

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

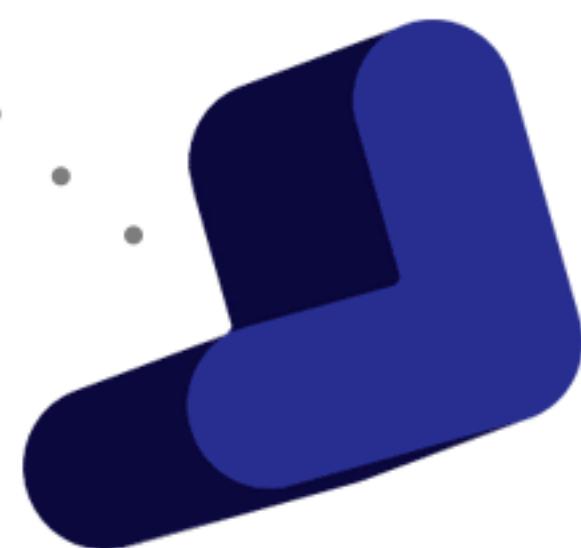
لاس دمنا



۱

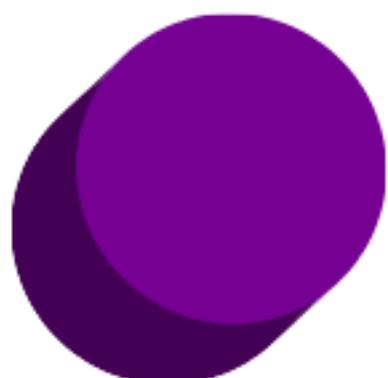
اگر شیرآبی در مدرسه شما باشد که هر وقت آن را باز کنید آب نیاید، هر وقت تشنه بودید آب سردکنی را دیده اید که شیرش آب نداشته است، تصویری در ذهن شما ایجاد می شود که این شیر هیچ وقت به درد نمی خورد و آب ندارد.

آن موقعیتی که شما خیلی تشنه  
هستید و عطش دارید قاعده‌تاً به سمت  
آن نمی‌روید؛ چون ده بار تا حالا رفتید  
هی شیرش را بازکرده و دیده‌اید آب  
ندارد یا اگر آب داشته یک آب خیلی  
بدمゼ 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 هیچ‌چیز بلد نبودی؟ آنوقت که بلد نبودی، حتی یک کلمه درس نخوانده بودی یا واقعاً درس خواندی و بلد نبودی. همه این موارد می‌توانند تصویر دقیق‌تری از شما در ذهنتان بسازد.

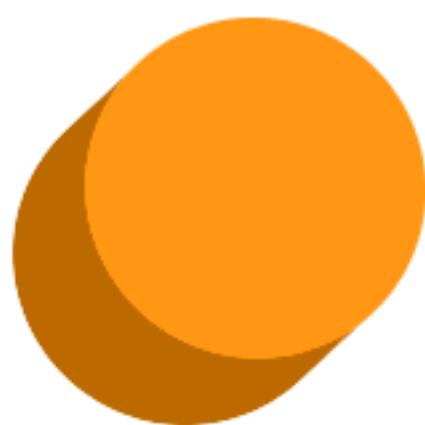


۵

پس از آن لازم است آهسته و پیوسته  
تصویر بهتری از خودمان در ذهنمان  
بسازیم؛ یعنی اگر قبل‌آدمی 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.



باید درس خواندن را به صورت درست و برنامه ریزی شده شروع کنید. باید خود جدیدی در ذهن خودتان سر جلسه امتحان بسازید که اتفاقاً خیلی هم خوب می تواند از پس امتحان ها برباید.



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 کلا ساز نمی‌توانیم و نمی‌شود را کوک کرده‌اند. باید بدانید که این ماجرا یک تصویر کاذب برای شما ایجاد کرده است.

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

