

کنترل و ارزیابی مهم‌ترین اقدام

کنکور، این است که کمیت مطالعه، اهمیت چندانی ندارد و می‌توان با داشتن کیفیت بالا، کمیت پایین مطالعه را جبران کرد در حالی که کمیت و کیفیت، دو عامل موازی هستند که نمی‌توانند جایگزین یکدیگر شوند. در واقع از بین ۲ داوطلبی که (بر فرض) به یک میزان کیفیت مطالعه داشته باشند، به‌طور قطع داوطلبی که کمیت مطالعه‌ی بالاتری داشته باشد، موفق‌تر خواهد بود.

بنابراین کمیت (مطلوب) در مطالعه، یکی از شرط‌های اساسی و لازم در موفقیت تحصیلی است اما چگونه باید این کمیت را کنترل کرد و چه مواردی از کمیت باید مورد کنترل قرار گیرند؟

الف) مجموع کمیت مطالعه‌ی هفتگی:

شما باید در انتهای هر هفته، مجموع کمیت مطالعه‌ی خود را محاسبه و آن را کنترل کنید. اگر در مدرسه درس می‌خوانید، باید هفته‌ای ۴۰ تا ۴۵ ساعت مطالعه داشته باشید. البته ممکن است به‌نظر برسد که اگر این مجموع برابر ۳۰ یا ۳۵ باشد، اشکال بزرگی پیش‌نمی‌آید در حالی که با یک حساب سرانگشتی می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت ۵ ساعت مطالعه در هفته یعنی ۲۰ ساعت در ماه و ۲۰۰ ساعت در سال و این تفاوت به‌طور قطع می‌تواند تأثیر زیادی در نتیجه‌گیری ما داشته باشد. حال اگر شما این مجموع ساعت مطالعه را ندارید، باید با یک برنامه‌ریزی دقیق، مجموع ساعت مطالعه‌ی خود را به این عدد نزدیک کنید

ب) تعادل در مطالعه‌ی دروس: به‌طور حتم می‌دانید که بسیاری از داوطلبان به‌دلیل عدم توجه به اهمیت دروس، با وجود تلاش زیادی که داشته‌اند، نتوانسته‌اند نتیجه‌ی دلخواه خود را به‌دست آورند. نکته‌ی بسیار مهم این است که میزان مطالعه‌ی شما در هر درس، نباید تابعی از شرایط و احساسات‌تان باشد بلکه باید تابعی از اهمیت دروس و میزان ضعف و قدرت شما باشد. باید متناسب با زیرگروه آزمایشی که رشته‌ی خود را در آن انتخاب کردید، میزان متعادل ساعت مطالعه‌ی هر درس را استخراج کنید.

فرض کنیم داوطلبی در رشته‌ی ریاضی، علاقه‌مند به تحصیل در رشته‌ی مهندسی برق می‌باشد که در زیرگروه ۱ قرار دارد، ضرایب زیرگروه ۱ رشته‌ی ریاضی عبارت است از: ادبیات فارسی (۴×)، دین و زندگی (۳×)، عربی (۲×)، زبان (۲×)، ریاضی (۴×)، فیزیک (۳×)، شیمی (۲×)

درستی مسیر خود مطمئن شویم را مورد بررسی قرار دهیم.

عواملی که باید کنترل شوند:

یکی از تفاوت‌های مهم سال‌های پایه و سال کنکور، اضافه شدن عامل رقابت است. به این معنی که اگر دانش‌آموزان یک کلاس در آزمونی شرکت کنند، ممکن است همگی یک نتیجه‌ی واحد (مانند نمره‌ی ۱۸) بگیرند اما در سال کنکور، به‌دلیل نوع آزمون آن، رتبه، ملاک گزینش خواهد بود و به همین دلیل، داوطلبانی نتیجه‌ی بهتری می‌گیرند که بیشتر، بهتر و زودتر مطالعه را آغاز کنند. بنابراین ۲ عامل بسیار مهم در رسیدن به هدف، نقش خواهد داشت:

