



## برنامه ریزی و مدیریت زمان برای موفقیت در درس و کنکور

### سیما مهدی شیشوان

کارشناسی ارشد در رشته شیمی فیزیک از دانشگاه شهید رجایی تهران، تهران، ایران؛ دبیرشیمی ارومیه

[sima\\_mehdishishvan@yahoo.com](mailto:sima_mehdishishvan@yahoo.com)

### مینا مهدی شیشوان

دانشجوی دکترا در رشته میکوبیولوژی در سازمان پژوهش های علمی و صنعتی ایران، تهران، ایران؛ دبیر زیست شناسی ارومیه

[mmehdishishvan@yahoo.com](mailto:mmehdishishvan@yahoo.com)

#### چکیده

هدف این مقاله بیان راهکارها و مدیریت زمان مطالعه برای موفقیت در کنکور می باشد. مطالعه دروس به ویژه اگر به منظور قبول شدن در کنکور باشد، نیازمند طرح یک برنامه جامع و مانع است که در آن از تمام شرایط باید به بهترین نحو استفاده شود. اگر خود را برای کنکور آماده می کنید بیهوده وقت خود را تلف نکنید. تعدادی از داوطلبان کنکور برای خواندن کتاب های درسی این طور فکر می کنند که ابتدا باید کتاب را به طور کامل بخوانند و بعد سراغ کتاب دیگری بروند. این روش خواندن صحیح نیست. در هر صورت باید این نکته را مد نظر داشته باشید که ابتدا کتاب های مورد علاقه تان را بخوانید و از طرفی در طول روز فقط یک کتاب خاص را نخوانید بلکه ساعات مطالعه را به چند قسمت تقسیم کنید و در هر زمانی یک بخش از کتاب را بخوانید. این روش در فرآیند مطالعه بسیار مهم و مفید است. هرچند وقت یک بار برای خود یک آزمون آزمایشی ترتیب دهید. توجه به ضرایب مربوط به دروس عمومی و اختصاص را در نظر داشته باشید. سعی کنید خودتان را در روزهای آخر بیش از اندازه خسته نکنید که باعث فشار روحی گردیده و عوامل منفی برای شما خواهد داشت، اگر برنامه ریزی دقیق داشته باشید خود به خود این مسئله حل شده است.

کلمات کلیدی: موفقیت در کنکور و مطالعه، مدیریت زمان، تعیین هدف، برنامه ریزی.

#### مقدمه

مطالعه چیست؟ مطالعه ی ثمر بخش چگونه است؟ از چه طریقی می توان بهتر یاد گرفت و بهتر آموخت؟ چگونه می توان مطالب و کیفیت یادگیری مفاهیم و اصول را در خود ارتقا داد و یادگیری را با معنا ساخت؟ همه ی این ها از جمله سؤالاتی است که در ذهن دانش آموز و معلم وجود دارد. حال ما در این مقاله می خواهیم مطالعه ی مؤثر را مرور کنیم. ما می خواهیم هم خودمان بتوانیم مطالعه ی خویش را تقویت کنیم و به همان نسبت که از تدریس و تمرین کسب مهارت می کنیم این مهارت را انتقال دهیم.

قبل از انجام هر کاری باید مراد از انجام آن را دانست لذا اولین گام در این مقاله تعریف مطالعه است.

مطالعه یک فرآیند شرطی و اکتسابی جهت افزایش معلومات است، مطالعه فرآیندی شرطی و اکتسابی است یعنی مرحله به مرحله پیش می رود و دارای بخش های مختلفی مانند، مهارت های قبل از مطالعه، ایجاد آمادگی، پیش مطالعه و ... است



و یک سری شرایطی دارد و از همه مهم تر یعنی عادت دادن به خود در طول سال تحصیلی به یک روش خاص و اکتسابی است یعنی به دست آوردن، پس باید روش مطالعه را یاد گرفت. برای این که ما در مطالعه شرطی شویم باید شرایطی را در نظر بگیریم، از جمله مکان مطالعه، زمان مطالعه و روش یا تکنیک مطالعه که به شرح هر یک به اختصار می پردازیم.

#### مکان مطالعه

بهتر است برای مطالعه ی ثمر بخش جای ثابتی را انتخاب کنیم و باز بهتر است پشت میز بنشینیم و مطالعه کنیم. حتی گذشتگان نیز روی زمین درس نمی خوانده اند و از میزهای کوچکی برای کارهای نوشتنی و خواندن خود استفاده می کرده اند. در مورد نور مکان مطالعه بهتر است از دو ترکیب نوری هم طیف زرد و هم طیف سفید استفاده کنیم تا چشم ها خسته نشوند.

پس استفاده از لامپ مهتابی نور مطالعه این است که حتماً در زمان مطالعه پیرامونتان روشن باشد و فقط محلی که درس می خوانید روشن نباشد.

