



## راهنمای درس خواندن یک هفته قبل از امتحانات!

وقتی کتاب‌ها را روی هم می‌چینید و به حجم درس‌های نخوانده زل می‌زنید، گفتن از برنامه ریزی که می‌تواند در کوتاه‌ترین زمان نمره بیست را تضمین کند هم ممکن است حالتان را بهتر نکند.

وقتی کتاب‌ها را روی هم می‌چینید و به حجم درس‌های نخوانده زل می‌زنید، گفتن از برنامه ریزی که می‌تواند در کوتاه‌ترین زمان نمره بیست را تضمین کند هم ممکن است حالتان را بهتر نکند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ شمایی که به هر دلیل، چند ماه قبل از امتحانات را درجا زده اید و حالا خوب می‌دانید که چیزی برای نوشتن روی برگه امتحانات ندارید، لحظه سخت و همراه با سردرگمی را می‌گذرانید؛ اما باور کنید اگر تکنیک‌های برنامه ریزی کوتاه مدت را بشناسید، می‌توانید خیلی زود خودتان را از این همه سردرگمی نجات دهید.

محمدحسین نیک حسینی، کارشناس مسائل آموزشی که سال‌هاست میانبرهای یادگیری را با دانش آموزان و دانشجویان در میان می‌گذارد، در این مطلب به شما می‌گوید که چطور از وقت کوتاه باقی مانده بیشترین استفاده را ببرید.

### چی کم داری؟

با توجه به نقاط ضعف و قوت خود برنامه ریزی کنید و به جای مرور مباحثی که به آن‌ها تسلط دارید، سراغ بخش‌هایی بروید که کمتر به آن‌ها مسلط هستید. اگر درسی را هنوز نخوانده اید و تمرین‌هایش را حل نکرده اید، یک روز مانده به امتحان، سراغ همه کتاب نروید؛ یکی از مهم‌ترین میانبرهایی که برای استفاده از زمان اندکی که دارید، می‌توانید از آن کمک بگیرید، می‌تواند پاسخ دادن به سوال‌های مربوط به هر درس و مطالعه بخش‌هایی که پاسخی برای سوالشان نداشتید باشد.

حالا که وقت خواندن تمام نکته‌های کتاب را ندارید، باید با کمک آزمون‌ها و تمرین‌های درس بفهمید که کجای کار هستید و چه چیزهایی را باید با دقت بیشتری بخوانید. وقتی تمرین‌ها را حل کنید، متوجه می‌شود که در چه قسمت‌هایی مشکل بیشتری دارید و با این خودآزمایی‌ها، به نقاط قوت و ضعف‌تان بهتر پی می‌برید. پس در اولین قدم سراغ تمرین‌ها بروید و بعد روی خواندن بخش‌های یک‌تسلط کمتری بر آن‌ها دارید، تمرکز کنید.

### شک به دلت راه نده

بازخوانی بخش‌هایی از کتاب که اطلاعاتشان را با شک و تردید به خاطر می‌آورید، قدم دوم است. برای به کار بستن این تکنیک، باید اول با ترس‌هایتان رو به رو شوید و قبل از آنکه سر جلسه امتحان حاضر شوید، ترس‌هایتان را با مطالعه بخش‌های مهم از بین ببرید. برای مثال، اگر پنج صفحه را خوانده اید، اما فکر می‌کنید یک صفحه‌اش خوب در ذهنتان ننشسته، باید بار دیگر سراغش بروید. برای اینکه اضطرابتان در جلسه امتحان را کم کنید، باید از تکنیک تهاجمی و نه دفاعی استفاده کنید.

درواقع شما باید به مطلبی که مطمئن نیستید آن‌ها را خوب یاد گرفته اید یا نه، حمله کنید، نه اینکه اجازه دهید آن مطلب در جلسه امتحان به شما حمله کند و ذهنتان را آشفته کند، پس در دومین قدم، سراغ بخش‌هایی بروید که ذهنتان را مشغول کرده‌اند و آن‌ها را یک بار دیگر مرور کنید تا اعتماد به نفس‌تان بیشتر شود. اگر قبل از هر امتحان این کار را عملی کنید، مثل گذشته و به خاطر مضطرب بودن، آموخته‌هایتان را فراموش نمی‌کنید و در پایان ترم، نتیجه بهتری می‌گیرید.

