

تأثیر نماز در اصلاح و تربیت مددجویها (زندانیان)

با طرح پیشنهادی کاربردی

علی احمدی

کارشناس حقوق قضایی

◆ اشاره

نماز ابزار پرستش و عبادت ویژه ای است که بنده در پیشگاه خداوند بزرگ انجام می دهد. نماز جزء جدایی ناپذیر تمام شرایع الهی بوده و خداوند در قرآن فرموده: «ان الصلوه کانت علی المومنین کتابا موقوتا».

از نماز در عربی به لفظ (صلوه) یاد می شود و در لغت نیز به معنای دعا، تبریک و تمجید است. جایگاه نماز در فروع دین ویژه و بلند بوده و بهترین وسیله برای قرب به پروردگار می باشد.

تربیت زمینه ساز شکوفایی و تقویت رفتارها و اخلاق و آداب صحیح برای زندگی بهتر بوده و نماز هر فرد تابع میزان معرفت و شناخت اوست، لیکن از آنجایی که معرفت و ایمان افراد با یکدیگر فرق دارد، نمازهای آنها و آثار آن نمازها نیز مختلف است. در هر حال هیچ نمازی بدون اثر نبوده و انسان با ایمان باید بکوشد و با تمرین و تصمیم و اراده قوی به نماز خود عمق و شور و حال بخشیده و نشاط خود را در حال نماز بیشتر کند. مقاله حاضر درصدد است آثار نماز را بیشتر بسط دهد.

◆ مقدمه

اثر عمده نماز نهی از فحشا و زشتی و گناهان است و اگر نماز ترک شده یا سبک شمرده شود، میزان جرم و خطا و معصیت بیشتر شده و انسان به کمال نمی رسد. نماز از آن جهت که وسیله اتصال بنده به مولاست، موجب احساس قدرت بنده شده و بزرگترین عامل تربیت و اصلاح ظاهری و باطنی می باشد. پس نماز بهای بهشت، سیمای دین، مکمل ایمان، جوهره بندگی، کوبنده شیطان، الفبای رستگاری، معدن نیکی ها، استمرار دوستی با خدا، هجرت از خود به سوی خدا، آرامش دنیا و آسایش آخرت، سپری در مقابل گناه، شکستن قفس تن و پرواز به سوی نور، تعهد عملی مسلمانان، نیاز به درگاه بی نیاز، بیان حدیث فراق، رهایی از قفس نفس و پرواز به سوی خاک، خروج از منزلگاه خاکی به تجلی گاه پاکی، گنجینه همه خوبی ها و سیراب کردن جان از زلال ترین سرچشمه هاست.

◆ تأثیر نماز در اصلاح و

تربیت مددجویها

امروزه به واسطه افزایش روزافزون انواع خاصی از جرایم و افزایش جمعیت زندان ها استنباط می گردد اصلاح و تربیت مددجویان در محیط ندامتگاه یا کانون های اصلاح و تربیت در حد مطلوبی نبوده و فقدان سیستم نیازسنجی روحی و روانی مددجو در بدو ورود به زندان به منظور شناخت نیازهای روحی و برنامه ریزی برای تاملین و درمان آن زمینه ای گردیده که مجرمین بدون توجه به نوع جرمی که مرتکب شده اند در یک زندان محبوس شوند. از طرف دیگر عدم اجرای طرح طبقه بندی و جداسازی آنها بر اساس مولفه هایی از جمله نوع بزه، سن، سابقه، سواد و... باعث افزایش جرایم حتی در محیط ندامتگاه می گردد.

از آنجایی که انسان فطرتا خداجو خلق و به علل مختلف مرتکب جرم شده و به ندامتگاه معرفی می گردد اگر عدل الهی مقتضی آن است که بدکاران به کیفر برسند و نیکوکاران را پاداش دهد، به طور حتم رحمت او موجب آن است که بدکاران تائب را مورد بخشش قرار دهد. چنانچه خداوند متعال در آیه ۱۹ سوره نحل می فرماید: پروردگار تو برای آنان که به نادانی بدی کرده اند و آنگاه توبه نمودند، آمرزنده و مهربان است.

