

در زمان تعویق آزمون‌ها،
بهترین رفتار چیست؟

پادمانا



ناراحت بودن، طبیعیہ!

اگر بابت عقب افتادن آزمونت ناراحتی، حق داری و این خیلی طبیعی است. حتی شاید حالی شبیه سوگ رو تجربه می‌کنی، فقط کسی جدی نمی‌گیرد! طبیعی است که دلتنگ برنامه‌ریزی قبلیت باشی و دیگران حرف‌هایی بزنند که حال دلت بهتر نشود؛ پس به خودت فرصت ناراحتی بده.



۲

خودت را سرزنش نکن

سرزنش کردن خودت که چرا در این شرایط ناراحت آزمون هستی، فقط احساساتت را سنگین‌تر می‌کند. اضافه کردن غم و عذاب وجدان، کمکی به تو نمی‌کند؛ پس به خودت اجازه بده احساساتت را تجربه کنی، حتی اگر دوست داشتی گریه کنی!





آینده‌نگری، برکت یا اضطراب؟

همه ما دوست داریم برای آینده برنامه داشته باشیم، ولی وقتی شرایط عوض می‌شود و کمی بحرانی می‌شود، این فکر کردن‌ها گاهی تبدیل به اضطراب و نگرانی می‌شود. مدام در حال پرسیدن این سؤال هستیم که «چی می‌شه؟»، اما نتیجه‌ای جز استرس بیشتر ندارد!





روی امروزت تمرکز کن

می‌شود به جای غرق شدن در آینده نامعلوم، برنامه کوتاه‌مدت برای امروز یا این هفته بچینی. روی کارهای قابل کنترل متمرکز شو تا اضطرابت کمتر شود. همین کارهای کوچک و روزمره، برایت آرامش می‌آورد و اوضاع را مدیریت پذیرتر می‌کند.





به معنویت پناه ببر

در روزهای ناامیدی، صحبت با خدا و فکر کردن به هدف‌های بزرگ‌تر مثل خدمت، به تو آرامش می‌دهد. با توکل و امید، برنامه‌هایت را به خدا بسپار. او همیشه بهترین تکیه‌گاه است و به تو کمک می‌کند دوباره با انگیزه و منظم شوی.

