



- ۱ اگر اضطراب امتحان دارید
- ۲ سیاه، سفید، خاکستری
- ۲ ترازوی سلامتی
- ۳ مهارت‌های اشتغال‌زایی ذهنی

- بندی افکارم دچار مشکل می‌شوم.
- ۷- بیشتر اوقات برگه امتحانی ام سفید است.
- ۸- در جلسه امتحان، ذهنم به مسائل حاشیه‌ای منحرف می‌شود.
- ۹- معمولاً در مقایسه با تکالیف و مقالات کلاسی، در امتحان نمره کمتری می‌گیرم.
- ۱۰- بعد از امتحان مطالبی را که نمی‌توانستم سر جلسه به خاطر بیاورم، به یاد می‌آورم.

اگر اضطراب امتحان دارید ...

اضطراب امتحان، نگرانی افراطی درباره نحوه عملکرد در امتحان است. به هنگام آمادگی برای امتحانات، کمی احساس اضطراب، کاملاً طبیعی است. در واقع، کمی اضطراب می‌تواند جرقه‌ای برای شروع مطالعه و حفظ انگیزه باشد. اما اگر این اضطراب از حد طبیعی فراتر رود ممکن است عملکرد شما را در طی امتحان مختل سازد، چراکه در بیان و تشریح آموخته‌هایتان احساس ناتوانی می‌کنید.

کد مقاله: ۸۷۰۳۱

آیا شما دچار اضطراب امتحان هستید؟

در صورتی که از موارد زیر به چهار مورد یا بیشتر پاسخ مثبت دهید، احتمالاً دچار اضطراب امتحان هستید.

- ۱- به هنگام شروع مطالعه برای امتحان دچار مشکل می‌شوم.
- ۲- هنگام مطالعه برای امتحان، بسیاری مواقع دچار حواس پرتی می‌شوم.
- ۳- بدون توجه به اینکه چقدر برای امتحان تلاش می‌کنم، همیشه انتظار عملکرد ضعیفی در امتحان دارم.
- ۴- در جلسه امتحان، دچار علائم ناراحتی جسمانی، نظیر تعریق کف دست، معده درد، سردرد، تنگی نفس و تنش عضلانی می‌شوم.
- ۵- به هنگام امتحان، جهت یابی و درک سؤالات برایم دشوار است.
- ۶- به هنگام امتحان در سازمان

راهکارهایی برای مقابله با اضطراب امتحان

موارد زیر برخی از راهکارهایی است که می‌توانید قبل، حین و بعد از امتحان برای کاهش اضطراب انجام دهید.

۱- از روش‌های مناسب مطالعه استفاده کنید تا روی مباحث امتحانی تسلط داشته باشید. این تسلط به شما کمک خواهد کرد تا بدون اضطراب و با اعتماد بیشتری برای امتحان آمادگی پیدا کنید. بروشورهای مربوط به «آمادگی برای امتحان» را مطالعه کنید.

۲- در ضمن مطالعه، نگرش مثبت را حفظ کنید. به موفقیت، و نه شکست، فکر کنید. امتحان را به عنوان فرصتی در نظر بگیرید که میزان آموخته‌هایتان را نشان می‌دهد.

۳- پیش از رفتن به جلسه امتحان، خوب استراحت کنید و غذای مناسبی بخورید. شب قبل از امتحان به اندازه کافی بخوابید. قبل از امتحان غذایی سبک و مقوی بخورید.

۴- با توکل به خدا و تکرار ذکر که به آن عادت دارید، آرامش را به خود بازگردانید.

۵- در طی امتحان آرام باشید. تنفس آرام و عمیق کمک‌کننده است. بر خودگویی‌های مثبت مانند «من می‌توانم این کار را انجام دهم»، تمرکز کنید.

۶- برای امتحان، طبق برنامه پیش بروید. حتی اگر امتحان دشوار است نگران نشوید و برنامه مورد نظر را حفظ کنید.



۷- با دیدن همکلاسی هایتان که قبل از شما امتحان را تمام کرده اند، دچار اضطراب نشوید. از زمانی که برای عملکرد بهینه نیاز دارید، استفاده کنید.

۸- زمانی که امتحان تمام شد، موقتاً آن را فراموش کنید. تا وقتی که نتیجه این امتحان اعلام نشده کاری از دست شما بر نمی آید. توجه و تلاش تان را روی تکالیف و امتحانات جدید متمرکز کنید.

