

راهتما **یا**سر عظیمی، روانشناس و رفتار درمانگر

چگونه ذهن‌مان را برای کنکور متمرکز کنیم؟

یکی از مشکلات مهم داوطلبان کنکور و آزمون، عدم توانایی تمرکز هنگام مطالعه و فرایند یادگیری است. مشکلی که سبب کند شدن روند مطالعه و آمادگی برای کنکور می‌شود. به بیانی دیگر عدم تمرکز یا حواس‌پرتی، عبارت است از اندیشه‌هایی که موانعی بر سر راه توجه دقیق به مطالعه یا انجام کاری می‌شوند. این موانع، شامل مواردی مانند درد، رنج، غم و غصه، نگرانی، گرسنگی و تشنگی، سردی و گرمی، ترس، خشم، شادی و سردرد است. به‌عبارتی، عوامل برهم زنده تمرکز، می‌توانند هم بیرونی یا محیطی و هم داخلی یا درونی باشند. حواس پرتی بیرونی و محیطی، به محیط پیرامون فرد یا تحریکات غیر عادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می‌شود از تباطؤ پیدا می‌کند؛ مانند نور شدید و ضعیف، صداهای ناخنجار، رسانه‌های صوتی و تصویری و مانند آنها. حواس، حالتی ذهنی و روانی است که در آن حالت، تمام قوای حسی، روانی و فکری انسان روی موضوع خاصی متمرکز می‌شود و تضمین‌کننده موفقیت در فرایند یادگیری و انجام صحیح امور و رهایی از ناکارآمدی است. حذف عوامل مخرب بیرونی چندان سخت نیست و با رعایت نکات کلیدی می‌توانید به راحتی از شر آنها خلاص شوید. اما حذف عوامل درونی کمی دشوار است و نیاز به تمرین و ممارست دارد.

دلایلی برای عدم تمرکز

کمبود خواب و استراحت کافی، قرار گرفتن در کنار عوامل حواس‌پرتی و محیط‌های شلوغ، حل نکردن مشکلات گذشته و فرار کردن از آنها، نداشتن برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، فعالیت در محیط‌های نامرتب، داشتن اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی، تلاش‌های مداوم و بیش از اندازه برای حل مسائل غیر مرتب، نداشتن تغذیه مناسب، استفاده از مخدرا و نوشیدنی‌های الکلی، عدم‌شناسایی مشکلات موجود در زندگی فردی و بی‌توجهی به موقع به آنها، تجربه استرس زیاد و نداشتن مهارت کافی در انجام یک کار از جمله مهم‌ترین دلایل عدم تمرکز است. این‌د دلایل با نشانه‌هایی مانند فراموشی، سختی در انجام فعلیاتی، عدم‌قدرت تصمیم‌گیری، کمبود انرژی و افزایش اشتباهات بروز پیدا می‌کنند.

