

خلاقیت:

چگونه نابغه خلاق درون خود را بیدار کنید

ایجاد می‌کند.

اگر قد شما ۱۶۰ سانتی متر باشد، نسبت به فردی که ۱۸۰ سانتی متر قد دارد، راه‌های خلاقانه‌تری را برای پرتاب کردن توپ به داخل تور در بازی بسکتبال پیدا می‌کنید. اگر شما عکاس هستید و تنها یک نوع لنز برای عکاسی دارید، راه‌های خلاقانه بیشتری را برای ثبت زیبایی‌های سوژه و طبیعت خواهید یافت تا آنکه همه لوازم و تجهیزات لازم در اختیارتان باشد. از طرفی محدودیت‌ها، شما را مجبور می‌کند تا کاری نکنید. نویسنده معروفی به نام دکتر «سیوس» می‌گوید که محدودیت، سبب شد تا او پرفروش‌ترین کارهای خود را در غیرمعمول‌ترین مکان‌ها خلق کند. او می‌گوید: «زمانی که در یک سفر با اتومبیل به سمت غرب ویرجینیا، در کنار راننده نشسته بودم، مقاله‌ای نوشتم، و هنگامی که در تعطیلات برای دیدن والدین خود رفته بودم، مقاله‌ای دیگر نوشتم، و مقاله‌ای دیگر را در فرودگاه‌ها بین رفت و آمدهای سفرهای هوایی‌ام نوشتم. اگر برنامه‌ریزی درست نداشتیم، مطمئناً نوشتن همه اینها را به زمانی دیگر موکول می‌کردم یا اصلاً هیچ‌گاه آنها را نمی‌نوشتیم. محدودیت، شما را مجبور می‌کند که برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشید و کارها را به انجام برسانید.»

چگونه خلاق باشید

مرحله اول: به خود اجازه خلق چیزهای به درد نخور دهید

در هر تلاش مبتکرانه‌ای، شما باید اجازه تولید و خلق کارهای به درد نخور را نیز به خود بدهید؛ چون راه دیگری وجود ندارد؛ به طور مثال، گاهی باید چهار صفحه به درد نخور بنویسید تا یک جمله عالی در دومین خط از صفحه سوم آن نوشته، خلق شود! خلق چیزی ارزشمند و مفید، مانند کار یک معدنچی طلاست. شما مجبورید که در میان توده‌ای از گل و لای و سنگ و ماسه جست و جو کنید تا تکه‌ای طلا در آن پیدا کنید. خلاقیت، راه خود را به سوی شما پیدا می‌کند؛ اگر اجازه دهید که جریان یابد.

مرحله دوم: برای خلق کردن، برنامه‌ریزی کنید

هیچ کاری به اندازه آنکه خود را مدام مجبور به خلق کردن کنید، سبب شکوفا شدن خلاقیت شما نخواهد شد. آزمون پی در پی، تنها راه ماهر شدن در آن

آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که خلاقیت چگونه ایجاد می‌شود و چگونه می‌توان فکر مبتکرانه داشت و به دنبال آن، کار خلاقانه ارائه کرد؟

خلاقیت چیست؟

جریان خلاقانه، شامل ایجاد ارتباطات جدید بین ایده‌های قدیمی یا درک ارتباط بین مفاهیم است. تفکر خلاقانه، به معنای ایجاد چیزی جدید از هیچ نیست، بلکه بیشتر به این معناست که از آنچه موجود است استفاده کنیم و اجزاء و بخش‌های مختلف آن را به روشی به کار گیریم که تا قبل از آن در گذشته انجام نشده است.

با اینکه خلاق بودن آسان نیست، تقریباً تمام ایده‌های بزرگ، جریان یکسانی از ابتکار را دنبال می‌کنند. در سال ۱۹۴۰ میلادی، مدیر اجرایی یک شرکت تبلیغاتی به نام «جیمز وب یانگ» مقاله‌ای را منتشر کرد که در آن اعتقاد داشت که جریان خلاقانه، همواره در پنج مرحله رخ می‌دهد.

