



فصلنامه فرهنگی آویژه-ویژه نامه امتحانات
شماره ۱۷-تابستان ۱۴۰۵

تو قوی تری از
آنی که فکر می کنی!



برنامه ریزی ☒

تمرکز

مدیریت زمان

نکته برداری

آرامش

هر روز

یه قدم
به جلو!



۹ اسکلت زنده؛ روایتی طنز
از خلاقیت دانشجویی در
شب امتحان آناتومی

۱۰ مهمان ناخوانده جلسه
امتحان...

۱۴ اضطراب امتحان؛ از ریشه
تا مدیریت

۲۴ امروز را از دریچه فردا
بین..

۲۶ محاکمه دانشجو
ساعت ۳:۰۰ بامداد؛
وقتی اعضای بدن
علیه صاحبشان شکایت
می کنند...

۳۷ شیوه نامه بقادر
ایام امتحانات؛ روایت
هم اتاقی های لب
مرز انفجار

۴۳ مسابقه ویژه؛ سلامت جسم
و روان در ایام امتحانات

موفقیت مال
کسیه که
ادامه می ده...

برنامه امروز:

☒ مطالعه
☒ مرور
☒ تست زدن
☐ استراحت

تو می تونی!

یادت نره:
به خودت
باور داشته
باش!

رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ

قال رسول الله صلى الله عليه وآله :

لو كان العلمُ بالثريا
لتناوله رجالٌ من فارسٍ .

حدیث

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله :

اگر دانش در ثریا باشد،
بیگمان مردانی از ایران
به آن دست یابند.

غرر الحکم و درر الکلم

حدیث ۶۰۰۲

آرگاه فرهنگ



فصلنامه فرهنگی آویژه

شماره ۱۷ تابستان ۱۴۰۵

شماره مجوز: ۴۷۷-۶-۹۸

صاحب امتیاز: مریم مختاری

مدیر مسئول: مریم مختاری

سر دبیر: روزین اسمعیلی

ویراستار: روزین اسمعیلی

صفحه آرا: رعنا شفیع زاده

هیأت تحریریه: ریحانه ابن یمین، سپیده امینی، زهرا بهرامی، فاطمه جوان بخت، محمد امین حمزه، راضیه درعلی بنی، الهه رحمانی، علی رئیسی، زهرا رضائی، سجاد عسگری، مهدیه سادات مظلوم الحسینی، امیرارسلان نوری

تشکر از: خانم دکتر بتول سلطانی و سرکارخانم مریم مظاهری مدیریت نشریات دانشجویی و دکتر فرشته زمانی معاونت فرهنگی دانشجویی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

راه ارتباطی:

avizheh724@gmail.com



سر مقاله؛ در مسیر تعادل	۵
۶	اسکلت زنده؛ روایتی طنز از خلاقیت دانشجویی در شب امتحان آناتومی
استاد امروز، در مسیر فردا	۷
۱۰	مهمان ناخوانده جلسه امتحان...
اضطراب امتحان؛ دشمن پنهان موفقیت	۱۱
۱۴	اضطراب امتحان؛ از ریشه تا مدیریت
تمرکز در دوران امتحان؛ مهارتی قابل تقویت	۲۱
۲۴	امروز را از دریچه فردا ببین..
محاکمه دانشجو ساعت ۳:۰۰ بامداد؛ وقتی اعضای بدن علیه صاحبشان شکایت می کنند...	۲۶
۲۸	مغز هم به شارژر نیاز دارد!
بشقاب آرامش؛ راهنمای تغذیه در ایام امتحانات	۳۱
۳۴	چهار گام مؤثر برای موفقیت در مطالعه
شیوه نامه بقا در ایام امتحانات؛ روایت هم اتاقی های لب مرز انفجار	۳۷
۳۹	عادت های کوچک، موفقیت بزرگ در امتحانات: «معرفی کتاب عادت های اتمی»
معرفی فیلم Whiplash (شلاق)	۴۰

“

سر مقاله

در مسیر تعادل

بعضی ترم‌ها فقط با تعداد واحدها یا سختی امتحان‌هایشان به یاد نمی‌مانند؛ با اتفاقاتی که بیرون از کلاس‌ها رخ می‌دهند، در حافظه جمعی ما ثبت می‌شوند. ترمی که پشت سر گذاشتیم، از همان ترم‌ها بود. روزهایی که نگرانی، نااطمینانی و اخبار، بخشی از زندگی روزمره‌مان شدند؛ کلاس‌ها مجازی برگزار شد، ارتباطات شکل دیگری گرفت و دانشگاه، مدتی از هیاهوی همیشگی خود فاصله گرفت. با این همه، اکنون دوباره قرار است برای امتحان‌های حضوری کنار هم بنشینیم؛ هر کدام با تجربه‌ای متفاوت از آنچه پشت سر گذاشتیم.

شاید در چنین روزهایی، بیش از هر زمان دیگری لازم باشد به یاد بیاوریم که دانشجو بودن، تنها به خواندن و آزمون دادن خلاصه نمی‌شود. گاهی مهم‌ترین مهارت، حفظ تعادل است؛ تعادلی میان مسئولیت و استراحت، میان تلاش و آرامش، میان رسیدن به نتیجه و مراقبت از خود.

این شماره از آویژه با همین نگاه شکل گرفته است. در نظر داشتیم که این بار از امتحان‌ها فقط از زاویه نمره و مطالعه ننویسیم؛ بلکه از چیزهایی بگوییم که معمولا در شلوغی این روزها نادیده گرفته می‌شوند. از خواب و تغذیه‌ای که سوخت ذهن ما هستند، از تمرکز و اضطرابی که هر دانشجویی کم و بیش آن را تجربه می‌کند، از تجربه‌ها و لبخندهایی که می‌توانند فشار این روزها را اندکی کمتر کنند.

شاید هیچ مطلبی نتواند استرس امتحان را از بین ببرد یا جای ساعت‌های مطالعه را بگیرد؛ اما اگر این شماره بتواند حتی برای چند دقیقه یادآوری کند که مراقبت از جسم و روان، بخشی از مسیر موفقیت است، به هدف خود رسیده است.

در نهایت امتحان‌ها تمام می‌شوند؛ همان‌طور که این روزهای دشوار نیز خواهند گذشت. آنچه باقی می‌ماند، فقط نمره‌های ثبت شده در کارنامه نیست؛ بلکه تجربه‌ای است که از مواجهه با این روزها به دست می‌آوریم. امیدواریم وقتی این شماره را مطالعه می‌کنید، علاوه بر چند نکته کاربردی، این فکر هم با شما بماند که گاهی بهترین کاری که می‌توان برای موفقیت انجام داد، این است که تعادل را رعایت کنیم.

امیدواریم روزهای پیش رو، با آرامش بیشتر، تمرکز بهتر و خبرهای خوش‌تری همراه باشد. برای همه شما، آرامش ذهن، تندرستی جسم و موفقیت در آزمون‌های پیش رو آرزو می‌کنیم.

سردبیر نشریه

روژین اسمعیلی

”

اسکلت زنده؛ روایتی طنز از خلاقیت دانشجویی در شب امتحان آناتومی

راضیه درعلی بنی - دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی
ایمیل: raziehdooralibeni@gmail.com



ایستاده بود و ما دورش حلقه زده بودیم و درس می خواندیم. هر چند دقیقه یکی می گفت: «صبر کن، اینجا فمور رو جا انداختیم!» و دوباره رویش چیزی می نوشت. تا ساعت چهار صبح «اسکلت زنده» خوابگاه شده بود. هر جا گیر می کردیم، به جای کتاب به او نگاه می کردیم! فردای امتحان تقریباً همه نمره های خوبی گرفتیم، اما خنده دارترین یا شاید جالب ترین بخش ماجرا وقتی بود که نمرات اعلام شد. بالاترین نمره کلاس متعلق به همان دختری بود که نقش اسکلت را بازی کرده بود. بعدها خودش می گفت: «شماها فکر می کردین دارین از روی من درس می خونین، ولی من هشت ساعت تمام مجبور بودم به همه استخوان ها و عضلات بدنم نگاه کنم. من هشت ساعت تمام خود آناتومی بودم!

یادش بخیر... شب های امتحان خوابگاه دنیای عجیبی داشت. انگار هرچه به امتحان نزدیک تر می شدیم، خلاقیت مان بیشتر از تمرکزمان رشد می کرد! از روش های عجیب حفظ کردن مطالب گرفته تا اختراع تکنیک هایی که فقط ساعت دو نصفه شب به نظر منطقی می رسیدند. هر اتاق یک ستاد بحران بود و هر دانشجو یک مخترع در آستانه کشف بزرگ.

شب امتحان آناتومی بود و طبق معمول همه در آستانه فروپاشی عصبی بودیم! هرچی کتاب و جزوه داشتیم وسط اتاق پخش بود، ولی مشکل اینجا بود که برای حفظ کردن استخوان ها و عضلات هیچ ماکت اسکلت یا مدل آناتومی نداشتیم. یکی از بچه ها که معلوم نبود از خستگی این ایده به ذهنش رسیده یا از نبوغ، گفت: "خب ماکت نداریم، خودمون می سازیم!" قرار شد بین خودمان شرط بگذاریم و هر کس بیازد، نقش اسکلت را بازی کند. از بدشاندی روزگار، دختری باخت که کل ترم آناتومی را به امید شب امتحان رها کرده بود و از همه بیشتر نگران افتادن این درس بود. ما هم با مازیک شروع کردیم روی دست و پا و شانه هایش استخوان ها کشیدن و اسم آن ها را نوشتن. روی بازو هومروس، روی ساعد رادیوس و اولنا، روی پا تیبرا و فیبولا. بنده خدا وسط اتاق صاف

استاد امروز، در مسیر فردا

علی رئیسی - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته علوم تشریحی

ایمیل: Alireisi2002@gmail.com



دارد که مهارت‌های انسانی تلقی می‌شوند.

در جهان آموزشی امروز، تعاملات و روابط بین دانشجویان و اساتید، یکی از مهم‌ترین عرصه‌های ساختار اجتماعی علم به شمار می‌آید. تا به امروز، مطالعات زیادی درباره مقایسه نوع روابط عمومی اساتید با دانشجویان انجام شده است، برای مثال، ویلسون و همکاران در سال ۱۹۷۵ تأثیر ویژگی‌های دانشجویان بر تعامل آن‌ها با استادان در هشت دانشکده مختلف را مورد مطالعه قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که دانشجویان رشته‌های هنری به میزان بیشتری با اساتید خود در درون و بیرون از کلاس به گفت‌وگو می‌پردازند و در این گفت‌وگوها بیشتر موضوعات مورد علاقه خود را مطرح می‌کنند. همین باعث می‌شود این دانشجویان به سمت مسیری بروند که ترکیبی از ذوق شخصی خود و اراده اساتید است.

قطعا این ارتباط موثر استاد و دانشجو، صرفاً مربوط به رشته‌های هنری و عمل‌گرا نیست. در تمامی رشته‌ها در سطوح گوناگون می‌توان این ارتباط را کشف و ارتقا داد. در گام نخست، ارتباط عمومی موثر در اساتید می‌تواند وابسته به شخصیت آن‌ها باشد، درواقع برخی اساتید دارای استعداد در برقراری ارتباط موثر هستند اما

واژه «استاد» در فرهنگ لغت دهخدا به معنی فردی ماهر و حاذق است. در معاشرت روزانه دانشجویان نیز، این کلمه برای همه اساتید در رده‌بندی‌ها و رتبه‌های گوناگون استفاده می‌شود. درواقع دانشجویان به همه افرادی که در یک رشته خاص دارای مهارت و تخصص هستند احترام گذاشته و آن‌ها را «استاد» خطاب می‌کنند. فارغ از معنای لغوی این واژه، امروزه در معنای کاربردی و آرمانی، به کسانی که می‌توانند ترکیبی از ویژگی‌های ارتباطی، علمی، تدریسی و... را داشته باشند، استاد می‌گویند. درواقع تنها رتبه علمی و داشتن بار سنگینی از اطلاعات تخصصی برای «استاد» بودن در جهان آموزشی امروز کافی نیست.

مهارت‌های گوناگونی وجود دارد که یک استاد در محیط دانشگاه، بایستی از آن‌ها در جهت ارتباط با دانشجویان و یا سایر همکاران خود استفاده کند و آن‌ها را در وجود خود تقویت سازد. به گوشه‌ای از این مهارت‌ها، رفتار شهروندی سازمانی گفته می‌شود. برای رشد رفتار شهروندی سازمانی در معلمان و اساتید، باید به توانمند سازی آنها توجه داشت و برای رشد توانمند سازی، باید مهارت‌هایی مانند طراحی، ارزشیابی و خلق روش تدریس را تقویت نمود. با این حال، بخش مهم دیگری نیز وجود



این استعداد خدادادی و ژنی کافی نیست. مهارت‌های تدریس و ارتباط با دانشجویان قابل ترمیم و ارتقا، به‌وسیله تمرین و آموزش اصولی است.

نتایج تحقیقات نشان داده است که بعضی ویژگی‌های آموزشی اساتید، که نمایانگر مهارت‌های تدریس است، و همچنین بعضی ویژگی‌های اخلاقی و فردی که نشانگر روابط انسانی است، از دیدگاه دانشجویان در برقراری ارتباط، موثر تلقی شده و بازخورد خوبی به‌همراه داشته است. بدون شک، دانشجویان بهترین



