

يا امان من لا امان له



## ۵ قدم تا پایان جلسه کنکور ۱۴۰۰

  AshkanZarandi

ارائه ۶۰ نکته حائز اهمیت در زمینه های:

- کاهش استرس
- دوهفته مانده به کنکور
- یک هفته مانده به کنور
- شب کنکور
- مدیریت جلسه کنکور

مشاوره به شیوه مدرس زیست شناسی کنکور:

دکتر اشکان زرنندی

## فهرست

- ۲..... قدم اول) مقدمه
- ۶..... قدم دوم) دو هفته مانده به کنکور
- ۷..... قدم سوم) یک هفته آخر
- ۸..... قدم چهارم) شب کنکور
- ۹..... قدم پنجم) روز کنکور و مدیریت جلسه کنکور



## مقدمه

سلام دوست عزیزم!

من اشکان زرندی هستم. یک معلم زیست شناسی!!!! ازت می خوام همین اول کار ذهنت رو با من همراه کنی بیا باهم  
یه سفر تو زمان بکنیم.

## (Plan1

امروز ۳۱ شهریور ۱۴۰۰ هست!!! بعد از اینکه فهمیدی دانشگاه قبول نشدی و کلی گریه زاری کردی تصمیم گرفتی دوباره برای سال بعد کنکور بدی. همین که داری گوشیتو بر میداری تا زنگ بزنی به معلم هایی که میشناسی و بگی استاد امسال بهتره که **قلم چی**!!! ثبت نام کنم یا **گزینه دو**!! یا شایدم **گاج**!!! میبینی که یکی از دوستات که خیلی هم ازش بدت میاد بهت SMS داده بود داره در مورد کلاس فردای دانشگاهش صحبت میکنه [دلت می خواد خفش کنی همون موقع]

 AshkanZarandi



اواسط مرداد هست توی اخبار ساعت ۱۴ یه دفعه میشنوه که آقای حیاتی (همون گوینده محترم اخبار که پیر نمیشه!!!) میگه به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش امشب نتایج اولیه کنکور سراسری کارشناسی دانشگاه در پایگاه اینترنتی سنجش قرار می گیرد. شبش وقتی که این صفحه (تصویر پایین) رو میبینی و در حال تکمیل اطلاعات فردی هستی کل این یک سال که توش تلاش کردی مثل یک فیلم جلوی چشمت نمایش داده میشه [مجاز یا غیر مجاز مسئله این است]

جستجو با اطلاعات فردی	جستجو با شماره برونده	جستجو با شماره داوطلبی
نام خانوادگی <input type="text"/>	شماره برونده <input type="text"/>	شماره داوطلبی <input type="text"/>
نام <input type="text"/>	شماره شناسنامه <input type="text"/>	شماره شناسنامه <input type="text"/>
شماره شناسنامه <input type="text"/>	عبارت امنیتی <input type="text"/>	عبارت امنیتی <input type="text"/>
سال تولد <input type="text"/>		
عبارت امنیتی <input type="text"/>		
<input type="button" value="مشاهده نتیجه"/>	<input type="button" value="مشاهده نتیجه"/>	<input type="button" value="مشاهده نتیجه"/>

عبارت مقابل را عینا در کادر عبارت امنیتی درج کنید: **667**



بین علی‌رغم این که خیلی شلوغ پلوغ! بودم هدف من از نوشتن این مقاله برات اینه که بهت بگم ما میفهمیم که به کلی از این چیزهای منفی داری فکر می کنی. می فهمیم که قبل خوابت یه عالمه ابر اطراف مغز تشکیل میشه با کلی چیزها فکر می کنی که نمیزاره نفس راحتی بکشی ولی بدون که تنها نیستی و کنارتیم و من در ادامه می خوام چند تا نکته بهت بگم که شاید کمکت بکنه تو این شرایط کمی آروم تر بشی.

میدونم که داری به روز کنکورت نزدیک میشی و ممکنه استرس داشته باشی، ممکنه احساس کنی آشفته ای و هرچی که میخونی یاد نمیگیری، یا بعضا ممکن حس کنی که خیلی از چیز هایی رو که قبلا خوندی فراموش کردی.

