

## تکنیک‌های موفقیت در امتحانات

این روزها بسیاری از شما سرگرم گذراندن امتحانات میان نیم‌سال هستید. نکات کاربردی زیر به شما کمک می‌کند این امتحانات را با موفقیت پشت‌سر بگذارید:

### ابزارهای کمک‌کننده

منابع آموزشی، همیشه یکی از ابزارهای کمک‌کننده به دانش‌آموزان برای یادگیری هستند. اما وقتی صحبت از امتحان در میان باشد، هیچ منبعی به کارآمدی نمونه سؤالات امتحانی نخواهد بود. سؤالات امتحانی سال‌های گذشته، شما را با سلیقه‌ی طراحان سؤال، بخش‌های مهم کتاب و مباحث پرتکرار آشنا می‌کند و مانند نقشه راهی مناسب است.

### مطالعه‌ی گروهی

نکته‌ی مهم هنگام مطالعه‌ی نمونه سؤالات امتحانی، این است که باید به خوبی بررسی شوند و فقط نگاهی سطحی به آن‌ها نداشت. برای درس‌های سخت‌تر و حل‌کردنی، توجه به این نکته مهم‌تر است. درسی مانند ریاضی را باید به خوبی درک کرد تا بتوان به مسئله‌های آن پاسخ داد. به همین دلیل، توصیه می‌کنیم برای آمادگی شرکت در امتحان ریاضی، نمونه سؤالات آن را به صورت گروهی و با کمک دوستانتان حل کنید.

### خلاصه‌برداری؛ یک تکنیک عالی

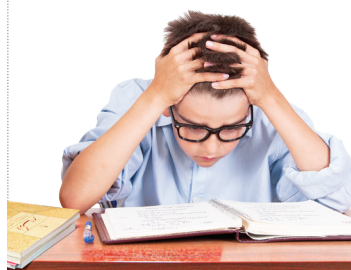
خلاصه‌نویسی یا خلاصه‌برداری از مباحث درسی، تأثیر فوق‌العاده‌ای در یادگیری شما دارد. در زمان درس خواندن شما مفاهیم و مباحث را از دیدگاه خود می‌نویسید که همین عمل نوشتن، عمق یادگیری شما را بیشتر می‌کند. اما نکته‌ی مهم‌تر، زمانی است که شما از دست‌نوشته‌های خود، برای مرور درس استفاده می‌کنید و همه‌ی آموزه‌های شما دوباره یادآوری می‌شود.

### زمان بندی و برنامه‌ریزی؛ دوست یادشمن!

زمان بندی همیشه اهمیت دارد. داشتن برنامه‌ریزی و استفاده درست از زمان، می‌تواند عامل موفقیت شما در امتحان میان‌ترم باشد. برای زمان خود، ارزش قائل باشید و به درستی از آن بهره ببرید. یادتان باشد برنامه‌ریزی اصولی، زمان را به دوست شما تبدیل می‌کند. اما اگر برنامه‌ی مناسبی نداشته باشید، بزرگ‌ترین دشمن شما، زمان است!

### افزایش قدرت تمرکز

هیچ کاری را بدون داشتن تمرکز کافی نمی‌توان درست انجام داد. برای درس خواندن هم باید تمرکز کافی داشته باشید و با ذهنی آرام به سراغ مطالب درسی بروید. داشتن خواب کافی، تغذیه مقوی و محل مطالعه مناسب، به طور مستقیم روی ذهن و تمرکز شما تأثیر دارند. عوامل حواس‌پرتی مانند گوشی موبایل، تلویزیون و سر و صدای اضافی را از خودتان دور کنید.



