



دیروز کنکور، اکنون زندگی!

بیشتر رشته‌های دانشگاهی، در اکثر این گروه‌ها داوطلبان به صورت بسیار گسترده و با درصد قابل توجهی در یکی از رشته‌های انتخابی شان پذیرفته می‌شوند و رقابت فشرده میان داوطلبان، تنها بر سر برخی از رشته‌های دانشگاهی پُرطوفدار است و در غیر از این رشته‌ها، اکثربت این داوطلبان - همان‌گونه که گفته شد - نباید نگران قبول نشدن در یکی از رشته‌های دانشگاهی مورد نظرشان باشند.

با این حال، و بنا به آنچه در سطرهای پیشین گفته شد، توصیه ما به داوطلبان کنکور در این فرصت چند هفته‌ای که تا زمان اعلام نتایج اولیه نوبت اول آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ باقی مانده، این است که در این فرصت ارزشمند و پس از یک استراحت کوتاه و پُر شور و نشاط، به مطالعه مستمر خویش برای شرکت رضایت‌بخش در نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ که در تیر ماه سال آینده برگزار می‌شود، بپردازند تا با تجربه‌ای که از شرکت در نوبت اول این آزمون کسب کرده‌اند و رفع اشکالات خویش، بتوانند با گام‌های استوارتری در نوبت بعدی آزمون سراسری شرکت کنند تا انشاء‌الله به یاری خداوند متعال، شاهد پیروزی خود باشند.

مدیر اجرایی

می‌آید که بدانیم هزاران داوطلب آزمون سراسری، همه ساله در مواجه شدن با عدم موفقیت در این آزمون، به نوعی آینده و آرمان، در یک کلام، زندگی خویش را به اشتباه تباہ شده می‌پنداشند و تمام پل‌هایی را که ما را به شور و شعفه‌ها و شادی‌های قابل دسترس در یک زندگی سرشار از نشاط و حرکت آفرین پیوند می‌زنند، از پیش خراب شده می‌بینند.

این اشتباه از آنجا ناشی می‌شود که اکثراً در ذهن خود، موفقیت در «کنکور» را یک رستگاری عظیم و شکست در آن را نیز یک فرجام تلخ ترسیم می‌کنیم و به صورت «صغر و صد»ی به آن می‌اندیشیم؛ اما غافل از آنکه، همان‌گونه که گفته شد، «کنکور»، تهها بخشی از «زندگی» است، تمام زندگی نیست، و اگر دیروز «کنکور» برگزار شد، امروز زمانی برای «زندگی» است، و در نهایت هر عدم موفقیتی از این دست (که نمی‌توان نام «شکست» را بر آن نهاد)، می‌تواند مقدمه پیروزی‌های بزرگ بعدی در عرصه زندگی ما باشد.

نکته دیگری که در ارتباط با بحث پیش‌گفته، یادآوری آن در این ستون لازم می‌آید، این است که با توجه به افزایش ظرفیت رشته‌های دانشگاهی در گروه‌های آزمایشی مختلف و همین طور پذیرش بدون آزمون در

با برگزاری نوبت اول آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ و رقابت علمی تنگانگ صدها هزار داوطلب در بزرگترین و مهم‌ترین مسابقه علمی سالانه کشور، فعلًا همه چیز برای داوطلبان این آزمون، تمام شده است و اکنون زمانی برای یک زندگی پُر شور و نشاط و بدون کنکور است؛ یک زندگی معمولی با تمام فراز و نشیب‌هایی که در گذراندن آن با آنها مواجهیم.

تأکید ما روی این موضوع و بیان این مقدمه، بیش از آنکه بخواهد از امری بدیهی سخن بگوید، پافشاری بر نکته‌ای است که ما با رها با عبارات گوناگون در قالب گفتارهای این ستون و همچنین مجموعه مقالاتی که درباره آمادگی داوطلبان کنکور در این نشریه منتشر کرده‌ایم، آورده‌ایم، و این نکته عبارت است از آنکه: «کنکور»، تنها بخشی از «زندگی» است و تمام «زندگی» نیست، و دیروز اگر «کنکور» و دغدغه‌ای به نام «کنکور» بود، دیگر تمام شد و امروز «زندگی» جریان دارد؛ پس اکنون به تمام معنا «زندگی» کنید!

البته منظور ما از زندگی کردن، کنار گذاشتن مطالعه مستمر منابع آزمون سراسری برای شرکت موفق در نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ که تیر ماه سال آینده برگزار می‌شود، نیست؛ بلکه پذیرش این نکته است که به هر حال «کنکور» نباید تمام فضای زندگی شما را بگیرد.

اگر هر داوطلبی به این نکته توجه کافی داشته باشد، به آسانی خواهد توانست با مسائلهای به نام «کنکور» کنار بیاید و در صورت نیاوردن رتبه دلخواه، آن را در درون خویش هضم کند و همچنین در صورت کسب موفقیت نسبی یا کامل در آن و آوردن رتبه مطلوب، قادر به ایجاد ظرفیت لازم در وجود خود برای مغروف نشدن به این پیروزی باشد و بتواند به این مهم دست پیدا کند که کنکور، تنها یک راه (از میان راههای گوناگون) برای رسیدن به موفقیت است؛ نه یک هدف.

پرداختن به موارد ذکر شده در سطرهای بالا، از آنجا لازم

بانک اطلاعات

معرفی پایگاه اطلاعات علمی

زهرا حسن خانی

بانک اطلاعات علمی، مجموعه‌ای ساختاریافته از منابع اطلاعاتی منتشر شده در نشریات و دستاوردهای پژوهشی است. هدف از ایجاد بانک اطلاعات علمی، گسترش و ارتقاء خدمات اطلاع‌رسانی به پژوهشگران، سرعت بخشیدن به کاوش‌های علمی و دستیابی آسان به آخرین منابع علمی و نهایتاً افزایش اثربخشی تحقیقات در کشور است. فراهم ساختن امکان دسترسی رایگان به منابع بانک‌های اطلاعات علمی، دسترسی برای همگان و همچنین به حداقل رساندن ضریب تأثیرگذاری (**Impact Factor**) نتایج پژوهش‌های علمی را ممکن می‌سازد. دسترسی آزاد (Open Access) این امکان را به کاربران می‌دهد تا خواندن، نسخه‌برداری، چاپ، جست و جو یا پیوند دادن به متن کامل مقاله‌ها و به طور کلی استفاده از آنها، بدون پرداخت هزینه به ناشر یا مؤلف، اما با رعایت حق معنوی مؤلف (استناد به آثار پیشین و به رسمیت شناختن نویسنده‌گان)، برایشان امکان‌پذیر باشد.

