

در روزهای امتحان ترس و نگرانی کمی لازم است اما نگرانی بیش از حد می تواند در جریان آماده سازی و انجام امتحان ها، مزاحمت ایجاد کند.

اضطراب از آن واژه های مظلومی است که خیلی ها آن را به کار می برند، بدون آنکه درست معنی آن را بدانند اما استفاده زیاد و حتی غیرواقعی از این کلمه خطرناک است و واقعا اضطراب می سازد. اضطراب امتحان از معروف ترین اضطراب هاست. حال ببینیم شما به عنوان پدر و مادر در ایجاد و رفع این اضطراب ها چه نقشی دارید؟

اضطراب چیست؟

اضطراب، احساس رنج آوری است که محیط بیرونی یا حالات درونی، آن را به وجود می آورد. اضطراب می تواند عامل حرکت و انگیزش باشد و در روی دیگر سکه می تواند بخش اعظم توانایی و آگاهی فرد را با مشکل روبه رو کند. اینکه دانش آموزی نتواند در امتحان آنچه را می دانسته پاسخ بدهد یا کسی که در آزمون رانندگی شرکت می کند، نمی تواند به اندازه ای که در رانندگی مهارت پیدا کرده، آزمون عملی بدهد، از اثرات اضطراب است. اضطراب اگر حل نشود می تواند به نگرانی های شدید، وحشت، دلره، سردرد، احساس تهوع، افت تحصیلی و... منجر شود.

کنترل اضطراب در روزهای امتحان

برای کنترل اضطراب امتحان شما به مهارت هایی نیاز دارید که گاهی یک ماه، گاهی چند هفته، گاهی چند روز و حتی در جلسه امتحان هم می تواند کاربردی و اثرگذار باشد. فراگیری گام های زیر می تواند قبل از رسیدن روز امتحان به کنترل اضطراب امتحان کمک کند:

۱- به کمک فرزندان بروید. اگر می بینید که زمان برای خواندن کامل کتاب فراهم نیست و این مسئله موجب اضطراب فرزند شما شده است، فصل یا بخش های مهم کتاب را جدا و در مطالعه آن به فرزند خود کمک کنید. اینطور وقت ها اطلاع از بارم بندی قسمت های کتاب خیلی کمک کننده است. وقتی از فرزند خود بخواهید در شرایطی که دیگر شدن نیست، همه مطالب را بخواند، همه سوالات را درست جواب بدهد و هیچ حرفی و سوالی بدون جواب نماند، بعد از مدت کوتاهی شما و فرزندان ناامید می شوید و گمان می کنید که دیگر هیچ راهی باقی نمانده است.

۲- بهتر است برای پیشرفت فرزندان این نکته را بدانید که شیوه یادگیری فرزند شما چیست، نوع حافظه اش را

راهکارهایی برای کنترل اضطراب امتحان



شناسایی کنید. اگر فرزندان حافظه کوتاه مدت قوی دارد، روش خلاصه نویسی شیوه مفیدی است. آنهایی که تصاویر را خوب به یاد می آورند، بهتر است از نمودارها و جدول کمک بگیرند.

برای افرادی که شعر و موسیقی یا کلام موزون را خوب به یاد می سپارند، یعنی حافظه شنیداری قوی دارند، توضیح مطالب برای دیگران و حتی اشیا یا ضبط و دوباره شنیدن آن برای یادگیری در زمان هایی که فرصت کافی ندارند، خوب است.

همچنین طرح تست و سؤال از مطالب، رمز گذاری در به یادسپاری سریع فرزند شما کمک کند. ۴- به فرزندان یاد بدهید که در ظاهر خود را شبیه افراد موفق نشان بدهد. بارها دیده اید که افراد با آرامش و بدون اضطراب در شرایط سخت مثلا جلسه امتحان یا کنکور چطور می نشینند؟ مداد و خودکار را چگونه در دست می گیرند؟

چطور نگاه می کنند؟ چگونه لباس می پوشند و... طبیعی است که این رفتار می تواند به تقویت اعتماد به نفس او کمک و از میزان اضطراب او کم کند. ۵- امتحان را فرصتی برای پیشرفت از نقطه قبلی به جایی بهتر بدانید؛ حتی اگر یک گام باشد. اگر زمانی که می تواند صرف پیشرفت شود دائم بخواهید به فرزندان تهنیت بزنید که رقبای تو چنین و چنان هستند، فرصت های پیشرفت او را می سوزانید و چه بسا بذر حسادت را در وجود او می کنید.

