

## نماز

حضرت امام سجاد (ع) فرمودند:  
ولایت ما اهل بیت (ع) و برائت از دشمنان ما،  
سبب قبولی نماز است.



## کلام امیر المؤمنین (ع)

برترین پارسایی، نهفتن پارسایی است.

## امر به معروف و نهی از منکر

حضرت امام سجاد (ع) فرمودند:  
نگاه مؤمن به چهره برادر مؤمن خود، از روی  
دوستی و محبت به او، عبادت است.

## قابل توجه داوطلبان آزمون های سازمان سنجش

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

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

## شناسنامه

## پیک سنجش

- هفته نامه خبری و اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و پنجم، شماره ۲۴، شماره پیاپی ۱۱۹۲
- بیست و چهارم شهریور ماه سال ۱۳۹۹
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- صفحه آرائی و حرفه جینی: پیک سنجش
- شماره پستی: ۲۹۱۶-۱۷۳۵-۱۷۳۵-۲۹۱۶
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلامانع است.
- استفاده از طرح ها و عکس های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان زند، بین خیابان های نجات الهی و قرنی.
- پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org



## از ماهیت متفاوت دانشگاه با مدرسه تا چه اندازه مطلعید؟

فرصت محدود، به آن پرداخته و آگاهی های لازم را در باب این موضوع کسب نمایند.

نکته مهم دیگر در این گام، بررسی هدف داوطلبان از ورود به «دانشگاه» است. در مجموع، افراد هنگام ورود به مراکز آموزش عالی، به چند دسته تقسیم می‌شوند:

عده ای از داوطلبان، هدف خود را از ورود به دانشگاه، پیدا کردن شغل مطلوبی در آینده نزدیک و پس از فراغت از تحصیل می‌دانند و در جست و جوی رشته ای برای انتخاب به منظور تحصیل در آن رشته برای رسیدن به یک شغل مناسب و دارای جایگاه اجتماعی هستند. این افراد باید، ضمن شناخت رشته های دانشگاهی و «دانشگاه»، به بازار کار هر رشته ای که جزو انتخاب های آنهاست نیز توجه کافی نمایند؛ زیرا بازار کار برخی از رشته های «پر اسم و رسم» به زعم داوطلبان، مدت هاست که اشباع شده است؛ از سوی دیگر، باید توجه کرد که بعضی از رشته های تحصیلی نیز زمینه شغلی مناسبی ندارند؛ چون یا آن چنان که باید، شناخته شده نیستند یا ضرورت وجودی آنها در حال حاضر چندان احساس نشده است؛ با این حال چه باید کرد؟ مهم ترین توصیه ما به این گونه داوطلبان، آن است که همراه با شناخت علایق و استعدادها و توانایی های خود، به دانش آموختگان یا دانشجویان این رشته ها مراجعه کرده و از آنها بخواهند که ویژگی های رشته یا رشته های مورد نظرشان را به طور مشروح و صادقانه برای آنها بیان نمایند. همچنین در این زمینه می‌توان به افراد شاغلی که دارای تحصیلات مرتبط با رشته های مورد نظر این گونه داوطلبان هستند رجوع کرد و به کسب آگاهی های لازم در این موارد پرداخت؛ ضمناً مطالعه کتاب هایی در زمینه رشته های مورد علاقه نیز در این مورد، بسیار کار ساز است.

دسته دیگری از داوطلبان هستند که بیشتر خواهان آن هستند که در رشته مورد نظر خود، تا آخرین مقاطع تحصیلی موجود ادامه تحصیل دهند که در این صورت، لازم است با شناخت بیشتری نسبت به انتخاب رشته یا رشته های تحصیلی اقدام نمایند؛ چون بسیاری از رشته های دانشگاهی در مقاطع عالی تر (کارشناسی ارشد و دکتری) دارای زیرمجموعه ها، شاخه ها و گرایش های متعدد و متنوعی هستند؛ بنابراین، چنین داوطلبانی باید به رصد علایق خود در این زیرمجموعه ها نیز بپردازند.

عده دیگری از داوطلبان هم، هدفشان از ورود به دانشگاه، مقاصد دیگری است که می‌خواهند صرفاً به آن مقاصد برسند؛ از جمله اهداف این گونه افراد، گرفتن یک مدرک دانشگاهی است؛ بدون آنکه به رشته خاصی علاقه داشته باشند یا رشته ای مد نظر آنان باشد. این افراد هنگام انتخاب رشته، اکثراً رشته ها یا مقاطع یا دانشگاه هایی را برمی‌گزینند که احتمال قبولی خود را در آنها با توجه به رتبه آکادمیک شان بالا می‌بینند.