پایگاه مرکز اطلاعات علمی جهاددانشگاهی (**SID**) بیش از ۱۸ سال فعالیت، همگام با آخرین پیشرفت‌های علمی، با هدف اهمیت دادن به نقش مدیریت دانش ملی و حفظ میراث علمی کشور و انتقال آن به نسل‌های آینده، با دو ویژگی «جامعیت و روزآمدی» به عنوان تنها بانک اطلاعات علمی با دسترسی آزاد (Open Access) در



کشور به نشانی: www.SID.ir فعالیت نموده و خدمات خود را از طریق بانک‌های نشریات علمی، مجتمع علمی و طرح‌های پژوهشی در کنار سایر خدمات به مخاطبان ارائه می‌کند. این پایگاه استنادی، در کنار نشر و نمایه مقاله‌ها در حوزه‌های هشتگانه علمی (پژوهشی، دامپزشکی، علوم انسانی، علوم پایه، کشاورزی، فنی و مهندسی، هنر و عمارتی و علمی تخصصی)، سرویس‌ها و خدمات تخصصی خود را نیز به شرح زیر ارائه کرده است:

■ سامانه ترجمه و ویرایش «نیتیو» متون تخصصی.

■ سامانه ویراستاری تخصصی مقاله‌ها، پایان‌نامه‌ها و متون فارسی.

■ سامانه شناسایی و اعتبارسنجی مجلات معتبر علمی در عرصه بین‌المللی (Rank).

■ سامانه ثبت‌نام کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی و ارائه فیلم‌های آموزشی الکترونیکی.

■ وبلاگ و خبرنامه تخصصی مرکز به منظور انتشار آخرین اخبار دستاوردها و گزارش‌های علم‌سنجی.

* با سپاس از خانم دکتر فاطمه عظیم‌زاده (رئیس محترم مرکز اطلاعات علمی).

پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و هفتم، شماره ۴۳، شماره پیاپی ۱۳۱۱
- دو شنبه ۳ بهمن ماه سال ۱۴۰۱
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر مسئول: محمدحسین سرووالدین (در حال تغییر)
- مدیر اجرایی: محمدرضا حاجی نصیری
- حروفچینی: مجید قدسی
- طراحی گرافیک و صفحه‌آرایی: محمد محمدزاده
- شاپا: ۰۹۱۶-۰۷۳۵-۱۷۳۵: ISSN ۰۹۱۶-۰۷۳۵
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کلی مبنی بر امانت است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریم‌خان زند، بین خیابان‌های نجat‌اللهی و قرنی، پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- email: peyk@sanjesh.org





همان طور که بیان شد، در کشور ما بزرگترین رقابت علمی کشور در آزمون سراسری رخ می‌دهد و هدف از برگزاری این آزمون نیز جذب شایسته‌ترین افراد برای ورود به آموزش عالی کشور است؛ بنابراین، باید شرایطی فراهم گردد که انتخاب برترین‌ها صرفاً تحت تأثیر دسترسی افراد به امکانات آموزشی نباشد. با توجه به اینکه حذف تأثیر پایگاه اجتماعی و اقتصادی برای اجراء رقابت عادلانه و برابر، در عمل غیرممکن است، نقش نهادهای مربوط، در این ارتباط سنگین‌تر می‌شود. در مطالعاتی از این دست، تأثیر پیشینه خانوادگی بر میزان موفقیت تحصیلی، ثابت شده است؛ ضمن آنکه در طول سالیان متتمدی، نهادهای آموزشی و قانون‌گذار تلاش کرده‌اند که با اجراء راهکارهایی، از جمله تخصیص سهمیه مناطق، يومی‌گزینی، سهمیه مناطق محروم، و همچنین تأثیر سوابق تحصیلی در نمره آزمون، تحقق عدالت آموزشی را ممکن سازند؛ اما با این حال، همچنان لزوم توجه به موضوع عدالت آموزشی، مهم‌ترین وظيفة متولیان نهادهای آموزشی در کشور است.

موارد نظری پیشگفته، صرفاً در راستای جلب توجه مسؤولان و قانون‌گذاران نهادهای آموزشی است تا با مطالعه و تحقیق، بتوان راه رسیدن به عدالت آموزشی را برای همگان هموارتر ساخت؛ و گرنه، در طول بیش از نیم قرن که از برگزاری کنکور می‌گذرد، هر ساله شاهد موفقیت افرادی بوده‌ایم که توانسته‌اند این مفاهیم نظری را تغییر داده و با کوشش و تلاش فردی خود به رتبه‌های برتر در آزمون سراسری دست یابند؛ ضمن آنکه بسیاری از دانش‌آموختگان دانشگاه‌های برتر کشور نیز برخاسته از قشر متوسط جامعه هستند؛ پس همان طور که کلیم کاشانی، شاعر بزرگ قرن یازدهم هجری بیان داشته است:

«هر مرادی را به همت می‌توان تسخیر کرد»

منبع
قلخاباز، فاطمه. ابراهیم خدایی (۱۳۹۳). تأثیر پایگاه اجتماعی - اقتصادی داوطلبان آزمون سراسری ۱۳۸۹ بر موفقیت تحصیلی آنها. مطالعات اندازه‌گیری و ارزشیابی آموزشی، شماره ۵.

تبیین جامعه‌شناسی

از رابطه موفقیت تحصیلی و پایگاه اجتماعی و اقتصادی

فاطمه قلخاباز

مناطق مرتفه‌تر شهری است. این مسئله، یک مقوله جهان شمول است که بسیاری از نظریه‌پردازان علوم اجتماعی معاصر در مورد آن به بحث و تبادل نظر پرداخته‌اند؛ به عنوان مثال، مفهوم خشونت نمادین (symbolic violence) در نظام آموزشی کشور فرانسه که از سوی «پیر بوردیو» (pier Bourdieu) جامعه‌شناس فرانسوی به کار گرفته است، به همین مسئله اشاره دارد؛ وی در تبیین این مفهوم بیان داشته که در مطالعتش در ارتباط با توسعه نظام آموزشی فرانسه دریافته است که نظام آموزشی، نه تنها محیطی عادلانه و متوازن، برای پذیرش یکسان افراد مختلف جامعه فراهم نیاورده، بلکه اقتدار طبقه مرffe را بازتولید و برای نسل بعد از خودش تثبیت کرده و به آن مشروعيت بخشیده است. در نظام آموزشی ایران نیز افرادی که در سطح بالاتری از هر یک از موارد فوق قرار دارند، به پایگاه اجتماعی و اقتصادی بالاتری تعلق دارند؛ چون این افراد به امکانات آموزشی مطلوب دسترسی بیشتری دارند و دسترسی بیشتر داشتن به امکانات آموزشی مطلوب، در نهایت موفقیت تحصیلی بیشتری را با خود در پی دارد. نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده در این ارتباط، گویای این مطلب است که پیشینه خانوادگی، در موفقیت تحصیلی داوطلبان قطعاً تأثیر دارد.