کاهش اضطراب های غیرمجاز، وظیفه شما

قدیمی ها می گفتند ۵ انگشت مثل هم نیست. نباید توقع داشت که همه بچه ها در حد طبیعی و با سلامت و به اندازه، اضطراب داشته باشند. والدینی که رسیدن به یک مسئله مورد

علاقه فرزندشان را منوط به گرفتن نمره خاصی در امتحانات کرده اند تا جایی که کسب نمره خوب در امتحان، تنها راه رسیدن به آن خواسته شده باشد و شکست در آن امتحان به معنی از دست دادن تنها راه نجات تلقی شود، به نوعی به او اضطراب القا می کنند.

پدر و مادرهای آگاه می توانند شیوه های یادگیری و حتی پاسخگویی به امتحانات را به بچه ها بیاموزند. پس به این راه ها در کنار توجه به تغذیه سالم، کم حجم و مقوی شب و صبح امتحان برای بچه ها توجه کنید و به آنها بیاموزید:

«نام خدا را برای شروع فراموش نکنند. مخصوصا ذکر «لا یدکر الله تملطن القلوب» را به آنها یاد بدهید و بگویید که با این ذکر می توانند آرامش خود را حفظ کنند.

«امید داشتن به تقلب، ذهن را به هم می ریزد و اعتماد به نفس را برای پاسخگویی کم می کند.

«از ترس تمام شدن زمان، برای نوشتن جواب سوالات عجله افراطی نداشته باشند که مبادا خود عجله عامل ایجاد اضطراب و پاسخ اشتباه شود.

«به فرزندان خود بگویید که قدم به قدم پیش بروند و با مرور مداوم سوال ها اضطراب خود را زیاد نکنند.

«باید زمانی را برای مرور بگذارند. از ابتدای جلسه در کنار سوالات خیلی سخت یا سوالاتی که به جواب آنها شک دارند نشانه ای قرار دهند تا بعد از پاسخ به سوالاتی که از آنها مطمئن هستند به ترتیب به بقیه سوال ها برسند.

«آنچه می تواند شور و حرکت اضطراب مجاز را به بچه ها تزریق کند، تقویت علاقه آنها به موضوع مورد نیازشان است.

مثلا اگر دانش آموزی دلیل اهمیت زبان انگلیسی را نداند چراکه دوست دارد، به او بگویید که تسلط به زبان انگلیسی برای رانندگی در سفرهای برون مرزی اش چقدر لازم و ضروری است هم علاقه مند می شود و هم با حد مجازی از نگرانی و اضطراب دلواپس یادگیری خود می شود.

در و آخر اینکه گاهی هم حضور والدین به عنوان کسانی که سهم دلواپسی امتحان ها را به عهده می گیرند و دائم می گویند: «چرا درس نمی خونی؟»، «داره دیر می شه!»، «مگه تو امتحان نداری؟» و... باعث می شود که دانش آموز مسئولیت مراقبت از امتحان یا کارهای مهم اش را به عهده نگیرد، پس لازم است کمی از دور به فرزندان بنگردید و بگذارید، برنامه ریزی کردن را یاد بگیرند. آنها امتحان های سخت تری هم در زندگی آینده شان دارند.

علاقه فرزندشان را منوط به گرفتن نمره خاصی در امتحانات کرده اند تا جایی که کسب نمره خوب در امتحان، تنها راه رسیدن به آن خواسته شده باشد و شکست در آن امتحان به معنی از دست دادن تنها راه نجات تلقی شود، به نوعی به او اضطراب القا می کنند.

افقی:

- ۱- از رسانه های بسیار قدیمی- از نویسندگان بزرگ معاصر با اثری به نام چشمهایش
- ۲- تعجب زنانه- پرداخت کننده خسارت به بیمه گذار- شک و تردید
- ۳- اجتماع- بادبان- مشهور
- ۴- مرکز آتیش- قاتل درخت- چین و چروک صورت- نثر
- ۵- نوعی پیوند شیمیایی- عدد چرب- بن مضارع از مصدر رفتن
- ۶- روستایی- بدی
- ۷- از دانه های خوراکی- کشوری در شمال آفریقا و جنوب عربستان- دستاویز
- ۸- نظرها- از ماه های سرد سال- از میوه های پاییزی- صیاد می گسترد
- ۹- از دانه های خوراکی- اولین فصل سال- بازدید جواب آن است
- ۱۰- برعکس- مرطوب- ردیف
- ۱۱- قبول نیست- پیسوند همانندی در فارسی- حیوان باوقا- مکمل شلوار
- ۱۲- ذره باردار شده- دست نخورده- نشانه ای نظامی- حمامی در کاشان
- ۱۳- در اعیاد به یکدیگر تقدیم می کنند- به کسی که کارهای متفرقه مغازه را انجام می دهد گویند- جوینده کار
- ۱۴- یخخسی از یا- رزمنده ای که گروهی و کلاسیک نمی جنگد- درون
- ۱۵- وسیله ای برای جانچایی در قطب- از شخصیت های سیاسی معاصر ترکیه

