



نمایید. از روش (مرور اجمالی، سوال کردن، خواندن، از بر خواندن، مرور) برای خواندن متون استفاده کنید. اوراق خلاصه برداری تهیه کنید. از خود بپرسید، کدام اطلاعات مهم هستند. شرکت در گروهها با انگیزه مشابه کمک کننده است. بسیاری از دانشگاهها مراکزی دارند که می توانند به شما در بهبود روش های مطالعه و مهارتهای امتحان کمک کنند. معمولا مشاوره های رایگان در اختیار دانشجویان می باشد. بطور کلی می توان گفت که دانشجویان منظم و دارای اعتماد به نفس، که از عادات مطالعه موثری نیز برخوردارند، عملا نسبت به دیگرانی که نمرات پایین تر می گیرند، زمان کمتری را برای مطالعه مصرف می کنند.

**بنابراین چگونه اعتماد به نفس خود را بدست آوریم؟**  
با خود صحبت کنید. تحقیقات نشان می دهد که دانشجویان

در حد قابل کنترل کاهش دهید. آمادگی برای امتحان بیش از نیمی از این مبارزه است. همه کلاسها را شرکت کنید و دریابید چه چیزهایی را باید یاد بگیرید و زمان امتحان چه وقت است. کارها را به گونه ای انجام دهید که مانع از انباشته شدن آنها برای امتحان شوید. کارایی خود را در عاداتهای مربوط به مطالعه بالا ببرید. با داشتن یک برنامه مطالعه، از اوقات تلف شده استفاده کنید. در جایی مطالعه کنید که قادر به تمرکز باشید. علاقه خود را به تکلیف زیاد کنید و توجه تان را بطور کامل معطوف آنها



### غلبه بر اضطراب امتحان

اضطراب امتحان نوعی ناآرامی و تشویش است که به علت نگرانی و ترس در حین، قبل و بعد از امتحان تجربه می شود. معمولا همه اضطراب را تجربه می کنند ولی برخی از دانشجویان، در می یابند که اضطراب به حدی در یادگیری و امتحانات آنها دخالت می کند که نمراتشان را جدا تحت تاثیر قرار می دهد.

### در این مورد چه کاری می توان انجام داد؟

خوشبختانه می توان تا حد زیادی از دخالت اضطراب در عملکرد جلوگیری نمود. ابتدا، مهم است که بدانید، نباید اضطراب را کاملا حذف کرد و اضطراب موجب آمادگی برای امتحان می شود. شما می بایست اضطراب را

دارای اضطراب امتحان، هنگامی که با خودشان حرف می‌زنند تقریباً همیشه منفی باف هستند و خود را شکست خورده ارزیابی می‌کنند. برای مثال با خود می‌گویند: همه همکلاسیهای من از من باهوش تر و سریع تر هستند. من همیشه امتحانم را خراب می‌کنم. اگر امتحانم را خوب ندهم، رشته ام را عوض می‌کنم. سوالها گیج و گمراه کننده هستند. درباره آنچه به خودتان می‌گویید، هوشیار باشید. تلاش کنید افکار منفی را درباره خودتان یادداشت کرده و سپس با هر یک از آنها، با یک عبارت مثبت مبارزه کنید خودتان را مانند یک دوست تشویق کنید. تکرار عبارات مثبت درباره خودتان، موجب برنامه‌ریزی مجدد ذهن برای موفقیت به جای شکست می‌شود.

#### راهکارهای دیگر

- مجسم کنید که کارتان را بخوبی انجام داده‌اید و به هدف رسیده‌اید.
- هدف خود را کسب رتبه بالا قرار دهید. با گفتن اینکه من رتبه پایینی خواهم گرفت پس چرا اینقدر مطالعه کنم خود را معاف نسازید.

- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.
- در مورد اینکه چه چیز به خوبی پیش می‌رود و چه چیز را باید اصلاح کنید، مهارت پیدا کنید.
- با یک برنامه روزانه به جمع‌آوری داده‌ها بپردازید.
- به جای طفره رفتن از مطالعه، به خودتان بعد از هر مورد مطالعه پاداش دهید.
- روش تنش زدایی را به گونه‌ای تمرین کنید که تبدیل به یک پاسخ یادگرفته شده اتوماتیک گردد.
- دستیابی به یک تمرکز کاملاً راحت را هدف خود قرار دهید. وقتی شما تمرکز دارید، همه انرژی تان متمرکز کار میشود و آن را با نگران شدن به هدر نمی‌دهید.
- از خودتان با تغذیه مناسب و خواب کافی مراقبت کنید.
- زمان را برای ورزش منظم تنظیم کرده و این برنامه را اجرا کنید.

#### راهبردهایی برای امتحان

##### قبل از امتحان :

- یک روز قبل از امتحان آزمونی را که حتی الامکان شبیه آزمون واقعی است، انجام دهید.

- خلاصه برداری‌های خود را مرور کنید تا درک کلی از مطالب بدست آورید. این عبارت‌ها را با زبان خودتان بازخوانی کنید.
- به اندازه کافی بخوابید و از مصرف مواد کافئین دار که موجب بالا رفتن اضطراب می‌شود، خودداری کنید.
- یادتان باشد که خودتان را تشویق کرده و جلوی پیام‌های انتقادی را بگیرید.
- زمانی را برای احساس آمادگی و نیز حضور به موقع در جلسه امتحان قرار دهید. از هم کلاسی‌های مضطرب که درباره امتحان صحبت می‌کنند، اجتناب کنید.

##### در امتحانات تستی :

- تست را بطور کامل نگاه کنید. دستورالعمل را بخوانید، روش خود را طراحی کرده و وقت را تنظیم نمایید.
- ابتدا به آسانترین سوال پاسخ دهید. توجه تان را روی تست متمرکز کنید. وقت و انرژی خود را با نگران شدن و فکر کردن به عواقب خراب کردن امتحان، با کنجکاوی درباره اینکه دیگران چه می‌کنند، هدر ندهید.
- اگر سوالی را نمی‌دانید آن را علامت بزنید.
- به خودتان بگویید، شاید آن سوال را مطالعه کرده‌اید و وقتی دوباره به آن برگردید، می‌توانید جواب بدهید.

- اگر احساس اضطراب کردید، از روش‌های تنش زدایی استفاده کنید.



چشمانتان را ببندید. سه نفس عمیق بکشید و به سراغ تکلیف بروید.

#### در امتحانات تشریحی :

- افکارتان را در یک فهرست مختصر سازماندهی کنید، به دنبال کلمات کلیدی، مقایسه کردن، مقابله کردن، توصیف کردن و شناسایی کردن بگردید.
- با یک خلاصه کوتاه، یک عنوان یا جمله خاص شروع کنید. سپس نکات دیگر را بنویسید. سردرگم نباشید. به یاد بیاورید که استاد روی چه چیزهایی تاکید داشته است.

#### در امتحانات چند گزینه‌ای :

- قبل از اینکه به گزینه‌های مختلف نگاه کنید، به جواب خودتان فکر کنید. جواب‌های غلط را جدا کنید و

حدس‌های آموزشی بزنید. (مگر مواردی که جریمه سختی برای پاسخ‌های غلط منظور شده باشد.)

- بعد از اینکه به سوالاتی که می‌دانستید جواب دادید، به سراغ آنهایی بروید که علامت نزده‌اید. در هر زمان فقط روی یک سوال فکر کنید.
- اگر وقتتان در حال اتمام است، روی سوالهایی که می‌دانید و یا بیشترین ارزش را دارند، متمرکز شوید.
- همه وقت باقی مانده را به مرور و کامل کردن جوابها بپردازید. تنها در صورت اطمینان قطعی پاسخ‌ها را تغییر دهید.

#### بعد از امتحان :

- به خودتان بخاطر تلاشی که کردید پاداش دهید.
- با دیگران به سراغ سوالات امتحان نروید. مهم نیست که چطور امتحان داده‌اید، وقتی نتیجه امتحان را گرفتید، متوجه می‌شوید.