مددجویی که به علت ارتکاب جرم به ندامتگاه معرفی می گردد به نحوی از انجا احساس سرخوردگی داشته و به لحاظ ذهنیت های منفی که در جامعه به او پیدا می شود، آمیدی به بازگشت به محیط اجتماع نداشته و دایم به خود خلوت نموده و خود را سرزنش می نماید.

چنین فردی که مجرم حرفه ای نمی باشد در صورتی که با برنامه های اصلاحی مطلوب در مدت اقامت در زندان خودسازی کند، برای ورود به زندگی مجدد از نظر روحی و روانی آمادگی خاص پیدا می نماید. لذا نماز می تواند به عنوان بهترین عامل

بازدارنده از گناه برای او تفهیم و به واسطه برکات نماز با نفس خود مبارزه نماید.

اعمال آدمی از اعتقادات سرچشمه گرفته و بین ایدئولوژی و جهان بینی و یا حکمت نظری و عملی ارتباط و پیوند عمیق برقرار است. میزان پایبندی به تکالیف دینی به اعتقادات هر شخص بستگی داشته و هر چقدر عقیده انسان نسبت به دین بیشتر باشد او را در انجام فرایض دینی مقیدتر و تعهدات عملی او بیشتر است. فردی که دارای ضعف ایمان یا بی اعتقادی باشد، هدف معین و مشخصی در زندگی نداشته و چون دارای هدف معینی نمی باشد زندگی و حیاتش متزلزل است و چنین فردی سعادتمند نخواهد بود. به عبارت دیگر با اعتقادات دینی زنده است و هر چقدر اعتقادات قوی تر باشد شادابی و نشاط بیشتری در فرد تجلی می نماید.

با توجه به مراتب فوق هر عملی بدون رنگ دینی و صبغه مذهبی، عمل بی نتیجه و کاری بدون ثمر خواهد بود، پس نماز اتصال روح با عالم خلقت و کاری است با اثر و نتیجه و آثار آن در مددجوها عبارت است از: ایجاد یک جریان قوی و نیرویی که به طور محسوس دارای آثار مادی و معنوی بوده و زندگی را دارای مزه و طعم خاصی نموده و یک اطمینان و آرامشی باطنی ایجاد می گردد و آثار ظاهری آن نیز نیکویی و احساس بی دریغ است.

مددجویی که به علت غفلت از خدا مرتکب جرم شده چون هوای نفس هر لحظه او را به غفلت و سرکشی سوق می دهد و به غرور و خودخواهی دعوت می کند و به افزون طلبی و تمامیت خواهی فرا می خواند، لذا باید در مقابل آن عاملی قوی و نیرومند و بازدارنده باشد که جلوی این رذایل را سد نموده و او را به سمت عزت و عظمت انسان سوق دهد که عامل فوق نماز می باشد.

پس نماز تنها عنر بازدارنده از رذایل اخلاقی است چنان که نقل گردیده نماز موجب یاد خدا و دوری از غفلت و سرکشی و باعث خشوع، فروتنی و خواهان طلب افزایش معنوی و مادی است و چون در سرشت آدمی نسیان و فراموشی عجین است هر لحظه بیم آن می رود که انسان خود و آفریدگارش را به باد فراموشی سپرده و طغیان و سرکشی را پیشه خود ساخته و مرتکب جرم و گناهی شود و کمال و انسانیت خویش را در حیات حیوانی ببیند، اینجاست که نماز او را به مداومت بر ذکر خدا در شب و روز بر می انگیزاند و فلسفه نماز، حضور در پیشگاه ربوبی و اظهار بندگی و عبودیت و اقرار به ربوبیت پروردگار و جاودانگی بر آن ذاتی است که موجب می شود مددجو در بی اصلاح و سعادت خویش آن هم در یک محیط محصور (ندامتگاه) بر آمده و از طریق توسط به نماز به کمال انسانی خود دست یابد.

یک مددجو در محیطی که انواع و اقسام محدودیت ها را دارد با نماز و در محضر خدا بودن پیوسته به یاد خداست و همین حالت او را از معاصی باز داشته و تاریکی را برایش روشن می نماید.