### به خودت نگاه کن

قبل از آنکه برای درس خواندن برنامه ریزی کنید، به شرایط زندگی و روحیاتتان نگاهی بیندازید و برنامه ریزی را که نمی‌توانید برایش ضمانت اجرایی قائل شوید، انجام ندهید. هیچ وقت برنامه‌ای نریزید که توان انجام دادنش را ندارید. اگر پیش از این هرگز بیشتر از سه ساعت در روز نخوانده اید، حتی در صورت تلبار شدن درس‌های نخوانده روی هم نباید

برای شش ساعت درس خواندن در روز برنامه ریزی کنید؛ چون بعید است که از عهده انجام دادن چنین برنامه ای بریابید.

بهترین راه این است که با توجه به سابقه قبلی تان برنامه ریزی کنید و هر روز تنها یک ربع به ساعات مطالعه تان اضافه کنید. گذشته از این، اگر خودتان می دانید اهل صبح زود بلندشدن نیستید و شب ها یادگیری بهتری دارید، از روش همکلاسی هایتان برای درس خواندن استفاده نکنید. شما نباید درست در روز های قبل از امتحان ها، سنگی را بردارید که می دانید توانایی پرتاب کردنش را ندارید.

#### برنامه را دور نزن

وفاداربودن به برنامه ریزی، یکی از اصول مهمی است که باید آن را رعایت کنید. اگر با خودتان قرار گذاشته اید که در ساعت معینی درسی را بخوانید، به هیچ عنوان آن زمان را به درس دیگری اختصاص ندهید. حتی اگر از برنامه قبلی که برای درس های دیگر ریخته بودید جا ماندید هم نباید چنین اشتباهی را انجام دهید.

حتی با یک بار اختصاص دادن وقت مطالعه یک درس به درسی دیگر، ممکن است برنامه ریزی تان را به طور کامل نابود کنید. تا زمانی که خودتان نمی توانید به برنامه ای که ریخته اید، پایبند بمانید، نباید انتظار داشته باشید که برنامه ریزی در چنین روزهایی، نتیجه بهتری را برایتان به ارمغان بیاورد، پس به جای اینکه دنبال بهترین برنامه برای پیروی کردن باشید و مدام با نگاه کردن به شیوه درس خواندن دیگران، از این شاخه به آن شاخه بپرید، همان برنامه ای را که تنظیم کرده اید، با دقت عملی کنید.

#### کم کاری را جبران کن

حتما با خواندن نکته قبلی، این سوال برایتان پیش آمده که اگر به هر دلیل از برنامه تان جا مانده اید، چطور باید عقب ماندتان را جبران کنید. به اشتباه تصور نکنید که منظور ما از وفادار ماندن به برنامه، نادیده گرفتن درس هایی است که وقت نکرده اید، تمامشان کنید.

در برنامه ای که تنظیم می کنید، ساعتی را به عنوان ساعت جبران عقب افتادگی ها منظور کنید. اگر در طول روز از برنامه تان جا ماندید و درسی را تمام نکردید، در این زمان تعیین شده می توانید سراغش بروید یا اینکه اگر احساس کردید مبحثی را خوب یاد نگرفته اید، در این فرصت آن را دوباره مرور کنید. این کار به شما کمک می کند که برنامه مطالعه هر روز را در پایان آن روز ببندید. برای موفق شدن در امتحان ها، نباید مثل دونه ای باشید که مدام به عقب نگاه می کند. نگاه شما تنها به جلو و خط پایان باشد و ساعت جبران عقب ماندگی ها می تواند شما را به چنین هدفی برساند.

