

۱- تعلیم و تعلم رایگان، (احداث مدارس و تهیه امکانات تحصیل برای جویندگان علم و دانش)

۲- اماکن: مساجد، حسینیه ها، وسایر مراکزی بوده‌اند که برای تحصیل علم، عبادت و خدمت رایگان به وجود آمده و مانند سفره‌ای رنگین در اختیار عموم بوده‌اند. (۲)

۳- تهیه آب و آبیاری اراضی کشاورزی و مانند آن.

۴- تاسیس کاروانسراها در مسیر کاروانها و قافله‌ها.

۵- مواردی از قبیل معالجه و درمان بیماران، کمک به زوار و مسافران، همدردی با فقرا و مستمندان.

شرایط وقف

علامه حلی در شرایع الاسلام چهار شرط برای صحت وقف را لازم دانسته است:

۱- دوام؛ یعنی وقف باید ابدی باشد نه موقت. (موقت حبس است)

۲- تنجیز؛ یعنی وقف معلق و مشروط نباشد. (قطعی و محکم باشد)

۳- به تصرف دادن؛ یعنی مسلط کردن موقوف علیهم یا متولی یا حاکم بر موقوفه و برداشتن تسلط خود از آن.

۴- از خود بیرون کردن؛ یعنی بر خود وقف نکردن. (۳)

اکثر علما از جمله مرحوم شیخ طوسی (۴) و صاحب جواهر (۵) و حضرت امام خمینی (ره) (۶) شرایط چهارگانه فوق را در جهت وقف لازم می‌دانند.

وقف از دیدگاه سنت رسول الله (ع)

پیامبر اکرم (ص) به عنوان الگو واسوه همه انسان‌ها یکی از اولین واقفین می‌باشد و تاریخ گواه بروقف رسول گرامی اسلام است.

امیرالمومنین (ع) اموال بسیار زیادی را وقف نمود از جمله هنگام بر گشت از صفین مقداری از اموالش را وقف کرد و دروقف نامه نوشت: این فرمانی است که بنده خدا علی بن ابی طالب درباره اموالش صادر نمود تا رضایت خدا را بدست آورد و خدای او را به بهشت وارد نماید و امنیت از عذاب را به او عنایت کند سپس امام حسن و پس از او امام حسین علیهم السلام را به عنوان متولی وقف تعیین نمود.

در روایات از وقف به عنوان صدقه جاریه (نیکی مستمر و پایدار) نام برده شده است در روایتی آمده است: اذامات المومن انقطع عمله الا من ثلاث، صدقه جاریه او علم یتنفع به او ولد صالح یدعوله (۷)

چون مومن بمیرد عملش قطع می‌شود (ثواب برای او نوشته نشود) مگر سه گروه آنکه صدقه جاریه (نیکی مستمر و پایدار مثل وقف) انجام داده باشد یا کسی که علمی از او باز ماند که مردم از آن بهره ببرند یا فردی که فرزند صالح داشته باشد که برایش دعا کند.

