا واقعاً بالا بودن حجم ساعات درسی و مطالعاتی اهمیت دارد؟ آیا هر چه بیشتر خوانده شود، بهتر است؟

برای موفقیت در آزمون سراسری پارامترهای بسیاری دخیل است؛ مواردی چون: ساعت مطالعه، خلاصه‌نویسی، مرور، نکته و تست و... به جرأت می‌توان گفت مهم‌ترین عامل موفقیت در آزمون سراسری ساعت مطالعه است. پشتکار بالا که سبب بالا رفتن ساعت مطالعه می‌شود، پارامتری است که کمتر هوش و استعداد تحصیلی را خم می‌کند و آن را به زانو در می‌آورد. این به آن معناست که **برای موفق شدن در آزمون سراسری لازم نیست از هوش بالایی برخوردار باشیم** بلکه باید با همت و پشتکار بالا ساعت مطالعه‌ی خود را افزایش دهیم.

«روزی چند ساعت مطالعه کنیم؟»

«هر داوطلب باید چقدر درس بخواند؟»

«من که مدرسه می‌روم نمی‌توانم این مقدار مطالعه کنم.»

«با این مقدار مطالعه وقت کم نمی‌آورم؟»

این‌ها پرسش‌هایی است که اغلب پرسیده می‌شود. اجازه بدهید ابتدا در مورد حجم مطالعه صحبت کنیم و سپس به پاسخ پرسش‌ها بپردازیم.

● ساعت مطالعه برای داوطلب فارغ‌التحصیل با داوطلب پایه‌ی چهارم متفاوت است. داوطلب فارغ‌التحصیل به دلیل شرکت نکردن در کلاس‌های مدرسه و آموزشگاه باید روزی ده تا دوازده ساعت مطالعه کند. این گروه از داوطلبان زمان کافی خواهند داشت تا در زمان‌های باقی‌مانده‌ی آینده، تمامی درس‌های اول تا چهارم دبیرستان را به‌طور کامل جمع‌بندی کنند. برای این گروه، حجم بالای ساعت مطالعه مهم‌ترین عامل است. اما به یاد داشته باشید که این عامل به تنهایی نمی‌تواند باعث موفقیت باشد.

● هر داوطلب برای موفقیت در آزمون سراسری باید شیوه‌ی مطالعه خود را اصلاح نماید و از عوامل مهم دیگری که در موفقیت نقش دارند استفاده کند.

دو شناگر با هدف شرکت در یک مسابقه‌ی بین‌المللی برای آماده کردن خود دوازده ماه فرصت دارند و باید سخت‌ترین تمرین کنند. رکورد آن‌ها پنجاه ثانیه است و باید تا دوازده ماه آینده رکورد خود را به بیست و پنج ثانیه برسانند. هر دو در شش ماه نخست، به شدت تلاش می‌کنند و هر روز در دو نوبت و هر نوبت

چهار ساعت شنا می‌کنند. آنان موفق می‌شوند رکورد خود را به سی ثانیه کاهش دهند. یکی از شناگرها با ادامه‌ی روش تمرینی گذشته به تمرین‌های خود ادامه می‌دهد و در روز مسابقه رکورد خود را به بیست و هشت ثانیه می‌رساند. در حالی که شناگر دیگر با استفاده از حضور مربی کارآموده روش تمرینی خود را تغییر می‌دهد.

مربی به شناگر خود توصیه کرد از وسایل کمک آموزشی نظیر فین (پای غواصی)، کفی (وسپله‌ای که روی کف دست قرار می‌گیرد) و اسنورکل (وسپله‌ای که برای بالا بردن حجم تنفس استفاده می‌شود) استفاده کند. به این ترتیب شناگر دوم توانست با همان حجم تمرین ولی به شیوه‌ای کارشناسانه، در روز مسابقه به رکورد بیست و پنج ثانیه دست پیدا کند.

### هدف از مثال چه بود؟

درست مانند شناگری که با بهره‌گیری از وسایل کمک آموزشی توانست رکورد خود را بهبود بخشد، داوطلب کارآموده نیز باید از ابزارهای کمک آموزشی مناسب برای پیشرفت و موفقیت خود بهره‌گیری نماید. این ابزار چیست؟

**۱- خلاصه نویسی:** بسیاری از داوطلبان سال‌های گذشته که نتوانسته‌اند در آزمون سراسری نتیجه‌ی دلخواه بگیرند معتقدند که از نوشتن خلاصه برای درس‌ها لطمه خورده‌اند. خلاصه نویسی به منزله‌ی فین (پای غواصی) برای شناگر است. این کار به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر بتوانید مطالب را مرور کنید و همچنین مطالب در ذهن شما دسته بندی شود.

**۲- مرور:** بعد از حجم مطالعه‌ی بالا مهم‌ترین عامل موفقیت مرور مطالب است. بهتر است برای این کار دفترچه‌ای اختصاص دهید و مطالبی را که مطالعه می‌کنید، فردای مطالعه، یک هفته بعد از مطالعه، یک ماه بعد و سه ماه بعد مجدداً مرور کنید. این نیز یکی دیگر از کارهایی است که برای موفقیت لازم است.

**۳- تست آموزشی:** زدن تست آموزشی باید در کنار خلاصه‌نویسی و مرور به طور منظم انجام شود. هر داوطلب آزمون سراسری به طور متوسط باید هفته‌ای هفتصد تا هزار تست به صورت آموزشی بزند.

به این ترتیب می‌توان گفت؛ برای داوطلب آزمون سراسری حجم بالای ساعت مطالعه لازم است ولی کافی نیست (شناگر اول). برای موفقیت باید کارهای جانبی و البته مهمی را به روشی درست انجام داد (شناگر دوم) تا به نتیجه‌ی دلخواه در آزمون سراسری دست یابید.