

وظایف والدین در فصل امتحانات

وظایف والدین در فصل امتحانات

فضایی آرامبخش، شور آفرین و اطمینان بخش بیافرینند. قطعاً اصلی‌ترین وظیفه والدین ایجاد فضای صمیمی، دلگرم کننده، فرحبخش و شورآفرین است. چنین فضای درون محیط خانواده، دغدغه‌ها و نگرانیها را به حداقل می‌رساند، امکان بروز استعدادها را میسر می‌سازد، تواناییهای هوشی و عاطفی فرزندان را گسترش می‌دهد و فرزندان را مسئول و متکی به خود بار می‌آورد.

2- سامان بخشیدن به مسائل و مشکلات اقتصادی در ایام امتحانات بدون تردید مسائل مالی نقشی در نمرات تحصیلی و موفقیت فرزندان ایفا می‌کنند، سامان بخشیدن مسائل مالی در زمان امتحانات وظیفه‌ای مهم است که باید والدین آنها را جدی بگیرند. واقعیت آن است که مسائل مالی گاه عرصه را بر والدین تنگ می‌سازد. طبعاً تحمل این مشکلات صبر آنان را سرریز کرده و فشارهایی را به دانش‌آموزان منتقل می‌کند ظرفیت دانش‌آموز محدود است و حساسیت وی زیاد. برنامه‌ریزی اقتصادی در طول سال و به‌ویژه در زمان امتحانات بیشترین کمک به دانش‌آموز است، تا با آسودگی خاطر به مسائل درسی و تحصیلی بپردازد.

3- انعکاس تعدیل یافته فراز و نشیبها مشکلات همیشه وجود دارند. شاید مشکلات به تنهایی و به خودی خود مهم نباشد مهم چگونگی مواجهه با این مشکلات است. سعی کنید در ایام امتحانات حتی‌الامکان همه مشکلات را به فرزندان منتقل نکنید. تلاش کنید مشکلات را با همه ابعاد و زوایای نگران‌کننده و طاقت فرسا به آنان بازگو نکنید.

4- پرهیز از اختلافات خانوادگی در حضور فرزندان فرزندان شما خواه ناخواه از اختلافات شما و همسران آگاه می‌شوند. سعی کنید این اختلافات را در حضور آنها دامن نزنید. بیان اختلافات و بازگویی مجدد آنها به همراه القاب تحقیرآمیز، جسم و روح فرزندان را فرسوده می‌سازد. آزرده‌گی خاطر و فرسودگی جسم و روح فرزندان مجالی برای یادگیری دروس به آنها نخواهد داد.

5- امتحان دانش‌آموز، وظیفه دانش‌آموز است نه وظیفه والدین والدین مسئولیتهای خودشان را دارند و دانش‌آموز مسئولیتهای خودش را دارد. امتحان جزو وظایف اوست. این وظیفه فرزند شماست که به موقع درس بخواند، تمرین حل کند. خود را برای امتحان کلاس و امتحان ثلث آماده کند. شما وظایف دیگری دارید. بهتر است هر کسی به وظایف خودش بپردازد.

6- خود را با مدرسه، معلمان، انجمن اولیا و مربیان بیشتر کنید ارتباط هر چه بیشتر شما با مدرسه و معلمان باعث خواهد شد فرزندان با دلگرمی بیشتری درسها را دنبال کند. در ملاقات با معلمان و مشاوران از راهنماییها و توصیه‌های آنها حداکثر استفاده را ببرید. به این توصیه‌ها و راهنماییها عمل کنید. در انجمن اولیاء مربیان شرکت مداوم

داشته باشید. شما می‌توانید از راهنماییها و تجربه‌های دیگر والدین در مورد فرزندشان استفاده کنید، اطلاع یابید چه کارهایی به سود فرزندان است و چه کارهایی بی‌نتیجه است.

7- محدود کردن رفت و آمدهای خانوادگی به میهمانی رفتن و میهمانی دادن زیاد، وقت زیادی از شما و فرزندان خواهد گرفت. در زمان امتحانات، میزان رفت و آمدها را کم کنید.