جریان خلاقانه:

۱- جمع‌آوری اطلاعات جدید. در مرحله اول، شما یاد می‌گیرید که در این مرحله، روی یادگیری مطالبی خاص که مستقیماً به کار شما وابسته است تمرکز کنید و همچنین مطالب کلی را با دریافت مفاهیم گسترده می‌آموزید.

۲- مرور کامل اطلاعات در ذهنتان. در این مرحله، شما آنچه را که آموخته‌اید، با نگاه کردن به حقایق از زوایای مختلف و آزمودن انواع ایده‌ها به روش‌های مختلف، امتحان می‌کنید.

۳- دوری از مشکلات. شما سپس، ذهن خود را از مشکلات دور کرده و خود را مشغول به انجام کاری می‌کنید که به آن علاقه دارید و به شما انرژی می‌دهد.

۴- بگذارید که آن ایده به سوی شما بازگردد. در همان نقطه‌ای که از فکر کردن بیش از حد دست می‌کشید، ایده شما، مانند جرقه‌ای، با انرژی به سوی شما باز می‌گردد.

۵- ایده خود را بر اساس بازخوردی که دریافت می‌کنید، شکل داده و ارتقاء بخشید. برای موفق شدن هر ایده‌ای، شما باید آن را به دنیا معرفی کنید و برای نقد شدن ارائه دهید، و اگر نیاز بود، آن را تغییر دهید.

آیا چیزی به نام «خلق بودن ذاتی» وجود دارد؟

با آنکه ما معمولاً تصور می‌کنیم که خلاقیت، یک مهارت طبیعی و ذاتی است که تنها برخی افراد از آن برخوردارند، تحقیقات نشان داده است که هم خلاقیت و هم ناتوانی در ایجاد خلاقیت، قابل فراگیری هستند.

بر اساس گفته‌های پروفیسور روان‌شناسی «بارابارا کری» و مطابق تحقیقی که با مطالعه روی طرز فکر تعدادی از دوقلوها انجام شد، حدوداً ۲۲ درصد از خلاقیت افراد بستگی به ژن‌های آنها دارد.

این تحقیقات نشان می‌دهد که ادعاهایی مانند: «من از آن دسته افراد خلاق نیستم»، تنها بهانه‌ای ضعیف برای سرباز زدن از تفکر خلاقانه است. قطعاً برخی از افراد، خلاقیت بیشتری نسبت به سایرین دارند، اما با این حال، تقریباً همه افراد، با سطحی از مهارت تفکر خلاقانه به دنیا می‌آیند و بخش اعظمی از توانایی ما در تفکر خلاقانه، قابل یادگیری است.

محدودیت، خود سبب خلاقیت می‌شود

این محدودیت، چه مربوط به زمانی باشد که شما می‌خواهید کار خود را ارائه دهید و چه مربوط به امکانات مادی و معنوی باشد که در اختیار دارید، معمولاً نتایج بهتری را



از ادامه انجام کار منصرف نکنند.

مرحله پنجم: خود را پاسخگو نگه دارید

کار خود را با عموم به اشتراک بگذارید. انجام این کار باعث می‌شود تا شما برای ارائه بهترین‌های خود پاسخگو باشید و همچنین برای شما بازخورد ایجاد می‌کند تا کاری بهتر ارائه دهید، و هنگامی که ببینید دیگران با آن چه شما خلق کرده‌اید ارتباط برقرار کرده‌اند، انگیزه پیدا می‌کنید تا بهتر عمل کنید.

گاهی به اشتراک گذاری کارتان، به معنای آن است که مجبور می‌شوید با منتقدان و کسانی که شما را دوست ندارند مواجه شوید؛ ولی در اکثر مواقع، تنها اتفاقی که می‌افتد، همراه کردن شما با کسانی است که با شما هم عقیده هستند و به کار شما علاقه دارند یا کار شما را حمایت می‌کنند، و کیست که چنین چیزی را نخواهد؟!

