

توصیه‌های ماه آخری به ارشدی‌ها

آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۳ در تمامی رشته‌ها روز جمعه ۴ اسفند برگزار خواهد شد

توصیه‌های طلایی به داوطلبان این رقابت داریم و به رایج‌ترین سوال‌های‌شان پاسخ دادیم

مجید حسین‌زاده | روزنامه‌نگار

پرونده

زمان زیادی تا برگزاری آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۳ باقی نمانده است. اگر شرکت‌کنندگان در این روزهای باقی‌مانده تا برگزاری آزمون به یکسری اصول پایبند نباشند و چند توصیه را جدی نگیرند، ممکن است در دام‌هایی بیفتند که زحمات چندین ماهه یا حتی چندساله‌شان هدر برود. تکلیف‌رشته‌همه داوطلبان از ۱۳ آبان که مهلت ثبت‌نام به پایان رسید، مشخص شده و حالا رقابت به روزهای اوج خودش نزدیک شده است. طبق گفته معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، آزمون ورودی مقطع کارشناسی ارشد ناپوسته سال ۱۴۰۳ برای تمامی رشته‌ها در تاریخ جمعه چهارم اسفندماه برگزار خواهد شد. بنابراین با نزدیک شدن به زمان نهایی برگزاری کنکور سراسری کارشناسی ارشد، اطلاع دقیق از روش‌ها و نحوه جمع‌بندی برای رسیدن به یک نتیجه مطلوب بسیار مهم است. به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی‌سلام، توصیه‌های طلایی به داوطلبان کنکور ارشد برای این یک ماه باقی‌مانده خواهیم داشت. همچنین به چند سوال رایج آن‌ها که در روزهای آینده ذهن‌شان را مشغول خواهد کرد، پاسخ خواهیم داد. با ما همراه باشید.

ترفندهای جمع‌بندی و تست‌زنی در روزهای باقی‌مانده

داوطلبان آزمون ارشد در کمتر از یک ماه مانده به آزمون، باید چه توصیه‌هایی را بیشتر جدی بگیرند؟



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

با توجه به حجم بالای دروس کنکورهای رشته‌های مختلف کارشناسی ارشد، جمع‌بندی برای این آزمون، می‌تواند اهمیتی همچون مطالعه در طول سال داشته باشد. یک جمع‌بندی مناسب در زمان باقی‌مانده تا برگزاری آزمون، می‌تواند گام مهمی در رسیدن به رشته‌ها و دانشگاه‌های مطلوب داوطلبان باشد. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

دفعه‌ها و مسائل اصلی و جزئی دیگر هم باید به صورت کاملاً استاندارد شبیه‌سازی شود. توجه داشته باشید در کنکور کارشناسی ارشد، زمان پاسخگویی به سوالات محدود است. داوطلبان باید بتوانند زمان خود را به طور موثر مدیریت کنند تا بتوانند به تمام سوالات پاسخ دهند. یکی از راه‌های مدیریت زمان، تمرین حل تست‌های زمان‌دار و همین شبیه‌سازی آزمون است.

ترفندهای کسب آرمش فکری را یاد بگیرید
آرامش فکری و ذهنی باید اولویت اصلی برای شما در این روزهای باقی‌مانده تا آزمون باشد. پس تا حد امکان در این مدت از افراد مضطرب که همواره نکات منفی و استرس‌زای زندگی را پرزنگ می‌کنند، کناره بگیرید. اجازه ندهید آن‌ها با نوع نگاه خود ذهن شما را هم‌آلود کنند. یکی از بهترین راه‌های کسب آرامش و رشد افکار مثبت، تلقین و گفت‌وگوهای درونی است. شما باید چند دقیقه‌ای را قبل از شروع فعالیت روزانه به گفت‌وگو با خود اختصاص دهید و شرایط و توانایی‌ها و تلاش‌های گذشته‌تان را به رخ بکشید و به خودتان آرامش و امید موفقیت بدهید. این تلقین‌ها در هر صبح و شب می‌تواند قدرت روحی شما را بیشتر کند و ریشه افکار منفی را بکشد.



اهمیت تغذیه مناسب و خواب کافی

تغذیه مناسب و خواب کافی هم از عوامل مهم در موفقیت هر آزمونی هستند. داوطلبان کارشناسی ارشد باید تا روز آزمون از مصرف غذاهای چرب و پرکالری بپرهیزند و غذاهای سالم و مغذی مصرف کنند. همچنین باید به اندازه کافی بخوابند تا بتوانند انرژی لازم برای مطالعه را داشته باشند.