راهکارهایی برای افزایش تمرکز کنکورهای



حال باید چه کرد و راهکار برای افزایش و حفظ تمرکز چیست؟ نخستین گام این است که از ورود فکرهای احرافی به ذهن جلوگیری کنیم و برای این کار باید از همان نخستین فکری که قصد ورود دارد شروع کنیم. در واقع بهتر است قبل از شروع به مطالعه درس کنکور، کارهای نیمه‌تمام خود را به پایان برسانیم. کسانی که خود را به انجام دادن کار یا مطالعه درسی کنکور مجبور می‌کنند درحالی‌که تمایل درونی چندانی به انجام آن ندارند بد نوعی زمینه را برای عدم تمرکز مهیا می‌کنند. چرا که در این صورت تمام قوای ذهنی و روانی فرد به‌طور خودکار به سمت موضوعی که در آن لحظه دلخواهش است یا ناتمام گذاشته، برت می‌شود. اگر این وضعیت به روزهای پیش از کنکور برسد متأسفانه اتفاق خوشایندی برای داوطلب رخ نمی‌دهد. راهکار دیگر، برنامه‌ریزی و عمل به آن در کنار رعایت نظم بخشیدن به فعالیت‌های آموزشی است تا کمبود وقت ایجاد نشود. کمبود وقت باعث می‌شود داوطلب با استرس و اضطراب به مطالعه و فراگیری بپردازند. استرس و اضطراب‌هایی که زمینه‌ساز عدم تمرکز روی مطالب است. پرداختن به انجام چند کار به‌صورت هم‌زمان نیز یکی دیگر از عوامل کاهش تمرکز است و یادگیری دقیق مطالب است. هنگام مطالعه و فراگیری مطالب آزمون، هیچ کار دیگری انجام ندهید. همه حواس تان را روی کلمات و جملات متمرکز کنید. در این حالت، ذهن با آرامش به ثبت اطلاعات ورودی می‌پردازد. زمانبندی بین دریافت اطلاعات باید رعایت شود. به‌طور متوسط بعد از ۴۵دقیقه مطالعه باید حدود ۱۰ تا ۱۵دقیقه استراحت کرد. رسیدن به تمرکز بالا نیازمند تمرین است. همانگونه که برای رسیدن به یک جسم سالم نیازمند یک برنامه ورزشی و غذایی سالم روزانه هستید، برای افزایش تمرکز نیز باید روزانه تمرینات ذهنی داشته باشید تا با قدرت کنترل و مدیریت ذهن تان آن را به‌دست آورید.

چند تمرین ساده

- یک کتاب یا مجله را بردارید و تعداد کلمات در یک پاراگراف را بشمارید. بعد از آن سعی کنید هنگام خواندن پاراگراف بعدی، هم‌زمان تعداد کلمات را بشمارید.
- از یک تا ۱۰۰ را به صورت برعکس شمارش کنید. بعد از تسلط، می‌توانید فراتر از عدد صد بروید.
- یک صدای ساده مانند صدای جنگل یا دریا را انتخاب کنید و در ذهن خود آن را تداعی کنید. برای دقایقی در روز به آن فکر کنید. در روزهای دیگر به صداهای متفاوت‌تری بپردازید.
- نقاشی و رنگ آمیزی فعالیت‌های بسیار مفید و آرامش‌بخشی هستند که می‌توانید با کمک آنها ذهن تان را از افکار بیهوده خالی کنید.
- با چشمان بسته، خود را در معرض رایحه‌ها و عطرهای مختلف قرار دهید. نفس عمیق بکشید و آنها را از یکدیگر تفکیک کنید.
- کتاب بخوانید و پیش از آنکه به فصل‌های پایانی آن برسید، با دقت پایان کتاب و محتوای آن را حدس بزنید.
- ساعت مچی تان را برعکس ببندید.
- به انجام بازی‌های فکری و گروهی تمایل نشان دهید و ساعت‌هایی از روز را سرگرم آن بگذارید.
- به حفظ اشعار کلاسیک و نو بپردازید.



گزارش

شروع از تعاریف تازه
برای شروع ابتدا باید تعریف واقعی و درست از واژه‌هایی مانند «موفقیت»، «تحصیل» و «کسب دانش» داشته‌باشید. موفقیت‌ها، همیشه در پشت سر گذشتن سد کنکور یا به‌دست آوردن رتبه‌های تک‌رقمی و یا آرقمی خلاصه نمی‌شود. تحصیل به‌معنای پروراندن دانش در سایه استعدادها و مهارت‌های فردی و اجتماعی افراد است و کسب دانش نیز باید معنایی برابر با غنی‌سازی داده‌ها و اطلاعات داشته باشد. ضمن توجه عملی به این تعاریف واقعی و مناسب، می‌توانیم وارد مرحله دوم شویم؛ زمان و سرمایه‌گذاری از کلیدواژه‌های مرحله دوم هستند.