8- تفریحات برنامه‌ریزی شده را جایگزین سایر فعالیت‌ها کنید
درس خواندن طولانی و خسته‌کننده به سود فرزندان نیست. تفریح هر چند تفریحات ساده نظیر گردش در فضای آزاد، کوه، پارک رفتن و... فواید زیادی برای شما و فرزندان دارد. غالب این تفریحات هزینه‌های کمتری در مقایسه با یک میهمانی رفتن یا میهمانی دادن بر دوش شما می‌گذارد.

9- در برنامه‌های درسی فرزندان دخالت نکنید
فرزندان شما بارها و بارها از معلمان، مشاوران و مدیر مدرسه توضیحات فراوانی شنیده‌اند. تاکیده‌های بیش از حد، امر و نهی‌های مکرر، سرزنش، دستورات شما در موقعیت دشوار امتحانی از سوی فرزندان به عنوان دخالت تلقی می‌شود. اگر فرزندان تصمیم گرفته به میزان اندکی مطالعه کند، مطمئناً با امر و نهی شما همین میزان اندک مطالعه را نیز انجام نخواهد داد.

10- در فرصتهای مناسب، فرزندان را تایید و تشویق کنید
با تشویق و تایید فرزندان حس عجیبی در وی رشد می‌کند. او احساس می‌کند که قدرت عجیبی پیدا کرده است. قادر است بیشتر مطالعه کند، تمرین کند، یاد بگیرد، یادگیری برایش جالب و شورانگیز خواهد شد. شما می‌توانید در لحظه‌ای که موفق به حل مسئله‌ای شده است، یا در حال مطالعه است و شما از در وارد می‌شوید، در لحظه‌ای که به پاک‌نویس مطالب درسی می‌پردازد و حتی لحظه‌ای که کتابهایش را با نظم خاصی جمع و جور می‌کند. او را تحسین کنید. یک جمله کوتاه کافی است «می‌بینم به دفتر و کتابهایت سرو سامان داده‌ای»، «وقتی دیدم داری مطالعه می‌کنی خوشحال شدم» لحن گرم و صمیمی شما بر تایید و تشویق صد چندان می‌افزاید. سعی کنید احساس خودتان را به او بازگو کنید.

11- از تحقیر، سرکوب کردن و طعنه‌زدن جداً بپرهیزید
بدون هیچ تردیدی کلمات ناراحت‌کننده، طعنه‌آمیز و ریشخندکننده اجازه فعالیت‌های مفید را از فرزندان سلب می‌کند. آیا شما خودتان حاضرید طعن، نیشخند، کلمات تحقیرآمیز بشنوید و با وجود این، کاری مثبت و سازنده انجام دهید. کاهش کلمات منفی و تحقیرآمیز باعث افزایش موفقیت فرزندان خواهد شد.

12- شنونده صمیمی حرفها و شکایت‌های فرزندان باشید
همیشه اوضاع بر وفق مراد نیست. گاه دانش‌آموز از درسی تنفر دارد گاه نسبت به رفتار معلمی اعتراض دارد یا از یادگیری درسی عاجز است. در بیشتر این مواقع فرزندان، راهنمایی‌های شما را نمی‌خواهد، او به دنبال گوش شنوایی است.
به دنبال آن است که کسی حرفهایش را بشنود و قضاوت نکند. او با دردل کردن احساس سبکی

خواهد کرد. در چنین موقعیتهایی به استقبالش بروید. از قضاوت کردن درباره حرفهایش جداً بپرهیزید.

از توصیه کردن اجتناب ورزید. وظیفه شما فقط شنیدن است. حرفهایش را بپذیرید، سعی کنید احساس او را درک کنید، مطمئن باشید همه چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت

چند توصیه به دانش‌آموزان

1- بموقع سر جلسه امتحان بروید. 2- به محض گرفتن ورقه امتحان به خود قوت قلب دهید و به خود بگویید که از عهده امتحان به خوبی برمی‌آیید. 3- با یاد و نام خدا پاسخ به سوالات را آغاز کنید. 4- هر اطلاعاتی درخصوص سوال دارید بنویسید؛ چون يك پاسخ ناقص بسیار بهتر از ننوشتن پاسخ است. 5- حتماً وقت را در نظر بگیرید و در نگاه اول نگاهی کلی به سوالات بیندازید. 6- اگر پاسخ سوالی را نمی‌دانید، هرگز روی سوال ترمز نکنید که موجب هدر رفتن وقت می‌شود. 7- به سرعت و دقت ولی بدون عجله و تلف کردن وقت کار کنید و بدانید آرامش اولین شرط موفقیت است. 8- با خط خوانا بنویسید، شکل‌ها را با دقت رسم کنید که تصحیح‌کننده ورقه شما از خواندن آن لذت ببرد و قطعاً در تصحیح برگه شما موثر است. 9- هرگز به اطرافیان نگاه نکنید که چقدر تند تند می‌نویسند یا... 10- اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید از تکنیک‌های وقفه‌آموز استفاده کنید؛ برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و کارهای زیر را انجام دهید: - تحرك جسمانی و کشش عضلانی: پا را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملاً عمودی و صاف نگه دارید. - يك ماده قندی مانند خرما یا شکلات در دهان بگذارید. - نفس عمیق بکشید، چند ثانیه نگه دارید و بعد به طور کامل بیرون دهید و تا 3 بار تکرار کنید. - در پاسخ دادن سعی کنید بیهوده حاشیه نروید. - هیچ عجله‌ای برای دادن ورقه نداشته باشید و تا آنجا که می‌توانید فکر کنید .

روش‌های مطالعه برای امتحان مطالعه برای امتحان 7 مرحله دارد که انجام تمامی مراحل قطعاً کمک بسیار زیادی به شما خواهد کرد

مطالعه کامل جزوه و تمرینات مربوط

به جزوه درسی شما که در کلاس درس تدریس شده است، مهم‌ترین و اصلی‌ترین منبع مطالعاتی شماست. ابتدا هر مبحث یا هر فصل را از روی جزوه بدقت مطالعه و حتماً تمرینات مربوط را در دروس اختصاصی به طور کامل حل کنید

مطالعه کتاب درسی

منبع بسیار مهمی که بیشتر داوطلبان از آن غافل می‌شوند، کتاب درسی است. پس از مطالعه هر مبحث از جزوه، کتاب درسی را نیز به روش مرور سریع مطالعه کنید. لازم نیست جزئیات را به طور کامل بخوانید، فقط کافی است با مطالب آن آشنا شوید

حل سوالاتی که در طول سال، اشتباه حل کرده‌اید

:متخصصان مطالعه و یادگیری معتقدند اگر 100 تمرین را 10 بار حل کنیم، مفیدتر از آن است که 1000 تمرین را يك بار حل کنیم. در طول سال تحصیلی، سوالاتی را که نتوانسته‌اید حل کنید و یا به آنها پاسخ اشتباه داده‌اید، با علامتی معین کنید تا هنگام امتحانات آنها را دوباره حل کنید. یادتان باشد يك مجموعه سوالاتی برای شما مفید خواهد بود که آنها را اشتباه پاسخ داده‌اید و یا

نتوانسته‌اید پاسخ دهید. چون در آنها نکاتی است که اگر بیاموزید، به آموخته‌هایتان اضافه شده است .

حل نمونه سوالات امتحانی.

این کار قطعاً مهم‌ترین کاری است که در انتهای مطالعه هر مبحثی باید انجام دهید. اگر امتحان شما توسط معلم خودتان طرح می‌شود، از سوالات امتحاناتی که در طول سال از شما گرفته شده و اگر استانی و یا کشوری است از سوالات سال‌های قبل استفاده کنید.

تذکر مهم: یادتان باشد حل کامل سوالات و رسیدن به جواب نهایی، بسیار مهم و ارزشمند است. یعنی دقیقاً تصور کنید در جلسه امتحان هستید و پاسخ‌ها را کامل یادداشت کرده و به پاسخ نهایی هم برسید

یک امتحان طرح کنید

این کار ممکن است ابتدا دشوار و وقت‌گیر به نظر برسد اما تاثیر بسیار زیادی دارد. فرض کنید معلم هستید و قرار است امتحانی را طرح کنید. باید از تمامی مباحث سوال طرح کنید (توزیع مناسب) و نیز طوری اینها را انجام دهید که نمرات دارای پراکندگی باشد یعنی سوال آسان، متوسط و سخت در امتحان وجود داشته باشد. اکنون براساس 2 اصل بالا، امتحان را طرح کنید. (می‌توانید از سوالات کتاب و ... استفاده کنید). توصیه می‌کنم سوالات این امتحان را نگه دارید و با امتحان اصلی مقایسه کنید قطعاً تعجب خواهید کرد! یک بار امتحان کنید.