دمای اتاق باید حدود ۲۵ درجه ی سانتیگراد باشد. منظور این است که وقتی با لباس راحتی در اتاق خود نشسته اید احساس گرمای زیاد و یا سرما نکنید چرا که یکی از عوامل حواس پرتی و ایجاد خواب آلودگی دمای زیاد اتاق است. دکور اتاق هر چه ساده تر و ثابت تر باشد بهتر است. به عبارت دیگر دکور اتاق را مرتب تغییر ندهید و چیزی که تداعی کننده ی خاطره ی خاصی باشد در اتاقتان وجود نداشته باشد. هر چقدر فضای دیدتان هنگام مطالعه محدودتر باشد میزان حواس پرتی تان هم کم تر خواهد بود.

بهترین جا برای درس خواندن منزل است ولی اگر نمی توانید در خانه درس بخوانید به هر دلیل اعم از جمعیت زیاد خانه، سر و صدای زیاد و ... از فرهنگ سرا ها یا کتابخانه ها استفاده کنید. بعضی از افراد در مورد نقش موسیقی هنگام مطالعه نظرات ضدّ و نقیضی دارند ولی خلاصه ی مطلب این است که درس خواندن با موسیقی، هماهنگ و جور نیست پس سعی کنید صدقانه درس بخوانید و با خود رو راست باشید تا موفق شوید.

#### زمان مطالعه

هیچ قانونی برای زمان مطالعه نداریم هر وقت که راحت بودید چه صبح زود و چه شب تا دیر وقت می توانید مطالعه کنید و درس بخوانید. ولی سه زمان در یادگیری خیلی مهم است که بهتر است در این زمان ها مطالعه کنید: اول صبح: چون تازه از خواب بیدار شده اید و ذهنتان منع قبلی ندارد. مطالب را به راحتی در خود نگه می دارد پس در برنامه ی روزانه خود طوری عمل کنید که حتماً اول صبح ها نیم یا یک ساعت بتوانید درس بخوانید. آخر شب: به دلیل این که بعد از درس می خوابید و منع بعدی ندارید پس مطالب فرصت پیدا می کنند تا از نیمکره ی راست که جایگاه حافظه ی کوتاه مدت است وارد نیمکره ی چپ که جایگاه حافظه ی بلند مدت است، شوند. برای همین یادگیری افزایش پیدا می کند.

دو ساعت قبل از غروب آفتاب: به دلیل کاهش اشعه ی کیهانی و نوع رابطه خورشید با زمین اختلال حواس در این زمان کم می شود، پس سعی کنید از این زمان به خوبی جهت مطالعه ی ثمربخش استفاده کنید. البته این سه زمان برای درس خواندن مناسب هستند ولی نباید زمان های دیگر را از دست بدهید.

از جمله موارد دیگری که برای مطالعه ی ثمربخش باید رعایت شود و در حیطه ی زمان مطالعه می گنجد، با معده ی پر و خالی درس خواندن است که هر دو مضر است.

روش یا تکنیک مطالعه



مطالعه ی ثمربخش باید بر اساس یکی از سیستم های مطالعاتی باشد تا بازده کاری افزایش یابد «مُسخاب» م س خ ا ب  
اول کلمات زیر است:

مرور ، سؤال، خواندن، ازبرخوانی، و بازخوانی .

رعایت مراحل زیر شاگرد را به صورت فعال در جریان یادگیری درگیر می سازد و زمینه هایی را برای تمرین اطلاعات تازه ای که شاگرد فرا گرفته است، فراهم می آورند.

گام ۱: مرور

برای آموختن اطلاعات جدید، اولین گام مرور کلی است. شما احتمالاً خواهید توانست گام نخست را با نگاه بر خلاصه ی فصول کتاب انجام دهید این کار به شما کمک خواهد کرد که اطلاعات هر فصل را با تجارب قبلی خود پیوند زنید و دانش مربوط را در ذهن خویش فعال سازید.

گام ۲: سؤال

سؤال به شما کمک می کند که به صورت فعال با مواد خواندنی درگیر شوید. در ضمن مرور فصول از خود سؤالاتی بپرسید یعنی عناوین اصلی و فرعی هر فصل را به «سؤالات باز» تبدیل کنید.

تدبیر این است که هدف های خود را به صورت سؤال مشخص کنید و مطالب جدید را با آن چه از قبل یاد گرفته اید ربط دهید. این گام در حد زیادی معناداری اطلاعات جدید را افزایش می دهد و شما را به صورت فعال درگیر می کند. این کار همچنین به شما کمک می کند که سؤالات امتحانی را پیش بینی کنید.

گام ۳: خواندن

مطالب را بخوانید. در ضمن مطالعه سعی کنید که سؤالاتی را که در گام ۲ طراحی کرده اید پاسخ دهید و آن چه را می خوانید با دانسته های قبلی خود ربط دهید.

گام ۴: از برخوانی

به محض آن که مطالعه ی یک قسمت را تمام کردید، توقف و تلاش کنید سؤالاتی را که درباره ی آن قسمت طراحی کرده اید پاسخ دهید. این تمرین فعال به شما کمک می کند که از طریق ربط دادن مطالب جدید اطلاعات قبلی، به متن مزبور معنا ببخشید.