■

موفقیت‌ها، همیشه در پشت سر گذاشتن سد کنکور یا به‌دست آوردن رتبه‌های تک‌رقمی و یا آرقمی خلاصه نمی‌شود. تحصیل به‌معنای پروراندن دانش در سایه استعدادها و مهارت‌های فردی و اجتماعی افراد است و کسب دانش نیز باید معنایی برابر با غنی‌سازی داده‌ها و اطلاعات باشد

سرمایه‌گذاری باید با توجه به شرایط مادی و نیز معنوی، آن هم درست از زمانی که داوطلب در سنین کودکی به‌سرمی‌برد، آغاز شود؛ تعجب نکنید؛ سرمایه‌گذاری مادی مانند خرید کتاب‌های دانستار و اطلاعات عمومی با هدف نهادینه کردن مطالعه و سرمایه‌گذاری معنوی مانند تشویق به مهارت‌آموزی در کنار دانش‌اندوزی، اینها بدان معناست که فرد از سنین پایه با ماهیت اصلی علم و دانش و نیز تکنیک‌های به‌کارگیری آنها در زندگی آشنا می‌شود. شاید با خود فکر کنید که برای موفقیت در کنکور فقط نیاز است که سرمایه‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی را از دوره دوم متوسطه آغاز کنیم نه از دوره‌های تحصیلی قبل‌تر. اگر اینطور فکر می‌کنید پس هنوز مرحله نخستی که پیش از آن نوشتیم را به خوبی در نظر نکرده‌اید.

شیوه یادگیری خود را کشف کن

ضمن رعایت تنوع در روش‌های یادگیری، توصیه می‌شود یادگیری را بر پایه دانستار، روایت یا تصاویر قرار دهید. اینها شیوه‌هایی هستند که در حافظه بلندمدت به ثبت می‌رسند و هرگز در مواقعی که به‌عنوان مثال استرس سراغ تان

اجتماعی

گام به گام تا آزمون بزرگ

چطور می‌توانیم برای کنکور و یا آزمون‌های بزرگ علمی آماده شویم؟

با برنامه‌ریزی مبتنی بر شرایط اختصاصی و عمومی و نیز مشاوره با هدف دریافت تجربیات موفق پیش‌رو. به همین بهانه سراغ «کامران محتمشی» و «عادل اسماعیلی»، مشاوران آموزشی کنکور رفته‌ایم تا پیشنهادهای آنها برای به سلامت گذشتن از کنکور و یا آزمون‌های بزرگ علمی را با هم مرور کنیم.

■

یک استراتژی مهم و تأثیرگذار در ارتباط با آمادگی ویژه آزمون و کنکور وجود دارد که از ایجاد تنوع در مطالب مورد مطالعه سخن می‌گوید

