



چند پیشنهاد متفاوت برای غلبه بر استرس امتحانات

هر چقدر خواستار تلنبار نکردن کارها و درس‌ها روی هم و انجام دادن به موقع‌شان را داشته باشیم، اما باز هم جان در جان‌مان نکنند، آدم‌های دقیقه‌نودی هستیم.

هر چقدر خواستار تلنبار نکردن کارها و درس‌ها روی هم و انجام دادن به موقع‌شان را داشته باشیم، اما باز هم جان در جان‌مان نکنند، آدم‌های دقیقه‌نودی هستیم. باید دقیقه‌نود که اولتیماتوم‌ها داده شد و گهگاهی تهدید به اخراج یا مردودی شدیم، کارهایمان را پیش ببریم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، همین می‌شود که گاهی در یک سری بازه‌های زمانی آن قدر کلافه می‌شویم که در طول روز مدام با خود می‌گوییم که کاش هرچه زودتر از شر این درس و کار خلاص بشم و هزاربار توبه می‌کنیم که باز هم شب امتحانی هستیم. در این شرایط به قطع یقین همه‌مان معتقدیم که وقت سر خاراندن نداریم و نباید یک دقیقه را از دست بدهیم! اما اینطور نیست.

دقیقا در همین شرایط کلافه‌گی از ایام امتحانات یا فشار زیاد کاری و درسی، نیاز به انجام یک سری کارهای حاشیه داریم که بعد از انجام‌شان با انرژی بیشتری به کارهایمان رسیدگی کنیم. در ادامه چند پیشنهاد درست و حسابی جهت گرفتن انرژی و انگیزه برای ایام امتحانات نوشته شده است. بخوانید و به کار ببرید تا عذاب وجدان شب امتحانی بودن را تا حدودی برایتان کم‌رنگ کند.

خودتان را به دنیای رنگ‌ها گره‌بزنید.

به طور کلی دیدن رنگ‌ها به انسان حس شادابی و سرزندگی می‌دهند. خیلی اوقات دیدن اشیاء ساده‌ای که آمیخته به رنگ است، می‌تواند حال‌مان را خوش کند. یکی از راه‌های تقویت حافظه و تمرکز، رنگ‌آمیزی است.

همچنین سال‌هاست از رنگ‌آمیزی به عنوان درمان استرس نیز استفاده می‌شود. امروزه کتاب‌های رنگ‌آمیزی برای گروه سنی بزرگسال وارد بازار شده است که به راحتی قابل دسترسی است.

با رنگ‌آمیزی می‌توانید فشارهای هیجانی و روانی خود را در قالب رنگ تخلیه کنید و میان درس خواندن، مخصوصا درس‌هایی که نیاز به تمرکز دارد و مستلزم یک ذهن تحلیل‌گر است، می‌توانید از رنگ به عنوان یک ورزش برای ذهن‌تان استفاده کنید.

خودتان را تحویل بگیرید.

برای خودتان شرط بگذارید و در قبال انجام این شرط و شروط یک جایزه تعیین کنید. مثلا به خودتان بگویید: «اگر تا ساعت سه ظهر تا سر فلان صفحه درس خواندم، بعد اجازه دارم یک قسمت از سریال مورد علاقه‌ام را ببینم». یا می‌توانید زنگ زدن به یک دوست، گشتن در فضای مجازی، آشپزی کردن، رفتن به کافه و هرچیزی که باعث خوشحالی‌تان می‌شود را در قبال یک مدت زمان مشخصی درس خواندن، به خود جایزه دهید. حتما نباید جایزه‌ای که به خودتان می‌دهید چیز بزرگ یا خاصی باشد. ببینید با داشتن و انجام چه کاری حال‌تان خوب می‌شود و انرژی پیدا می‌کنید. همان کار را به خودتان هدیه دهید. گاهی با خرید یک جوراب و گاهی رفتن به استخر، خستگی یک روز کاری و درسی از روح و بدن‌مان در می‌رود.

