

توس از امتحان

توس و نگرانی را از راههای علم

مادر فریدون شب امتحان چن ساعت تمام با پسرده ساله خود کار کرده و در زبان انگلیسی که پسرش ضعیف بود با او سرو کله زده بود ، ابتدا ترجمه لغات را با او یاد داده بود و بعد دیکته و نوشتن جملات ساده را با او آموخته بود .

پس از سه ساعت مادر و پسر از نتیجه کار خود راضی بنظر میرسیدند . ظاهراً فریدون درس انگلیسی خود را خوب فهمیده بود و مادر با خوشحالی با او گفته بود که :

- خوب فریدون همه چیز عالی است فردا صبح که سر جلسه امتحان رفتی می توانی با خیال راحت امتحان بدهی زیرا همه چیز را میدانی و حتما نمره خوب میگیری و جبران کمبود نمره ثلث اول و دوم را میکنی .

صبح روز بعد نیز پدر فریدون راه خود را دور کرد و شخصاً پسرش را بمدرسه رسانید و جلوی در مدرسه پیاده کرد تا او بموقع برسد و حواشش برای امتحان کاملاً جمع باشد .

موقعی که فریدون داشت از اتوبوس پیاده میشد پدرش با او گفت :

- پسرم خوب حواست را جمع کنی که این امتحان اهمیت زیادی دارد و سعی کن نمره خیلی خوب بگیری .



حافظه شاگردان را فلج می کند

چگونه می توان بر طرف کرد؟

فریدون میدانست که او هم جزء کسانی است که ثلث اول و دوم نمره خوب نگرفته اند و میفهمید که اشاره خانم معلم باوست و اگر این بار نمره خوب نیاورد بدون شک روزه میشود .

خانم معلم اول جملاتی را داد که آنها را ترجمه کنند ولی فریدون یکمترتبه حس کرد که مغز او کار نمی کند و مثل اینست که همه لغاتی را که یاد گرفته فراموش کرده است . بزحمت زیاد مقداری از لغات جمله و پاراگراف اول را بخاطر آورد ولی تاخواست آنرا بنویسد آنقدر طول داده بود که وقت ترجمه تمام شده و می بایستی ورقه ترجمه خود را بخانم معلم بدهد . بعد دیکته شروع شد. فریدون سطر اول را که نوشت به لغتی برخورد که در اسلای آن شک داشت اول درست نوشته بود ولی چون تردید داشت آنرا خط زد و عوض کرد. این بار بکلی اشتباه شد و بهمین ترتیب تا آخر دیکته ، او لغات را نوشت و خط زد و بالاخره خودش هم فهمید که سراسر آن باید اشتباه باشد . وقتی امتحان تمام شد و فریدون بخانه بازگشت ، مادرش با ناراحتی پرسید : خوب چطور شد ؟ نمره ات که خوب شد ؟ ولی فریدون در حالیکه اشک خود را پاک میکرد جواب داد : فکر نمیکنم مادر . او حق داشت زیرا نمره انگلیسی آخر سال او ۰ شد و بهمین دلیل هم نتوانست به کلاس بالاتر برود . اما علت حواس پرتی فریدون

موقعی کم فریدون سر جلسه امتحان رفت ، معلم زبان هم قبل از دادن سئوالات امتحانی توجه بچه ها را جلب کرد که : این امتحان اهمیت زیادی دارد و مخصوصاً کسانی که ثلث اول و دوم نمره خوب نگرفته اند باید حواسشان را جمع کنند که این دفعه هم نمره بد بگیرند و روزه می شوند !



برای مواردی که انسان دچار خطر می شود خیلی مفید است زیرا این هرسون هانروی بدنی انسان و آمادگی شخص را جهت نشان دادن عکس العمل زیاد می کند ولی در سوچ امتحان فریدون و پاهر شاگرد دیگری احتیاج به افزایش نیروی بدنی ندارد و این افزایش قدرت و تحرک بدن کمکی باو نمی کند ، زیرا او که نمی خواهد از خطر فرار کند یا کسی را با مشت از پای در آورد بلکه به تنها چیزی که احتیاج دارد آنست که با خیال و فکر راحت بنشیند سغز خود را بکار اندازد و به سئوالات امتحانی جواب بدهد و درست برعکس این حالت تحرک و افزایش نیروی بدنی ، سغز را از کار کردن میاندازد و ارتباط سلول های حافظه را با سایر قسمت های سغز دچار اختلال می کند ، و بدین ترتیب در عین حالیکه کودک چیزهایی را خوانده و یاد گرفته است ، این محفوظات در سغز اوباقی مانده ولی از آن نمی تواند برای جواب دادن به سئوالات امتحانی استفاده کند .

