



چگونه برای روزهای امتحان برنامه ریزی کنیم؟

گردآوری توسط سایت کتابها



چگونه برای روزهای امتحان برنامه ریزی کنیم؟

چکیده

امتحان را همه ما به خوبی می‌شناسیم و با تمام وجود آن را لمس و احساس کرده‌ایم و درباره آن کوله‌باری از خاطرات تلخ و شیرین همراه داریم. با رسیدن فصل امتحانات، گاه بذر نگرانی و دلهره و گاه ترسی پنهان و موهوم شکل می‌گیرد. این مقاله می‌کوشد این ابعاد را بررسی کند و با ارائه پیشنهادهایی، عوامل بازدارنده و اختلالگر را به مرز صفر برساند؛ گرچه صحبت از تمام عناصر و زوایای این پدیده به مجموعه‌ای از مقالات نیاز دارد. با عنایت به ضیق زمان و ضرورت این فصل، مطالب به اختصار ارائه می‌گردد تا ان شاء الله... همه از آن بهره گیرند.

اهمیت برنامه ریزی در فصل امتحان

در خصوص اهمیت برنامه ریزی، محققین مطالب زیادی مطرح نموده اند . چهار فایده اصلی کاربرد برنامه ریزی عبارت است از:

1 - هدفمندی

2 - برکت زمان

3 - کاهش دغدغه

4 - نتایج فراوان

امروزه ضرورت برنامه ریزی، با عنایت به سرعت، اطلاعات، قدرت و تحولات انفجاری موجود، از آفتاب روشن‌تر است .

اهمیت برنامه ریزی آن قدر روشن و بدیهی است که بی‌نیاز از تاکید به نظر می‌رسد. این اصل در تمام مراحل حیات آدمی و در همه امور جاری او لازم الاجرا است . برخی صاحب‌نظران معتقدند: ما با برنامه‌ریزی، تمام امکانات خویش را جهت وصول به هدف تعیین شده بسیج می‌کنیم و به نوعی هماهنگی

می‌رسیم . بهترین مثال در این زمینه فصل امتحانات یا کنکور است.

فصل آزمون‌ها، از محسوس‌ترین زمان‌ها جهت به کارگیری یک برنامه ریزی منسجم و مجدانه به شمار می‌آید؛ چون برنامه ریزی روش نظامدار انجام امور است و بدون به کارگیری آن ، اهداف حاصل نمی‌گردند . در حالت فقدان برنامه به روزمرگی دچار خواهیم شد و با انجام مطالعات پراکنده انگیزه‌های خود را ضعیف می‌سازیم که محصول آن اضطراب و نگرانی‌ها است. به منظور ورود به قلمرو جادویی و شگفت‌انگیز برنامه ریزی در فصل امتحانات و ارزشیابی‌ها، ابتدا باید تمام افکار محدود کننده را از خود برانید و به یک موجود معنوی تبدیل شوید؛ موجودی که در قلمرو درونی‌اش محدودیتی ندارد . در این حالت، به سطح جدیدی از معرفت درونی می‌رسید که با شما نجوا می‌کند: «من می‌توانم در این لحظه چنین کاری را به خوبی انجام دهم» .

جالب این که با چنین باوری تمام کمک‌های مورد نیاز را دریافت خواهید کرد. اگر خواهیم ذهن را در جایگاهی قرار دهیم که معجزه بیافریند، باید همه چیز را به برنامه و توکل در آمیزیم.

اضطراب امتحان

واژه اضطراب امتحان که از ترکیب کلمه‌های اضطراب (Anxiety) و امتحان (Test) تشکیل شده ، نوعی حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم است که با پریشانی، وحشت، هراس، تپش قلب، تعریق، سردرد و بی‌قراری، تکرر ادرار و تشویش همراه است. آنچه این حالات را از هراس یا ترس شدید جدا می‌کند این است که منبع اضطراب معمولاً به طور دقیق شناخته شده نیست ؛ اما در ترس شدید اغلب علت هراس برای ما مشخص است.

علل اضطراب امتحان

به عقیده صاحب‌نظران سه دسته عوامل در اضطراب دخالت دارند.

1 - عوامل فردی و شخصیتی

2 - عوامل اجتماعی

3 - عوامل آموزشی

1- عوامل فردی و شخصیتی :

تعدادی از این عوامل عبارتند از:

1 - 1- بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی که يك خصیصه و صفت شخصیتی است و میزان آن در افراد مختلف متفاوت است، رابطه وجود دارد. یعنی گاه فرد مضطرب علاوه بر شرایط امتحان در شرایط رانندگی و سخنرانی و گفت و گو نیز اضطراب دارد. برای حل این مشکل موارد زیر پیشنهاد می‌گردد:

الف) مطالعه و پرسش از خود

ب) تصور سخنرانی خود برای دیگران

ج) نوشیدن آب قبل از سخنرانی و حتی امتحان جهت کاهش تنش

2 - 1- اعتماد به نفس ارزش و اعتباری درونی است که يك فرد در زمینه‌های مختلف زندگی،

تحصیلی، اجتماعی، جسمانی و هوش برای خود قائل است. افراد دارای اعتماد به نفس بالا برای برخورد شایسته با امتحان و مشکلات توانایی زیادی دارند.

3 - 1- هوش و توانایی ذهنی و شناختی در رفتارها، فعالیت‌ها و اندیشه‌ها و عواطف تأثیر بسیار دارد. ساراسون و همکارانش نشان داده‌اند که بین هوش و اضطراب امتحان رابطه مستقیم وجود دارد. بر این اساس، افراد با سطوح هوشی مختلف از نظر تجربه اضطراب امتحان متفاوتند؛ یعنی افراد دارای بهره هوشی متوسط، در مقایسه با افراد دارای بهره هوشی بالا و پایین، از اضطراب ناتوان کننده‌ای رنج می‌برند. البته این مسأله با مشاوره قابل تعدیل است.

4 - 1- گاهی افرادی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند، افکاری منفی و اغلب غیر واقعی از خود دارند؛ خود را فردی شایسته نمی‌دانند و به شدت از شکست می‌ترسند. این افراد باید نقاط مثبت خویش را فهرست کنند و نقاط قوت خویش را پیش‌رو بگذارند تا بدانند خداوند هیچ موجود بی‌استعدادی نیافریده است.