دنیای به افرادی احتیاج دارد که خلاقیت خود را در اختیار عموم قرار می‌دهند. آنچه از نظر شما ساده به نظر می‌رسد، معمولاً از دیدگاه فردی دیگر، هوشمندانه است؛ ولی این موضوع را تا زمانی که کار خود را به اشتراک نگذاشته‌اید، نخواهید فهمید.

چگونه خلاقیت درون خود را کشف کنیم

پیدا کردن خودِ خلاقانه‌مان ساده است: کار را انجام دهید، آن را به اتمام برسانید، بازخوردها را دریافت کنید، راه‌هایی را برای ارتقای کارتان پیدا کنید و فردا دوباره تلاش کنید، و برای ۱۰ سال، ۲۰ سال یا حتی ۳۰ سال هم که شده ادامه دهید. به یاد داشته باشید که ایده خلاقانه، تنها بعد از تلاش‌های بی وقفه به سراغ شما خواهد آمد.

کار است. کسی که مدام گوشه‌ای نشسته و درباره یک کتاب پرفروش نظر می‌دهد، هیچ گاه خود، آن کتاب را نخواهد نوشت؛ حال آنکه نویسنده‌ای که هر روز روی صندلی و پشت میز می‌نشیند و در حال نوشتن است، یاد خواهد گرفت که چگونه نوشتن را به درستی انجام دهد.

اگر قصد دارید که برای انجام یک کار خلاقانه، نهایت تلاش خود را بکنید، پس آن را تنها به صورت یک گزینه رها نکنید. ضمناً به جای آنکه صبح از خواب برخیزید و به خود بگویید: «امیدوارم امروز چیزی الهام بخش رخ دهد و بتوانم کاری را خلق کنم»، تصمیم بگیرید و برنامه‌ریزی کنید. خلاقیت، وقتی بروز می‌کند که شما، به دفعات، خود را نشان دهید و ایده‌های معمولی را از سر راه خود حذف کنید. **مرحله سوم: کاری را به اتمام برسانید** هر کاری را تا آخر تمام کنید. از تحقیق و جست و جو دست بکشید، و خود را برای انجام

آن کار آماده کنید و کار را به سرانجام برسانید. مهم نیست که این کار، چقدر خوب یا بد باشد؛ چون نیاز نیست که با اولین کار خود، دنیا را زیر و رو کنید، بلکه شما تنها نیاز دارید که به خود ثابت کنید آنچه برای خلق چیزی نیاز است در شما وجود دارد.

هیچ هنرمند، ورزشکار، کارآفرین یا دانشمندی نیست که با نیمه رها کردن کارش به جایی رسیده باشد؛ بنابراین، از بحث و کلنجار رفتن دست بکشید و کاری را انجام دهید.

مرحله چهارم: از قضاوت مداوم کار خود دست بکشید

همه افراد، حتی آدم‌های بسیار موفق، برای خلق کاری بزرگ دچار چالش می‌شوند. هر آن کس که مدام در حال خلق چیزی است، خود را قضاوت می‌کند. اینکه کار خود را قضاوت کنید، امری طبیعی است، و اینکه احساس کنید آن چه خلق کرده‌اید به آن خوبی که انتظار داشته‌اید نیست، نیز طبیعی است؛ ولی مهم آن است که این نارضایتی، شما را



من تمام تلاش خودم را می‌کنم تا به هدفی که دارم برسم

که ممکن است این استرس در جلسه آزمون نیز به سراغتان بیاید، باید از همین الان برای برطرف کردن این مشکل تلاش کنید و به مطالبی که در زیر اشاره می‌شود، هم در تست‌زنی سرعتی خود در منزل، هم در آزمون‌های آزمایشی و نیز در جلسه کنکور توجه داشته باشید.

