

## 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.