گام ۵: بازخوانی

جریان بازخوانی موجب صرفه جویی در وقت شما می شود. زیرا ضروری نیست که تمام مطالبی را که قبلاً مطالعه کرده اید، دوباره بخوانید به جای آن، بر سؤالاتی که برایتان مشکل است تمرکز و بخش های مشکل متن را مطالعه کنید تا بتوانید سؤالات را پاسخ دهید.

این گام، ارزیابی یادگیری شماست و در جایی که نیاز باشد امکان تمرین بیش تری را برای شما فراهم می آورد.

با این ۵ گام نه تنها می توانید توانایی مطالعه ی خویش را تقویت کنید بلکه می توانید آن را به دیگران نیز آموزش دهید.

### نتیجه گیری

در انتها نکات مهم و کلیدی که می توانند کمک کنند تا یک حالت خوب را به مدت طولانی حفظ کنید و خود را با آن سازگار سازید؛ را بیان می کنیم.



برای گرفتن تصمیم جدید نباید تصمیم بزرگی را در ابتدا اتخاذ کرد. بلکه باید از تصمیم های کوچک شروع کرد. یعنی دانش آموزی که عادت ندارد درس بخواند نباید با یک برنامه ی ۱۰ ساعته آغاز کند بلکه باید با یک برنامه ی ۲ ساعته شروع کند. برای این که بتواند این روند را ادامه بدهد.

در موقع ایجاد عادت جدید راندمان بین ۲۱ تا ۴۰ روز کاهش پیدا می کند. یعنی هر فردی که می خواهد رفتار جدیدی را آغاز کند باید بداند که در مرحله ی اول نه تنها اتفاق مثبت خاصی نمی افتد بلکه اتفاقات منفی نیز پیش می آید یعنی راندمان کم می شود مثل این که فرد مریض می شود یعنی اگر فرد می خواهد عادت را در خود ایجاد کند باید ریاضت بکشد و خوشبختانه از آن جا که نام انسان از دو ریشه ی انس و نسیان گرفته شده است ، سریع یک وضعیت را فراموش «نسیان» و به وضعیت جدید «انس» می گیرد.

منتظر نقطه ی آغاز برای شروع تحول جدید نباشید.

نگویید از اول هفته شروع می کنم و یا از اول ماه درس می خوانم.

هر وقت خواستید تغییری در خود ایجاد کنید آن زمان مناسب است و می تواند آغاز حرکت باشد.

### نکات مهم در برنامه ریزی برای موفقیت در کنکور

۱- اگر خود را برای کنکور آماده می کنید بیهوده وقت خود را تلف نکنید.

هرزمانی آمادگی لازم را داشتید، مطالعه را شروع کنید و دائماً وقت مطالعه را به عقب نیندازید. زیرا کم کم به دنبال سپری شدن وقت خود احساس ناامیدی خواهید کرد و سعی کنید هیچ وقت به دنبال فرصت مناسب برای مطالعه نباشید. از همین فرصت موجود نهایت استفاده را ببرید و همه زمانها برای مطالعه ارزشمند باشد، زمان برای همه یکسان است. اما فقط تعدادی از افراد طرز استفاده صحیح آن را می دانند، و اینان هستند که در کنکور و مراحل مختلف زندگی موفقند.

- متخصصین امور مطالعه، اغلب محتوای یک کتاب را حرف ربط، حرف اضافه و مشابه آن ذکر کرده اند تا این که معنی و مفهوم خاصی را برداشته باشد. لذا همه محتوای یک کتاب مهم و مفید هستند که آنها باید به صورت کلمات کلیدی یادداشت شوند.

- تعدادی از داوطلبان کنکور برای خواندن کتابهای درسی اینطور فکر می کنند که ابتدا باید کتاب را به طور کامل بخوانند و بعد سراغ کتاب دیگری بروند.

این روش خواندن صحیح نیست. در هر صورت باید این نکته را مدنظر داشته باشید که ابتدا کتاب های مورد علاقه تان را بخوانید و از طرفی در طول روز فقط یک کتاب خاص را نخوانید بلکه ساعات مطالعه را به چند قسمت تقسیم کنید و در هرزمانی یک بخش از کتاب را بخوانید. این روش در فرآیند مطالعه بسیار مهم و مفید است.

۲- حتی المقدور سعی کنید یک کتاب تخصصی و یک کتاب عمومی مطالعه کنید، یعنی یک کتاب مربوط به تجزیه تحلیل و یک کتاب عمومی و یا حفظی.

