

تعلل و اضطراب امتحان (شکستن چرخه و شروع دوباره)

این کاربرگ‌ها ابزارهای کمکی و آموزشی هستند و جایگزین درمان تخصصی یا مراجعه به روان‌شناس نمی‌شوند.

نام:

تاریخ:

تعلل یعنی «می‌دانم باید کار را انجام دهم، اما اقدام نمی‌کنم»؛ و به دنبال آن احساس گناه شکل می‌گیرد. اضطراب امتحان نیز به معنای «ترس شدیدی است که مغز را قفل می‌کند». خبر خوب: هر دو عادت‌اند و عادت‌ها تا حدی قابل تغییرند. ۲۰ دقیقه زمان بگذارید.

کاربرد:

۱. شناخت الگو: درک ریشه‌های تعلل و اضطراب و عوامل استمراردهنده آن‌ها.
۲. شروع آسان: غلبه بر مشکل «شروع نکردن» به کمک قانون ۲ دقیقه، تفکیک وظایف و تکنیک پومودورو.
۳. کنترل اضطراب: مهار استرس از طریق تمرین‌های تنفسی، کنترل افکار و آمادگی اصولی برای شب امتحان

قدم ۱: چرخه‌ی تعلل من را بشناس

تعلل معمولاً یک الگوی تکراری دارد:

موقعیت سخت → فکر و احساس ناخوشایند → فرار (گوشی، خواب، کار دیگر) → آرامش کوتاه → احساس گناه → دوباره فرار

مرحله	در مورد من چه اتفاقی می‌افتد؟
چه موقعیتی؟	...
چه فکری می‌آید؟	...
چه حسی می‌آید؟	...
چطور فرار می‌کنم؟	...
آخرش چه حسی دارم؟	...

کدامیک از این «موانع انگیزشی» بیشتر با شرایط شما همخوانی دارد؟

دزد انگیزه	علامت
کمال گرایی («باید بی عیب باشد»)	☐
ترس از شکست («اگر بد بشود چه؟»)	☐
کار بزرگ و مبهم («از کجا شروع کنم؟»)	☐
خستگی و کم خوابی	☐
حواسپرتی (گوشی، شبکه اجتماعی)	☐
بی هدفی («اصلاً چرا؟»)	☐

قدم ۲: قانون ۲ دقیقه

مغز از «شروع» فرار می کند، نه از خود کار. پس شروع را کوچک کن:

- به خودت بگو: «فقط ۲ دقیقه کار میکنم، بعد میتوانم ولش کنم».
- در ۹۰٪ موارد، وقتی ۲ دقیقه شروع کنی، ادامه میدهی.

تمرین: کار درسی که این هفته از آن فرار کرده ام: ...

نسخه ی ۲ دقیقه ای آن چیست؟ (مثلاً: «فقط کتاب را باز کن و یک صفحه بخوان»)

خرد کردن و تقسیم بندی امور کلان: فعالیت های حجیم و پیچیده را به بخش های کوچکتر و قابل مدیریت تفکیک کنید تا فرآیند اجرا تسهیل گردد:

کار بزرگ	تکه های کوچک
...	۱. ۲. ۳.

...	۱. ۲. ۳.
	

قدم ۳: پومودورو و شروع کردن

روش: ۲۵ دقیقه کار → ۵ دقیقه استراحت → بعد از ۴ دور، استراحت ۱۵ دقیقه ای.

دور	زمان شروع	کار	انجام شد؟
۱	...	...	☐
۲	...	...	☐
۳	...	...	☐
۴	...	...	☐

قبل از شروع، این ۳ مورد را حذف کن:

- گوشی: در اتاق دیگر یا حالت پرواز ☐
- اعلان ها: خاموش ☐
- میز: مرتب و فقط وسایل همین کار ☐

قدم ۴: اضطراب امتحان را بشناس

اضطراب همیشه پدیده‌ای منفی نیست؛ مقدار اندک آن سبب هوشیاری و تمرکز بیشتر می شود. مشکل زمانی آغاز می شود که میزان آن از حد معمول فراتر رفته و موجب ایستایی و رکود شما گردد.