۹- زمانی که نتیجه امتحان اعلام شد، آن را تحلیل کنید و ببینید تا چه حد توانسته اید عملکرد بهتری داشته باشید. از اشتباهات و نقاط قوت خود درس بگیرید و این تجارب را در امتحانات بعدی نیز به کار گیرید.

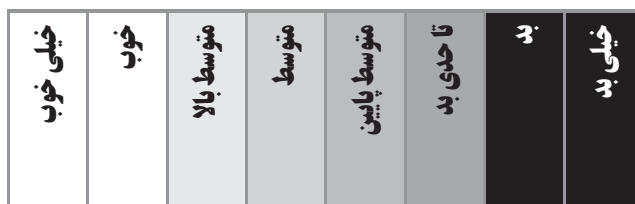
برای عملکرد مناسب در امتحان باید از مباحث و مطالب امتحانی مطلع باشید و برای آنکه دانسته ها و معلوماتان را نشان دهید، باید اضطراب امتحان را کنترل کنید.

سیاه سفید خاکستری

سیاه و سفید دیدن اوضاع و شرایط به این باور منتهی می شود که برخی افراد خوش شانس و برخی بدشانس اند؛ برخی افراد خوشبخت و برخی دیگر بدبخت اند. در روابط انسانی و بین فردی، سیاه و سفید دیدن افراد به سعی در قطع روابط با افراد به اصطلاح سیاه یا "بد" و صمیمیت با افراد "سفید" یا "خوب" یا حتی در برخی موارد «قاطی» شدن با آنها می انجامد.

خطر سیاه و سفید دیدن، یا تفکر همه یا هیچ، این است که با بد دیدن انسان ها، آنها را کنار می گذارید و با خوب دیدن افراد، به آنها وابسته می شوید. از طرفی، ممکن است با مشاهده یک یا چند مورد اشتباه یا رفتار نادرست از کسی، او را از طبقه سفید به طبقه سیاه منتقل کنید و به این ترتیب در نگهداشتن دوست و دوست یابی با مشکل مواجه شوید. در مجموع، می توان گفت تفکر "همه یا هیچ" یا "سیاه و سفید دیدن" سبب می شود که روابط بین فردی پرتنش داشته باشید. پیشنهاد می شود به جای دوطبقه، چند طبقه در نظر بگیرید. به عبارت دیگر به جای اینکه فقط به دو سر یک طیف نگاه کنید، به جریان طیف نگاهی بیندازید و گزینه های دیگر را بر روی آن جای دهید.

برای مثال:



خاکستری

با این روش تنها سه گزینه خیلی بد، بد و تا حدی بد را می توانید کنار بگذارید. به عبارت دیگر، فقط با افرادی که بد، خیلی بد، یا حتی تا حدی بد تلقی می کنید، ارتباط خود را قطع کنید و با بقیه افراد پیرامون خود ارتباط متعادلی برقرار نمائید و آنها را بیذیرید.

به دیگر سخن، گزینه های تا حدی بد، متوسط پایین، متوسط، متوسط بالا و خوب، جزء مواردی هستند که «خاکستری» نامیده می شوند. اگر افراد پیرامون خود را براساس نمودار بالا طبقه بندی کنید، متوجه خواهید شد که بیشتر افراد دور و برتان خاکستری اند، درست مثل خودتان. پس شما با فرد یا افرادی سر و کار دارید که مثل خودتان هستند، ترکیبی از دو رنگ سیاه و سفید؛ یعنی، ترکیبی از ویژگی های منفی و مثبت. این گونه نگرستن به انسان هایی که دور و بر ما هستند، به تقویت شکیبایی و بردباری ما در روابط انسانی منتهی می شود. اکنون تمرینی انجام دهید:

چند درصد از افرادی که می شناسید، سیاه، سفید و خاکستری اند؟ بیشترین فراوانی به چه کسانی اختصاص دارد؟

ترازوی سلامتی

هر انسانی در زندگی وظایف و مسئولیت هایی دارد که خود را به انجام آنها وادار می کند. این وظایف در برخی موارد ممکن است، خسته کننده، فشارآور و حتی تنش زا باشند، چون با الزامها و بایدهای درونی همراه اند و مستلزم صرف انرژی نیز هستند. نظافت منزل، کامل کردن یک گزارش کاری، نوشتن یک مقاله، مطالعه برای امتحان، پذیرایی از مهمان، گردگیری، ایستادن در صف اتوبوس، پرداخت قسط بانکی و جز آن، مواردی از این دست محسوب می شوند.

