

## آراستن قلب به ذکر و یاد الهی و

### طلب فهم بهتر و بیشتر



### دعای مطالعه

اَللّٰهُمَّ اَخْرِجْنِيْ مِنْ ظُلُمَاتِ اَنۡوَمٍ  
وَ اَكۡرِمْنِيْ بِنُوۡرِ الفَہِمِّ  
اَللّٰهُمَّ افۡتَحۡ عَلَیۡنَا اَبۡوَابَ رَحۡمَتِكَ  
وَ اَنْشُرۡ عَلَیۡنَا خَزَاۡئِنَ عِلۡمِکَ  
بِرَحۡمَتِكَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیۡنَ

خدایا مرا بیرون آور از تاریکی‌های وهم، و به نور  
فهم گرامی ام بدار، خدایا درهای رحمتت را به  
روی ما بگشا، و خزانهای علمت را بر ما باز کن  
به مهربانی ات ای مهربان‌ترین مهربانان.

**\* پدید آوردن آرامش فیزیکی؛** وقتی روی صندلی آزمون نشستید، دقایقی پیش از شروع امتحان بی‌آنکه توجه کسی را جلب کنید چند نفس عمیق بکشید، سپس همه عضلات بدن را یکباره منقبض سازید، چند ثانیه صبر کنید و آن گاه همه را رها کرده، به آرامشی که از نوک پنجه‌های پا به طرف بالا می‌آید توجه کنید. دوباره چند نفس عمیق بکشید و به خود چنین تلقین کنید: «راحتم، خیلی راحتم، آماده‌ام به خوبی امتحان دهم»

**\* پدید آوردن آرامش روانی؛** هنگام امتحان، وقتی جای مناسب یافتید و نشستید، چشم‌هایتان را ببندید و منظره زیبایی را که قبلاً دیده‌اید (رودخانه آرام، کوهستان پر برف، چمن زار زیبا و...) در ذهن مجسم کنید. خود را در آن محل زیبا ببینید و آرامشی را که می‌توانید در آن مکان داشته باشید، احساس کنید. پس از چند ثانیه، چشم‌هایتان را باز کنید و با این احساس آرامش به استقبال امتحان بروید.

**\* پاسخ گزینشی به پرسش‌ها؛** قبل از پاسخ دادن به پرسش‌ها، به اجمال در آن‌ها بنگرید. نخست به پرسش‌هایی که پاسخ را کاملاً می‌دانید، پاسخ دهید و سپس سراغ دیگر سؤال‌ها بروید.

## روش های کاهش اضطراب امتحان

اضطراب امتحان، ما را در خصوص توانایی‌هایمان دچار تردید می‌سازد و توان ما را برای مقابله با موقعیت امتحان کاهش می‌دهد. زمانی که اضطراب امتحان داریم، ممکن است درس را بدانیم؛ اما شدت اضطراب، ما را از آشکار ساختن معلوماتمان باز دارد. برخی از پژوهشگران عواملی مانند فقدان مهارت‌های مطالعه را سبب اضطراب می‌دانند و می‌گویند: «چون فرد نمی‌داند چگونه و به چه روشی مطالعه کند، مطالب را خوب دریافت نکرده، هنگام امتحان مضطرب می‌شود».

**\* یاد خدا؛** با وضو در جلسه امتحان حاضر شوید، نام خدا را با توجه کامل بر زبان جاری کنید و از او یاری جویید.

**\* روی آوردن به خودگویی مثبت؛** برخی افراد در خلال موقعیت‌های اضطراب (نظیر امتحان)، در حالت خودگویی منفی فرو می‌روند و عباراتی چون «با هیچ چیز درست نخواهد شد» و «من در این امتحان موفق نمی‌شوم» را بر زبان می‌رانند! این خودگویی‌ها به افزایش سطح اضطراب و کاهش کارآمدی فرد می‌انجامد. بنابراین، فرد باید به جای خودگویی‌های منفی، به خودگویی‌های مثبت روی آورد؛ مانند «گام به گام پیش می‌روم»؛ «می‌توانم بر این موقعیت امتحان مسلط شوم»

**\* فرمان به خویشتن؛** هنگام امتحان به خود بگویید: اضطراب قبل از امتحان، پدیده‌ای طبیعی است و هر شخصی ممکن است دچار آن شود. این اضطراب سبب نمی‌گردد امتحانم را خراب کنم و حتی باعث می‌شود خود را بیشتر و بهتر آماده سازم.

**\* بیان اغراق آمیز اضطراب؛** اندکی قبل از امتحان احساس اضطراب خود را به طور اغراق آمیز بیان کنید؛ مثلاً بگویید: قلبم از شدت تپش می‌خواهد بیرون بزند. حتی به دوستانان بگویید: «بچه‌ها این قدر ترسیده‌ام که گویا قلبم از سینه بیرون زده است». سعی کنید این احساس خود را پنهان نسازید. هر قدر این احساس در شما بماند، شدتش بیشتر می‌شود. آشکار کردن این احساس، باعث می‌شود دوستانان تذکر دهند: جای نگرانی نیست، ما هیچ احساس بدی نداریم. تو بی جهت چنین احساسی پیدا کرده‌ای. همین گفت و گوها و آشنایی با موقعیت‌های دوستانان، اضطراب را کاهش می‌دهد.

