

بیک اندیش

نشریه داخلی شماره ۱۳۵ - موسسه فرهنگی هنری سروش اندیشه حیات - سال پنجم - شماره سیزده - خرداد ماه ۱۳۹۳

انتخاب
رشته

پاسخگویی به
سئوالات تستی

نوصیه‌های دبیر
انجمن تغذیه

نوصیه‌های مهم
سازمان سنجش

گفتاری با
والدین

در جلسه
کنکور

سروش
اندیشه
موسسه فرهنگی هنری

چند کلمه با بزرگ‌ترها

کنکور، خوب یا بد، همان کنکور است و خواه ناخواه، همان دلپهره‌ها و دل‌نگرانی‌های یک مسابقه سرنوشت‌ساز را به فرزندان تان تلقین می‌کند. فرزندان شما «حتی اگر به زبان نیاورند» این را خوب می‌دانند که کنکور یک طرح مشترک خانوادگی است و همه اعضای خانواده در برد و باختش سهیم‌اند. یعنی همه اعضای خانواده از پیروزی آن‌ها در این مسابقه شاد می‌شوند و از شکستشان غمگین. آنها حتی اگر به زبان نیاورند، در برابر زحمات و هزینه‌هایی که شما برایشان صرف کرده‌اید، خود را مسئول می‌دانند و تصور می‌کنند که اگر نتیجه دلخواه خودشان و شما را نگیرند، ناسپاسی کرده‌اند.

جامعه مدرک‌گرای امروز نیز، دانشگاه را آن چنان مقدس و محبوب جلوه می‌دهد که ذهن دانش‌آموز در طی سال‌های تحصیل، از کنکور پل‌ی می‌سازد به سوی همه یا هیچ و این پاور «درست یا غلط» در ذهن جوانان شما نیز ریشه دوانده و پذیر اضطرابش را ریخته است. بار هراس از حضور در چنین میدان حساسی برای شانه‌های جوانان بسیار سنگین است. به آن‌ها کمک کنید. زیرا این روزها بیش از هر زمان دیگری به ذهن و زبان یاری رسان شما نیاز دارند. حتی اگر زبان دل تان هم این نیست (که می‌دانم هست!) بر خلاف میل تان به آنها بگویید: تو تلاشت را کرده‌ای و همین برای ما کافی است. برای ما تلاش مهم است، نه نتیجه! ما از تلاش تو رضایت داریم و اگر خدای نکرده، نتیجه دل‌خواهت را هم نگرفتی، فدای سرت! ما همه، اعضای یک خانواده ایم و این وظیفه ماست که راه را برای پیشرفت تو هموار کنیم. همان طور که، فردا هم مسلماً روزی خواهد آمد که تو می‌توانی برای موفقیت و کامیابی سایر اعضای خانواده، گذشت و ایثار کنی. کمر اضطراب‌شان را بشکند و دست روحیه‌شان را بگیرد. جوانان شما به هر حال جوان‌اند و شکننده و این وظیفه شماست که آرامش را به آن‌ها تلقین کنید و براعت‌ماد به نفس‌شان بیفزایید. حساسیت‌هایتان را کنار بگذارید و در برابر رفتارهای غیرمتعارف فرزندان تان در این روزها صبورتر باشید.

چشم‌های مضطرب جوانان تان این روزها بیش از هر زمان دیگری به دنبال شانه‌های صبور، ساده و آرامش‌بخش می‌گردند. آن شانه‌های صبور و ساده که چشم‌های مضطرب جوانان شما را به خویش می‌خواند، چه خوب است که شانه‌های شما باشند. موافقت؟

خانواده و روزهای باقیمانده تا کنکور

داوطلبان موفق آزمون سراسری، یکی از اصلی‌ترین دلایل موفقیت خود را خانواده معرفی می‌کنند. این مطلب بیانگر اهمیت نقش خانواده در دوران آمادگی برای آزمون سراسری است. هم چنین با نزدیک شدن به آزمون، داوطلبان معمولاً دچار خستگی، کاهش اعتماد به نفس، استرس زیاد و بسیاری مشکلات دیگر می‌شوند که وجود این مشکلات می‌تواند باعث عدم موفقیت در آزمون سراسری باشد. معمولاً خانواده‌ها می‌توانند در کنترل این عوامل نقش مهم و فراوانی داشته باشند. از این رو با نزدیک شدن به آزمون سراسری اهمیت رفتار خانواده و نقش آن در موفقیت داوطلب به مراتب بیشتر می‌شود. لذا خانواده‌ها می‌بایست با حساسیت بیشتری در این دوران رفتار کنند.

مهم‌ترین وظیفه خانواده در ماه‌های پایانی، ایجاد فضای آرام و به دور از استرس برای داوطلب است. در هفته‌ها و روزهای پایانی، در دوران آماده‌سازی و فرصت‌های نزدیک شدن به آزمون سراسری، میزان استرس در داوطلبان و ترس آنان از عدم موفقیت چندین برابر می‌شود. خانواده نقش اصلی را در کم کردن این استرس به عهده دارد. به همین دلیل خانواده‌ها می‌بایست از رفتارهای استرس‌زا بپرهیزند. مهم‌ترین رفتارهای خانواده برای ایجاد آرامش، الگوهای شبیه موارد زیر می‌تواند باشد.

❑ اعضای خانواده باید رفتارهای خود را کنترل کنند و به دور از حساسیت و با آرامش کامل رفتار نمایند. اولین عامل ایجاد استرس توسط خانواده، نگرانی و استرس والدین و اعضای خانواده است که به داوطلب منتقل می‌شود و باعث افزایش نگرانی‌های او می‌گردد.

❑ از زیاد صحبت کردن در مورد آزمون سراسری و وضعیت داوطلب بپرهیزید. چنین گفتگوهایی معمولاً سبب ایجاد دلپهره در داوطلب می‌شود. ذهن داوطلب به صورت طبیعی درگیر آزمون سراسری و موضوعات مرتبط با آن هست. یادآوری مکرر این موضوع از طرف اطرافیان تنها سبب سلب آرامش روانی داوطلب و در نتیجه ایجاد استرس در وی می‌شود.

❑ فرصت‌های از دست رفته و کارهای انجام ن داده‌ی قبلی را یادآوری نکنید. یادآوری فرصت‌های از دست رفته‌ی داوطلب و کوتاهی‌ها و اشتباهات قبلی او سبب سرخوردگی بیشتر می‌شود. خانواده‌ها باید سعی کنند با دلگرمی دادن به فرزندان خود، آنان را برای زمان باقی مانده آماده کنند.

از مقایسه‌ی فرزندان با دیگران بپرهیزد. برخی والدین بدون اینکه شرایط را در نظر بگیرند نتایج فرزندان خود را با داوطلبان موفق تر مقایسه می‌کنند و با این کار باعث سرخورده‌گی و ایجاد استرس در فرزند خود می‌شوند.

