



اسٹریس امتحان



نگران نباشید!



سو ڈرلند

ترجمہ: پرتو سیف الہی | محمود سالک

السترس امتحان نگران نباشید!



نویسنده:

سوذرلند

مترجمین:

پرتو سیف‌اللهی | محمود سالک

گرافیک و اجرا:

آتلیه نشر کلام | عیسی مقدم

چاپ اول: ۱۳۹۶

چاپ: شادرنگ | تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵,۰۰۰ تومان (کتاب همراه با CD)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۰-۰۰۷-۵



www.nashrekalam.ir

تهران | میدان توحید | خیابان پرچم | مقابل کانون توحید

کوچه‌ی شهید کاظم بیگی | پلاک ۶۹ | واحد ۱

تلفن: ۰۹۱۲۶۵۸۸۰۴۷ | تلفن پخش: ۰۲۱-۶۶۵۶۷۱۵۱

نشر کلام وظیفه دارد برای گویندگی متن
سی‌دی ضمیمه‌ی کتاب، از سرکار خانم
سودابه کامران تقدیر و تشکر کند.
همچنین از استودیوی بل، و بویژه
جناب آقای میلاد میرشکاری، جهت
ضبط و تنظیم قطعات قدرانی می‌شود.

سرشناسه	د. س. سو
عنوان و نام پدیدآور	السترس امتحان: نگران نباشید / سوذرلند؛ ترجمه پرتو سیف‌اللهی، محمود سالک
مشخصات نشر	تهران: کلام، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۲۷۲ ص.؛ ۱۳.۵ سانتیمتر
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۵۰-۰۰۷-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت	عنوان اصلی: Exam stress -- No worries داستان: -- جنبه‌های روان‌شناختی
موضوع	فشار روانی -- کنترل
موضوع	Stress management
موضوع	آزمون‌ها -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Examinations -- Psychological aspects
شناسه افزوده	سیف‌اللهی، پرتو، ۱۳۴۶ -- مترجم
شناسه افزوده	سالک، محمود، ۱۳۲۸ -- مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۶ الف ۵ / ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۰-۰۰۷-۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۵ / ۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۲۸۸۳۲۰۲

فهرست

سخنی کوتاه درباره‌ی نویسنده و کتاب	۱۰
پیش‌گفتار: آیا این کتاب برای شماست؟	۱۱
چه قدر درباره‌ی امتحانات مضطرب می‌شوید؟	۱۴
آیا به یک راه‌حل فوری نیاز دارید؟	۱۵
آیا درمان دائمی را ترجیح می‌دهید؟	۱۶
محصّلین قرن ۲۱ - متنوع و گوناگون	۱۶
این کتاب از کتاب‌های متداول درباره‌ی فنون مطالعه نیست	۱۷
چگونه از سبک‌های همراه کتاب استفاده کنیم؟	۱۷
پنجاه راه	۱۹
بخش اول: چرا من افراد دچار اضطراب می‌شوم و بعضی دیگر نه	۲۱
فصل ۱: چرا امتحان می‌تواند محصلین را مضطرب کند؟	۲۳
اضطراب چیست؟	۲۴
چه میزان یا سطح از اضطراب می‌توان زیاد دانست؟	۲۶
آیا شما اضطراب مزمن دارید یا فقط گرفتار فوئبای امتحان هستید؟	۲۹
خلاصه‌ی فصل	۳۲
فصل ۲: چرا محصلین واکنش‌های متفاوتی نسبت به امتحانات دارند؟	۳۳
الگوها	۳۴
الگوهای والد	۳۶
پیام‌های والدی می‌توانند از هر فرد مهمی عاریه یا «قفس» در فرآیند شده باشند	۳۶
الگوهای کودک	۳۹
دست و پنجه نرم کردن با پیام‌های دوران کودکی	۴۰
بینش بالغانه	۴۲
بینش بالغانه به معنی احساس کسالت نیست	۴۴
هیچ‌کس کامل نیست	۴۴
پیش‌نویس‌ها	۴۵
پیش‌نویس‌ها حفظ می‌شوند، مگر آن‌که ما رفتارمان را تغییر دهیم	۴۶
نظام‌های پیش‌نویس	۴۷
باورها و احساسات	۴۸
در کنار هم قرار دادن الگوها و پیش‌نویس‌ها	۵۲
خلاصه‌ی فصل	۵۵

