

ورود به دانشگاه: هدف یا وسیله؟

طی چند روز آینده، اسامی پذیرفته‌شدگان آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ از سوی سازمان سنجش اعلام خواهد شد و بدین ترتیب، گروهی دیگر از مشتاقان ورود به دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی، پای در مقطع آموزش دانشگاهی می‌گذارند و به خیل دانشجویان پرشمار کشور می‌پیوندند.

نکته قابل بحث در این مجال آن است که: با کدام نگرش به دانشگاه می‌رویم و آیا ورود به دانشگاه، خود هدف است یا وسیله‌ای برای رسیدن به هدفی برتر و والاتر؟ پیدا کردن پاسخی برای این پرسش، از آنجا مهم است

هفته دفاع مقدس و یاد تمام شهیدان گلگون کفن میهن اسلامی گرامی باد



شناسنامه

پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و هفتم، شماره ۲۵، شماره پیاپی ۱۲۹۳
- دوشنبه ۲۸ شهریور ماه سال ۱۴۰۱
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: محمدرضا حاجی نصیری
- حروفچینی: مجید قدسی
- طراحی گرافیک و صفحه‌آرایی: محمد محمدزاده
- شاپا: ۲۹۱۶-۱۷۳۵ :ISSN
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلامانع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللهی و قرنی،
- پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email:peyk@sanjesh.org

که پرداختن به آن، موجب پویایی و شکوفایی متداوم و مستمر مِلک و ملت خواهد شد. در اینجا می‌توان به نقش خانواده‌ها در اصلاح تصویری که از ساختار «دانشگاه» و چشم‌انداز ورود به آن در ذهن فرزندان‌شان در سال‌های پایانی دبیرستان وجود دارد، اشاره کرد؛ تصویری که هر اندازه درست‌تر و واقع‌بینانه‌تر در اذهان جوانان ما نقش ببندد، به توسعه پایدار دانش و شکوفایی استعدادها خواهد انجامید، و آن وقت است که می‌توان به تصحیح نگرش ملی راجع به ورود به دانشگاه امیدوار بود و به آن اندیشید. در فرجام این «یادداشت»، روی سخن ما با داوطلبان عزیز است که در این آزمون (کنکور) پذیرفته می‌شوند، و آن نکته که با مخاطبانمان باید در میان بگذاریم، این است که جوانان برومند ما نباید تمام تلاش و کوشش ارزشمند خود را تنها در جهت موفقیت در «کنکور» به منظور ورود به آموزش عالی معطوف نمایند؛ بلکه آنها خیلی قبل‌تر از آنکه به آمادگی علمی خود برای ورود به دانشگاه بپردازند (یعنی حداکثر در همان سال‌های اول دبیرستان)، باید با خود اندیشه کنند و ببینند که به راستی خداوند متعال در ضمیر آنها چه استعدادهایی را به امانت نهاده است، و پس از شناخت این استعدادها، هم در جهت به فعلیت رساندن آنها و هم در جهت همسان‌سازی این استعدادها با نیازهای علمی کشور، که می‌تواند به دست توانای آنها در آینده نزدیک برآورده شود، گام بردارند، و بدانند که پرداختن به این موضوع هنگام ورود به دانشگاه، تا حدودی دیر است، و آن دسته از دانشجویانی هم که تازه حین فراغت از تحصیل و دانش‌آموختگی، قصد پرداختن به این مهم را دارند، در این زمینه، در مقایسه با افرادی که هنگام ورود به دانشگاه به این نکته می‌اندیشند، بسیار بی‌موقع اقدام خواهند کرد که معمولاً نتیجه مطلوبی، نه برای آنان و نه برای جامعه، در بر نخواهد داشت.

موفق باشید

قابل توجه داوطلبان آزمون‌های سازمان سنجش

به اطلاع داوطلبان گرامی می‌رساند که حفاظت آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور از طریق پست الکترونیکی (ایمیل) ذیل آماده دریافت هرگونه اطلاعات و اخبار در موارد مرتبط با حفاظت آزمون‌ها می‌باشد.

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

اگر می‌خواهید موفق باشید به شکست خوردن عادت نکنید!



هنوز سال تحصیلی شروع نشده است، ساز مخالف می‌زند و می‌گوید: «من می‌دانم که موفق نمی‌شوم» و بعد، از ده‌ها تجربه خود می‌گوید که تلاش کرده و به نتیجه نرسیده است. اینکه بارها در زمینه‌های مختلف شکست خورده، دروغ نیست؛ اما چرا؟ آیا به راستی دنیا و ما فیها با او سازگاری دارد؟! آیا به گفته او، بعضی از آدم‌ها برای شکست خوردن آفریده شده‌اند؟! **پروش توانایی نفی**

اکثر ما ترجیح می‌دهیم که طرز فکر و افکار یکسانی را در ذهن خود بپروانیم؛ زیرا آنها به ما احساس هماهنگی، انسجام و آرامش می‌بخشند. به کار بردن روش‌های یکسان، همچنین باعث می‌شود که نیاز به تلاش کمتری داشته باشیم؛ چون بر اساس عادت‌هایمان عمل می‌کنیم؛ اما این عمل کردن بر اساس عادت، عامل عدم موفقیت بسیاری از ماست؛ چون همه چیز در جهان دائماً در حال تغییر است، و ما اگر بخواهیم در مواجهه با مسائل متعدد و متنوع، فقط به ایده‌ها و روش‌های قدیمی مان بسنده کنیم، هیچ وقت موفق نخواهیم شد.