هر ساله خیل عظیم داوطلبان برای ورود به دانشگاه، در آزمون‌های ورودی مربوط شرکت می‌کنند و با عنایت به اینکه تنها راه ورود به دانشگاه‌های برتر کشور، شرکت در آزمون‌های سراسری است، بنابراین، دغدغه مهم داوطلبان و خانواده‌هایشان در طی دوران متوسطه، وقف آمادگی برای حضور در آزمون سراسری و موفقیت در این آزمون می‌شود. برگزیدگان نهایی آزمون سراسری، در نهایت از قشهرهای مختلف اجتماعی هستند؛ ضمن آنکه پایگاه اجتماعی و اقتصادی آنان در این رهگذر، نقش مهمی دارد. نخستین پرسش‌هایی که همیشه در مورد نفرات برتر آزمون سراسری به ذهن خطرور می‌کند، در مورد پیشینه خانوادگی این افراد است و اینکه متعلق بودن به یک زمینه اجتماعی خاص، بخت رسیدن به موفقیت را افزایش می‌دهد یا خیر؟

با توجه به قدامت پنجاه و چند ساله برگزاری آزمون سراسری در ایران و اهمیت این موضوع در برنامه‌ریزی‌های کلان ملی در خصوص تحقق توسعه علمی کشور و سیاست عدالت آموزشی برای اعمال سهمیه‌بندی‌های مختلف، شناخت ابعاد مختلف آزمون سراسری و قبول شدگان، امری لازم به نظر می‌رسد؛ در این میان، داوطلبانی که حائز کسب رتبه‌های برتر می‌شوند، به دانشگاه‌های برتر و رشته‌های کلیدی آموزش عالی می‌یابند؛ بنابراین، شناخت بیشتر از این جمعیت برگزیده (نفرات برتر)، تا حدی می‌تواند دلایل موفقیت‌شان را توضیح دهد و این توضیحات می‌تواند در برنامه‌ریزی‌های کلان در خصوص اجراء عدالت آموزشی در تمام مناطق آموزشی و استان‌های کشور و همین طور تلاش برای شناخت بهتر نخگان علمی و کمک در جهت ایجاد شرایط مناسب‌تر برای داوطلبانی که در این آزمون موفق نشده‌اند، سهم مؤثری داشته باشد. بدین منظور، لازم است بررسی شود که نفرات برتر، چه تمایزها و شباهت‌هایی از نظر پایگاه اجتماعی و اقتصادی با یکدیگر دارند و اینکه آیا زندگی کردن در یک شرایط خانوادگی و اجتماعی خاص و بهره‌مندی آنان از امکانات آموزشی خوب، می‌تواند دلیلی بر موفقیت این افراد و تمایز بودنشان با دیگران باشد یا نه.

طبق نظریه‌ها، پایگاه اجتماعی و اقتصادی خانوادگی فرد، حاصل برآیند چندین عامل است که مهم‌ترین آنها شامل: میزان درآمد خانواده، تحصیلات والدین، بعد خانوار و شغل والدین و همچنین سکونت در



لذت آرامش را تجربه کنید!



چه شرایط اقتصادی و اجتماعی زندگی می‌کنیم. گرچه داشتن آرامش با توجه به این شرایط، ممکن است تغییر کند، اما در نهایت این ما هستیم که به بزرگترین منبع انرژی و شادی خود در زندگی، پر و بال حضور می‌دهیم یا آن را از ریشه قطع می‌کنیم.

صرف نظر از نقشی که آرامش، در موفقیتها و پیشرفت‌های ما خواهد داشت، تأثیر این اصل مهم بر سلامت جسمی و روحی ما نیز غیرقابل انکار است؛ بنابراین، در این مقاله تصمیم گرفته‌ایم تا کمی درباره راهکارهای رسیدن به آرامش در زندگی، با شما عزیزان صحبت کنیم. رعایت نکات زیر مقدماتی است که به شما کمک می‌کند تا در این مسیر گام بردارید:

◀ یاد خدا، آرامش بخش قلبها

الا بذكر الله تطمئن القلوب (آگاه باشید که فقط با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد). هنگامی که نام خدا برده می‌شود، یک دنیا عظمت، قدرت، علم و حکمت در قلب انسان متجلی می‌شود؛ چرا که او دارای اسماء حسنی و صفات علیاً و صاحب تمام کمالات و منزله از هر گونه عیب و نقص است. توجه مداوم به چنین نکاتی، نه تنها روح انسان را به سمت نیکی‌ها و پاکی‌ها سوق می‌دهد و از بدی‌ها و زشتی‌ها پیراسته می‌کند، بلکه باعث می‌شود تا

از من سلب کرد. با ورود به دانشگاه، دروس و امتحان‌ها، شرکت در مقطع فوق لیسانس و پس از مقطع فوق لیسانس، شرکت در آزمون دکتری و موفقیت در آن و مهم‌تر از آن، داشتن یک کار مناسب و رقابت در عرصه کار، ذهن مرا درگیر کرد و آرامش را از من گرفت. حالا که به همه این موقعیتها دست یافته‌ام و شرایط خوبی هم دارم، می‌بینم که می‌توانستم بدون نگرانی و حداقل با دغدغه کمتری به این خواسته‌ها و اهدافم دست یابم؛ اما همیشه از خود می‌پرسم: چرا نتوانستم و چرا بهترین روزهای عمرم را با نگرانی‌های بی‌ارزش از بین بردم؟» ممکن است که هر یک از ما دلایلی برای نداشتن آرامش در زندگی خود داشته باشیم. به این نکته نیز باید توجه داشت که چندان فرقی نمی‌کند که در کدام کشور و با

به عنوان فردی از این دنیای بزرگ، هم کسی که تازه وارد دانشگاه شده است و هم داوطلب پشت‌کنکوری و یا دانش‌آموزی که آزمون سراسری را پشت سر گذاشته است، در هر جا و هر موقعیتی که هستید، باید به خاطر داشته باشید که داشتن آرامش در زندگی، مؤثرترین راه برای رسیدن به اهداف و موفقیت است. برای رسیدن به این مهم‌ترین و کلیدی‌ترین نکته زندگی، یعنی آرامش، لازم است که برخی از قابلیت‌های ویژه را در خود پرورش دهید و شرایط خاصی را در زندگی‌تان ایجاد کنید. بسیاری از شما عزیزان ممکن است که آرامش در زندگی را به سبک و شیوه خودتان ایجاد کنید، اما در میان شما احتمالاً کسانی نیز هستند که هیچ گاه و در هیچ شرایطی، احساس آرامش نمی‌کنند؛ حتی الان که چند ماه است کنکور را به خوبی پشت سر گذارده‌اید و دیگر هیچ دغدغه‌ای ندارید.

