



یمدل
میشلوه

اردیبهشت و خرداد... لطفاً آرامش...!

مصطفی تابان - روانشناس



در آغازین روزهای سال تحصیلی بودید که از زمان و ضرورت قدر دانستن آن گفته‌یم. همان زمان یادآوری کردیم که به رغم زمان ظاهراً طولانی، به دلیل حجم بالی کاری که باید انجام دهید، گذر زمان بسیار سریع خواهد بود. و سرانجام همان شد. و اکنون چند هفتاهی بیشتر به پایان یکی از خاطره انگیزترین سال‌های زندگی تان نمانده است. زمان گذشت. بسیار سریع تر از آن‌چه می‌اندیشیدیم.

شاید لفظ آرام آرام چندان صحیح نباشد ولی به هر حال به لحظات پایانی این ماراتن علمی نزدیک می‌شویم و بدون شک کسانی پیروز خواهند شد که از کوچکترین لحظات خود هم در این یکسال به بهترین شکل ممکن استفاده کرده‌اند. البته گروه موفق‌ها منحصر به همین گروه نیست بلکه کسانی که ممکن است نواقصی در کارها و برنامه‌های شان وجود داشته است و اکنون مصمم هستند تا تقریباً ۷۰ روز آینده را با جدیت تمام کار کنند و بهره ببرند نیز در همین گروه موفق‌ها جای می‌گیرند.

اما موقّیت مطلوب و دست‌یابی به آن‌چه برای خویش برگزیده‌اید تنها متکی بر دانسته‌ها و آموخته‌های علمی نیست بلکه علاوه بر آن مستلزم بهره‌مندی از «آرامش روحی و روانی» است.

تجربه‌ی سالیان قبل حکایت از آن دارد که با نزدیک شدن به زمان برگزاری آزمون سراسری زمینه‌های بروز استرس در داوطلبان فراهم می‌شود. پیش‌آمدن این شرایط وقتی با پی‌اهمیتی داوطلب به این خصوصیت همراه می‌شود، سبب بروز نتایج ناخوش‌آیندی می‌شود که آن را به صورت **عدم آرامش روانی** مشاهده می‌کنیم. نیاز به توضیح و اثبات ندارد که نامتعادل شدن شرایط روحی و روانی، سرعت فاصله گرفتن از موقّیت را لحظه به لحظه بیش‌تر می‌کند، تا جایی که میزان وقوع شرایط نامطلوب غیرقابل تصوّر خواهد شد. به همین دلیل بسیار پسندیده و دلخواه است که نکاتی را پیرامون راهها و روش‌های تسلط بر خود و شرایط پیرامونی به اشتراک بگذاریم تا با آگاهی و بهره‌مندی از آن‌ها امکان بهره‌مندی از حدّاًکثر توان خویش را مهیا نماییم و نتیجتاً موقّیت خود را رقم بزنیم.

یک اصطلاح یا یک واقعیت

اعتماد به نفس احساس یا درجه اطمینانی است که فرد به توانایی‌های خود در انجام موقّیت آمیز کارها دارد. پس به خودتان اعتماد کنید و هرگز خود را دست کم تگیرید. دلهره و ترس از آزمون، موجب بروز اضطراب می‌شود و سرعت عمل را کاهش می‌دهد. اگر زمانی حس کردید که ترس بر شما غالب شده است، توصیه می‌کنیم در محیطی طبیعی قدم بزنی، تنفس عمیق داشته باشید، فکر کنید و با خود بگویید: «توانایی‌ها و استعدادهایم کمتر از دیگر داوطلبان آزمون سراسری نیست. می‌توانم موقّف باشم. فقط کافی است از آموخته‌ایم بهترین استفاده را النجام دهم.» آن‌گاه چشم‌های تان را بیندید و خود را دست یافته به هدفی که داشته‌اید تصور کنید. پس از آن به کاری که باید انجام دهید، پی‌پارزی‌بندی. اطمینان داریم شرایطی خوب و دلخواه و به دور از هر نوع ترش و فشاری را تجربه خواهید کرد.

فراموشی، داستانی خیالی و تکراری

علیرغم این که از دیگران می‌شنویم و خودتان نیز بارها و بارها در مورد فراموش کردن مطالب با حسن‌های مختلف مواجه بوده‌اید، اما این عارضه هیچ‌گاه برای شما اتفاق نمی‌افتد. زیرا انبوهی از اطلاعات را به مغز خود وارد کرده‌اید. این اطلاعات در درجه‌ی اول مستلزم دسته‌بندی و پس از آن نیازمند تمرين و تکرار است. بسیار طبیعی است که تمام حجم مطالب ذخیره شده در مغزتان رانی توانید یکباره به خاطر بیاورید. یادآوری مطالب نیازمند بهانه و زمینه است که آزمون این موقعیت را برای شما فراهم می‌کند. اگر از تلقین‌های منفی مثل همه چیز را فراموش کرده‌اید، بپرهیزید، مطمئناً با قرار گرفتن در شرایط آزمون همه را به یاد خواهید آورد.

یک، دو، سه، چهار

ورزش و نرمش همیشه آرامش‌بخش است. با فعالیت بدنی سبک به خود آرامش بدھید. بکوشید در روزهای باقی‌مانده زمان‌های کوتاه و خاصی را به ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا و حتی

| دیلی گلوبال آموزشی |



و موضوعاتی که فکر می‌کنید آن‌ها را می‌دانید و نقاط قوت‌تان محسوب می‌شوند، بگذارید. این کار سبب خواهد شد تا ارتباط شما با درس‌های قبلی همچنان حفظ شود و با پاسخ‌گویی صحیح به آن‌ها اعتماد به نفس و آرامش روحی خود را حفظ کنید.

