

تصور بلد نبودن در  
امتحانات اذیتم می‌کند؛  
چطور مطمئن بشوم  
برای امتحان آماده‌ام؟

لاندما



اگر شیر آبی در مدرسه شما باشد که هر وقت آن را باز کنید آب نیاید، هر وقت تشنه بودید آب سردکنی را دیده‌اید که شیرش آب نداشته است، تصویری در ذهن شما ایجاد می‌شود که این شیر هیچ وقت به درد نمی‌خورد و آب ندارد.



۲

آن موقعیتی که شما خیلی تشنه هستید و عطش دارید قاعدتاً به سمت آن نمی‌روید؛ چون ده بار تا حالا رفتید هی شیرش را باز کرده و دیده‌اید آب ندارد یا اگر آب داشته یک آب خیلی بدمزه و گرمی بوده که از خوردن آن اصلاً حس خوبی نداشتید. حالا دیگر به سمت وسویش هم نمی‌روید.





دقیقاً به همین شکل، اتفاقات مختلف دیگر زندگی نیز تصویری در ذهنمان ایجاد می‌کنند؛ تصویر ایجادشده ممکن است واقعی یا غیرواقعی باشد.



ابتدا باید ببینیم تصویری که شما از خودت گفته‌ای یک تصویر واقعی است؟ یعنی بارها که امتحان داشتید سر جلسه واقعاً هیچ چیز بلد نبودی؟ آن وقت که بلد نبودی، حتی یک کلمه درس نخوانده بودی یا واقعاً درس خواندی و بلد نبودی. همه این موارد می‌تواند تصویر دقیق‌تری از شما در ذهنتان بسازد.



پس از آن لازم است آهسته و پیوسته تصویر بهتری از خودمان در ذهنمان بسازیم؛ یعنی اگر قبلاً آدمی بودید که وقت زیادی برای درس خواندن نمی‌گذاشتید یا به سبک درستی درس نمی‌خواندید و سر امتحان هیچ‌چیز در ذهنتان نبوده و این حس بد، تصویر بدی هم در ذهن شما ساخته، باید این تصویر را تغییر بدهید؛ یعنی دست‌به‌کار شوید، اقدام کنید و واقعی وارد میدان شوید.





۶

باید درس خواندن را به صورت درست و برنامه‌ریزی شده شروع کنید. باید خودِ جدیدی در ذهن خودتان سر جلسه امتحان بسازید که اتفاقاً خیلی هم خوب می‌تواند از پس امتحان‌ها بر بیاید.





اما اگر این تصویر واقعی نبوده و مثلاً اطرافیان این تصویر را در ذهن شما ساختند باید فکر دیگری بکنیم؛ مثلاً خانواده دائم از سختی و بزرگی امتحان‌ها صحبت می‌کنند و یا دوستانت کلاً ساز نمی‌توانیم و نمی‌شود را کوک کرده‌اند. باید بدانید که این ماجرا یک تصویر کاذب برای شما ایجاد کرده است.







این تصویر، مثل آب سردکنی است که دیگران از آن خورده و گفتند آبش بدمزه است یا اصلاً آب ندارد ولی وقتی خودتان تشنه بوده و آبش را امتحان کردید با خودتان گفتید: «اِ چه آب خوبی هم دارد.» باید خودتان را با عملکرد واقعی و با نتایج که بعد از تلاش واقعی به دست آوردید، مقایسه کنید؛ در غیر این صورت، دچار خطا خواهید شد.