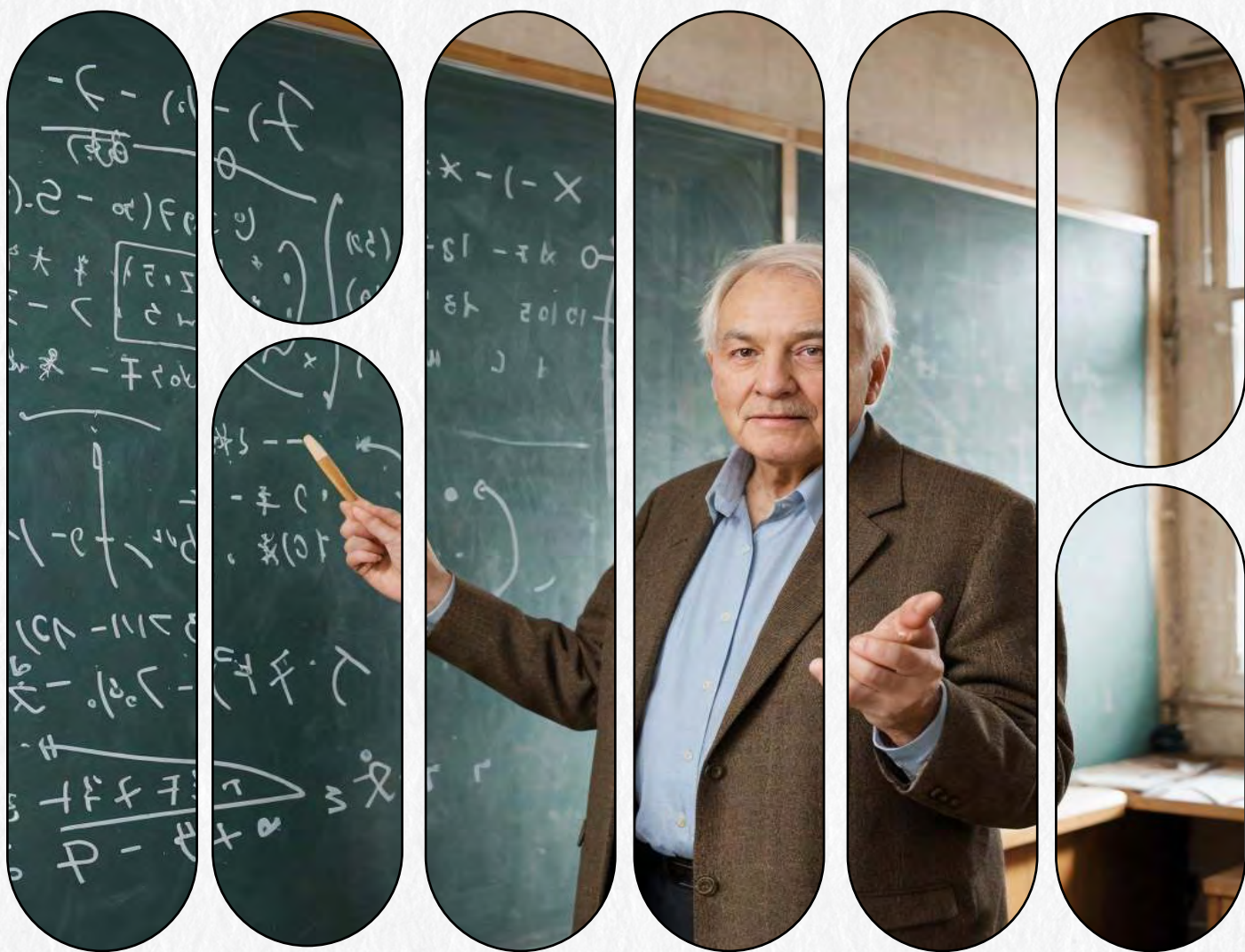
قاضی برای تعیین سطح مهارت ارتباطی و تدریس اساتید خود هستند. زمانی که دانشجویان از یک استاد با مهارت ارتباطی قوی سخن می‌گویند، با اشتیاق از لذت فهمیدن و درک شدن و آموختن سخن می‌گویند. علت این است که انسان‌ها در هر جایگاه و در هر مرحله از زندگی، قبل از اینکه بخواهند چیزی را بفهمند، تمایل دارند خودشان فهمیده شوند. اینکه یک استاد بتواند

تدریس و یا حتی معاشرت خود با دانشجویان را از جایی آغاز کند که دانشجو احساس درک شدن و فهمیده شدن داشته باشد بسیار مهم است. کسب مهارت در این زمینه، نیازمند تمرین و کسب تجربه از طریق واکاوی بازخوردها از سوی دانشجویان است. درواقع اساتیدی که بازخورد کار خود را از سوی دانشجو جویا می‌شوند، به او حس اهمیت داشتن و صاحب نظر بودن می‌دهند.

نمی‌توان کتمان کرد که در جهان امروز، شکست عاطفی، اعتیاد، افسردگی، انزوا و... از جمله مشکلات شایع در بین جوانان و دانشجویان است، که هرکدام به تنهایی می‌تواند میزان یادگیری و کیفیت تحصیل را در رشته‌های گوناگون کاهش دهد. این چالش‌ها توسط اساتیدی که از سوی دانشجویان دارای مقبولیت و محبوبیت باشند، قابلیت کمکرسانی دارند. حتی یک گفتگوی کوتاه استاد با دانشجو سبب احساس ارزشمندی در دانشجویان می‌شود و اساتید گاهی با بیان یک یا دو جمله می‌توانند بسیار موثر باشند.

البته نحوه ارتباط با دانشجویان به این سادگی هم نیست، بلکه اساساً پدیده ارتباط، یک مفهوم چند بعدی و همه جانبه است که می‌تواند به متغیرهایی همچون سن، جنسیت، رتبه علمی، دین، فرهنگ و ملیت و حتی بومی یا غیر بومی بودن دانشجویان وابسته باشد. درواقع این استاد است که خودش را مانند یک تکاور، با هرگونه آب و هوا و شرایط سازگار می‌کند، نه اینکه از همه بخواهد مانند او شوند. البته ناگفته نماند برخی اصول همواره ثابت اند، مانند احترام متقابل، حفظ حریم اخلاقی، در نظر گرفتن نقطه شروع در ارائه، استفاده از پرسش و گرفتن پاسخ از مخاطب، تغییر لحن و گاهی نیز ایجاد لبخند و پرهیز از جمله‌بندی‌های دور از ذهن و یا خسته کننده.

بررسی مقالاتی که درباره ارتباط موثر اساتید با دانشجویان، و تاثیر این مهارت بر افزایش یادگیری، عزت نفس و امیدواری آن‌ها پژوهش کرده‌اند و همچنین تجربه شخصی من در مواجهه با دانشجویان در واحدهای تدریسی که تاکنون سپری کرده‌ام، اینگونه نشان می‌دهد که مفهوم ارتباط موثر در تدریس و پس از آن، بسیار مهم‌تر از چالش‌های علمی مانند امتحان و تنبیه و تشویق‌های کلیشه‌ای است. البته دخالت در شیوه ارائه



و تحمیل ایده به اساتید هرگز جوابگو نخواهد بود، اما می‌توان از طریق آموزش و آشناسازی اساتید با سرفصل‌هایی همچون روانشناسی تدریس، کنترل احساسات، شخصیت‌شناسی جوان و نوجوان، تعیین چهارچوب‌های فرهنگی و اخلاقی، مشارکت و کار گروهی، استفاده از علم نوین و هوش مصنوعی، تصویرسازی و القای خیال و همچنین تقویت خلاقیت‌های فردی و گروهی دانشجویان، گام مهمی در این مسیر برداشت. گامی که قطعاً نتیجه آن افزایش کیفیت علمی و از آن مهم‌تر، پرورش نسل فعال و کنش‌گر از دانشجویان در رشته‌های گوناگون است.

منابع:



همان ناخوانده جلسه امتحان...

ریحانه ابن یمین - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته علوم تشریحی

ایمیل: reihaneebneyamin@gmail.com



مغز با واحدهای کوچک‌تر، خیلی مهربان‌تر است. همچنین فهمیده‌ام مرورهای کوتاه، بسیار مؤثرتر از شب‌زنده‌داری‌های نمایشی است.

از طرف دیگر، استراحت را نباید با تنبلی اشتباه گرفت. ذهن خسته، حتی اگر پر از اطلاعات باشد، در لحظه امتحان دست و پایش را گم می‌کند. چند دقیقه تنفس عمیق یا دور شدن از کتاب‌ها، گاهی از خود مطالعه، حیاتی‌تر است. بنابراین آمادگی فقط در «خواندن امتحان» خلاصه نمی‌شود.

بسیاری از ما با خودمان طوری حرف می‌زنیم که با هیچ دوست نزدیکی نمی‌زنیم. یک فراموشی کوچک را تبدیل می‌کنیم به سندی علیه کل توانایی‌مان. در حالی که امتحان، فقط یک لحظه از مسیر یادگیری است، نه قضاوت نهایی درباره ارزش ما.

شاید درس اصلی این روزها همین باشد: این که یاد بگیریم زیر فشار، خودمان را گم نکنیم. نمره‌ها می‌آیند و می‌روند، اما مهارت مدیریت اضطراب، چیزی است که تا سال‌ها بعد، در مصاحبه‌های شغلی و تصمیم‌های بزرگ زندگی، همراه ما است. استرس امتحان دشمن نیست؛ فقط نشانه‌ای است که باید یاد بگیریم چطور با خودمان مهربان‌تر و با برنامه‌تر رفتار کنیم.

گاهی فکر می‌کنم استرس امتحان، از خود امتحان باهوش‌تر است. در حالی که هنوز برگه‌ای پخش نشده و یا مراقب نگفته «شروع کنید»، استرس مثل یک مهمان ناخوانده از راه می‌رسد و درست وسط ذهنمان جا خوش می‌کند.

برای من، استرس امتحان همیشه فقط ترس از نمره نبوده؛ بیشتر شبیه فشاری است که از همه طرف می‌آید: توقع خودم، انتظارات دیگران و آن صدای آشنای شب امتحان که می‌گوید: «اگر یادت برود چه؟» جالب اینجاست که این صدا در حل مسئله هیچ کمکی نمی‌کند، اما در بالا بردن ضربان قلب، استاد است.

مدت‌ها فکر می‌کردم راه مقابله با استرس، جنگیدن است؛ یعنی بیشتر بخوانم، کمتر بخوابم و خودم را جزو‌ها غرق کنم. اما تجربه به من فهماند که استرس را نمی‌شود با زور «کم‌خوابی» حذف کرد. مدیریت، یعنی اجازه ندهیم اضطراب، فرمان کل ماجرا را به دست بگیرد.

یکی از بهترین راه‌هایی که در مقطع ارشد یاد گرفته‌ام، «تقسیم مطالب به بخش‌های کوچک‌تر» است. وقتی به جای فکر کردن به کوهی از مطالب، فقط روی «همین دو صفحه» یا «فقط این یک فصل» تمرکز می‌کنم، ذهنم کمتر وحشت می‌کند. انگار

اضطراب امتحان؛ دشمن پنهان موفقیت

سجاد عسگری - دانشجوی رشته هوشبری علوم پزشکی دزفول

ایمیل: askarisd5@gmail.com



اضطراب امتحان فقط به سخت بودن درس‌ها مربوط نیست. عواملی که مؤثر در بوجود آمدن این مشکل می‌شوند شامل:

- * مدیریت ضعیف زمان
- * آمادگی ناکافی برای امتحان
- * اعتماد به نفس پایین
- * استرس زیاد
- * برخی شرایط آموزشی

داشتن برنامه منظم مطالعه، مدیریت زمان و دریافت حمایت در صورت نیاز می‌تواند به کاهش این اضطراب کمک کند.

اهمال کاری

در مطالعه‌ای بین اضطراب امتحان و اهمال کاری ارتباط مثبت و معناداری مشاهده شده است؛ یعنی هرچه اضطراب امتحان بیشتر شود، احتمال به تعویق انداختن درس خواندن و انجام تکالیف نیز بیشتر می‌شود. دانشجویانی که اضطراب بالاتری داشتند، بیشتر در شروع مطالعه یا تکمیل وظایف آموزشی تعلل می‌کردند. این چرخه می‌تواند باعث کاهش عملکرد تحصیلی شود چراکه اضطراب باعث اهمال کاری می‌شود و اهمال کاری

اضطراب امتحان، یک تجربه رایج در بین دانش‌آموزان و دانشجویان است. این اضطراب می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله ترس از شکست، نگرانی در مورد آینده و فشارهای تحصیلی ایجاد شود. همیشه اضطراب امتحان یک حس طبیعی است، اما برخی از افراد قبل از امتحانات احساس اضطراب و تنش شدیدی را تجربه می‌کنند.

اضطراب امتحان، یک وضعیت روانی تلقی می‌شود که در آن بیمار با وجود داشتن مهارت‌ها و اطلاعات کافی برای قبولی در آن، قبل یا در حین امتحان احساس تنش و اضطراب می‌کند. ترس و اضطراب بیش از حد تمرکز و تفکر را دشوار می‌کند، در نتیجه فرد برای پاسخ دادن به سوالات به زمان زیادی نیاز دارد.

* اضطراب امتحانی می‌تواند موجب:

- * نگرانی شدید
- * بوجود آمدن افکار منفی
- * عدم تمرکز

اضطراب بالا می‌تواند تمرکز و آمادگی ذهنی را کاهش دهد و در نتیجه عملکرد در آزمون را مختل کند. برخی مداخلات کاهش اضطراب با بهبود عملکرد یا آمادگی تحصیلی همراه بوده‌اند.

اضطراب امتحان، افزایش تمرکز و بهبود آمادگی ذهنی کمک کند. این روش جایگزین مطالعه نیست، اما می‌تواند مکمل مؤثری برای برنامه‌ریزی درسی باشد.

روان درمانی: روان درمانی شناختی (CBT) یک نوع روان‌درمانی است که بر تغییر الگوهای فکری و رفتاری نادرست تمرکز دارد. این روش درمانی با شناسایی و اصلاح افکار منفی و نادرست، به بیماران کمک می‌کند تا مشکلات روانی خود را کنترل کنند و رفتارهای مثبت‌تری از خود نشان دهند. شواهد نشان می‌دهد درمان شناختی-رفتاری (CBT) یکی از مؤثرترین روش‌های غیردارویی برای کاهش اضطراب است و حتی در مقایسه با یوگا نیز اثر بیشتری داشته است؛ هرچند مطالعه مستقیمی درباره اضطراب امتحان نبوده است.



نیز اضطراب را تشدید می‌کند. برنامه‌ریزی روزانه و تقسیم مطالب به بخش‌های کوچک، شروع مطالعه زودتر از موعد امتحان، استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان و در صورت نیاز دریافت حمایت روان‌شناختی یا مشاوره می‌تواند مفید واقع شود.

چندیدن راهکار مدیریت این اضطراب

تمرینات تنفسی: تمرین منظم تنفس آهسته و هدایت‌شده می‌تواند به کاهش اضطراب امتحان کمک کند. چند دقیقه تمرین روزانه تنفس آرام و عمیق ممکن است به کاهش اضطراب امتحان کمک کند. اگرچه شواهد اولیه امیدوارکننده هستند، اما برای اثبات قطعی اثربخشی این روش به تحقیقات بیشتری نیاز است.

ورزش: ورزش به‌طور کلی باعث کاهش اضطراب امتحان می‌شود. بهترین نتایج زمانی دیده شد که افراد حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت هوازی انجام دهند، ۲ تا ۳ بار در هفته ورزش کنند و این برنامه را حداقل ۴ هفته ادامه دهند. ورزش‌های بسیار کوتاه (مثلاً فقط ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در یک نوبت) به‌تنهایی اثر قابل توجهی بر کاهش اضطراب امتحان نشان ندادند. همچنین ترکیب ورزش با مداخلات روان‌شناختی (مانند آموزش مهارت‌های مقابله با استرس یا مشاوره) مؤثرتر از ورزش به‌تنهایی بود.

تمرین ذهنی: چند دقیقه تمرین ذهن‌آگاهی، مدیتیشن یا تمرکز بر تنفس در روز می‌تواند به کاهش



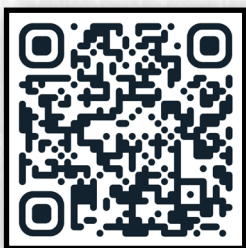
سخن پایانی

اضطراب امتحان یکی از تجربه‌های شایع در میان دانشجویان است که اگرچه طبیعی است، اما در صورت شدت گرفتن می‌تواند باعث کاهش تمرکز، افزایش اهمال‌کاری و افت عملکرد تحصیلی شود. یافته‌های پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد این اضطراب صرفاً یک واکنش ذهنی ساده نیست، بلکه تحت تأثیر عواملی مانند آمادگی ناکافی، مدیریت ضعیف زمان و سطح بالای استرس شکل می‌گیرد و می‌تواند یک چرخه معیوب بین نگرانی و به تعویق انداختن مطالعه ایجاد کند.

