

## نکات کلیدی برای دانشجویان دانشگاه‌ها

آنچه در ادامه می‌آید هشت نکته‌ای است که به شما کمک می‌کند تا تجربه‌ای به‌یادماندنی و پربار از دانشگاه داشته باشید و از این دوره زندگی، لذتی ژرف ببرید.

### ۱. از خودتان بپرسید "چرا به دانشگاه می‌روم؟"

بسیاری از دانشجویان واقعاً نمی‌دانند که چرا در دانشگاه اند، چون نمی‌دانند غیر از این کار، چه کار دیگری باید انجام دهند. آنها اهدافشان را از خانواده و همکلاسی‌ها به ارث می‌برند و این اهداف در حقیقت متعلق به خودشان نیست. آیا شما هم دانشگاه را این گونه آغاز کردید؟ اهداف شما از ورود به دانشگاه چیست؟ چرا به دانشگاه آمدید؟ اگر پاسخ این سوالات را نمی‌دانید هیچ بهره‌ای از تجربیات خود در دانشگاه نخواهید گرفت. قصد دارید چه چیزی در دانشگاه بیاموزید؟ چه چیزی را می‌خواهید در آنجا تجربه کنید؟

### ۲. تجربه‌آرمانی خود از دوران دانشجویی را به تصویر بکشید.

به محض اینکه فهمیدید چرا به دانشگاه می‌روید، دستاورد مطلوبی را که دوست دارید برایتان محقق شود، به تصویر بکشید. تجربیات مورد نظر و مطلوب خود را بنویسید و آنها را تا آنجا که ممکن است به تفصیل شرح دهید.

پیش از آنکه به دانشگاه بیایید، چیزهایی را که دوست دارید در دانشگاه تجربه کنید، به تصویر بکشید. به سادگی تمام آنها را بدون هیچگونه استرس مدیریت کنید. این گام بسیار مهمی است. می‌توانید از پیش برای موفقیت خود برنامه‌ریزی کنید. هروقت با مانعی روبرو شدید بهتر از قبل می‌توانید راهکاری برای آن میان برداشتن آن پیدا کنید. به این ترتیب، خالق تجربیات خود می‌شوید، به جای آنکه قربانی آن شوید.

شاید در ابتدا تجسم‌سازی ذهنی تجربیات آرمانی در دانشگاه مشکل باشد. اگر این تجسم‌سازی ذهنی از تجربیات شفاف نباشد، به طور حتم آنچه می‌خواهید به آن برسید برایتان چندان شفاف نخواهد بود، بنابراین قبل از تجسم‌سازی ذهنی خواست‌ها، به رفع اشکالات آن پردازید و آن را شفاف کنید. زندگی واقعی با آنچه تجسم می‌کنید متفاوت است. تجسم‌سازی ذهنی به مفهوم پیش‌بینی آینده یا محدود ساختن خود در تصمیم‌گیری‌های آتی نیست، بلکه نقطه شفاف‌ی برای تصمیم‌گیری‌های شما در زمان حال است.

چشم انداز آرمانی شما مانند نقشه‌ای است که به شما در "مرداب انتخاب‌ها" کمک می‌کند.

### ۳. برای هر کلاس اهداف روشنی تعریف کنید.

تصمیم بگیرید که از هر کلاس دقیقاً چه می‌خواهید. آیا موضوع این کلاس همان چیزی است که مشتاق‌اید آن را بیاموزید؟ آیا علاقه‌ای به کلاس ندارید، اما ناچار بودید آن را انتخاب کنید؟

اهداف شما برای هر کلاس، تعیین می‌کند که آیا مایل‌اید در کلاس در ردیف جلو بنشینید یا در ردیف‌های عقب؟ تا چه حد در کلاس مشارکت فعال دارید؟ در جستجوی برقراری چه نوع رابطه‌ای با استاد هستید؟

در برخی از کلاس‌ها، دانشجو می‌خواهد به موضوع درسی تسلط کامل پیدا کند. در برخی از کلاس‌ها نیز هدف وی صرفاً کسب رتبه برتر است.

گاهی اوقات شما به اهدافتان خواهید رسید و گاهی نه. حتی شاید تمام تلاشتان را بکنید اما بازهم موفق نشوید. باید بدانید با چه چیزهایی می‌خواهید مقابله کنید. برخی از آنها ارزش جنگیدن را دارند و از برخی نیز باید چشم‌پوشی شود. داشتن اهداف مشخص به شما کمک می‌کند تا خوب را از بد تشخیص دهید.

### ۴. کارهایتان را اولویت‌بندی کنید.

نیازی نیست تا برای همه کلاس‌ها به یک میزان تلاش کنید. برای آنچه بیشتر برایتان اهمیت دارد، تلاش بیشتری بکنید و این حس را در خود ایجاد کنید که می‌توانید از کلاس‌هایی که فکر می‌کنید در میان اهداف تعیین شده شما، اولویت کمتری دارند، کمی فاصله بگیرید. این کار موجب حفظ انرژی شما می‌شود. البته به گونه‌ای که منجر به افت تحصیلی شما نشود.

در برنامه درسی هر دانشجویی، برخی کلاس‌ها حیاتی‌ترند و برخی دیگر اهمیت کمتری دارند. شما مسئول تجربیات خود در دانشگاه اید.

زمان مورد نیاز برای هر یک از تکالیف را تعیین و در محدوده زمانی تعیین شده کار کنید.