وظیفه‌ی مهم دیگر خانواده‌ها ابراز هم‌دلی با داوطلب است به طوری که داوطلب احساس کند در این مسیر تنها نیست و تمام اعضای خانواده دست به دست هم داده‌اند تا او در آزمون موفق شود. این کار سبب دلگرمی و افزایش روحیه‌ی داوطلب می‌شود. برای این منظور نیز کارهای فراوانی می‌توان انجام داد که موارد زیر الگوهایی از آن کارها هستند.

از جزئیات برنامه‌های داوطلب آگاه باشید و کارها و فعالیت‌هایی را که به او مربوط می‌شود با برنامه‌های وی هماهنگ نمایید. به عنوان مثال تنظیم زمان‌های استراحت، زمان‌های صرف وعده‌های غذایی بر اساس برنامه‌ریزی درسی داوطلب، کاهش رفت و آمدهای خانوادگی به منظور ایجاد بستر مناسب برای مطالعه و یا محول نکردن کارهای خانه از قبیل خرید، نظافت و ... می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد.

نگاه تلاش‌محوری داشتن و گسترده کردن دامنه‌ی تعریف موفقیت. ترس از عدم موفقیت یکی از عواملی است که داوطلب را آزار می‌دهد. والدین باید این موضوع را کم اهمیت توصیف کنند و موضوع حائز اهمیت را تلاش و پشتکار او عنوان نمایند. والدین می‌بایست مانع رشد افکار منفی در فرزند خود شوند و به ایجاد افکار مثبت در او کمک کنند.

برخی از اعضای خانواده به منظور کمک به داوطلب (با نیت خیر) اقدام به ارائه‌ی راهکار و دخالت در برنامه‌ریزی‌ها و روش‌های مطالعه داوطلب می‌کنند و این عمل خود را، نوعی هم‌دلی قلمداد می‌کنند در صورتی که والدین هیچگاه نباید به صورت مستقیم در امور درسی دخالت نموده و در صورت تمایل باید نظرات خود را با کارشناسان برنامه‌ریزی و مشاوره موسسه در میان بگذارند.

استفاده از مفاهیم مذهبی و زیارت حرم مطهر علی ابن موسی الرضا علیه السلام برای ایجاد آرامش نیز یکی از روش‌هایی است که خانواده‌ها می‌توانند از آن بهره بگیرند. «الا بدکر الله تطمئن القلوب - آگاه باشید که دلها تنها با یاد خدا آرامش می‌گیرد.» - سوره رعد، آیه ۲۸

آخرین نکته اینکه داوطلب باید همواره خانواده (مخصوصاً والدین) را شنونده‌ی حرف‌ها و مشکلات خود بدانند و بتواند با آن‌ها درد دل کند بدون اینکه نگران شنیدن نصیحت‌ها و قضاوت‌های آن‌ها باشد و همواره بتواند از طریق صحبت با اعضای خانواده نیازهای عاطفی خود را برطرف کند.

کاهش اعتماد به نفس از تکاتی است که در روزهای پایانی گریبان‌گیر دانش‌آموزان می‌شود. خانواده‌ها می‌توانند مانع بروز این مشکل شوند و با حفظ فضای پرشور و نشاط و انگیزه دادن به داوطلب سبب افزایش اعتماد به نفس در او شوند.

همچنین خانواده باید به طور منظم با موسسه در ارتباط باشد و از وضعیت دقیق درسی فرزند خود مطلع باشد. البته این نظارت باید به صورت غیر مستقیم صورت گیرد تا در ذهن داوطلب ایجاد حساسیت نکند. در پایان نیز متذکر می‌شویم که خانواده‌ها نقش بسزایی در موفقیت داوطلبان دارند و باید سعی کنند با توکل بر خدا و حفظ آرامش، این دوران سخت را به بهترین شکل سپری کنند.



یک قبل از

شاید این توصیه را زیاد شنیده باشید، اما آن را جدی بگیرید. حتماً به حوزه امتحانی سری بزنید، مخصوصاً اگر حوزه امتحانی شما محلی باشد که زیاد با آن آشنا نیستید.

۱. مداد و پاک کن خوب، به تعداد متعارف تهیه کنید. استفاده از مداد اتود، جهت پرکردن خانه‌ها وقت گیر است. لذا حتماً از مداد معمولی نرم استفاده کنید.

۲. بهتر است خواندن کتاب و جزوه درسی را کنار بگذارید. با خودتان رو راست باشید. هرچه خوانده اید کافی است. روز قبل از کنکور واقعاً روز استراحت فکری و جسمی است. ۳. خوب است شب قبل از کنکور، بعد از خوردن یک غذای مقوی و کم حجم در حدود ساعت ۱۰ شب بخوابید. البته هر کس بهتر می‌داند به چند ساعت خواب نیاز دارد تا صبح بازده خوبی داشته باشد.

خیلی سخت نگیرید، اما به تجربه برای شما هم ثابت شده که بعضی غذاها باعث می‌شوند دیرتر بخواب بروید. بنابراین شب قبل از آزمون این را رعایت کنید.

۴. سعی کنید که در آرامش کامل، به سر برید و به شایعات و حرف‌های پراکنده‌ای که در مورد کنکور گفته می‌شود اصلاً توجه نکنید. بهتر است که همراه اعضای خانواده یا دوستان در پارک و هوای آزاد قدم بزنید؛ و یا ورزش سبکی (البته نه زیاد) انجام دهید تا شب قبل از کنکور به راحتی بخوابید.

۵. برای اینکه راحت بخوابید، هیچ کاری لازم نیست انجام دهید، نه قرص خواب، نه ورزش سنگین و خسته کننده، نه ماست و دوغ و نه هیچ چیز دیگر، این شب هم مثل شبهای دیگر خیلی عادی بخوابید.

سعی کنید قبل از خواب یک دوش آب ولرم بگیرید و بعد راحت بخوابید. فقط یادتان باشد، صبح باید به موقع بیدار شوید.

۶. بهتر است صبح، با صدای زنگ ساعت بیدار نشوید و این کار را به یکی از اعضای مطمئن خانواده، بسپارید تا شما را با آرامش از خواب بیدار کند و نیز در تمام شب نگران اینکه صبح خواب نمانید، نباشید.

۷. برای رفتن به جلسه، وقت تان را طوری تنظیم کنید که خدای نخواستہ اگر ماشین خراب شد، اگر اتوبوس پنجرشود و... شما به موقع برسید. با این کار شما زمینه هرگونه نگرانی را از بین می‌برید.

۸. یکی از حالاتی که برای تعدادی از داوطلبان در ساعاتی قبل از برگزاری آزمون رخ می‌دهد «احساس فراموشی» مطالبی است که به خوبی فراگرفته‌اند. توجه بفرمائید

که این «احساس» کاذب است و وقوع آن طبیعی است و معمولاً در همان دقائق اول شروع آزمون با گرم شدن ذهن از بین می‌رود.

