

نگرانی‌های قبل امتحان  
رهایم نمی‌کند، چطور  
بر این نگرانی‌ها  
مسلط بشوم؟

راه‌دانا



بیا بدون تعارف باشیم. حقیقت این است که اضطراب به موقعیت‌های مهم زندگی آدم‌ها سنجاق شده است. مقداری از این اضطراب که ما تجربه می‌کنیم برای ما مفید بوده و هوشیارمان می‌کند؛ مثلاً قصد رفتن به مسافرت دارید. این مقدار اضطراب باعث می‌شود حواستان را جمع کنید که همه وسایل موردنیاز را بردارید و سرساعت در راه‌آهن یا فرودگاه حاضر شوید.



۲

اما اگر این اضطراب از حد لازم خودش  
بیشتر بشود، دیگر آن فایده‌ها را  
نخواهد داشت. حالا نه ما را پرتلاش‌تر  
می‌کند و نه باعث هوشیاری می‌شود.  
اضطراب بیش از اندازه برای همه  
دردرست می‌کند.





حالا بیا میزان اضطراب آزمون‌های مختلف مدرسه را با یکدیگر مرور کنیم. در حالت عادی، یعنی زمانی که قرار است پرسش کلاسی یا امتحان کلاسی معمولی داشته و میزان یادگیری ما برآورد شود، اضطراب ناشی از این شرایط مثل دیدن سوسک و موش و حتی گربه‌ای است که دنبال ما افتاده باشد. معلوم است که شروع به دویدن می‌کنیم؛ یعنی عملکرد داریم، تلاش و مطالعه را پیش‌گرفته و آماده می‌شویم.



۴

ولی وقتی که امتحان برای شما تبدیل به غول می‌شود، شما خودتان را از دویدن هم عاجز می‌بینید و تبدیل می‌شوید به آن آدمی که در خیلی از انیمیشن‌ها دیده‌اید؛ همان آدمی که از شدت اضطراب خشک می‌شود.




اختلال در خواب و پرداختن به کارهای  
متفرقه که به معنی اهمال کاری است،  
همان استرسی است که شما را  
خشک کرده و اجازه حرکت نمی‌دهد.





۶

باید چند نکته مهم را در نظر بگیرید:



۱. سعی کن از قسمت‌های آسان و راحت کتاب درسی که خوب بلد هستی، شروع کنی. همین قدم اولیه باعث می‌شود از حالت انفعال خارج‌شده و کاسه چه کنم چه کنم را زمین بگذاری. انگار حداقل انگشت آن غولِ ذهنی را با تبر زده باشی. حالا می‌فهمی که انجام این کار شدنی بوده و محال نیست.





۲. به تنظیم ساعت مطالعه و وقت  
استراحت توجه داشته و برای هر بخشی از  
کتاب که تمام می‌کنی یک مشوق کوتاه  
و سبک برای خودت در نظر بگیر.







۳. به عنوان یک برنامه بلندمدت، روی دیدگاه‌های خودت کار کن. هرچیزی قدر و اندازه‌ای دارد و نباید بیش از آن قدر و اندازه بزرگش کنیم.





۴. یادت باشد کسی که درس‌هایش  
را در طول ترم بخواند، حجم امتحان  
پایانی او را نگران نمی‌کند.

