

به نام خدا

اضطراب امتحان



برخی از دانش آموزان هنگام امتحان به ویژه امتحانات مهم مانند امتحانات پایان ترم، کنکور،... دچار اضطراب و نگرانی می شوند. ضربان قلبشان تند می زند، دست هایشان می لرزد، عرق می کنند و احساس می کنند که ذهنشان خالی شده است. در این مواقع فکر کردن به اهمیت امتحان و عدم موفقیت در آن باعث بیشتر شدن اضطراب می شود. اگر شما هم جزو این دسته افراد هستید لازم است تا برای کاهش اضطراب خود تدابیری بیاندیشید. مهم است بدانید که مهم ترین عواملی که به کاهش اضطراب شما کمک می کند برنامه ریزی صحیح برای مطالعه، تلاش زیاد، تغذیه و خواب مناسب در شب های امتحان است. در کنار این عوامل روش های زیر نیز به کاهش اضطراب شما تا حد زیادی کمک خواهد کرد.

راه های کاهش اضطراب امتحان

1. بازگشت به حالت آرامش ذهنی از طریق تنفس عمیق

اگر انسان در حالت آرامش ذهنی باشد ریتم مغزی حرکت آرام تری داشته و فرد می تواند به خوبی از اندوخته ها و نیروهایش استفاده کند بنابراین سعی کنید در مواقعی که اضطراب به سراغ شما می آید ابتدا به آرامش برسید و سپس به کار خود ادامه دهید. استفاده از تکنیک "تنفس عمیق" می تواند برگشت به حالت آرامش ذهنی را در شما آسانتر نماید. به طور مثال اگر در جلسه ی امتحان ناگهان اضطراب به سراغ شما آمد و آرامش

فکری شما از بین رفت، برای چند لحظه دست از فعالیت بردارید و چند نفس عمیق بکشید. افکارتان را متمرکز کنید و با خود بگویید که حتما موفق خواهید شد. و هنگامی که آرام تر شدید پاسخ گویی به سوالات را ادامه دهید. اگر شما این کار را چند بار تمرین کنید مدت زمان برگشت به حالت آرامش بسیار کوتاه خواهد بود. فراموش نکنید که آرامش یک مساله ی درونی بوده و شما خودتان باید برای رسیدن به آن تلاش کنید.



2. بازگشت به حالت آرامش از طریق تصویر سازی مثبت

منظور از تصویر سازی مثبت، تجسم کردن کارهایی است که فرد علاقمند به رخ دادن آن هاست. بهترین حالت برای تصویر سازی مثبت، حالت آرامش کامل بدنی و ذهنی است. بدین منظور در یک مکان ساکت و آرام نشسته و با تمرکز حواس به حالت آرامش ذهنی بروید. چشمانتان را ببندید و آنگاه تجسم کنید که در حالت امتحان دادن هستید، وقتی سوالات را به شما می دهند، شما می توانید به آن ها پاسخ دهید تصور کنید که هنگام پاسخ گویی درست به سوالات چهره ای شاداب و با نشاط دارید و کاملا راحت و آسوده به کار خود ادامه می دهید. با این کار عوامل نگران کننده و افکار مضطرب آور تا حدی از شما دور شده و احساسات مثبت در شما تقویت می شود. تقویت احساسات مثبت باعث می شود شما با اشتیاق بیشتر و نگرانی کمتر به کار خود ادامه دهید.

اگر تصاویر و سخنانی که به خود می گوئید منفی باشد، در شما احساس ناامیدی، یاس و افسردگی ایجاد شده و اضطراب را در خودتان ایجاد می کنید، پس، از این نوع افکار و تصورات دوری کنید.

3. بازگشت به حالت آرامش از طریق تلقین مثبت

هنگامی که پیام های منفی به ذهن شما مخابره می شود می توانید با استفاده از تلقین مثبت میزان اضطراب را تا حد زیادی کاهش دهید. حتی در حالت عادی نیز می توانید افکار مثبت و جملات آرامش بخش را با خود تکرار کنید. مثلاً شب ها قبل خواب و صبح ها بعد از بیداری با خود بگویید: "من از آرامش ذهنی خوبی برخوردار هستم، امروز روز خوبی در پیش است، من می توانم به خواسته ها و برنامه هام برسم، من از پس امتحاناتم به خوبی بر می آیم."

فراموش نکنید در تلقین همیشه از عبارات مثبت استفاده کنید. مثلاً به جای این که بگویید من نمی توانم جلوی اضطراب خودم را بگیرم بگویید، "من توانایی آن را دارم که در هر حال به آرامش باز گردم و به آرامش درونی برسم."

4. اعتماد به نفس

شناخت توانایی های خود و کوچک نشمردن موفقیت های گذشته تاثیر بسیار زیادی در ایجاد اعتماد به نفس دارد. پس با یادآوری موفقیت های گذشته تان به بالا رفتن اعتماد به نفس خود کمک کنید. داشتن اعتماد به نفس در کاهش اضطراب نیز بسیار موثر است. ترس از عدم موفقیت یکی از دلایل اضطراب است. با شناخت کافی از توانایی هایتان، تلاش، اعتماد به نفس و اطمینان از موفقیت بر اضطراب خود می توانید غلبه کنید. پس به توانمندی های خود ایمان داشته باشید.

5. ایمان و توکل به خداوند

اعتقاد و ایمان به عنوان یک منبع بزرگ و لایتنهای باعث ایجاد آرامش در انسان می شود. پژوهش ها نشان داده است ایمان و توکل بر خدا در زمان سختی ها به کاهش استرس و رسیدن به آرامش کمک شایانی می کند.

منبع: مهارت های تحصیلی، اردشیر کیانی
گروه مشاوران فرزندگان 2