#### اقدام نهایی :

- اگر هنوز هم پس از بکار بستن این پیشنهادات احساس اضطراب می‌کنید، شاید بهتر باشد که با یک مشاور ملاقات کنید.

#### انتقاد سازنده

- دیدگاه انسانها نسبت به دنیا و آنچه در اطرافشان می‌گذرد متفاوت است و ملاک‌های ارزشگذاری آنها نسبت به رویدادها و افراد به نوع دیدگاهشان بستگی دارد. به همین دلیل بدیهی است که در روابط آنها با هم، اختلاف نظر پیش آمده و نسبت به افکار، ارزشها و رفتارهای یکدیگر انتقاد می‌کنند. انتقاد می‌تواند مثبت و سازنده و یا منفی و مخرب باشد و عوامل متفاوتی بر آن موثر است. باید توجه کرد که نحوه انتقاد کردن در عکس العمل طرف مقابل و میزان پذیرش او تاثیر بسزایی دارد. توجه به نکات زیر به شما کمک می‌کند تا بتوانید انتقادات خود را به نحو سازنده‌ای ابراز کرده و از آن نتیجه بگیرید :
- قبل از شروع انتقاد بهتر است فرد را مورد تحسین قرار داده و برخی نکات مثبت او را متذکر شوید.
- البته تحسین را با چاپلوسی و تملق نباید اشتباه گرفت، همیشه می‌توان موضوعی حقیقی را برای ستایش پیدا کرد و آن را با ظرافت بیان نمود. بدیهی است تعریف نباید غیر واقعی باشد چون در این صورت فرد مقابل متوجه بی اساس بودن کلام ستایشگر خویش خواهد شد و آن را جدی نخواهد گرفت.



• برای اینکسه درک صحیحی از موقعیت داشته و انتقاداتان به واقعیت نزدیکتر باشد بهتر است خود را منصفانه بجای دیگران بگذارید و از دریچه چشم آنها نگاه و احساس کرده و بعد به داوری بنشینید.

• بهتر است زمانی که کار از کار گذشته و دیگر نمی‌توان تغییری در شرایط ایجاد کرد از انتقاد خودداری کنید، این کار مثل آب درهاون کوبیدن بوده و تنها اثر آن خدشه دار شدن روابط است.

• تکرار یک انتقاد ثمری نداشته و موجب حساس شدن و عصبانیت فرد مقابل می‌شود. این کار نه تنها مشکل را حل نخواهد کرد بلکه بر بار عاطفی مساله افزوده و هر بار واکنش در برابر آن را شدیدتر می‌کند.

• گاهی شخص در مواجهه با انتقاد احساس می‌کند که طرف مقابل می‌خواهد تلویحاً به او بقبولاند که من از تو

بهترم، چون تو این عیب را داری برای پیشگیری از بروز این سوء تفاهم بهتر است عیب خود را در آن مورد به زبان بیاورید و بعد انتقاد کنیم. مثلاً اگر می‌خواهیم به دوستان بگوییم تو همیشه دیر می‌آیی بهتر است بگوییم یکی از عیب‌های من تأخیر و دیر آمدن است، می‌بینم که شما هم مثل من هستید و اغلب دیر می‌آیید.

• در سخنان طرف مقابل حقیقتی را پیدا کنید و حتی اگر با مجموعه سخنان او موافق نیستید، او را تایید کنید، این کار باعث می‌شود او هم احساس پیروزی کرده و با آمادگی بیشتری پذیرای حرف‌های شما باشد.

• در زمان انتقاد لازم نیست همه گذشته فرد را مورد سرزنش قرار دهید و یا همه شخصیت او را زیر سوال ببرید، توجه کنید که فقط بر همان مورد خاص مد نظر

خود تاکید کنید و او را مطمئن سازید که انتقاد شما فقط درباره یکی از صفات و یا رفتارهای اوست و نه کل شخصیتش.

• بجای فلسفه بافی و سخنرانی‌های پیچیده در مورد نظرات خود، سعی کنید صادقانه احساسات خود را در زمان مواجهه با رفتار انتقاد آمیز و به طور محترمانه‌ای بیان کنید و به او نیز اجازه دهید تا احساساتش را ابراز نماید.

