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

آینده‌ای روشن درگرو درس خواندن با انگیزه

یک هفته به امتحانات مانده تازه دنبال کتاب‌هایی است که استاد معرفی کرده، آن هم نه با نیت خواندن کتاب، بلکه برای دانستن عناوین کتاب‌ها و پی‌جویی جزوات فشرده سال بالایی‌ها! گویی خواندن کتاب‌های درسی دانشگاه امری غیرضروری و شیوه‌ای فانتزی برای درس خواندن است. این در حالی است که بسیاری از استادان کارآزموده همواره در طول ترم تاکید بر خواندن عمیق کتاب‌های درسی دانشگاهی و یادداشت‌برداری‌های هدفمند و موجز دارند.

هر چه به امتحانات نزدیک‌تر می‌شویم، شب امتحانی‌ها به جنب و جوش بیشتری می‌افتند. گویی تازه از برف‌های قطبی برخاسته باشند و ضربتی در جست‌وجوی بهار قبولی برآمده‌اند! اما شکوفایی به همین سادگی‌ها رقم نمی‌خورد و برای به ثمر رسیدن هر هدفی رنج باغبانی لازم است. باید در طول ترم تحصیلی ذهن را با مطالعه عمیق و اصولی برای شب امتحان آماده کرد و این گونه از اضطراب شب امتحان کاست.

یکی از دلایل عمده شب امتحانی شدن نداشتن انگیزه لازم برای درس خواندن و گم کردن هدف رهسپاری به سوی تحصیلات عالیه است.

دست و دلم به درس خواندن نمی‌رود!

مریم حمیدی یک دانشجو، از مشاور تحصیلی سوال می‌کند: «دست و دلم به درس خواندن نمی‌رود و هر چه می‌خواهم خودم را متقاعد کنم که باید درس بخوانم، نمی‌توانم؛ همه امکانات هم برای درس خواندن دارم،چه کنم؟»

سودابه نعمتی یک مشاور تحصیلی در پاسخ به این دانشجو می‌گوید: «هر رفتاری که انسان انجام می‌دهد، ناشی از تعامل سه عنصر هدف، انگیزه و نیاز است؛ چرا وقتی ما تشنه می‌شویم، سراسیمه به هر طرفی می‌رویم، تا آب به دست آوریم و رفع عطش کنیم؟ زیرا نیاز به آب داریم و کمبود آب در بدن موجب انگیختگی فیزیولوژیکی ما می‌شود و ایجاد انگیزه می‌کند و در نتیجه، برای رسیدن به هدف، یعنی آب، همه سعی و تلاش خود را به کار می‌گیریم. اگر شما می‌خواهید انگیزه مطالعه کردن بیشتری پیدا کنید، در مرحله اول باید هدف خود را مشخص کنید. وقتی مشخص شد که شما چه هدفی دارید؟ طبعا برای رسیدن به آن هدف، احساس می‌کنید که نیازمند چیزهایی هستید که از طریق مطالعه و درس خواندن به دست می‌آیند و در نتیجه، برای دستیابی به آن چیزها، برنامه‌ریزی می‌کنید؛ سپس بر اساس آن برنامه، عمل می‌کنید.»

این مشاور در ادامه می‌گوید: «بدون تردید، شما به خاطر هدفی در کنکور سراسری شرکت کردید؛ تا به دانشگاه راه پیدا کنید. حال که وارد دانشگاه شدید، باید توجه داشته باشید که هدف شما چه بود؟ زیرا بعضی از دانشجویان، یا هدف نهایی خود را گم می‌کنند و یا اهداف واسطه‌ای را به عنوان هدف نهایی،

تلقی می‌کنند که در هر دو صورت، دچار نوعی سردرگمی می‌شوند و انگیزه‌ای برای مطالعه ندارند؛ حال آنکه وارد دانشگاه شدن، در واقع، آغاز راه است و برای طی کردن این راه، باید شبانه‌روز تلاش کرد و از همه امکانات، بهره جست؛ تا به هدف رسید.»

در راه ماندگانِ بی‌انگیزه

– شمایی که می‌گویی درس خواندن راحت است. بله، موقعی راحت است که انگیزه‌ای برای خواندن داشته باشی، نه اینکه وقتی می‌دانی هیچی ته‌اش ندارد؛ نه به پول می‌رسی نه به آرزوهایت. پس چرا ادامه می‌دهی؟!

– من می‌دانم که اگر بخواهیم می‌توانیم. خواستن توانستن است، اما مشکل ما این است که نمی‌خواهیم. من وقتی نمره دوستم از نمره من بیشتر می‌شود با خودم می‌گویم من چرا از او بالاتر نباشم؟ مگر من ازش چی کم دارم؟ منم می‌توانم، منم از امروز شروع می‌کنم، اما همه‌اش در حد حرف باقی می‌ماند. واقعا نمی‌شود، خیلی سخت است! می‌خواهم جواب زحمات خانواده‌ام را با خوب درس خواندن بدهم و برای خودم کاره‌ای شوم، اما هرچه به خودم می‌گویم، در حد یک حرف باقی می‌ماند و به مرحله عمل نمی‌رسد. بعد از این قول و قرارها همان آش و همان کاسه! دارم افسرده می‌شوم.

