

قوانین تحصیل موفق

مرکز مطالعات راهبردی و هدایت حرکت های جهادی



مقدمه :

جهداگران وارد منطقه ی هدف می شوند تا در راستای توانمند سازی اهالی قدمی بردارند یکی از اقدامات مهم گروه های جهادی، برگزاری کلاس های آموزش و هدایت تحصیلی است، جزوه ی ذیل به ۱۴ قانون برای موفقیت در آزمون می پردازد.

ایام تحصیلی و زمان برگزاری امتحانات، شور و هیجان خاصی جوانان و نوجوانان را فرامی گیرد. بعضی از عوامل باعث می شود که گاه آنها در امتحانات نتایج قابل قبولی حتی برای خودشان نیاورند و از خود می پرسند چه شد من که خوانده بودم! و حتی تصحیح کنندگان را متهم می کنند.

ما قصد داریم به یاری خدا و با همراهی شما اولاً علت را بیابیم و در ثانی راهکارها و راه حل های کاربردی را ارائه بنمائیم،

مربی جهداگران در پی پاسخ سؤال های ذیل است :

آیا تاکنون از خود پرسیده اید که چرا از امتحان می ترسید؟

آیا تا به حال به صورت عمیق به ترس و اضطراب نسبت به امتحان فکر کرده اید که چه عواملی در آن مؤثر است؟

ما در اینجا کمک می کنیم تا جواب این سؤال های اساسی و اثرگذار در نتیجه امتحان را بیابید.

در ذیل ۱۴ قانون ذکر می شود که در هر موقعیتی به حل استرس جسمی و روانی ناشی از «اضطراب تحصیل و امتحان» کمک می کند.



قوانين تحصيل موفق

قانون اول: با خدا باشید تا باصفا باشید:

یاد و نام خدا، مایه آرامش قلب: «الا بذكر الله تطمئن القلوب»^۱

توکل و اعتماد به خدا: «و من يتوكل على الله فهو حسبه»^۲

باید دقت داشت که «کسی که بر خدا توکل کند خدا برای او کافی است» و توکل و اعتماد به خدا، سبب آرامش است.

آری اگر این دو را داشته باشیم اضطراب ما نه تنها در امتحانات بلکه در کل زندگی ما بسیار پائین می آید. اما اینها را چگونه می توان به دست آورد در زیر به چند راه اشاره می کنیم:

«کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده و نماز برپا داشته و زکات داده اند، پاداش آنان نزد پروردگارشان برای آنان خواهد بود؛ و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین (می شوند)»^۳

در حالات بوعلی سینا هست که او هرگاه در مسئله ای می ماند که برایش قابل حل نبود نماز می خواند و هرگاه هم یک مشکل علمی را با تلاش و تفکر حل می کرد به شکر آن از خدای عزیز مجدداً نماز می خواند.

خواندن دعا را می توان یکی از عوامل یاد و نام خداوند و اعتماد به او دانست. البته هر دعایی را می توان خواند و خودمان هم می توانیم دعا کنیم اما دعایی که از زبان معصومین در این زمینه جاری شده است چیز دیگریست. به عنوان نمونه:

^۱. یوسف/۱۲۸.

^۲. طلاق/۲۳.

^۳. بقره/۲۵۷.

دعای وقت مطالعه

مرحوم «فیض کاشانی» در «خلاصه الاذکار» این دعا را برای مطالعه نقل کرده است که در عین فشردگی، محتوایی عالی دارد:

اللهم اخرجنی من ظلمات الوهم و اکرمنی بنور الفهم، اللهم افتح علینا ابواب رحمتک، و انشر علینا خزائن علومک، برحمتک یا ارحم الراحمین؛ خدایا بروم آر از تاریکی‌های وهم و گرامیم دار به نور فهم، خدایا بگشا برویم درهای رحمت را و بار بار بر سر ما خزینه‌های دانشت را به مهرت ای مهربانترین مهربانان.

دعا برای آرامش در برابر ترس امتحانات مخصوصاً امتحانات مهم مثل کنکور:

در روایتی آمده است که شخصی به محضر امام صادق (ع) آمد و از وحشت (و ترس) شکایت کرد. امام (ع) فرمود: دعایی به تو می‌آموزم که اگر آن را بخوانی، نه در شب و نه در روز وحشت نخواهی کرد:

بسم الله و بالله، و توکلت علی الله، انه من یتوکل علی الله فهو حسبه، ان الله بالغ امره، قد جعل الله لکل شیء قدراً، اللهم اجعلنی فی کنفک و فی جوارک، واجعلنی فی امانک و فی منعک؛^۱ بنام خدا و به یاری خدا و توکل کردم بر خدا که براستی هر که توکل کند بر خدا او برایش پس است، براستی خدا برساند فرمائش را و قرار داده خدا برای هر چیز اندازه‌ای، خدایا قرار ده مرا در کنف خود و در جوار خود و قرارم ده در امان و حفظ خودت.

۱. کافی، ج ۲، ص ۵۶۸، حدیث ۱.



و از امام محمدباقر^۹ روایت شده است که چون امری پیش آید که از آن می ترسی، رو به سوی قبله کن و دو رکعت نماز بگذار و بگو:
یا ابصر الناظرین، و یا اسمع السامعین، و یا اسرع الحاسبین، و یا ارحم
الراحمین؛^۱ ای بیناترین بینایان و ای شنواترین شنویان و ای تندترین
حسابگران و ای مهربانترین مهربانان (این کلمات را هفتاد مرتبه بگو و در هر
مرتبه که آن را گفتی حاجت خود را نیز با آن ذکر کن).

۱. کافی، ج ۲، ص ۵۵۶، حدیث ۱.

قانون دوم: توکل کنیم نه تواکل!

«توکل» نشانه ایمان، منطق و اندیشه درست است، اما «تواکل» حرکتی نامطلوب، بی فایده و زیان بخش است.

توکل این است که انسان در جایگاه بنده خدا، وظایف خود را خوب و کامل انجام دهد اما کار خدایی را به خدا واگذار کند، ولی تواکل یعنی کار خود را درست انجام ندادن و آن را به عهده دیگری (حتی به عهده خدا) واگذار کردن یعنی به جای این که درس بخواند و تلاش کند می گوید من به خدا توکل کردم که این تواکل است نه توکل مثل کسی که در وسط اتوبان بایستد و بگوید که به خدا توکل کرده ام و وسیله ای به من اثابت نخواهد کرد. پس توجه داشته باشیم در زمینه درس خواندن، امتحان دادن یا شرکت در آزمون، باید روح توکل بر ما حاکم باشد نه روح تواکل. در این صورت در انجام وظیفه و تلاش علمی خود کوتاهی نمی کنیم، از خداوند برای موفقیت خود کمک می خواهیم که با آرامش خاطر در امتحان یا کنکور شرکت نماییم. [اگر کسی بعد از مطالعه و عمل به موارد بالا یعنی توکل و یاد و نام خدا درست به آنها عمل کند دیگر احتیاج به این راهکارها که در ذیل می آورم نیست اما راههای بالا کلی است در هر جایی که اضطراب باشد مؤثر است. با این حال من این راهها را می آورم شاید بعضیش برای برخی لازم باشد. گفتیم] اضطراب دو نوع است: اضطراب روانی و اضطراب جسمی:



قانون سوم: با راهکارهای صحیح اضطراب روانی را فراموش کنیم:

برخی از عوامل مهم و ایجاد کننده ترس و اضطراب عبارتند از:
 ضعیف شدن ایمان مذهبی؛
 ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده؛
 سختگیری مدرسین در طی سال تحصیلی؛
 انتظار بیش از حد والدین؛
 عدم وجود خودباوری در فرد؛
 نامشخص بودن سؤالات؛

اضطراب و علائم و نشانه های آن

آیا تا به حال به اضطرابی که در برخی روزها به شما دست می دهد پی برده اید؟

روانشناسان معتقدند اضطراب نوعی احساس ناخوشایند، همراه با نگرانی، دلواپسی و تشویش خاطر به علتی نامشخص در فرد است.
 اگر در حین امتحان احساس سرما می کنید و به سؤالاتی که جوابشان را می دانید اشتباه جواب می دهید. احتمالاً از اضطراب امتحان رنج می برید.
 نگرانی مختصر قبل از امتحان خوب و مفید است. این دلهره خفیف باعث ترشح بیشتر آدرنالین می شود. این مقدار آدرنالین سطح هوشیاری شما را افزایش داده و حضور ذهنتان را حفظ می کند.
 با این وجود نگرانی بعضی اوقات دائمی و بیش از حد است و سبب بی خوابی، بی اشتهاپی و ریزش مو می شود. این نوع نگرانی ها آسیب رسان و

نشانه‌ای از اضطراب امتحان هستند و می‌توانند مانع عملکرد خوب شما در امتحان شوند. نشانه‌های دیگر اضطراب امتحان عبارتند از: دلشوره؛ نگرانی؛ ترس وحشت؛ عصبانیت، ناامیدی؛ آرام و قرار نداشتن؛ تنش؛ احساس خستگی؛ سرگیجه؛ تکرار ادرار؛ بی حالی؛ تپش قلب؛ اسهال؛ تنگی نفس؛ نگرانی و دلهره؛ لرزش؛ تعریق؛ بی خوابی؛ اشکال در تمرکز حواس؛

خستگی نیز می‌تواند یکی از نشانه‌های اضطراب امتحان باشد.