تجربه نشان داده معمولا در چنین شرایطی دانش آموزان به دو دسته تقسیم می شوند. دانش آموزانی که مقاومت می کنند و خوش بینانه به تلاششون ادامه می دهند و دانش آموزانی که بی خیال همه چی می شوند و بدبینانه سعی در فرار کردن از موقعیت کنونی دارند. برای پیدا کردن این راه فرار ممکنه خودشون رو به کار های غیر ضروری مشغول کنند، به خانواده ایراد بگیرند، به معلمین و مدارس خودشون ایراد بگیرند و بهانه هایی مثل سهمیه ها، مثل مهیا نبودن شرایط و غیره را مطرح کنند.

توصیه من به شما اینکه در این شرایط خوشبین باشین و صبور. طبق تمامی پژوهش های انجام گرفته موجود در پایگاه های اطلاعاتی معتبر، خوش بین ها در مقایسه با بدبین ها توان کنترلی بیشتری در موقعیت خود دارا می باشند و با تمرکز بر روی عوامل استرس زا سعی در مدیریت و رفع آنها دارند.

در پژوهشی که در سال ۱۳۸۵ در دانشگاه علوم پزشکی کرمان بر روی ۲۰۸ دختر و ۱۴۷ پسر داوطلب کنکور سراسری انجام شد، عملکرد دانش آموزان خوش بین که به جای فرار از مشکلات و رویارویی با آنها و متعاقبا حل مسئله می پرداختند به مراتب نسبت به کسانی که نسبت با آینده مردد بودند و سعی می کردند خودشون را از نا ملایمات دور نگه دارند؛ بهتر بود.

افراد خوش بین پیوسته از خود سوال می کنند " در موقعیتی که الان هستم، چه کاری می توانم انجام بدم که بهترین نتیجه را داشته باشد؟"

میدونید بچه ها شما آخه خودتونم گاهها به حال نامساعدتون دامن میزنین. این چند تا مورد پایین رو ببینین:

۱. رفیق! هدف غیرواقعی و دست نیافتنی برای خودت در نظر نگیر که حتی فکر اینکه بهش نرسی ممکنه آشفته ات کنه. پس توقعت از خودت رو با سطح تلاشت هماهنگ کن.
۲. منظم بودن و داشتن یک برنامه دقیق مهمترین کلید رهایی از فشارها و استرس است. (یادتون باشه برنامهتون باید منطقی باشه و با توجه به شرایط زندگیتون باشه و برای امور مختلف، پیش بینی های لازم در نظر گرفته شده باشه)
۳. سعی کن از استرست استفاده مثبت کنی! اینو بدن که داشتن امتحان بدون استرس اصلا معنی نداره و میزانی کمی از آن، باعث نظم و افزایش کارایی شما میشه.
۴. یادت باشه قرار نیست تو همه کتاب هات رو تموم کنی. یادمه رتبه ۲ کنکور میگفت بعضی مباحث رو اصلا نرسیدم بخونم.

۵. لطفا به این دو مورد خوب فکر کن:

✓ اضطراب «««« کم کاری «««« افزایش اضطراب

✓ اضطراب «««« تلاش بیشتر «««« کاهش اضطراب

۶. تو این چند وقت لطفا فقط تلاش کن و این سه کار رو تو این مدت انجام نده:

a. خودت رو با هیچ احدی مقایسه نکن (خودت رو دوست داشته باش)

b. اگر قبول نشم، چی میشه؟

c. هی محاسبه افراطی نکن که اگه مثلا فلان درصد رو بزمن رتبه ام چند میشه

۷. هنگام مطالعه هر درس سر فصل ها را مشخص کن و تعیین کن ببین برای هر فصل چقدر وقت نیاز داری.

۸. خوبه که یه کم کیفیت مطالعه ات رو ارزیابی کنی. مثلا ببین عوامل مختلف مثل کم خوابی یا غیره تو کیفیت مطالعت اثر داشته؟ حتی المقدور سعی کن در عرض یک هفته به یک شرایط بهینه برسی.