یک فرد توانمند و موفق، کسی است که در مواجهه با مسائل و امور مختلف، به سرعت قضاوت نمی‌کند و بر اساس تجربیات گذشته و عادت‌های خود، با موانع و مشکلات یا حتی امور مختلف زندگی خویش روبرو نمی‌شود؛ بلکه به تجربه مشاهداتش می‌پردازد، بدون اینکه اظهار نظر یا قضاوتی در خصوص مشاهدات خود داشته باشد، و آماده است تا اشتباه بودن عزیزترین عقایدش را در مواجهه با واقعیت بپذیرد. این توانایی تحمل و حتی پذیرفتن شگفتی‌ها، همان «توانایی نفی» است.

نمی‌شود همیشه یک رفتار را تکرار و یک مسیر را طی کنید و توقع داشته باشید که نتیجه متفاوتی را دریافت کنید یا به مقصد متفاوتی برسید. اگر رفتارهای خود را بررسی نکنید و تغییر ندهید، هیچ تغییری هم حاصل نمی‌شود.

برای مثال، اگر در درسی موفق نیستید و با وجود مطالعه بسیار، در آن درس نتیجه خوبی را کسب نمی‌کنید، لازم است که نحوه مطالعه خود را در درس مورد نظر بررسی کنید و بدون تعصب نسبت به شیوه مطالعه خود، راه دیگری را انتخاب کنید.

قابلیت نفی، ابزاری است که شما را از حس رسیدن به بن بست نجات می‌دهد؛ چون کمک می‌کند که خلاقانه بیندیشید و راهکارهای جدیدی را پیدا کنید.

فردی که اهل خو کردن به عادت‌ها و توجیه کردن خود نیست، از شکست خوردن هم نمی‌ترسد و می‌داند که شکست خوردن، فقط فرصت و انگیزه‌ای برای شناخت خود، شناخت مسیر و رسیدن به پیروزی است؛ اما آنان که این واقعیت را نمی‌دانند یا نمی‌پذیرند، همیشه هنگام مواجهه با شکست‌ها ناامید می‌شوند، منفی می‌بافند و عقب‌نشینی می‌کنند. اگر گمان می‌کنید که بدون شکست خوردن و به راحتی باید موفق شوید، سعی کنید که بینش صحیح‌تری را نسبت به موفقیت، در خود به وجود آورید.

آرزوی شکست به جای پیروزی

شاید شما نیز تاکنون با افرادی روبرو شده باشید که، علی‌رغم تلاش و کوشش بسیار، همیشه شکست می‌خورند و به آن عادت کرده‌اند. تعدادی از این افراد، به طور ناخودآگاه به دنبال شکست هستند و به استقبال آن می‌روند و اتفاقاً پس از شکست خوشحال هم می‌شوند؛ زیرا در این شرایط، ترحم و توجه دیگران را به خود جلب می‌کنند!

افرادی که آرزوی پنهان شکست خوردن را دارند، وارد کارهایی می‌شوند که از قبل، شکست خوردن در آنها مشخص است؛ اما آنها عمداً این کار را می‌کنند تا شکست بخورند و در ادامه کسی از آنها توقع تلاش نداشته باشد، و تازه نقش قربانی را نیز بازی می‌کنند تا همه برایشان دل بسوزانند و بپذیرند که در این عدم موفقیت، مسئولیتی بر عهده آنها نیست!

اگر فردی را می‌بینید که دائماً اهداف بزرگی را انتخاب می‌کند و در راه رسیدن به آن اهداف، شکست می‌خورد، اما همانند دیگران از این شکست خوردن ناراحت نیست، بدانید که وی به صورت ناخودآگاه انتظار بروز چنین شرایطی را داشته و به استقبال شکست رفته تا به دیگران ثابت کند که بدشانس است!

برای مثال، نوجوانی را در نظر بگیرید که عادت به مطالعه ندارد، ولی در هفته اول مطالعاتی خود، یک برنامه سنگین ۱۰ ساعته در روز می‌چیند و در عمل هم دو ساعت بیشتر مطالعه نمی‌کند! چنین فردی، خودش هم می‌داند که هدفش دست نیافتنی است و هرگز به آن نمی‌رسد، اما با چیدن این برنامه و اجرا نکردن آن، می‌خواهد به دیگران ثابت کند که من تلاش کردم، ولی موفق نشدم!

