

با یاد خدا دل ها آرام می شود.

نکاتی جهت آمادگی بهتر در امتحان و کنترل اضطراب

محمدحسین سیگاری

<http://profile.qiet.ac.ir/sigari>

مقدمه

انسان همواره در شرایط متعدد و برای امور مختلف نگران و مضطرب است. دانشجویان در روزهای تحصیل و به ویژه در روزهای امتحان، نگرانی و اضطراب ویژه ای دارند. این اضطراب باعث ترشح هورمون هایی در بدن می شود. میزان مناسبی از اضطراب، منجر به ترشح مناسب هورمون ها و در نتیجه آماده سازی بدن برای مواجهه بهتر با موضوع (مثلا امتحان) می شود. بنابراین ذات اضطراب و نگرانی نه تنها بد نیست، که اگر کنترل شده باشد می تواند بسیار مفید هم باشد.

در این نوشتار سعی داریم نکات کوچک اما مهمی را برای کنترل اضطراب در امتحان و هدایت توانایی های تان برای دستیابی به بهترین نتیجه ممکن ارائه دهیم. این نکات را می توان از نظر زمان کاربری آن به چهار دسته تقسیم کرد:

- هنگام مطالعه و یادگیری
- لحظات قبل از امتحان
- هنگام برگزاری امتحان
- بعد از امتحان

نکات ذکر شده به صورت خلاصه مطرح شده است. ضمناً این نکات اگر چه برای عموم قابل توصیه است، اما شاید برخی نکات برای برخی افراد قابل اجرا نباشد. بنابراین اگر احساس کردید بعضی از نکات آن با شرایط جسمی، روحی یا شرایط مکانی-زمانی شما سازگار نیست، سعی کنید بدون نگرانی از آن صرف نظر کنید. هرچند اگر سعی کنید نکات ذکر شده را به کار ببندید، احتمال موفقیت و یادگیری شما بیشتر است.

هنگام مطالعه و یادگیری

- (۱) نام و یاد خدا آرامش دهنده قلب هاست. شروع کارتان را با نام خدا آغاز کنید و از او برای آرامش بیشتر کمک بخواهید. آرامش روانی بسیار بیشتر از آنچه شما فکر می کنید در بهبود عملکرد موثر است.
- (۲) سعی کنید از افرادی که افکار منفی و مضطرب دارند دوری کنید. البته اگر می توانید آرامش تان را به ایشان منتقل کنید خیلی بهتر است. چون هر چه اطرافیان شما اضطراب کمتری داشته باشند، برای شما هم بهتر است.
- (۳) هیچ انسانی کامل نیست. بنابراین بهتر است منطقی فکر کنید و به دنبال یادگیری مطلقا کامل یک مطلب یا درس نباشید. مثلاً سعی کنید حداقل به ۸۰٪ تسلط روی مطالب برسید. البته گذر از ۸۰٪ اهداف و تلاش برای رسیدن به کمال بسیار ستودنی است و نباید از آن غافل شد.
- (۴) در صورتی که پیوستگی مطالب از بین نمی رود، بهتر است مطالب یا بخش هایی از درس که تسلط یا علاقه بیشتری به آنها دارید را در اولویت قرار دهید. با این کار خواهید دید در مدت کوتاهی، بخش قابل توجهی از مطالعه شما تمام می شود و رسیدن به اهداف تان سهل الوصول تر است.
- (۵) ماهیت درس های مختلف می تواند متفاوت باشد. بعضی از درس ها (مثل دروس عمومی) مطالب حفظی بیشتر دارند، بعضی درس ها (مثل دروس اصلی و تخصصی) مفهومی هستند. در برخی درس ها (مثل دروسی که ریاضیات دارند) محاسبات نیز وجود دارد و در برخی دیگر (مثل دروس برنامه نویسی یا آزمایشگاهی) مهارت مهم است. البته اغلب درس ها ترکیبی از موارد فوق هستند. برای درس های حفظی، تکرار مطلب موثر است، اما برای دروس مفهومی تامل و درک عمیق موضوع. درس هایی که محاسباتی یا مهارتی هستند، علاوه بر درک موضوع، نیازمند انجام تمرین ها و مثال های زیاد و متنوع است.
- (۶) بهتر است یک برنامه ریزی مناسب و منعطف برای کارهای تان داشته باشید. برنامه نه خیلی دقیق باشد که با تخطی از آن احساس عذاب وجدان داشته باشید و نه خیلی باز باشد که تخطی از آن بسیار ساده باشد. برای این کار بد نیست زمان های رزرو در برنامه لحاظ کرده باشید که در صورت عقب افتادن کاری، از زمان رزرو برای جبران آن استفاده کنید.
- (۷) زمانی را برای مطالعه و یادگیری انتخاب کنید از نظر جسمی و فکری خسته نباشید. شاید هر فرد متناسب با شرایط خود زمان مناسبی در نظر داشته باشد، اما مطالعه در صبح زود (بعد از بیدار شدن از خواب) یا اواخر شب (قبل از خوابیدن) ماندگاری و اثر بیشتری دارد.
- (۸) تغذیه مناسب داشته باشید تا بدن تان از نظر جسمی آمادگی خوبی داشته باشد. در صورتی که زمان مناسبی هم برای ورزش کردن بگذارید بد نیست.
- (۹) استراحت و خواب کافی باعث افزایش تاثیر مطالعه در ذهن می شود. سعی کنید هر روز خواب کافی (حدود ۶-۸ ساعت) داشته باشید، به ویژه قبل از امتحان. هرگز شب امتحان تا صبح بیدار نمانید.
- (۱۰) مکان و شرایط مطالعه بسیار مهم است. سعی کنید مکان مطالعه نور کافی داشته باشد و شرایط فیزیکی مناسبی برای مطالعه شما برقرار باشد. مطالعه در سالن های مطالعه یا کتابخانه گزینه مناسبی است.
- (۱۱) سعی کنید از روش های مفید و موثر برای مطالعه و یادگیری استفاده کنید. این روش ها اگر حتی ۱۰٪ توانایی های شما را در مطالعه و یادگیری افزایش دهند، بسیار ارزشمند است.

