کمیت و کیفیت آمادگی دانشجویان برای امتحانات پایان ترم -بخش نخست

شکستن شاخ غول امتحان با مطالعه مستمر

گالیا توانگر

گویی تازه از خواب زمستانی برخاسته باشد. هنوز حتی کتاب اصلی را خریداری نکرده و دلخوش به جزوات دوستی از ترم‌های بالاتر است. از این دانشگاه رفتن فقط یک هدف دارد، گرفتن مدرک و افزایش پایه حقوق! البته لااقل با همین انگیزه هم اندک تلاشی برای یادگیری به خرج نمی‌دهد. می‌گوید جزوه یک بچه مثبت از ترم‌های بالاتر را گرفته و نمونه سؤال هم می‌خواند؛ در این بین دریغ از مطالعه عمیق و یادگیری منسجم و کاربردی دروس! در گروه مجازی یکی از درس‌های این ترم تازه متوجه شده که باید برای میان ترم تحقیق ارائه می‌داده است. این در حالی است که کمتر از یک‌هفته دیگر امتحانات پایانی آغاز می‌شود.غرولندکنان می‌گوید:« تحقیق چه صیغه‌ای است؟ امتحان میان ترم بگذارند!»

در کتاب ۵۰۰ نکته درباره مطالعه، تالیف «فیل‌ریس» استاد توسعه آموزش در دانشگاه گلمورگان انگلستان آمده است که یکی از روش‌های خوب مطالعه استفاده از یادداشت برداری است. فقط توجه کنید که به جای یادداشت، رونویسی نکنید! طرح‌های گوناگون بریزید. نکات مهم یادداشت را برجسته‌تر بنویسید.

اگر مطلبی را درک نمی‌کنید، به صورت سؤال یادداشت بردارید.

مریم میر محسنی دانشجوی رشته تاریخ با در دست داشتن جزوه خلاصه شده یکی از دروس مهم این ترمش(درس فلسفه تاریخ) می‌گوید: «وقتی به تعداد صفحات جزوه‌ای که به دست آورده‌ام، می‌نگرم، می‌بینم تعداد صفحات به حجم کتاب بوده و در واقع کتاب را با اندک دسته‌بندی مطالب رونویسی کرده است. ویژگی یک جزوه خلاصه خوب این است که مهم‌ترین نکات را با اشارات و خلاصه‌نویسی به شیوه شخصی خود تهیه کنیم. برای همین گفته‌اند خلاصه هر فردی بیشتر به درد خودش می‌خورد. باید با یک نگاه بتوان از روی دسته‌بندی‌ها و علائم اصل مطالب مهم را در ذهن مرور کرد.»

کتاب‌ها را به بهانه حجیم بودن نخوانده نگذارید

اکثر افراد با شنیدن نام امتحان مقداری استرس را تجربه می‌کنند، اما وقتی که استرس (اضطراب) امتحان دادن را تحت تأثیر قرارمی‌دهد، تبدیل به یک مشکل شده است. حالت شخصی و مهارت‌هایتان را مرور کنید. مشاوران تحصیلی می‌توانند در این حیطه به شما کمک کنند یا به مقالات نشریات در این زمینه مراجعه کنید. عادت‌ها و راهبردهای مطالعه‌ای خوبی برای خود ایجاد کنید. زمان را مدیریت کنید (با طفره‌روی، اختلال‌ها و حواس‌پرتی‌ها و تنبلی مبارزه کنید). مطالبی که باید مطالعه شود و یادگرفته شود، سازمان‌دهی کنید. یک مشی (شیوه) گام به گام برای ایجاد یک راهبرد و جلوگیری از مضمحل شدن و بی‌علاقه شدن به درس اتخاذ کنید. فشارهای بیرونی، نتایج موفقیت یا شکست آمیز (نمرات و

فارغ‌التحصیلی)، فشارهمتایان، رقابت و غیره را فراموش کنید. تجربه ثابت کرده مرور آخرین عملکردتان در امتحانات برای بهبود بخشیدن و یادگیری مفید است.

لیلا صالحی یک دانشجوی رشته کامپیوتر برایمان می‌گوید: «همه خیال می‌کنند درس خواندن شب امتحان سبب موفقیت است؛ این در حالی است که نتیجه امتحانات به تلاش برای یادگیری در طول ترم بستگی دارد. من خودم از روی تجربه دریافته‌ام هر چه در طول ترم بیشتر درس خوانده باشم، به همان میزان استرس شب امتحان را کمتر دچار شده و نتیجه موفق‌تری کسب می‌کنم.»