اضطراب، اضطراب، اضطراب و متأسفانه آنچه کمتر به آن توجه می‌شود، علایق و توانایی فرزندان است. ما والدین بی‌توجه هستیم. معلم بی‌توجه است و بیچاره فرزندان ما که برای تحقق علاقه‌هایشان تنها هستند، تنهای آنها!... شاید ادعا کنیم که همیشه گفته‌ایم: «هر رشته‌ای که دوست داری بخوان.»

اما واقعاً گفته‌ایم یا این ادعایی بیش نیست.

واقعاً گفته‌ایم یا حسرت دیگری را خورده‌ایم که فرزندان «فلان رشته» قبول شده است؟ نه! ما صادق نیستیم! به علایق فرزندان احترام نمی‌گذاریم. ما اسیر روابطی هستیم که برایمان «رشته خوب» و «رشته بد» تعیین می‌کند. ما در چنگال «رشته‌ی بالا» و «رشته‌ی پایین» اسیر هستیم و بیچاره فرزندان ما که حامیانی چون «ما» دارند. اگر هدف، ادامه‌ی تحصیل و اشتغال و درآمدزایی است که می‌توان ساده‌تر و بسیار بیشتر ثروت اندوخت، بدون ادامه تحصیل!... و اگر علم آموزی است که علاقه شرط اول آن است و مگر علاقه به ادامه تحصیل، همگانی است!... مگر علاقه به نقاشی، هنر و... همگانی است! و اگر «جلب توجه اجتماعی» هدف است، وای بر ما که عمر عزیز فرزندان صرف ایجاد حسرت در دل دیگران می‌شود.

توصیه‌های زیر برای والدینی است که ارزشمندی لحظات بی‌بازگشت عمر را به فرزندان می‌آموزند.

- ۱- برای ادامه تحصیل، به علاقه‌ی فرزندان خود اهمیت دهیم، نه تمایلات شخصی.
- ۲- فرزندان برای برآورده کردن آرزوهای والدین و جبران کمبودهای آنان به دنیا نیامده‌اند.
- ۳- مقایسه کردن فرزندان با هم و سایر آشنایان فقط اضطراب آنها را افزایش می‌دهد.
- ۴- فرزندان ما حق دارند به تحصیلات دانشگاهی علاقه نداشته باشند.
- ۵- در صورت عدم علاقه‌ی فرزندان به تحصیلات دانشگاهی مسئول فراهم کردن زمینه‌ی آموزش حرفه‌ای، اشتغال و استقلال آنها هستیم.
- ۶- راستگویی، صداقت، مسئولیت پذیری، استقلال رأی، تلاش، پشتکار و در یک جمله اخلاق فرزندان موجب افتخار ماست نه مدرک تحصیلی!
- ۷- حق نداریم اهداف فرزندانمان را انتخاب کنیم.
- ۸- توانایی اداره‌ی زندگی و استقلال مالی، ارتباط زیادی با تحصیلات دانشگاهی ندارد.
- ۹- فرزند ما پیش از شروع دبیرستان باید چگونه درس خواندن را آموخته باشد نه پیش از کنکور!
- ۱۰- برای آزمون دادن، ابتدا باید آرام باشیم.

کنکور



نشستن سر جلسه کنکور برای همه، حتی برای نقرات اول کنکور با کمی نگرانی و دلشوره همراه است. این حالت، کاملاً طبیعی است و بعد از چند دقیقه از بین می‌رود. این را هم بدانید که این حالت در ابتدای جلسه باعث می‌شود فکر شما متمرکز شود.

بنابراین هم طبیعی است، هم ضروری.

۱. مسلماً بدون اینکه کسی بگوید، شما این کار را می‌کنید. اما گفتنش لازم است که «هیچ چیز جز راز و نیاز با خدای مهربان آرامش بخش نیست.» (خواندن آیه الکرسی)
۲. همین اول خیال خودتان را راحت کنید. اسم و مشخصات نام را روی پاسخ نامه و شماره صندلی با کارت ورود به جلسه تطبیق دهید. زیر پاسخنامه را هم که لازم است امضاء کنید.
۳. اگر هرگونه مشکلی برای شما پیدا شود جای هیچ‌گونه نگرانی نیست. چون در هر حوزة علاوه بر مراقبین، نماینده تام‌الاختیار و چند نفر دیگر هستند که به مشکل شما رسیدگی می‌کنند.
۴. اگر صندلی تان کج و کوله است یا جای نامناسبی هستید سرعاً به مراقبین جلسه اطلاع دهید.
۵. برای غلبه بر اضطراب، و به یاد آوری بهتر مطالب در زمان لزوم سه نفس عمیق بکشید.

مهمترین ویژگی سؤال‌های تستی تنظیم وقت است. بنابراین مهمترین کار، توجه به زمان پاسخگویی به سؤالها است، که روی دفترچه‌های آزمون برای هر درس، زمان خاصی مشخص شده است که داوطلبان عزیز باید به آن توجه نمایند.

۱. در تنظیم وقت نه آنقدر وسواس به خرج دهید که هر لحظه به ساعت نگاه کنید و نه آنقدر بی‌خیال شوید که آخر هر درس به ساعت نگاه کنید.
۲. بعضی داوطلبان در پاسخ دادن به سؤال‌های کنکور، روش‌های مختلفی دارند. مثلاً اول از یک درس خاص شروع می‌کنند. ترتیبی که در دفترچه سؤال‌ها رعایت شده تقریباً منطقی‌ترین، شکل است و بهتر است همان ترتیب را رعایت کنید. چرا که زیاد ورق زدن دفترچه و از این درس به آن درس پریدن، خودبخود باعث نگرانی و سردرگمی می‌شود. اما این در حد توصیه است. ممکن است کسی در درس خاصی، استعداد و توانایی ویژه‌ای داشته باشد یا علاقه خیلی زیادی به یک درس بخصوص داشته باشد و بتواند با سرعت زیادی به آنها پاسخ دهد. در این صورت تصمیم با خود اوست. اما حتماً این مورد را رعایت کنید که هر درس را که برای پاسخگویی انتخاب کرده‌اید، تا وقتی تمام نشده به سراغ درس دیگری نروید. چون وقت محدود است و ممکن است نتوانید دوباره به سراغ سؤال‌هایی که قبلاً پاسخ نداده‌اید، برگردید.

۳. نکته بسیار مهم تر اینکه، اگر ترتیب درس‌ها را رعایت نکردید، یا اگر سؤالی را بدون پاسخ گذاشتید. در پاسخ نامه هم، شماره سؤال‌ها را کنترل کنید. چون علامت زدن اشتباه سؤال‌ها در برگه پاسخ نامه یکی از اشتباهات رایج کنکور است، که باعث می‌شود با همین اشکال کوچک تا انتهای پاسخ نامه، جواب‌ها را اشتباه علامت بزنید. پس بهتر است هر از گاهی شماره سؤال پاسخ نامه را با شماره سؤال دفترچه آزمون کنترل نمایید.