۱- کمیت مطالعه ۲- کیفیت مطالعه
آنچه که شما باید در طول مسیر کنکور کنترل کنید، این دو عامل بسیار مهم و اساسی است اما این که به‌طور دقیق در چه زمانی و به چه شکلی باید این کار صورت بگیرد، از اهمیت بسیار بیش‌تری برخوردار است. شاید تصور کنید که می‌توانید در هر لحظه، ثانیه، ساعت و... کیفیت و کمیت مطالعه‌ی خود و میزان هماهنگی آن با هدف‌تان را بررسی کنید اما این کار به‌طور تقریبی غیرممکن است. بنابراین واحد زمانی هفته را به‌عنوان زمان کنترل فعالیت‌ها انتخاب می‌کنیم یعنی شما باید انتهای هر هفته (یا چند هفته یک‌بار)، کنترل دقیقی روی کمیت و کیفیت مطالعه‌ی خود داشته باشید و آن‌گاه براساس هدفی که دارید، درستی و تطابق آن را کنترل نموده و سعی در اصلاح آن داشته باشید. در واقع این کار، همان نگاه کردن به قطب‌نمایی است که سبب اصلاح روند حرکتی و در صورت لزوم تغییر مسیر (برای رسیدن به هدف) می‌شود.

تصور بسیاری از دانش‌آموزان و داوطلبان

تصور کنید در جریان آبی روی یک کشتی می‌خواهید از یک شهر بندری به شهر بندری دیگری سفر کنید. به‌طور قطع یکی از مهم‌ترین ابزارهایی که در طول سفر به آن نیاز دارید، قطب‌نماست. شما باید هر از چندگاهی، قطب‌نمای حرکت خود را نگاه کنید و درستی مسیر را کنترل نمایید. در واقع شما باید در صورتی که متوجه اشتباه در حرکت شدید، آن را اصلاح کنید.

حالا تصور کنید قطب‌نما نداشته باشید، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ به‌طور قطع شما متوجه اشتباه در مسیرتان نمی‌شوید و ممکن است در انتها با نرسیدن به هدف مواجه شوید.

قطب‌نما در طول دوران زندگی، یکی از مهم‌ترین ابزارهای ماست؛ به‌خصوص زمانی که هدف معینی را انتخاب کرده‌ایم و همه‌ی تمرکز ذهنی خود را روی آن گذاشته‌ایم. به‌طور مسلم رشته‌ی دانشگاهی شما، یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین اهداف زندگی شماست چراکه سبب تعیین شغل و سبک زندگی شما خواهد شد. بنابراین آن‌چه که در حال حاضر خیلی مهم است، رسیدن به این هدف می‌باشد.

باید تمام ذهن خود را روی رشته و دانشگاه خود متمرکز کنید و آن‌چه را که می‌خواهید، به‌طور دقیق مشخص نمایید و بعد با تمام قوا، برای رسیدن به آن تلاش کنید اما این کافی نیست. شما نیاز به یک قطب‌نما (کنترل‌کننده‌ی قوی دارید تا درستی حرکت‌تان را در طول مسیر کنترل نماید و شما براساس آن، جهت و روش حرکت خود را اصلاح یا تقویت کنید. در واقع اگر کنترل‌کننده‌ی نداشته باشید، ممکن است (یعنی به احتمال زیاد) به هدف خود نرسید و باوجود این که تلاش‌های زیادی کرده باشید، به نتیجه‌ی دلخواه خود نرسید.

در این مقاله می‌خواهیم روش‌های کنترل و عواملی که لازم است کنترل کنیم تا از



که البته نحوه محاسبه میانگین کل دروس عبارت است از:

$$[۳ \times \text{درصد دین و زندگی} + ۲ \times \text{درصد زبان} + ۲ \times \text{درصد عربی} + ۴ \times \text{درصد ادبیات}] + ۳ \times [۲ \times \text{درصد شیمی} + ۳ \times \text{درصد فیزیک} + ۴ \times \text{درصد ریاضی}]$$

۴

و همان طور که می بینید، دروس اختصاصی در عدد ۳ ضرب می شوند بنابراین اهمیت هر یک از دروس اختصاصی، ۳ برابر است. حال اگر داوطلبی در هفته، ۵۵ ساعت مطالعه می کند و می خواهد بداند که میزان مطالعهی درس فیزیک به طور تقریبی در هر هفته باید چه قدر باشد، می تواند با یک تناسب ساده این عدد را به دست آورد.

