

نخستین شماره پیک سنجش در سال جدید  
دوشنبه ۲۰ فروردین ماه ۱۳۹۷  
منتشر خواهد شد



● شاپا ۲۹۱۶-۱۷۳۵:ISSN ۱۷۳۵-۲۹۱۶ ● هفته نامه خبری و اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور ● سال بیست و دوم شماره ۵۰ ● دوشنبه ۲۸ اسفند ماه ۱۳۹۶ ● ۱۶ صفحه ۲۰۰۰ ریال

یادداشت هفته

بهاران خجسته باد

فرارسیدن سال ۱۳۹۷ هجری شمسی  
و عید سعید نوروز بر تمام ایرانیان  
خجسته باد



موفقیت جدید سازمان سنجش:

کسب رتبه سوم در هفتمین

جشنواره ملی ارتباطات و فناوری  
اطلاعات (فاوا) در محور، دستگاه  
برتر در ارائه خدمات الکترونیکی

در هفتمین جشنواره ملی ارتباطات و فناوری اطلاعات (فاوا) که در اسفند ماه سال جاری از سوی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات برگزار گردید، سازمان سنجش آموزش کشور از بین ۳۵۰ شرکت دولتی و خصوصی، که در زمینه ICT فعالیت دارند، در محور، و دستگاه برتر در ارائه خدمات الکترونیکی، مقام سوم را از آن خود کرد. هفتمین جشنواره ملی ارتباطات و فناوری اطلاعات (فاوا) روز دوشنبه ۲۱ اسفندماه با معرفی نفرات برتر این دوره از جشنواره و اهداء لوح سپاس از سوی وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، به کار خود پایان داد. صفحه ۳

موفقیت را در

شاد زیستن بجوید

صفحه ۱۲

نکاتی چند برای استفاده بهینه از ایام نوروز:

نوروز واقعی برای شماست

صفحه ۱۴

## برنامه زمانی آزمون تولیمو در سال ۱۳۹۷

صفحه ۳



## گزارش مختصری درباره ثبت نام، توزیع کارت و برگزاری آزمون سراسری سال ۱۳۹۷

صفحه ۴

راهکارهایی برای نتیجه گیری از مطالعه

صفحه ۶

کنکوری ها! بهار نزدیک است؛ خانه تکانی کنید!

صفحه ۸

بهارانه

صفحه ۱۱

برنامه زمانی آزمون های سازمان سنجش آموزش کشور در سال ۱۳۹۷

نام آزمون	ثبت نام	
	از	تا
کارشناسی ارشد	ثبت نام پایان پذیرفت	پنجشنبه و جمعه ۶ و ۷/۲/۹۷
سراسری	ثبت نام پایان پذیرفت	پنجشنبه و جمعه ۷ و ۸/۴/۹۷
کاردانی به کارشناسی ناپیوسته	یکشنبه ۲۳/۲/۹۷	شنبه ۲۹/۲/۹۷
فنی و حرفه ای کاردانی نظام جدید	یکشنبه ۶/۳/۹۷	شنبه ۱۲/۳/۹۷

## حلول ماه پرفضیلت رجب و خجسته زادروز حضرت امام محمد باقر (علیه السلام) بر تمام مسلمانان تهنیت باد



### بهاران خجسته باد

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی به تمام خوانندگان گرامی پیک سنجش؛ سلامی گرم و صمیمی به بلندای روزهای دل‌انگیز بهار در پیش رو که از هم اکنون صدای پای آمدنش را با گوش جانمان تندتر می‌شنویم و شوق دیدارش، کوه و دشت و صحرا و شهر و روستا را در برگرفته است؛ سلامی به روشنای سپیده دمان نمناک این بهار دل‌آویز بر شما عزیزان باد که در پنجاه شماره (یک سال) گذشته، پشتیبانمان بوده‌اید و با مدد از دم گرم و صفای وجودتان توانسته‌ایم گام‌های پی در پی را به همراه شما طی کرده و بر پله پنجاهم این نشریه در سالی که گذشت قرار بگیریم.

اکنون در پنجاهمین پله، که در حقیقت همین پنجاهمین شماره این نشریه در سال ۱۳۹۶ است، ایستاده‌ایم و به پشت سرمان می‌نگریم؛ به کوتاهی‌هایمان و بزرگواری‌های شما، و سربلندیم از آنکه در تمام این سال‌ها، چونان همین سالی که گذشت، در خدمت شما به سر برده‌ایم. حال در این واپسین شماره سال ۱۳۹۶ و در حالی که جانمان از تحول طبیعت و نغمه‌خوانی پرندگان و جاری شدن آب‌های خروشان به دشت و دمن، بر سر شوق آمده است و در انتظار تحویل سال نو به سر می‌برد، از بن دندان، حضرت حق سبحانه و تعالی را می‌خوانیم که:

یا مقلب القلوب و الابصار

یا مدبر اللیل و النهار

یا محول الحول و الاحوال

حول حالنا الی احسن الحال

و امیدواریم که در سال جدید، به شرط آنکه عمرمان باقی باشد و دعای خیرتان بدرقه راهمان گردد، با همتی بلندتر از سال‌های گذشته، در خدمت شما بزرگواران باشیم و بتوانیم با درج مطالب مفیدی که از دستمان برمی‌آید، گام‌هایی هر چند کوتاه در راستای موفقیت شما افتخار آفرینان آینده ایران سرفراز اسلامی برداریم.

نوروزتان پیروز باد

### نماز

حضرت امام محمد باقر (ع) فرمودند: اسلام روی پنج پایه بنا شده است: نماز، روزه، زکات، حج، ولایت.



### کلام امیر المؤمنین (ع)

خدایا! رحمت خود را با ابر پر باران و بهار پر آب و گیاهان خوش منظر و شاداب بر ما نازل فرما، و باران درشت قطره بر ما فرو فرست که مردگان را زنده کند و آنچه از دست ما رفته است، به ما باز گرداند.

### امر به معروف و نهی از منکر

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمودند: اگر می‌توانید، هر روز را نوروز کنید؛ یعنی در راه خدا به یکدیگر هدیه بدهید و با یکدیگر پیوند داشته باشید.

### قابل توجه داوطلبان آزمون‌های سازمان سنجش

به اطلاع داوطلبان گرامی می‌رساند که حفاظت آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور از طریق پست الکترونیکی (ایمیل) ذیل آماده دریافت هرگونه اطلاعات و اخبار در موارد مرتبط با حفاظت آزمون‌ها می‌باشد.

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

### شناسنامه

### پیک سنجش

- هفتنامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و دوم، شماره ۵۰، شماره پیاپی ۱۰۶۸
- بیست و هشتم اسفند ماه سال ۱۳۹۶
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- صفحه آرایی و حرفه‌چینی: پیک سنجش
- شاپا: ۲۹۱۶-۲۹۱۵:ISSN ۱۷۳۵-۱۷۳۵-۲۹۱۶
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلامانع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللهمی و قرنی، پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org



از سوی صندوق رفاه دانشجویان  
وزارت علوم اعلام شد:

## نحوه پرداخت اجاره بها و بدهی خوابگاه‌های دانشجویی



صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم، نحوه محاسبه و پرداخت اجاره بهای سراها (خوابگاه‌ها) و نحوه پرداخت بدهی نیمسال‌های قبلی را تشریح کرد.

با توجه به چهل و پنجمین مصوبه هیأت امناء صندوق رفاه، دانشجویان در ابتدای هر نیمسال تحصیلی و قبل از ورود به سرای (خوابگاه) دانشجویی ملزم به پرداخت اجاره بها هستند که در این صورت تا ۹۰ روز از ابتدای نیمسال تحصیلی مشمول ۱۰ درصد تخفیف می‌شوند.

در صورت پرداخت نکردن مبلغ، از روز ۹۱ تا پایان نیمسال تحصیلی، مبلغ تخفیف از بدهی سکونت نقدی کسر شده و مبلغ به صورت نقدی و بدون تخفیف محاسبه می‌شود، تغییر نام می‌یابد و استفاده از سرا (خوابگاه) در نیمسال بعد مشمول تصفیه بدهی خواهد بود.

در این راستا، نحوه محاسبه و پرداخت اجاره بهای سراها و نحوه پرداخت بدهی نیمسال‌های قبلی به شرح زیر است:

در خصوص دانشجویانی که یک دوره تحصیلی و چند نیمسال از سرا بهره‌مند هستند، مبلغ اجاره بهایی که به صورت نقدی ثبت شده است، باید در ابتدای همان نیمسال تحصیلی واریز شود.

در حال حاضر، با تغییر اعمال شده در سامانه، چنانچه دانشجو برای بدهی نقدی در نیمسال قبلی مبلغی بدهکار باشد، واریزی اجاره بهای نیمسال اول ۹۶-۹۷ به بعد، برای بدهی‌های قبلی لحاظ شده تا تصفیه شوند.

اگر نحوه پرداخت اجاره بها به جای نقدی به صورت بدهی ثبت شده باشد، مشمول این فرایند نمی‌شود و سیستم آن بدهی قابل تقسیط در زمان فارغ التحصیلی تلقی می‌شود.

بنابراین، چنانچه در طول دوره تحصیلی، مبلغی بابت استفاده مذکور واریز شده باشد، به صورت خودکار برای بدهی‌های سرای نقدی محاسبه می‌شود، و اگر عنوان و نحوه پرداخت اجاره بهای دانشجو «بدهی» ثبت شده و دانشجو تمایل به واریز اجاره بها داشته باشد، باید فیش پرداخت از منوی «اطلاعات اتاق سامانه خوابگاهی» یا منوی «صدور فیش جمعی» استفاده از خوابگاه برای دانشجو صادر شود.

از سوی سازمان سنجش اعلام شد:

## اسامی پذیرفته‌شدگان کدرشته‌محل‌های پذیرش دوره‌های مهندسی فناوری و کارشناسی حرفه‌ای نظام آموزش مهارتی علمی - کاربردی بهمن ۹۶



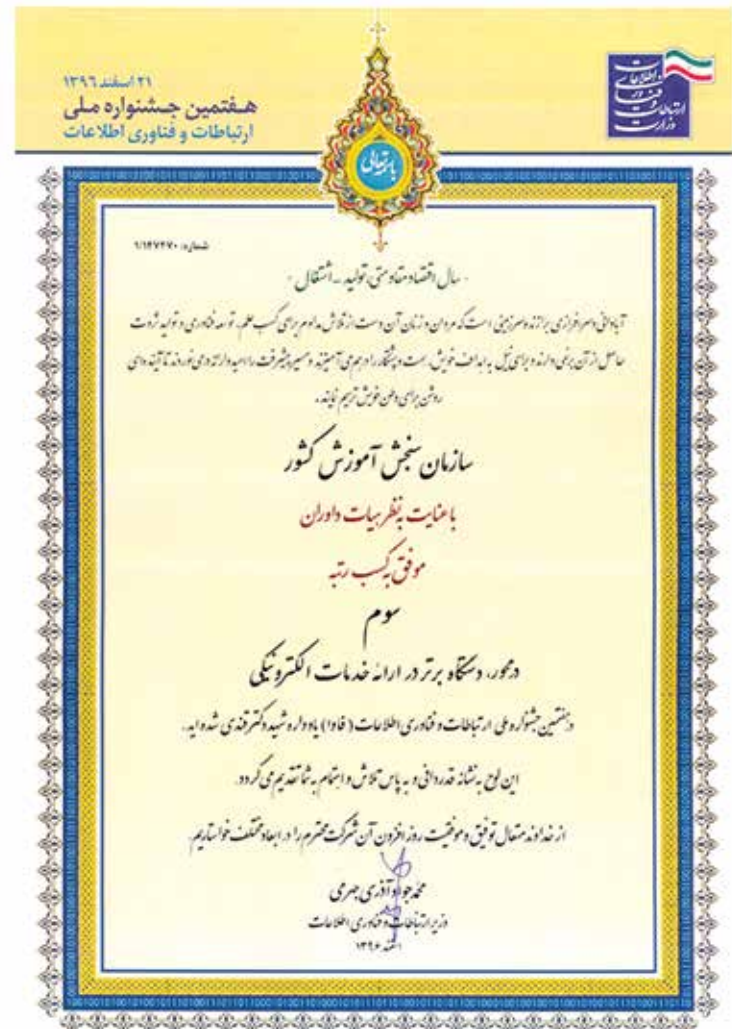
از سوی سازمان سنجش، اسامی پذیرفته‌شدگان نهایی کدرشته‌محل‌های پذیرش دوره مهندسی فناوری و دوره کارشناسی حرفه‌ای نظام آموزش مهارتی دانشگاه جامع علمی - کاربردی بهمن ماه سال ۱۳۹۶ اعلام شد.