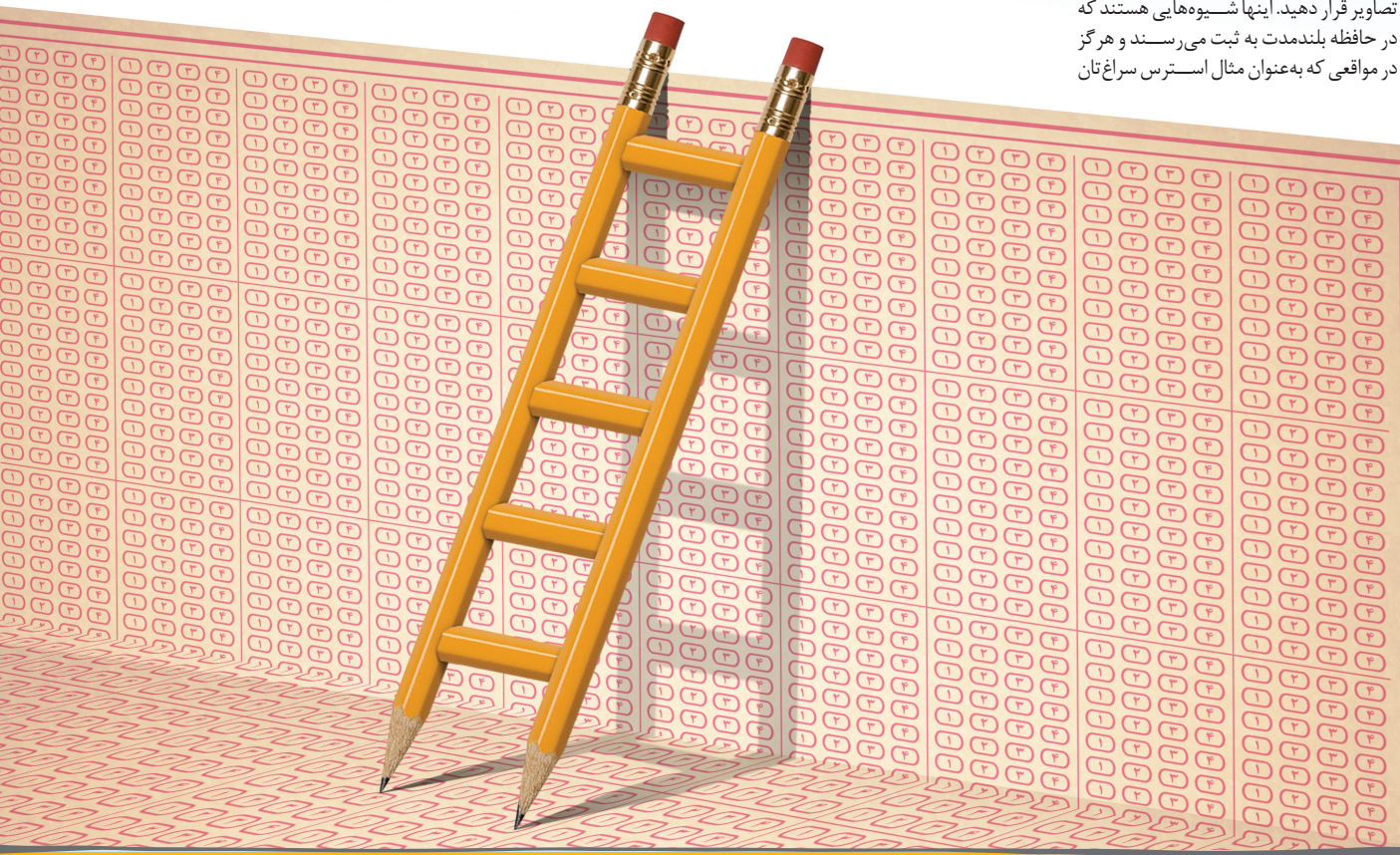
در هر آزمون نیز به شیوه متفاوت و متنوع به پاسخ‌ها برسید و پاسخ‌ها را ارائه دهید. در واقع خودآزمایی یکی از بهترین روش‌های آمادگی برای کنکور است. از اینکه به سختی به یاد می‌آورید که پنجمین پادشاه سلسله قاجار چه‌کسی بوده است نگران نشوید؛ هر چه در شرایط تمرینی چیزی را سخت‌تر به یاد بیاورید، در آینده و در شرایط آسان‌تر آن را به‌خاطر خواهید آورد. در این بین از نوشتن‌های مداوم نیز دریغ نکنید. پاسخ‌ها را بنویسید. با نوشتن‌های مداوم هم مهارت نوشتاری تان تقویت می‌شود هم سیستم پردازش اطلاعات در حافظه‌تان به فعالیت‌واداشته می‌شود. نتیجه بسیاری از تحقیقات و پژوهش‌ها نشان می‌دهد هنگامی که مطلبی را می‌نویسیم خیلی ایمن‌تر در ذهن ما ذخیره می‌شود تا اینکه آن را تایپ کنیم. مهم‌ترین بخش‌های مطالب درسی خود را در برگه‌های مختلف با ویژگی‌های گوناگون بنویسید. به‌عنوان مثال در برگه‌های رنگی یا خودکارهای رنگارنگ یا در اندازه‌های ریز تا درشت بنویسید. نوشته‌هایتان را با صدای بلند و گاه با آواز بخوانید. خواندن مطالب و داده‌های علمی با صدای بلند یا همراه با آواز به شما کمک می‌کند تا به آرزوشان را به‌حافظه خود وارد کنید؛ یکم، دیدن مطلب و دوم، شنیدن همان مطلب. البته فایده دیگری هم که این روش دارد، خوش گذراندن و خارج شدن از حالت یکنواخت و کسل‌کننده است.