توصیه ما به این افراد آن است که هرگز برای عبور از یک مشکل یا دشواری گذرا، خود را در آموزش یک مشکل دیگر، که می‌تواند عدم علاقه به تحصیل در رشته قبولی یا اصولاً تحصیل در مقاطع آموزش عالی و ... باشد، نیندازند؛ زیرا پس از گذشت از این مرحله و هنگام مواجهه با مشکلات تحصیلی، دچار مسائل دیگری چون: افسردگی، اضطراب، انزوا طبعی و ... می‌شوند که نمره آن می‌تواند شکست تحصیلی، اخراج آموزشی، انصراف از تحصیل، نداشتن انگیزه شغلی و ... باشد.

موفق باشید

در ادامه بحث چگونگی انتخاب رشته تحصیلی، در این شماره با شما از «دانشگاه» و «آموزش عالی» سخن خواهیم گفت. «دانشگاه» نسبت به «مدرسه» از ماهیت متفاوتی برخوردار است و کسی که می‌خواهد در «دانشگاه» وارد شود، باید با اشراف به این تفاوت ماهوی بین این دو زیرمجموعه نهاد آموزشی، اقدام به انتخاب رشته تحصیلی نماید تا با انتخاب غلط، که بعضاً می‌تواند ناشی از عدم شناخت صحیح «دانشگاه» و «آموزش عالی» باشد، دچار عواقب و سرخوردگی حاصل از این انتخاب نادرست در آینده نزدیک نشود.

در این گام، داوطلب باید به تعیین هدف خود از ورود به «دانشگاه» بپردازد؛ به همین منظور، لازم است که داوطلب، علاوه بر شناخت تفاوت های موجود بین دو زیرمجموعه نهاد آموزشی، یعنی دانشگاه و مدرسه، به بررسی این تفاوت ها بپردازد تا از این منظر، آشنایی قابل توجهی با این دو نظام آموزشی پیدا کند.

در یک نگرش کلی، می‌توان به تفاوت های ساختاری موجود در دو نظام آموزشی دانشگاه و مدرسه، که در ذیل می‌آید، اشاره کرد:

- در «دانشگاه» فرد در «جست و جو»ی دانش است و آموزش با «جست و جو» آغاز می‌شود، ولی در «مدرسه»، «آموزش» حرف اول را می‌زند و محور اصلی تمام فعالیتهاست؛  
- در «دانشگاه»، حوزه عمل استاد و دانشجو برای «آموزش»، به مراتب گسترده تر از «مدرسه» است و «آموزش»، تنها در چارچوب سرفصل های مصوب درسی، خلاصه نمی‌شود؛

- «دانشگاه»، مکانی برای تضارب آراء و اندیشه های گوناگون و گاه متضاد است و از برخورد این آراء و اندیشه هاست که «دانش» حاصل می‌شود؛ اما مدرسه، تنها محلی برای آموزش معارف و دانش های بنیادینی است که هر کس به منظور کسب مهارت های لازم برای ورود به اجتماع یا «آموزش عالی»، به فراگیری آن «آموزش» ها نیازمند است.

و ...  
با عنایت به این گزاره های کلی، که در بالا راجع به تفاوت های بنیادی میان «مدرسه» و «دانشگاه» از آنها یاد کردیم، هم اکنون بهترین کار ممکن آن است که داوطلبانی که مجاز به انتخاب رشته می‌شوند یا به گمان خود، رتبه لازم را برای انتخاب رشته های مورد نظر خویش به دست می‌آورند، علاوه بر مراجعه به بستگان، دوستان، آشنایان یا سایر افراد دانش آموخته از یکی از دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی کشور و کسب اطلاعات و تجربیات آنان راجع به «آموزش عالی» و «دانشگاه»، در صورت امکان، از نزدیک به یکی از دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی که به آن دسترسی دارند مراجعه کرده و با کمک مسئولان مربوط در آن دانشگاه، به شناخت اجمالی از کارکردهای آموزشی و پژوهشی دانشگاه ها بپردازند تا با کسب این آشنایی، بتوانند هنگام ورود به مرحله مهمی از زندگی علمی شان، که با ورود به «دانشگاه» آغاز می‌شود، ارتباط مطلوب تری با آن برقرار کرده و با اشراف و آمادگی بیشتری به استقبال دروس معین در هر رشته بروند و تحصیل خود را آغاز نمایند.

