



## توصیه برای موفق شدن در امتحانات

موفق شدن در امتحانات و درس خواندن های شب امتحان یکی از معضلات دانشجویان است. بخصوص آنهایی که زمان مفید طول ترم را از دست داده اند و حال با زمانی محدود و حجم بالایی از درسها مواجه اند. راهکارها و روشهای درس خواندن برای موفقیت در امتحانات را در ادامه بخوانید .  
به نظر می رسد که دانشجویان در سالهای اخیر یاد گرفته اند درس خواندن منحصر به شب امتحان است! آنها با مصرف ریتالین و کافئین شب را بیدار میمانند تا فقط برای دو هفته درس خواندن به نظر برسند. از طرف دیگر استرس جزو جدا ناشدنی خیلی از دانشجویان در دوران امتحانات است.  
مطالعات متعدد روی الگوی خواب دانشجویان ثابت کرده است که شب بیداری و درس خواندن تا نیمه ای از شب نه تنها مفید نیست بلکه اثرات بسیار مخربی میتواند برجای بگذارد. در این گزارش به نقل از روزنامه یونیورسیتی هرالد، پنج راه حل ساده برای مدیریت زمان و مطالعه مفید در آستانه فصل امتحانات توصیه شده که همراه با یک راه حل برای مدیریت استرس به موفقیتتان در امتحانات کمک میکند :

### ♦ پرینیز از مطالعه پشت سرهم مطالب درسی

اگر چند ساعت مداوم و بدون وقفه برای استراحت کردن درس بخوانید نه تنها مفید نبوده بلکه برای حافظه کوتاه مدت شما مشکل بیشتری پیش می آید. به جای اینکه در یک مدت کوتاه مغز خود را از حجم انبوهی اطلاعات پُر کنید، مطالعه خود را به بخشهای مختلف تقسیم کنید و از این قسمتها یادداشت بردارید. وقتی هر بخش را به پایان بردید سپس یادداشتها را مرور کنید تا مطالب خوانده شده در ذهن شما باقی بمانند. ورزش بهترین راه برای کاهش استرس و آزاد کردن انرژی حاصل از نشستن و درس خواندن است. فقط به خاطر داشته باشید که بین بخشهای مطالعه خود وقفه زیادی نیندازید تا از مطالب دور نشوید.

### ♦ زمان راهوشمندان مدیریت کنید.

به دنبال هر ۳۰ تا ۵۰ دقیقه مطالعه، ۱۰ دقیقه استراحت پیشنهاد می شود. اگرچه این زمانبندی الزاما نباید با همین ظرافت دنبال شود اما بهتر است برای طول مدت مطالعه و استراحت خود یک محدودیت زمانی تعیین کنید. از این زمانهای استراحت برای ورزش یا تغذیه استفاده کنید. توصیه میشود در خلال این زمانهای استراحت از انجام فعالیتهایی نظیر انجام بازی های ویدئویی و تماشای تلویزیون یا فیلم که نیاز به سوخت و ساز مغزی دارند، بپرهیزید چرا که این مسئله باعث میشود مطالبی را که میخوانید به خوبی جذب ذهن نشوند. اطلاعات دریافتی در صورتی ۲۴ ساعت پس از مطالعه دوباره مرور شوند ۶۰ درصد بهتر و بیشتر در ذهن باقی میمانند. یادگیری باشتاب و تندخوانی یکی از کم اثرترین شیوههای یادگیری است .

### ♦ محدود کردن موضوعاتی که موجب حواسپرتی میشوند

جایی را برای درس خواندن انتخاب کنید که بتوانید بهتر روی جزوهها و درسها متمرکز شوید و هنگام درس خواندن در محیطی باشید که در افزایش تمرکز بیشتر به شما کمک کند. به عنوان مثال مکانی که در آنجا وسایل تفریحی زیادی وجود دارد ممکن است تمرکزتان را مختل کرده وضع به مراتب بدتر خواهد شد. مطالعاتی که از سوی موسسه **psychology cognitive Applied** در سال ۲۰۱۰ میلادی انجام شده نشان میدهد افرادی که در

حین درس خواندن به موسیقی گوش میدهند در امتحانات حفظی نتایج بدتری دارند. دلیل اصلی این مشکل ترانه‌های آهنگ‌ها هستند که باعث میشوند ذهن آدم از آنچه می‌خواند دور شود.

## ❖ شتاب ممنوع

یادگیری باشتاب و تندخوانی یکی از کم‌اثرترین شیوه‌های یادگیری است اما با این شیوه بسیاری از افراد تنها بخش آغازی و پایانی یک فصل طولانی را یاد می‌گیرند در حالی که بسیاری از مباحث در این میان از دست می‌روند. وقتی شش ساعت پشت سرهم و با شتاب درس می‌خوانید و به جلسه امتحان می‌روید احتمال اینکه بیشتر چیزهایی را که خوانده‌اید به خاطر نیاورید، بیشتر است.

## ❖ خواب کافی

انستیتو ملی قلب، ریه و عروق آمریکا اعلام کرده است جوانان بالغ روزانه به ۹ الی ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند مطالعات نشان می‌دهد در صورتی که هشت ساعت بخوابید و تا دیروقت بیدار نمانید، حافظه شما بهتر عمل میکند. مغز انسان بر اثر اختلال خواب آسیب می‌بیند زیرا خواب زمانی است که مغز خود را ترمیم و بازسازی میکند. مغز شما پس از دریافت اطلاعات درسی نیاز به بازسازی دارد و خوابیدن تنها راه موثر برای این مسئله است.