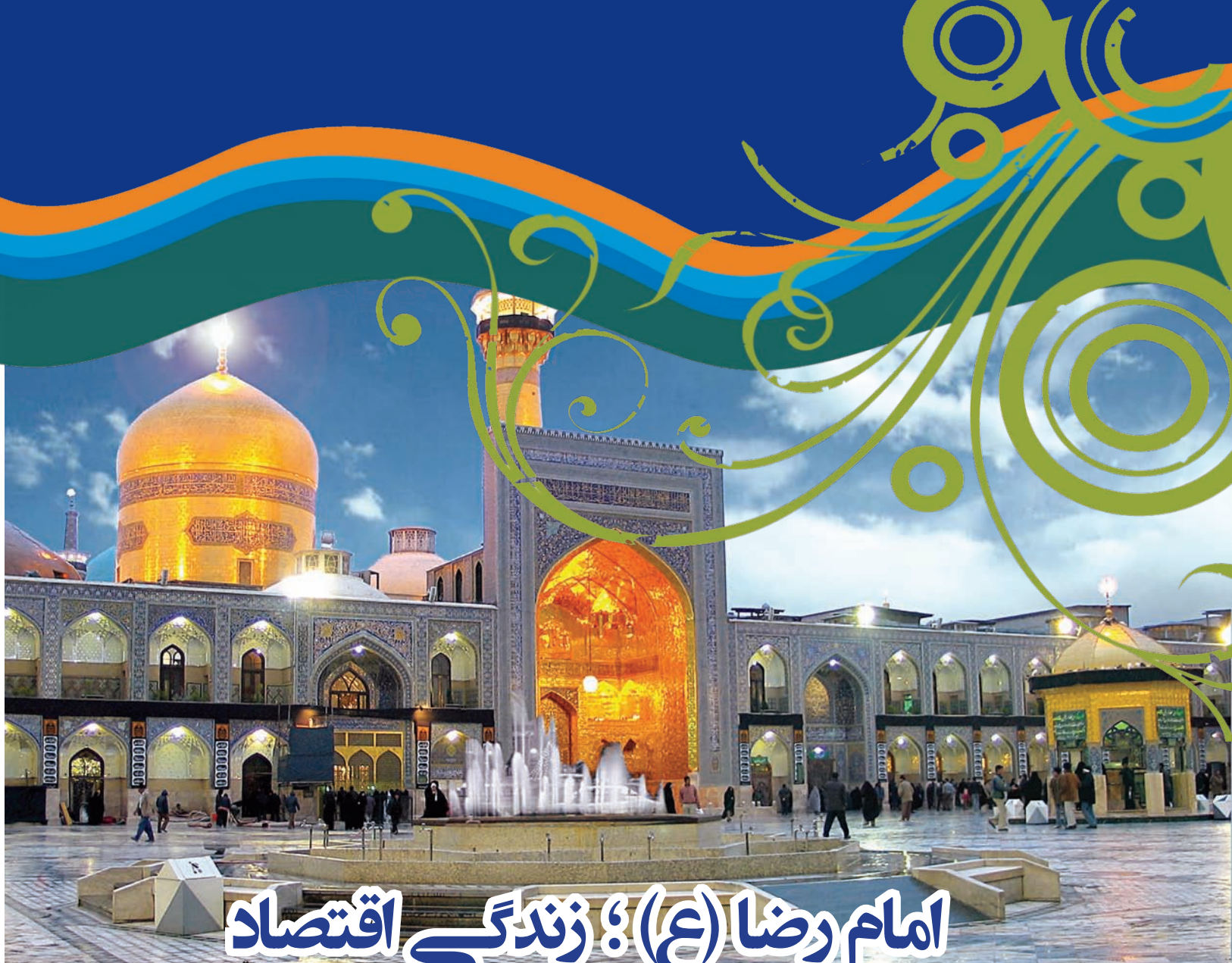
تا آنجا که جابر می‌گوید: لم یکن من الصحابه ذو مقدرة الا وقف وقفا، هیچ یک از اصحاب رسول خدا نبود که توانایی مالی داشته باشد اما وقف نکرده باشد. (۸)

پی نوشت ها:

۱- فرهنگ عمید، کلمه وقف، چاپ سوم، ص ۱۱۰۰.

۲- سفرنامه ابن بطوطه پر از ذکر این مراکز است و به عنوان مثال در ج ۱، ص ۶۰ آمده است: «مزار ابو یقوب زاویه‌ای برای اطعام مسافرن دارد که می‌گویند وقف آن از طرف سلطان صلاح‌الدین بوده است.»





امام رضا (ع)؛ زندگی اقتصاد

قسمت سوم

دارند؛ لیکن این سودها باید محدود باشد، و در چهار چوب قانون عدل و انصاف محدود گردد. شرایط و نوسان های اجتماعی و اقتصادی، نباید موجب گردد که در روابط تجاری و خرید و فروش پای سودهای کلان به میان آید، و نظام فاسد و ضد اجتماعی واسطه گری، بتواند در تنگناها و فشارهای اقتصادی، سودهای کلان به جیب بزند، و دست توده های مصرف کننده را به نام «جواز سود در معاملات» تهی سازد.

امام رضا (علیه السلام) در این سخن می فرماید: با اندازه گذران زندگی (قوت یومه) سودبیرد، یا در مورد مال تجاری، سود اندک (ربح خفیف) داشته باشد. و رشد و افزایش ناموزون و زیاد سود، در معاملات تجاری نباشد.

در اقتصاد سرمایه داری، سود، قاعده و هدف و اصل است، و جریان کالا، برای سرمایه داران، وسیله و ابزاری برای دستیابی به سود بیشتر است. ماهیت نظام سرمایه داری را سودهای روز افزون و درآمدهای افزایشی و زیاد تشکیل می دهد.

در اسلام، هدف اصلی، توزیع سالم کالا در جامعه و رفع

محدودیت سود در داد و ستد

امام رضا (علیه السلام) فرمودند:

رَبْحُ الْمُؤْمِنِ عَلَىٰ أُخِيهِ رِبًا، إِلَّا أَنْ يَشْتَرِيَ مِنْهُ شَيْئًا بَاكَثَرَ مِنْ مَنَّةِ دَرَاهِمٍ، فَيَرْبِحُ فِيهِ قَوْتَ يَوْمِهِ، أَوْ يَشْتَرِيَ مَتَاعًا لِلتَّجَارَةِ فَيَرْبِحُ عَلَيْهِ رِبْحًا خَفِيفًا^۱

سود گرفتن مومن از برادر دینی خویش ربا است، مگر این که چیزی را به بیش از صد درهم بخرد. در این صورت، به اندازه خوراک روزانه اش سود دریافت می کند، یا کالایی را برای فروش بخرد، در این صورت سود اندکی از او می گیرد.

