

درک زیبایی زندگے

و راههای رسیدن به آن

«اندوه» واژه‌ای است که بسیاری از کنکوری‌ها با آن آشنا هستند و حداقل در برده‌هایی از سالی که برای کنکور درس می‌خوانند، گرفتار آن می‌شوند؛ زمانی که حس می‌کنند با توجه به تلاششان، نتیجه مورد نظر خود را کسب نکرده یا از امیدها و آرزوها یشنان فاصله گرفته‌اند و احتمال رسیدن‌شان به آنچه می‌خواهند به آن نائل شوند، کم است. در این زمان‌ها چه باید کرد؟ زمان‌هایی که یک نوجوان ۱۸ ساله احساس می‌کند که شور زندگانی در او کمرنگ شده است.

پیش از هر چیز باید بدانید انسان‌های زیادی هستند که سختی‌های زیادی را متحمل شده یا به بیماری‌های مهلهکی مبتلا شده‌اند. بسیاری از این افراد در طول سال‌ها به تجربه‌هایی رسیده‌اند که ارمغان و دستاورده آن «درک زیبایی زندگی» بوده است. نکته‌های زیر، راههای رسیدن به همین درک زیبایی است.

بروید و بدانید که ثابت ماندن و تغییر نکردن، گاه به هدف خود نخواهد رسید یا دلیلی مخالف همه قوانین طبیعت است. برای دست کشیدن از هدف وجود دارد. مطمئن باشید که اگر به هدف خود نرسیده‌اید، برای آن است که شما به تمرین و تجربه بیشتری احتیاج دارید؛ پس تسلیم نشوید.

از رویارویی با مشکلات فرصت بسازید

زندگی بدون مشکل، بی‌معنی است، و در واقع، همه آن چیزی که در نظر ما خوب جلوه می‌کند، زاییده مشکلاتی است که با آنها دست احتیاج داریم. حیف است که این دوران ارزشمند به هدر برود؛ اما، در عین حال، نباید اجازه بدید که اشتباهاتتان باعث دلسردی و ناامیدی شما شوند؛ زیرا این اشتباهات، در حقیقت راههای کسب تجربه هستند؛ فرصت‌هایی هستند که به شما گوشزد می‌کنند که هنوز هم می‌توانید صدای تپیدن شما، بزرگترین بهانه برای شکرگزاری است. از اینکه زنده هستید و می‌توانید این زندگی را با نگاه درست خود به شادمانی و نشاط بگذرانید، مشکلات را می‌بینید، اما آدم خوش بین در هر مشکلی، فرصتی را می‌بیند!

انتقاد پذیر باشید

در واقع، نباید به خود اجازه شکست خوردن بدهید. شکست به این معنی است که هیچ

ثبت فکر کنید و ثبت عمل کنید

لازم‌شادی و شاد بودن و شاد زیستن، ثبت اندیشه و جست و جوی خوبی‌ها و زیبایی‌ها و ایجاد تعادل در زندگی است. هرگز اجازه ندهید که افکار منفی، چون موریانه‌هایی، ریشه‌های مسرت و شادکامی زندگی‌تان را از بین ببرند و بر شما مسلط شوند. انسان با نگرش منفی به دنیا، چیزی جز روحیه‌ای افسرده، غمگین و حالتی خشمگینانه ندارد و این نگرش منفی، تخریب گر روح و جسم انسان و جامعه است؛ البته اشخاص شاد فقط ثبت نمی‌اندیشند، بلکه ثبت هم عمل می‌کنند. برای شاد بودن و شاد زیستن، باید افکار خود را عوض کنید، اما منتظر از راه رسیدن احساسات نباشید. افراد شاد بر چگونه عمل کردن و چگونه اندیشیدن خود کنترل مستقیم دارند و آنچه را که احتیاج دارند، طلب می‌کنند. همان طور که نعمت‌ها معمولاً از آسمان به زمین نمی‌افتد، از شکایت کردن نیز چیزی عاید انسان نمی‌شود؛ پس به جای شکایت کردن، به دنبال خواسته‌های خود

پدر و مادر عزیز!

ما را در باید!

نتیجه گرفته‌اند و من قدر هزینه‌های که می‌کند و زحمتی را که می‌کشند نمی‌دانم، و خلاصه پرداختن به هر چیزی و انجام هر کاری جز درس خواندن، برای من ممنوع است.