پذیرفته‌شدگان لازم است که تا روز دوشنبه مورخ ۹۶/۱۲/۲۸ (امروز) با در دست داشتن مدارک مندرج در بند «ب» اصل اطلاعیه که در سایت سازمان سنجش درج گردیده است و با توجه به کدرشته محل قبولی به نشانی تعیین شده در جدول شماره (۴) دفترچه راهنمای پذیرش دوره‌های مذکور مراجعه نمایند. کلیه پذیرفته‌شدگان باید در زمان مقرر به منظور ثبت‌نام به مؤسسه محل قبولی خود مراجعه نمایند. بدیهی است که عدم مراجعه به موقع پذیرفته‌شدگان به منزله انصراف از تحصیل آنان تلقی خواهد شد.



موفقیت جدید سازمان سنجش:

## کسب رتبه سوم در هفتمین جشنواره ملی ارتباطات و فناوری اطلاعات (فاوا) در محور، دستگاه برتر در ارائه خدمات الکترونیکی



## برنامه زمانی ثبت‌نام آزمون تولیمو در سال ۱۳۹۷

ردیف	دوره	زمان برگزاری	حوزه‌های برگزاری	تاریخ برگزاری
۱	۱۲۷	اردیبهشت	تهران، مشهد، اصفهان، شیراز، تبریز، رشت، کرمانشاه، گرگان و بندرعباس	۹۷/۲/۲۰
۲	۱۲۸	تیر	تهران	۹۷/۴/۲۱
۳	۱۲۹	مرداد	تهران، مشهد، اصفهان، شیراز، تبریز، کرمان، رشت، کرمانشاه، یزد، زنجان، گرگان، زاهدان و بیرجند	۹۷/۵/۲۵
۴	۱۳۰	شهریور	تهران	۹۷/۶/۲۲
۵	۱۳۱	مهر	تهران، مشهد، اصفهان، شیراز، تبریز، کرمان، رشت، کرمانشاه، یزد، زنجان، گرگان، بیرجند، کیش، چابهار و بندرعباس	۹۷/۷/۲۶
۶	۱۳۲	آبان	تهران	۹۷/۸/۲۴
۷	۱۳۳	آذر	تهران، مشهد، اصفهان، شیراز، تبریز، کرمان، رشت، کرمانشاه، یزد، زنجان، گرگان، کیش، بندرعباس، زاهدان و بیرجند	۹۷/۹/۲۹
۸	۱۳۴	دی	تهران	۹۷/۱۰/۲۷
۹	۱۳۵	بهمن	تهران، مشهد، اصفهان، شیراز، تبریز، کرمان، رشت، کرمانشاه، یزد، زنجان، گرگان، کیش، بندرعباس، زاهدان و چابهار	۹۷/۱۱/۲۵
۱۰	۱۳۶	اسفند	تهران	۹۷/۱۲/۲۳

# گزارش مختصری درباره ثبت نام توزیع کارت و برگزاری آزمون سراسری سال ۱۳۹۷



و ۹۶/۱۱/۱۴ (چهاردهم بهمن ماه ۹۶) با مراجعه به سایت سازمان سنجش آموزش کشور و خرید کارت اعتباری ثبت نام، نسبت به ثبت نام اقدام کنند. بر اساس آمار گزارش شده، **تعداد ۶۰۲۹۹ داوطلب** نیز در مرحله دوم ثبت نام، نسبت به ثبت نام برای شرکت در آزمون سراسری سال ۹۷ اقدام نموده اند.

۶- با توجه به آمار داوطلبان ثبت نام کننده در مرحله اول ثبت نام، یعنی **۹۵۱۰۸۵ داوطلب**، و آمار داوطلبان ثبت نام کننده در مرحله دوم ثبت نام، یعنی **۶۰۲۹۹ داوطلب**، بنابراین در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷، جمعاً **تعداد ۱۰۱۱۳۸۴** (یک میلیون و یازده هزار و سیصد و هشتاد و چهار) داوطلب ثبت نام نموده اند. آمار داوطلبان ثبت نام کننده در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ به تفکیک گروه آزمایشی و جنس به شرح جدول شماره ۱ است.

**جدول شماره ۱: آمار داوطلبان ثبت نام کننده در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ به تفکیک گروه آزمایشی و جنس**

گروه آزمایشی	جمع	زن	مرد	درصد زن	درصد مرد
علوم ریاضی و فنی	۱۴۴۴۳۷	۵۲۰۵۶	۹۲۳۸۱	۳۶/۰۴	۶۳/۹۶
علوم تجربی	۶۴۲۲۲۸	۴۰۴۲۹۰	۲۳۷۹۳۸	۶۲/۹۵	۳۷/۰۵
علوم انسانی	۲۰۴۹۳۶	۱۲۷۹۷۸	۷۶۹۵۸	۶۲/۴۵	۳۷/۵۵
هنر	۱۲۲۴۹	۹۲۵۷	۲۹۹۲	۷۵/۵۷	۲۴/۴۳
زبان های خارجی	۷۵۳۴	۵۵۴۰	۱۹۹۴	۷۳/۵۳	۲۶/۴۷
جمع کل	۱۰۱۱۳۸۴	۵۹۹۱۲۱	۴۱۲۲۶۳	۵۹/۲۴	۴۰/۷۶

۷- آمار ثبت نام کنندگان در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷، نسبت به آمار داوطلبان ثبت نام کننده در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶، **تعداد ۲۷۰۲۵ نفر** بیشتر است.

۸- ضمناً بر اساس آمار گزارش شده، **تعداد ۲۰۴۵۶۳ داوطلب**، علاوه بر انتخاب گروه آزمایشی اصلی خود، علاقه مندی شان را به شرکت در گروه های آزمایشی هنر

۱- مرحله اول ثبت نام برای شرکت در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ به منظور پذیرش دانشجو در دوره های روزانه، نوبت دوم (شبانه)، نیمه حضوری، مجازی، پردیس خودگردان دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی، دانشگاه پیام نور، مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی و غیردولتی و همچنین متقاضیان رشته های با آزمون دانشگاه آزاد اسلامی، که پذیرش آنها بر اساس آزمون صورت می پذیرد، از روز یکشنبه ۹۶/۱۱/۱ (اول بهمن ماه ۱۳۹۶) از طریق سایت سازمان سنجش آموزش کشور آغاز شد و با در نظر گرفتن مهلت تمدید شده، در روز دوشنبه ۹۶/۱۱/۱۶ (شانزدهم بهمن ماه ۹۶) پایان پذیرفت.

۲- در مرحله اول ثبت نام آزمون سراسری سال ۱۳۹۷، **تعداد ۹۵۱۰۸۵ نفر** ثبت نام نموده اند.

۳- بر اساس برنامه زمانی اعلام شده، اطلاعات ثبت نامی داوطلبانی که در مهلت تعیین شده (از ۹۶/۱۱/۱ لغایت ۹۶/۱۱/۱۶) ثبت نام نموده بودند، یعنی **تعداد ۹۵۱۰۸۵ داوطلب**، از روز یکشنبه ۹۶/۱۲/۱۳ (سیزدهم اسفندماه ۹۶) لغایت روز چهارشنبه ۹۶/۱۲/۱۶ (شانزدهم اسفندماه ۹۶) روی سایت سازمان سنجش آموزش کشور قرار گرفت.

۴- بر اساس اطلاعیه این سازمان، ثبت نام کنندگان مذکور ضرورت داشته است که در مهلت در نظر گرفته شده و پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت نام و همچنین مندرجات اطلاعیه روز شنبه ۹۶/۱۱/۱۴ (۱۴ بهمن ماه ۹۶)، نسبت به مشاهده و کنترل اطلاعات ثبت نامی خود اقدام کرده و در صورت تمایل نسبت به ویرایش اطلاعات ثبت نامی خود اقدام کنند.

۵- از سوی دیگر، به منظور مساعدت با داوطلبانی که در مهلت مقرر به هر دلیل، برای ثبت نام اقدام نموده بودند، ترتیبی اتخاذ گردید که این دسته از متقاضیان نیز بتوانند منحصراً از روز یکشنبه ۱۳۹۶/۱۲/۱۳ (سیزدهم اسفندماه ۹۶) لغایت پایان روز چهارشنبه ۹۶/۱۲/۱۶ (شانزدهم اسفندماه ۹۶) با مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت نام و همچنین مفاد اطلاعیه های مورخ ۹۶/۱۱/۱ (اول بهمن ماه ۹۶)



۱۵- سؤالات آزمون سراسری، مفهومی خواهد بود و سؤالات مفهومی به منزله دشوار بودن سؤالات نیست؛ بلکه نشانگر آن است که کسانی که کتب درسی را دقیقاً مطالعه کرده باشند، می‌توانند به این سؤالات پاسخ دهند.

۱۶- در طراحی هر درس از بخش، قسمت، مبحث یا فصولی که وزارت آموزش و پرورش بر اساس بخشنامه‌های رسمی مطالب آن بخش، قسمت، مبحث یا فصول را حذف نموده است، سؤال طراحی نخواهد شد.

۱۷- براساس برنامه زمانی اعلام شده، آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ در روزهای پنج‌شنبه ۷ (هفتم) و جمعه ۸ (هشتم) تیرماه ۱۳۹۷ در حوزه‌های امتحانی مربوط برگزار خواهد شد.

۱۸- براساس مصوبه نهمین جلسه شورای سنجش و پذیرش دانشجو در روز شنبه ۲۰ آبان ماه ۱۳۹۶، میزان و نحوه تأثیر سوابق تحصیلی در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ همانند آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ و به شرح مندرجات بندهای «الف» و «ب» مصوبه مذکور به نحوی که گزارش می‌شود، خواهد بود.

الف- در بند «الف» این مصوبه آمده است: آن دسته از دیپلمه‌های ریاضی فیزیک، علوم تجربی، علوم انسانی و علوم و معارف اسلامی که دیپلم خود را از سال ۱۳۸۴ به بعد اخذ نموده‌اند و امتحانات یک یا چند درس آنها به صورت نهایی، سراسری و کشوری برگزار شده است، مشمول اعمال سوابق تحصیلی بوده و سوابق تحصیلی موجود دیپلم (سال سوم آموزش متوسطه) به میزان حداکثر ۲۵ درصد به نسبت سوابق تحصیلی موجود داوطلب و به صورت تأثیر مثبت در نمره کل نهایی آنان لحاظ می‌شود.

ب- در بند «ب» این مصوبه آمده است: داوطلبان دارای مدرک پیش‌دانشگاهی ریاضی فیزیک، علوم تجربی، علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی و هنر، که مدرک دوره پیش‌دانشگاهی خود را از سال تحصیلی ۹۰ - ۹۱ به بعد اخذ کرده‌اند و امتحانات یک یا چند درس آنها به صورت نهایی، سراسری و کشوری برگزار شده است، مشمول اعمال سوابق تحصیلی بوده و سوابق تحصیلی موجود دوره پیش‌دانشگاهی (صرفاً نمرات دروسی که به صورت نهایی، سراسری و کشوری برگزار شده است) به میزان حداکثر ۵ درصد به نسبت سوابق تحصیلی موجود داوطلب و به صورت تأثیر مثبت در نمره کل نهایی آنان لحاظ می‌شود.