تفکر «همه یا هیچ»

افرادی که دارای تفکر «صفر و یک» هستند نیز به شدت در معرض شکست خوردن قرار می‌گیرند؛ زیرا آنها استانداردهای بالایی را تعیین می‌کنند که رسیدن به آن استانداردها، نیازمند سال‌ها تلاش است. تفکر «همه یا هیچ»، چنین بیان می‌کند که باید به سمت هدفی رفت که خاص باشد؛ در غیر این صورت به شرایط عادی و معمولی قانع نباش و منتظر یک حرکت بزرگ باش! این‌گونه افراد، کمتر دست به عمل می‌زنند؛ زیرا منتظر به وجود آمدن یک شرایط ایده‌آل می‌مانند تا اقدام کنند.

برای مثال، هنگام درس خواندن باید همه شرایط برایشان مهیا باشد تا اقدام به انجام آن کنند، و کافی است که یک مشکل کوچک پیش بیاید تا از ادامه کار صرف نظر کنند و منتظر آماده شدن شرایطی عالی و ادامه کار شوند؛ در نتیجه، پس از مدتی، با وجود همه تلاش‌ها، دست از هدف خود می‌کشند و به جای اول خود باز می‌گردند.

شاید بتوان گفت که تفکر «همه یا هیچ»، بزرگترین مانع تحقق آرزوهاست؛ زیرا همیشه شما را از حرکت باز می‌دارد و موجب می‌شود که منتظر یک شرایط عالی بمانید تا شروع کنید؛ در صورتی که اکنون بهترین زمان شروع است!

هنگام مواجه شدن با نتایج آزمون سراسری

پشتیبان فرزندان
خود باشید

آیا می‌دانید از دانش‌آموزان مطرح‌ترین مدارس غیرانتفاعی تهران گرفته تا دانش‌آموزان محروم‌ترین مناطق کشور، یکی از بزرگترین دغدغه‌هایشان، برخورد والدین با نمرات مدرسه و به خصوص نتایج کنکور آنهاست؟ والدینی که به راستی برای موفقیت فرزندان‌شان از جان و مال مایه می‌گذارند و مایلند که آنها به بهترین مدارج تحصیلی دست یابند و آرزوی قبولی آنها را در بهترین رشته‌های دانشگاهی دارند و با این امید روزهایشان را سپری می‌کنند. اینکه اولیای دانش‌آموزان مایلند که فرزندان‌شان بهترین باشند و برایشان بهترین آرزوها را دارند، چیز عجیبی نیست و قابل قبول است، اما مشکل از آنجا شروع می‌شود که تعدادی از والدین، با هر اشتباه فرزندان‌شان، او را توبیخ می‌کنند، و متأسفانه حتی شاهدیم که گاهی این توبیخ و تحقیر تا جایی پیش می‌رود که به تنبیه بدنی منتهی می‌شود! در واقع، شاهد طنزی تلخ هستیم که والدین به گفته خودشان برای موفقیت و خوشبختی فرزندان‌شان، روح و جسم او را به بدترین وجه تخریب می‌کنند!

با توجه به اهمیت نقش والدین در زمان اعلام نتایج نهایی آزمون سراسری و مواجه شدن آنها با این نتایج، به والدین پیشنهاد می‌کنیم که در این مقاله با ما همراه شوند.

روزهای قبل از اعلام نتایج نهایی

شما نگرانید و از این می‌ترسید که فرزندان در رشته‌ای که قبولی در آن، امید و آرزوی شما یا خودش بوده است، پذیرفته نشود؛ اما نباید این نگرانی را به فرزندان منتقل کنید، و فرزند شما نیز نباید تصور کند که ارزش و اعتبار او یا میزان دوست داشته شدنش، بستگی به رشته‌ای دارد که در دانشگاه قبول می‌شود. این روزها در هر جمعی که حضور دارید، پشت تلفن با خانواده‌تان (خصوصاً در شرایطی که فرزندان می‌شنود) درباره وضعیت حساس او سخن نگویند. انجام این کار، روی ذهن وی بار روانی می‌گذارد و حس می‌کند که اگر موفق نشود، قطعاً شما را سرشکسته خواهد کرد.

مقایسه نکنید

مقایسه کردن وضعیت تحصیلی و

فکری و عملی ارتقا بخشد، و فرزند شما نیز از این قاعده مستثنی نیست. دانش‌آموزان مسلماً با مهارت‌های تست‌زنی و مدیریت زمان پا به دنیا نمی‌گذارند! بنابراین، وقتی که یک دانش‌آموز کنکوری شروع به درس خواندن برای کنکور می‌کند، ممکن است که در سطح مطلوب نباشد؛ اما این مسأله به آن معنی نیست که نمی‌تواند خود را بالا بکشد. گاه یک دانش‌آموز با یک بار خواندن، مبحثی را متوجه می‌شود و دانش‌آموزی دیگر به چند بار خواندن همان مبحث نیاز دارد، یا یک دانش‌آموز می‌تواند دو ساعت تمرکز داشته باشد و مطالعه کند و دانش‌آموز دیگر بعد از ۵۰ دقیقه نیاز به استراحت دارد، و در نهایت، دانش‌آموزی عاشق درس خواندن و تست زدن است و دانش‌آموزی دیگر به کارهای فنی یا حضور در بازار کار