در مقابل، شواهد علمی راهکارهای مؤثری را برای کنترل آن پیشنهاد می‌کنند. فعالیت بدنی منظم، تمرین‌های تنفسی، ذهن‌آگاهی و یوگا همگی می‌توانند سطح اضطراب را کاهش دهند و آرامش ذهنی را افزایش دهند. همچنین در موارد شدیدتر، مداخلات تخصصی مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT) بیشترین پشتوانه علمی را در کاهش اضطراب دارند.

همیشه به این توجه داشته باشید که اضطراب قابل مدیریت است که با کنترل و مدیریت آن می‌توان از آن به عنوان یک عامل رشد و پیشرفت استفاده کرد.

منابع:



اضطراب امتحان؛ از ریشه تا مدیریت

زهرا بهرامی - دانشجوی کارشناسی جامعه‌شناسی

ایمیل: zahrabahramiii2004@gmail.com



بالینی و مشاور مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه اصفهان. مشاوره‌ای که با تجربه حرفه‌ای خود در حوزه سلامت روان دانشجویان، تصویری دقیق‌تر از دلایل این اضطراب و راه‌های مواجهه با آن ارائه می‌دهد.

برای این‌که این موضوع را دقیق‌تر بفهمیم، باید از یک نقطه مهم شروع کنیم: خود امتحان چیست؟ امتحان در ذات خودش فقط یک ابزار سنجش است؛ یک موقعیت خنثی برای ارزیابی یادگیری. اما ذهن انسان هیچ موقعیتی را خنثی تجربه نمی‌کند. ذهن همیشه «معنا» تولید می‌کند. و دقیقاً همین‌جا نقطه شروع اضطراب امتحان است: معنادادن ذهن به موقعیت امتحان. اگر ذهن امتحان را به عنوان یک «چالش قابل مدیریت» تعریف کند، فرد معمولاً عملکرد خوبی دارد. اما اگر امتحان به عنوان «تهدید ارزشمندی فرد» تفسیر شود، اضطراب فعال می‌شود.

امید است این گفت‌وگو، نه تنها پاسخی به یکی از دغدغه‌های همیشگی دوران امتحان باشد، بلکه دریچه‌ای برای شناخت بهتر ذهن، مدیریت هیجان و رسیدن به عملکردی آرام‌تر و مؤثرتر نیز بگشاید.

امتحانات، برای بسیاری از دانشجویان، فراتر از یک بازه آموزشی است؛ گاهی با فشار، نگرانی، افت تمرکز و اضطرابی همراه می‌شود که بازدهی مطالعه و آرامش ذهنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شناخت ریشه‌های این اضطراب و یافتن راه‌هایی برای مدیریت آن، به یکی از نیازهای جدی و مشترک دانشجویان تبدیل شده است. وقتی درباره اضطراب امتحان صحبت می‌کنیم، معمولاً اولین چیزی که به ذهن می‌رسد، یک حالت ساده از نگرانی قبل از امتحان است. اما واقعیت این است که اضطراب امتحان یک پدیده ساده و سطحی نیست. این حالت، یک الگوی پیچیده روان‌شناختی است که از تعامل سه سیستم اصلی شکل می‌گیرد: سیستم شناختی، سیستم هیجانی-جسمی، و سیستم رفتاری. در واقع، اضطراب امتحان فقط «احساس ترس» نیست؛ بلکه یک چرخه کامل است که هم فکر را درگیر می‌کند، هم بدن را، و هم رفتار فرد را تغییر می‌دهد.

نشریه آویژه در این شماره، به سراغ یکی از دغدغه‌های مهم و پرتکرار دانشجویان رفته است: اضطراب در دوران امتحانات. برای آکاوی این موضوع از زاویه‌ای تخصصی و کاربردی، گفت‌وگویی داشته‌ایم با جناب آقای عرفان تیموری، کارشناس ارشد روان‌شناسی



اضطراب امتحان چیست و چرا شکل می‌گیرد؟

این افکار معمولاً سریع هستند، بدون اراده وارد ذهن می‌شوند، اغراق‌آمیز هستند و از نظر احساسی بسیار قوی‌اند. مثال‌ها: «من حتماً خراب می‌کنم»، «این امتحان خیلی سخت‌تر از توان من است»، «اگر نمره بد بگیرم، آینده‌ام نابود می‌شود»، «همه از من بهترند». نکته بسیار مهم این است: این افکار «پیش‌بینی» هستند، نه «واقعیت». اما ذهن انسان در شرایط اضطراب، مرز بین پیش‌بینی و واقعیت را از دست می‌دهد. در واقع، مغز به جای اینکه بگوید «ممکن است خراب کنم»، می‌گوید «حتماً خراب می‌کنم». این تفاوت کوچک در زبان، یک تفاوت بزرگ در اضطراب ایجاد می‌کند.

مؤلفه جسمی (فیزیولوژیک):

وقتی ذهن تهدید را تشخیص می‌دهد، بدن وارد حالت «جنگ یا گریز» می‌شود. این سیستم برای بقا طراحی شده، نه برای امتحان. در این حالت: ضربان قلب افزایش پیدا می‌کند، تنفس سریع و سطحی می‌شود، عضلات منقبض می‌شوند، جریان خون به مغز تغییر می‌کند و حافظه کاری تحت فشار قرار می‌گیرد. گاهی هم علائمی مثل دل‌پیچه، تهوع، لرزش دست، خشکی

در روان‌شناسی، اضطراب امتحان به عنوان نوعی «اضطراب عملکردی» شناخته می‌شود؛ یعنی اضطرابی که در موقعیت‌هایی ظاهر می‌شود که فرد باید عملکرد خود را نشان دهد. اما نکته مهم این است که اضطراب امتحان دو حالت دارد: در سطح خفیف، اضطراب باعث افزایش تمرکز، انگیزه و آمادگی می‌شود؛ اما در سطح شدید، باعث افت حافظه، کاهش تمرکز و حتی قفل ذهنی می‌شود. بنابراین مشکل اصلی، وجود اضطراب نیست؛ بلکه «شدت و کنترل‌ناپذیری آن» است.

سه مؤلفه اصلی اضطراب امتحان

برای فهم دقیق‌تر، اضطراب امتحان را در سه لایه بررسی می‌کنیم:

مؤلفه شناختی (فکر):

این مهم‌ترین بخش اضطراب امتحان است. در این سطح، ذهن شروع می‌کند به تولید افکار خودکار منفی.



دهان یا عرق کردن دیده می‌شود. نکته مهم اینجاست: این علائم خطرناک نیستند، اما «احساس خطرناک بودن» ایجاد می‌کنند و همین احساس خطر، اضطراب را تشدید می‌کند.

مؤلفه رفتاری:

در این سطح، اضطراب خودش را در رفتار نشان می‌دهد. مثلاً فرد مطالعه را به تعویق می‌اندازد، از درس فرار ذهنی دارد، شب امتحان فشرده می‌خواند، یا در جلسه امتحان دچار قفل ذهنی می‌شود. این رفتارها یک ویژگی مهم دارند: کاهش اضطراب در کوتاه‌مدت، اما افزایش اضطراب در بلندمدت.

چرا اضطراب امتحان شکل می‌گیرد؟

تجربه‌های گذشته: یکی از قوی‌ترین عوامل اضطراب امتحان، تجربه‌های قبلی است. اگر فرد شکست تحصیلی داشته باشد، یا در امتحان‌ها سرزنش شده باشد، یا تجربه شرم و تحقیر داشته باشد، مغز یاد می‌گیرد: امتحان = خطر. و این یادگیری می‌تواند سال‌ها باقی بماند.

سبک تربیتی و فرهنگی: در برخی سیستم‌های آموزشی، نمره فقط یک عدد نیست؛ بلکه تبدیل می‌شود به معیار ارزشمندی، معیار هوش و معیار شخصیت. در چنین شرایطی، دانشجو دیگر نمی‌ترسد «بد نمره بگیرد»، بلکه می‌ترسد «بد باشد». این یک تغییر بسیار مهم است.

کمال‌گرایی: کمال‌گرایی یکی از مهم‌ترین عوامل

اضطراب امتحان است. در این حالت، فقط نمره عالی قابل قبول است، اشتباه برابر با شکست است و نتیجه متوسط یعنی ناکامی. بنابراین حتی آمادگی خوب هم کافی به نظر نمی‌رسد. کمال‌گرایی باعث می‌شود حتی در شرایط خوب، فرد احساس ناکافی بودن داشته باشد.

آمادگی ناکافی یا روش مطالعه اشتباه: مطالعه ناهماهنگ و فشرده، مثلاً فقط شب امتحان خواندن، بدون مرور و بدون تمرین سؤال، باعث می‌شود مغز احساس «تسلط» نکند و عدم احساس تسلط یعنی اضطراب بالا.

فاجعه‌سازی آینده: در این حالت، ذهن یک امتحان را به کل زندگی وصل می‌کند. مثلاً: «اگر این امتحان را خراب کنم، دانشگاه تمام می‌شود»، «اگر این را قبول نشوم، آینده شغلی‌ام نابود می‌شود». این همان چیزی است که در روان‌شناسی به آن «فاجعه‌سازی» گفته می‌شود.

چرخه اضطراب امتحان

حالا یک تصویر کلی بسازیم. اضطراب امتحان معمولاً این چرخه را دارد:

امتحان نزدیک می‌شود.

فکر منفی فعال می‌شود.

بدن واکنش نشان می‌دهد.

فرد اجتناب می‌کند یا می‌ترسد (مثلاً از شدت اضطراب، درس نمی‌خواند).

آمادگی کاهش می‌یابد.

اضطراب بیشتر می‌شود.

و این چرخه خودش توسط خودش تقویت می‌شود. اما نکته امیدوارکننده این است که این چرخه قابل تغییر است؛ چون فکر قابل اصلاح است، بدن قابل آرام‌سازی است و رفتار قابل آموزش است.



چرا ذهن این قدر سریع به سمت منفی نگر می رود؟

بله. مقدار کمی از اضطراب، تمرکز را بالا می برد، انگیزه ایجاد می کند و عملکرد را بهبود می بخشد. اما وقتی اضطراب از حدی بیشتر شود، حافظه افت می کند، تمرکز کاهش می یابد و عملکرد مختل می شود. بنابراین هدف ما حذف اضطراب نیست. هدف ما «تنظیم اضطراب» است.

ذهن چگونه اضطراب امتحان را می سازد؟

بخش بزرگی از اضطراب امتحان، نه در خود امتحان، بلکه در «شیوه فکر کردن ما درباره امتحان» شکل می گیرد. خیلی وقت ها دانشجو تصور می کند اضطراب او فقط به خاطر سخت بودن امتحان است؛ اما در عمل می بینیم که دو دانشجو در یک کلاس، با یک استاد و حتی با سطح علمی مشابه، اضطراب کاملاً متفاوتی را تجربه می کنند. چرا؟ چون عامل تعیین کننده فقط خود موقعیت نیست؛ بلکه تفسیر ذهن از موقعیت است. و این دقیقاً همان نقطه ای است که روان شناسان روی آن تأکید می کنند: ما مستقیماً از اتفاقات آسیب نمی بینیم؛ بلکه از معنایی که به آن ها می دهیم تأثیر می گیریم.

ذهن انسان مثل یک دوربین ساده عمل نمی کند که فقط واقعیت را ثبت کند. ذهن همیشه در حال تحلیل، تفسیر و پیش بینی است. وقتی امتحانی نزدیک می شود، ذهن فقط «امتحان» را نمی بیند؛ بلکه شروع به ساختن سناریو می کند: «اگر خراب کنم چه؟»، «اگر سؤال ها سخت باشد چه؟»، «اگر یادم برود چه؟»، «اگر دیگران بهتر باشند چه؟». در واقع ذهن، آینده ای را که هنوز اتفاق نیفتاده، از قبل تجربه می کند. و مشکل دقیقاً همین جاست: بدن انسان بین «خطر واقعی» و «خطری که فقط در ذهن تصور شده» تفاوت زیادی قائل نمی شود. اگر ذهن تهدید را واقعی بداند، بدن هم واکنش واقعی نشان می دهد.

از نظر تکاملی، مغز انسان طوری طراحی شده که خطر را سریع تر تشخیص دهد؛ یعنی مغز بیشتر به تهدید حساس است تا آرامش. در گذشته این ویژگی برای بقا لازم بود، اما امروز همین سیستم در موقعیت هایی مثل امتحان فعال می شود. به همین دلیل است که یک اشتباه کوچک ممکن است ساعت ها در ذهن بماند، اما ده موفقیت قبلی خیلی سریع فراموش شوند. ذهن اضطرابی معمولاً به شکل انتخابی روی تهدید تمرکز می کند.

خطاهای فکری در اضطراب امتحان

برخی الگوهای فکری اشتباه وجود دارند که به آن ها «خطاهای فکری» می گوئیم و در اضطراب امتحان بسیار رایج هستند:

فاجعه سازی: فرد یک امتحان را به یک فاجعه بزرگ تبدیل می کند؛ مثلاً «اگر این امتحان را خراب کنم، آینده ام نابود می شود» در حالی که در واقعیت، اکثر امتحان ها فقط بخشی از مسیر زندگی هستند، نه پایان آن.

تفکر صفر و صدی: در این نوع تفکر، فقط دو حالت وجود دارد: موفقیت کامل یا شکست کامل. مثلاً اگر نمره کامل نگیرم، یعنی شکست خورده ام. این نوع نگاه باعث می شود فرد دائماً تحت فشار باشد.

تعمیم افراطی: یعنی یک تجربه منفی به کل آینده تعمیم داده می شود؛ مثلاً «یک بار خراب کردم، پس همیشه خراب می کنم».

ذهن خوانی: فرد تصور می‌کند دیگران درباره او قضاوت منفی دارند؛ مثلاً «همه فکر می‌کنند من ضعیفم» یا «استاد حتماً فهمیده من بلد نیستم» در حالی که معمولاً این فقط یک فرض ذهنی است.



چگونه افکار اضطرابی را مدیریت کنیم؟

قدم اول: متوجه فکر شدن

بسیاری از افراد اصلاً متوجه نمی‌شوند که درگیر فکر منفی شده‌اند. فکر آن‌قدر سریع وارد ذهن می‌شود که فرد مستقیماً وارد احساس اضطراب می‌شود. اولین مهارت این است: فقط متوجه شویم چه فکری در ذهن ما فعال شده. مثلاً «الان ذهن من دارد این فکر را تولید می‌کند که ممکن است خراب کنم». این جمله ساده، اما بسیار مهم است، چون بین «خود فرد» و «فکر» فاصله ایجاد می‌کند.

قدم دوم: به چالش کشیدن فکر

بعد از شناسایی فکر، باید آن را بررسی کنیم. مثلاً از خودمان بپرسیم: شواهد واقعی این فکر چیست؟ آیا همیشه شکست خورده‌ام؟ آیا نمونه موفقیت ندارم؟ اگر دوستم همین فکر را داشت، به او چه می‌گفتم؟ این کار باعث می‌شود ذهن از حالت هیجانی وارد حالت منطقی شود.

