

متخصص مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی در گفت‌وگو با ایسکانیوز:

## توصیه‌های شب کنکوری / داوطلبان بهترین دوست خود را به جلسه آزمون ببرند!

متخصص مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی، پیشنهادهای متنوعی در زمینه‌های مختلف از جمله میزان مطالعه، تغذیه صحیح، راهکارهای غلبه بر استرس و ملزومات جلسه آزمون به داوطلبان کنکور ۹۸ ارائه داد و توصیه‌های جالبی را برای موفقیت کنکوری‌ها مطرح کرد.

به گزارش خبرنگار گروه دانشگاه ایسکانیوز، کنکوری‌ها قرار است روزهای پنجشنبه ۱۳ و جمعه ۱۴ تیرماه ۹۸، ثمره یک یا حتی چند سال تلاش خود را ببینند. یک میلیون و ۱۱۸ هزار و ۷۹۳ داوطلب در کنکور ۹۸ ثبت نام کرده‌اند و در دو روز آینده برای قبولی در دانشگاه‌های مورد علاقه خود رقابت می‌کنند. آزمون سراسری گروه‌های آزمایشی ریاضی و فنی و علوم انسانی در صبح پنجشنبه، آزمون داوطلبان گروه هنر در بعدازظهر پنجشنبه، آزمون داوطلبان گروه علوم تجربی در صبح جمعه و آزمون داوطلبان گروه آزمایشی زبان‌های خارجی در بعدازظهر جمعه در ۳۸۱ شهرستان و بخش مختلف کشور و ۵۱۸ حوزه امتحانی برگزار می‌شود.

امشب چهارشنبه ۱۲ تیرماه ۹۸، شب پر التهابی برای گروه‌های ریاضی، انسانی و هنر است و استرس، خواب را از چشمان داوطلبان می‌گیرد. فردا شب نیز شرایط مشابهی برای داوطلبان گروه‌های تجربی و زبان‌های خارجی رقم خواهد خورد. با محمد امین برجعلی، مشاور و برنامه‌ریز شناخته‌شده که سابقه مشاوره به رتبه‌های تک‌رقمی کنکور را دارد، گفت‌وگویی داشتیم تا توصیه‌های لازم از تغذیه صحیح تا راه‌های غلبه بر استرس را به داوطلبان بزرگ‌ترین آزمون سراسری کشور ارائه دهد. مشروح این گفت‌وگو را در ادامه می‌خوانید:

\* مشاوران تحصیلی، پیشنهادهای ضد و نقیضی به داوطلبان ورود به دانشگاه می‌دهند. عده‌ای درس خواندن در شب کنکور را توصیه کرده و برخی دیگر، داوطلبان را از مطالعه در روز آخر منع می‌کنند. به نظر شما، داوطلبان در آخرین روز چه راهی را باید در پیش بگیرند؟

درس خواندن در فاصله دو، سه روز مانده به برگزاری آزمون، قطعاً نتیجه را تغییر نمی‌دهد. سرنوشت تحصیلی کنکور در طول یک سال شکل می‌گیرد؛ ولی من توصیه می‌کنم داوطلبان در شب کنکور، درس بخوانند اما نه در حدی که خسته بشوند، به طور مثال به اندازه یک‌سوم یا یک‌دوم روزهای عادی، مطالعه کنند. درس خواندن در شب کنکور، هدفی ضد استرس دارد و انتظار بار مفید آموزشی از مطالعه در روز آخر وجود ندارد. در واقع داوطلبان مطالعه می‌کنند تا به کنکور فکر نکنند و خوب است روز قبل از کنکور بین ۴ تا ۶ ساعت درس بخوانند. مرور حفظیات و نکات مهم در شب کنکور، تصمیم بدی نیست؛ ولی این‌گونه نخواهد بود که سرنوشت داوطلبان را عوض کند و همان‌طور که گفتم بیشتر مثل قرص ضد استرس عمل می‌کند. مطالعه روز قبل از کنکور مثل گرم کردن قبل از مسابقه است که ورزشکار، تمرینات سنگینی انجام نمی‌دهد و فقط کمی بدن خود را گرم می‌کند تا برای مسابقه آماده شود.

توصیه می‌کنم داوطلبان در شب کنکور، درس بخوانند؛ اما نه در حدی که خسته بشوند، به طور مثال به اندازه یک‌سوم یا یک‌دوم روزهای عادی، مطالعه کنند. درس خواندن در شب کنکور، هدفی ضد استرس دارد و انتظار بار مفید آموزشی از مطالعه در روز آخر وجود ندارد.

