

آرامش در امتحان

به نام خدا که آرامش بخش دل هاست

شرط لازم برای دستیابی به موفقیت در هر کاری برخورداری از آرامش است. بعضی از دانش آموزان با نزدیک شدن به زمان امتحانات افکار و احساسات نگران کننده ای به ذهنشان حمله ور می شود که اگر موفق به کنترل آن نشوند گرفتار فشارهای روحی و روانی و تغییرات بدنی و رفتارهای منفی شده و آرامش درونی خود را از دست می دهند که در این صورت می گویند فرد دچار اضطراب شده است.

اضطراب پدیده ای طبیعی است که در تمام سنین و مراحل زندگی می تواند مشاهده شود. اضطراب کم نه تنها موجب اختلال و یا بازدارنده نیست بلکه ممکن است عامل حرکت و یادگیری هم باشد ولی دانش آموزی که اضطراب بیش از حد داشته باشد احساس می کند یادگیری اش به شدت کاهش یافته و خیلی چیزها را فراموش کرده است، حافظه ی او متخل و دقت و تمرکز کم و دچار حواس پرتی می شود. یا با وجود مطالعه ی زیاد قادر به پاسخگویی سوالات آزمون در جلسه امتحان نمی باشد.

بنابراین ضروری است دانش آموزان عوامل اضطراب را رادر خود شناسایی کرده و با به کارگیری روش های مقابله و رفع آن عوامل خود را به ساحل آرامش برسانند تا بتوانند با گام های مطمئن و محکمتری در جاده ی موفقیت تحصیلی حرکت نمایند.

آرامش:

آرامش احساس خوشایندی است که جنبه درونی داشته و فرد را قادر می سازد با تمرکز و دقت بیشتر به حل مسئله و پاسخگویی به سوالات پردازد. آرامش قدرت تصمیم گیری را نیز افزایش می دهد.

عوامل کاهش آرامش:

الف - عوامل درونی : که مربوط به خود دانش آموز است از جمله :

۱- عدم استفاده صحیح از روش مطالعه: دانش آموزان که از ابتدا برنامه ریزی و روش مناسب برای مطالعه نداشته و عادت کرده اند که شب امتحان فشرده خوانی نموده و یا جسته و گریخته مطالب کتاب را بخوانند بدیهی است که اطمینان لازم برای موفقیت را نداشته و همواره نگران نتیجه ی آزمون خواهند بود.

۲- سابقه تحصیلی: دانش آموزانی که سابقه تحصیلی گذشته شان مطلوب نبوده همواره از موفقیت خود در آزمونی که پیش روی دارند هم اطمینان نداشته و نگرانند.

۳- سابقه اضطراب: دانش آموزانی که برای آزمون های ترم های تحصیلی گذشته ی خود و همچنین سایر زمینه های زندگی همواره مضطرب بوده اند و تاکنون موفق به رفع این اختلال نشده اند ، بدیهی است در آزمون های ترم های بالاتر از آرامش لازم برخوردار نباشند.

۴- شخصیت افراد : دانش آموزانی که همواره از واقعیت گریزانند و خیلی آرمانی فکر می کنند و انتظار از خودشان بیش از حد توانشان است همواره نگران کسب موفقیت خود بوده و از آرامش لازم برخوردار نیستند.

۵- عدم خودباوری و اعتماد به نفس: دانش آموزانی که به توانایی های خود کمتر آگاهی دارند و از خود باوری لازم برخوردار نیستند همواره نگرانند که مبادا اشتباه و شکست آن ها زمینه سرزنش و تحقیر ایشان را نزد دیگران فراهم نماید ، بنابراین از عدم آرامش درونی رنج می برند.

ب- عوامل بیرونی :

که عموماً " بیرون از فرد قراردارند و برخی از آن ها عبارتنداز:

۱- خانواده و نزدیکان: گاهی انتظارات بیش از حد والدین و نزدیکان از دانش آموزان که اصرار دارند فرزندانشان در دانشگاه یا شهر خاصی قبول شوند و رتبه های بالای یک رقمی یا دو رقمی به دست آورند و یا بعد از قبولی در دانشگاه انتظار دارند که فرزندشان از وضعیت تحصیلی بالایی برخوردار باشند موجب کاهش آرامش و موفقیت آن ها می شوند چون دانش آموزان نگران پاسخگویی به انتظارات آن ها هستند.

۲- دبیران: گاهی سخنان نسنجیده دبیران موجب از دست دادن آرامش دانش آموزان می شود. چون آن ها به صحبت های دبیران خود بیش از حد اهمیت قائلند مانند

<<: این چه طرز درس خواندن است.>> ، <<اصلاً" به درد نمی خورد هر چه تا بحال خوانده ای بریز دور >>

یا دبیری که بیش از حد سخت گیری می کند و به دنبال برقراری رابطه عاطفی نمی گردد. امتحانات نامناسب با وقت کم برگزار می کند ، جو ترساناکی در جلسه امتحان حاکم می کند ، با طرح سوالات عجیب و کم اهمیت قصد به رخ کشیدن خود را دارد ، از امتحان در ذهن دانش آموز غولی ترسناک ساخته و همواره کمتر خوابیدن و بیشتر درس خواندن را توصیه می کنند. این دسته دبیران هرچند اندک ولی آرامش دانش آموز را از او سلب می نمایند.