قدم سوم: جایگزینی فکر واقع‌بینانه

هدف این نیست که به خودمان دروغ بگوییم یا مثبت‌اندیشی افراطی داشته باشیم؛ هدف، واقع‌بینی است. مثلاً به جای «حتماً خراب می‌کنم» بگوییم:

«ممکن است امتحان سخت باشد، اما من می‌توانم بخشی از آن را مدیریت کنم» یا «این امتحان مهم است، اما کل زندگی من را تعریف نمی‌کند».

چرا تمرکز روی نتیجه، اضطراب را بیشتر می‌کند؟

یکی از اشتباهات رایج دانشجویان این است که هنگام مطالعه یا امتحان، ذهنشان دائماً درگیر نتیجه است؛ مثلاً «اگر قبول نشوم چه؟»، «اگر معدل خراب شود چه؟». اما عملکرد واقعی فقط در «لحظه حال» اتفاق می‌افتد. وقتی ذهن در آینده باشد، تمرکز کاهش پیدا می‌کند، حافظه ضعیف‌تر می‌شود و اضطراب بیشتر می‌شود. بنابراین یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها، بازگرداندن توجه به زمان حال است؛ یعنی: الان فقط این سؤال، الان فقط این صفحه، الان فقط این لحظه.

ذهن آگاهی (مایندفولنس) و نقش آن در کاهش اضطراب

ذهن آگاهی یعنی توانایی حضور در لحظه بدون قضاوت. در اضطراب امتحان، ذهن معمولاً یا در گذشته است («قبلاً خراب کردم») یا در آینده («اگر خراب کنم چه؟»). اما ذهن آگاهی کمک می‌کند توجه را به اکنون برگردانیم؛ مثلاً توجه به تنفس، توجه به صدای اطراف، توجه به بدن، یا حتی لمس خودکار روی میز. این کار باعث می‌شود ذهن از چرخه اضطراب خارج شود.

چرا جنگیدن با اضطراب جواب نمی‌دهد؟

خیلی از افراد وقتی مضطرب می‌شوند، شروع به جنگیدن با اضطراب می‌کنند: «نباید استرس داشته باشم»، «چرا این قدر مضطربم؟». اما پارادوکس ماجرا اینجاست: هرچه بیشتر با اضطراب بجنگیم، معمولاً قوی‌تر می‌شود؛ چون ذهن تصور می‌کند: «اگر این قدر در حال مبارزه هستی، پس حتماً خطر بزرگی وجود دارد». بنابراین گاهی بهترین کار، پذیرش اضطراب در حد طبیعی است؛ نه تسلیم شدن، بلکه پذیرفتن

این‌که: «الان مضطربم، و این طبیعی است.»

چند راهکارهای عملی برای کنترل اضطراب امتحان

قبل از امتحان (روزها و هفته‌های پیش):

۱. مهم‌ترین عامل کاهش اضطراب، «احساس تسلط» است. احساس تسلط با «زیاد درس خواندن» فرق دارد. مطالعه ساختارمند، با مرور منظم و تمرین فعال، این احساس را ایجاد می‌کند.
از مطالعه فشرده و شب امتحانی پرهیز کنید. مغز در این حالت احساس «ناامنی شناختی» می‌کند.
۲. مطالعه مؤثر سه ویژگی دارد: یادگیری مفهومی، مرور منظم، و تمرین فعال (حل سؤال، آزمون گرفتن از خود، توضیح دادن مطالب).
۳. خواب کافی را جدی بگیرید. کم‌خوابی تمرکز را کاهش می‌دهد، حافظه را ضعیف می‌کند، تهدیدها را بزرگ‌تر نشان می‌دهد و کنترل هیجان را سخت‌تر می‌کند.
۴. به بدن توجه کنید: مصرف زیاد کافئین، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، گرسنگی و نشستن طولانی می‌توانند سطح اضطراب را بالا ببرند. فعالیت بدنی سبک، مثل چند دقیقه پیاده‌روی، تنش عصبی را کاهش می‌دهد.
۵. تکنیک تنفس دیافراگمی را تمرین کنید: ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگاه‌داشتن، ۶ ثانیه بازدم. تکرار این چرخه برای یک یا دو دقیقه، شدت اضطراب را به شکل محسوسی کاهش می‌دهد.

شب امتحان:

۱. شب امتحان زمان «یادگیری جدید» نیست؛ بلکه زمان تثبیت و آرام‌سازی ذهن است. مرور سبک و دیدن نکات کلیدی کافی است.
۲. از مقایسه خود با دیگران بپرهیزید؛ این مقایسه‌ها اضطراب را چندبرابر می‌کنند.

صبح امتحان:

۱. از بحث‌های استرس‌زا دوری کنید.
۲. از چک کردن وسواس‌گونه مطالب خودداری کنید.

۳. محیط آرام‌تری انتخاب کنید و از پرسیدن سؤال از دیگران درست قبل از امتحان خودداری کنید؛ چون مغز در این لحظه بیشتر روی چیزهایی تمرکز می‌کند که بلد نیستیم، نه چیزهایی که بلدیم.

هنگام ورود به جلسه امتحان:

تپش قلب، سردی دست‌ها یا افزایش تنش، علائمی هستند که ممکن است رخ دهند. اما این علائم لزوماً به معنای خراب شدن عملکرد نیستند. بسیاری از افراد موفق هم این علائم را تجربه می‌کنند. مشکل اصلی، «ترس از خود اضطراب» است؛ یعنی فرد علاوه بر امتحان، از مضطرب بودن خودش هم می‌ترسد.

شروع امتحان:

مستقیم سراغ سخت‌ترین سؤال نروید؛ این کار احتمال قفل ذهنی را بالا می‌برد. بهتر است ابتدا سؤال‌های ساده‌تر یا سؤال‌هایی که اعتمادبه‌نفس بیشتری ایجاد می‌کنند را پاسخ دهید تا مغز احساس کنترل بیشتری کند.

اگر قفل ذهنی اتفاق افتاد:

گاهی فرد ناگهان احساس می‌کند همه چیز را فراموش کرده است. این اتفاق معمولاً به خاطر اضطراب شدید و فشار روی حافظه کاری رخ می‌دهد. در این لحظه: توقف کوتاه، چند نفس آرام، شل کردن عضلات و نگاه نکردن به دیگران می‌تواند کمک‌کننده باشد. مهم است که فرد وحشت نکند؛ چون ترس از قفل ذهنی، خود قفل ذهنی را شدیدتر می‌کند.





هدف واقعی چیست؟

بعضی افراد فکر می‌کنند هدف این است که «اصلاً اضطراب نداشته باشیم»، اما این هدف واقع‌بینانه نیست. مقدار کمی از اضطراب طبیعی و حتی مفید است. هدف واقعی این است که اضطراب در حدی باشد که عملکرد را مختل نکند.

کنترل اضطراب امتحان فقط با آرام کردن ذهن اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه ترکیبی از چند عامل است: آمادگی واقعی، خواب و تنظیم بدن، مدیریت افکار، تنفس و آرام‌سازی، و نحوه مواجهه با امتحان. و شاید مهم‌ترین نکته این باشد: اضطراب امتحان به معنای ناتوان بودن نیست. خیلی از افراد توانمند، باهوش و موفق هم اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند. تفاوت اصلی این است که یاد گرفته‌اند چگونه با اضطراب کار کنند، نه اینکه چگونه آن را کاملاً حذف کنند.

چرا مقایسه با دیگران (بزرگ‌تر از) اضطراب را بیشتر می‌زند؟

یکی از عوامل پنهان اضطراب امتحان، مقایسه اجتماعی است؛ مثلاً «همه از من جلوترند»، «بقیه خیلی بیشتر بلدند». اما ذهن معمولاً فقط ظاهر دیگران را می‌بیند، نه اضطراب پنهان آن‌ها را. بسیاری از افرادی که آرام به نظر می‌رسند، درونشان اضطراب زیادی دارند.

تمرکز در دوران امتحان؛ مهارتی قابل تقویت

زهرا بهرامی - دانشجوی کارشناسی جامعه‌شناسی

ایمیل: zahrabahramiii2004@gmail.com



آدم متمرکزی نیستم» یا «مغزم برای درس خواندن ساخته نشده». اما واقعیت این است که در بسیاری از مواقع، مشکل اصلی «ضعیف بودن ذهن» نیست؛ بلکه نشناختن سازوکار تمرکز است. چون تمرکز، یک ویژگی جادویی یا ثابت شخصیتی نیست. تمرکز یک مهارت روانی و عصبی است که تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. و شاید مهم‌ترین نکته این باشد: مغز انسان به طور طبیعی برای «پرت شدن حواس» طراحی شده، نه برای «تمرکز طولانی». بنابراین اگر هنگام مطالعه تمرکزتان کم می‌شود، این لزوماً نشانه تنبلی یا ناتوانی نیست. بلکه تا حد زیادی بخشی از نحوه کار مغز انسان است.

تمرکز واقعاً چیست؟

خیلی از افراد تصور می‌کنند تمرکز یعنی این که ذهن کاملاً خالی شود و فقط روی یک موضوع قفل شود. اما از نظر روان‌شناسی، تمرکز یعنی توانایی نگه‌داشتن توجه روی یک موضوع، با وجود محرک‌های مزاحم. یعنی تمرکز به معنای «نبود حواس‌پرتی» نیست. بلکه

در ادامه گفت و گو با آقای تیموری، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی و مشاور مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه اصفهان، به مبحث تمرکز در دوره امتحانات رسیدیم و از دانش ایشان در این زمینه بهره‌مند شدیم. باشد که این مطلب برای شما عزیزان مفید واقع شود.

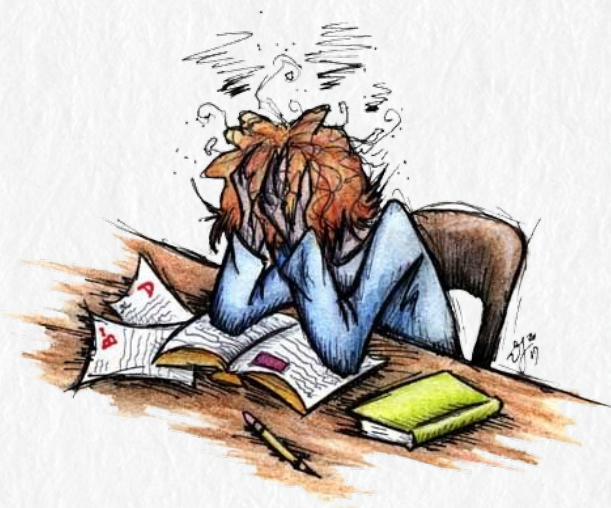
عدم تمرکز در مطالعه؛ مشکل رایج اما قابل حل

وقتی صحبت از درس خواندن و مطالعه می‌شود، یکی از رایج‌ترین مشکلاتی که تقریباً بیشتر دانشجویان تجربه می‌کنند، مشکل عدم تمرکز است. خیلی‌ها این تجربه را دارند که ساعت‌ها پشت میز می‌نشینند، کتاب باز است، جزوه روبه‌رویشان قرار دارد، حتی چندین ساعت هم گذشته باشد، اما در پایان احساس می‌کنند تقریباً چیزی وارد ذهنشان نشده است. بعضی‌ها یک صفحه را چند بار می‌خوانند اما متوجه می‌شوند اصلاً نفهمیده‌اند چه خوانده‌اند. بعضی‌ها مدام حواس‌شان پرت می‌شود. برخی دیگر هم دائماً بین گوشی، شبکه‌های اجتماعی، درس و فکرهای مختلف جابه‌جا می‌شوند. و معمولاً بعد از مدتی، یک نتیجه‌گیری خطرناک شکل می‌گیرد: «من

به معنای «بازگرداندن و حفظ توجه» است. حتی افراد بسیار موفق و متمرکز هم حواسشان پرت می‌شود. تفاوت اصلی این است که آنها سریع‌تر توجه خود را برمی‌گردانند و حفظ می‌کنند.

چرا مغز این قدر راحت حواس اش پرت می‌شود؟

برای فهم این موضوع، باید کمی درباره مغز صحبت کنیم. مغز انسان به گونه‌ای تکامل پیدا کرده که دائماً محیط را اسکن کند. یعنی همیشه دنبال خطر، تغییر، صدا، پیام جدید یا محرک تازه باشد. به همین دلیل است که گوشی موبایل، نوتیفیکیشن‌ها و شبکه‌های اجتماعی تا این حد قدرت جذب توجه دارند؛ چون مغز «تازگی» را دوست دارد. در مقابل، مطالعه معمولاً فعالیتی است که نیاز به صبر دارد، پاداش فوری نمی‌دهد و گاهی دشوار و خسته‌کننده است. بنابراین مغز به طور طبیعی ترجیح می‌دهد به سمت چیزهای سریع‌تر و هیجان‌انگیزتر برود.



یکی از مهم‌ترین عوامل عدم تمرکز؛ اضطراب پنهان

خیلی وقت‌ها مشکل اصلی کمبود تمرکز نیست؛ بلکه اضطراب است. ذهن مضطرب نمی‌تواند برای مدت طولانی روی مطالعه باقی بماند. وقتی فرد اضطراب دارد،

بخشی از ذهن دائماً درگیر نگرانی است: «اگر قبول نشوم چه؟»، «اگر عقب افتاده باشم چه؟»، «اگر وقت کم بیاورم چه؟». در نتیجه، حتی وقتی فرد ظاهراً در حال مطالعه است، بخشی از انرژی ذهنی او صرف نگرانی می‌شود. به همین دلیل است که افراد مضطرب معمولاً می‌گویند: «خیلی درس می‌خوانم ولی چیزی یاد نمی‌ماند.»

نقش گوشی موبایل و شبکه‌های اجتماعی

یکی از بزرگ‌ترین دشمنان تمرکز در دنیای امروز، سیستم پاداش فوری است. شبکه‌های اجتماعی با نوتیفیکیشن، پیام جدید، پست جدید و اسکرول صفحات، مغز را به دریافت سریع محرک عادت می‌دهند؛ در نتیجه، مغز کم‌کم تحمل فعالیت‌های آهسته‌تر مثل مطالعه را از دست می‌دهد. یعنی بعد از چند دقیقه درس خواندن، مغز شروع به درخواست تحریک جدید می‌کند و این دقیقاً همان لحظه‌ای است که فرد ناخودآگاه گوشی را برمی‌دارد. نکته مهم این است که مشکل فقط «کمبود اراده» نیست؛ بلکه مغز واقعاً به الگوی تحریک سریع عادت کرده است.

چرا بعضی افراد ساعت‌ها درس می‌خوانند اما یادگیری کمی دارند؟

چون مطالعه آنها «منفعل» است. مطالعه منفعل یعنی فقط خواندن، فقط هایلایت کردن، یا فقط نگاه کردن به جزوه. در حالی که مغز برای تمرکز بهتر، نیاز به فعالیت فعال دارد. مثلاً: خلاصه‌نویسی، توضیح دادن مطلب برای خود، حل سؤال، یا پرسیدن سؤال از خود. این فعالیت‌ها ذهن را درگیر نگه می‌دارند و احتمال حواس‌پرتی را کمتر می‌کنند.

