

پیک اندیشه

موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه حیات - سال هشتم - شماره بیست و دوم - اردیبهشت ماه ۱۳۹۵



ایستگاه آخر...!

پیک اندیشه ۲۲

فهرست

ایستگاه آخر
ویژه نامه بعثت پیامبر

۸

۱۰

والدین و کنکور
تغذیه در روزهای پایانی

۳

۴

ویژه نامه امتحانات
تجربه برترین ها

۶

۱۲

توصیه های سازمان سنجش
تجربه برترین ها

۱۴

۱۵



سروش اندیشه
مؤسسه فرهنگی هنری

آدرس : مشهد ، انتهای راهنمایی ۲۴

پلاک ۱۱۴

تلفن : ۳۸۴۰۶۵۷۷ - ۳۸۴۰۶۵۲۷

شعبه ۲ : بین فلسطین ۱۵ و ۱۷

پلاک ۹۴

تلفن : ۳۸۴۷۴۷۴۹

www.s-andisheh.ir

مؤسسه فرهنگی و هنری

سروش اندیشه حیات

هیئت تحریریه :

کارشناسان سروش اندیشه

صاحب امتیاز :

مؤسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه حیات

مدیر مسئول :

علی رضا ایمانی مقدم

سر دبیر :

حسین وفابخش

طراح و صفحه آرایی :

هدیه حقیقت خزاعی



ایستگاه آخر...



یک سال تلاش و کوشش شما به ایستگاه آخر رسیده است. پس از یک سال مطالعه و تلاش، الان وقت آن رسیده است تا برای مهمترین قسمت این فرآیند آماده شوید.

"شرکت در جلسه آزمون"

نشستن سر جلسه کنکور برای همه، حتی برای نفرات اول کنکور نیز با کمی نگرانی و دلشوره همراه است. این حالت کاملا طبیعی است و بعد از چند دقیقه از بین خواهد رفت. این را هم بدانید که این حالت در ابتدای جلسه باعث تمرکز بیشتر فکر شما خواهد شد. پس این نگرانی هم طبیعی است و هم ضروری. مهمترین مسئله این است که شما بتوانید این نگرانی و اضطراب را به خوبی کنترل کرده و با آرامش خاطر به پاسخگویی سوالات بپردازید. به یاد داشته باشید تمام تلاش و کوشش شما در این سال هنگامی موثر خواهد بود که بتوانید به خوبی از اطلاعات خود در جلسه آزمون بهره‌برداری کنید. برای این منظور، مهمترین شرط، داشتن آرامش است.

نکات مورد نیاز شما برای شرکت در جلسه آزمون، در کتاب "کوله حمله" به طور مفصل توضیح داده شده است. فقط به عنوان چند نکته پایانی، لطفاً به نکات زیر توجه نمایید.

۱ - مسلماً بدون اینکه کسی بگوید، شما این کار را انجام خواهید داد. اما گفتنش لازم است که "هیچ چیز به اندازه راز و نیاز با خدای مهربان آرامش‌بخش نیست."
۲ - همین اول خیال خودتان را راحت کنید. اسم و مشخصات خود بر روی پاسخ نامه و شماره صندلی را با کارت ورود به جلسه تطبیق دهید. زیر پاسخنامه را هم که لازم است امضاء کنید.

۳ - در صورت بروز هرگونه مشکلی در جلسه آزمون، به هیچ عنوان نگران نشوید. چون در هر حوزه علاوه بر مراقبین، نماینده تام‌الاختیار و چند نفر دیگر هستند که به مشکل شما رسیدگی خواهند کرد.

۴ - اگر صندلی شما خراب بوده و یا در جای نامناسبی قرار گرفته است، مشکل را سریعاً به مراقبین جلسه اطلاع دهید.

۵ - برای غلبه بر اضطراب و یادآوری بهتر مطالب در زمان لزوم، سه نفس عمیق بکشید.
۶ - تمام مهارت‌های مدیریت زمان که در کتاب "کوله حمله" توضیح داده شده را در آزمون‌های شبیه ساز اجرا کرده و طرح ایده‌آل خود را در آزمون کنکور به کار ببندید.

۷ - اگر هنگام پاسخگویی به سوالات، ترتیب دروس و یا سوالات را رعایت نکرده‌اید، حتماً شماره سوالات را با پاسخنامه کنترل کنید. چون علامت زدن اشتباه سوالات در برگه پاسخ نامه یکی از اشتباهات رایج کنکور است که باعث می‌شود با همین اشکال کوچک، جواب‌ها را تا انتهای پاسخ نامه، اشتباه علامت بزنید. پس بهتر است در هر صورت پس از حل چند سوال، شماره سوال پاسخ نامه را با شماره سوال دفترچه آزمون کنترل نمایید.

به محض شروع آزمون، به طور سریع و تهاجمی سعی کنید تمام سوالات ساده را جواب دهید. اجازه ندهید حتی یک سوال ساده از زیر دست شما بیرون رود.

به توانمندی‌های خود ایمان داشته باشید و مطمئن باشید می‌توانید بهترین نتایج را با توکل بر خدا کسب کنید.

پس در جلسه آزمون فقط و فقط به جواب سوالات فکر کنید؛ نه به گذشته و نه به آینده.

در هفته‌های پایانی بسیاری از دانش‌آموزان فکر خود را مشغول اتفاقات پس از آزمون می‌نمایند. اینکه بعد از آزمون چگونه به استراحت و تفریح بپردازند و یا در چه رشته و شهری به تحصیل بپردازند. به یاد داشته باشید شما برای تصمیم‌گیری در مورد رشته آینده خود، پس از کنکور و تا قبل از شروع فرآیند انتخاب رشته، حدود یک ماه فرصت خواهید داشت. در این مدت می‌توانید به اندازه کافی در مورد رشته‌ها و شهرهای مختلف، فکر کنید. پس فعلاً تمام حواس خود را مشغول مطالعه بیشتر و پیدا کردن راهکارهای بهتر حل مسئله نمایید.



I LOVE MOHAMMAD

من محمد (ص) را دوست دارم

جشن بعثت پیامبر اکرم (ص) فرصتی بسیار مغتنم را برای ما فراهم آورد تا کلماتی اندک در توصیف دریای بیکران رحمت حضرتش بیان کرده و جلوه کوچکی از رحمت و شفقت پیامبر مهربانی‌ها را به تصویر در آوریم. پیامبری که این روزها و به بهانه آزادی بیان، جنگ‌افروزان جهان سعی در تخریب سیمای زیبای او دارند تا بتوانند بر جنایات خود سرپوش گذاشته و توحش مدرن خود را توجیه نمایند. در این بیان کوتاه، سعی داریم صرفاً قطره اندکی از دریای رحمت واسعه نبوی را چشیده و رایحه رحمت نبوی را استشمام نماییم.

