

امتحان با سس آرامش

بالاخره این سال پرماجرای تحصیلی هم دارد به پایان می‌رسد. سالی که در شروع آن قدر کرونا شاید بود که درباره مهارت‌های زندگی در دوران کرونا نوشتیم، اما چند ماه بعد با واکسینه شدن مردم آن قدر شرایط عوض شد که لاقلاً همه شما امتحان‌هایتان را حضوری دادید. عوض شدن شرایط خوش حال‌کننده بود، ولی انگار بعضی‌هایتان خیلی به امتحان‌های مجازی عادت کرده بودید. برای همین خیلی‌ها نمره‌هایشان پایین آمد. حالا که دوباره امتحان‌های حضوری در پیش هستند، شاید تو هم نگران خراب شدن نمره‌هایت باشی. این راهکارها را بخوان شاید نگرانی‌ات کمتر شود.

بپذیر که شرایط عوض شده است

بله، وقتی امتحان مجازی باشد، کتاب باز کنارت است، امکان دارد با گوشی جواب سؤال‌ها را از هم‌کلاسی‌هایت بپرسی یا جواب را در اینترنت جست‌وجو کنی. ممکن است از والدینت کمک بگیری و البته احتمال هم دارد که هیچ کدام از این کارها را نکنی. اما به هر حال امکانش وجود دارد. این شرایط با شرایط جدی امتحان حضوری زمین تا آسمان فرق دارد. اینکه پیش از امتحان بپذیری که دیگر خبری از کمک گرفتن از کتاب، گوشی و والدین نیست، اولین گام است. در امتحان حضوری خودت هستی و ذهنت. پس به جای چانه‌زدن و آرزوی بازگشت امتحان‌های مجازی، باید ذهنت را آماده جواب‌دادن به سؤال‌ها کنی.

به نگرانی قبل از امتحان راه نده

وقتی شرایط عوض می‌شود، طبیعی است که استرس داشته باشی. میزان کمی از استرس لازم است. اگر اصلاً استرس نداشته باشی که کلاً می‌خواهی و خودت را آماده امتحان نمی‌کنی.

اما بعضی از فکرها قبل از امتحان نگرانی‌ات را بی‌خودی بالا می‌برند؛ مثلاً این فکر: «من که یادم رفته امتحان حضوری چه شکلی بود. نکند امتحان را خراب کنم؟!». این فکر هم نگرانی‌ات را بیشتر می‌کند و هم نمی‌گذارد درس بخوانی. پس بگذار در گوشه ذهنت بماند و نادیده‌اش بگیر. یا اینکه اصلاحش کن و به این فکر تبدیلش کن: «امتحان حضوری که از آسمان نیامده، قبل از کرونا هم آن را تجربه کرده‌ام و چیز خاصی نیست.»

یا این فکر: «اگر امتحانم را خراب کنم، همه می‌فهمند که موقع امتحان مجازی تقلب می‌کردم. آبرویم می‌رود!» این فکر هم نگرانی‌ات را زیاد می‌کند و مانع درس خواندن است. یا به این فکر اهمیت نده و بگذار



از ذهن‌ت بگذر یا این‌طور اصلاحش کن: «اگر الان درس بخوانم می‌توانم از پس امتحان بریبایم. اگر هم خراب کردم من نمی‌توانم فکر دیگران را تغییر دهم و کاری کنم که در موردم فکر دیگری کنند. پس بهتر است روی چیزی تمرکز کنم که دست خودم است؛ یعنی فکر خودم و درس را بخوانم.»

حواست به فرارهایت باشد

وقتی استرس زیاد باشد، می‌شود کارهای مثبتی کرد که استرس را کم می‌کنند؛ مثل همین اصلاح فکر که در توصیه دوم کردیم. اما گاهی برای کم کردن استرس امتحان ممکن است کارهایی کنی که موقتاً استرس را کم می‌کنند، اما باعث می‌شوند واقعاً امتحانت را خراب کنی. مثلاً حتماً این رفتار برایت آشناست: «واقعاً این درس را نمی‌فهمم! ولش کن، بنشینم تلویزیون ببینم.» یا: «بروم با بازی‌های گوشی ور بروم تا آرام شوم.» حواستان به این کلک‌های ذهن باشد. اولش آرام می‌شوی، اما وقتی درس‌های نخوانده روی هم جمع شدند، استرسات بیشتر و بیشتر می‌شود.

استراحت کن!

معنای همهٔ توصیه‌هایی که کردیم این نیست که تو قبل از امتحان باید به یک ماشین درس‌خوانی تبدیل شوی؛ نه. حتماً بعد از ۴۵ دقیقه ۱۵ دقیقه استراحت کن. حتماً حواست به خوردن وعده‌های غذایی باشد. حتماً زمانی را برای رابطه با خانواده و دوستان بگذار. کمتر تفریح کن، اما وقتی خیالت از تمام شدن درس‌ها راحت است، تفریح را هم فراموش نکن. فشار بیش از حد به ذهن خودش استرس آور است.

با آرامش برو سر جلسهٔ امتحان

روز امتحان هم خیلی مهم است. از قبل وسایلت را آماده کن. ماسک بزن. به نخوانده‌هایت فکر نکن. روی صندلی امتحان بنشین. چشم‌هایت را ببند. نفس عمیق بکش. بدنت را آرام کن. با دیدن اولین سؤال هول نکن. همهٔ سؤال‌ها را مرور کن. زمانت را مدیریت کن و از سؤال‌هایی که بهتر بلدی شروع کن. یادت باشد همهٔ این روزها می‌گذرند و خاطره می‌شوند.