ضمناً برای داوطلبان مشمول سوابق تحصیلی بندهای «الف» و «ب»، هردو مورد اعمال خواهد شد.

لازم به ذکر است که اعمال تأثیر مثبت سوابق تحصیلی، بدان معنی است که اگر سوابق تحصیلی، موجب افزایش نمره کل نهایی آزمون هر زیر گروه شود، در آن زیر گروه اعمال خواهد شد، و اگر موجب کاهش نمره کل نهایی آزمون هر زیر گروه شود (یا به عبارت دیگر اثر منفی داشته باشد)، در آن زیر گروه اعمال نمی‌شود و نمره کل آزمون آن زیر گروه، به عنوان نمره کل نهایی زیرگروه مذکور در نظر گرفته می‌شود.

۱۹- نتیجه اولیه آزمون سراسری به صورت کارنامه تنظیم می‌شود و کارنامه مربوط، در دهه دوم مردادماه ۱۳۹۷ روی سایت سازمان قرار می‌گیرد.

۲۰- داوطلبانی که مجاز به انتخاب رشته می‌شوند، ضرورت دارد که پس از دریافت دفترچه راهنمای انتخاب رشته‌های تحصیلی از سایت سازمان، در دهه دوم مردادماه ۱۳۹۷ نسبت به انتخاب کد رشته محل‌های تحصیلی مورد علاقه خود از گروه آزمایشی یا گروه‌های آزمایشی مجاز، اقدام و کد رشته محل‌های انتخابی را به ترتیب اولویت علاقه در فرم انتخاب رشته اینترنتی، ثبت نمایند.

۲۱- در مورد نحوه انتخاب رشته‌های تحصیلی با آزمون دانشگاه آزاد اسلامی، توضیحات لازم در دفترچه راهنمای انتخاب رشته (دفترچه شماره ۲) داده خواهد شد.

۲۲- فهرست اسامی پذیرفته‌شدگان نهایی کد رشته‌محل‌های مختلف آزمون سراسری سال ۱۳۹۷، در نیمه دوم شهریور ماه ۱۳۹۷ از طریق سایت سازمان سنجش آموزش کشور منتشر خواهد شد.

۲۳- کارنامه نهایی کلیه انتخاب‌رشته‌کنندگان نیز در دهه سوم شهریورماه ۱۳۹۷ روی سایت سازمان سنجش قرار می‌گیرد.

و زبان‌های خارجی (تعداد ۶۶۵۶۶ نفر علاقه‌مندی خود را به شرکت در گروه آزمایشی هنر و تعداد ۱۳۷۹۹۷ نفر علاقه‌مندی خود را به شرکت در گروه آزمایشی زبان‌های خارجی) اعلام نموده‌اند.

۹- آمار داوطلبان علاقه‌مندان به هریک از گروه‌های آزمایشی هنر یا زبان‌های خارجی، علاوه بر گروه آزمایشی اصلی انتخابی در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷، به شرح جدول شماره ۲ است.

جدول شماره ۲: آمار داوطلبان علاقه‌مند به هریک از گروه‌های آزمایشی هنر یا زبان‌های خارجی علاوه بر گروه آزمایشی اصلی انتخابی در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷

گروه آزمایشی	جمع	زن	مرد	درصد زن	درصد مرد
هنر	۶۶۵۶۶	۴۶۴۲۱	۲۰۱۴۵	۶۹/۷۴	۳۰/۲۶
زبان‌های خارجی	۱۳۷۹۹۷	۸۹۷۲۱	۴۸۲۷۶	۶۵/۰۲	۳۴/۹۸
جمع کل	۲۰۴۵۶۳	۱۳۶۱۴۲	۶۸۴۲۱	۶۶/۵۵	۳۳/۴۵

۱۰- با توجه به آمار داوطلبان واقعی، یعنی ۱۰۱۱۳۸۴ نفر، و تعداد علاقه‌مندان به شرکت در گروه‌های آزمایشی هنر و زبان‌های خارجی علاوه بر گروه آزمایشی اصلی خود، یعنی ۲۰۴۵۶۳ نفر، برای برگزاری آزمون سراسری سال ۱۳۹۷، تعداد ۱۲۱۵۹۴۷ کارت ورود به جلسه آزمون صادر و آزمون نیز برای این تعداد برگزار می‌گردد.

آمار صدور کارت (برگزاری آزمون) شرکت در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ به تفکیک گروه آزمایشی و جنس به شرح جدول شماره ۳ است.

جدول شماره ۳: آمار صدور کارت (برگزاری آزمون) شرکت در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ به تفکیک

گروه آزمایشی	جمع	زن	مرد	درصد زن	درصد مرد
علوم ریاضی و فنی	۱۴۴۴۳۷	۵۲۰۵۶	۹۲۳۸۱	۳۶/۰۴	۶۳/۹۶
علوم تجربی	۶۴۲۲۲۸	۴۰۴۲۹۰	۲۳۷۹۳۸	۶۲/۹۵	۳۷/۰۵
علوم انسانی	۲۰۴۹۳۶	۱۲۷۹۷۸	۷۶۹۵۸	۶۲/۴۵	۳۷/۵۵
هنر	۷۸۱۱۵	۵۵۶۷۸	۲۳۱۳۷	۷۰/۶۴	۲۹/۳۶
زبان‌های خارجی	۱۴۵۵۳۱	۹۵۲۶۱	۵۰۲۷۰	۶۵/۴۶	۳۴/۵۴
جمع کل	۱۲۱۵۹۴۷	۷۳۵۲۶۳	۴۸۰۶۸۴	۶۰/۴۷	۳۹/۵۳

۱۱- کارت شرکت در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ کلیه داوطلبان گروه‌های آزمایشی علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی، علوم انسانی، هنر و زبان‌های خارجی، از روز دوشنبه ۱۳۹۷/۴/۴ (تیرماه ۱۳۹۷) روی سایت سازمان سنجش آموزش کشور قرار خواهد گرفت و لذا داوطلبان باید از روز دوشنبه ۱۳۹۷/۴/۴ (تیرماه ۹۷) لغایت روز چهارشنبه ۱۳۹۷/۴/۶ (تیرماه ۹۷) به سایت سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) مراجعه و نسبت به دریافت پرینت کارت شرکت در آزمون و برگ راهنمای مربوط اقدام نمایند. بدیهی است داوطلبانی که در دو یا سه گروه آزمایشی متقاضی شده‌اند، باید، علاوه بر دریافت پرینت کارت شرکت در آزمون گروه آزمایشی اصلی خود، برحسب مورد، نسبت به دریافت پرینت کارت شرکت در آزمون گروه آزمایشی دوم یا گروه‌های آزمایشی دوم و سوم خود نیز اقدام کنند.

۱۲- آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ برای داوطلبان هر یک از گروه‌های آزمایشی پنجگانه، شامل علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی، علوم انسانی، هنر و زبان‌های خارجی، در یک مرحله برگزار خواهد شد.

۱۳- داوطلبان هر یک از گروه‌های آزمایشی پنجگانه، در یک جلسه به سؤالات عمومی و اختصاصی گروه آزمایشی انتخابی خود، پاسخ خواهند داد.

۱۴- سؤالات آزمون عمومی و آزمون اختصاصی برای کلیه داوطلبان به صورت تستی چهار گزینه‌ای است و سؤالات دقیقاً از کتب اعلام شده دوره دبیرستان و پیش‌دانشگاهی نظام جدید سالی واحدی، که در دفترچه راهنمای شماره یک آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ به عنوان منابع طرح سؤال اعلام گردیده است، طراحی می‌شود.

# راهکارهایی برای نتیجه‌گیری از مطالعه

و اگر نتیجه‌ی بدی کسب کنند، دچار یأس و ناامیدی می‌شوند و وقتشان را صرف غصه خوردن و اظهار ناراحتی می‌کنند.

برای جلوگیری از چنین امری پیشنهاد می‌دهیم که به جای فکر کردن به نتیجه کلی آزمون، به نتیجه تک تک درس‌ها و تراز آنها توجه کنید. انجام این کار باعث می‌شود تا شما به طور دقیق‌تری میزان پیشرفت در آزمون خود را در هر درس بسنجید و نقاط ضعف و قوتتان را نیز بیشتر بشناسید؛ علاوه بر این، انجام این کار باعث می‌شود تا شما پیشرفت‌های کوچک خود را ببینید و به آینده خوش بین باشید.

## تحلیل آزمون‌های آزمایشی را جدی بگیرید

شما باید بعد از امتحان و آزمون، تک تک پرسش‌هایی را که به آنها پاسخ نداده یا پاسخ غلط داده‌اید، بررسی کنید. هر چند این کار حوصله می‌خواهد و زمان می‌برد، ولی شما باید برای پیشرفتتان این سختی‌ها را تحمل کنید. وقتی آزمون‌ها را بررسی

«سه هفته است که یک بند درس می‌خوانم، اما هیچ فایده‌ای نداشته است. در آزمون آزمایشی که این هفته داده‌ام هیچ پیشرفتی نداشته‌ام و حتی ترازم پایین‌تر آمده است. اصلاً وقتی درس نمی‌خواندم، وضعم رو به راه‌تر بود. از دیروز که نتیجه آزمون آزمایشی جدید را گرفته‌ام، ناامید و افسرده شده‌ام. گاهی فکر می‌کنم که شاید به من درس خواندن نیامده است و باید دور درس خواندن را خط بکشم!»

حرف‌هایی از این قبیل را هر سال از دانش‌آموزان بویژه دانش‌آموزان کنکوری می‌شنوم؛ جوانانی که می‌گویند با وجود درس خواندن و تلاشی بی‌وقفه در روزهای گذشته، نتوانسته‌اند نتیجه خوب یا کمی دلگرم‌کننده کسب کنند و برای همین مأیوس شده‌اند و می‌خواهند که درس و مطالعه را رها کنند.

این دسته از دوستان تصور می‌کنند که دو یا سه هفته درس خواندن، باید بار کوتاهی‌های چند ماهه یا حتی چند ساله آنها را بردوش کشد و خیلی زود نتیجه بگیرند. می‌خواهم بگویم دانش‌آموزی که مدت کوتاهی است به صورت مفهومی درس می‌خواند و در سال‌های قبل هم آزمون سراسری مورد توجهش نبوده است و در دروس پایه اشکال اساسی دارد، روند پیشرفتش کندتر است، و برای رسیدن به تراز و رتبه‌های بهتر، باید بیشتر تلاش کند؛ پس باید اول دقت کنید که این دیر بازده بودن، منطقی است.