سیمای پیامبر در قرآن کریم

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ
قطعا برای شما پیامبری از خودتان آمد که بر او دشوار است شما در رنج بیفتید، به (هدایت) شما حریص و نسبت به مومنان دلسوز و مهربان است.

● در این آیه خداوند ۵ ویژگی از وجود نازنین پیامبر بیان می‌فرماید که به اختصار به ارائه توضیحاتی خواهیم پرداخت.

۱- رسول

در ابتدای آیه، خداوند پیامبر را به عنوان فرستاده خود معرفی کرده و به مردم اطمینان می‌دهد پیامبر صرفاً فرستاده و ابلاغ کننده پیام خداوند به سوی مردم می‌باشد.

۲- از جنس مردم بودن

ویژگی دوم پیامبر در این آیه، مردمی بودن او معرفی شده است. پیامبر از جنس خود مردم است و با مشکلات و مسایل آنان کاملاً آشنا می‌باشد. پیامبر وابسته به گروه خاصی نیست و سعی در کسب منافع شخصی ندارد؛ بلکه او فرستاده خداست که از جنس خود انسان‌ها بوده و لذا نیازها و شرایط آنان را به خوبی درک می‌کند. در این صورت است که کلام او برای مردم قابل پذیرش خواهد بود.

۳- مردم مداری و مردم داری

ویژگی سوم پیامبر، مردم داری و مردم مداری او معرفی شده است. پیامبر از سختی و رنج مردم ناراحت شده و تحمل درد مردم برای او دشوار است. مردم داری پیامبر در کلام و صحبت نیست بلکه نمود کلام الهی، در عمل پیامبر است که این آیه را شیرین کرده است. زندگی ساده پیامبر در مدینه و در کنار مردم، در صفحات مختلف تاریخ به زیبایی به تصویر کشیده شده است. حضور پیامبر در غزوه‌های مختلف و در صف اول روبروی دشمن، نشان از این دارد که پیامبر در کنار مردم و همراه آنان است و دوست نمی‌دارد دیگران را به کام خطر رهنمون ساخته و خود در رفاه و آسایش قرار بگیرد. همراهی پیامبر رحمت با مردم در اوج قحطی و گرسنگی در هنگام حفر خندق در جنگی که تمام کفر برای از بین بردن اسلام و توحید، صف آرایی کرده بودند، شاهدی است گویا برای مردم داری پیامبر.

۴- فزون خواهی بر هدایت مردم

چهارمین ویژگی پیامبر، علاقه زیاد و تلاش جدی او برای هدایت تمامی انسان‌هاست. پیامبر رحمت دوست نمی‌دارد حتی یک نفر بر روی کره خاکی از هدایت الهی بهره‌مند نباشد. پیامبر آنچنان خود را برای هدایت مردم به زحمت و اذیت می‌اندازد که خداوند با درخواست از پیامبر برای اذیت نکردن خود، از زحمت او تقدیر می‌نماید.

طه ﴿ مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى ۝۴﴾

ما قرآن را بر تو نازل نکردیم که خود را به زحمت بیفکنی. واژه حرص در ادبیات ما، معمولاً معنا و مفهوم منفی دارد. در حالیکه حرص به معنی زیاده‌خواهی و فزون‌خواهی است. در واقع متعلق حرص تعیین می‌کند که حرص خوب است یا بد. به عنوان مثال در روایات حرص به علم بسیار پسندیده و ارزشمند است. پیامبر حریص است به ایمان مومنین. او حریص است به سعادت بشریت. او، خود و فرزندان خود را برای هدایت انسان‌ها فدا می‌کند. آری اینچنین است این بزرگ مرد تاریخ. اینچنین است این پیامبر رحمت و محبت که سراسر عمر او، پر است از بخشش نسبت به خطاکاران و ظالمان.

۵- رافت و رحمت بر مومنان

پنجمین ویژگی پیامبر در این آیه، رحمت و رافت خاص پیامبر نسبت به مومنین است. رحمت پیامبر شامل حال تمامی انسان‌ها است؛ اما به طور خاص این رحمت، برای مومنین رنگ و بوی خاص تری پیدا می‌کند. واژه رافت، به رحمتی خاص گفته می‌شود.

شما ممکن است به کسی لطفی کنید اما دیگران هم متوجه شوند. همچنین گاهی برخی رحمت‌ها همراه با اذیت می‌باشد. مانند پزشکی که برای مداوای شما، مجبور به جراحی و پاره کردن بافت‌های بدن شما می‌گردد. رافت، رحمتی است ویژه که اولاً هیچ کس از آن مطلع نمی‌شود و ثانیاً هیچ زحمت و هزینه‌ای برای فرد ایجاد نمی‌کند. این رحمت خاص فقط مخصوص مومنین است.

جلوه رحمت عام نبوی، زیبایی‌های مردم‌داری و رافت و مهربانی پیامبر را می‌توان در ماجرای فتح مکه به کمال مشاهده کرد. در روزی که او در اوج قدرت، توان انتقام از کسانی را دارد که نقشه قتل او را کشیده بودند، با تحریم اقتصادی او را در تنگا و عزیزانش را به کام مرگ فرستاده و از هیچ اقدامی برای آزار و اذیت او فروگذار نشده بودند: در آن روز بود که پیامبر به اصحابش فرمود: "امروز، روز رحمت است." و تمام کافرانی که او و یارانش را شکنجه کرده بودند و اموالشان را غارت کرده بودند، بخشید و از آنان درگذشت. تنها اوست که می‌تواند پاسخ هر بدی را با خوبی داده و دیگران را جذب زیبایی‌های اخلاقی خود نماید. تا جاییکه خداوند اخلاق او را اینچنین می‌ستاید:

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

و تو اخلاق عظیم و برجسته‌ای داری. ۳

اخلاق پیامبر نه تنها عالمیان را که خالق عالمیان را نیز به ستایش واداشته و همگان معترف به عظمت شخصیت او هستند تا جاییکه خداوند و فرشتگان بر او سلام و تهیت می‌فرستند و مومنین را به این کار دعوت می‌نمایند.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ۴
خدا و فرشتگانش بر پیامبر درود می‌فرستند، ای کسانی که ایمان آورده‌اید، بر او درود فرستید و سلام گوید و کاملاً تسلیم (فرمان او) باشید. ۵

