

هنر آزمون دادن

رفتارهای صحیح در جلسه آزمون

۱- روش یک تیک (✓)، دو تیک (✓✓) را برای سوال‌های سخت یا وقت‌گیر به کار ببر. (مدیریت زمان «۱»)

در آزمون‌های تستی (مشابه کنکور سراسری) هیچ چیز گران‌بهرتر از «وقت» نیست. بنابراین باید به دنبال روش‌هایی باشید که در زمان محدود کنکور بیشترین تعداد تستی را که می‌توانید پاسخ دهید. لجاجت با یک یا چند تست سمج و نامهربان و اصرار به مقلوب کردن آن‌ها نتیجه‌ای جز از دست دادن تعداد زیادی از تست‌های آسان و مهربان ندارد.

مؤثرترین تکنیک برای استفاده‌ی بهینه از زمان روش «یک تیک (✓)، دو تیک (✓✓)» است. برای اجرای این روش کافی است در آزمون با هر تستی که مواجه می‌شوید آن را مطابق دسته‌بندی زیر شناسایی کنید:

الف) تست‌های مهربان: تستی را که با خواندن آن، راه‌حلش را تشخیص می‌دهید و می‌توانید بدون دردسر در زمان استاندارد (با کم‌تر) پاسخ دهید، تست مهربان می‌نامیم. به این تست‌ها بی‌درنگ پاسخ دهید.

ب) تست‌های سمج: تستی را که در نگاه اول آشنا به نظر می‌رسد (و حتی شاید راه‌حلش را هم بدانید). اما برای رسیدن به پاسخش باید وقت و انرژی زیادی صرف کنید، تست سمج می‌گوییم. مقابله با وسوسه‌ی پاسخ‌گویی به تست‌های سمج یک هنر است که رتبه‌های برتر کنکور دارند. در ابتدا به این تست‌ها پاسخ ندهید و آن‌ها را با یک تیک (✓) نشان‌دار کنید. معنی آن این است که اگر وقت شد به سراغشان خواهید آمد.

پ) تست‌های غریبه: تست‌هایی که به نظرتان آشنا نمی‌آید و جواب آن‌ها را نمی‌دانید، در این دسته قرار می‌گیرند. این تست‌ها را با علامت دو تیک (✓✓) علامت‌گذاری کند.

پس از این‌که به تست‌های مهربان پاسخ دادید، چنانچه از وقت پیشنهادی دفترچه سوال، چیزی مانده باشد، صرف جواب دادن به تست‌های سمج (یک تیکی) کنید و اگر در آخر باز هم زمانی باقی ماند (که احتمالش کم است) به سراغ تست‌های غریبه (دو تیکی) بروید و تلاش کنید راه‌حل آن‌ها را به‌خاطر آورید و پاسخشان را پیدا کنید.

گاهی پشت سر هم قرار گرفتن چند تست سمج یا غریبه به ویژه در ابتدای تست‌های یک درس می‌تواند روحیه‌ی شما را منهدم کند! واقعیت این است که در هر آزمون تعدادی تست متوسط و چندتایی تست آسان و تعدادی تست سخت مطرح می‌شود و معمولاً تست‌های متوسط از تست‌های آسان و سخت بیشتر است. بنابراین پشت سر هم قرار گرفتن چند تست سخت تأثیری در تعداد کل تست‌های سخت ندارد و با پخش شدن این تست‌ها در لابه‌لای تست‌های آسان و متوسط تغییری در کل آزمون رخ نمی‌دهد. بنابراین آرامش خود را حفظ کنید و بگذارید اضطراب، رقبای احساسی شما را عقب بیندازد.

لازم به گفتن نیست که شرایط آزمون (از جمله درجه‌ی سختی سوال‌ها) برای همه‌ی داوطلبان هم‌سطح یکسان است. یعنی تستی که برای شما سخت است، به احتمال قوی برای رقبای شما هم سخت است. هم‌چنین در حد توانایی و تسلطی که در هر درس یا مبحث دارید، از خودتان توقع داشته باشید. در غیر این صورت اضطراب به سراغتان می‌آید و اتلاف وقت شما را صد چندان می‌کند.

پیش‌نهاد می‌کنیم که شب قبل از هر آزمون آزمایشی، زمان کوتاهی را به فکر کردن در مورد شرایط خاص آزمون اختصاص می‌دهید. مثلاً تصور کنید در درسی که مسلط هستید چند سوال اول سخت است؛ حالا سعی کنید به‌صورت ذهنی بر این شرایط غلبه کنید. این تمرین ذهنی به شما کمک می‌کند تا در جلسه‌ی آزمون شرایط سخت را پیش‌بینی کرده، دچار اضطراب نشوید.

اندر فواید روش یک تیک (✓)، دو تیک (✓✓):

- در زمانی که شما ۲ یا ۳ تست سخت را پاسخ دهید، می‌توانید ۵ تست متوسط یا ۱۰ تست آسان را جواب دهید.
- نظم و ترتیب ناشی از این روش، اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد و می‌توانید در زمان آزمون بهترین نتیجه‌ای که می‌توانید را بگیرید.
- روان‌تر و با آرامش بیشتری به تست‌ها پاسخ می‌دهید و مطمئن خواهید بود که هیچ یک از تست‌های مهربان را از دست نمی‌دهید.
- انرژی‌تان را بی‌مورد از دست نخواهید داد. انرژی شما محدود است، همانند یک دوندگی استقامت آن را بین تست‌ها و درس‌های آزمون به تناسب تقسیم کنید.