



اضطراب امتحان (۲)

اضطراب خود را در گوشه ای از قفسه ذهن خود بگذارید و آن را نادیده بگیرید. به جای آن به کاری که می خواهید بکنید، توجه داشته باشید. کار مورد نظر را به مراحل کوچک تقسیم کرده. کار را شروع کنید و هر زمان بخشی از کار را انجام دهید.

با شروع به کار و با این شرایط اضطراب به زودی ظاهر نمی شود. ادامه بدهید تا اضطراب خودش را نشان بدهد.

با بروز اضطراب، مقاومت کنید، تسلیم آن نشوید، راهی برای مقابله با آن پیدا کنید. کارتان را در حد مطلوب انجام بدهید. خواهید دید هم کارتان انجام شده و هم از شدت اضطرابتان کاسته شده است.

وضعیت شما از این مراجع نباید بدتر باشد. توجه کنید...

: از امتحان وحشت بی اندازه ای دارم، می ترسم...

: خوب فرض کن این برگه سوال، احساسات را بگو؟

: آن قدر مضطربم که چشمانم تار شده است و سوال هارا نمی توانم

بخوانم...

: یک کاری بکن، یک جوری با این مساله کنار بیا...

: اگر به قدر کافی به کلمه خیره شوم می توانم آن کلمه را بخوانم...

اما اگر همه جمله را نفهمم چی؟ موقع اضطراب به کلی گیج می شوم

اصلاً منظور سوال را نمی فهمم...

: فکر کن چه می شود کرد؟



پیام مشاور

: شاید بتوانم سوال را با کلمات خودم بگویم . . . (سوال را با جملات خودش تکرار کرد) خب مساله که اینجا نیست اگر جواب را ندانم گیج می شوم ، وحشت می کنم .

مراجع با این کار و با بازی کردن با جملات احساس بهتری پیدا کرده بود ، فهمیده بود که ترس از امتحان مانع توانایی خواندن و درک جمله نمی شود .
: خیلی خوب ، برای این وضعیت چه می شود کرد ؟
: می توانم به سراغ سوال های آسان بروم . . .

اضطراب یک نیروی حیاتی است و شما باید از آن استفاده کنید . اما آن را بیش از اندازه ای که هست بزرگ نکنید . اضطراب قدرت خواندن را از شما نمی گیرد ، قدرت درک را از شما نمی گیرد . پس شروع کنید ، بگذارید اضطراب شما را وادار به مطالعه بیشتر و درس خواندن کند ، همین اضطراب موقع پاسخ دادن به کمک شما می آید .

ممکن است تحت فکر و خیال نتوانید آن طور که می خواهید مطالعه کنید . ایرادی ندارد ، فرصتی به فکر و خیال خودتان بدهید هرچه قدر دوست دارید به فکر و خیال بروید ، هر چه می توانید آن را شدید تر کنید . مبالغه کنید . اگر دوست داشتید افکارتان را بنویسید و یا روی نوار ضبط کنید .

دو سه بار بخوانید و یا گوش کنید . . . فکر می کنم خودتان به نتیجه ای می رسید .
توکل به خدا را هیچ وقت فراموش نکنید .