زندگی سلام
یک شنبه
۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳
۱۰ ذی القعده ۱۴۴۵
۱۹ می ۲۰۲۴
شماره ۲۷۱۴

# متهمان فراموشی سر جلسه امتحان

## چرا بعضی دانشجویان و دانش‌آموزان پاسخ بعضی سوالات را بلدند اما سر جلسه امتحان از یادشان می‌رود؟

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

محوری

**احساس فراموشی در سر جلسه امتحان، کابوس مشترک بسیاری از دانشجویان و دانش‌آموزان است. شما هم ممکن است به عنوان یک محصل، این شرایط را تجربه کرده‌اید که زحمت شبانه‌روزی کشیده‌اید، مطالب را خوانده و تمرین کرده‌اید اما ناگهان در مواجهه با سوالات امتحانی، انگار ذهن‌تان خالی می‌شود و چیزی یادتان نمی‌آید. این اتفاق نگران کننده است اما چطور می‌توان از آن پیشگیری کرد؟ در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.**

**۱ روش مطالعه نادرست**

بسیاری از دانش‌آموزان صرفا به خواندن و حفظ کردن مطالب اکتفا می‌کنند. این روش مطالعه، در به خاطر سپردن بلندمدت مطالب و بازیابی آن‌ها در شرایط استرس‌زا، کارآمد نیست. مرور دوره‌ای مطالب با فاصله زمانی مناسب، استفاده از تکنیک‌های به خاطرسپاری مانند تصویرسازی ذهنی و خلاصه‌برداری، نقش موثرتری در تثبیت آموخته‌ها در حافظه بلندمدت ایفا می‌کنند.

**۲ تداخل اطلاعات**

گاهی اوقات، حجم بالای اطلاعات در حافظه، می‌تواند منجر به فراموشی شود. شباهت میان مفاهیم مختلف یا نزدیک بودن زمان مطالعه مباحث گوناگون، می‌تواند باعث برهم خوردن چیدمان ذهنی و به اصطلاح، قفل شدن حافظه شود. شرکت در آزمون‌های آزمایشی و شبیه‌سازی شرایط امتحان واقعی، می‌تواند به کاهش استرس و آشنایی با فضای جلسه امتحان کمک کند. همچنین، مدیریت زمان در جلسه امتحان را تمرین کنید تا در شرایط واقعی با کمبود وقت مواجه نشوید.

**۳ نداشتن تمرکز و عوامل حواس‌پرتی**

محیط نامناسب جلسه امتحان، سر و صدای اطراف یا نگرانی‌های ذهنی ناشی از استرس، می‌توانند تمرکز شما را برهم بزنند. نداشتن تمرکز، مانع از بازیابی اطلاعات از حافظه می‌شود. اعتماد به نفس، کلید اصلی موفقیت است. به توانایی‌های خود و تلاشی که کرده‌اید ایمان داشته باشید. با مرور اجمالی نکات کلیدی در دقایق ابتدایی جلسه امتحان، به خودتان انگیزه دهید.

**۴ توقع بیش از اندازه**

بعضی وقت‌ها دانش‌آموزی می‌گوید من همه چیز را فراموش کرده‌ام اما اگر از او بپرسیم یعنی هیچ چیزی یادت نیست؟ می‌گوید خب، یک چیزهایی یادم هست اما برخی نکات را فراموش کرده‌ام. بعد از بررسی دقیق‌تر، متوجه می‌شویم او فقط یک نکته کوچک را فراموش کرده اما چون توقع زیادی از خودش دارد، این نکته کوچک را به کل اطلاعاتش تعمیم داده و ذهنش را پریشان کرده است.

**۵ نداشتن خواب کافی**

عملکرد حافظه ما ارتباط تنگاتنگی با روند خواب و بیداری دارد؛ یعنی برای این که مطالب به خوبی در حافظه ذخیره شوند باید چند ساعتی خواب عمیق و با کیفیت داشته باشیم. پس طبیعی است که بعد از چند شب بی‌خوابی و کم خوابی احساس کنید مغزتان از کار افتاده و هر چه خوانده بودید دود شده و به هوا رفته است!