۹. سعی کن هرروز، نسبت به روز قبلت ۲٪ رشد داشته باشی. برای اینکار یه سر رسید لازم داری که کارهایی که در طول روز انجام میدی بنویسی و آخر شب تحلیلشون کنی.

AshkanZarandi



۱۰. ورزش و حرکات کششی دوای درد استرس شماست. هرچه میزان استرست بالا رفت ورزش های سنگین تری رو انجام بده. مجال توضیح نیست فقط همین قدر بدون که ورزش باعث ترشح هورمون سروتونین (هورمون نشاط) در بدنت میشه و بازدهی شما رو افزایش میده.

۱۱. خیلی از بچه ها رو دیدم که اصلا به رژیم غذایی اهمیت نمیدن. تو باید حتما غلات (کربوهیدرات های پیچیده) مثل نان (ترجیحا سبوس دار)، برنج، سیب زمینی و ماکارونی بخوری که غذای مغزت تامین بشه! مصرف ماست (و لبنیات) چونکه باعث افزایش سروتونین میشه میتونه کمکت کنه. ضمن اینکه از خوردن ماهی غافل نشید!!

۱۲. واقعا متاسفم!!! بعضی از بچه ها (یا بعضا به اصرار والدین) برای کاهش استرسشون رو میارن به مصرف انواع داروهای آرام بخش و درواقع به نوعی خود رو معتاد به این دارو ها می کنند. شما میتونی از بعضی از دمنوش ها مثلا جوشانده گل گاو زبان استفاده کنی که بسیار نافع. مرگ بر ریتالین!!!

۱۳. یه چیز جالب! مغز تفاوت بین خنده ی واقعی و مصنوعی رو تشخیص نمیده. پس حتما در طول روز الکی بخند (بزار همه فکر کنن دیوونه شدی!!) اینطوری سطح سروتونین عزیزمون بالا میده.

خلاصه اینکه میخوام بهت بگم حتما باید برای روزهایی که کم حوصله ای و خسته ای، و حس حال درس خوندن نیست  
 یه فکری بکنی. یعنی میخوام بهت بگم یه جوری نشه که تو یک روز اصلا درس نخونی!! که بعدا حسرتشو میخوری.  
 شک نکن

## دو هفته مانده به کنکور

۱۴. یه قانونی هست تحت عنوان قانون ۸۰/۲۰. (قانون پارتو)

یعنی ۸۰٪ از کارهایی که برای انجام موفقیت کردی در گرو اون ۲۰٪ پایانیست. و دقیقا الان ۲۰٪ تو شروع شده



۱۵. اکیدا توصیه می کنیم از خوندن مطالب جدید در این ایام خودداری کنی! مثل سم میمونه واست. این هفته

های آخر فقط فقط باید دوره کنی! اونم با سرعت بالا

۱۶. از فرایند "آزمون - اصلاح" استفاده کن. یعنی سعی کن تو آزمون های استاندارد شرکت کنی و بعدش بیای

دونه به دونه اشتباهات رو بررسی کنی. این کار چند تا فایده داره:

۱۷. تمرکز روس نقاط ضعف

۱۸. تمرکز روی مباحثی که روش مسلط نیستی

۱۹. تمرین کردن چیزهایی مثل آزمون دادن، نشستن، مدیریت زمان و ...

۲۰. سعی نکن برای دوره یه مبحث بری دوباره از روش بخونی (Rereading) سعی کن برای دوره ابتدا بری

تستای اون مبحث رو بزنی و بررسی کنی (Retrieval) بعد واسه اون چیزهایی رو که دیدی یادت نیامد،

رجوع کنی منابعت.

۲۱. میتونی از شیوه مطالعه تورقی استفاده کنی. یعنی بعد از اینکه تست رو زدی، بیا جوابش رو از کتاب بخون. در کنارش اگه چیزی به چشمت مهم اومد (مثل مطالبی که تو حاشیه ها نوشتی یا هایلایت کردی) به اونا هم یه نگاه بنداز.

۲۲. سعی کن تو این مدت سراغ نمونه سوالات پنج تا کنکور برگزار شده اخیر نری (چون اونا مربوط به هفته آخره) به غیر از این هر آنچه که دل تنگت میخواد تست بزنی و دوره کن.

