



## فنون تست زنی

### فن ۱: هوای مناسب

برای رسیدن به بهترین عملکرد مغز و دوری از استرس بایستی هوا را در حالتی معتدل نگه داشت و از آفتاب و حرارت و یا نم زیاد جلوگیری کرد.

### فن ۲: غذای مناسب

از غذاهای زود هضم استفاده کنید ، زیرا حجم خون در بدن محدود است (به طور متوسط ۵ لیتر)، اگر بدن به مدت طولانی درگیر هضم و جذب غذای سنگین شود، خون کمتری به مغز رسیده و بازده آن را کاهش می دهد. خوردن غذاهای سبک مانند انواع غذاهای گیاهی، آبدار، خورشیدجات، آش ها و یک خوشه متوسط انگور شیرین، ۴۵ دقیقه پس از وعده های صبحانه و نهار و شام و شیر با کمی عسل در رژیم غذایی روزانه و مصرف غذاهای لطیف یعنی با هضم راحت مثل زرده تخم مرغ عسلی، مویز، نان خوب پخته، حریره بادام، بادام شیرین تازه پوست شده و

جویدن خوب پنج الی هفت عدد مویز صبح ناشتا یا یک الی دو عدد مویز در طول روز به فاصله یکی دو ساعت در میان و نوشیدن آب عسل (عسل حل شده در آب) به همراه کمی آب لیمو توصیه میگردد

### فن ۳ : ورزش متعادل





کیفیت خون را بالا میبرد و خونرسانی به مغز را افزایش می دهد + رطوبت های زائد بدن و مغز را از بین می برد و لذا هم از چاق شدن و هم از کسالت، خواب آلودگی و کاهش حافظه جلوگیری میکند .


### فن ۴ : خواب شبانه

: خواب شبانه حداقل ۶ ساعت برای استراحت (از حدود ۱۰ شب تا ۵ صبح) مغز لازم است

### فن ۵ : علامت و و :

خواندن هر سؤال حدود ۱۵ تا ۳۰ ثانیه زمان میبرد ،

- پاسخی که میدانید بلافاصله در پرسشنامه  بزنید(نه در پاسخنامه )
- اگر پاسخ سؤالی را نمیدانید لکن حدس میزنید اگر وقت بگذارید ، نتیجه خواهید گرفت ، کنار سؤال یک ستاره  بگذارید.
- اگر پاسخ سؤال را اصلاً نمیدانید و توان پاسخ را ندارید در کنار سؤال دوستاره   قرار دهید.

تا پایان سؤالات پیش بروید و در مرحله آخر به سراغ سؤالات تک ستاره ای  بروید.

### فن ۶: قدرت ریسک داشته باشید :

در آزمونی که پاسخ غلط ، نمره منفی دارد :

اگر بین هر ۴ گزینه شک دارید ، هیچکدام را علامت نزنید .

اگر بین سه گزینه شک دارید ، هیچکدام را علامت نزنید .

اگر بین دو گزینه شک دارید ، حتما یک گزینه را علامت بزنید .

### فن ۷: جرأت گذشتن از خیر سؤال سخت را داشته باشید

#### فن ۸: دقت کنید و اضطراب نداشته باشید

به تک تک اجزاء سؤال دقت کنید ( فهم سؤال ، نصف جواب است ) به گزینه ها دقت کنید و باحوصله سؤال را بخوانید ، اگر درس ها را مفهومی خوانده باشید با کوچکترین سرنخ ، نتیجه اشتباه نمیگیرید .

#### فن ۹: عجله نکنید و هر چهار گزینه را بررسی کنید :

خوب به صورت مسأله توجه کنید و تمام اجزاء سؤال را بخوانید

#### فن ۱۰: پیش بینی کنید :

اگر حوصله دارید ، قبل از نگاه به گزینه ها ، پاسخ را پیش بینی کنید

#### فن ۱۱: فریب نخورید :

به محض خواندن سؤال سراغ ساده ترین جواب نروید .

فن ۱۲: هرچه قدر مفهومی تر خوانده باشید: سرعت عمل بیشتری خواهید داشت

فن ۱۳: برای هر احتمالی و هر سؤالی آماده باشید:

ممکن است به چند سؤال سخت پی در پی یا چند سؤال آسان مواجه شوید یا با سؤالات سخت شروع شود یا آسان

فن ۱۴: از آسان به سخت بروید

اول به پرسش‌های ساده و پرسش‌های وقت گیر را در مرحله آخر پاسخ دهید.