خوشمزه‌های کنکور و آزمون

دوست‌داشتنی‌ترین بخش آمادگی ویژه کنکور یا آزمون‌های مهمی مانند آن، رعایت رژیم غذایی

از تشریح به تست برسیم

نکته پایانی، می‌تواند تکنیک‌های تست‌زنی باشد. در تکنیک‌های تست‌زنی برای کنکور، محبت مدیریت زمان بیشترین اهمیت را دارد و کنترل مدیریت زمان، شکردهی است که با تسلط هرچه‌بیشتر شمار بر سوالات کنکور اتفاق می‌افتد. تسلط بر سوالات کنکور و آزمون نیز بستگی به میزان مهارت و تسلط شما بر درس پایه و پیش‌دانشگاهی دارد. این تسلط ابتدا با تشریح پاسخ‌ها، آموزش کامل این دروغ رفع مشکلات درسی آغاز می‌شود، با حل سوالات تشریحی مفاهیم تثبیت می‌شود و با حل سوالات تستتی به مرحله تسلط و مهارت کامل می‌رسد. البته تکنیک‌های تست‌زنی علاوه بر بحث مدیریت زمان، شامل مواردی مثل تندخوانی و دقیق خوانی، توجه به ساختار تست‌ها، توجه به‌صورت سؤال‌ها و گزینه‌ها، توجه به امتیاز یکسان سوالات و چینش سوالات نیز هست.



افسرندگان پس از کنکور

افسردهی پس از کنکور در میان جوانان پشت کنکوری بسیار شایع است. آزمون کنکور از جمله آزمون‌های سرنوشت‌ساز برای دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان در نظر گرفته می‌شود. دانش‌آموزان برای موفقیت در کنکور، ساعت‌های طولانی مطالعه می‌کنند. در کلاس‌ها و همایش‌های نکته‌و تست زنی شرکت می‌کنند و با کمک مشاوران تحصیلی برای خود برنامه‌ریزی درسی بر هزینه ترتیب می‌دهند. اما گاه علی‌رغم تمام این تمهیدات و تحمل فشار روانی زیاد، موفقیت در کنکور حاصل نمی‌شود. در این شرایط برخی دانش‌آموزان داوطلبان درگیر افسردگی و انزواطلبی می‌شوند.

علام افسردگی پس از کنکور و آن دسته از داوطلبانی که از نتیجه آزمون مطمئن نیستند یا آن‌ها که می‌دانند، موفق نمی‌شوند، ممکن است در اثر تحمل نگرانی و فشارهای روانی قبل و بعد از آزمون به افسردگی پس از کنکور مبتلا شوند، که نشانه‌های زیر را به دنبال خواهد داشت. تجربه هم‌دام برای دانش‌آموزی که تمام طول سال را تلاش کرده، اما همچنان نگران است

مبادا نتواند آزمون را قبول شده، استرس و غم زیادی را حس می‌کند.

اضطراب: آن دانش‌آموزانی که در آزمون شرکت می‌کنند امید رسیدن به امال و آرزوهای خود را دارند. تصور شکست برای آنها اضطراب‌ساز است. بی‌قراری، فکر کردن به نتایج آزمون دانش‌آموزان را از بین می‌برد و مدام بی‌قرارند. بر روی مسائل دیگر کمتر تمرکز می‌کنند.