$$\frac{\text{مجموع ضرایب}}{\text{ساعت مطالعهی فیزیک در هفته}} \times \text{مجموع ساعت مطالعه فیزیک} = \text{ساعت مطالعهی فیزیک در هفته}$$
$$\frac{۳۸}{۹} \times ۵۰ = ۲۱۱ \approx ۲۱۰ \text{ ساعت}$$

اگر دقت کنید، داوطلب فرضی بالا، ۵۵ ساعت در هفته فرصت مطالعه داشت در حالی که در تناسب، از عدد ۵۰ استفاده کردیم. به این خاطر که ۵ ساعت را برای نقاط ضعف و قوت فردی در نظر گرفتیم یعنی بعد از این که شما در همهی دروس متناسب با زیرگروهها (که هر ساله در دفترچهی دانشگاههای سراسری چاپ می شود) ساعت مطالعهی مطلوب را پیدا کردید، باید متناسب با ضعف و قدرت خود (در صورت نیاز) آن را کم یا زیاد کنید.

شما می توانید در صورت لزوم، میزان مطالعهی درسی را کم یا زیاد کنید اما حق حذف ساعت مطالعهی آن درس را ندارید.

بعد از این کار، باید در انتهای هر هفته، تعادل درسی خود را کنترل کنید؛ این که آیا همهی دروس را به اندازهی کافی مطالعه کرده اید و متناسب با اهمیت و نقاط ضعف و قوت، آن ها را خوانده اید؟ و بعد در صورت نیاز، آن ها را در برنامه ریزی هفتگی بعد خود بیش تر کنید.

ج) مطالعهی مستمر روزانه: به طور حتم تا به حال سنگی را دیده اید که بر اثر چکیدن مداوم قطره، سوراخ شده باشد. چه درس بزرگی! باران با استمرارش، سنگ را سوراخ می کند نه با قدرتش. میزان مطالعهی روزانه و استمرار آن، اهمیت بسیار ویژه ای دارد.

شما باید در انتهای هر هفته، استمرار مطالعهی خود را در روزهای هفته کنترل کنید. نوسان زیاد ساعت مطالعه، به طور قطع تأثیر کمتری خواهد داشت. البته وجود حوادث غیرمترقبه به طور قطع سبب ایجاد این نوسان می شود (که اجتناب ناپذیر

مطالعه است به این معنی که شما باید در حدود ۷۰ درصد زمان خود را صرف دروس اختصاصی و ۳۰ درصد آن را صرف دروس عمومی کنید. برای نمونه اگر داوطلبی ۵۰ ساعت مطالعه کند، باید در حدود ۳۵ ساعت، اختصاصی و ۱۵ ساعت، عمومی مطالعه کند (که البته این اعداد، متناسب با ویژگی های داوطلب، قابل تغییر است) اما از زمان مطالعهی دروس اختصاصی، باید در حدود ۷۰ درصد به تست زدن و ۳۰ درصد به مطالعه اختصاصی، باید در حدود ۱۰ ساعت به مطالعه و ۲۵ ساعت به تست زدن بپردازد و از ۳۰ درصد زمان مطالعهی عمومی (یعنی ۱۵ ساعت) باید ۷۰ درصد به مطالعه و ۳۰ درصد به تست زنی اختصاص یابد یعنی در حدود ۴/۵ ساعت تست زدن و ۱۰/۵ ساعت مطالعه.

تذکر بسیار مهم:

کنترل ذهنی این موارد، به طور قطع کار ساده ای نیست بنابراین توصیه می کنیم تمامی فعالیت های خود را در یک دفتر یا برگه ثبت کنید و انتهای هر هفته، موارد گفته شده را کنترل نمایید و برای رفع آن ها اقدام کنید.

در مقاله ای بعدی در مورد عواملی که باید در کیفیت کنترل شوند تا علاوه بر کمیت مطالعه، با حفظ کیفیت به هدف خود نزدیک تر شوید، برای تان توضیح خواهیم داد.



محمد رضا پور دستمالچی
مشاور تحصیلی مدارس

تا روز کنکور ۸۸

مشاوره و برنامه ریزی تحصیلی

محمد رضا پور دستمالچی
کارشناس آموزشی صدا و سیما و مشاور مدارس برتر تهران
برگزاری کارگاه های یک روزه موفقیت در کنکور، در تهران و شهرستان ها

تلفن: ۸۸۹۱۵۲۸۱



۲۱