یکی از دوستان، که موقعیت اجتماعی و اقتصادی بسیار خوبی هم در جامعه دارد، اشاره می‌کرد که «هیچ گاه در زندگی، احساس آرامش نکرده‌ام. از کودکی، همیشه این استرس را داشتم که باید خوب درس بخوانم. در دبیرستان دغدغه کنکور و قبولی در دانشگاه، آرامش را

هر چقدر نگرش شما
نسبت به مسائل زندگی
منطقی‌تر باشد، به آرامش
بیشتری دست خواهید یافت
سعی کنید تا با توجه به
توانایی‌ها و استعدادهایتان
قدم بردارید



کنید. صحبت کردن با خود، بیشتر در زمینه مقابله با فرضیات بد و آسیب‌زا مطرح می‌شود. می‌توانید خودتان این گونه فرض‌ها را تشخیص دهید و سپس آنها را رها کنید.

◀ درباره خودتان بهتر فکر کنید

در افکار و عقایدتان نسبت به خودتان بازنگری کنید. در مقابل خودتان صبور باشید و ارزش‌ها، استعدادها و مهارت‌های خود را بینید و آنها را ارج نهید. خود را بدون هیچ قید و شرطی دوست بدارید و هرگونه ترس و تردید غیرمنطقی‌ای که در مورد خود دارید، کنار بگذارید. اگر دیدگاه مثبت و سالمی در مورد خود داشته باشید، یاد خواهید گرفت که خود را بدون قید و شرط قبول داشته باشید.

برای اینکه نتیجه بهتری از این موضوع بگیرید، گفت‌و‌گویی درونی و ذهنی مثبت خود را تقویت کنید. اگر هر فرد به پس زمینه اصلی مکالمات ذهنی خود، به طور پیوسته در ذهنش تکرار می‌شود، توجه کند، به تأثیر مسلم و آئی این مکالمات، نه تنها بر افکار، بلکه بر عملکرد و رفتار خود نیز پی‌خواهد برد. به خاطر داشته باشید که ضمیر ناخودآگاهتان با شما سخن می‌گوید. اگر تشخیص دهید که بیشتر از مکالمه درونی مثبت استفاده می‌کنید یا منفی، و در صدد تقویت گفت‌و‌گویی مثبت و رفع گفت و گوی منفی برآید، انجام این کار باعث خواهد شد تا گفت و گوی ذهنی مثبت،

یافت؛ به این منظور، شما عزیزان در انتخاب هدف، برنامه‌ریزی، راهکارهای رسیدن به هدف و ... سعی کنید تا با توجه به توانایی‌ها و استعدادهایتان قدم بردارید. فرقی نمی‌کند، چه به تازگی داشجو شده‌اید و چه در صدد هستید که کنکور را تجربه کنید، نه خود را دست کم بگیرید و نه بیش از آنچه در توانتان است برای خود برنامه‌ریزی کنید. پرداختن به این موضوع، باعث می‌شود تا با آرامش بیشتری سراغ اهداف خود بروید و به آن جامه عمل بپوشانید؛ بنابراین، بر توانایی‌های خود تکیه کرده و ریسک کنید و با واقعیت جدید به عنوان تجربه‌ای نو رو برو شوید و از برد و باخت در زندگی تان، هرگز نهارسید. در صورتی که این‌گونه عمل کنید، امکانات جدیدی برای شما فراهم می‌شود و می‌توانید حس خویشنده‌یاری را در خود تقویت نمایید. جلوی پیشرفت شخصی خود را نگیرید. با خودتان صحبت

ما همیشه از اینکه خدایی با این عظمت و بزرگی، مراقب ما و احوال و امور زندگی مان است، احساس آرامش کنیم؛ پس زمانی را برای خلوت کردن با خدا اختصاص دهید، با او درد دل کنید، از روزی که گذرانده‌اید، با او صحبت کنید، از آدمها، از غم‌ها، از شادی‌ها با خدا حرف بزنید و با بت نعمت‌های قشنگی که در اختیار خودتان دارید، از او تشکر کرده و ایمان خود را راجع به این باور که هر چیزی که در زندگی شما اتفاق می‌افتد، در راستای خیر و مصلحت شماست، تقویت کنید. انجام این کار باعث می‌شود تا به آرامشی که می‌خواهید به آن برسید، دست پیدا کنید و دیگر کمتر چیزی باعث رنجش و ناراحتی شما شود.

◀ فقط درباره آنچه دوست دارید، حرف بزنید

حرف زدن در مورد غم‌ها و ناراحتی‌ها، باعث می‌شود که ناگواری‌ها و تلخی‌ها بیش از پیش در زندگی شما نمود پیدا کند؛ پس سعی کنید که همیشه در مورد زیبایی‌ها و خوبی‌های زندگی تان صحبت کنید و به آنها اهمیت دهید و از کنار آنها بی‌تفاوت نگذرید. در مورد موفقیت‌هایتان، نعمت‌های خدا، دوستان خوب، اخبار خوش، سلامتی، خصوصیات خوب آدم‌ها و راجع به هر چه که دوست داریم به ما اهدا شود، صحبت کنید. سعی کنید و با خود بسیار تمرین کنید تا آنچه را که نمی‌خواهید، نبینید، نشنوید و درباره آن حرف نزنید. این موضوع کمک بسیار زیادی به آرامش شما خواهد کرد؛ فقط کافی است که امتحان کنید.