۵۷ بخش دوم: چرا در مورد امتحانات دچار اضطراب می‌شویم؟

۵۹ فصل ۳: کشف علت‌های اضطراب امتحان

خودآرام‌سازی ۵۹

حضور در اکنون و این جا ۶۰

یافتن الگوهای والد ۶۱

تمرین ۱: کشف الگوهای والد ۶۱

تمرین ۲: کشف الگوهای والد مربوط به اضطراب امتحان ۶۶

یافتن الگوهای کودک ۷۲

تمرین ۳: خاطرات کودکی ۷۲

تمرین ۴: نگاه کردن به عکس‌های قدیمی ۷۳

تمرین ۵: داستان‌ها یا تخیلات مورد علاقه در کودکی ۷۴

تمرین ۶: مقایسه‌ی هیجانات کودکی با آن چه در حال حاضر احساس می‌کنید ۷۵

تمرین ۷: مشخص کردن الگوهای کودک در ارتباط با امتحانات ۷۶

تمرین ۸: پیش‌بینی بازی کنید و با افراد مهم زندگی‌تان درباره‌ی امتحانات به شکل ۷۷

نمایش بازی و گو بنشینید

تمرین ۹: مشخص کردن چگونگی کار کردن الگوهای کودک و والد با یکدیگر ۷۸

تمرین ۱۰: همین امروز استفاده‌ی کنونی شما از بینش بالغانه در مواجهه با ۷۹

امتحانات

فهم پیش‌نویس در نظام ۸۰

تمرین ۱۱: شناسایی مسوولیت‌های نویسنده و نحوه‌ی حفظ و نگهداری آن ۸۱

خلاصه‌ی فصل ۸۴

۸۵ بخش سوم: چگونه می‌توانید از امتحان‌ها به نفع خود استفاده کنید؟

فصل ۴: چگونه تجربه‌های بدنی درونی خود را تغییر دهید ۸۷

تأثیرات امتحانات بر بدن شما ۸۸

تمرین ۱۲: تشخیص نخستین نشانه‌های هشدار دهنده ۸۸

تمرین ۱۳: قول شما به خودتان ۹۷

خلاصه‌ی فصل ۹۹

فصل ۵: چگونه رفتار خود را تغییر دهید ۱۰۱

تأثیرات امتحانات بر رفتار شما ۱۰۱

تمرین ۱۴: شناسایی نخستین نشانه‌های هشدار دهنده رفتاری خود ۱۰۱

تمرین ۱۵: درک این که چرا کمک خواستن برایتان سخت است ۱۰۳

برنامه‌ریزی و مدیریت زمان ۱۰۶

تمرین ۱۶: اکنون تا چه حد در مدیریت وقت خود موفق هستید؟ ۱۰۷

تمرین ۱۷: نحوه‌ی تهیه‌ی یک جدول زمان‌بندی برای دوره‌کردن ۱۱۰

طرح ریزی جلسه‌ی مطالعه	۱۱۲
دوره کردن در زمانی که با یک بحران یا اتفاق بزرگ مواجه شده‌اید	۱۱۵
از خودتان مراقبت کنید	۱۲۰
تمرین ۱۸: قولتان به خودتان	۱۲۱
خلاصه‌ی فصل	۱۲۲
فصل ۷: چگونه باورها و احساسات خود را تغییر دهید	۱۲۳
تأثیرات باورها و احساسات بر امتحان شما	۱۲۴
تمرین ۱۹: جمع‌بندی تمام «نگرش‌های منفی»	۱۲۳
تمرین ۲۰: خلق یک فرد نافذ و مؤثر جدید در ذهن خود	۱۲۸
تمرین ۲۱: به کودک درون خود نامه‌ای بنویسید	۱۲۸
تمرین ۲۱: مبارزه با افکار منفی	۱۲۸
تمرین ۲۲: بازی کنید و به آدم‌های مؤثر پیرامون خود بگویید که چگونه می‌توانید در مورد امتحانات به شیوه‌ای متفاوت فکر، احساس و رفتار کنید	۱۲۹
خلاصه‌ی فصل	۱۳۳
فصل ۷: چگونه خادشات تخیلات خود را تغییر دهید	۱۳۵
خاطرات تقویت کننده	۱۳۶
تمرین ۲۴: غلبه بر خادشات با خاطرات مثبت‌تر	۱۳۶