### ارباب حلقه‌ها را بخوانید

سه‌گانه‌ی ارباب حلقه‌ها یکی از مشهورترین و تأثیرگذارترین کتاب‌های ادبیات قرن ۲۱ است. «جان رونالد تالکین»، نویسنده و زبان‌شناس انگلیسی، این مجموعه داستان را در قالب فانتزی-حماسی و در طول ۱۲ سال نوشت. نام قسمت‌های این مجموعه عبارت است از: یاران حلقه، دو برج، بازگشت به پادشاه. تالکین با تکیه بر دانش زبان‌شناسی خود کتابی پراپیچیدگی، جزئیات و ظرافت آفرید که به عنوان نقطه‌ی تحول ژانر ادبیات فانتزی شناخته می‌شود.

### شکایت از اینستاگرام

چند ایالت آمریکا از شرکت متا، پلتفرم و واحد اینستاگرام آن شکایت و آن‌ها را متهم کرده‌اند که با اعتیادآور کردن پلتفرم هایشان به بحران سلامت روان کاربران جوان زده‌اند. در شکایتی که در دادگاه اوکلند واقع در ایالت کالیفرنیا ثبت شده، آمده است: متا، قدر و فناوری‌های بی‌سابقه‌ی برای تهیه، تسویق و در نهایت به تله‌انداختن جوانان و نوجوانان به کار گرفته است. انگیزه شرکت نیز دستیابی به سود بوده است.

### گزارش

## یک سؤال مهم در مورد خانواده‌ی شما

شما دوست داشتید در چه خانواده‌ای به دنیا می‌آمدید و بزرگ می‌شدید؟ اگر همین الان خداوند به شما آزادی بدهد که خانواده‌ی خود را عوض کنید و در خانواده‌ای دیگر زندگی کنید، چه تصمیمی می‌گیرید؟ ما به میان شما آمده‌ایم و این سؤال‌ها را با شما در میان گذاشته‌ایم. پاسخ‌های شما جالب و شنیدنی بود:

### شرایط را عوض می‌کنم

وقتی از ظاهر خواستیم خودش را فرزند خانواده ارشیا تصور کند، اول همه چیز را به شوخی بر گزار کرد و خیلی هم از این تصورات شیرین خوشش آمد، ولی وقتی همه چیز جدی شد، ابرویی بالا انداخت و گفت: «من همین خانواده‌ی خودم را دوست دارم. دلم می‌خواهد پول زیادی داشته باشم و هر چیزی می‌خواهم بخرم، اما خانواده‌ام را نه با پول و نه هیچ چیز دیگری عوض نمی‌کنم.»  
ظاهر تصمیم گرفته برای موفق شدن سخت تلاش کند تا در آینده کمک‌حال خانواده‌اش باشد. او با خنده می‌گوید: «آن وقت شاید اسمم را عوض کنم و بگذارم ارشیا!»

### باید قناع کنیم

ظاهر از این که خانواده‌اش این اسم را روی او گذاشته‌اند، ناراحت است. پدر ظاهر کارمند است و مادرش خانه‌دار. تا جایی هم که بتوانند برای او و دو خواهرش کم نمی‌گذارند، ولی بسیاری از خواسته‌های آن‌ها را نمی‌توانند بر آورده کنند. ظاهر دوست دارد مثل دوستش ارشیا، در خانه‌ای بزرگ و اعیانی زندگی کند؛ غذاهایی متنوع و گران‌قیمت بخورد و بدون آن‌که نگران بالا رفتن خرج و مخارج خانواده باشد، هر قدر دلش می‌خواهد تفریح کند و آن قدر سفر برود که دیدن شهرهای ایران و کشورهای دیگر برایش تکراری شوند. ظاهر درباره‌ی خانواده‌اش می‌گوید: «حقوق پدرم آن قدر نیست که بتواند هر چیزی دلمان می‌خواهد برای ما تهیه کند. مثلاً باید چندماه پول توجیبی‌هایم را جمع کنم تا بتوانم یک روز همراه دوستانم به شهر بازی بروم. ما خیلی کم سفر می‌رویم و باید از لباس‌ها بمان خوب مراقبت کنیم تا زود خراب نشوند و پدر و مادرم برای خریدن لباس نوبه زحمت نیفتند.»

