



باشمطلبکلاس

آرامش، آرامش، آرامش، آرامش!

در همین چند روز باقی مانده

مریم فلاحت پیشه - روانشناس



انگار همین دیروز بود امتحانات نهایی را دادی و رسماً به داوطلب آزمون سراسری تبدیل شدی ...

انگار همین دیروز بود تصمیم گرفتی تمام تلاشت را انجام دهی تا به آن چه برای خود ترسیم کرده‌ای برسی و چه زیباست لحظه‌ی رسیدن به هدف ...

و اکنون تا پایان سالی که قرار است سرنوشت ساز تو باشد، فقط اندکی بیش‌تر از سی روز باقی مانده است و به انتهای این مسیر پر پیچ و خم نزدیک شده‌ای.

حتماً با خواندن این جملات به روزهای سپری شده فکر کردی.

شاید اندیشیدی ای کاش این روزها و موقعیتی را که در آن قرار داشتی جدی‌تر می‌گرفتی ...

و یا چون از آن دسته داوطلبانی بودی که قدر روزها و لحظه‌هایشان را دانسته‌اند، اندیشیدی که چه روزهای شادی را در پیش داری ...

فرقی ندارد ... جزو هر دسته که باشی برای نزدیک شدن و رسیدن به هدفت باید در روزهای باقی مانده، ذهنی در کمال آرامش داشته باشی. ذهنی که با آن بتوانی خودت را کامل باور کنی.

باید به خودت اعتماد کنی در غیر این صورت اگر خود را دست کم بگیری، دلهره و ترس از نتیجه‌ی آزمون، موجب بروز اضطراب قابل توجهی خواهد شد و این اضطراب در روزهای پیش‌رو ضررهای فراوانی را به دنبال خواهد داشت.

ساده‌ترین مشکلی که این اضطراب برایت تولید می‌کند، کاهش سرعت عمل است. پس مراقب باش اگر چنین حالتی برایت پیش آمد، خود را از فضای آزمون سراسری و درس خارج کن و به دل طبیعت پناه ببر. کمی قدم بزن و در خلوت خود، توانایی‌ها و استعدادهایت را به خود یادآوری کن. باور کن که کمتر از دیگران نیستی و دیگران هم همان هم‌متی را دارند که تو هم داری و می‌توانی از آن استفاده کنی. کمی استراحت کن

تا ترس از تو دور شود و با اعتماد به نفس بالا و تقویت روحیه‌ات، استوار و محکم برای دست یابی به هدف گام برداری.

یکی از مشکلاتی که همواره داوطلبان در روزهای پایانی مواجه می‌شوند، شکل گرفتن این تفکر قالبی است که می‌پندارند مطالب را فراموش کرده‌اند. این موضوع سبب آشفتگی ذهنی نسبتاً شدیدی در آنان خواهد شد. این فراموشی غیرواقعی و صرفاً احساسی است. واقعیت این است که داوطلبان انبوهی از اطلاعات را در مغزشان دسته‌بندی کرده‌اند و طبیعی است که بدون وجود بهانه و محرک مناسب آن‌ها را یکباره به یاد نیاورند. این محرک و بهانه‌ی لازم همان پرسش‌ها، تست‌ها و آزمون‌هایی هستند که با آن‌ها برخورد می‌کنند و با پاسخ‌گویی آن‌ها از وضعیت خودشان مطلع می‌شوند.

تو هم از این قاعده مستثنی نیستی. پس به جای ترس از فراموشی به خودت و تلاشی که کرده‌ای اعتماد و اطمینان داشته باش. انجام فعالیت سبک بدنی به تو کمک خواهد کرد تا با تحرک، بر اضطراب چیره شوی و نیز با کسب شادابی و نشاط، به تقویت حافظه و تمرکز خود بپردازی.

درکنار تمام این تلاش‌ها و تحرک‌ها و خوداعتمادی‌ها یادت باشد که نیروی برتر و بالاتری وجود دارد که اعتماد و توکل به او، سراسر وجود و زندگی را همگام و توأم با آرامش می‌نماید. آرامشی که هیچ چیز نمی‌تواند جایگزین آن باشد.

یادش را در خاطر داشته باش و نامش را آرام آرام با خودت زمزمه کن. خودت را در دستان نیرومند او ببین و یقین داشته باش که اگر تو بخواهی او همواره خواهان شادی و آرامش و موفقیت توست. اطمینان دارم اگر یکبار آرامشی را که او در قلب و روح حاکم می‌کند تجربه کنی، هرگز فرصت با او بودن و از او خواستن را در هیچ‌یک از گردنه‌های زندگی‌ات از دست نخواهی داد. لازم نیست تو دستت را بلند کنی تا او دستت را بگیرد. دستان تو همواره در دستان نیرومند اوست، فقط کافی است تو دست‌هایت را از دست او بیرون نیاوری. او خود می‌داند چگونه و چه وقت، چه چیز را در اختیار تو قرار دهد.