در این زمینه، استفاده از تجارب و مشورت های مشاوران آموزشی، که خوشبختانه در مدارس متوسطه سراسر کشور مشغول به خدمت و راهنمایی دانش آموزان هستند، و همچنین مطالعه عمیق کتاب هایی که در این باره تألیف یافته اند، از فوری ترین اقدام هایی است که داوطلبان می‌توانند در این



## فصلی برای شاد بودن و شاد زیستن

می‌کند، پیدا کنید. چنانچه به این توصیه عمل کنید، به کنترل زندگی و برطرف ساختن مشکلات پیش روی خود بهتر قادر خواهید بود؛ از طرف دیگر، شناخت بهتر از خودتان به شما کمک خواهد کرد تا دقیقاً بدانید که از لحظات خود چه می‌خواهید و باعث می‌شود در قبال کارهایی که انجام می‌دهید آرامش بیشتری کسب کنید؛ مثلاً مدتی را در هنگام غروب یا طلوع آفتاب بنشینید و به این فکر کنید که دوست دارید چه کارهایی را انجام دهید و چه چیزهایی شما را خوشحال می‌کند. برای خودتان تصمیم بگیرید و در حد منطقی و درست به قانون خودتان زندگی کنید و از زندگی تان لذت ببرید.

### مثبت فکر کنید

یکی از کارهایی که حتماً و در تمام مراحل زندگی تان باید انجام دهید این است که در هر کاری که در پیش می‌گیرید، مثبت فکر کنید و مثبت اندیش باشید. این موضوع به شما کمک خواهد کرد تا با امید بیشتر و روحیه‌ای بهتر، کارهایتان را به پیش ببرید. شما داوطلب عزیزی که منتظر نتایج اولیه آزمون سراسری هستید باید توجه داشته باشید که چه اقدام مثبت و بزرگی انجام داده و اکنون که کنکور را به خوبی پشت سر گذاشته‌اید، با امید بیشتر به آینده خود قدم در راه بگذارید. شما عزیزانی که حدس می‌زنید در آزمون سراسری سال جاری، رتبه خوبی به دست نخواهید آورد و تصمیم گرفته‌اید که بار دیگر در کنکور شرکت کنید نیز باید با روحیه بالا با مثبت اندیشی و بدون شمات و سرزنش خودتان برای اشتباهاتی که در گذشته در مطالعه و مراحل آمادگی برای کنکور داشته‌اید، عزم خود را جزم کنید و با تمام قوا و توان به پیش روید و با خود مرتب تکرار کنید که ایمان دارید

به دانشگاه سپری کنید. نکته‌ای که اینجا لازم است به آن اشاره کنیم این است که حتی اگر شما جزو آن دسته از داوطلبانی هستید که می‌خواهید بار دیگر در کنکور شرکت کرده یا احتمال می‌دهید که با توجه به انتخاب رشته‌ای که خواهید کرد در دانشگاه پذیرفته نمی‌شوید، حتماً باز هم زمانی را برای استراحت و تمدد اعصاب خود اختصاص دهید؛ زیرا مطالعه پیوسته و یکنواخت، نه تنها باعث پیشرفت شما نمی‌شود، بلکه در دراز مدت موجب می‌شود تا شما انرژی خود را از دست داده و از نتیجه تلاش و کوشش خود بهره کافی نبرید. شما داوطلبان گرمایی که در این گروه قرار دارید، حتماً با توجه به توان و انرژی خود و نیز میزان مطالعه خود در سال قبل، این زمان استراحت را لحاظ کنید؛ مثلاً وضعیت استراحت و گذراندن اوقات داوطلب زنگ و باهوشی که سال قبل، سخت درس خوانده و در کنکور امسال احتمال می‌دهد که رتبه خوبی به دست نیابد و می‌خواهد که یک بار دیگر در کنکور شرکت کند، با داوطلبی که سال قبل، چندان مطالعه‌ای نداشته و برای یک نتیجه موفق امسال باید به خوبی تلاش کند، متفاوت است. شما عزیزان هم می‌توانید از همه برنامه‌های زیر یا بعضی از آنها برای لذت بردن از اوقاتتان و نیز داشتن روحیه مناسب برای مطالعه و آمادگی برای کنکور سال بعد استفاده کنید؛ البته همان گونه که اشاره شد، این موضوع به میزان آمادگی قبلی شما برای شرکت در کنکور بستگی دارد.

### وقتی را به خودتان اختصاص دهید

برای اینکه اوقات خوبی داشته باشید و از آن لذت ببرید، سعی نمایید بعضی از راههایی را که باعث شناخت شما از خودتان می‌شود و نیز چیزهایی که شما را خوشحال