شب به خیر کوچلو

گمان نکنید ساعتها بیدار ماندن هنر است و با استفاده از وقتی که بر اثر نخوابیدن ایجاد می‌کنید به بالا بردن وضعیت درسی و علمی خود کمک کرداید. بارها گفته‌ایم و اکنون نیز تأکید می‌کنیک که خواب یکی از مراحل مهم یادگیری است. منظم و کافی بودن خواب سبب آرامش بیشتر و استرس و اضطراب کمتر خواهد شد. فراموش نکنید که استراحت کامل و کافی شما در شب قبل از آزمون، یکی از مهم‌ترین وظلیف شماست. به همین دلیل خوب است که این کار را همواره تمرین کنید تا در زمان نیاز، انجام آن برای تان دشوار نباشد. یادآوری می‌کنیم که حداقل و حدّاً کثیر خواب خوب است که بین ۶ تا ۸ ساعت به صورت مستمر و در فضای شبانه است.

یار پنجم

والدین در تمام مراحل زندگی و از جمله در زمان آماده‌سازی برای آزمون سراسری همراه فرزندان خویش بوده‌اند. اما بعضًا دلسوزی‌ها و نگرانی‌های آنان، به غلط تعیییر و حتی باعث دلگیری و دلخوری هم شده‌است. به همین دلیل توصیه‌می‌کنیم اولاً داوطلبان برنامه‌های مطالعاتی خود را به اطلاع خانواده برسانند و شرایط و موقعیت‌های خود را برای آنان تشریح نمایند. ثانیاً خانواده‌ها هم بدانند که فرزندان شان نخستین قدم‌های استقلال واقعی را برمی‌دارند و هم نیازمند رهاسازی و هم نیازمند نظرارت تلویحی هستند. به همین جهت به اولیاء محترم توصیه می‌کنیم از فشارهای خود روی مباحث مطالعاتی و نیز تکرار مداوم عباراتی نظیر: «مگر آزمون نداری؟؟»، «کارهایت را کرده‌ای؟؟» و ... و نیز مخصوصاً مقایسه‌ی فرزندشان با دیگران خودداری نمایند. آن‌ها باید به یاد داشته باشند که وظیفه‌شان فراهم نمودن محیط و موقعیتی سرشار از شادی و به دور از هرنوع دغدغه و تکدر خاطر است.

نمی‌شوند، بگذارید. عدم تحرک از عوامل تشید اضطراب است. علاوه بر تأثیری که ورزش بر کاهش استرس و اضطراب دارد، سبب شادابی و تقویت حافظه نیز می‌شود و از بروز خستگی پیش‌گیری می‌کند.

آرام، آرام، آرام‌تر

یکی از راههایی که می‌توانید در کسب آرامش از آن استفاده کنید، انجام کارها به شیوه‌ای آرام‌تر است. این روش که اصطلاحاً Slowmotion نامیده می‌شود، یکی از مؤثرترین راه‌ها برای دست‌یابی به آرامش روانی است. معمولاً در دوران آمادگی برای آزمون سراسری اغلب بحث و گفت‌وگوها پیرامون مدیریت زمان و ضرورت انجام هرچه سریع‌تر کارها و فعالیت‌های است. بدون تردید شما هم از همین قاعده مستثنی نبوده‌اید. اما درست مانند یک ورزشکار که بعد از یک مرحله تمرین سنگین به آرام‌سازی عضلات می‌پردازد تا برای روز مسابقه از آمادگی مطلوب برخوردار گردد، هفته‌ها و روزهای نیز برای داوطلبان آزمون سراسری، فرصت آرام‌سازی عضلانی است. توصیه می‌کنیم زمانی خاص یا رفتارهایی خاص را انتخاب کنید و در آن زمان‌ها و یا برای انجام آن رفتارها از شیوه‌ی انجام کارها سود ببرید. مثلاً غذا را آرام‌تر از همیشه میل کنید و یا برای مسوک زدن وقت مناسبی صرف کنید، لباس‌های تان را آرام آرام بپوشید و ... این کار کمک خواهد کرد تا تبدیلی در فکر و ذهن شما نسبت به انجام کارها ایجاد شود و همین تعادل سبب آرامش تان باشد.

حال را دریاب، گذشته را هم پاس دار

اغلب فعالیت‌های درسی داوطلبان در روزهای هفته‌های پایانی به جمع‌بندی درس‌های نیمسال دوم و گاهی نیز به مطالعه و یادگیری مباحث موضوعاتی که در آن‌ها دارای ضعف هستند اختصاص پیدا می‌کند. این تلاش و کار اغلب نتیجه‌ی خوبی به همراه دارد. یعنی درس‌های نیمسال دوم خوب و کامل درک می‌شوند و یا نقاط ضعف برطرف می‌گردند. اما به نپرداختن به نقاط قوت قبلی یا سرفصل‌های درسی نیمسال اول سبب می‌شود تا نتیجه‌ی کلی داوطلب تغییری نکند و فقط جایه‌جایی در نقاط قوت و ضعف صورت بگیرد. به همین دلیل پیشنهاد می‌کنیم زمان‌های کوتاه و مداومی را به تمرین، تست و تکرار مباحث و موضوعات درسی نیمسال اول و یا مطالب