

شب بیداری در فصل امتحانات

خبرنامه کتابخانه
دانشکده پیراپزشکی



شماره دهم

بهار ۱۴۰۰

شب بیداری در فصل امتحانات باعث کاهش دقت دانش آموزان و دانشجویان در روز بعد می‌شود. برفی از دانشجویان در فاصله چند روز مانده به امتحان، خود را عاجز از حل مسائل درسی می‌بینند، روی به سیستم «شب امتحانی» آورده و سعی می‌کنند با شب بیداری و مرور کلی سرفصل‌ها، مذاقل به نمره قبولی دست یابند؛ ولی کار ساده‌ای پیش روی آنها نیست.

متأسفانه در فصل امتحانات فواید افراد کم و تمرکز به سمت درس می‌رود که این موضوع سیکل معیوب ایجاد و باعث کم شدن قدرت فراگیری می‌شود. افتلال در تغذیه از دیگر مشکلات ایجادی در زمان امتحانات است که افراد باید در صورت نفوردن غذای کامل، غذای مفید، مقوی و کم حجم را در برنامه غذایی خود جا دهند. نباید مطالعه متمرکز در شب امتحان باشد و باید به تدریج در طول سال انجام شود. یک روانشناس گفت: دانش‌آموزان و دانشجویان از «شب بیداری» در فصل امتحانات فوایدی ندارند؛ چرا که این موضوع باعث کاهش دقت آنها در روز بعد می‌شود. اگر دانش‌آموزان و دانشجویان تسلط کاملی به درس پیدا کنند، استرس کمتری خواهند داشت. متأسفانه بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان در طول ترم تمصیلی برنامه‌ریزی مشفصی برای فواندن دروس خود ندارند و همه را برای شب امتحان جمع می‌کنند که این باعث ایجاد تنش زیاد در آنها می‌شود.

❖ بهترین زمان مطالعه صبح‌های زود پس از یک فواید رامت است و فرد می‌تواند پس از دوش گرفتن و صرف یک صبحانه مطلوب مطالعه خود را آغاز کند.



معرفی کتاب نیمه تاریک وجود

کتاب نیمه تاریک وجود (The Dark Side of the Light Chasers) ، اثر دبی فورد به ما کمک می‌کند آن بخش از افکار و احساساتمان که از چشم دیگران همیشه مخفی کرده‌ایم پیدا کنیم، آن‌ها را بپذیریم و از این راه به آرامش مورد نیاز برای رسیدن به اهدافمان دست پیدا کنیم.

درباره کتاب نیمه تاریک وجود

"نیمه تاریک وجود" از بخشی از وجود شما سخن می‌گوید که به روی آن چشم بسته و نادیده‌اش گرفته‌اید؛ بخشی از خود شما که بدون پذیرش آن هیچگاه کامل نخواهید شد و به یکپارچگی دست نخواهید یافت. دبی فورد در این اثر به شما یادآور می‌شود که هر یک از ویژگی‌های انسانی همچون موهبتی خداداد هستند که کاربرد و نقشی خاص در ابراز خویشتن حقیقی ما دارند. از این رو تقسیم‌بندی آن‌ها به خوب و بد از دیدگاه تنگ و بسته ما سرچشمه می‌گیرد و تنها به محدودیت‌مان در هماهنگی با جریان سرشار و پرتکاپوی هستی می‌انجامد. او با شرح نمونه‌هایی زنده، شفاف و تکان‌دهنده از تجارب خود و مراجعه‌کنندگان، چشم‌ها را به بی‌کراستگی وجود انسانی می‌گشاید و اثبات می‌کند که همان بخش‌های مطرود وجودمان گنج‌هایی مدفون در تاریکی هستند که چنان چه آن‌ها را بجوییم و بیابیم، می‌توانیم از دایره سرگستگی تکرار شکست‌ها، ناامیدی‌ها و درجا زدن‌ها در زندگی خود فراتر رویم و آن گونه که شایسته هستیم، زندگی کنیم. این کتاب، چگونگی قرار گرفتن در جایگاه دیگران و نرمش‌پذیری در برابر رفتارها و واکنش‌های آن‌ها را در وضعیت‌های گوناگون به ما می‌آموزد؛ به گونه‌ای که درک کنیم و بدانیم شاید اگر ما به جای آن‌ها بودیم، در شرایطی یکسان، برخوردی همسان داشتیم. تمرین‌ها و پرسش‌های پایانی هر فصل به درستی نشانگر آن است که آموزه‌های صرف نمی‌تواند موجب دگرگونی بنیادین در رفتارهای عادت‌ی ما باشد و با اجرای دقیق آن‌هاست که می‌توان در قفل‌شده ناهانخانه درون را گشود و مواهب نهفته آن را در آغوش گرفت و در زندگی خود جاری کرد.