محل گزیننه‌ی صحیح را کاملاً پر کنید (وسواس هم به خرج ندهید). در صورت حذف یا تعویض گزیننه‌ی انتخاب شده، محل پاسخ قبلی را به طور کامل پاک کنید. از مدام اتود (معروف به مدام نوکی!) استفاده نکنید. چون علاوه بر گرفتن وقت بیشتر در پر کردن خانه‌های پاسخ نامه، در تصحیح پاسخ برگ‌ها هم اشکال ایجاد می‌کند.

۵. در پاسخگویی به سؤال‌های هر درس، خوب است که از همان سؤال اول شروع کنید. هر سؤالی را که شک دارید یا اصلاً پاسخ آن را نمی‌دانید (کنار سؤال) علامت بزنید و از آن بگذرید.

مثلاً برای سؤال‌های سخت علامت (-) و آن‌هایی که شک دارید علامت (*) بگذارید. به این ترتیب سؤال‌هایی را که مطمئن هستید بلدید، تا آخر پاسخ دهید. باز هم تکرار می‌کنیم حواستان به شماره سؤال‌ها در پاسخنامه باشد. به این ترتیب خیالتان راحت می‌شود، سؤال‌هایی را که می‌دانستید پاسخ داده‌اید، برای بار دیگر به سراغ سؤال‌هایی بیابید که علامت (*) خورده‌اند و روی آنها شک داشته‌اید. (حواستان به وقت هم هست) وقتی در دور اول به سؤال‌ها پاسخ می‌دهید، ذهن شما فعال می‌شود و خیلی چیزها که در اثر نگرانی فکری کردید یادتان رفته، به یادتان می‌آید. در دور دوم، به احتمال زیاد به خیلی از سؤال‌هایی که شک داشته‌اید، پاسخ می‌دهید. در آخر به سؤال‌هایی که اصلاً بلد نیستید گاهی یابند زید شاید بتوانید به بعضی از آنها پاسخ دهید. اما به هیچ وجه روی سؤالی بیش از حد مکث نکنید، حتی اگر بتوانید به سؤالی بعد از چند دقیقه پاسخ دهید باز هم به تلف کردن وقتش نمی‌ارزد. چون در درسهای دیگر خیلی سؤال‌های آسان‌تری هست که ممکن است وقت نگاه کردن به آنها را از دست بدهید.

۶. تکلیف هر درس را مشخص کنید، بعد به سراغ درس دیگر بروید و هیچ وقت به فکر این نباشید که دوباره سراغ درس‌های قبلی برگردید.

۷. در هر درس تقریباً ۲۵٪ پاسخ سؤال‌ها گزیننه «الف» است، ۲۵٪ دیگر، گزیننه «ب»، ۲۵٪ دیگر، گزیننه «ج» و پاسخ باقیمانده سؤال‌ها، گزیننه «د» می‌باشد. شما با هر احتمالی که حساب کنید به هیچ وجه نمی‌توانید از روی شانس، طوری سؤال‌ها را علامت بزنید که نمره خوبی بگیرید، چون هر بار که با شانس، پاسخ سؤالی را صحیح علامت بزنید با همان شانس پاسخ بعضی دیگر را غلط می‌زنید و با وجود نمره منفی در کنکور، هر سه سؤال غلط، یک سؤال صحیح را از بین می‌برد، پس شانس جواب دادن سؤال‌ها، با پاسخ ندادن به آنها فرقی نمی‌کند، به مثال زیر توجه کنید:

در یک درس که ۲۰ سؤال تستی دارد. داوطلبی که به طور شانس همه سؤال‌ها را جواب می‌دهد. طبق احتمالات، او ۱۵ سؤال را غلط و ۵ سؤال را صحیح پاسخ می‌دهد که طبق محاسبه، نمره او صفر می‌شود. بنابراین، اگر سؤال‌ها را اصلاً پاسخ نمی‌داد، فرقی نمی‌کرد.

موسسه فرهنگی هنری
سرویس آینده جیات

۸. از همین اول ، برای خودتان مشخص کنید که قرار است روی سؤال های هر درس ، فقط دوبار مرور داشته باشید و در آخر هم یک مرور کلی و خیلی سریع و در ضمن آن ، کنترل شماره سؤال ها روی پاسخ نامه ، اگر قرار باشد مرورها بیش از دوباره باشد ، شما از اول با عجله به سؤال ها پاسخ می دهید و این باعث می شود احتمال اشتباه شما ، زیادتر شود.

بنابراین نه یک بار و نه چندبار ، فقط دوبار مرور و بار سوم برای سؤال هایی که اصلاً پاسخ آنها را نمی دانید. که البته اگر سرنخی پیدا نکردید خیلی سریع از آنها بگذرید.

۹. قبل از اینکه به گزینه ها توجه کنید، اصل سؤال را خوب بخوانید و اگر می توانید جواب آن را در ذهن خود بیابید. خیلی وقت ها توضیحات سؤال، شما را به پاسخ صحیح هدایت می کند، به بعضی کلمه های کلیدی هم دقت کنید . کلماتی مثل : کدام یک درست است ، کدام نیست ، چه نلمیده می شود ، چگونه است ، کدام مهم تر است ، کدام نادرست است ، کمترین ، بیشترین ، حداکثر ، حداقل ، مقایسه کنید و کلماتی از این قبیل ...

۱۰. به سؤال هایی که نتوانسته اید پاسخ دهید ، اصلاً فکر نکنید. حتی نفرات اول کتکور هم به بعضی سؤال ها نمی توانند پاسخ دهند و این یک امر طبیعی است . تازه نفرات صدم و هزارم کتکور هم که حتماً در شمارقبولی ها هستند به خیلی از سؤال ها نمی توانند پاسخ دهند.

۱۱. به سؤال هایی که همان اول با دقت و اطمینان پاسخ داده اید ، هرگز برگردید. معمولاً اولین حدس صحیح ترین است . بعضی وقت ها وسواس زیاد باعث می شود شما پاسخهای صحیح را پاک کنید و به جای آن پاسخ غلط را علامت بزنید. بنابراین مرور دوم را فقط برای سؤال هایی که شک دارید اختصاص دهید.

۱۲. بین پاسخ دادن به دو درس ، لحظه کوتاهی استراحت کنید. بخصوص چشم ها وقتی به چیزی خیره شوند زود خسته می شوند.

مثلاً برای لحظه ای چشم هابنان را ببندید. (حتی به کوتاهی ۱۰ ثانیه). فراموش نکنید شما سر جلسه کتکور هستید و مهمترین کار شما پاسخ دادن به سؤال هاست. بنابراین فکرهای دیگر را کنار بگذارید.