تخیلات تقویت کننده	۱۳۹
تمرین ۲۵: غلبه بر تخیلات منفی با تخیلات مثبت‌تر	۱۴۰
خلاصه‌ی فصل	۱۴۵
بخش چهارم: چگونه با دوسد یا مانع بزرگ کنار بیایید	۱۴۷
فصل ۸: مقابله با کمال‌گرایی	۱۵۳
آیا کمال‌گرا بودن خوب نیست؟	۱۵۳
تمرین ۲۶: تمایلات کمال‌گرایانه‌ی خود را تخمین بزنید	۱۵۶
تمرین ۲۷: تشخیص مزایا و معایب کمال‌گرا بودن	۱۵۸
تمرین ۲۸: درک تمایلات کمال‌گرایانه‌ی شما و اثرات آن‌ها	۱۵۹
اطمینان از این که اهداف شما مبتنی بر کمال‌گرایی نیست	۱۶۱
تمرین ۲۹: به چالش کشیدن تمایلات کمال‌گرایی شما	۱۶۲
تمرین ۳۰: کنترل دائمی تمایلات کمال‌گرایانه	۱۶۴
خلاصه‌ی فصل	۱۶۵
فصل ۹: مسامحه‌کاری را متوقف کنید	۱۶۷
مسامحه‌کاری دقیقاً چیست؟	۱۶۷
تمرین ۳۱: میزان تمایل خود به مسامحه‌کاری را تخمین بزنید	۱۷۲

چگونه مسامحه‌کاری یا پشت‌گوش‌اندازی می‌کنید؟	۱۷۳
تمرین ۳۲: کشف و فهم این‌که چگونه مسامحه‌کاری می‌کنید	۱۷۴
چرا مسامحه‌کاری می‌کنید؟	۱۷۵
تمرین ۳۳: تشخیص این‌که شما چرا مسامحه‌کاری می‌کنید	۱۷۵
مزایا و معایب مسامحه‌کاری	۱۷۶
تمرین ۳۴: تشخیص مزایا و معایب مسامحه‌کاری	۱۷۷
مبارزه با مسامحه‌کاری	۱۷۷
تمرین ۳۵: تحت کنترل قرار دادن تمایلات مسامحه‌کاری	۱۷۸
خلاصه‌ی فصل	۱۷۹
بخش پنجم: ولی من خودم را یک محصل معمولی نمی‌دانم	۱۸۰
فصل ۱۰: توصیه‌هایی خاص برای محصلینی که در کنار تحصیل به کار	۱۸۳
یا فعالیت‌های دیگر نیز مشغول هستند	
مدیریت زمان سخت و دشوار است	۱۸۶
تمرین ۳۶: تضمین این‌که چه قدر از وقت خود به خوبی استفاده می‌کنید	۱۸۸
تمرین ۳۷: ارزیابی این‌که آیا از زمان خود به شکل مطلوب استفاده می‌کنید	۱۹۰
تمرین ۳۸: تضمین این‌که برای هر موضوع چه زمانی را صرف می‌کنید	۱۹۲
الگوها، نظام پیش‌نویس و محصل پُرمشغله	۱۹۳
تمرین ۳۹: تخمین این‌که برای زندگی پُرمشغله‌ی خود تا چه حد از بینش‌بالغانه	۱۹۴
استفاده کرده‌اید	
تمرین ۴۰: تثبیت ایده‌هایی که در این فصل کسب کرده‌اید	۱۹۷
خلاصه‌ی فصل	۱۹۸
فصل ۱۱: توصیه‌های خاص برای محصلین غیرمعمولی	۱۹۹
کار را نیمه تمام رها نکنید	۲۰۲
مدیریت زمان برای محصلین غیرحضورى	۲۰۳
مطالعه در انزوا و تنهایی	۲۰۴
ارتباط برقرار کردن با افرادی که به شما نزدیک هستند	۲۰۵
الگوها، نظام پیش‌نویس و محصل غیرحضورى	۲۰۵
تمرین ۴۱: درک این‌که چگونه الگوها و پیش‌نویس شما مانع تحصیل به روش	۲۰۷
غیرحضورى می‌شوند	
تمرین ۴۲: تثبیت ایده‌های جدید خود در باره‌ی تحصیل غیرحضورى	۲۰۸
خلاصه‌ی فصل	۲۰۹
فصل ۱۲: توصیه‌های خاص برای محصلین مسن	۲۱۱
روش‌های ورود برای محصلین مسن	۲۱۱
موضوعات خاص برای محصلین مسن	۲۱۵