خیلی از شما عزیزان داوطلب، الان که این مقاله را می‌خوانید، چند هفته است که آزمون سراسری را پشت سر گذاشته‌اید. این مرحله مهم تمام شد و بعد از این با توکل به خدای بزرگ، احتمالاً شما در یکی از رشته‌هایی که در مرحله انتخاب رشته، انتخاب خواهید کرد، پذیرفته شده و وارد عرصه جدیدی از زندگی تان، یعنی تحصیل در دانشگاه، خواهید شد. چه از جمله داوطلبانی باشید که پیش‌بینی می‌کنید رتبه خوبی در آزمون سراسری کسب خواهید کرد و قطعاً می‌دانید که در یکی از رشته‌های مورد علاقه خود پذیرفته خواهید شد، و چه از آن دسته از داوطلبانی باشید که برخی از رشته‌ها را بنا به شرایط و موقعیت فردی و اجتماعی خود و کمتر از روی علاقه انتخاب خواهید کرد، اهمیتی در این موضوع که روزهای باقی مانده تا زمان ورود به دانشگاه را چگونه بگذرانید، ندارد؛ در واقع، به غیر از داوطلبانی که تصمیم گرفته‌اند امسال انتخاب رشته نکرده و دوباره خود را برای کنکور سال بعد آماده کنند، بقیه داوطلبان باید از فرصتی که برای استراحت آنها تا شروع تحصیل در دانشگاه باقی مانده است بهترین استفاده را ببرند؛ چرا که خیلی از شما عزیزان تا زمان برگزاری آزمون سراسری و حتی پس از آن، از نظر ذهنی و جسمی، درگیر مسائل مربوط به کنکور شده و کمتر برای استراحت و انجام کارهای دلخواه خود وقت داشته‌اید؛ به همین دلیل، لازم است که پس از فراغت از کنکور و موضوعات مربوط به آن، قدری به خود استراحت بدهید تا با انرژی و روحیه بالا، به مرحله جدیدی از زندگی تان قدم گذارید.

کارهای زیادی وجود دارد که شما عزیزان می‌توانید به عنوان استراحت انجام داده و از انجام آنها لذت ببرید. ما در این گفتار، پیشنهادهایی برای شما داریم که می‌توانید با انجام همه یا برخی از آنها روزهای خوبی را تا زمان رفتن

موفق خواهید شد.

ممکن است که این موضوع سخت به نظر برسد، اما سعی کنید رفتارتان گویای این باشد که از خودتان مواظبت می‌کنید و به خودتان اعتماد دارید؛ حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان می‌کنید، برخورد و رفتار مثبت را به دنیای اطرافتان هدیه دهید. برخورد مردم با شما، متأثر از رفتار شماست؛ بنابراین، خود ارزشی و خود اعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام را برای شما به ارمغان آورد و از طرف دیگر، انرژی را از شما به جهان اطراف هدیه دهد تا باز خورد آن، موفقیت‌ها و کامیابی‌های هر چه بیشتر شما باشد.

### ورزش کنید

از دیرباز، اهمیت ورزش برای سلامتی جسم و روح، تندستی و طول عمر مطرح بوده است. بدون تردید، آرزوی هر فردی، بهبود کیفیت و طول عمر زندگی‌اش هست. به طور خلاصه، ورزش باعث می‌شود تا شما بهتر و راحت‌تر بخوابید و کیفیت خواب شما هم بالاتر رفته و خواب عمیق‌تری داشته باشید، مفصل‌ها، استخوان‌ها و ماهیچه‌هایتان، که مدت طولانی، فعالیت چندانی نداشته اند، تقویت شده و سالم تر بمانند، سیستم دفاعی بدن‌تان و حافظه شما، که مدت زیادی از آن کار کشیده بودید، تقویت شده و برای دروس دانشگاهی و فعالیت‌های درسی شما در آینده، بهتر و مؤثرتر عمل کنند. تحقیقات بسیاری نشان داده است افرادی که روی قاعده‌های منظم ورزش می‌کنند قدرت تمرکز بهتری دارند و می‌توانند یادگیری ماندگارتری داشته باشند. ورزش، اعتماد به نفس و قدرت شما را در تصمیم‌گیری‌های مختلف بالا برده و به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری از زندگی خود داشته باشید. ورزش کردن، انرژی و تحمل شما را بالا می‌برد، فشارهای عصبی، افسردگی و اضطراب و احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و همان‌طور که بر جسم انسان تأثیر می‌گذارد، بر روح و روان او هم تأثیر بسیار مفیدی دارد. برای شما داوطلب عزیز، که روزهای تقریباً سخت و پراسترسی را گذرانده‌اید، ورزش، با فواید بسیار سودمند و فراوانی که دارد، می‌تواند تا حد قابل توجهی در تغییر روحیه شما و تجدید قوا و انرژی‌تان مؤثر باشد؛ پس در روزهایی که پیش رو دارید، حتماً زمانی را به ورزش کردن اختصاص دهید و سعی کنید تا این عمل بسیار سودمند را در دوره‌های مختلف، حتی زمانی‌هایی که درس دارید، نیز کنار نگذارید تا تأثیرات بسیار مفید آن را به چشم ببینید.