جمع‌بندی کنید

در این روش شما با توجه به فرصتی که در اختیار دارید، چند آزمون از سال‌های قبل را انتخاب می‌کنید (که باید قبلاً آنها را حل نکرده باشید) سپس بهتر است در مرحله 5 مطالعه برای امتحان، چند امتحان را دست نخورده باقی بگذارید تا در این مرحله استفاده کنید. البته این امتحانات باید دارای پاسخ باشد. توصیه‌هایی برای شب امتحان در این بخش توصیه‌های بسیار مهم و موثری در جهت افزایش قدرت «مهارت امتحان دادن» ارائه خواهیم کرد که انجام آنها تاثیر بسیار زیادی در نتیجه‌گیری شما خواهد داشت. تاکید می‌کنم این توصیه‌ها را مطالعه و آنها را بدقت اجرا کنید.

تعداد وعده‌های غذا را بیشتر و حجم غذا را کمتر کنید

برای این‌که بتوانید از فرصت‌های موجود بیشترین بهره را ببرید، حجم غذایی خود را کاهش دهید؛ چرا که حجم غذایی بالا سبب افزایش جریان خون در دستگاه گوارش (برای هضم غذا) شده و خون کمتری به مغز شما خواهد رسید و به همین دلیل آمادگی ذهنی شما برای مطالعه افت خواهد کرد. اما برای این‌که دچار ضعف جسمانی نشوید، تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهید (مثلاً 4 یا 7 وعده) ولی با حجم غذایی کمتر. به این ترتیب سنگین نمی‌شوید و می‌توانید بهتر مطالعه کنید

برای پاسخ ندادن به بعضی سوالات، خود را آماده کنید

یکی از مهم‌ترین دلایل اضطراب و نگرانی دانش‌آموزان، که سبب آشفتگی در جلسه امتحان نیز خواهد شد، نگرانی از ناتوانیدر پاسخ دادن به برخی سوالات است. ابتدا باید پذیرید که قطعاً

سوالاتي وجود خواهد داشت که ما قادر به پاسخگويي به آنها نخواهيم بود، ولي اين مهم نيست. مهم تأثير اين موضوع در ادامه روند ماست، يعني درست زماني که ما به دليل پاسخ ندادن به يك يا چند سوال نگران مي شويم و توانايي مان افت مي کند! پس بهتر است از قبل خود را براي اين مورد آماده کنيم. مثلا بگويد: مي توانم به 3 نمره پاسخ ندهم. البته اين کار فقط به منظور افزايش توانايي حفظ آرامش است

وسايل خود را آماده کنيد

قبل از خواب تمامي وسايل لازم براي امتحان را آماده کنيد (خودکار، خطکش، کارت آزمون و ...) اين کار در آرامش شما تأثير بسيار زيادي دارد؛ چون مي دانيد که صبح ديگر وقتي براي اين کار نياز نخواهد بود و مي توانيد با آسودگي براي شرکت در امتحان حرکت کنيد

تصوير مثبتي از امتحان در ذهن خود ايجاد کنيد

در مقاله مربوط به هدف مندي و هدف گذاري گفته شد که سيستم عصبي انسانها (ضمير ناخودآگاه) تأثير مستقيمي در وقايع زندگي آنها مي گذارد يعني اين که ما چه تصوري از آزمون خود داشته باشيم، تأثير بسيار زيادي در نتيجه گيري ها خواهد داشت. سعي کنيد خود را در وضعيت بسيار آرامي تصور نکنيد که در جلسه امتحان و در حال پاسخگويي به سوالات هستيد. البته اين کار به تنهائي هيچ نتيجه اي نخواهد داشت، ولي در افزايش روحيه و ميزان نتيجه گيري شما، تأثير بسيار زيادي دارد.