به نظر می‌رسد افراد نسبتاً خوش بین - نه خوش خیال - در زندگی و تحصیلات خود موفقیت بیشتر

کسب می‌کنند. هنگامی که شخص امتحان می‌دهد، داشتن احساس و تفکر مثبت و خوش بینانه می‌تواند موجب کامیابی‌اش شود. در واقع این اضطراب نیست که به طور مستقیم به ضعف عملکرد و نمره پایین فرد در آزمون می‌انجامد، بلکه سبب اصلی شکست، افکار نامربوطی است که اضطراب به ارمغان می‌آورد.

5 – 1- هر آزمونی آمادگی ویژه می‌طلبد. آمادگی برای بعضی از آزمون‌ها به ساعت و برای بعضی به روز است. گاه اضطراب امتحان در عدم توازن زمان تخصیصی ما و زمان لازم برای کسب آمادگی ریشه دارد. هر اندازه میزان آمادگی پایین باشد، اضطراب شدیدتر خواهد بود.

بسیاری از افراد هنگام امتحان و در زمانی که باید سراغ کتاب بروند، از آن می‌گریزند؛ چون اصولاً انسان از قید و بند گریزان است. اینان باید توجه داشته باشند مطالعه درسی قید و بند نیست، پلکان صعود به بلندی‌ها و رشد است. آدمی معمولاً با وعده گذاری درونی و موکول کردن مطالعه به يك ساعت یا چند ساعت بعد و تردید در شروع، زمان‌ها را از دست می‌دهد و دچار اضطراب فقر زمان می‌شود.

6 – 1- برخی از صاحب‌نظران معتقدند بازدهی و عملکرد ضعیف افراد دارای اضطراب بالا به میزان زیادی به کیفیت توجه و تمرکز آنان در خلال امتحان بستگی دارد. فرد مضطرب، به علت توجه به تشویش و نگرانی خود در هنگام امتحان، به محتوای اصلی امتحان کمتر توجه می‌کند و این مسأله به عملکرد پایین وی می‌انجامد.

2- عوامل اجتماعی :

انتظارات و توقعات، چشم و هم چشمی‌ها و تشدید آن توسط مراکز آموزشی و جامعه و خانواده در این بخش می‌گنجد؛ برای نمونه به ذکر چند مورد بسنده می‌شود:

2-1- رقابت: مقصود رقابت‌های ناسالم و بیماری 20 گزایی است که از جهت روانی پیامد‌هایی زیانبار دارد.

2-2- انتظار تحمیلی: عمدتاً افراد حاشیه‌ای برای فرد دام گستر می‌شوند و آثار و تبعات روانی به بار می‌آورند. انتظارهای تحمیلی، دانش آموز و دانشجو را در جلسه امتحان به مرحله قبض روح می‌رساند.

3- عوامل آموزشی :

میزان شیوع اضطراب امتحان در مقطع ابتدایی کمتر از راهنمایی و در راهنمایی عموماً کمتر از دبیرستان است؛ ولی در کنکور به اوج می‌رسد. البته این اضطراب گاه در دانشگاه نیز اوج می‌گیرد؛ ولی شایع نیست و در سیستم آموزشی و تفاوت‌های تدریس و آزمون ریشه دارد.

برای خلاص شدن از اضطراب این توصیه‌ها را به کار ببندید:

الف - همواره باید به خدای بزرگ توکل کرد و هر کاری را با نام او شروع کرد زیرا یاد خدا آرامش دهنده‌ی دل‌های مضطرب است .

ب - توانایی‌های خود را بشناسید و اعتماد به نفس خود را قوی کنید .

ج - برنامه‌ی امتحانی را جایی نصب کنید و پس از هر امتحان روی آن را خط بکشید. این کار انگیزه‌ی بیشتری برای درس خواندن و احساس نزدیک شدن به پایان امتحانات به وجود می‌آورد .

د - به امتحان با این دیدگاه نگاه کنید که انگار فرصتی پیدا کرده‌اید تا دانسته‌های خود را نشان دهید. جملات مثبت انتخاب کنید و دائم با خود تکرار کنید. مثل «من آرام و راحت هستم و همه چیز را می‌دانم.»

واژه‌شناسی آموزشی

امتحان به معنای «آزمودن، آزمون، آزمایش، آزمایش کردن، تجربه، تفحص، تجسس، تفتیش، جست‌وجو، نگرستن، تأمل کردن و اندیشیدن پایان کار و...» است¹. امروزه یکی از انگیزه‌های مهم مطالعه امتحان است؛ متأسفانه سهم ساعتی ما از مطالعه برای هر ایرانی 2 ساعت است. در بعضی از ملل جهان «ساعت» ملاک مطالعه است؛ برای مثال ژاپنی‌ها با داشتن روزنامه‌ها و مجلات در تیراژ میلیونی و سطح مناسب چاپ، نشر، عرضه و فروش کتاب در صدر جدول ساعات مطالعه قرار دارند و مطالعه را در معنای صحیح آن «یعنی به دقت نگرستن در هر چیز برای واقف شدن به آن» به کار می‌برند.

بعضی صاحب نظران معتقدند: مطالعه یعنی خواندن و باز خواندن يك قطعه، یادداشت برداشتن و مطالب

را بررسی کردن و در اهمیت لازم قرار دادن.
گروهی دیگر می‌گویند: مطالعه و خواندن کتاب یا نوشته، کاری پویا و فعال است و منتج به یادگیری، یاد سپاری و انتقال مجدد آموخته‌ها می‌شود.
البته با فرض هر تعریفی، روش مطالعه متفاوت خواهد بود. مطالعه برای امتحان با همه انواع مطالعات تفاوت دارد و با تعریف آخر متناسب‌تر می‌نماید.

اصول مطالعه و یادگیری

عمدتاً در زمان امتحان، برای بهبود و افزایش یادگیری، باید اصول زیر رعایت گردد:

- 1- اصول پیش از شروع مطالعه:
 - 1-1- تعیین هدف و انگیزه
 - 2-1- تعیین مدت لازم
 - 3-1- تعیین مقدار مطالعه
 - 4-1- انتخاب محیط مناسب
 - 5-1- اجتناب از اموری مانند پر بودن معده، اضطراب‌های نابه جا و تخیلات
 - 2- اصول هنگام مطالعه:
 - 1-2- مطالعه فعال و جدی
 - 2-2- حفظ آرامش
 - 3-2- دوری از عوامل اخلاک‌گر مانند جلسات خانوادگی، صدای تلویزیون و رادیو و محیط پر سر و صدا
 - و ...
 - 4-2- در صورت امکان یادداشت برداری نکات مهم
 - 5-2- برخورد سوالی با مطالعه آموختنی
 - 6-2- ترك افكار منفی
 - 7-2- تمرکز حواس
 - 8-2- استراحت کردن هنگام مطالعه
- هر 45 دقیقه تا یک ساعت، استراحت پنج دقیقه‌ای لازم است.