همیشه تکالیف درسی خود را اولویت‌بندی کنید. اگر احساس می‌کنید انجام دادن برخی تکالیف بیهوده و غیرضروری است یا انجام دادن آنها تاثیر منفی بر روی رتبه و نمره شما ندارد، از آنها صرف‌نظر کنید.

می‌توانید برای تکالیفی که اولویت کمتری دارند، کمتر وقت بگذارید و زمان بیشتری به تکالیف مهم‌تر اختصاص دهید. یکی از روش‌های مورد استفاده در این باره "جعبه زمان" است. نخست تعیین کنید که هر یک از تکالیف به چه مقدار زمان نیاز دارد و سپس در محدوده زمانی تعیین شده برای هر یک، به بهترین شکل ممکن به انجام دادن آنها بپردازید.

نوعی توازن در کارهایتان برقرار کنید. برخی از کارها نامتوازن‌اند، بدین معنی که نسبت به میزان تاثیری که در نمره و رتبه شما دارند، به صرف انرژی بسیار نیاز دارند.

## ۵. سحر خیز باشید.

سحرخیزی کمک می‌کند تا در طول روز کارهای بیشتری را انجام دهید. همین کار ساده کمک می‌کند تا در خارج از خانه احساس سرزندگی و هوشیاری همراه با انرژی داشته باشید.

حتی اگر از کلاس‌هایی که صبح‌ها در دانشگاه تشکیل می‌شوند خوششان نمی‌آید به مرور خواهید فهمید که گنجاندن آنها در برنامه کاریتان چقدر پربازده است.

## ۶. مطالب را به محض آنکه آموزش داده می‌شوند، فرا بگیرید.

یکی از بزرگترین عوامل هدر رفتن زمان در دانشگاه، یادگیری مجدد چیزهایی است که بار اول به خوبی آنها را یاد نگرفته‌اید. بیشتر وقت دانشجویان صرف جبران ناکامی آنها در یادگیری اولیه مطالب می‌شود. مطالب جدید را بر روی هم تلبار نکنید.

اگر واژه، مفهوم یا درسی را متوجه نمی‌شوید، همه چیز را رها کنید و هر آنچه در توان دارید انجام دهید تا قبل از ادامه درس، آن مطلب را بیاموزید. در کلاس سؤال کنید، از همکلاسی‌تان بخواهید آن مطلب را برایتان توضیح بدهد، کتاب را بارها بخوانید، در ساعات استراحت با استاد ملاقات کنید، اما حتماً مطلب را هر چه که هست یاد بگیرید.

قاعدتاً دانشجو نباید به مطالعه در خارج از کلاس نیاز داشته باشد، مگر برای یادگیری مجدد مطالبی که بار اول آنها را یاد نگرفته است. می‌توانید با مرور مطالب قدیم، ذهنتان را تازه کنید، اما نباید زمانتان صرف یادگیری چیزهایی شود که یک یا دو ماه قبل تدریس شده‌اند.

در طول هر ترم از خودتان بپرسید: آیا آمادگی آن را دارم تا همین حالا برای تمام مطالبی که تا این زمان تدریس شده‌اند، آزمون بدهم؟ اگر پاسخ‌تان منفی است، پس عقب افتاده‌اید و باید هر چه سریع‌تر اقدام کنید. حداقل باید هفته‌ای یک بار این سوال را برای هر موضوع از خود بپرسید و پاسخ‌تان مثبت باشد. عقب افتادن از درس حتی به میزان کم، عامل تنش‌زا و اتلاف‌کننده وقت است. اول اینکه: ناچارید به عقب برگردید و در حالی که روند کلاس به سمت جلو پیش می‌رود، مطالب قدیم را دوباره یاد بگیرید و دوم، شاید نتوانید مطالب درسی جدید را که بر مبنای مطالب قدیم است، بیاموزید. بنابراین همچنان افت می‌کنید. بنابراین وقتی به پایان نیمسال می‌رسید، همچنان در حال یادگیری مطالب قدیم تریید و آماده شدن برای امتحانات برایتان مشکل خواهد شد. سعی کنید در تمام کلاس‌ها، مطالب درسی را خوب یاد بگیرید. این کار به نفع شما است. تمام مطالبی که می‌آموزید بر مبنای مطالب قبلی خواهند بود. اگر نیمسال اول تحصیلی دانشگاه را خوب بگذرانید در نیمسال آتی نیز از آمادگی خوبی برای فراگیری مطالب تازه برخوردار خواهید بود.

## ۷. فنون حافظه پیشرفته را فرا بگیرید.

یکی از روش‌های کلیدی برای فراگیری مطالب درسی که برای بار اول آموزش داده می‌شوند، یادگیری فنون حافظه پیشرفته است. این فنون به شما کمک می‌کنند تا اطلاعات را به سرعت حفظ کنید.

برای مثال اگر استاد مطلبی را بر روی تابلو نوشت که باید به خاطر سپرد ، بلافاصله آن مطلب را به خاطر بسپرید.

درباره این فنون کتابهای بسیاری نوشته شده و در دسترس است.

### **۸. برای خود سرگرمی فراهم کنید**

برای اهداف دانشگاهی تان تلاش کنید، اما سرگرمی و تفریح را نیز در نظر بگیرید. اوقات فراغت خود را بدون آنکه کاری انجام دهید، تلف نکنید. فعالیت‌هایی

انجام دهید که موجب افزایش انرژی می‌شوند.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)