وی در تکمیل صحبت هایش می‌گوید: «من که دانشجوی پیام نور هستم می‌بینم اغلب بچه‌ها به خواندن نمونه سؤالات گذشته اکتفا کرده و کتاب‌ها را به بهانه حجیم بودن نمی‌خوانند. اولا با این شیوه شانس قبولی و موفقیت خیلی پایین می‌آید و در ثانی هدف از دانشجو شدن زیر سؤال می‌رود. من به دوستانم توصیه اکید دارم که اگر می‌خواهند در آینده از رشته شان بهره‌برداری بهینه داشته باشند، بزرگترین سرمایه‌شان زمان و وقت خود را قربانی نکنند و مطالعه عمیق و مستمر دروس را با برنامه‌ریزی در طول ترم دنبال کنند. با گوش دادن به حرف‌های مایوس‌کننده دیگران که مثلا می‌گویند؛ درس خواندن به چه درد می‌خورد؟ انگیزه‌های مطالعاتی خود را کمرنگ نکنند.»

شب امتحانی‌ها و هزارو یک مشکل

– کمتر از دوهفته دیگر امتحاناتم شروع می‌شود.من هنوز یک کتابم را تمام نکرده‌ام و کامل نخوانده ام. خیلی ناراحت و پشیمانم و انگیزه‌ای ندارم، ولی واقعا دوست دارم به هدفم برسم. به نظرتان می‌توانم دراین مدت کم موفق شوم؟

–خدا می‌گوید؛ از تو حرکت از من برکت. من نمی‌دانم این همکلاسی‌هایی که در طول ترم هیچی نمی‌خوانند و انتظار قبولی هم دارند، دلشان به معجزه خوش است یا تقلب؟

– من برای امتحان زبان تخصصی هیچی نخوانده‌ام. اگر شب امتحان معنی لغات را حفظ کنم، مشکلم حل می‌شود؟

آنچه در بالا خواندید، نمونه‌ای ازسؤالات متداول برخی درراه ماندگان آمادگی برای امتحان و یا به عبارت دیگر شب امتحانی‌هاست. نسخه اصلی این دسته از دانشجویان بیدار خوابی تا صبح امتحان و مطالعه فشرده دروس است. ترم زمستانی دانشگاه‌ها به پایان رسیده و کم‌کم فصل پرتنش و استرس‌زای امتحانات در حال رسیدن است. مطالعات متعدد روی الگوی خواب دانشجویان ثابت کرده است که شب بیداری و درس خواندن تا پاسی از شب نه تنها مفید نیست؛ بلکه اثرات بسیار مخربی می‌تواند برجای بگذارد. شهریار نعمتیان یک مشاور تحصیلی برایمان توضیح می‌دهد: «اگرچند ساعت مداوم و بدون وقفه‌ای برای استراحت کردن درس بخوانید نه تنها مفید نبوده، بلکه برای حافظه کوتاه‌مدت شما مشکل بیشتری پیش می‌آید. به جای اینکه در یک مدت کوتاه مغز خود را از حجم انبوهی اطلاعات پُر کنید، مطالعه خود را به بخش‌های مختلف تقسیم کنید و از این قسمت‌ها یادداشت بردارید. وقتی هر بخش را به پایان بردید،

سپس یادداشت‌ها را مرور کنید تا مطالب خوانده شده در ذهن شما باقی بمانند. ورزش بهترین راه برای کاهش استرس و آزاد کردن انرژی حاصل از نشستن و درس خواندن است. فقط به خاطر داشته باشید که بین بخش‌های مطالعه خود وقفه زیادی نیندازید تا از مطالب دور نشوید.»

وی ادامه می‌دهد: «جوانان بالغ روزانه به ۹ الی ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند. مطالعات نشان می‌دهد در صورتی که هشت ساعت بخوابید و تا دیروقت بیدار نمانید، حافظه شما بهتر عمل می‌کند. مغز انسان بر اثر اختلال خواب آسیب می‌بیند زیرا خواب زمانی است که مغز خود را ترمیم و بازسازی می‌کند. مغز شما پس از دریافت اطلاعات درسی نیاز به بازسازی دارد و خوابیدن تنها راه موثر برای این مسئله است. پس بهترین شیوه موفقیت در امتحانات خواب کافی و مطالعه مستمر در طول ترم است.»

افزایش حافظه با دارو!

شاید عجیب باشد که بدانید برخی از دانشجویان به جای تلاش مستمر برای یادگیری در طول ترم سعی می‌کنند شب امتحانی درس بخوانند و برای افزایش دریافت‌های خود از قرص شب امتحان مثل ریتالین استفاده می‌کنند!

مهدیه صفایی پور یک دانشجوی رشته داروشناسی برایمان توضیح می‌دهد: «ریتالین دارویی است که برای درمان بیش‌فعالی در کودکان استفاده می‌شود، اما افراد سالم از آن برای افزایش تمرکز و دقت استفاده می‌کنند. بیشتر این افراد دوست دارند، به جای تلاش بیشتر برای درس خواندن، با مصرف قرص، راحت‌تر درس بخوانند. دانشمندان همواره در مورد استفاده غیرپزشکی از این داروها هشدار می‌دهند و عنوان می‌کنند که عوارض جانبی داروهای افزایش حافظه، آن قدر مهم است که نباید بدون دلیل از آنها استفاده کرد.»

