



در کل همه ما پیش از امتحان یا وقایع مهم دیگر، درجاتی از نگرانی یا تنش را تجربه می‌کنیم. در واقع مقادیر کم ترس و نگرانی ما را بر می‌انگیزد و به ما کمک می‌کند ولی نگرانی بیش از حد می‌تواند مشکل ایجاد کند مخصوصاً اگر در جریان آماده‌سازی و انجام امتحان‌ها مزاحمت ایجاد کند.

اولین گام این است که بین دو نوع اضطراب تمایز قائل شویم. اگر اضطراب شما نتیجه مستقیم عدم آماده‌سازی باشد آن را واکنش طبیعی و منطقی در نظر بگیرید ولی اگر کاملاً آماده‌اید ولی با این حال هنوز وحشت زده و یا حساس هستید واکنش شما منطقی نیست. با این که هر دو این اضطراب‌ها طبیعی تلقی می‌شوند (چون هرکسی ممکن است آنها را تجربه کند) ولی محققاً آنچه اهمیت دارد به دست آوردن دانش و اطلاعات در زمینه چیره شدن بر آثار این گونه اضطراب‌ها می‌باشد.

آماده‌سازی بهترین شیوه به حداقل رساندن اضطراب منطقی است. به نکات زیر توجه کنید.
 ? از تلبار کردن مطالب امتحان اجتناب کنید. تسلط بر کل مطالب یک نیمسال تحصیلی یک روز قبل از امتحان شیوه یادگیری غلطی است و به آسانی اضطراب ایجاد می‌کند چون وقت کافی برای این همه مطالب در اختیار ندارید.
 ? کل مطالب و اطلاعاتی را که در طول یک نیمسال تحصیلی به شما ارائه شده ترکیب کنید و به منظور تسلط بر مفاهیم کلیدی و اساسی درس به کارگیرید.
 ? به هنگام مطالعه از خود بپرسید چه سؤالی ممکن است از شما پرسیده شود آنگاه سعی کنید با ادغام و یکپارچه ساختن تمامی افکاري که از سخنرانی‌ها، یادداشت‌ها، کتاب‌ها و خواندنی‌های اضافی به دست آورده‌اید به آن سؤال پاسخ دهید.
 ? اگر وقت کافی برای خواندن کل مطالب ارائه شده در نیمسال تحصیلی ندارید. بخشی از آن را که می‌توانید بخوانید و روی آن کار کنید، انتخاب کنید. در امتحان یک هدف خود را ارائه دانش از طریق این اطلاعات قرار دهید.

با تغییر دادن دیدگاه خود درباره تجربه امتحان، می‌توانید از مطالعه کردن لذت ببرید و عملکرد شما نیز بهبود می‌یابد. زیاد از حد به نمره اهمیت ندهید. نمره نه بازتابی از ارزش فردی شماست و نه می‌تواند موفقیت آینده شما را پیش‌بینی کند. نکات زیر را در نظر بگیرید:
 به خودتان بگوئید که یک امتحان تنها یک امتحان است چیزهای دیگر هم در زندگی هست.
 ? بعد از امتحان به خودتان پاداش دهید فیلمی تماشا کنید، برای غذا خوردن بیرون بروید، دیداری با دوستان داشته باشید.
 ? از تجسم احساسهای منفی پرهیز کنید.
 ? شیوه‌هایی طرح ریزی کنید که کار شما را در نیمسال تحصیلی بعدی بهبود بخشد.
 ? به خاطر داشته باشید که منطقی‌ترین انتظارات این است که سعی کنید هرچه را می‌دانید تا آنجا که می‌توانید، نشان دهید.

دانشجویانی که برای امتحان خود را آماده می‌سازند نسبت به نیازهای زیستی، عاطفی و اجتماعی پایه خود بی‌توجه هستند. به منظور کسب بهترین کارآمدی باید به خودتان به عنوان یک شخص کامل فکر کنید نه فقط یک امتحان دهنده. به خاطر داشته باشید که:
 ? عادات خوب غذایی و ورزش کردن را ادامه دهید. تفریحات و فعالیت‌های اجتماعی را قطع نکنید همه اینها به سلامت جسمی و عاطفی شما کمک می‌کنند.
 ? وقتی مطالعه می‌کنید. آهنگ متوسط پیشرفت را دنبال کنید. هر گاه ممکن است تنوعی در کار ایجاد کنید و هر وقت نیاز است استراحت کنید.
 ? شب قبل از امتحان خوب بخوابید وقتی بسیار خسته‌اید کار آمدي خود را از دست می‌دهید.
 ? وقتی احساس می‌کنید به قدر کافی برای امتحان آماده‌اید دست به فعالیتی آرامش بخش بزنید.