۲۳. میدونم که میدونی! فقط خواستم بهت یادآوری کنم که سرعت مرور رو یه جور تنظیم کن که وقت به همه مباحث برسه. بیشتر هم از خلاصه هایی که برای درسات تا الان نوشتی استفاده کن

۲۴. یه چیز دیگه هم بگم؟ میدونم که الان از ما بدت میادا ولی بالا غیرت این خواهش ما رو انجام بده! تو این دو هفته واتس اپ، تلگرام، اینستاگرام، ایمو، فیس بوک و ..... خواهشا خواهشا خواهشا تعطیل کن.

## یک هفته آخر

۲۵. قبل هرچی بزار من از طرف خانواده، اساتیدت و البته خودم (!) بهت یه خسته نباشید جانانه بگم که تا الان برای رسیدن به آرزوهات پایداری و مقاومت کردی.

۲۶. دوست من! ما یک سال در مورد کنکور نوشتیم، کلاس رفتیم، تست زدیم، بعضا غصه خوردیم، شکست خوردیم، دوباره شروع کردیم، خیلی چیزها رو به خودمون حروم کردیم (به ویژه خوابیدن تو بهار) که برسیم به این نقطه. این هفته آخر رو باید بترکونی که فصل برداشت توست از هر آنچه که تا حالا کاشتی.

۲۷. توی این یه هفته سوالات کنکور های سال های پیش رو مشابه سازی کن (چجوری؟؟) هر روز صبح راس ساعت ۸ یه کنکور رو شروع کن به زدن (درست با فرمت کنکور) و بعد از یه استراحت کوچیک، شروع کن به بررسی پاسخ ها! بعدش هم باید بری سراغ نقاط ضعف و اونا رو مرور کنی. حواست باشه که ببینی هر درسی چقدر وقت رو میگیره.

۲۸. توی فرصت های مرور سعی کن بیشتر به مطالعه خلاصه ها پردازی. ضمنا حواست به تکنیک های تست زنی باشه. مثلا بین وقتی بین دو گزینه شک میکنی و سوال رو جواب میدی، جوابات درست در میاد که تو کنکور هم همین کار رو کنی و یا نه!

۲۹. این یه هفته ممکنه یه کم سنگین باشه برات. اغلب بچه ها ممکنه تو این یه هفته حتی رنگ هوای بیرونم نبینن. اندکی صبر، سحر نزدیک است.

۳۰. حوات باشه توی این هفته باید کارت کنکور رو هم بگیریا! مثلا اگه کنکور جمع باشه، معمولا یک شنبه، دوشنبه هفته قبلش میزارن تو سایت.



## شب کنکور

۳۱. همه تا حالا هزار بار گفتن. ما هم برای بار هزارو یکم می‌گیم که : رفیق روز قبل کنکور، ماکسیمم ۴ ساعت درس بخون. فقط بیشتر سعی کن ریلکس باشی.

۳۲. سعی کن امشب مهمونی نری به خصوص اگه فکر میکنی ممکنه طول بکشه.

۳۳. حتما شب کنکور آرام باشید و به خانوادتون ( به ویژه مادرتون) که الان نگران شماست روحیه بدید

۳۴. امشب به اتفاق خانواده اگه بتونی بری بیرون یه دوری بزنی بد نیست (مبادا شام بیرون رو بخوریا، یه امشب رو شام بیرون رو بیخیال. دانش آموز دیدم صبح امتحان مسموم شده بود) چون اینطوری می تونی حوزه امتحانات رو شناسایی کنی و اینطوری صبح استرس نداری که از کجا بری و چجوری بری و .....

۳۵. سعی کن امشب حدود ساعت ۸-۹ یه وعده غذایی سبک و کم حجم بخوری. آخر شب هم قبل از خوابت یک لیوان شیر گرم بخور و به هیچی فکر نکن و بخواب. تو کارهایی رو که میبایست، به بهترین شکل انجام دادی.

۳۶. مبادا امشب قرص آرام بخشی چیزی بخوریا. مورد داشتیم صبح آزمون با بولدوزر از خواب بیدارش کردند!!!!