ژنتیک منحصر به فرد هستیم و هم در محیط‌های گوناگونی پرورش یافته‌ایم، دارای استعدادها و تفاوتی هستیم. هر انسانی دارای هوش، بهره معین و توانایی‌هایی منحصر به فرد و خاص خودش است؛ البته باید متذکر شد که انسان، در هر سطحی از توانایی که باشد، با تمرین و ممارست و آموختن مهارت‌های گوناگون، می‌تواند خود را از لحاظ موفقیت فرزندان با همسالان یا خواهر و برادر قبلی یا بعدی‌اش، که از او موفق‌ترند، اعتماد به نفس وی را از بین می‌برد، و القای اینکه به قدر کافی موفق نبوده است، او را از ادامه مسیرش ناامید می‌سازد و وی را تحقیر می‌کند. باید بپذیرید که هر فرد، توانایی‌های خاص خود را دارد. باید بپذیریم که ما به عنوان انسان‌هایی متفاوت، که هم در

شما نگرانید و از این می‌ترسید که

فرزندان در رشته‌ای که قبولی در آن امید و آرزوی شما

یا خودش بوده است، پذیرفته نشود

اما نباید این نگرانی را به فرزندان منتقل کنید

و فرزند شما نیز نباید تصور کند که

ارزش و اعتبار او یا میزان دوست داشته شدنش

بستگی به رشته‌ای دارد که در دانشگاه قبول می‌شود



علاقه‌مندتر است؛ پس به هیچ وجه نباید فرزند خود را با دیگران مقایسه کنید، بلکه باید توانایی‌ها و علایقش را بشناسید و او را تشویق کنید تا در همان زمینه پیشرفت کند.

فرزندان شما ابزار برآورده کردن آرزوهای شما نیستند!

به یاد دارم که مادر یکی از شاگردانم، نام کوچک او را با توجه به اینکه مناسب برای تابلوی مطب خواهد بود، انتخاب کرده بود! به عبارت دیگر، از همان نوزادی آرزوی پزشک شدن فرزندش را داشت و در دوران تحصیل نیز، فرزندش را به گونه‌ای با این آرزو اخت کرده بود که او نمی‌توانست آینده‌ای جز تحصیل در رشته پزشکی را برای خودش تصور کند، و با اینکه محیط بیمارستان و کار درمانی را دوست نداشت، تصور می‌کرد که راهی جز این ندارد و اصلاً به دنیا آمده است تا پزشک شود! در واقع، برخی از خانواده‌ها ناکامی‌های گذشته خود را به فرزندانشان سرایت می‌دهند و آرزوهای سرکوب شده

خود را در آینده فرزندانشان می‌بینند، و متأسفانه با ایجاد چنین وضعیتی در خانواده‌ها، پرخاشگری و افسردگی شکل می‌گیرد، و در چنین شرایطی است که افراد سرخورده از خانواده می‌گریزند و نخستین جرقه‌های گریز از خانواده، درست در همین نقطه افروخته می‌شود؛ به عبارت دیگر، وقتی موفقیت تحصیلی فرزند، آمال خانواده بشود، و پدر و مادر، تمام امید خود را به موفقیت تحصیلی فرزند خود وابسته کنند، در صورت نتیجه نگرفتن، هم وی و هم پدر و مادر (خانواده) با سرخوردگی و یأس مواجه خواهند شد.

بعد از اعلام نتایج آزمون نهایی

برای کاهش اضطراب فرزندتان، راجع به نتیجه آزمون سراسری از او سؤال نکنید و اجازه دهید تا فرزندتان خودش از نتیجه آزمون برای شما بگوید. همچنین بعد از اطلاع از رشته‌ای که فرزندتان در آن پذیرفته شده (یا آگاهی از اینکه در هیچ رشته‌ای پذیرفته نشده است)، از سرزنش وی و مقایسه او با دیگران

پرهیز کنید؛ چرا که این موضوع ممکن است موجب آسیب روحی و جسمی فرزندتان شود.

شما باید در صورت قبول نشدن فرزندانتان در کنکور، آرزوها و خواسته‌های خود را فراموش کنید و به دنبال تقویت روحیه آنها باشید و این نکته را به فرزندانتان یادآور شوید که شکست در کنکور، به معنای پایان زندگی نیست و آنها در نوبت بعدی نیز می‌توانند با موفقیت این آزمون را طی کنند؛ در ضمن، اگر به دانشگاه نیز نروند، شما همچنان آنها را دوست دارید و برایشان ارزش قائل هستید و معتقدید که تنها راه خوشبختی و موفقیت فرزندانتان، ورود به دانشگاه و ادامه تحصیل در یک رشته خاص نیست.