2-9- علامت گذاری نکات مهم

3- اصول بعد از پایان مطالعه:

3-1- تکرار آموخته‌ها و مرور آن‌ها

3-2- تأکید بیش‌تر بر نکات علامت گذاری شده

3-3- در صورت امکان مباحثه

نکات مهم برای بهبود مطالعه

1- تعیین هدف و انگیزه

داشتن هدف و انگیزه از عوامل مهم روند یادگیری است. وقتی با مطالب درسی هدفمند برخورد می‌کنیم، به آرامش روانی و مرزهای قدرت یادگیری می‌رسیم. داشتن هدف، ترسیدن از کمبودها را کاهش می‌دهد؛ زیرا ترسیدن از کمبودها موجب می‌شود نتوانیم به این موضوع پی ببریم که هم اکنون به اندازه کافی ارزشمندیم و توانایی فوق العاده داریم.

2- تعیین مدت زمان مطالعه

معمولاً 24 ساعت شبانه روز را به 3 قسمت صبح تا ظهر، ظهر تا شب و شب تا صبح تقسیم بندی می‌کنند. اگر در شبانه روز 8 ساعت را برای مطالعه در نظر بگیریم - یعنی 13 زمان را لحاظ کنیم - 23 (16 ساعت) به استراحت و کارهای جنبی و تغذیه اختصاص می‌یابد. چنانچه 8 ساعت احیا شده را در طول روز به تناسب کار و مشغله تقسیم کنیم، در طول هفته شاهد 56 ساعت وقت مفید با رعایت روزانه 16 ساعت وقت آزاد خواهیم بود که جمعاً در طول هفته 112 ساعت وقت آزاد می‌شود. از زاویه دیگر که بنگریم، به زعم اغلب صاحب نظران فنون یادگیری، آدمی باید مهارت یادگیری خود را به صورت منفصل تقسیم کند؛ یعنی اگر قرار است سه ساعت به طور مستمر مطالعه کند، حتماً بین هر ساعت استراحت داشته باشد تا دچار تراکم مطالب و فلات یادگیری نشود.

در مسأله ارتباط زمان و مباحث مورد مطالعه، نکته حائز اهمیت این است که انسان، مطالب عمیق و استدلالی، مانند ریاضی و آمار را در اوایل روز بهتر یاد می‌گیرد؛ مطالب نظری، مانند فلسفه و زیست‌شناسی و منطق را بعد از ظهر بهتر می‌آموزد؛ مطالب ذوقی، زبان، قواعد دستوری و نظری صرف، مانند ادبیات فارسی، زبان انگلیسی و تاریخ را شب بهتر یاد می‌گیرد.

3- محیط مناسب

رعایت عوامل محیطی زیر برای مطالعه قابل عنایت است:

- 3-1- پر بودن معده میزان یادگیری و انگیزه مطالعه را کاهش می‌دهد.
- 3-2- در اثر مطالعه، قند خون کاهش می‌یابد. بدین سبب، اصطلاحاً گفته می‌شود افراد شیرینی خور می‌شوند. بهتر است از تنقلات طبیعی، از جمله کشمش که اثری عجیب بر حافظه دارد، استفاده شود.
- 3-3- تا حد ممکن مواد نشاسته‌ای مصرف نشود.
- 3-4- مصرف لبنیات خصوصاً ماست و دوغ موجب خواب آلودگی می‌گردد و لازم است میزان مصرفشان کاهش یابد.
- 3-5- گرسنگی زیاد نیز یادگیری را مختل می‌کند.

4- مطالعه فعال و جدی

در مطالعه فعال، آدمی آماده پذیرش الفبای یادگیری و اصول و قواعد علمی است. لوازم این نوع مطالعه عبارت است از:

- 4-1- آغاز مطالعه با دقت و اصطلاحاً آرام و بدون شتاب
- 4-2- در صورت امکان صفحات نخست 2 بار خوانده شوند تا ذهن آمادگی لازم را پیدا کند. (اصطلاحاً نرمش ذهنی)
- 4-3- دوری از تعارفات و جدیت درباره زمان تخصیص یافته به مطالعه
- 4-4- انجام چند تمرین تمرکز که در پیش شماره 4 پرسمان، در مقاله تکثیر زمان، به آن اشاره شده

است.

تا حد امکان باید در حفظ آرامش کوشید. انسان، زمان مطالعه یا تمرکز، حساس‌تر می‌شود و زودرنجی به سراغش می‌آید. بهتر است خود را برای این شرایط آماده سازد و در ضمن از عوامل اخلاک‌گر محیطی بپرهیزد؛ خصوصاً برنامه‌های پایان‌ناپذیر بزرگ‌ترین قاتل زمان یعنی تلویزیون که امروزه از صحنه‌های خشن آکنده است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد هر تصویر تلویزیون برابر 1000 کلمه بر روان آدمی تأثیر می‌گذارد و اشتغال ذهنی می‌آورد. جالب است بدانید که مراد از تصویر در این‌جا فریم است - در هر ثانیه 16 تا 24 فریم از برابر دیدگان ما می‌گذرد؛ یعنی با احتساب 24 فریم مسلسل، ما در هر ثانیه تحت تأثیر 24000 کلمه القایی قرار می‌گیریم - امروزه متأسفانه اغراض و اهداف خاصی نیز در عقبه خاکریز سریال‌ها و فیلم‌ها وجود دارد. یک شرکت امریکایی به سازندگان سریال‌های تلویزیونی و فیلم‌های سینمایی مبلغ بسیار کلانی پرداخت تا وسط تصاویر، در کل، یک ثانیه از فیلم - در لحظات مختلف فیلم، فریم‌های پانزدهم و شانزدهم ثانیه‌های مختلف - را به تبلیغ مشروبات و لوازم خانگی‌اش اختصاص دهند. صاحب استودیوی سازنده فیلم در اعتراض به ناکارآمد بودن این روش به صاحب کارخانه می‌نویسد: «2 فریم از 24 فریم یک ثانیه هنگام تماشای فیلم و سریال دیده نمی‌شود.» صاحب کارخانه اعلام می‌دارد: «ما نمی‌خواهیم دیده شوند؛ بلکه می‌خواهیم در ضمیر ناخودگانه افراد حک شود و افراد ناخودآگاه به سمت آن محصول کشیده شوند.» در شوروی نیز پیش از فروپاشی، وسط ثانیه‌های فیلم‌های سینمایی و سریال‌ها فریم‌هایی از عکس و شعارهای حکومتی قرار می‌دادند. سینما روندگان وقتی فیلم سینمایی را مشاهده می‌کردند، بعد از خروج از سینما، متعجبانه از یکدیگر می‌پرسیدند: نمی‌دانیم چرا تصاویر فلان سیاستمدار یا فلان محصول یا فلان شعار به ذهن ما متبادر می‌شود؟ 3 این مثال‌ها نمونه پنهان تأثیرهای رسانه‌های تصویری است. البته تأثیرات مستقیم و القائات تصویری آشکار رسانه‌ها به توضیح نیاز ندارد و رهاورد آن - همان طور که قبلاً اشاره گردید - صرع تصویری است.