البته می‌توان راهکارهایی برای بازدهی زودتر و بهتر پیشنهاد داد که در اینجا به تعدادی از آنها اشاره می‌شود:

## صبور باشید

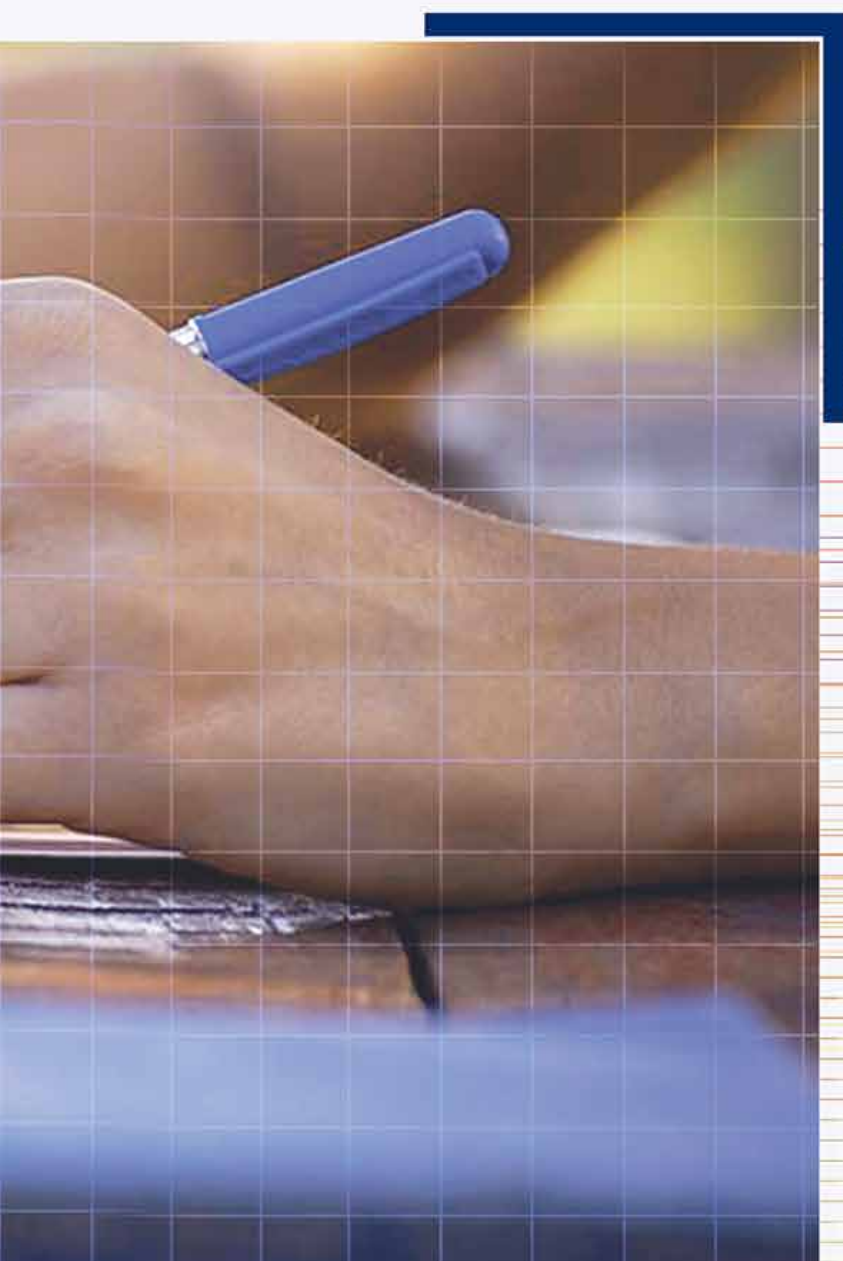
از قدیم گفته‌اند: «رهر و آن نیست که گه تند و گه‌ی آهسته رود رهر و آن است که آهسته و پیوسته رود.» درس خواندن برای کنکور جزو اهداف بلندمدت است و موفقیت در آن، به صبر، تلاش، پشتکار و روحیه‌ی خستگی‌ناپذیری نیاز دارد.

در واقع شما در این راه باید آهسته ولی پیوسته حرکت کنید و پیوسته بودن، اهمیت خاصی دارد. نباید درس خواندن شما نوسان داشته باشد و به گونه‌ای باشد که یک مدت کوتاه را با تمام توانتان درس بخوانید. بعد، چیزی موجب ناامیدی یا دلسرد شدن شما شود و مدتی ساعات مطالعه شما کاهش پیدا کند و پس از مدتی دوباره یک هفته خوب درس بخوانید و باز هم افت کنید.

اگر می‌خواهید در آزمون سراسری نتیجه خوبی کسب کنید، باید حتی اگر مدتی، اوضاع بر وفق مرادتان نبود و علی‌رغم زیاد درس خواندن، بازده نداشتید، حوصله به خرج دهید؛ زیرا این دوران با صبر و پشتکار شما تمام خواهد شد، و اگر دست از تلاش بر ندارید، قطعاً مزد زحمت خود را خواهید دید.

## هدف از آزمون‌های آزمایشی را دریابید

متأسفانه بسیاری از داوطلبان بعد از آزمون‌های آزمایشی یا آزمون‌هایی که دبیرانشان می‌گیرند، دچار هیجان‌های کاذب می‌شوند؛ یعنی به جای آنکه به فکر حفظ نقاط قوت و رفع ضعف‌های خود باشند، اگر نتیجه خوبی کسب کنند، دچار غرور می‌شوند و با تصور اینکه در مبحث مورد نظر تسلط دارند، سطح مطالعه خود را کاهش می‌دهند،





مقایسه آن مطالب را فراهم می‌کند؛ ضمناً به شما کمک می‌کند که نزدیک به زمان امتحان، با صرف کمترین وقت، تمام مطالبی را که خوانده‌اید، مرور کنید. با وجود اینکه در ابتدای راه، این روش، کمی وقت گیر و دشوار به نظر می‌رسد، اما روش یادشده، بیشترین بازدهی را در بلند مدت دارد.

### تست زدن را جدی بگیرید

عده‌ای از دانش آموزان، به دلیل اینکه در سال‌ها یا ماه‌های گذشته کوتاهی کرده‌اند، تصور می‌کنند که در ابتدا، باید همه عقب ماندگی‌های خود را رفع کنند و ضعف‌های خود را بر طرف سازند و سپس سراغ تست بزنند؛ این در حالی است که کنکور، یک آزمون تستی است و آزمون تستی ویژگی‌های خودش را دارد و با یک آزمون تشریحی متفاوت است؛ حتی متن یک سؤال تستی با یک سؤال تشریحی فرق دارد، و مهم‌تر از همه اینکه در آزمون‌های تستی، زمان پاسخگویی محدود است و شما باید بتوانید در زمان کوتاهی، گره و نکته یک سؤال تستی را بیابید و سپس صحیح‌ترین پاسخ را انتخاب کنید. به همین دلیل، برای آمادگی در کنکور، فقط مطالعه کتاب‌ها و مباحث درسی کافی نیست و باید برای هر درس، زمانی را به تست زنی اختصاص دهید و هنگام پاسخگویی، به عنصر زمان نیز توجه داشته باشید.

می‌کنید، امکان دارد که با یک یا چند مشکل کمبود معلومات، فراموش کردن، بی‌دقتی، وقت کم آوردن و ... روبرو شوید. حتماً برای رفع هر کدام از موارد یادشده، با کمک دبیران خود برنامه‌ریزی داشته باشید و سعی کنید که در آزمون بعدی تا حدودی مشکل یا مشکلات موجود را کم رنگ‌تر کنید.

### مطالب را در حافظه بلند مدت خود نگاه دارید

گاهی علت کسب درصدهای پایین این است که اطلاعات به شیوه صحیح وارد حافظه بلند مدت شما نشده است. برای ورود اطلاعات به حافظه بلند مدت، چند راه وجود دارد. یکی از این راه‌ها تکرار مطلب است؛ مثلاً یکی از شیوه‌های یادگیری لغات انگلیسی همین تکرار است که البته با روش‌هایی مثل جعبه «لایت‌تر» کیفیت آن را افزایش می‌دهند؛ اما یکی از بهترین راه‌های ورود اطلاعات به حافظه بلند مدت، ارتباط دادن یک مطلب به مطلب قبلی است؛ یعنی به هنگام مطالعه، مطلب جدید را به یادگیری‌های قبلی خود ارتباط دهید، آنها را با یکدیگر مقایسه کنید و مطالب مربوط به یک موضوع را دسته‌بندی کنید و به همراه هم به خاطر بسپارید. بهترین راه اجرای این شیوه، خلاصه نویسی مطالبی است که می‌خوانید. خلاصه نویسی، اگر چه در ابتدا وقت گیر به نظر می‌رسد، اما به شما کمک می‌کند تا مطالب مربوط به یک موضوع را کنار هم قرار دهید. این کنار هم قرار دادن مطالب، امکان تداعی و







# کنکوری‌ها! بهار نزدیک است؛ خانه‌تکانی کنید!

هر چه به زمان برگزاری آزمون سراسری نزدیک می‌شویم، داوطلبان بسیاری زمان مطالعه و کیفیت درس خواندن خود را بالاتر می‌برند و با جدیت بیشتری برای کنکور آماده می‌شوند. در این میان، ایام عید، به دلیل اهمیت خاصی که در مطالعه و آمادگی برای کنکور دارد، به دومین گذرگاه طلایی داوطلبان معروف است؛ اما همان طور که همه خانواده‌های ایرانی برای رسیدن نوروز و سال نو، کارهای مختلفی انجام می‌دهند تا بخوبی به استقبال عید روند، لازم است که شما داوطلبان عزیز هم برای آمادگی بیشتر، برای استقبال از یک عید به تمام معنی کنکوری، کارهایی انجام دهید. یکی از کارها این است که یک بازنگری و خانه‌تکانی درسی انجام دهید و با سنجیدن آنچه که تا الان انجام داده و آنچه که در آینده لازم است انجام دهید، هر چه بیشتر به سوی موفقیت گام بردارید.

کارهای زیادی است که شما می‌توانید در این خانه‌تکانی درسی انجام دهید تا نتیجه بهتری از تلاش خود بگیرید. شاید با خود بگویید که تعطیلات نوروز در بهترین حالت بین چهارده تا شانزده روز است و آیا این مدت، ارزش آن را دارد که بخواهیم این همه تلاش کنیم. قبل از هر چیز باید بدانید که هدف از این خانه‌تکانی، نگاهی به وضعیت خودتان و شرایطی است که در آن قرار دارید، و دوم اینکه از آنجایی که ایام عید برای همه کنکوری‌ها مقطع بسیار حساسی از نظر آمادگی برای کنکور محسوب می‌شود، هر داوطلبی باید تمام سعی خود را انجام دهد تا از این فرصت بخوبی





بهره بگیرد. این نکته را نیز در نظر داشته باشید که اسفند ماه بیشتر به جهت موقعیت زمانی، یک نقطه عطف است، و افرادی که در این برهه زمانی جهت حرکت خود را اصلاح می‌کنند، در ادامه مسیر (چند ماه باقی‌مانده) وضعیت بهتری و مساعدتری دارند. به همین دلیل، داوطلبان سال‌های گذشته که در این زمان تغییری در فعالیت‌های خود ایجاد کرده و نتیجه قابل قبولی گرفته‌اند، به دانش‌آموزان و داوطلبان فعلی هم توصیه می‌کنند که یک بار و به صورت اصولی در اسفند ماه، خود و نحوه مطالعه‌شان را بسنجند. اصولاً داوطلبانی که این کار را انجام می‌دهند، می‌توانند به موفقیت خود در ماه‌های آینده امیدوارتر باشند. همین امیدواری و روحیه مضاعف، سبب می‌شود که این داوطلبان در ماه‌های آخر با توان مطالعاتی بیشتر و به صورت اصولی‌تری فعالیت‌های درسی‌شان را به پیش برند. ما در مقاله‌های بعدی درباره چگونگی مطالعه در روزهای عید صحبت خواهیم کرد؛ اما در این مقاله تصمیم داریم درباره مقدمات مطالعه در تعطیلات نوروز صحبت کنیم. برای اینکه از ایام عید و پس از آن بخوبی استفاده کنید، به موارد زیر توجه داشته باشید:

### ۱- برنامه درسی خودتان را مورد نقد و بررسی قرار دهید

یکی از کارهایی که شما در این روزهای آخر سال باید انجام دهید تا در تعطیلات نوروز بهتر درس بخوانید، این است که به برنامه مطالعاتی قبلی خود نگاهی بیندازید و آن را مورد نقد و بررسی قرار دهید. یکی از مهم‌ترین ارکان مطالعه، برنامه‌ریزی درسی است. به عنوان گام اول، اگر شما برنامه‌ریزی خوبی برای مطالعه خود داشته باشید، می‌توانید امیدوار باشید که طبق اصول پیش رفته و حتماً نتیجه خوبی کسب می‌کنید، و اگر برنامه شما مشکل داشته باشد، هر قدر هم که کوشا باشید، باز هم نمی‌توانید به موفقیت دلخواه خود برسید؛ پس در این برهه زمانی حساس، مثل یک انسان بی‌طرف، برنامه درسی خود را مورد نقد قرار دهید، نقاط قوت و ضعف آن را یادداشت کنید و به این نکته یک بار دیگر توجه کنید که: آیا سهم دروس با توجه به اهمیت و میزان مطالعه آن در برنامه درسی گنجانده شده است یا نه؟ آیا زمان‌های مرور و تست‌زنی به میزان کافی در برنامه‌تان وجود دارد و اصلاً برنامه شما چه کاستی‌هایی داشته است که رفع آن می‌تواند به موفقیت بیشتر شما کمک کند؟ آیا برنامه‌ای که تا به حال با اتکا به آن، به مطالعه می‌پرداختید خوب بوده است؟ آیا می‌توانید با این برنامه ادامه دهید؟ همان گونه که اشاره کردیم، برنامه مطالعاتی، یکی از مهم‌ترین ارکان آمادگی برای کنکور است، و اگر این اصل قوی نباشد تلاش شما آن نتیجه لازم را در بر نخواهد داشت.