– تازه وارد دانشگاه شده‌ام. حس می‌کنم درس‌ها خیلی تغییر کرده اند. می‌دانم حرفم اشتباه است، اما واقعا نمی‌شود درس خواند. حس درس ندارم. با این حال تحت تاثیر شرایط قرار می‌گیرم، می‌نشینم و به درس خواندنم ادامه می‌دهم – بیشتر شب امتحان– دوباره بی‌خیال می‌شوم. برای موفقیت باید از اول ترم قدم به قدم پیش بروم؛ از یک خط یا یک صفحه.

شیوه تحصیل در دانشگاه

متفاوت از دبیرستان

مائده سهرابی یک استادیار دانشگاه در شاخه علوم انسانی با تکیه بر تجربیات خود برایمان توضیح می‌دهد:

«راهکار اساسی در تحصیل موفق، کسب انگیزه و تقویت نشاط و شادابی درسی است.

بنابراین برای افزایش سطح انگیزه، راهکارهای زیر را عملی سازید: فهرستی از توانمندی‌های خود تهیه کرده، روزی دو یا سه بار با صدای بلند آن را بخوانید؛ مثلا بگویید: من شخص با استعدادی هستم و من... هستم. فهرستی از فواید مادی، معنوی و موقعیتی درس خواندن و کسب موفقیت تحصیلی خود را تهیه کرده، آن را هر روز مرور کنید و هر روز نیم ساعت بر روی یکی از آن فایده‌ها فکر کنید و ۱۰ سطر درباره آن بنویسید و این عمل را برای همه فایده‌ها انجام دهید و بعد هر کدام را که برای شما خوشایندتر بود، گاهی اوقات مطالعه کرده، به آن بیفزایید. فهرستی از پیامدهای منفی درس نخواندن، مانند اخراج از دانشگاه، مشروط شدن و... را تهیه و با تأمل در مورد آن‌ها، این پیامدهای منفی را برای خود، جدی، بزرگ و معضل‌آفرین معرفی کنید.»

وی در ادامه می‌گوید: «یکی از مهمترین عوامل موفقیت تحصیلی، شیوه درس خواندن است؛ پس خوب

است در روش تحصیل خود تجدید نظر کنید و با مطالعه بیشتر، به یک شیوه علمی و کارآمد برسید.

دراین باره توجه شما را به چند توصیه مهم درباره شیوه تحصیل جلب می‌کنیم:

سعی کنید برای حفظ و جلب انگیزه لازم به اتفاق یکی از دوستان خود مطالعه کنید و یا با او مباحثه کنید.

دانشجوی گرامی! شکل درس خواندن، بر اساس ماده درسی، مقطع تحصیلی، زمان و فرصت تحصیلی و توانمندی‌های فراگیر و موقعیت فراگیر، تفاوت می‌کند. بی‌تردید، شکل تحصیل در دبیرستان با شکل تحصیل در دانشگاه، یکسان نیست و شما نمی‌توانید همان‌گونه که در دبیرستان درس می‌خواندید، در دانشگاه نیز به همان شیوه موفق باشید و یا شکل ارائه درس ریاضی و یاد گرفتن آن با درس فارسی، متفاوت است و بر همین اساس، در درس‌های دانشگاه، بیشتر حجم کار بر دوش فراگیر است و استاد تنها به ارائه مطالبی که دانشجو با تلاش فردی به آنها نمی‌رسد، می‌پردازد. از این رو، دانشجو باید به گونه‌ای به درس توجه کند که مطالب سهل را خود فرا بگیرد و مطالب دشوار را به کمک استاد بیاموزد.»

درس نخواندنم ریشه ژنتیکی دارد؟

– چرا هیچ علاقه‌ای به درس خواندن ندارم با این که قبلا برای درس خواندن از همه چیز می‌گذشتم، اما حالا حاضر نیستم لای کتاب را باز کنم! برای چه این اتفاق برایم افتاده است؟

– موقع درس خواندن تاحدود ۴ ساعت می‌توانم مطالعه داشته باشم وروز دیگر میل به خواندن ندارم یا احساسم نسبت به درس خواندن کم است و هر روز با این روند مواجه هستم. چه کنم؟

–چرا من هیچ وقت درس خواندن را دوست نداشته‌ام؟ ریشه ژنتیکی دارد؟ بچه بودم درس را دوست نداشتم نه این که نخوانم، منظورم این است که چند ساعتی با علاقه و پشتکار درس می‌خوانم و بعد رهایش می‌کنم.