۳۷. لطفا از تفریحات و شوخی های غیر متعارف، یه امروز، اجتناب کنید.

۳۸. از بعد از ظهر شما باید به فکر آماده کردن وسایل فردا باشی. چه وسایلی؟

- ۱) کارت آزمون
- ۲) کارت ملی
- ۳) مداد (اگه هم با اتود تست زدی، حواست باشه که آخرش که داشتی برگه رو میدادی، با مداد نرم پرنگ کنی) ۴) خودکار آبی (باید پائین پاسخ نامه را با خودکار امضا کنی)
- ۵) پاک کن

۶) تراش (پیشنهاد میکنم دوتا مداد ببر که وسط جلسه نخوای دو ساعت تراش کنی)

۷) سنجاق برای اتصال کارت

۸) آب معدنی خنک ( میگم که ۲تا آب ببر. یکی شو امشب بزار تو فریزر یخ بزنه که اواخر جلسه هم آب خنک داشته باشی. یکی هم بزار تو یخچال)

۹) آب میوه قندی (رفیق همه رو بیهو نری بالا. بزار کنار دستت باشه هی با فاصله یه قولوپ (؟) ازش بخور که قند مغزت تامین باشه

۱۰) شکلات ( کاکائویی باشه بهتره، آب نبات چون دیر آب میشه ممکنه بره هنگامی که داره تو دهان مبارک اوربیت (چرخش) میکنه حواست رو پرت کنه) یکی از شکلات ها رو قبل شروع شدن آزمون بنداز بالا 😊

۱۱) دستمال کاغذی

۱۲) ساعت ( من پیشنهاد میکنم ساعت عقربه ای ببرین. ساعت دیجیتال آدمو یاده مسابقه ماراتون میندازه)

۳۹. سعی کن چندتا آلارم (زنگ هشدار) بزاری یا از یکی از افراد خانواده کمک بخواهید که صبح بیدارتون کنه! اینطوری از ترس خواب موندن تا صبح صد بار از خواب نمیپری که ساعتت رو چک کنی.

۴۰. رفیق قبل از خوابت به حرفم فکر کن :

"کنکور همه زندگی نیست و حتی در صورت عدم موفقیت هم، فرصت برای جبران وجود دارد"

## روز کنکور و مدیریت جلسه کنکور

دوست عزیزم، امیدوارم شب کنکور با آرامش استراحت کرده باشی و الان آماده باشی. امروز روز سرنوشت سازی برای تو هست! پس به توصیه هام با دقت گوش بده

۴۱. صبح کنکور، حتما زودتر از خواب بیدار شو که یه صبحانه کامل بخوری. سعی کن خامه و کره نخوری! بهترین صبحانه نان و پنیر و گردو هست که به دلیل داشتن کربوهیدرات های پیچیده، تا حدود دو ساعت دیگه که قرار آزمونت شروع بشه غذای مغزت رو تامین میکنه.

۴۲. زیادی هم لبنیات ( شیر) نخور لطفا. مورد داشتیم نصف جلسه آزمون رو تو دستشویی بوده ☺

۴۳. سعی کن یه لباس راحت بپوشی. قبل از خارج شدن از منزل حتما یه بار دیگه وسایلتون به ویژه کارت آزمون رو چک کنید ( من خودم سر کنکورم کارتم رو جا گذاشتم ☹)

۴۴. معمولا نزدیک حوزه امتحان ترافیک هست و مشکل جای پارک. زودتر راه بیوقتید که خیالتون راحت باشه

۴۵. مطلقا با دوستانون و همکلاسیاتون که تو حوزه می بینید در مورد درس و اینکه چقدر خوندی و اینا صحبت نکن

۴۶. بهت پیشنهاد میکنم با خودت موبایل نبر. چون معمولا یه صف طولانی برای تحویل دادنش هست و ممکنه کلی علاف شی.

۴۷. احتمالات رو در نظر بگیر. محل نشستن شما ممکنه سرد (جلوی کولر)، گرم، تاریک، شلوغ و پر رفت و آمد باشه. ما از قبل، خودمون رو واسه همه چی آماده کردیم. پس جای نگرانی نیست.

