

زندگی جدید، محیط جدید، سال تحصیلی جدید

از دبیرستان تا دانشگاه

زندگی دانشجویی و سال‌های دانشگاه تجربه منحصر به فرد و چالش برانگیزی است که در عین شیرینی و جذابیت، مشکلات و مسایل خاص خود را نیز به همراه دارد. معمولاً دانشجویان با دنیایی از آرزوها و انتظارات وارد دانشگاه می‌شوند. برخی از این آرزوها و انتظارات دست یافتنی و برخی دور از دسترس هستند. چنانچه شناخت صحیحی از محیط خود نداشته باشیم، دچار کمال‌گرایی باشیم و انتظارات ایده‌آل گرایانه‌ای را به همراه بیاوریم دیر یا زود دچار سرخوردگی و تعارض می‌شویم. به هر حال به یاد داشته باشید زندگی دانشجویی با زندگی دانش‌آموزی تفاوت‌های عمده‌ای دارد که اگر چه در شروع چالش برانگیز می‌نماید ولی در پایان سال‌های دانشگاه به تجربه‌ای پر بار بدل خواهد شد.

زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست، دانشجویان باید در برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف اجتماعی، ورزشی، هنری نیز مشارکت فعالی داشته باشند و به رشد شخصیت و مهارت‌های فردی خود بپردازند، با این وجود، تحصیل و مطالعه یکی از برنامه‌های اساسی زندگی دانشجویی است و تفاوت‌های عمده‌ای با شیوه مطالعه دوران دبیرستان دارد.

با توجه به آن که اکثر شما به تازگی از دبیرستان فارغ‌التحصیل شده و به دانشگاه آمده‌اید، به زودی تفاوت بین تحصیل در دانشگاه و دبیرستان را در می‌یابید. این تفاوت‌ها به گونه‌ای است که شاید نوع تحصیل و مطالعه در دانشگاه و دبیرستان با یکدیگر قابل مقایسه نباشد. به همین دلیل ضروری است که مهارت‌های خاصی را برای تحصیل در دانشگاه بیاموزید و تمرین کنید. در غیر این صورت در آخر ترم با حجم بالایی از مطالب درسی که باید برای امتحان آنها را مطالعه کنید و همچنین حجم زیادی از مقاله‌ها، گزارش‌ها، پژوهش‌ها و گزارش‌های کارآموزی رو به رو می‌شوید که به شدت شما را آزار می‌دهد. قسمتی از تفاوت‌های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان عبارت‌اند از:

۱. حجم بالای مطالب درسی. یکی از خصوصیات اولیه‌ای که باعث تعجب دانشجویان تازه وارد می‌شود، حجم زیاد مطالب درسی است. در مقایسه با حجم مطالب آموزشی در دبیرستان اکثر منابع آموزشی دانشگاه حجیم و فشرده هستند. به عنوان مثال اگر در دوره دبیرستان حجم کتاب درسی حداکثر ۲۰۰ صفحه است، بسیاری از درس‌ها به خصوص درس‌های تخصصی دوره دبیرستان حدود ۴۰۰-۶۰۰ صفحه و در بعضی از رشته‌ها حتی بسیار بیش از این است. مسلم است که یادگیری این حجم مطالب درسی، در روز و شب آخر امتحان امکان‌پذیر نمی‌باشد. به همین دلیل، چنانچه فرد در طول سال تحصیلی این مطالب را مرور نکرده باشد و از آنها یادداشت تهیه نکرده باشد، شب امتحان فشار و ناراحتی زیادی تجربه خواهد کرد.

یکی از دلایلی که هنگام امتحان‌های دانشگاهی اضطراب دانشجویان بالا می‌رود آن است که احساس تسلط بر آنچه خوانده‌اند ندارند. با آن که بعضی از دانشجویان بسیار خوب مطالب آموزشی را خوانده‌اند ولی شب امتحان یا هنگام امتحان اصلاً احساس تسلط نمی‌چکنند و احساس می‌کنند که خیلی از مطالب را فراموش کرده‌اند، در حالی که در دبیرستان با احساس تسلط سر امتحان حاضر می‌شدند. چنین احساسی بسیار طبیعی است. زیرا:

- حجم مطالب درسی در دانشگاه چند برابر مطالب درسی دبیرستان است.
- در دبیرستان افراد در مدت زمان بیشتری مطالب کمتری را می‌آموختند در حالی که در دانشگاه معمولاً چنین نیست.

۲. محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل. در دبیرستان محوریت آموزش با دبیر است که کلیه مطالب درسی و موضوعات را نکته به نکته به دانش‌آموزان تدریس می‌کند. در دانشگاه محور آموزش استاد نیست بلکه استاد فقط کلیات و یا نکات اساسی را آموزش می‌دهد و بقیه مطالب به عهده دانشجو گذاشته می‌شود. به همین خاطر نقش دانشجو بسیار برجسته‌تر و اساسی‌تر از دوره دبیرستان است.

۳. تاکید بر مشارکت دانشجویان در آموزش. نه تنها در دانشگاه مهم است که دانشجو بر مطالب تحصیلی مسلط شود بلکه بسیار مهم است که در بحث‌های کلاسی شرکت کند، سوال بپرسد، ایده بدهد، نظر خود را مطرح کند ارائه شفاهی داشته باشد و به این ترتیب، علاوه بر درس، نقش، مهارت‌ها و توانایی‌های اجتماعی، اطلاعات عمومی و آگاهی دانشجو از مطالب علمی و اجتماعی روز و ... نیز مطرح می‌شود که در دبیرستان معمولاً چنین عواملی نقش کم‌رنگ‌تری دارد.