سخن آخر اینکه شما با ایجاد یک رابطه مبنی بر اعتماد و درک و عشق دو طرفه با فرزندانتان، می‌توانید شناخت عمیقی نسبت به شخصیت و عادات آنها پیدا کنید. وقتی شما بر عادات و اخلاقیات فرزندانتان احاطه داشته باشید، می‌دانید که در هر

شرایطی چگونه با آنها رفتار کنید و چه راهبردهایی را پیش بگیرید تا آسیب و تنش‌های ممکن را به حداقل برسانید. اگر فکر می‌کنید که در صورت نشان ندادن ناراحتی خود، فرزندتان متوجه کم کاری خود یا شرایطی که به وجود نیآورده، نخواهد شد یا احساس خواهد کرد که موضوع برای شما مهم نبوده است، به آرامی و به صورت دوستانه، موضوع را با او در میان بگذارید؛ مثلاً به وی بگویید که از او انتظار بالاتری داشته‌اید یا حتماً مشکلاتی که خارج از پیش‌بینی وی بوده، باعث کسب این رتبه از سوی او شده است. با فرزندتان مانند یک دوست مهربان و صمیمی رفتار کنید و به دنبال علت شکست یا کم کاری وی باشید؛ در کل، به جای ایجاد جو تنش‌آلود و ناراحت کننده، با وی دوستانه صحبت کنید و به فرزندتان اطمینان بدهید که در کنار او خواهید بود و بهترین کار ممکن را در جهت کمک به وی در این زمینه، انجام خواهید داد.





با به کارگیری این راهکارها

بر نگرانی‌های خود مسلط شوید

■ به خود یادآوری کنید که این دوران برای هر داوطلبی وجود دارد

نگرانی ممکن است که در هر زمینه و در هر شرایطی به سراغ همه ما بیاید؛ در واقع همه ما حتماً بارها و بارها این موضوع را تجربه کرده‌ایم. وقتی فردی تلفنش را جواب نمی‌دهد، دیر به خانه می‌آید، بیمار است، تحقیق یا کار سنگینی را برعهده گرفته است، اضطراب شب‌های امتحان به سراغ او آمده است و... همه و همه موجب بروز نگرانی می‌شوند. این موارد و سایر دغدغه‌هایی از این دست، از جمله نگرانی‌های کوچک و بزرگی هستند که ممکن است تاکنون ذهن همه ما را درگیر کرده باشند. وقتی موضوعی مثل کنکور باعث نگرانی شما می‌شود، با خود بگویید داوطلبان زیادی وجود دارند که در شرایط من هستند و نگرانی و دغدغه‌های شبیه به دغدغه‌های مرا هم تجربه می‌کنند. اینکه در چنین شرایطی هم ذات‌پنداری کنید، احساس خوبی به شما دست خواهد داد و حداقل تا اندازه‌ای باعث آرامش شما خواهد شد.

به عنوان یک داوطلب کنکوری که قرار است آزمون سراسری آینده را تجربه کنید، احتمالاً تاکنون برنامه‌ها و تدابیری را برای کنکور در نظر گرفته و اقداماتی را انجام داده‌اید؛ حتی ممکن است که بعضی از شما عزیزان، هنوز مطالعه‌ای نداشته باشید و تصمیم دارید که از روزهای آینده شروع به خواندن دروس نمایید، یا اینکه هنوز نمی‌دانید از کجا و چگونه شروع کنید و مشغول مشورت و رایزنی با افراد با تجربه هستید. در هر شرایطی که به سر می‌برید، شروع یک کار، حتی برای داوطلبان عزیزی که پشت کنکور مانده‌اند، نیز ممکن است باعث نگرانی و دغدغه‌های گوناگون و خاصی شود. اینکه چه برنامه‌ریزی‌ای بدین منظور داشته باشید، کدام درس‌ها در اولویت باشد، چگونه مطالعه کنید و چگونه پیش بروید، و ده‌ها موضوع دیگر از این دست، ممکن است که مغز شما را درگیر کند و باعث نگرانی شما شود.

بیشتر افرادی که کنکور را تجربه کرده‌اند، به این نتیجه می‌رسند که کنکور، گرچه به مدیریت درست و اصولی نیاز دارد، اما واقعاً آن غول بی‌شاخ و دمی نیست که پیش از این فکرش را می‌کردند؛ در واقع اگر ما یک چشم انداز درست و قانون‌مند از راهی که در پیش داریم و باید طی کنیم، پیش‌رویمان داشته باشیم، می‌توانیم به همه این دغدغه‌ها پایان دهیم. ممکن است برای همه داوطلبان، در راهی که تا آزمون سراسری دارند، نگرانی‌هایی پیش بیاید. این نگرانی‌ها می‌تواند برای هر یک از داوطلبان و بسته به شرایط هر کدام از آنها متفاوت باشد؛ اما مهم این است که این نگرانی، از هر جنسی که باشد، بر روند آمادگی مطالعاتی شما تأثیر منفی خواهد گذاشت؛ به همین منظور، در این مقاله درصددیم تا راهکارهایی را برای مقابله با نگرانی ارائه دهیم و از شما هم می‌خواهیم در لحظه‌هایی که در چنین شرایطی قرار گرفتید، برای برطرف ساختن آن، حتماً از این راهکارها استفاده کنید.