خمیازه مکرر، درست قبل از امتحان واکنشی عادی است
خمیازه هم مانند خستگی، اغلب نشانه‌ای از اضطراب است و این بدین دلیل است که به خاطر نگرانی و تنش، اکسیژن کافی به مغز نمی‌رسد و خمیازه کشیدن تنها راهی است که مقدار ذخیره اکسیژن بدن را افزایش می‌دهد. شما ممکن است سردرد، عدم تمرکز و یا ولع شدید به غذا را تجربه کرده باشید. در بعضی افراد اضطراب مثل بروز آسم و فشار خون بالا می‌رود. همان طور که ملاحظه می‌کنید، تمام اینها علائمی هستند که حتماً همه طعم آنها را کم و بیش چشیده‌ایم. اما به راستی چرا شبهای امتحان این قدر طولانی و سخت می‌گذرند و چطور می‌توان این شبهای پراضطراب را به راحتی سپری راهکارها:

آیا در زندگی تحصیلی راههایی برای کاهش این نوع اضطراب یافته‌اید؟

تا اینجا صحبت از خود اضطراب بود و اما حال که اضطراب را در خود یافتیم چه کنیم؟

در این بخش عوامل مؤثر و کاهش دهنده ترس و اضطراب را با هم می‌خوانیم:

اول باید گفت که اضطراب امتحان به دو بخش «روانی» و «جسمی» تقسیم می‌شود. بخش روانی اضطراب امتحان شامل افکار و نگرانیهای در مورد امتحان است. بخش جسمی اضطراب امتحان شامل احساسات، هیجانات و دلواپسی‌ها است. به طور کلی عوامل درونی و عوامل خارجی، دو عاملی است که موجب اضطراب شبهای امتحان می‌شود.

مطالعه بدون برنامه ریزی، پائین بودن اعتماد به نفس و خودباوری و بالاخره ضعیف بودن پایه درسی فرد و روشهای نادرست مطالعه از عوامل درونی و وضع خانواده، معلمان مدرسه، برخی شیوه‌های آموزشی مدارس و دوستان و همکلاسیها که نقش بسیار مهمی در اضطراب شبهای امتحان دارد، از عوامل خارجی است.

البته ما بیشتر کار به عوامل درونی داریم و البته اشاراتی به عامل بیرونی هم خواهیم داشت. ما در اینجا به یاری خدا و همیاری شما به چند بخش خواهیم پرداخت.

راه حل اضطراب روانی:

برای حل اضطراب روانی امتحان باید به افکار خود توجه کرد تا بتوان این مشکل را حل کرد. در زیر ۵ روش آمده است که در هر موقعیتی به حل استرس روانی ناشی از اضطراب امتحان کمک می‌کند:

۱- «فریاد بزنید بایست»

وقتی متوجه می‌شوید که افکارتان به سرعت پیش می‌روند به طوری که ذهن شما پر از نگرانی شده و افکارتان به سرعت و بدون کنترل در حال پیشروی هستند در ذهنتان فریاد بزنید «بایست» این کار احتمالاً در یک لحظه چرخه نگرانی را درهم می‌شکند. هر گاه چرخه نگرانی را برای لحظه‌ای متوقف کردید می‌توانید هر یک از روشهای دیگر زیر را به کار ببرید.

۲- خیال پردازی

وقتی شما ذهن خود را پر از افکار خوشایند کنید دیگر محلی برای اضطراب در ذهن شما باقی نمی‌ماند وقتی متوجه می‌شوید که نگران امتحان آتی خود هستید، افکار شوم را با رویای آنچه که دوست دارید جایگزین کنید، مثلاً رویای قدم زدن در مکانی منحصر به فرد.

۳- موفقیت را مجسم کنید

اکثر ما با آرزوهای خوب یا بد زندگی می‌کنیم. اگر شما وقت زیادی را صرف این کنید که در ذهن خود بگویید: «اگر در امتحان رد شدم چه می‌شود؟» شانس شکست خود را افزایش می‌دهید. همین که چرخه نگرانی را متوقف کنید زمانی را صرف تکرار این جمله کنید اگر موفق شوم چه می‌شود؟ دقیق باشید و جزئیات تصاویر، اعمال و حتی صداها را به عنوان بخشی از تجسم خود ایجاد کنید.

۴- توجه خود را روی موضوع خاصی متمرکز کنید



جزئیات یک نقاشی را بررسی کنید. در مورد شاخه‌های درخت تحقیق کنید یا به صفحه ساعت خود دقت کنید. نتایج خود را به صورت یادداشت‌های کوچکی روی شیشه بنویسید در خلال امتحان چند ثانیه‌ای به صدای چراغهای موجود در کلاس گوش فرا دهید میز تحریر خود را لمس کرده و به بافت آن توجه کنید و تمام حواس خود را روی یک نقطه متمرکز کنید. به خاطر افکار مربوط به اضطراب نگذارید ذهن شما از فضای داخل کلاس منحرف شود.

۵- خودتان را تحسین کنید

با خودتان مثبت حرف بزنید. بسیاری از ما در اولین فرصتی که به دست می‌آوریم می‌گوییم: «آفرین! تو هیچ نمی‌دانی! حتی جواب سؤال اول امتحان را هم نمی‌دانی.» خیلی از ما حتی تصور چنین رفتاری را با دوستانمان نمی‌کنیم اما با خود این چنین رفتار می‌کنیم. راه دیگر این است که خودمان را تشویق کنیم. با خود چنان رفتار کنید که با بهترین دوست خود رفتار می‌کنید. یادتان نرود که به خود بگویید: «من خیلی آرام هستم و امتحان را به بهترین شکل پشت سر خواهم گذاشت»

قانون چهارم: با راهکارهای صحیح اضطراب جسمی را بکاه

راه حل اضطراب جسمی:

برای حل اضطراب جسمی امتحان باید به احساسات خود توجه کرد تا بتوان این مشکل را حل کرد. در زیر ۵ روش آمده است که در هر موقعیتی به حل استرس جسمی ناشی از اضطراب امتحان کمک می‌کند:

۱- نفس بکشید

شما می‌توانید هیجانات فیزیکی درون بدنتان را با تمرکز روی تنفستان آرام کنید. روی هوایی که به ریه‌هایتان داخل و خارج می‌شوند تمرکز کنید. هوایی که از بینی و دهانتان عبور می‌کند را احساس کنید. این کار را ۲ تا ۵ دقیقه ادامه دهید. تنفس سطحی را جایگزین تنفس بلند و عمیق کنید. ریه‌های خود را پر از هوا کنید تا شکمتان بالا بیاید سپس تمام این هوا را رها کنید خودتان را تصور کنید که روی نوک بینی تان ایستاده‌اید و دم و بازدم خود را تماشا می‌کنید. گویی بینی شما هواکش بسیار بزرگی است که بر روی تونل یک معدن زیر زمینی تعبیه شده است.

۲- نسبت به بدن خود دقیق باشید

آگاهی ساده روش مؤثری برای کاهش تنفس در بدنتان است. به راحتی بنشینید و چشمانتان را ببندید توجه خود را روی ماهیچه‌های پاهایتان (از مچ به پائین) متمرکز کنید و ببینید که آیا آرام هستند یا نه. به ماهیچه‌های پایین مچ پاهایتان بگویید که می‌توانند استراحت کنند. بیایید بالاتر به قسمت مچ پاهایتان و همین کار را تکرار کنید سپس توجه خود را به ماهیچه‌های ساق پا و لگن معطوف کنید و به هر گروه از این ماهیچه‌ها بگویید که استراحت کنند.



این کار را با قسمت پایین ستون فقرات، دیافراگم، سینه، قسمت بالای مهره‌ها، گردن، شانه‌ها، آرواره، صورت، قسمت بالا و پایین بازو، انگشتان و پوست سر نیز انجام دهید.

۳- کشش و آرامش

اگر از ناحیه پر تنش بدن خود آگاه شدید و یا اگر هنگام دقت در بدنتان متوجه کشیدگی شده‌اید، می‌توانید با روش کشش، آرامش آن را فراهم کنید. برای انجام این کار ماهیچه‌های منقبض را پیدا کرده و آنها را بیشتر منقبض کنید. اگر شانه‌های شما منقبض هستند آنها را به طرف عقب بکشید پشتتان را خم کرده و ماهیچه‌های شانه‌هایتان را محکم تر منقبض کنید. نتیجه نهایی این است که شما می‌توانید نسبت به آرامش خود آگاهی پیدا کنید و به خودتان بیشتر استراحت بدهید. شما می‌توانید همین کار را با پاها، بازوها، شکم، سینه، صورت و گردن خود نیز انجام دهید. مشت‌های خود را گره، آرواره و شکمتان را منقبض و پاهایتان را صاف کنید. تمام این کارها را در یک زمان انجام دهید .

۴- از تخیل هدایت شده استفاده کنید

کاملاً استراحت کنید و به یک سفر کوتاه تخیلی بروید. چشمانتان را ببندید و بدن خود را شل کنید و خود را در طبیعتی زیبا و آرام مجسم کنید. هر قدر که می‌توانید مناظر و چشم اندازه‌های مختلفی را خلق کنید، خاص باشید و تمام حواس خود را به کار ببرید. به طور مثال خود را کنار ساحل دریا مجسم کنید و به صدای امواج غلتان و مرغابی‌های دریایی گوش فرا دهید. اشعه‌های خورشید را روی صورت خود احساس کنید. شن‌های خنک را بین انگشتانتان لمس کنید. نسیم دریایی را استنشاق کنید. قطرات کوچک امواج را روی صورت خود حس کنید. به کشتی‌هایی که در افق هستند و به تپه‌های

شن روان توجه کنید بعضی ها به این نتیجه می‌رسند که تخیل منظره‌ای کوهستانی یا چمن زاری سبز و خرم بهتر نتیجه می‌دهد. شما می‌توانید خود را در مکانی که هرگز نبوده‌اید تصور کنید و یا تجربه‌ای از گذشته خود را دوباره خلق کنید. مکان نتیجه بخشی برای خود پیدا کرده و سعی کنید در تخیل خود به آنجا سفر کنید. وقتی در انجام این کار تبحر لازم را کسب کردید می‌توانید سریعاً از سفرهایی که ممکن است فقط چند ثانیه به طول بینجامد بازگردید. با تمرین و ممارست حتی می‌توانید این روش را در حین امتحان نیز به کار گیرید.

