

سال کنکوری-ها از تیر ماه آغاز می شود. این را همه می دانند؛ اما عده ای به عادت سال های گذشته فکر می-کنند تا مهر نشود، سال تحصیلی شروع نخواهد شد و به همین دلیل با جدیت شروع به درس خواندن نکرده یا اصلاً لای کتاب های درسی خود را باز نکرده اند و می-خواهند از مهر ماه دگمه شروع را بزنند. این گروه از کنکوری ها باید بپذیرند که از سایر رقبای خود که دو یا سه ماهی زودتر شروع کرده اند عقب ترند و باید جدیت بیشتری داشته باشند؛ اما در عین حال مطمئن باشند که هنوز دیر نشده است و می-توان با یک برنامه دقیق و منظم به هدف رسید. برای داشتن یک برنامه منظم و اصولی، حتماً باید به موارد زیر دقت کنید و حتی یک مورد را نیز از قلم نیندازید.

یک آزمون آزمایشی کافی است

بسیاری از داوطلبان در سال چهارم، خود را با آزمون های آزمایشی مؤسسات مختلف و کلاس های کمک آموزشی متعدد خسته می-کنند. این افراد در نهایت خسته از اظهار نظرهای معلم ها و مشاوران گوناگون می-مانند که چه کنند، چه بخوانند و حرف که را گوش بدهند، و مهم-تر از همه اینکه وقت لازم را برای درس خواندن و تست زدن ندارند؛ یعنی بیش از آنکه خودشان درس بخوانند، در کلاس ها و آزمون-های مختلف حضور دارند. تجربه نشان داده است که این دسته از داوطلبان به دلیل سردرگمی و خستگی بیش از حد، نتیجه ای در حد توانایی های خودشان به دست نخواهند آورد (شک نیست که این گروه نیز برای کلاس هایی که می-روند و آزمون های متعددی که می-دهند، دلایلی دارند. آنها می-گویند که هر کلاس یا آزمون، یک امتیازی دارد و این کلاس ها در کنار هم می-توانند تمام ضعف-های آنها را پوشش دهند، اما توجه ندارند که وقت و توانایی آنها بی نهایت نیست و فقط کلاس خوب کافی نیست؛ بلکه باید وقت مطالعه دروس ارایه شده را نیز داشت).

تفریحات خود را محدود کنید

از همین امروز تفریحات خود را محدود کنید. اگر به نحو اعتیادآوری به اینترنت، بازی-های کامپیوتری، موبایل، تلویزیون، تفریح و گردش با دوستان و... عادت کرده اید، از همین امروز دست به کار شوید و به فکر تغییر رویه باشید.

حضور در شبکه-های مجازی ممنوع!

من آن قدر بزرگ شده ام که بدانم کی و چقدر از موبایل استفاده کنم؛ یعنی می-توانم مدیریتت زمان داشته باشم و از وقت تفریح و بیکاری ام برای حضور در شبکه های مجازی استفاده می-کنم. این را همه کنکوری ها و دانش آموزان می-گویند؛ اما اگر عادلانه قضاوت کنید، می-پذیرید که واقعیت چیزی غیر از این است؛ اینکه یک چشمتان به کتاب درسی است و با چشم دیگر موبایلتان را بررسی می-کنید؛ یا اینکه هنگام مطالعه فکر و ذهنتان پیش گروه های مجازی است که عضو آن هستید و می-خواهید از آخرین گفت و گوها، عکس ها و فیلم هایی که رد و بدل شده است، مطلع شوید و در بهترین حالت به جای خوابیدن و تجدید قوا گرفتن یا ورزش و تفریح کردن، چشم به موبایل می-دوزید و در نتیجه با چشم و ذهنی خسته سراغ درس می-روید.

پس از همین امروز موبایلتان را خاموش کنید یا لاقط یک موبایل ساده که نمی-تواند به شبکه های اجتماعی متصل شود، داشته باشید. بدون شک چند روز اول کلافه و سردرگم خواهید بود، اما به مرور عادت خواهید کرد و می-بینید که چقدر زمان مطالعه و استراحت شما افزایش پیدا می-کند و مهم-تر از آن، کیفیت مطالعه-تان بالاتر خواهد رفت.