۳- مطالعه دروس به ویژه اگر به منظور قبول شدن در کنکور باشد، نیازمند طرح یک برنامه جامع و مانع است که در آن از تمام شرایط به بهترین نحو استفاده شود. آنهایی که بدون برنامه شروع به خواندن کتاب می کنند و نمی دانند که چه مدتی یا چند صفحه را می خواهند بخوانند، هیچ گونه اطلاعات اولیه ای نسبت به کتاب ندارند و به اصطلاح خودشان آن قدر می خوانند ، بدانند که بدترین شیوه مطالعه را انتخاب کرده اند و بعد از مدت کوتاهی مطالعه خستگی عارض گشته و حواس پرتی باعث کاهش راندمان خواهد شد. مانند معماری که ساختمان را بدون نقشه قبلی شروع کرده است. درهنگام





برنامه ریزی دروس مهم تر که باید زمان مطالعه بیشتری را به آنها اختصاص دهید دروسی هستند که از ضریب بیشتر برخوردار هستند و یا در آنها ضعف بیشتری را در خود احساس می کنید، که در قسمت بعدی کتاب اهمیت و الویت دروس درج شده است.

۴- هرچند وقت یک بار برای خود یک آزمون آزمایشی ترتیب دهید. برای این منظور می توانید از تست های کنکور سال گذشته و کتاب های کمک آموزشی معتبر که به صورت تستی تهیه شده اند استفاده کنید. شرکت در آزمون های آزمایشی که از جانب سازمان های آموزشی معتبر برگزار می شوند نیز بسیار کمک کننده است و سعی کنید همه مواردی را که در کنکورهای آزمایشی تجربه می کنید فقط اطلاعات نباشند. طریقه تست زدن، دقت، سرعت و غیره که در جلسه کنکور اصلی گریبانگیری می شود را یاد بگیرید تا گرفتار عوامل جانبی نشوید.

۵- توجه به ضرایب مربوط به دروس عمومی و اختصاص را در نظر داشته باشید ضمناً "مطالعه دقیقی از چگونگی سهمیه های ورودی و دانشگاههای مورد نظر خود داشته باشید که قصد دارید به چه دانشگاه و چه رشته ای بروید مطالعه دانشگاههای روزانه، شبانه، پیام نور، رشته ای خاص و ... ضروری می باشد. تقریباً ۲۲ نوع دانشگاه داریم.

۶- بسیاری از داوطلبان ورود به دانشگاه و مراکز آموزش عالی چند روز مانده به برگزاری کنکور دچار اضطراب، بی خوابی، افسردگی و امثال آن می شوند و در نتیجه با وجود آگاهی های لازم و توانمندی و زحمات زیاد توفیق راه یافتن به دانشگاه را پیدا نمی کنند در حالی که برای درمان هر یک از عوارض زیان آور راه حل های علمی وجود دارد. یکی از سودمندترین راه ها برای غلبه یافتن به عوارض یاد شده استفاده از روش های آرامش دهی است. با انجام این کار دو هفته قبل از امتحان می توان تا حدود زیادی مشکل را مرتفع نماید و با تولید انرژی مثبت از خود و کشیدن چند نفس عمیق با آرامش کامل خودتان را طوری تجسم کنید که در ساعت ۸ صبح روز امتحان کنکور سر جلسه بر روی صندلی مورد نظر نشسته اید و به تمام سوالات بدون هیچ اشتباهی و با سرعت و اعتماد به نفس پاسخ می دهید و احساس خوبی دارید. این کار را به مدت دو هفته شب ها قبل از خواب انجام دهید حتماً نتیجه خوب آن را احساس خواهید کرد و اگر با استفاده از قوه تخیل حالت دانشجو بودن خود را نیز مجسم کنید که مثلاً "در رشته مورد علاقه تان قبول شده اید و به هر صورت اگر توان اجرای این اعمال را نداشته و احتیاج به اتخاذ تصمیم و همفکری در مورد هدایت تحصیلی و مواردی نظیر ترس از امتحان، اضطراب امتحان و روش های مطالعه صحیح و ... دارید حتماً" با یک مشاور یا روانشناس تماس بگیرید و با کمک او مشکل خود را قبل از ورود به جلسه مرتفع نمایید.

۷- پیشنهاد می شود حدود دو هفته قبل از برگزاری کنکور، دیگر کتاب های درسی و کمک درسی را نخوانید و فقط به مرور یادگیری ها و یادداشت های خود که بصورت طرح های شبکه ای و به شکل سازمان یافته ای نوشته اید بپردازید. این کار بسیار مهم تر از خواندن یک کتاب درسی جدید خواهد بود. و سعی کنید خودتان را در روزهای آخر بیش از اندازه خسته نکنید که باعث فشار روحی گردیده و عوامل منفی برای شما خواهد داشت، اگر برنامه ریزی دقیق داشته باشید خود به خود این مسئله حل شده است.

۸- هیچ گاه به یک درس خاص بعنوان عامل منحصر به فرد قبولی خود تکیه نکنید زیرا در صورتیکه در آن درس خاص نمره خوبی کسب نکنید نخواهید توانست با دروس دیگر این نقیصه را جبران نمائید.