بسیاری از مددجوها اعم از متهم یا محکوم که وارد ندامتگاه می شوند به علت کوتاهی در مسایل دینی و عدم آگاهی کافی و معرفت لازم از مبانی دینی می باشد، بدیهی است که تلاش و کوشش در هر عملی منوط به وجود انگیزه هایی است که قبل از انجام عمل در فرد ایجاد گردیده، پس اگر در مدت اقامت در زندان مسئولین و متولیان امر نسبت به نماز و سایر فرایض و تعالیم دینی آنها را مطلع و زمینه را برای رشد معنوی آنها فراهم نمایند و از برکات و فضایل و نتایج نماز مطلع گردند، هرگز حاضر نمی شوند چیز دیگری را جایگزین نماز نمایند، وقتی مددجویی احساس و باور کند نماز تخلیه همه آلودگی ها و پلیدی ها و دوری از همه امراض و دردهای درونی و باعث سبکی و سکینت و آرامش قلبی و لحظه گفتگوی او با محبوب و معبود او و نماز همه دین اوست چگونه راضی خواهد شد که آن را با امور دیگر معاوضه نماید؟ لذا آنچه که باید پیش از هر چیز بیشتر و بهتر مد نظر متولیان امر زندانبانی قرار گیرد یکی اهمیت نماز و جایگاه رفیع آن و دیگری آثار و اسرار نمی باشد که بایستی با برنامه ریزی های صحیح مددجوها را برای نیل به آثار آن حمایت نمایند.

اهمیت امر نماز نیز از پیام ظهر عاشورا مشخص است، زیرا امام حسین علیه السلام در ظهر عاشورا با اینکه از هر سو هدف تیرهای دشمن بود به دو یار خود زهرین قین بجلی و سعیدبن عبدالله حنفی فرمودند: شما مانع تیرهای دشمن گردید تا من نماز را به پا دارم.

به خوبی استنباط می گردد که اگر امام حسین علیه السلام نماز ظهر عاشورا را نمی خواند، همان جایگاه و مقام را نزد بارگاه الهی دارا بود. لیکن روح عبودیت و تسلیم پذیری امام در مقابل معبود خویش و توجه دادن و اهمیت به نماز و نقش و سازندگی آن دو عنصر مهم بوده که درک آن زمینه درک کامل پیام عاشورا می باشد.

با توجه به مطالبی که ذکر شد آثار نماز در اصلاح و تربیت مددجویی که مرتکب جرم و گناهی گردیده برای تحمل کیفر مدتی از عمر خود را در ندامتگاه سپری می نماید عبارت است از:

- ۱- نماز بهترین وسیله تقرب و زندگی به خداست.
- ۲- نماز موجب گشایش مشکلات دنیایی می باشد، زیرا چنان قدرتی در مددجو ایجاد می نماید که او بر همه معضلات و سختی های زندگی فایق آمده و با آنها دست و پنجه نرم می کند و با وجود همین اثر است که در مقابل مصایب و سخت ها مقاومت نموده و هیچ باد تندى آنها را به حرکت در نمی آورد.
- ۳- نماز باعث بخشش گناهان است، یک مددجو که مرتکب جرمی گردیده احساس گناه داشته و با نماز می تواند گناهان خود را بزاید و مورد عفو و بخشش قرار گیرد. به نحوی که اما صادق علیه السلام می فرماید: کسی که دو رکعت نماز بخواند و بداند که در نماز چه می گوید و بعد از اتمام هر نماز گناهی بین او و خداوند باشد خداوند او را می بخشد.
- ۴- از اثرات دیگر نماز نجات از عذاب الهی است.
- ۵- نماز باز دارنده از زشتی هاست.

۶- از آثار دیگر نماز عنایت الهی به نمازگزار است که هرگاه مددجو به نماز می ایستد، عنایت خدا به او بیشتر می شود.

۷- مددجویی که در زندگی دنیایی متوالی مرتکب جرم و گناه گردیده بعد از مرگ در عالم قبر که نه نوری است و نه مونس، نه همدمی و نه کمک کاری و اطرافش تاریکی محض فرا گرفته و وحشت قبر سراسر وجودش را پوشانده، به طور حتم نماز یکی از بهترین دوستانی است که در آن لحظات حساس و وحشت انگیز به فریادش می رسد، به نحوی که پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: همانا نماز به صورت انسانی سفید چهره وارد قبر میت شده و با او انس می گیرد و وحشت های برزخ را از او بر طرف می نماید.