تحقیقاتی بر روی محصلین مسن	۲۱۶
الگوها، پیش نویس و محصلین مسن	۲۱۷
تمرین ۴۳: تشخیص این که بینش بالغانه ی شما باید مراقب کدام الگوهای والدتان باشد	۲۱۸
تمرین ۴۴: شناسایی این که بینش بالغانه ی شما باید مراقب کدام الگوهای کودک باشد	۲۲۰
تمرین ۴۵: شناسایی مسائلی از نظام پیش نویس که بینش بالغانه ی شما باید مراقب شان باشد	۲۲۱
توصیه های اضافی برای محصلین مسن	۲۲۱
سخن آخر با محصلین مسن	۲۲۱
خلاصه فصل	۲۲۲
فصل ۱۳: توصیه های خاص برای محصلین خارجی	۲۲۵
کند کردن اغیم غریبه	۲۲۸
فشارها خاص بر محصلین خارجی	۲۲۹
تمرین ۴۶: سایر هشترهایی که به عنوان یک محصل خارجی با آنها مواجه هستید	۲۲۹
سازگاری زمان می تواند	۲۳۰
الگوها، نظام های پیش نویس محصلین خارجی	۲۳۲
تمرین ۴۷: یادآوری های نهایی برای محصلین خارجی	۲۳۵
خلاصه ی فصل	۲۳۶
فصل ۱۴: توصیه های خاص برای محصلین مهاجر	۲۳۷
تمرین ۴۸: شناسایی فشارهایی که به عنوان یک مهاجر با آنها مواجه هستید	۲۴۳
تمرین ۴۹: تشخیص جنبه های مثبت یک محصل مهاجر	۲۴۴
الگوها، نظام های پیش نویس و محصل مهاجر	۲۴۴
تمرین ۵۰: یادآوری های نهایی برای محصلین مهاجر	۲۴۶
خلاصه ی فصل	۲۴۷
بخش ششم: زمان امتحانات فرا رسیده است	۲۴۹
فصل ۱۵: توصیه های نهایی	۲۵۱
تمرین ۵۱: جمع بندی آن چه از کتاب یاد گرفته اید	۲۵۶
تمرین ۵۲: ارزیابی میزان مفید بودن کتاب برای شما	۲۵۷
خلاصه ی فصل	۲۵۹
آشنایی با موسیقی باروک	۲۶۰
نمایه	۲۶۳

سخنی کوتاه در باره‌ی نویسنده و کتاب

نویسنده‌ی کتاب - سو دِرلند - خود در انگلستان و استرالیا تجربه‌ی تحصیل به روش غیر حضوری (از راه دور)، تمام وقت و پاره وقت را داشته و در مقاطعی نیز در زمره‌ی محصلین مسن قرار گرفته است. او ابتدا کارش را به عنوان یک جامعه شناس آغاز کرد و به تدریس در مدارس، کالج‌ها و دانشگاه‌ها مشغول شد. پس از آن تصمیم به ادامه‌ی تحصیل در رشته‌ی روان شناسی گرفت و از آن زمان تا کنون بیش از سی سال است که در مؤسسات آموزشی مختلف و در مقاطع گوناگون به عنوان مشاور فعالیت می‌کند. تخصص ویژه‌ی وی کمک به محصلین برای غلبه بر اضطراب امتحان است.

کتاب استرس، ۱ - خان - نگران نباشید! حاصل سال‌ها فعالیت نویسنده در این مؤسسات آموزشی است. او دانش روان شناسی خود و آشنایی با روش‌های درمانی مختلف این علم و از جمله، حل‌ی رفتار متقابل (TA) نیز به خوبی بهره گرفته و با طرح مفاهیمی از نظریه TA، که در موضوع استرس امتحان مربوط می‌شده، درک و فهم مطالب را برای خواننده آسان‌تر و ساده‌تر کرده است. خواننده‌ی کتاب از این طریق می‌تواند با کند و کوه گذشته‌ی خود، به ریشه‌های اضطرابش از امتحان پی ببرد. البته TA نظریه‌ای بسیار وسیع در زمینه‌ی تغییر رفتار است و این کتاب تمام ابعاد گسترده‌ی آن را دربرنمی‌گیرد و نویسنده‌ی آن نیز چنین داعیه‌ای ندارد.