در پرتو این کلام، به محدودیت اصولی دیگری می رسیم و آن، محدودیت در چهارچوب سودهای تجاری و داد و ستدها است. داد و ستد و تجارت، در اصل و ماهیت مباح و مجاز است و کسانی که کالایی را با کوشش و صرف وقت، در اختیار مصرف کننده قرار می دهند، به مصرف کننده کمک کرده اند و شایستگی مزد و پاداش و به اصطلاح مقداری سود

نیاز مردم و رعایت مصالح عمومی است.

آیت الله شهید دکتر سید محمد حسینی بهشتی می گوید: «از تتبع قسمت مهم روایاتی که از عصر پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و ائمه (سلام الله علیهم اجمعین) در زمینه آداب تجارت داریم، به خوبی در می یابیم که یک کاسب دارای اخلاق اسلامی و ملتزم به مبانی اسلام، سودی که در کسب برای خود در نظر می گیرد، معادل حق الزحمه ای است که عادلانه باشد، ولی کاسبی که علاوه بر این بخواهد اصل سرمایه او که از نظر اقتصادی عقیم و نازاست، برای او معجزه کند، و فرزند داشته باشد، فرد غیر منصفی است، و در این زمینه در معیارهای اسلامی تردیدی نیست... ما از آیه **«احل الله البيع و حرم الربا»** تا حد سود معقول، حق الزحمه فروشنده را می فهمیم، و بیش از این از نظر ماهیت اقتصادی، نوعی ظلم است، و هیچگونه تفاوتی با ربا ندارد.»^۲

آیت الله شهید سید محمد باقر صدر نیز می گوید: «این منع قاطع امام (در عهد نامه مالک اشتر) از احتکار، به معنای خواست شدید اسلام نسبت به از میان بردن سودهایی است که براساس قیمت های ساختگی استوار است، و در جریان احتکار سرمایه داری پدید می آید. سود پاک (مشروع) سودی است که از راه بهای واقعی مبادله کالا به دست می آید. و این قیمتی است که براساس سود کالا و مقدار طبیعی و خارجی آن به دست می آید، با دور افکندن جریان کمیابی ساختگی که سرمایه داران و بازرگانان محترک با تسلط بر جریان عرضه و تقاضا آن را ایجاد می کنند.»^۳

نیز ایشان در کتاب گرانقدر «اقتصادنا» در این زمینه تحلیل های ارزنده ای دارد که فزاینده ای از آن را در این جا می آوریم:

«بدین سان، فروش برای خرید (برای بر طرف کردن نیازها)، به فروش برای انباشتن پول تحول یافت.»^۴

کلام امام رضا (علیه السلام) از قرآن گرفته شده است.

قرآن، درباره تجویز سودهای تجاری چنین گفته است:

لا تاكلوا اموالکم بینکم بالباطل الا ان تکون تجاره عن تراض منکم و لا تقتلو انفسکم...»^۵

اموالتان را در بین خود بناحق مخورید، مگر داد و ستدی باشد با رضایت شما (خریدار و فروشنده)، و خودهاتان را مکشید....

در این آیه، رضایت خریدار و فروشنده شرط شده است، و در صورت گران فروشی و سودهای زیاد، رضایت فروشنده حتماً وجود ندارد.

در آغاز فصل «اصل محدودیت» سخنی از امام رضا (علیه السلام) آوردیم که اگر کنترل و محدودیتی در کارهای اقتصادی و غیر اقتصادی انسان ها نباشد، جامعه به تباهی کشیده می شود، و همگان به فساد دچار می گردند. از نمونه های مهم و روشن محدودیت و نظارت در کارهای اقتصادی افراد و اجتماعات، کنترل سود در معاملات است. امام علی (علیه السلام) فرمودند:

... ولیکن البیع بیعاً سمحاً، بموازین عدل، و اسعار لا تجحف بالفریقین، من البائع و المبتاع...»^۶



معامله باید سهل و آسان و با میزان عدالت انجام شود و با نرخ هایی صورت گیرد که به هیچ یک از خریدار و فروشنده اجحاف نشود.

این حدیث، معیار اصلی در حدیث امام رضا (علیه السلام) را بازگو می کند، که باید در مبادله «ریح حقیف» و اجحافی به هیچیک از خریدار و فروشنده نشود. «بیع سمح» و آسان و از روی موازین عدالت و نرخ مناسب، که در کلام امام علی (علیه السلام) آمده است، معنای «ریح حقیف» در کلام امام رضا (علیه السلام) را روشن می سازد.

محدودیت در مصرف

استاذنت الرضا (علیه السلام) فی النفقة علی العیال؟
فقال (علیه السلام):

بین المکروهین

فقلت: جعلت فداک لا والله ما اعرف المکروهین.