راستش هر روز دعا می‌کنم که هر چه زودتر کنکور بدھیم و من از این زندانی که خانواده‌ام برایم درست کرده‌اند، نجات پیدا کنم!

سومین گروه

وقتی برای گرفتن کارنامه فرزندش آمد و گفت نمی‌داند که سال چندم است، می‌بیند ماندم؛ یعنی اولش فکر کردم که اشتباه شنیده‌ام، و بعد گفت که حتماً شوخی می‌کند؛ اما وقتی با چهره‌ای نداشتیم، من حتی از داشتن یک خواب راحت نیز محرومم. شاید باور نکنید، اما گاهی اوقات که با شور و شوق، خاطره‌ای خنده‌دار را که در مدرسه زده شدم، فرزندش سال یازدهم یا دوازدهم است، بهت اتفاق افتاده است، برای والدینم تعریف می‌کنم، با گرفتن کارنامه ماهانه آذر ماه مراجعته کرده بود؛ اما هنوز نمی‌دانست که فرزندش سال دوازدهم درس‌هایت را خوانده‌ای که آنقدر خوشحالی؟!» یا «بهتر نیست به جای اینکه الکی خوش باشی، بروی سراغ درست؟!»

می‌فهمیدم؛ اینکه فضای خانه همیشه شلوغ است از طرف دیگر، مدام با اقوام دور و نزدیک مقایسه می‌شوم و سرکوفت درس و رتبه آنها را می‌خورم و هر روز که از مدرسه به خانه می‌رود، نمی‌داند که چه چیزی انتظارش را می‌کشد و آیا قرار است که به مهمانی بروند یا مهمان برایشان می‌آید، و

فکر می‌کند که یک کنکوری باید به کتاب سنجاق شده باشد! اگر حوصله‌ام سر رفته باشد و از آنها بخواهم که یک ساعتی بیرون برویم یا خدای نکرده تلویزیون ببینم، انگار مرتکب گناهی نابخشودنی شده‌ام و با تعجب می‌گویند: «مگر کنکوری نیستی؟!»

وقتی که از خستگی‌ام می‌گویم و اینکه مشاورمان هم می‌گوید هفته‌ای دو یا سه ساعت استراحت

کنید، انگار که کفر شنیده باشند، با خشم و قهر می‌گویند: «مشاور تو، ما هستیم؛ بی خود بهانه نیاور! این یک سال فقط باید درس بخوانی.» حالا کاش فقط حق دیدن تلویزیون و گردش را نداشتیم، من حتی از داشتن یک خواب راحت نیز متعجب نگاهی به من انداشت و گفت: اما من همه شرایط را برای موفقیت او فراهم کرده‌ام. وی معتقد بود که اختلافات وی با همسرش، هیچ ربطی به فرزندشان ندارد و فرزندش قدر زحمات و پولی را که او برای موفقیتش خرج می‌کند، نمی‌داند!

اولین گروه

موفقیت فرزندش برایش بسیار مهم بود؛ حتی بعد از امتحانات ترم اول، در یکی از روزنامه‌های کثیرالانتشار از کادر مدرسه برای تلاش آنها در کسب نتایج خوب فرزندش تشکر کرده بود؛ اما در خانه فضای مثبتی حاکم نبود. او با همسرش مشکل داشت و با هم کنار نمی‌آمدند و متأسفانه در دعواها و اختلافاتشان از بچه‌ها می‌خواستند که قضاوت کنند؛ در واقع پدر و مادر، هر یک به نوعی می‌خواستند که فرزندان طرف او را بگیرند و در این دادگاه، که احساس و عاطفه حکم می‌کند، پیروز میدان باشند.

وقتی گله فرزندش را از این جریان برایش گفتیم و اینکه به خاطر جو نامناسب خانه نمی‌تواند تمرکز داشته باشد و افت تحصیلی پیدا کرده است، متعجب نگاهی به من انداشت و گفت: اما من همه شرایط را برای موفقیت او فراهم کرده‌ام. وی معتقد بود که اختلافات وی با همسرش، هیچ ربطی به فرزندشان ندارد و فرزندش قدر زحمات و پولی را که او برای موفقیتش خرج می‌کند، نمی‌داند!

دومین گروه

«مریم! بخوان.»

این تنها جمله‌ای است که من در خانه می‌شنوم.