کتاب و مطالعه

- مهمترین صفحات هر کتاب، "فهرست" و "راهنمای موضوعی" است. استفاده موثر از این دو قسمت را فرابگیرید.

- مطالعه فعال همواره با قلم همراه است. از نوشتن داخل کتاب نترسید. کتابتان را خودتان شخصی کنید و آن را برای خودتان بنویسید. با کمک مداد یا ماژیک‌های رنگی یا هر وسیله دیگر، تصویری منحصر به فرد از صفحات کتاب ایجاد و در ذهن خود نگه دارید. فقط دقت کنید این کار را با کتاب‌های کتابخانه و امانتی انجام ندهید!
- برای هر مطلبی که مطالعه می‌کنید یا یاد می‌گیرید، یکی از این جملات را در نظر بگیرید:
 - کاملاً درک کرده‌ام.
 - کم و بیش درک کرده‌ام.
 - هنوز درک نکرده‌ام.
- استفاده از کتابخانه و منابع آن را به خوبی یاد بگیرید. مهارت "اطلاعات یابی" در کتابخانه را با تمرین در خود پرورش دهید.
- در کتابخانه از چشمان خود به خوبی استفاده کنید. وقتی از یک کتاب چند جلد کتاب در کتابخانه یا فهرست موضوعی کتاب‌ها موجود است، به این معنی است که آن کتاب از کتابی که تنها یک جلد از آن در کتابخانه دیده می‌شود، با اهمیت‌تر است. همچنین کتاب‌هایی که بارها تجدید چاپ شده‌اند نیز احتمالاً مفیدتر بوده‌اند. نهایتاً اینکه کتاب‌هایی که از بس خوانده شده‌اند، کهنه و فرسوده شده‌اند نیز باید کتاب‌های خوبی باشند و احتمالاً از کتاب‌هایی که تا حالا کسی آن‌ها را به امانت نگرفته مفیدتر هستند.

****مصرف داروها برای افزایش تمرکز حواس، سبب روان پریشی و افسردگی**

در مواردی مشاهده شده است که برخی دانش آموزان یا دانشجویان برای بیدار ماندن در شب امتحان به مصرف افراطی برخی مواد غذایی مانند قهوه یا برخی داروها روی می‌آورند. این درحالی است که به گفته پزشکان، مصرف دارو به منظور افزایش تمرکز و شب بیداری در ایام امتحانات سبب بروز افسردگی و روان پریشی در طولانی مدت می‌شود. جلیلی خاطر نشان کرد: تلاش برای شب بیداری، از خوردن قهوه شروع شد و درحال حاضر به خوردن داروهای محرک درمانی یا داروهای دارای خاصیت اعتیادآور رسیده است؛ این داروها ویرانگر است و توانایی فرد را برای یادگیری مختل می‌کند و حتی ممکن است تا آخر عمر وضعیت روانی او را دچار اختلال کند. وی افزود: برخی افراد خودسرانه یا به توصیه افرادی که صلاحیت ندارند، از داروهایی که پزشکان در درمان بیش فعالی یا اختلالات یادگیری

تجویز می کنند، استفاده می کنند. این اقدام نه تنها فایده ای برای آنها ندارد بلکه به سلامت سایر دستگاه های و سیستم ایمنی بدن آسیب وارد می کند. وی ادامه داد: استفاده از داروهایی مانند ریتالین که شایع شده تمرکز را زیاد می کنند، بسیار خطرناک است؛ ریتالین برای درمان اختلالات یادگیری تحت نظر پزشک و با مقداری که پزشک تجویز می کند به کار می رود اما این به آن معنا نیست که هر فردی برای افزایش تمرکز خودسرانه این دارو را مصرف کند. جلیلی افزود: با مصرف این داروها تمرکز در این افراد نه تنها بالا نمی رود بلکه کاهش می یابد، بی قرار و بدخواب و به شدت مضطرب می شوند و حتی ممکن است دچار اختلالات روانی غیرقابل بازگشت مانند روان پریشی و افسردگی هایی شود که تا آخر عمر گریبانگیر آنها باشد.

****مصرف دارو برای شب بیداری در شب امتحان**

جلیلی با بیان اینکه مصرف داروی ریتالین و ترکیبات مشابه آن برای این منظور در بین جوانان رایج شده است، افزود: این اشتباه است که با دارو ریالقهوه یا بدون استفاده از این مواد دانش آموزان تلاش کنند بیدار بمانند و درس بیشتری بخوانند چراکه روز بعد مجبورند بیشتر بخوابند و اگر زمان خواب درستی نداشته باشند دیگر به اندازه قبل تمرکز برای یادگیری نخواهند داشت و در نتیجه راندمان یادگیری در آنها پایین می آید. وی با بیان اینکه بسیار خطرناک است که جوانان به توصیه دوستان یا افراد غیر متخصص دارو مصرف کنند، ادامه داد: گاهی فردی به توصیه پزشک معالج باید دارو مصرف کند اما اطرافیان با بیان مطالبی مانند اینکه به خوردن دارو عادت می کنی یا اینکه این داروها تأثیرات مخربی بر سلامتی دارد، او را از این کار منع می کنند؛ در چنین شرایطی اطرافیان توصیه های نادرست پزشکی به فرد ارائه می دهند که می تواند سلامتی او را تحت تأثیر قرار دهد.