**۶ بی‌توجهی به سلامت روانی و جسمی**

عواملی مانند تغذیه نامناسب، نداشتن ورزش، ناآشنایی با مهارت‌های مدیریت استرس و اضطراب و ... می‌توانند بر عملکرد ذهنی تاثیر بگذارند و باعث فراموشی قبل از امتحان شوند.

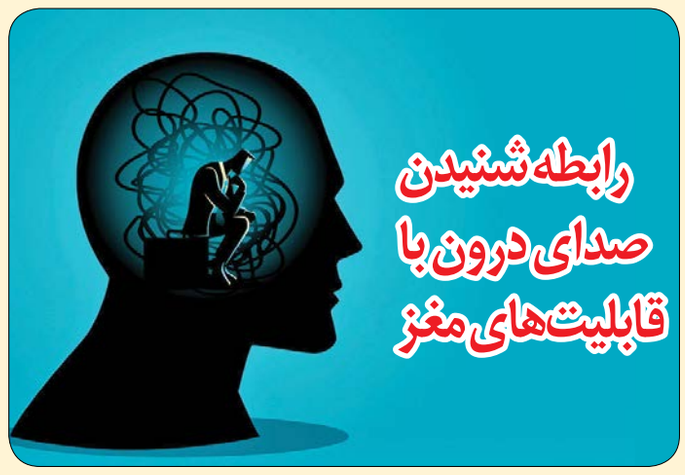
**۷ نداشتن تجربه کافی**

علت فراموشی سر جلسه امتحان برای برخی از دانش‌آموزان نداشتن تجربه کافی است. برای مقابله با این آسیب، کسب تجربه کافی ضرورت دارد. همان‌طور که می‌دانید افرادی که برای اولین بار به فضای امتحان وارد می‌شوند استرس و فشار زیادی را تجربه خواهند کرد. برای دور ماندن از این میزان تنش و دلهره بهتر است شرایط امتحان دادن را برای خود مهیا کنید یا در آزمون‌های آزمایشی حضور به هم‌رسانید. در این صورت و با غلبه بر استرس‌های خود، تجربه بالایی را هم به دست خواهید آورد.

**سخن آخر**

به یاد داشته باشید که فراموشی در جلسه نه امتحان، به معنای نقص یا عدم هوش نیست. با برنامه‌ریزی صحیح، مطالعه هدفمند و مدیریت استرس، می‌توانید بر این چالش غلبه کرده و در امتحانات بدرخشید. با کمی تلاش و پشتکار، می‌توانید حافظه خود را تقویت کنید و در امتحانات به نتایج مطلوب برسید.

از دنیای روان شناسی



# رابطه شنیدن صدای درون با قابلیت‌های مغز

**تحقیقی جدید نشان می‌دهد که همه افراد صدای درون ندارند و حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد کسانی که چنین صدایی را نمی‌شنوند، ممکن است در برخی آزمون‌های حافظه به مشکل بربخورند. یوهان ندر گارد، زبان‌شناس دانشگاه کپنهاگ و گری لوپیان، از دانشگاه ویسکانسین ـ مدیسون، برای توصیف فقدان مکالمه‌ای که بیشتر افراد در ذهنشان دارند، اصطلاح «ان‌آندوفازیا» (anendophasia) را ابداع کردند؛ ترکیبی به زبان یونانی که در آن، «ان» به معنای بدون و «اندو» به معنای داخلی است و «فازیا» هم در لاتین به معنای «گفتار» است. به گزارش نیویورک پست، محققان برای تحقیق روی حدود ۱۰۰ شرکت‌کننده که برخی از آن‌ها صدای درونی کم و برخی دیگر صدای درون قدرتمندی داشتند، چهار آزمایش انجام دادند.**

**نحوه انجام این پژوهش**

در آزمایش اول، شرکت‌کنندگان باید کلماتی را که از لحاظ نوشتاری و آوایی مشابه بودند، مثل دست، بست، رخت، به ترتیب به خاطر می‌سپردند. ندر گارد در این باره توضیح داد: «این کار برای همه مشکل است، اما فرضیه ما این بود که در صورت نداشتن صدای درون، این کار دشوارتر می‌شود، زیرا باید کلمات را در ذهنتان با خود تکرار کنید تا به خاطر بسپارید.» و این فرضیه درست بود؛ «شرکت‌کنندگان بدون صدای درونی به طور قابل توجهی در به خاطر سپردن کلمات بدتر بودند». در آزمون دوم، شرکت‌کنندگان باید دو تصویر را که نشان‌دهنده کلمات هم‌قافیه بودند، با هم جفت می‌کردند؛ مثل عکس جوراب و ساعت. ندر گارد می‌گوید: «این جا هم بسیار مهم است که بتوانیم با تکرار کلمات، آوای پایانی آن‌ها را با هم مقایسه کنیم تا مشخص شود که آیا این کلمات هم‌قافیه‌اند یا نه».