مهم‌ترین نکته در این قسمت آن است که ببینید در ماه‌های باقی‌مانده می‌خواهید که چه کاری انجام دهید. جواب این سؤال در برآورد مطالعاتی شماست. پس از اینکه متوجه شدید چه درس‌هایی را لازم است بیشتر بخوانید و چه درس‌هایی را کمتر و مرور نهایی و تست زنی سرعتی را باید از چه زمانی شروع کنید، اگر لازم است، در برنامه مطالعاتی خود تغییر ایجاد کنید.

### ۲- بر آوردی از مطالعه خود داشته باشید

اگر می‌خواهید برای روزهای باقی‌مانده به طور مؤثری وارد میدان شوید، لازم است که نگاهی به آنچه تاکنون مطالعه کرده‌اید، داشته باشید و ببینید که: آیا درس‌ها را طبق بودجه‌بندی کنکور و بر اساس اهمیت‌شان مطالعه کرده‌اید؟ آیا این مطالعه تا الان کافی بوده است؟ بر اساس آنچه تاکنون مطالعه کرده‌اید و نیز اهمیت دروس، لازم است که چه درس‌هایی را بیشتر و چه درس‌هایی را کمتر مطالعه کنید؟ از نظر مطالعه دروس، خلاصه‌برداری، مرور و تست زنی در چه وضعیتی هستید و نسبت به برنامه‌ریزی کلی که در ابتدا داشته‌اید، چقدر موفق شده‌اید که دروس را مطالعه کنید؟ برای انجام این کار

می‌توانید به صورت زیر عمل کنید:

روی یک کاغذ اسم درس‌ها را بنویسید و جلوی آن یادداشت کنید که از هر درس چه قسمت‌هایی را خوانده، چقدر تست زده، و از چه منابعی تست زده‌اید؟ به این فرم اصطلاحاً «روندنما» گفته می‌شود. پر کردن این فرم کمک می‌کند که ببینید در کجا قرار گرفته و چه کارهایی انجام داده‌اید و چه کارهایی را باید انجام دهید.

به بودجه‌بندی سؤالات کنکور توجه کنید. در فرصت باقی‌مانده تا کنکور، به وزن درسی‌هایی که می‌خوانید توجه کامل داشته باشید. درس‌ها در این موقع سال، از یکی از حالات زیر خارج نیستند:

### الف: آنها را نخوانده‌اید:

ممکن است این درس‌ها شامل درس‌هایی شود که در مدرسه درس داده شده است و شما آنها را نخوانده‌اید؛ یعنی عقب افتاده‌اید، که در این صورت، باید در اسرع وقت، بسته به اهمیت آن، جبران کنید؛ یا این درس‌ها در مدرسه درس داده نشده، ولی قرار است که تدریس شود. لطفاً شما از کلاس خود جلو نزنید و به جای نگران بودن از اینکه درس‌ها کی تمام می‌شود، نگران درس‌هایی باشید که تمام شده است و شما هنوز آن دروس را خلاصه‌نویسی نکرده، نخوانده یا تست زده‌اید؛ یا این درس‌ها، درس‌هایی است که قرار نیست در مدرسه درس داده شود. این مباحث را شناسایی کنید، به بودجه‌بندی آن توجه کرده و سعی کنید که تا اول اردیبهشت یا نیمه اول آن، این مباحث را هم تمام کنید و برای جمع بندی دوم که خرداد ماه است، آماده باشید.

### ب: درس‌ها را خوانده‌اید:

این درس‌ها، شامل درس‌هایی می‌شود که آنها را به طور کامل خوانده، خلاصه‌نویسی کرده، سر کلاس خوب فهمیده، تست‌هایش را زده‌اید و کاملاً نسبت به آنها احساس خوبی دارید. این مباحث نقطه قوت شما هستند و باید آخر هر هفته یا دو هفته یک بار، آنها را مرور کنید تا تثبیت شوند؛ یا درس‌ها را خوانده‌اید، ولی احساس می‌کنید که هنوز به طور کامل آنها را یاد نگرفته‌اید. این درس‌ها را با تست زدن به گروه اول تبدیل کنید. توجه کنید: گفتیم که با تست زدن، نه خواندن؛ زیرا اگر شما در این درس‌ها مبادرت به تست‌زنی نکنید، علاوه بر رفع اشکال، مهارت تست زنی خود را نیز در این درس‌ها بالا خواهید برد؛ یا درس‌ها را خوانده‌اید، ولی اصلاً آنها را یاد نمی‌گیرید و نمی‌فهمید و یا چند روز بعد فراموش می‌شود. به بودجه‌بندی سؤالات مراجعه کنید؛ اگر این درس اهمیت کمی دارد، شاید بتوان آن را حذف کرد، و اگر پر اهمیت است به یکی از شکل‌های زیر آن را بر طرف کنید: حالت اول: وقت بیشتری بگذارید و بهتر بخوانید و روش مطالعه خود را عوض کنید؛ چون اگر روش‌تان درست بود باید تا حالا جواب می‌داد. حالت دوم: با دوستان قوی‌تر خود این مبحث را کار کنید و با هم رفع اشکال کنید. حال سوم: اگر در بودجه‌بندی سؤالات، این مبحث سهم کمی داشت، آن را رها کنید.

### ۳- خودتان را مورد قضاوت قرار دهید

در این خانه تکانی کنکوری، حتماً لازم است که نیم نگاهی هم به خودتان بیندازید؛ زیرا شما اصلی‌ترین عامل موفقیت یا شکست در کنکور هستید. جواب این سؤالات که چقدر برای رسیدن به هدف تلاش کرده و چقدر زحمت کشیده‌اید، می‌تواند در ادامه تلاش و کسب موفقیت بعدی شما مؤثر باشد. نگاهی به گذشته، زمانی که از ابتدا تا الان برای کنکور درس می‌خواندید، بیندازید و از خودتان بپرسید که آیا تلاشتان کافی بوده است. اینکه خودتان در مورد خودتان چه فکر بکنید بسیار مهم است، و مهم‌تر اینکه به گذشته

عید هم، دروس عمومی را در برنامه خود داشته باشید. به این موضوع توجه کنید که ادبیات و دین و زندگی مجموعاً شامل حدود دویست درس هستند و مطالعه نکردن آنها به معنی آن است که داوطلب، هفته‌های متوالی در اردیبهشت را باید صرف مطالعه این دروس نماید، و انجام این کار، یعنی کنار گذاشتن برخی از دروس اختصاصی که در عید مطالعه شده است؛ پس علاوه بر تست‌زنی مداوم در عید، عمومی‌ها را هم مثل سابق در برنامه خود بگنجانید. حتی عده‌ای بر این عقیده‌اند که به دلیل حجم کم درس‌هایی مثل عربی و زبان عمومی، باید آنها را در تعطیلات عید به اتمام رساند و با زدن تست جامع (مشابه سؤالات کنکور و با همان بودجه بندی) در این دو درس، نه تنها تسلط خود را بر آنها افزایش داد، بلکه فرصت بهتری را برای مطالعه ادبیات و دین و زندگی در ماه‌های بعد ایجاد نمود. توجه داشته باشید که عربی و زبان، جزو معدود درس‌هایی بوده‌اند که در چند سال اخیر در آزمون سراسری درصد ۱۰۰ در آنها از سوی داوطلبان کسب شده است؛ البته باز هم تأکید می‌شود اگر جزو آن دسته از داوطلبانی هستید که مطالعه را دیر شروع کرده‌اید یا دیر پیش می‌روید، همان برنامه‌ای را که خودتان ریخته‌اید، برای چند ماه پایانی کنکور اجرا کنید. مطمئن باشید که موفق خواهید شد.

### توصیه ما به شما عزیزان

داوطلبان گروه آزمایشی علوم تجربی! درس زیست‌شناسی درس اصلی شماست؛ پس سعی کنید که این درس را هر روز در برنامه مطالعاتی خود قرار دهید. پس از زیست‌شناسی، درس شیمی قرار دارد؛ همچنین دروس ریاضی و فیزیک را کنار نگذارید و حتی اگر دانش‌آموز ضعیفی هستید، درس ریاضی را از برنامه‌تان حذف نکنید.

داوطلبان گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی! حساب دیفرانسیل و فیزیک، اهمیت تعیین‌کننده‌ای در کنکور دارند، اما به هندسه و ریاضیات گسسته هم کم توجهی نکنید. بسیاری از داوطلبان گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی به این دروس اهمیت لازم را نمی‌دهند و فکر می‌کنند که دروس اختصاصی، فقط دروس حساب دیفرانسیل و فیزیک هستند. در تست‌های دروس هندسه، ریاضیات جدید (گسسته یا جبر و احتمال) و مثلثات، با تلاش کمتر می‌توانید نتیجه بهتری بگیرید؛ زیرا میزان تنوع طرح سؤال در دروسی که اشاره شد، نسبت به حساب دیفرانسیل، کمتر است و با اینکه مسائل تشریحی در این دروس دشوارتر است، ولی اگر داوطلبی پایه درسی متعادلی داشته باشد، می‌تواند در کنکور نتیجه بهتری بگیرد. در صورتی که بسیاری از داوطلبان گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، به دلیل علاقه بیشتر، به حل مسائل حساب دیفرانسیل یا مکانیک می‌پردازند و با تصور دشوارتر بودن دروس هندسه یا مثلثات، این دروس را کنار می‌گذارند. مجدداً تکرار می‌کنیم که میزان تنوع سؤالات در دروس مثلثات، هندسه و ریاضیات گسسته، کمتر است و اگر پایه متوسطی دارید با تمرین تست‌های طبقه‌بندی شده می‌توانید نتیجه خوبی را در این دروس بگیرید. بسیاری از داوطلبان گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، درس شیمی را به کلی فراموش می‌کنند و کنار می‌گذارند. این طرز فکر، کاملاً اشتباه است. اشکال دیگر کار داوطلبان این گروه آزمایشی، بی‌توجهی به دروس عمومی است که در دوره نرووز باید به جبران این ضعف پردازند.