### بچه هم عوض می‌شود؟

برای مهدی هم سؤال ما عجیب و غیرمنتظره است و وقتی می‌پرسیم دوست داری والدین دیگری داشته باشی؟ جواب می‌دهد: «آن‌ها هم شاید دلشان بخواهد من طور دیگری رفتار کنم. آن وقت باید من را با بچه‌ی دیگری عوض کنند؟»  
مهدی از پیشنهاد ما برای کمک گرفتن از مشاور بدش نمی‌آید و فکر می‌کند با راهنمایی یک مشاور، سخت‌گیری والدینش کم‌تر می‌شود، البته به قول خودش راضی کردن آن‌ها برای مراجعه به مشاور هم آسان نیست.

### فقط درس و مشق

مهدی یک پدر و مادر سخت‌گیر دارد که خیلی نسبت به او حساسیت دارند و روزی ۱۰ بار سبب جیمش می‌کنند که کجا می‌روی؟ یا کی می‌روی؟ چه قدر درس خواندی؟ چرا دیر آمدی؟ چرا موبایل را کوتاه نمی‌کنی؟ و... او می‌گوید: «وقتی می‌بینم دوستانم چه قدر آزاد و راحت زندگی می‌کنند، حسودی‌ام می‌شود. پدر و مادرم فکر می‌کنند من هنوز بچه هستم، ولی پدر و مادر دوستانم اصلاً به آن‌ها سخت نمی‌گیرند.» مهدی دلش نمی‌خواهد مدام سرش توی کتاب باشد و اگر جزو شاگرد اول‌های مدرسه هم نباشد، ناراحت نمی‌شود، ولی پدر و مادرش تا می‌بینند او مشغول تماشای فیلم، آهنگ گوش کردن یا هر کاری غیر از درس خواندن است، آن قدر نصیحتش می‌کنند و از آخر و عاقبت درس نخواندن و اتلاف وقت برایش می‌گویند که مهدی، راضی و ناراضی از خیر دل‌مشغولی‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه‌اش می‌گذرد و دوباره به سراغ درس و مشق می‌رود.

### سهم من

پرستو یک شطرنج‌باز شش دانگ است و در چند رقابت بین‌المللی هم مدال گرفته است. او گفت: «مادر من می‌گوید برای موفقیت من می‌خواهد از ایران برود، ولی من فکر می‌کنم در ایران هم می‌توانم موفق باشم.»  
پرستو دلش نمی‌خواهد حتی تصور کند که خانواده‌ی دیگری داشته باشد. او می‌گوید: «شاید من هم در اختلافات پدر و مادرم بی‌تقصیر نباشم، تصمیمات و تلاش‌های هر دوی آن‌ها برای خوشبختی من است و اگر مادرم بدانند که من از زندگی در کشوری دیگر احساس خوشبختی نمی‌کنم، شاید اصرارش برای رفتن کم‌تر شود.»

### انتظار برای یک روز خوب

پرستو از دعوای و بگو مگوهای مداوم پدر و مادرش خسته شده و دلش لک زده برای یک روز آرام که مثل همه‌ی خانواده‌ها دور هم بنشینند و گل بگویند و گل بشنوند. البته تا چند سال پیش آن‌ها این‌طور نبودند و از وقتی مادر پرستو از پدرش خواست که از ایران مهاجرت کنند، بگو مگوها و اختلافات آن‌ها شروع شد. پرستو هم مثل پدرش دوست ندارد کشوری و همه چیزهایی را که این‌جا دارد ترک کند و به کشوری دور و غریبه برود، ولی از این که هر روز خانه‌ی آن‌ها میدان جنگ باشد خسته شده و حتی اگر مهاجرت آن‌ها به این بگو مگوها خاتمه دهد، پرستو حاضر است بر خلاف میلش در کشوری دور و کنار آدم‌هایی غریبه زندگی کند.

