از همين الآن به مواد درسي كه بايد براي امتحان بخوانيد فكر كنيد و دست‌كم چند هفته زودتر از امتحان به تهيه برنامه‌اي براي مطالعه اين جزوات و كتاب‌ها اقدام كنيد. يك جدول زمانبندي براي این كار آماده كنيد و براساس آن پيش برويد. فهرستي از مطالبي كه بايد براي امتحان آماده شود تهيه و با مطالعه هر قسمت و بخش آن را علامت‌گذاري كنيد. از تكنيك‌هاي متفاوت مطالعه استفاده و عملكرد خود را در هر روش مطالعه‌اي بررسي كنيد تا بتوانيد مناسب‌ترين روش را برگزينيد.

\* به اندازه كافي بخوابيد در فصل امتحانات به دليل افزايش ساعات مطالعه و خستگي ناشي از آن، بدن نيازمند خواب و استراحت كافي است. خواب همچنين در تجديد قواي ذهني و آماده كردن آن براي يادگيري بيشتر ضروري است. پس چنانچه نتايج امتحانات برايتان مهم است. به خواب خود به اندازه كافي اهميت بدهيد و با توجه به كار روزانه، ميزان خستگي و شرايط جسمي خود، به اندازه كافي بخوابيد. بكوشيد شب امتحان زودتر بخوابيد حتي اگر ساعت امتحان بعدازظهر باشد.

\* تغذيه مناسب داشته باشيد در فصل امتحانات شايد بيش از هر زمان ديگري، تغذيه در موفقيت شما نقش دارد. چنانچه به اندازه كافي مواد مغذي و ضروري به سلول‌هاي خاكستري مغز نرسد، ذهن ما نمي‌تواند با حداكثر توان خود به يادگيري بپردازد. چنانچه تحت رژيم‌هاي

 خود به يادگيري بپردازد. چنانچه تحت رژيم‌هاي درماني قرار داريد، در موقع امتحانات خود را مقيد به رعايت كامل رژيم غذايي نكنيد و مطمئن شويد به اندازه كافي ميوه و سبزي تازه و غلات كامل مصرف مي‌كنيد. توجه داشته باشيد چنانچه به اندازه كافي از اين مواد غذايي استفاده نمي‌كنيد با مكمل‌هاي مولتي ويتامين كمبود آن‌ها را جبران كنيد. چنانچه در حين غذا خوردن نيز مطالعه مي‌كنيد، بكوشيد از غذاهاي آماده سالم و مغذي استفاده كنيد. يك تادو ساعت پيش از رفتن به جلسه امتحان يك غذاي كربوهيدرات‌دار كامل بخوريد تا از افت قند خون در طول جلسه جلوگيري شود.

 \* خوردني‌هاي از بین برنده استرس : اولین خوردنی استرس‌زدا «ماست» است. ماست به ويژه‌ براي فصل تابستان مفيد است، چون سبك بوده و هضم آن هم آسان است. دكتر شيفا شارما، متخصص تناسب اندام در هند در اين باره مي‌گويد: ماست يا هر محصول لبني ديگر غني از ماده‌اي به نام تيروسين است كه ميزان سروتونين را در مغز افزايش مي‌دهد. به بياني ديگر پروتئين‌ها در محصولات لبني مقدار سروتونين را كه نوروهورموني در مغز است، افزايش مي‌دهند و در نتيجه استرس اعصاب را كاهش داده و شما را آرام مي‌سازد. خوردني بعدي براي از بين بردن استرس «شكلات تلخ» است. پزشكان مي‌گويند: مصرف شکلات تلخ از مقدار هورمون استرس می کاهد و سایر

 با فرا رسيدن فصل امتحانات، استرس بر ذهن و جان دانشجويان سنگيني مي‌كند؛ هر چند فصل امتحانات زمان گذراندن يك تجربه آرامش بخش نيست، اما با اين حال نه تنها مي‌توانيد از تبعات و اثرات منفي آن بكاهيد بلكه حتي مي‌توانيد از استرس براي كسب نتايج بهتر كمك بگيريد. هر چند شايد كمي عجيب به نظر برسد، اما به خاطر داشته باشيد كه استرس هميشه چيز بدي نيست. در واقع يك ميزان حداكثري مطلوب استرس وجود دارد كه هر چه به اين سطح از استرس نزديك‌تر شويد، عملكرد شما بهتر مي‌شود. استرس بيش از حد در فصل امتحانات دقيقاً مانند هر عامل ديگري كه مانع تمركز بر پرسش‌ها مي‌شود عمل مي‌كند و باعث مي‌شود، مطالبي را كه ياد گرفته‌ايد فراموش كنيد. اين روند مي‌تواند از طريق سر درد، حالت تهوع، تب و لرز يا گرفتگي عضلات اتفاق بيفتد كه در هر حال نتيجه‌اي جز عملكرد ضعيف و نمرات پايين در پي نخواهد داشت. پرسش اساسي اين است كه چگونه مي‌توان استرس را به شكلي مديريت كرد كه با حداكثر ميزان مطلوب آن نتايج بهتري به دست آورد؟

