

# شلیک به استرس امتحان

دلَم شور می زنه، هیچی نخوندم، هیچی بلد نیستم، فکر نمی کنم برسم همه کتاب رو بخونم و ... این ها حرف هایی است که این روزها زیاد می شنویم.

استرس و فشار روانی در زمان امتحان مسئله ای است که مربوط به سن خاصی نیست. در هر دوره ای از زندگی گذراندن امتحان می تواند موجب بروز استرس شود.

## چگونه استرس را کنترل نماییم

با توجه به این که استرس و فشار روانی دو جزء فیزیولوژیک و روانی دارد می توان به طرق گوناگون استرس منفعل کننده را به استرس محرک و انرژی زا تبدیل کرد:



## اول: برنامه ریزی

بارها کارشناسان مختلف بر تهیه جدول زمان بندی برای روز قبل از امتحان تاکید کرده اند. اما کمتر دانش آموزی پیدا می شود که این مساله را جدی بگیرد.

گذشته از مواردی که دانش آموز خواندن کل درس را به شب قبل از امتحان موکول می کند، مواردی هم هستند که مطالب درسی یاد گرفته شده. به دلیل زمان بندی غلط و دوره ناصحیح در ذهن به هم می ریزد و فرد نمی تواند در امتحان نمره خوبی بگیرد.

در یک جدول زمان بندی صحیح باید دقت کافی به استراحت داده شود. در چنین برنامه‌ای مواردی که باید روز قبل از امتحان دوره شوند، به دقت نوشته می‌شوند و سپس بر اساس شدت سختی مرتب می‌شوند.

تنها در این صورت است که شما مدت زمان لازم را برای دوباره خوانی هر موضوع در نظر می‌گیرید و می‌توانید زمان بندی درستی را انجام دهید. حتی اگر مطلبی بسیار دشوار است و مدت بسیار طولانی برای یادگیری آن مورد نیاز است، می‌توانید از خواندن آن صرف نظر کنید و به جای آن مطالب دیگری را که آسان تر هستند دوباره خوانی کنید.

با این روش احتمال پاسخ دادن به اکثر سوالات بخش‌های ساده بالاتر می‌رود و شما نمره بالاتری کسب خواهید کرد. بدون آنکه لازم باشد با اضطراب یادگیری و یادآوری نکته‌های دشوار دست و پنجه نرم کنید!

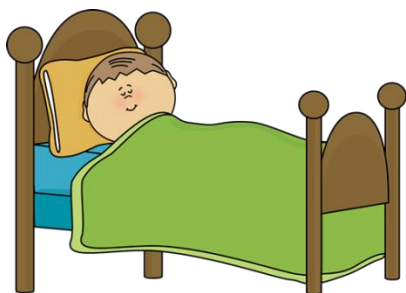


## دوم: استراحت

در برنامه‌ریزی برای درس خواندن در روز قبل از امتحان باید فاصله‌های زمانی خاصی برای استراحت کردن در نظر گرفته شود. البته بهتر است فاصله این استراحت‌ها بر اساس سختی یا آسانی مطلب مورد مطالعه تنظیم شود.

اما نکته مهم این است که استراحت کردن نباید با فعالیت‌ها پر سر و صدا همراه باشد. در واقع تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی با صدای بلند به جای آرامش باعث حواس پرتی شما می‌شوند.

استراحت‌هایی که برای روز قبل از امتحان در نظر گرفته می‌شوند باید هم برای ذهن و هم برای جسم موثر باشد. استراحت صحیح باعث می‌شود که تمرکز شما از دست نرود و در ضمن خستگی خود به عاملی برای تشدید اضطراب‌تان تبدیل نشود.



### سوم: خواب راحت

۷ ساعت خواب کامل برای فعالیت مناسب بدن امری حیاتی است. در واقع مهم نیست چه ساعتی می‌خوابید یا چه ساعتی از خواب بیدار می‌شوید. مهم این است که وقتی می‌خواهید مطالب درسی را دوره کنید کاملاً هوشیار باشید و تمرکز کافی داشته باشید.

سعی کنید یک ساعت قبل از به بستر رفتن دیگر مطالعه نکنید. در ضمن بهتر است به عضلات خود هم استراحت بدهید و فعالیت بدنی شدید هم نکنید. داشتن خواب کافی یکی از مهم‌ترین فاکتورها در کنترل اضطراب قبل از امتحان است.

### چهارم: تغذیه سالم

غذاهای مملو از ویتامین و پروتئین همیشه بهترین انتخاب هستند. مصرف میوه و سبزیجات تازه ذهن را فعال نگه می‌دارد و همین مساله باعث یادگیری بهتر و کاهش اضطراب می‌شود. در ضمن بهتر است دور قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار را هم خط بکشید. کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها شما را بیدار نگه می‌دارد ولی قدرت به خاطر آوردن مطالب را از شما می‌گیرند.





### پنجم: تمرکز فکری

روز قبل از امتحان هر چیز را که باعث حواس پرتی می شود کاملا کنار بگذارید. توجه به هر اتفاق بزرگی در اطراف باعث از بین رفتن تمرکز شما می شود. وقتی تمرکز روی درس وجود ندارد اضطراب خود به خود به وجود می آید.



### ششم: مثبت اندیشی

وقت خود را با افرادی بگذرانید که به شما روحیه می دهند یا به قولی انرژی مثبتی به شما می دهند. اصولا هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و با صدای بلند برای خود تکرار کنید.

مثلاً ممکن است فکر کنید: همه بچه ها یک دور کامل درس را خوانده اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می زنم. اگر چنین فکری به سراغ تان آمد بلافاصله با صدایی رسا بگویید: " من قبلاً هم چنین امتحان هایی داده ام و اکثر مواقع هم نمره خوبی گرفته ام.

### هفتم: آرامش

قبل از دوره کردن هر مطلب جدید نفس عمیق بکشید و سعی کنید ذهن خود را از هر فکر دیگری پاک کنید. در ضمن در پایان جدول زمان بندی که برای خود تهیه کرده اید زمانی را برای قدم زدن در هوای آزاد در نظر بگیرید. این کار باعث می شود قبل از امتحان فردا احساس آرامش عمیقی به شما دست دهد.