از سویی دیگر، برخی فعالیت ها بسیار لذت بخش و جالب اند و فرد از انجام آنها لذت می برد و انرژی کسب می کند. این فعالیت های لذت بخش، علایق، تفریح یا فعالیت های دلخواه به شمار می روند. پیاده روی، شنا، دیدار از دوستان، نقاشی، شنیدن موسیقی، مطالعه آزاد و مانند آن، از این دست هستند.

اکنون به این ترازو نگاه کنید. برای داشتن زندگی متعادل لازم است دو سمت این ترازو در تعادل باشند یعنی بین بایدها و علایق توازن برقرار باشد. به عبارتی، لازم است در لابه لای وظایف روزمره، فعالیت های لذت بخش را بگنجانید تا از فشار و ملالت این وظایف کاسته شود و انرژی از دست رفته دوباره به دست آید و بدین ترتیب شور و نشاطتان حفظ شود. البته همه فعالیت های لذت بخش یکسان نیستند. برخی از فعالیت ها انرژی بخش تر و جالب توجه تر از فعالیت های دیگر هستند. به همین دلیل ممکن است تفریحی مانند مسافرت به قدری لذت بخش باشد که انرژی فراوانی به شما بدهد و فشار و خستگی ناشی از کار و فعالیت های دشوار متعدد را کاهش دهد.

شکل. همه ما در واقع پول را برای شکل یا تصویری می پردازیم که در قاب عکس جای گرفته است.

حال اجازه دهید به قضیه شکل و زمینه از زاویه روان شناختی نگاه کنیم و از آن بهره برداری روانی کنیم. به راستی چه کسی می تواند بگوید ذهنش به چیزی مشغول نیست. همه ما در تمام طول روز، علی رغم فعالیت های بدنی و کار فکری، مشغولیت های ذهنی خاص خود را داریم. کار فکری یا فعالیت ذهنی، فعالیت های هدفمندی هستند که ما آگاهانه به آنها می پردازیم، اما اشتغال ذهنی فعالیت هایی است که هدفمند نیست و ما به آنها عادت کرده ایم. حتی ممکن است نسبت به آنها آگاهی کامل نداشته باشیم.

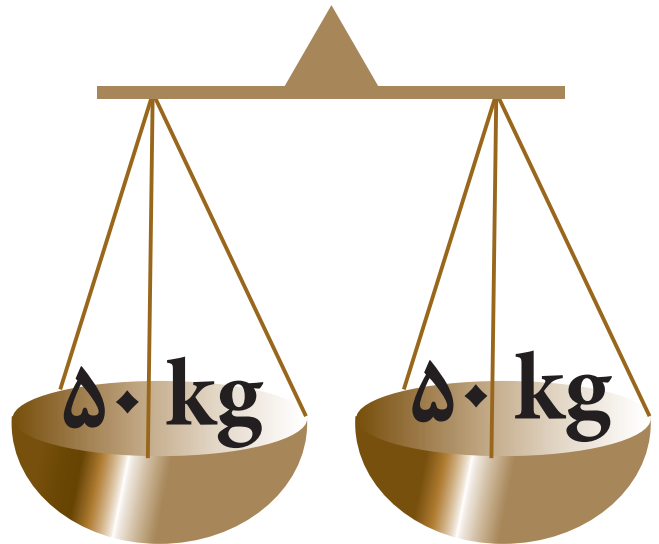
اشتغال ذهنی معمولاً به مسائلی مربوط به گذشته، اتفاقات روزمره، مسائل مرتبط با آینده یا عوامل استرس زا اختصاص می یابد. مشغول شدن مداوم ذهن ما به این مسائل، از ما انرژی زیادی می گیرد و معمولاً بخش بزرگی از انرژی روانی ما به دلیل پرداختن به مسائلی که برایمان اشتغال ذهنی ایجاد می کنند، هدر می رود.