جواب جدول شماره ۹۴/۷۹۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	س	ت	ز	ر	ا	ن	ع	ل	و	ی	۲	۳	۴
۲	ف	ر	ل	ز	م	و	ن	م	ا	ن	ک	۳	۴	۵
۳	ا	م	ف	ر	ل	ز	م	ا	ن	ک	۳	۴	۵	
۴	ن	ه	ی	ا	ت	ب	ک	ه	م	ل	ت	۵	۶	۷
۵	م	م	ف	ر	ل	ز	م	ا	ن	ک	۳	۴	۵	
۶	ب	ف	ر	ل	ز	م	ا	ن	ک	۳	۴	۵		
۷	ا	ر	م	ی	ا	و	و	ل	ی	ت	۷	۸	۹	
۸	و	ی	ا	و	و	ل	ی	ت	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۹	و	ی	ا	و	و	ل	ی	ت	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۰	و	ی	ا	و	و	ل	ی	ت	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۱	ز	ر	ا	ن	ع	ل	و	ی	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۲	ز	ر	ا	ن	ع	ل	و	ی	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۳	ز	ر	ا	ن	ع	ل	و	ی	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۴	ز	ر	ا	ن	ع	ل	و	ی	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۵	ز	ر	ا	ن	ع	ل	و	ی	۲	۳	۴	۵	۶	۷

روایتی از امیرالمؤمنین علی(ع)

در اینجا به مناسبت همین آیه جمله ای از امیرالمؤمنین علی(ع) نقل کنم و بعد توضیحی بدهم. ایشان در یکی از خطبه های نهج البلاغه می فرمایند: ایها الناس! انما یجمع الناس الرضا والسخط، و انما عقر ناقة ثمود رجل واحد فعمهم الله بالعذاب لما عموه بالرضا فقال سبحانه: فقروها فاصبحوا نادین. ایها الناس! مردم آن وقتی که فکر و اندیشه و گرایش و اراده و خواستشان یکی باشد یک واحد شمرده می شوند. خشنودی و خواستن یک چیز و ناخشنودی و نخواستن یک چیز است که مردم را به صورت یک واحد درمی آورد. آن وقت اگر مردمی از نظر خواست و اراده و خشنودی همه یک جور فکر کنند و یک اندیشه داشته باشند، بعد آن اندیشه را یک نفر به مرحله عمل دریاورد، [در واقع] آن یک نفر نکرده، بلکه همه کرده اند؛ چون آن یک نفر نماینده اراده عموم است و خواست عموم را به مرحله درآورد. حال اگر آن کار خوب باشد همه مردم آن کار خوب را انجام داده اند و اگر آن کار بد باشد باز همه مردم آن بد را انجام داده اند. پس حضرت می خواهد بفرماید: گاهی اراده فرد اراده فرد نیست، بلکه مظهر اراده جمع است. وقتی یک کار بدی را همه مردم می خواهند انجام شود و همه با یکدیگر هم فکر و هم رأی هستند، بعد یکی از افراد آن کار را مرتکب می شود، آیا اینجا مجرم همان یک نفر است یا همه مجرم اند؟

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می شود و نباید تکراری باشند.

1	7	9	6	5	4	2	3	8
4	6	5	8	3	2	9	1	7
8	3	2	9	1	7	5	6	4
9	2	3	5	6	8	7	4	1
7	4	1	2	9	3	8	5	6
6	5	8	4	7	1	3	9	2
5	1	7	3	2	6	4	8	9
3	8	6	7	4	9	1	2	5
2	9	4	1	8	5	6	7	3

جواب جدول شماره ۹۴/۲۶۴

1	7	9	6	5	4	2	3	8
4	6	5	8	3	2	9	1	7
8	3	2	9	1	7	5	6	4
9	2	3	5	6	8	7	4	1
7	4	1	2	9	3	8	5	6
6	5	8	4	7	1	3	9	2
5	1	7	3	2	6	4	8	9
3	8	6	7	4	9	1	2	5
2	9	4	1	8	5	6	7	3

جدول شماره ۹۴/۲۶۵

4	9	2	1	3	6	9	1	7
1	5	3	6	9	4	3	1	8
			1	9				
3	7	9	1					
9								
			7					
	1							
7	4	8	2					
					3	8		
	5	1						
2					1	3		

سودوکو