

تکنیک زمان های نقصانی، برای افراد در کنکور و دیگر آزمون ها برای ورود به دانشگاه یا کار بسیار مورد توجه است. این تکنیک می تواند یک روش موثر و کاربردی برای آزمون مهمی مانند کنکور باشد. می دانیم یکی که از اصلی ترین چالش های شرکت کنندگان در آزمون ها؛ مدیریت زمان است. شما باید برای کسب نتیجه مطلوب بلد باشید چگونه زمان خود را مدیریت کنید و از هر ثانیه درست استفاده کنید.

در همین راستا شما را با "تکنیک زمان های نقصانی" آشنا می کنیم. این تکنیک به شما کمک می کند که با وجود زمان محدود برای حل سوالات در آزمون و حتی وجود سوالات سنگین و سخت در آزمون؛ بیشترین تعداد سوال را از هر درس و مبحثی حل کنید.

در این مقاله با این تکنیک و مراحل انجام آن در آزمون آشنا می شویم. شما با دانستن این مراحل و نکات انجام این تکنیک می توانید آن را به بهترین شکل ممکن اجرا کنید. در نتیجه کمترین خطا و بیشترین بازدهی را در کمترین زمان ممکن خواهید داشت.

تکنیک زمان های نقصانی چیست؟

تکنیک زمان های نقصانی را به ارائه یک مثال برای شما توضیح می دهیم. فرض کنید زمان یک آزمون ۱ ساعت است و تعداد سوالات ۱۰ تا است. در نتیجه شما برای هر سوال ۶ دقیقه زمان دارید.

اما در این تکنیک ما با برنامه ریزی ابتدا سوالات ساده تر را در کمتر از ۶ دقیقه حل می کنیم. برای مثال برای هر سوال ۴ دقیقه وقت می گذاریم و در انتها از زمان باقی مانده برای مرور و حل سوالات سخت تر استفاده می کنیم.

با این روش، زمان شما برای حل سوالات آسان تر و مهم تر صرف می شود و احتمالاً عملکردتان در آزمون بهبود می یابد. در نتیجه با انجام تکنیک زمان های نقصانی شما با شناسایی سوالات سخت از آن ها عبور می کنید و زمان خود را برای کلنجار رفتن با سوالات سخت و حل نشدنی هدر نمی دهید.

به طور کلی، تکنیک زمان های نقصانی به این معنا است که؛ شما در مواجهه با هر سوال ابتدا با استفاده از یک روخوانی سریع متوجه می شوید سطح سوال چگونه است. بعد تصمیم می گیرید که از

آن عبور کنید یا به حل آن بپردازید. با این روش در انتهای آزمون شما تایم زیادی برای مرور و حتی حل سوالات سخت‌تر دارید.

در این تکنیک استفاده علامت گذاری و تمرین بسیار مهم است که در قسمت‌های بعد توضیحات کامل این روش را به شما می‌دهیم.



مراحل استفاده از تکنیک زمان های نقصانی

در گام نخست و پس از آشنایی با مفهوم این تکنیک؛ لازم است شما با روش‌ها و مراحل انجام آن آشنا شوید، تا بتوانید آن را به درستی انجام دهید و نتیجه دلخواه خود را کسب کنید.