با او همراه واقعی هستند؛ از همین رو، آنها نیز مطالعه را در برنامه‌های خانوادگی‌شان می‌گنجانند تا فرزندشان ببیند که مطالعه کتاب، روزنامه یا مجله را به برنامه‌های تلویزیون ترجیح می‌دهند و تفریح و سرگرمی، رفت و آمد، نوع غذیه و سایر فعالیت‌های خانوادگی براساس اولویت‌ها و مسائل مربوط به او تنظیم می‌شود، و این یعنی با رفتار و کردارشان، انگیزه یادگیری را در اوی دوچندان می‌کنند و بدین ترتیب عملأ او را در مسیر موفقیت قرار می‌دهند.

آنها از فرزندشان می‌خواهند که در یک دوره آزمون آزمایشی معتبر شرکت کند؛ زیرا آزمون آزمایشی، یکی از بهترین اهرم‌هایی است که فرزندان به هیچ روش نباید نسبت به آن اهمال یا در پاره‌ای از آنها غایبت کنند؛ چرا که دقایق تمرکز در جلسه آزمون و بررسی بالغ بر پنج هزار تست در طول دوره و آشنایی با اسلوب و چارچوب آزمون اصلی و تکرار آن، چیزی نیست که اهمیت و ارزش آن نیاز به توضیح داشته باشد.

در دوره‌ای که مفرز پرکار و فعال است، نیاز به مراقبت هم دارد که از طریق تفریح اعمال می‌شود؛ و گرنه فعالیت بالای علمی، خستگی عصبی را به همراه دارد و روح را کسل می‌کند و در نتیجه باعث افزایش اشتباه و خطأ در یادگیری می‌گردد؛ به همین خاطر، این دسته از والدین، در صد بسیار کمی از زمان خود را در این دوره به تفریح خانوادگی در طول هفته اختصاص می‌دهند. آنها در نظر دارند که تفریح لزوماً به معنای سفر رفتن یا گردش خارج از شهر نیست، بلکه بازی و شوخی کردن با فرزندان و شام خوردن در بیرون از خانه نیز می‌تواند آرامش و شادی را بین اعضای خانواده به وجود آورد.

روان‌شناسان معتقدند که خوشحالی و خنده‌یدن طبیعی در اوقات فراغت، نوعی تخلیه تنش‌های روانی محسوب شده و فرد را از کسالت، خستگی و رنج روزمره بیرون می‌آورد و در نتیجه، قدرت یادگیری او را بیشتر می‌کند و احساس راحتی و آرامش وی را نیز به ارمغان می‌آورد.

وقتی هم که به این شرایط معرض می‌شود، در جواب می‌شنود که: «حالا یک روز درس نخوانی، چه می‌شود؟ نمی‌شود که به خاطر درس تو همه چیز را تعطیل کنیم! به فلانی یا بهمانی برمی‌خورد اگر بگوییم که نیاید یا نمی‌آیم»، خلاصه تنها چیزی که این وسط مهم نیست او و کنکورش هست.

چهارمین گروه

خوب می‌دانند که والدین و خانواده، نقش مهمی در آرامش فرزند کنکوری و پیشرفت تحصیلی او دارد. آنها می‌دانند که باید براساس توانایی‌های فکری و جسمی که از فرزند خود سراغ دارند، با اوی همراهی کنند؛ نه اینکه یکباره در این چند ماه، انتظارات شخصی و شخصیتی خویش را در فرزندشان پی‌جویی کنند. گفته‌اند که مرز بین خوش بینی و بدینی، «واقع گرایی» است؛ بنابراین، با توجه به توانایی‌های واقعی فرزندشان، در مواجهه با کنکور، تلاش صادقانه می‌کنند و بیش از حد توان از او انتظار و توقع ندارند؛ چرا که کمال گرایی، سبب از دست دادن اعتماد به نفس فرزندشان می‌شود و در نتیجه، اوی فاقد انگیزه لازم برای دستیابی به اهداف خود خواهد شد.

از این رو، در ساعات خاصی که پرانرژی تر و کارآمدتر است، از او می‌خواهند که نهایت بهره‌گیری را از زمان داشته باشد؛ زیرا عمدۀ شکست دانش‌آموزان این دوره، به دلیل خواب و استراحت نیست، بلکه به خاطر عدم استفاده مفید از زمان بیداری و سرحالی است!

