

## بسم الله الرحمن الرحيم

به طور طبیعی افرادی که قصد حضور در جلسه امتحان را دارند دچار هیجان، استرس و اضطراب اولیه می شوند که با انجام برخی کارها و رعایت برخی نکات می توانند در این زمینه آرامش خود را حفظ نموده و در امتحان موفق شوند. در ادامه به این نکات اشاره می گردد:

### الف: تقویت حافظه

یکی از علل ضعف حافظه، وجود فشار روانی است که انسان می تواند با دعا و نیایش آن را کم کند و عملکرد حافظه خود را تقویت سازد. البته لازم به یادآوری است بنابر توصیه هایی که در برخی متون دینی آمده است، شماری از ادعیه و اذکار و اعمال در تقویت نیروی حافظه مؤثر است و در صورت رعایت دیگر عوامل تقویت حافظه و دوری از عوامل ضعف آن، انسان را در دستیابی به قوه درک و فهم و نیروی حافظه ای خوب کمک می کند، که در ذیل به بعضی از آن ها اشاره می کنیم.

در مفاتیح الجنان، نقل شده که پیش از مطالعه این دعا را بخوانید:

اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَ أَكْرِمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ، اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ، وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ؛

خدایا مرا از تاریکی های وهم خارج کن و به نور فهم کرامت فرما و باز کن برای ما خزاین و گنجینه های رحمت را، ای رحم کننده رحم کنندگان.

برای فراموش نکردن شنیده ها و خوانده ها، خواندن دعای زیر پیش از آغاز آنها بسیار مؤثر است:

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيَّ فُتُوحَ الْعَارِفِينَ بِحِكْمَتِكَ وَأَنْشُرْ عَلَيَّ رَحْمَتَكَ وَ ذَكِّرْنِي مَا نَسِيتُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَ الْإِكْرَامِ؛

« خداوندا! بگشای بر من راه هایی را که گشودی بر عارفین به حکمتت، و نشر کن بر من رحمتت را، و به یادم بیاور آنچه را که فراموش کرده ام، ای صاحب جلال و اکرام.»

همچنین در مفاتیح الجنان، این راه کار برای تقویت حافظه نقل شده است؛ بدین ترتیب که هر روز، پس از نماز صبح پیش از هر سخن بگویی: یا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ فَلَا يَفُوتُ شَيْئاً عِلْمُهُ وَ لَا يُوَدُّهُ.

همچنین نقل شده است که بعد از نمازها این دعا برای تقویت حافظه خوانده شود:

سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ، سُبْحَانَ مَنْ لَا يَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِالْوَانِ الْعَذَابِ، سُبْحَانَ الرَّؤُفِ الرَّحِيمِ،  
اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِي قَلْبِي نُورًا وَبَصْرًا وَفَهْمًا وَعِلْمًا، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ؛ پاک و منزه است کسی که تعدی و  
ظلم نمی کند بر اهل مملکتش. پاک و منزه است کسی که مؤاخذه و عذاب نمی کند اهل زمین را به عذاب های  
گوناگون و رنگارنگ. پاک و منزه است خداوند بسیار دل سوز و مهربان.

پروردگارا! در قلب من، نور و بینایی و فهم و دانش را قرار بده، بدرستی که تو بر هر چیز قادر و توانا هستی.

شیخ بهایی که از دانشمندان بزرگ جهان اسلام است می گوید برای افزایش قدرت یادگیری، دعای زیر را  
پیوسته در قنوت نمازهایتان بخوانید؛ چرا که روایت شده برای تقویت حافظه، بسیار مؤثر است:

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فَهْمَ النَّبِيِّينَ وَحِفْظَ الْمُرْسَلِينَ وَإِلْهَامَ الْمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ آمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ؛

«خدا! فهم پیامبران و حفظ فرستادگان و الهام فرشتگان مقرب و شایسته ات را بر من عنایت کن! ای  
پروردگار عالمیان! این دعای مرا مستجاب فرما».