باز هم تکرار می‌کنیم که کنکور هم آزمونی همانند سایر آزمون‌های دیگر شماسست و حتی ممکن است که آسان‌تر از بعضی از آنها باشد؛ در ضمن، وجود اندکی اضطراب، میزان یادگیری و دقت شما برای پاسخگویی به سؤالات را بیشتر می‌کند. اضطراب هنگامی نگران کننده است که در عملکرد فرد تأثیر منفی داشته باشد؛ البته مرز بین اضطراب طبیعی و غیرطبیعی را باید شناسایی کرد و درصدد رفع آن برآمد. در سطرهای زیر به مسائل مهمی که باعث می‌شود تا برخی از داوطلبان در جلسه کنکور دچار استرس شوند، می‌پردازیم:

مواجه شدن با چند سؤال دشوار

یکی از مهم‌ترین عوامل دست‌یابی داوطلبان در آزمون، وجود چند سؤال پی در پی مشکل در دفترچه سؤالات است؛ در چنین مواقعی، دانش‌آموزانی که بیشتر مطالعه کرده‌اند بیشتر آسیب می‌بینند؛ زیرا عده‌ای از آنان فکر می‌کنند که آموخته‌ها و زحمات آنها کافی نبوده است و عده‌ای دیگر می‌خواهند به تمام یا اکثر سؤال‌ها پاسخ صحیح دهند. بد نیست بدانید برخی از کسانی که در بهترین و دشوارترین رشته‌های دانشگاهی قبول شده‌اند، در بعضی از درس‌ها نمره کمتر از ۴۰ درصد به دست آورده‌اند؛ در چنین شرایطی، اگر دیدید که نمی‌توانید به چند سؤال متوالی پاسخ دهید، خود را نوازید، و مطمئن باشید که این مسأله کاملاً اتفاقی است و هرگز به معنای عدم تسلط و توانایی شما در پاسخ دادن به سایر سؤالات نیست. هر آزمون، مجموعه‌ای از سؤالات آسان تا سخت است و کسی موفق‌تر است که به سؤالات آسان و متوسط پاسخ گوید؛ ضمناً به اندازه زمان و انرژی‌ای که صرف مطالعه یک درس کرده‌اید، از خود توقع داشته باشید و تصور نکنید که باید تمام مطالب یک درس یا یک بخش را به یاد داشته باشید. مطمئن باشید که دیگران هم وضع شما را دارند. اعتماد به نفس خود را حفظ کنید و با خود بگویید: «وقتی که این سؤال‌ها برای من دشوار است، وای به حال دیگران!» گفتن چنین سخنانی باعث می‌شود تا بر اعصاب خود مسلط شوید

شاید تا به حال با داوطلبانی مواجه شده باشید که وقتی صحبت از کنکور به میان می‌آید، ناگهان دچار استرس و اضطراب می‌شوند. بسیاری از این داوطلبان، کسانی هستند که مطالعه خوبی داشته و از آمادگی لازم برای کنکور نیز برخوردارند، اما خودشان هم علت این موضوع را نمی‌دانند. اضطراب امتحان، نوعی خوداشتغالی ذهنی است که خود کم‌انگاری و تردید در مورد توانایی‌های فرد را با خود به همراه دارد و اغلب باعث ارزیابی منفی و عدم تمرکز حواس و واکنش‌های جسمانی نامطلوب می‌شود، و این موضوع در نهایت باعث می‌شود تا شما نتیجه واقعی زحمات و معلومات خود را نگیرید.

با اینکه سطحی از استرس برای انجام بعضی از کارها، از جمله امتحان دادن، طبیعی است، اما حتماً باید به این نکته

توجه کنید

که کنکور هم آزمونی مانند دیگر آزمون‌هاست و هیچ تفاوتی با بقیه آنها ندارد. بسیاری از داوطلبان سال‌های گذشته، که کنکور را تجربه کرده‌اند، این مطلب را تأیید می‌کنند، و حتی برخی از آنان، که دچار استرس بوده‌اند، اکنون با یادآوری این موضوع و علت استرس خود تعجب می‌کنند. اگر داوطلبی هستید که در زمان آمادگی برای کنکور دچار استرس بوده و احساس می‌کنید





