

بنام خداوند جان و دین

راههای کنترل

استرس و اضطراب

با محوریت اضطراب در امتحانات



مقدمه

یکی از مشکلات در دسر ساز برای ما انسان ها کنترل استرس و اضطراب است که این مشکل باعث می شود فرد ضعف حافظه و کاهش قدرت یادگیری و کم توانی در عملکرد ذهنی داشته باشد. ما برای آنکه بهتر زندگی کنیم و از نعمت های خداوند بهتر استفاده کنیم و از دنیایی که در آن اقامت کوتاهی داریم بهترین بهره را ببریم، به یادگیری و به خاطر سپاری نیازمند هستیم و باید تلاش کنیم نقایص اولیه یا ثانویه آن را برطرف سازیم. رسیدن به این مقصود چندان سخت و دور از دسترس نیست.

اضطراب

یکی از مشکلات شایعی که بسیاری از انرژی شما را هدر می دهد اضطراب است. اضطراب یک احساس ناخوشایند است که به صورت نا آرام و نا امنی بروز می کند و کسی نیست که این حالت آزار دهنده را در طول زندگی خود تجربه نکرده باشد.

هنگام داشتن اضطراب نه تنها یادگیری و به خاطر سپاری شما به شدت کاهش می یابد بلکه توانایی به یاد آوردن آنچه را که بخوبی آموخته اید نیز مختل می گردد.

در حقیقت اضطراب یک بیماریست که با اقدامات خاصی قابل درمان و قابل پیشگیری می باشد.



راهکار جلوگیری از اضطراب و استرس

1. عاملی که غالباً موجب بروز علائم اضطراب در شما می شود را شناسایی کنید و تا حد امکان با مواجهه با آن خود داری نمایید.
2. اگر مجبور به روبرو شدن با آن عامل یا عوامل هستید اصلاً اشکالی ندارد شما می توانید با روش های مختلف از بروز عوامل اضطرابی جلوگیری کنید، مثلاً پیش از مواجه شدن با آن چندین بار به طور نمایشی صحنه را در ذهن خود مجسم کنید و عکس العمل خود را آنگونه که دوست دارید در نظر بگیرید یا بارها خود را با حالتی مطلوب و آرام در ذهن مجسم یا به صورت عملی آن را اجرا نمایید این تمرین اثرات تلقینی بسیار رضایت بخشی بر رفتار شما خواهد داشت
3. قبل از مواجهه یک لیوان آب سرد بنوشید، نفس عمیق بکشید، به دور دست خیره شوید و آرامش را به خود تلقین کنید، خود را به کار دیگری مشغول نمایید تا از تمرکز شما به موضوع اضطراب آور کم شود. در درون خود دعا کنید و به قدرت لایزال خداوند بیاندیشید
4. علل ایجاد اضطراب را در رابطه با آن مورد خاص جزء به جزء موشکافی کنید و سعی کنید علل منطقی غیر منطقی را از هم تفکیک نمایید. علل غیر منطقی را با اندیشه و تعامل به روش عقلی حل کنید و آرام آرام درون خود را با استدلال های عقلی آرام سازید و علل منطقی را

آرامش با خوراکی

به خاطر داشته باشید خوراکی هایی مانند قند و شکر به طور مقطعی شما را سرحال می کنند، اما پس از مدت کوتاهی در شما استرس و اذیت قند خون ایجاد می کنند و خوراکی هایی مانند فست قود ها و پفک و چیپس و ادویه های نا متعارف هم به شدت حالت عصبی و اضطرابی ایجاد می کند.



مصرف مواد غذایی مانند میوه ها و سبزیجات آرامش بخشند، و جای گرم و کم رنگ هم تمرکز حواس را زیاد می کند همچنین نوشیدن آب می تواند در کنترل استرس به شما کمک کند.



نکاتی برای افزایش یادگیری و تقویت ذهن

- خواب برایمان حیاتی است.
- صبحانه فراموش نشود.
- آب خوردن فراموش نشود.
- قند و شکر را کنار بگذارید.
- زمان مناسب را برای یاد گیری انتخاب کنید.
- لباس های تنگ مغز شما را فشار می دهند.
- برنامه مناسبی برای درس خواندن انتخاب کنید.
- تفریح و ورزش را فراموش نکنید.
- قرآن خواندن و توکل داشتن به خدا.
- جویدن کندر برای تقویت حافظه.
- روزه بگیرید که فراموشی را از بین می برد و حافظه را تقویت می کند.
- پرهیز از آجیل بو داده.
- ویتامین A محافظت کننده مغز است.
- پرهیز از غذا های سرخ شده و نشاسته ها.
- طرح سوال و ضبط صوت خود هنگام خواندن درس.