لحظات قبل از امتحان

- (۱) نام و یاد خدا همواره آرامش دهنده است.
- (۲) دعای خیر دیگران، به ویژه پدر و مادر در کاهش اضطراب و موفقیت شما بسیار موثر است. از آنها بخواهید برای تان دعا کنند.
- (۳) به فکر مقایسه خود با دیگران نباشید. هیچ کس شرایط و توانایی های شما را ندارد.
- (۴) قبل از شروع امتحان نباید مطالعه کرد، اما شاید مرور و جمع بندی مطالب بد نباشد. این کار باعث ساماندهی مطالب در ذهن تان خواهد شد.

هنگام برگزاری امتحان

- (۱) امتحان تان را با نام و یاد خدا شروع کنید.
- (۲) نگاه کلی به سوالات بیندازید و زمان امتحان را هم در نظر بگیرید. مطمئناً زمان امتحان متناسب با ماهیت و تعداد سوالات تنظیم شده است. از این بابت نگران نباشید.
- (۳) اگر استاد سوالات را قبل از شروع امتحان مجدداً می خواند، به نکاتی که مطرح می کند و حتی لحن سخن او دقت کنید. گاهی مطالب و نکات مهم سوالات در لحن سخن نیز پدیدار می شود.
- (۴) قبل از پاسخ به هر سوال مطمئن شوید که صورت سوال را درست فهمیده اید. یعنی می دانید چه اطلاعاتی مفروض است و باید به چه نتیجه ای برسید.
- (۵) ابتدا سوالاتی که روی آنها تسلط بیشتری دارید را پاسخ دهید. اگر تسلط شما روی دو سوال یکسان بود، با توجه به نمره سوال و وقت باقیمانده برای انتخاب سوالات تصمیم گیری کنید.
- (۶) بهتر است چند دقیقه آخر امتحان را برای مرور جواب های خود بگذارید. گاهی در چند دقیقه آخر می توانید پاسخ ناقص خود را اصلاح یا تکمیل کنید. این کار بهتر از شروع پاسخ دادن به یک سوال جدید است.

بعد از امتحان

- (۱) همواره امیدوار باشید و به خدا توکل کنید.
- (۲) سعی کنید بدون نگرانی یا عصبانیت، به صورت منطقی وضعیت خود را در امتحان ارزیابی کنید. نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنید تا در آینده بتوانید نقاط قوت خود را تقویت و نقاط ضعف تان را کمتر کنید. ضمناً بخشی از یادگیری بعد از امتحان حاصل می شود، از آن غافل نشوید.
- (۳) اگر شما تمام آنچه در توان تان بوده انجام داده اید، نباید نگران باشید، هرچند اگر نتیجه مورد دلخواه تان نیست.

تخلیص، اقتباس و تکمیل از مراجع زیر:

- مرکز مشاوره دانشگاه تهران (<http://counseling.ut.ac.ir>)
- روش ها و فنون مطالعه موثر، علی صاحبی، نشر سخن