آنها می‌دانند که تلقی و احساسشان برای فرزندشان بسیار مهم است؛ به همین خاطر، نسبت به مدرسه و معلم‌های وی بروداشت مثبتی دارند؛ چرا که اگر جزاً این باشد، اوی با همانندسازی از این احساس، عملأ زمان حضور در محل تحصیل را بیهوده تلقی خواهد کرد.

تشویق و قدردانی‌شان از فعالیت‌های وی نیز دقیق و از سر باور است. او در این دوره به حمایت‌ها و موفقیت‌های روانیه احتیاج دارد و اطلاع و شوق والدین از موفقیت‌های آنی و کوتاه مدت وی نیز، او را در صعود تا آخرین پله‌های ترقی، مصمم‌تر

مطالعه چه روش چگونه است؟

صبور باشید

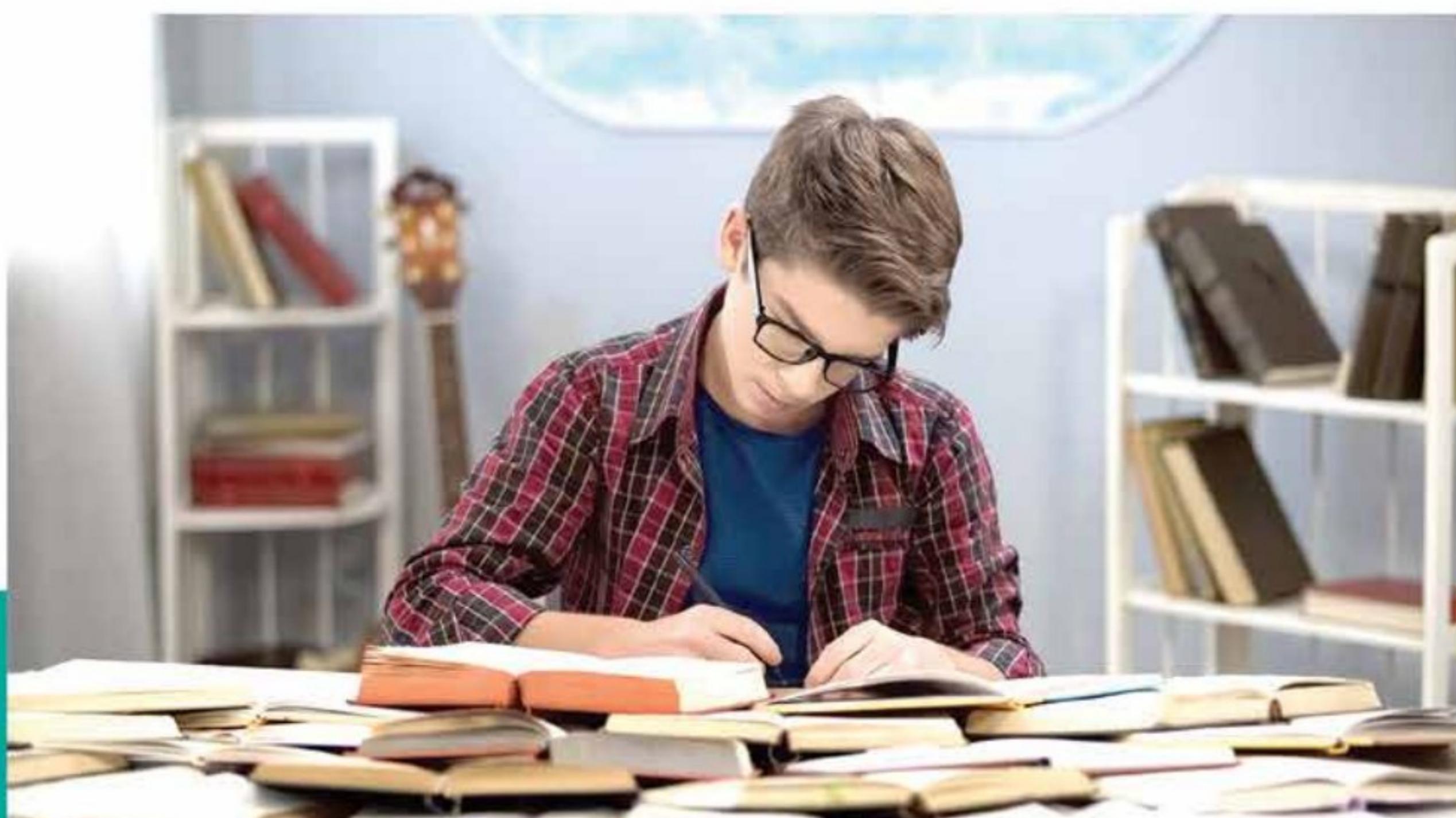
از قدیم گفته‌اند: «رهرو آن نیست که گه تند و گهی آهسته رود رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود.» درس خواندن برای کنکور جزو اهداف بلند مدت است و موفقیت در آن، به صبر، تلاش، پشتکار و روحیهٔ خستگی ناپذیری نیاز دارد. در واقع شما در این راه باید آهسته، ولی پیوسته حرکت کنید و پیوسته بودن، اهمیت خاصی دارد. نباید درس خواندن شما نوسان داشته باشد و به گونه‌ای باشد که یک مدت کوتاه را با تمام توانان درس بخوانید. بعد، چیزی موجب نامیدی یا دلسرد شدن شما شود و مدتی ساعات مطالعه شما کاهش پیدا کند و پس از مدتی دوباره یک هفته خوب درس بخوانید و باز هم افت کنید. اگر می‌خواهید در آزمون سراسری نتیجهٔ خوبی کسب کنید، باید حتی اگر مدتی، اوضاع بر وفق مرادتان نبود و علی‌رغم زیاد درس خواندن، بازده