گرچه تمرکز اصلی کتاب بر موضوع استرس امتحان است، اما بسیاری از تمرین‌ها و توصیه‌های مطرح شده برای رفع استرس امتحان، در سایر زمینه‌های زندگی نیز به خوبی کاربرد دارند و می‌توان آن‌ها را برای برطرف کردن هر نوع تنش و یا اضطراب دیگری به کار گرفت.

در انتهای کتاب، چهار صفحه برای یادداشت‌های کوتاه در نظر گرفته شده است تا خواننده بتواند نکته‌های مهم مورد نظر خود را در هر شرایطی در لحظه ثبت کند.

آیا این کتاب برای شماست؟

کافی است هر روز خود را با کمی نگرانی سپری کنید تا در طول زندگی‌تان چند سال را از دست بدهید. هر گاه با مشکلی مواجه شدید، اگر توانستید آن را حل کنید، در غیر این صورت، به خودتان یاد دهید که نگرانش نباشید؛ نگرانی هیچ مشکلی را حل نمی‌کند.

— ماری همنگوی (۱۹۸۶-۱۹۰۸)

⇐ آیا میل دارید حین امتحانات شفاهی و یا کتبی احساس تنش، نگرانی، اضطراب و ... حتی ... می‌کنید؟

⇐ آیا حامی یا پشتیبان یک دوست، آشنا، دانش‌آموز و یا مراجعی هستید که شرایط ذکر شده در بالا را دارد؟

اگر چنین است این کتاب و سی‌دی همراه آن برای شماست.

هیچ نیازی نیست که در مورد امتحانات خود، غرس یا تنش داشته باشید. به کمک این کتاب می‌توانید برای همیشه از شر اضطراب ادعای خلاص شوید. علاوه بر آن، مهارت‌هایی که با مطالعه‌ی این کتاب فرا می‌گیرید، در سایر جنبه‌های زندگی‌تان از قبیل مصاحبه‌ی کاری، امتحان رانندگی، صحبت و سخنرانی، نرم‌یامع عمومی و یا هر موقعیت دیگری که دارای میزان بالایی از استرس باشد نیز قابل به‌کارگیری است و کمک می‌کند تا بالاترین کارایی را از خود نشان دهید.

مخاطبین اصلی من در این کتاب عبارتند از محصلینی که در باره‌ی امتحانات خود دچار استرس و یا تنش می‌شوند، پشتیبانان آن‌ها (مشاوران، معلمان، درمانگران، دوستان یا بستگان)، و حتی کسانی که کنجکاوند بدانند چرا افراد هنگام امتحانات مضطرب می‌شوند. جهت سهولت کار، محصلین را مخاطب اصلی کتاب قرار داده‌ام، اما مطالعه‌ی کتاب می‌تواند برای هر فرد دیگری نیز مفید باشد. شما، هم می‌توانید به تنهایی روی کتاب کار کنید و هم ممکن است دوست داشته باشید همراه فرد دیگری

مثل یک مشاور و یا یک دوست آن را مطالعه کنید.

این کتاب به دانش آموزان دبیرستان و پیش دانشگاهی (کالج)، دانش جویان دانشگاه و یا افرادی که در حال گذراندن دوره های کوتاه مدت همراه با نوعی امتحان هستند، مربوط می شود. کتاب همچنین می تواند برای کسانی که دوره های آموزشی خاصی را پیش رو دارند، مناسب باشد. به طور کلی، در هر دوره یا مقطعی که تحصیل می کنید و هر نوع آموزشی که می بینید، اگر در زمان امتحانات دچار تنش و اضطراب می شوید، این کتاب برای شماست.