در چنین موقعیتی که شاگرد دچار ترس و نگرانی می شود ، اگر از فرط ناراحتی و عصبانیت سر خود را بدیوار بکوبد و دست های خود را هم گاز بگیرد سودی نخواهد داشت بلکه ترس او زیادتر می شود و آدرنالین زیادتری در سغز ترشح میگردد و این افزایش ترشح موجب از کار افتادگی بیشتر حافظه و سغز او می شود .

البته این موضوع را باید خاطر نشان کرد که خوشبختانه همه شاگردان در سوچ امتحان گرفتار این ترس و نگرانی نمیشوند و فقط عده معدودی هستند که این ناراحتی را پیدا می کنند و بهترین کمکی که پدر و مادر و معلم می توانند به بچه ها بکنند اینست که قبل از امتحان بمنوان دلسوزی آنها را نگران نکنند و توجهات خود را بر بچه ها نکنند که آنها بخاطر آنکه سبادا این توقعات پر آورده

و اینکه بکمتر به سغز او از کار افتاد و همه چیز را از یاد برد چه بود ؟ در حقیقت واقعه ای که برای فریدون روی داده است هر روز برای هزاران شاد گرفتار او پیدای می کند . علت اصلی از کار افتادن سغز فریدون و فراموشی او را باید ترس و نگرانی دانست . ترس از سه جانب : ترس از اینکه با گرفتن نمره بد زحمات مادرش که اینهمه با او کار کرده است بهدر برود و مادر ناراحت شود ، ترس از اینکه پدرش که او را با مهربانی به مدرسه و به جلسه رسانده است ، با نمره نیاوردن او اوقاتش تلخ شود و بالاخره ترس از گفته خانم معلم که اگر این بار هم نمره خوب نگیرد رفوزه می شود . این ترس و نگرانی درست در حساس ترین لحظات امتحان طوری سغز کودک را بخود مشغول داشت که او همه چیز را از یاد برد .

اثر ترس و نگرانی امروزه از نظر علمی و روان شناسی بخوبی مورد بررسی و تجزیه و تحلیل واقع شده است ، ترس و نگرانی یک عدم تعادل در درون انسان بوجود می آورد که بطور ارادی نمی توان بر آن غلبه کرد و آنرا تحت کنترل در آورد .

قلو و انفعالی را که ترس و نگرانی در بدن انسان بوجود می آورد ، «دکتر فریدریک کوستر» بیوشیمیست معروف جهان اینطور توجیه می کند که : هنگامی که اعصاب انسان ، احساس ترس و نگرانی می کند و در حقیقت زنگ خطر را در داخل بدن انسان بصدا درسیاورد ، غدد فوق کلیوی انسان بکمتر به در انتها و نقطه اتصال اعصاب در سغز مقدار زیادی سواد آدرنالین و «نورآدرنالین» ترشح می کنند این دو ماده که از هرسون های معروف بدن انسان است



وامثال او اهمیت دارد اینست که آنها بدانند و درک کنند که نتیجه امتحان گرچه مهم است ولی دیگر مسئله حیات و سمات برای آنها نیست و بعلاوه پدر و مادر هم گرچه بخاطر رشدن فرزند ، ممکن است ناراحت شوند ولی دیگر او را که نخواهند کشت .

حالا به بینیم خودشاگردان چه باید بکنند که براین ترس و نگرانی از امتحان غلبه کنند . دو راه حل قابل توجه برای این کار وجود دارد :

راه حل اول که ساده تر است و لسی ستاسفانه کمک زیادی نمی کند از راه استعمال داروست . البته داروهایی وجود دارند که بطور کلی ترس را در وجود انسان از بین میبرند ولی این داروها دسورد ترس از امتحان زیاد اثری ندارند ، بلکه یک نوع خستگی و فرسودگی تولید می کنند که استعداد و مغز متفکر را از بین میبرند .

خوشبختانه راه حلهای دیگری نیز وجود دارند که در این موارد مؤثر بوده و آثار زیان آور ترس و نگرانی را از بین میبرند . ما دو راه حل را که موفقیت آمیز تر است در اینجا عنوان میکنیم .