## ❖ آرامش خود را حفظ کنید

گاهی نکات ریز و کوچک می‌تواند از استرس دانشجویان در هنگام امتحان بکاهد. مثال اینکه هر دانشجو باید با امکانات کامل سر جلسه امتحانش حاضر بشود. وسایل مورد نیازش همراهش باشد، مثال همین که دانشجو خودکارش تمام شود باعث می‌شود که رشته ذهنی او از هم گسسته شود. از طرف دیگر با اطمینان خاطر و آرامش کامل در امتحان شرکت کنید. مثبت اندیشی کنید.

## همواره این جملات را در ذهن خود تکرار کنید:

**”من برای امتحان کاملا آماده‌ام و به خوبی از عمده آن برمی‌آیم“**

نگرانی را از خود دور کنید. هر گاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید.

قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و دلشوره صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی همچون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است. برای پاسخگویی به سؤالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سؤالات ساده‌تر پاسخ دهید و بعد به آنها که نمره بیشتری دارند. سپس به ترتیب به سوالاتی پاسخ دهید که مشکل‌تر هستند، جواب دادن به آنها وقت بیشتری می‌گیرد و نمره کمتری دارند.

علاوه بر همه اینها یادمان باشد که درس خواندن در طول دوران تحصیل بزرگترین سرمایه ماست. اگر درسهایمان را به خوبی بر ذهن بسپاریم، میتوانیم در آینده راحت‌تر از پس شغلی که در رابطه با کارمان در اختیار داریم بر بیاییم.

# چگونه در روزهای امتحان، زمان خود را مدیریت کنیم؟

روزهای سخت امتحانات خود را با مدیریت زمان و رعایت کردن چند نکته ساده و کاربردی میتوانید به راحتی و با موفقیت پشت سر گذارید .  
روزهای پایان دی ماه هر سال مقارن است با روزهای سخت و پرالتهاپ امتحانات. دانشجویان در این روزها سخت سرگرم درس خواندن و معمولا به دنبال راهی هستند تا در کوتاهترین زمان بتوانند حجم زیادی از درسهای خود را بخوانند و فرا بگیرند. البته تا حد زیادی روی صحبتمان با دانشجویانی است که اندکی در طول ترم تحصیلی خود برای درس خواندن کوتاهی کردند در این راستا گزارش کوتاهی آماده کردیم تا نکات مهمی از نحوه مدیریت زمان در روزهای امتحانات را یادآوری کنیم.

## ❖ هدف گذاری شخصی

هدف گذاری یک دید کلی را برای شما ایجاد میکند. وقتی که بدانید به کجا خواهید رفت اولویت زمان و منابع رسیدن به آن را مدیریت میکنید.

## ❖ لیست کردن کارها

گام بعدی تهیه لیستی از کارهایی است که در ایام امتحانات باید انجام دهید. سعی کنید کارهای بزرگ را به چند کار کوچک تقسیم و سپس در لیست خود یادداشت کنید.

## ❖ اولویت گذاری کارها

شما میتوانید کارها را براساس درجه اهمیتی که دارند، شماره گذاری کنید. جدول امور ضروری و امور مهم را تهیه کنید تا ذهن شما بتواند تفاوت بین این دو موضوع را بهتر از قبل درک کند.

## ❖ برنامه ریزی موثر

همه ما عاداتهای خاص مطالعاتی داریم. با برنامه ریزی درست و متناسب با ویژگیهای خود می‌توانید بازده درس خواندن و انجام فعالیت‌هایتان را افزایش دهید. دقت داشته باشید که حتما برنامه خودتان را روی کاغذ یادداشت کنید.

## ❖ زمان استراحت

در برنامه نباید بدون وقفه ۸ تا ۱۰ ساعت، مطالعه قرار دهید و بهتر است در بین هر ساعت، زمان کوتاهی را به استراحت اختصاص دهید و هنگام استراحت ذهن خود را آرام کنید.

## ❖ حذف جزئیات

اکثر ما دچار وسواس شده و به جزئیات زیادی اهمیت می‌دهیم. گاهی انجام کاری کلاً بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زمان نمی‌برد، اما آنقدر درگیر جزئیات آن می‌شویم که وقتی برای انجام دیگر کارها نمی‌ماند.

## ❖ مدیریت حواس‌پرتی

حواس‌پرتی و گذراندن وقت در شبکه‌های اجتماعی، تلفن صحبت کردن و... در طول روز گاهی ۲ الی ۳ ساعت مفید را از ما می‌گیرد بنابراین بهتر است آنها را محدود به زمان استراحت کنیم.

## ❖ زمانبندی انجام کارها

برای هر کار زمان مشخصی را در نظر بگیرید و آن را در برنامه بنویسید، مدام برنامه را بررسی و سعی کنید کارها را تنها در همان زمان بندی مشخص شده انجام دهید.

## ❖ تعویق کارهای غیر ضروری

ممکن است که به صورت مداوم کارهای غیر ضروری پیش بیاید که باید بتوانید با وسوسه انجام آنها مقابله کنید. کارهایی که اینگونه ذهن شما را درگیر می‌کند باید در انتهای لیست انجام کارها قرار دهید.

## ❖ مهارت نه گفتن

مهارت نه گفتن را در خود تقویت کنید. باید بتوانید به خواسته‌های نابجای خود و دیگران نه بگویید تا طبق برنامه پیش رفته و حداکثر بهره‌وری از زمان را داشته باشید.

پیروز و سربلند باشید

حوزه معاونت دانشجویی دانشگاه رازی

مرکز مشاوره