آیا ه ناسی که درباره ی امتحانات خود دچار استرس، نگرانی، اضطراب و یا حتی وحشت می شوید،

- ⇐ مرور در دوره های درس هایتان را به تعویق می اندازید؟
- ⇐ در مورد دوره کردن درس ها برنامه ریزی نمی کنید و یا برنامه را درست اجرا نمی کنید؟
- ⇐ قادر به درک کردن ه به یاد آوردن مطالبی که دوره می کنید، نیستید؟
- ⇐ به راحتی تمرکزتان را از دست می دهید؟
- ⇐ در طول روز، بدون هیچ دلیل اشکاری احساس خستگی می کنید؟
- ⇐ هنگام نزدیک شدن امتحانات، خوابیدن برایتان سخت می شود؟
- ⇐ گیج و منگ به محل امتحان پا می گذارید یا از حضور در جلسه ی امتحان وحشت دارید؟
- ⇐ در یک امتحان شفاهی قادر نیستید واضح و درست صحبت و فکر کنید؟
- ⇐ ذهن خود را درگیر جست و جوی بهانه و دست آویزی می بینید که با مطرح کردن آن بتوانید ارفاق خاصی بگیرید یا امتحان را عقب بیاورید؟
- ⇐ ناامیدانه می خواهید از شکست خود جلوگیری کنید، چرا که قبول شکست برایتان خیلی سخت است؟
- ⇐ به خود می گوئید که اگر شکست بخورید، دیگر این دنیا ارزش زندگی کردن ندارد؟
- ⇐ به خود می گوئید که قبول نخواهید شد و یا نمره ی خوبی نخواهید گرفت؟

⇐ نگران این هستید که اگر در امتحان قبول نشوید، باعث ناامیدی و یأس کسی شوید؟

⇐ هنگام نزدیک شدن امتحانات، دچار دل‌پیچه و یا سایر مشکلات جسمی می‌شوید؟

⇐ به شکست‌های خود در امتحانات گذشته فکر می‌کنید؟

⇐ می‌خواهید آن واحد درسی را حذف و یا کلاً ترک تحصیل کنید؟

اگر هیچ‌یک از پرسش‌های بالا به نظرتان آشنا می‌آید، این کتاب و سی‌دی همراه آن می‌تواند به شما کمک کند تا طرز فکر، احساس و رفتار خود را تغییر دهید.

ممکن است در گذشته در قبال از امتحانات متوجه یک یا چند مورد از رفتارهای زیر در خودتان شده باشید:

⇐ مشاجرات مکرر با والدین، دوستان، همسر، فرزندان و یا همکاران.

⇐ بیش از پیش احساساتی شدن - برای مثال، آسان‌تر به گریه افتادن.

⇐ کنترل و بررسی کردن مداوم چیزهایی که منطقاً هیچ نیازی به کنترل آن‌ها نیست؛ برای مثال، کنترل مداوم قفل بودن یا نبودن در ورودی.

⇐ کم‌تر یا بیش‌تر از همیشه غذا خوردن

⇐ نوشیدن نوشابه‌های انرژی‌زا و یا استفاده از سایر مواد انرژی‌زا که می‌تواند شامل داروهایی بدون تجویز پزشک نیز باشد.

⇐ شروع به انجام عادات عجیب و غریب مثل خارا زدن خود.

⇐ قطع رابطه با دوست و یا شریک زندگی.

⇐ وقوع حوادثی که قاعدتاً باید می‌توانستید از آن‌ها جلوگیری کنید.

⇐ وقت‌گذرانی بیش‌تر با اینترنت، تلفن همراه و یا شبکه‌های مجازی.

⇐ بیش‌تر تمیز کردن اتاق و یا خانه‌ی خود.

هنگام نزدیک شدن امتحانات، سروکله‌ی انواع و اقسام احساسات و اتفاقات پیدا می‌شود. بعضی محصلین، هر چه به امتحان نزدیک‌تر می‌شوند، مشکلات بیش‌تری را تجربه می‌کنند. در ظاهر ممکن است این مشکلات مستقیم مربوط به امتحانات به نظر نرسند؛ اما هنگامی که مضطرب‌تر می‌شویم، افکار، احساسات و رفتارهایمان

می‌تواند به شدت تغییر کند و بر سایر جنبه‌های زندگی نیز تأثیر بد و مخرب بگذارد. وقتی مضطرب هستیم، نمی‌توانیم به ارتباط بین اضطراب خود و مشکلات سختی که در زندگی با آن‌ها مواجه هستیم پی ببریم. حتی ممکن است در نزدیکی‌های امتحان، خود را در وضعیت و حال و روز نامناسبی بباییم، ولی اصلاً ندانیم که در مورد امتحان دچار اضطراب شده‌ایم! آگاهی و باور من نسبت به این که چنین مشکلی چاره دارد، الهام‌بخش نوشتن کتاب حاضر شد.