۱. اولین مرحله تقسیم زمان به مراحل زمانی است. این امر بدین معناست که شما تصمیم بگیرید که برای هر درسی چند دقیقه وقت لازم دارید .
 ۲. مرحله دوم این است که با شروع آزمون سوالات ساده‌تر را تشخیص دهید و به سراغ سوالاتی که در حل آن‌ها مهارت بیشتری دارید بروید. این امر نه تنها باعث افزایش سرعت شما می‌شود بلکه در اعتماد به نفس و روحیه شما موثر است.
 ۳. به یاد داشته باشید که لازم است سوالات دشوار را رد کنید و به سرعت از آن‌ها عبور کنید. با انجام این کار ذهن شما آرام‌تر خواهد ماند و از اتلاف وقت جلوگیری می‌شود.
 ۴. از مهم‌ترین روش‌های این تکنیک استفاده از علامت‌گذاری است. یعنی اگر سوالی برای شما مبهم است یا پاسخ آن را فراموش کرده‌اید؛ با گذاشتن علامتی در کنار آن موقتاً از آن عبور کنید و در انتها به آن بازگردید و آن را دقیق‌تر بررسی کنید.
 ۵. لازم است تمرین مداوم داشته باشید و در تمام آزمون‌های آزمایشی خود این تکنیک را پیاده کنید. این کار باعث می‌شود شما یاد بگیرید به سادگی سوالات آسان را از سوالات پیچیده جدا کنید و در انجام این تکنیک ماهر شوید.
 ۶. فراموش نکنید که سوالات را به دقت بخوانید و به جزئیات سوالات دقت کنید. مطمئن شوید درک درستی از سوال پیدا کرده‌اید و دقیقاً می‌دانید سوال از شما چه می‌خواهد.
- با تمرین و تکرار این روش بعد از مدتی می‌توانید بهبود نتیجه را در نتایج خود مشاهده کنید.

برای مشاهده [تکنیک‌های تندخوانی کنکور](#) کلیک کنید.

مزایای تکنیک زمان‌های نقصانی

چرا باید از تکنیک زمان‌های نقصانی استفاده کنیم و استفاده از آن چه فوایدی برای ما دارد؟ تا همینجا تا حدودی با برخی از فواید این روش آشنا شدید ولی با هم به دیگر مزایای این روش می‌پردازیم.

- اگر بدانید برای هر سوال چقدر وقت لازم است زمان خود را بهتر مدیریت خواهید کرد و با مشکل زمان روبرو نمی‌شوید.
- اگر برای آزمون خود روش و برنامه داشته باشید؛ استرس شما کاهش خواهد یافت.

- این روش باعث افزایش دقت و تمرکز در شما می‌شود.
 - از دیگر فواید این روش که پیش‌تر هم به آن اشاره کردیم می‌توانیم به افزایش سرعت عمل شما در آزمون‌ها اشاره کنیم.
 - شما در مدت کمی با بهبود نتایج خود روبرو خواهید شد.
 - سرعت بالا و توانایی حل سوالات در این روش اعتماد بنفس شما را افزایش می‌دهد.
 - صرف نکردن انرژی بر روی سوالات سخت انرژی شما را تا پایان آزمون حفظ می‌کند و شما احساس خستگی نخواهید کرد.
 - این روش باعث کاهش اشتباهات و خطاهای شما در آزمون می‌شود.
 - تقویت مهارت‌های مدیریت زمان و مهارت‌های تصمیم‌گیری در لحظه از دیگر مزایای این روش است که در زندگی عادی شما نیز اثر گذار خواهد بود.
- در نتیجه؛ استفاده از تکنیک زمان‌های نقصانی یک روش موثر برای بهبود عملکرد شما در آزمون است.





معایب تکنیک زمان های نقصانی

هر تکنیک و روشی در صورت اشتباه و خطا در اجرای آن می تواند مشکلاتی را رقم بزند.

- ممکن است شما در محاسبه زمان و برنامه ریزی برای آن دچار خطا و اشتباه شوید.
- اگر شما از زمان برنامه ریزی شده خود عقب بمانید ممکن است دچار استرس و فشار شوید و تمرکز خود را از دست بدهید.
- محدود کردن زمان می تواند برای شما خطاهای محاسباتی ایجاد کند.
- ممکن است به دنبال حل سریع سوالات باشید و اطلاعات عمیق تر را نادیده بگیرید و یا در تشخیص سوالات ساده از پیچیده با خطا مواجه شوید و امتیاز سوالات ساده را از دست بدهید.