وقتی امتحان نزدیک می شود، در بدنم چه اتفاقی می افتد؟

نشانه	شدت (۱-۵)
تپش قلب	...
دست های سرد یا عرق کرده	...
معده درد یا حالت تهوع	...
«مغزم خالی می شود»	...
فکرهای فاجعه («همه چیز خراب می شود»)	...

نشانه های من:

۳ فکر مزاحم که موقع درس و امتحان سراغم می آید:

فکر مزاحم	فکر جایگزین واقع بینانه
۱. ...	۱. ...
۲. ...	۲. ...
۳. ...	۳. ...

مثال: «حتماً میافتم» ← «من نگرانم، ولی اگر مرور کنم، آماده تر از الان می شوم.»

قدم ۵: آرام کردن بدن (۳ دقیقه)

این تمرین همیشه در دسترس توست — حتی سر جلسه ی امتحان

- تنفس ۴-۷-۸: ۴ ثانیه دم، ۷ ثانیه نگهدار، ۸ ثانیه بازدم. سه بار تکرار کن (این تمرین در اپلیکیشن هست)
- اسکن بدن: چشمت را ببند و از انگشت پا تا سر، هر قسمت را چند ثانیه شل کن.
- تکنیک ۵-۴-۳-۲-۱: ۵ چیز ببین، ۴ چیز لمس کن، ۳ صدا بشنو، ۲ بو حس کن، ۱ مزه. ذهنت را به «الان» برمیگرداند. (این تمرین در اپلیکیشن هست)

این هفته کدام را تمرین می کنم؟

قدم ۶: شب و روز امتحان

شب قبل:

- مرور سبک، نه مطالعه ی سنگین ☐
- آماده کردن وسایل (خودکار، ماشین حساب، کارت ورود) ☐
- خواب ۷-۸ ساعت ☐
- پرهیز از قهوه و نوشیدنی انرژی زا ☐

روز امتحان:

گام	عمل
۱	چند تنفس آرام
۲	یک بار کل برگه را ببین و زمان را تقسیم کن
۳	از سؤال های آسان شروع کن (اعتماد می سازد)
۴	اگر جایی گیر کردی علامت بزار، از آن رد شو و بعد برگرد
۵	اگر اضطراب بالا رفت: ۳ نفس آرام + شانه ها را شل کن
۶	آخر وقت را برای مرور بگذار

قدم ۷: دفترچه ی «دوباره شروع»

روز	کار بزرگی که از آن فرار کردم	نسخه ی ۲ دقیقه ای	انجام دادم؟	احساسم بعد انجام دادن
-----	------------------------------	-------------------	-------------	-----------------------

...	☐	...	...	...
...	☐	...	...	...
...	☐	...	...	...
...	☐	...	...	...

قانون: هر روز فقط یک شروع کوچک کافی است. زنجیر را قطع نکن.

قدم ۸: قدم بعدی من

قول من به خودم:

«هر روز را فقط ۲ دقیقه شروع میکنم، حتی وقتی حالش را ندارم.»

۳ اقدام برای همین هفته:

انجام شد؟	اقدام
☐	۱. ...
☐	۲. ...
☐	۳. ...

نکات کلیدی برای شما:

- «انگیزه» پیش از شروع فعالیت شکل نمی‌گیرد، بلکه پس از آغاز کار پدیدار می‌شود؛ بنابراین، به جای انتظار برای ایجاد انگیزه، اقدام کنید.
- یک روز ناموفق، به معنای خرابی کل هفته نیست. آنچه اهمیت دارد بازگشت به مسیر در روز بعد است، نه دستیابی به کمال و بی‌نقص بودن.
- مقایسه خود با دیگران تنها موجب افزایش اضطراب می‌شود؛ معیار سنجش شما باید صرفاً «عملکرد خودتان در هفته گذشته» باشد.
- چنانچه ترس و اضطراب برای مدتی طولانی بر خواب، اشتها یا روند زندگی روزمره شما تأثیر منفی گذاشته است، گفت‌وگو با یک فرد معتمد یا مشاور متخصص می‌تواند بسیار راهگشا باشد.

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ ها، پادکست‌ها، مقالات و صداهاى آرامش‌بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه باز نشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)