۸- نماز باعث اتخاذ تصمیمات عقلانی در زندگی دنیایی و انتخاب مسیر درست زندگی است پس اگر مددجو که برای بار اول مرتکب جرم شده به آثار نماز آگاه شود، مجددا مرتکب جرم نمی شود و عاقلانه تصمیم می گیرد.

۹- با توجه به وجود زندانیان متعدد و با سابقه در زندان مددجویی که نماز برایش مهم باشد از مجالست و همنشینی با دوستان ناباب خودداری نموده و سعی می کند در دوران اقامت در زندان با خدای خود خلوت و راز و نیاز نماید.

۱۰- از آنجایی که زمینه ارتکاب جرم و گناه تحریکات شیطانی است لذا به نقل از امام علی علیه السلام که می فرماید: نماز کوبنده شیطان است، پس راه مقابله با شیطان نماز است، یک نماز گزار واقعی هرگز دروغ نمی گوید، هرگز حسادت نمی ورزد، هرگز بخل نمی کند، هرگز گناه نمی کند و دشنام نمی دهد و به طور خلاصه از همه حالت ها نامطلوب روانی و روحی که شیاطین درونی درصدد هستند که او را به آنها گرفتار نمایند، خلاصی پیدا می کند و نماز به قدرتمندانه ترین شکل ممکن با همه شیاطینی که قصد دارند انسان را دچار بیماری های جسمی، روانی یا گناهان انحرافات نمایند، مقابله می کند.

۱۱- نماز برترین تقرب کلید هر خوبی است و هر نماز خطاهای پیش از خود را می زداید.

۱۲- چون فراموش کاری باعث طغیان و سرکشی می باشد، لذا نماز مددجو را به مداوم بر ذکر خدا در شب و روز می انگیزاند تا هیچگاه آفریدگارش را فراموش نکند و چون در پیشگاه خدا و به یاد اوست، همین حالت او را از گناهان و جرایم و زشتی ها باز می دارد و از انواع تباهی ها جلوگیری می نماید.

۱۳- چون مددجو با ارتکاب جرم در بین مردم تحقیر شده و احساس حقارت می کند، لذا نماز موجب احساس غرور و افتخار برای مددجو بوده و چه افتخاری از این بالاتر که انسان با خالق خود سخن بگوید و خداوند بزرگ کلام او را بشوند و بپذیرد، همچنین چون نماز وسیله اتصال عبد به مولاست موجب احساس قدرت شده و ترس غیر از خدا را از دل برون می کند، پس چون تمام عزت ها از خداست از این رو اتصال به عزیز مطلق به انسان عزت و سربلتی می بخشد.

۱۴- مددجو پس از ارتکاب جرم و ورود به ندامتگاه با انواع مشکلات گرفتار می شود، لذا در این مواقع به کلام قرآن که می فرماید «واستعینوا بالصبر و الصلوه» از صبر و نماز در برخورد با مشکلات کمک بگیرید، پس نماز سبب گشایش و خروج از دشواری هاست.

۱۵- چون نماز وسیله شستشوی از گناهان و مغفرت و آمرزش الهی است، لذا مددجو را خواه ناخواه دعوت به توبه و اصلاح گذشته می کند. پس مددجویی که با ارتکاب جرم جراحاتی بر روح و جان خود وارد ساخته با مرهم نماز التیام می یابد و زنگارهایی که بر قلب او نشسته زدوده می شود.

۱۶- برای اینکه مددجو مجددا مرتکب جرم و گناه نشود نماز سدی در برابر جرایم آینده است. زیرا نماز روح ایمان را در مددجو تقویت و نهال تقوی را در دلش پرورش می دهد.

۱۷- اگر مددجویی بر اساس خود نمایی یا تکبر یا تحریک دیگران و مستی مرتکب جرمی می شود چون نماز خودبینی و کبر را در هم می شکند و تکبر و برتری جویی را در هم می کوبد، لذا به واسطه نماز از تکرار آن خودداری



می نماید.