قال: فقال له:

یرحمک الله اما تعرف ان الله عز وجل کره

الاسراف و کره الاقتار^۷

فقال (علیه السلام):

و الذین اذا انفقوا لم یسرفوا و لم یقتروا و کان

بین ذلک قواماً^۸

از امام رضا (علیه السلام) درباره چگونگی تامین مخارج خانواده جویا شدم، فرمود: (مخارج خانواده) حد وسط است میان دو روش ناپسند. گفتم فدایت شوم: به خدا سوگند نمی دانم این دو روش چیست؟ فرمود: رحمت الهی بر تو باد، آیا نمی دانی که خداوند بزرگ اسراف (زیاده روی) و اقتار (سخت گیری) را ناخوشایند دارد و در قرآن فرموده است: «آنان که هرگاه چیزی ببخشند نه زیاده روی کننده و نه خست ورزند، و میانگین این دو

حد را در حد قوامی (مایه پایداری و بقای زندگی) ببخشند.» از دیدگاه امام رضا (علیه السلام)، پس از محدودیت های گذشته در مسائل مالی و کسب مال، تصرفات در اموال شخصی نیز محدود است، یعنی اموالی که طبق اصل مالکیت فردی، به شخص تعلق دارد و اختیار آن ها در دست اوست و به ظاهر انگاشته می شود که او می تواند در آن ها هر گونه که خواست تصرف کند، در واقع این چنین نیست، و تصرفات در اموال شخصی نیز محدود و مشروط است، و هر کس در مال خود نیز مجاز نیست هر گونه بخواهد تصرف کند، بلکه تصرف او باید در حد میانه و دور از اسراف باشد. هر گونه اسراف و مصرف زیاد در اموال شخصی و برای شخص مالک، ممنوع است. انفاق بالاترین و ارزشمندترین نوع تصرف در اموال شخصی است، و شخصی که مال خود را انفاق می کند، بهترین نوع تصرف را در آن انجام داده است، به ویژه که برای افراد خانواده خودش باشد، با این وصف، این تصرف نیز محدود و مشروط است. باید انفاق در حد متعادل و وسط (و حد قوامی) باشد، نه زیاده از مقدار لازم و نه کمتر از آن. چنان که در حدیث امام رضا (علیه السلام) بدان اشاره شد.

«اسراف» و «اقتار»، دو حد نامتعادل و نامعقول و غیر قوامی و غیر مشروع مصرف است، حد مشروع و معقول، حد میانه و نظام قوامی قصد، اقتصاد و میانه روی است، چنان که در حدیث امام رضا (علیه السلام) بدان اشاره رفت. امام در کلامشان فرمودند: پرداخت مخارج خانواده، میان دو مرز قرار دارد: مرز اسراف و زیاده روی (و تجمل گرایی و پر مصرفی)، و مرز اقتار (تنگ گیری و کمتر از حد لازم خرج کردن) و ایجاد کمبود در زندگی.

با بررسی احادیث دیگری که از امام رضا (علیه السلام) در این زمینه رسیده است، به مرزهای دقیق تری از مفهوم اسراف



دست می یابیم. در کوچک ترین چیزها، حتی آن ها که در نظر مردم بی ارزش و دور ریختنی جلوه می کند، امام اسراف را روا نمی داند. لذا فرمودند:

من الفساد قطع الدرهم و الدينار و طرح النوى^۹

تکه تکه کردن درهم و دینار (یا هر پولی دیگر که آن ها را از استفاده بیندازد)، و دور افکندن هسته خرما (که ممکن است بذر نخلی شود، یا به مصرف دیگری آید) از جمله کارهای فاسد و نادرست است.

در آشامیدنی ها و خوردنی ها نیز در نظر امام رعایت حد میانه لازم است، حد میانه مایه دوام و سلامت مزاج است، و زیاده روی و پرخوری بدن را می فرساید و عمر را کوتاه می کند، و موجب انواع بیماری ها می گردد. لذا ایشان در این زمینه می فرمایند:

لو ان الناس قصدوا في المطعم لاستقامت ابدانهم^{۱۰}

اگر مردمان حد میانه را در خوراک رعایت می کردند بدنهایشان پایدار (وسالم) می ماند. حد میانه در خوردن، متناسب با رشد تن و روان آدمی است. در پوشیدن نیز،

رعایت جانب حد میانه و دوری از تجمل گرایی و اسراف لازم شمرده شده است.^{۱۱}

پاورقی :