### تمرکز

تمرکز، توانایی هدایت فکر بسوی موضوعی خاص و حفظ توجه بر روی آن است. باید گفت تمرکز فکر ذاتی نبوده و می‌توان آن را با تمرین‌هایی بهبود بخشید.

راهکارهای زیر می‌توانند شما را در جهت حفظ تمرکز و کاهش حواس پرتی یاری دهند.

• سر و صدای محیط، شلوغ بودن اتاق و میز مطالعه از عوامل بیرونی اختلال تمرکز می‌باشند. سعی کنید حتی‌الامکان در محیط



آرام و ساکت مطالعه نموده و میز و محل مطالعه خود را تمیز و مرتب کنید.

• گاهی در حین مطالعه یادتان میاید که باید به دوستان تلفن کنید و یا کار دیگری انجام دهید، این موضوع باعث کاهش تمرکز شما می شود، یک راه حل برای کاهش اینگونه عوامل درونی اینست که هنگام مطالعه یک دفترچه یادداشت کنار خود بگذارید تا اگر چیزی به ذهنتان رسید و فکرتان را مشغول کرد آن را یادداشت کنید و ذهن خود را از آن موضوع آزاد سازید.

• وقتی متوجه می شوید که روی موضوع مورد مطالعه تمرکز ندارید و حواستان پرت شده به خودتان بگویید: «اینجا باش!». توجه خود را به سوی موضوع برگردانید و حتی الامکان این حالت را حفظ کنید. هر بار که متوجه شدید حواستان متوجه چیزی غیر از موضوع مورد نظر شده این عبارت کوتاه را تکرار و بر روی هدف اصلی متمرکز شوید. هر چه بر این روش مداومت بیشتری داشته باشید، احتمالاً روزهای بعد کمتر مجبور خواهید شد این عبارت را تکرار کنید.

• خود را آموزش دهید که نسبت به محرک های بیرونی بی تفاوت باشید. با خود قرار بگذارید وقتی صدایی از بیرون می شنوید، وقتی تلفن زنگ می زند و یا دوستی وارد اتاق می شود بی توجه باشید مثل اینکه هیچ کدام از این محرک ها در اطرافتان وجود ندارد و تنها راه ارتباط شما با محیط خارج موضوع درسی است.

• گاهی پرهیز از فکر کردن به موضوعاتی خاص غیر ممکن است و بهرحال این موضوعات گوشه ای از ذهن شما را اشغال کرده اند. بهتر است برای تفکرات خود برنامه ریزی کنید و هر روز ساعت خاصی را برای فکر کردن در مورد این قبیل مسایل در نظر بگیرید تا بدون هیچ تشویشی به آنها فکر کنید. باید مراقبت کنید تا ذهنتان مانند کاروانسرای نباشد که هر فکری به آن وارد و هر موقع خواست از آن خارج شود. سعی کنید ذهن خود را تمرین دهید که هر فکر برای ورود اجازه گرفته، کار خود را در زمان معین انجام دهد و سپس خارج شود. این تمرین ابتدا حالتی آگاهانه دارد ولی به مرور بصورت عادت ذهنی در می آید.

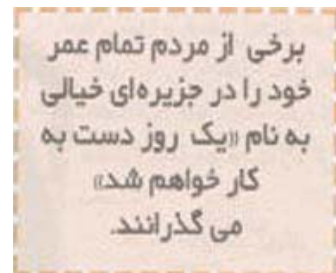
• یکی از عواملی که باعث بهم خوردن تمرکز می شود، خستگی ذهنی است.

• بهتر است مدت زمان طولانی و متوالی مطالعه نکنید و پس از حدود ۱/۵ ساعت مطالعه، زمان استراحت کوتاهی در نظر بگیرید.