۴. فقدان نظارت بر نحوه مطالعه دانشجوی. در دبیرستان چه خانواده و چه دبیرستان به صورت‌های مختلف بر کار دانش‌آموز نظارت داشته و از جهات مختلف به او کمک می‌کردند که نظم و انسجام بیشتری به مطالعه خود بدهد. معمولاً زندگی اکثر دانش‌آموزان دبیرستانی محدود به خانه و مدرسه است و از سوی دیگر، امتحان‌های مرتب و منظمی که در طول ترم برگزار می‌شود آنان را مجبور به مطالعه منظم می‌کند و حتی اگر دانش‌آموز تمایل چندانی نداشته باشد خانواده به او کمک می‌کند که در این زمینه به درستی گام بردارد. این در حالی است که در دانشگاه غیر از امتحان نیم ترم که گاهی برگزار می‌شود و گاهی هم برگزار نمی‌شود معمولاً امتحان دیگری وجود ندارد که دانشجوی را مجبور به مطالعه کند. از سوی دیگر، در دوره دانشجویی نفوذ والدین در اجبار به مطالعه نیز بسیار ضعیف می‌شود. چون معمولاً والدین اطلاع چندانی از برنامه درسی دانشجوی ندارند و اصلاً ممکن است دانشجوی در شهر دیگری باشد و او را نبینند. به همین دلیل، فقط به عهده دانشجوی است که برنامه خود را تنظیم کند. برای همین، بعضی از افرادی که عادت دارند برنامه‌ای به آنها دیکته شود یا مجبور به انجام برنامه خاصی باشند و استقلال فکری را تجربه نکرده‌اند دچار مشکل خواهند شد.

۵. نظارت نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجوی. علاوه بر مطالب بالا، بر خلاف دبیرستان که کوچک‌ترین حضور و غیاب بررسی شده و به والدین اطلاع داده می‌شد، در دانشگاه چنین برخوردی وجود ندارد. دانشجوی می‌تواند غیبت‌های مجازی داشته باشد. در صورتی که این غیبت‌ها از حدی فراتر رفت در انتهای ترم دانشجوی با مشکلاتی رو به رو می‌شود. به همین دلیل افرادی که برنامه‌ریزی مستقل بدون اجبار را تمرین نکرده‌اند دچار مشکل شده و با افزایش غیبت‌ها یا غیبت در زمان‌هایی که درس‌های مهم و اساسی وجود دارد بسیاری از فرصت‌های آموزشی خود را از دست می‌دهند.

۶. تاکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات. یکی از مسائل مهم در دانشگاه کارهای عملی است مانند تهیه مقالات، گزارش‌ها و انجام کارهای عملی دیگر. ناتوانی در برنامه‌ریزی جهت انجام کارهای عملی و ناتوانی از تهیه گزارش باعث می‌شود، هنگام پایان ترم که دانشجوی باید بیشتر به مطالعه درس‌های خود بپردازد، با کارهای عملی سنگینی که انبار شده‌اند مواجه شود و تقسیم زمان برای تهیه مقالات و گزارش‌ها با مطالعه دروس منجر به افت کیفیت هر دو شده و فشار مضاعفی را بر دانشجوی تحمیل کند. این در حالی است که کارهای عملی در دبیرستان‌ها به نسبت کمتر از دانشگاه است و معمولاً کمتر چنین مشکلی ایجاد می‌شود. بنابراین در برنامه‌ریزی‌های خود حتماً زمان مناسبی را برای این دو برنامه تحصیلی در نظر بگیرید.

۷. ضرورت استفاده از متون غیر فارسی. تحصیل در دانشگاه به گونه‌ای است که دانشجوی، برای مطالعه دروس و به خصوص برای تهیه گزارش و مقالات مجبور به استفاده از منابع غیر فارسی است. این در حالی است که عده‌ای از دانشجویان تسلط زیادی بر زبان انگلیسی ندارند. ضرورت استفاده از منابع غیر فارسی همراه با ضعف در این مهارت زبانی باعث می‌شود که دانشجویان برای مطالعه و به ویژه انجام کارهای عملی خود با مشکل جدی رو به رو شده و در این مورد کندتر از آن چه برنامه‌ریزی کرده بودند عمل کنند. بنابراین چنانچه در زبان انگلیسی ضعفی دارید، حتماً به طور مستمر در کلاس‌های آموزشی مرتبط شرکت کنید.

۸. متعدد بودن و یا پراکندگی متون و منابع درسی. بر خلاف دبیرستان، گاهی اوقات منابع آموزشی دانشگاه ممکن است پراکنده و متعدد باشد و به همین دلیل نیاز است که دانشجوی مدتی در جستجوی آنها باشد. گاهی اوقات دانشجوی باید از منبعی استفاده کند که فقط در کتابخانه خاصی است و باید مدتی برای آن زمان بگذارد. آن چه بسیار چشمگیر است تهیه منابع آموزشی است که معمولاً یک یا دو هفته اول شروع هر ترم به جستجو و خرید آنها می‌گذرد.

تحصیل در دانشگاه تفاوت‌های عمده‌ای با تحصیل در دبیرستان دارد. به همین علت بهتر است شیوه آموزشی خود را تغییر دهید و با مهارت‌های مطالعه آشنا شده و از ابتدای ورود به دانشگاه سعی کنید با روش جدیدی به تحصیل بپردازید. در این صورت، احتمال موفقیت و پیشرفت تحصیلی بیشتر و احتمال مشکلات تحصیلی کمتر خواهد شد.