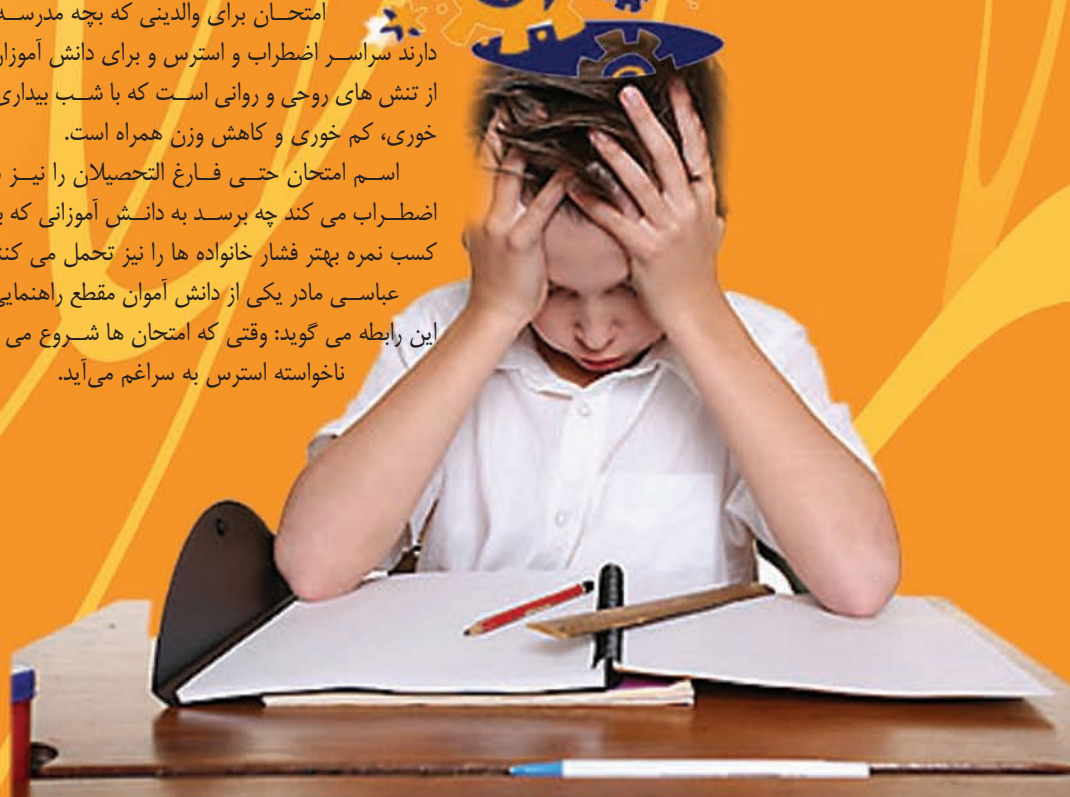
- ۱- مستدرک الوسائل جلد ۲ صفحه ۴۶۴: الحیاء جلد ۴ صفحه ۱۴۲؛ بحار الانوار جلد ۱۰۳ صفحه ۱۰۰
- ۲- اقتصاد اسلامی صفحات ۶۰ تا ۶۲ چاپ دفتر نشر فرهنگ اسلامی در سال ۱۳۶۲ ش
- ۳- الاسلام یقود الحیاء صفحات ۴۹ و ۵۰؛ وزارة الارشاد الاسلامی
- ۴- اقتصادنا جلد ۱ صفحه ۳۶۹ چاپ دارالتعارف بیروت؛ ترجمه فارسی جلد ۱ صفحه ۴۵۱
- ۵- سوره مبارکه نساء آیه ۲۹
- ۶- نهج البلاغه صفحه ۱۰۱۸
- ۷- سفینه البحار جلد ۱ صفحه ۶۱۵؛ الحیاء جلد ۴ صفحه ۲۰۵
- ۸- سوره مبارکه فرقان آیه ۶۷
- ۹- مسند الامام الرضا (علیه السلام) جلد ۲ صفحه ۳۱۴
- ۱۰- الحیاء جلد ۴ صفحه ۲۱۵
- ۱۱- این گونه تعالیم در قرن ها پیش که موضوع بازیافت زباله و استفاده از زباله ها مطرح نبوده، اعجاز است.