مهم‌ترین و اساسی‌ترین اصل در مواجهه شدن با نگرانی در هر موردی، از جمله برای آمادگی در کنکور، این است که زمانی که نگران می‌شوید، هر چه سریع‌تر خودتان را از این وضعیت رها کنید. برای اینکه بتوانید چنین کاری را انجام دهید و به آرامش برسید، چند راهکار ساده وجود دارد که در زیر به آنها اشاره می‌کنیم. هر یک از شما داوطلبان عزیز با به کارگیری این راهکارها می‌توانید تا حد بسیار زیادی بر نگرانی‌های خود مسلط شوید.



هدف خود و تلاش‌هایی را که تاکنون انجام داده‌اید، به یاد بیاورید

ممکن است عامل نگرانی شما این باشد که تلاشی که کرده و درسی را که تاکنون خوانده‌اید، در مقایسه با آن چیزی که از خودتان انتظار داشته‌اید، کافی نبوده است. این نگرانی از جالب‌ترین انواع نگرانی‌هاست؛ زیرا هم می‌تواند مثبت و هم می‌تواند منفی باشد؛ مثبت از این نظر که شما را هر چه بیشتر به سمت تلاش بیشتر و در نتیجه موفقیت سوق دهد، و منفی از این نظر که ممکن است باعث شود تا روحیه تلاش و مطالعه شما آسیب‌پذیر شده و از همان تلاش و کوشش قبلی نیز دست بردارید. اگر چنین نگرانی‌هایی به سراغتان آمد، به هدف‌تان فکر کنید؛ به اینکه چه برنامه‌ای برای آینده خود از طریق موفقیت در کنکور در نظر گرفته‌اید، سال بعد خود را در کجا می‌بینید و چه احساسی از این موضوع دارید، و به تلاش‌هایی که تاکنون برای رسیدن به هدف‌تان داشته‌اید، فکر کنید و به آنها ارزش و بها بدهید و خود را به خاطر همه آن تلاش‌ها تمجید کنید. حتی اگر جزو آن دسته از داوطلبانی هستید که نه پشتوانه درسی و علمی قوی‌ای دارید و نه تاکنون مطالعه داشته‌اید، باز هم به جنبه مثبت نگرانی‌تان بها بدهید؛ چون به اندازه کافی وقت دارید که از این شرایط برای یک برنامه‌ریزی خوب درسی و یک شروع خوب و قوی برای آمادگی در کنکور، استفاده کنید. منتظر چه هستید؟ برخیزید و با امید و لبخند به آینده، قدم در راه بگذارید و ایمان داشته باشید که نتیجه تلاش خود را به زودی خواهید دید. برای اینکه از نگرانی‌های خود کم کنید، ابتدا خواسته و هدف خود را به صورت دقیق و روشن مشخص کنید. هدف بزرگ یا بلند مدت خود را به اهداف کوچک‌تر و کوتاه مدت تقسیم کنید و برای رسیدن به هدف‌گذاری‌های کوتاه‌مدت خود، دست به عمل بزنید. آرزو کافی نیست؛ باید عمل کرد، و همین که شما بخواهید و قدم در راه بگذارید، بسیاری از نگرانی‌هایی که دارید، از بین خواهد رفت؛ زیرا چیزی در درون شما می‌گوید که «تو قدم در راه گذاشته‌ای؛ پس طی کردن مسیر هم چیزی نیست»؛ در واقع همان خواستن اول مهم است و بعد از آن باید اطمینان داشته باشید که در مسیر رسیدن به هدف‌تان، همه انرژی‌های مثبت، شما را یاری خواهند کرد.

به داوطلبان موفق فکر کنید که همین مسیر را گذرانده‌اند

همیشه وقتی که قدم در راه جدید می‌گذاریم یا می‌خواهیم کار تازه‌ای را انجام دهیم، ممکن

است که نگرانی‌های مختلفی هم به سراغمان بیاید؛ از جمله اینکه: «آیا موفق می‌شوم؟» «چه سختی‌هایی ممکن است در راهی که در پیش دارم، پیش بیاید؟» و مانند آن. ممکن است نگرانی‌هایی از این دست، ذهن شما را درگیر کند و انرژی شما را کاهش دهد یا از بین ببرد؛ در حالیکه بسیار مهم است تا شما به عنوان یک داوطلب آزمون سراسری، پر انرژی و با روحیه

ممکن است برای همه داوطلبان، در راهی که تا آزمون سراسری دارند، نگرانی‌هایی پیش بیاید. این نگرانی‌ها می‌تواند برای هر یک از داوطلبان و بسته به شرایط هر کدام از آنها متفاوت باشد؛ اما مهم این است که این نگرانی، از هر جنسی که باشد، بر روند آمادگی مطالعاتی شما تأثیر منفی خواهد گذاشت