### زمانی را با دوستانان بگذرانید

لذت بردن از جمع دوستان و تنهایی، دو بخش از زندگی هستند که برای تقویت روحیه، بسیار مهمند. معمولاً داشتن دوست در سنی که شما عزیزان قرار دارید هم می‌تواند مفید و هم می‌تواند مضر باشد. دوست خوب می‌تواند باعث آرامش شما و امید بیشترتان به آینده شود و به شما کمک کند تا در زمینه‌های مختلف زندگی، تصمیم‌های درست و اصولی‌تری بگیرید. همان‌گونه که دوست خوب،

لازمه زندگی هر انسانی هست، دوست بد نیز می‌تواند ضررهای جبران‌ناپذیری به شما و زندگی‌تان بزند. بعضی از دوستان، خواسته یا ناخواسته، باعث ناراحتی یا ضرر و زیان ما می‌شوند. ممکن است که برخی از شما عزیزان هم در هنگام گذراندن زمان آمادگی برای کنکور و مراحل مختلف آن با چنین دوستانی به مشکل برخورد کرده باشید. چه تجربه‌ای در این خصوص داشته باشید و چه نه، سعی کنید تا از ارتباط با کسانی که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت، افسردگی یا ناامنی ایجاد می‌کنند، اجتناب کنید. گرچه ممکن است که انجام این کار در ابتدا سخت به نظر آید، اما توجه داشته باشید که به این صورت می‌توانید از بروز احساس‌های منفی در خود جلوگیری کنید؛ با این همه، اگر دوستانی دارید که در کنار آنها احساس امنیت و راحتی می‌کنید، در این ایام، با رعایت تمام پروتکل‌های بهداشتی به خاطر شیوع ویروس کرونا، که خاص این زمان است، وقتی را به گذراندن اوقات خود با آنها اختصاص دهید تا لذت بیشتری از زمان فراغت خود ببرید.

در بسیاری از موارد، برخی از افراد خانواده نیز می‌توانند مانند دوستانان به شما نزدیک شوند. به این رابطه‌ها نیز ارجح بگذارید و به خاطر داشته باشید که انتخاب یک دوست از جمع اعضای خانواده، می‌تواند بسیار ارزشمند بوده و این دوست خواهد توانست راهنما و دلسوز مناسبی برای زندگی شما باشد. در هر صورت با روشی روشن، و در عین حال همراه با آرامش و متانت، احساساتتان را به آنها بیان کنید و از آنها برای لذت بردن بیشتر از اوقات و تفریحاتتان دعوت کنید تا با شما باشند. صرف نظر از دوستان عزیزی که روزهای باقی مانده تا اعلام نتایج اولیه و نهایی آزمون سراسری را می‌خواهند با خیال راحت و آسوده بگذرانند و به این روزها به عنوان روزهای فراغت خود نگاه می‌کنند، شما دوستان عزیز هم که آزمون سراسری سال ۱۴۰۰ را پیش رو دارید، می‌توانید وقتی را به بودن در کنار دوستان خود اختصاص داده و از راهنمایی‌های درست و منطقی آنها در مورد دروس، میزان مطالعه آنها برای کنکور، برنامه‌ریزی، رفع اشکال و نیز مطالعه گروهی استفاده کنید؛ البته باز هم تأکید می‌کنیم که این افراد نباید از جمله کسانی باشند که باعث ضرر رساندن به شما و زندگی‌تان شوند.

### دانش و مطالعه‌تان را بالا ببرید

به عنوان داوطلبی که کنکور را پشت سر گذارده و با اطمینان منتظر اعلام نتایج اولیه آزمون سراسری و انتخاب رشته هستید، می‌توانید بخشی از وقت خود را صرف مطالعه اولیه و ابتدایی در دروس رشته‌هایی بکنید که تقریباً اطمینان دارید در یکی از آن رشته‌ها قبول می‌شوید. حتماً عده‌ای از شما عزیزان با خود می‌گویند «ما تازه از درس و مطالعه راحت شدیم و اگر بخواهیم مجدداً مطالعه کنیم، خسته می‌شویم». در این مورد حق با شماست و اگر شما فکر می‌کنید که در حال حاضر نمی‌توانید وقتی را مجدداً به مطالعه اختصاص دهید این کار را انجام ندهید؛ زیرا ممکن است که مطالعه توأم با آکراه، نه تنها باعث یادگیری نشود، بلکه خسته کننده نیز باشد؛ اما یکی از کارهایی که شما

می‌توانید برای ارتقای سطح دانش دانشگاهی خود انجام دهید و به طور مؤثری هم در یادگیری‌تان مهم است، دیدن فیلم‌های مربوط به رشته‌ای است که فکر می‌کنید در آن رشته پذیرفته خواهید شد؛ مثلاً اگر جزو آن دسته از داوطلبانی هستید که امیدوارند در رشته پزشکی پذیرفته شوند، وقتی را به دیدن چند فیلم در مورد بدن انسان و آناتومی آن اختصاص دهید؛ یا اگر علاقه‌مند به رشته جغرافیا هستید، می‌توانید مستندهایی را درباره زمین و مسائل مربوط به آن در موضوعات مختلف تهیه کرده و در مواقعی که حوصله دارید، آن مستندها را مشاهده کنید.

