

## اندیشه آزمون چیست و چگونه میتوان با آن مجادله نمود؟

در دنیا یکی از اندیشه های طبیعی اندیشه آزمون است. از وقایع مهم بخصوص آگاهی داشتن از آزمون و آماده نشان دادن واکنش برای مجادله با آن مراحل استرس و اضطراب را تجربه می کنند. این موضوع موجب می شود فرد بعضا احساس بدی نسبت به بزرگی ماجرا داشته باشد. احساس هیجان در پیوند مشخص نرمال است و این هیجان در فرد یک تحریک کننده طبیعی است و فرد را برای مجادله بعدی آماده میکند و یا موجب بزرگی اتفاقی که در داخل خودش حس میکند میگردد. با توجه به این مسئله بخش سانترال سیستم اعصاب از کنترل خارج شده و اعصاب داخلی شروع به تحریک شدن میشود برای رسیدن خون به مغز تپشهای قلب افزایش میابد و رگهای سطح پوست جمع میشوند. دست و ران سرد شده و برای تامین اکسیژن ششها تنفس تند می شود به تحرکاتی که در اطراف انجام میشود سریعاً عکس العمل نشان میدهد. اگر انسان سیستم داخلی بدن خود را خوب شناسایی نکند و سیستم بدن را به حالت آرامش در نیاورد بطوریکه حالت اضطراب طولانی مدت شود موجب ناراحتی های مختلف روحی خواهد گردید. اندیشه عدم موفقیت و بوجود آوردن بی حوصلگی و فکر کردن به اتفاقی که اضطراب قبل از وقوع آن بوجود میاورد دوتا از عوامل اضطراب آزمون است که میتوان به آن اشاره نمود. با افزایش اضطراب اعتماد به نفس انسان نیز کم میشود افزایش فکر و خیالهای واهی موجب عدم تفکر صحیح گردیده و از آن پیشی میگیرد.

### اضطراب وقتیکه قوی میشود چه حسی به انسان دست میدهد و چگونه نشان داده میشود؟

با افزایش اضطراب اعتماد به نفس کم شده و اندیشه افزایش میابد. اضطراب آزمون حتی مانع خوردن، آشامیدن، خواب، تفریح درسی نیز میشود. تنگی نفس، افزایش ضربان قلب، سردی دستها، لرزش و اندیشه عدم موفقیت از علائم آن است.

### آخرین هفته چه کاری باید انجام داد؟

فراموش نکنید اندیشه آزمون یک مسئله طبیعی است و تنها برای شما این اتفاق رخ نمیدهد استرس مثبت فرد را راحت میکند. به حوادث از دید منفی نگاه نکنیم بلکه باید دید مثبتمان زیاد باشد موفقیت با دید مثبت و تلاش زیاد بدست خواهد آمد. دانش آموزانی که میخواهند وارد یک آزمون شوند و همدیگر را خوب میشناسند میتوانند یک گروه خوب برای یکدیگر باشند. اگر احساس میکنید که برای تقویت خود نیاز به مشورت دارید از مراجعه به یک روان پزشک پرهیز نکنید. بدون مشورت پزشک هرگز به استفاده از داروهای آرام بخش اقدام نکنید. عاداتهای غذایی خود را تغییر ندهید و بصورت منظم غذا بخورید.

نظم خواب خود را به هم نزنید و به اندازه کافی بخوابید. برای فعالیتهای بی اثر برنامه ریزی نکنید بلکه برنامه ریزی خود را به فعالیتهای مناسب و درسی اختصاص دهید و از ساعات تنظیمی خارج نشوید.

### آخرین روزهای آزمون چه کاری باید انجام داد؟

در آن روزها در زمان مشخص بخوابید و بیدار شوید بجای فکر کردن به عواقب منفی به نتیجه های مثبت و برنامه های بعدی تمرکز کنید. از تعبیر و تفسیر و سرزنشها جلوگیری کنید. هدف و انتظارات خود را منطقی نمایید. به سر راه خود هدفهای قابل دسترسی قرار دهید.

## **ساعت‌های قبل از آزمون باید چه کارهایی انجام دهید ؟**

ترس و اندیشه قبل از آزمون باید را به هیچ نپندارید دچار هیجان خواهید شد که این امر کاملاً طبیعی است و وظیفه شما فکر کردن به علت‌هایی است که موجب ترس شما میشود حس‌های خود را هرچقدر خوب شناسایی کنید و کمتر احساساتی شوید کمتر تحت تاثیر قرار میگیرید قبل از نشستن روی صندلی نوشت افزارهای مورد نیاز آب مواد خوردنی را فراموش نکنید سالن ورودی خود را شناسایی کنید مواردی که ممکن است حواس شما را پرت کند شناسایی کنید سوال را به دقت بخوانید و زیر آن چیزی که از شما خواسته میشود خط بکشید در سوال به جوابهای مثبت و منفی که از شما خواسته میشود دقت کنید به زمان توجه نمایید و از وقت گذاشتن بیش از حد بروی یک سوال خودداری کنید. در آزمون به خسته نشدن بیش از حد توجه داشته باشید و برای جلوگیری از این موضوع یک دو دقیقه استراحت نمایید.

## **بعد از پایان آزمون چه کار باید انجام داد؟**

اگر در آزمون انتظارات مورد نظر خود را برآورده کرده اطمینان به خودتان جایزه بدهید. در صورت عدم رضایت به درستی منابع ناکامی را مشخص کنید و به انتقادات اطراف خود توجه نمایید به خودتان مدتی استراحت بدهید و مجدداً شروع به فعالیت نمایید برای موفقیت در آزمون باید تلاش نمود و زمان کافی نیز برای آن گذاشت زندگی روزمره را فراموش نکنید و سعی کنید تعادل را حفظ نمایید فراموش نکنید به زندگی پس از آزمون نیز باید فکر کنید.

منبع : [www.teknoloji.miliyet.com.tr](http://www.teknoloji.miliyet.com.tr)