داوطلبان گروه آزمایشی علوم انسانی! دروس جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و فلسفه در این گروه، بخشی از دروس اختصاصی است که شما داوطلبان این گروه، در آنها بالاترین درصدها را به دست می‌آورید؛ اما مشکل عمده داوطلبان گروه آزمایشی علوم انسانی، کم توجهی به دروس عمومی است. توصیه می‌کنیم که دروس عمومی را جدی‌تر بگیرید و اگر در دروس ریاضی و آمار و زبان پایه ضعیفی دارید، در ایام باقی مانده، به جبران این ضعف‌ها پردازید.

که برمی‌گردید به خودتان بدهکار نباشید و بدانید که در حد نهایت توان خود تلاش کرده‌اید. این مهم‌ترین مسأله شماست؛ علاوه بر این، دقت کنید که آیا وقت مطالعه دروس و مدت زمان آن با میزان آگاهی شما از آن درس مطابقت داشته و یا بیش یا کمتر از میزان توانایی شما بوده است؛ مثلاً شما در درس ریاضی ضعیف بوده و بدون شناخت کافی از وضعیت خودتان، مدت پنج ساعت را در طول هفته برای ریاضی در نظر گرفته‌اید، حالا که به مقطع مهمی از آمادگی برای کنکور رسیده‌اید، لازم است که تجدید نظری در برنامه خودتان کرده و مدت مطالعه درس ریاضی را با توجه به میزان اطلاعات خودتان در این درس، بالا ببرید.

به عنوان نمونه، حالا که به شناخت بهتری از روحیات مطالعاتی خود در طول آمادگی برای کنکور رسیده‌اید، به این موضوع توجه کنید که آیا زمان شروع و پایان مطالعه روزانه شما، مطابق با ساعات خواب و بیداری شما هست یا خیر، و یا اینکه در چه مکانی در این مدت از نظر یادگیری، بازدهی بیشتری داشته‌اید. آیا در مطالعه گروهی یادگیری بهتری داشته‌اید یا در زمان مطالعه فردی؟ گرچه همه داوطلبان باید سعی کنند که همیشه با توجه به موضوعاتی که در بالا به آن اشاره شد، بازده مطالعاتی خود را افزایش دهند، اما این خانه تکانی کنکوری به شما کمک خواهد کرد که اگر تا الان به این مسأله اهمیت نداده یا کاری در جهت بهبود آن انجام نمی‌داده‌اید، اکنون زمانی را برای بازنگری آنها در نظر بگیرید. باز هم تکرار می‌کنیم که شما در حال نزدیک شدن به مقطع مهمی از مسیر مطالعاتی کنکور هستید؛ پس انجام اقداماتی که در بالا به آن اشاره شد، با آنکه وقت چندانی را از شما نخواهد گرفت، باعث می‌شود تا در مدت زمان باقی مانده تا آزمون سراسری، نتایج بهتری را کسب کنید.

### یک برنامه پیشنهادی

قبلاً بارها به این مسأله اشاره کرده‌ایم که برنامه مطالعاتی هر داوطلبی مخصوص خود اوست و هر داوطلب بهتر از هر فرد دیگری می‌داند که در چه درس‌هایی ضعف و قوت دارد و یا چه زمانی را به مطالعه چه درسی اختصاص دهد؛ از طرف دیگر در حال حاضر، داوطلبان از نظر شرایط آمادگی برای کنکور متفاوتند؛ یعنی ممکن است که فردی، دروس را چندین بار دوره کرده باشد و داوطلب دیگری، هنوز برخی از دروس را مطالعه نکرده باشد؛ پس ما نمی‌توانیم نسخه یکسانی را برای همه شما عزیزان بپیچیم. با این همه، به شما توصیه می‌کنیم که وقتی به موارد بالا توجه کردید، حتماً اگر احساس کردید که برنامه قبلی شما برای گذراندن دوران آمادگی برای کنکور مناسب نیست، برنامه خود را طبق تصمیم‌های جدید تنظیم کنید. به عنوان یک راهنمایی، در این میان به ایام عید، زمان مرور نهایی و دوران جمع‌بندی، توجه خاصی داشته باشید.

اگر شما عزیزان داوطلب، جزو دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی هستید، با توجه به اینکه در امتحانات ترم اول، دروس پیش‌دانشگاهی را جمع‌بندی کرده‌اید (حتی اگر این کار را انجام نداده‌اید، در اردیبهشت ماه فرصت کافی برای انجام این کار خواهید داشت) و نیز در امتحانات ترم دوم هم دروس پیش‌دانشگاهی دو را دوره خواهید کرد، پس می‌توان گفت که دوران مطالعاتی نرووز، بهترین زمان برای جمع‌بندی و مطالعه دروس پایه سال سوم است. مسلم است که مرور جزوه‌ها و کتاب‌های درسی و بهتر از آنها خلاصه‌های دروس مختلف در اولویت است؛ ولی تست‌زنی از فعالیت‌هایی است که در تعطیلات عید، بسیار مهم‌تر از قبل است و باید جدی‌ترین فعالیت مطالعاتی شما باشد. پیشنهاد می‌کنیم که در این زمان به منابع تست‌زنی قبلی خود رجوع کنید و فقط در مواردی از کتاب‌های جدید تستی استفاده نمایید که منابع تستی قبلی خود را بارها دوره کرده و بر آنها مسلط شده باشید. به خاطر داشته باشید که از فروردین ماه باید نگاهی جدی به دروس عمومی خود داشته باشید و آنها را به طور مؤثری در برنامه خود بگنجانید. بهتر است که در تعطیلات



## بهارانه

ای نوبهار خندان! از لامکان رسیدی  
چیزی به یار مانی، از یار ما چه دیدی  
خندان و تازه رویی، سرسبز و مشک بویی  
همرنگ یار مایی یا رنگ از او خریدی؟  
«مولانا»



اندر دل من مها! دل افروز تویی  
یاران هستند و لیک دلسوز تویی  
شادند جهانیان به نوروز و به عید  
عید من و نوروز من امروز تویی  
«مولانا»



بیلاق، کرانه ای است تا تازه شویم  
لبخند، ترانه ای است تا تازه شویم  
در دفتر روزهای پیوسته به هم  
نوروز، بهانه ای است تا تازه شویم  
«احمد رضا قدیریان»



از زردی برگ و بار برخواهد خاست  
با سرخی یک انار برخواهد خاست  
پاییز، شهیدی است که فصلی دیگر  
در قامت یک بهار برخواهد خاست  
«احمد رضا قدیریان»



به احترام بهار  
جهان به زمزمه برخاسته است:  
درخت، دریا، دشت  
پرنده، باران، سنگ  
تو نیز  
در این طراوت جاری  
برای پر زدن از خود، دلی مهیا کن!  
«سید علی میرافضلی»



برای این همه صحرا که دستشان خالی است  
بهار، عیدی بی منت خداوند است  
«سعید بیابانکی»

بر چهره گل نسیم نوروز خوش است  
بر طرف چمن روی دل افروز خوش است  
از دی که گذشت هر چه گویی خوش نیست  
خوش باش و مگو ز دی که امروز خوش است  
«خیام»



نخستین پروانه  
بر تاچه می نشیند  
بی هیچ سلامی  
«کوبایاشی ایسا»



بزرگا! گیتی آزا، نقش بند روزگارا!  
ای بهار ژرف!  
به دیگر روز و دیگر سال  
تو می آیی و  
باران در رکابت  
مژده دیدار و بیداری  
تو می آیی و همراهت  
شمیم و شرم شبگیران  
و لبخند جوانه ها  
که می رویند از تنواره پیران  
تو می آیی و در باران رگباران  
صدای گام نرمانم تو بر خاک  
سپیداران عریان را  
به اسفندارمذ تبریک خواهد گفت  
تو می خندی و  
در شرم شمیمت شب  
بخور مجمری خواهد شدن  
در مقدم خورشید  
نثاران رخت از باغ بیداران  
شقایقها و عاشقها  
چه غم کاین ارغوان تشنه را  
در رهگذار خود  
نخواهی دید

«محمد رضا شفیعی کدکنی»



مثل درخت حیاط  
من نیز  
در انتظار بهارم

«جونکو یاماموتو»



بر نوک شاخه درخت  
مثل مروارید  
باران بهاری

«ساجیکو تاکائو»



عصر بهاری  
بوی حنا و نعنا  
از شال مادرم

«بکای کطباش»



به بچه شان  
والدین زیر شکوفه ها گفتند:  
«بهار همین است»

«اومارو»



رؤیاهایت را رها مکن  
ای درخت ایستاده در بهار!  
طراوت بهار به سرسبزی توست

«امین فرومدی»



# موفقیت را در شاد زیستن بجوید

بله، ما هم قبول داریم. حیف است که این دوران ارزشمند به هدر برود؛ اما در عین حال نباید اجازه بدهید که اشتباه‌هایتان باعث دلسردی و ناامیدی شما شوند؛ زیرا این اشتباهات، در حقیقت راه‌های کسب تجربه هستند؛ فرصت‌هایی هستند که به شما گوشزد می‌کنند که هنوز هم می‌توانید صدای تپیدن قلبتان را بشنوید و زندگی هنوز ادامه دارد. به قول نویسنده‌ای، «آدم بدبین در هر فرصتی، مشکلات را می‌بیند، اما آدم خوش بین در هر مشکلی، فرصتی را می‌بیند.»

در واقع نباید به خود اجازه شکست خوردن بدهید. شکست به این معنی است که هیچ گاه به هدف خود نخواهید رسید یا دلیلی برای دست کشیدن از هدف وجود دارد. مطمئن باشید که اگر به هدف نرسیده‌اید برای آن است که شما به تمرین و تجربه بیشتری احتیاج دارید؛ پس تسلیم نشوید.

## از رویارویی با مشکلات فرصت بسازید

زندگی بدون مشکل، بی‌معنی است، و در واقع همه آن چیزی که در نظر ما خوب جلوه می‌کند، زاینده مشکلاتی است که با آنها دست و پنجه نرم می‌کنیم. مشکلات شما می‌تواند یک فرصت باشد؛ پس در هیچ شرایطی نپذیرید که به آخر خط رسیده‌اید. همین زنده بودن شما، بزرگترین بهانه برای شکرگزاری است. از اینکه زنده هستید و می‌توانید این زندگی را با نگاه درست خود به شادمانی و نشاط بگذرانید، خوشحال باشید.

## انتقاد پذیر باشید

انتقاد در ماهیت خود نکته مثبتی است و درک این موضوع، راه را برای تغییر و مهم‌تر از آن، تحول شما هموار می‌کند؛ زیرا بخشی از موفقیت‌های شما به نحوه برخورد شما با منتقدانتان بر می‌گردد. گاه دوستان و همکاران شما کارهایی را به شما گوشزد می‌کنند که انجام آنها می‌تواند باعث پیشرفتتان گردد؛ برای مثال، وقتی کسی از شما می‌خواهد که به جای برخورد‌های خشن، با گشاده رویی و لبخند با دیگران روبرو شوید، و به جای فریاد زدن، آرام صحبت کنید یا اینکه منفی باف نباشید، مطمئن باشید که شما را به سمت شادی بیشتر هدایت می‌کند. اطمینان داشته باشید که وقتی شادی را به دیگران می‌بخشید خودتان نیز از آن بی‌نصیب نمی‌مانید. در ضمن، بخش عمده‌ای از تلاش و

«اندوه» واژه‌ای است که بسیاری از کنکوری‌ها با آن آشنا هستند و حداقل در برهه‌هایی از سالی که برای کنکور درس می‌خوانند، گرفتار آن می‌شوند؛ زمانی که حس می‌کنند با توجه به تلاششان، نتیجه مورد نظر خود را کسب نکرده یا از امیدها و آرزوهایشان فاصله گرفته‌اند و احتمال رسیدنشان به آنچه می‌خواهند، کم است. در این زمان‌ها چه باید کرد؟ زمان‌هایی که یک نوجوان ۱۸ ساله احساس می‌کند که شور زندگانی در او کمرنگ شده است.