کمال‌گرایی و فلج شدن تمرکز

یکی از عوامل پنهان عدم تمرکز، کمال‌گرایی است. بعضی افراد قبل از شروع مطالعه با خود می‌گویند: «باید امروز کامل بخوانم»، «باید همه چیز عالی پیش برود»، «نباید حتی یک دقیقه حواسم پرت شود». اما

ذهن انسان این‌گونه کار نمی‌کند. وقتی استاندارد بیش از حد بالا باشد، مغز دچار فشار می‌شود و گاهی حتی از شروع کردن فرار می‌کند. به همین دلیل بعضی افراد مدام برنامه‌ریزی می‌کنند اما وارد مطالعه واقعی نمی‌شوند.

خستگی ذهنی واقعی است

بعضی وقت‌ها عدم تمرکز نشانه تنبلی نیست؛ بلکه نشانه خستگی ذهنی است. مغز هم مثل عضله خسته می‌شود. اگر فرد خواب کافی نداشته باشد، استراحت نکند یا دائماً تحت فشار باشد، تمرکز به شکلی طبیعی کاهش پیدا می‌کند. گاهی چیزی که فرد به آن «بی‌حوصلگی» می‌گوید، در واقع فرسودگی ذهنی است.

چگونه تمرکز را بهتر کنیم؟

مطالعه را به واحدهای کوتاه‌تر تقسیم کنید

مغز تحمل تمرکز طولانی و مداوم را سخت دارد. به جای اینکه بگویید «سه ساعت باید درس بخوانم»، بهتر است بگویید «فقط ۲۵ دقیقه تمرکز می‌کنم». این روش، فشار روانی را کاهش می‌دهد.

محیط مطالعه را ساده‌تر کنید

هر محرک اضافی، بخشی از توجه را مصرف می‌کند. مثلاً گوشی کنار دست، تب‌های زیاد لپ‌تاپ، صدای مداوم یا رفت‌وآمد زیاد، همه تمرکز را کاهش می‌دهند.

قبل از مطالعه، ذهن را تخلیه کنید

گاهی ذهن پر از فکرهای نیمه‌تمام است. نوشتن نگرانی‌ها یا کارهای ذهنی روی کاغذ می‌تواند کمک کند مغز آرام‌تر شود.

مطالعه فعال داشته باشید

از خود سؤال بپرسید، مطالب را توضیح دهید، خلاصه بنویسید، تمرین حل کنید. مغز در حالت فعال،

کمتر حواس‌اش پرت می‌شود.

خواب و بدن را جدی بگیرید

تمرکز فقط روانی نیست؛ زیستی هم هست. خواب کافی، تغذیه مناسب، حرکت بدنی و کاهش مصرف بیش از حد کافئین، همه روی تمرکز اثر دارند.

اگر حواس پرت شد، چه کنیم؟

یکی از اشتباهات رایج این است که وقتی حواس فرد پرت می‌شود، شروع به سرزنش خود می‌کند: «بازم نتونستم»، «من خیلی بی‌اراده‌ام». اما این کار فقط اضطراب را بیشتر می‌کند. حواس‌پرتی طبیعی است. مهارت اصلی این است که بدون دعوا با خود، توجه را برگردانیم. یعنی: «حواسم پرت شد... اشکالی ندارد... برمی‌گردم به مطالعه.»

چرا بعضی روزها تمرکز کمتر است؟

تمرکز همیشه ثابت نیست. روی تمرکز عوامل زیادی اثر می‌گذارند: خواب، اضطراب، خلق، خستگی، فشار روانی و حتی تغذیه. بنابراین طبیعی است که بعضی روزها تمرکز کمتر باشد. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که فرد این نوسان طبیعی را به «ناتوانی شخصی» تعبیر کند.

عدم تمرکز معمولاً نشانه تنبلی یا ضعف شخصیت نیست؛ بلکه نتیجه تعامل بین مغز، اضطراب، محیط، سبک زندگی و شیوه مطالعه است. و خبر خوب این است که تمرکز یک مهارت قابل تقویت است. نه با فشار آوردن افراطی به خود، بلکه با شناخت بهتر مغز، کاهش محرک‌های اضافی، مطالعه فعال و برخورد مهربان‌تر با خودمان.

امروز را از دریچه فردا ببین...

علی رئیسی - کارشناسی ارشد علوم تشریحی

ایمیل: alireisi2002@gmail.com



جلسه دفاع یا آزمون رانندگی، دچار استرس می‌شوید، عجیب نیست، اما اگر در این حین، رشته کار از دستتان خارج می‌شود و ناگهان تصمیم به فروپاشی روانی



می‌گیرید، یعنی اوضاع از کنترل شما خارج شده است. البته فراموش نکنید این پدیده بارها برای آدم‌های موفق و خونسرد نیز رخ داده است، درواقع برای همه ما پیش آمده و اتفاقاً همین مقدمه‌ای می‌شود تا بیاموزیم باید خودمان را کنترل کنیم.

هرکس بر اساس فرهنگ و آموزه‌های شخصی و خانوادگی که در معرض آن بوده، برای کنترل و یا بهتر

یکی از مشوش‌ترین واژه‌هایی که در طی سال‌های زندگی‌تان شنیده‌اید، «امتحان» است! کلمه‌ای که تحصیل ما در سطح گوناگون را تداعی می‌کند. البته نحوه برخورد هرکس با این پدیده متفاوت بوده و به همین میزان، مقدار استرسی که می‌کشیم نیز فرق خواهد کرد. شاید همین تفاوت باعث شده باشد بارها میزان استرس‌تان را با دیگران مقایسه کرده و در نهایت خودتان را به طرز بی‌رحمانه‌ای قضاوت کرده باشید...

موضوعی که نباید فراموش کرد این است که واکنش افراد در برابر استرس، ریشه در تفاوت‌های شخصیتی و میزان ظرفیت آن‌ها در قبال سختی‌ها و شرایط دشوار دارد. بدون مقدمه باید بگویم که هیچ‌کس قرار نیست مانند دیگری واکنش دهد! تنها چیزی که باید به آن توجه کرد این است که، برخی نقاط تیره شخصیت را می‌توان با تمرین و اراده ترمیم کرد. در کل داشتن استرس به هیچ عنوان غیرطبیعی نبوده و اتفاقاً نشانه سلامت ذهن و بدن شما است که اهمیت موقعیت‌ها و رخدادها را حس می‌کند. اما چیزی که می‌تواند شما را به فکر فرو ببرد، این است که تا چه میزان می‌توانید این شرایط را کنترل کنید.

پس اگر شما در موقعیت‌هایی مانند امتحانات،

امتحان برویم و اتفاقاً بمب استرس بودیم! آنقدر که حتی جرعت نداشتیم سکوت یکدیگر را بشکنیم یا حتی درباره ساعت برگشت با هم هماهنگ شویم.

در این بین، وقتی به در ورودی دانشگاه رسیدیم، ناگهان جفتمان به یک نقطه خیره ماندیم. همکلاسی دوران دبستان من، که یک زمانی بهترین دوست من و برادرم نیز بود. وقتی حال و روز ما را دید، با آرامش خاصی به ما نگاه کرد و گفت: «نمره کدام یک از امتحانات دوران دبستان هنوز ناراحت می‌کند؟!»

او می‌خواست ما را آرام کند اما هرچه به جمله‌اش فکر کردم، بیشتر به عمق آن پی بردم. اینکه اصولاً ما نباید فقط نوک بینی خودمان را ببینیم، گاهی باید از جلد خود خارج شویم و از آینده خودمان را نگاه کنیم. اینگونه، از آنچه در «حال» انجام می‌دهیم بیشتر لذت می‌بریم و از آن تشویش و زجر که خودمان را تسلیمش کرده‌ایم، رها می‌شویم. ریشه بسیاری از نگرانی‌های ما، تصور کاریکاتوری از رخدادهای روزمره و مراحل زندگی است. پس پیش از هر چیز، امروزتان را از دریچه فردا نگاه کنید...



بگویم مدیریت ذهن و جسم خود، کارهای مختلفی انجام می‌دهد. یکی نماز می‌خواند، یکی ورزش می‌کند، یکی به دیدار مادرش می‌رود و ممکن است یک نفر بخوابد یا سکوت کند. در هر صورت این‌ها واکنش‌هایی است که افراد پیش یا پس از یک شرایط استرس‌زا بروز می‌دهند تا کمی اوضاع کنترل شود. اما خود آن لحظه چه؟

قطعاً تکنیک‌های تخصصی زیادی برای کنترل استرس در لحظه وجود دارد، اما من می‌خواهم تجربه خودم را با شما در میان بگذارم. یک روز سرد زمستانی که خورشید به‌زور تا میانه آسمان قد کشیده بود، من و برادرم به سمت دانشگاه راه افتادیم تا هر کدام به جلسه



معاکه دانشجو ساعت ۳:۰۰ بامداد؛ وقتی اعضای بدن علیه صاحبشان شکار می کنند...

امیرارسلان نوری - دانشجوی کارشناسی مهندسی بهداشت حرفه ای
و ایمنی کار



ایمیل: Arsalannoury1@gmail.com

نه نگاه کوتاهی به دوردست. سوزش، تاری دید و خشکی
سهم ما شده است. مگر قانون استراحت چند دقیقه‌ای
هر بیست دقیقه مطالعه فراموش شده؟»
مغز یادداشتی برداشت.

نفر بعد، ستون فقرات و گردن بودند.

«ما از صبح تقریباً بی حرکت مانده ایم. ساعت‌ها در
وضعیتی نامناسب نشسته ایم. فقط پنج دقیقه راه رفتن یا
چند حرکت کششی می توانست این فشار را کمتر کند،
اما انگار کسی صدای ما را نشنید.»

نوبت به معده رسید.

با لحنی معترض گفت:

«از صبح فقط قهوه، چند بیسکویت و کمی تنقلات
دریافت کرده ام. نه صبحانه‌ای، نه غذای مناسبی، نه
حتی آب کافی. انتظار دارید چنین سوختی بتواند انرژی
لازم برای این همه فکر کردن را فراهم کند؟»

از انتهای سالن، قلب آرام جلو آمد.

ساعت، ۳:۰۰ بامداد را نشان می داد. نور چراغ مطالعه هنوز
روی کتاب‌ها افتاده بود. فنجان سوم قهوه نیمه خالی بود
و صفحه‌های جزوه یکی پس از دیگری ورق می خوردند.
دانشجو با خودش گفت: «فقط این فصل هم تمام
شود...»

پلک‌هایش سنگین شد.

وقتی چشم باز کرد، دیگر پشت میز مطالعه نبود.

خودش را در سالنی بزرگ دید؛ سالنی شبیه یک دادگاه.
سکوت عجیبی فضا را پر کرده بود. بر سکوی قضاوت،
مغز با ردایی خاکستری نشسته بود و چکش چوبی
کوچکی در دست داشت.

«جلسه رسیدگی به پرونده شماره ۱۴۰۵؛ بدن علیه
دانشجو آغاز می شود.»

اولین شاکی، چشم‌ها بودند.

چشم راست جلو آمد و گفت:

«جناب قاضی، شش ساعت است بدون استراحت به
صفحه لپ تاپ و کتاب خیره مانده ایم. نه پلک زدنی،

همه ساکت شدند.

«متهم، به جرم نادیده گرفتن سلامت جسم و روان خود، مجرم شناخته می‌شود؛ اما این دادگاه مجازات متفاوتی دارد.»

دانشجو نفسش را حبس کرد.

مغز ادامه داد:

«حکم دادگاه چنین است:

امشب، خواب کافی.

فردا، صبحانه کامل.

در طول مطالعه، چند دقیقه استراحت برای چشم‌ها و بدن.

آب کافی.

کافئین، به اندازه.

و به خاطر داشته باش؛ موفقیت در امتحان، فقط حاصل ساعت‌های بیشتر مطالعه نیست، بلکه نتیجه همکاری همه اعضای این دادگاه است.»

چکش برای آخرین بار روی میز فرود آمد.

دانشجو ناگهان از خواب پرید.

ساعت هنوز ۳:۰۰ بامداد را نشان می‌داد.

به فنجان قهوه نگاه کرد، آن را کنار گذاشت، کتاب را بست و چراغ مطالعه را خاموش کرد.

شاید مهم‌ترین درس آن شب، در هیچ‌کدام از جزوه‌های امتحانی نوشته نشده بود.



«اعتراض من به اضطراب نیست؛ اضطراب، اگر کنترل شود، بخشی طبیعی از آمادگی برای امتحان است. شکایت من از بی‌خوابی، کافئین بیش از حد و تپش‌هایی است که خودتان برایم ساخته‌اید.»

سالن برای لحظه‌ای در سکوت فرو رفت.

در این میان، حافظه برخاست؛ آرام‌ترین شاهد دادگاه.

گفت:

«همه فکر می‌کنند من هنگام مطالعه ساخته می‌شوم، اما حقیقت این است که من هنگام خواب کامل می‌شوم. وقتی خواب کافی نباشد، اطلاعات پراکنده می‌مانند؛ انگار کتابخانه‌ای که کتاب‌هایش هرگز در قفسه قرار نگرفته‌اند.»

همهمه‌ای در دادگاه پیچید.

آخرین نفر، روان بود.

نه عصبانی بود و نه ناراحت.

فقط گفت:

«من از امتحان شکایتی ندارم. شکایت من از این جمله است که هر روز در ذهن تکرار می‌شود: "اگر کامل نباشم، شکست خورده‌ام." این فکر، از خود امتحان ترسناک‌تر است. هیچ‌کس برای کامل بودن امتحان نمی‌دهد؛ همه برای آموختن و پیشرفت تلاش می‌کنند.»

مغز چند لحظه سکوت کرد. سپس چکش را روی میز کوبید.

«دادگاه رأی خود را صادر می‌کند.»



مغز هم به شارژر نیاز دارد!

زهرا رضانی - کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت

ایمیل: zzramezani1997@gmail.com



هنوز بتوانیم فرق بین نام استاد، عنوان درس و شماره دانشجویی خودمان را تشخیص دهیم، بهتر است سوخت مناسبی به این عضو پرکار برسانیم.

