

# هنر آزمون دادن

## رفتارهای صحیح در جلسه آزمون

- ۱- روش یک تیک (۷)، دو تیک (۷۷) را برای سوال‌های سخت یا وقت‌گیر به‌کار ببر. (مدیریت زمان «۱»)
- ۲- دقت و تمرکز خود را بالا ببر و اشتباه‌های غیرعلمی خود را به حداقل برسان.
- ۳- قبل از این‌که خسته شوی استراحت کن.
- ۴- زمان پاسخ‌گویی به هر درس را به آن درس اختصاص بده (مدیریت زمان «۲»)
- ۵- درس‌ها را به ترتیب و نظمی که برایت بهتر است و به آن عادت داری پاسخ بده. (از این شاخه به آن شاخه نپر!) (مدیریت زمان «۳»)

### ۶- بر شرایط سخت محیط آزمون دادن غلبه کن.

کدام یک از مشکلات زیر در آزمون عرصه را بر شما تنگ می‌کند؟

- نیمکت چاله‌چوله‌دار
- گرمای ناشی از خاموش بودن کولر
- صدای پیچ مراقب‌ها
- نبودن تهویه مناسب
- صدای راه رفتن مراقب‌ها
- نور کم
- تابیدن مستقیم نور خورشید به صورتتان
- مراقب‌های خشن و بداخلاق

با توجه به محیطی که در آن آزمونتان برگزار خواهد شد، امکان وقوع یک یا چند مورد از اختلالات مطرح شده وجود دارد. زیرا تصور این‌که مشکلات و اتفاقات ناخوشایند و غیرمنتظره بروز نکند، تصویری رویایی است. گاهی به نظر می‌رسد که شما چاره‌ای جز کنار آمدن با شرایط محیطی ندارید، بنابراین پذیرنده‌ی همه‌ی این اتفاقات باشید و با یک اراده‌ی قوی، سعی در کاستن پیامدهای ناشی از این مشکلات داشته باشید. اگر توانایی کنترل یا تسلط بر شرایط محیطی را نداشته باشید، متحمل لطمه‌های زیادی خواهید شد. بنابراین اگر از همین امروز همه‌ی آن عوامل آزاردهنده را شناسایی و به‌طور عمدی آزمایش کنید، مسلماً نه تنها آن موارد ناراحت‌کننده مشکل جدی برای شما ایجاد نخواهد کرد، بلکه شما خودتان را پیروز میدان خواهید یافت.

#### بنابراین پیشنهاد می‌کنیم:

قبل از هر آزمون تستی شرایط نامطلوب محیط آزمون را در ذهن خود تصور کنید و سعی کنید در ذهنتان به آن غلبه کنید. حتی اگر امکان‌پذیر است این شرایط را به‌صورت واقعی هم شبیه‌سازی کنید و در آزمون‌هایی که در منزل برای خودتان برگزار می‌کنید هر بار یکی یا دوتا از آن مشکلات را وارد محیط آزمونتان نمایید به فرض در بار اول کولر را خاموش نموده و روی صندلی نه چندان راحت بنشینید، در بار دوم در اتاق را باز گذاشته و تلویزیون را با صدای کم روشن کنید. هم‌چنین در بار سوم با نور کم آزمون بدهید و .....

لازم به ذکر است که اگرچه امکان وقوع همه‌ی این قبیل مسائل به‌طور یک‌جا با هم کم است اما همیشه پیش‌گیری بهتر از درمان است! هم‌چنین به یاد داشته باشید که برخی از این شرایط سخت در جلسه آزمون به راحتی قابل تغییر است. مثلاً اگر صندلی شما به‌طرز فجیعی خراب بود یا زیر تابش شدید نور خورشید بودید، می‌توانیم محترمانه از ممتحن درخواست کنید جای شما را تغییر دهد. البته اگر نپذیرفت اصرار نکنید، خونسردیتان را حفظ کنید و با شرایط موجود کنار بیایید. چرا که در این شرایط حفظ تمرکز و آرامش و تسلط بر اعصاب از هر چیز دیگری برایتان واجب‌تر است.