

## رام کردن اضطراب درون

برای رفع و رجوع اضطراب امتحان هر روانشناسی با دیدگاه خودش عمل می‌کند.



سعید بی‌نیاز: برای رفع و رجوع اضطراب امتحان هر روانشناسی با دیدگاه خودش عمل می‌کند.

بعضی‌ها علت اصلی را پیدا می‌کنند و روی آن طولانی‌مدت کار می‌کنند، بعضی‌ها ماهیگیری یاد می‌دهند و می‌گویند با فکرهای منفی چه کار کنیم، بعضی‌ها هم به دادن یک مسکن روانی مثل ریلکسیشن کفایت می‌کنند. ما راهکارهای همه را اینجا آورده‌ایم.

### 1- ریشه‌ها را بخشکان!

اگر اضطراب امتحان تنها مشکلاتان نیست و مواردی چون کمال‌گرایی، نداشتن اعتماد به نفس و تأییدطلبی را در خودتان احساس می‌کنید، بروید پیش یک روانشناس و با هم ریشه‌های این مشکلات اصلی را پیدا کنید و آنها را حل کنید.

### 2- باورهای منفی را اصلاح کن!

در مقابل هرکدام از «باورهای منفی» که باعث اضطراب امتحان می‌شوند، می‌توانید فکرهای منصفانه‌تری بگذارید. مثلاً در مقابل «هیچ‌کس به اندازه من خنگ نیست» می‌توانید «من خنگ نیستم، فقط الان مضطربم و به همین خاطر نمی‌توانم سؤال‌ها را جواب بدهم» بگذارید.

### 3- قبل از امتحان، خودتان را امتحان کنید

کنکورهای آزمایشی بیشتر از اینکه به درد محک‌زدن بخورند به درد این می‌خورند که آدم با محیط امتحان آشنا شود و ترسش بریزد. یک راهکار کاملاً منطقی و علمی: اگر می‌خواهی ترست از چیزی بریزد تجربه‌اش کن! شما هم می‌توانید برای خودتان به تنهایی و یا با دوستان امتحان آزمایشی برگزار کنید.

### 4- به موفقیت‌های گذشته فکر کنید!

وقتی که فکرهای منفی و ترس از شکست، خیلی سراغتان آمد به موفقیت‌های درسی‌ای که قبل از این داشته‌اید فکر کنید تا آن تصویرهای منفی خودبه‌خود کنار بروند و اعتماد به‌نفس‌تان هم تکانی نخورد.

### 5- برای شکست برنامه داشته باشید!

شما اسم هر چیزی را که موفقیت می‌گذارید تا جایی می‌تواند اضطراب‌آور باشد که نقطه مقابلش را در نظر نگرفته و برایش برنامه نداشته باشید. لطفاً برای همه احتمالات منفی از نمره زیر حدنصاب قبولی‌گرفتن تا حتی مشروط شدن برنامه داشته باشید.

### 6- ریلکسیشن را امتحان کنید

رفتارگراها می‌گویند بین ذهن و بدن یک قانون همه یا هیچ حاکم است. یا بدن و ذهن هر دو ناآرامند و یا هر دو آرام. برای همین در ریلکسیشن بدن را آرام می‌کنند تا ذهن آرام شود. می‌توانید همه عضلات قابل کنترل بدن را با تمرکز کردن رها یا منبسط کنید.