همچنین یک درس تضمین کننده قبولی شما نخواهد بود و برای قبول شدن هر سؤال می تواند برای شما ارزشمند و مهم و سرنوشت ساز باشد. همواره به یاد داشته باشید که در گروه آزمایشی، دروس اختصاصی و عمومی ضریب بالا عامل لازم برای موفقیت شما هستند ولی کافی نیستند، به خصوص اگر قصد دارید در یک رشته بالا یا ممتاز قبول شوید همه سوالات برای شما مهم هستند.



۹- شب قبل از برگزاری کنکور و امتحان مطالعه نکنید فقط استراحت کنید و تمامی وسایل مورد نیاز امتحان را آماده نمایید. در صبح روز امتحان کمی زودتر بیدار شوید تا توکل بر خدا نماز خود را بخوانید و حتماً چند آیه از قرآن را تلاوت نمایید که عامل مهم برای آرامش شما خواهد بود. صبحانه کاملاً مفصل و مقوی بخورید کمی قدم بزنید و یک ساعت قبل از امتحان حرکت کنید که مبادا دیر شود و آرامش شما مختل گردد. شاد و خوشحال باشید و با ذهن مثبت و تصویر مثبتی از خود به مراکز مورد نظر بروید و سعی کنید با دوستان خود در مورد سوالات و درس ها اصلاً صحبت نکنید زیرا ممکن است یک سؤال را بلد نباشید و اعتماد به نفس خود را از دست بدهید. به محض اعلام ورود به جلسه با نام و یاد خدا حرکت کنید و وارد جلسه شوید.

۱۰- در جلسه امتحان به موقع بر روی صندلی خودتان بنشینید، خونسردی خود را حفظ کنید، چند نفس عمیق بکشید و با ذکر نام خدا و خواندن چند سوره کوچک از قرآن از آن نیرو بگیرید چرا که: یاد و نام خدا باعث آرامش شما می شود. به هیچ عنوان نگران مشکل بودن سوالات نباشید و قبل از امتحان این را بپذیرید که احتمالاً پاسخ تعدادی از سوالات را نمی دانید بنابراین اگر موقع امتحان نتوانستید به چند سؤال پاسخ دهید جای هیچ گونه نگرانی نیست. ولی ذهنیت شما این باشد که حتماً قبول می شوید و همان طور که اشاره شد ابتدا فقط به سؤالاتی که بلد هستید جواب بدهید مبادا روی یک سؤال توقف نمائید و به ذهن خود فشار بیاورید راحت از سؤالی که بلد نیستید رد شوید، و در پایان با فرصت کافی به سراغ این گونه سؤالات بیائید.

۱۱- در پاسخ به سؤالات تستی باید ابتدا به جمله بندی سؤالات دقیق شوید تا متوجه عبارات یا کلمات محدود کننده و مقید کننده "کدام پاسخ صحیح نیست؟" یا "کدام گزینه درست است؟" بشوید. حتماً سؤالات را به دقت بخوانید و ببینید که از شما چه می خواهد، سپس جواب ها را بخوانید. بدین ترتیب بدون اینکه از همان ابتدا فوری به سراغ اولین و ساده ترین جواب بروید، پاسخ ها را جداگانه و با نگرشی یکسان بررسی کنید شاید کامل ترین پاسخ در گزینه سوم یا چهارم باشد. در موقع حدس زدن معمولاً اولین حدس شما صحیح ترین است. بنابراین جواب را در صورتی عوض کنید که مطمئن باشید پاسخی را انتخاب کرده اید از پاسخ اول صحیح تر است.

۱۲- در شیوه صحیح تست زنی ملاک ترتیبی نیست بلکه ملاک گزینشی و انتخابی است. یعنی در این روش نباید به ترتیب به سؤالات پاسخ دهید. بلکه باید در مرحله اول به سؤالات ساده جواب داده به سؤالات نیمه مشکل در مرحله دوم و به سؤالات مشکل یا اصلاً جواب نمیدهید و یا آنکه در مرحله سوم و در صورت داشتن وقت اضافی بر روی آن فکر کنید و بدون جهت و با احتمال شانس شروع به پاسخ دادن به سؤالاتی که بلد نیستید نکنید.

۱۳- در کنکور تمام سؤالات مربوط به یک درس برخلاف سؤالات تشریحی که یک سؤال مشکل نمره بیشتری از یک سؤال ساده دارد از نظر نمره ارزش یکسانی دارند یعنی سؤالی که پاسخ آن فقط چند ثانیه طول می کشد با آن سؤالی که چند دقیقه وقت برای پاسخ دادن نیاز دارد هیچ تفاوتی ندارد. بنابراین بر روی سؤالات مشکل خیلی فکر نکنید این طور نباشد که راه حل های گوناگون را امتحان کنید و بعد از مدتی فکر تفکر و حل کردن متوجه شوید که نمی توانید به جواب صحیح برسید. در این صورت هم وقت را تلف کرده اید و هم از نظر ذهنی خسته شده اید و وقتی به ساعت نگاه می کنید متوجه می شوید که زمان زیادی گذشته و شما بیش از چند سؤال را پاسخ نداده اید. این امر باعث دلهره و اضطراب شما می شود و در نتیجه تمرکز کافی بر روی سوالات را نیز از دست می دهید. بنابراین بار دیگر تاکید می کنیم که به سؤالاتی که مشکل هستند یا جواب صحیح آنها را نمی دانید وقت نگذارید. صحیح پاسخ دادن مهم است نه پاسخ دادن به همه سؤالات.