فن ۱۵: شماره تست را در پاسخ نامه، با شماره سوالات مطابقت دهید.

فن ۱۶: مطمئن شوید در پاسخ نامه، خانه درست را پر کرده اید.

فن ۱۷: زمان را کنترل کنید.

فن ۱۸: جواب‌های درست را همان موقع که حل می کنید به پاسخ نامه انتقال دهید.

فن ۱۹: تمام سؤالات دفترچه را بخوانید و بازبینی کنید.

فن ۲۰: حتی الامکان پاسخ را تغییر ندهید

اگر پاسخی را علامت زدید، آن را تغییر ندهید. تحقیقات نشان داده، که احتمال درست بودن پاسخی که برای اولین بار به ذهن می رسد و شما آنرا انتخاب کرده اید، بسیار زیاد است.

فن ۲۱: اگر آزمون چهار گزینه ای ، نمره منفی نداشت ، به همه سوالات پاسخ دهید.

فن ۲۲: سرعت عمل + دقت

در تست هایی که نیاز به محاسبه دارد، علاوه بر سرعت عمل، دقت کافی نیز داشته باشید .

فن ۲۳: اول احاطه به مطالب درسی، سپس تمرین تست زنی انجام دهید.

فن ۲۴: علت اشتباه خود را پیگیری کنید.

فن ۲۵: از طولانی بودن سوال نترسید

فن ۲۶: با تست های استاندارد و طبقه بندی شده، تمرین کنید مثلا با تصویر زیر توجه کنید:

# انواع تست زنی

## تست پوششی

بهتر است بعد از اتمام یک فصل انجام شود!

برای یادگیری نکات ترکیبی فصل و ارتباط دهی مطالب انجام می شود.

درصدگیری انجام نمی شود و اهمیت ندارد.

زمان صرف شده در تست زنی مهم نیست.

شامل سوالات ترکیبی درون فصلی باشد!

## تست قدرتی

بهتر است با فاصله ی بیشتر از یک هفته از مطالعه انجام شود!

برای تسلط به سوالاتی که معمولا داوطلب ها به آن پاسخ نمیدهند!

درصدگیری انجام نمی شود و اهمیت ندارد.

زمان صرف شده در تست زنی مهم نیست.

درجه سختی بالا داشته باشد!

## تست سنجشی

بهتر است با فاصله ی زمانی بیش تری از مطالعه انجام شود!

برای افزایش سرعت انتقال و حضور ذهن و جامعیت ذهنی انجام می شود.

پس از اتمام کل تست ها رفع اشکال انجام شود و درصدگیری شود.

حتماً باید تست زنی کنترل شود. ( با نظر مشاور )

بهتر است در حد سختی تست های کنکور باشد.

## تست آموزشی

بهتر است بلافاصله یا با فاصله ی کمی از مطالعه انجام شود!

برای افزایش مهارت تست زنی و آموختن نکات درسی انجام می شود.

درصدگیری انجام نمی شود و اهمیت ندارد.

زمان صرف شده در تست زنی مهم نیست.

بهتر است تست ها در حد سختی تست های کنکور و یا بالاتر باشد.

### فن ۲۷: هماهنگی جواب سوال با خود سوال از لحاظ دستوری:

پاسخ هایی که از نظر قواعد دستوری ، با سوال هماهنگی ندارند، غالبا غلط هستند .

### فن ۲۸: تغییر فضای فکری هنگام قفل کردن روی چند تست پیایی:

اگر هنگام حل چند تست پیایی چیزی به ذهنتان نرسید. سریعا متوقف شوید و با تنفس عمیق و تمرینات تن آرامی و در صورت امکان خوردن کیک و بیسکویت و کشمش و تنقلات دقیقه ای استراحت سعی کنید. به مغز خود اکسیژن و به بدن خود قند کافی برسانید.

### فن ۲۹: تله آرمانگرایی

به هیچ وجه در تله آرمان گرایی و مطلق نگری و طلب همه چیز یا هیچ چیز نیافتید و بی جهت میدان مبارزه فعلی را به امید میدان مبارزه بعدی و اگذار نکنید. سعی کنید حتی پیشرفت های کوچک را بها دهید

### فن ۳۰: توکل به خدا و امیدواری

همه اشخاصی که با جدیت و پشتکار و اطمینان و امید خود را برای امتحان آماده میکنند، از یک جور نیروی الهام و استعداد درونی بهره مند میشوند که با کمک آن میتوانند با اطمینانی درونی سوالات امتحان را پاسخ دهند .

