

برای امتحان آماده شوید

در فرصتی مناسب قبل از امتحان مرور دروس را آغاز کنید. با آنکه قصدتان این نیست که مرور کردن درس‌ها را خیلی سریع به اتمام برسانید، صبر کردن تا روزهای آخر برای مرور هم عامل مهمی در ایجاد تنش است. انجام دادن امور به مراتب آسان‌تر از فکر کردن درباره به انجام رساندن آنها است.

مقدار معینی از فشار مفید است و به عملکرد بهتر کمک می‌کند. ولی این بدان معنا نیست که برای تحت تأثیر قرار دادن افکار دیگران، خود را تحت فشار بسیار قرار دهیم. از سوی دیگر، باید ضمن حفظ تعادل در زندگی، چشم اندازی از امتحانات را هم پیش رو داشته باشیم، که این با مفهوم بی‌خیالی کاملاً متفاوت است.

• فضایتان را سازمان دهید

بیشتر افرادی که برای امتحان آماده می‌شوند، می‌دانند که باید وقتشان را سازمان دهند (در اینباره به قسمت بعدی بنگرید) اما افراد کمتری می‌دانند که سازمان دادن فضا نیز در آماده شدن برای امتحان کمک کننده است.

درباره جایی که قصد دارید در آن مطالعه کنید، بیندیشید. ببینید آیا امکان دارد، فضای مطالعه خود را از فضای استراحت و آرامش، حتی در یک اتاق کوچک، جدا کنید. محلی برای مطالعه درست کنید؛ جایی که کتاب‌ها، جزوه‌ها و کاغذ و قلمتان آنجا باشد.

تمام وسایل مزاحم از جمله، عکس‌ها، تلویزیون و مانند آن را از محل مطالعه دور کنید و آنها را در محل استراحتتان قرار دهید. هم چنین، وسایل مطالعه را از فضای استراحت دور کنید، طوری که وقتی در حال استراحت یا خواب هستید، فضای مطالعه به شما تحمیل نشود.

عادت کنید در فضای مطالعه، کار کنید و این فضا را با پایان گرفتن مطالعه ترک کنید. جدایی فیزیکی از این نوع، در ذهن شما نیز این جدایی را به وجود می‌آورد.

• وقتتان را سازمان دهید

تعیین کنید که در دوره‌های مرور و مطالعه از وقتتان چگونه استفاده خواهید کرد. ممکن است از همه عناوینی که نیاز به خواندن و مرور دارند، فهرستی تهیه کنید و درباره ترتیب یادگیری یا میزان صرف وقت برای هر یک از آنها تصمیم‌گیری کنید. اگر تکالیف دیگری برای انجام دادن دارید (از جمله، خواندن، یادداشت برداشتن) لازم است درباره میزان صرف وقت برای هر یک از آنها تصمیم‌گیری کنید.

درباره توانایی انجام تکالیف و پایبند بودن به ضرب الاجل ها، واقع بین باشید. اگر در زمانی که در اختیار دارید فعالیت‌های متعددی را باید انجام دهید، از سوالات زیر برای تعیین اولویت‌ها استفاده کنید:

- کدام درس مهم‌ترین درس است؟

- از کدام موضوعات می‌توانم به دلیل آسان بودن یا تسلط کافی داشتن بر آنها، صرف نظر کنم؟

- کدام یک از درس‌ها ضروری و مهمند؟

- برای کدام موضوع در حال حاضر بیشترین اطلاعات، منبع و مطلب را دارم؟

اهداف مشخصی را برای هر نوبت مطالعه تعیین کنید: فهرستی از اهدافتان تهیه کنید؛ این اهداف باید واقع بینانه باشند و با رسیدن به هر یک از اهداف در فهرست در کنار آن علامت بزنید؛ با این کار می‌توانید کارهای انجام شده را ببینید. برای موضوعات سخت‌تر وقت بیشتری اختصاص دهید. بررسی کنید که چه چیز را متوجه نمی‌شوید.

مطالعه مشارکتی به برخی افراد کمک می‌کند. شاید این کار با ترتیب دادن جلسات چند نفره جهت بحث درباره عناوین خاص مفید باشد. با استفاده از این روش می‌توانید، حافظه یکدیگر را امتحان کنید یا درباره چیزهایی که نمی‌فهمید با هم صحبت کنید.

• در خود انگیزه ایجاد کنید

برخی افراد از نداشتن انگیزه شکایت دارند. این راهبردهای ساده ممکن است کمک کننده باشد:

- در صورت دستیابی به اهداف تعیین شده به خود پاداش دهید.