تکنیک زمان های نقصانی

irantahsil.org

تمرین و تکرار در اجرا تکنیک راه پیشگیری از این خطاها است. شما باید بدانید به چه نکاتی توجه کنید تا از بروز این خطاها جلوگیری کنید.

نکات مهم در تکنیک زمان های نقصانی

برای بهتر نتیجه دادن این تکنیک نکات زیر را با دقت بخوانید و بر آنها مسلط شوید. به برخی از این نکات پیش تر اشاره کردیم اما به مرور سریع آنها نیز خواهیم پرداخت.

- تمرین این تکنیک در آزمون های آزمایشی امری حیاتی است.
- در ابتدای آزمون تمامی سوالات را به سرعت مرور کنید تا متوجه سطح عمومی سوالات شوید.

- در تخمین زمان مورد نیاز برای هر بخش یا درس دقت کنید.
- با استفاده از ساعت مچی از زمان خود مراقبت کنید و مدام ساعت را چک کنید.
- سریع‌ترین روش‌ها را برای حل سوالات استفاده کنید.
- اگر برای سوالی زمان صرف کردید و در نهایت موفق به حل آن نشدید؛ روحیه خود را از دست ندهید و با اعتماد بنفس به آزمون ادامه دهید.
- مرور نهایی را فراموش نکنید تا از پاسخ درست سوالات ساده مطمئن شوید و به شما حس اطمینان خاطر دست دهد.

این نکات مهم را در فراموش نکنید و با دقت از تکنیک زمان های نقصانی استفاده کنید تا بهترین نتیجه نصیب شما شود به ویژه آزمون‌های [سازمان سنجش](#) با این روش می‌توانید عملکرد خود را بهبود بخشید.





تکنیک زمان های نقصانی

irantahsil.org

خلاصه مقاله تکنیک زمان های نقصانی

تکنیک زمان های نقصانی را به عنوان یک روش موثر برای مدیریت زمان و نحوه حل سوالات در آزمون بررسی کردیم. آن را به عنوان یک روش موثر برای افزایش اعتماد بنفس و داشتن برنامه ریزی برای آزمون شناختیم. همچنین اشاره کردیم برای بهبود نتایج و عملکرد نیاز به تکرار این تکنیک در آزمون های آزمایشی داریم.

در ابتدا به مفهوم و اهمیت تکنیک زمان های نقصانی پرداختیم و به این موضوع اشاره کردیم که در اجرای این روش لازم است از سوالات پیچیده و سخت به سرعت عبور کنیم و زمان خود را برای

سوالات ساده‌تر بگذاریم. در نتیجه با زمان اضافه‌ای که در انتها داریم می‌توانیم به مرور نهایی و حل سوالاتی که پاسخ آن‌ها را فراموش کرده‌ایم یا نیاز به زمان بیشتری داشتند؛ بپردازیم.

فراموش نکنید در ابتدای آزمون برای هر درس یا بخش زمان مورد نیاز را تخمین بزنید و طبق برنامه پیش بروید. همچنین ساعت مچی به همراه داشته باشید و بر روی زمان تسلط کامل و کافی داشته باشید.

فراموش نکنید که اگر برای سوالی زمان گذاشتید و به پاسخ نرسیدید خود را سرزنش نکنید تا تمرکز خود را از دست ندهید. همچنین از خطاهای احتمالی مانند اشتباه در محاسبه زمان و خطاهای محاسباتی و دقت نکردن به جزئیات برای افزایش سرعت پرهیزید.

در کل شما با استفاده از تکنیک زمان‌های نقصانی در کوتاه مدت متوجه بهبود در نتایج و عملکرد خود خواهید شد و بر این تکنیک تسلط لازم را پیدا خواهید کرد. امیدواریم این روش یک روش موثر و خوب برای شما باشد و در بهبود عملکرد شما موثر باشد.

برای دانلود PDF مقاله [تکنیک زمان‌های نقصانی](#) کلیک کنید.

ایران تمصیل
irantahsil.org