راههای کسب آرامش در موفقیت تحصیلی :

۱- یاد خدا آرامش بخش دل هاست : قبل از هرچیز به اطمینان دهنده ی قلب ها ایمان داشته باشید و توانمندی هایی را که خالق هستی به شما ارزانی داشته باور کنید.

۲- تعیین اهداف واقع بینانه : اگر اهداف تعیین شده در حد توان شما باشد زمینه های موفقیت را برای شما فراهم خواهد آورد و استمرار آن منجر به حس توانایی و برخورداری از آرامش بیشتر خواهد شد

۳- با برنامه ریزس درس بخوانید : با برنامه ریزی صحیح و به موقع ، به تدریج خود را برای امتحانات آماده خواهید کرد و ناچار به مطالعه ی فشرده شب امتحانی نخواهید شد فلذا از آرامش بیشتری برخوردار خواهید شد

۴- ترسهایتان را بنویسید و اصلی ترین ریشه را معین کنید: مهم ترین عامل ایجاد آرامش کشف ریشه ی ترس است که اکثر مواقع مشخص نیست. بهترین روش ریشه یابی علل ترس ها این است که چند دقیقه به ذهن خود فرصت دهید که با استفاده از روش بارش مغزی بتوانید علت های ترس را بروی کاغذ بنویسید که این خود به سه طریق به کسب آرامش شما کمک می کند:

الف - شفاف سازی و از بین رفتن ابهام در علت ترس

ب- حذف بسیاری از ترس های غیر واقع

ج- ارائه ی راهکارهای عملی برای رفع ترس های موجود

۵- تورهای نجات را بگسترانید: تصور کنید طول یک چوب بلند با عرض کم (مثلا " ۲۰ سانتی متر) را که روی سطح زمین قرار گرفته است را می خواهید طی کنید به طوری که پای شما به سطح زمین برخورد نکند مسلما " به راحتی قادر به انجام آن نخواهید بود . اما اگر همین چوب به ارتفاع ۱۰ متری از سطح زمین منتقل شود عبور از روی چوب دیگر آسان نیست و همواره با ترس از افتادن همراه خواهد بود . اکنون تصور کنید در شعاع وسیعی تورهای نجاتی گسترانیده شده که قطعا " در هنگام افتادن شما از فاصله ی ۱۰ متری و حتی بیشتر از آن از شما محافظت خواهد نمود ، در این صورت احساس می کنید عبور از چوب بسیار راحت تر و امکان پذیر تر خواهد بود. پیش بینی تورهای نجات برخورداری از آرامش بیشتر را به دنبال خواهد داشت.

۶- انتظارات معقولانه: به یاد داشته باشیم تمامی انسان ها متفاوت از یکدیگرند. با دیدی واقع بینانه توانایی های خود را معین کنید و حتی با والدین و اطرافیان خود در میان بگذارید تا انتظارات دیگران نیز از شما افزایش نیابد ، آن گاه با آرامش و اطمینان جهت رسیدن به آن تلاش کنید

۷- پرهیز از فشارهای رقابتی: رسیدن به آرامش بزرگترین رمز پیروزی و خوشبختی است پس به آرامش درونی فکر کند و با پرهیز از فشارهای رقابتی که تمام شدنی ست خود را در حالات آرام و راحت و بدون تنش تصور کنید.

۸- ورزش: فعالیت بدنی مهم ترین راه جلوگیری از تنش و آرام کننده روح و جسم است تمرینات موزون، معتدل و یکنواخت بهترین انتخاب است مانند قدم زدن، شنا کردن، دوچرخه سواری و آهسته دویدن.

۹- استفاده از تکنیک های تن آرامی: در مواقع بروز علائم اضطراب از فنون آرام بخش استفاده کنید:

الف - تنفس عمیق: با یک شماره نفس عمیق بکشید، تا چهار شماره نفس را در سینه حبس کنید و با دو شماره نفس را از راه بینی بیرون دهید.

ب- روش آدم آهنی و عروسک پارچه ای: حدود ۵ تا ۸ ثانیه تمام عضلات خود را مثل یک آدم آهنی سخت و منقبض کنید، سپس همانند یک عروسک پارچه ای تمام عضلات را شل و راحت کنید و این عمل را چندین نوبت تکرار کنید.

۱۰- معاشرت با دیگران: هنگام فشارهای روانی تنها نمانید، با دیگران صحبت کنید و ضمن پرهیز از معاشرت با افراد بدبین که ذهن شما را آلوده و گرفتار می کنند با افراد شوخ طبع و گشاده رو که از تنش شما کم می کنند معاشرت داشته باشید.

۱۱- تغذیه و استراحت مناسب: ضمن استراحت کافی از مصرف چای، قهوه نوشابه و شکلات که حاوی کافئین هستند پرهیز کنید چون زمان کوتاهی شمارا سر حال می کنند ولی بعد از مدتی وضعیت معکوس خواهد شد.

۱۲- انتظار ناکامی و شکست را در زندگی داشته باشید: به یاد داشته باشید خوشبختی، داشتن هدف در زندگی است نه صرفاً رسیدن به آن.

در هنگام بروز مشکلات جدی تر و طولانی می توان از مشاوره متخصص نیز کمک گرفت.

تدوین شده از منابع مختلف آموزشی