تصوير مثبتي از امتحان در ذهن خود ايجاد کنيد.

بسياري از محصلان تصور مي کنند که مطالعه تا نيمه هاي شب سبب افزايش نمره خواهد شد؛ در حالي که قطعا «ارزش يك ساعت خواب خوب، کمتر از يك ساعت مطالعه نيست» کم خوابي شب قبل از آزمون، مضرات بسيار زيادي دارد که بي دقتي يکي از آنهاست. عدم ترميم پيوندهاي حافظه و از کار افتادن حافظه کوتاه مدت (که نقش انتقال مطلب از حافظه بلندمدت به حافظه حسي يعني فرآيند يادآوري را دارد) از معايب بزرگ کم خوابي است. شب قبل از امتحان، حداقل بايد 7 ساعت بخوابيد تا بتوانيد آنچه را در طول روز خوانده ايد، خوب به ياد بياوريد. يادتان باشد خواب آرام شب قطعا روز خوبي را براي ما به ارمغان خواهد آورد

ياد خدا آرامش بخش قلب هاست

هيچ نيروي عظيم تر از معبود يگانه در عالم نيست. واقعا اگر حمايت او را در لحظه لحظه زندگي خود لمس کنيم، چه اتفاقي مي تواند ما را نگران کند؟ توصيه مي کنم صبح امتحان کمي (مثلا 15 دقيقه) زودتر از معمول از خواب بيدار شويد، وضو بگيريد و نماز بخوانيد (حتي اگر هميشه هم نماز نمي خوانيد). صبح امتحان اين کار را انجام دهيد و خجالت نکشيد. تصور نکنيد که اين کار يعني فقط هنگام مشکلات مدد و ياري جستن از خداست و ايراد دارد. فقط کافي است از اين به بعد، براي خود پس انداز کنيد؛ «حمايت» را مي گويم. اگر از اين به بعد، هميشه اين کار را انجام دهيد براي خودتان حمايت اندوخته ايد). ورزش کنيد: همان طور که گفته شد استرس و اضطراب از عمده دلايل عدم نتيجه گيري مطلوب است. براي رفع اين اضطراب و هيجان، توصيه مي کنيم 10 دقيقه ورزش هوازي انجام دهيد. (مثلا بدويد يا در جا طناب بزويد). اين کار علاوه بر افزايش ضربان قلب که سبب کاهش تنش خواهد شد، باعث رسيدن ميزان اکسيژن بسيار زيادي به مغز شده و توانايي مغز را افزايش مي دهد. بهتر است بعد از يك ورزش کوتاه، استحمام کنيد. اين کار نيز در افزايش هوشياري و نشاط شما تأثير بسيار زيادي دارد

کمی زودتر از منزل حرکت کنید.

نیازی به توضیح نیست. برای این که بتوانید مدت بیشتری را در محیط امتحان قرار بگیرید و نگران نرسیدن نباشید، طوری حرکت کنید که نیم ساعت قبل از امتحان در محل حضور داشته باشید. با دوستان خود راجع به امتحان صحبت نکنید؛ معمولا دانش‌آموزان صبح امتحان و قبل از شروع با هم در مورد درس‌ها صحبت می‌کنند و گاهی از یکدیگر سوال می‌کنند. این کار قطعاً محاسنی دارد ولی معایب آن بسیار بیشتر است. یعنی مثلاً ممکن است از شما مطلبی پرسیده شود و شما جواب آن سوال را ندانید، که همین موضوع سبب تضعیف روحیه شما خواهد شد. (اگر فکر می‌کنید حضورتان در محیط امتحان باعث می‌شود ناخودآگاه، راجع به امتحان صحبت کنید، حتماً از دوستان خود بخواهید که این کار را با شما انجام ندهند). توصیه می‌کنیم سعی کنید در موارد دیگری که برای شما جذابیت دارد گفتگو کنید و لحظات قبل از آزمون را به لحظات شادی تبدیل کنید