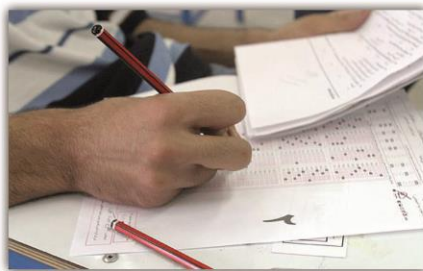
۱۳. از همین اول ، خودتان را آماده کنید برای اینکه پاسخ بعضی سؤال ها را نمی دانید. معمولاً داوطلبان وقتی چند سؤال اول را نتوانند پاسخ دهند، روحیه خود را از دست می دهند. خودتان را برای چنین وضعیتی آماده کنید. شما صدها سؤال دیگر دارید که می توانید به خوبی به آنها پاسخ دهید . بنابراین روحیه خودتان را تقویت کنید و به این چیزها توجهی نکنید.

۱۴. چرا اینقدر طرف منفی قضیه را می گیرید. خوشبین باشید . واقعاً روحیه مثبت در موفقیت تأثیر زیادی دارد. ما کاری می توانیم انجام دهیم که به توانایی انجام آن ایمان داشته باشیم . داشتن اعتماد به نفس باعث می شود فکر شما هم با جریان قوی تری کار کند. با خودتان بگویید، «من می توانم» و به این گفته هم اعتقاد داشته باشید.

۱۵. به هیچ وجه روی یک سؤال، بیش از حد، مکث نکنید. حتی اگر بتوانید به سؤالی بعد از چند دقیقه پاسخ دهید. باز هم به تلف کردن وقتش نمی ارزد ، زیرا در همان سری سؤالات ، خیلی سؤال های آسان تری هست که حتماً می توانید به آن ها جواب دهید . حال اگر با این کار (یعنی اتلاف وقت زیاد برای حل یک سؤال سخت) در انتهای آزمون، وقت کم بیاورید و مثلاً نتوانید ۱۰ سؤال آخر را بخوانید، مطمئن باشید بین آنها حداقل ۳ یا ۴ سؤال بوده که به راحتی با یک نگاه قابل پاسخ دادن است و شما آن ها را در ازای حل یک سؤال سخت از دست داده اید . (تازه معلوم نیست مسئله ای که آدم با آن ۰-۴ دقیقه کلنجار برود حتماً هم درست حل شده باشد!)

امیدواریم که با رعایت توصیه ها و نکات یاد شده، در آزمونی که نتیجه ی این مدت برنامه ریزی و در واقع حاصل تلاش یک ساله یا چند ساله شماست به موفقیت مقبولی که انتظار دارید، دست یابید.

توجه داشته باشید قبل از ورود به جلسه آزمون، چند برگه به شما داده می شود که در آن رشته های نیمه متمرکز معرفی شده است . اگر متقاضی این رشته ها هستید می توانید ۲ رشته را انتخاب و کد آن را در پاسخنامه مشخص نمایید.



به محض شروع آزمون به طور سریع و تهاجمی سعی کنید تمام سؤالات ساده را جواب دهید .
اجازه ندهید حتی یک سؤال ساده از زیر چنگ شما بیرون رود.

چند توصیه مهم سازمان سنجش

کمتر از یک ماه تا برگزاری آزمون سراسری باقی مانده است و شاید هر چه به زمان برگزاری کنکور نزدیک می‌شویم نَسَس‌ها بیشتر در سینه حبس می‌شود. ولی داوطلبان باید بدانند که گرچه قبولی در کنکور می‌تواند آینده خوبی برای آنان رقم بزند ولی نه تنها پایان خط نیست بلکه تلاش در آن می‌تواند نقطه آغازی برای کسب موفقیت‌های بیشتر باشد، بنابراین کنکوری‌ها باید این روزهای آخر را به درستی مدیریت کنند.

در روزهای پایانی، سازمان سنجش آموزش کشور به داوطلبان توصیه می‌کند: دیگر به هیچ عنوان مطلب جدید نخوانید، چرا که خواندن مطالب جدید در این روزها نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه موجب تشویش خاطر می‌شود و حتی موجب لطمه زدن به آموخته‌ها و اندوخته‌های قبلی خواهد شد.

داوطلبان باید در این ایام فقط تست کار کنند، اما این کار در صورتی مجاز است که اولاً از تست‌های معتبر و استاندارد (به لحاظ علمی) استفاده شود و ثانیاً پس از حل یک مجموعه تست کامل، به بازبایی پاسخ صحیح تست‌هایی که نتوانسته‌اند به آنها جواب دهند یا به اشتباه پاسخ داده‌اند بپردازند تا اشکالات احتمالی خود را برطرف کنند. "آن‌گاه باید به تست‌هایی توجه کرد که جواب داده‌اید، ولی جواب دادن شما زمان زیادتری نسبت به مدت تعیین شده، برده است. مثلاً برای یک تست ریاضی به جای یک دقیقه، چهار دقیقه وقت گذاشته‌اید که به اصطلاح «چاله‌های وقت آزمون» نامیده می‌شوند و ممکن است دانش آموز در این نوع سوالات، تعداد کم‌تری تست تمرین کرده باشد و یا شیوه و راه‌حلی که به کار برده، شیوهی غلطی بوده است. در این صورت می‌توان از معلمان و یا دوستان جهت رفع اشکالات استفاده کنند."

بسیاری از دروس و نکات هستند که به خاطر ویژگی‌های منحصر به فردشان و یا به دلیل آنکه علاقه کمتری به آن دروس یا نکات داریم، اصطلاحاً «فرار» هستند و در مقایسه با سایر دروس، ماندگاری کمتری دارند و زود از ذهن ما می‌برند. بدین خاطر باید در این روزهای باقی مانده تا برگزاری آزمون سراسری به مرور این دروس و مطالب بپردازیم تا بتوانیم در حین مواجه شدن با این نوع مطالب در جلسه آزمون، آنها را راحت‌تر به یاد آوریم.

در هنگام تست زدن، باید شرایطی شبیه به جلسه آزمون سراسری را برای خود مهیا سازید تا بتوانید با درک روحی و روانی این جلسه و مشابه سازی آن در ذهن خود، آزمون خود را با موفقیت هر چه بیشتر برگزار کنید و سعی کنید که تست‌های هر درس را در همان زمان تعیین شده برای آنها بزنید تا بدین ترتیب، مدت پاسخگویی به سوالات هر درس را مدیریت کنید تا در جلسه آزمون وقت کم نیاورید.

روز آخر را استراحت کنید تا با آمادگی بیشتری در آزمون شرکت کنید، به یاد داشته باشید که مطالعه مطالب و یا زدن تست در ساعات پایانی باقی مانده تا آزمون، جز آنکه آرامشان را به هم بریزد و موجب اضطراب شما در روز آزمون می‌شود، هیچ سودی با خود به همراه نخواهد داشت پس لازم است با استراحت کامل در این روز موجبات آرامش خود در جلسه آزمون فراهم آورید و باقی امور را با توکل، به خداوند بسپارید.