۵- فعالیت‌های بدنی هوازی

فعالیت‌های بدنی هوازی اروبیکی انجام دهید این روش زمانی که سرکلاس هستید و یا اوقاتی که استراحت می‌کنید به کار نمی‌آید با این حال روش فوق العاده‌ای برای کاهش تنش و اضطراب است. ورزش‌هایی انجام دهید که ضربان قلب شما را به دو برابر حد طبیعی افزایش دهند این ورزش‌ها را ۱۵ یا ۲۰ دقیقه و بدون وقفه ادامه دهید ورزش‌های هوازی عبارتند از: راه رفتن سریع، آهسته دویدن، شنا، دوچرخه سواری، بسکتبال و یا هر فعالیتی که ضربان قلب شما را بالا ببرد و به همان حال نگاه دارد.

قانون پنجم: والدین یاور دانش آموزان باشند

اضطراب در ایام امتحان و تذکری به والدین گرامی

یکی از علل اضطراب یا لافل بیشتر کردن آن نحوه برخورد والدین است در حالیکه والدین باید در این ایام کمک کننده فرزندشان باشند ؛ درست است که دنیا میدان مسابقه است و هر کس می‌خواهد بر دیگری پیروز شود و از دیگری جلو بزند و پدر و مادر دوست دارند که فرزندشان از خودشان جلو



بزند و به همین دلیل و به خاطر تجربه بسیار آنها است که گاه فرزند متوجه اشتباه خود نیست و درست درس نمی‌خواند و والدین متوجه اند و می‌خواهند فرزندشان را آگاه کنند اما گاه آنها در طریقه این آگاهی بی منطق و اشتباه می‌روند و بر عکس باعث می‌شوند که فرزندشان دچار آفت اضطراب شود، در حالیکه می‌توان با این مسئله خیلی عاقلانه و منطقی برخورد کرد. والدین گرامی به تذکرات زیر دقت کنید:

شما باید دانش آموز را عادت دهید که در طول سال، درس بخواند تا درایم نزدیک به امتحان، مجبور نشود با بیخوابی و نگرانی و در شرایط روحی نامطلوب بیش از حد توان خود فعالیت کند. کم خوابی‌های شب امتحان، سبب خستگی زود هنگام، کاهش بازده، فراموشی، افزایش نا آرامی و اشتباه در جلسه امتحان می‌شود.

اگر توجه داشته باشیم که استعداد همه افراد یکسان نیست، دانش آموز را به خاطر آنکه نمره امتحانی اش از نمره دانش آموز دیگری کمتر شده، ملامت نخواهیم کرد بلکه به عکس به خاطر وظیفه شناسی او برای درس خواندن و انجام تکالیفش احساس رضایت و امتنان خواهیم داشت.

هر امتحان، در واقع آزمونی است که به صورت مسابقه برگزار می‌شود. بنابراین موفقیت در کنکور یا سایر امتحانات فقط به میزان فعالیت داوطلب ارتباط ندارد بلکه به فعالیت داوطلبان دیگر و استعدادهای آنها نیز ارتباط دارد. لذا به هیچ عنوان منطقی نیست که خانواده‌ها روی فرزندان خود فشار روحی بی جا وارد کنند و آنها را گرفتار نگرانیهای مضاعف و آزار دهنده نمایند.

به طور خلاصه وظیفه دانش آموز یا داوطلب کنکور، درس خواندن، تلاش کردن و جدیت است؛ اما اگر وظیفه خود را به خوبی انجام داده اما نتیجه

امتحان یا کنکور باب میل او نیست ، نباید این موضوع وسیله‌ای برای سرزنش او قرار گیرد.
این‌ها راه‌ها و عوامل کاهش دهنده اضطراب بود.

قانون ششم: تغذیتان را اصلاح کنید

بخش دوم: اضطراب و تاثیر آن در تغذیه:

تغذیه مناسب در ایام امتحانات چیست؟

طفره رفتن از خوردن غذا و بی میلی در این ایام مخصوصاً صبحانه، به دلیل اضطراب ناشی از امتحان، یکی از مشکلات ایام امتحانات است اما والدین با تهیه غذا خصوصاً صبحانه‌ای اشتها برانگیز موفق خواهند شد این مشکل را از سر راه خود بردارند :

صبحانه

از آنجایی که فاصله بین شام تا صبحانه بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت متغیر است، بنابراین صبحانه برای کودکان مخصوصاً دانش آموزان بسیار مهم است. مواد غذایی که می‌توانید با آنها صبحانه‌ای کامل و اشتها آور فراهم کنید(البته در صورت امکان تهیه)

نان روغنی: یکی از نان‌های خوشمزه و انرژی زا است. خوردن مقدار کمی از آن، حداقل تا ۴۰ دقیقه، انرژی مورد نیاز بدن را کاملاً تامین می‌کند. بنابراین چند نکته نان روغنی به همراه پنیر و گردو، صبحانه‌ای مقوی و مفید است .
یک لیوان شیر(بهتر است گرم باشد، که البته اغلب بچه‌ها آن را دوست ندارند) به همراه دو قاشق عسل یا چند حلقه موز .



سیب و جوانه گندم به تنهایی صبحانه کاملی است. برای جلوگیری از ایجاد حالت تهوع، بهتر است چند تکه نان و پنیر و گردو نیز مصرف شود. یک کاسه عدسی (لوییا توصیه نمی‌شود) به همراه کمی کره در آن، صبحانه مفیدی است.

سرشیر یا خامه یا عسل به همراه کمی چای یا یک لیوان شیر. نان و پنیر به همراه خیار یا گوجه فرنگی و یک استکان چای شیرین، صبحانه‌ای مفید و انرژی زا است.

تخم مرغ، منبع کاملی از پروتئین و سایر مواد مورد نیاز بدن است و به هر شکل که مصرف شود (آب پز، نیمرو، پخته) مفید است و تا مدتی طولانی کودکان را سیر نگه می‌دارد.

نکات قابل توجه:

در صورت امکان از موارد بالا برای هر روز یکی را انتخاب نمایید.

از خوردن غذاهای پرحجم به عنوان صبحانه، مثل قورمه سبزی یا قیمه باقیمانده از شب قبل، آبگوشت و... پرهیزید. این غذاها، حجم معده را افزایش داده و احساس سنگینی و خواب آلودگی ایجاد می‌کنند و در روزهای امتحان اصلاً توصیه نمی‌شوند.

به طور کلی صبحانه‌ای مفید و مغذی است که در عین کم حجم بودن، غنی بوده و حداقل ۲ تا ۳

ساعت کودک را سیر نگه دارد و مهم تر این که انرژی موردنیاز او را تأمین کند.

خوردن صبحانه را فراموش نکنید. معده خالی اجازه تفکر در جلسه امتحان را از انسان می گیرد.

میان وعده

به دلیل این که اکثر مدارس، ساعت های درسی را در روزهای نزدیک به امتحان با برگزاری کلاس های تقویتی افزایش می دهند، از این رو حتماً نیاز است تا برای زنگ تفریح، مخصوصاً ساعت های پایانی، خوراکی های مغذی به بچه ها داده شود ولی این خوراکی ها نباید اشتهای کودکان را برای ناهار از بین ببرند. بنابراین بهترین خوراکی های زنگ های تفریح، انواع میوه، ساندویچ های بسیار کوچک (به غیر از سوسیس و کالباس) و تنقلاتی مثل انواع آجیل خام است.

ناهار

اگر فرزند شما بعضی غذاها را دوست ندارد، اما برای او مفید است، سعی کنید آن غذا را با چاشنی های مفید، خوشمزه کنید.

انواع غذاهای دریایی مخصوصاً ماهی، انتخاب بسیار خوبی برای ناهار، خصوصاً در زمان امتحانات است. «فسفر» موجود در ماهی بهترین ماده مغذی برای «مغز» است. اما متأسفانه اغلب بچه ها، ماهی دوست ندارند و علت آن «بوی» ماهی است. از این رو، ماهی را طوری بپزید که بوی آن از بین برود. غذاهای سبزی دار، مثل انواع خورشید (کرفس، قورمه سبزی، نعنا، جعفری و...) خوراک مرغ به همراه هویج، کلم و... غذاهای مفید و عالی برای کودکان هستند.



از پختن غذاهای پرحجم مثل آبگوشت در دوران امتحانات بپرهیزید. این قبیل غذاها، حجم معده را افزوده و احساس خواب، سستی و نفخ شدید را ایجاد می کنند. این قبیل غذاها، حداقل ۴ تا ۵ ساعت زمان لازم دارند تا کمی هضم شوند.

در دوران امتحان، از فرزند خود بخواهید تا غذاهای مورد علاقه اش را به شما بگوید. شما نیز تا حد امکان همان غذاها را تهیه کنید. این مسأله اشتهای فرزندان را برانگیخته و او با اشتیاق غذا میل می کند و همین امر نتایج مثبتی به دنبال خواهد داشت.

سالاد، سبزی خوردن، ماست و... مواد غذایی خوبی برای تحریک اشتها هستند. آنها را فراموش نکنید.

عصرانه

پس از صرف ناهار و اندکی استراحت، کودکان و حتی بزرگسالان، نیاز به تجدید نیرو دارند. این مسأله مخصوصاً در بچه ها و در دوران امتحان، نمود بیشتری دارد. «مغز» به عنوان فرمانده بدن، هر چند ساعت یک بار نیاز به تجدید قوا دارد و این زمانی مهم تر جلوه می کند که از مغز کار بیشتری طلب کنیم. اما یک عصرانه خوب چیست و چه ویژگی هایی دارد.

از بین خوراکی ها، آنهایی را که مفیدترند، در راس برنامه عصرانه قرار بدهید. خرید خوراکی های مفیدی چون انواع آجیل های خام، انواع میوه (مخصوصاً آنهایی را که فرزندان بیشتر دوست دارد)، شیر با طعم های مختلف (اگر در منزل شیر با میوه ها مخلوط شود بهتر است) و... را فراموش نکنید.

نان و پنیر و گردو، کره و عسل، کیک ساده عصرانه به همراه چای، شیر با آبمیوه (ترجیحاً در منزل تهیه شود) عصرانه مفیدی است.