### آیا برای اشتغال خود بذری پاشیده اید؟

یافتن شغل یکی از اصلی ترین دغدغه های دوران دانشجویی است. حتی در حین انتخاب رشته، ابتدا فرصت های شغلی آن را مد نظر قرار می دهند. با این وجود، بسیاری افرادی که پس از فارغ التحصیلی به هر دری می زنند تا جذب کار شوند لیکن ناکام می گردند و البته تعدادی از افراد نیز بلافاصله، جذب بازار کار می شوند. شاید شما هم در ذهن خود با این سوال دست و پنجه نرم کرده اید که چرا برخی از افراد به راحتی مشغول بکار می شوند و برخی دیگر خیر؟ در پاسخ باید گفت که اکثر این افراد از دوران دانشجویی مهارت هایی برای یافتن شغل کسب نموده اند و بدین وسیله بذر اشتغال خود را در بسیاری از مراکز پاشیده اند. یافتن شغل نیاز به برخی آگاهی ها و مهارت هایی دارد که به برخی از آنها اشاره می گردد:

با اساتید خود ارتباط برقرار کنید .  
علاقه مندی و تلاشگری خود را به آنها نشان دهید، زیرا اساتید می‌توانند علاوه بر راهنمایی شما بعنوان کلیدهایی در جهت آگاه شدن شما از فرصت‌های شغلی عمل نمایند.



در سمینارهای مرتبط با رشته و علایق خود، شرکت فعال داشته باشید.

شرکت در چنین سمینارهایی علاوه بر آشنا ساختن شما با مباحث جدید رشته خود و خلق ایده‌های نو در ذهنتان، موجب آشنایی شما با متخصصینی خواهد شد که ممکن است از همکاری شما در آینده استقبال نمایند.

خود را به مهارت‌هایی از قبیل دانش کامپیوتر و تسلط به یک زبان خارجی مجهز سازید.  
- مراکز و ادارات مرتبط با شغل خود را، هم در شهرستان خود و هم در محل

تحصیل شناسایی کرده و با آنها ارتباط برقرار نمایید.  
- در NGOها یا نهادهای مردمی و سازمانهای غیر دولتی شرکت نمایید.  
فعالیت در چنین مراکزی علاوه بر گسترده تر کردن ارتباطات شما، منجر به افزایش تجربه کاری شما و نیز داشتن سابقه‌ای مثبت از شما خواهد شد.  
- در فرصت‌های کارورزی و گذراندن طرح، قابلیت‌های خود را نشان داده و از جان و دل کار کنید.

زیرا اغلب چنین مراکزی، نیروهای کاری و ماهره‌های خلاق و پرتلاش را جذب خود خواهند نمود.

اهداف خود را بلند اما گام‌هایتان را کوچک انتخاب کنید:  
انتظار نداشته باشید که پس از فارغ التحصیلی یا حتی در دوران دانشجویی، دقیقاً همان شغل و مقامی را بدست آورید که در پی آن بوده‌اید.  
شما بایستی ابتدا مهارت، شایستگی و فروتنی خود را در کارهای محوله و گاه حتی خرد، اثبات کنید تا در مسیر بالا رفتن از پلکان ترقی قرار گیرید.

یاد بگیرید که چگونه با اعتماد به نفس بالا، خود و توانایی‌هایتان را به دیگران ارائه کنید.  
برای مثال شما بایستی هنگام تقاضای شغل مشخصات، توانایی‌ها، سوابق، علایق کاری، ... (رزومه) خود را بطور مکتوب همراه داشته و در زمان مقتضی آن را ارائه کنید و نیز مهارت‌های خود را برای برقراری ارتباط بهتر بالا ببرید.

خلاقانه فکر کنید:  
ذهن خود را باز و آزاد بگذارید تا به تمام راههایی که از آن طریق به نوعی می‌توان کار آفرینی نمود فکر کنید.

هرگز از شکست نترسید.  
اندیشمندی می‌گوید: به یاد داشته باش که هر پیروزی بزرگی پس از چند بار شکست بدست می‌آید. شکست‌های مکرر مانند پیک‌هایی هستند که در جاده منتهی به پیروزی حرکت می‌کنند.



## وکلام آخر آن که :

تو باید آنچه‌ان دانشجوی  
زبردست و پرتوانی باشی که  
حتی قبل از آن که تو در  
جستجوی کار باشی، کار در  
جستجوی تو باشد.