وی ادامه می‌دهد: «ریتالین و سایر داروهای محرکی چون متادات، استراترا و... برای درمان اختلال کمبود توجه در کودکان مورد استفاده قرار می‌گیرند، اما این داروها توسط ۱۵ تا ۳۰ درصد دانشجویان دانشگاه برای پیشرفت تحصیلی مورد استفاده قرار می‌گیرند که البته همه این داروهای محرک می‌توانند موجب واکنش‌های روانی مثل توهم، جنون، سوءظن و فقدان بصیرت (پارانویا)، هذیان و افکار آشفته شوند. درضمن بیشتر مردم فکر می‌کنند که عوارض این داروها خیلی هم جدی نیست، ولی باید بدانید که این تصور هم‌اشتباه است.»

تغذیه شب امتحان مقوله‌ای تکراری اما مهم

حتی اگر در حالت عادی صبحانه را از قلم می‌اندازید یا اضطراب‌اشتهای‌تان را کاهش می‌دهد، پیش از امتحان باید به تغذیه‌تان توجه کنید. دلیلش ساده است، مغز شما برای اینکه خوب کار کند نیاز به انرژی‌ای دارد که از مواد غذایی تأمین می‌شود. در طول امتحان باید روی سؤالات تمرکز کنید نه روی گرسنگی‌تان. بسیار ناراحت‌کننده است که قبل از امتحان به سختی مطالعه کنید، اما در حین امتحان

خستگی و گرسنگی مانع از آن شود که بهترین نتیجه را کسب کنید. اگر واقعا اشتها ندارید یک اسموتی یا یک نوشیدنی مغذی را امتحان کنید.

در پاسخ به این سؤال که باید شب امتحان چه بخوریم؟ حمید محسنی یک متخصص تغذیه توضیح می‌دهد: «غذاهای سرشار از پروتئین هشیاری شما را افزایش می‌دهند. تخم‌مرغ، آجیل، ماست و پنیر از غذاهای سالمی هستند که پیش از امتحان می‌توانید میل کنید. غلات سبوس‌دار با شیر کم‌چرب، تخم‌مرغ با نان و مربا، حلیم، فرنی یا بلغورِ جو نیز ترکیبات خوبی برای صبحانه هستند. دیگر غذاهایی که برای مغز مفیدند ماهی، گردو، بلوبری، تخمه آفتاب‌گردان، تخم کتان، میوه‌های خشک شده، انجیر و آلو هستند.»

این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: «گرچه این نظریه هنوز به اثبات نرسیده‌است، اما به نظر بسیاری از مردم میوه‌ها سوخت خیلی خوبی برای مغز تامین می‌کنند که به شما کمک می‌کند سریع‌تر فکر کنید و مطالب را آسان‌تر به یادآورید. پیشنهاد می‌کنم حتما از میوه‌های پرطرفداری مثل طالبی، پرتقال، نارنگی، بلوبری و موز اسفاده کنید. از میان سبزی‌ها هم هویج خام، فلفل دلمه‌ای، کلم‌پیچ، کلم‌بروکلی، اسفناج و مارچوبه گزینه‌های خوبی هستند. ضمنا درشب قبل از امتحان بهتر است از دمنوش رقیق عسل و نعناع به جای کافئین به منظور افزایش هوشیاری استفاده کرد.»

حفظ طوطی وار مطالب ممنوع

بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان مطالعه را به شب قبل از امتحان موکول می‌کنند، اما این روش روش خوبی برای یادگیری نیست. به گزارش برترین‌ها کارشناسان معتقدند که در محیط یادگیری آکادمیک، تنها دانستن مطالب و نکات کافی نیست، بلکه دانشجویان باید توانایی تفکر انتقادی راجع به آنها را نیز داشته باشند. بهتر است مطالب درسی را به صورت روزانه مرور کنیم. همین طور بحث‌های گروهی و استفاده از نوارها و سی دی‌های آموزشی به یادگیری موثرتر کمک می‌کند.

فاطمه محرابی می‌گوید: «من دانشجوی رشته تاریخ هستم. لزومی ندارد که تنها تاریخ را حفظ کنم؛ بلکه باید بر دلایل پیدایش یک واقعه متمرکز شوم. اینگونه کل ویژگی‌های یک دوره تاریخی در ذهنیتم حک خواهد شد.»

آریا صمدیان یک دانشجوی رشته فلسفه می‌گوید: «من تنها برداشت‌های ذهنی خودم را در مورد موضوعی که مطالعه کرده‌ام خوانا و با نگارش درست می‌نویسم و نتیجه خوبی هم تاکنون کسب کرده‌ام؛ این در حالی است که برخی از همکلاسی‌هایم صرفا در تلاش برای حفظ طوطی‌وار مطالب هستند. و بهانه شان این است که باید مثل ادبیات مولف کتاب بنویسند.»