

«توصیه های قبل از امتحانات»

۱. توجه داشته باشید که توکل به خدا، آرامش، عزت نفس و اعتماد به نفس، پشتکار و برنامه ریزی مهمترین عوامل موفقیت در امتحان است.

۲. سعی کنید هرگونه برداشت نابه جا از امتحانات و ناراحتی و انزجار و نفرت از امتحان دادن را از خود دور کنید، زیرا امتحان جزء لاینفک زندگی ماست.

۳. باید متمرکز شوید پس اگر چیزی باعث حواس پرتی شما می شود، آن را کنار بگذارید. (مثل تلویزیون بیش از حد، تماس های تلفنی بی حاصل و...)

۴. معنویت، یاد و نام خدا را فراموش نکنید.

۵. همواره سعی کنید امنیت و آرامش را در خانه فراهم کنید و برای مطالعه یک مکان آرام و بی سر و صدا را مدنظر قرار دهید.

۶. نظم و دیسیپلین را فراموش نکنید و وسایل و کتابهای غیرضروری را جمع کنید.

۷. هنگام مطالعه در ذهن خود سوال سازی کنید.

۸. مطالعه عمیق و دقیق موضوعات درسی و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب، کمک بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهد داشت.

۹. در صورت تمایل از نقشه ذهنی برای حفظیات و از نقشه مفهومی برای مفاهیم استفاده کنید.

۱۰. تفریح و استراحت و لذت بردن از زندگی را فراموش نکنید.

۱۱. برنامه ریزی خوب، نوعی زمان بندی مناسب شخص شماست.

۱۲. پس از تلاش خود در درس خواندن و فهمیدن مطالب خود را تمجید و تشویق کنید.

۱۳. وقت خود را با افرادی بگذرانید که از آرامش خوبی برخوردارند و به شما روحیه یا به قولی انرژی مثبت می دهند.

۱۴. خود را با دیگران مقایسه نکنید.

۱۵. تمام توان خود را به کار ببندید ولی خود را خسته و دلزده نکنید.

۱۶. قبل از هر اقدام جدید نفس عمیق بکشید و سعی کنید ذهن خود را از هر فکر دیگری پاک کنید. در هوای آزاد قدم بزنید.

۱۷. بهتر است شب قبل از امتحان دوش بگیرید.

۱۸. استراحت شبانه و تغذیه مناسب، صبحانه مناسب و ناهار و شام مختصر و سبک را فراموش نکنید.

۱۹. از آغاز به پایان بیاندیشید و کارها را طبق برنامه خود به مرور انجام دهید تا در لحظات پایانی آرام باشید.

۲۰. با اطمینان خاطر و آرامش کامل در امتحان شرکت کنید. مثبت اندیشی کنید. همواره این جملات را در ذهن خود تکرار کنید: من برای امتحان کاملاً آماده ام و به خوبی از عهده آن برمی آیم. نگرانی را از خود دور کنید. هرگاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید.

شاد و پیروز باشید. - رضا یزدانی