شاید خیلی از ما این تجربه را کرده باشیم که پس از یک ترس و نگرانی شدید دچار خستگی و کوفتگی شده ایم و خیلی از روانشناسان اصولا عقیده دارند که ترس چیزی جز خستگی و کوفتگی شدید نیست و اگر این مطلب صحیح باشد عکس آنهم صحت دارد یعنی کسی که خسته و فرسوده نباشد دچار ترس و نگرانی هم نمی شود .

راه برطرف کردن ترس

با استفاده از این فرضیه ساده ، دانشمندان روانشناسی ، روش تازه ای را برای غلبه بر ترس

ابداع کرده اند که از هر جهت قابل توجه و مهم است . این روش متکی بر این اصل است که انسان هر وقت احساس ترس و تشویش در خود بکند ، بهترین راه برطرف کردن آن اینست که استراحت کند با کمی استراحت ، ترس و نگرانی بکلی برطرف می شود ولی این نکته قابل ذکر است که استراحت در این قبیل مواقع هم خیلی دشوار است و انسان موقمی که دچار ترس است بسانی نمی تواند استراحت کند ولی راههایی هم وجود دارد که انسان با تمرین بتواند در این مواقع حساس با استراحت بپردازد . برای روشن شدن موضوع



که اگر دست راست خود را مشت کرده و بعد عضلات آنرا مانند کسانی که زیبایی اندام کار میکنند سفت کنیم پس از مدت کوتاهی مشاهده میکنیم که دیگر نمی‌توانیم عضلات دست راست خود را بآن حال نگاهداریم و عضلات کم کم شل شده و دست راست بغواب میرود ، یعنی استراحت می‌کند . به همین ترتیب بدن را هم می‌توان در موارد لازم باین استراحت وادار کرد .

تمرین استراحت - برای استراحت اجباری بدن بدین طریق می‌توان عمل کرد: بحالت آزاد و تقریباً عادی روی یک صندلی معمولی می‌نشینید و بدن را بطرف جلو خم میکنید بطوریکه کتف دست‌هایتان روی ران‌هایتان قرارگیرد و چانه روی سینه تکیه کند . پاشنه پاها باید بطور آزاد روی زمین باشد و چشم‌ها هم بسته باشد ، پس از آنکه این حالت را به بدن خود دادید باید شروع بکنید که عضلات بدن خود را یکی پس از دیگری به طریقی که در بالا ذکر شد سفت کرده و بعد آنرا با استراحت وادار نمائید ، بهتر است که اینکار را اول با سشت کردن کف دست راست خود شروع کنید و بعد روی ساق و بازوی دست راست و بهمین طریق دست چپ عمل می‌نمائید و نظیر این عمل را نیز می‌شود با عضلات سینه ، صورت ، پاوشکم کرده و بدین ترتیب بتدریج همه بدن استراحت اجباری می‌کند (کسانی که اینکار را چندبار تمرین کنند می‌توانند با سرعت زیادی به بدن استراحت دهند و رفع خستگی و کوفتگی آنرا بکنند و بهمین ترتیب ترس را از خود سریعتر دور کنند)

در اینجا برای آنکه مسئله روشن‌تر شود یک مثال می‌زنیم : فرزند ۱۲ ساله شما پس فردا امتحان ریاضی دارد و از آن خیلی می‌ترسد و هروقت میخواهد بنشیند و مسائل

ریاضی را حل کند آنقدر از این درس وحشت دارد که فکرش کار نمی‌کند و از عهد آن برنمی‌آید . در این مورد اگر آواز روش بالا استفاده کند و به بدن خود استراحت اجباری دهد ، رفع نگرانش می‌شود و ترس نگرانی او هم از بین میرود و می‌تواند مسائل خود را حل کند و برای امتحان آماده شود ، ولی پس از مدتی کار احتمال زیاد دارد از زانو گرفتار این ترس و تشویش شود در اینصورت هم او باید از نوبت استراحت کوتاه دیگر به بدن خود بدهد و بدون تشویش به کار خود ادامه دهد و بهمین ترتیب هر موقع که خواست ریاضی بخواند باید این تمرین را بکند ، تا اینکه بالاخره روز امتحان فرارسد ، اسکان زیاد دارد که پس از پخش اوراق امتحانی او دوباره گرفتار این ترس و نگرانی گردد ، در اینصورت چه باید بکند ؟ در این وقت هم بعقیده دانشمندان روانشناسی او می‌تواند مدت کوتاهی را به استراحت عضلات خود اختصاص دهد تا ترس و نگرانی برطرف شود و بهیچوجه در این مورد از وقتی که از دست میدهد نباید ناراحت شود زیرا این وقت خیلی کوتاه است و در عوض نیروی او را چند برابر موقعی که با ترس دست بگریبان است میکند .