۱۸- چون مددجو با ارتکاب جرایم از فضایل و ارزش‌ها فاصله گرفته لذا نماز به عنوان وسیله پرورش فضایل اخلاق و تکامل معنوی به کمک او آمده و او را از جهان محدود ماده و چهار عالم طبیعت بیرون برده و به ملکوت آسمان‌ها دعوت و با فرشتگان همراه و همراز می‌سازد. در این حالت مددجو که برای ارتکاب جرم به دیگران و ابزاری نیاز داشته خود را بدون هیچ واسطه‌ای در برابر و خدا می‌بیند و با او راز و نیاز می‌کند.

۱۹- مددجویی که با ارتکاب جرم سایر اعمال و کارها برایش بیهوده بوده با نماز به سایر اعمال ارزش و روح می‌دهد چون نماز روح اخلاص را زنده می‌کند و نماز مجموعه‌ای از نیت خالص و گفتار پا و اعمال خالصانه بوده و سایر اعمال نیک را در جان او می‌اشد و روح اخلاص را تقویت می‌کند.

۲۰- نماز نور است و مددجو با خواندن نماز دل و جایگاه خود را نورانی و از ظلمت و تاریکی خود را رها می‌کند.

۲۱- مددجو پس از ارتکاب جرم و ورود به ندامتگاه در دیدگاه مردم بی شخصیت می‌شود لذا نماز باعث ثبات شخصیت می‌شود.

◆ پیشنهادهای کاربردی

حال که آثار نماز در اصلاح و تربیت تبیین شد، چند پیشنهاد کاربردی نیز در خصوص اهمیت نماز به منظور فراگیری آن در سطح ندامتگاه‌ها و کانون اصلاح و تربیت با هدف اصلاح مددجو و کاهش جمعیت زندانیان و پیشگیری از جرم مطرح می‌گردد:

۱- حساسیت زندانبانان به برگزاری نماز جماعت و استفاده از مبلغات دینی با نفوذ و شرکت مدیران و کارکنان در نمازهای جماعت مددجوها مهم می‌باشد. زیرا جماعت تمرینی است برای سایر تعهدات ملی و مذهبی به برکت این اخلاق پسندیده محیط ندامتگاه و محل کار زندانبانان و سال‌ها و بندهای مددجوها از یک امنیت و آرامش مطلوب برخوردار می‌شود و از سوی دیگر به تنش زدایی کمک چشم‌گیری می‌کند.

۲- اهتمام به برگزاری نمازهای جماعت یومیه در ندامتگاه‌ها، زیرا با تجدید حضور در نماز جماعت پیوند عاطفی و معنوی نیز تجدید گردیده و جمع مددجوها را به همسویی و همفکری فرا می‌خواند و وقت شناسی به عنوان نکته تربیتی نماز جماعت نیز به آنها آموزش داده می‌شود. خلاصه حاضر شدن منظم و مستمر در نماز جماعت نوعی نظم در زندگی و سایر امور دینی و تقسیم‌مهربانی، صفا و صمیمیت‌ها است.

۳- در راستای تشویق و ترغیب مددجوها به تعامل و همکاری با زندانبانان و کاهش جمعیت کیفری به مددجویایی که در طول دوره محکومیت یا حضور در ندامتگاه در برگزاری نماز جماعت و فرایض دینی و مناسبت‌های مذهبی مشارکت فعال دارند با هماهنگی قاضی ناظر زندان یک ماه مرخصی تحت عنوان بخشش

پایان محکومیت اعطا گردد.

(البته در این خصوص با تهیه گردشکاری و تبیین اهمیت و نقش نماز در اصلاح و تربیت مددجو می‌توان مجوز لازم را از ریاست محترم قوه قضاییه به منظور عملی شدن پیشنهاد فوق اخذ نمود.)

۴- فراهم نمودن زمینه انجام ملاقات حضوری و خانوادگی در هفته برای مددجویایی که به نماز اهتمام دارند.

۵- استفاده از وجود مددجوهایی فوق در برنامه‌های داخلی از جمله وکیل بند شدن، دادن مسئولیت به آنها از جمله رابط فرهنگی، تدارکاتی و مددکاری نمودن آنها.

