

چطور نگرانی از شکست  
در آزمون‌ها را از خود  
دور کنیم؟

پادمانا



نگرانی از شکست در آزمون‌ها حس مشترکی است که خیلی از ما تجربه کرده‌ایم. این احساس اگر درست مدیریت شود، نه تنها فرار از آن دیگر لازم نیست، بلکه می‌شود آن را به یک انگیزه برای موفقیت تبدیل کرد. بیا با چند راهکار ساده و کاربردی، این حس ناخوشایند را بهتر کنیم.



۲

گاهی آزمون‌ها را بیش از حد بزرگ می‌کنیم  
و تصور می‌کنیم شکست در آن‌ها همه چیز  
را تمام می‌کند؛ اما آیا واقعاً این‌طور است؟  
آزمون فقط یک مرحله از زندگی است، نه  
تمام آن! در آینده، شاید همین نگرانی‌ها  
برایت خنده‌دار به نظر برسد. از خودت  
بپرس: «اگر این آزمون خوب پیش نرود، چه  
اتفاقی می‌افتد؟» شاید هیچ!





گاهی ذهن ما پر از فکرهای عجیب می‌شود، مثل «اگر خراب کنم، همه به من می‌خندند». این فکرها باعث می‌شود آزمون را خیلی بزرگ‌تر از چیزی که هست ببینی؛ اما هیچ آزمونی به‌تنهایی مسیر زندگی‌ات را مشخص نمی‌کند. اگر نتیجه دلخواهت را نگرفتی، راه‌های زیادی برای جبران وجود دارد. با خودت منطقی حرف بزن: «مگر همین من نبودم که بارها از پس امتحان‌ها برآمدم؟» هر آزمون فقط یک ابزار برای یادگیری و رشد است، نه چیزی بیشتر.



یادآوری موفقیت‌های گذشته به تو قدرت می‌دهد. دفترچه‌ای بردار و بنویس: «چه وقت‌هایی بر نگرانی‌ام غلبه کرده‌ام؟» این یادداشت‌ها به تو نشان می‌دهد که توانایی‌های زیادی داری. برنامه‌ریزی هم می‌تواند اضطرابت را کم کند، البته اگر منطقی و متناسب باشد.





اضطراب بخشی از زندگی است؛ حتی افراد موفق هم قبل از رویدادهای مهم استرس دارند. این حس یک زنگ هشدار است که به تو می‌گوید آماده شو. اگر مضطرب شدی، به خودت بگو: «این طبیعی است و می‌توانم با آن کنار بیایم». ورزش، تنفس عمیق و حتی شوخی می‌تواند استرست را کاهش دهد. یادت باشد که زندگی بزرگ‌تر از یک آزمون است؛ پس اجازه نده اضطراب تو را متوقف کند.