\* سال‌هاست توصیه‌های عجیبی مطرح می‌شود، مثلاً بعضی به داوطلبان پیشنهاد می‌دهند در شب کنکور، فیلم کمدی تماشا کنند تا از استرس رها شوند. فکر می‌کنید چنین پیشنهادی، مؤثر باشد؟

بهتر است داوطلبان، ذهن خود را با مسائل متفرقه پر نکنند. داوطلب کنکور مثل ورزشکار المپیک قرار است دو روز دیگر در مهم‌ترین مسابقه تمام زندگی خود شرکت کند. قطعاً این ورزشکار در اردو به قرنطینه می‌رود، فیلم نمی‌بیند، فعالیت زیادی با گوشی موبایل خود ندارد و تمرکز ذهنی خود را به مسابقه معطوف می‌کند. تماشای فیلمی با مدت زمان ۳۰ دقیقه تا یک ساعت برای داوطلب کنکور، معقول است و ایرادی ندارد؛ ولی به هیچ‌وجه توصیه نمی‌کنم داوطلبان تمام روز خود را به تماشای فیلم بگذرانند، کارهای عجیب و غریب انجام دهند و تفریحات نامتعارف را تجربه کنند. داوطلب باید بیشتر مواظب سلامتی خود بوده، روی کنکور تمرکز کند و استراحت و تفریح را به بعد از جلسه آزمون، موکول کند.

از تکنیک‌های تنفس تا تغذیه صحیح

\* برخی داوطلبان از قرص‌های مضر برای افزایش تمرکز استفاده می‌کنند. واقعا می‌توان داروهایی را برای تقویت حافظه و کاهش استرس به کنکوری‌ها پیشنهاد داد؟

به هیچ عنوان نباید این قرص‌ها را بدون نظر متخصص مصرف کرد. گاهی داوطلبی تحت نظر روان‌پزشک قرار دارد و از داروهای خاصی استفاده می‌کند که ایرادی هم ندارد ولی بعضی مواقع می‌بینیم مشاور یا دوستی، قرصی را تجویز کرده و داوطلب خودسرانه آن را مصرف می‌کند که این اتفاق می‌تواند اثرات مخربی روی جوان بگذارد؛ به همین دلیل این قرص‌ها ارزش مصرف ندارند.

\* روش سالم برای غلبه بر استرس کنکور چیست؟

به نظرم داوطلبان باید اهمیت تصویرسازی مثبت را بدانند و تصاویر زیبایی از کوه، دشت یا صحرا در ذهن خود مجسم کنند. نکته مهم دیگر برای غلبه بر استرس، پرهیز از واگویی‌های منفی است و داوطلبان نباید زیاد با خودشان حرف بزنند. از سوی دیگر کنکوری‌ها، تکنیک‌های تنفس عمیق دیافراگمی را از یاد نبرند؛ چون تنفس در کاهش استرس، نقش مؤثری دارد. همچنین تغذیه صحیح در کنار پیاده‌روی سبک می‌تواند به کاهش استرس داوطلب در روز منتهی به کنکور کمک کند.

\* اولیا چه نقشی در رفع استرس داوطلبان کنکور دارند؟

اولیایی که محیط خانه را در روزهای منتهی به برگزاری کنکور عادی نگه می‌دارند، به نفع فرزندان خود عمل می‌کنند. چنین پدران و مادرانی در خانه، زیاد در مورد کنکور صحبت نمی‌کنند.

تنها به جلسه کنکور نروید!

\* داوطلبان برای کاهش استرس روز برگزاری آزمون باید چه اقداماتی انجام دهند؟

استفاده از هوش معنوی، مهم‌ترین شاخصه برای کاهش استرس است. من همیشه به داوطلبان توصیه می‌کنم، بهترین دوست تمام زندگی یعنی خداوند را همراه خود ببرند و هرگز تنها به جلسه آزمون نروند! افرادی که هوش معنوی بالایی دارند و معنویت زیادی را به زندگی خود تزریق می‌کنند، معمولاً در مواجهه با استرس، قوی‌تر عمل کرده و اضطراب نمی‌تواند آن‌ها را زمین‌گیر کند. اطمینان دارم داوطلبانی که توکل می‌کنند، حتماً خدا سر جلسه همراه آن‌هاست، سوالات از صفحاتی می‌آید که در یک هفته آخر مطالعه کرده‌اند، از سوتی‌های همیشگی خبری نیست و قطعاً بهترین خود را بروز می‌دهند.

\* اختلال خواب، یکی از پدیده‌های شایع در میان داوطلبان کنکور است. آنها چگونه می‌توانند در شب کنکور، خواب راحتی تجربه کنند؟

داوطلبانی که روز جمعه (۱۴ تیرماه ۹۸) آزمون دارند، فردا (پنج‌شنبه ۱۳ تیرماه) از ساعت ۵ صبح بیدار شوند و حتی بعدازظهر هم اصلاً استراحت نکنند تا خسته شوند و شب، راحت بخوابند. بهتر است با پیاده‌روی سبک، خود را خسته کنند تا خواب خوبی داشته باشند. همچنین به هیچ‌وجه گوشی موبایل را با خود به رختخواب نبرند و البته اجازه هم ندارند چشمان خود را باز کنند. داوطلبان باید شب کنکور؛ حتی اگر خواب‌شان نمی‌برد چشمان‌شان را بسته نگه دارند و بدانند نکته مهم این است که بدن آنها در حالت آرامش قرار دارد. اگر چشمان خود را باز کنند، مطمئناً خواب آن‌ها تکمیل نمی‌شود.