۶- جداسازی آنها از سایر مددجوها و اختصاص اتاق یا سالن جدا برای ادامه زندگی در ندامتگاه و فراهم نمودن مقدمات مباحثه‌های مرتبط با امور فرهنگی و مذهبی و به کارگیری آنها در برنامه‌ها جهت ارشاد سایر مددجوها.

۷- شناسایی مددجویایی که دارای بدهکاری مالی بوده و برقراری ارتباط با خانواده آنها و شاکیان مربوطه و رایزنی جهت پرداخت بدهی با دوت افدر خیر و تبیین وضعیت اعتقادی آنها برای افراد خیر به ویژه محکومان ردمال یا جزای نقدی.

۸- برگزاری اردوهای مختلف زیارتی، سیاحتی برای آنها به عنوان ابزار تشویقی و الگوپذیری سایر مددجوها.

۹- معطر نمودن مکان نمازخانه قبل از حضور مددجوها و استفاده از مددجوها جهت معطر نمودن.

۱۰- ترغیب آنها به اقامه اذان و تکبیرهای نماز و خواندن ادعیه به ویژه تعقیبات نماز توسط آنها و اهدای جایزه به آنها و تشویق در مراسم مناسبت‌های مذهبی در بین سایر مددجوها.

۱۱- دعوت از شخصیت‌های علمی و مذهبی به منظور حضور در جمع مددجوها و تبیین نقش نماز در اصلاح و تربیت و زندگی اجتماعی.

۱۲- ارتباط مددکاران اجتماعی با خانواده‌های آنها به منظور اعلام وضعیت مستمر پیشرفت‌های معنوی مددجو به خانواده با هدف ایجاد آرامش و امنیت روحی و روانی برای خانواده و بستگان و استحکام خانوادگی و زندگی آنها.

۱۳- اتخاذ تدابیر لازم به منظور باز بودن شبانه روزی نمازخانه‌های موجود در ندامتگاه‌ها و سالن‌ها و تسهیل دسترسی مددجوها به نمازخانه در ساعات شبانه روز.

۱۴- تهیه کتب و نشریات مختلف مرتبط با نماز و سایر ارزش‌های اسلامی و توزیع بین نمازخانه‌های ندامتگاه‌ها و کانون اصلاح و تربیت و نگهداری در کمدها و کتابخانه‌های مخصوص و کمک گرفتن از مددجوها جهت سامان دادن به آنها و برگزاری مسابقات مختلف از مفاهیم کتب و تشویق افراد برتر.

۱۵- انعکاس وضعیت آنها به قضات ناظر و ایجاد زمینه برای عفو یا آزادی مشروط آنها.

۱۶- انعکاس وضعیت آنها به مراکز مراقبت بعد از خروج جهت برقراری ارتباط با مددجو و کاریابی برای او پس از پایان دوران محکومیت.

علائم و نشانه های اضطراب امتحان

سعید بابازاده

◆ مقدمه

علائم و نشانه های اضطراب امتحان همانند علائم و نشانه های اضطراب شامل آشفتگی معده، به هم خوردن ساعت های خواب و آرامش، تغییراتی در میل به غذا، ضعف، سرگیجه، تغییر در فشار خون، میزان نبض و ترشح هورمون های آدرنالین و نورآدرنالین در افراد دارای اضطراب امتحان در ایام امتحانات و در نتیجه هنگام امتحان در کودکان مستعد به اضطراب افزایش می یابد.

همچنین در دانش آموزان دارای اضطراب امتحان در امتحانات شفاهی، تپش قلب، رنگ پریدگی صورت، لکنت زبان، حرکت های غیرارادی دست و پاها، تغییر صدا، لرزش بدن و صدا، تغییر دمای بدن، خشکی دهان و عرق کردن بارز است (ابوالقاسمی، ۱۳۷۴). همچنین اضطراب امتحان باعث ضعف ایمنی بدن می شود و در نتیجه در ایام امتحانات عفونت دستگاه گوارشی در دانشجویان و دانش آموزان افزایش می یابد (بارون و برن ۱۹۹۴).