- ۱ - سوره توبه، آیه ۱۲۸
- ۲ - سوره طه، آیه ۱ و ۲
- ۳ - سوره قلم، آیه ۴
- ۴ - سوره احزاب، آیه ۵۶
- ۵ - ترجمه آیت الله مکارم شیرازی



سال‌های تحصیل، از کنکور پلی می‌سازد به سوی همه یا هیچ و این باور «درست یا غلط» در ذهن جوانان شما نیز ریشه دوانده و بذر 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 یاری‌رسان شما نیاز دارند. حتی اگر زبان دل شما هم این نیست (که می‌دانیم هست!) بر خلاف میل خود به آن‌ها بگویید: "تو تلاشت را انجام داده‌ای و همین برای ما کافی است. برای ما تلاش مهم است، نه نتیجه! ما از تلاش تو رضایت داریم و اگر خدای نکرده، نتیجه دل خواهت را هم نگرفتی، فدای سرت! ما همه، اعضای یک خانواده‌ایم 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." با این نوع برخورد، کم‌اضطراب فرزندان را بشکنید و به تقویت روحیه آنان کمک نمایید. جوانان شما به هر حال جوان هستند و شکننده و این وظیفه شماست که آرامش را به آن‌ها تلقین کنید و به اعتماد به نفس آن‌ها بیفزایید. حساسیت خود را کنار بگذارید و در برابر رفتارهای غیرمتعارف فرزندان در این روزها صبورتر باشید. چشم‌های مضطرب جوانانتان این روزها بیش از هر زمان دیگری به دنبال شانه‌های صبور، ساده و آرامش‌بخش شما 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 وظیفه‌ی خانواده در ماه‌های پایانی، ایجاد فضایی آرام و به دور از استرس برای داوطلب است. در هفته‌ها و روزهای پایانی، در دوران آماده سازی و زمان‌های نزدیک 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، الگوهایی شبیه موارد زیر می‌تواند باشد.



چند کلمه با بزرگترها

کنکور، خوب یا بد، همان کنکور است و خواه ناخواه، همان دلپره‌ها و دل‌نگرانی‌های یک مسابقه سرنوشت‌ساز را به فرزندان 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 باخت آن سهیم هستند. یعنی همه اعضای خانواده از پیروزی آن‌ها در این مسابقه شاد می‌شوند و از شکست آنان 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 کسب نکنند، ناسپاسی کرده‌اند. جامعه مدرک‌گرای امروز نیز، دانشگاه را آن چنان مقدس و محبوب جلوه می‌دهد که ذهن دانش‌آموز در طی

✓ 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 اعضاء 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 دلهره و نگرانی 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 ندادن قبلی را یادآوری نکنید. یادآوری فرصت‌های از دست رفته 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 بپرهیزید. برخی والدین بدون اینکه شرایط را در نظر بگیرند نتایج فرزندان خود را با داوطلبان موفق‌تر مقایسه می‌کنند و با این کار باعث سرخوردگی 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 روحیه داوطلب می‌گردد. 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 تاثیرگذار باشد.

- نگاه تلاش محوری 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 بذکر الله تطمئن القلوب - آگاه باشید که دلها تنها با یاد خدا آرامش می‌گیرد. - سوره رعد، آیه ۲۸

- کاهش اعتماد به نفس از نکاتی است که در روزهای پایانی گریبان‌گیر دانش آموزان می‌شود. خانواده‌ها می‌توانند مانع بروز این مشکل شوند و با حفظ فضای پرشور و نشاط و ایجاد انگیزه در داوطلب، سبب افزایش اعتماد به نفس در او شوند.

- همچنین خانواده باید به طور منظم با موسسه در ارتباط بوده و از وضعیت دقیق درسی فرزند خود مطلع گردد. البته این نظارت باید به صورت غیر مستقیم صورت گیرد تا در ذهن داوطلب ایجاد حساسیت نکند.

- آخرین نکته اینکه داوطلب باید همواره خانواده (مخصوصاً والدین) مشکلات خود بداند و بتواند به آن‌ها بدون نگرانی از شنیدن نصیحت‌ها و مشکلات خود را مطرح نماید و همواره بتواند از طریق صحبت با اعضای خانواده نیازهای عاطفی خود را برطرف کند.

در پایان نیز یادآور 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.



ویژه نامه امتحانات پایان ترم



قابل توجه دانش آموزان دوم و سوم متوسطه

با فرا رسیدن ایام امتحانات همه دانش آموزان تصمیم به مطالعه جدی گرفته و می خواهند بهترین نتایج را در امتحانات پایان ترم کسب نمایند. برخی از این دانش آموزان در طول سال به میزان کافی مطالعه کرده و بر دروس مسلط هستند ولی متأسفانه بسیاری از دانش آموزان، در طول سال تحصیلی به میزان کافی مطالعه نداشته و طبیعتاً در شب امتحان نگران کسب نتیجه مطلوب هستند. این نگرانی در صورتی که کنترل نگردد، می تواند باعث ایجاد اختلال در فرآیند مطالعه گذشته و دانش آموز را از نمره مطلوب خود دورتر نماید. پس لازم است دوران امتحانات را با مدیریت صحیح زمان و منابع، با مطالعه منسجم دروس، با مرورهای به موقع و حل نمونه سوالات امتحانی پشت سر گذاشته تا شاهد کسب نتایج مطلوب در امتحانات باشیم. در این بخش به برخی از نکاتی که شما دانش آموز عزیز باید قبل از امتحان، هنگام شرکت در امتحان و پس از امتحان رعایت کنید، اشاره خواهیم کرد. رعایت این نکات به شما در کسب نتیجه بهتر، کمک شایانی خواهد کرد.

نکات قابل توجه قبل از شروع امتحان

- ۱- توجه داشته باشید توکل به خدا، آرامش، اعتماد به نفس، پشتکار و برنامه ریزی مهمترین عوامل موفقیت در امتحانات است.
- ۲- روزهای قبل از امتحان هر چیزی که می تواند باعث حواس پرتی شود

(مانند موبایل یا بازی های رایانه ای) را کاملاً کنار بگذارید. توجه به این موارد منجر به کاهش تمرکز حواس شما گشته و میزان یادگیری شما را کاهش می دهد.

۳- عوامل مزاحم از جمله تلفن ثابت، تلفن همراه، تلویزیون و ... را از محیط مطالعه خود دور نمایید.