دقیقاً نمی‌دانند باید چه کنند. سردرگم هستند. افکار ناامیدی: کسانی که با تردید جلسه کنکور را ترک کرده‌اند یا آن‌ها که می‌دانند اَسماَل نیز به موفقیت دست پیدا نمی‌کنند، ممکن است افکار ناامید کننده‌ای

آموزش

چگونه با تکنیک‌های تست‌زنی از سد کنکور بگذریم؟

درست از زمانی که سوالات کنکور به‌صورت چهارگزینه‌ای طراحی شد، تست‌زنی به یکی از چالش‌برانگیزترین مهارت‌های و دانش‌آموزان کنکور تبدیل شد. به‌گونه‌ای که بسیاری معتقدند، درس خواندن برای کنکور تنها ۶۰درصد موفقیت داوطلب را تضمین می‌کند و تسلط بر شیوه‌های تست‌زنی نیز ۴۰درصد قبولی و موفقیت را ضمانت می‌کند. در واقع تست‌زنی، مکمل درس خواندن است و شیوه‌های آن در قالب مهارتی آکنسایبی‌گنجانده شده‌اند که فراگیری‌شان مستلزم برنامه‌ریزی بلندمدت است. اگر تست‌زنی همراه با آگاهی و پشت‌وانه علمی باشد شما می‌توانید نقاط قوت و نقاط ضعف خود در پاسخ‌دهی به سوالات کنکور را به راحتی تشخیص دهید. اتفاقی که باعث می‌شود قدمی بلند به فتح کنکور نزدیک‌تر شوید. یکی از اهداف کمتر شناخته شده تست‌زنی مرور مطالب مورد مطالعه است.

ابتدا باید ببینیم که هدف از تست‌زنی چیست و برای هر درس چه روش خاصی برای تست زدن وجود دارد. هدف از تست‌زنی، آموزش، سنجش، دوره، زمانبندی و چالش است که در آن گروه دروس عمومی و تخصصی متفاوت درنظر گرفته می‌شوند.

تست‌های دروس عمومی را نباید بلافاصله بعد از مطالعه درس زده شوند زیرا مطالب حفظ کردنی این دروس ابتدا باید به حافظه بلندمدت انتقال یابد.

اگر شما بلافاصله بعد از مطالعه و یادگیری به تست‌زنی بپردازید در واقع داده‌ها را به حافظه کوتاه‌مدت انتقال داده‌اید.

پس بهتر است تست‌های دروس عمومی را یک روز بعد از مطالعه کنید.

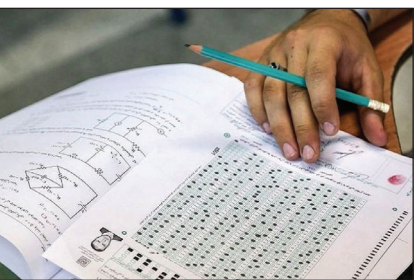
تست‌های دروس اختصاصی که جنبه مفهومی دارند را برعکس دروس عمومی، بلافاصله بعد از خواندن درس آغاز کنید. با این کار مفهوم در ذهن شما تثبیت خواهد شد.

روش‌های تست‌زنی طراحی و تعریف شده‌اند که نیازمند تمرین در منزل و آزمون‌های آزمایشی است. توصیه کارشناسان آموزشی این است که تحت هیچ شرایطی از تکنیکی که تا به حال آن را تمرین نکرده‌اید در آزمون اصلی و کنکور استفاده نکنید.

تکنیک‌های ضریدر، منها، مهندسی معکوس، جایگزینی، استنتاج فازی، رد گزینه، تست‌زنی زیست، تست در منزل

از جمله مهم‌ترین تکنیک‌های تست‌زنی هستند.