#### ب : رعایت برخی نکات جهت موفقیت در امتحان

- 1- توکل به خداوند آرامش روحی و روانی را در پی دارد و از اضطراب این ایام به شدت می کاهد.  
امام علی (علیه السلام) فرمودند: " بهترین تکیه گاه ، توکل است "
- 2- با وضو در جلسه امتحان حاضر شوید.
- 3- برنامه امتحانی خود را درمحل نصب نمایید که افراد خانواده آن را ببینند.
- 4- برنامه ریزی داشته باشید. در شروع کار، اگر به مطالعه بی میل هستید سعی کنید اول در خودتان انگیزه  
ایجاد کنید. برای این کار کتابتان را به چند بخش تقسیم نموده و هر روز بخشی را مطالعه کنید.
- 6- مطالعه صحیح داشته باشید. فضای مطالعه را شبیه فضای امتحان کنید. (سعی کنید برای مطالعه پشت میز  
بنشینید).
- 7- مدام پای کتاب ننشینید، بعد از هر یک ساعت مطالعه یک حرکتی انجام دهید که خستگی تن (بدن) و چشم  
را از بین ببرد. (حرکات کششی بدن، ورزش چشم).

8- محرک های ناخوشایند یا استرس زا و عواملی که باعث حواس پرتی می شود را حذف و یا کنترل کنید.

9- در ساعت های ثابت مطالعه کنید . با مطالعه در ساعت های ثابت از شبانه روز ذهن شما به ثبت کردن مطالب در این ساعات عادت می کند. این امر نوعی بازتاب شرطی را به وجود می آورد و شما سریعتر و با زحمت کمتری مطالب را یاد خواهید گرفت. شب ها پیش از خوابیدن و صبح ها پس از بیداری بهترین زمان برای مطالعه است.

10- شب امتحان دوره کنید.از یادداشت برداری ها و خلاصه نویسی که قبلا داشتید بیشتر استفاده کنید.

11- تغذیه مناسب داشته باشید.

-از خرما ، کشمش ، عسل، انجیر، شیره انگور که انرژی زا بوده و برای تقویت حافظه مفید می باشند استفاده نمایید و از نسکافه ، قهوه و... در شب امتحان استفاده نکنید.

-در شب های امتحان از دمنوش آویشن استفاده کنید.آویشن دارای طبیعت گرم و مقوی اعصاب است. این گیاه تاثیری ماندگار در تقویت قوای فکری و مغزی دارد.

-از غذاهای چرب و سرخ کردنی پرهیز کنید. چون باعث خستگی و خواب آلودگی می شود.

12- خواب کافی و مناسب داشته باشید. الگوی خواب را به هم نزنید، کاستن از خواب کاهش توجه، تمرکز پایین و کارایی کم را به دنبال دارد.

13- ورزش کنید. 30 دقیقه ورزش منظم و سبک روزانه تنش ها و اضطراب را کاهش می دهد. برای سلامتی،رفع خمودگی و تسکین تنش های هیجانی مفید است.

14- اضطراب خود را با اعمال تن آرامی مثل تنفس دیافراگمی ، شل و سفت کردن عضلات کاهش دهید.

15- 15 دقیقه قبل از امتحان در محل برگزاری آن حضور داشته باشید تا استرس شما کاهش پیدا کند، چون اضطراب اثر سوء بر روی حافظه انسان دارد.

16- شعار من باید یاد بگیرم را به جای من باید 20 بگیرم در ذهن خود تکرار کنید.

17- استفاده مناسب از زمان و فرصت‌ها داشته باشید، حتماً برای مطالعه در ایام امتحانات برنامه ریزی کنید. زمان‌های اتلاف وقت را باید مدیریت کرد. (تلوزیون، مهمانی‌ها، تلفن).

### راهبردهایی، برای قبل از امتحان:

- \* یک روز قبل از امتحان، امتحانی را که شبیه به امتحان واقعی است، انجام دهید.
- \* نوشته‌ها و خلاصه برداری‌های خود را مرور کنید.
- \* شب قبل از امتحان به اندازه کافی بخوابید و از مصرف مواد کافئین‌دار که موجب بالا رفتن اضطراب می‌شود، خودداری نمایید.
- \* بعد از انجام هر کار مربوط به برنامه ریزی خود، خودتان را تشویق نموده و جلوی پیام‌های انتقادی را بگیرید.
- \* از همکلاسی‌های مضطرب که درباره امتحان صحبت می‌کنند، اجتناب کنید.
- \* روی سوال‌هایی که می‌دانید مهم هستند، تمرکز کنید.
- \* تاکید بر خوردن صبحانه مناسب باعث آمادگی جسمانی در روز امتحان خواهد بود.
- \* در روز قبل و جلسه امتحان، تنفس‌های عمیق بسیار موثر است
- \* هنگام پاسخگویی به سوالات امتحان، ابتدا سوالات راحت‌تر و آن‌هایی که بلد هستید را پاسخ دهید و بعد سراغ پرسش‌های سخت‌تر بروید. به این ترتیب از اتلاف وقت جلوگیری و اعتماد به نفس هم تقویت می‌شود.