باشید. اگر چنین نگرانی‌هایی به سراغتان آمد، سعی کنید که آرامش خود را حفظ کنید و به این نکته فکر کنید که چرا در حالیکه هنوز تجربه‌ای در خصوص کنکور ندارید، دچار پیش داوری‌های نگران کننده درباره آن شده‌اید. یکی از مهم‌ترین دلایل این موضوع، ممکن است این باشد که افراد یا داوطلبانی برای شما از سختی‌ها و مشکلات کنکور گفته و ذهن شما را با صحبت‌های خود مشوش و آلوده کرده‌اند. بهترین راه در چنین شرایطی، این است که به سراغ افراد موفق کنکور بروید و با آنها صحبت کنید و از آنها در مورد نگرانی‌هایی که این افراد در طول آمادگی برای کنکور داشته و راه‌هایی که با کمک گرفتن از آنها با این نگرانی‌ها مقابله می‌کرده‌اند، بپرسید. آن وقت خواهید دید که شما تنها نبوده و نیستید؛ فقط مهم این است که چگونه این با این نگرانی و استرس‌ها مقابله کنید. یادتان باشد که افراد موفق، کارهایی را انجام می‌دهند که باعث پیشرفتشان می‌شود. اگر شما هم کار کسانی را که موفق شده‌اند، انجام

برای اینکه از نگرانی‌های خود کم کنید، ابتدا خواسته و هدف خود را به صورت دقیق و روشن مشخص کنید. هدف بزرگ یا بلند مدت خود را به اهداف کوچک‌تر و کوتاه مدت تقسیم کنید و برای رسیدن به هدف‌گذاری‌های کوتاه‌مدت خود دست به عمل بزنید

دهید، در پایان به همان نتایجی که آنها به آن رسیده‌اند، می‌رسید؛ پس معجزه‌ای در کار نیست؛ بلکه موضوع یک قانون در میان است: «کافی است بدانید که دیگران پیش از شما چه کرده‌اند که موفق شده‌اند.»

آنچه را تاکنون انجام داده‌اید، بررسی نمایید و در برنامه خود تعادل ایجاد کنید

ممکن است در میان راه احساس کنید که آنچه تا به حال خوانده و زحمتی که بدین منظور تاکنون کشیده‌اید، کافی نبوده است و این موضوع باعث نگرانی شما شود. قبل از هر چیز این نکته را در نظر داشته باشید که برای آمادگی در کنکور، هیچ وقت دیر نیست، و حتی اگر داوطلبی وجود داشته باشد که چند ماه بعد نیز با تلاش و کوشش خوب، شروع به مطالعه جدی نماید، می‌تواند نتیجه نسبتاً خوبی را کسب کند. نکته دیگر این است که وقتی چنین احساسی به شما دست داد، حتماً تمام کارهایی را که تاکنون انجام داده‌اید، دوباره بررسی کنید. ممکن است که شما برای آمادگی در کنکور، کارهای مختلفی را انجام داده‌اید که از چشمتان دور مانده است؛ مثلاً مدت‌ها مشورت کرده، تلاش کرده و یک برنامه‌ریزی خوب انجام داده‌اید. گرچه برنامه‌ریزی، جزئی از حجم دروس خوانده شده شما نیست، اما انجام این کار باعث می‌شود تا شما طبق قاعده و اصول درس بخوانید و همین موضوع باعث پیشی گرفتن شما از رقبایتان شود. سعی کنید که با خود صادق باشید. حتی اگر نگرانی شما بجا و درست باشد، نگران ماندن کاری را از پیش نمی‌برد و فقط باعث تحلیل انرژی شما و بازداشتن شما از ادامه کارتان می‌شود؛ پس برای اینکه حس بهتری پیدا کنید و از نگرانی درآیید، سعی کنید که نگاهی دوباره به برنامه مطالعاتی خود داشته باشید و نقص‌ها و کمبودهای آن را بررسی نمایید؛ سپس، وقتی متوجه شدید که علت نارضایتی شما چیست، در صدد رفع آن برآیید و بهترین کارها را انجام دهید.

در برنامه درسی خود تنوع ایجاد کنید

یکی از عواملی که ممکن است در طول آمادگی برای کنکور برای هر داوطلبی ایجاد نگرانی و استرس نماید، برنامه مطالعاتی اوست. ممکن است پس از مدتی فکر کنید در برنامه‌ای که تنظیم کرده‌اید، اشکالاتی وجود دارد؛ مثلاً سهم یک درس اصلی در برنامه‌تان کم و سهم یک درس در برنامه شما زیاد است یا اینکه جایی را برای مرورهای هفتگی و ... در این برنامه در نظر نگرفته‌اید. حتی اگر برنامه شما، برنامه خوب و