تک بعدی عمل نکنید.

همیشه هم نباید به درس، امتحان و کتاب‌ها و جزوه‌ها چسبید و خود را درگیر یک چیز واحد کرد. اگر اینطور عمل کنید یک جایی از زندگی‌تان احساس می‌کنید هیچ چیزی نمی‌دانید و این سال‌های درس و دانشگاه عملا وقت‌تان را تلف کرده‌اید و دچار یاس و پوچی می‌شوید.

در کنار تمام کارهای درسی و علمی می‌توانید یک هنر یا ورزش مورد علاقه‌تان را دنبال کنید. می‌توانید لیست کتاب‌ها

و فیلم هایی که باید قبل از مرگ خواند و دید را تهیه کنید و برای خواندن و دیدن تان برنامه ریزی کنید. اگر این طور پیش بروید حتی در موقع امتحانات هم می توانید به عنوان راه فرار به این علایق یا سرگرمی های تان گریزی بزنید و برای رفع خستگی به آنها پناه ببرید.

ورزش کردن را تبدیل به یک عادت کنید.

در هر موقع از شبانه روز که احساس کسل بودن و خستگی کردید، کافی ست یک جفت کفش راحت بپوشید و به خیابان بروید. همین. قدم زدن در هوای آزاد باعث می شود خون در مغز جریان یابد. اگر برای راه رفتن آلودگی هوا را بهانه می کنید، به استخر بروید. آب تنی کردن باعث نشاط می شود. حتی آدم با استخر و ورزش خوش اخلاق می شود. ورزش را از زندگی تان حذف نکنید. مخصوصا در ایام امتحانات و زمانی که مشغله کاری تان زیاد می شود. ممکن است با ورزش کردن خسته شوید، اما این خستگی کاذب نیست و حتی در تنظیم خواب به شما کمک می کند. ورزش کردن نشاطی به شما می دهد که تا حدی دگم بودن امتحانات را برای شما آسان می کند.

درها را به روی خودتان نبندید.

ممکن است برای خودمان پیش آمده باشد که وقتی درگیر امتحانات و کارهای زیاد درسی باشیم، اول از همه تلفن همراه مان را خاموش می کنیم، از تمام گروه های مجازی خارج می شویم و به طور کلی دور خودمان یک حصار بلند و سخت می کشیم. شاید این حرکت به تسریع کارها کمک کند، اما همیشه هم اینطور نیست.

جدا کردن خودمان از دنیای بیرون باعث می شود زودتر خسته شویم و حتی افسردگی سراغ مان بیاید. چه عیبی دارد میان کارها و مشغله هایمان به یک دوست قدیمی زنگ بزنیم یا به اینترنت وصل شویم و چند وبلاگ خوب را بخوانیم؟ شاید از همین کارها انرژی بگیریم و بهتر بتوانیم کارهایمان را پیش ببریم. اصلا در برهه امتحانات گوشی خود را خاموش نکنید. شاید یکی از امتحان های تان کنسل شود و از این خبر شاد شوید!

به اندازه کافی بخوابید.

خواب را دست کم نگیرید. هرچقدر هم کسی شب امتحانی نباشد، باز هم انگار عادت دارد که در دوره امتحانات تا دیر وقت بیدار بماند و صبح ها با زحمت و تقلا خود را از رختخواب جدا کند تا باز درس خواندن را از سر بگیرد. دکتر استفانیک می گوید: «شما باید ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید، مخصوصا شب قبل از امتحان. ضمنا اگر تمام شب را بیدار بمانید، صبح روز بعد خسته و کسل خواهید بود و احتمال اینکه سراغ قهوه یا نوشابه های پرکالری بروید بیشتر است. مراقب باشید و برای غلبه بر استرس امتحان، از چنین نوشیدنی هایی پرهیز کنید چون نوشابه های کافئین دار، اضطراب تان را بیشتر می کنند!»