آنچه در بالا خواندید نمونه‌ای از سوالات و درد دل‌های افرادی است که به درس خواندن چندان رغبتی ندارند.

مینو نجفی یک دانشجوی سال آخر رشته روانشناسی می‌گوید: «به نظر من همه ما باید از تلفن‌ها و گوشی‌ها خودمان را خلاص کنیم و یک زندگی طبیعی را داشته باشیم. علت بی‌علاقگی به درس خواندن عادت نداشتن به مطالعه و شوق زحمت برای یادگیری است. ضمنا چنانچه هدف از درس خواندن صرفا کسب درآمد باشد، موفقیتی در کار نیست.»

وی ادامه می‌دهد: «اگر در موقع درس خواندن افکار منفی را به خود راه دهید، درس خواندن شما به هم می‌ریزد و احساس ضعف و ناتوانی به شما رخنه می‌کند. باید این توانایی را داشته باشید که افکاری که به ذهنتان می‌آید را مدیریت کنید و افکار بی‌ربط، اشتباه و بی‌نتیجه را از خود دور کنید. نگذارید افکار منفی به ذهنتان رخنه کند و شما را از فعالیت ناامید و خسته کند. هنگامی که این افکار به ذهنتان رسید به خود افکار مثبت را تلقین کنید تا این افکار از بین رفته و با افکار مثبت جایگزین شود.»

اولین نفری که امتحان را ترک می‌کند

جایزه نمی‌گیرد

مهدی عربیان یک مشاور درباره نکات مهم در حین امتحان توضیح می‌دهد: «صورت سؤال‌ها را با دقت بخوانید. زمان امتحان دادن خود را بودجه بندی کنید. برای کمک به راحتی خود، در جای خود، جابجا شوید. اگر سؤالی را بلد نبودید، آن را نگه دارید و به ادامه سؤالات بپردازید. اگر در کل امتحان دچار مشکل شدید، یک سؤال را انتخاب کنید و شروع به نوشتن کنید. این ممکن است جواب را در مغز شما به راه اندازد. اگر دیدید دانش‌آموزان شروع به تحویل دادن برگه‌هایشان کردند، وحشت‌زده نشوید. هیچ جایزه‌ای برای اولین نفری که امتحان را تمام کند، وجود ندارد.»

به امتحان با اطمینان نزدیک شوید. هر راهبردی که می‌توانید برای مجسم کردن موفقیت استفاده کنید. تصور، استدلال، صحبت کردن با خودتان، تمرین، کار گروهی، یادداشت خاطرات روزانه و غیره.

به امتحان به عنوان فرصتی برای نشان دادن میزان مطالعه‌ای که داشته‌اید و دریافت پاداشی برای مطالعه‌ای که انجام داده‌اید، نگاه کنید.

آماده باشید. مطالب درسی‌تان را کاملاً یاد بگیرد و مطالب درسی که برای امتحان نیاز خواهید داشت، سامان‌دهی کنید. از یک حالت چک لیست استفاده کنید.

برای امتحان دادن از یک مکان راحت استفاده کنید که دارای نور خوب وعوامل حواس‌پرتی کم باشد.

برای خود وقت زیادی به خصوص برای کارهایی که باید قبل از امتحان انجام دهید، اختصاص دهید و بازهم کمی زودتر به محل امتحان بروید.

از فکر کردن به اینکه دقیقاً قبل از امتحان نیاز به مطالعه دارید، پرهیز کنید.

تلاش کنید حالت خوبی برای تمرکز داشته باشید. ازصحبت کردن با هر دانش‌آموزی که خوب آماده نشده است، منفی‌گرایانه صحبت می‌کند و یا آمادگی شما را مختل خواهد کرد، پرهیز کنید.

می‌گویند برنامه‌ای ورزشی به تیز شدن مغز کمک می‌کند.

شب قبل از امتحان خواب شبانه خوبی داشته باشید.

با معده خالی به امتحان نروید، سبزیجات و میوه جات تازه اغلب برای کاهش استرس توصیه می‌شوند.

غذاهای مضطرب‌کننده می‌توانند شامل غذاهای فرآوری شده، شیرین‌کننده مصنوعی، نوشابه‌های گازدار، شکلات، تخم مرغ، غذاهای سرخ شده، گوشت قرمز، شکر، محصولات آرد سفید، چیپس‌ها و غذاهای مشابه، غذاهای حاوی نگهدارنده یا ادویه‌های زیاد باشند.

یک غذای سبک یا تغذیه دیگری بخورید تا به مغزتان کمک کند که از استرس و اضطراب به دور بماند. از مواد حاوی شکر خیلی زیاد (آب نبات) بپرهیزید چون ممکن است وضعیت شما را بدتر کند.