۱۴- هرگز از امتحانات تستی هراس به خود راه ندهید. این گونه امتحانات بسیار ساده تر از امتحانات تشریحی هستند مخصوصاً اگر روش تست زنی را آموخته باشید. به خصوص در دروسی مانند ادبیات و معارف اسلامی و زبان و ... که وجود گزینه در کنار تست به علت تداعی مطلب با پاسخ مورد نظر انتخاب جواب درست را آسان تر می کند. تنها مطلبی که باید به دقت مورد بررسی قرار دهید دقت شما در خواندن تست و درک صحیح مطلب مورد سوال و کمبود وقت است. بنابراین سعی کنید با انجام تمرینات زیاد و دستیابی به سرعت های بالا در خواندن و رعایت نکاتی که در مورد تست زنی صحیح ارائه شده توانایی های خود را افزایش دهید و بر مشکل کمبود وقت فائق آید.

۱۵- اضطراب و امتحان: اصولاً هر امتحان و آزمونی هیجان و اضطراب خاص خود را دارد. همه هنر انسان در این است که با حداقل اضطراب از عهده بزرگترین امتحانات برآید. انسان بالفطره موجودی است که کمال طلب، تشویق پذیر و تنبیه گریز و بر این اساس دانش آموزان نیز همواره طالب آنند که رفتارهایشان مورد تأیید و تشویق دیگران، بالاخص الگوهای مطلوب آنها واقع شود. همچنین این نیاز کاملاً فطری و طبیعی است که همه انسان ها به خصوص کودکان و نوجوانان دوست دارند همان طور که هستند مورد توجه و تشویق دیگران قرار گیرند. لذا فرآیند ارزشیابی به هر صورتی که باشد چندان خوشایند نیست ولی اینکه نتیجه آزمون نتیجه ای خوشایندتر همراه داشته باشد انسان را خوشحال می کند به طور کلی انسان دوست ندارد رفتارها همواره مورد ارزیابی دیگران واقع گردد، به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان و آزمون قرار می گیرد، به گونه ای مضطرب می گردد. البته بدیهی است که وجود اضطراب به خودی خود امری غیرعادی نیست و مقداری از آن لازمه کار است اما آنچه که می تواند به عنوان یک عامل آزاردهنده و بازدارنده مورد توجه قرار گیرد، شدت هیجان زده گی و یا اضطراب فوق العاده است که به هنگام حضور در محافل اجتماعی یا شرکت در آزمون های مختلف دامن گیر بعضی از افراد می شود. بنابراین یکی از رسالت های مهم اولیا و مربیان و مشاوران توجه به عامل اضطراب و اتخاذ تدابیر لازم برای کاهش آن در بین دانش آموزان می باشد چنین اضطرابی می تواند آثار زیستی - روانی زبانباری را همراه داشته باشد و زحمات چند ساله یک فرد را از بین ببرد.

اضطراب شدید، بر غدد درون ریز اثر گذاشته، با متأثر نمودن ذهن انسان زمینه فراموشی های زودگذر و خطاهای ادراکی را فراهم می آورد، به همین دلیل در بسیاری از موارد نتایج حاصله در آزمون های انجام شده از دانش آموزانی که شدیداً دچار اضطراب می شوند بیانگر فراموشی های آنی و خطاهای ادراکی آنهاست. در این میان دانش آموزان کمرو و خجالتی، در موقع امتحان بیش از دیگران دچار اضطراب می شوند. اضطراب ناشی از امتحان نه تنها باعث می شود که دانش آموزان نتوانند با مهارت و سرعت مناسب و به طور کاملاً واضح فکر کرده و پاسخ های مطلوب را ارائه نمایند، بلکه آرامش روانی آنها را نیز به مخاطره می اندازد. بسیاری از اختلالات روانی و بیماریهای جسمانی در کودکان و نوجوانان ناشی از یک منبع قوی اضطراب می باشد. اضطراب ناشی از امتحان در نزد دانش آموزانی که تجارب ناخوشایندی از شکست های پی در پی داشته یا همواره به دلایل عدیده انتظار کسب بهترین نمرات را دارند، فوق العاده چشمگیرتر است.

همچنین آن دسته که به لحاظ شیوه خاص تربیتی و نظام ارزشی حاکم بر خانواده و محیط زندگیشان احساس خود ارزشمندی و عزت نفس آنها صرفاً ناشی از موقعیت های آموزشی است عمدتاً با اضطراب بیشتری مواجه هستند. در حقیقت سطح انتظارات خانواده زمانی که تناسبی با توان واقعی فرزندان نداشته باشد خود می تواند زمینه ساز اضطراب و نگرانی مستمر آنان باشد. همانطوری که قبلاً اشاره شد سعی کنید در امتحانات داخلی و کنکورهای آزمایشی تمام نواقص را رفع کنید تا در کنکور سراسری دچار مشکل نشوید.

