



چگونه خودمان را آماده امتحانات کنیم

طاهره امیری، مشاور و روان شناس بالینی

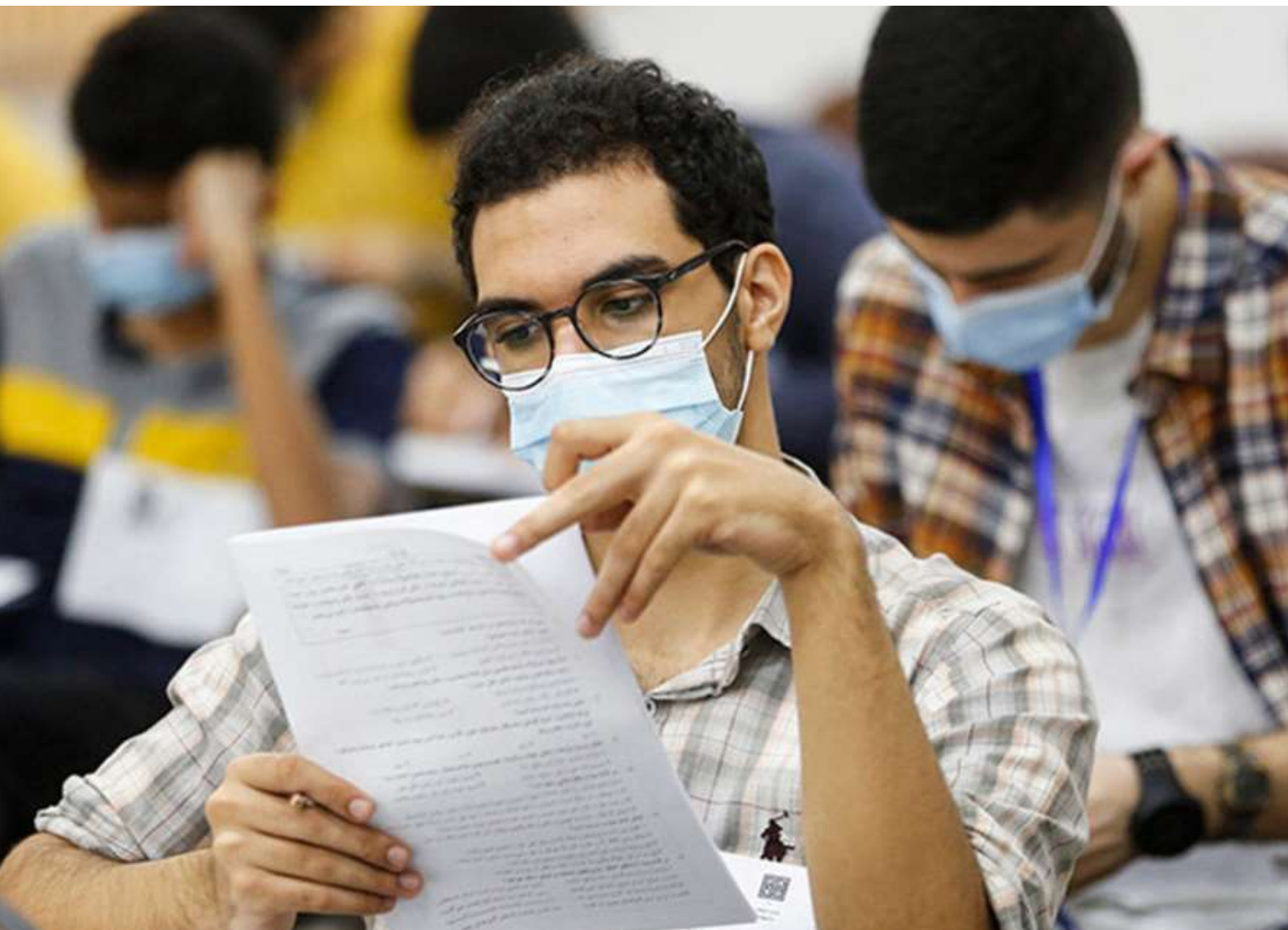
ممکن است خیلی‌ها در دوره تحصیل عقب بمانند، اما اجازه ندهید که این مسئله بهانه‌ای شود، مجدد بلند شوید و یک برنامه‌ریزی مجدد داشته باشید.

با شروع فصل امتحانات، حجم زیاد دروس و محدودیت زمانی طبیعی است که استرس داشته باشید و احساس عقب ماندن کنید. حتی اگر این احساس قوی باشد با تلاش برای فعال بودن و تبدیل استرس به انگیزه، قطعاً از پس این ترم هم برخواهید آمد.