کنکور نکنید. بسته به اینکه در چه سطح علمی هستید و آمادگی درسی شما از قبل چقدر است، حتماً زمان‌هایی هر چند کوتاه را در طول هفته برای پرداختن به تفریحات و برنامه‌های دلخواه خود نیز در نظر بگیرید. اگر در نظر گرفتن این زمان‌ها برای انجام کارهای مورد علاقه و تفریح، باعث این نگرانی در شما شد که از درس خواندن عقب خواهید افتاد، به خود بگویید که دارید بابت زحمتی که در طول هفته کشیده‌اید، به خودتان پاداش می‌دهید؛ پس سعی کنید خوب درس بخوانید تا از پاداشی که به خود می‌دهید نیز لذت ببرید. حتماً به این نکته نیز توجه داشته باشید که هر چه به روزهای پایانی آمادگی در کنکور نزدیک می‌شوید، باید برنامه مطالعاتی خود را فشرده‌تر کنید و مدت زمان بیشتری را به درس خواندن اختصاص دهید؛ البته در همان شرایط هم باز به یاد داشته باشید که جسم و روح شما نیاز به استراحت دارد، و اگر این موضوع را خوب مدیریت کنید، نه تنها با انرژی بیشتری درس خواهید خواند، بلکه بدین ترتیب، بسیاری از نگرانی‌های شما هم از بین خواهد رفت.

در برنامه خود، وقتی را برای انجام کارهای دلخواه غیردرسی‌شان در نظر بگیرید. جسم و روح هر یک از شما داوطلبان نیز، مانند سایر مردم، از انجام یک کار متوالی و یکنواخت خسته خواهد شد؛ پس خود را، مخصوصاً از همین ابتدا، فقط و فقط درگیر درس خواندن و آمادگی در

حتی اگر نگرانی شما بجا و درست باشد، نگران ماندن کاری را از پیش نمی‌برد و فقط باعث تحلیل انرژی شما و بازداشتن شما از ادامه کارتان می‌شود؛ پس برای اینکه حس بهتری پیدا کنید و از نگرانی درآیید، سعی کنید که نگاهی دوباره به برنامه مطالعاتی خود داشته باشید و نقص‌ها و کمبودهای آن را بررسی نمایید؛ سپس، وقتی متوجه شدید که علت نارضایتی شما چیست در صدد رفع آن برآیید و بهترین کارها را انجام دهید

مقبولی باشد، باز هم ممکن است این نگرانی شما را آزار دهد که آیا برنامه مناسبی ریخته‌اید یا نه. برای اینکه از این موضوع مطمئن شوید، لازم است که چند کار را انجام دهید. اول اینکه ببینید آیا تنوع درسی را در برنامه خود در نظر گرفته‌اید یا نه؛ اگر این طور نیست، حتماً با توجه به ضعف‌ها و نقاط قوت خود، درس‌ها را به شکل متنوع‌تر و طبق شرایط خودتان تنظیم کنید و برنامه‌تان را مجدداً به دانشجویانی که سال‌های قبل رتبه‌های خوبی کسب کرده و موفق بوده‌اند، نشان دهید، و یا از معلمان و مشاوران کمک بگیرید و با آرامش دوباره شروع به مطالعه نمایید.

هر هفته دقایقی وقت صرف کنید و بررسی و ارزیابی کنید که برای رسیدن به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود در کنکور، لازم است که چه خصوصیات و مهارت‌هایی را در خود ایجاد کنید؛ مثلاً مقابله با خواب زیاد، تکمیل بهتر دفتر برنامه‌ریزی، اجراء درس هر روز در همان روز، حل تمرین مستمر و مداوم و ...

دقت کنید که برای طی مسیر در رسیدن به هدف بلند مدت خود، می‌توانید از قطب‌نما استفاده کنید تا از مسیر اصلی‌تان منحرف نشوید. منظور از قطب‌نما در این مسیر، همان برنامه راهبردی است. بررسی کنید که آیا جهت حرکت شما صحیح است یا خیر، و در کدام قسمت‌ها از برنامه‌تان جدا شده‌اید که باید در ایستگاه‌های جبرانی برای آن قسمت‌ها نیز برنامه‌ریزی کنید. به خاطر داشته باشید: «موفقیت، تکرار لجوجانه کارهای ساده و درست است.»

علاقه‌مندی‌هایتان را فراموش نکنید

انسان، یک موجود تک‌بعدی نیست و برای رسیدن به کمال آفریده شده است. به همین خاطر، تنها کافی است که برای رسیدن به کمال، اشتیاق داشته باشد. انسان، ظرفیت نامحدودی دارد و انسان موفق کسی است که با تمام توان از ظرفیت‌هایش استفاده می‌کند؛ با این همه، باید توجه داشت همان‌گونه که داوطلبان عزیز می‌توانند به صورت نامحدودی برای تحقق برنامه‌های مطالعاتی و آمادگی خود در کنکور تلاش کنند و وقت بگذارند، باید زمانی را نیز برای خود و خواسته‌هایشان در نظر بگیرند. این هم بخشی از قابلیت‌های انسان است که اگر بخواهد، می‌تواند همه کارهای خود را به صورت هم زمان انجام دهد.

روند آمادگی برای کنکور، یک روند طولانی است و ممکن است که برای بسیاری از داوطلبان، با خستگی‌های روحی و جسمی فراوانی همراه شود؛ به خصوص برای داوطلبانی که نتوانند یا نخواهند