- با موضوعاتی شروع کنید که برای شما جالب‌تر و آسان‌ترند.

- کار را تبدیل به کاری روزمره کنید زیرا وقتی روزمره شروع به کار می‌کنیم، تداوم آن کار نیز آسان‌تر می‌شود.

- به خود یادآوری کنید که چرا می‌خواهید امتحان دهید اگر کیفیت برای شما مهم نیست، اصلاً نیازی به امتحان نیست!

• تمرکزتان را به حد بهینه برسانید

مدت زمانی که افراد می‌توانند بر روی تکلیف خاصی متمرکز شوند متفاوت است، بنابراین میزان تمرکزتان را بطور تجربی امتحان کنید و الگوی کاری مناسبی را برای خود بیابید. منظم در حین انجام کار،

استراحت‌های کوتاهی داشته باشید برای مثال، به ازای هر یک ساعت کار ۱۰ دقیقه استراحت کنید این کار احتمالاً به شما کمک می‌کند که تمرکزتان افزایش یابد.

اگر تمرکز بر کار برایتان دشوار بود، با تعیین هدفی کوچک و قابل مدیریت شروع کنید. وقتی به این هدف رسیدید، به خودتان پاداش دهید. کار هدف گذاری و دادن پاداش به خود را تکرار کنید. وقتی به اهدافتان دست پیدا می‌کنید، بتدریج بر مقدار تکلیف اضافه کنید. با این کار توانایی برای تمرکز مؤثر پرورش می‌یابد. ایده‌های دیگری نیز وجود دارد؛ از جمله:

- هنگام خواندن، یادداشت برداری کنید. در حین مطالعه، سوالاتی هم در ذهنتان داشته باشید. با صدای بلند مطالب را تکرار کنید. و صدای خود را ضبط کنید.

- موضوعات مختلف درسی را با هم ترکیب کنید. دروس سخت را در کنار درس‌های آسان، و دروس جالب را در کنار درس‌های خسته کننده قرار دهید.

- سعی کنید در محیطی راحت مطالعه کنید (نه خیلی سرد، نه خیلی گرم و نه پرسر و صدا) و تا حد امکان عوامل مزاحم را از محیط حذف کنید. ببینید کجا می‌توانید بهتر مطالعه کنید؛ برای مثال، در کتابخانه با یک دوست، یا به تنهایی در اتاقتان.

• یادگیری فعال داشته باشید

سعی کنید به روشی فعال مطالعه کنید: به خواندن سرسری جزوه‌ها اکتفا نکنید، بلکه فهرستی از نکات کلیدی تهیه کنید (نوشتن یادداشت‌های چند صد صفحه‌ای وقت گیر است و روش مؤثری برای مرور نیست). همین طور که پیش می‌روید، حافظه خود را امتحان کنید و سوال و جواب‌هایی مبتنی بر مطالب یاد گرفته شده، درست تنظیم کنید.

استفاده از روش‌های کمکی برای به یادسپاری برای برخی افراد سودمند است؛ مثلاً، حفظ کردن واژه‌ای تداعی کننده که با مجموعه‌ای از اطلاعات مربوط می‌شود؛ یا ساختن واژه‌ای تداعی کننده با استفاده از حروف اول، نکات کلیدی و اسامی یا مصور کردن اطلاعات.

• تمرین کنید

نمونه سوال‌های امتحانات قبلی را پیدا کنید، و با پاسخ دادن به سوالات در زمان تعیین شده، تمرین کنید. اشتباه شما در شروع کار مهم نیست در حقیقت، هم اکنون، وقت آن است که اشتباه کنید! چنین تمرین‌هایی شما را با چار چوب امتحانات و نوع سوالاتی که ممکن است در امتحان مطرح شود آشنا می‌سازد. هم چنین شما را در

طراحی و سازماندهی پاسخ‌ها در شرایطی که به لحاظ زمانی محدودید، کمک خواهد کرد. درست نیست که اولین تمرین خود را وقتی انجام دهید که در حال برگزاری یک امتحان واقعی هستید.

به خاطر داشته باشید که از شما انتظار نمی‌رود در شرایط امتحانی، مقاله‌ای را بنویسید که تهیه کردن آن در شرایط معمول، یک هفته وقت نیاز دارد. بنابراین، واقع بین باشید: کسی انتظار ندارد که در حین امتحان یک مقاله کامل بنویسید. توجه خود را معطوف تکلیفی کنید که در دست دارید (یعنی، پاسخ دادن به سوالات) و با عبارات این چنینی که "چه خواهد شد، اگر...،" تمرکزتان را بر هم نزنید.