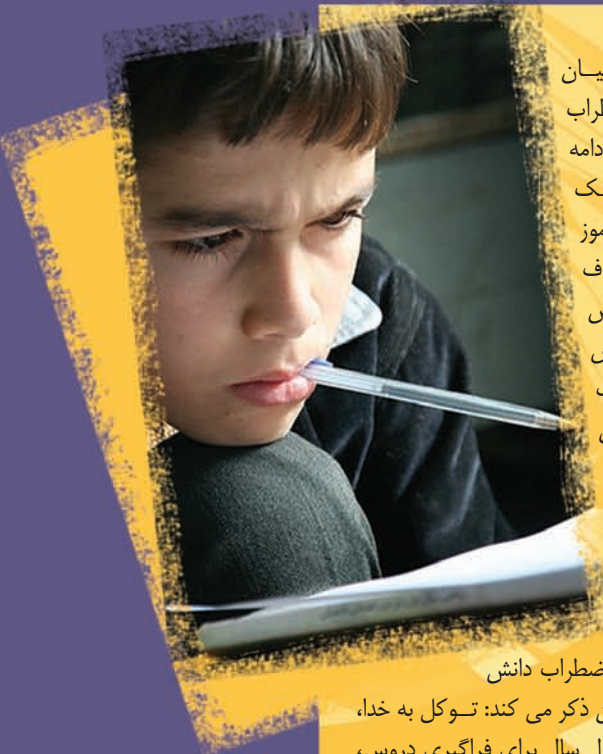
اضطراب در دانش آموزان

مردمک چشمانش به سرعت روی کلمات کتاب حرکت می کنند اما هر چه بیشتر می خواند کمتر در ذهنش جا می گیرد. سعی می کند که مطالب را حفظ و خود را برای امتحان فردا آماده کند. در این روزها قول خرید MP4 برایش بهترین و شاید جذاب ترین انگیزه ای باشد که او را مقابل کتاب و دفترهایش می نشاند اما وقتی که صفحات کتاب را ورق می زند حجم مطالب، اضطراب و فراموشی که ناخواسته گریبانگیرش شده است این هدیه بیشتر و بیشتر از او دور می شود زیرا تنها در صورت کسب معدل بیست به خواسته اش می رسد، با وجود اینکه فردا امتحان نهایی دارد اما قادر به جمع و جور کردن ذهنش نیست و هر چند دقیقه یک بار افکارهای مزاحم گریبانش را می گیرد

در سر جلسه امتحان هر چه به مغزش فشار می آورد تا جواب سوالی را که روز قبل بارها آن را مرور کرده بود به خاطر بیاورد تلاشش به جایی نمی رسد و مایوس و عصبی برگه را با مطالبی نامربوط پر می کند و آن را به دست مراقب سالن داده و از جلسه امتحان خارج می شود اما همین که پایش را بیرون می گذارد یکی یکی جواب ها به ذهنش هجوم می آورد و او را عصبی تر و مضطرب تر از قبل می کند.

امتحان برای والدینی که بچه مدرسه ای دارند سراسر اضطراب و استرس و برای دانش آموزان پر از تنش های روحی و روانی است که با شب بیداری، پر خوری، کم خوری و کاهش وزن همراه است. اسم امتحان حتی فارغ التحصیلان را نیز دچار اضطراب می کند چه برسد به دانش آموزانی که برای کسب نمره بهتر فشار خانواده ها را نیز تحمل می کنند. عباسی مادر یکی از دانش آموزان مقطع راهنمایی در این رابطه می گوید: وقتی که امتحان ها شروع می شود ناخواسته استرس به سراغم می آید.





بخوان تا برای خودت کسی شوی

"بخوان" کلمه آشنایی است که دانش آموزان در شب های امتحان از زبان والدین شان می شنوند و از امتحان غول می سازد که دهان باز کرده تا آن ها را ببلعد. اضطراب حالت رایجی میان دانش آموزان در شب های امتحان به خصوص در امتحان های نهایی و کنکور است که معمولاً تا دریافت نتایج ادامه پیدا می کند. دانش آموزان در شب امتحان گاهی از شدت اضطراب دچار حالت هایی هیجانی ناخوشایند و مبهم همراه با پریشانی، هراس، تپش قلب، تعرق، سردرد، بی قراری و ... می شوند که به مرور در آینده تاثیرات منفی را برای فرد می آورد.

اضطراب شب امتحان نه تنها در بین دانش آموزان متوسط و ضعیف بلکه بین دانش آموزان زرنگ نیز شایع است، وقتی که یک دانش آموز توانایی ها و استعداد های خود را دست کم می گیرد دچار تنش می شود.

اضطراب برای امتحان تا حدی یک امر طبیعی است و باعث افزایش تلاش و کوشش فرد می شود ولی وقتی از حالت تعادل خارج شود باعث مشکلات روحی و جسمی در آینده می شود.

امتحان امتحان است و فرقی نمی کند که امتحان عادی باشد یا امتحان های سرنوشت سازی مانند امتحان نهایی و کنکور، چون در هر صورت با ترس و دلهره همراه است و همه افراد این حالت را در زمان تحصیل خود تجربه کرده اند.

افت تحصیلی بدلیل اضطراب است

۱۵ تا ۳۰ درصد دلایل افت تحصیلی در میان دانش آموزان بدلیل اضطراب و استرس دانش آموزان در سر جلسه امتحان است.

تا به حال این اتفاق برایتان افتاده است که همه مطالب امتحان را بلد هستید اما فکر می کنید که ذهن تان خالی است و هیچ نمی دانید و وقتی برگه امتحانی را می بینید تمام آموخته های تان از ذهن تان خارج می شود و وقتی از سر جلسه امتحان خارج شدید یکی یکی جواب ها جلوی چشم تان رژه می رود همه این ها بدلیل استرس و اضطراب قبل از امتحان است.

