



## چگونه در شرایط خاص درس بخوانیم؟

یا ناراحتی ندارید. باید گفت که واقعیت جز این است. اگر احساسات هیجانی خود را کنار بگذارید، آن وقت ذهن شما برای یافتن راه‌های خلاقانه، که گاه بسیار ساده و قابل دسترس هم هستند، باز خواهد شد. اگر شما شرایط خود را بپذیرید و با خودتان و هستی سر ناسازگاری نداشته باشید، خواهید دید که کائنات به یاری شما می‌آیند تا شما از امکانات موجود، بهترین بهره برداری را بکنید. بگذارید یک مثال ساده بزنیم: آیا تا کنون برایتان پیش آمده است که وسیله یا مدرک مهمی را در زمانی که به آن نیاز دارید گم کرده باشید و با کلافگی و نگرانی به دنبال آن بگردید؟ در این مواقع، حین آنکه همه جا را دنبال آن می‌گردید، ذهن شما درگیر نتیجه گم کردن آن وسیله یا مدرک است و گاه اصلاً جایی را که می‌گردید، نمی‌بینید! همین طور که می‌گردید، به خودتان یا افراد دیگری که آنها را در به وجود آمدن این مشکل مقصر می‌دانید، بد و بی‌راه می‌گویید و خودتان را بسیار بدشانس می‌دانید. در همین حین، یکی از نزدیکانتان به یاری شما می‌آید و همان وسیله را به راحتی برایتان پیدا می‌کند؛ آن هم در جایی که مقابل دیدگان شما بود و حتی چند بار همان منطقه را جست و جو کردید، اما وسیله مورد نظر را در آنجا نیافتید!

فکر می‌کنید که چه اتفاقی افتاده است؟ چرا شما چند بار دور خودتان گشتید و آن وسیله را پیدا نکردید، اما برای مثال، مادرتان در عرض چند دقیقه همان وسیله را برایتان پیدا کرد؟ آیا جز این است که ذهن شما آن قدر درگیر گذشته یا آینده بوده است که نتوانسته آن چه را که همان زمان می‌دیده است، تجزیه و تحلیل کند و متوجه آن شود؟ آیا جز این است که چون شما ذهن آرامی نداشتید، متوجه اطراف و اکناف خود نشدید؟

این روزها اگر بخواهید با خشم و ناراحتی به دنبال راهکاری برای درس خواندن و آمادگی برای کنکور بگردید، شرایط شما شبیه همان زمانی است که وسیله‌ای را که در نزدیکی شماست، پیدا نمی‌کردید و با کلافگی، خود را در بدترین موقعیت تصور می‌کردید.

کنکوری که باشی، انتظار داری که همه امکانات برایت مهیا باشد، انتظار داری که کتاب‌های درسی و کمک آموزشی مورد نیاز، دبیر توانمند و مدرسه‌ای خوب و خانه‌ای آرام و با شرایطی مناسب برای درس خواندن داشته باشی تا بتوانی در این رقابت علمی با آمادگی کامل شرکت کنی و موفق گردی؛ اما قبل از سال نو و در اسفند ماه گذشته، با گسترش بیماری کرونا و ... عده‌ای از داوطلبان آزمون سراسری از حداقل این امکانات نیز بی‌بهره ماندند. ویروس کرونا و فراگیری آن در سرتاسر کشور، باعث شد که، علاوه بر فشار روحی بسیار روی داوطلبان آزمون‌های مختلف، به خصوص آزمون سراسری، برخی از آنها حتی از حداقل امکانات لازم نیز، بی‌بهره بمانند؛ تا جایی که آمادگی روحی و روانی لازم را برای مطالعه نداشته باشند.

با این همه، مشخص است که داوطلبان عزیز آزمون سراسری، لازم است که آمادگی روحی لازم را برای شرکت در این آزمون سرنوشت‌ساز و همچنین امکان مطالعه کتاب‌های درسی خود داشته باشند تا بتوانند در آن با بهترین شرایط ممکن شرکت کنند. در این مقاله، راهکارهایی برای آمادگی هر چه بیشتر این دسته از عزیزان ارائه می‌شود.