پیش از هر چیز بدانید انسان‌های زیادی هستند که سختی‌های زیادی را متحمل شده یا به بیماری‌های مهلکی مبتلا شده‌اند. بسیاری از این افراد در طول سال‌ها به تجربه‌هایی رسیده‌اند که ارمغان و دستاورد آن «درک زیبایی زندگی» بوده است. نکته‌های زیر، راه‌های رسیدن به همین درک زیبایی است.

## مثبت فکر کنید و مثبت عمل کنید

لازمه شادی و شاد بودن و شاد زیستن، مثبت اندیشی و جست و جوی خوبی‌ها و زیبایی‌ها و ایجاد تعادل در زندگی است. هرگز اجازه ندهید که افکار منفی، چون موربانه‌هایی، ریشه‌های مسرت و شادکامی زندگی‌تان را از بین ببرند و بر شما مسلط شوند. انسان با نگرش منفی به دنیا، چیزی جز روحیه‌ای افسرده، غمگین و حالتی خشمگینانه ندارد و این نگرش منفی، تخریبگر روح و جسم انسان و جامعه است؛ البته اشخاص شاد فقط مثبت نمی‌اندیشند، بلکه مثبت هم عمل می‌کنند. برای شاد بودن و شاد زیستن، باید افکار خود را عوض کنید، اما منتظر از راه رسیدن احساسات نباشید. افراد شاد بر چگونه عمل کردن و چگونه اندیشیدن خود کنترل مستقیم دارند و آنچه را که احتیاج دارند طلب می‌کنند. همان طور که نعمت‌ها معمولاً از آسمان به زمین نمی‌افتند، از شکایت کردن نیز چیزی عاید انسان نمی‌شود؛ پس به جای شکایت کردن، به دنبال خواسته‌های خود بروید و بدانید که ثابت ماندن و تغییر نکردن، مخالف همه قوانین طبیعت است.

## از اشتباهات خود درس بگیرید

از وقتتان تا کنون بخوبی استفاده کرده‌اید؟ در مطالعه دروس کوتاهی کرده‌اید؟ درصد‌هایتان در آزمون‌های آزمایشی کم شده است؟



**زندگی بدون مشکل، بی‌معنی است، و در واقع همه آن چیزی که در نظر ما خوب جلوه می‌کند، زائیده مشکلاتی است که با آنها دست و پنجه نرم می‌کنیم**  
**موسیقی رپ، با دید منفی به شرایط اجتماعی و سیاسی جهان، بشدت روحیه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و شما را نسبت به هر کس و هر چیز بدبین می‌کند**

### ورزش کنید

ورزش کنید. ورزش حالت ذهنی افراد را تا حدی با تأثیر گذاشتن بر میزان دو ماده شیمیایی «کورتیزول» و «اندروفین» در بدن بهبود می‌بخشد. تنفس عمیق و تمرین آرام‌سازی عضلات نیز در شادی انسان مؤثر است.

### موسیقی شاد گوش کنید

از گوش دادن به هر نوع موسیقی غمگین بپرهیزید؛ بخصوص به موسیقی‌های رپ گوش ندهید؛ زیرا موسیقی رپ، با دید منفی به شرایط اجتماعی و سیاسی جهان، بشدت روحیه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و شما را نسبت به هر کس و هر چیز بدبین می‌کند؛ در عوض به موسیقی‌های شاد و البته با شعرهای عمیق گوش دهید یا اگر به چنین موسیقی‌ای دسترسی ندارید، موسیقی‌های شاد بی‌کلام گوش کنید.

همت شما باید این باشد که خودتان را بشناسید و در عین حال برای خودتان احترام قائل شوید. وقتی به این مرتبه رسیدید، دیگر انتقاد را با ایراد اشتباه نخواهید گرفت، بلکه از آن به عنوان شانس یا دریچه‌ای به سوی پیشرفت و تعالی یاد می‌کنید.

### قدر شناس باشید

برای همه ما موقعیت‌های زیادی برای قدردانی وجود دارد. فقط کافی است از افراد بسیاری که ما را یاری کرده، دلگرم کرده و به ما آموخته‌اند که برای جنگیدن با مشکلات، درها را باز کنیم و شروع کنیم، ممنون باشیم.

مهم‌تر از همه، اگر شما به خاطر خود زندگی، قدر شناس باشید، زندگی شما همان خواهد شد که مایلید باشد. شاید شما به این حرف بخندید؛ اما باور کنید که همین نوع نگاه شما به زندگی، تأثیری جدی بر اتفاقات و رخدادهایی دارد که در مسیر زندگی‌تان پیش می‌آید، و در نهایت، از اینکه می‌بینید این همه شادی، عشق و خوبی در کنار شماست، تعجب می‌کنید.



## نکات چند برای استفاده بهینه از ایام نوروز:

# نوروز واقعی برای شماست

«نوروزتان مبارک باد!»

کلاس را با این جمله به پایان رساندم؛ اما این شروعی بود برای گلابه‌های دانش‌آموزان که: کدام عید؟! کدام نوروز؟! بعضی از دانش‌آموزان هم با تمسخر می‌گفتند: بله، خیلی مبارک است! از صبح تا شب پای دفتر و کتابیم! نوروز کجا بود؟! برای ما «نوجهنم» است! گفتیم: اما من به جد معتقدم که نوروز واقعی را شما دارید؛ شمایی که می‌خواهید نگرانی‌ها و اضطراب‌های کهنه و بی‌فایده را دور بریزید و داشته‌های ارزشمندتان را گردگیری کنید و در جای مناسبی از ذهن‌تان حفظ کنید و به احتمال قوی، کمی هم دانستنی‌های جدید بخريد و خود را نونوار کنید و برای آزمون سراسری آماده سازید.

شمایی که سال جدیدتان را با مطالعه و کسب علم شروع می‌کنید و خود را برای ورود به مرحله جدیدی از زندگی علمی‌تان آماده می‌سازید. بهار، یعنی شکفتن و تازه شدن، و نوروز، شادمانی برای نو شدن هستی است، و شما در این مسابقه نو شدن، اول هستید.

البته برای اینکه حس خوبی در ایام تعطیلات و بعد از آن داشته باشید، باید به اوقات از دست رفته فکر نکنید و مواظب اکنون و فرصت باقی مانده باشید تا در آینده افسوس آن را نخورید. همچنین نیاز به برنامه‌ریزی مرتب و حساب شده‌ای دارید. باید به مسائل و نکات زیادی توجه داشته باشید تا این دوران مهم «طلایی» را از دست ندهید.

در این مقاله، نکات مهمی را که با دانش‌آموزانم در میان گذاشته‌ام، ارائه می‌کنم؛ با امید به اینکه در تعطیلات نوروزی، جسم و روحی پر توان‌تر و آمادگی بیشتری کسب کنید.

### چه بخوانیم؟

تعدادی از داوطلبان آزمون سراسری، از فروردین به بعد، سلیقه‌ای عمل می‌کنند؛ برای مثال، در تعطیلات نوروزی، دروس عمومی را مطالعه نمی‌کنند و فقط به دروس اختصاصی می‌پردازند و می‌گویند در خرداد ماه، وقت بیشتری به دروس عمومی اختصاص خواهند داد؛ چون اگر در حال حاضر دروس عمومی را بخوانند، آن دروس را فراموش خواهند کرد و بهتر است که نزدیک به کنکور، آنها را مطالعه کنند.

این کار، بسیار اشتباه است؛ چون دروس عمومی، بخصوص مباحث حفظی، را باید بارها و در برهه‌های زمانی متفاوت خواند، و اگر آنها را نزدیک آزمون بگذارید، در حافظه طولانی مدتتان نخواهد ماند.

همچنین در تعطیلات نوروزی، لازم است که برای همه درس‌ها وقت گذاشت؛ البته در برنامه مطالعاتی باید به ضریب درس‌ها و ضعف‌های فردی نیز توجه نمود.

چه خوب است با این دید به درس خواندن در نوروز نگاه کنید که تعطیلات نوروز، یک هدیه الهی است و قرار است در آن، کارهای عقب افتاده‌تان را انجام دهید، و با توجه به اینکه اولین آزمون آزمایشی جامع شرکت تعاونی خدمات آموزشی که در اواخر فروردین ماه برگزار می‌شود، از کل دروس پایه است، می‌توان گفت که دوران مطالعاتی نوروز، بهترین زمان برای جمع‌بندی و مطالعه درس‌های پایه است، و بالاخره اگر بخواهید همه مطالب را بخوانید، مطمئن باشید که هیچ چیز را نخواهید خواند!

### چگونه بخوانیم؟

در تمام طول سال تحصیلی چهارم، هر جا کم می‌آوردیم یا نمره کم می‌شد،

به خودم نوید تعطیلات عید را می‌دادم و می‌گفتم آن موقع جبران

خواهم کرد. چند روز قبل از شروع تعطیلات، یک برنامه «توپ»

ریختم که در آن غیر از غذا خوردن و نماز خواندن، هیچ

چیز دیگری ننگنجانده بودم و با خودم گفتم طبق این

برنامه جلو خواهم رفت. راستش طبق همان

برنامه هم جلو رفتم و حدود ۱۷ روز فقط درس

خواندم و تست زدم؛ فقط مشکل اینجا بود که

من فکر بعد از تعطیلات را نکرده بودم. بعد از

تعطیلات، من یک دانش‌آموز خسته و

دلزده از درس بودم که توان روحی

و جسمی لازم را برای مطالعه کردن

نداشتم. متأسفانه به دلیل بی‌خوابی‌های

بسیار و کم‌حرکی، ضعیف شده بودم و بعد

از عید بیمار شدم؛ از طرف دیگر، هر چه به خودم فشار می‌آوردیم، انگار درس جن شده بود و من بسم... و اصلاً نمی‌توانستم به طرف کتاب و دفترم بروم. بیشتر از ۱۵ روز طول کشید تا من بار دیگر، آمادگی لازم را به دست بیاورم؛ به عبارت دیگر، انگار نه انگار و تمام تعطیلات نوروزی من سوخت شد!

در واقع من از خاطر برده بودم که بعد از تعطیلات عید، آزمون سراسری برگزار نمی‌شود و من باید برای پانزده روز دوم فروردین و کل ماه‌های اردیبهشت و خرداد هم درس بخوانم. آن چه خواندید، خاطرات یکی از داوطلبان بود که به امید بهره برداری خوب از ایام تعطیلات، در مطالعه کردن افراط کرده بود. برای ممانعت از بروز این مشکل، خوب است که طول مدت مطالعه را تعیین کنید. دقت کنید که بعد از چه مدت مطالعه احساس خستگی می‌کنید؛ آیا ۶۰ دقیقه مطالعه برای شما مناسب است یا می‌توانید ۹۰ دقیقه هم مطالعه کنید؟ به طور مرسوم، بعضی از افراد به وقفه‌های مکرر در حین مطالعه بنا به دلایل مختلف نیاز دارند؛ در ضمن، توجه داشته باشید که درس‌های مشکل‌تر به وقفه‌های بیشتری احتیاج دارند.

به صورت هفتگی و روزانه، برنامه خود را تنظیم کنید تا بتوانید از تمام ساعات بیکاری در روزهای نوروز استفاده کنید. از هر برنامه نیز چند نسخه تهیه کنید و در نقاطی که بیشتر در آنجا رفت و آمد دارید بچسبانید. انجام این کار باعث می‌شود تا بیشتر حواستان به برنامه درسی باشد. اگر بعد از چند جلسه مطالعه، احساس کردید که چشمان شما خسته شده‌اند به آنها استراحت بدهید؛ زیرا با چشم خسته نمی‌توانید مطالعه کنید و بیشتر درس‌های گذشته را نیز فراموش خواهید کرد.