سعی کنید که شب آزمون زودتر از شب‌های دیگر شام بخورید و استراحت کنید تا با نشاط و آمادگی بیشتری در جلسه آزمون حاضر شوید، ضمناً در وعده شام، از صرف غذاهای سنگین یا پرچرب که خواب ناآرامی را برای شما مهیا خواهد کرد بپرهیزید و به یاد داشته باشید که فردا روز دیگری است، روز موفقیت شما در عرصه‌ای مهم از عرصه‌های گوناگون زندگی.

سالانه بیش از ۹ میلیون نفر دانش آموز، دبلمه، فارغ التحصیل، دانشجوی، معلم، مدیر، طراح سوال، پشتیبانی، مشاوره، کارکنان آموزش و پرورش، بهداشت و آموزش عالی، نشریات و رسانه‌ها و اولیا و سایر مسئولین آنها درگیر با علاقه‌مند به موضوع کنکور هستند. با تمام مشکلاتی که در رقابت میلیونی کنکور در ایران وجود دارد و در روزهای نزدیک کنکور فزونی می‌گیرد؛ برخی از داوطلبان کنکور با درایت، تأمل و تیز بینی تمام روزهای نزدیک کنکور را سپری می‌کنند و بی جهت نیست که همین هادرشمار افراد موفق کنکور هستند.

ویژگی عمده آنها داشتن توکل، برنامه ریزی و تمرکز روی آن است.

صبحانه را جدی بگیرید

خیلی ها عادت دارند صبحانه را مختصر بخورند. عده ای هم هستند که صبحانه را به طور کامل از برنامه غذایی شان حذف کرده اند، اما شما حداقل در ایامی که دارید برای کنکور درس می خوانید، باید از این عادت های نادرست پرهیز کنید. حذف صبحانه از برنامه غذایی، قدرت یادگیری و خلاقیت ذهنی تان را در ساعات اولیه روز کاهش می دهد و از طرف دیگر، شما را مجبور می کند که ناهار را سنگین تریخورید و طبیعتاً در ساعت های بعد از ظهر، خواب آلود باشید. داوطلبان همواره و به خصوص صبح روز کنکور باید غذایی مصرف کنند که در عین سبک بودن، بتواند انرژی او را تا پایان آزمون تأمین کند. صبحانه خیلی زیاد و کم نباشد و انرژی فرد را برای ۴ تا ۵ ساعت امتحان سنگین و فعالیت شدید ذهنی تأمین کند.

پس خودتان را به خوردن صبحانه کافی عادت بدهید و در ضمن، از شیر هم غافل نشوید. پزشکان می گویند که نوشیدن یک لیوان شیر ولرم در طول روز (و خصوصاً قبل از خواب) شدیداً آرامش بخش است.



توصیه های دیر انجمن تغذیه

تغذیه در دوران امتحان باید موجب تقویت قدرت فکری، افزایش قدرت ایمنی بدن و آرامش اعصاب و روان شود. دیر انجمن تغذیه ایران ضمن دادن این هشدار، توصیه می کند که از خوردن سبزی ها، گوجه فرنگی، فلفل دلمه، فلفل فرنگی و مرکباتی مثل پرتقال، لیمو شبرین و لیمو ترش، توت فرنگی و کیوی غافل نشوید چرا که این خوراکی ها به علت داشتن ویتامین ث، در تقویت قدرت فکری و آرامش اعصاب نقش به سزایی را ایفاء می کنند.

او همچنین با بیان این که ویتامین گروه D در آرامش و تقویت حافظه مؤثر است، تذکر می دهد که ویتامین گروه D در جوانه ها، غلات سبوس دار، حبوبات، شیر و لبنیات، شکر، گوشت قرمز و تخم مرغ به مقدار زیاد وجود دارد. وی اضافه می کند: کمبود آهن نیز قدرت تمرکز و یادگیری را کاهش می دهد. بنابراین، افراد مبتلا به کم خونی و فقراهن باید از جگر، گوشت قرمز و مرغ استفاده کنند.

از خوردن غذای چرب پرهیزید

غذاهای چرب دیرتر از معده تخلیه می شوند و به همین دلیل باعث سنگینی و احساس کسالت می شوند. در برنامه غذایی تان، خوردن غذاهای چرب را محدود کنید. گوشت، جگر، حبوبات، سویا و سایر مواد پروتئینی را فراموش نکنید. از غذاهای پروتئینی و هیدرات کربن (مثل نان، برنج، سیب زمینی، کشمش و...) به تناسب استفاده کنید. حتماً سر جلسه امتحان هم مواد هیدرات کربنی، مثل شکلات و یسکویت همراه تان باشد تا به هنگام ضعف، از آن ها استفاده کنید. خوردن میوه و سبزی تازه و کافی در طول روز هم باعث شادابی می شود. این را هم یادتان باشد که بلافاصله بعد از هر وعده غذایی به سراغ مطالعه نروید، چون خون رسانی به دستگاه گوارش بیشتر می شود و کارایی اعمال هوشمندانه اُفت می کند.



تغذیه در روزهای پایانی

داوطلبان آزمون سراسری، جوانانی هستند که وجود، سلامت و موفقیتشان در زندگی، برای جامعه اهمیت به سزایی دارد. مسلماً هر مادر و پدری آرزو دارد که فرزندش از سلامت کامل برخوردار بوده و در تحصیل و کسب دانش، موفقیت‌های روزافزون داشته باشد. یکی از عوامل مهم و سازنده در سلامت و موفقیت تحصیلی دانش آموزان، "تغذیه" است. متأسفانه در سال‌های اخیر به دلیل رقابت فشرده‌ی داوطلبان برای موفقیت در آزمون سراسری و بنا بر باوری غلط، همه چیز در زیاد درس خواندن خلاصه می‌شود. دیده‌ایم بسیاری از داوطلبان را که به بهانه‌ی ساعت مطالعه بالا از خوردن وعده‌های غذایی مناسب خودداری کرده‌اند. این کار یکی از خطرناک‌ترین اقداماتی است که باید با توجه مناسب از رایج شدن آن بین داوطلبان جلوگیری کرد.

باید بدانید کیفیت تغذیه‌ی داوطلبان آزمون سراسری به خصوص در دوران پر فشار پایان کار، تاثیر به سزایی در موفقیت یا عدم موفقیت آنان در جمع بندی دروس موردنظر و توانایی مطالعه به میزان بالا در روزهای متوالی دارد. برای بررسی تاثیر تغذیه در موفقیت تحصیلی این گروه سنی، بهتر است ابتدا به تغییراتی که در دوران امتحان یا آزمون سراسری در زندگی آنان رخ می‌دهد بپردازیم.