در مورد اینکه موفقیت این روش تا چه

شود و در این دنیا با هم خواهد رسید.
آیا او خواهد مرد ؟ نه هیچیک از این اتفاقات روی نمیدهد ، او کاملاً زنده و سلامت است و دنیا هم مسیر عادی خود را طی می کند . خوب پس فرض کنیم که در امتحان مردود شود ، اینکه نباید اینقدر موجب وحشت و نگرانی او شود ... و بدین ترتیب خود بخود ترس و تشویش او برطرف می شود .

در این مورد اگر پدران و مادران هم به کودک خود کمک کنند ، موفقیت او زیادتر می شود یعنی پدران و مادران هم این موضوع را با او تفهیم کنند که گرچه نتیجه امتحان او مهم است ولی این اهمیت آنقدر زیاد نیست که زندگی کودک را زیرورو کند و اینطور او را وحشت زده کند .

این دوروش در برطرف کردن ترس و نگرانی فوق العاده مؤثرند ولی البته در سواردی که شاگرد دچار ترس و وحشت میمورد و بدون جهت شده باشد و اگر این ترس و نگرانی واقعی باشد این روشها مفید نخواهند بود ، مثلاً اگر شاگردی درس خود را خوب نخوانده باشد و بلد نباشد و بهمین جهت هم از نتیجه امتحان بترسد رفع نگرانی و تشویش او در اصل موضوع یعنی نتیجه امتحان البته اثری نخواهد داشت ، یاد سواردی که پدر و مادر از فرزند خود انتظاراتی مافوق استعداد او دارند و مثلاً میخواهند که شاگرد اول شود ، باز هم از این روش نتیجه ای عاید نخواهد شد .

در پایان مقال باید این نکته را هم خاطر نشان کنیم که غلبه بر ترس مستلزم تمرین و ممارست است و هر قدر نوجوانان یا بزرگسالان بیشتر در این مورد تمرین کرده باشند ، زودتر و سریعتر می توانند بر این ترس و نگرانی غلبه کنند .

بتازگی از طرف بیشتر از روانشناسان توصیه می شود و موفقیت آنهم در آزمایشهایی که شده است ۶۰ تا ۱۰۰ درصد است و بهرحال شکی نیست که ترس و نگرانی های جزئی بکلی با این روش برطرف میشوند .
فرار از ترس

دومین راه غلبه بر ترس و وحشت در مواقع حساس فرار از ترس است ولی بقول روانشناسان فرار بطرف جلو . بدین معنی که وقتی انسان از یک چیزی نگرانست ، مثلاً نگرانست که سباده در امتحان موفق نشود ، باید اینطور تصور کند که آنچه را که از آن میترسد ، بوقوع پیوسته است ، مثلاً در این مورد رفوزه شده است این تصور احساس ترس را خود بخود تقلیل و کاهش می دهد .

دکتر «اینر هوفر» درباره این روش میگوید : « هنوز از نظر علمی روشن نشده است که چگونه و به چه ترتیب این تصور و احساس ، ترس را از انسان دور می کند ولی اگر از نظر علمی توضیحی برای آن پیدا نشده است نباید این راه را بکلی کنار گذاشت .

در سواردی که برای رفع تشویش و نگرانی از این راه استفاده شده از آن نتیجه خوب گرفته شده است . نتیجه این روش مؤثرتر خواهد بود ، اگر انسان ضمن تصور وقوع حادثه ای که از آن وحشت دارد به ترس و نگرانی خود بخندد و آنرا مسخره کند»

در حقیقت دو عمل جریان باید باین ترتیب انجام شود که : قبل از همه چیز شاگرد مدرسه بایستی نزد خود تصور کند بدترین وضعی که او از آن نگرانی و وحشت دارد ، اتفاق افتاده است . یعنی مثلاً ورقه امتحانی خود را که معلم آنرا تصحیح کرده است دریافت کرده و بالای این ورقه یک نمره را که مردود است مشاهده کرده است