**نقش صدای درون بر روند روانکاوی**

با این حال وقتی محققان از دو گروه شرکت‌کننده خواستند تا در مراحل بعد، به سرعت از کاری به سراغ کار دیگر بروند یا اشکال بسیار مشابه را از هم تشخیص دهند، تفاوت‌هایی را در این دو گروه مشاهده نکردند و این برایشان تعجب‌آور بود، زیرا تحقیقات پیشین نشان می‌داد که صدای درون در چنین آزمون‌هایی هم نقش دارند. توضیح ندر گارد این است که احتمالا افرادی که صدای درون ندارند، یاد گرفته‌اند از راهبردهای دیگر استفاده کنند. برای مثال برخی گفتند که هنگام انجام دادن یکی از آزمون‌ها با انگشت اشاره ضربه می‌زدند و برای آزمونی دیگر با انگشت میانی. نتایج این آزمایش‌ها هفته گذشته در مجله «علم روان شناسی» (Psychological Science) منتشر شد. ندر گارد قصد دارد در آینده، دیگر نتایج «ان‌آندوفازیا» را بررسی کند؛ این که نداشتن صدای درون چطور می‌تواند بر روند روانکاوی یک مراجعه‌کننده تاثیر بگذارد. او می‌گوید: «در روان‌درمانگری شناختی رفتاری، فرد باید الگوهای فکری آسیب‌زننده را شناسایی کند و تغییر دهد و داشتن صدای درون در چنین روندی بسیار مهم است».

روان شناسی

# چرا نوشتن با دست برای حافظه بهتر از تایپ کردن است؟

**اگر شما هم در دسته افرادی قرار دارید که خواسته یا ناخواسته با عصر دیجیتال و دنیای رایانه پیش رفته‌اید، احتمالا به‌سختی به یاد می‌آورید آخرین باری که وقت زیادی را برای نوشتن با دست صرف کرده‌اید، چه زمانی بوده است اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد نوشتن با دست مزایای قابل توجهی برای مغز و یادگیری و حافظه دارد.**

**آسیب‌های کنار گذاشتن نوشتن**

در جهان تحت سلطه نمایشگرها و صفحه کلیدها، فرایند نوشتن با دست که افکار را حرف به حرف روی کاغذ می‌آورد، به‌سرعت در حال ناپدید شدن است و پیام‌های متنی و فهرست مایحتاج روزانه تایپ‌شده جای نامه‌های دست‌نویس و یادداشت‌هایی چسبناک را گرفته‌اند. به گزارش «ایندیپندنت فارسی»، البته صفحه کلیدها فواید آشکاری دارند و بی‌شک بهره‌وری را افزایش داده‌اند؛ تصور کنید مجبور می‌شدید همه ایمیل‌هایتان را با دست بنویسید. برای همراه شدن با این روند، بسیاری از مدارس از همان دوران پیش‌دبستانی، رایانه را معرفی و ارائه می‌کنند و برخی کودکان ممکن است قبل از نگارش با دست، تایپ کردن را بیاموزند. اما با توجه به تحقیقاتی که مدام از مزایای شناختی شگفت‌انگیز حرکت قلم روی کاغذ یا حتی قلم هوشمند روی آی‌پد خبر می‌دهد، به نظر می‌رسد کنار گذاشتن این روش آهسته‌تر و لمسی‌تر برای بیان افکار و عقایدمان ممکن است خیلی گران تمام شود. طبق پژوهش‌ها در کودکان، رونویسی کردن حروف الفبا به جای تایپ کردن به آن‌ها در تشخیص حروف درکی بهتر و پایدارتر می‌دهد. نوشتن با دست همچنین حافظه و به یاد آوردن کلمات را تقویت می‌کند و یک پایه قوی و محکم برای توانایی‌های ابتدایی خواندن، نوشتن و درک مفاهیم ایجاد می‌کند که اساسی‌ترین گام در مسیر یادگیری دانش و مهارت‌های پیشرفته‌تر است. برای بزرگ‌سالان هم یادداشت‌برداری کردن حین یک سخنرانی، به جای تایپ مطالب، به درک بهتر مفهوم منجر خواهد شد.

