

## [ایران کنفرانس](#)

# در فصل امتحانات چگونه درس بخوانیم؟

درس خواندن در شب های امتحان یکی از معضلات تاریخی دانشجویان بوده است. به خصوص آن هایی که زمان مفید طول ترم را از دست داده اند و حالا با زمانی محدود و حجم بالایی درس ها مواجه هستند. راهکار این معضل چیست؟ بهترین روش درس خواندن کدام است؟ برای پاسخ به این پرسش ها شما را به خواندن این مطلب دعوت می کنیم.

به گزارش خبرنگار گروه دانشگاه خبرگزاری آنا، فصل امتحانات که فرا می رسد، دانشجویان که به طور کلی در طول ترم، در حیاط دانشگاه در حال کسب تجربیات از سال بالایی ها و یا گفتمان دانشجویی با دیگر هم کلاسی های خود بوده اند، یادشان می افتد که در دانشگاه علاوه بر روزمرگی، جزوه و درس خواندن هم به کار می آید. آن ها که تا پیش از امتحان استاد محترم را به یاد نمی آوردند و به نظرشان خودشان خیلی بهتر از استاد به علوم و فنون واقف هستند، در انتشارات دانشجویی در صف های طولانی برای کپی گرفتن از جزوه های معروف دانشگاه هستند تا بتوانند با توسل به «روش ناپلئون» درس هایشان را پاس کنند.

دانشجویان در سال های اخیر یاد گرفته اند درس خواندن منحصر به شب امتحان است. آن ها با توسل به ریتالین و کافئین شب بیدار می مانند تا فقط برای دو هفته درس خوان به نظر برسند. و شاید دلیل اصلی که عموماً بیشتر دانشجویان بعد از گرفتن مدرک هیچ خاطره ای از آنچه فرا گرفته اند ندارند همین است که درس خوان های شب امتحانی هستند و در بقیه دوران دانشجویی بیشتر ترجیح می دهند لباس و قیافه شان دانشجویی باشد.

از طرف دیگر استرس جزو جدا ناشدنی خیلی از دانشجویان در دوران امتحانات است. چه باید کرد که دانشجویان بدون استرس درس بخوانند و درس خواندن را برای یادگرفتن درس هدف قرار بدهند. قرار شده است در این مقاله راهکارهایی برای درس خواندن به شما ارائه دهیم...

مطالعات متعدد روی الگوی خواب دانشجویان ثابت کرده است که شب بیداری و درس خواندن تا پاسی از شب نه تنها مفید نیست بلکه اثرات بسیار مخربی می تواند بر جای 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 به شرح زیر است:

## پرهیز از مطالعه پشت سرهم مطالب درسی

اگر چند ساعت مداوم و بدون وقفه‌ای برای استراحت کردن درس بخوانید نه تنها مفید نبوده بلکه برای حافظه کوتاه مدت شما مشکل بیشتری پیش می‌آید. به جای اینکه در یک مدت کوتاه مغز خود را از حجم انبوهی اطلاعات پر 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.

## مدیریت هوشمندانه زمان

به دنبال هر 30 تا 50 دقیقه مطالعه، 10 دقیقه استراحت پیشنهاد می‌شود. اگرچه این زمان بندی 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 بازی‌های ویدئویی و تماشای تلویزیون یا فیلم که نیاز به سوخت و ساز مغزی دارند، پرهیزید چرا که این مسئله باعث می‌شود مطالبی را که می‌خوانید به خوبی جذب ذهن نشوند. اطلاعات دریاغتی در صورتی که 24 ساعت پس از مطالعه دوباره مرور شوند 60 درصد بهتر و بیشتر در ذهن باقی می‌مانند.

## محدود کردن موضوعاتی که موجب حواس پرتی 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 و وضع به مراتب بدتر خواهد شد. مطالعاتی که از سوی موسسه Applied موسیقی به خواندن درس حین در که افرادی ده‌می نشان شده انجام می‌دادی 2010 سال در cognitive psychology 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.

## عجله ممنوع

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

خواننده‌اید به خاطر نیاورید، بیشتر است.

## خواب کافی

انستیتو ملی قلب، ریه و عروق آمریکا اعلام کرده است جوانان بالغ روزانه به 9 الی 10 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

دکتر سیما خوش قدم، روانپزشک و مشاور تحصیلی در گفتگو با خبرنگار گروه دانشگاه خبرگزاری آنا درباره درست درس خواندن می‌گوید: گاهی نکات ریز و کوچک می‌توانند از استرس دانشجویان در هنگام امتحان بکاهد. مثلاً اینکه هر دانشجوی باید با امکانات کامل سر جلسه امتحانش حاضر بشود. وسایل موردنیازش همراهش باشد، مثلاً همین که دانشجوی سر جلسه 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 کاملاً آماده‌ام و به خوبی از عهده آن برمی‌آیم." نگرانی را از خود دور کنید. هر گاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید.

خوش قدم در پایان تأکید کرد: 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 سوالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سوالات ساده تر پاسخ دهید و بعد به آنها که نمره بیشتری دارند. سپس به ترتیب به سوالاتی پاسخ دهید که مشکل تر 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 کارهایمان در اختیار داریم بر بیاییم.