سعی کنید برنامه‌ای تنظیم کنید که شب‌ها زود بخوابید و استراحت کافی داشته باشید، این عادت به شما کمک می‌کند تا در روز امتحان عملکرد خوبی داشته باشید، بهترین برنامه، برنامه‌ای است که از اول ترم تنظیم و وقت کافی برای مطالعه دروس و مرور آن در نظر گرفته شود. تکرار مداوم دروس موفقیت فرد را برای امتحان تضمین می‌کند از نکات مهم شب امتحانی که باعث بهبود مطالعه شما می‌شود، اطلاع دقیق از میزان تسلط شماست که با خودآزمایی ممکن است. سعی کنید امتحانات ترم‌های گذشته را تهیه کنید با بررسی این امتحانات از نگرش و نحوه سؤال دادن اساتید خودآگاه شوید و یا اگر دسترسی به امتحانات و سؤالات ندارید خودتان سؤال طرح کنید.

وحشت نکنید

اول از همه، وقتی متوجه می‌شوید که از هم کلاسی‌های خود عقب افتاده‌اید، وحشت نکنید. تجربه این احساس اصلاً مطلوب نیست، ولی در طول دوره دانشگاهی حداقل یک‌بار برای همه اتفاق می‌افتد. با تمرینات ذهن آگاهی و مدیتیشن شروع کنید که بهترین فن عملی برای بودن در زمان حال و لذت بردن است. هنوز زمانی برای انجام بهترین کار یعنی قبولی در امتحان وجود دارد. قطعاً تجربه استرس که یک واکنش طبیعی در بدن شما است اجتناب‌ناپذیر است، تلاش کنید و اجازه ندهید استرس شما را تحت تأثیر قرار دهد؛ زیرا استرس بیش از حد تمرکز و سیستم شناختی را مختل می‌کند؛ ولی برای ایجاد انگیزه وجود استرس لازم است و مثل موتور حرکت عمل می‌کند.



کمک بخواهید

هرگز از درخواست کمک نترسید، بسیاری از دانشجویان به علت اعتمادبه‌نفس پایین، ترس از قضاوت دیگران، نگرش منفی به درخواست کمک مثلاً باور به اینکه کمک خواستن ضعف و یا نشانه ناتوانی است، دوست ندارند از کسی کمک بگیرند و فکر می‌کنند کار اشتباهی است، اما این یک باور نادرست است. دانشجویان پویا را شناسایی کنید گروه‌هایی تشکیل دهید که مشکلات درسی خود را مطرح و به بحث بگذارید. در مرحله بعد، همیشه می‌توانید از استاد راهنما و استادی دلسوز خود در مورد مهم‌ترین موضوعات و مسائل درسی راهنمایی بخواهید. مهم‌ترین عناوین و موضوعاتی را که باید بدانید مشخص کنید و شروع به تهیه یک برنامه عملی کنید.

برنامه‌ریزی کنید

اگر امتحان یک هفته دیگر است و احساس می‌کنید که از نیمی از مطالب ترم عقب‌مانده‌اید، باید یک برنامه واقع‌بینانه داشته باشید. موقعیتی را که در آن قرار دارید بپذیرید و راه‌حلی برای بهترین نتیجه ممکن بیابید. برنامه‌ای برای مطالعه تهیه کنید که دروس و مباحث مهم و سخت که قصد دارید در آن دوره‌های زمانی مرور کنید را در نظر بگیرید و زمانی را برای مطالعه تعیین کنید که بیشترین هشیاری و انرژی را دارید. آیا مشکل کمبود وقت دارید یا اتلاف وقت؟ با خودتان صادق باشید آیا از هم‌زمانی که دارید استفاده می‌کنید یا بخش عمده آن را هدر می‌دهید؟ برای درک این موضوع مهم، ساعات مطالعه خود را یک هفته ثبت کنید. برنامه‌ای از آنچه می‌خواهید انجام دهید داشته باشید و تاحد امکان سراغ جزوات آماده و معتبر، دست‌نوشته‌های کلاسی و مباحث مهمی که اغلب اساتید سر کلاس مطرح کرده‌اند، بروید. اگر در مطالعه کند هستید با تعیین ضرب‌الاجل برای خود میزان مطالعه را چندین برابر بیشتر کنید. درواقع مکانیزه مغز ما انسان‌ها طوری طراحی شده که اگر به خودمان تلقین کنیم می‌توانیم کاری را در زمان مشخص به پایان برسانیم قطعاً آن را انجام خواهیم داد، البته به شرطی که زمان و کار موردنظر متناسب و معقول باشند.

