

پرسش:

من برای امتحانی بسیار استرس دارم!! چکار می‌توانم بکنم؟ درسم خوب است و استعداد مناسبی دارم اما استرس شدیدی که از چند وقت قبل از آغاز امتحانات گرفتارم می‌کند، مجال مطالعه و موفقیت را از من گرفته و به شدت در این ایام امتحان دچار مشکل می‌شوم. از مشکل تغذیه و مشکلات جسمی گرفته تا بی‌خوابی و... لطفا کمکم کنید.



استرس دارم، اساسی!

شلیک اول: برنامه‌ریزی

بارها کارشناسان مختلف بر تهیه جدول زمان‌بندی برای روز قبل از امتحان تاکید کرده‌اند. اما کمتر دانش‌آموزی پیدا می‌شود که این مساله را جدی بگیرد. گذشته از مواردی که دانش‌آموزان یا دوابلین کنکور خواندن درس‌ها را به شب قبل از امتحان یا یک ماه مانده به کنکور موکول می‌کنند، مواردی هم هستند که مطالب درسی یاد گرفته شده به دلیل زمان‌بندی غلط و دوره ناصحیح در ذهن به هم می‌ریزد و فرد نمی‌تواند در امتحان نمره خوبی بگیرد.

در یک جدول زمان‌بندی صحیح باید دقت کافی به همه چیز بشود و جای هر کاری معلوم باشد و بخصوص زمان مناسبی به امورات عادی و تفریح اختصاص داده شود. در چنین برنامه‌ای مطالعه درسی در روزهای قبل و بخصوص روز قبل از امتحان، واقع بینانه و دقیق محاسبه شده و مواردی که باید روز قبل از امتحان دوره شوند، به دقت (و البته باز تاکید می‌کنیم با واقع بینی) نوشته می‌شوند و سپس بر اساس شدت سختی مرتب می‌شوند. تنها در این صورت است که شما مدت زمان لازم را برای دوباره خوانی هر موضوع در نظر می‌گیرید و می‌توانید زمان‌بندی درستی را انجام دهید. حتی اگر مطلبی بسیار دشوار است و مدت بسیار طولانی برای یادگیری آن مورد نیاز است، می‌توانید از خواندن آن صرف‌نظر کرده و به جای آن مطالب دیگری را که آسان‌تر هستند دوباره خوانی کنید.

با این روش احتمال پاسخ دادن به اکثر سوالات بخش‌های ساده بالاتر می‌رود و شما نمره بالاتری کسب خواهید کرد. بدون آنکه لازم باشد با اضطراب یادگیری و یادآوری نکته‌های دشوار دست و پنجه نرم کنید!



پاسخ:

هر چند اضطراب و استرس به میزان جزئی و در اندازه‌های مطلوب خود امری عادی و لازمه حیات انسانی است و می‌تواند افراد را در مسیر موفقیت‌ها به جلو هل بدهد، اما اضطراب مزمن از مخرب‌ترین احساسات بشری است که تمام توانایی و قدرت آدم را هدف می‌گیرد و حتی روی قدرت سیستم ایمنی بدن هم تاثیر منفی دارد؛ تا حدی که افراد مضطرب، بیشتر از سایرین بیمار می‌شوند.

طبق آمارهای علمی، دانش‌آموزان مضطرب بیشتر از سایر دانش‌آموزان سرما می‌خورند یا به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند. اما این مشکل هم مثل هر مشکل دیگری، راه حل دارد و اتفاقاً برخلاف برخی از اختلالات روحی این مشکل، راه حلی به مراتب آسان‌تر از سایر مشکلات دارد که با اندک توجه و پیگیری می‌توانید خود را به طور کامل از این مشکل برهانید.

البته درمان استرس و اضطراب در هر مورد خاص به شیوه مشخص خود است و حتی در مواردی این امر نیازمند درمان‌های دارویی است؛ اما در خصوص استرس امتحان در اکثر موارد این‌گونه نیست و این معضل به راحتی قابل حل یا مقابله است. در واقع استرس در موضوع امتحان، دشمنی است که حملات سخت و دردناکی را به سلامت روحی انسان وارد می‌کند، اما در عین حال این دشمن به آسانی هم از پای در می‌آید و کافی است که تیرها را به درستی به هدف بزنید. ما راهکار مقابله با این دشمن را در هفت شلیک دقیق و البته شلیک‌هایی آسان ارائه می‌دهیم:

شلیک دوم: استراحت

در برنامه‌ریزی برای درس خواندن، در روز قبل از امتحان باید فاصله‌های زمانی خاصی برای استراحت کردن در نظر گرفته شود. البته بهتر است فاصله این استراحت‌ها بر اساس سختی یا آسانی مطلب مورد مطالعه تنظیم شود. اما نکته مهم این است که استراحت کردن نباید با فعالیت‌های پر سر و صدا همراه باشد. در واقع تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی با صدای بلند استراحت به معنای دقیق نیست و به جای آرامش باعث تشویش ذهن شما می‌شوند. استراحت‌هایی که برای روز قبل از امتحان در نظر گرفته می‌شوند باید هم برای ذهن و هم برای جسم موثر باشد. استراحت صحیح باعث می‌شود که تمرکز شما از دست نرود و در ضمن خستگی به عاملی برای تشدید اضطراب‌تان تبدیل نشود.