عوارض و اختلالاتی که به دلیل تغذیه غلط در دوران پر فشار مطالعاتی ممکن است برای داوطلبان پیش آید:

- کاهش قدرت حافظه و یادگیری

- کم خونی

- کمبود رشد و کوتاهی قد

- کاهش قدرت بینایی

- ناراحتی‌های عصبی از قبیل بدخلقی، پرخاشگری، بی‌حوصلگی، خستگی، گیجی و افسردگی

- کاهش قدرت مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، که از عوارض آن بیمار شدن مکرر و طولانی شدن دوران بهبودی و ابتلا به امراض مختلف است.

حتماً با ما هم عقیده هستید که نباید به بهانه یکی یا دو ساعت مطالعه‌ی بیشتر، در معرض این همه عوارض قرار بگیرند در حالی که با بر خورداری از تغذیه‌ی مناسب می‌توان در دوران جمع بندی پایانی، روزانه ۱۱ تا ۱۲ ساعت مطالعه کنید.

نکات لازم الاجرا در دوران مطالعاتی پر فشار

- مصرف بیشتر لبنیات از قبیل شیر، ماست، پنیر کم چربی، در ایام پر فشار درسی ضروری است. به خصوص در وعده های صبحانه، مصرف شیر و پنیر مفید است.

- مصرف تمام وعده های اصلی غذایی صبحانه، ناهار و شام و میان وعده‌ی صبح و عصرانه مفید است و به خصوص حذف وعده‌های اصلی غذایی توصیه نمی‌شود.

- خودداری از مصرف مواد شیرین نزدیک به وعده‌های اصلی غذایی، چون قند آنها به سرعت جذب خون می‌شود و موجب افزایش قند خون خواهد شد پس ایجاد سیری کاذب می‌کند و شخص اشتهایی برای صرف غذای اصلی ندارد. شیرینی‌ها ارزش تغذیه‌ای بالایی ندارند و حاوی مقدار کافی مواد مغذی نیستند، بنابراین نمی‌توانند نیازهای تغذیه‌ای انسان را تأمین کنند و چنانچه جانشین غذای اصلی شوند موجب سوء تغذیه خواهند شد.

- استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، ماهی، تخم مرغ (به میزان متعادل) به حفظ سلامت شما کمک بسیاری می‌کند و در ضمن ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را به بدنتان می‌رساند. پروتئین موجود در ماهی و تخم مرغ از نوع بسیار خوب و با کیفیت بالاست و برای رشدتان ضروری است.

- مصرف آبمیوه‌ها و سبزی‌هایی مانند مرکبات، گوجه‌فرنگی و هویج بسیار مفید است. زیرا این دسته از مواد غذایی حاوی ویتامین‌های ضروری برای حفظ سلامت، تقویت قدرت حافظه، شادابی و افزایش مقاومت آنان در برابر بیماری‌هاست.

- استراحت کافی، به خصوص در این دوران که فعالیت فکری زیاد است، بسیار ضروری است. خستگی و بی‌خوابی از عواملی است که قدرت حافظه و یادگیری را کاهش می‌دهد. بنابراین با انجام برنامه‌ریزی مناسب نهایت سعی خود را انجام دهید که برنامه‌ی خوابتان به صورت منظم و کافی باشد.

- تحرک جسمی کافی و متعادل، موجب شادابی و قدرت بیشتر حافظه می‌شود. توصیه می‌کنم در این ایام روزانه ۱۵ دقیقه را به ورزش‌های ساده‌ای مانند دوچرخه سواری، پیاده‌روی و یا دویدن با سرعت نسبتاً کم اختصاص دهید. اگر این ورزش در محیط‌هایی سر سبز مانند پارک‌ها صورت گیرد، علاوه بر تاثیر مثبت در جسم، موجب افزایش روحیه مثبت نیز خواهد شد. یادتان باشد که ورزش از لحاظ روحی شما را برای یک روز پر فشار دیگر آماده می‌کند.

داوطلبان آزمون سراسری، جوانانی هستند که وجود، سلامت و موفقیتشان در زندگی، برای جامعه اهمیت به سزایی دارد. مسلماً هر مادر و پدری آرزو دارد که فرزندش از سلامت کامل برخوردار بوده و در تحصیل و کسب دانش، موفقیت‌های روزافزون داشته باشد. یکی از عوامل مهم و سازنده در سلامت و موفقیت تحصیلی دانش آموزان، "تغذیه" است. متأسفانه در سال‌های اخیر به دلیل رقابت فشرده‌ی داوطلبان برای موفقیت در آزمون سراسری و بنا بر باوری غلط، همه چیز در زیاد درس خواندن خلاصه می‌شود. دیده‌ایم بسیاری از داوطلبان را که به بهانه‌ی ساعت مطالعه بالا از خوردن وعده‌های غذایی مناسب خودداری کرده‌اند. این کار یکی از خطرناک‌ترین اقداماتی است که باید با توجه مناسب از رایج شدن آن بین داوطلبان جلوگیری کرد.

باید بدانید کیفیت تغذیه‌ی داوطلبان آزمون سراسری به خصوص در دوران پر فشار پایان کار، تاثیر به سزایی در موفقیت یا عدم موفقیت آنان در جمع بندی دروس موردنظر و توانایی مطالعه به میزان بالا در روزهای متوالی دارد. برای بررسی تاثیر تغذیه در موفقیت تحصیلی این گروه سنی، بهتر است ابتدا به تغییراتی که در دوران امتحان یا آزمون سراسری در زندگی آنان رخ می‌دهد بپردازیم.



عوارض و اختلالاتی که به دلیل تغذیه غلط در دوران پر فشار مطالعاتی ممکن است برای داوطلبان پیش آید:

- کاهش قدرت حافظه و یادگیری

- کم خونی

- کمبود رشد و کوتاهی قد

- کاهش قدرت بینایی

- ناراحتی‌های عصبی از قبیل بدخلقی، پرخاشگری، بی حوصلگی، خستگی، گیجی و افسردگی

- کاهش قدرت مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، که از عوارض آن بیمار شدن مکرر و طولانی شدن دوران بهبودی و ابتلا به امراض مختلف است.

حتماً با ما هم عقیده هستید که نباید به بهانه یکی یا دو ساعت مطالعه‌ی بیشتر، در معرض این همه عوارض قرار بگیرند در حالی که با برخورداری از تغذیه‌ی مناسب می‌توان در دوران جمع بندی پایانی، روزانه ۱۱ تا ۱۲ ساعت مطالعه کنید.

نکات لازم الاجرا در دوران مطالعاتی پر فشار

- مصرف بیشتر لبنیات از قبیل شیر، ماست، پنیر کم چربی، در ایام پر فشار درسی ضروری است. به خصوص در وعده های صبحانه، مصرف شیر و پنیر مفید است.