همیشه به داوطلبان توصیه می‌کنم، بهترین دوست تمام زندگی؛ یعنی خداوند را همراه خود ببرند و هرگز تنها به جلسه آزمون نروند! افرادی که هوش معنوی بالایی دارند و معنویت زیادی را به زندگی خود تزریق می‌کنند، معمولاً در مواجهه با استرس، قوی‌تر عمل کرده و اضطراب نمی‌تواند آن‌ها را زمین‌گیر کند

شب کنکور؛ غذاهای چرب، شور و خمیری ممنوع

\* یکی دیگر از نگرانی‌های داوطلبان کنکور و خانواده‌های آنها، تغذیه شب کنکور و روز برگزاری آزمون است. داوطلبان کدام یک از مواد غذایی را مصرف کنند تا به کیفیت آزمون آنها ضربه نزنند؟

تغذیه سالم شب آزمون، اهمیت فراوانی دارد. داوطلبان شب قبل از کنکور به هیچ عنوان غذای خارج از منزل مخصوصاً فست‌فود نخورند. از صرف غذاهای گریل شده و خوراکی‌هایی که روی زغال یا آتش پخته می‌شوند، مثل کباب کوبیده یا جوجه کباب نیز پرهیز کنند؛ چون ممکن است مرکز گوشت، خام بماند و باعث ابتلا به دل‌درد و بیماری‌های دیگر شود. داوطلبان حتماً شب کنکور، غذای پخته شده در منزل را مصرف کنند. این غذا باید بسیار سالم باشد، به طور مثال انواع خورش، غذاهای چرب، شور و خمیری نخورند. توصیه می‌شود غذایی مثل برنج با مرغ پخته شده یا کباب تابه‌ای میل کنند. غذاهای چرب، شور و خمیری باعث می‌شود داوطلب، خواب خوبی نداشته باشد.

\* مصرف مایعات و تلفیق با تبعات ناشی از استرس، داوطلبان زیادی را در سال‌های گذشته دچار مشکل کرده است. کنکوری‌ها چقدر آب بنوشند تا در جلسه آزمون، زمان را از دست ندهند؟

داوطلبان شب قبل از کنکور هر اندازه دوست دارند، مایعات مصرف کنند. از طرف دیگر صبحانه روز آزمون باید سرشار از کربوهیدرات و

مواد قندی باشد. کربوهیدرات در نان وجود دارد و بهترین نان نیز سنگک است. برترین ماده قندی هم عسل محسوب می‌شود. داوطلبان از مصرف لبنیات و پروتئین‌ها مانند شیر و تخم مرغ خودداری کنند؛ چون هضم این مواد به دلیل ساختار پیچیده‌ای که دارد برای دستگاه گوارشی، سخت خواهد بود. داوطلبان حتما خرما و مربا را هم در سفره صبحانه خود قرار دهند.

کنکوری‌ها گلوکز می‌خواهند، نه فروکتوز

\* چه خوراکی‌هایی را برای مصرف سر جلسه به داوطلبان توصیه می‌کنید؟

داوطلبان سر جلسه حتما با خود یک بسته شکلات و یک بطری آب ببرند. بسیاری توصیه می‌کنند داوطلبان در جلسه آزمون از قندهای سالم مثل خرما و کشمش استفاده کنند. درست است که این قندها سالم‌تر است؛ ولی به دلیل قند آنها که از نوع فروکتوز بوده، دیر جذب می‌شود. داوطلب سر جلسه به قند گلوکز نیازمند است؛ قندی که در شکر و شکلات وجود دارد چرا که باید قند خون او به سرعت بالا بیاید. داوطلبان توجه کنند شکلاتی با خود به جلسه کنکور ببرند که هر تکه از آن، حداقل ۲۳۰ تا ۲۴۰ کالری داشته باشد، در واقع دو تکه شکلات باید روی هم حدود ۵۰۰ کالری به بدن برساند؛ همچنین باید مصرف مایعات را بعد از بیداری در صبح روز آزمون، محدود کنند، همراه با صبحانه نیز چای زیادی ننوشند و سر جلسه هم تنها یکی، دو جرعه آب بنوشند؛ مگر این که محل استقرارشان بسیار گرم باشد و تعریق زیادی داشته باشند، در این صورت می‌توانند آب بیشتری به بدن خود برسانند.

انتهای پیام/