



امیرحسین علی نیافرد

توصیه‌هایی برای چند روز باقی مانده تا

روز

تاریخ سراغ ندارد که مرداد یا حتی شهریور (البته در صورت به تعویق افتادن امسال کنکور داریم، خواهی نخواهی جزئی عجیب از تاریخ کشورمان هستی عجیب همین موجود جالب و لعنتی است! توی این بلبشویی که معلوم نیست چه کسی یا کشوری برای ما فراهم آورده و هنوز بیشتر از این منتظر کنکور بودن را نداریم، گفتیم لااقل چندتا توصیه دیش دون



قبل کنکور

«چی بخونیم؟»

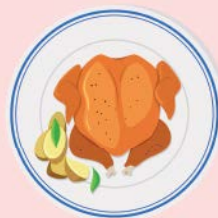
هر کدام از شما کنکوری‌ها روش‌های درس خواندن خودتان را دارید. اما این چند روز باقیمانده برای همه شما باید به یک شکل بگذرد: اولاً الان فرصت مطالعه خلاصه‌نویسی هاست. این فرصت را از دست ندهید. دوم این که هر چیزی را هم خواستید مرور کنید با تست انجامش دهید. و از همه مهم‌تر، اگر یک چیزی یادتان نبود مخ خودتان را نخورید که لابد بقیه را هم از یاد برده‌ام.

«فیسسسس»، این صدای مغز شماست یک روز مانده به کنکور. پس در این روز اصلاً مطالعه نکنید.



«چی بخوریم؟»

در روزهای منتهی به زمان برگزاری کنکور سعی کنید تا حدی که ممکن است از غذاهای فست‌فودی دوری کنید و به سمت غذاهای مامان پز بروید تا هم خدای نکرده مسموم نشوید و هم در حق جسمتان رحم کرده باشید. در این اوضاع گرانی اگر گیرتان آمد، خوردن آجیل به خصوص پسته و بادام را هم تجربه کنید. خوردن سبزیجات و میوه جات هم مفید است و البته خدا را شکر در دسترس همه هست.



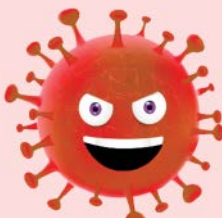
«چگونه زنده بمانیم؟»

اگر تا الان ورزش نکردید از فردا شروع کنید. اگر فردا هم شروع نکردید لااقل پس فردا این کار را بکنید و اگر پس فردا هم شروع نکردید خیلی بدید! (حداکثر همین ادبیات قابل چاپ در جام جم است). قبل از آغاز مطالعه روزانه حداقل ۲ دقیقه حرکات نرمشی انجام دهید تا خودتان را برای یک مطالعه راحت و دلچسب آماده کنید. البته نیازی نیست در انتظار عمومی این کار را انجام دهید مخصوصاً دوستانی که نرمش کردن شان مغایر با فعالیت بخش زیباسازی شهرداری است و حرکات موزنشان هم ناموزون است.



«آنتی کرونا»

اولین توصیه این است که تا روز کنکور زنده بمانید! یعنی اگر تا الان هم فکر می‌کردید معتادها و کنکوری‌ها نمی‌گیرند، سخت در اشتباهید. لطفاً اصول سلامت ایام کرونا را بیشتر از قبل رعایت کنید. راستی امسال بخاطر شرایط ویژه‌ای که کرونا و عواقب آن برای تمامی کنکوری‌ها به همراه دارد، باید چهار ساعت و نیم با ماسک در جلسه کنکور بنشینید. پس بهتر است لااقل یک بار این وضعیت را تمرین کنید. می‌توانید پدرتان را مراقب جلسه بگذارید که خاموشی کولر را هم تمرین کرده باشید!



«با خدا باش پادشاهی کن»

در بین کارها و مطالعه سخت روزانه، هیچ چیز بهتر از این نیست که وقتی را هم برای راز و نیاز با خدا بگذارید که هم از استرس و سختی دور شوید و هم به آرامش برسید. باور کنید مثلاً خواندن چند آیه قرآن به صورت روزانه کمک می‌کند ذهنتان هم بازر شود. من و تویی که از پدر و مادر و دوست و مشاور و معلم و همه و همه کمک می‌خواهیم برای کسب موفقیت، نامردی نیست از خدا کمک بگیریم؟



«چی بخونیم؟»

آقای عزیز! خانم محترم! اصلاً برود خارج کردن کتاب از منزل هست. از تعارف سیگار هم ضررش نمی‌دانیم چطور به شما بفهمه آنچه خوانده‌اید هم آسیب می‌زنه.



«چی بخوریم؟»

از قدیم گفته‌اند صبحانه ات را تنها بخور. این اهمیت و عدد حتی نباید آن را با کسی شریک شد. آن وقت باشکم گرسنه توصیه ما این است که حتماً روز کنکور یک صبحانه کامل و شیرمیل کنید تا در طول چهار ساعت برگزاری امتحان، احساس به کیک و ساندیس سر جلسه اعتماد نکنید گرچه بعید کرنا همان را هم در اختیارتان قرار دهد. (قابل توجه کس برای خوردن کیک و ساندیس کنکور را تجربه می‌کنند.)



«چگونه زنده بمانیم؟»

شما را به خدا سر جلسه کنکور دارید دست بردارید و صاف بنشین. بالاخره این جسم بیچاره هم با سعی کنید همه عوامل استرس تمام ۱۲ سال گذشته نیست تجهیزات کامل به جنگ غول کنکور

«آنتی کرونا»

قطعا بردن ماسک الزامی خواهد بود. اما سعی کنید ماسکی که پشت گوش‌تان نیفتد. به طور مثال می‌توانید ماسک که بتوانید آن را پشت گردنتان ببندازید. بد نیست خودتان ببرید.

لطفاً از والدین خود بخواهید آنها هم همین اصول را مراعات برگزاری کنکور تجمع نکنند. باور کنید دعاهاشان از دوره

«با خدا»

خودش
حقش
مطمئن
کارها به در

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

در ایام ماه عزیز محرم است. اول جلسه و قبل از هر کار