### فن ۳۱: سنگینی پاسخ بر دوش یک گزینه نیست :

طراحان سوالات پاسخ ها را به طور یکسان بین گزینه های الف و ب و ج و د توزیع می کنند و سنگینی پاسخ ها را روی یک گزینه خاص نمی اندازند (جدول ذیل توزیع پاسخ ها در کنکور های چند سال را نمایش میدهد)

در جدول زیر (جدول شماره ۱) توزیع گزینه ها در آزمونهای مختلف درصد بندی شده اند. بیائید آن را با هم مرور کنیم.

آزمون	تعداد	گزینه الف	گزینه ب	گزینه ج	گزینه د
۷۶ ریاضی	۳۰۰	۷۷	۷۱	۷۸	۷۴
۷۷ ریاضی	۳۰۰	۷۰	۸۶	۷۹	۶۵
۷۸ تجربی	۲۴۵	۶۷	۶۱	۳۵	۴۶
۷۸ هنر	۲۶۰	۶۸	۶۶	۶۳	۶۳
۷۸ انسانی	۲۸۰	۷۴	۷۰	۵۶	۷۱

### فن ۳۲: توجه به مشابه ها :

کدام نوع پیوند از فراوانترین پیوندهای غیر کووالان در ترکیبات زیستی می باشد؟  
 (۱) هیدروفوب (۲) یونی (۳) آب گریز (۴) هیدروژنی



(۴) هیدروژنی

### فن ۳۳: توجه به اشتراکات :

ما هو الفاعل في عبارة «تعلموا القرآن فإنه أحسن الحديث»؟

(۱) ضمير الواو البارز  (۲) القرآن (۳) ضمير اله البارز (۴) ضمير اتم المستتر

### فن ۳۴: توجه به ارتباط آوایی صورت سؤال با گزینه ها :

ما هو المناسب للفراغ؟ «ارثنا ..... لطاعتك»

(۱) وَفُكَّ (۲) وَفُكْنَا  (۳) وَفُكَّنْهُ (۴) وَفُكُّكُمْ

### فن ۳۵: توجه به بیشترین ارتباط بین گزینه ها :

ما هو اعراب كلمة «آيات» و «الطغيان» في العبارة التالية؟ «يُرفَع آياتِ القرآن كي يهدم عرش الطغيان»



(۱) منصوب، مجرور (۲) مجرور، مجرور (۳) مجرور به فتح، منصوب (۴) منصوب به كسر، منصوب



### فن ۳۶ توجه به گزینه هایی که تقارن دارند (آینه ای اند) :

ما هو نوع لامن في الجملة التالية؟ لاو عن احسن فولا ممن دعا إلى الله و عمل صالحاً

- (۱) استفهام، شرط (۲) استفهام، موصول  (۳) موصول، استفهام (۴) شرط، موصول

### فن ۳۷ توجه به بیشترین مشابهت شکلی :

ما هو المناسب للفراغ؟ لأحسن إلى الناس ..... فلو بهم

- (۱) يَسْتَعِيدُ (۲) تَسْتَعِيدِي (۳) تَسْتَعِيدُ  (۴) يستعيدون

### فن ۳۸ : تعاريف + شروط + اقسام + تفاوت ها ، شباهت ها ، حفظ گردد

### فن ۳۹ : یاد خدا در گزینی ها و سختی ها

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



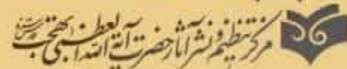
حضرت آیت الله العظمیٰ رهبر قدس سره

در سختی‌ها و گرفتاری‌ها، بهترین ذکر، آن است که از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به ما رسیده:

«لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجِيَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ، يَا مُحَمَّدُ يَا عَلِيُّ يَا فَاطِمَةُ يَا صَاحِبَ الزَّمَانِ أَدْرِكْنِي وَلَا تُهْلِكْنِي، فَدَعَا رَبَّهُ أَنِّي مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرُ»؛

هیچ مانعی و هیچ نیرویی نیست مگر با خدای بلند مرتبه بزرگ، هیچ پناهی و هیچ نجاتگاهی از خدا نیست مگر به سوی خدا، ای محمد، ای علی، ای فاطمه، ای صاحب زمان، من را در یاب و مرا به هلاکت نسپار؛ پس خدای خود را خواند که من شکست خورده‌ام پس یاری‌ام کن.

بہجت الدعاء، ویراست دوم، ص ۲۸۷





پایان - موفق باشید

جمع آوری : علی دربانی