دکتر "محمدرضا افضل نیا عضو انجمن روانشناسان انگلستان اظهار می دارد: تحقیقات اخیر نشان می دهد که یادگیری های شبانه در طول زندگی بر اثر پایین بودن میزان پروتئین هسته های سلول مغز در شب به هیچ وجه موثر نبوده و این نوع یادگیری ها جز اتلاف وقت سودی ندارد و تنها منجر به یادآوری های نوک زبانی در هنگام پاسخ دادن به سوالات می شود.

به طور کلی یکی از عواملی که در یادگیری و یاد آوری تاثیر مهمی دارد اضطراب است. این عامل موجب برانگیختگی و آشوب درونی می شود که از لحاظ فیزیولوژی ۱۷ تغییر مهم را در عملکرد دستگاه های بدن به وجود می آورد. این حالت به طور مستمر در مغز حالتی تحمیلی مانند کودتای نظامی ایجاد می کند.

به هنگام اضطراب بر اثر آدرنالین بالا تغییرات کارکردی در سیستم ادراکی و واکنش های بدن به وجود می آید. در این هنگام مردمک چشم بیش از اندازه معمول گشاد شده و کارکرد سلول های مخروطی آن دچار اشکال می شود. در نتیجه ظرافت ها و جزئیات کمتر از یک سوال مد نظر قرار گرفته می شود. بدن و ماهیچه های داوطلب مضطرب، دچار انقباض شده و آرامش سلب می شود و به دنبال آن کارکرد حافظه نیز مختل شده، تمرکز و بازیابی اطلاعات از حافظه با مشکل مواجه می شود.

در چنین شرایطی فراشناخت نیز مختل می شود و فرد به درستی نمی داند تا چه اندازه موضوعی را که فراگرفته است می داند و ارزیابی درستی از اطلاعات آموخته شده ندارد. همچنین توجه نیز نقش فعال و همیشگی خود را در دالان یادگیری و یاد آوری مطالب از دست می دهد. از نظر شناختی توجه، نقش اصلی را در یادگیری و یاد آوری آموخته ها ایفا می کند و بدون آن کمتر چیزی به ادراک پایدار می انجامد. حال آنکه اضطراب زیاد، بیشترین تأثیر را بر همین اهرم یادگیری خواهد گذاشت.

داشتن اعتماد به نفس یکی از عواملی است که در کنترل اضطراب موثر می باشد. داوطلبی که در بلند مدت در زندگی خود احساس امنیت روانی را به همراه تقویت شناختی و رفتاری زیاد تجربه کرده است، دارای اطمینان به نفس بالا است و کنترل وی بر اضطراب در مواقع آزمون های مهم بیشتر است.

فردی که در آستانه امتحانات بزرگ مضطرب است، بر اثر اضطراب به کلی موقعیت خود را از دست می دهد و مدام خود را در مقایسه با رقبا ارزیابی می کند و دچار خود سرزنشی یا تقلید کور کورانه از اعمالی که دیگر داوطلبان ممکن است انجام دهند، می شود.

نقش خواب در افزایش یادگیری بسیار مهم است. یادگیری های اخیر بدون خواب کافی پس از آن، به طور موثر بر حافظه دراز مدت سپرده و تثبیت نمی شوند. لذا به دانش آموزان توصیه می شود روزهای قبل از آزمون خواب و تغذیه کافی و مناسب داشته باشد. خواب های پراکنده در روز نمی تواند جایگزین خواب و پیوسته شبانه باشد. خواب های در طول روز تنها پس از ۴ ساعت فعالیت مستمر مغذی به اندازه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و جهت استراحت مغز مفید است.

 مصرف مواد غذایی چون نخود کشمش زرده تخم مرغ و جگر جهت تغذیه نورون های یادگیرنده مغزی بادام و روغن ماهی برای تقویت حافظه و قهوه (البته نه برای بیدار ماندن در شب) مفید است و کشیدن نفس عمیق جهت انبساط عروق و رساندن اکسیژن به مغز توصیه می شود.

**منبع : کانون انتشارات گسترش علوم**