◆ سبب شناسی اضطراب امتحان

در سبب شناسی اضطراب امتحان می توان به نقش سه عامل شخصیتی، خانوادگی و آموزشی در ایجاد و شدت اضطراب اشاره کرد:

۱) **عوامل شخصیتی:** در بین این عوامل می توان به اضطراب عمومی، عزت نفس پایین، مکان کنترل کننده بیرونی، اسناد درونی شکست ها، خود کفایتی پایین، الگوی رفتاری تیپ A، هوش متوسط و کم بودن انگیزه موفقیت اشاره کرد.

۲) **عوامل خانوادگی:** توجه زیاد می تواند عامل ایجاد اضطراب امتحان باشد. بنابراین انتظارات نامعقول و بیش از حد توان افراد، می تواند در آنان ایجاد اضطراب کند. طبق اصل «پیتر» افراد تا حدی که صلاحیت دارند می توانند از پیشرفت های اجتماعی بهره جویند.

۳) **عوامل آموزشی:** این عوامل مربوط به محیط مدرسه و موقعیت امتحان است که در این رابطه می توان به انتظارات نابجای معلم، دروس و امتحانات دشوار، مراقبین امتحان، محدودیت زمانی در جلسه امتحان، محیط نامناسب امتحان و وجود عوامل مزاحم مثل سر و صدا، نور و تهویه نامناسب اشاره نمود.

◆ روش های درمانی اضطراب امتحان

معمولاً عمده شیوه هایی که در سال های اخیر در مورد

درمان اضطراب امتحان بکار برده شده است، شیوه های شناختی و رفتاری است. البته پژوهش های آموزش شیوه های مطالعه و یادگیری نیز به تکنیک های فوق اضافه شده است. افزون بر آن یکی از شیوه هایی که در واقع تکنیک های شناختی-رفتاری را ترکیب می کند شیوه ایمن سازی در مقابل استرس است.

در این شیوه درمانی-آموزشی با استفاده از کنترل برانگیختگی فیزیولوژیکی، تمرین رفتاری و راهبردهای مقابله ای شناختی، می توان به درمان و پیشگیری تعداد زیادی از مشکلات وابسته به استرس پرداخت. نتایج مطلوبی از کاربرد این شیوه در مطالعات بالینی گزارش شده است. مثلاً مایکن بوم (۱۹۷۷) از این شیوه برای درمان فوبی و اضطراب استفاده کرده است.

بررسی تحقیقات انجام شده پیرامون اضطراب امتحان حاکی از این است که برای کاهش اضطراب امتحان بیشتر شیوه های شناختی-رفتاری مورد استفاده قرار گرفته اند. هدف استفاده کننده از این شیوه ها این است که بتواند فرد را برای مقابله با اضطراب امتحان مجهز کند.

از بین تکنیک های شناختی و رفتاری که برای کاهش اضطراب امتحان استفاده شده است می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- تن آرامی
- ۲- حساسیت زدایی منظم
- ۳- ایمن سازی در مقابل استرس
- ۴- آموزش مهارت های مطالعه
- ۵- مقابله با باورهای غیرعقلانی و غیرمنطقی به شیوه «الیس» یا «بک».

و در آخر این که نباید فراموش کنیم که مقدار کمی اضطراب لازمه زندگی است و اصلاً گاهی برکت زندگی به میزان اندکی از اضطراب وابسته است.



در ذیل چند نکته کاربردی برای امتحان ارایه می شود که یقیناً کاربست آنها در بهینه سازی آزمون های درسی و دانشگاهی و آزمون های ورودی مفید خواهد بود:

- مطالعه در طول ترم تحصیلی
- مرور درس ارایه شده بعد از مراجعه به منزل یا خوابگاه
- مرور و تکرار الگوهای سازماندهی شده در شب قبل از امتحان
- در طول مطالعه رمز گذاری، کدگذاری، و واژه سازی روش های مناسبی هستند.
- نیم ساعت قبل از امتحان سعی کنید بحث نکنید، جای خلوتی پیدا کرده و تأمل نمائید.
- هنگام امتحان کم خوری کرده و مایعات مصرف نمائید و حتماً برای کاهش اضطراب تخلیه گوارشی کنید.
- هنگام امتحان ابتدا تمام سؤالات را با آرامش و تأمل مرور نمائید تا حافظه جستجوگر بکار افتد.
- سعی کنید ابتدا به سؤالات آسان پاسخ دهید و بعد به سؤالات متوسط و بعد دشوار.