۴- حتماً وسایل و مکان مطالعه را قبل از مطالعه، مرتب و منظم نمایید. تنها وسایلی را که واقعا مورد نیازتان می باشد، روی میز قرار دهید. حتی کتاب و دفترهای اضافه روی میز هم می توانند مانع تمرکز حواس شما گردند.

۵- نمونه سوالات امتحانی سال های گذشته را تهیه کنید و به بررسی آن ها بپردازید تا با نحوه و سبک طرح سوالات آشنا شوید. سعی کنید اینکار را در شرایطی مشابه شرایط آزمون انجام دهید.

۶- سعی کنید هنگام مطالعه خود را به جای معلم قرار داده و سوالات جدید امتحانی طرح کنید.

۷- اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و در صورت دسترسی از معلم خود بپرسید.

۸- مطالعه عمیق و دقیق موضوعات درسی و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب کمک بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهند داشت. حتماً سعی کنید ارتباط بین مفاهیم مطالعه شده در فصول مختلف هر درس را پیدا نمایید.

۹- حتی المقدور برنامه مطالعه در ایام امتحانات را به گونه ای تنظیم کنید که در شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود داشته باشد.





۴ - توجه داشته باشید نگاه کردن به دیگر دانش‌آموزان و نحوه عملکرد آنان می‌تواند موجب ایجاد اضطراب زیادی در حین امتحان شود. شما از درست یا غلط بودن پاسخ دیگران اطلاعی ندارید و صرفاً خود را نگران می‌کنید. پس لطفاً کنجکاوی نکنید!

۵ - در نوشتن پاسخ‌ها با دقت عمل کنید و خود را به جای معلمی قرار دهید که می‌خواهد همین برگه امتحانی را تصحیح کند.

۶ - حتماً وقت را در نظر بگیرید و زمان آزمون را به درستی تنظیم کنید.

۷ - برای پاسخگویی به سؤالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سؤالات ساده‌تر پاسخ دهید و بعد به پاسخگویی به سؤالات با بارم بیشتر بپردازید. اگر پاسخ سوالی را نمی‌دانید، هرگز روی سوال ترمز نکنید که موجب هدر رفتن وقت می‌شود.

۸ - سعی نمایید به سؤالات با خودکار آبی پاسخ داده و حتماً خوش خط و مرتب بنویسید و شکل‌ها را با دقت رسم کنید.

۹ - بدانید که همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.

۱۰ - عجله‌ای برای تحویل دادن برگه امتحانی نداشته باشید و تا جایی که می‌توانید درباره سؤالات فکر نمایید.

نکات قابل توجه پس از امتحان

۱ - اکنون امتحان به پایان رسیده است و شما تمام تلاشتان را انجام داده‌اید؛ پس به خدا توکل کنید و امیدوار باشید و تمام نیروی خود را برای موفقیت در امتحان بعد متمرکز نمایید.

۲ - در صورت عدم دستیابی به انتظارات خود، سعی کنید واقع بینانه به ارزیابی امتحان بپردازید. به جای مقصر جلوه دادن دیگران (سخت بودن سؤالات، کم بودن وقت و...)، به شناسایی نقاط ضعف خود بپردازید و برای حذف آن‌ها برنامه‌ریزی کرده و تمام تلاش خود را برای کسب نتیجه مطلوب در آزمون بعد قرار دهید.

۱۰ - پس از تلاش خود در درس خواندن و فهمیدن مطالب، خود را تمجید و تشویق کنید.

۱۱ - اصولاً هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و آن را با صدای بلند برای خود تکرار کنید. مثلاً ممکن است فکر کنید: "همه بچه‌ها یک دور کامل درس را خوانده‌اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می‌زنم." اگر چنین فکری به سراغ‌تان آمد بلافاصله به خود تلقین کنید که توانسته‌اید با مطالعه کافی و مفید، نمرات بهتری بگیرید و با صدایی رسا بگویید: "من قبلاً هم چنین امتحان‌هایی داده‌ام و اکثر مواقع هم نمره خوبی گرفته‌ام."

۱۲ - از مشاخره‌های خانوادگی، رفت و آمدهای فراوان و حضور در مکان‌های شلوغ و پر سر و صدا، دیدن یا شنیدن بیش از حد برنامه‌های تلویزیونی و سایر عواملی که موجب اتلاف وقت، تشویش فکر و حواس‌پرتی شما می‌گردند، پرهیز کنید.

۱۳ - سعی کنید زودتر از معمول از خانه خارج شوید تا مسائلی مانند ترافیک باعث ایجاد نگرانی و یا دیر رسیدن به جلسه آزمون نگردد.

۱۴ - با آمادگی کامل و به موقع در جلسه امتحان حاضر شوید. مطمئن شوید وسایل مورد نیاز مثل مداد، خودکار، ماشین حساب و ساعت را به همراه داشته باشید. با این کار همه چیز در دسترس شما خواهد بود و ضمن آرامش، نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا نخواهید کرد.

۱۵ - قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و نگرانی خود از امتحان صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی مانند یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است.

۱۶ - آرام ولی هوشیار باشید. اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید. نیمکتی را انتخاب کنید که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید. به پشتی نیمکت تکیه دهید و راحت باشید.

۱۷ - بررسی و اطلاع از میزان یادگیری و تلاش دیگران کمکی به یادگیری بهتر شما نخواهد داشت و تنها خواهد توانست نگرانی و اضطراب شما را افزایش دهد. بنابراین بر کنجکاوی خود غلبه کنید.

نکات قابل توجه هنگام برگزاری امتحان

۱ - با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید.

۲ - یاد خداوند و کمک گرفتن از او و تلاوت چند آیه از قرآن کریم می‌تواند آرامش را به شما هدیه دهد.

۳ - اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید، از تکنیک‌های وقفه آزمون استفاده کنید.

برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و کارهای زیر را انجام دهید:

- تحرک جسمانی و کشش عضلانی: پا را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملاً عمودی و صاف نگه دارید.
- یک ماده قندی مانند خرما یا شکلات در دهان بگذارید.
- نفس عمیق بکشید، چند ثانیه آن را نگه دارید و بعد به طور کامل نفس خود را بیرون دهید و تا ۳ بار این کار را تکرار کنید.

تجربه ارزشمند برترین ها

- هدف شما از درس خواندن چه بود؟ چه رتبه ای را برای خود متصور بودید؟ از چه زمانی به این خودباوری رسیدی؟

هدف من قبول شدن در پزشکی مشهد بوده و برای خودم رتبه ای زیر ۱۰۰۰ متصور بودم اما هیچ وقت فکر نمی کردم زیر ۲۰۰ شوم. با توجه به رتبه ها و ترازهایم در آزمونها به این خودباوری رسیده بودم.