را مدیریت کنید و از رسوخ هر فکر اضافه‌ای به ذهن خود جلوگیری کنید؛ با وجود این، وقتی با چنین افکار مخربی در آزمون مواجه شدید، چند نفس عمیق بکشید و با خود بگویید که من تمام تلاش خود را می‌کنم تا به هدفی که دارم

برسم و مطمئنم که این گونه خواهد شد؛ اما به این موضوع نیز ایمان دارم که خدای بزرگ، برای من بهترین‌ها را مقدر کرده است و هر اتفاقی که بیفتد، به صلاح من و در مسیر خوشبختی و شادکامی من است.

مطمئن باشید که این سخنان، فقط حرف‌هایی برای دلگرمی دادن به شما نیست. بارها با افرادی مواجه شده‌ایم که در رشته یا دانشگاهی، که خود یا والدینشان به تحصیل در آنها علاقه‌مند بوده‌اند، پذیرفته نشده و بعدها متوجه شده‌اند که این موضوع چقدر به نفع آنان بوده است.

نگاه کردن به خانه‌های سفید پاسخنامه و آمارگیری از سؤالاتی که قادر به پاسخگویی آنها نبوده‌اید

یکی از کارهای اشتباهی که برخی از داوطلبان کنکور انجام می‌دهند، نگاه کردن به خانه‌های سفید پاسخنامه و آمارگیری از سؤالاتی است که قادر به پاسخگویی آنها نبوده‌اند. این موضوع باعث می‌شود تا اگر شما به تعدادی از سؤالات پاسخ ندهید، دچار استرس شده و نتوانید به خوبی به بقیه سؤالات نیز پاسخ دهید. در هنگام پاسخگویی به سؤالات، باید تنها هدف‌تان متمرکز بوده و سعی‌تان در استفاده از تمام آموخته‌هایتان باشد و اجازه ندهید که افکار مخرب و منفی، با انرژی‌ای که از شما می‌گیرند، مانع از نتیجه‌گیری مطلوبتان شوند؛ تا به نتیجه‌ای که شایسته میزان مطالعات و سواد شماست دست یابید.

سعی کنید که اصلاً پاسخنامه خود را (مگر برای تطبیق شماره سؤالات با جواب‌ها) بررسی نکنید، و اگر این موضوع اتفاق افتاد و شما به سؤالاتی پاسخ نداده بودید، اصلاً دچار پریشانی نشوید و خودتان را مطمئن کنید که بقیه داوطلبان هم ممکن است به این گونه سؤالات پاسخ نداده باشند؛ پس اجازه ندهید که افکار مخرب، تمرکز شما را به هم زده و در شما اضطراب ایجاد کند؛ به علاوه، برای رفع این مشکل، خود را از قبل برای پاسخ ندادن به بعضی از سؤالات، آماده کنید.

و درست مانند یک شطرنج باز ماهر یا یک فرمانده نظامی، در سخت‌ترین شرایط تصمیم بگیرید که چه کار کنید و بدانید که بهترین کار در هر لحظه کدام است؛ پس تست مشکل را، که قادر به پاسخگویی آن نیستید، رها کنید و بدون پریشانی و با قدرت، به پاسخگویی به بقیه سؤالات ادامه دهید.