صبحانه؛ شروع یک روز بدون جنگ با کتاب‌ها

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات دوران امتحانات حذف صبحانه است. بعضی دانشجویان تصور می‌کنند اگر صبحانه نخورند، زمان بیشتری برای درس خواندن خواهند داشت. در حالی که مغز بعد از ساعت‌ها خواب، مانند یک کارمند است که تازه وارد اداره شده و منتظر یک فنجان چای و کمی انرژی است. یک صبحانه مناسب بهتر است ترکیبی از کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین و مقدار کمی چربی مفید باشد. نان سبوس‌دار، تخم‌مرغ، پنیر، گردو، شیر، ماست، میوه و کمی مغزها گزینه‌های خوبی هستند. این ترکیب باعث می‌شود انرژی بدن به آرامی آزاد شود و فرد دیرتر احساس گرسنگی و خستگی کند. البته بعضی دانشجویان به جای صبحانه یک فنجان قهوه غلیظ می‌خورند و با اعتماد به نفس می‌گویند: «من با کافئین کار می‌کنم!» حقیقت این است که قهوه

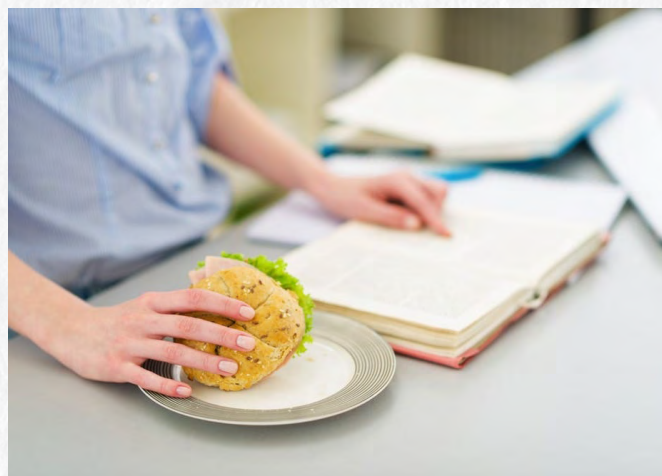
فصل امتحانات دانشگاه یک فصل عجیب و غریب است. بخصوص وقتی چند جنگ را پشت سر گذاشته باشی. معمولاً در این دوران، ناگهان قوانین عادی زندگی تغییر می‌کنند؛ ساعت خواب جابه‌جا می‌شود، تعداد فنجان‌های چای و قهوه به شکل مشکوکی افزایش پیدا می‌کند، دانشجو با کتاب‌هایش بیشتر از اعضای خانواده صحبت می‌کند و گاهی حتی یخچال به نزدیک‌ترین دوست او تبدیل می‌شود. در این روزها جمله‌هایی مانند «اگر در طول ترم درس می‌خواندم الان در این شرایط نبودم»، «کمی می‌خوابم و بعد با قدرت درس می‌خوانم»، «فردا صبح زود بیدار میشوم و بقیه مطالب را می‌خوانم» و «این آخرین بیسکوئیتی است که می‌خورم» بارها تکرار می‌شوند؛ البته معمولاً آن «آخرین بیسکوئیت» یک خانواده بزرگ از دوستان خودش دارد که پشت سرش می‌آیند!

اما واقعیت این است که در دوران امتحانات، مغز بیشتر از هر زمان دیگری نیاز به مراقبت دارد. درست است که مغز فقط حدود دو درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد، اما بخش قابل توجهی از انرژی بدن را مصرف می‌کند. پس اگر انتظار داریم بعد از پنج ساعت مطالعه،

آب؛ قهرمان فراموش شده دوران امتحانات

یکی از ساده‌ترین و در عین حال مهم‌ترین نکات تغذیه‌ای، نوشیدن آب کافی است. کم‌آبی حتی در حد خفیف می‌تواند باعث کاهش تمرکز، احساس خستگی و سردرد شود. مشکل اینجاست که وقتی دانشجو غرق مطالعه می‌شود، ممکن است سه ساعت بگذرد و تازه متوجه شود تنها چیزی که نوشیده، یک جرعه چای سرد شده بوده است. قرار دادن یک بطری آب روی میز مطالعه می‌تواند یادآوری خوبی باشد. همچنین مصرف میوه‌ها و سبزیجات آبدار مانند خیار، پرتقال و هندوانه نیز به تأمین آب بدن کمک می‌کند.

می‌تواند هوشیاری را افزایش دهد، اما قهوه جای غذا را نمی‌گیرد. همان‌طور که هیچ‌کس انتظار ندارد ماشینش فقط با خوشبوکننده داخل ماشین حرکت کند، مغز هم تنها با بوی قهوه نمی‌تواند معجزه کند!



قهوه؛ دوست خوب، اما نه آن دوستی که کلید خانه‌ات را به او بدهی

کافئین موجود در قهوه و چای می‌تواند باعث افزایش هوشیاری و کاهش احساس خواب‌آلودگی شود و در دوران امتحانات کمک‌کننده باشد. اما مصرف بیش از حد آن ممکن است باعث اضطراب، تپش قلب، لرزش دست و اختلال در خواب شود. بهتر است مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار در حد متعادل باشد و در ساعات پایانی شب کمتر استفاده شود تا کیفیت خواب کاهش پیدا نکند.

میان وعده‌ها؛ ناجیان ساعت‌های طولانی مطالعه

زمانی که چند ساعت پشت میز می‌نشینیم، طبیعی است که احساس گرسنگی کنیم. مشکل از جایی شروع می‌شود که میان‌وعده ما شامل یک بسته بزرگ چیپس، مقدار زیادی شکلات یا هر خوراکی باشد که با صدای بلند از داخل کابینت فریاد می‌زند: «مرا انتخاب کن!»



غذای اصلی؛ دشمن شماره یک تمرکز، غذای سنگین است

در دوران امتحانات افراد به دو گروه تقسیم می‌شوند؛ گروه اول آن‌هایی هستند که فراموش می‌کنند غذا بخورند و گروه دوم کسانی هستند که استرس امتحان

خوراکی‌های شیرین و پرچرب معمولاً انرژی را خیلی سریع بالا می‌برند، اما این افزایش پایداری نیست و بعد از مدتی فرد احساس خستگی و خواب‌آلودگی بیشتری می‌کند. میان‌وعده‌های بهتر می‌توانند شامل میوه‌های تازه، مغزها مانند بادام و پسته، ماست، میوه خشک در مقدار مناسب، ذرت خانگی، ساندویچ‌های کوچک سالم یا ترکیب‌هایی مانند سیب و کره بادام‌زمینی باشند. این خوراکی‌ها علاوه بر تأمین انرژی، مواد مغذی مورد نیاز بدن را نیز فراهم می‌کنند. البته باید یک حقیقت تلخ را بپذیریم: خوردن بادام در کنار کتاب، شما را به یک نابغه تبدیل نمی‌کند و با خوردن گردو، ناگهان تمام مطالب ترم به شکل جادویی در حافظه ظاهر نمی‌شوند. اگر چنین بود، احتمالاً دانشجویان به جای جزوه، کیسه آجیل را به همراه خود به جلسه امتحان می‌بردند!

ما شاید شکایت رسمی ثبت نکنند، اما خیلی زود با خستگی، کاهش تمرکز و خواب‌آلودگی اعتراض خود را نشان می‌دهد!

پس در روزهای امتحان، در کنار کتاب‌ها، جزوه‌ها و برنامه‌های درسی، بهتر است برای تغذیه و سلامت خود نیز زمانی در نظر بگیریم؛ زیرا یک ذهن آماده، در بدنی سالم، بهترین همراه برای عبور از چالش امتحانات خواهد بود.



منابع:



را با بازدیدهای مکرر از یخچال مدیریت می‌کنند. راه درست، انتخاب وعده‌های غذایی متعادل است. غذاهایی که حاوی پروتئین مناسب، سبزیجات و کربوهیدرات‌های پیچیده باشند، انرژی پایدارتر ایجاد می‌کنند. غذاهای بسیار چرب و سنگین ممکن است باعث احساس کسالت و خواب‌آلودگی شوند. تصور کنید بعد از خوردن یک وعده غذایی خیلی سنگین، کتاب را باز می‌کنید و تصمیم دارید فصل سخت درس را شروع کنید. معمولاً در این لحظه مغز شما یک تصمیم مهم می‌گیرد: «ممنون از غذا، حالا اجازه بده یک چرت کوچک بزنیم!» و ناگهان متوجه می‌شوید که به جای مرور جزوه، با خودکار روی صورتان نقش هنری کشیده‌اید.



خواب و تغذیه؛ زوجی که نباید از هم جدا شوند

خیلی از دانشجویان برای مطالعه بیشتر، خواب خود را کاهش می‌دهند. اما خواب کافی نقش مهمی در تثبیت حافظه و یادگیری دارد. یعنی اطلاعاتی که در طول روز مطالعه کرده‌ایم، در هنگام خواب بهتر سازمان‌دهی می‌شوند. بیدار ماندن تا صبح با چند فنجان قهوه شاید باعث شود زمان بیشتری جلوی کتاب بنشینیم، اما الزاماً به معنی یادگیری بیشتر نیست. مغز خسته مانند کامپیوتری است که ده‌ها برنامه روی آن باز شده و هر چند دقیقه یک بار تصمیم می‌گیرد هنگ کند.

در نهایت، هیچ غذای جادویی وجود ندارد که یک شبه ما را به دانشجوی ممتاز تبدیل کند، همان‌طور که حذف وعده‌های غذایی و بی‌توجهی به نیازهای بدن نیز ما را به یک ماشین مطالعه تبدیل نخواهد کرد. مغز

بشقاب آرامش؛ راهنمای تغذیه در ایام امتحانات

سپیده امینی - دانشجوی دکتری تخصصی علوم تغذیه

ایمیل: amini.spide@gmail.com



این عوامل می‌تواند سطح استرس را افزایش دهد و در صورت تداوم، بر تمرکز، حافظه، کیفیت خواب و حتی سلامت جسمانی اثر منفی بگذارد. یکی از ابزارهای مهم برای مدیریت این فشارها، تغذیه صحیح است. امروزه پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهند که برخی مواد غذایی و الگوهای تغذیه‌ای می‌توانند از طریق کاهش التهاب، تنظیم قند خون، حمایت از میکروبیوم روده و تأمین پیش‌سازهای انتقال‌دهنده‌های عصبی، به کاهش استرس و بهبود عملکرد شناختی کمک کنند. استرس، به‌ویژه وقتی مزمن شود، فقط یک احساس ذهنی نیست؛ بلکه پاسخ زیستی پیچیده‌ای در بدن ایجاد می‌کند. در شرایط استرس، محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال فعال می‌شود و هورمون‌هایی مانند کورتیزول افزایش می‌یابند. اگر این وضعیت طولانی شود، می‌تواند به اختلال خواب، خستگی، افزایش یا کاهش اشتها، تحریک‌پذیری، تضعیف حافظه و افزایش التهاب در بدن منجر شود. در چنین شرایطی، رژیم غذایی ضدالتهاب می‌تواند نقش حمایتی مهمی داشته باشد.

دوران دانشجویی یکی از حساس‌ترین مراحل زندگی است که در آن فرد با حجم بالایی از تکالیف، امتحانات، کم‌خوابی، تغییر سبک زندگی و گاه دوری از خانواده روبه‌رو می‌شود. در چنین شرایطی، تغذیه فقط وسیله‌ای برای تأمین انرژی روزانه نیست، بلکه عاملی تعیین‌کننده در حفظ تمرکز، کنترل استرس، تنظیم خلق‌وخو و عملکرد ذهنی به شمار می‌آید. از این‌رو، انتخاب آگاهانه خوراکی‌ها در این دوره نه تنها بر سلامت جسم، بلکه بر کیفیت یادگیری و آرامش ذهن نیز اثر مستقیم دارد. لذا در این مقاله جزئیات رژیم غذایی مناسب دوران امتحانات و روش اثر بخشی آنرا مورد بررسی قرار می‌دهیم.

نقش مواد مغذی ضدالتهاب در بهبود تمرکز، خلق‌وخو و عملکرد ذهن

دوران دانشجویی تنها زمان یادگیری دروس دانشگاهی نیست؛ بلکه دوره‌ای است که فرد با فشارهای متعددی مانند امتحانات، کم‌خوابی، تغییرات سبک زندگی و گاه دوری از خانواده روبه‌رو می‌شود. مجموعه

منیزیم در عملکرد عصبی-عضلانی نقش ایفا می کند. کمبود منیزیم می تواند با تحریک پذیری، بی خوابی و افزایش حساسیت به استرس همراه باشد. منابع خوب منیزیم شامل مغزها، تخم کدو، حبوبات، سبزیجات برگ سبز، غلات کامل و کاکائوی تلخ است. دریافت کافی این ماده معدنی می تواند به آرامش عضلات، کیفیت بهتر خواب و کاهش تنش عصبی کمک کند.

ویتامین های گروه B

ویتامین های گروه B، به ویژه B۶، B۹ و B۱۲ در تولید انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین و دوپامین نقش دارند. این ترکیبات شیمیایی در تنظیم خلق و خو و پاسخ به استرس اهمیت زیادی دارند. منابع ویتامین B شامل تخم مرغ، لبنیات، گوشت، حبوبات، سبزیجات برگ سبز و غلات کامل است. کمبود این ویتامین ها ممکن است با خستگی، بی حوصلگی و افت تمرکز همراه باشد.

آنتی اکسیدان ها

رادیکال های آزاد و استرس اکسیداتیو می توانند در تشدید التهاب و اختلال عملکرد عصبی نقش داشته باشند. میوه ها و سبزیجات رنگی، چای سبز، انار، توت ها، مرکبات و سبزیجاتی مانند اسفناج و بروکلی سرشار از آنتی اکسیدان هستند. این ترکیبات با کاهش آسیب سلولی، از عملکرد مغز حمایت می کنند و در کاهش آثار فیزیولوژیک استرس مفید هستند.

تریپتوفان

تریپتوفان یک اسید آمینه ضروری است که پیش ساز سروتونین است. سروتونین در تنظیم خواب، خلق و خو و احساس آرامش نقش دارد. غذاهایی مانند بوقلمون، تخم مرغ، لبنیات، سویا، مغزها و دانه ها منابع خوبی از تریپتوفان هستند.

محور روده-مغز و نقش تغذیه در استرس

در سال های اخیر، توجه پژوهشگران به محور روده-مغز (یعنی ارتباط دوطرفه میان دستگاه گوارش و سیستم عصبی) افزایش یافته است. میکروبیوم روده، یعنی مجموعه

التهاب، پاسخ طبیعی سیستم ایمنی به آسیب یا تهدید است؛ اما التهاب مزمن با بسیاری از مشکلات روانی و شناختی ارتباط دارد. رژیم های غذایی سرشار از قندهای ساده، چربی های ترانس، غذاهای بسیار فرآوری شده و کمبود ریزمغذی ها می توانند التهاب را تشدید کنند. در مقابل، مصرف غذاهای غنی از آنتی اکسیدان ها، اسیدهای چرب مفید، فیبر و ویتامین ها به کاهش استرس اکسیداتیو و کنترل التهاب کمک می کند. این موضوع به طور غیرمستقیم می تواند احساس آرامش و تمرکز را افزایش دهد.



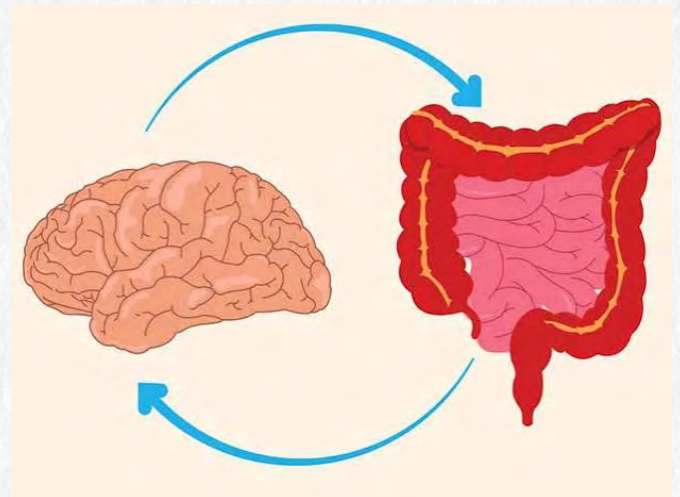
مواد مغذی ضد التهاب و اثر آن ها بر آرامش روان

اسیدهای چرب امگا-۳

امگا-۳ یکی از شناخته شده ترین ترکیبات ضدالتهابی است که در ماهی های چرب مانند سالمون، ساردین و نیز در گردو، بذر کتان و دانه چیا یافت می شود. این اسیدهای چرب در ساخت غشای سلول های عصبی نقش دارند و می توانند بر عملکرد مغز، تنظیم خلق و خو و کاهش التهاب اثر بگذارند. مطالعات نشان داده اند که دریافت کافی امگا-۳ با کاهش اضطراب و استرس مرتبط است.