### خشمگین نباشید

یکی از بزرگترین موانع درس خواندن داوطلبانی که در دوران آمادگی برای آزمون سراسری دچار مشکل و مصیبت بزرگی می‌شوند، این است که از شرایط موجود خشمگین هستند و حاضر نیستند که شرایط و وضعیت خود را بپذیرند؛ در نتیجه، نمی‌توانند با توجه به شرایط موجود، بهترین راهکار را بیابند. این دسته از عزیزان باید توجه داشته باشند که هر چند اظهار ناراحتی و خشم در روزهای اول، یک حادثه طبیعی است، اما بعد از گذشت مدتی، احساسات برانگیخته هیچ کمکی به فرد نمی‌کند و فقط فرد را در گذشته نگه می‌دارد و موجب می‌شود که وی نتواند برای آینده، برنامه‌های درست و منطقی و منطبق با شرایط موجود، پیدا کند.

شاید تصور می‌کنید که موقعیت شما خیلی خاص است و راهی جز اظهار خشم



### کتاب‌های درسی و اینترنت

خوشبختانه شبکه اینترنت در سراسر کشور، سرعت نسبتاً خوبی دارد و شما می‌توانید کتاب‌های درسی خود را از سایت دفتر تألیف کتاب‌های درسی وزارت آموزش و پرورش کشور دانلود کنید. همچنین بسیاری از سایت‌ها و شبکه‌های مجازی، به صورت رایگان پاسخگوی خودآزمایی‌ها و تمرین‌های کتب درسی هستند؛ در ضمن، شما با عضویت در کانال‌های علمی موجود در شبکه‌های مجازی، می‌توانید از سؤال‌ها و تست‌هایی که در این کانال‌ها وجود دارد، بهره‌بردار شوید و سطح آمادگی و توانمندی علمی خود را ارتقا ببخشید. همچنین می‌توانید با سرپرستان این کانال‌ها، که اکثراً دبیران توانمند آموزش و پرورش هستند، مشکلات درسی خود را مطرح کنید و به پاسخ صحیح دست یابید.

### گروه‌های درسی تشکیل دهید

شما تنها داوطلبی نیستید که با مشکلات ناشی از گسترش ویروس کرونا در جامعه، دست و پنجه نرم می‌کنید و تحت فشار هستید و دوستان و همکلاسی‌هایتان نیز شرایطی مشابه با شما دارند؛ دانش‌آموزانی که هرکدام در یک درس توانمند هستند؛ بنابراین، از توانایی‌های هم بهره‌بردار شوید و در گروه‌های درسی (که به صورت اینترنتی تشکیل می‌دهید) به یاری هم برخیزید. مطالعه گروهی اینترنتی که در آن، اعضای گروه با جدیت برای پیشرفت همدیگر تلاش کنند، می‌تواند در موفقیت تمامی اعضا (چه افراد قوی و چه ضعیف) مؤثر واقع شود.

### شبکه آموزش و برنامه‌های آموزشی صدا و سیما را دریابید

برنامه‌های درسی شبکه آموزش سیما و برنامه‌های آموزشی صدای جمهوری اسلامی ایران نیز، می‌تواند در رفع نقاط ضعف داوطلبان در این شرایط خاص، مثر واقع شود.

### مایوس نباشید

درست است که حدود دو ماه و چند روز تا زمان برگزاری آزمون سراسری، بیشتر باقی‌مانده است، اما هیچ وقت مایوس نشوید و مطمئن باشید که در همین زمان اندک نیز، اگر بخواهید و عزم‌تان را جزم کنید، می‌توانید سطح علمی خود را به خوبی

ارتقا ببخشید.

اینکه شما دست

روی دست بگذارید و

آه بکشید، هیچ کمکی

به شما نخواهد کرد و

تنها فایده‌اش این است که

اگر رتبه خوبی کسب نکردید،

می‌توانید تقصیر را گردن

طبیعت، وضعیت بهداشتی جامعه،

شرایط و ... بیندازید و به قول

معروف عذاب وجدان نداشته باشید،

اما در نتیجه کارتان، هیچ‌گونه تأثیری

نخواهد گذاشت؛ پس به جای آنکه دست

زیر چانه بگذارید و غصه بخورید، دستی به

زانو بگیرید و برخیزید و از پیروزی خود بر

سختی‌ها و مشکلات، لذت ببرید.