توجه کنید؛ از آنجایی که اوج ساعت‌های مفید درس خواندن و مرور مطالب برای امتحان روز بعد، بین ساعت ۵ عصر تا ۹ شب است، بنابراین در این فاصله، هر یک ساعت تا یک ساعت و نیم، یک بار خوراکی مفیدی به فرزندتان بدهید. (بهترین ساعت برای عصرانه، پس از استراحت فرزندتان و قبل از شروع مطالعه و همچنین در میان ساعت‌های مطالعه است.)

شام

اگر چه پزشکان، عقیده به حذف شام از برنامه غذایی خانواده (مخصوصاً برای خانواده‌هایی که استعداد چاقی دارند) دارند، اما در زمان امتحان، کمی - باید این رژیم تغییر کند. اگر قبلاً شام بسیار سبکی تهیه می‌دیدید، بهتر است این یکی، دو هفته برنامه را کمی تغییر دهید.

اگر فرزندتان عصرانه کافی خورده و میلی به شام ندارد، به او اصرار نکنید. شاید پرخوری، باعث ناراحتی او شده و در اثر ناراحتی ناشی از پرخوری فردا نتواند سر جلسه حاضر شود.

برای تهیه شام، از فرزندتان کمک بخواهید و غذایی را که او دوست دارد تهیه کنید.

جگر، دل و قلوه، یک کاسه سوپ و غذاهایی از این دست، اگر چه کم حجم اند، اما مفید و مقوی اند.

نگذارید فرزندتان به جای شام از تنقلات بی فایده مثل چیپس و پفک، شکلات و... استفاده کند.

برنامه غذایی برای وعده شام را زیاد تغییر ندهید، بلکه بکوشید تا از غذاهای مقوی و کم حجم استفاده کنید.

نکته آخر

شب امتحان با شب‌های دیگر فرقی ندارد. هیجان را کنار بگذارید (اگرچه سخت است، ولی سعی کنید)، خوب بخوابید، به قدر کافی تغذیه کنید، از خوردن تنقلات غیرمفید مثل پفک، چیپس، لواشک و... و احتمالاً بیماری‌زا پرهیزید و به یاد داشته باشید که با توکل به خدا موفق خواهید شد.

قانون هفتم: حافظه را تقویت کنید

بخش سوم: تقویت حافظه

بحث تقویت حافظه همیشه مهم است و در ایام امتحانات اهمیت خودش را آشکار می‌کند. برای تقویت حافظه اول چند دعا می‌آورم و بعد رژیم غذایی برای این کار را خواهم گفت.

دعا برای تقویت حافظه:

اگرچه در این مورد دعا‌های فراوانی از معصومین Γ در کتب معتبر بیان شده است، اما در این در اینجا بدلیل اختصار فقط یکی را به عنوان نمونه می‌آوریم:

در تعقیبات نمازهای روزانه این دعا را می‌خوانی که پیامبر اکرم آن را به علی علیه السلام برای تقویت حافظه تعلیم فرمود:

سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ، سُبْحَانَ مَنْ لَا يَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِالْوَانِ الْعَذَابِ، سُبْحَانَ الرَّؤُوفِ الرَّحِيمِ، اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ لِي فِي قَلْبِي نُورًا وَ بَصَرًا وَ فَهْمًا

وَعِلْمًا، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ^۱؛ منزّه است خدایی که بر آنان که تحت فرمانش هستند ستم نکند منزّه است خدایی که مردم زمین را به عذابهای رنگارنگ نگیرد منزّه است خدای رؤف مهربان بارخدایا در دل من نور (معرفت) و بصیرت و فهم و علمی قرار داده که تو بر هر چیز توانایی.

رژیم‌های غذایی برای تقویت حافظه

رژیم‌های غذایی حاوی لسیترین فراوان اهمیت زیادی در افزایش حافظه و مبارزه با فراموشی دارند و مصرف این مواد غذایی در تمامی افراد با هر سنی توصیه می‌شود.

لسیتین سویا حاوی چربی‌های غیر اشباع به خصوص لینولئیک و لینولنیک اسید است و همان ارزش زیستی و غذایی تخم مرغ را دارد، ولی بدون کلسترول می‌باشد

البته مصرف لسیترین در گروه‌های دانشجویی و دانش آموزان دبیرستانی که به داشتن حافظه بالاتر برای به خاطر سپاری مطالب نیاز دارند و افراد مسن که در معرض کاهش حافظه می‌باشند، بیشتر از سایر اقشار تاکید می‌شود.

در این جا به چند رژیم حاوی لسیترین اشاره می‌شود:

صبحانه حاوی لسیترین: (این صبحانه بخصوص به دانشجویان و دانش

آموزان برای افزایش حافظه توصیه می‌شود)

مواد لازم:

۳ قاشق سوپ خوری	جو پرک
۲ قاشق سوپ خوری	جو دوسر
۳ قاشق سوپ خوری	سبوس گندم

۱. فلاح السائل، صفحه ۱۶۸ و بحار الانوار، جلد ۸۳، صفحه ۹، حدیث ۸ و مفاتیح نوین بخش تعقیبات مشترک نماز نوشته آیت الله مکارم شیرازی



۱ قاشق سوپ خوری	لسیتین سویا*
نوک قاشق چای خوری	پودر ویتامین C
به میزان لازم	عسل
یک سوم پیمانه	کشمش
۳ تا ۴ عدد	برگه زرد آلو خرد شده
۱ قاشق غذاخوری	خامه

*در صورت عدم دسترسی به پودر لسیتین سویا از پودر سویا یا کنجاله سویای خرد شده استفاده شود.

طرز تهیه:

جو پرک و جو دوسر را در حدود ۲ تا ۳ لیوان آب بپزید تا کاملاً لعاب بیندازد. بعد از پختن، بگذارید تا کمی سرد شود، سپس سبوس گندم، پودر سویای حاوی لسیتین و ویتامین C را اضافه کرده، خوب مخلوط کنید. برای شیرین کردن آن می‌توانید به میزان دلخواه از عسل استفاده کنید. در نهایت خامه، کشمش شسته شده و برگه زردآلو خرد شده را به آن اضافه کنید.

صبحانه فوق سرشار از لسیتین، انواع املاح و اسیدهای آمینه ضروری بدن و ویتامین‌های لازم برای نیاز روزانه است.

۲-دسر حاوی لسیتین:

مواد لازم:

۵۰۰ گرم	ماست چکیده کم چرب
۱۲۵ سی سی (نصف لیوان)	شیر
۸ قاشق چای خوری	پودر لسیتین سویا

نصف لیوان	توت فرنگی خرد شده
۱ قاشق غذاخوری	عسل

پودر لسیتین را با شیر مخلوط کرده و سپس ماست را اضافه کنید تا کاملاً یکنواخت شود. سپس عسل را در کمی آب جوش حل کرده و به صورت شربت بر روی توت فرنگی ها اضافه کنید و بگذارید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند تا کاملاً به داخل توت فرنگی نفوذ کند. سپس آن را با مخلوط شیر و ماست و سویا مخلوط کنید و به مدت ۲ ساعت در داخل یخچال قرار دهید. پس از این مدت، برای میل کردن آماده می باشد.

۳- بیسکوئیت حاوی لسیتین :

مواد لازم:

۲۵۰ گرم	آرد
۵۰ گرم	مارگارین (کره گیاهی)
۲ قاشق مرباخوری	پودر لیستین سویا
۱۲۵ گرم	شکر
۱۷۰ سی سی	شیر
۱ عدد	تخم مرغ
کمی	وانیل

برای تهیه شربت روی بیسکوئیت:

۵ گرم	پودر قند
کمی	آب
۳ - ۴ قطره	اسانس لیمو

کمی از شیر را برای حل کردن لسیته، با آب ترکیب کنید. سپس زرده تخم مرغ و پودر قند را به مدت ۵ دقیقه با همزن برقی خوب بزنید، سپس مارگارین را زده و پس از مخلوط کردن با وانیل به مخلوط پودر قند (شکر) و زرده تخم مرغ اضافه کنید، در نهایت شیر حاوی لسیته و باقی مانده شیر را به مخلوط حاصل اضافه کرده و کاملاً مخلوط کنید، سپس به وسیله دست خوب ورز دهید تا به حالت خمیری در آید.

خمیر حاصل باید به مدت ۲۰ دقیقه در درون کیسه پلاستیکی و در یخچال قرار داده شود. سپس خمیر را به صورت کاملاً نازک با وردنه باز کنید و قالب بزنید و در داخل سینی فر که از قبل با کره چرب شده است یا کاغذ روغنی قرار دهید و روی آن را سفیده تخم مرغ یا شربت تهیه شده از پودر قند و آب اسانس لیمو بمالید و به مدت ۱۵ دقیقه در پنجره وسط فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار دهید.

قانون هشتم: مطالعه‌تان را اصلاح کنید

بخش چهارم: برنامه ریزی و روش صحیح مطالعه:

در مرحله اول باید بدانیم:

یادگیری تمام مطالب درسی و امتحانی را به شب امتحان موکول نکنید چون فشرده خوانی موجب سپردن مطالب به حافظه کوتاه مدت می شود. این باعث می شود که مطالب به سرعت از یاد برود.

تنظیم وقت باتوجه به مطالبی که باید خوانده شود به کاهش استرس کمک می کند. بهتر است دانش آموزان، هنگام مطالعه کتاب درسی، دائم به پایان

کتاب رجوع نکنند تا ببینند چقدر از کتاب را خوانده‌اند و چقدر آن هنوز باقی است.

پیروی از یک برنامه منظم و صحیح، آرامش در مکان مطالعه، مطالعه دقیق کتاب‌های درسی و آمادگی درسی دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی، از عوامل کاهش اضطراب در دانش‌آموزان است. پس باید در طول سال برنامه ریزی کرد ولی اگر نکرده‌اید هنوز دیر نشده از الان برای خود یک برنامه مناسب با اوقات خود بنویسد و به آن عمل کنید. دقت داشته باشید دانشمندان گفته‌اند که ۵۰ دقیقه حداکثر وقت برای مطالعه است

دقت داشته باشید در ایام امتحانات کتاب‌های غیر درسی را هم کمی مطالعه داشته باشید البته خیلی کم و به عنوان تنوع مثل کتاب شگفتی‌های آفرینش از زبان امام صادق(ع).