برای افزایش سرعت تست‌زنی نیز راهکارهایی وجود دارد. تمرین و تکرار، آشنایی با تیپ و مختصات سؤال، حاشیه‌نویسی، خلاصه نویسی، علامت دار کردن تست‌ها و نکته‌برداری نیز در تسلط بر تکنیک‌های تست‌زنی به شما کمک شایانی می‌کند. در حاشیه نویسی کلیدی‌ترین جمله هر پاراگراف را استخراج کنید و به بیان ساده در حاشیه کتاب یا جزوه یادداشت کنید.



در پایان هر موضوع از خودتان بپرسید این متن قصد داشت چه مطلبی را پیام‌وزد و آن را در یک جمله یادداشت کنید. به علاوه می‌توانید هر سؤالی که برایتان پیش آمده را حاشیه‌نویسی کنید. این فرایند به تمرکز فکر، دقت، حفظ و یادگیری بهتر مطلب مرتبط با تست کمک می‌کند. خلاصه‌نویسی کردن را در یک برگه جداگانه انجام دهید. این کار می‌توانید در کمترین زمان ممکن به نکات مهم هر محبت و سؤال کنکوری دسترسی پیدا کنید و در عین حال مطالب با حجم کم و نکات مهم، بهتر در ذهن ماندگار خواهند شد. با خلاصه‌نویسی کردن در برگه‌هایی جداگانه و در سایز کوچک‌تر می‌توانید در زمان‌های اضافه به مطالعه اجمالی و مرور بپردازید. درس را مرور کنید.

خلاصه نویسی را باید هر فرد خودش به‌صورت اختصاصی انجام دهد و به روش خودش درس را خلاصه نویسی کند. تلاش داشته باشید در خلاصه‌نویسی‌هایی که انجام می‌دهید نکات مهم، مفهومی و ترکیبی هر درس را بگنجانید.

هدف از علامت‌دار کردن تست‌ها این است که تست‌هایی را که به آنها شک دارید یا نکته‌ای در پاسخ‌شان وجود دارد که برای شما تازگی دارد و یا ممکن است آن نکته را فراموش کنید در کنارش علامتی کوچک قرار دهید. این علامت‌ها باعث می‌شود توجه‌تان جلب شود و دوباره به آن سؤال بازگردید.

شروع تست‌زنی از سال‌های دبیرستان، به‌ویژه مقطع متوسطه دوم، کمک‌تان می‌کند به تست‌ها عادت کنید و به مرور زمان سرعت و تحلیل تان را بهبود ببخشید.

در بسیاری از مدارس و آموزشگاه‌ها تست‌زنی یکی از برنامه‌های بلندمدت برای دانش‌آموزان در نظر گرفته شده است و امتحان‌ها و آزمون‌های مختلفی با این روش بر گزار می‌شود تا کنکور برای دانش‌آموزها شویه‌سازی شود و به جای صرف زمان روی استرس و آشنایی با فضای کنکور بتوانند زمان‌شان را صرف پاسخ به سؤال‌های بیشتر کنند. بنابراین برای موفقیت در آزمون کنکور، جمع کردن اطلاعات و درس خواندن، تنها بخشی از ماجراست.

بخش مهم دیگر در این مسیر، یاد گرفتن میان‌برها و روش خرج کردن اطلاعات است. این مهارت‌ها انقدر اهمیت دارند که می‌توانند دانش‌آموزی را که کمتر مطالعه کرده و مهارت‌های تست‌زنی در کنکور و تکنیک‌های پاسخ دادن به سوالات چهارگزینه‌ای را می‌داند، از دانش‌آموزی که ماه‌ها مطالعه کرده و بهترین روش تست‌زنی را نمی‌داند، جلو بپندازد. برای موفقیت در این آزمون توصیه نهایی این است که پیچ‌وخم‌های آن را به‌خوبی بشناسید.

تصویر سازی همشهری بهرام غوری