چهارم: درباره‌ی امتحانات مضطرب می‌شوید؟

قبل از آن که به نحوه‌انداز کتاب ادامه دهید، با توجه به مقیاس زیر به خودتان امتیاز بدهید. پس از کامل کردن روی این کتاب و گذراندن حداقل یک امتحان، لازم است دوباره امتیازگیری را انجام دهید تا پیشرفت خود را ملاحظه کنید. در فصل ۱۵ فرصت این کار به شما داده خواهد شد.

در جدول زیر، دور عددی خط بکشید که با مقدار اضطراب شما هنگام نزدیک شدن امتحانات و یا زمانی که در حال گذراندن امتحانات هستید، انطباق دارد.

سطح اضطراب من	وقتی امتحان نزدیک است	ضمن امتحان
هیچ اضطرابی ندارم	۰	۰
کمی مضطربم	۱	۱
تقریباً مضطربم	۲	۲
خیلی مضطربم	۳	۳
بسیار زیاد مضطربم	۴	۴
کاملاً هول کرده‌ام و خود را باخته‌ام	۵	۵

تحقیقاتی که پیرامون اضطراب امتحان انجام می‌گیرد، مکرر نشان می‌دهد که تعداد زیادی از محصلین - چه در دوران دبیرستان و چه در مقاطع دانشگاهی - از اضطراب

امتحان رنج می‌برند. به عبارت دیگر، اضطراب امتحان مشکلی شایع و رایج است. همچنین نشان داده شده است که اضطراب ناشی از امتحان می‌تواند نتایج شما را به میزان قابل توجهی ضعیف کند و کارایی تان را کاهش دهد. آیا فکر می‌کنید اضطراب شما بر نتیجه‌ی امتحانات تأثیرگذار است؟ به پاسخ خود به این پرسش مطابق جدول زیر امتیاز دهید:

۰	نمی‌دانم اضطرابم بر نتایج امتحاناتم تأثیرگذار است یا نه
۱	اضطراب منم بر نتایج امتحاناتم تأثیر می‌گذارد
۲	اضطراب منم محدود به نتایج امتحاناتم تأثیرگذار است
۳	اضطرابم بر نتایج امتحاناتم تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد

○ آیا به یک راه حل فوری نیاز دارید؟

هیچ عصای جادویی برای ناپدید کردن اضطراب وجود ندارد، اما من خوب می‌دانم بسیاری از شما که این کتاب را انتخاب کرده‌اید، دنبال راه حلی فوری برای امتحاناتی که به زودی پیش رو دارید می‌گردید. نکاتی که تحت عنوان «کمک‌های اولیه» در ابتدای کتاب آورده شده، نوعی کمک اضطراری برای برطرف کردن اضطراب است، که گرچه اضطراب امتحان شما را کاملاً درمان نمی‌کند، اما اگر امتحانات نزدیک باشد و فرصت مطالعه‌ی کامل این کتاب وجود نداشته باشد، کمک می‌کند تا آن‌ها را بهتر پشت سر بگذارید. کمک‌های اولیه شما را به صفحات مربوطه در کتاب ارجاع می‌دهد که توضیح مفصل‌تر «چسب زخم‌ها» در آن‌ها ارائه شده است.

این چسب زخم‌ها، همان طور که از نامشان پیداست، برای درمان موقت به کار گرفته می‌شوند و نه درمان قطعی و نهایی!

○ آیا درمان دائمی را ترجیح می‌دهید؟

اگر می‌خواهید اضطراب امتحان شما همیشگی و دائمی برطرف شود، توصیه می‌کنم

وقتی فشار امتحانات را پشت سر گذاشتید، نگاه دقیق‌تری به کتاب بیندازید. برای یک درمان قطعی و دائمی، لازم است که روش طولانی‌مدت‌تری را به کار بگیرید و قدم به قدم همگام با کتاب پیش بروید. این کار به شما کمک می‌کند تا بفهمید چگونه مضطرب می‌شوید و دلیل اضطراب‌تان چیست. شما باید کتاب را بخوانید، تمرین‌هایش را انجام دهید، و سی‌دی‌ای را که همراه آن است گوش کنید، و تمام این کارها را زمانی انجام دهید که تحت فشار امتحانات نیستید. مثلاً می‌توانید این کار را در تعطیلات تابستان و یا تعطیلی بین دو ترم انجام دهید. فراموش نکنید اضطراب را به‌خاطر حفظ زمانی کاملاً از بین می‌رود که دلیلش را پیدا کرده باشید. پس به خود فرصت دهید که این دلیل یا دلایل را بیابید تا برای همیشه از شر استرس امتحان خلاص شوید.

