

عوامل تضعیف روحیه از آفت‌های بسیار مهم در کنکور هستند. دانش‌آموزان علاوه بر عواملی مانند ضعف پایه‌ای در درس، ویا کمبود امکانات و شرایط آموزشی، از افکاری که باعث افت روحیه می‌شوند نیز آسیب می‌پذیرند. آیا عوامل کاهنده‌ی روحیه و افت انگیزه را می‌شناسید؟ فکر می‌کنید در این میان، مهم‌ترین عامل کدام است؟

جو تبلیغاتی

کنکور در حال حاضر بیش از اندازه با هیاهو و تبلیغات آمیخته شده است و متأسفانه هر کس به نوعی در ایجاد چنین فضایی نقشی دارد. تعداد زیاد شرکت‌کنندگان و در مقابل تعداد کم قبولی‌ها، احتمال موفقیت را در کنکور کاهش می‌دهد. این مساله باعث حساسیت و اضطراب والدین و خود دانش‌آموزان شده و آنان را به تکیه‌ی بیشتر وادار می‌کند. کم‌کاری‌های سال‌های قبل و جمع شدن همه‌ی تلاش‌ها و فعالیت‌ها برای یک سال، دانش‌آموزان را مجبور به تحمل یم دوره‌ی سخت، و استرس ناشی از آن می‌کند. لذا دانش‌آموزان به استفاده از هرامکانی از قبیل کتاب و آموزشگاه و کنکورهای آموزشی و غیره متوسل می‌شوند. مؤسسات چاپ کتب و آموزشگاه‌های کنکوری هم برای عقب نماندن از کورس رقابت با سایرین و کسب درآمدهای بیشتر، تنور کنکور را داغ‌تر می‌کنند. عوامل دیگری هم به شکل‌های دیگر در تبلیغاتی و هیجانی شدن فضای کنکور دخیل هستند. آنچه در این میان می‌ماند دانش‌آموزان هستند با آرزوهای‌شان، و سردرگمی این که بالاخره چه باید بکنند تا عقب نمانند؟ توجه داشته باشید که از این شرایط بیشتر دانش‌آموزانی لطمه می‌خورند که عاطفی‌ترو تلقین‌پذیرتر هستند.



کلید

هر چه بیشتر تابع تبلیغات و هیاهوی کنکور باشید از توانایی‌های موجود خود کمتر استفاده خواهید کرد.

مقایسه‌ها

بسیاری از دانش‌آموزان به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه به مقایسه‌ی خود یا دیگران پرداخته و هر فردکنکوری را به نوعی رقیب خود تلقی می‌کنند. گاهی دانش‌آموزان وضعیت خودشان را با دیگر دوستان و همکلاسی‌ها مقایسه می‌کنند و آن راملکی برای پیشرفت، یا عقب‌ماندگی خودقرار می‌دهند. این که مثلاً فلانی چند ساعت بیدار می‌ماند، چند ساعت درس می‌خواند، کدام آموزشگاه‌ها می‌رود، چند درصد از هر درس تست می‌زند، کدام معلم‌های خصوصی را دارد و.... برای بعضی از دانش‌آموزان به عنوان مهم‌ترین سوژه فکری در می‌آید. گاهی هم دانش‌آموزان به جای این که خود اقدام به مقایسه کنند، تحت تأثیر صحبت‌ها و حرف‌های دوستانی قرار می‌گیرند که با شور و حرارت از فعالیت‌ها و درس خواندن‌های خود دم می‌زنند. معمولاً کسی که برای کنکور واقعا می‌خواند بیش از آن که وقت خود را صرف جلب توجه دیگران بکند بر کار اصلی خویش تمرکز می‌نماید. اما کسانی که سروسا راه می‌اندازند و از کارها و برنامه‌ها و بیداری‌های خود حرف می‌زنند دچار بزرگنمایی شده و در واقعیت‌ها غلو می‌کنند. بنابراین، تحت تأثیر چنین افرادی قرار گرفتن، موجب نوعی توهم خواهد شد که باید از آن دوری کرد. مقایسه برای بعضی از دانش‌آموزان قوی‌تر هم می‌تواند مشکل‌ساز باشد. دانش‌آموزی که در جمع همکلاسی‌ها یا دوستانش خود را قوی‌تر و برتر ارزیابی می‌کند، ممکن است با اکتفا به این مقایسه از خود بیشتر مایه نگذارد و با آنچه دارد راضی شود.