توصیه‌های سر جلسه‌ای

نکات و توصیه‌هایی که تاکنون ارائه شد، در مورد شب و صبح قبل از امتحان بود. اکنون توصیه‌هایی در مورد جلسه امتحان خواهیم گفت که تأثیر بسیار زیادی بر نحوه امتحان دادن شما خواهد داشت

آرامش، اولین شرط موفقیت است

انسان‌های موفق کسانی هستند که در لحظات بحرانی و شرایط خاص می‌توانند بر خود مسلط باشند و آرامش خود را حفظ کنند. حفظ آرامش در شرایط عادی کار سختی نیست. مهم این است که بتوانیم آرامش خود را در لحظات بحرانی حفظ کنیم. برای این کار ابتدا چند نفس عمیق بکشید (دم از بینی بازدم از دهان) و حس کنید که با هر دم آرامش و اطمینان را به درون وجودتان می‌برید و با هر بازدم استرس و اضطراب را بیرون می‌ریزید. سپس حداقل سوالاتی که شب قبل برای خودتان معین کردید که مثلاً من می‌توانم به چند سوال از این امتحان پاسخ ندهم را مجدداً مرور کنید و در آخر از خدا کمک بخواهید و احساس کنید که او پشتیبان شماست. کل امتحان را یک‌بار بررسی کنید: قبل از این که پاسخ‌گویی به سوالات را شروع کنید، کل امتحان را یک بار از ابتدا تا انتها بررسی کنید یعنی تک‌تک سوالات را بخوانید (البته خیلی سریع) و کنار سوالاتی که حدس می‌زنید پاسخ آنها را نمی‌دانید، یک علامت بگذارید. (مثلاً X) به همه سوالات پاسخ دهید: در امتحانات تستی که پاسخ غلط دارای نمره منفی است، نباید به همه سوالات پاسخ داد، ولی در امتحانات تشریحی یک پاسخ ناقص بسیار بهتر از ننوشتن پاسخ است. سعی کنید به هر شکل ممکن پاسخ همه سوالات را (حتی ناقص) بنویسید و هیچ سوالی را بدون پاسخ نگذارید

در نوشتن پاسخ‌ها دقت کنید

تمیز نوشتن برگه پاسخ تأثیر بسیار زیادی در روحیه مصحح دارد. اگر پاسخ سوالات را با بی‌نظمی بنویسید، تصور خواهد شد که پاسخ‌های شما نادرست است. برای این کار توصیه می‌کنیم بین پاسخ سوالات حتماً خط بکشید و آنها را از هم جدا کنید، پاسخ‌های نهایی را در درون کادر بگذارید تا آسان‌تر دیده شوند و در مجموع برگه را طوری بنویسید که مصحح از خواندن آن لذت

ببرد و احساس خوبی داشته باشد. زیرا این کار سبب آرامش روانی او خواهد شد و این موضوع قطعاً در تصحیح برگه شما موثر است

تکنیک وقفه آزمون استفاده کنید. از

اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی شدید و احساس کردید که به ساده‌ترین سوالات هم نمی‌توانید پاسخ دهید، برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و 5 مرحله جدید را انجام دهید. یادتان باشد که اگر این کار را نکنید، ممکن است این حالت شما تا انتهای امتحان باقی بماند و سبب شود تا نتوانید تمامی توانایی خود را ارائه کنید

رعایت صحیح وضعیت نشستن

معمولاً بعد از مدتی از امتحان ستون فقرات شما کاملاً خم می‌شود و این موضوع سبب می‌شود تا مایع نخاعی سخت رفت و آمد کند به همین دلیل در این مرحله باید کف پاها را روی سطح زمین قرار دهید و ستون فقرات کاملاً عمودی و صاف شود

به مغز خود اکسیژن و گلوکز بدهید.