یکی از مهم‌ترین کارهایی که داوطلبان، به ویژه داوطلبان رشته‌های مهندسی، می‌توانند انجام دهند، این است که در مدت باقی مانده تا رفتن به دانشگاه، وقتی را برای یادگیری نرم‌افزارهای اولیه و مهم رشته‌هایی اختصاص دهند که احتمال می‌دهند در یکی از آن رشته‌ها پذیرفته می‌شوند؛ حتی می‌توانید بعضی از نرم‌افزارهای مشترک را هم امتحان کنید. انجام این کار به شما کمک می‌کند تا در ابتدای کار، اطلاعات بهتری در مقایسه با سایرین از آن رشته‌ها داشته باشید؛ از طرف دیگر، دانستن یک یا چند نرم‌افزار، یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت شما در بازار کار است؛ به همین دلیل، شما باید برای به دست آوردن موفقیت شغلی در آینده، حتماً چند نرم‌افزار را یاد گرفته و آنها را به کار

گیرید.

علاوه بر شما عزیزان، گروهی از داوطلبان که در سال آینده می‌خواهند در آزمون سراسری شرکت کنند، به خصوص داوطلبانی که پشت کنکور مانده‌اند، نیز می‌توانند از برخی فیلم‌های آموزشی و مواردی نظیر آن برای یادگیری بهتر استفاده کنند و وقتی را برای انجام این کار اختصاص دهند؛ به عنوان نمونه، برای یادگیری بعضی از مباحث دروس زیست‌شناسی، تاریخ، جغرافیا، عربی، زبان انگلیسی و نظایر آن، می‌توانید از فیلم‌های کمک آموزشی بهره بگیرید. از آنجایی که با دیدن این فیلم‌ها، حافظه دیداری شما هم فعال می‌شود، انجام این کار می‌تواند در یادگیری و تثبیت یادگیری شما، بسیار مؤثر باشد.

نکته بسیار مهمی که در پایان باید به آن توجه داشته باشید، این است که به عنوان داوطلبی که مطمئن هستید در یکی از رشته‌هایی که در زمان مقرر انتخاب خواهید کرد، پذیرفته می‌شوید، حتماً در فرصت باقی مانده به انجام کارهایی بپردازید که روحیه شما را بالا می‌برد و فرصتی را برای شاد بودن و شاد زیستن شما فراهم می‌نماید. همچنین اگر داوطلبی هستید که می‌خواهید در سال آینده در آزمون سراسری شرکت کنید، باز هم باید به خاطر داشته باشید که مطالعه پیوسته و یکنواخت، باعث کاهش توان و انرژی شما خواهد شد؛ پس باید بر اساس یک برنامه‌ریزی اصولی و درست، زمانی را به این موضوع اختصاص دهید تا جسم و روح‌تان را تر و تازه کنید و هم اینکه فرصت شاد بودن و شاد زیستن را به خاطر کنکور از خودتان نگیرید و در زمان‌های کوتاه به انجام کارهایی بپردازید که حال و هوای شما را عوض می‌کند.

اگر می‌خواهید در آزمون سراسری ۱۴۰۰ موفق شوید:

# پیشرفت مداوم را در خود تقویت کنید

نباشد، ولی یک واقعیت وجود دارد و آن این است که: این روش کار می‌کند.

## پیشرفت مداوم چگونه عمل می‌کند؟

در اکثر مواقع، ما خود را قانع می‌کنیم که تغییرات، تنها زمانی معنا پیدا می‌کنند که در نتیجه آن تأثیری چشمگیر و بزرگ را شاهد باشیم. چه می‌خواهد پیشرفت تحصیلی باشد، شروع یک سرمایه‌گذاری باشد، سفر به دور دنیا باشد و یا هر هدفی باشد که ما خود را تحت فشار قرار می‌دهیم تا به آن پیشرفت چشمگیری برسیم که همه راجع به آن سخن بگویند؛ در حالی که پیشرفت‌های تنها یک درصدی، آن چنان به چشم نمی‌آیند (و شاید برخی از مواقع اصلاً به چشم نیایند)، ولی می‌توانند در طولانی مدت، به همان اندازه معنادار و تأثیرگذار باشند.