باکتری‌های مفید روده، می‌تواند بر خلق‌وخو، استرس و حتی کیفیت خواب اثر بگذارد. غذاهای حاوی فیبر، پروبیوتیک و پری‌بیوتیک در حفظ تعادل این میکروبیوم مفیدند.

ماست و کفیر، سبزیجات، میوه‌ها، جو دوسر، سیر، پیاز، موز و حبوبات از جمله غذاهایی هستند که به سلامت روده کمک می‌کنند. سلامت روده بهتر، در بسیاری از افراد با پاسخ استرسی متعادل‌تر و خلق‌وخوی پایدارتر همراه است.



کدام غذاها استرس را تشدید می‌کنند؟

همان‌طور که برخی مواد غذایی می‌توانند آرامش را تقویت کنند، برخی دیگر از جمله نوشیدنی‌های شیرین و نوشابه‌ها، شیرینی‌ها و خوراکی‌های سرشار از قند ساده، فست‌فودها و غذاهای سرخ شده، چربی‌های ترانس و روغن‌های صنعتی و مصرف بیش از حد کافئین، به‌ویژه در ساعات عصر و شب ممکن است اضطراب و بی‌ثباتی انرژی را افزایش دهند لذا مصرف زیاد موارد زیر توصیه نمی‌شود. این مواد ممکن است باعث نوسان قند خون، تشدید التهاب و اختلال خواب شوند؛ عواملی که همگی استرس را تشدید



می‌کنند. تغذیه سالم زمانی بیشترین اثر را دارد که با خواب کافی و نظم روزانه همراه باشد. مصرف وعده‌های سنگین در شب، حذف صبحانه، یا استفاده زیاد از کافئین می‌تواند چرخه خواب را مختل کند و استرس را افزایش دهد. از آن‌جا که خواب ناکافی خود یکی از عوامل مهم افزایش التهاب و کاهش تمرکز است، تغذیه و خواب باید به‌عنوان دو جزء مکمل دیده شوند.

جمع‌بندی

استرس در دوران دانشجویی واقعیتی انکارناپذیر است، اما شدت و پیامدهای آن تا حد زیادی قابل مدیریت‌اند. تغذیه صحیح، به‌ویژه رژیم‌های غنی از مواد مغذی ضدالتهاب، می‌تواند در کاهش استرس، بهبود خلق‌وخو، حمایت از عملکرد مغز و تقویت تمرکز نقش داشته باشد. دریافت کافی امگا-۳، منیزیم، ویتامین‌های گروه B، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر و پروبیوتیک‌ها، در کنار محدود کردن قندهای ساده، غذاهای فرآوری‌شده و کافئین زیاد، یک راهبرد علمی و عملی برای زندگی دانشجویی سالم‌تر است. در نهایت، باید پذیرفت که تغذیه خوب تنها برای سیر شدن نیست؛ بلکه ابزاری برای ساختن ذهنی آرام‌تر، بدنی مقاوم‌تر و روزهایی پربازده‌تر است.

منابع:



چهار گام مؤثر برای موفقیت در مطالعه

مهدیه سادات مظلوم الحسینی - دانشجوی کارشناسی پرستاری

ایمیل: m65977355@gmail.com



سلام، دوستان اهل مطالعه!

یکی از دغدغه‌های عزیزانی که قصد مطالعه دارند، نحوه مطالعه و سپردن مطالب مورد مطالعه به حافظه است. راهکارهای متفاوت و مؤثری در این زمینه وجود دارد، اما بعضی در پی راه‌های آسان و سریع با بازده بالا هستند که فراوانی کتاب‌ها را نیز پوشش دهد. اما باید این حقیقت را هم بدانیم که موفقیت در امتحان یا هر چالش بزرگی در زندگی، فقط به «خواندن» نیست؛ بلکه به «چگونه بودن» است. در این مبحث، چهار گام مؤثر در موفقیت در مطالعه را با هم مرور می‌کنیم که قرار است ما را از چهار گذرگاه حیاتی تمرکز، خواب، تغذیه و مدیریت استرس عبور دهد. پس کمربندها را ببندید که سفر آغاز شد.

گذرگاه اول: تمرکز؛ پراکنده‌گویی ذهن

چون یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین گذرگاه‌ها، گذرگاه تمرکز است، اول و مفصل‌تر به این گذرگاه وارد می‌شویم. بزرگ‌ترین دشمن مطالعه، علی‌الخصوص برای دانشجو و دانش‌آموز، «پراکنده‌گویی ذهن» است.

حتماً برای شما هم پیش آمده که دقیقاً وقتی کتاب قطور زیست‌شناسی یا حسابان را باز می‌کنید، ناگهان یا با کمی تأخیر، ذهن به سوی مسائل غیرمرتبط با موضوع مطالعه، نظیر لکه روی میز، ترک دیوار، حرکت حشره در اتاق، بازی فوتبال امروز، برنامه تلویزیون یا تحلیل علت شکست فلان تیم فوتبال، کشیده می‌شود و این‌ها به جذاب‌ترین موضوع ذهن ما تبدیل می‌شوند!

بعد، یک‌دفعه به خود می‌آییم و نگران و ناراحت می‌شویم که چرا تمرکز ندارم و خلاصه ناامیدی و... اما؛ باید بدانیم که ما عجیب نیستیم، تنبل هم نیستیم، ذهن ما فقط خیلی خلاق است و چون الان تحت فشار هستیم، مغز می‌خواهد با عدم تمرکز آرام شود. یعنی مغز دنبال آرامش ماست؛ آرامش برای ذهنی که همواره تمایل دارد درگیر و مشغول باشد. پس ما مشکلی در خصوص ذهن خود نداریم و جای نگرانی نیست. شاید نیاز به کمی تمرین باشد.

مواردی نظیر طرح سؤال قبل از مطالعه، تندخوانی، جدیت در مطالعه، خط کشیدن زیر مطالب مهم، علاقه به مطالعه و انگیزه برای مطالعه، تعیین

چگونه در امتحانات پایان ترم موفق شویم؟



خیال پردازی کنترل شده (جایزه بده!)

اگر این ۵ صفحه را تمام کردم، ۱۰ دقیقه اجازه دارم روی تخت دراز بکشم و با خیال راحت فکر کنم. (رویاهایمان و خیال پردازی مان را مدیریت می کنیم.)

قانون پنج ثانیه و آب سرد

در صورت حواس پرتی، تا ۵ بشمار، سریع بلند شو، آب سرد به صورتت بزن. این یک شوک کوچک به مغز است که به دنیای واقعی برگرده.

گذرگاه دوم: خواب؛ معجزه «سبات»

وقتی ما در خواب هستیم، همه اجزای بدن مشغول استراحت هستند، اما مطالعات نشان داده است که حتی در هنگام خواب هم مغز ما در حال پردازش اطلاعات است؛ ولی این نکته مهم است که بدانیم یادگیری و یادآوری همیشه در بیداری اتفاق می افتد. مغز انسان مثل یک گوشی هوشمند است؛ اگر مدام کار نکند و شارژ نشود، هنگ می کند. خداوند در قرآن کریم، خواب را یک نعمت بزرگ و مایه آرامش قرار داده است: **«وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا»** (و خواب شما را مایه استراحت و آرامش قرار داد - سوره نبا).

(یک ساعت قبل از خواب، از گوشی استفاده نکنید.)

زمان برای مطالعه، مکان مناسب برای مطالعه، ترک افکار منفی، اراده برای مطالعه، یادداشت برداری، عدم بهانه جویی برای فرار از مطالعه، نظم مکانی، پیدا کردن عوامل حواس پرتی و حذف این عوامل و... از جمله مواردی است که به تمرکز کمک می کند. تمرکز یعنی حضور قلب. قرآن کریم در سوره مؤمنون، اولین ویژگی رستگاران را «خاشع بودن در نماز» ذکر می کند **(الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ)**. خشوع یعنی همان تمرکز عمیق؛ یعنی وقتی رو به قبله دانش می ایستیم، حواسمان جمع است.

توصیه طب سنتی: برای تمرکز، مغزتان را گرم نگه دارید. استنشام بوی گلاب یا عطر نرگس هنگام مطالعه، مثل یک بنزین سوپر برای موتور مغز عمل می کند. حال، با دانستن موارد گفته شده، بیایید با سه قرار، غول حواس پرتی و خیال پردازی، که از مهم ترین دشمنان تمرکز است، را شکست دهیم.

روش پارکینگ افکار

یک برگه کنار دستمان باشد و کلمات مزاحم را یادداشت کرده و به خود یادآوری کنیم: «بعد از مطالعه به آن می پردازم».

گذرگاه سوم: تغذیه؛ سوخت رسانی به راکتور هسته‌ای بدن

انجام هر فعالیتی در بدن، نیازمند فعالیت یکایک سلول‌های بدن است. بنابراین، تأثیر تغذیه بر یادگیری یا اختلال در یادگیری، چیزی فراتر از چند توصیه غذایی است. سلول‌های بدن و مخصوصاً سلول‌های مغز، برای عملکرد مطلوب به مواد مغذی خاص نیاز دارند و کمبود هر کدام می‌تواند تمرکز، حافظه و قدرت یادگیری را مختل کند. اسیدهای چرب امگا ۳، آهن، روی (زینک)، منیزیم و پروتئین از اهم مواد مغذی مورد نیاز مغز هستند.

تغذیه فقط برای سیر شدن نیست؛ برای «فکر کردن» نیاز به تغذیه است. قرآن کریم می‌فرماید: **«فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»** (انسان باید به غذای خود بنگرد - سوره عبس). این یعنی هوشمندانه بخورید. در ایام فشار ذهنی، بدن ما به «سوخت تمیز» نیاز دارد. طب اسلامی ما را از پرخوری (که باعث سنگینی و کودنی مغز می‌شود) برحذر داشته است. خوردن میوه، عسل و گردو، مغز را بیدار نگه می‌دارد.

نسخه طبی: سیب رنده‌شده با گلاب میل کنید تا هم قند خونتان تنظیم شود و هم قلبتان آرام گردد.

گذرگاه چهارم: مدیریت استرس؛ لنگر انداختن در توفان

و اما غول مرحله آخر: استرس! استرس یعنی ترس از چیزی که هنوز اتفاق نیفتاده است. امان از استرس. به قول معروف، «هرچه را که رشته‌ای، پنبه می‌کند.» استرس، تمرکز را کم می‌کند، اشتها و تغذیه را تحت تأثیر قرار می‌دهد، خواب را به هم می‌زند، بیماری ایجاد می‌کند و خلاصه، همه بدی‌های جسمی و روحی می‌تواند ریشه در استرس داشته باشد. ایجاد محیطی آرام، آموزش مهارت‌های مدیریت استرس، حمایت و پشتیبانی‌گیری، مشاوره، همدلی و دوستی، در حالت استرس که سیستم عصبی بدن ما از حالت اکتیو و آماده‌به‌کار به حالت هشدار فعال تغییر می‌کند، می‌تواند از عوامل تأثیرگذار بر کاهش استرس باشد.

قرآن کریم، قرص مسکن استرس را در یک جمله معرفی کرده است: **«أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ»** (آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد - سوره رعد). استرس زمانی سراغ ما می‌آید که فکر می‌کنیم همه چیز دست خودمان است و اگر فلان نمره را نگیریم، آسمان به زمین می‌آید. اما وقتی بدانیم ما مأمور به «تلاش» هستیم و نتیجه دست خداست، آرامش جایگزین اضطراب می‌شود.

تمرین عملی: وقتی حس کردید قلبتان تند می‌زند و کلمات در چشمانتان می‌رقصند، چند لحظه کتاب را ببندید، یک استکان دمنوش بنوشید و با خود بگویید: «من تلاشم را کردم، باقی با حضرت حق.»

نمی‌شود بد خورد، بد خوابید، بی‌تمرکز بود و با استرس فراوان توقع نتیجه عالی داشت. موفقیت در مطالعه، تلاشی متمرکز است که با استراحتی برنامه‌ریزی شده همراه گشته و با تغذیه‌ای هوشمندانه پشتیبانی شده و در نهایت به آرامشی عمیق ختم می‌شود.

بیابید از همین امروز:

از درس و مطالعه لذت ببریم. (تمرکز)

شب‌ها قبل از نیم‌شب به رختخواب برویم. (خواب)

با معده‌ای سبک به جنگ کتاب‌ها برویم. (تغذیه)

و با یاد خدا به غول امتحان و استرس بختیم. (آرامش)

«بنویس تا بمانی، بخوان تا برانی!» و ما امان می‌کنیم: «بخواب تا بتوانی!»

منابع:



شيوه نامه بقادر ايام امتحانات؛ روايت هم اتاقي هاي لب سرز انفجار

محمد امين حمزه - دانشجوي پزشکی

ایمیل: mohammadaminhamze@gmail.com



بند دوم: حقوق بشر در سکوت شبانه

ساعت دو بامداد است. خوابگاه در آرامشی عمیق فرو رفته. در این میان، صدای «تلق تلق» دمپایی یا «جیررر» در کمد، می تواند معادل یک انفجار صوتی تلقی شود. این اعمال در فقه نانوشته خوابگاه، نزدیک به «افساد فی الارض» است. توصیه می شود از دمپایی های بی صدا استفاده کرده، لولاها را روغن کاری نمایید و در صورت نیاز به مطالعه شبانه، از چراغ قوه یا فضای لابی بهره ببرید. به خاطر داشته باشید: هم اتاقی شما فردا امتحان دارد و حق حیات اعصابش محفوظ است.



برادران و خواهران ایمانی و هم اتاقی های شریف!

فرا رسیدن فصل امتحانات را خدمت شما تسلیت عرض می نمایم؛ ایامی که در آن، مغزها تحت فشاری معادل تایر کامیون و اعصاب در وضعیتی شبیه سیم لخت قرار می گیرد. در چنین شرایط حساسی، هر حرکت نسنجیده می تواند منجر به بروز بحران های انسانی، اخلاقی و حتی خوابگاهی گردد. لذا جهت پیشگیری از فجایع قریب الوقوع، این شیوه نامه بقا تنظیم و ابلاغ می گردد.

بند اول: تقوای بصری

«ایاک نعبد و ایاک نستعین»؛ اما نه از روی برگه بغل دستی!

نگاه های یواشکی به پاسخ نامه دیگران، نه تنها مشکلی را حل نمی کند، بلکه در صورت رویت توسط مراقب، منجر به صفر شدن برگه و صفر شدن آبرو می شود. لازم به ذکر است این نوع نگاه، نه «زرنگی» محسوب می شود و نه «تقیه»؛ بلکه مصداق بارز تقلب است. پس چشم ها را مدیریت کنید تا هم نمره تان حلال بماند، هم حیثیت علمی تان محفوظ.