○ محصلین زن ۲-۱: نوع و گوناگون

به عنوان یک محصل ممکن است در حال تحصیل در مدرسه‌ی ابتدایی، دبیرستان، پیش‌دانشگاهی و یا دانشگاه باشید. علاوه بر وجود انواع مختلف مؤسسات آموزشی، محصلین بسته به شیوه‌ی تحصیل و از جهات گوناگون نیز در گروه‌های مختلف قرار می‌گیرند.

برای مثال، شما ممکن است:

- ⇐ محصلی تمام‌وقت باشید که به صورت پاره‌وقت کار کنید.
- ⇐ محصلی پاره‌وقت باشید که تمام‌وقت کار کنید یا نه.
- ⇐ محصلی باشید که به شیوه‌ی غیرحضوری تحصیل کنید.
- ⇐ محصلی مسن‌تر از معمول باشید (دارای سن ۲۱ و بالاتر).
- ⇐ محصلی باشید که زبان محل تحصیل زبان اول شما نباشد و یا به صورت معمول در خانه صحبت نشود.
- ⇐ محصلی خارجی باشید که قصد دارد پس از پایان تحصیل به کشورش بازگردد.
- ⇐ تلفیقی از بعضی موارد بالا باشید.

همه‌ی محصلین تا حدودی تحت فشار هستند، اما میزان این فشارها از فرد به فرد

متفاوت است. بخشی از این فشارها می‌تواند بیرونی باشد (از سوی والدین، محل تحصیل، دوستان و غیره)، که به فشارهای درونی‌ای که خودمان به خودمان تحمیل می‌کنیم، اضافه می‌شود.

مشکلات مالی، کمبود وقت، امتحاناتی که صد درصد حالت ارزشیابی دارند و نتایج آن‌ها برایتان تعیین‌کننده است، و یا فشار ناشی از ضرورت به دست آوردن نمره‌ای بالا برای شغلی خاص، مثال‌هایی از فشار بیرونی است. این کتاب فشارهای واقعی که از بیرون وارد می‌شود را به هیچ وجه دست‌کم نمی‌گیرد. ممکن است از محل کارتان مرخصی درون‌سفر گرفته باشید تا مدرک‌تان را بگیرید و یا برای ادامه‌ی تحصیل مجبور به کسب نمره‌ی قابل‌قبولی باشید. خوشبختانه می‌توانید راه‌هایی را بیاموزید که اجازه ندهید این فشارها بر شما غلبه کنند.

○ این کتاب از کتاب‌های متدول، درباره‌ی فنون مطالعه نیست

کتاب‌های فراوانی درباره‌ی فنون یا مهارت‌های مطالعه وجود دارد اما این کتاب یکی از آن‌ها نیست. موضوع اصلی کتاب فشارهای درونی و نیز بیرونی است که محصلین هنگام امتحانات با آن مواجه هستند، و مهم‌تر از آن، که آنان چه کاری می‌توانند در مورد این فشارها انجام دهند. این کتاب تنها روی آن نیست که از فنون مطالعه تمرکز می‌کند که برای جلوگیری از اضطراب امتحان طراحی شده‌اند، مابراین طرز نوشتن مقاله، یا انشاء و یا روش خواندن و درک مطلب را به شما آموزش نمی‌دهد. اگر مایل به پیشرفت در این زمینه‌ها هستید، به کتاب‌هایی مراجعه کنید که در عرصه‌ی آن‌ها فن یا روش مطالعه است.

○ چگونه از سی‌دی همراه کتاب استفاده کنیم

در ابتدای سی‌دی همراه کتاب، نمونه‌ای از موسیقی باروک قرار دارد که مطالعات گوناگون نشان داده برای ایجاد تمرکز به هنگام مطالعه بسیار مناسب و مفید است. توضیحات مربوط به این مورد را می‌توانید در صفحات ۹۱ و ۹۲ و همچنین صفحات ۲۶۰ تا ۲۶۲ کتاب بیابید.