• خوب بخوابید

در اینجا چند نکته را متذکر می‌شویم که می‌تواند به شما در حین نوبت‌های مطالعه و در امتحان کمک کند

- در رختخواب درس نخوانید رختخواب برای خواب و استراحت است.

- قبل از رفتن به رختخواب درس خواندن را تعطیل کنید: حداقل یک ساعت قبل از خواب مطالعه را تعطیل کنید و وقتتان را برای کارهای آرامش بخش؛ مثل گوش دادن به موسیقی، صحبت کردن با یک دوست، دوش گرفتن، یا تمرین تن آرامی صرف کنید.

- اگر عادت کنید که در وقت مشخصی به رختخواب بروید و در وقت مشخصی از خواب بیدار شوید، ایجاد الگوهای مناسب خواب برای شما آسان‌تر خواهد بود.

- درباره اینکه نمی‌توانید خوب بخوابید، فاجعه سازی نکنید؛ یعنی، به خود بگوئید که اگر نتوانم بخوابم، فردا قادر به انجام هیچ کار نخواهم بود. حتی وقتی کم خوابیده باشید، باز هم می‌توانید عملکرد خوبی داشته باشید، منطقی فکر کنید و تکالیف سخت ذهنی را انجام دهید. بطور عمده، برخی کارهای معمول که نیازمند هوشیاری است و هم چنین خلق و خو (مثلاً تحریک پذیری) تحت تأثیر کم خوابی قرار می‌گیرند. بیشتر مردم توانایی دارند تا چند روز با کم خوابی کنار بیایند (اما نه چند هفته).

• در روز امتحان

مراقب خودتان باشید. برای مثال، استراحت کافی و تغذیه درست، مهم‌تر و مؤثرتر از گذرا خواندن در دقایق آخر قبل از امتحان است. امروز روزی است که از قبل برای آن برنامه ریزی شده است، بنابراین به گونه‌ای کار کنید که انرژی شما برای امتحانات حفظ شود.

خیلی زود از خواب بیدار نشوید، چرا که این کار شما را خسته‌تر می‌کند. صبحانه بخورید، ولی مایعات به مقدار زیاد نخورید! اگر وقت اضافه دارید، کاری انجام دهید که شما را آرام کند دوش بگیرید، قدم بزنید و خود را از کسانی که استرس دارند، دور نگاه دارید.

به جای اینکه سعی در یاد گرفتن مطالب جدید داشته باشید، بهتر است چند نکته کلیدی را مرور کنید.

سر وقت و نه خیلی زود در جلسه امتحان حاضر شوید؛ استرس در این دوره کوتاه انتظار، یعنی درست قبل از امتحان، در حد بالایی سرایت می‌کند. بنابراین عملکرد مناسب در مواجهه با این استرس، آن را به حداقل می‌رساند!

طبیعی است که موقع رفتن به جلسه امتحان تا حدی اضطراب داشته باشید. چند دقیقه قبل از شروع امتحان، بعضی تمرین‌های ساده تن آرامی و تنفسی را انجام دهید؛ به صدلی تکیه دهید و به لحاظ ذهنی خودتان را از کسانی که استرس دارند، دور نگه دارید.

با آرامش، برگه امتحانی را مطالعه کنید. وقتی سوالات امتحانی را انتخاب کردید آنها را دو بار بخوانید تا مطمئن شوید که آنها را فهمیده‌اید. اگر اجازه دارید، زیر کلمات یا عبارت کلیدی در سوال خط بکشید.

به همه سوالات جواب دهید و وقتتان را مساوی بین آنها تقسیم کنید. برخی افراد نخست، در ذهن خود برنامه ریزی کلی برای تمام سوال‌ها انجام می‌دهند و بعد پاسخ می‌دهند؛ ولی برخی نیز به ترتیب سوال‌ها را پاسخ می‌دهند کدام روش برای شما کارکرد دارد یا برای چارچوب امتحانات شما مناسب‌تر است؟ بعد از آنکه طرح خودتان را پیاده کردید، سوال‌ها را دوباره بخوانید و پاسخ‌ها را واریسی کنید.

حاجت بیگی

مشاور دانشکده ولیعصر(عج)