◀ یاد بگیرید که کاهی مسائل را رها کنید

به هر مسائل‌ای دائمًا گره نخورید. وقتی همیشه و همه جا در فکر مسائل و مشکلات خود هستید و به مرور آنها می‌پردازید، در واقع همیشه بار اضافه‌ای را با خود حمل می‌کنید که این موضوع خود سبب ایجاد اضطراب و استرس در شما می‌شود. سعی کنید که با یک ذهن رها و آزاد زندگی کنید. پرداختن به این امر، به شما کمک می‌کند که با هر محرک کوچک یا مانع جزئی، آشفته نشوید و به خود و خدای خود ایمان داشته باشید. اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، به راحتی از عهده مشکلات زندگی تان برخواهید آمد و ثابت قدم و مطمئن، در راه رسیدن به اهداف خود گام برخواهید داشت.

◀ مثبت اندیش باشید

اگر مثبت اندیش نباشید، همه چیز می‌تواند بی‌ثمر و آزاردهنده باشد. داشتن نگرش مثبت و امید، بهترین سلاح در مقابل اضطراب است. نسبت به انتظارات و برنامه‌ریزی‌های خود واقع‌بین و منطقی بوده و توانایی‌های خود را در موقعیت‌های خاص بشناسید و نسبت به عدم توانایی‌ها و ضعف‌های خود نیز واقع‌بین باشید. هر چقدر نگرش شما نسبت به مسائل زندگی، منطقی‌تر باشد، به آرامش بیشتری دست خواهید





زنگنه

با نشاط و احساس خوبی به انجام برنامه‌هایش بپردازد و به کارهایش ادامه دهد. علاوه بر رفع خستگی جسمی، خواب به رفع خستگی‌ها و بهبود وضعیت روحی شما نیز کمک مؤثری می‌کند؛ بنابراین، در هر شرایطی که هستید، حتماً باید بخشی از اوقات روزمره خود را به خوابیدن و استراحت کردن اختصاص دهید؛ البته نکته مهم این است که خوابی خوب است که در آن دچار استرس و آشفتگی نشوید یا با خاطر آوردن مشکلات و کارهای روزمره، آن را دچار اختلال نکنید. برای اینکه خواب راحتی داشته باشید، حتماً به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- الف- از نوشیدن قهوه، چای یا کاکائو در ساعت آخر شب خودداری کنید؛
- ب- از دو تا سه ساعت قبل از خواب، فعالیت‌های شدید خود را متوقف کنید؛
- پ- هرگز قبل از خواب، مبادرت به خوردن غذا نکنید؛
- ت- سعی کنید که هر شب، رأس ساعت مشخصی به رختخواب بروید؛

هر انسانی، بسته به نوع فعالیت و کارهای روزمره خود نیاز به مقداری خواب و استراحت دارد تا روزهای بعد را با نشاط و احساس خوبی به انجام برنامه‌هایش بپردازد و به کارهایش ادامه دهد

ث- محل خواب خود را در مکانی آرام و به دور از هر گونه نور و صدا برگزینید.

ج- سعی کنید که به هنگام رفتن به رختخواب، هر گونه فکر و خیالی را از ذهن خود پاک کنید. نگرانی‌های شغلی، عاطفی، مالی، بیماری و تحصیلی، از عوامل اصلی بروز بی‌خوابی هستند؛ بنابراین، می‌توانید قبل از خواب، با نوشتن مسائل روز خود، آنها را از ذهنتان به کاغذ منتقل کنید و افکار خود را سازید.

چ- به خاطر داشته باشید که رختخواب، رختخواب است؛ پس آن را به محل مطالعه، دفتر کار یا کتابخانه مبدل نسازید! بدین ترتیب عادت خواهید کرد که به هنگام رفتن به رختخواب، فقط بخوابید.

ح- دعا و نیایش قبل از خواب، نیز تأثیر بسیار مثبتی بر خواب راحت شما دارد.

خ- می‌توانید زمان قبل از خواب را به خواندن کتاب، گرفتن دوش یا خوردن یک لیوان شیر گرم اختصاص دهید. د- بالاخره هنگامی که به رختخواب رفتید، در آن بمانید، و در صورتی که دچار بی‌خوابی شدید، از برخاستن مجدد و انجام هر گونه فعالیت فیزیکی یا فکری حتماً بپرهیزید؛ زیرا در آن صورت، تنها بیداری و هشیاری شما تشدید می‌شود؛ نه خواب آلودگی شما!

ممکن است این کارها و علایق متفاوت باشد. یکی ترجیح می‌دهد زمانی را به ورزش‌های مانند شنا، فوتbal و ... اختصاص دهد، یکی دوست دارد به سینما یا کوه برود، و دیگری علاقه‌مند است که زمانی را به دیدن برنامه‌های تلویزیونی مورد علاقه خود اختصاص دهد. فرقی نمی‌کند که انجام چه کاری باعث شادی شما می‌شود، مهم آن است که حتماً این کار را انجام دهید و از آن لذت ببرید.

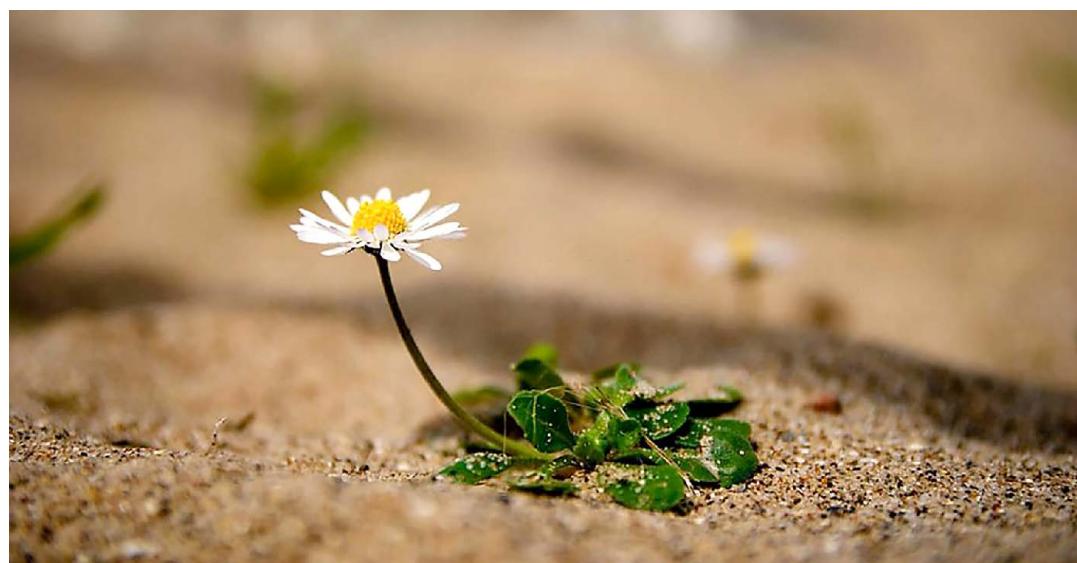
نهایی و خواب را دریابید

بسته به اینکه شخصیت برون‌گرا یا درون‌گرایی دارید، ممکن است که نظر شما درباره تنهایی و گذراندن اوقاتی از زندگی به این صورت، متفاوت باشد. ممکن است که در میان شما عزیزان کسانی باشند که به هیچ وجه در تنهایی احساس آرامش و راحتی نکنند یا افرادی وجود داشته باشند که علاقه‌مند به گذراندن وقتی از زندگی خود در طی روز، هفته یا ماه به این صورت باشند؛ با این همه،

