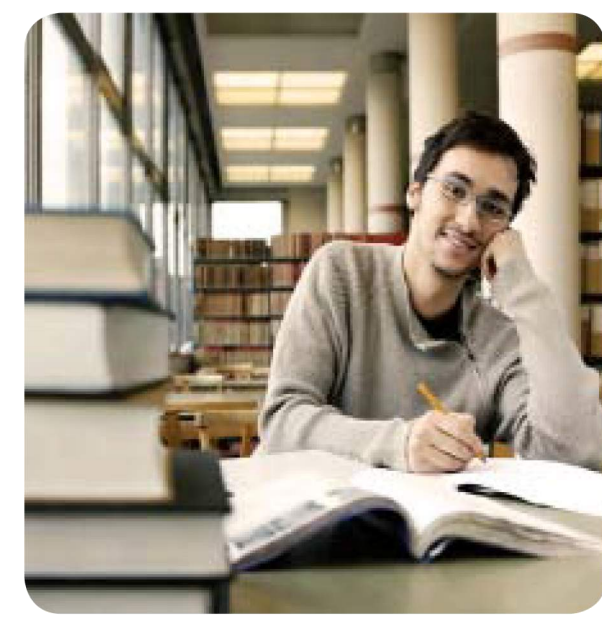




اتاق مشاوره

# هنر آزمون دادن (۱)

جواد شهریاری - مشاور تحصیلی



آیا تمام کسانی که در آزمونی خاص شرکت می کنند از جلسه آزمون راضی بیرون می آیند؟

فرقی نمی کند آزمون چه باشد. در آزمون های کلاسی که توسط دبیر برگزار می شود، آزمون های نیم سال، آزمون نهایی، آزمون های آزمایش و حتی آزمون های سراسری؛ همیشه هستند کسانی که به رغم داشتن اطلاعات کافی و مناسب، از جلسه آزمون ناراضی خارج می شوند.

بسیار دیده شده است که دانش آموز یا داوطلب آزمون سراسری با این که از نظر علمی در سطح خوبی به سر می برد و خود را آماده آزمون کرده است؛ اما نمی تواند تمام قابلیت ها و توانایی های خود را در جلسه آزمون به نمایش بگذارد.

برای موفقیت در آزمون ها فقط خوب درس خواندن و داشتن مطالعه اصولی و روش مند کافی نیست. بخشی از عوامل موفقیت به جلسه آزمون و چگونگی مدیریت آن مرتبط می شود. باید مهارت های مختلف آزمون دادن را در خود پرورش دهید و این همان چیزی است که به آن «**هنر آزمون دادن**» می گوئیم.

مهارت های آزمون دادن به دو بخش کلی و جزئی تقسیم می شود.

## مهارت های کلی:

مهم ترین نکاتی که لازم است دانش آموزان و داوطلبان در این بخش به آن ها توجه داشته باشند، عبارتند از:

### ۱- هرگز شب قبل از آزمون تا دیروقت بیدار نمانید.

اولین شرط آمادگی ذهنی در جلسه آزمون آماده بودن مغز است. بسیاری از دوستان دانش آموز و داوطلب شب قبل از آزمون تا دیروقت بیدار می مانند به این امید که کم کاری ها را جبران کنند و بیش تر درس بخوانند. در حالی که این کار باعث خسته شدن ذهن و در نتیجه سبب از دست رفتن تمرکز مناسب در جلسه آزمون خواهد شد.

### ۲- متناسب با زمان آزمون انرژی خود را تقسیم کنید.

اگرچه این نکته معمولاً در آزمون های کلاسی و پایان نیم سال چندان مهم نیست اما در آزمون های آزمایشی و آزمون سراسری که زمان برگزاری آن ها زیاد است باید به صورتی عمل کرد که تا انتهای آزمون مشکل کمبود انرژی پیش نیاید. متأسفانه در سال های اخیر بسیاری از دانش آموزان و داوطلبان بدون تامین انرژی لازم از طریق صرف صبحانه در جلسه آزمون شرکت می کنند. بدون اغراق تمام کارشناسان تغذیه و اساتید روان شناسی و مشاوره تحصیلی بر این نکته تاکید دارند که صرف صبحانه مناسب در تامین انرژی و افزایش کارایی ذهن تاثیر مستقیم دارد.

### ۳- مرقب خستگی در جلسه آزمون باشید.

در آزمون های با زمان طولانی کارایی داوطلبان به تدریج کاهش می یابد. این کاهش کارایی علاوه بر خستگی ذهنی به خستگی جسمی هم مربوط است. نشستن طولانی مدت روی صندلی به دلیل اختلال در گردش خون، خستگی های خاص خود را به همراه دارد. برخی داوطلبان آن قدر غرق در آزمون می شوند که برای مدت بیش از یک ساعت بدون حرکت می نشینند و به تدریج دردهای گردن و دست و پا را تجربه می کنند. توصیه ای مقدماتی این است که خیلی هم بدون حرکت نباشید. هر از گاهی پاها، گردن، دست ها و کمر خود را حرکت دهید. توصیه ای اصلی انجام استراحت های کوتاه مدت در جلسه آزمون است. هر نیم ساعت یکبار حدود ۳۰ ثانیه به صندلی تکیه دهید، چشمان خود را ببندید، عضلات را شل کنید و چند نفس عمیق بکشید. این کار به آرامش روانی و نیز رفع خستگی جسمی شما کمک خواهد کرد.



#### ۴- کنترل:

اطلاعات شخصی برگه‌ی پرسش و پاسخنامه‌ی خود را حتما بررسی نمایید و در صورت وجود اشکال مسئولین و مراقبین جلسه را در جریان بگذارید.

#### ۵- سرعت عمل داشته باشید ولی عجله نکنید.

برای داشتن سرعت عمل بایستی تمرین زیاد داشت و این مهارت مستلزم برخورداری از فرآیند تمرینی مداوم و طولانی مدت پیش از آزمون است. یادتان باشد که سرعت عمل با عجل بودن متفاوت است. عجله بایی دقتی که آفت بزرگ هر آزمونی است همراه است.

#### ۶- پرسش‌های آزمون را تا انتها بخوانید.

این اشتباه از آن دسته اشتباهاتی است که خیلی از داوطلبان مرتکب می‌شوند. پرسش را به صورت کامل نمی‌خوانند و جواب می‌دهند. این در حالی است که در بسیاری از موارد کلمات انتهایی پرسش دارای قید، فعل و مشخصه‌های تعیین کننده‌ای است.

#### ۷- به زمان آزمون دقت کنید.

و هر از گاهی زمان باقیمانده را بررسی کنید و سعی در مدیریت آن داشته باشید. این مسئله به خصوص در آزمون‌های چندگزینه‌ای مانند آزمون سراسری بسیار مهم است.

#### ۸- تمرکز خود را بالا ببرید.

بعضی از داوطلبان نسبت به محرک‌های محیطی حساس هستند. از قدم زدن مراقبین، تا نحوه‌ی عمل سایر داوطلبان سبب می‌شود که خیلی زود تمرکز خود را از دست بدهند. افزایش دادن سطح تمرکز و کاستن از حساسیت‌ها به برگزاری خوب آزمون کمک خواهد کرد.