در نگاه اول، تفاوت‌چندانی میان انتخابی که یک درصد بهتر یا یک درصد بدتر است، وجود ندارد؛ به بیان دیگر، در وضعیت امروز شما چندان تفاوتی ایجاد نخواهد کرد؛ ولی با گذر زمان، این پیشرفت‌ها یا پسرفت‌های کوچک، دست به دست هم داده و ناگهان یک فاصله بسیار بزرگ بین کسانی که تصمیم‌های کمی بهتر در زندگی روزمره خود می‌گیرند، با کسانی که آن تصمیم‌ها را نمی‌گیرند، ایجاد می‌کنند.

در حقیقت، اگر شما برای مدت یک سال، تنها یک درصد در هر روز بهتر شوید، سی و هفت برابر بهتر از قبل خواهید بود. به همین دلیل است که انتخاب‌های کوچک، در لحظه، تغییر چندانی ایجاد

باید برای ایجاد تغییرات کوچک و پیشرفت‌های هر روزه تلاش کنید و توقع داشته باشید که این پیشرفت‌های کوچک، سبب افزایش کیفیت در دانش و توانمندی شما در امر تحصیل شود. روش معمول برای پیشرفت شخصی، تعیین یک هدف بزرگ و سپس تلاش برای برداشتن قدم‌های کوچک برای رسیدن به آن هدف در کمترین زمان ممکن است. با اینکه این تئوری، مناسب به نظر می‌رسد، ولی اغلب به خستگی و کلافگی و شکست ختم می‌شود. به جای آن، ما می‌توانیم برای تطابق دادن آهسته و تغییر ملایم عادات و رفتارهای روزانه و معمول خود، روی پیشرفت‌های مداوم و پی در پی تمرکز کنیم.

خیلی از ما تأثیر بالای تصمیمات بهتر در زندگی روزمره را نادیده می‌گیریم و به رعایت اصول اولیه اهمیتی نمی‌دهیم. شاید پیشرفت‌های کوچک و یک درصدی برای ما چندان جذاب

امسال، سال تحصیلی زودتر از سال‌های گذشته آغاز شده است. هر چند که بسیاری از دانش‌آموزان سال دوازدهم، از چند ماه پیش برنامه مطالعاتی خود را آغاز کرده‌اند و خود را برای آزمون سراسری ۱۴۰۰ آماده می‌کنند، اما همیشه شروع سال تحصیلی برای دانش‌آموزان حس و حال دیگری دارد و اگر دانش‌آموزی نیز تا امروز کنکور پیش رو را جدی نگرفته است، با شروع سال تحصیلی به خود می‌آید و تصمیم می‌گیرد که برای موفقیت در این آزمون علمی، تلاش لازم را بکند؛ به عبارت دیگر، اکثر قریب به اتفاق دانش‌آموزان می‌خواهند که با تلاش و کوشش، رتبه خوبی را در آزمون سراسری کسب کنند و در رشته مورد نظر خویش پذیرفته شوند، اما مشکل اینجاست که نمی‌دانند چگونه این مسیر را طی کنند. مشاوران تحصیلی مجرب و متخصص، معتقدند که بهترین راه، پیشرفت مداوم است یا به عبارت دیگر، شما



## تغییرات کوچک در عملکرد، اگر تداوم داشته باشند، می‌توانند تغییری بزرگ ایجاد کنند، و به همین دلیل است که عادات ما از اهمیت بالایی برخوردار است

### اگر شما برای مدت یک سال، تنها یک درصد در هر روز بهتر شوید، سی و هفت برابر بهتر از قبل خواهید بود

نخواهند کرد، ولی در طولانی مدت بسیار تأثیرگذار خواهند بود.

#### ابزارهای پیشرفت مداوم

در اینجا، برای آنکه شروع به تمرکز روی پیشرفت‌های مداوم کنیم، به برداشتن قدم‌هایی که به این هدف کمک می‌کنند، می‌پردازیم: **مرحله اول: به کارهایی که تا به حال از آنها جواب خوبی گرفته‌اید، بیشتر بپردازید** ما اکثر مواقع، منابع و ایده‌هایی را که در دست داریم، به راحتی هدر می‌دهیم؛ زیرا جدید و هیجان انگیز به نظر نمی‌رسند.

مثال‌های بسیاری از این رفتار، چه کوچک و چه بزرگ، وجود دارند که اگر با تداوم بیشتری در زندگی خود آنها را انجام می‌دایم، پیشرفت بیشتری حاصل می‌شد. هر شب استفاده کردن از نخ دندان، ورزش روزانه، پرداختن به کارهای عقب افتاده در هر روز، و نه فقط در روزهایی که وقت اضافی داریم، بیشتر عذرخواهی کردن، و بیشتر تشکر کردن. پیشرفت‌ها، معمولاً پشت راه حل‌های دم دستی و شاید خسته کننده، پنهان می‌شوند. شما خیلی وقت‌ها به اطلاعات بیشتر و استراتژی‌های جدیدتر احتیاج ندارید و فقط کافی است آن چه را که برای شما کار می‌کند، با تداوم بیشتری انجام دهید.