#### به عقب نگاه نکن

نگذارید استرس نمره های پایین ترم گذشته یا موفق نشدن در یکی از امتحانات این ترم، به نمره ای که در بقیه آزمون ها می گیرید، لطمه بزند. شما باید از اشتباهات گذشته تان درس بگیرید و به جبران آن ها در آینده امیدوار باشید. اگر پیش از این در درسی نمره خوبی نیاورده اید، نباید در تمام امتحان ها با چنین نگرانی ای سر جلسه بروید. قضاوتی که شما در مورد خودتان می کنید می تواند روی نتیجه ای که می گیرید تاثیر بگذارد، پس به خاطر یکی، دو شکست، قضاوت بی رحمانه ای در مورد توانایی هایتان نداشته باشید.

#### کمک بگیر

استفاده از فکر جمعی می تواند مسیر شما را برای موفق شدن در امتحان ها هموارتر کند. اگر یکی از دوستانتان به ریاضی مسلط تر است و شما فیزیک را بهتر بلدید، در یاد گرفتن این دروس به هم کمک کنید. گذشته از این، می توانید با خلاصه بندی کتاب ها به یکدیگر کمک کنید و جزوه خلاصه هایتان را با هم مبادله کنید. فرض کنید باید یک کتاب ۹۰ صفحه ای را بخوانید. اگر شما و دو نفر از دوستانتان هرکدام ۳۰ صفحه از این کتاب را خلاصه کنید و پرسش ها را از دل مباحث در بیاورید، با سرعت و دقت بیشتری می توانید نکات مهم را بخوانید و یاد بگیرید. در چنین شرایطی انگار زحمت شما برای خواندن آن کتاب، یک سوم شده است.

## هیچ درسی را خط نزن

هر درسی برای خودش اهمیت ویژه ای دارد؛ پس نگویید که از این درس یا این مبحث در کنکور سوال نمی آید و نباید آن را بخوانم. برای مثال، از کتاب تاریخ معاصر سال سوم در کنکور سوال نمی آید و به همین دلیل بسیاری از دانش آموزان، نمره خوبی در این درس نمی گیرند. همین اشتباه به معدل کل آن ها ضربه می زند و در نتیجه به رتبه ای که در امتحان کنکور می آورند هم آسیب می زند، پس تنها با چنین توجیهی، گزینشی درس نخوانید و برای همه درس ها ارزش یکسانی قائل شوید؛ چه در کنکور ضریب بالایی داشته باشند و چه نه.

## کنکوری فکر نکن

همشهری تندرستی: درس ها مثل زنجیر به هم وصل اند و به همین دلیل اگر از یک بخش کتاب سوال نمی آید، نباید خیال نخواندنش را به سرتان راه دهید. شما باید همه بخش های یک کتاب را به ترتیب مطالعه کنید تا رشته این زنجیر در ذهنتان پاره نشود و بتوانید بخش های مهمی را که ممکن است بعد از بخش های کم اهمیت تر بیابند، بهتر یاد بگیرید. برای مثال، اگر بگویید از سه درس اول کتاب زبان در این ترم سوال نمی آید و آن ها را نخوانده رد کنید، نمی توانید درس چهارم را هم به خوبی یاد بگیرید، چرا که لغات درس های اول در درس های بعدی تکرار می شوند و اگر آن ها را نخوانده باشید، نمی توانید مباحث بعدی را به خوبی یاد بگیرید.

## افراط نکن

در مطالعه کردن دروس توازن را حفظ کنید. عجیب نیست که شما به خاطر علاقه زیادی که به یک درس دارید، بیشتر از هر کتابی آن را مطالعه کنید؛ این اشتباهی است که بسیاری از دانش آموزان آن را انجام می دهند و با افراط در مطالعه درس و کم کاری در خواندن درس دیگر، به نتیجه نهایی که برایش زحمت می کشند، لطمه می زنند.

برای مثال، دانش آموزان رشته تجربی، معمولاً در خواندن درس زیست شناسی که علاقه بیشتری به آن دارند، افراط می کنند و عربی را نادیده می گیرند و بچه های علوم انسانی بیشتر از هر درسی ادبیات را می خوانند و ریاضی را کمتر از هر درسی مطالعه می کنند. برای گرفتن نتیجه بهتر، از چنین اشتباهی بپرهیزید و فقط روی یک درس تمرکز نکنید.