### ج: یادگیری مهارت‌های مطالعه

مراحل فنون برتر مطالعه عبارتند از:

-مرحله اول، پیش مطالعه:

هدف از این مرحله آشنا شدن با کتابی است که می‌خواهید مطالعه کنید.

-مرحله دوم، سؤال گذاری :

سؤالاتی که در رابطه با آن موضوع به ذهنتان می رسد یادداشت کنید دو مرحله اول و دوم با هدف آشنایی با مطلب ، ایجاد کنجکاوی ،علاقه و تمرکز حواس در مطالعه کننده انجام می شوند.

-مرحله سوم ،خواندن متن اصلی کتاب :

اول باید سرعت مطالعه ای مناسب با توجه به هدف خود از مطالعه

و نوع متن انتخاب کنید . سعی کنید که با حداکثر سرعتی که مطلب را درک می کنید بخوانید نه با حداقل آن.

دوم اینکه در حین مطالعه هر جا نکته مهمی را فهمیدید بلافاصله آن را یادداشت کنید.

-مرحله چهارم ،یادداشت برداری :

یادداشت کردن مطالب باید حتما" به صورت کلمات کلیدی باشد نکته ای که در حین خواندن متن باید به آن

توجه داشته باشید آن است که چنانچه قسمتی از مطالب نامفهوم بود و نتوانستید آن را درک کنید بلافاصله

دوباره خوانی نکنید کمی مطالعه را ادامه بدهید به احتمال زیاد با ادامه مطالعه مطلب را خواهید فهمید.

-مرحله پنجم ،تفکر عمیق :

در این مرحله در باره آنچه که خوانده اید یا یادداشت کرده اید عمیقاً" بیندیشید به کلمات کلیدی که یادداشت

کرده اید نگاه کنید و سعی کنید مطالب خوانده شده را به کمک آنها به خاطر بیاورید، به روابط بین نکات مختلف

و نتیجه کلی حاصل از موضوع فکر کنید . تا حد امکان سعی کنید یک تصویر واضح و روشن از مطالبی که

خوانده اید در ذهن خود بیافرینید.

-مرحله ششم اصلاح و بازنگری :

در این مرحله به سراغ آن قسمت هایی که نفهمیده اید بروید، دوباره بخوانید ، توجه بیشتر داشته باشید تا این

بار آنها را بفهمید ، اگر نکته ای مهم در این قسمت ها وجود دارد آن را یادداشت کنید. از رنگهای مختلف در

نوشتن نکات پر اهمیت و یا نکاتی که بیشتر احتمال فراموش کردنشان را می دهید استفاده کنید.

-مرحله هفتم ،به خود پس دادن و بازگو کردن با صدای بلند :

همانطوریکه از عنوان این مرحله پیداست باید مطالب را با صدای بلند برای خود تعریف کنید به این منظور از یادداشتهایتان کمک بگیرید به آنها نگاه کنید و با توجه به کلمات کلیدی یادداشت شده و ارتباط بین آنها مطلب را تعریف کنید. در مراحل خواندن متن و یادداشت برداری تاکید بر سرعت مطالعه و خلاصه بودن یادداشتها بود . که خود منجر به صرفه جویی در وقت و فعال شدن مغز می شد.

-مرحله هشتم، مرور :

مرور مطلب برای پایداری آنها حافظه بلند مدت و فعال بودن آنها در مغز برای استفاده های بعدی لازم و ضروری است.

یک مرور صحیح دو اصل دارد:

نخست : از روی یادداشتها و خلاصه های تهیه شده توسط خود فرد انجام می شود.

دوم : در زمانهای مشخص انجام می گیرد.

اصل اول : منظور از مرور دوباره و چند باره خواندن متن کتاب نیست هدف از مرور تعریف کردن مطالب به کمک طرح شبکه ای مغز است.

اصل دوم : مرور صحیح آن است که در زمانهای مناسب انجام شود قبل از آنکه مطلب به طور کامل فراموش شود و یا قبل از آنکه نیازی به مرور باشد. مرور کردن پشت سرهم و بدون داشتن فاصله زمانی طولانی بین مرورها نیز باعث فراموشی مطلب می گردد.

در مرور مطالب باید فواصل زمانی مناسب را در نظر گرفت این زمانها به ترتیب ( پس از زمان اولین مطالب) عبارتند از:

1- یک روز بعد 2- یک هفته بعد 3- یک ماه بعد 4- چهار ماه بعد.

انشالله در همه امتحانات و امور زندگی موفق باشید.

مرکز مشاوره جامعه الزهرا (س)