زمان بندی خواب خود را اصلاح کنید

عده ای از جوانان و نوجوانان عادت دارند که در تابستان، شب ها تا دیروقت بیدار بمانند و روز بعد نزدیک ظهر از خواب بیدار شوند. این دسته از افراد در مهرماه، ساعت بیداری و خواب خود را بسختی با ساعات مدرسه تطبیق می-دهند. اگر شما نیز جزو همین دسته از افراد هستید، حتماً شب-ها را زودتر بخوابید و صبح ها زود از خواب بیدار شوید.

صبح ها زمان خوبی برای مطالعه درسه است و ذهن شما آمادگی بیشتری برای کسب اطلاعات دارد؛ پس بهتر است که این فرصت خوب را از دست ندهید.

صبحانه، مهم-ترین وعده غذایی

شما هم حتماً بارها شنیده-اید که صبحانه، مهم-ترین وعده غذایی است. برخی از جوانان می-گویند که صبح-ها میلی به غذا ندارند و حتی می-گویند که اگر صبحانه بخورند، دچار حالت تهوع می-شوند. بخش عمده ای از این احساس، تلقین و عادت است. سعی کنید که این عادت بد را ترک کنید و حتماً روز خود را با خوردن یک صبحانه مقوی آغاز نمایید. همچنین اگر شب-ها تا دیر وقت خوراکی و تنقلات نخورید، صبح میل کافی برای خوردن صبحانه خواهید داشت و از زنگ اول مدرسه با آمادگی کامل و بدون خواب آلودگی سر کلاس حاضر خواهید شد.

فریب نخورید

متأسفانه کنکور برای عده‌ای فرصتی مناسب برای کسب درآمدهایی نجومی شده است. این افراد از بی‌تجربگی و علاقه بسیار داوطلبان برای قبولی در یک رشته خوب سوءاستفاده می‌کنند و با شعارهایی رنگین و جذاب به شکار داوطلبان می‌روند. عده‌ای می‌گویند که به کمک ما می‌توانید بدون داشتن دانش و سواد و فقط براساس مهندسی معکوس به تست‌ها پاسخ صحیح دهید. عده‌ای دیگر می‌گویند که با حضور در کلاس آنها به بیش از ۹۰ درصد سؤال‌های درس‌ها پاسخ خواهید داد، و عده‌ای اعلام می‌کنند که در کتاب آنها بیش از ۸۰ درصد سؤال‌های آزمون سراسری سال جدید پیش بینی شده است!

اگر حرف این افراد صحیح باشد، باید تمامی رتبه‌های برتر آزمون سراسری از کلاس آنها عبور کرده، کتاب‌های آنها را خوانده یا با شیوه‌های عجیب و غریب آنها به موفقیت رسیده باشند؛ در حالی که واقعیت جز این است و اکثر قریب به اتفاق داوطلبان رتبه‌های تک رقمی آزمون سراسری از هیچ کلاسی جز کلاس‌های مدرسه بهره نبرده‌اند و یا اگر معلم خصوصی داشته‌اند، در حد یک درس آن هم برای تقویت پایه‌ای خود در آن درس بوده است. تمامی آنها اعلام می‌کنند که برای موفقیت در آزمون سراسری در درجه اول باید به خود کتاب درسی اتکا نمود و در مرحله بعد می‌توان از تست‌های آزمون سراسری سال‌های گذشته بهره برد یا از کتاب‌های کمک آموزشی خوب که دبیران مجرب معرفی می‌کنند، استفاده کرد؛ به عبارت دیگر، هیچ یک از آنها به دنبال قرص یا آمپولی برای پاسخگویی به سؤال‌های کنکور نبوده‌اند؛ بلکه بسختی زحمت کشیده و درس خوانده‌اند تا طعم موفقیت را چشیده‌اند.

شما نیز به دنبال بیراهه و راهی آسان برای رسیدن به مقصود خود نباشید؛ راهی که فقط جیب‌های عده‌ای را پر پول و وقت ارزشمند شما را حرام می‌کند.

شش دانگ حواستان به درس باشد

در کلاس نشسته‌اید و به معلم نگاه می‌کنید، اما در حقیقت مصداق شعر «من در میان جمع و دلم جای دیگر است» هستید. چنین حضوری در کلاس درس هیچ فایده‌ای ندارد؛ اما اگر با شش دانگ حواستان در سر کلاس حضور داشته باشید و گوش دل به سخنان معلمان بسپارید، می‌توانید ساعت حضور در کلاس را نیز جزوی از ساعت مطالعاتی خود بدانید.

