**به نام خدا**

 **\*تمرکز و آرامش مهم‌ترین کلید حل مساله است\***

***توصیه های مهم برای درس خواندن و موفقیت در امتحانات و آزمون‌ها***

 درس خواندن در شب‌های امتحان یکی از معضلات تاریخی دانشجویان و دانش‌آموزان است. بخصوص آن‌هایی که زمان مفید طول ترم را از دست داده‌اند و حالا با زمانی محدود و حجم بالای درس‌ها مواجه‌اند. راهکارها و روش‌های درس خواندن برای موفقیت در امتحانات را در ادامه بخوانید.

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 پاسی از شب نه تنها مفید نیست بلکه اثرات بسیار مخربی می‌تواند برجای بگذارد. پنج راه‌حل 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:**

**۱-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 کوتاه‌مدت شما مشکل بیشتری پیش می‌آید. به جای اینکه در یک مدت‌کوتاه 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.

**۲-مدیریت هوشمندانه زمان**

 به دنبال هر 30 تا 50 دقیقه مطالعه، 10 دقیقه استراحت پیشنهاد می‌شود. 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 بازی‌های 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 که 24 ساعت پس از مطالعه دوباره مرور شوند 60 درصد بهتر و بیشتر در ذهن باقی می‌مانند.

**۳-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 Applied cognitive psychology در سال 2010 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.

**۴-عجله 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.

**۵-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.

 **۶- آرامش خود را حفظ کنید**

 **گاهی نکات ریز و کوچک می‌تواند از استرس دانشجویان در هنگام امتحان بکاهد. مثلا اینکه هر دانشجو باید با امکانات کامل سر جلسه امتحانش حاضر بشود. وسایل موردنیازش همراهش باشد، مثلا همین که دانشجو سر جلسه خودکارش تمام شود باعث می شود 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 آماده ام و به خوبی از عهده آن برمی آیم." 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 ساده تر 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.**

 <<توکل بخدا اعتماد به نفس وتلاش بیشتر رمز موفقیت شماست >>

 \*موفق باشید\*