محمد احمدی روانشناس در گفت و گو با برنا با اشاره به اینکه اضطراب امتحان گاهی به دو صورت در دانش آموز ظاهر می شود، می گوید: گاهی اضطراب بیش از حد دانش آموز برای امتحان باعث ایجاد حالت های جسمی مانند: تهوع، اسهال و استفراغ شده و فرد را از حضور در سر جلسه امتحان محروم می کند.

وی بیان می کند: گاهی اضطراب توسط دانش آموز تا سر جلسه امتحان کنترل می شود اما بدلیل اضطراب در سر جلسه امتحان سوالات را چابک جا و نامربوط جواب می دهد.

این روانشناس با بیان راهکارهای کاهش اضطراب در سر جلسه امتحان ادامه می دهد: بهترین تکنیک کاهش اضطراب دانش آموز در سر جلسه امتحان حذف فشار و کاهش تاکید بیش از حد خانواده ها به دانش آموز به خصوص در شب های امتحان است زیرا این فشارها انرژی منفی را به دانش آموز منتقل می کند که تا بعد از امتحان نیز به همراه وی است.

احمدی با اشاره به

زمینه های پیشگیری از اضطراب دانش

آموز در سر جلسه امتحان ذکر می کند: توکل به خدا، داشتن برنامه ای منظم از اول سال برای فراگیری دروس، حفظ آرامش، مشورت با یک مشاوره، تمرین دروس، ایمان به توانایی و استعدادش، دوری از محرک های نامطلوب به میزان زیادی قابل پیشگیری است.

وی با بیان اینکه بسیاری از استرس ها بیرونی است، بیان می کند: انتظاراتی که خانواده و اطرافیان از دانش آموز دارند اضطراب و تنش فرد را در زمان امتحان افزایش می دهد.

این روانشناس با بیان این که والدینی که بیرون سالن امتحان منتظر دانش آموز می نشینند نیز باعث افزایش استرس در فرد می شوند، می گوید: رفتارهای والدین به خصوص در شب امتحان باعث کاهش راندمان فرد می شود.

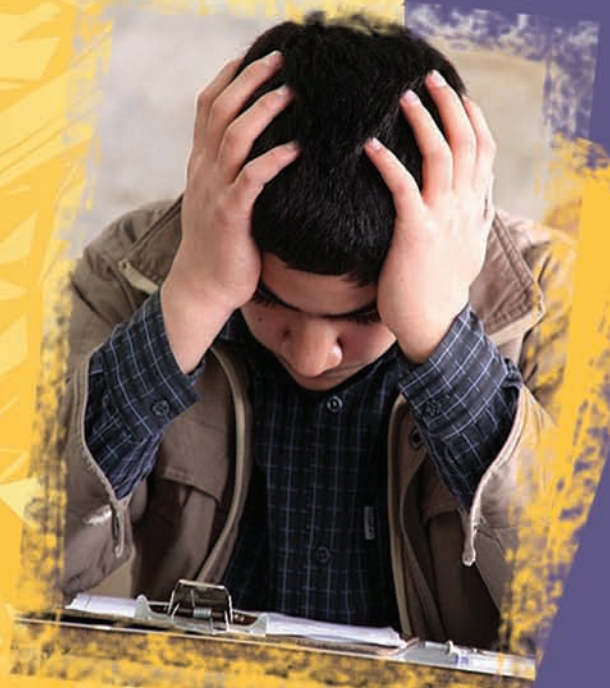
احمدی با بیان این مطلب که اضطراب دانش آموز باعث کاهش ۷۰ تا ۱۰۰ درصدی کارایی وی در سر جلسه امتحان می شود، بیان می کند: فرد تحت تاثیر فشارهای روانی کارایی مناسبی برای پاسخگویی به جواب ها ندارد. وی با بیان این مطلب که فرزندان خانواده های ناپنجار بیشترین استرس را در زمان امتحان تجربه می کنند، ادامه می دهد: فرزندان خانواده هایی که در زندگی خود برنامه منظمی و درآمد کافی در اختیار ندارند بیشتر در معرض اضطراب قرار می گیرند.

احمدی با اشاره به نقش اولیاء مدرسه در کاهش اضطراب دانش آموزان بیان می کند:

هر چقدر محیط آموزشی با نشاط تر و با برنامه منظمی اداره شود استرس دانش آموزان در زمان امتحان کمتر می شود.