مطمین باشید که در این صورت، بخش قابل توجهی از بار مطالعاتی شما در خانه کاسته خواهد شد؛ چون مطلب را در کلاس فهمیده‌اید و حالا فقط لازم است که به تثبیت مطالب آموخته شده در ذهن خود بپردازید؛ اما اگر در کلاس دقت لازم را نداشته باشید، حداقل دو برابر ۸۰ یا ۹۰ دقیقه زمان کلاس باید وقت بگذارید تا بفهمید که موضوع درس چیست و بدون اغراق، کار شما در منزل چندین برابر خواهد شد و تازه کیفیت لازم را هم نخواهد داشت.

در کلاس حضور داشته باشید

حضور نداشتن سر کلاس درس، شما را از درس و کلاس عقب خواهد انداخت. نگوئید که از شاگردان حاضر در کلاس خواهم پرسید و خودم مطالعه می‌کنم. تجربه نشان داده است که معلم‌ها در سر کلاس درس با بیان نکات ظریف و استفاده از شگردهای مختلف، چیزی را می‌آموزند که سایر دانش‌آموزان نمی‌توانند به شما منتقل کنند و خودتان هم با کتاب درسی نمی‌توانید به آن نکات پی ببرید؛ پس تا حد امکان از غیبت کردن در کلاس بپرهیزید.

یادداشت برداری و خلاصه نویسی‌ها را از همین حالا شروع کنید

درست است که خلاصه کردن و یادداشت‌برداری زمانی از وقت شما را به خود اختصاص می‌دهد، اما این خلاصه‌برداری‌ها و یادداشت کردن نکات مهم یا نکاتی که شما فراموش می‌کنید، بخصوص در یک ماه آخر، بسیار کاربردی است؛ چرا که در روزهای نزدیک به کنکور فرصتی برای مرور کل کتاب‌ها نیست، ولی این یادداشت‌ها و حاشیه‌نویسی‌ها می‌تواند خواننده‌های شما را دوباره به خاطرتان بیاورد؛ پس از همین مهرماه وقتی درسی را مطالعه می‌کنید از «های لایت» کردن نکته‌های مهم، حاشیه‌نویسی و یادداشت‌برداری غفلت نکنید؛ زیرا این کار باید مرور و هم‌زمان با مطالعه دروس انجام گیرد.

شاکی نباشید

یکی از آفت‌های این سال، شاکی بودن است؛ اینکه من کنکوری از زمین و زمان شاکی باشم و در موفق نشدنم همه را جز خودم، مقصر بدانم، نتیجه‌ای جز عدم موفقیت‌م به همراه نخواهد داشت.

بپذیرید که امکان دارد برنامه مدرسه یا یک معلم مطابق میل شما نباشد و نتوانید دقیقاً به آن عمل کنید. به جای اعتراض‌های مداوم و در نهایت قهر کردن با کتاب و مدرسه، سعی کنید تا راهکاری برای مشکل خود بیابید و از شرایط موجود، بهترین بهره را ببرید.

اگر مصاحبه با دارندگان رتبه‌های برتر آزمون سراسری را بخوانید، متوجه می‌شوید که برای آنها هم همه چیز ایده‌آل و مطابق میل نبوده است؛ اما با این حال، وقتشان را صرف اعتراض نمی‌کردند و واقعیت‌های موجود و ضعف‌ها و مشکلات را با نگاهی منطقی می‌پذیرفتند و به دنبال راهی برای حل مشکل خود می‌گشتند.

کپی کردن = ظلم به خودتان

تمرین‌هایتان زیاد است؟ خوب یاد نگرقتید و نمی‌توانید حل کنید؟ دیشب مجبور بودید برای امتحان درس دیگری آماده شوید و وقتی برای حل کردن تمرین‌ها نداشتید؟ معلمان سخت‌گیر است و اگر تمرینتان را حل نکنید، تنبیه می‌شود؟ این دلایل و ده‌ها دلیل و بهانه دیگر نیز اگر باشد، باز شما نباید از روی دفتر دوستان یا کتاب‌هایی که تمرین‌های درسی را حل کرده‌اند، کپی‌برداری کنید؛ چون به این کار عادت خواهید کرد و زمانی به خود می‌آیید که می‌بینید وسط سال تحصیلی شده و شما یک صفحه تمرین را خودتان با تامل و تفکر حل نکرده‌اید.