**درگیر شدن مغز برای یادگیری موثرتر**

رامش بالاسوبرامانیام، متخصص عصب‌شناسی از دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: «در واقع در تجربه فرایند عینی نوشتن با دست اتفاق‌های مهمی رخ می‌دهد و مزیت‌های شناختی زیادی دارد». البته این مزیت‌ها از مدت‌ها پیش آشکار شده‌اند، با وجود این، محققان حالا به دنبال بررسی این موضوع‌اند که چرا نوشتن با دست این آثار را دارد. هم برای دست‌نویسی و هم تایپ، دست‌ها برای خلق کلمه باید حرکت کنند اما به نظر می‌رسد که با دست نوشتن به هماهنگی دقیق‌تر حرکت و سیستم بینایی نیاز دارد و این مغز را به طور عمیق‌تر درگیر روش‌هایی می‌کند که در یادگیری هم موثرند.

**کاهش سرعت و پردازش اطلاعات**

برای بزرگ‌سالان یکی از فایده‌های اولیه نوشتن با دست این است که آن‌ها را مجبور می‌کند سرعتشان را کاهش دهند. به گفته کارشناسان، در طول جلسه یا سخنرانی، می‌توانید آن چه را می‌شنوید کلمه به کلمه تایپ کنید اما اغلب اطلاعات را پردازش نمی‌کنید و فقط کورکورانه تایپ می‌کنید. در حالی که اگر با دست بنویسید، نمی‌توانید همه چیز را یادداشت کنید و مجبورید اطلاعات را پردازش کنید، کلمات یا عبارات کلیدی را بنویسید و از نقاشی یا فلش برای بیان ایده‌ها استفاده کنید. در واقع به نوعی خودتان اطلاعات را می‌سازید که به ماندگاری آن در مغزتان کمک می‌کند.

اتاق مشاوره

# خانمم ۴ سال است با خانواده من قطع ارتباط کرده است

**مردی ۴۵ ساله هستم که حدودا ۴ سال است همسرم با خانواده من رفت‌وآمدش را قطع کرده. من هم دلم می‌خواهد مثل برادرانم هر هفته با خانم و بچه‌هایم خدمت مادرم برسم ولی او همراه ما نمی‌آید. لطفا بگویید چه کار کنم تا رابطه‌مان مثل قبل شود و همسرم دست از لجبازی بردارد؟**

زهرا متقی‌شکیب | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، در پیامک‌تان اشاره نکردید که رابطه شما با همسرتان چگونه است. اگر رابطه صمیمانه‌ای در زندگی مشترک ندارید، احتمال این که همسرتان به این دلیل رفت‌وآمدش را قطع کرده باشد، بسیار بالاست. با این حال برای تشویق همسرتان به همراهی در دیدارهای خانوادگی، چند توصیه به شما داریم.

**بررسی علل قطع ارتباط**

از متن پیامک‌تان پیداست همسرتان از ابتدای زندگی مشکلی برای رفت‌وآمد به منزل خانواده والدین شما نداشته و همچنین شما و فرزندانتان را از این کار منع نمی‌کند. بنابراین شاید مسئله‌ای بین همسرتان و خانواده شما رخ داده که منجر به قطع ارتباط شده است. سعی کنید دلایلی را که باعث شده همسرتان تمایلی به دیدار با خانواده شما نداشته باشد، کشف کنید.

**احترام به احساسات**

احساسات همسرتان را جدی بگیرید و نشان دهید که به دغدغه‌ها و نگرانی‌های او اهمیت می‌دهید. همچنین هنگام صحبت درباره خانواده‌تان، تلاش کنید تا تصویری مثبت و دعوت‌کننده ارائه دهید. بیان خاطرات خوب و لحظات شادی که با خانواده داشته‌اید، می‌تواند مفید باشد.