****تنظیم ساعات خواب و بیداری**

رییس انجمن روان پزشکان ایران گفت: تحقیقات نشان داده است که ماندگاری مطالب در ذهن در ساعات اولیه صبح در مقابل مطالعه در نیمه های شب بسیار بیشتر است و راندمان دانش آموزان در یادگیری را بالاتر می برد. جلیلی افزود: با توجه به مشغله های کنونی زندگی شهری شاید افراد نتوانند با غروب آفتاب بخوابند اما بهتر است پیش از نیمه شب و حدود ساعت 22 بخوابند و صبح نیز کمی بعد از روشن شدن هوا از خواب بیدار شوند. رییس انجمن روان پزشکان ایران گفت: داشتن خواب سرشب در حفظ

سلامتی بسیار موثر است و هرچه از ساعت 24 بگذرد، اثرات مفید آن کمتر می شود. جلیلی تاکید کرد: استراحت کردن در موقعی که نیاز به استراحت داریم و تنظیم ساعات خواب و بیداری برای همه افراد مفید این درحالی است که افراد ساعات زیادی را در شب بیدار می مانند و ساعات طولانی از روز را می خوابند.

شب امتحان

تا این جا مواردی که به وسیله ی آن ها می توان از یک امتحان، سربلند بیرون آمد بیان شد، اما درمورد شب امتحان، مهمترین عاملی که باید درمورد آن رعایت شود، اطمینان و آرامش است. در شب امتحان حتما باید سعی شود از مطالعه ی جدی برای امتحان فردا خودداری شود، چون تا کنون هر چه آموخته اید، کافیت.

چرا که این زمان، تنها برای مروری گذرا روی یادگرفته های «قبلی» و اطمینان از دانستن آنهاست. همچنین در این زمان بهتر است از مشاجرات خانوادگی، رفت و آمدهای فراوان، حضور در مکان های شلوغ و پر سروصدا، دیدن و یا شنیدن بیش از حد برنامه های تلویزیونی و سایر عواملی که موجب اتلاف وقت و تشویش خاطر می شوند پرهیز شود.

بهتر است این شب ها کمی زودتر به استراحت بپردازید تا روز بعد با شادی بیشتری در جلسه حضور یابید. صبح قبل از خروج از خانه، حتما صبحانه ی مناسب و یا غذای مختصر و مغذی صرف کنید. بدون تغذیه، مغز شما در انجام فعالیت های لازم مثل حل مساله دچار مشکل می شود. سعی کنید زودتر از خانه خارج شوید تا با خیالی آسوده به محل امتحان برسید .

جلسه امتحان

در انتها، رعایت موارد زیر نیز می تواند در جلسه ی امتحان مفید واقع شود:

- به موقع سر جلسه ی امتحان بروید و پیش از آغاز امتحان، سر جای خود بنشینید .
- به محض گرفتن ورقه ی امتحانی به خود قوت قلب بدهید و تلقین کنید که از عهده ی امتحان به خوبی بر می آید .
- ابتدا نگاهی اجمالی به سوالات بیندازید و حتما وقت را در نظر بگیرید .
- با یاد و نام خدا پاسخ به سوال ها را آغاز کنید و اگر سوالات تشریحی است هر اطلاعاتی که در مورد سوال دارید بنویسید چون یک پاسخ ناقص، بسیار بهتر از ننوشتن پاسخ است ولی در امتحان تستی اگر پاسخ غلط دارای نمره ی منفی بود، نباید به سوالاتی که یقین ندارید، پاسخ دهید .
- سوال را خوب و با دقت بخوانید تا مطمئن شوید که سوال چه چیزی را از شما می خواهد؟! !
- اگر پاسخ سوالی را نمی دانید هرگز روی سوال ترمز نکنید. زیرا این امر موجب اتلاف وقت و نگرانی شما می شود. کنار سوالاتی که پاسخ آنها را نمی دانید یک علامت (مثلاً -) و در کنار سوالاتی که فکر می کنید می توانید آنها را حل کنید ولی نیاز به زمان زیادتری دارند یک علامت دیگر (مثلاً —) بزنید. پس از آنکه تمامی سوالات ساده را پاسخ دادید به سراغ سوالات (—) و (-) بروید و در کمال آرامش تا آنجا که می توانید پاسخ دهید .
- با خط خوانا بنویسید و شکل ها را با دقت ترسیم کنید. اگر سوال چند قسمت دارد، بین سوالات حتما خط بکشید و آنها را از هم جدا کنید. در مجموع به نحوی بنویسید که تصحیح کننده از خواندن آن لذت ببرد و احساس خوبی داشته باشد. این موضوع قطعا در تصحیح برگه ی شما موثر خواهد بود .
- اگر در جلسه ی امتحان دچار آشفتگی شدید، از تکنیک «وقفه ی آزمون» استفاده کنید. برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و اعمال زیر را انجام دهید: پاها را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملا عمودی و صاف نگه دارید. نفس عمیقی بکشید، چند ثانیه نگه دارید و بعد به طور کامل و آرام بیرون دهید و تا سه بار تکرار کنید .
- در پاسخ دادن سعی کنید بی خود حاشیه نروید .
- قبل از دادن ورقه ی امتحان، نوشته های خود را مرور کنید .
- هیچ عجله ای برای دادن ورقه نداشته باشید و تا آنجا که می توانید فکر کنید و تا پایان وقت صبر کنید .

نکات کاربردی برای امتحان

به کار بستن نکات زیر در بهینه سازی آزمون‌های درسی و دانشگاهی و آزمون‌های ورودی مفید می‌نماید:

