

## فراموشی

### دغدغه‌ی اصلی دانشجویان در حین امتحان



هدف از این مطالب، ارائه راهکارهای عملی برای جلوگیری از فراموشی موضوعات درسی در حین امتحان است. بسیاری از این پیشنهادها ساده و روشن هستند، اما در شرایطی که تحت فشار قرار داریم آنها را فراموش می‌کنیم.

### بسمه تعالی

به خاطر سپردن، مهارت و هنری است همانند حرف زدن، خواندن و فکر کردن. هر کسی با تلاش و آموزش/اصولی، می‌تواند حافظه خود را بهبود بخشد و آنها را در خود تقویت کند.

#### فراموشی چیست؟

بدون تردید فراموشی مطالب درسی در حین امتحان بین دانشجویان امری رایج است و می‌توان گفت عامل آن هرچه باشد، حقیقت اینست که حافظه نمی‌تواند به اطلاعاتی که قبلاً ذخیره کرده‌است، در موقع لزوم دست یابد. پدیده‌ای که همه آن را با عنوان فراموشی می‌شناسیم و در بسیاری موارد هم نتایج ناگواری از جمله کم شدن نمره امتحانی و یا افتادن در آن درس را در پی خواهد داشت. در خصوص علت‌های فراموشی در حین امتحان، موارد مختلفی ذکر شده است که از جمله آنها می‌توان به: تسلط کافی نداشتن به مطالب درسی، انتظار بیش از حد والدین، عدم وجود خود باوری در فرد، نامشخص بودن سؤالات امتحانی، اضطراب، تغذیه نامناسب و خواب ناکافی، روشهای مطالعه نادرست و فشرده خوانی اشاره کرد.

حال به توضیح برخی از این موارد می‌پردازیم؛ برنامه خواب و استراحت، برخی با این تصور که هنگام امتحانات، برای مطالعه بیشتر باید خیلی کم خوابید، خود باعث خستگی ذهنی و در نتیجه فراموشی بیشتر مطالب

خوانده شده می‌گردند. کاهش زمان خواب در حد متعادل مطلوب است، اما افراط در آن هرگز مفید نخواهد بود.

مرور مطالب، وقتی مطلبی را یاد می‌گیریم، بعد از گذشت یک روز تا یک هفته تقریباً ۴۵٪ آن را فراموش می‌کنیم و بعد از گذشت یک ماه ۸۰٪ آن را. به این ترتیب فقط ۲۰٪ مطالب وارد حافظه درازمدت می‌شود. درحالیکه مرور، مانع فراموشی شده و ماندگاری مطالب خوانده شده در ذهن را تقویت می‌نماید. می‌توان بعد از بکار بردن روشهای فعال در مطالعه از جمله؛ خلاصه نویسی، یادداشت برداری، برجسته نمودن مطالب مورد نظر، به زبان خود بیان کردن مطالب و ... از الگوهای مرور و یاد آوری استفاده نمود. در رابطه با مرور به موارد زیر توجه کنید:

۱. مطالب درسی را بتدریج و در طول زمان مرور کنید، نه اینکه در آخرین دقایق قبل از امتحان به مطالعه ی فشرده بپردازید.
۲. از مطالب درسی، خلاصه ای بردارید، تا بازسازی ذهنی و مرور مطالب برایتان مفید واقع شود.
۳. سعی کنید به نوع آزمون پی ببرید، تا بتوانید مطالعه خود را متناسب با آن پیش ببرید.

پرهیز از فشرده خوانی؛ فشرده خوانی با مرور کردن مطالب متفاوت است. فشرده خوانی متضمن کوششی است

برای یادگیری مطالب تازه بلافاصله قبل از شروع امتحان. یا به عبارتی آخرین کوششهای شخص در آخرین لحظات قبل از امتحان. از فشرده خوانی بپرهیزید که خود باعث فراموشی و تداخل مطالب با یکدیگر می شود.