بی‌نهایت سودمند بوده و بر روش‌های برنامه‌ریزی شما در آینده مؤثر باشد. مکالمه درونی مثبت همچنین می‌تواند شما را به سوی رویکرد «انجام هر کاری و قوع هر چیزی امکان‌پذیر است» سوق دهد و باعث ایجاد آرامش و احساس امنیت‌تان گردد.

برای دوستی‌ها ارزش قائل شوید

دوستی‌های خوب و ماندگار می‌توانند باعث آرامش و بروز احساس امنیت در وجود ما شوند؛ بنابراین، سعی کنید تا از میان افرادی که از نظر شخصیتی با شما همخوانی و تناسب دارند، افرادی را برای دوستی انتخاب کنید. دوستی‌ها ممکن است عمیق یا سطحی باشند. فرقی نمی‌کند، به جای آنکه معتقد باشید که فقط رابطه دوستانه با یک نفر می‌تواند تنهایی شما را پایان بخشد، برای همه دوستی‌های خود با دیگران و ویژگی‌های منحصر به فرد هر یک از آنها ارزش قائل شوید. وقتی را با دوستان خود بگذرانید و برای آنها



همان‌گونه که تنهایی زیاد ممکن است برای ما مضر و آسیب زا باشد، مقداری تنهایی نیز برای همه ما لازم است؛ البته به شرطی که این تنهایی، باعث هجوم افکار منفی و آزار دهنده به ذهن ما نشود. سعی کنید که در تنهایی، به خدا و الطافی که او به زندگی شما عطا کرده است، فکر کنید و شکرگزار این نعمت‌ها باشید. همچنین در تنهایی، به خود و قابلیت‌هایتان و به زوایای مثبتی از شخصیت خودتان، که باعث افتخار شماست، فکر کنید و به این بیندیشید که چه کارهایی برای تقویت و رشد این بخش‌های شخصیتی خود می‌توانید انجام دهید. همین طور در این خلوت با خود، به موفقیت‌هایتان نگاهی بیندازید و ببینید که چگونه و در چه شرایطی به این موفقیت‌های کوچک و بزرگ رسیده‌اید، و باز هم شکرگزاری کنید. باز هم تأکید می‌کنیم که هر زمانی احساس کردید که تنهایی دارد برای شما آزار دهنده و نگران کننده می‌شود، سعی کنید که اوقات خود را با برنامه‌های مورد علاقه‌تان پر کنید.

آنچه که خیلی بیشتر از تنهایی می‌تواند در ایجاد آرامش و تداوم آن برای شما مؤثر باشد، خوابیدن است. هر انسانی، بسته به نوع فعالیت و کارهای روزمره خود، نیاز به مقداری خواب و استراحت دارد تا روزهای بعد را

از زندگی روزمره و برنامه‌هایتان صحبت کنید. نکته مهم آن است که سعی کنید دوستان شما از افرادی باشند که شما و توانایی‌هایتان را ببینند و تشویقتان کنند؛ نه اینکه استعدادها و اهدافتان را کوچک بشمرند و تحقیرتان نمایند. اگر دوستانی از این گروه در زندگی شما وجود دارند، آنها نه تنها باعث آرامش شما نمی‌شوند، بلکه سبب می‌شوند تا شما از توانایی‌ها و مسیر موفقیت خود نیز دور شوید.

زمانی را فقط به خودتان اختصاص دهید

همیشه کارهای زیادی هستند که آرزو داریم به آنها بپردازیم، و به خاطر کارهایی که مجبور به انجام آنها هستیم، کارهای مورد علاقه خود را رها کرده و انجام آنها را به زمان دیگری موکول می‌کنیم. باید به این نکته توجه داشته باشید که کارهایی که لازم است به آنها بپردازیم، هیچ گاه تمامی ندارند؛ پس ما نباید به خاطر انجام این کارها از علایق و خواسته‌هایمان صرف نظر کنیم. بهتر است که با یک برنامه‌ریزی مناسب و اصولی، زمانی را نیز به انجام کارهای مورد علاقه مان اختصاص دهیم. برای هر فردی نسبت به فرد دیگر،



فعالیت‌های داوطلبان مبتنی بر انگیزش درونی، بیرونی و بی انگیزگی



در این مقاله، سعی شده است که چشم‌انداز کاملی از انگیزش تحصیلی (درونی، بیرونی و بی انگیزگی) و مبانی نظری آن ارائه شود. خواندن این مقاله بعد از آزمون سراسری برای داوطلبان می‌تواند بسیار مفید باشد.

مهدی اکبری

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتری از خود نشان می‌دهند و اطلاعات حافظهٔ فعال را فعالانه‌تر پردازش می‌کنند. وقتی که فرآگیران، دارای انگیزهٔ درونی باشند، به صورت انعطاف‌پذیرتر به اطلاعات فکر می‌کنند، در صورتی که یادگیرنده‌ها با انگیزش بیرونی، تفکرشنان انعطاف‌پذیر است، و برای اینکه به جواب درست برسند، روی اطلاعات مبتنی بر واقعیت، به طور طوطی‌وار تمرکز می‌کنند. زمانی که افراد اهدافی را دنبال می‌کنند که بیانگر انگیزش درونی آنهاست (مثلًاً شایستگی، ارتباط، خودمختاری در زندگی)، در مقایسه با زمانی که هدف‌هایی را دنبال می‌کنند که بیانگر انگیزش بیرونی آنهاست (مثل موفقیت مالی، و شهرت)، عملکرد تحصیلی مطلوب‌تری را تجربه می‌کنند. آنهای که با انگیزش درونی فعالیت می‌کنند، خودشکوفایی و شادابی بیشتر، اضطراب و افسردگی کمتر، عزت نفس بالاتر و روابط عالی‌تری را با همکلاسی‌ها یشان نشان می‌دهند، کمتر تلویزیون می‌بینند و کمتر سیگار مصرف می‌کنند.