**از میانجیگری بهره ببرید**

اگر لازم است، از یک دوست یا عضو خانواده‌ای که هر دوی شما به او اعتماد دارید، بخواهید تا به عنوان میانجی عمل کند. همچنین با همسرتان بر سر برخی از قوانین و مرزهای مشترک به توافق برسید. مثلاً تعیین کنید که ملاقات‌ها چقدر طول بکشند و چه فعالیت‌هایی انجام شود. وقتی همسرتان در حال صحبت است، با دقت گوش دهید و سعی کنید از دیدگاه او به مسائل نگاه کنید. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا دلایل تمایل نداشتن او برای دیدار با خانواده‌تان را بهتر درک کنید.

**نگویید خانمم لجباز است**

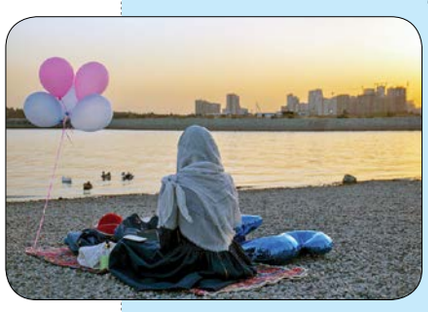
گفته‌اید چه کار کنم تا رابطه‌مان مثل قبل شود و همسرم دست از لجبازی بردارد؟ ضرورت تغییر دیدگاه‌تان در این مسئله احساس می‌شود. به جای دیدن رفتار همسرتان به عنوان لجبازی، سعی کنید آن را به عنوان نشانه‌ای از نیاز به توجه و درک بیشتر ببینید. سعی کنید زمانی را برای گفت‌وگوی خصوصی و بدون حواس‌پرتی با همسرتان تنظیم کنید. در این گفت‌وگو، به جای تمرکز بر رفتارهایی که شما را ناراحت می‌کند، بر احساسات و نیازهای خود تمرکز کنید.

**تغییر و بهبود روابط زمان‌بر است**

مهم است که صبور باشید و به روند بهبود اعتماد داشته باشید. به یاد داشته باشید که هر دوی شما باید برای بهبود رابطه تلاش کنید و این فرایند ممکن است نیاز به زمان و تلاش مشترک داشته باشد. امیدوارم این پیشنهادها برای شما مفید باشند و به شما در بازسازی پل‌های ارتباطی با همسرتان کمک کنند.

نکته ها

# ۷ تاثیری که کمبود محبت در کودکی روی شخصیت افراد می‌گذارد



۱- مشکل در برقراری ارتباط عاطفی
۲- عزت‌نفس و اعتماد به‌نفس پایین
۳- نیاز بیش از حد به کنترل
۴- تمایل به کمال‌گرایی
۵- مشکل در اعتماد کردن به دیگران
۶- ترس از رها شدن
۷- مشکل در تعیین مرزهای سالم

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

خواص بی‌نظیر روغن زیتون را تایید کرد»، می‌خواستم بگم که درباره خواصش که شک نداشتیم، فقط قیمتش زیاده که نمی‌تونیم بخریم.

* چه دختر بی‌فکری بوده که خودش رو ربوده تا از باباش پول بگیره و بده به خواستگارش. اگر کمی سیاست داشت، می‌تونست پدرش رو راضی کنه به این وصلت، این آبروریزی هم راه نیفته که پرونده قضایی تشکیل بشه.

* زندگی سلام. این روزها به محض این که یک کمی بارون می‌گیره، همه استرسی میشن و می‌ترسن. اوضاعی شده اصلا.

* توضیحات فرد نجات‌یافته از سیل در مشهد، خیلی ترسناک بود. متاسفانه تا چند قدمی مرگ رفته بود و خیلی شانس آورده که زنده مونده.

* جالب بود که کابوس تعقیب شدن و تصادف در بین همه مردم جهان مشترکه، یعنی همه از این جور خواب‌ها می‌بینن و با حال بد از خواب بیدار میشن.

* از نکات مشاور درباره این که این قدر جلوی بچه‌ها خبر بد و تلخ نگوییم، ممنونم. متاسفانه تاثیر بسیار بدی بر روی ذهن کودکان می‌گذارد. مربوط به صفحه اول زندگی سلام.

* درباره مطلب «پژوهشی ۲۸ ساله