را رها کنند. این دسته از دوستان تصور می‌کنند که دویا سه هفته درس خواندن، باید بار کوتاهی‌های چند ماهه یا حتی چند ساله آنها را برداش کشد و خیلی زود نتیجه بگیرند. می‌خواهیم بگوییم دانش آموزی که مدت کوتاهی است به صورت مفهومی درس می‌خواند و در سال‌های قبل هم آزمون سراسری مورد توجهش نبوده است و در دروس پایه اشکال اساسی دارد، روند پیشرفتی کنتر است، و برای رسیدن به تراز و رتبه‌های بهتر، باید بیشتر تلاش کنند؛ پس باید اول دقت کنید که این دیر بازده بودن، منطقی است.

البته می‌توان راهکارهایی برای بازدهی زودتر و بهتر پیشنهاد داد که در اینجا به تعدادی از آنها اشاره می‌شود:

«سه هفته است که یک بند درس می‌خوانم، اما هیچ فایده‌ای نداشته است. در آزمون آزمایشی که این هفته داده‌ام، هیچ پیشرفتی نداشته‌ام و حتی ترازم، در مقایسه با قبل، پایین‌تر آمده است. اصلاً وقتی درس نمی‌خواندم، وضعم رو به راه‌تر بود. از دیروز که نتیجه آزمون آزمایشی جدید را گرفته‌ام، ناامید و افسرده شده‌ام. گاهی فکر می‌کنم که شاید به من درس خواندن نیامده است و باید دور درس خواندن را خط بکشم!»

حرفهایی از این قبيل را هر سال از دانش‌آموزان به ویژه دانش‌آموزان کنکوری می‌شنوند؛ جوانانی که می‌گویند با وجود درس خواندن و تلاشی بی‌وقفه در روزهای گذشته، نتوانسته‌اند نتیجهٔ خوب یا کمی دلگرم کننده کسب کنند و برای همین مأیوس شده‌اند و می‌خواهند درس و مطالعه



مطلوب را در حافظه بلند مدت خود نگاه دارید

گاهی علت کسب درصدهای پایین این است که اطلاعات به شیوه صحیح وارد حافظه بلند مدت شما نشده است. برای ورود اطلاعات به حافظه بلند مدت، چند راه وجود دارد. یکی از این راه‌ها تکرار مطلب است؛ مثلاً یکی از شیوه‌های یادگیری لغات انگلیسی همین تکرار است که البته با روش‌هایی مثل جعبه «لایتنر» کیفیت آن را افزایش می‌دهند؛ اما یکی از بهترین راه‌های ورود اطلاعات به حافظه بلند مدت، ارتباط دادن یک مطلب به مطالب قبلی است؛ یعنی به هنگام مطالعه، مطلب جدید را به یادگیری‌های قبلی خود ارتباط دهید، آنها را با یکدیگر مقایسه کنید و مطالب مربوط به یک موضوع را دسته‌بندی کنید و به همراه هم به خاطر بسپارید. بهترین راه اجرای این شیوه، خلاصه نویسی مطالبی است که می‌خوانید. خلاصه نویسی، اگر چه در ابتدا وقت گیر به نظر می‌رسد، اما به شما کمک می‌کند تا مطالب مربوط به یک موضوع را کنار هم قرار دهید. این کنار هم قرار دادن مطالب، امکان تداعی و مقایسه آن مطالب را با یکدیگر فراهم می‌کند؛ ضمناً به شما کمک می‌کند که نزدیک به زمان امتحان، با صرف کمترین وقت، تمام مطالبی را که خوانده‌اید، مرور کنید. با وجود اینکه در ابتدای راه، این روش، کمی وقت گیر و دشوار به نظر می‌رسد، اما روش یاد شده، بیشترین بازدهی را در بلند مدت دارد.