انواع روشهای مطالعه

اجمالی (شناسائی کتابها)؛

دقیق خوانی (کتابهای مشکل و درسی)؛

عبارت خوانی (قصه، رمان، روزنامه، تاریخ، مجلات)؛

آثار ادبی و هنری؛

سنجش (آماري، تحلیلی محض، تصویری، پرسش و

پاسخ)؛

سریع خوانی.

مراحل درست مطالعه

۱. شناسائی [با توجه به کار گرفتن مطالعه اجمالی،

اطلاعات کلی از مفاهیم و منظور نویسنده و

میزان سادگی و دشواری محتوا و نکات اساسی

را به دست می آوریم):

مطالعه مقدمه (خصوصاً پاراگراف اول)؛

پاراگراف اول هر فصل؛

فهرست موضوعی کتاب؛

خلاصه فصل در انتهای هر فصل؛

چکیده مطالب (در این صورت از مقدمه تا پاراگراف

صرف نظر می شود).

۲. خواندن:



- با یکی از روشهای مطالعه؛
صامت خوانی [مگر در آواز خوانی، تجوید و آموختن
زبان جدید]؛
عبارت خوانی (کلمه خوانی نباشد).
۳. فهم و درک مطالب؛
۴. یادآوری همان مطلب؛
۵. استمرار در مطالعه؛
۶. یادداشت کردن؛
۷. یادآوری و بازگوئی.

موانع مطالعه صحیح

۱. کلمه خوانی (در مقابل عبارت خوانی)؛
۲. تلفظ کردن (در مقابل صامت خوانی حتی ثابت
بودن لبها)؛
۳. دوباره خوانی غیرضروری؛
۴. عدم تشخیص نکات اصلی از نکات جزئی؛
۵. فراموشی به خاطر سه عامل:
اضطراب (سرسری خواندن)؛
انزجار؛
اختلال:
✓ درونی؛

✓ بیرونی:

- محیط؛
- نوع تایپ؛
- خواب؛
- خوراک؛
- نوع کاغذ.

۶. عدم تمرکز حواس هنگام مطالعه به خاطر:

- خوردن؛
- خوابیدن؛
- راه رفتن؛
- نشستن غیر صحیح؛
- نور نامناسب؛
- کاغذ نامناسب.

انواع روشهای یادداشت برداری

۱. حاشیه نویسی:

- به خاطر کمبود کاغذ؛
- کمبود کتاب؛
- کمی مطالعه کنندگان.

۲. یادداشت در برگه های اول و آخر کتاب؛

۳. کشکول نویسی (یک دفتر چند موضوعی)؛

۴. جنگ نویسی (یک دفتر یک موضوع)؛

۵. فیش برداری + رایانه (بانک اطلاعات).

مرحله اول: مرور اجمالی

در اولین گام مطالعه، مروری اجمالی بر کل مطالب مورد مطالعه کنید تا از موضوعهای اصلی آن تصویری پیدا کنید. این کار را می‌توان با خواندن رئوس مطالب و سپس گفتارهای اصلی و تصاویر و عکس‌های آن انجام داد. مهمترین جنبه مرحله مرور اجمالی این است که می‌توان خلاصه مطالب را در پایان هر فصل به دقت خواند و در مورد هر یک از نکاتی که در این خلاصه آمده است تأمل کرد. خواه ناخواه به ذهنتان خطور می‌کند که باید پس از خواندن مطالب جواب را پیدا کرده باشید و دستاورد این مرحله، به دست آوردن دید کلی نسبت به عناوین فصل‌ها و نحوه سازماندهی آنهاست.

مرحله دوم: پرسش کردن

عناوین اصلی مطالب را به یک یا چند پرسش تبدیل کنید؛ پرسش‌هایی که با خواندن آن گفتارها، به پاسخ آنها دست می‌یابید. باید از خود بپرسید: « مطالب عمده‌ای که مولف می‌خواهد در این گفتار بیان کند، چیست؟ »

مرحله دوم: خواندن

در این مرحله، گفتار مورد نظر را با دقت به معنای آن بخوانید و بکشید جواب پرسش‌هایی را که در مرحله Q مطرح کرده بودید بیابید، لذا باید در مورد آنچه که در دست مطالعه دارید تأمل کنید و آن را به مطالب دیگری که می‌دانید ارتباط دهید. پس می‌توان واژه‌ها یا عبارات کلیدی را در متن علامت زد. اصولاً می‌بایست ۱۰ الی ۱۵ درصد متن را علامت زد زیرا در این مرحله،



هدف این است که واژه‌ها یا مطالب اصلی متن مشخص شود تا بعد بتوانید آنها را مرور کنید. تا وقتی تمام گفتار و مطالب کلیدی آن را نخوانده‌اید یادداشت برنذارید این کار کمک می‌کند اهمیت نسبی هر نکته را دریابید.

مرحله سوم: تلقین و تکرار

پس از به پایان رساندن مطالعه مطالب بکوشید تا نکات عمده آن را به یاد آورید و اطلاعاتی را که در آن مطرح شده است از حفظ بیان کنید، درس پس دادن به خود، روش بسیار موثری برای تثبیت مطالب در حافظه است. مطالب را به زبان خودتان بیان کنید و اطلاعات مطرح شده را از حفظ بگویید. در نبود افراد بهتر است با صدای بلند این کار را انجام دهید اما اگر افراد دیگری هم حضور دارند می‌توانید این کار را در ذهنتان انجام دهید. مطلب را با متن مقابله کنید تا مطمئن شوید که آنها را درست و کامل به یاد آورده‌اید. با تکرار یا از برگردن مطالب، متوجه می‌شوید که چه چیزهایی را به خاطر نسپردیده‌اید. این کار به شما کمک می‌کند تا اطلاعات را در ذهن خود سازماندهی کنید. پس از آنکه گفتار اولی به پایان رسید می‌توانید به گفتار بعدی را در مورد آن به کار ببندید و همین روش را تا پایان این ۳ مرحله انجام دهید...

مرحله چهارم: آزمون

پس از پایان مطالعه یک فصل، باید از خودتان امتحان بگیرید و کل مطالب فصل را مرور کنید. بنابراین یادداشت‌های خود را دوره کنید و ببینید که آیا نکات اصلی را به یاد می‌آورید یا نه؟ بکوشید تا دریابید که مطالب مختلف فصلها چه ارتباطی با هم دارند؟

در این مرحله ممکن است برای یافتن مطالب و نکات کلیدی به کل فصل مراجعه کنید و در این مرحله باید خلاصه فصل‌ها را بخوانید، همچنین به هر مدخلی جزئیات بیشتری بیفزائید.

این مرحله را نباید به شب امتحان موکول کرد، بهترین زمان برای اولین مرور هر فصل، بلافاصله پس از خواندن آن است.

پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که این روش بسیار مفید بوده است، به گونه‌ای که بر روخوانی ساده مطالب فصل، از ابتدا تا انتها ارجحیت دارد، مرحله تلقین و تکرار در این روش بسیار مهم است. به جای چند بار خواندن مطالب بخش عمده زمان مطالعه را برای حفظ کردن فعالانه مطالب صرف کنید.

بر اساس پژوهش‌های انجام شده، خواندن دقیق خلاصه مطالب هر فصل، پیش از خواندن آن، بهره‌وری مطالعه را بسیار بیشتر می‌کند. خواندن خلاصه هر فصل سبب می‌شود که کل مطالب آن در ذهن سازماندهی شود. حتی اگر نخواهید از تمام مراحل این روش پیروی کنید خوب است به اهمیت تلقین و تکرار و خواندن خلاصه مطلب فصل برای ورود به مطلب توجه خاصی مبذول کنید.

بخش پنجم و آخر: چند نکته امتحانی

امتحان را با یاد خدا آغاز کرده و برای آرامش خود، آیه‌ای از قرآن کریم و دعا مطالعه را بخوانید.

هنگام تحویل گرفتن ورقه امتحان، به تمام پرسش‌ها توجه نکنید و پرسش‌ها را به ترتیب و یک به یک جواب دهید و ذهن خود را مشغول سوالاتی که جواب آن‌ها رانمی‌دانید، نکنید.



پرسش ها را به دقت بخوانید و اگر متوجه نشدید دوباره آن را
 بخوانید و پیش از این که به سوالات پاسخ دهید به مفهوم
 آن خوب توجه کنید.

زمان امتحان را به تمام پرسش ها تقسیم کنید، اگر پرسشی را
 ندانستید، زمان برای آن صرف نکنید.

در نوشتن پاسخ ها دقت کنید، همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص
 بهتر از هیچ است.

در تحویل ورقه امتحانی عجله نکنید و در پایان یک بار، پاسخ ها
 و پرسش ها را بخوانید.

با اعتماد به نفس و آرامش کامل در صندلی خود قرار بگیرید و
 به خود تلقین کنید که امتحان ساده ای در پیش رو دارید و
 موفق می شوید.

پس از امتحان توقع و انتظار بیش از توانایی خود نداشته باشید.
 پس از هر آزمون، دیگر به آن فکر نکنید و سعی کنید خودتان را
 برای امتحان بعدی آماده کنید.

در صورت موفقیت در امتحان خود را تشویق و تمجید کنید.
 عدم موفقیت در یک آزمون به معنای شکست در همه امتحانات نیست و قبل
 از مقصردانستن دیگران، تلاش کنید به نقاط ضعف خود پی برده و در جهت
 رفع درکل همه ما پیش از امتحان یا وقایع مهم دیگر، درجاتی از نگرانی یا
 تنش را تجربه می کنیم . در واقع مقادیر کم اضطراب و نگرانی ما را بر می
 انگیزد و به ما کمک می کند ولی نگرانی بیش از حد می تواند مشکل ایجاد
 کند مخصوصا اگر در جریان آماده سازی و انجام امتحان ها مزاحمت ایجاد

کند. برای مقابله با اضطراب در این مواقع گامهایی وجود دارد که در این مقاله به آن پرداخته می‌شود.