مطالعه فعال داشته باشید

مطالعه فعال به معنای بررسی، حل مسئله و کاربرد است. در این روش هر چه بیشتر بتوانیم مغز را به طرق مختلف با مطالب درگیر کنیم بیشتر یاد می‌گیریم. مطالعه فعال به شما در شرح و بسط مسائل کمک می‌کند و باعث عمیق‌تر شدن در موضوع درسی و در نتیجه یادآوری بهتر مطالب می‌شود.



بهترین روش‌های اجرای یادگیری فعال:

نقشه ذهنی

اطلاعات را به صورت بصری مثل نمودار در ذهن سازمان دهی کنید، موضوع اصلی را در مرکز یک صفحه خالی بنویسید سپس ایده‌ها و مباحث کلیدی مرتبط را به موضوع اصلی وصل کنید.

از سیستم لایت‌نر استفاده کنید

روشی کاملاً علمی که باعث می‌شود مباحث سخت با تکرار در حافظه بلندمدت شما ثبت شود.

غلبه بر فراموشی: در منحنی فراموشی بر این اصل اشاره دارد که اولین مرور مطلب آموخته شده بعد از ۲۴ ساعت تا ۸۰ درصد مطالب را در حافظه بلندمدت حفظ می‌کند، ادامه این روند در روزهای دیگر اثر تصاعدی دارد؛ یعنی با مرور مطلب بعد از یک هفته می‌توان تا ۱۰۰ درصد آن را به حافظه بلندمدت سپرد.

تندخوانی: تصور عموم این است که هرچه مطالب کندتر خوانده شوند تمرکز و دقت بالاتری خواهید داشت و بهتر مطالب را درک می‌کنید؛ اما با توجه به علم امروز، تمرکز و درک مطلب با آموزش تندخوانی و افزایش سرعت مطالعه بیشتر می‌شود.

از زمان‌های پرت استفاده کنید

مرور مطالب خوانده شده کلید موفقیت در امتحانات شما است، اوقاتی را پیدا کنید که به سادگی از کنارش می‌گذرید و هیچ استفاده مفیدی از آن ندارید، از آنجایی که زمان شروع امتحان فرارسیده و شمارش معکوس قبل از امتحان شروع شده است حتی از زمان استراحت خود برای مرور خلاصه‌ها و نکته‌های درسی استفاده کنید. در اتوبوس، مترو و یا حین

رانندگی در صف غذا، پزشک و غیره می‌توانید صداهای ضبط شده و پادکست سخنرانی خود را گوش دهید، خلاصه و یادداشت‌ها را مرور کنید. توجه داشته باشید همراه با کارهایی که نیاز به تمرکز بالایی دارد کاری جدید اضافه نکنید. استفاده از زمان‌های پرت در کوتاه مدت اثر زیادی ندارد ولی در طولانی مدت شما را به انسان رشد یافته تری تبدیل می‌کند. اگر در این زمان‌های پرت تمایلی به انجام فعالیتی ندارید استراحت کنید و این زمان را به فضای مجازی چت‌های طولانی و... اختصاص ندهید زیرا انرژی شما را می‌گیرد و در طولانی مدت به درجه پایینی تنزل پیدا می‌کنید.

خود مراقبتی را فراموش نکنید

حتی اگر یک یا دو هفته به امتحانات مانده و نگران چگونگی مدیریت زمان هستید خود مراقبتی را فراموش نکنید. اگر رفتن به باشگاه وقت گیر است به پیاده روی بروید و به برنامه خواب منظم و ثابت که بهتر است حداقل یک ماه قبل از امتحانات شروع شود، پایبند باشید تا سیستم ایمنی خود را بالا نگه دارید و از بیماری در دوره فرجه و امتحانات در امان باشید. اگر مجبورید درس بخوانید؛ ولی خواب‌آلود هستید پیشنهاد می‌شود بخوابید؛ زیرا با انرژی بیشتری سراغ مطالعه می‌روید و قدرت بیشتری برای حل مسائل و حفظ مطالب خواهید داشت.

بین ساعت‌های مطالعه استراحت مفیدی داشته باشید. از فن پومودورو برای حفظ انرژی، انگیزه و کاهش حواس پرتی خود در طول مطالعه کمک بگیرید. طبق این فن بهترین بازه زمانی برای کارکرده ۲۵ دقیقه است؛ یعنی زمان آماده کردن یک سس ایتالیایی به نام پومودورو. طبق این فن بعد از ۲۵ دقیقه مطالعه باید استراحت ۳ تا ۵ دقیقه‌ای به خود بدهید و بعد از ۴ تا ۲۵ دقیقه، یک استراحت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه‌ای داشته باشید.