قست زدن را جدی بگیرید

عددی از دانش آموزان، به دلیل اینکه در سال‌ها یا ماه‌های گذشته کوتاهی کرده‌اند، تصور می‌کنند که در ابتدا، باید همه عقب ماندگی‌های خود را رفع کنند و ضعف‌های خود را بر طرف سازند و سپس سراغ تست بروند؛ این در حالی است که کنکور، یک آزمون تستی است و آزمون تستی ویژگی‌های خودش را دارد و با یک آزمون تستی، کاملاً متفاوت است؛ حتی متن یک تشریحی، کاملاً متفاوت است؛ سؤال تشریحی فرق دارد، و سؤال تستی با یک سؤال تشریحی فرق دارد، و مهم‌تر از همه اینکه در آزمون‌های تستی، زمان پاسخگویی محدود است و شما باید بتوانید در زمان کوتاهی، گره و نکته یک سؤال تستی را بباید و سپس صحیح‌ترین پاسخ را انتخاب کنید. به همین دلیل، برای آمادگی در کنکور، فقط مطالعه کتاب‌ها و مباحث درسی کافی نیست و باید برای هر درس، زمانی را به تستزنی اختصاص دهید و هنگام پاسخگویی، به عنصر زمان نیز توجه داشته باشید.

نداشتید، حوصله به خرج دهید؛ زیرا این دوران با صبر و پشتکار شما تمام خواهد شد، و اگر دست از تلاش بر ندارید، قطعاً مزد زحمت خود را خواهید دید.

هدف از آزمون‌های آزمایشی را دریابید

متأسفانه بسیاری از داوطلبان، بعد از آزمون‌های آزمایشی یا آزمون‌هایی که دبیرانشان می‌گیرند، دچار هیجان‌های کاذب می‌شوند؛ یعنی به جای آنکه به فکر حفظ نقاط قوت و رفع ضعف‌های خود باشند، اگر نتیجه خوبی کسب کنند، دچار غرور می‌شوند و با تصور اینکه در مبحث مورد نظر تسلط دارند، سطح مطالعه خود را کاهش می‌دهند، و اگر نتیجه بدی کسب کنند، دچار یأس و ناامیدی می‌شوند و وقتی‌شان را صرف غصه خوردن و اظهار ناراحتی می‌کنند.

برای جلوگیری از چنین امری پیشنهاد می‌دهیم که به جای فکر کردن به نتیجه کلی آزمون، به نتیجه تک تک درس‌ها و تراز آنها توجه کنید. انجام این کار باعث می‌شود تا شما به طور دقیق‌تری میزان پیشرفت در آزمون خود را در هر درس بسنجید و نقاط ضعف و قوتان را نیز بیشتر از پیش بشناسید؛ علاوه بر این، انجام این کار باعث می‌شود تا شما پیشرفت‌های کوچک خود را ببینید و به آینده خوش بین باشید.

تحلیل آزمون‌های آزمایشی را جدی بگیرید

شما باید بعد از امتحان و آزمون، تک تک پرسش‌هایی را که به آنها پاسخ نداده یا پاسخ غلط داده‌اید، بررسی کنید. هر چند این کار حوصله می‌خواهد و زمان می‌برد، ولی شما باید برای پیشرفتان این سختی‌ها را تحمل کنید. وقتی آزمون‌ها را بررسی می‌کنید، امکان دارد که با یک یا چند مشکل کمبود معلومات، فراموش کردن، بی‌دقیقی، وقت کم آوردن و ... روبرو شوید. حتماً برای رفع هر کدام از موارد یاد شده، با کمک دبیران خود برنامه‌ریزی داشته باشید و سعی کنید که در آزمون بعدی، تا حدودی مشکل یا مشکلات موجود را کم رنگ‌تر کنید.