اولین گام این است که بین دو نوع اضطراب تمایز قائل شویم. اگر اضطراب شما نتیجه مستقیم عدم آماده‌سازی باشد آن را واکنش طبیعی و منطقی در نظر بگیرید ولی اگر کاملاً آماده‌اید ولی با این حال هنوز وحشت زده و یا حساس هستید واکنش شما منطقی نیست. با این که هر دو این اضطراب‌ها طبیعی تلقی می‌شوند (چون هرکسی ممکن است آنها را تجربه کند) ولی محققاً آنچه اهمیت دارد به دست آوردن دانش و اطلاعات در زمینه چیره شدن بر آثار این گونه اضطراب‌ها می‌باشد.

قانون نهم: از روش آماده سازی کمک بگیرید

آماده‌سازی بهترین شیوه به حداقل رساندن اضطراب منطقی است. به نکات زیر توجه کنید.

از تلنبار کردن مطالب امتحان اجتناب کنید. تسلط بر کل مطالب یک نیمسال تحصیلی یک روز قبل از امتحان شیوه یادگیری غلطی است و به آسانی اضطراب ایجاد می‌کند چون وقت کافی برای این همه مطالب در اختیار ندارید.

کل مطالب و اطلاعاتی را که در طول یک نیمسال تحصیلی به شما ارائه شده ترکیب کنید و به منظور تسلط بر مفاهیم کلیدی و اساسی درس به کارگیرید. به هنگام مطالعه از خود بپرسید چه سؤالی ممکن است از شما پرسیده شود آنگاه سعی کنید با ادغام و یکپارچه ساختن تمامی افکاری که از سخنرانی‌ها، یادداشت‌ها، کتاب‌ها و خواندنی‌های اضافی به دست آورده‌اید به آن سؤال پاسخ دهید.

اگر وقت کافی برای خواندن کل مطالب ارائه شده در نیمسال تحصیلی ندارید. بخشی از آن را که می‌توانید بخوانید و روی آن کار کنید، انتخاب

کنید . در امتحان یک هدف خود را ارائه دانش از طریق این اطلاعات قرار دهید.

قانون دهم: نگرشهای خود را تغییر دهید

با تغییر دادن دیدگاه خود درباره تجربه امتحان، می توانید از مطالعه کردن لذت ببرید و عملکرد شما نیز بهبود می یابد. زیاد از حد به نمره اهمیت ندهید. نمره نه بازتابی از ارزش فردی شماست و نه می تواند موفقیت آینده شما را پیش بینی کند. نکات زیر را در نظر بگیرید:

به خودتان بگوئید که یک امتحان تنها یک امتحان است چیزهای دیگر هم در زندگی هست. زندگی ابعاد گوناگونی دارد که یک بعد آن مطالعه و یادگیری است . از همه ابعاد لذت ببرید و احساس بودن کنید.

بعد از امتحان به خودتان پاداش دهید فیلمی تماشا کنید، برای غذا خوردن بیرون بروید، دیداری با دوستان داشته باشید.

از تجسم احساسهای منفی پرهیز کنید. شیوه هایی طرح ریزی کنید که کار شما را در نیمسال تحصیلی بعدی بهبود بخشد.

به خاطر داشته باشید که منطقی ترین انتظارات این است که سعی کنید هرچه را می دانید تا آنجا که می توانید، نشان دهید.

قانون یازدهم: به نکات پایه توجه کنید

دانشجویانی که برای امتحان خود را آماده می سازند نسبت به نیازهای زیستی ، عاطفی و اجتماعی پایه خود بی توجه هستند . به منظور کسب بهترین کارآمدی باید به خودتان به عنوان یک شخص کامل فکر کنید نه فقط یک امتحان دهنده . به خاطر داشته باشید که :

عادات خوب غذایی و ورزش کردن را ادامه دهید. تفریحات و فعالیت های اجتماعی را قطع نکنید همه اینها به سلامت جسمی و عاطفی شما کمک می کنند .
وقتی مطالعه می کنید آهنگ متوسط پیشرفت را دنبال کنید. هر گاه ممکن است تنوعی در کار ایجاد کنید و هر وقت نیاز است استراحت کنید.

شب قبل از امتحان خوب بخوابید وقتی بسیار خسته اید کار آمدی خود را از دست می دهید.
وقتی احساس می کنید به قدر کافی برای امتحان آماده اید دست به فعالیتی آرامش بخش بزنید.

روز امتحان

برای اینکه بتوانید روز امتحان بهترین کارایی را داشته باشید باید:
صبحانه سبک و مناسب بخورید و اگر به آسانی مضطرب می شوید از نوشیدن قهوه یا چای غلیظ پرهیز کنید. حتی کسانی که قهوه را خوب تحمل می کنند اگر روز امتحان در مصرف آن زیاده روی کنند ممکن است احساس سبکی سر، دلهره و دلشوره کنند.



کاری کنید که ساعتی قبل از امتحان احساس آرامش کنید . مرور توام با عجله مطالب درسی در آخرین دقائق شروع امتحان، تسلط شما بر کل مفاهیم درسی را زایل می کند و به آن آسیب می زند.

سعی کنید زود در محل امتحان حاضر شوید این عمل به آرامش شما کمک می کند محلی را انتخاب کنید که از درها، پنجره ها و دیگر عوامل پرت کننده حواس دور باشد.

از همکلاسی هایی که اضطراب ایجاد می کنند و سکون و ثبات شما را بر هم می زنند، پرهیز کنید .

اگر انتظار شروع امتحان موجب اضطراب شما می شود با خواندن مجله یا روزنامه ای توجه خود را از امتحان منحرف کنید.

قانون دوازدهم: پس از دریافت برگه کمی صبر کنید و چند نکته را لحاظ کنید

پیش از پاسخ دادن به سؤالات امتحانی، لحظه ای صبر کنید و نکات زیر را رعایت کنید:

ابتدا کل سؤالات امتحانی را مرور کنید؛ سپس دوباره هر سؤال را بخوانید . سعی کنید به امتحان به عنوان فرصتی نگاه کنید که به شما این فرصت را می دهد تا به استاد نشان دهید چه می دانید. آنگاه زمان را به نحو مناسب سازماندهی کنید. آسانترین سؤالات را ابتدا پاسخ دهید.

برای سؤالات تشریحی، طرح کلی داشته باشید، سپس پاسخ خود را با جمله کوتاهی آغاز کنید. این عمل باعث می‌شود از درهم و برهمی و تکرار مطالب که تصحیح کننده را عصبی می‌کند، جلوگیری شود. برای سؤالات کوتاه فقط به آنچه که خواسته شده پاسخ دهید و تنها به نکته اصلی اشاره کنید. اگر بخشی از پاسخ به یادتان نمی‌آید آنچه را که می‌دانید تا آنجا که می‌توانید نشان دهید. اگر اصطلاح دقیقی از خاطر شما رفته آنچه را که می‌دانید با عبارات خود بنویسید.

برای سؤالات چند گزینه‌ای، ابتدا تمام گزینه‌ها را بخوانید سپس گزینه‌های آشکار غلط را کنار بگذارید. اگر در مورد گزینه‌های باقیمانده هنوز مردد هستید به اولین برداشت خود تکیه کنید آنگاه سریع علامت بزنید. مراقب واژه‌های گمراه کننده‌ای چون «تنها»، «همیشه» یا «اکثراً» در سؤالات باشید.

با شتاب امتحان ندهید. ساعت مچی به همراه داشته باشید و سرعت پاسخگویی خود را برای هر سؤال هر از چند گاهی واریسی کنید. اگر به نظر می‌آید نمی‌توانید کل سؤالات امتحان را پاسخ دهید برآن بخش‌هایی متمرکز شوید که پاسخ آن را به خوبی می‌دانید. اگر وقت اضافی دارید و تنها اگر مضطرب و مشوش نیستید پاسخ‌های خود را مجدداً واریسی کنید

قانون سیزدهم: اگر اضطرابتان با توصیه های گذشته رفع نشده، چند لحظه-

ای تمرکزتان را قطع کنید

گاهی اوقات اضطراب ممکن است ادامه یابد و مانع شود از تمام توان خود

برای گرفتن نتیجه خوب استفاده کنید. وقتی این مسأله رخ داد سعی کنید

توجه خود را با شیوه های زیر از اضطراب منحرف کنید:

از ممتحن سؤالی پرسید

اگر اجازه دارید، چیزی بنوشید یا به دستشویی بروید.

چیزی بخورید .

نوک مداد را بشکنید و سپس آن را تیز کنید .

لحظه ای به پاداش پس از امتحان که برای خود در نظر گرفته اید

فکر کنید .

به خود بگوئید: « بعد می توانم مضطرب شوم ولی حالا وقت

امتحان دادن است .»

عضلات کل بدن خود را سفت و شل کنید ، دوباره نفس عمیقی

بکشید و سعی کنید نگرش مثبت را حفظ کنید.

بعد از امتحان

چه خوب از عهده امتحان برآئید و چه برنیاثید حتما پاداشی که به خود وعده

داده اید برای خود بگیرید و از آن لذت ببرید؛ سعی نکنید روی اشتباهاتی که

مرتکب شده اید، مکث کنید، بلافاصله خود را برای امتحان بعدی آماده نکنید

.... برای یک لحظه هم که شده به کار آرامش بخشی مشغول شوید.

استرس و فشار روانی در زمان امتحان مسئله‌ای است که مربوط به سن خاصی نیست. در هر دوره‌ای از زندگی گذراندن امتحان می‌تواند موجب بروز استرس شود. افزایش مراجعه دانشجویان به درمانگاه در دوران امتحانات پایان ترم مبین شیوع این مسئله در بین دانشجویان است.