- 1- مطالعه در طول ترم تحصیلی (نه به قصد امتحان) فقط مرور مطالب، حافظه را برای پذیرش مطالعات بعدی آماده می‌سازد.
- 2- چنانچه انسان هر روز بعد از پایان درس و مراجعه به منزل یا خوابگاه در حد نیم ساعت یا بیشتر، درس ارائه شده را مرور کند، پایداری مطالب از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت و میان مدت خواهد چرخید.
- 3- بهترین راه آماده سازی در شب قبل از امتحان، مرور و تکرار الگوهای سازماندهی شده است.
- 4- در طول مطالعه، حافظه تصویری (چشمی) را فعال کنید. کدگذاری، رمزگذاری، علامت‌گذاری و واژه سازی از روش‌های خوب به شمار می‌آیند؛ برای مثال برای یادگیری دوره‌های پادشاهی قبل از اسلام در ایران کلمه «مهسا» با تکرار دو حرف آخر (مه‌ساسا) یعنی مادها، هخامنشیان، سلوکیان، اشکانیان، ساسانیان و اسلام، مناسب است.
- 5- فراموش نکنید معمولاً 24 ساعت مانده به موعد امتحان، بیش‌ترین یادگیری‌ها صورت می‌گیرد. بنابراین، از دغدغه‌ها، اضطراب‌ها، کارهای غیر لازم، دخالت‌ها، مشغولیات کاذب، رسانه‌ها، مجلات و... دوری کنید.
- 6- در بعضی از دروس، حریف تمرینی (هماورد علمی) بسیار مناسب است؛ یعنی با يك همکلاسی که از لحاظ روحی و درسی به هم نزدیک هستید، مطالعه را به صورت مباحثه داشته باشید.
- 7- نیم ساعت قبل از برگزاری امتحان از بحث و مطالعه بپرهیزید. جای خلوتی بیابید و تأمل کنید.
8. حتماً از تجارب بعضی از دوستانتان در مطالعه استفاده کنید.
- 9- حتی‌الامکان جلسه امتحان را با يك ذکر آرام بخش شروع کنید. دعا آرامش است و کلاً یاد خدا آرامش بخش دل‌ها است؛ *أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ*.
- 10- گروهی عادت دارند وقتی برگه امتحان را به دست می‌گیرند، نوشتن پاسخ را آغاز می‌کنند. گروهی نیز اول محتاطانه به پرسش‌ها می‌نگرند و بعد جواب می‌دهند. در این زمینه به نکات زیر توجه فرمایید:
الف) ثابت شده است اگر تمام پرسش‌ها را با تأمل و در آغاز بخوانید بهتر است. چون حافظه جست‌وجوگر (Researcher Memory) به کار می‌افتد و کم‌کم جواب‌ها را می‌چیند.

ب) سعی کنید اول به سؤال‌های ساده و آسان یا پرسش‌هایی که بر آن‌ها تسلط دارید، جواب دهید؛ زیرا هم انگیزه شما را برای پاسخ به دیگر سؤال‌ها بالا می‌برد و هم فرصتی به حافظه می‌دهد تا پاسخ پرسش‌های دیگر را جست‌وجو کند. سپس سؤالات متوسط را جواب دهید و در نهایت به پرسش‌های مشکل و پیچیده روی آورید.

11- حتی‌الامکان از ترك سریع جلسه امتحان خودداری کنید. توجه داشته باشید که زمان تعیین شده جهت پاسخ به سؤالات، حساب شده است. حتی اگر سرعت پاسخ دهی شما بالا است و فرصت امتحان از مدت زمان لازم برای شما بیش‌تر است، سعی کنید سؤالات و جواب‌های خود را دوره کنید تا به این نکته شگفت‌انگیز برسید که «بسیاری از جواب‌ها به اصلاح و تکمیل و تغییر نیاز دارند».

12- بکوشید در جلسه امتحان، با ورقه و حافظه خود و دستی که به قلم تکیه زده و صفحه را در می‌نوردد، ارتباط مثلی برقرار سازید و از پراکندگی حواس و مشغولیت ذهن و گرداندن چشم به اطراف خودداری کنید؛ تا اضطراب شما کاهش یابد.

13- باز نگری پاسخ‌ها بعد از پایان پاسخگویی بسیار مهم است؛ زیرا گاه پیش آمده است که افراد حتی پاسخ يك سؤال را ننوشته‌اند یا به دستورالعمل برگه‌ها توجه نکرده و با پاسخ به پرسش‌های اختیاری، نمره منفی گرفته‌اند.

14- گاه مطالب را خوب مطالعه کرده‌ایم. اما متن سؤال کمی مبهم است. سعی کنید سؤال را بفهمید و دچار قضاوت زود هنگام نشوید. زیرا «فهم پرسش، نصف جواب است.»

15- تنظیم وقت در جلسه امتحان بسیار مهم است. با حفظ آرامش، زمان بالای ورقه را با تعداد و محتوای سؤالات تطبیق و تنظیم کنید. این کار در پرسش‌های تستی از سؤال‌های با پاسخ تشریحی راحت‌تر می‌نماید.

16- تمرکز و خوش خطی یکی از عوامل کاهش اضطراب و ایجاد کننده آرامش است.

نکته طلایی

نباید فراموش کنیم که اندکی اضطراب برای زندگی ضرورت دارد. اضطراب درجه‌ای از رنج است و ما باید شاهد رنج باشیم نه مالک آن. گاه اضطراب در جلسه امتحان حالتی به همراه می‌آورد که بسیار مهم است؛ یعنی مطالعه درس خوب انجام گرفته و اضطراب شدید نیست؛ اما به محض مواجهه با برگه

امتحان احساس می‌کنیم 70 درصد جواب‌ها به خاطرمان نمی‌آید؛ این حالت موقتی است. بارها شده است که جواب پرسش‌های اول و دوم به خاطرمان نمی‌آید؛ ولی وقتی به سؤال سوم می‌پردازیم، متوجه می‌شویم پاسخ سؤال‌های پیشین را به خاطر آورده‌ایم. متأسفانه بعضی افراد به بُعد جست‌وجوگری حافظه اشراف ندارند؛ سریع از جلسه امتحان خارج می‌شوند و بعد از دقایقی تأسف می‌خورند.

نکاتی کلی برای اینکه بهتر درس بخوانیم، بهتر یاد بگیریم، بهتر معلومات‌مان را ارائه کنیم، و بهتر نمره بگیریم!

- برای بسیاری از دانشجویان، دانشجو بودن اولین تجربه زندگی مستقل و دور از خانه است. این به تنهایی شاید بیشتر از تحصیلات شما ارزش داشته باشد. زیرا پرورش واقعی شما از همین‌جا شروع می‌شود.
- زندگی دانشجویی می‌تواند موجد فشارهای روحی باشد. قبول کنید که این فشارهای روحی در زندگی حالتی طبیعی است. در این طور مواقع با دوستان خود صحبت کنید و از آنها دوری نجوید. مطمئن باشید در کمک به روی هر کسی که تحت فشار روحی است، باز می‌باشد.
- چهار شرط یادگیری موفقیت‌آمیز و لذت‌بخش، که لازم است در خود آن‌ها را ایجاد و نسبت به آن‌ها آگاهی داشته باشید، عبارتند از:

۱- تمایل به یادگیری: انگیزه و هدف

۲ - یادگیری با انجام فعالیت: تمرین، اشتباه کردن، تصحیح خطا

۳ - بازخورد از طرف دیگران

۴ - درک کردن: اندیشیدن و درک آنچه آموخته شده است.

