

اصول مطالعه و یادگیری در زمان امتحان :

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

۱- اصول پیش از شروع مطالعه:

۱-۱- تعیین هدف و انگیزه

۲-۱- تعیین مدت لازم

۳-۱- تعیین مقدار مطالعه

۴-۱- انتخاب محیط مناسب

۵-۱- اجتناب از اموری مانند پر بودن معده، اضطراب‌های نابه جا و تخیلات

۲- اصول هنگام مطالعه:

۱-۲- مطالعه فعال و جدی

۲-۲- حفظ آرامش

۳-۲- دوری از عوامل اخلالگر مانند جلسات خانوادگی، صدای تلویزیون و رادیو و محیط پر سر و صدا و...

۴-۲- در صورت امکان یادداشت برداری نکات مهم

۵-۲- برخورد سؤالی با مطالعه آموختنی

۶-۲- ترك افكار منفی

۷-۲- تمرکز حواس

۸-۲- استراحت کردن هنگام مطالعه

هر ۴۵ دقیقه تا يك ساعت، استراحت پنج دقیقه‌ای لازم است.

۹-۲- علامت گذاری نکات مهم

۳- اصول بعد از پایان مطالعه:

۱-۳- تکرار آموخته‌ها و مرور آنها

۲-۳- تأکید بیش‌تر بر نکات علامت گذاری شده

۳-۳- در صورت امکان مباحثه

نکات مهم برای بهبود مطالعه :

۱- 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.

۲- تعیین مدت زمان مطالعه

معمولاً ۲۴ ساعت شبانه روز را به ۳ قسمت صبح تا ظهر، ظهر تا شب و شب تا صبح تقسیم بندی می‌کنند. اگر در شبانه

روز ۸ ساعت را برای مطالعه در نظر بگیریم - یعنی ۱۳ زمان را لحاظ کنیم - ۲۳ (۱۶ ساعت) به استراحت و کارهای جنبی و تغذیه اختصاص می‌یابد. چنانچه ۸ ساعت احیا شده را در طول روز به تناسب کار و مشغله تقسیم کنیم، در طول هفته شاهد ۵۶ ساعت وقت مفید با رعایت روزانه ۱۶ ساعت وقت آزاد خواهیم بود که جمعاً در طول هفته ۱۱۲ 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.

۳- محیط مناسب

رعایت عوامل محیطی زیر برای مطالعه قابل عنایت است:

- ۱-۳- پر بودن معده میزان یادگیری و انگیزه مطالعه را کاهش می‌دهد.
- ۲-۳- 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.
- ۳-۳- تا حد ممکن مواد نشاسته‌ای مصرف نشود.
- ۴-۳- مصرف لبنیات خصوصاً ماست و دوغ موجب خواب آلودگی می‌گردد و لازم است میزان مصرفشان کاهش یابد.
- ۵-۳- گرسنگی زیاد نیز یادگیری را مختل می‌کند.

۴- 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:

- ۱-۴- آغاز مطالعه با دقت و اصطلاحاً آرام و بدون شتاب
- ۲-۴- در صورت امکان صفحات نخست ۲ بار خوانده شوند تا ذهن آمادگی لازم را پیدا کند. (اصطلاحاً نرمش ذهنی)
- ۳-۴- دوری از تعارفات و جدیت درباره زمان تخصیص یافته به مطالعه
- ۴-۴- 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 اخلالگر محیطی بپرهیزد.

نکات کاربردی برای امتحان

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

- ۱- مطالعه در طول ترم تحصیلی (نه به قصد امتحان) فقط مرور مطالب، حافظه را برای پذیرش مطالعات بعدی آماده می‌سازد.

- ۲- 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.
- ۳- بهترین را آماده سازی در شب قبل از امتحان، مرور و تکرار الگوهای سازماندهی شده است.
- ۴- در طول مطالعه، حافظه تصویری (چشمی) را فعال کنید. کدگذاری، رمزگذاری، علامت گذاری و واژه سازی از روش های خوب به شمار می آیند؛ برای مثال برای یادگیری دوره های پادشاهی قبل از اسلام در ایران کلمه «مهسا» با تکرار دو حرف آخر (مهساسا) یعنی مادها، هخامنشیان، سلوکیان، اشکانیان، ساسانیان و اسلام، مناسب است.
- ۵- فراموش نکنید معمولاً ۲۴ ساعت مانده به موعد امتحان، بیشترین یادگیری ها صورت می گیرد. بنابراین، از دغدغه ها، اضطراب ها، کارهای غیر لازم، دخالت ها، مشغولیات کاذب، رسانه ها، مجلات و... دوری کنید.
- ۶- 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.
- ۷- نیم ساعت قبل از برگزاری امتحان از بحث و مطالعه بپرهیزید. جای خلوتی بیابید و تأمل کنید.
۸. حتماً از تجارب بعضی از دوستانتان در مطالعه استفاده کنید.
- ۹- حتی الامکان 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.
- ۱۰- گروهی عادت دارند وقتی برگه امتحان را به دست می گیرند، نوشتن پاسخ را آغاز می کنند. گروهی نیز اول محتاطانه به پرسش ها می نگرند و بعد جواب می دهند. در این زمینه به نکات زیر توجه فرمایید:
- الف) ثابت شده است اگر تمام پرسش ها را با تأمل و در آغاز بخوانید بهتر است. چون حافظه جست و جوگر (Researcher Memory) به کار می افتد و کم کم جواب ها را می چیند.
- ب) سعی کنید اول به سؤال های ساده و آسان یا پرسش هایی که بر آنها تسلط دارید، جواب دهید؛ زیرا هم انگیزه شما را برای پاسخ به دیگر سؤال ها بالا می برد و هم فرصتی به حافظه می دهد تا پاسخ پرسش های دیگر را جست و جو کند. سپس سؤالات متوسط را جواب دهید و در نهایت به پرسش های مشکل و پیچیده روی آورید.
- ۱۱- حتی الامکان 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 جواب های خود را دوره کنید تا به این نکته شگفت انگیز برسید که «بسیاری از جواب ها به اصلاح و تکمیل و تغییر نیاز دارند».
- ۱۲- بکوشید در جلسه امتحان، با ورقه و حافظه خود و دستی که به قلم تکیه زده و صفحه را در می نوردد، ارتباط مثلثی برقرار سازید و از پراکندگی حواس و مشغولیت ذهن و گرداندن چشم به اطراف خودداری کنید؛ تا اضطراب شما کاهش یابد.
- ۱۳- باز نگری پاسخ ها بعد از پایان پاسخگویی بسیار مهم است؛ زیرا گاه پیش آمده است که افراد حتی پاسخ يك سؤال را ننوشتند یا به دستورالعمل برگه ها توجه نکرده و با پاسخ به پرسش های اختیاری، نمره منفی گرفته اند.
- ۱۴- گاه مطالب را خوب مطالعه کرده ایم. اما متن سؤال کمی مبهم است. سعی کنید سؤال را بفهمید و دچار قضاوت زود هنگام نشوید. زیرا «فهم پرسش، نصف جواب است».
- ۱۵- 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 پرسش های تستی از سؤال های با پاسخ تشریحی راحت تر می نماید.
- ۱۶- تمرکز و خوش خطی یکی از عوامل کاهنده اضطراب و ایجاد کننده آرامش است.