درگیر حاشیه‌ها نشوید

داوطلبان باید در طول مدت مطالعه، از حاشیه‌های زندگی خود دوری کنند و تمرکز خود را بر هدف خود، یعنی موفقیت در آزمون، قرار دهند. همچنین آن‌ها باید در این یک ماه باقی‌مانده از شرکت در فعالیت‌های غیرضروری که باعث اتلاف وقت و انرژی آن‌ها می‌شود، خودداری کنند تا به هدف‌شان یعنی موفقیت در آزمون کارشناسی ارشد دست یابند. موفقیت در کنکور کارشناسی ارشد مستلزم داشتن روحیه و انگیزه قوی است. داوطلبان باید در طول مسیر مطالعه، انگیزه خود را حفظ کنند و از شکست‌ها ناامید نشوند.

پاسخی به ۵ سوال رایج داوطلبان ارشد

در این روزهای باقی‌مانده تا آزمون و صبح روز آزمون، چند سوال رایج برای داوطلبان پیش می‌آید که آگاهی از پاسخ درست به آن‌ها کمک می‌کند تا احتمال موفقیت‌شان در ارشد به بالاترین سطح خود برسد. در ادامه به ۵ مورد از این سوالات رایج اشاره کرده و پاسخ خواهیم داد.



با افکار وسواسی مانند این که مطمئنم سر جلسه مسائلی را که بلدم فراموش می‌کنم، چه کنیم؟

یکی از حالاتی که برای تعدادی از داوطلبان در روزهای آخر و قبل از برگزاری آزمون رخ می‌دهد، «احساس فراموشی» مطالبی است که به خوبی فرا گرفته‌اند. توجه کنید که این احساس کاذب و وقوع آن طبیعی است و معمولاً در همان دقایق اول شروع آزمون با گرم شدن ذهن از بین می‌رود بنابراین به هیچ عنوان نگران آن نباشید و دچار استرس نشوید. استرسی اگر وجود داشته باشد فقط تا پخش دفترچه است و بعد از آن چنان درگیر سوالات می‌شوید که این مسائل یادتان می‌رود.

بعد از تست‌زدن با اشتباهات مان چه کنیم؟
در این فرصت کم باقی‌مانده، هر ۳۰ ثانیه یک حداقل یک تست مجموعه‌ای را درست در زمان تعیین شده برای دفترچه کنکور پاسخ دهید. پس از پایان آزمون به شناسایی اشکالات و ضعف‌های خود در مباحث مختلف بپردازید و در ساعات باقی‌مانده با برنامه‌ای که تنظیم می‌کنید به مطالعه و جبران ضعف‌ها و مطالبی که فراموش کرده‌اید، بپردازید.

راهکارهایی برای مدیریت استرس روزهای منتهی به آزمون

کنکور سراسری در کشور ما یک رقابت سخت و نفسگیر است و استرس برای آن امری اجتناب‌ناپذیر محسوب می‌شود. همیشه مقدار زیادی استرس در شرایط امتحان یا مسابقه، آغاز کار جدید و وجود دارد که نه تنها امری طبیعی محسوب می‌شود، بلکه برای موفقیت لازم و ضروری هم است. اما اگر اضطراب به حدی باشد که زندگی فرد تحت تأثیر قرار گیرد و در انجام کارهای روزمره به گونه‌ای اختلال ایجاد شود که داوطلب هر چه در سر می‌خواند چیزی یاد نگیرد یا به سرعت دچار فراموشی شود، فرد حتماً باید به روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کند تا تحت درمان قرار گیرد.

بهترین راه‌ها برای مدیریت استرس

استرس شدید داوطلبان کنکور ارشد نه تنها با نصیحت‌های خانواده کنترل نمی‌شود، بلکه ممکن است با ارائه توصیه‌های غیراصولی افزایش هم پیدا کند؛ بنابراین در صورت مختل شدن زندگی عادی و بروز استرس شدید افراد باید تحت نظر پزشک قرار گیرند. اگر اضطراب یا استرس فرد به گونه‌ای باشد که اختلالی در زندگی عادی و طبیعی‌اش وارد نکند و ولی سبب بروز مشکلاتی برای او شود، برای این که فرد بهترین عملکرد ممکن را داشته باشد باید استرس خود را مدیریت کند. بهترین راه برای کاهش اضطراب، برنامه‌ریزی است به طوری که داوطلب طبق یک برنامه کوتاه مدت هر روز برنامه درسی مناسبی داشته باشد. برنامه درسی داوطلبان کنکور باید انعطاف داشته باشد، به طوری که اگر در فرد ساعتی موفق به اجرای برنامه نشد، قابلیت جبران وجود داشته باشد، چرا که برنامه درسی خشک موجب بالا رفتن استرس

داوطلبان می‌شود. همچنین به داوطلبان کنکور ارشد توصیه می‌شود برای کاهش اضطراب خود حتماً به ورزش و انجام فعالیت‌های بدنی هر چند کوتاه و ساده نظیر پیاده‌روی بپردازند. یکی دیگر از عوامل موثر در کاهش اضطراب، خواب و استراحت کافی به ویژه در روزهای پایانی است. برنامه درسی داوطلبان باید به گونه‌ای باشد که حتماً فرصت کافی برای خواب و استراحت در آن وجود داشته باشد.