برای اینکه بتوانید روز امتحان بهترین کارآیی را داشته باشید باید:
 ? صبحانه سبک و مناسب بخورید و اگر به آسانی مضطرب می‌شوید از نوشیدن قهوه یا چای غلیظ پرهیز کنید. حتی کسانی که قهوه را خوب تحمل می‌کنند اگر روز امتحان در مصرف آن زیاده روی کنند ممکن است احساس سبکی سر، دل‌پره و دلشوره کنند.
 ? کاری کنید که ساعتی قبل از امتحان احساس آرامش کنید. مرور توأم با عجله مطالب درسی در آخرین دقیق

شروع امتحان، تسلط شما بر کل مفاهیم درسی را زایل می کند و به آن آسیب می زند.
? سعی کنید زود در محل امتحان حاضر شوید این عمل به آرامش شما کمک می کند محلی را انتخاب کنید که از درها، پنجره ها و دیگر عوامل پرت کننده حواس دور باشد.
? از همکلاسی های که اضطراب ایجاد می کنند و سکون و ثبات شما را بر هم می زنند، پرهیز کنید .
? اگر انتظار شروع امتحان موجب اضطراب شما می شود با خواندن مجله یا روزنامه ای توجه خود را از امتحان منحرف کنید.

پیش از پاسخ دادن به سؤالات امتحانی، لحظه ای صبر کنید و نکات زیر را رعایت کنید:
? ابتدا کل سؤالات امتحانی را مرور کنید؛ سپس دوباره هر سؤال را بخوانید . سعی کنید به امتحان به عنوان فرصتی نگاه کنید که به شما این فرصت را می دهد تا به استاد نشان دهید چه می دانید. آنگاه زمان را به نحو مناسب سازماندهی کنید. آسانترین سؤالات را ابتدا پاسخ دهید.
? برای سؤالات تشریحی، طرح کلی داشته باشید، سپس پاسخ خود را با جمله کوتاهی آغاز کنید. این عمل باعث می شود از درهم و برهمی و تکرار مطالب که تصحیح کننده را عصبی می کند، جلوگیری شود. برای سؤالات کوتاه فقط به آنچه که خواسته شده پاسخ دهید و تنها به نکته اصلی اشاره کنید. اگر بخشی از پاسخ به یادتان نمی آید آنچه را که می دانید تا آنجا که می توانید نشان دهید . اگر اصطلاح دقیقی از خاطر شما رفته آنچه را که می دانید با عبارات خود بنویسید .
? برای سؤالات چند گزینه ای، ابتدا تمام گزینه ها را بخوانید سپس گزینه های آشکارا غلط را کنار بگذارید. اگر در مورد گزینه های باقیمانده هنوز مردد هستید به اولین برداشت خود تکیه کنید آنگاه سریع علامت بزنید. مراقب واژه های گمراه کننده ای چون "تنها"، "همیشه" یا "اکثرا" در سؤالات باشید .
? با شتاب امتحان ندهید. ساعت مچی به همراه داشته باشید و سرعت پاسخگویی خود را برای هر سؤال مکررا با آن واریسی کنید. اگر به نظر می آید نمی توانید کل سؤالات امتحان را پاسخ دهید برآن بخش هایی متمرکز شوید که پاسخ آن را به خوبی می دانید. اگر وقت اضافی دارید و تنها اگر مضطرب و مشوش نیستید پاسخ های خود را مجدداً واریسی کنید .

گاهی اوقات اضطراب ممکن است ادامه یابد و مانع شود از تمام توان خود برای گرفتن نتیجه خوب استفاده کنید. وقتی این مسأله رخ داد سعی کنید توجه خود را با شیوه های زیر از اضطراب منحرف کنید:
? از ممتحن سؤالی بپرسید
? اگر اجازه دارید، چیزی بنوشید یا به دستشویی بروید.
? چیزی بخورید .
? نوک مداد را بشکنید و سپس آن را تیز کنید .
? لحظه ای به پاداش پس از امتحان که برای خود در نظر گرفته اید فکر کنید .
? به خود بگوئید: " بعد می توانم مضطرب شوم ولی حالا وقت امتحان دادن است ."
? عضلات کل بدن خود را سفت و شل کنید ، دوباره نفس عمیقی بکشید و سعی کنید نگرش مثبت را حفظ کنید .

چه خوب از عهده امتحان برآئید و چه برنیاید حتما پاداشی که به خود وعده داده اید برای خود بگیرید و از آن لذت ببرید؛ سعی نکنید روی اشتباهاتی که مرتکب شده اید، مکث کنید، بلافاصله خود را برای امتحان بعدی آماده نکنید برای يك لحظه هم که شده به کار آرامش بخشی مشغول شوید.

ترجمه: عباس بخشی پور رودسری
http://iransco.org/Br_EzterabEmtehan.asp