- مهارت‌های مدیریت زمان را یاد بگیرید و آن‌ها را به کار بندید.
- برای مطالعه و انجام تکالیف، مهلتی را برای خود تعیین کنید. همچنین فرصت‌هایی برای اتفاقات پیش‌بینی نشده در نظر بگیرید.
- درباره تجربه‌های ناموفق یادگیری خود فکر کنید و درباره آنچه باعث شده است تجربه ناموفق یادگیری پیش بیاید چند سطر بنویسید.

پروژه‌ها: گزارش، مقاله، و سمینار

در بسیاری از دوره‌های تحصیلی، دانشجویان پروژه یا تحقیقی انجام می‌دهند که گزارش و ارائه آن، قسمتی از نمره آنان را تشکیل می‌دهد. انجام پروژه مقدار زیادی از وقت دانشجویان را می‌گیرد، اما با صرف کمی وقت و یافتن راه‌هایی برای انجام بهتر کار و ارائه بهتر گزارش نهایی، می‌توان نتایج به مراتب بهتری کسب کرد.

- ✓ برای تهیه گزارش، هرچه زودتر اقدام کنید. مثلاً بعد از کارهای عملی یا پس از بازدید، وقتی که مطلب هنوز در ذهنتان تازه و نو است و جزئیات آن را به خاطر دارید، تهیه گزارش و نوشتن آن بسیار ساده‌تر است.
- ✓ یکی از خطرات به تعویق انداختن مکتوب کردن پروژه و نگارش آن، تلبار شدن آن است. در نتیجه زمانی که باید به مرور درس‌ها برای امتحان بپردازید، مجبور می‌شوید به گزارش خود بپردازید و با آن درگیر شوید.
- ✓ استفاده از نرم‌افزارهای رایانه‌ای، مثل نرم‌افزار Word کار شما را بسیار راحت می‌کند. شما به راحتی می‌توانید بررسی‌های متعدد و غلطگیری متن را بسیار سریع انجام دهید و نهایتاً در وقت صرفه‌جویی می‌کنید. سعی کنید حتماً تایپ کردن 10 انگشتی را نیز فرا بگیرید.
- ✓ قبل از هر کاری، طرحی مکتوب برای کاری که می‌خواهید انجام دهید آماده کنید. سپس مدتی روی طرح خود فکر کنید و آن را نهایی کنید. این طرح پیش‌نویس باید شامل برنامه زمانی نیز بشود.
- ✓ هدف کلی پروژه خود را در طرح اولیه مشخص کنید. این هدف به سوال «چرا» پاسخ می‌دهد.

- ✓ برای رسیدن به هدف کلی، مسیر خود را در طرح مکتوب به چند گام کوچکتر تقسیم کنید که هر یک از این گامها خود یک هدف جزئی به حساب می‌آیند. سپس از خود بپرسید «این هدف چگونه به نتیجه می‌رسد؟» و راه خود را مشخص کنید.
- ✓ انتخاب یک «عنوان» مناسب بسیار اهمیت دارد. سعی کنید عنوان تا حد ممکن کوتاه و در عین حال گویا باشد.
- ✓ «خلاصه» یا «چکیده» از قسمت‌های حائز اهمیت نوشته شما است. این قسمت را پس از اینکه کار نگارش تمام شد، بنویسید. به این ترتیب مطمئن خواهید شد که قول و وعده‌های داده شده در ابتدای نوشته، دست‌یافتنی خواهند بود.
- ✓ در ابتدای نوشته، «هدف» خود را به‌طور شفاف و دقیق مشخص کنید.
- ✓ «مقدمه» خوب، بسیار با اهمیت است. پاراگراف‌های اول و دوم انتظارات خواننده را از گزارش یا مقاله مشخص می‌کند.
- ✓ هر فکر یا ایده منحصر به فرد باید در یک پاراگراف از نوشته مطرح شود. از این رو نوشته خود را به پاراگراف‌های منطقی تقسیم کنید تا استدلال شما قابل درک باشد.
- ✓ بسیاری از کارشناسان و اکثر مردم با نگاهی اجمالی مطالعه می‌کنند. از این رو اولین و آخرین جمله هر پاراگراف باید طوری باشد که مفهوم را منتقل کند.
- ✓ یک «نتیجه‌گیری» خوب در انتهای نوشته بسیار اهمیت دارد. بسیاری هنگام ارزیابی آخرین قسمتی که می‌خوانند بخش نتیجه‌گیری است و بر اساس آن نمره می‌دهند. از این رو هرچه بخش نتیجه‌گیری کامل‌تر و جامع‌تر باشد، نمره بهتری به آن تعلق می‌گیرد. در بخش نتیجه‌گیری قاطعانه به سوال اساسی مقاله بپردازید.
- ✓ حتی اگر نتایج در چکیده هم آمده باشد، باید در نتیجه‌گیری پایانی گزارش منعکس شود. این قسمت باید بیانگر اهدافی باشد که در ابتدای نوشته معرفی شده‌اند.
- ✓ «پیوست»ها باید با دقت در انتهای نوشته قرار گیرند.
- ✓ روش صحیح ارجاع به «منابع و مراجع» را به درستی یاد بگیرید و به کار بندید.
- ✓ نوشته نهایی خود را قبل از تحویل، چند روزی به حال خود رها کنید تا «بیات» شود. سپس آن را یک مرتبه دیگر مطالعه کنید و در صورتی که در این موقع مناسب تشخیص دادید، تحویل دهید. و در صورت لزوم به رفع عیوبی که تا این موقع از نظرتان پنهان مانده بوده، اقدام کنید.

✓ در صورتی که از ارائه سمینار خجالت می‌کشید، در موقعیت‌های آرام و بدون فشار روانی درباره موضوع سمینار با همکلاس‌ها و دوستان خود صحبت کنید و سمینار را به صورت غیر رسمی برگزار و تمرین کنید.