بند سوم: اخلاق حرفه‌ای قلب (که اساساً وجود ندارد)

برخی دوستان تصور می‌کنند نوشتن فرمول‌ها روی کف دست یا بازو، نوعی ابتکار علمی است. خیر. این اقدام نه تنها از نظر اخلاقی مردود است، بلکه از نظر عملی نیز اغلب به لو رفتن و عواقب سنگین منجر می‌شود. علاوه بر آن، خواندن خطوط ریز روی پوست بدن، تجربه‌ای است که بیشتر به شکنجه شباهت دارد تا راهکار. بنابراین، مسیر سالم را انتخاب کنید: مطالعه واقعی.



بند چهارم: اموال مشاع و مسئولیت جمعی

کتابخانه خوابگاه، محل بحث‌های بلند و تحلیل گروهی با صدای بلند نیست. اگر قصد تدریس دارید، لطفاً مخاطبان خود را به مکان مناسب منتقل کنید. همچنین ظروف مشترک را به حال خود رها نکنید تا به مرحله زیست بوم میکروبی برسند. هر ظرف نشسته، یک پرونده باز در دادگاه وجدان عمومی است.



بند پنجم: تغذیه عاقلانه و مواسات خوابگاهی

در شب‌های امتحان، پرخوری نه تمرکز می‌آورد نه آرامش. مصرف غذاهای سنگین در فضای بسته اتاق، بیشتر به آزمایش شیمی شباهت دارد تا تغذیه. با این حال، اگر غذایی تهیه شد، سنت حسنه تعارف به هم اتاقی را فراموش نکنید؛ چه بسا او در حال حاضر از شدت گرسنگی، به مطالعه جلد کتاب اکتفا کرده باشد.

جمع‌بندی:

امتحانات چند روزی بیشتر دوام ندارند، اما خاطرات و قضاوت هم اتاقی‌ها، ماندگارتر از آن است که تصور می‌کنید. پس در این ایام، هم درس بخوانید، هم انسان بمانید و هم خوابگاه را به میدان مین تبدیل نکنید.

التماس دعا

عادت‌های کوچک، موفقیت بزرگ در امتحانات

«معرفی کتاب عادت‌های اتمی»

الیه رحمانی - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت خدمات بهداشتی
درمانی دانشگاه علوم پزشکی یزد
ایمیل: elaherahmani442@gmail.com



زمان را بهتر می‌کند، تنبلی را کم می‌کند و تمرکز را افزایش می‌دهد.

نویسنده می‌گوید بهتر است روی هویت جدید تمرکز کنیم. مثلاً به جای «می‌خواهم نمره خوب بگیرم»، بگوییم «من دانشجویی هستم که هر روز کمی بهتر درس می‌خوانم». مثال‌های واقعی از افراد موفق هم در کتاب هست که نشان می‌دهد این راه چقدر کارساز است. این عادت‌ها مستقیم به سلامت روان کمک می‌کنند چون احساس کنترل بیشتری به ما می‌دهند و نگرانی امتحان را کم می‌کنند.

در آخر، کتاب «عادت‌های اتمی» به ما یاد می‌دهد که در فشار امتحانات نیازی به تغییرات بزرگ نیست. فقط شروع یک عادت کوچک کافی است. اگر دانشجویان این کتاب را بخوانند و حتی یکی از نکته‌هایش را اجرا کنند، هم نمرات‌شان بهتر می‌شود و هم سلامت جسم و روان‌شان قوی‌تر می‌ماند. به همه هم‌دانشجویان پیشنهاد می‌کنم این کتاب را بخوانند. شروع یک درصد بهتر، راه بزرگی به سوی موفقیت است.

در روزهای امتحان که درس‌ها زیاد می‌شود و آدم احساس خستگی و نگرانی می‌کند، همیشه دنبال راهی بودم که مطالعه‌ام را بهتر و آرام‌تر کنم. من دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت خدمات بهداشتی درمانی هستم و می‌دانم سلامت جسم و روان در این دوره خیلی مهم است. خواندن کتاب «عادت‌های اتمی» برایم مثل یک راهنمای خوب بود. این کتاب نشان داد که تغییرات کوچک هر روز چقدر می‌تواند به تمرکز، انگیزه و کاهش استرس کمک کند. حالا هم از نکاتش در برنامه روزانه‌ام استفاده می‌کنم.

کتاب «عادت‌های اتمی» نوشته جیمز کلیر می‌گوید موفقیت از تغییرات بزرگ یک‌باره به دست نمی‌آید. بلکه عادت‌های خیلی کوچک و مداوم هستند که با گذشت زمان نتیجه بزرگ می‌دهند. نویسنده چهار قانون ساده برای ساخت عادت خوب و ترک عادت بد معرفی می‌کند: واضح کردن، جذاب کردن، آسان کردن و رضایت‌بخش کردن. مثلاً به جای اینکه بگوییم «هر روز پنج ساعت درس بخوانم»، بهتر است عادت کوچک بسازیم که مطالعه طبیعی شود. این روش برای دانشجویان در زمان امتحانات خیلی کمک می‌کند چون مدیریت

معرفی فیلم Whiplash (شلاق)

فاطمه جوان بخت - دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه مشهد

ایمیل: fatemejavanbakht2006@gmail.com



دانست که احساس می‌کند تنها راه ارزشمند بودن، بهترین بودن است. او از شکست می‌ترسد؛ دائماً خودش را با دیگران مقایسه می‌کند و استراحت را گناه می‌داند. این دقیقاً همان چرخه‌ای است که بسیاری از دانشجویان در دوران امتحانات تجربه می‌کنند.

فلچر یکی از پیچیده‌ترین شخصیت‌های سینمای مدرن را خلق می‌کند. فلچر اعتقاد دارد استعداد واقعی فقط زیر فشار شدید شکوفا می‌شود. او دانشجویان را تحقیر می‌کند، سرشان فریاد می‌زند، می‌ترساند و از نظر روانی تحت فشار قرار می‌دهد. اما نکته جالب این است که فیلم پاسخ قطعی نمی‌دهد که فلچر درست است یا غلط.

مضامین اصلی فیلم

کمال‌گرایی افراطی

فیلم نشان می‌دهد که چگونه تلاش بی‌وقفه برای کامل بودن می‌تواند به اضطراب، فرسودگی و حتی آسیب‌های جسمی و روانی منجر شود.

مشخصات فیلم: Whiplash (شلاق) فیلمی با ژانر درام، روان‌شناختی، موسیقی در سال ۲۰۱۴ با کارگردانی Damien Chazell و بازی Miles Teller در نقش اندرو نایمن و J. K. Simmons در نقش ترنس فلچر است. این فیلم در IMDb امتیاز حدود ۸,۵ از ۱۰ کسب کرد و برنده ۳ جایزه اسکار بهترین بازیگر مکمل مرد، بهترین تصویربرداری، بهترین تدوین فیلم شد.

خلاصه داستان: اندرو نایمن، دانشجوی جوان و بااستعداد موسیقی، رؤیای تبدیل شدن به یکی از بزرگ‌ترین نوازندگان درام جَز جهان را در سر دارد. او در یکی از معتبرترین هنرستان‌های موسیقی آمریکا تحصیل می‌کند و تحت آموزش استاد مشهور اما بسیار سخت‌گیر، ترنس فلچر، قرار می‌گیرد. فلچر معتقد است موفقیت تنها از طریق فشار شدید، انتقاد بی‌رحمانه و عبور از مرزهای تحمل انسان به دست می‌آید. اندرو نیز برای رسیدن به کمال، آرام‌آرام زندگی شخصی، روابط عاطفی و سلامت روان خود را قربانی می‌کند.

بررسی شخصیت‌ها

شخصیت اندرو نایمن را می‌توان نماد دانشجویی

است فشار و تنبیه بهترین راه رشد هستند. در مقابل، پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند حمایت عاطفی، بازخورد سازنده، ایجاد انگیزه درونی، محیط آموزشی سالم در بیشتر موارد نتایج پایدارتری نسبت به ترس و تحقیر ایجاد می‌کنند. فیلم به‌خوبی نشان می‌دهد که موفقیت بدون توجه به سلامت روان می‌تواند پیامدهای خطرناکی داشته باشد.

نقدهای مثبت: منتقدان معتقدند:

- * فیلم یکی از بهترین آثار دهه ۲۰۱۰ است.
- * بازی جی. کی. سیمونز در نقش فلچر فوق‌العاده و ماندگار است.
- * فیلم به‌خوبی مفهوم جاه‌طلبی و کمال‌گرایی را به تصویر می‌کشد.
- * تنش فیلم از بسیاری از فیلم‌های اکشن نیز بیشتر است.



*** نقدهای منفی: برخی منتقدان معتقدند:**

- * فیلم گاهی رفتارهای آزارگرانه فلچر را بیش از حد قهرمانانه نشان می‌دهد.
- * تصویر ارائه‌شده از آموزش موسیقی تا حدی اغراق‌آمیز است.
- * موفقیت در فیلم بیش از اندازه به تحمل رنج و فشار گره‌خورده است.

پیام فیلم: «تلاش برای موفقیت ارزشمند است، اما موفقیتی که سلامت روان، روابط انسانی و آرامش فرد را نابود کند، ممکن است ارزش بهای پرداخت‌شده را نداشته باشد.»



اضطراب عملکرد

اندرو دائماً نگران اشتباه‌کردن است. ترس از شکست و قضاوت‌شدن، او را در وضعیت استرس مزمن قرار می‌دهد؛ احساسی که بسیاری از دانشجویان در دوران امتحانات تجربه می‌کنند.

رابطه استاد و دانشجو

یکی از مهم‌ترین پرسش‌های فیلم این است:

«آیا فشار شدید می‌تواند باعث شکوفایی استعداد شود یا فقط به سلامت روان آسیب می‌زند؟»

ارتباط فیلم با استرس امتحان: اگرچه موضوع فیلم درباره موسیقی است، اما بسیاری از دانشجویان هنگام تماشای آن احساس می‌کنند که داستان خودشان یعنی رقابت شدید با دیگران، انتظارات بالای اساتید، مطالعه و تمرین بیش از حد، اضطراب قبل از آزمون، احساس ناکافی بودن را می‌بینند.

تحلیل روان‌شناختی

اضطراب عملکرد: اندرو تقریباً در تمام فیلم دچار اضطراب عملکرد است. او مدام نگران است که اشتباه کند؛ جایگاهش را از دست بدهد یا موردتأیید استاد نباشد. این همان اضطرابی است که بسیاری از دانشجویان پیش از امتحانات مهم تجربه می‌کنند.

کمال‌گرایی ناسالم: فیلم نشان می‌دهد کمال‌گرایی همیشه یک ویژگی مثبت نیست. زمانی که فرد باور کند «یا بهترینم یا هیچ‌چیز نیستم» در معرض فرسودگی روانی قرار می‌گیرد. از دیدگاه روان‌شناسی، شخصیت فلچر نماینده رویکردی است که معتقد

“If you want the truth, I’d rather die drunk, broke at 34 and have people at a dinner table talk about me than live to be rich and sober at 90 and nobody remembered who I was.”

«ترجیح می‌دهم در ۳۴ سالگی فقیر و سگسخت خورده بمیرم اما مردم از من یاد کنند، تا اینکه در ۹۰ سالگی ثروتمند باشم و هیچ‌کس مرا به خاطر نیامورد.»

“I’m not there yet.”

«هنوز به آن نقطه نرسیده‌ام.» این جمله کوتاه، تمام ذهنیت کمال‌گرایی اندرو را نشان می‌دهد.

جمع‌بندی

Whiplash فقط یک فیلم درباره موسیقی نیست؛ بلکه اثری درباره اضطراب، رقابت، کمال‌گرایی و هزینه‌های موفقیت است. به همین دلیل می‌تواند برای دانشجویانی که با استرس امتحان، فشار تحصیلی و نگرانی از آینده مواجه هستند، فیلمی تأمل‌برانگیز و آموزنده باشد. این اثر نشان می‌دهد که مرز باریکی میان «انگیزه برای پیشرفت» و «فرسودگی ناشی از فشار بیش از حد» وجود دارد؛ مرزی که شناخت آن برای هر دانشجویی ضروری است.



بسیاری از فیلم‌های انگیزشی تلاش می‌کنند مخاطب را با پیام‌هایی مانند «هرگز تسلیم نشو» تحت‌تأثیر قرار دهند، اما Whiplash مسیر متفاوتی را انتخاب می‌کند. این فیلم از مخاطب نمی‌پرسد چگونه موفق شویم. این فیلم در ظاهر، داستان درباره یک دانشجوی موسیقی و استاد سخت‌گیر اوست؛ اما در لایه‌های عمیق‌تر، فیلم نبردی میان جاه‌طلبی، هویت، ترس، اضطراب و نیاز به تأیید شدن را به تصویر می‌کشد.



جملات ماندگار فیلم

“There are no two words in the English language more harmful than ‘Good Job’.”

«هیچ دو کلمه‌ای در زبان انگلیسی مخرب‌تر از آفرین نیست.»

مسابقه ویژه نشریه آویژه

یه استراحت کوتاه
یه نفس عمیق
و بعد...
تو از پشش
برمیای! (:

سلامت جسم و روان در ایام امتحانات



جدول کلمات ۱

کلمات زیر در جدول پنهان شده‌اند.
آن‌ها را پیدا کنید!

ف	م	ر	ا	ت	غ	ذ	ی	ه	پ
خ	ث	ض	ش	ا	م	ت	ح	ا	ن
و	خ	ک	ا	غ	و	ر	ز	ش	ج
ا	ر	ا	م	ش	چ	س	ک	ع	و
ب	ر	ن	ا	م	ه	ر	ی	ز	ی
م	ک	ت	ا	ب	خ	ا	ن	ه	ز
گ	م	و	ف	ق	ی	ت	ن	و	ص

کلمات

- خواب
- تمرکز
- تغذیه
- آرامش
- کتابخانه
- موفقیت
- برنامه‌ریزی
- ورزش
- امتحان

راهنما: کلمات به صورت افقی، عمودی و مورب قرار گرفته‌اند.

چالش یک خطی

بهترین توصیه‌ای که برای حفظ آرامش و
سلامت در ایام امتحانات داری، **در یک**
جمله بنویس.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

کپشن بنویس!

برای این تصویر یک کپشن طنز یا خلاقانه بنویس!



.....

.....

.....

چطور شرکت کنیم؟

پاسخ‌ها را به ایمیل نشریه آویژه ارسال کن.



اطلاعاتی که همراه پاسخ ارسال کنید:

- ✓ نام و نام خانوادگی
- ✓ رشته تحصیلی
- ✓ شماره دانشجویی
- ✓ شماره تماس (اختیاری)

خبر خوب!

بهترین پاسخ‌ها در شماره
بعدی منتشر می‌شوند.

به قید قرعه به برندگان،
جایزه و گواهی مشارکت
فرهنگی اهدا می‌شود.

آثار منتخب در کانال‌های
دانشگاه نیز بازنشر خواهند شد.

یادت نره: تو از پشش برمیای! ما کنارتیم (:

فصل امتحانات

تمرکز، تلاش، نتیجه 

به خودت
باور داشته باش.



برنامه‌ی امروز

مطالعه ☒

مرور ☒

تست ☒

استراحت ☒

امروز
تلاشم را
دو برابر می‌کنم.



آناتومی انسان

فیزیولوژی پزشکی

بیوشیمی پزشکی

فارماکولوژی

پاتولوژی