قانون چهاردهم: مطالعه‌تان را در بحث مسائل استرس و اضطراب بالا برسیم

چند نکته پایانی:

۱. استرس یا فشار روانی چیست؟

استرس به خودی خود نه مثبت است نه منفی و در حقیقت پاسخ طبیعی بدن در بحث‌ها، جدل‌ها، تهدیدها و تحریک‌ها است. پاسخ بدن به فشار روانی و استرس زمانی موجب ناراحتی می‌شود که:

۱. مدت استرس طولانی باشد؛
۲. به دفعات زیاد تکرار شود؛
۳. همراه با فشار و تحریک باشد. ترشح هورمونی به نام آدرنالین در بدن در زمان وقوع حوادث به منظور تسریع در انجام، و بهتر انجام شدن کارها صورت می‌گیرد.

۲. تغییرات فیزیکی بدن در نتیجه ترشح این هورمون در بدن شامل:

- عرق کردن کف دست؛
- افزایش ضربان قلب؛
- احساس دلشوره داشتن؛



برافروخته شدن صورت؛

بی اشتهایی؛

سردرد؛

بی خوابی؛

از دست دادن تمرکز؛

حملات ترس؛

اشکال در تنفس؛

سرگیجه.

الزاماً تمام علائم فوق با هم در شخصی که استرس دارد دیده نمی شود اما به طور خلاصه در صورتی که علائم سرگیجه و تپش قلب ظاهر شد نیاز به مراجعه به مراکز درمانی جهت کنترل آن است. غالب اوقات علائم استرس یا به صورت فیزیکی و یا به صورت روحی ظاهر می شود. بنابراین اشتباه است که سعی در درمان استرس نماییم و یا آن را به طور کامل از بین ببریم. چراکه: وجود آن لازم و ضروری است تا بتوانید با حداکثر انرژی تلاش نمایید. اما برای اینکه بتوانید از آن بهتر نتیجه بگیرید باید:

یاد بگیرید اتفاقاتی که در بدن شما می افتد از قبیل افزایش ضربان قلب و عرق کردن کف دست و دلشوره داشتن امری طبیعی است و آن را مثبت تلقی نمایید.

بدانید در چه سطحی از این امر باعث تحریک بیشتر می شود و در چه سطحی شما را منفعل می کند. (تست آلبرت وهابرت به منظور تعیین سطح اضطراب تهیه شده و در درمانگاه موجود است). با پاسخ دادن به سؤالات آزمون و ارائه آن به درمانگاه می توانید سطح اضطراب خود را مشخص کنید. اگر متوجه شدید میزان استرس در شما زیاد است و شما را منفعل می کند، آن را در حد قابل قبول پائین بیاورید.

۳. چگونه استرس را کنترل نماییم

با توجه به این که استرس و فشار روانی دو جزء فیزیولوژیک و روانی دارد می‌توان به طرق گوناگون استرس منفعل کننده را به استرس محرک و انرژی زا تبدیل کرد:

خود را باور داشته باشید: اگر شما استحقاق تحصیل در این رشته را نداشتید مجوز ورود شما به این رشته برای شما صادر نمی‌شد. پس اگر خود را برای امتحان به طور کامل آماده نمایید و از فرصت‌ها استفاده نمایید دلیلی برای نگرانی‌ها و دلوپسی‌ها در مورد توانایی‌های خود نباید داشته باشید.

سعی نکنید همیشه نفر اول باشید: این عالی و ایده آل است که موفق باشید و به عنوان ستاره معرفی شوید اما سعی کنید همه چیز را در حد اعتدال نگه دارید. مثلاً اگر فکر کنید کمتر از بیست برای شما به معنی مردود شدن است این به این معنی است که شما به دست خودتان بار زیادی از استرس و فشار روانی برای خود ایجاد کرده‌اید. باید سعی شما بر این باشد که همه چیز را به بهترین نحو انجام دهید. اما این را بدانید که هیچ کدام از ما نمی‌تواند همیشه اول بماند. این مسئله با مسئله پیشرفت در درس اشتباه نشود. اما ما معتقدیم که جهش ناگهانی از یک سطح به سطح دیگر بدون برنامه ریزی منظم غیر معقول است. مثلاً اگر شما در درس ریاضی معمولاً نمره ۱۵ می‌آورید برای رسیدن به نمره ۱۹ باید به تدریج نمره را ارتقا دهید. ابتدا از ۱۵ به ۵/۱۶ به ۵/۱۷ و آنگاه به ۵/۱۸ و نهایتاً به ۱۹ برسید. اگر چنین عمل کنید شما قطعاً موفق خواهید شد و استرس زیاد شما را منفعل نخواهد کرد. ۳- هرگز خودتان را با دیگری مقایسه نکنید، استرس‌های منفعل کننده و مخرب اغلب به وسیله مقایسه نمرات خود یا نحوه مطالعه خود با دیگر همکلاسی‌ها ایجاد می‌شود.

۴. چه کاری باید انجام دهیم



این باید با برنامه ریزی و با استفاده از توانایی‌ها و در نظر گرفتن ضعف‌ها و قوت‌های خود به عنوان معیار مهم در رسیدن به هدف باشد.

وقتی در برنامه ریزی به موفقیت‌های دیگران تکیه می‌کنید بیشتر مواقع ممکن است انتظارات نامعقولی ایجاد شود که یا بیش از توانایی شما است و یا کمتر از آن. لیستی از کسانی که کارهای خود را با آنها مقایسه می‌کنید تهیه نمایید و سعی کنید در آینده آگاهانه در مقابل مقایسه خود با آنها مقاومت کنید و از این کار اجتناب نمایید.

کنترل فشارهای خارجی: اغلب ممکن است انتظارات و توقعات نابجا از طرف دیگران خصوصاً والدین موجب ایجاد استرس شود. در این صورت لازم است عملکرد خود را بازبینی نمایید زیرا خود بهترین قاضی موفقیت-های خود هستید و براساس موفقیت‌های خود برنامه ریزی نمایید.

اداره کردن شرایط حاد در رقابت‌های سنگین: این موارد از موارد شایع است که استرس می‌تواند فرد را منفعل کند. امتحانات آخر ترم دانشجویان و دانش آموزان و یا امتحانات ورودی به مقاطع بالاتر در این گروه قرار دارد. به

کرات دیده شده است بسیاری از مردم فرصت‌های زیادی را به این دلیل از دست می‌دهند. در این مورد هم باید استراتژی گام به گام در رسیدن به هدف به کار برد و انتظار جهش زیاد و خارج از توانایی خود نداشته باشید و علاوه بر این راه‌های دیگر رسیدن به هدف را مد نظر داشته باشید.

قضاوت مثبت نسبت به خود داشته باشید: از راه‌هایی که می‌تواند موجب تشدید استرس شود فکر یا نجوایی است که انسان با خود می‌کند. اگر در امتحان گذشته ناموفق بوده‌اید و به خود چنین بگویید: «چون در امتحان

گذشته ناموفق بوده‌ام پس در این امتحان هم ناموفق خواهم بود»، تکرار جمله فوق استرس را تشدید می‌کند. در این شرایط باید نظر خود را نسبت به خود عوض نمایید و به جای جمله قبلی، این جمله را تکرار کنید: خوب، درست

است که من در آن امتحان ناموفق بوده‌ام این به این معنی نیست که در این امتحان هم ناموفق باشم و بهتر است خودم را بهتر آماده و یا راه بهتری پیدا کنم.

خود خوری نکنید و همه مسائل را در بیرون خود جمع ننمایید: به کسی اعتماد کنید. در این صورت او می‌تواند شما را حمایت کند و این بهترین راهی است که می‌تواند موجب تخفیف استرس در شما شود. زمانی را برای مرور درس‌ها بگذارید: این عمل در تقویت اعتماد به نفس شما نقش موثری دارد و استرس قبل از امتحان را کاهش می‌دهد چرا که می‌توانید بفهمید که آمادگی لازم برای امتحان را دارید.

به مقدار کافی بخوابید: شش ساعت خواب در شب برای حفظ آمادگی بدن و تخفیف استرس و فشار روانی مورد نیاز است. در صورت به هم خوردن نظم خواب و یا کم خوابی، کارایی مغز کاهش می‌یابد و موجب افزایش استرس می‌شود.

عضلات بدن را با تمرین شل کنید: انقباض عضلات که در صورت تداوم می‌تواند موجب بروز خستگی و ناراحتی شود از علائم فیزیکی استرس است. تمرین شل کردن عضلات می‌تواند به شما در زمانی که فشار روانی زیاد است کمک کند و نهایتاً موجب کاهش استرس می‌شود. این مهارت را می‌توانید با انجام دادن دو بار در روز به مدت سه ماه به دست آورید.

۵. نحوه انجام کار

روزی دو بار در محلی راحت بنشینید یا دراز بکشید، عضلات را به ترتیب از انگشتان پا تا سر یا برعکس، برای مدت ده ثانیه منقبض نمایید و سپس شل کنید.

اگر مضطرب هستید یا هراس دارید سعی کنید آن را از خود دور نمایید:
تکنیک‌های ایجاد تمرکز، علاوه بر کمک به تمرکز می‌تواند به طبیعی شدن ضربان قلب نیز کمک نماید.

۶. طرق تمرین تمرکز

الف) از ۱۰۰ تا صفر، ۷ تا ۷ تا به عقب برگردید. مثلاً ۷۹-۸۶-۹۳-۱۰۰

۷۲-۶۵-۰۰۰

ب) با سه شماره نفس عمیق بکشید و تا سه شماره نفس خود را نگه دارید و آنگاه با سه شماره عمل بازدم انجام دهید و هوا را بیرون دهید. هر کدام از این روش‌ها را انتخاب کردید به دفعات آن را تکرار کنید.

غذای مناسب بخورید: تعداد وعده‌های غذایی خود را افزوده و مقدار هر وعده غذایی را کاهش دهید. این امر موجب تنظیم قند خون می‌شود (می-دانید که مغز انرژی مورد نیاز خود را صرفاً از گلوکز تامین می‌کند).