از این رو، تفاوت اصلی بین این دو نوع انگیزش در آن است که انگیزش

◀ شرکت در یک فعالیت ورزشی به خاطر لذت بردن از آن و ترشح دوپامین. ◀ حل مسائل مختلف به خاطر لذت و هیجان حاصل از چالش و کسب تجربه. ◀ گوش دادن به موسیقی به خاطر تمرین ذهن‌آگاهی و آرامش در ژرفای موسیقی. ◀ در هر یک از مثال‌های بالا، تمایل برای دریافت پاداش (جایزه و کسب رتبهٔ خوب) تشریح همهٔ انواع رفتار مربوط می‌شود و کوششی در جهت توضیح چرایی رفتار پاداش‌هایی و اجتناب از پیامدهای ناخواهایند (همانند شکست و عملکرد ضعیف در آزمون سراسری)، منجر به فراخواندن رفتار می‌شود؛ اما انگیزش درونی به خاطر فرد می‌شود. از فواید انگیزش درونی، این است که انسان در زمان یادگیری، قابلیت‌های یادگیری‌اش افزایش می‌باید. در صورتی که انگیزش درونی بالا باشد، یادگیرنده‌ها در نحوهٔ تفکرشنان،

از اصطلاح انگیزش، تعاریف مختلفی به عمل آمده است. یکی از جامع‌ترین آنها عبارت از نیروی ایجاد کننده، نگهدارنده و هدایت‌کنندهٔ رفتار است. انگیزش به در هر یک از مثال‌های بالا، تمایل برای دریافت پاداش (جایزه و کسب رتبهٔ خوب) یا پرهیز و اجتناب از پیامدهای ناخواهای متفاوتی است. روان‌شناسان، شیوه‌های متغیر را برای تعریف، نظریه‌پردازی و کاربرد انگیزش پیشنهاد کرده‌اند که یکی از قدیم‌ترین آنها، تقسیم‌بندی انگیزش به دو نوع بیرونی و درونی آن است که این نظام باور را تبیین می‌کند که منبع انگیزش از بیرون فرد (بیرونی) و یا از درون وی (درونی) سرچشمه می‌گیرد. انگیزش از بیرون فرد (بیرونی) موقعی اتفاق می‌افتد که یک رفتار یا فعالیت، با هدف دریافت پاداش از بیرون فرد یا ممانعت از مجازات انجام می‌شود؛ برای مثال: دانش‌آموزی به این خاطر به مطالعه می‌پردازد که می‌خواهد نمرهٔ خوبی از معلمش بگیرد.

◀ دانش‌آموزی برای اجتناب از سرزنش والدین، اتاق خود را تمیز می‌کند. ◀ دانش‌آموزی برای برنده شدن و دریافت جایزه نفر اول، در مسابقهٔ ورزشی

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که انگیزش درونی رابطهٔ مثبتی با نیازهای بنیادین روان‌شناختی دارد اما رابطهٔ انگیزش بیرونی با این نیازها بسیار ضعیف است؛ بر همین اساس، افرادی که در طول فعالیت‌های یادگیری، احساس شایستگی، خودمختاری و ارتباط داشته باشند، انگیزش درونی بالاتر را نشان می‌دهند؛ در حالی که با نادیده گرفته شدن نیازهای بنیادین روان‌شناختی، انگیزش درونی کاهش می‌یابد و انجام فعالیت وابسته به محیط می‌شود



که باعث انجام فعالیتی می‌شود، تمایز قابل است. اساسی‌ترین نوع انگیزش، درونی و بیرونی است. در کنار این دو انگیزش، بیانگیزگی هم مطرح می‌شود. انگیزش درونی به انگیزشی اشاره دارد که فرد را به انجام فعالیتی در غیاب پاداش یا کنترل هدایت می‌کند، و تنها برای لذت و رضایتی که همراه آن فعالیت است، انجام می‌گیرد و شخص از فرآیند کار لذت می‌برد. انگیزش درونی بر پایه این نیاز است که فرد به طور مؤثر خود تعیین‌گر باشد و بر محیط خود، تأثیر معناداری داشته باشد. پژوهش‌های انسان‌می‌دهند که انگیزش درونی، رابطه مثبتی با نیازهای بنیادین روان‌شناسختی دارد، اما رابطه انگیزش بیرونی با این نیازها بسیار ضعیف است؛ بر همین اساس، افرادی که در طول فعالیت‌های یادگیری، احساس شایستگی، خودنمختاری و ارتباط داشته باشند، انگیزش درونی بالاتری را نشان می‌دهند؛ در حالی که با نادیده گرفته شدن نیازهای بنیادین روان‌شناسختی، انگیزش درونی کاهش می‌یابد و انجام فعالیت وابسته به محیط می‌شود. در پژوهش‌ها تأیید شده است که برخی از دانش‌آموزان با انگیزش درونی، قبل از دوران تحصیل، بارها از انگیزش بیرونی، مانند: دریافت تسهیلات و پاداش و... بهره‌مند شده‌اند و اکنون یک حالت اشباع از انگیزش بیرونی دارند که زمینه مساعد انگیزش درونی آنها را فراهم کرده است.

در جمع‌بندی همه این مباحث باید گفت برای اینکه دانش‌آموزان دیرستانی در سنین زیر ۱۸ سالگی، به منظور ادامه تحصیل خود از انگیزش درونی برخوردار باشند، طبیعتاً در نظام آموزش باید به دنبال بهره‌وری و انگیزش بیرونی بود تا فرد بتواند از تحصیلات خود، دستاوردهای را متصور باشند. قصد ما از نگارش این مقاله این نبود که انگیزش بیرونی را کم اعتبار سازد، بلکه هدفمان این بود که بگوییم برای دانش‌آموزی که در نظام باور خود دارای انگیزش درونی باشد، مصاديق انگیزش بیرونی بیشتری محقق خواهد شد و در زمان ناکامی و شکست‌ها، راهبردهای مقابله بیشتری برای سازگاری و انتباط با موقعیت فراخوانده می‌شود. همواره بخت و اقبال از آن کسی خواهد بود که به کشته برود و به دریا بزند، دل به امواج خطر بسپارد و بخواهد چیزی را کشف کند؛ این‌گونه است که بخت ساخته می‌شود.