برای کاهش اضطراب ناشی از امتحان علاوه بر داشتن انتظارات معقول از خود تشویق نقاط مثبت و توانمندی های آنها تقویت اعتماد به نفس ایشان و سرانجام فراهم ساختن آرامش خاطر آنان شایسته است بر تلاش هر چه بیشتر دانش آموزان



در حد توانشان تأکید نمایید تا تسلط بیشتری بر موضوع مورد نظر داشته باشند. بدیهی است هر قدر انسان با تسلط بر موضوع درسی آمادگی ذهنی و روانی بیشتری برای آزمون داشته باشد اضطراب او کمتر خواهد بود به عبارت دیگر آنگاه که دانش آموز تصویر روشنی از آینده خویش دارد در حد توان تلاش می کند و تسلط نسبی بر مطالب درسی پیدا می کند. در این شرایط انتظاری که دانش آموز از نتیجه امتحان و آزمون دارد معقول است و لذا دچار اضطراب کمتری می شود. همچنین هرگاه دانش آموز قبل از جلسه امتحان چندبار در آزمون های فرعی و شرایط متفاوت شرکت کند در این زمینه تجارب متنوع و موفقیت آمیزی کسب می نماید و با رفع مشکلات از بهداشت روانی، اعتماد به نفس و احساس خودارزشمندی مطلوب تر و نگرشی مثبت و خوشایند نسبت به معلم و موضوع امتحان برخوردار می شود. لذا اضطراب به حداقل می رسد.

نکات مفید برای موفقیت در مدیریت زمان

تکالیف و فعالیت های روز بعد خود را از شب قبل برنامه ریزی کنید فهرست تکالیفتان را اولویت بندی کرده و برای هر یک مهلت اجرا در نظر بگیرید.

کارها و تکالیف دشوار را زودتر از بقیه و در بهترین شرایط جسمی و روحی انجام دهید.

دروس و تکالیف ناخوشایند را به تعویق نیندازید.

بین تکالیف زمان کوتاهی را برای استراحت در نظر بگیرید.

مکالمات تلفنی خود را از قبل پیش بینی کنید.

با جدیت و پشتکار و با توجه به اهداف زندگی خود کارهایتان را به انجام برسانید به خودتان و تصمیمی که گرفته اید کاملاً اطمینان داشته باشید.

مراقب باشید دیگران هر زمانی که اراده کردند وقت شما را به خود اختصاص ندهند.

تا آنجا که می توانید نقش تلف کننده های زمان را به حداقل برسانید.

به فکر انجام کارهایی باشید که الان می توانید انجام دهید و بلافاصله به سراغ آنها بروید.

### نتیجه گیری

یکی از سودمندترین راه ها برای غلبه یافتن به عوارض یاد شده استفاده از روش های آرامش دهی است. حدود دو هفته قبل از برگزاری کنکور، دیگر کتاب های درسی و کمک درسی را نخوانید و فقط به مرور یادگیری ها و یادداشت های خود که بصورت طرح های شبکه ای و به شکل سازمان یافته ای نوشته اید بپردازید. و به مرور تست ها بپردازید. این کار بسیار مهم تر از خواندن یک کتاب درسی جدید خواهد بود. و سعی کنید خودتان را در روزهای آخر بیش از اندازه خسته نکنید که باعث فشار روحی گردیده و عوامل منفی برای شما خواهد داشت، اگر برنامه ریزی دقیق داشته باشید خود به خود این مسئله حل شده است. بطور کلی تکنیک ها و اصول مطالعه ی صحیح در زیر آورده شده است.

### تکنیک ها و اصول مطالعه صحیح

هدف: داشتن یک هدف دقیق اولین و اساسی ترین گام در جهت بهبود بخشیدن به وضعیت مطالعه می باشد.

برنامه ریزی: در برنامه ریزی توجه به عوامل زیر حائز اهمیت است.

الف: توانایی ها





ب: نیازها

ج: موانع

د: زمان

تصویر ذهن مثبت : با یک پیش داوری غلط خود را محکوم به گرفتن نمره پایین نکنید.  
مکان مطالعه : توجه به ایجاد محیطی مناسب، آرام، برخوردار از نور کافی، دمای مناسب و سرشار از اکسیژن و قرار ندادن اشیاء و عکس هایی که باعث حواس پرتی می شود .

بررسی مقدماتی متن : توجه به سرفصل ها: تیترها، عناوین، نقشه ها و نمودارها و یا به طور کلی به اصل عنوان مطلب مطالعه اصلی : در این مرحله به طور دقیق و کامل به متن می پردازیم تمام مطالب را به دقت مطالعه نموده و نکات جدید و مشکل را با تأمل بیشتری مورد بررسی قرار می دهیم.