ابتدا آرنج‌های خود را روی میز قرار دهید و انگشتان و کف دست خود را طوری جمع کنید که حالت یک فنجان یا پیاله در هر دو دست شما ایجاد شود؛ حال چشم‌ها را ببندید و کمی به چیزی غیر از درس فکر کنید.

سعی کنید برنامه با توانایی‌های شما منطبق باشد؛ چرا که اگر در برنامه خود، اصل واقع‌گرایی را در نظر نگیرید، ممکن است که اصلاً آن را اجرا نکنید. از قدیم گفته‌اند که: سنگ بزرگ، نشانه زدن است!

پس، بعد از بررسی توانایی‌های خود، یک برنامه منطقی و واقع‌گرایانه تهیه کنید و خود را حتماً ملزم به اجرای آن کنید؛ چرا که داشتن برنامه موجب می‌شود تا شما نسبت به عملکرد خود یک دید کلی داشته باشید و از چارچوب درست خارج نشوید و زمان خود را به بهترین شکل مدیریت کنید. در این دو هفته، درس‌هایی را که نقاط ضعف‌تان هستند، در برنامه خود بگنجانید؛ به طوری که اگر قرار باشد بعد از عید از آنها آزمون گرفته شود، آمادگی شما در این آزمون، بیش از ۷۰ درصد باشد.

در کل، پس از ۵۰ دقیقه مطالعه دروس حفظی، ۱۰ دقیقه، و پس از یک تا یک ساعت و نیم مطالعه دروس یادگرفتنی، ۱۵ دقیقه استراحت نمایید. پس از استراحت کوتاهی که



دانش آموزی می‌خواست وقت‌گذرانی کند یا وقت دیگران را بیهوده بگیرد، مانعش می‌شدند.

### با برنامه‌های تلویزیونی چه کنیم؟

یکی از مهم‌ترین آفت‌های عید، تماشای بدون برنامه و بی‌دلیل تلویزیون است؛ پس سعی کنید که به هیچ‌وجه، تلویزیون را بدون هدف روشن نکنید و بعد از اتمام برنامه مورد نظر خود (که آن هم یک یا دو برنامه انتخاب شده از بین برنامه‌هاست) به سرعت آن را خاموش کنید و به محل مطالعه خود برگردید. در این فصل از سال، برخی از دوستان شما، که خود بنا به دلایلی مطالعه نمی‌کنند، برای کاهش اضطراب خود سعی می‌کنند که زمان شما را با کشاندن آن به پای تلفن تلف کنند؛ پس مواظب تلفن باشید. بهتر است که از دیدن برنامه‌های هیجان‌انگیز یا سریال‌های دنباله‌دار نیز بپرهیزید و به برنامه‌های کوتاه طنز، با توجه به نکات ذکر شده بالا، بپردازید.

### مسافرت برویم؟

سه سال پیش، یکی از رتبه‌های تک‌رقمی آزمون سراسری می‌گفت که هفته اول تعطیلات نوروزی را به مسافرت رفتم و بیشتر به استراحت و تفریح پرداختم، و در ابتدای هفته دوم، در آزمون آزمایشی یکی از مؤسسه‌ها شرکت کردم. نتیجه آزمونم وحشتناک بود. هیچ وقت رتبه‌ای به این بدی نیاورده بودم. نتیجه این شد که هفته دوم را «بکوب» درس خواندم و در واقع مسافرت هفته اول از دماغم در آمد!

دو سال پیش نیز یکی از رتبه‌های تک‌رقمی می‌گفت که در تعطیلات نوروز، چند روز را به مسافرت رفتم و با خودم یکی دو کتاب بردم؛ به امید آنکه آنها را خواهم خواند؛ اما در عمل، زمان مناسب برای مطالعه مستمر و دقیق پیدا نمی‌کردم و در واقع وقت چندان‌ی را به مطالعه اختصاص ندادم.

به همین دلیل، ما معتقدیم که رفتن به مسافرت معنایی ندارد؛ البته اگر واقعاً خسته هستید و به تغییر محیط و آب و هوا احتیاج دارید، چاره‌ای نیست؛ به یک مسافرت کوتاه دو تا سه روزه بروید.

گفته شد، خیلی سریع مطالعه را آغاز کنید، و بالاخره اینکه به نیت شب امتحان مرور کنید تا مطالعه شما شتاب بیشتری پیدا کند.

### تست بز نیم یا مطالعه کنیم؟

سعی کنید که هم‌زمان با مطالعه، آموخته‌های خود را در آزمون‌های تستی استاندارد (سوالات آزمون سراسری سال‌های قبل) محک‌بزنید تا مطمئن شوید که ضعف شما در آن مبحث برطرف شده، و اگر هنوز ضعفی باقی مانده است، از آن آگاه شوید و در صدد رفع آن برآید.

قاعده کلی این است که بعد از مطالعه دروس اختصاصی، تست آن مبحث را در همان روز بزنید، و برای دروس عمومی، یک یا چند روز بین مطالعه و تست زدن خود فاصله بیندازید؛ البته این قانون، یک قانون ثابت نیست و امکان دارد که شما با توجه به ویژگی‌های خود، روش دیگری را انتخاب کنید؛ اما حتماً در کنار مطالعه، تست زدن را نیز در برنامه خود بگنجانید، و مهم‌تر اینکه تست‌ها را زمان‌دار بزنید و دقت داشته باشید که زمان شما برای پاسخگویی به تست‌ها در آزمون سراسری، محدود است.

### چقدر استراحت کنیم؟

مطالعه جدی این ایام، اصلاً به معنای آن نیست که صبح تا شب فقط درس بخوانید. می‌توانید در این ایام به شیوه‌های مناسب، تفریح و استراحت کنید.

همچنین می‌توانید سه روز کامل را در این ۱۵ روز، برای خودتان تعطیل کنید و در آن سه روز، فقط به استراحت و تفریح در هوای دلچسب بهاری و مهمانی و تمدد اعصاب بپردازید.

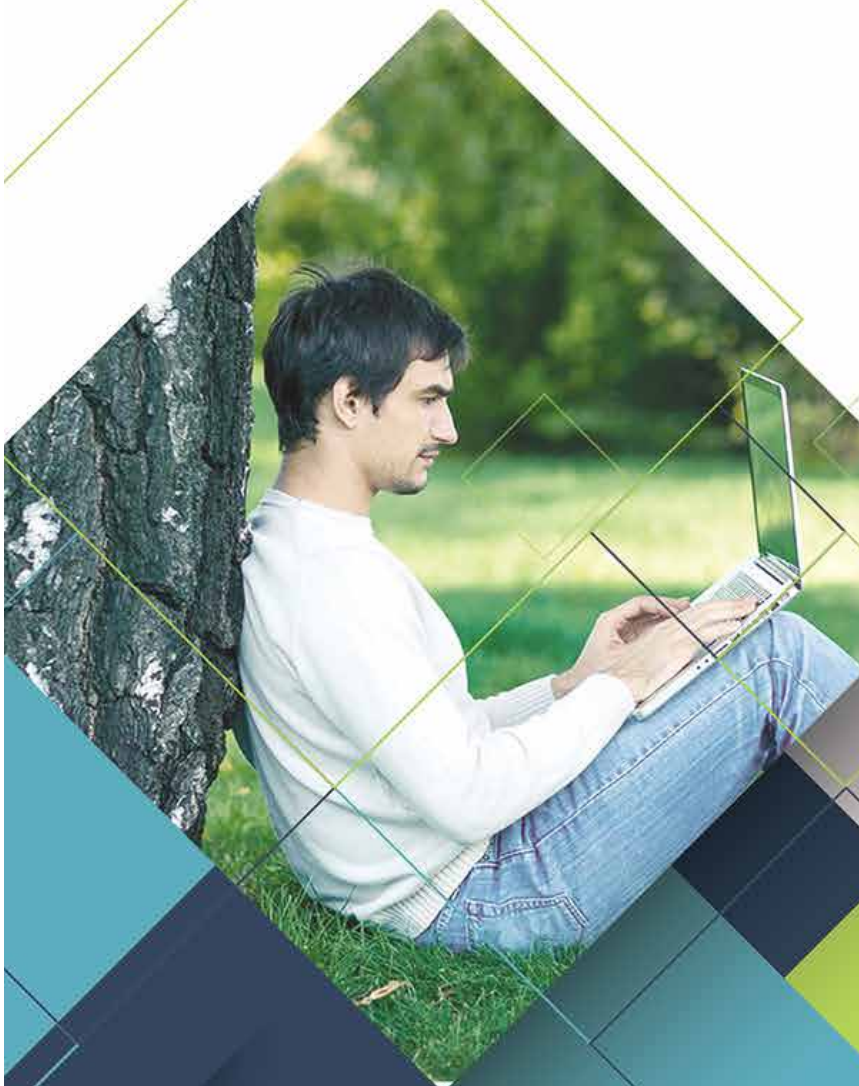
در این سه روز، به هیچ‌عنوان مطالعه نکنید، بازی فکری و بحث و جدل نداشته باشید و بیشتر به فعالیت‌های فیزیکی و گفتن و خندیدن و ورزش و تحرک سبک و استفاده از هوای بهاری بپردازید.

### کی بخوابیم؟

یکی از نکاتی که باید به آن توجه داشته باشید، ساعات خواب و بیداری در ایام نوروز است. در ایام عید، معمولاً به دلیل تعطیلی مدارس، بیدار شدن دانش‌آموزان چند ساعت عقب می‌افتد. این مسأله دو اشکال دارد: اول اینکه چند ساعت از ساعات شبانه روز را، که بهترین فرصت برای مطالعه است، از دست می‌دهید. دوم اینکه برنامه خواب شما تغییر خواهد کرد و بعد از تعطیلات نوروزی نمی‌توانید به موقع از خواب بیدار شوید و زنگ اول کلاس، خواب‌آلوده خواهید بود. اگر از حساسیت فصلی، که موجب خواب‌آلودگی و سستی می‌شود، رنج می‌برید، با مشورت پزشک، زودتر به پیشگیری آن بپردازید. داشتن ورزش و تحرک در برنامه روزانه، یکی از تکنیک‌های کنترل خواب بهاری است. به همین خاطر، کافی است که ۳۰ دقیقه مقاومت کنید.

### پایگاه مطالعاتی؛ آری یا خیر؟

مدرسه برای این ایام پایگاه مطالعاتی گذاشته بود و قرار بود که دانش‌آموزان از صبح تا شب در این پایگاه مطالعه کنند. مانده بودم که خانه بمانم و درس بخوانم یا به پایگاه بروم. هر کدام برای خودش مشکلاتی داشتند: خانه درگیر دید و بازدید اقوام می‌شدم و مدرسه هم از نظم و ترتیب مطمئن نبودم و تازه هر شب باید یکی دنبالم می‌آمد و مرا برمی‌گرداند. در نهایت، تصمیم گرفتم که به پایگاه مطالعاتی مدرسه بروم؛ تصمیمی بسیار درست و مفید؛ چون در مدرسه، همه بچه‌ها شرایطمان یکسان بود. پس، اینکه دیگران به مسافرت می‌روند و به تفریح می‌پردازند و تنها ما باید درس بخوانیم، در اینجا معنی نداشت. هیچ‌کدام از بچه‌های حاضر در مدرسه، مسافرت نرفته بودند و همه از صبح تا شب فقط درس می‌خواندند؛ در ضمن، اگر در یکی از مباحث درسی مشکل داشتیم، می‌توانستیم روی کمک مابقی دوستان حساب کنیم. خوشبختانه مسؤولان مدرسه هم نظارتی دقیق بر پایگاه داشتند و اگر







**فرارسیدن سال ۱۳۹۷ هجری شمسی ، عید سعید نوروز و تقارن  
۱۳ رجب ، خجسته زاد روز حضرت امیرالمؤمنین امام علی  
(علیه السلام) با ایام نوروز ، برهمگان فرخنده باد**