- از چه زمانی شروع به برنامه ریزی برای کنکور کردی؟

تقریباً میشه گفت از تابستان سال سوم شروع شد البته ابتدا با توجه به اهمیت زیاد امتحانات نهایی، بیشتر وقتم را روی مطالعه تشریحی می گذاشتم ولی در کنار آن تست زدن و کنکوری خواندن را هم شروع کرده بودم تا این که در تابستان سال پیش دانشگاهی به طور جدی شروع به برنامه ریزی برای کنکور کردم.

- چرا مؤسسه سروش اندیشه را انتخاب کردی؟

با توجه به این که خواهرم هم در این مؤسسه بود و توانست به هدفش برسد من هم این مؤسسه را انتخاب کردم تا با یک برنامه ریزی دقیق به هدفم برسم. هر کاری با داشتن برنامه ی مناسب و دقیق، سریع تر و بهتر انجام می شود. پس من هم برای رسیدن به موفقیت در کنکور این مؤسسه را انتخاب کردم تا با یک برنامه ریزی درست و حساب شده به هدفم برسم.

- در امتحان نهایی چه عملکردی داشتی؟ در سال سوم تمرکز بر امتحان نهایی بود یا نه؟

به نظر خودم عملکرد خوبی داشتم و معدل ۱۹/۸۰ را کسب کردم. در سال سوم تمرکز اصلی ام را روی امتحانات نهایی گذاشتم اما در کنار آن تست هم می زدم.

- هنر برنامه ریز به عنوان یک یار همراه و دلسوز و با تجربه در کنار چطور بود؟

ایشون همیشه همراه من بودند و هر وقت روحیه ام را از دست می دادم به من قوت قلب می دادند. در تمامی مراحل همراه من بودند و حتی در صورت افت در آزمونها به من روحیه می دادند و باعث دلگرمی من بودند.

- دفتر برنامه ریزی را تکمیل می کردی؟ نظرت در مورد آن چیست؟ تا چه حد دفتر برنامه ریزی می تواند به موفقیت دانش آموزان کمک کند؟

بله همیشه آنرا کامل می کردم، به نظرم این دفتر کمک بسیار زیادی به جلوگیری از سردرگمی و داشتن نظم در درس خواندن می کند و یکی از بزرگترین عوامل موفقیت، داشتن برنامه ریزی دقیق است. پس یک دفتر برنامه ریزی خوب و کامل می تواند کمک زیادی کند.

- آزمون های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه گیری شما کمک کرد؟

این آزمونها خیلی کارآمد هستند و باعث شدند من به خودباوری برسم و نقاط قوت و ضعف خودم را بشناسم.

- کارگاه ها و همایش های مؤسسه چقدر انگیزه تو را افزایش می داد؟

بله: من همیشه در کارگاه ها و همایش ها شرکت می کردم. خیلی کمک می کرد و انگیزه ام افزایش می یافت.



شیما جلودار
دانشجوی پزشکی مشهد
رتبه ۱۷۷ کنکور تجربی

دختر کم کم بسیاری کردند. به نظر عمده ترین نقطه قوت موسسه، پیگیری مستمر و نظم دادن به ذهن و روان دانش آموزان که در سال کنکور بسیار مضطرب و پریشان هستند، می باشد.

در مورد همایش ها و جلسات آموزش خانواده باید بگویم که، خیلی از این جلسات استفاده کردیم و برای به وجود آوردن محیط مناسب در خانه برای آرامش دخترم خیلی مؤثر بود. همچنین توکل کردن را هم به خودمان و هم به دخترم گوشزد کردند که در این راه سخت بسیار آرامش بخش بود. از نظر من تمام خدمات مؤسسه عالی بود و کمبودی احساس نمی شد با توجه به تلاش های جناب آقای مزاری و تیم همراهشان. مؤسسه روند بسیار عالی و خوبی دارد مخصوصاً با توجه به آزمون هایی که خود مؤسسه گرفت و شیما جان خیلی از آنها راضی بودند. همچنین شبیه سازهای کنکور هم بسیار عالی بودند.

با نظم و برنامه درس خواندن و داشتن هدفی مشخص، دخترم را از سردرگمی درآورد و به درس خواندن او جهت داد. همچنین اراده و پشتکاری که خود او داشت باعث نتیجه گیری خوب او شد. به دیگر والدین توصیه می کنم که محیط خانه را برای دانش آموزان کنکوری آرام کنند و شرایط مطلوبی را برای درس خواندن آنها به وجود آورند. حتماً با برنامه ریزی به پیش بروند که این برنامه ریزی به پیشرفت روز به روز آنها بسیار کمک خواهد کرد و حتماً موفق خواهند شد زیرا که اگر در کاری نظم داشته باشیم حتماً آن کار خوب پیش می رود.

بهترین کارهایی که برای موفقیت فرزندم در سال کنکور انجام دادم عبارتند از: آرام و ساکت نگه داشتن محیط خانه، از او توقع زیادی نداشتیم و در هر موقعیتی که بود او را درک می کردیم. مهمتر از همه اینکه به او اطمینان داشتیم که در این راه موفق خواهد شد و به او همواره دلگرمی می دادیم.

در پایان از جناب آقای مزاری به خاطر تمام تلاش هایی که کردند و دلگرمی هایی که به دخترم دادند و همواره مانند یک دوست همراه و راهنمایش بودند کمال تشکر را دارم و امیدوارم که همیشه موفق باشند و شاهد پیشرفت روزافزونشان باشیم. زیرا که فکر می کنم وجود آقای مزاری و برنامه های بسیار خوب ایشان و محیط آرام خانه دست در دست هم دادند تا دخترم بتواند موفقیت خوبی را در کنکور کسب کند.



- آیا نشر به پیک اندیشه را مطالعه می کردی؟ مطالبش مفید بود و به روند مطالعه کمکی می کرد یا نه؟

بله، خیلی مطالب مفید و به درد بخوری داشت. مخصوصاً بخش مصاحبه با رتبه های برتر راهنمایی بزرگی برای من بود.

