



مطالبی که بیش از حد خوانده می‌شوند بیشتر هم از یاد خواهند رفت.

این باور به وضوح اشتباه است. همه ما تجربه کرده‌ایم که وقتی مطلبی، برای مثال شماره تلفن یا آدرس، را بارها و بارها با خود تکرار می‌کنیم، کمتر از یاد می‌بریم. تکرار با تمرکز بر روی مطالب دلیل فراموشی نیست. این باور از آنجا سرچشمه می‌گیرد که وقتی به اضطراب امتحان دچار می‌شویم، مطالبی را که خوانده‌ایم از یاد می‌بریم. به واقع، آنچه باعث فراموشی است، مطالعه و مرور زیاد مطالب نیست بلکه عدم تمرکز حین یادگیری و مرور و نیز اضطرابی است که در جریان امتحان تجربه می‌کنیم. اگر مطالب را چند روز قبل از امتحان مرور کنیم کمتر دچار اضطراب امتحان و فراموشی مطالب می‌شویم.

برای کسب بهترین نمره‌ها باید به سختی درس بخوانیم و لذا فرصتی برای تفریح و سایر کارها نخواهیم داشت.

بی‌شک همه شاگرد اول‌ها در هر کلاسی زمان و انرژی بسیاری به درس خواندن اختصاص می‌دهند؛ با این حال آنها هم زمان کافی برای کارهای شخصی دارند. آنچه امروزه ثابت شده این است که اختصاص دادن زمان کافی برای "خود" و اشتغال به تفریح و سرگرمی از عوامل موثر در دستیابی به موفقیت تحصیلی است. در نظر داشته باشید چنانچه زمان کافی و موثر به خود اختصاص ندهید، خیلی زود کم می‌آورید و خستگی ناشی از این امر ممکن است بر موفقیت تحصیلی و نیز سلامت شما تاثیر نامطلوب بگذارد. پیشنهاد ما تنظیم یک برنامه منظم و دقیق است. زمانی را که در اختیاران است به بخش‌های کوچک یک یا دو ساعته تقسیم کنید و زمان مشخصی برای درس خواندن و تفریح اختصاص دهید. در این صورت خواهید دید که هنوز وقت زیادی برای کارهای دیگر باقی مانده است.

درس خواندن شب امتحان و تحت تنش برای من مفیدتر است.

افرادی که بر این باورند تصور می‌کنند زمانی می‌توانند بر مطالب درسی تمرکز بیشتر داشته باشند که فشار و اجباری وجود داشته باشد. حقیقت این است که این افراد به جای متعهد بودن به برنامه‌ریزی و توانمندی در مدیریت زمان ترجیح می‌دهند به اهمال کاری و شگردهای ظفره رفتن متوسل شوند. پیشنهاد ما این است که برای روزها و هفته‌ها برنامه‌ریزی کنید و هر روز بخش‌های کمی از مطالب درسی را مطالعه کنید. در این صورت در روزهای امتحان حجم زیادی از درس‌های خوانده روی هم انباشته نمی‌شوند. به علاوه، پیشنهاد می‌شود برای مبارزه با اهمال کاری اقدام کنید و از متخصصان حوزه سلامت روان و مشاوران تحصیلی کمک بگیرید.

ضروری است که هر روز، و بدون هیچ استثنایی، درس بخوانید.

شاید این مطلب در نظر اول درست به نظر برسد، اما چنین نیست. غالباً زمان کافی برای یک روز استراحت وجود دارد، مشروط بر آنکه برنامه‌ریزی مرتبی داشته باشیم و به آن متعهد بمانیم. آن را بنویسیم و به طور منظم پیگیری کنیم.

من از روش آموختن حین خواب استفاده می‌کنم.

این باور در برخی آزمایش‌های علمی ریشه دارد. بر اساس این تحقیقات، مغز حتی در حالت خواب نیز قادر به یادگیری و جذب مطالب درسی است. حتی برخی معتقدند با گوش دادن به مطالب درسی در حالت خواب توانسته‌اند زبان دوم بیاموزند. گرچه این مستندات علمی نشان دهنده توانمندی‌های بالای مغز است، اما پیشنهاد ما این است که برای آموختن مطالب مهم درسی هرگز به شسیوه‌هایی که هنوز به قطعیت اثبات نشده‌اند اتکا نکنید. برای مثال، می‌توانید در حال خواب به مطالب ضبط شده در کلاس گوش دهید، اما این روش جایگزین خوبی برای درس خواندن در بیداری نیست.

بیشتر باورهای اشتباه ما در زمینه مطالعه و درس خواندن ناشی از پیشنهاد‌های دوستان خیرخواهی است که متأسفانه هیچ چیز جلوی توصیه‌های آنها را نمی‌گیرد. آنچه این افراد، به رغم مهربانی و دلسوزی، در نظر نمی‌گیرند این مهم است که راهکار مفید برای آنها الزاماً برای دیگری چاره‌ساز نخواهد بود و به او در کسب نمرات بهتر یاری نخواهد رساند. در واقع آموختن امری بسیار منحصر به فرد و شخصی است. آنچه برای یک فرد راه قطعی در کسب موفقیت است، الزاماً برای دیگری قابل تجویز نیست. بهتر است پیش از شروع مطالعه یا برنامه‌ریزی برای آن، به بررسی و ارزیابی برخی از این اشتباهات رایج پردازیم.

درس خواندن شب امتحان هیچ فایده‌ای نخواهد داشت.

گرچه همه مشاوره‌های تحصیلی، به اتفاق، بر این باورند که بنا بر دلایل اثبات شده درس خواندن دقیقه نود چندان موثر نیست و تاثیر زیادی در یادگیری ندارد، چون مطالب به زودی فراموش می‌شود؛ اما این به آن معنا نیست که درس خواندن شب امتحان بی‌ارزش است. درس خواندن در شب امتحان بهتر از آن است که اصلاً درس نخوانیم؛ چون به هر حال برخی نکات در جلسه امتحان به یاد خواهید آورد. پیشنهاد ما این است که برای درس خواندن مرتب در طول نیمسال تحصیلی برنامه‌ریزی کنید و آن را جدی بگیرید، اما چنانچه به دلیلی موفق به این امر نشدید زمان کوتاه شب امتحان را جدی بگیرید و از آن استفاده کنید.

بدین منظور می‌توانید:

بخش‌هایی که استاد تاکید بیشتری بر آنها کرده است در اولویت قرار دهید.
از دانش‌جویانی که این واحد را گذرانده‌اند در مورد سوالات ترم‌های قبل سوال نمایید.
بخش‌های زمان بر را کنار گذاشته تا در صورت باقی ماندن زمان به آنها پردازید.