

توجه داشته باشید: توکل به خدا ،

آرامش ، اعتماد به نفس ، پشتکار

و برنامه ریزی مهمترین عوامل

موفقیت در امتحان است.

آغاز مطالعه با یاد خدا

و به جا آوردن نماز واجب

و تلاوت آیاتی از کلام الله مجید

آرامش را برایتان

به ارمغان می آورد.

پس از بیداری

و به جای آوردن نماز، نخواستید

و به مرور کتاب درسی

و فرمولهای آن بیاموزید.

در اتفاقی که مطالعه می کنید

عوامل مزاحم از جمله تلفن

ثابت، تلفن همراه، تلویزیون

و... را از خود دور نمایید.

در خود تمرکز ایجاد نمایید و

تمام حواس خود را در جهت

مطالعه قرار دهید.

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

مطابق معمول هر شب استراحت کنید

تا روز بعد

با شادابی و نشاط بیشتری در

جلسه امتحان حضور یابید

سعی کنید شام را مختصر و سبک میل کنید.

برنامه مطالعه خود را طوری تنظیم کنید

که بعد از حداقل یک بار مطالعه دقیق و

عمقی ، حداقل یک بار مطالب امتحانی

خود را مرور کنید.

حتما صبحانه مناسب و یا ناهار مختصر

صرف کنید. بدون تغذیه مناسب

مغز شما برای انجام فعالیتهای لازم

دچار مشکل خواهد شد.

سعی کنید زودتر از معمول روزانه
از خانه خارج شوید تا مسائلی
مانند ترافیک باعث ایجاد نگرانی
و تشویش از دیر رسیدن به
جلسه نگردد.

آرامش داشتن در روز امتحان

فوق العاده اهمیت دارد.

افرادی که کارهای خود را منظم تر

برنامه ریزی می کنند و به انجام می رسانند

کمتر در شرایط تنش امتحان قرار می گیرند.

دعای شکرنام مطالعه

اَللّٰهُمَّ اَخْرِجْنِيْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ، وَ
اَكْرِمْنى بِنُورِ الْفَهْمِ، اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا
اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ، وَاَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ
عُلُومِكَ، بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

منبع : مفاتیح الجنان

سعی کنیم شکرنام مطالعه رو به قبله باشیم

عَنْ أَمِّئِنَّا عَلَيْهِمُ السَّلَامُ: خَيْرُ الْمَجَالِسِ مَا اسْتَقْبَلَ بِهِ الْقِبْلَةَ.

بهترین جای نشستن جایی است که رو به قبله باشد