بی‌اعتمادی نسبت به خود، توانایی‌ها و قابلیت خود

یکی از مهم‌ترین عواملی که برخی از شما داوطلبان را در آزمون دچار استرس می‌کند، بی‌اعتمادی نسبت به خود، توانایی‌ها و قابلیت‌های خودتان است. این مشکل ممکن است که در بیشتر کارها و مقاطع مهم زندگی، شما را از رسیدن به هدف‌تان باز دارد؛ پس اگر دچار چنین مشکلی هستید، از همین امروز تلاش کنید تا بدون توجه به نظر دیگران، به خود و توانایی‌هایتان ایمان بیاورید؛ اما اگر با وجود تلاش و کوشش قابل ملاحظه برای آمادگی در کنکور، احتمال می‌دهید که ممکن است در جلسه آزمون نیز دچار چنین احساسی شوید، فقط به این فکر کنید که شما تلاش زیادی برای آمادگی در این آزمون کرده و در تست زنی‌های قبلی خود هم به خوبی از عهده امتحان برآمده‌اید؛ پس کنکور نیز تفاوتی با آزمون‌های قبلی ندارد و شما باز هم موفق خواهید شد. لحظه‌ای که این احساس به سراغتان می‌آید چشمانتان را ببندید و به توانایی‌هایتان در لحظاتی فکر کنید که کارهای سختی را انجام داده و تحسین همگان را برانگیخته‌اید. همیشه به خاطر داشته باشید که خدا با شماست و اجازه نمی‌دهد تا زحمات شما از بین برود.

به یاد آوردن انتظارات و خواسته‌های دیگران

یکی از مشکلات مهمی که باعث استرس و اضطراب داوطلبان کنکور می‌شود توقعاتی است که خانواده‌ها یا خود فرد، بدون سنجش توانایی و اطلاعات فرد، از او دارند. همه خانواده‌ها، بدون اینکه به توانایی‌های فرزندان‌شان توجه کنند، دوست دارند که آنها در بهترین رشته‌ها و دانشگاه‌ها مشغول به تحصیل شوند. ابراز چنین احساسی به داوطلبان، باعث می‌شود تا آنان با استرس بیشتری به کنکور نگاه کنند، و وقتی فکر کنند که نمی‌توانند چنین توقعاتی را برآورده کنند دچار اضطراب شوند. این تفکرات می‌تواند در کنکور نیز سراغ بیشتر داوطلبان بیاید، اما نوع برخورد با این موضوع است که داوطلبان را از یکدیگر تمایز می‌دهد. اولاً در جلسه آزمون، افکار خود

نگاه کردن به دیگر داوطلبان حاضر در آزمون و مقایسه وضعیت خود با آنان

یکی دیگر از کارهایی که ممکن است برخی از شما داوطلبان عزیز انجام دهید، نگاه کردن به دیگر داوطلبان حاضر در آزمون و دقت در حالات آنها و مقایسه روحیه آنها با شرایط خودتان است. یکی از داوطلبان سال‌های قبل می‌گفت: «در جلسه آزمون به داوطلبان اطرافم نگاه می‌کردم و می‌دیدم که با سرعت به تست‌ها پاسخ می‌دهند؛ درحالی‌که به نظر من بعضی از سؤال‌ها سخت بود. به همین دلیل روحیه خودم را از دست دادم و احساس کردم که در مقایسه با آنها، من چیزی نمی‌دانم.»

سعی کنید، تا جایی که امکان دارد، به دلیل محدودیت وقت و جلوگیری از حواس‌پرتی، به اطرافتان توجه نکنید. اگر چنین اتفاقی افتاد و حتی شما برای فکر کردن هم به اطراف خیره شدید، با دیدن سرعت دیگران در تست‌زنی، اصلاً دستپاچه نشوید؛ بلکه این احتمال را بدهید که پاسخ‌های آنان اشتباه باشد یا اینکه آنان در حال پاسخگویی به سؤالاتی باشند که شما هم جواب آنها را به خوبی می‌دانید.