- مصرف تمام وعده های اصلی غذایی صبحانه، ناهار و شام و میان وعده‌ی صبح و عصرانه مفید است و به خصوص حذف وعده‌های اصلی غذایی توصیه نمی‌شود.

- خودداری از مصرف مواد شیرین نزدیک به وعده‌های اصلی غذایی، چون قند آنها به سرعت جذب خون می‌شود و موجب افزایش قند خون خواهد شد پس ایجاد سیری کاذب می‌کند و شخص اشتهاهی برای صرف غذای اصلی ندارد. شیرینی‌ها ارزش تغذیه‌ای بالایی ندارند و حاوی مقدار کافی مواد مغذی نیستند، بنابراین نمی‌توانند نیازهای تغذیه‌ی ای انسان را تامین کنند و چنانچه جانشین غذای اصلی شوند موجب سوء تغذیه خواهند شد.

- استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، ماهی، تخم مرغ (به میزان متعادل) به حفظ سلامت شما کمک بسیاری می‌کند و در ضمن ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را به بدنتان می‌رساند. پروتئین موجود در ماهی و تخم مرغ از نوع بسیار خوب و با کیفیت بالاست و برای رشدتان ضروری است.

- مصرف آبمیوه‌ها و سبزی‌هایی مانند مرکبات، گوجه‌فرنگی و هویج بسیار مفید است. زیرا این دسته از موادغذایی حاوی ویتامین‌های ضروری برای حفظ سلامت، تقویت قدرت حافظه، شادابی و افزایش مقاومت آنان در برابر بیماری‌هاست.

- استراحت کافی، به خصوص در این دوران که فعالیت فکری زیاد است، بسیار ضروری است. خستگی و بی‌خوابی از عواملی است که قدرت حافظه و یادگیری را کاهش می‌دهد. بنابراین با انجام برنامه‌ریزی مناسب نهایت سعی خود را انجام دهید که برنامه‌ی خوابتان به صورت منظم و کافی باشد.

- تحرک جسمی کافی و متعادل، موجب شادابی و قدرت بیشتر حافظه می‌شود. توصیه می‌کنم در این ایام روزانه ۱۵ دقیقه را به ورزش‌های ساده‌ای مانند دوچرخه سواری، پیاده‌روی و یا دویدن با سرعت نسبتاً کم اختصاص دهید. اگر این ورزش در محیط‌هایی سر سبز مانند پارک‌ها صورت گیرد، علاوه بر تاثیر مثبت در جسم، موجب افزایش روحیه مثبت نیز خواهد شد. یادتان باشد که ورزش از لحاظ روحی شما را برای یک روز پر فشار دیگر آماده می‌کند.

پایگاه تخصصی

موسسه فرهنگی هنری
سروش آینده‌خبات

انتخاب رشته

هر کس در زندگی بارها دست به انتخاب می‌زند. چرا که انتخاب، یکی از مهمترین فعالیت‌های انسان است. انسان با انتخاب‌های خود مسیر زندگی‌اش را تعیین می‌کند.

انسان آزاد آفریده شده و به وی، این اختیار داده شده است که در بسیاری از موارد آنچه را که مناسب می‌داند برگزیند. لحظات انتخاب، لحظاتی حساس هستند. چرا که با تصمیم‌گیری درباره روش یا پدیده‌ای خاص، فرد، سرنوشت خود را رقم می‌زند. (انتخاب در زندگی از اهمیت بالایی برخوردار است). با انتخاب درست می‌توان از منابع (مادی، مالی، انسانی و اطلاعاتی) به شیوه‌ای مناسب بهره برداری و از اتلاف این منابع جلوگیری کرد. انتخابی که مبتنی بر اطلاعات و بینش باشد می‌تواند به تصمیم‌گیرنده در جلوگیری از ضایع شدن منابع کمک کند. از طرف دیگر به خاطر آن، فرد تصمیم‌گیرنده، باید نسبت به انتخاب خود پاسخگو باشد، بنابراین انتخاب صحیح می‌تواند به امور پاسخ‌گو بودن و مسئولیت‌پذیری وی در آینده کمک کند.

بسیاری می‌پندارند که آزمون کنکور، محدود به یک فرآیند یک ساله است که ابتدای آن شروع پیش‌دانشگاهی و انتهای آن نیز کنکور سراسری می‌باشد. چه بسیارند افرادی که در طول این فرآیند، با تلاش و پشتکار بسیار زیاد، برای رسیدن به اهدافشان از جان و دل، مایه گذاشتند. صبح‌ها را زودتر از طلوع آفتاب شروع کرده و در سباهی شب، در میان کتاب‌هایشان می‌خفتند. اما، باز هم بسیارند افرادی که کنکور خود را با موفقیت پشت سر گذاشته ولی در انتخاب راه و مسیر زندگی خود در آینده با تحلیل نادرست، مسیر لذت‌بخشی و پربرکت خود را با نفرت و پشیمانی پیمودند. انتخاب درست، بسیار مهم است.



مؤسسه سروش اندیشه حیات با توجه به اهمیت انتخاب رشته دانشگاه برای داوطلبان آزمون سراسری و خانواده‌های گرامی آنان، پروژه مشاوره و راهنمایی انتخاب رشته را، ویژه داوطلبان آزمون سراسری سال ۹۲ اجرا می‌نماید. سال جاری که کنکور دانشگاه آزاد حذف گردیده و انتخاب رشته دانشگاه‌های سراسری و آزاد همزمان انجام می‌شود، شرایط کمی حساس‌تر بوده و باید با دقتی مضاعف، این فرآیند مهم انجام گیرد. در این پروژه بیشتر سعی خواهیم کرد با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، ویژگی‌ها و توانایی‌های داوطلبان را به آنها بشناسانیم و با معرفی رشته‌های دانشگاهی، فرزندانمان را با شروع، ادامه و انتهای مسیر هر رشته دانشگاهی، آشنا سازیم. در حقیقت، بیشتر به این نکته دقت داریم که بر پایه علاقه هر فرد که یکی از رکن‌های اساسی در انتخاب رشته است، عوامل دیگری را تأثیر دهیم تا به یک انتخاب رشته صحیح و منطقی بر اساس علاقه مندی داوطلب برسیم و آینده‌ای شیرین و درخشان برای موفقیت هر چه بیشتر فرزندان ترسیم نماییم.

با امید و اعتماد، تا انتهای مسیر، محکم و استوار، در کنار شما ایستاده ایم.



آدرس: مشهد - خیابان راهنمایی - انتهای راهنمایی ۲۴ - شماره ۱۱۴

تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۰۶۵۷۷ - ۸۴۰۶۵۲۷ - ۸۴۴۸۳۵۳ - ۸۴۵۳۶۹۰

شماره پیامک: ۳۰۰۸۸۰۳۳۰۱۱۴

www.s-andisheh.com