**\* زودتر در محل آزمون حضور یافتن؛** ساعتی قبل از امتحان در محل حاضر شوید؛ ولی از مطالعه و بحث درباره امتحان بپرهیزید.

**\* پدید آوردن آرامش فیزیکی؛** وقتی روی صندلی آزمون نشستید، دقایقی پیش از شروع امتحان بی‌آنکه توجه کسی را جلب کنید چند نفس عمیق بکشید. سپس همه عضلات بدن را یکباره منقبض سازید، چند ثانیه صبر کنید و آن گاه همه را رها کرده، به آرامشی که از نوک پنجه‌های پا به طرف بالا می‌آید توجه کنید. دوباره چند نفس عمیق بکشید و به خود چنین تلقین کنید: «راحتم، خیلی راحتم، آماده‌ام به خوبی امتحان دهم».



معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

اداره خدمات مشاوره‌ای

خدا قوت به دانشجویان در موسم  
امتحانات



معاونت دانشجویی

دانشگاه فرهنگیان

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

خرداد ۹۷

## تکنیک‌های مدیریت فرصت‌ها

همه ما پیش از امتحان یا وقایع مهم دیگر درجاتی از نگرانی را تجربه می‌کنیم. اما نگرانی بیش از حد می‌تواند مشکل‌ساز باشد. مخصوصاً اگر در جریان آماده‌سازی و امتحان دادن مزاحمت ایجاد کند. نکاتی که در ذیل آمده است می‌تواند در نگرش ما نسبت به امتحانات و نحوه گذراندن امتحانات کمک‌کننده باشند:

\* از قانون ۸۰ درصدی موفقیت استفاده کنید: هیچ‌گاه در شروع کار روی صد درصد اتمام کار تمرکز نکنید. به جای آن، یک رویکرد واقع‌بینانه را با تعیین یک هدف برای تکمیل حداقل ۸۰ درصد از کار برگزینید.

\* اضطراب مسری است. از عوامل واگیردار نظیر دانشجویان مضطرب دوری کنید.

\* همه مطالعه‌تان را در یک یا دو جلسه فرسایشی قبل از امتحان متمرکز نکنید. زمان مرور تان را توزیع کنید.

\* ما نیاز نداریم توسط همه افراد تایید شویم. ما می‌توانیم بدون تایید هر کسی زنده بمانیم و زندگی کنیم. مهمترین تایید کننده و حمایت کننده خودمان هستیم

\* به‌خودتان یقین‌لایند که پاسخ همه سوال‌ها را نخواهید دانست.

- مراقب رفتارهای خوردن (خوردن سه وعده غذای مناسب) و خوابیدن‌تان (خواب حداقل ۷ ساعتی در شب) باشید.

### قبل از امتحان

⇐ حدس بزنید امتحان چه مطالبی را پوشش خواهد داد.

⇐ درباره نوع امتحان فکر کنید: تستی، تشریحی یا ترکیبی از هر دو.

### حین امتحان

⇐ بر کل امتحان نظری بیندازید.

⇐ زیر تمام کلمات مهم در دستورالعمل‌ها خط بکشید.

⇐ سوال‌ها را به همان ترتیبی که برای‌تان جذاب است، پاسخ دهید.

⇐ نمره هر سوال و زمان مجاز برای پاسخگویی به آن را در ذهن‌تان داشته باشید.

⇐ چنانچه پاسخ دادن روشمندانه مورد نیاز است خودتان را مجبور به این کار کنید.

⇐ برگه خود را چک کنید و ببینید سوالی را جا نینداخته‌اید و اینکه دستورالعمل امتحان را به خوبی رعایت کرده‌اید.

## ۳ نکته طلایی

### مرور مطالب (راهکارهای مقابله با اضطراب امتحان)

#### ۱- کاستن علائم بدنی اضطراب مانند:

\* تکنیک‌های آرام‌سازی \* نفس عمیق

\* یکی از حس‌های خودمان را درگیر کنیم (دوش گرفتن، گوش کردن به یک موسیقی آرام، حرف زدن با یک دوست، قدم زدن، تماشای یک فیلم یا یک منظره، راه رفتن، دویدن و...).

#### ۲. کاستن علائم فکری و شناختی اضطراب:

\* متوقف کردن گفتگوی منفی با خود. مثلاً این گفتگوی ذهنی را ((من قبول نمی‌شم، می‌دونم از این امتحان رد می‌شم، چرا هیچ چی یاد نمی‌گیرم، همه چیز از ذهنم رفته، مثل خنگ‌ها شدم، اگه رد بشم مامان و بابام چی می‌گن؟، استادم راجع به من چی فکر می‌کنه و...)) تبدیل به این گفتگو کنند: ((قبلاً هم امتحان داشتم و نمره خوبی گرفتم... این هم میگذره، من تلاش خودم را کردم و حالا هم با حواس جمع میرم سر جلسه و...))

\* والدین انتظارات غیرواقعی و کمال‌طلبانه خود را تعدیل کنند و بر اساس توانایی فرزندشان از او انتظار داشته باشند.

\* به عنوان استاد، مشاور و هم‌اتاقی طرف مقابلمان را تشویق کنیم تا راجع به احساسات و نگرانی‌های خود بصحبت کند.

\* عجله کردن را کاهش بدهیم.

\* تقسیم‌بندی و فهرست برداشتن از فصولی که باید خوانده شوند

#### ۳. تغییر روش زندگی و برنامه‌ریزی و مدیریت زمان:

\* نوشتن برنامه‌ای از فعالیت روزانه و ساده کردن جدول برنامه‌ها .

\* نظم و سازمان‌دهی کردن: فضای کار، مطالعه و درس باید منظم و مرتب باشد، بدانید چه چیزی کجاست و کجا باید دنبال وسیله مورد نظر خود بگردید.