۴۸. یادتون باشه هیچ کس نمیتواند در جلسه کنکور مانع از رفتن شما به دستشویی شود. پس با خیال راحت آب بنوشید ☺

۴۹. سعی کن کمی قبل از شروع شدن فرایند آزمون، چشم هات رو ببندی، نفس عمیقی بکش، چند دقیقه نفس رو حبس کن و به آرامی خارج کن

۵۰. یه حس مشترک تو همه رفقای کنکوری ما اینه که قبل از شروع آزمون فکر می کنند همه مطالبی رو که خوندن فراموش کردند. اگر این حس رو کردی اصلا نگران نباش!!! به محض اینکه سوالات رو دیدی و اون اتمسفر جلسه آزمون، باعث بازیابی اطلاعات میشه!

۵۱. وقتی آزمون رو شروع کردی اینو یادت باشه که قرار نیست تو درسی رو ۱۰۰٪ بزنی. تفکر ۱۰۰ زدن ذهن شما رو به این سمت سوق میده که به هر قیمتی که شده سوالات رو جواب بدی. در واقع خودتم میدونی سوال رو

بلد نیستیا، ولی نمیخواهی بپذیری. پس خودت رو مدیریت کن و یادت باشه که سوالی که برای تو ساخته برای همه ساخته.

۵۲. مبدا برای صرفه جویی در وقت، عجله کنی (سرعت بیش از حد) چون این کار باعث بی دقتی شما میشه  
۵۳. اکیدا توصیه میکنیم جواب سوال رو همون موقع وارد کن ضمن اینکه بعد از هر ۱۰ تا سوال، شماره سوال رو با شماره پاسخ نامه مطابقت بده.

۵۴. سعی کن سوالات رو آرام و ریزینانه بخونی و خوب درک کنی که سوال ازت چی خواسته. سعی کن زیر قیدها و فعلها خط بکشی. یه چیزی رو هم توجه کن، در سالهای اخیر خیلی مد شده که میگه کدام گزینه نادرست است (یا درست است)؟ برای اینگونه سوالات باید از تکنیک حذف گزینه استفاده کنی.

۵۵. کنار سوالهایی رو که بلدی و حل آن زمان میره رو کنارشون علامت + بزار و سوالاتی که کلا بلد نیستی رو میتونی کنارشون یه O بزاریو اینطوری میتونی وقتی خیالت راحت شد که اغلب سوالات رو که بلد بودی پاسخ دادی، میتونی سر فرصت به +ها پردازی

۵۶. از نظر ترتیب درسها سعی کن با دفترچه پیش بری که سردرگم و آشفته نشی.

۵۷. چون چینش سوالات فرق میکنه مطمئن باش که اگه تقلب کنی ضرر بزرگی به خودت میزنی

۵۸. ممکن است درسی رو شروع کنی که چند سوال متناوبا به قدری سخت باشه که تو بلد نباشی. اصلا نگران نباش. سوال سخت همیشه هست و برای همه ساخته!

۵۹. اگر احساس کردی مغزت قفل کرده و ذهنت خسته شده، چند تا نفس عمیق بکش، حتی برو دستشویی یه آبی به صورتت بزن و دوباره برگرد و شروع کن.

تموم شد!!!!!!

دوست عزیزم موفقیت یه فرایند دفعی و یکباره نیست. برای موفقیت باید با توکل به قادر منان تلاش کرد.

یه بزرگی چه خوب گفت که " ما موظف به وظیفه ایم، نه مکلف به نتیجه ". پس بدون اینکه به نتیجه فکر کنی تلاش کن. یه تلاش آگاهانه. مهم نیست که در چه جایگاه تحصیلی قرار داری، منطق اینو میگه که اگه تلاش کنی، جایگاه فردا با امروز متفاوت خواهد بود. پس:

هدف این مقاله تصویر کردن روزهای باقیمانده تا کنکور و روشن کردن اهمیت روزهای فوق به جهت ارتقا وضعیت داوطلبان و کاهش استرس و جلوگیری از احساس شکست آنها بود.

یادتان باشد: " درختان ایستاده می میرند "

آروم باشید و قدرتمند / اشکان زرنندی