شلیک چهارم: تغذیه سالم

غذاهای سرشار از ویتامین و پروتئین همیشه بهترین انتخاب هستند. مصرف میوه و سبزیجات تازه، ذهن را فعال نگه می‌دارند و همین مساله باعث یادگیری بهتر و کاهش اضطراب می‌شود. در ضمن بهتر است لااقل در این ایام دور قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار را هم خط بکشید. کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها شما را بیدار نگه می‌دارد، ولی قدرت به خاطر آوردن مطالب را از شما می‌گیرند.

تنوع غذایی را در این ایام جدی بگیرید، برای رسیدن به نشاط روحی و جسمی برای آغاز دور بعدی مطالعات یک غذای متنوع و دوست داشتنی بسیار موثر است، فراموش نکنید در هنگام غذا خوردن تنها به خود غذا و لذیذ بودن آن بیندیشید و تعریف از دستپخت خوب و زحمات بی‌دریغ مادر هم به این نشاط و انبساط روحی کمک می‌کند. حتما قبول دارید که درگیر بودن شما به امتحانات توجیهی مناسب برای بی‌توجهی به زحمات والدین‌تان نیست؛ هر چند آن‌ها توقعی ندارند.

شلیک آخر: آرامش

در همه حال آرامش را از دست ندهید و تلاش کنید پیش خود و دیگران، خودتان را در مطالعه حتی در حرکت و حضور در جلسه امتحان آرام نشان دهید. همواره بگویید همه باید به آرامش من غبطه بخورند، توجه داشته باشید که یک نمره بالا یا پایین‌تر ارزش آن را ندارد که شما را از آرامش بیندازد و در نگاه دیگران فردی مضطرب باشید.

نفس عمیق قبل و بعد از مطالعه، رعایت فواصل زمان بندی، احترام به کتاب‌ها و درس‌ها و نگاه مثبت به آن‌ها، مثبت‌اندیشی نسبت به آینده، واقع‌بینی در مورد نتایج امتحان و بخصوص رعایت دستورات عبادی و امور دینی مانند خواندن نماز در اول وقت، تلاوت قرآن یا گوش دادن کوتاه به تلاوت‌های ترتیل آرامش بخش و همچنین یاد خدا در همه حال و کمک خواستن از او مهمترین کلیدهای موفقیت و تیر خلاص بر پیکر دیو استرس و اضطراب هستند. موفق باشید.

شلیک سوم: خواب راحت

هفت ساعت خواب کامل برای فعالیت مناسب بدن امری حیاتی است. در واقع مهم نیست چه ساعتی می‌خوابید یا چه ساعتی از خواب بیدار می‌شوید. مهم این است که وقتی می‌خواهید مطالب درسی را دوره کنید کاملاً هوشیار باشید و تمرکز کافی داشته باشید.

سعی کنید یک ساعت قبل از به بستر رفتن، دیگر مطالعه نکنید. در ضمن بهتر است به عضلات خود هم استراحت بدهید و فعالیت بدنی شدید نداشته باشید. داشتن خواب کافی یکی از مهم‌ترین فاکتورها در کنترل اضطراب قبل از امتحان است، رعایت زمان‌بندی مطالعه در آرامش داشتن برای یک خواب راحت و شروع ادامه برنامه‌ریزی مطالعه بسیار موثر است و این دو مساله رابطه‌ای متقابل و موثر نسبت به هم دارند.

شلیک ششم: مثبت‌اندیشی

وقت خود را با افرادی بگذرانید که به شما روحیه یا به قولی انرژی مثبتی به شما می‌دهند. اصولاً هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد، فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و با صدای بلند برای خود تکرار کنید.

مثلاً ممکن است فکر کنید: همه بچه‌ها یک دور کامل محدوده امتحانی را خوانده‌اند و به آن مسلط هستند، اما من هنوز دور اول را نصف نکرده‌ام. اگر چنین فکری به سراغ‌تان آمد بلافاصله با صدایی رسا بگویید: «من قبلاً هم چنین امتحان‌هایی داده‌ام و اکثر مواقع هم نمره خوبی گرفته‌ام و معلوم شد از بچه‌های دیگر جلوتر بودم»

شلیک پنجم: تمرکز فکری

روز قبل از امتحان هر چیز را که باعث حواس‌پرتی‌تان می‌شود کاملاً کنار بگذارید. توجه به هر اتفاق بزرگی در اطراف باعث از بین رفتن تمرکز شما می‌شود. وقتی تمرکزی روی درس وجود ندارد، اضطراب خود به خود به وجود می‌آید. البته این امر به معنای منزوی شدن و بریدن از همه کس و همه چیز نیست، بلکه منظور رها شدن از دغدغه‌های مختلف و ریز نشدن در موضوعات غیر درسی است، نوعی تخذیر و بی‌توجهی فکری نسبت به همه موضوعات غیر درسی است.