خیلی بهتر است که شما یک جلسه به دلیل بی‌توجهی یا کوتاهی کردن تنبیه شوید تا اینکه مسایل کتاب یا تمرین‌های اضافی دبیر را طوطی وار بنویسید و هیچ چیز از آنها درنیابید.

شیطنت و بازیگوشی حدی دارد

عده‌ای از دانش‌آموزان متأسفانه تمام مدت کلاس به دنبال پیدا کردن راهی برای خنداندن سایر دانش‌آموزان و به رخ کشیدن توانایی‌شان در طنز بازی هستند. مواظب باشید که شما یکی از این دانش‌آموزان نباشید؛ چون در کلاس به جای گوش دادن به درس، تمام مدت حواستان به دنبال پیدا کردن عاملی برای شوخی و به قول معروف تکه پراندن خواهد گذشت و زمانی به خود خواهید آمد که می‌بینید هیچ کس شما و آینده‌تان را جدی نمی‌گیرد و دوستان هم‌کلاسی‌تان نیز شما را فقط به چشم زنگ تفریح می‌بینند.

درس‌ها را تلبار نکنید

خودتان بهتر می‌دانید که امسال وقتی برای کوتاهی کردن ندارید؛ چون علاوه بر فراگیری درس‌های سال چهارم باید دروس پایه را نیز مطالعه و مرور کنید؛ پس از همین مهر ماه که هنوز حجم درس‌ها زیاد نشده است، هر روز و هر هفته مطالعه کنید و نگذارید حجم زیاد درس‌های خوانده نشده شما را بترساند و ناخودآگاه به خود وعده مطالعه «از فردا» را بدهید که هیچ وقت هم این «فردا» نمی‌آید!

ماشین حساب را کنار بگذارید

سر جلسه کنکور امکان استفاده از ماشین حساب را ندارید؛ پس از همین امروز، محاسبات را، چه سخت و چه آسان، بدون استفاده از ماشین حساب انجام دهید. توجه داشته باشید که بسیاری از داوطلبان در دروس دارای محاسبات، بویژه فیزیک و شیمی، به جواب اصلی نمی‌رسند یا نمی‌توانند به همه سوالات پاسخ دهند؛ فقط برای اینکه در انجام محاسبات ضعیف هستند. این مساله درباره درس ریاضی داوطلبان گروه آزمایشی علوم انسانی نیز صدق می‌کند؛ پس نگویید که ماه آخر این کار را خواهم کرد؛ چون نمی‌شود در طی یک ماه، محاسبات را بدون استفاده از ماشین حساب با سرعت و بدون اشتباه انجام داد. اگر این کار را تاکنون کنار گذاشته‌اید، فرصت را از دست ندهید؛ حتی اگر در ابتدا نتایج شما در آزمون‌های تستی بدتر شود و تعداد اشتباهاتتان افزایش یابد.

پنج شنبه- و جمعه کلید موفقیت

چهارشنبه بعد از ظهر که به خانه می‌آیید، به امید دور روز تعطیل آخر هفته به استراحت و گردش می‌پردازید. پنج شنبه هم همچنان چشم امید به جمعه بسته‌اید و خیلی جدی وقت نمی‌گذارید، و چون پنج شنبه تا دیروقت بیدار می‌مانید، صبح جمعه نیز دیر از خواب برمی‌خیزید و تا به خودتان بیایید، می‌شود غروب جمعه که بی‌حوصله و خسته هستید و اگر خیلی هنر کنید، تمرین‌هایتان را حل می‌کنید و نگاهی گذرا به درس‌های فردایتان می‌اندازید و در طی هفته هم که فقط می‌رسید درس روز بعد را مطالعه کنید. برای همین وقت لازم را برای مطالعه درس‌های پایه یا تست زدن پیدا نمی‌کنید؛ در حالی که اگر هیچ روزی به امید روز دیگر درس خواندن را رها نکنید و حداقل یک نیم روز پنج شنبه و کل جمعه را (یا برعکس) با جدیت صرف مطالعه و درس خواندن کنید، می‌توانید بدون عذاب وجدان، هم به تفریح و استراحتتان بپردازید و هم وقت لازم را برای مطالعه دروس پایه و تست زدن داشته باشید.