برای کم شدن استرس و دستپاچگی در کنکور، به نکات زیر توجه کنید:

۱- اگر از جمله داوطلبانی هستید که زیاد دچار استرس می‌شوید و احتمال می‌دهید که در جلسه کنکور نیز استرستان باعث ایجاد مشکل برای شما گردد، سعی کنید که تمرینات آرام کردن خود را از هم اکنون شروع کنید. یکی از راه‌های آرام کردن خود این است که فضای جلسه را تصویرسازی ذهنی کنید و این‌گونه تصور کنید که در جلسه امتحانی نشسته‌اید و با سؤالاتی با درجات دشواری مختلف روبرو هستید؛ بر این اساس، ابتدا با کشیدن نفس‌های عمیق (سه شماره دم همراه با سه شماره بازدم) و شل کردن عضلات بدن و در نظر گرفتن زمان لازم، شروع به پاسخ‌دهی کنید. در صورتی که داوطلبی نتوانست با انجام یکبار این کار، بر اضطراب خود غلبه کند، باید دوباره این مراحل را تکرار کند و آن قدر این موضوع باید تکرار شود که داوطلب در زمان پاسخ‌دهی به سؤالات، احساس راحتی داشته باشد.

۲- یکی از راه‌های کاهش استرس، انجام تست‌زنی سرعتی با شرایط کنکور در خانه است. این موضوع به شما کمک می‌کند تا خود را به خوبی محک زده و به توانایی‌های خود بیشتر اطمینان پیدا کنید؛ البته فراموش نکنید که پاسخگویی اشتباه به این سؤالات نباید باعث استرس مضاعف و نگرانی شما شود، بلکه باید سعی کنید که با آرامش برای رفع اشکالات خود در این‌گونه از آزمون‌ها، خود را به خوبی برای کنکور آماده کنید.

۳- یک روش مؤثر برای برخورد با موقعیت‌های استرس آور، شمارش تا عدد ده است. انجام این کار به شما کمک می‌کند که از لحاظ فکری و روانی، از آن لحظه استرس آور دور شوید، و ده ثانیه به شما وقت می‌دهد تا از آن شرایط، خود را رها کنید.

۴- اگر دچار استرس شدید، برای مدت کوتاهی چشمانتان را ببندید و چیزی را فشار دهید. معمولاً فشردن چیزی با دست، باعث کاهش استرس و دغدغه خاطر می‌گردد. در آزمون می‌توانید با فشردن یک پاک‌کن، استرس خود را کمتر کنید.

تنفس، به غیر از داشتن اثرات حیات بخش، می‌تواند در آرام نمودن شما نیز بسیار مؤثر باشد. هنگام بروز استرس می‌توانید چند نفس عمیق کشیده و خود را از لحاظ جسمانی و روانی آرام کنید. پس از چند تنفس عمیق، قدم بعدی، داشتن مکالمه مثبت با خود است. می‌توانید به خود بگویید: «من همه این تست‌ها را در خانه به خوبی پاسخ می‌دادم، و اگر دوباره برگردم و با آرامش بیشتری مطالعه کنم، حتماً می‌توانم جواب آنها را پیدا کنم.»

۵- به تغذیه و خواب خود در روزهای باقی‌مانده تا کنکور، اهمیت بیشتری دهید. سعی کنید که ساعات خواب خود را تنظیم کرده و به اندازه کافی استراحت کنید. هیچ چیز به اندازه یک خواب راحت، نمی‌تواند دانسته‌های شما را تثبیت کند. در روزهای منتهی به کنکور، سعی کنید که تعداد دفعات صرف غذای خود را افزایش دهید؛ اما حجم غذایی را که می‌خورید کاهش داده و از غذاهای سبک و مقوی استفاده کنید. گیاهان دارویی، مانند: گل گاو زبان، به لیمو و بابونه، می‌توانند آرامش بیشتری به شما بدهند؛ پس، در صورت امکان، از این گیاهان همراه چای خود استفاده کنید.

در پایان باز هم تأکید می‌کنیم که کنکور، آزمونی همانند سایر آزمون‌های دیگر شماسه؛ پس اصلاً و در هیچ مرحله‌ای از این آزمون، دچار استرس و دستپاچگی نشوید. ضمناً به خودتان و تلاش‌تان اطمینان داشته باشید و بدانید که خدا با شماست. مثبت‌اندیشی کنید و به خود بقبولانید که مسیر زندگی شما در بهترین راه ممکن قرار گرفته است و کنکور، یکی از گذرگاه‌های این مسیر است.