**شرکت در جلسات آخر درس؛** حتما در جلسات آخر درس، در کلاس شرکت کنید. زیرا اغلب، مطالب مهمی را که احتمال بیشتری می رود جزء سؤالات امتحانی باشند، در جلسات آخر به آنها تاکید می شود یا در مورد آنها توضیح داده می شود.

**پرهیز از اضطرابهای متفرقه؛** به عنوان مثال؛ شب امتحان مسابقات فوتبال را دنبال نکنید یا اگر امتحان قبلی رضایت بخش نبوده است، به آن نیندیشید و تحلیل امتحان قبلی را به فرصت مناسب خودش موکول کنید.

حال که برخی از عوامل کاهش دهنده فراموشی حین امتحان مطرح شدند، بایستی مواردی را در جریان امتحانات و هنگام پاسخگویی به سؤالات مد نظر قرار دهیم، که رعایت آنها می تواند در موفقیت بیشتر و کاهش فراموشی مؤثر باشند. برخی از این موارد عبارتند از:

**به موقع و سر وقت به جلسه امتحان بروید و** پیش از آغاز امتحان با خاطری آسوده در جای خود مستقر شوید. کلیه وسایل لازم را با خود همراه داشته و به دستورهای گفته شده با توجه و التفات کامل گوش دهید.

**به زمان بندی سؤالات دقت کنید؛** تا با مشکل کمبود وقت مواجه نشوید.

اگر زودتر از زمان تعیین شده سؤالات را پاسخ دادید، عجله نکنید و مجدداً مروری داشته باشید. خود را برای پاسخ گویی به هر گونه سؤالی آماده سازید، اما نه با این برداشت که باید صد درصد سؤالات را جواب دهید. برای پاسخگویی به سؤالات، طرح چهار مرحله‌ای زیر را مد نظر قرار دهید:

۱. سؤالات را نسبتاً با سرعت و دقت بخوانید و به تمام سؤالات که پاسخ آنها برایتان روشن است جواب دهید. برای این مرحله حداقل نیمی از وقت امتحان را در نظر بگیرید.

۲. دوباره ورقه را بخوانید و به تمام سؤالات که تا آن موقع پاسخشان به یادتان آمده است، پاسخ دهید.

۳. در نوبت سوم به تمام سؤالاتی که باقی مانده پاسخ دهید.

۴. در نوبت چهارم بار دیگر کنترل کرده و ببینید آیا سؤالات را همانگونه که می‌خواستید پاسخ داده‌اید.

برای پاسخگویی به آزمون تشریحی پیشنهاد می‌شود، ابتدا پرسش را با دقت بخوانید. و قبل از اینکه شروع به نوشتن کنید، پاسخ خود را سازمان بندی کنید.

برای پاسخگویی به آزمون تستی پیشنهاد می‌شود:

۱. سؤالات ساده را جواب داده و از سؤالاتی که دشوار هستند، بگذرید.

۲. وقتی به سؤالات نیمه مشکل رسیدید، مقابل آن علامت + در پاسخ نامه به معنای قابل حل و در مقابل سؤالات مشکل علامت - به معنای غیر قابل حل بگذارید.

۳. وقتی تمام سؤالات را پاسخ دادید، به سراغ سؤالاتی بروید که جلوی آنها علامت "+" گذاشته‌اید و سپس به سؤالاتی که علامت "-" دارند، بپردازید.

بطور خلاصه می توان گفت که داشتن هدف، مطالعه کافی، اعتماد به خود، سلامتی، دقت، تمرکز، استراحت، خواب کافی، آرامش، مدت زمان کافی برای یادگیری، برنامه ریزی، خوب درک کردن و ... از عوامل موثر در بهبود بخاطر سپاری و رفع فراموشی است و می تواند ما را در استفاده بهینه از معلوماتمان یاری نماید.

**موفق باشید\***

**دفتر مشاوره دانشجویی**

**پردیس بین الملل دانشگاه علوم پزشکی تهران**

**شعبه پیام**