آمادگی برای امتحانات

- دوره کردن درس را خیلی زود، یعنی به محض اینکه مطلبی برای دوره کردن وجود داشته باشد، شروع کنید. به خاطر داشته باشید که اگر هیچ عامل تهدیدکننده‌ای ناشی از امتحان قریب‌الوقوع وجود نداشته باشد، دوره کردن لذت‌بخش‌تر است.
- «مطالعه انفعالی» خطرناک است. به این معنی که چندبار خواندن مطلبی بدون آن‌که قادر به استفاده از آن باشید، بی‌فایده است. دوره کردن زمانی سودمند است که با فعالیتی نوشتنی یا پاسخگویی به سوالات و حل مساله همراه باشد.
- خلاصه‌ای از دانسته‌های خود را تهیه کنید. خلاصه‌نویسی سبب می‌شود که موضوعات درسی را بتوانید دسته‌بندی کنید و بهتر به خاطر بسپارید.
- اوراق امتحانی، تکالیف، یادداشت‌ها و... را در طول دوره به نحو مناسبی دسته‌بندی و نگهداری کنید. (دست یافتن به آن‌ها در اواخر دوره کاری بیهوده و هراس‌آور است.)
- مطالعات موردی، مثال‌های به کار رفته و مساله‌هایی که در جلسات درس مطرح می‌شوند، ممکن است الگویی برای جلسات امتحان هم باشند.
- نسبت به بازخوردی که از انجام تکالیف کلاسی، امتحانات میان‌دوره‌ای و فعالیت‌های کلاسی دریافت می‌کنید، هوشیار باشید.
- راه و روش‌هایی برای خود-ارزیابی بیابید. و به طور پیوسته خود را پایش کنید.
- در خود-ارزیابی متوجه باشید که «ارادت زیادی به خودتان نداشته باشید!» و کار خود را بیش از ارزش واقعی آن درجه‌بندی نکنید. سعی کنید در خود-ارزیابی کار خود را سخت‌تر از مدرس ارزیابی کنید.
- با معیارهای ارزیابی و نمره‌دهی امتحانات آشنا شوید و آنها را تمرین و رعایت کنید.

امتحانات شفاهی

- امتحانات شفاهی جلسه پرسش و پاسخی است که سوالات آن را بیشتر سوالات کوتاه تشکیل می‌دهد.

- در امتحانات شفاهی مراقب ”پرت و پلا“ گفتن باشید. در صورتی که پاسخ بی‌ربطی ابداع کنید، معمولاً سوالات بعدی سخت‌تر می‌شود.

امتحانات کتبی

- مقداری اضطراب و فشار روحی عملاً سلامت‌بخش است. زیرا در اثر فشار روحی سطح آدرنالین خون بالا می‌رود و عملکرد انسان بهبود می‌یابد. پس چندان نگران اضطراب امتحان نباشید و از آن به بهترین نحو استفاده کنید.
- امتحانات فقط توانایی پاسخ به سوالات را اندازه‌گیری می‌کنند. این مانند هر مهارت دیگری با تمرین بهبود می‌یابد.
- مدیریت زمان در امتحانات بسیار اهمیت دارد. در امتحانات علاوه بر دانش و دانسته‌های دانشجویان، مدیریت زمان آنان نیز مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.
- قبل از پاسخگویی به هر سوال، آن را چندین بار بخوانید. هر چند دقیقه یکبار از خود بپرسید «آیا به سوالات آن‌طور که از من خواسته شده پاسخ می‌دهم؟»
- اگر در سوالی با مشکلی روبه‌رو شدید، سوال بعدی را بخوانید. دقت کنید که آنچه اهمیت دارد نمره آوردن از کل ورقه امتحانی است، نه نمره آوردن از یک سوال.
- تمیزی و پاکیزگی و رعایت نظم و ترتیب در نگارش پاسخ‌ها، بدون شک اثر خوبی بر ذهن تصحیح‌کنندگان اوراق شما می‌گذارد و منجر به کسب نمره بهتری می‌شود. سعی کنید پاسخ‌نامه شما ظاهری منزه و منظم داشته باشد و چشم‌نواز باشد.
- ممتحنان هم انسان هستند. آنها دوست دارند به شما نمره خوبی بدهند و فقط به دنبال اشتباهات شما نیستند. اما بهترین نمره را به پاسخ‌های مشخص و کامل می‌دهند.
- در انتهای جلسه امتحان پاسخ‌های خود را مرور کنید. مطالعه دقیق و دوباره ورق امتحانی می‌تواند منجر به کسب نمره بالاتر شود. سعی کنید اشتباهات آشکار خود را ببینید و توضیحات خود را در صورت لزوم تکمیل کنید.

پس از امتحان: عبرت گرفتن از شکست

«هرکس که به یک ارزیابی نیاز داشته باشد، برای «دنیای واقعی» کاملاً آماده نشده است.» -ناشناس

«هر شخص موفق، طعم شکست را چشیده است»

این قسمت برای دانشجویانی نوشته شده است که در امتحان شکست خورده‌اند. هرچند توصیه‌های آن کلی است و برای همه قابل استفاده می‌باشد.

در ذهن بسیاری از دانشجویان، یکی از بزرگترین فشارهای روحی، شکست خوردن در امتحانات است. سعی کنید آن را بپذیرید.

قبول کنید که تنها در بخش خاصی موفق نشده‌اید. و از شکست به منظور تضمین موفقیت آینده با ساختن زیربنایی محکم استفاده کنید. به شکست همانند «فرصتی دوباره برای یادگیری» نگاه کنید.

شکست یک مرحله زودگذر است. شکست در کاری به این معنا نیست که دیگر آن کار را انجام ندهید، بلکه به این معناست که هنوز نمی‌توانید آن کار را در یک موقعیت خاص (مثلاً شرایط اضطراب‌زای امتحان) انجام دهید.

یکی از موثرترین راه‌های اشتباه نکردن، اشتباه کردن است. دلیل اشتباهات خود را دریابید تا به دانشی مفید دست یابید. به خاطر داشته باشید که در زندگی به طور کلی موفقیت ابتدا با اشتباه کردن به دست می‌آید، نه با اشتباه نکردن.

به خاطر داشته باشید که در شکست در امتحانات، این شما نیستید که شکست خورده‌اید، بلکه آن موضوع در یک زمان خاص و با یک خصوصیات خاص، خوب سازماندهی نشده بوده.

در پی شکست، فقط به موضوعاتی که برایتان مشکل آفرین شده‌اند نگاه نکنید، بلکه به رویکردهای یادگیری موضوعات نیز توجه کنید. اغلب مواقع تجزیه و تحلیل مهارت‌های یادگیری، مانند دوره‌کردن و بررسی روش امتحان سودمند است.

در صورتی که امتحانات دیگری در پیش است، خود را برای امتحانات باقی مانده آماده کنید تا بتوانید امتیازی برای مراحل بعدی کسب کنید.

منابع

دکتر مجید اسماعیل پور

تبیان

ایرنا