مواردی را به یاد آورید که ذهنتان درگیر مسائل خاصی بود و شما با وجودی که فعالیت بدنی چندانی انجام نداده بودید به شدت خسته شدید. در آن شرایط تنها ذهن شما در فعالیت بوده است، آن هم فعالیت غیرسازنده. بله، اشتغال ذهنی ما را خسته می کند، شاید بیش از زمانی که فعالیت های جسمانی انجام می دهیم. در اینجا روشی را به شما پیشنهاد می کنیم که به کمک آن می توانید ذهنتان را از یوغ اشتغال ذهنی رها سازید. به عبارتی از بار ذهنی خود بکاهید، از خستگی مغز جلوگیری کنید و از هدر رفتن بی دلیل انرژی روانی ممانعت به عمل آورید. در این زمینه روش هایی برای مهار اشتغالات ذهنی به کمک تکنیک شکل و زمینه ارائه می شود. امید است مفید باشد.

قبل از هر چیز مواردی را که معمولاً در طی روز ذهن شما را به خود مشغول می سازد، یادداشت کنید. به این منظور لازم است چند روز تا حداکثر یک هفته بر فعالیت های ذهنی خود نظارت کنید و متوجه افکاری باشید که در ذهن شما جاری است. پس از اینکه به اشتغالات ذهنی خود پی بردید و متوجه شدید معمولاً چه نوع افکاری ذهن شما را مشغول می کند، مرحله بعدی تفکیک مسائل مهم و مسائل غیر مهم است. به یاد داشته باشید که قرار است مسائل مهم را در شکل و مسائل غیرمهم را در پس زمینه شکل جای دهید.

ممکن است از خود بپرسید، برآستی چگونه می توانم مسائل مهم را از غیرمهم تفکیک کنم. برای این کار می توانید معیارهای زیر را شاخص قرار دهید، مانند:

■ اتفاقات گذشته را کنار بگذارید. گذشته، گذشته است. برای تغییر آن نمی توانید کاری انجام دهید، جز آنکه از آن درس بگیرید. پس افکاری را که درباره مسائل گذشته است و ذهن شما را به خود مشغول می سازند به پس زمینه برانید. چون این مسائل، جزو مسائل غیرمهم به شمار می روند.



بایدها و نبایدها فعالیت های دلخواه و علایق

از سوی دیگر ممکن است، لازم باشد برای مقابله با یک «باید» بزرگ و فشارآور، مانند مطالعه فشرده برای موفقیت در کنکور مقاطع بالاتر، به چند فعالیت لذتبخش بپردازید تا از بار خستگی آن رها شوید.

در مجموع رعایت ترازوی سلامت به شما کمک خواهد کرد تا با داشتن زندگی شاد و غنی، از فشارهای روانی بکاهید و به این ترتیب از بروز بیماری ها پیشگیری کنید.

پیشنهاد می کنیم فهرستی از فعالیت های لذتبخش تهیه کنید و آن ها را در برنامه روزانه، هفتگی و ماهانه خود بگنجانید. به این دلیل می گوئیم ماهانه و هفتگی که برخی از خواسته ها یا فعالیت های لذتبخش را می توان روزانه انجام داد، اما برخی دیگر را می توان تنها هفتگی یا ماهانه انجام داد. نسبت به لذت های کوچک مانند خریدن یک جفت جوراب برای خود، تلفن زدن به یک دوست، رفتن به سینما و مانند آن، ... بی تفاوت نباشید. لذت های حاصل از خواسته های کوچک اگر روی هم جمع شوند، به لذت بزرگی تبدیل می شوند.

مهار اشتغالات ذهنی

حتماً سری به تابلو فروشی زده اید، با دیدن تابلوهای نقاشی متعدد به وجد آمده اید و با تلاش فراوان بر وسوسه خود برای خرید بسیاری از آنها غلبه کرده اید. مطمئناً آنچه که شما یا هر کس دیگری را برمی انگیزد تابلویی خریداری کنید، شکل یا تصویری است که در قاب عکس جای گرفته است نه پس زمینه آن. البته پس زمینه تصویر نیز مهم است. چون اگر با شکل هماهنگ نباشد، شکل را از جلوه می اندازد، اما نه به اندازه

منبع مهمی از استرس بین فردی برای شما باشد.