مغز ما برای فعالیت نیاز به انرژی دارد، برای این که ذهن ما از حالت آشفتگی خارج شود، یک ماده قندی طبیعی (مثل خرما) را در جلسه امتحان به همراه داشته باشید تا در صورت لزوم از آن استفاده کنید. اگر نتوانستید چند لیوان آب هم بنوشید تا علاوه بر تسریع جریان خون، میزان رسیدن اکسیژن به مغز شما افزایش یابد. تمرین - تمرین - تمرین در انتها تأکید می‌کنیم که شرکت در آزمون یک مهارت است که باید آن را از قبل آموخته و چند بار تمرین کرده باشید. روش‌ها و تکنیک‌های فوق تنها در صورتی موثر خواهد بود که آنها را تمرین کنید. روی یک سوال توقف نکنید بسیاری از داوطلبان عادت دارند تا زمانی که یک سوال را به‌طور کامل حل نکرده‌اند، به سراغ سوال بعدی نمی‌روند و این کار سبب می‌شود تا نتوانند به سوال‌های ساده پاسخ دهند. توصیه می‌کنیم در مرحله اول فقط پاسخ سوالاتی را بنویسید که جواب آنها را می‌دانید (اما عجله هم نکنید) چون این نوع سوالات برای شما دارای ارزش بسیار زیادی هستند. کوچک‌ترین خطا ممکن است باعث شود نمره سوال را از دست بدهید. در این مرحله کنار سوالاتی که پاسخ آنها را نمی‌دانید، یک علامت (مثلاً -) و کنار سوالاتی که فکر می‌کنید می‌توانید آنها را حل کنید یک علامت و سوالاتی که نیاز به زمان زیادی دارد یک علامت دیگر بزنید. پس از این که به تمامی سوالات ساده پاسخ دادید، - ذهن ما دارای خاصیت «رهايش» است یعنی اگر از موضوعی رها شود، به آن موضوع باز نمی‌گردد. حتی برایتان اتفاق افتاده است که می‌خواستید نام شخصی را به خاطر بیاورید ولی نتوانستید، ولی به محض این که به طور ناخودآگاه فکر شما به موضوع دیگری مشغول شده است، بسرعت نام شخص را یادآوری کرده‌اید. در امتحانات هم اگر سوالاتی را نمی‌توانید، پاسخ دهید کمی فکر کنید و رهايشان کنید، در یادآوری شما بسیار موثرتر خواهد بود. و چون ابتدا به سوالات ساده پاسخ می‌دهید، روحیه می‌گیرید و با انرژی بیشتری به سایر سوالات پاسخ می‌دهید

داستان آموزنده:

مادری سه قابلمه هم اندازه را روی سه شعله یکسان قرار داد و در هر کدام به مقدار مساوی آب ریخت. در ظرف اول یک هویج، در ظرف دوم یک تخم‌مرغ و در ظرف سوم چند دانه قهوه ریخت و به مدت زمان یکسان محتوای آن سه ظرف را حرارت داد. بعد بچه‌های خود را صدا زد و گفت: از این آزمایش چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟

بچه‌ها در مقابل سوال مادر جواب قانع‌کننده و با معنایی نداشتند

مادر توضیح داد: در این عالم آدم‌ها در غبار زندگی، در جوش و خروش‌ها و چالش‌ها و سختی‌های زندگی یکسان نیستند.

برخی از آدم‌ها مثل هویج هستند تا وقتی درون یک مشکل قرار نگرفته‌اند، سفت و محکم‌اند ولی به محض اینکه در جوش و خروش زندگی قرار می‌گیرند شل می‌شوند و خود را می‌بازند

فرزندان عزیزم، لطفا در مسیر زندگی مثل هویج نباشید!

برخی از آدم‌ها در زندگی عادی و روتین زندگی شل هستند. به محض آنکه با مشکلاتی برخورد می‌کنند سفت می‌شوند و حداقل خود را مثل تخم مرغ پخته نگه می‌دارند

بچه‌ها مثل تخم مرغ نباشید!

اما برخی آدم‌ها در بلاها و سختی‌ها نه تنها خود را نمی‌بازند، بلکه به محیط انرژی هم می‌دهند! آن‌ها از محیط اثر نمی‌گیرند بلکه محیط را تغییر می‌دهند. آن‌ها مثل قهوه عمل می‌کنند. تمام محیط را تحت تاثیر خود قرار می‌دهند، تمام محیط را معطر می‌کنند. به زندگی رنگ و طعم می‌دهند و این‌ها هستند که زنده می‌مانند و زندگی‌ساز هستند

مثل قهوه باشی.....

مثل قهوه باشید.....

تهیه کننده : مشاور مدرسه