غلب زمانی که پاداش برای رشوه دادن یا کنترل استفاده نمی‌شود، اثبات می‌کند که یک کار به خوبی انجام گرفته است و مانند پاداش «بهترین بازیکن» به قوت خویش باقی می‌ماند، و در صورتی که پاداش باعث افزایش احساس شایسته بودن شما پس از انجام مطلوب یک کار گردد، لذت شما از انجام آن وظیفه نیز افزایش خواهد یافت. پاداش‌ها (انگیزش بیرونی) اگر به درستی مورد استفاده قرار گیرند، می‌توانند باعث انگیزش عملکرد و خلاقیت بیشتر شوند. پاداش‌های بیرونی، که اغلب به دنبال نمرات خوب می‌آیند، باید باقی بمانند و همچنان حفظ شوند (کواس و همکاران، ۲۰۱۷؛ کلارک و همکاران، ۲۰۱۹).

بیرونی از محیط فرد نشأت می‌گیرد، باید با احتیاط صورت گیرد.

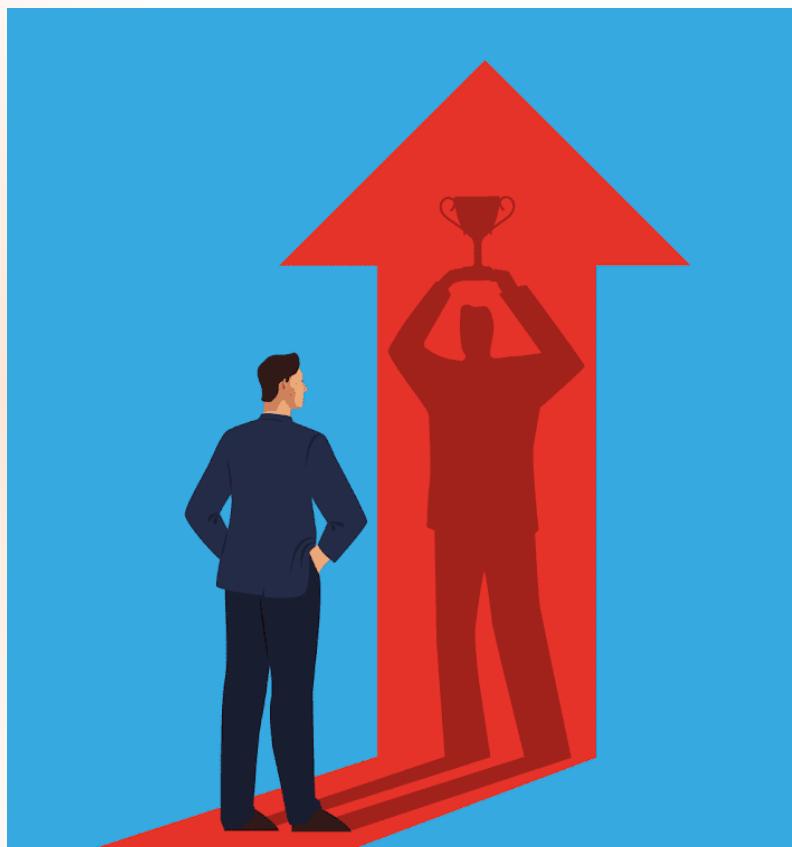
۲- تشویق می‌تواند باعث افزایش انگیزش درونی شود. پژوهشگران دریافت‌هایند که تشویق و بازخورد مثبت، زمانی که افراد، عملکردی بهتری را در مقایسه با دیگران دارند، می‌تواند باعث بهبود انگیزش درونی آنها شود.

۳- با این وجود، زمانی که پاداش‌های بیرونی برای انجام یک وظیفة خاص یا صرف انجام یک کار حداقلی اعطا می‌شوند، انگیزش درونی کاهش خواهد یافت؛ برای مثال، اگر والدین هر بار که فرزندشان وظیفه‌ای ساده را انجام می‌دهد، کودک را با تشویق بیش از حد خود بمباران کنند، انگیزش درونی،

دریافت کردن، علاقه و توجه کمتری برای این انگیزش پس از دریافت پاداش بیرونی نشان دادند. انگیزش بیرونی در برخی از وضعیت‌ها می‌تواند سودمند باشد؛ با این وجود، پاداش‌های بیرونی می‌توانند باعث القاء علاقه و مشارکت در مواردی شوند که فرد در ابتدا هیچ علاقه‌ای به آنها نداشته است. پاداش‌های بیرونی برای انگیزش افراد به منظور کسب مهارت‌های جدید یا دانش، قابل استفاده هستند. پس از فرآگیری این مهارت‌های اولیه، افراد برای دنبال کردن فعالیت، انگیزش درونی بیشتری خواهند داشت. پاداش‌های بیرونی می‌توانند منبع و منشأ ارائه بازخورد باشند و باعث شوند تا افراد درک کنند که عملکردشان، شایسته تقویت و تشویق است.

با مرور پیشینه پژوهشی ده سال اخیر، می‌توان نتایج مرتبط با پاداش‌های بیرونی و تأثیر آنها بر انگیزش درونی را به سه دسته تقسیم کرد:

۱- پادash‌های بیرونی غیرمنتظره عموماً باعث کاهش انگیزش درونی نمی‌شوند؛ برای مثال، اگر دانش‌آموزی نمره خوبی در یک آزمون بگیرد، به خاطر اینکه از یادگیری راجع به آن موضوع لذت می‌برد و معلم تصمیم می‌گیرد که کارت تخفیفی برای استفاده از خدمات پیتزا فروشی موردعلاعقاهاش را به وی به عنوان پاداش بدهد، انگیزش پایه او برای یادگیری این موضوع تحت تأثیر قرار خواهد گرفت؛ در حالی که همه دانش‌آموزان گاهی انتظار چنین پادash‌هایی را خواهند داشت؛ با این



همچنین پاداش‌هایی که در حال حاضر در آموزش عالی ایران برای دانشجویان با معدل کلاسی برتر (اصطلاحاً دانشجویان ده درصد بالای ورودی) وجود دارد، باید حفظ شوند تا دانشجویان از آنها استفاده کنند. تسهیلاتی مانند سهمیه شاگردان ده درصد بالا برای پذیرش بدون آزمون در مقطع تحصیلی بعدی، کمک هزینه‌های تحصیلی، کمک هزینه استعدادهای درخشان، وام سه برابری دانشجویان استعداد درخشان، بورس بنیاد ملی نخبگان و... از این نوع است. نظریه خود تعیین‌گری، بین انواع گوناگون انگیزش بر اساس علل یا اهداف گوناگون است (۲۰۱۸).