#### مرحله دوم: از اشتباهات کوچک اجتناب کنید

در بسیاری از مواقع، پیشرفت به معنای بیشتر انجام دادن کارهای درست نیست، بلکه به معنای کمتر انجام دادن کارهای اشتباه است. به این مفهوم، «پیشرفت از طریق کاهش» گفته می‌شود که بر انجام ندادن کارهایی که جواب

نمی‌دهند، تمرکز می‌کند: حذف اشتباهات، کاهش پیچیدگی‌ها، و کنار گذاشتن موارد غیر ضرور.

در اینجا چند مثال می‌زنیم:

**آموزش:** از اشتباهات پیش پا افتاده، مثل انجام ندادن تکالیف یا کپی برداشتن از روی تکالیف دیگران، اجتناب کنید و خطاهای فکری کمتری مرتکب شوید.

**سرمایه گذاری:** پولتان را هدر ندهید و ریسک‌های موجود را به حداقل برسانید. **ورزش:** جلساتی را که از دست می‌دهید، کاهش دهید.

**تغذیه:** خوردن غذاهای ناسالم را کم کنید.

در دنیای واقعی، معمولاً دست یافتن به افزایش کیفیت عملکرد، با کم کردن نقاط منفی، راحت‌تر از انجام دادن کارهای دیگر است. کم کردن یک مجموعه از رفتارها، عملی‌تر از انجام یک مجموعه از کارهاست. یکی از بهترین راه‌ها برای کسب دستاوردهای بزرگ، اجتناب از شکست‌های کوچک است.

#### مرحله سوم: میزان موفقیت را با اندازه‌گیری و مقایسه وضعیت خود با قبل، بسنجید

ما معمولاً پیشرفت خود را با نگاه کردن رو به جلو می‌سنجیم، اهدافمان را مشخص می‌کنیم، نقاط عطف را برای پیشرفت خود برنامه‌ریزی می‌کنیم، و در اصل، سعی می‌کنیم تا حدی آینده را پیش‌بینی کنیم.

روش متضاد، و البته مفیدتری، هم وجود دارد که می‌توانیم موقعیت خود را با آن چه پشت سر گذاشته‌ایم بسنجیم، نه با نگاه کردن به آن چه در مقابلمان است و در پیش رو داریم.

سنجیدن وضعیتمان نسبت به گذشته، به این معناست که بر اساس آن چه اتفاق افتاده است،

تصمیم بگیریم، نه آن چه که می‌خواهیم اتفاق بیفتد.

در اینجا چند مثال می‌زنیم:

**پیشرفت تحصیلی:** در هفته قبل، چند تست درست فیزیکی را در مدت ۳۰ دقیقه زده‌اید؟ اگر این هفته، سه تست بیشتر در همین مدت بزنی، خوب است. همچنین می‌توانید دقت کنید که در هفته گذشته، چند ساعت با کیفیت درس خوانده‌اید و اگر این هفته تنها نیم ساعت بیشتر خوانده باشید، شما، در مقایسه با قبل، پیشرفت داشته‌اید.

**روابط اجتماعی:** در هفته گذشته، چند نفر را ملاقات کرده و با آنها آشنا شده‌اید؟ هیچ کس؟ روی ملاقات کردن حتی تنها یک نفر جدید در این هفته تمرکز کنید.

با آن چه پشت سر گذاشته‌اید، خود را بسنجید و کمی بهتر و بهتر شوید. هفته گذشته را چگونه گذرانده‌اید؟ چگونه می‌توانید کیفیت این هفته را، در مقایسه با هفته گذشته، تنها کمی بهتر کنید؟

در نهایت، به یاد داشته باشیم که تغییرات کوچک در عملکرد، اگر تداوم داشته باشند، می‌توانند تغییری بزرگ ایجاد کنند، و به همین دلیل است که عادات ما از اهمیت بالایی برخوردار است. افرادی که کارهای درست - هر چند کوچک - را به صورت مداوم انجام می‌دهند، ناگهان نتیجه‌ای بسیار بزرگتر از آن چه انتظار می‌رود دریافت می‌کنند. شما تنها نیاز دارید که کمی بهتر از قبل باشید، و اگر بتوانید تنها تغییر کمی را امروز، فردا و پس فردا ایجاد کنید، آن وقت است که می‌توانید با ادامه این جریان، به اهدافتان نزدیک و نزدیک‌تر شوید.