تنظیم وقت : زمان مطالعه را به این صورت تنظیم کنید که ابتدا ۵۰ دقیقه مطالعه کرده سپس ۱۰ دقیقه به استراحت بپردازید و مجدداً همین عمل را تکرار کنید. در زمان استراحت به هیچ عنوان کار فکری نکنید.

استفاده از مفاهیم و تصاویر مثبت مثل قادر هستم ، موفق خواهم شد ، می توانم دور ساختن خود از احساس ناامیدی، خود کم بینی و عدم توانایی نسبت به خوب درس خواندن ثبت هدفها و راه رسیدن به آنها بر روی کاغذ برای ایجاد انگیزه لازم برای درس خواندن داشتن برنامه برای رسیدن به اهداف و عمل به آن

به تعویق نینداختن برنامه ها و فعالیت ها  
استفاده از محیطی مناسب، آرام ، برخوردار از نور کافی، دمای مناسب و سرشار از اکسیژن با شور و علاقه درس بخوانید

بهترین و مناسب ترین زمانها را به درس خواندن اختصاص دهید  
(اوقات سحر و اول صبح، زمان قبل از خواب شب و عصرها )

با تمرکز فکر درس بخوانید

۴۵ دقیقه درس بخوانید ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

در زمان استراحت هیچ گونه کار فکری انجام ندهید.

قبل از ورود به کلاس درس را پیش خوانی کنید.

در حین تدریس معلم نکته برداری و بعد از اتمام درس خلاصه نویسی کنید.

قبل از خواندن درس جدید مطالب قبلی را تکرار و مرور کنید.

مرور باید سریع و در فاصله زمانی ۱۵ الی ۲۰ دقیقه انجام شود.

بعد از خواندن هر بخش از مطالب از آن سوال طرح کرده و به آن پاسخ دهید

آغاز و پایان مطالعه درسیتان مشخص باشد

در برابر عواملی که باعث به هم خوردن نظم تان در مطالعه می شود استقامت کنید.

در زمان مناسب بخوابید (زمان مفید برای خوابیدن بین ساعت ۱۱ تا ۲ شب است)

صبحها به مدت ۵ الی ۱۵ دقیقه ورزش کنید این حرکت باعث آمادگی و افزایش قدرت یادگیری می شود .



### منابع

- [۱]. شعبانی، حسن؛ ۱۳۸۳، مهارت‌های آموزشی و پرورشی، تهران، سمت، چاپ هجدهم.
- [۲]. بیابانگرد، اسماعیل؛ ۱۳۸۴، روان‌شناسی تربیتی، تهران، ویرایش، چاپ اول.
- [۳]. سیف، علی‌اکبر؛ ۱۳۸۷، روان‌شناسی پرورشی نوین، تهران، دوران، چاپ ششم.
- [۴]. صفوی، امان‌الله؛ ۱۳۷۶، کلیات روشها و فنون تدریس.
- [۵]. مجدفر، مرتضی؛ ۱۳۷۱، تکنولوژی و تکنولوژی آموزشی، تهران، انتشارات انیس.
- [۶]. اولسون، متیو.اچ و هرگنهان، بی.آر؛ ۱۳۸۸، مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری، ترجمه علی‌اکبر سیف، تهران، دوران، چاپ هشتم.
- [۷]. رابرت.ای، اسلاوین؛ روان‌شناسی تربیتی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، روان، ۱۳۸۵، چاپ اول.
- [۸]. فردانش، هاشم. مبانی تکنولوژی آموزشی. تهران. انتشارات سمت، ۱۳۷۲
- [۹]. لطف‌آبادی، حسین؛ روان‌شناسی تربیتی، تهران، سمت، ۱۳۸۴، چاپ اول.
- [۱۰]. حمصی، فردوس و عالی، شهین دوخت. تکنولوژی آموزشی. اصفهان. انتشارات امیر کبیر ۱۳۷۱
- [۱۱]. میرزاآقا، اعتمادی و راسخی رحیم - اصول و فنون آموزش - معراج . ۱۳۷۶
- [۱۲]. شعبانی، حسن - مهارت‌های تدریس
- [۱۳]. مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری، پیشین
- [۱۴]. مجلات رشد تکنولوژی آموزشی از سال ۱۳۸۲ به بعد
- [۱۵]. گلاور، جان ای، برونینگ، راجراچ : روان‌شناسی تربیتی اصول و کاربرد آن، مرکز نشر دانشگاهی، تهران، ۱۳۸۱
- [۱۶]. کاکیا، لیدا: نگرشی نو به تربیت جوان، انتشارات تابان، ۱۳۸۱
- [۱۷]. کاکیا، لیندا: نگرشی نو به تربیت فرزند، انتشارات اقاقی، ۱۳۷۸
- [۱۸]. کاکیا، لیدا: نگرشی نو به افت تحصیلی، انتشارات اقاقی، ۱۳۷۹

[۱۹]Farr, M., J.(1988) the long – term retention of knowledge\due and skills. New York: springer – Verilog

[۲۰] <http://persianarticle.persianblog.ir>