- عملکرد شما در پروژه کنکورهای خرداد ماه چگونه بود؟ تا چه اندازه آزمون های شبیه ساز توانست تو را برای کنکور آماده کنه؟ این آزمونها مرا با شرایط کنکور خیلی بیشتر آشنا کرد. در این آزمونها زمان بندی درس هایم را تثبیت کردم و همین باعث شد که سر کنکور نه تنها وقت کم نیارم بلکه وقت اضافی هم آوردم و توانستم مدیریت خوبی روی زمان داشته باشم.

- یک جمله معروف داریم: "کنکور من از هر سال سخت تر بود" برای شما هم همینطور بود؟

واقعاً همین طور بود! خب هر سال کنکور نسبت به سال های پیش سخت تر می شود و سؤال هایی نو و جدید به آن اضافه می شود. برای همین توصیه ی من این است که بچه ها، خود را برای رو به رو شدن با سؤال های سخت آماده کنند.

- فرایند انتخاب رشته را چگونه ارزیابی میکنی؟ تا چه حد از آن راضی بودی؟

این فرایند به خوبی انجام شد و راهنمایی های لازم را به من کردند تا بهترین انتخاب را داشته باشم.

- به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تاثیر زیاد معدل در نتیجه آن پیش آمده، برنامه ریزی از سال های پایه تا چه اندازه می تونه موفقیت دانش آموزان را تضمین کند؟

قطعاً برنامه ریزی کنکور باید از سال های پایه شروع شود چون تأثیر معدل خیلی زیاد شده و من بخش بزرگی از این موفقیت را مدیون شروع برنامه ریزی ام از سال های پایه هستم.

- توصیه شما به بچه های امسال؟

ازشون میخوام که تحت هیچ شرایطی روحیه ی خودشون رو از دست ندهند چون این آفت و خیزها در آزمون ها برای همه پیش میاد و دوم این که خودشون رو برای روبرو شدن با سؤالات سطح بالا در کنکور آماده کنند و هیچ وقت هم توکلشون رو به خدا از دست ندهند.

- نقش باورهای دینی را برای داشتن آرامش در جلسه کنکور و کسب موفقیت تا چه حد لازم و مفید می دانید؟

قطعاً اعتقاد داشتن به کمک های خداوند می تونه دلگرمی بسیار خوبی برای دانش آموزها باشد.

نکاتی ارزشمند از گفتگو صمیمی با

سرکار خانم ذبیحی (خانه دار) مادر خانم شیما جلوادر

با توجه به اینکه خواهر بزرگتر شیما جان هم در موسسه سروش اندیشه ثبت نام کرده و از راهنماییهای آقای مزاری استفاده کردند و به نتیجه موفق و خوبی رسیدند بهتر دیدیم که وی نیز از این برنامه ریزیها استفاده کند و به لطف خدا و کمکهای مؤسسه سروش اندیشه به نتیجه دلخواه رسید. به نظر من، آقای مزاری با دلسوزی و جدیت تمام، برنامه ریزی را برای دخترم انجام می دادند و در تمام مراحل درسی او، پیگیر بودند. همچنین با توصیه ی کتاب های کمک درسی بسیار عالی به پیشرفت

تغذیه در روزهای پایانی

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.

داوطلبان عزیز حتما با ما هم عقیده هستید که نباید به بهانه یک یا دو ساعت مطالعه‌ی بیشتر، در معرض این همه عوارض قرار بگیرید؛ در حالی که با برخورداری از تغذیه مناسب می‌توانید در دوران جمع‌بندی پایانی، به راحتی ۱۱ تا ۱۲ ساعت در روز مطالعه نمایید.

نکات لازم الاجرا در دوران مطالعه‌ی پر فشار

- مصرف بیشتر لبنیات از قبیل شیر، ماست و پنیر کم چرب در ایام پرفشار درسی ضروری است. به خصوص در وعده‌های صبحانه، مصرف شیر و پنیر مفید است.
- مصرف تمام وعده‌های اصلی غذایی شامل صبحانه، ناهار و شام و میان‌وعده‌ی صبح و عصرانه مفید است و به خصوص حذف وعده‌های اصلی غذایی توصیه نمی‌شود.
- خیلی‌ها عادت دارند صبحانه را مختصر بخورند. عده‌ای هم صبحانه را کاملا از برنامه غذایی خود حذف کرده‌اند. شما باید حداقل در ایام آمادگی کنکور، از این عادت نادرست پرهیز کنید. حذف صبحانه از برنامه غذایی، قدرت یادگیری و خلاقیت ذهنی شما را در ساعات اولیه روز کاهش می‌دهد و از طرف دیگر، شما را مجبور می‌کند که نهار را سنگین‌تر خورده و در بعدازظهر، خواب‌آلوده باشید.

داوطلبان آزمون سراسری، جوانانی هستند که وجود، سلامت و موفقیت‌شان در زندگی، برای جامعه اهمیت به‌سزایی دارد. مسلما هر پدر و مادری 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 دانش‌آموزان، "تغذیه" است. متاسفانه 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 بهانه ساعت مطالعه بالا، از خوردن وعده‌های غذایی مناسب خودداری نموده‌اند. این کار یکی از خطرناک‌ترین اقداماتی است که باید با توجه مناسب، از رایج شدن آن بین داوطلبان جلوگیری کرد.

باید بدانید کیفیت تغذیه داوطلبان آزمون سراسری به خصوص در دوران پر فشار پایانی، تاثیر به‌سزایی در موفقیت یا عدم موفقیت آنان در جمع‌بندی دروس مورد نظر 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 مطالعه‌ی ممکن است برای داوطلبان پیش بیاید، عبارتند از:

- کاهش قدرت حافظه و یادگیری
- کم خونی
- کاهش قدرت بینایی
- ناراحتی‌های عصبی از قبیل بدخلقی، پرخاشگری، بی‌حوصلگی،



نکاتی برای بعضی از خانواده‌های داوطلب آزمون سراسری

اضطراب، اضطراب، اضطراب و متاسفانه 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، تنها تنها!... شاید ادعا کنیم که همیشه گفته‌ایم: «هر رشته‌ای که دوست داری بخوان.» اما واقعا گفته‌ایم یا این ادعایی بیش نیست؟

واقعا گفته ایم یا حسرت دیگرانی را خورده‌ایم که فرزندان «فلان رشته» قبول شده است؟ نه! ما صادق نیستیم! به علایق فرزندان احترام نمی‌گذاریم. ما اسیر روابطی هستیم که برای ما «رشته‌ی خوب» و «رشته‌ی 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 علم‌آموزی 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 را صرف ایجاد حسرت در دل دیگران می‌کنیم.