۵ دقیقه استراحت وسط آزمون برای کاهش استرس

برای کاهش استرس در روزهای پایانی بهتر است داوطلبان چند روز قبل از کنکور، از دمنوش‌های آرامش‌بخش نظیر گل‌گاوزبان استفاده و سعی کنند افکار مثبت را در ذهن خود بپروانند و به چیزهای آرام‌بخش و ارزشمند زندگی خود بپردازند. در ضمن، اگر استرس جلسه امتحان بر شما غلبه کرد به اندازه پنج دقیقه مداد را روی میز بگذارید، چشمان خود را ببندید و نفس عمیقی

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

۲ باچه خوراکی‌هایی به جنگ سرماخوردگی برویم؟

۳ اشتباه رایج برای ترک عادت‌های بد

۵ نکته درباره فاصله ۵ ساله بین ازدواج

تأثیرندآوری زوجین

رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت گفته آمارها نشان

می‌دهد که فاصله بین ازدواج و تولد نخستین فرزند در زوجین

ایرانی ۴ تا ۵ سال است

طنز! آقای گل محمدی چون ما برگرد!

۴

رایج‌ترین اشتباه داوطلبان ارشد در سر جلسه آزمون چیست؟

معمولاً داوطلبان کارشناسی ارشد بر خلاف داوطلبان کنکور کارشناسی، ترتیب درس‌های دفترچه را رعایت نمی‌کنند که این به خودی خود شاید عیبی نداشته باشد اما اگر ترتیب درس‌های دفترچه کنکور را رعایت نکردید، یا اگر سوالی را بدون پاسخ گذاشتید، در پاسخنامه هم شماره سوال‌ها را کنترل کنید. چون علامت‌زدن اشتباه سوال‌ها در برگه پاسخنامه یکی از اشتباهات رایج کنکوری‌های ارشد است که باعث می‌شود با همین اشکال کوچک تا انتهای پاسخنامه، جواب‌ها را اشتباه علامت‌بزنید و نتیجه هم که مشخص است! پس بهتر است هر از گاهی شماره سوال پاسخنامه را با شماره سوال دفترچه آزمون کنترل کنید.

توصیه طلایی شما به عنوان یک مشاور به داوطلبان ارشد در این روزها چیست؟

از تعداد داوطلبان نترسید. در مسیر تلاش برای کسب علم، هیچ‌گاه ناامید نشوید و انگیزه‌های خود را حفظ کنید. دانشجویانی بوده‌اند که با بهانه‌های مختلف مانند «مشکل است»، «من که قبول نمی‌شوم»، «من نمی‌توانم»، «حوصله مطالعه و درس خواندن ندارم» و... در لحظه آخر متوقف شده‌اند. تعدادی از افراد همیشه سیاهی لشکر هستند و تعداد زیادی شرکت‌کننده‌ها نباید در انگیزه شما برای تلاش و موفقیت اثر منفی بگذارند.



بکشید تا این گونه بتوانید آرامش نسبی خود را بیابید و آزمون را با آرامش ادامه دهید.

باورهای اشتباه درباره خود‌پنداره کاذب

نکته پایانی هم این که داشتن خود‌پنداره کاذب توسط داوطلبان کنکور ارشد، سُمی برای روان آن‌ها محسوب می‌شود. بعضی داوطلبان ارشد تصور می‌کنند وقتی خود‌پنداره به صورت کاذب و به شدت بالا باشد، پیشرفت مضاعفی برای فرد حاصل می‌شود، در حالی که برخلاف تصور عموم خود‌پنداره کاذب و توقع این که افراد در تمام زمینه‌ها عالی هستند و باید به موفقیت صد در صدی دست یابند، در نهایت به شدت گرفتن استرس فرد می‌انجامد. لازم است هم خود فرد و هم خانواده او بدانند موفقیت افراد در زندگی به گرفتن نتیجه مثبت در کنکور خلاصه نمی‌شود و فردی که عزت نفس و خود‌پنداره واقعی دارد نهایتاً مسیرش را پیدا خواهد کرد و موفق خواهد شد.