بعضی از غذاها آرامش بخش تر از بقیه هستند. شیر و موز، سیب زمینی پخته، حبوبات پخته، نان، کاهو و دیگر سبزیجات خام از این گروه است، قند در رأس این گروه قرار دارد اگرچه قند می‌تواند انرژی خوبی را در دسترس بدن قرار دهد اما می‌تواند در عصبی شدن شما نقش موثری داشته باشد.

شکلات از این قاعده مستثنی است و وجود ماده‌ای به نام تئوروبین در آن اثر آرام بخش دارد و اثر نامطلوب قند موجود در آن را خنثی می‌کند، اگر مقید هستید در طول امتحانات شیرینی مصرف کنید بهتر است شکلات را انتخاب نمایید. سبزیجات، ویتامین‌ها و املاح از جمله موادی هستند که مصرف آنها در شرایط استرس بالا می‌رود و نیاز بدن به آنها افزایش می‌یابد. اینها شامل ویتامین‌های گروه B و املاح گروه معدنی به خصوص منیزیم و پتاسیم و فسفر است. علاوه بر آن نیاز به ویتامین ث نیز افزایش می‌یابد. مضاف براینکه مواد معدنی فوق در عملکرد سیستم عصبی موثر است و ممکن است

مصرف آنها در زمانی که علائم انقباض عضلانی، اضطراب، عصبی شدن، خستگی و عدم تمرکز وجود دارد مفید باشد. برای مثال:

جوی دو سر از جمله خوراکی‌هایی است که در زمان ناتوانی و ضعف و افسردگی کاربرد دارد. در تخفیف استرس، اضطراب خفیف و خستگی موثر است. جوی دو سر سرشار از ویتامین و املاح معدنی مذکور است که تمام اینها برای فعالیت مغز ضروری است.

تنش‌های عصبی را با ورزش از خود دور نمایید: ورزش موجب افزایش گردش خون در بدن از جمله مغز می‌شود، و موجبات دفع مواد استرس زا را از بدن فراهم می‌کند و به همین دلیل به شما امکان بهتر فکر کردن را می‌دهد، نوع ورزش مهم نیست دوومیدانی، دوچرخه سواری، شنا کردن، تنیس، بوکس و هر ورزش دیگری که موجب تحرک بدنی شما شود مفید است. شطرنج از این قاعده مستثنی است و تاثیری ندارد. سعی کنید ۳۰ دقیقه در روز در هوای آزاد قدم بزنید، افرادی که به طور منظم این کار را انجام می‌دهند متوجه می‌شوند بعد از قدم زدن راحت تر می‌توانند فکر کنند.

پرهیز از نوشیدنی‌های استرس زا کافئین موجود در قهوه ماده پر قدرتی است که مستقیم روی سیستم عصبی مرکزی اثر می‌گذارد و موجب تحریک عصبی می‌شود. شما به اندازه کافی به علت شرایط امتحان و قبل از امتحان تحریک عصبی شده‌اید و به نظر می‌رسد این ایده غلطی است که با یک دارویی دیگر آن را بیشتر تحریک کنیم.

به مقدار کافی آب بنوشید: کم شدن آب بدن می‌تواند تاثیر نامطلوبی در کارایی مغز داشته باشد و علاوه بر آن نوشیدن مایعات به مقدار کافی دفع مواد استرس زا را تسهیل می‌کند.

بیشتر مواقع دیده شده است که تعدادی از دانشجویان به رغم آمادگی قابل توجه برای امتحان به دلیل استرس فراوان در جلسه امتحان قادر به پاسخ



دادن نیستند و نمره آنها برخلاف انتظار افت شدید پیدا می‌کند. علاوه بر نکاتی که در روزهای قبل از امتحان باید به منظور کاهش استرس انجام داد، حضور در جلسه امتحان نیز نیاز به رعایت پاره‌ای نکات دارد تا بتوان با حداکثر موفقیت جلسه را ترک گفت. در این فرصت کوتاه، اهم نکات لازم را به اختصار بیان می‌کنم.

۷. به طور کلی

سعی کنید زودتر از موعد مقرر در محل امتحان حاضر شوید، مطمئن باشید وسائل مورد نیاز لازم را به همراه دارید، قبل از خواندن ورقه سئوالات، یک نفس عمیق بکشید، ابتدا یک بار سئوالات را بخوانید. بدون اینکه تصمیم بگیرید به کدامیک ابتدا پاسخ دهید. زمان لازم برای پاسخ دهی به هر سؤال را برنامه ریزی نمایید، از سئوالاتی که پاسخ به آن شما را دلگرم می‌کند آغاز کنید. اگر احساس می‌کنید مضطرب هستید نفس عمیق اما آهسته انجام دهید. با این کار خون رسانی به مغز افزایش می‌یابد، از اضطراب پرهیز کنید. این طبیعی است که قبل از شروع پاسخ دادن کمی عصبی باشید اما زمانی بیشتر عصبی می‌شوید که نتوانید به درستی و روشنی فکر کنید، طبیعتاً اضطراب و ترس می‌تواند آن را تشدید کند. سریع‌ترین و موثرترین راه کاهش اضطراب و ترس:

چشمان خود را ببندید و چندین بار عمیق و آرام نفس بکشید این عمل موجب آرام شدن تحریکات عصبی در شما می‌شود.

بعد از امتحان هرگز خود را به خاطر پاسخ‌های غلط و یا احتمالاً سئوالاتی که پاسخ نداده‌اید. سرزنش و تنبیه نکنید. چرا که غالب موارد قضاوت ما در مورد امتحان و پاسخ‌های ما با واقعیت فاصله دارد.

به خودتان درباره پاسخ‌های درست تریک بگویید. و آنگاه به مواردی پردازید که در آینده بهتر است آن را در خود جمع نکنید و با دوستان و آشنایان خود مطرح کنید.

بعد از امتحان خصوصاً اگر امتحان آخر نباشد جشن بگیرید و الكل مصرف نکنید.

دستورالعمل نحوه پاسخ دادن به سؤالات را که معمولاً بالای برگه سؤالات نوشته می‌شود به دقت بخوانید و مطمئن شوید که آن را فهمیده‌اید. خوش خط و خوانا بنویسید.

۸. انواع امتحان

به طور کلی امتحان به دو گروه تستی و تشریحی تقسیم می‌شود. تستی خود به زیر گروه‌های دیگری تقسیم می‌شود که شامل تست‌های صحیح یا غلط، انتخاب پاسخ صحیح از بین چند جواب، پرکردن جاهای خالی و یا مطابقت دادن چند جمله است.

۹. امتحان تشریحی

شخص باید مطالب مهم را همراه با جزئیات آنها به یاد بیاورد و آنها را در ذهن خود سازماندهی کند. جواب سؤالات تشریحی غالباً کوتاه است که در یک جمله یا دو جمله خلاصه می‌شود. اما گاه لازم نیست در پاسخ به یک سؤال تشریحی پاسخی طولانی داد.

اگر امتحان به صورت تستی است به خاطر بسپارید که:

الف) گزینه‌ها مطلقاً یا غلط است یا صحیح.

ب) به کلمات کلیدی در سؤال دقت نمایید. همه، بیشتر، بعضی، هیچ، هرگز، کمترین، همیشه، مساوی، حداکثر، بزرگ‌ترین، کمتر، بالاترین، پائین‌ترین و بیشترین در یک جمله کلمات کلیدی محسوب می‌شوند و در صورتی که

بدون توجه به آن گزینه صحیح را انتخاب کنید احتمال اشتباه زیاد است. در



تست‌هایی که باید دوبه دو جملات را با هم مطابقت داد (match) ابتدا تمام جملات را بخوانید تا بتوانید تمام احتمالات را در نظر بگیرید. در سئوالاتی که باید جای خالی را پر کنید این سئوال‌ها بیشتر به سئوال‌ات تستی شبیه هستند تا تشریحی و غالب اوقات استاد چیزهای خاصی در ذهن دارد و سعی کنید با شناختی که از استاد دارید و با در نظر گرفتن آن جواب دهید. برای تغییر دادن جواب‌های تست محافظه کار باشید چرا که تجربه نشان داده است که معمولاً اولین جواب صحیح ترین جواب است. در امتحان تشریحی به سئوال‌ات پاسخ روشن و واضح دهید. از لفاظی بپرهیزید و مستقیماً به جواب پردازید. از ارائه اطلاعات نامربوط هرچند علمی، در صورتی که ارتباطی با سئوال ندارد بپرهیزید. ارائه اطلاعات نامربوط موجب ضعیف شدن جواب شما می‌شود صرفاً به آنچه صورت مسئله از شما می‌خواهد پردازید.

۱۰. جواب‌ها را با دلیل ثابت کنید.

بعضی از سئوال‌های تشریحی از شما دلیل می‌خواهد در این صورت ممکن است راه‌های متنوعی برای اثبات وجود داشته باشد. اگر نمی‌دانید سئوالی نیاز به اثبات دارد از استاد راهنمایی بخواهید. در سئوال‌ات تشریحی نیز به کلمات کلیدی توجه کنید: از شما می‌خواهند شباهت‌ها، تفاوت‌ها و غیره را توضیح دهید. درس خواندن و مرور درس‌ها را چند ساعت قبل از شروع امتحان متوقف کنید چرا که در آن زمان امکان یادگیری وجود ندارد و علاوه بر آن ممکن است به نکته‌ای برخورد کنید که آن را نمی‌دانید و در نتیجه بر استرس شما افزوده شود.

با دوستان خود قبل از شروع امتحان راجع به امتحان صحبت نکنید چرا که آنها هم چون شما اضطراب دارند و اضطراب می‌تواند مسری باشد!!!

لباس مناسب بپوشید. اگر از وضعیت سالن امتحان خبر دارید، لباس مناسب با شرایط آب و هوایی سالن بپوشید و اگر فکر می‌کنید سرد است جوراب کلفت بپوشید.