■ اگر دانشجویید یا در حال یادگیری حرفه یا تخصصی هستید، این را در قسمت شکل جای دهید و به یاد داشته باشید که قسمت شکل یک قاب عکس به مسائلی اختصاص می یابد که باید در مورد آنها آگاهانه فکر کنید و به آنها اهمیت دهید و برایشان راه حل ارائه کنید.

در مجموع ابتکار با شماست که چه مواردی را در چه قسمتی بگنجانید. البته این موارد ثابت نیستند و ممکن است برحسب شرایط تغییر کنند. مثلاً چیزی که قبلاً آن را در شکل جای داده اید، ممکن است مدتی بعد در زمینه قرار گیرد یا برعکس. بنابراین می توان به تعدادی از مسائل اشاره کرد که در زمان های مختلف جایشان تغییر می کند، اما چیزی که تغییر نمی کند این است که قاب عکس باید دو بخش داشته باشد، شکل و زمینه و دیگر این که مسائل خود را باید از نظر میزان اهمیت و تأثیری که بر زندگی شما دارند، به مسائل مهم و غیرمهم تقسیم بندی کنید.

خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸ SMS نمایید.

پیام مشاوره

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول: دکتر فرامرز سهرابی
سردبیر: حمید پیروی
همکاران این شماره:
دکتر شهربانوقهراری، مریم نوری زاده،
مریم اصل ذاکر
ویراستار: سپیده معتمدی
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده
امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده
گرافیک: حمیدرضا منتظری - محمدسعید غفوری
تیراژ: ۹۰۰۰۰ نسخه
نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون
پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴
فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰
وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم
www.iransco.org

■ مسائل حل ناشدنی زندگی را که راه حلی ندارند و باید با آنها کنار بیایید، جزو مسائل غیرمهم یادداشت کنید. جای آنها در پس زمینه است.

■ مسائل مربوط به زندگی، اهداف، مشکلات و برنامه های دیگران را جزء مسائل غیرمهم یادداشت کنید و به پس زمینه برانید. اگر هم تصمیم دارید به دیگران کمک کنید، با مشغول ساختن ذهنتان به مسائل آنان - آن هم به شیوه ای منفعل - نمی توانید کار مفیدی انجام دهید.

■ مسائل مربوط به آینده، نگرانی ها و آرزوها را در پس زمینه جای دهید.

■ مسائل پیش پا افتاده روزانه را که معمولاً تکراری هستند و فکر شما را مشغول می سازند، مسائل غیرمهمی هستند که باید به پس زمینه رانده شوند.

شاید از خود بپرسید، پس چه نوع اشتغالات ذهنی را می توان در خود شکل یا تصویر جای داد؟ برای راحتی کار می توانید یک قاب عکس را طراحی کنید، مانند قاب عکس زیر. در این قاب عکس، بین زمینه و شکل تمایز قائل شوید. برای این کار می توانید از مداد رنگی و ماژیک استفاده کنید. قسمت مربوط به شکل (که در قاب عکس، یک دسته گل است) قسمتی است که مسائل مهم مربوط به اشتغالات ذهنی را باید در آن جای دهید. خوب، مسائل مهم چه مسائلی هستند؟



■ طرح هایی را که برای آینده برنامه ریزی کرده اید، می توانید در این قسمت بگنجانید. البته به شرطی که در طول روند آگاهانه به آنها فکر کنید و راهبردهایی را برای رسیدن به آن برنامه ها طراحی کنید.

■ اهداف زندگی را که ممکن است کوتاه مدت، میان مدت یا دراز مدت باشند، می توانید جزء مسائل مهم طبقه بندی کنید و آنها را در بخش شکل قاب

عکس جای دهید، چرا که اهداف شما جزو مواردی است که باید به عنوان دورنمای زندگی همیشه پیش روی شما باشند.

■ عواملی را که برای شما استرس ایجاد می کنند، باید در شکل بگنجانید. اینها مسائل مهمی است که باید حل کنید. اگر نتوانید آنها را حل کنید یا آنها را به حال خود بگذارید، این مسائل به کرات برای شما استرس ایجاد خواهند کرد. پس لازم است آنها را در شکل یک قاب عکس جای دهید.

■ مشکلات بین فردی با افراد مهم زندگی یا افرادی را که با آنها سر و کار دارید، باید در قسمت شکل جای دهید. چون حل نشدن مشکلات می تواند