 \* با برنامه‌ريزي قبلي مطالعه كنيد بيشتر دانشجويان مي‌دانند كه خواندن و حفظ كردن مطالب در شب پيش از امتحان، هيچ‌گاه مانند مطالعه برنامه‌ريزي شده در طول ماه‌هاي گذشته ثمربخش نيست؛ اما با دانستن اين موضوع، بيشتر دانشجويان به انجام اين كار مبادرت می کنند.

آشفتگي‌هاي بيوشيميايي مرتبط با استرس را متعادل مي‌سازد. مركبات هم خوردني‌هاي مناسبي هستند براي برطرف كردن استرس. ميوه‌ها حاوي قند طبيعي هستند كه ذهن را از استرس خالي مي‌سازند و مركبات و ميوه‌هاي تابستاني تأثير بيشتري در اين زمينه دارند. خوردني ضداسترس بعدي «بادام درختي» است. بادام سرشار از ويتامين «B2» و ويتامين «E»، منيزيم و روي است. ويتامين‌هاي B و منيزيم تأثير بسزايي در توليد سروتونين دارند كه خلق انسان را تنظيم مي‌كنند و استرس را تسكين مي‌دهند. روي هم مي‌تواند با برخي از اثرات منفي استرس مقابله كند و ويتامين E هم به عنوان يك آنتي اكسيدان مولكول‌هاي راديكال آزاد را كه با استرس و بيماري قلبي مرتبط هستند، نابود مي‌سازد. گزينه بعدي «چاي» گياهي يا «چاي سياه» است كه ضمن كنترل كالري‌ها، خلق و خوي شما را نيز بهبود مي‌بخشد. چاي بابونه، چاي ياسمن و ساير چاي‌هاي گياهي تأثير شگفت‌انگيزي روي بدن شما دارند و مي‌توانند مثل يك داروي مسكن عمل كنند. ماهي هم جزو خوراكي‌هاي ضداسترس و آرامش بخش است. ماهي منبع غني از چربي‌هاي امگا است كه حاوي ويتامين‌هاي گروه B به ويژه‌ B6 و B12 است و اين ويتامين‌ها براي مقابله با استرس مفيد هستند. در واقع ويتامين B12 يكي از مهمترين مكمل‌ها براي ساخت سروتونين به عنوان هورمون شادي در مغز است .

کلم بروکلی یکی دیگر ازخوردني‌هاي مفيد براي مقابله با استرس است كه وقتي به پاستا، برنج و يا سالاد افزوده مي‌شود، تأثير معجزه آسايي در ايجاد شادي در شما اعمال مي‌كند. كلم بروكلي هم سرشار از ويتامين‌هاي گروه B شامل اسيد فوليك است كه به كاهش ترس، اضطراب، نگراني، استرس و حتي افسردگي كمك مي‌كند. فيبر موجود در اين سبزي نيز براي مقابله با يبوست و سندرم روده تركيب‌پذير مفيد است كه اين سندرم در واقع حاصل استرس بلند مدت است. آخرين ماده معجزه آسا در كاهش استرس «سير» است. سير براي آرام كردن تنش و استرس و نيز كاهش گلوكز خون مفيد است. سير سرشار از آنتي اكسيدان‌ها است.

 \*تحرك داشته باشيد با نزديك‌تر شدن روز امتحان، حبس كردن خود در اتاق يا تكان نخوردن از كتابخانه براي ساعات طولاني روش آساني براي مطالعه است؛ اما وقتي ما براي ساعات طولاني هيچ تحركي نداريم مغز ما نيز دچار رخوت و سكون مي‌شود. اگر مي‌خواهيد تمام آن چيزي را كه مي‌خوانيد به ياد بسپاريد، حتماً ورزش حتي به اندازه بسيار كم، مانند قدم زدن به مدت چند دقيقه را فراموش نكنيد. چنانچه در طول مطالعه علايم استرس را در وجودتان حس كرديد، بكوشيد تمرين‌هاي ورزشي سنگين‌تري را انجام دهيد تا انرژي‌هاي منفي به اين ترتيب دفع شوند.

\* شروع آرامش با نفس كشيدن هم پيش از امتحان و هم در طول امتحان يار و ياور شماست. این روش آرامش بخشي است كه مي‌توانيد مدام از آن استفاده كنيد .

**كاهش استرس دانشجويان در امتحانات با خوردن "منيزيم" و "روي"**

**مرکز مشاوره دانشجویی**

**حاجی وثوق – پورحسین**