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

- ۱- برای ادامه تحصیل، به علاقه‌ی فرزندان خود اهمیت دهید، 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 آنان را افزایش می‌دهد.
- ۴- فرزندان ما حق دارند به تحصیلات دانشگاهی علاقه نداشته باشند.
- ۵- در صورت عدم علاقه‌ی فرزندان به تحصیلات دانشگاهی، ما مسئول فراهم کردن زمینه‌ی آموزش حرفه‌ای، اشتغال و استقلال آن‌ها هستیم.
- ۶- راستگویی، صداقت، مسئولیت‌پذیری، استقلال رأی، تلاش، پشتکار و در یک جمله اخلاق فرزندان موجب افتخار ماست نه مدرک تحصیلی آنان!
- ۷- حق نداریم اهداف فرزندانمان را انتخاب کنیم.
- ۸- توانایی اداره‌ی زندگی و استقلال مالی، ارتباط زیادی با تحصیلات دانشگاهی ندارد.
- ۹- برای آرامش دادن، ابتدا باید آرام باشیم.

- از مصرف مواد شیرین نزدیک به وعده‌های اصلی غذایی اجتناب کنید. قند این مواد به سرعت جذب خون شده و موجب افزایش قند خون خواهد شد؛ در نتیجه شما دچار سیری کاذب خواهید شد و اشتها‌ی شما برای صرف غذای اصلی کاهش خواهد یافت. شیرینی‌ها ارزش تغذیه‌ای بالایی ندارند و حاوی مقدار کافی مواد مغذی نیستند، بنابراین نمی‌توانند نیازهای تغذیه‌ای انسان را تامین کنند و چنانچه جانشین غذای اصلی شوند، موجب سوء تغذیه خواهند شد.

- غذاهای چرب دیرتر از معده تخلیه می‌شوند و به همین دلیل باعث سنگینی و احساس کسالت می‌گردند. حتما میزان مصرف غذاهای پرچرب خود را محدود کنید.

- گوشت، جگر، حبوبات، سویا و سایر مواد پروتئینی را فراموش نکنید. از غذاهای پروتئینی و هیدرات کربنی (مثل نان، برنج، سیب زمینی و...) به میزان مناسب استفاده کنید. حتما سر جلسه امتحان مواد هیدرات کربنی، مثل شکلات و بیسکویت همراه خود داشته باشید تا به هنگام ضعف از آن‌ها استفاده کنید.

- استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، ماهی و تخم مرغ (به میزان متعادل) به حفظ سلامت شما کمک بسیاری خواهند کرد و در ضمن ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را به بدنتان می‌رسانند. پروتئین موجود در ماهی و تخم مرغ از نوع بسیار خوب و با کیفیت بالاست و برای رشد شما بسیار 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 بدن 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 می‌گردد. توصیه می‌کنیم در این ایام، روزانه ۱۵ دقیقه را به ورزش‌های ساده‌ای مانند دوچرخه سواری، پیاده‌روی و یا دویدن با سرعت نسبتا 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 پرانرژی دیگر آماده خواهد کرد.



در این صورت می‌توان از معلمان و یا دوستان جهت رفع اشکالات کمک بگیرد. 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 «فَرّار» هستند و در مقایسه با سایر دروس، ماندگاری کمتری دارند و زود از ذهن ما خارج می‌شوند. 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 یادآوریم.

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 مشابه‌سازی 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 حل نمایید، در این صورت می‌توانید مدت پاسخگویی به سوالات هر درس را مدیریت کرده تا در جلسه آزمون با مشکل کمبود وقت مواجه نشوید. 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 آرامش شما را به هم بریزد و موجب اضطراب شما در روز آزمون شود، هیچ سودی با خود به همراه نخواهد داشت؛ پس لازم است با استراحت کامل در این روز موجبات آرامش خود در جلسه آزمون را 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.

کمتر از یک ماه تا برگزاری آزمون سراسری باقی مانده است و شاید هر چه به زمان برگزاری کنکور نزدیک می‌شویم نَفَس‌ها 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 شده و حتی موجب لطمه زدن به آموخته‌ها و آندوخته‌های قبلی خواهد شد. داوطلبان باید در این ایام فقط با حل تمرینات تستی، تسلط خود را افزایش دهند، اما این کار در صورتی موثر خواهد بود که اولاً از تست‌های معتبر و استاندارد (به لحاظ علمی) استفاده کنید و ثانیاً پس از حل یک مجموعه تست کامل، به بازیابی پاسخ صحیح تست‌هایی که نتوانسته‌اید به آنها جواب دهید یا به اشتباه به آن‌ها پاسخ داده‌اید بپردازند تا اشکالات احتمالی برطرف گردند. سپس 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. این مشکل معمولاً زمانی رخ می‌دهد که دانش آموز در این نوع سوالات، تعداد کم‌تری تست تمرین کرده باشد و یا شیوه و راه‌حل او، شیوه‌ی غلطی بوده است.

توصیه‌های سازمان سنجش کشور



تجربه ارزشمند برترین ها

- یک جمله معروف داریم: "کنکور من از هر سال سخت تر بود" برای شما هم همینطور بود؟

همه درسهاش نه! ولی خوب به طور عادی سؤال سخت توی کنکور زیاد هست. خیلی به سختی یا آسونیش توجه نمی کردم چون برای همه یکی بوده.

- به نظر شما با تغییرات جدیدی که در کنکور و تاثیر زیاد معدل در نتیجه آن پیش آمده، برنامه ریزی از سال های پایه تا چه اندازه می تونه موفقیت دانش آموزان را تضمین کند؟

خوب قطعاً می تونه خیلی مفید باشه. این که آدم نگرانی برای درسای پایه نداشته باشد قطعاً سال کنکور خیلی راحت تره و شرط معدل هم که بسیار اثرش زیاده. توی کارنامه خودم و خیلی از دوستانم تأثیر شو دیدم. از این بیشترم بشه که خوب خیلی مهمه و حتماً باید جدی بگیرن.

- توصیه شما به بچه های امسال؟

شاید بهترین توصیه منطقی، درس خواندن باشه یعنی درسی رو خصوصاً از اول سال نذارن کنار چون خیلیا این کار رو می کنن. سعی کنن بیشتر روی نقاط ضعفشون وقت بذارن و روی نقاط قوتشون هم کار کنند تا دیگر از بابت اون ها نگرانی نداشته باشن.

- نقش باورهای دینی را برای داشتن آرامش در جلسه کنکور و کسب موفقیت تا چه حد لازم و مفید می دانید؟

قطعاً مفید هست. یعنی واسه من خیلی مفید بوده چون به آدم آرامش می ده و هدف آدم مشخص تر می شه پس با انگیزه بیشتر و درست تر برای هدفش تلاش می کنه و مطمئننه توی بدترین شرایط هم کسی پشتش هست!