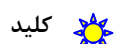


کلید

مقایسه کردن ملاک خوبی برای پیشرفت نیست و معمولاً به نفع شما تمام نمی‌شود، انتظارات‌تان را از خود بالا ببرید.

استدلال‌های نابجا

گاهی دانش‌آموزان تحت تأثیر فشارهای درسی و ترس از نتیجه نگرفتن، به استدلال‌های نابجا، روی می‌آورند. این استدلال‌ها معمولاً به عنوان وسیله‌ای ناخودآگاه برای فرار از واقعیت‌ها و کاستن تنش‌های درونی مورد استفاده قرار می‌گیرند. دانش‌آموزی بر مبنای اطلاعات ناقص، دلیل می‌آورد که فلان کس با فلان معدل و رتبه‌ی بالا نتوانست در کنکور قبول شود و با این استدلال، کم‌کاری‌های خود را توجیه می‌نماید. کس دیگر بدون داشتن آمادگی‌های لازم، برای خود تحلیل می‌کند که باید ۱۲-۱۰ ساعت در روز درس بخواند تا موفق شود، دانش‌آموزی اگر یکی دو روز از برنامه‌ی خود عقب افتاد براساس استدلالی معیوب و از شدت ناراحتی و اضطراب، فرصت‌های موجود را از هم دست می‌دهد، و دانش‌آموزانی هم کمبود امکانات مالی و کمبودهای دیگر را مبنای پیش‌دوری‌های منفی خود قرار می‌دهند. نکته‌ی مهم در این استدلال‌ها، قضاوت بر مبنای اطلاعات و شواهد نامطمئن، ناقص و گاه نادرست است.



کلید

استدلال‌ها و توجیه‌های نادرست و معیوب، ابزارهایی برای فرار از واقعیت هستند، مراقب آنها باشید.

عامل درونی

فکر می‌کنید مهم‌ترین عامل کاهنده‌ی روحیه چیست؟ نکاتی که به آنها اشاره شد به اضافه‌ی موارد زیاد دیگری می‌توانند عواملی برای کاهش انگیزه و افت روحیه باشند، اما شاید باور نکنید که مهم‌ترین عامل در این باره خود شما هستید! هیچ عاملی در کنکور مانند داشتن افکار و نگرش‌های منفی به عنوان ترمز موفقیت عمل نمی‌کند. جایگزینی تفکر احساسی به جای تفکر منطقی، و غلبه‌ی هیجانات کنترل نشده بر نظم فکری و رفتاری، موجب تقویت افکار منفی می‌شوند. ما معمولاً سعی می‌کنیم ضعف‌های درونی خود را با عوامل بیرونی توجیه کنیم. در اینجا بیش از آن که خود عوامل بیرونی مهم باشند توجیه‌های درونی ما اهمیت بیشتری دارند. منفی نگاه کردن به مسائل، روحیه‌ی منفی را در ما تقویت خواهد کرد. این موضوع مختص به کنکور نیست و شامل همه‌ی مسائل زندگی می‌شود.



کلید

اگر فکر می‌کنید که موفق می‌شوید یا شکست می‌خورید، در هر صورت درست فکر کرده‌اید!

نتیجه گیری

- ۱- هر چه بیشتر تابع تبلیغات و هیاهوی کنکور باشید از توانایی های موجود خود کمتر استفاده خواهید کرد.
- ۲- مقایسه کردن ملاک خوبی برای پیشرفت نیست و معمولا به نفع شما تمام نمی شود، انتظارات تان را از خود بالا ببرید.
- ۳- استدلال ها و توجیه های نادرست و معیوب، ابزارهایی برای فرار از واقعیت هستند، مراقب آنها باشید.
- ۴- اگر فکر می کنید که موفق می شوید یا شکست می خورید، در هر صورت درست فکر کرده اید!