چگونه اضطراب امتحان را از خود دور کنیم

اضطراب و استرس اموری کاملاً طبیعی و بدیهی هستند. که همیشه عوارضی را در دوره امتحانات برای



که بی شک اولین الویت ما نیز هست ، داشتن یک برنامه و عادت شخصی برای مطالعات درسی است . حتماً سعی کنید از کارایی برنامه درسی خود مطمئن شوید . تحقیقات نشان داده که هر فرد میتواند عادات مطالعه ویژه به خود را داشته باشد . مثلاً فردی برای مطالعه نیاز به سکوت مطلق دارد ، فرد دیگری مطالعه درس در کنار شنیدن یک موسیقی ملایم را ترجیح می دهد و از این دست موارد . همینطور مطمئن هستیم تک تک شما عاداتی مخصوص به خود را در این مورد دارید یا داشته اید . داشتن برنامه درسی ویژه از آن جهت است اهمیت دارد که با اجرای آن خواهید توانست موارد و مسائل درسی تان را بهتر ساماندهی کنید ، ارزیابی بهتری نسبت به وضعیت خود داشته باشید و تمرکز بیشتری روی دروستان پیدا کنید . همه این موارد بی شک میزان اضطراب و استرس شما را کاهش خواهند داد .

۲. خود را تحت فشار قرار ندهید : مطالعه

فشرده و سعی در یادگیری مطالب تلنبار شده درسی در مدت زمان محدود دقیقاً همان چیزی که ما آن را فشار می نامیم . فشار یکی از عوامل مهم در بروز اضطراب خواهد بود . کسانی که عادت به خواندن مطالب درسی به صورت شتابان کرده اند ، همیشه در معرض جا انداختن برخی نکات برجسته درسی در طول مطالعه خواهند بود . همین عجله و تقلای شما برای یادگیری فشرده مطالب در روزها و ساعت های پایانی فرصت تان ، در برخی اوقات ناامیدی و فکر کردن به اینکه “دیگر هیچ کاری از دست من بر نمی آید!” ، “من فرصت ندارم!” و ... سدهای پر از اضطراب و استرس مفرط را بر شما باز خواهد کرد ، احتمالاً غرق تان خواهد کرد . جان به در بردن از این سیلاب های اضطراب و استرس چندان سخت نیست ، کافی است به جای شب های امتحان از تک تک روزهای خود در سال تحصیلی استفاده کنید . مثلاً روزی ۲ ساعت را به مطالعه درسی اختصاص دهید . واضح است این میزان با حجم و شرایط دروس شما رابطه مستقیمی خواهد داشت .

۳. فهرست های درسی : اهداف مطالعاتی و

مواردی که می دانید حتماً باید مطالعه یا مرور کنید را روی یک برگ کاغذ پیاده کنید و فهرست وار بنویسید . این کار دید جامعی برای مطالعه به شما خواهد داد. البته حس اشراف بر دروس در بالابردن اعتماد به نفس تان نیز موثر واقع خواهد شد. یکی از مزایای دیگر داشتن فهرست ، این است که همواره توجه و دقت شما را نسبت به بخش هایی از کتاب که در آن ضعف دارید معطوف میکند .

۴. به خودتان برسید : خیلی مهم است که در

شب های امتحان زمانی را به استراحت ذهنی و جسمی اختصاص دهید ، وعده های غذایی مقوی و سالمی

عده ای از دانش آموزان به همراه می آورند . اضطراب همیشه به عنوان یک مسئله مضر مطرح نشده بلکه از دیدی دیگر در می یابیم که داشتن اضطراب باعث تحت فشار قرار داده شدن ما و نتیجتاً تلاش و کوشش مضاعف ما برای رهایی از آن فشار بوده است که این همیشه به نفع ما تمام شده و در آخر باعث بهترشدنمان شده است . اما اضطراب و استرس مفرط اثرات مضرری را نیز برای فرد به دنبال خواهند داشت . دامنه عوارض آنها هر دو بعد جسمی و ذهنی اشخاص را در بر می گیرد . از عوارض جسمی آن میشود به بی خوابی (شب های امتحان) ، کم اشتها ، بد خلقی ، گوشه گیری و از عوارض ذهنی آن به افت عملکرد ذهن در نتیجه کندشدن روند ذهن اشاره کرد .

چه چیز امتحان ما را نگران می کند؟!

موارد مختلفی در این امر میتوانند سهیم باشند :

۱. به اندازه کافی مطالعه نداشته ایم و برای امتحان آماده نیستیم
۲. تجربه های تلخ امتحانی ای که در گذشته داشته ایم
۳. منفی نگر هستیم و مرتب به خود میگوییم “من نمیتوانم!”
۴. اصولاً فردی مضطرب و استرسی هستیم (ژنتیکی نیز میتواند باشد)
۵. موارد دیگر

✳در این مطلب به ۱۰ مورد اساسی اشاره میشود، که با تمرین و اجرای آنها اضطراب و استرس مفرط خود را از بین خواهید برد و یا حداقل اثر آن را بسیار کم رنگ و معمولی خواهید کرد .

۱. مطالعه برنامه ریزی شده دروس : اولین مورد