- هدف شما از درس خواندن چه بود؟ چه رتبه ای را برای خود متصور بودید؟

کسب رتبه خوب و قابل قبول در کنکور سراسری از عمده ترین اهداف من بود. رتبه ۲ رقمی یا حداکثر زیر ۲۰۰

- از چه زمانی شروع به برنامه ریزی برای کنکور کردی؟

چند ماه از سال تحصیلی گذشت کم کم جدی تر خوندم و برنامه خیلی جدیدم بیشتر نزدیک عید بود. خوب بهترین ساعت درس خوندنم هم بعد عید بود ولی در طول سال تحصیلی هم برنامه معمول خودمو داشتم.

- هنر برنامه ریز به عنوان یک یار همراه و دلسوز و با تجربه در کنارت چطور بود؟

خیلی خوب و عالی بود. یعنی همین که آدم می تونه برنامه شو با کسی چک کند و به درس خوندن و برنامهش مطمئن باشد به آدم روحیه خوبی می ده برای ادامه.

- آزمون های مؤسسه تا چه اندازه به روند نتیجه گیری شما کمک کرد؟

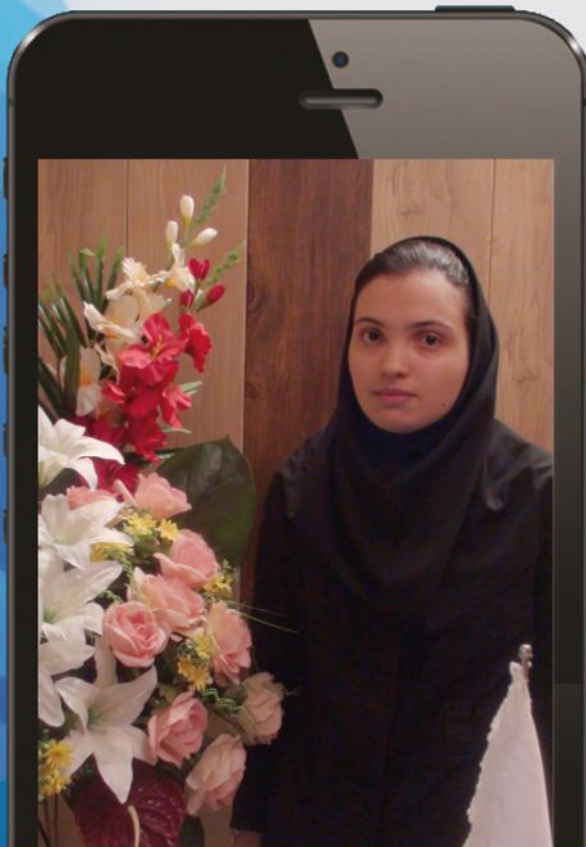
شاید مفیدترین آزمون ها، برای من آزمون های عمومی بود که باعث شد بیشتر نقاط ضعفمو توی دروس عمومی پیدا کنم و خوب آزمون های کلی هم معمولاً بهم انرژی مثبت می داد وقتی خوب می زدم و اگه هم توی درسی ضعف داشتم سعی می کردم جبران کنم. در مجموع آزمون ها خوب بودند.

- کارگاه ها و همایش های مؤسسه چقدر انگیزه تو را افزایش می داد؟

کارگاه های آقای مهرجردی رو اوادم که خیلی خوب بودند و به آدم تا حد خوبی روحیه می دادند.

- آیا نشریه پیک اندیشه را مطالعه می کردی؟ مطالبش مفید بود و به روند مطالعه کمکی می کرد یا نه؟

بله- معمولاً مصاحبه با افراد برتر کنکور یا روش هایی که برای رفع استرس یا کلاً چیزای مفید بود رو سعی کردم مطالعه کنم.



سپیده کاویانی

دانشجوی شیمی صنعتی شریف

رتبه ۱۳۰ کنکور تجربی



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. پس انتخاب در زندگی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. با انتخاب درست می‌توان از منابع (مادی، مالی، انسانی و اطلاعاتی) به شیوه‌ای مناسب بهره‌برداری 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 فرد تصمیم‌گیرنده، باید نسبت به انتخاب خود پاسخگو باشد، بنابراین انتخاب صحیح به پاسخگو بودن و مسئولیت‌پذیری فرد در آینده نیز کمک خواهد کرد. 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 سیهایی شب، در میان کتاب‌هایشان به خواب می‌رفتند. 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 لذت‌بخش و پربرکت خود را با نفرت و پشیمانی پیمودند. انتخاب درست، بسیار مهم است. موسسه سروش اندیشه حیات با توجه به اهمیت انتخاب رشته دانشگاه برای داوطلبان آزمون سراسری و خانواده‌های گرامی آنان، پروژه مشاوره و راهنمایی انتخاب رشته راه، ویژه داوطلبان آزمون سراسری سال ۹۵ اجرا می‌نماید. در سال‌های اخیر که کنکور دانشگاه آزاد حذف گردیده و انتخاب رشته دانشگاه‌های سراسری و آزاد همزمان انجام می‌شوند، شرایط کمی حساس‌تر شده و باید با دقتی مضاعف، این فرآیند مهم انجام گیرد. در این پروژه بیشتر سعی خواهیم کرد با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، ویژگی 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. درحقیقت، بیشتر به این نکته دقت داریم که بر پایه علاقه هر فرد که یکی از ارکان اساسی در انتخاب رشته است، عوامل سرنوشت‌ساز دیگر را نیز تاثیر دهیم تا به یک انتخاب رشته صحیح و منطقی بر اساس علاقه‌مندی داوطلب برسیم و آینده‌ای شیرین و درخشان برای موفقیت هر چه بیشتر فرزندانمان ترسیم نماییم.

با امید و اعتماد، از ابتدا تا انتهای مسیر، محکم و استوار،

در کنار شما ایستاده‌ایم.

آدرس : مشهد، انتهای راهنمایی ۲۴، شماره ۱۱۴. تلفن : ۳۸۴۰۶۵۷۷-۳۸۴۴۸۳۵۳

شعبه ۲ : خیابان فلسطین، بین فلسطین ۱۷ و ۱۵، پلاک ۹۴، طبقه دوم. تلفن واحد ثبت نام : ۳۸۴۷۴۷۴۹

وب سایت : www.s-andisheh.ir