

پذیر... تغییر بده...!

دکتر اکبر قربانی‌فرد - مشاور تحصیلی



شنیده‌اید که می‌گویند، فلائی آدم سرسخت و لجبازی است، آیا فکر کرده‌اید که چرا برخی چنین خصوصیتهایی دارند؟ این گروه هرگز اقدام به تغییر رفتار خود نمی‌کنند. زیرا اولاً مشکلی در رفتارشان نمی‌بینند و ثانیاً نمی‌پذیرند که دارای مشکل رفتاری هستند.

برخی داوطلبان هم چنین رفتاری دارند. با وجود این که در آزمون‌ها و سنجش‌های خود آن گونه که شایسته است نتیجه نمی‌گیرند ولی باز اصرار دارند که با همان روش‌ها و شیوه‌های برنامه‌ریزی و مطالعاتی قبلی خود پیش بروند. ناگفته پیداست که حاصل این گروه، جز پشیمانی نخواهد بود. برای موفق شدن باید دو اصل را مبنای کار خود قرار دهید:

- بازنگری کارها و رفتارهایی که به انجام آن‌ها عادت کرده‌اید.
- پذیرش این نکته که برای شناسایی و اصلاح لغزش‌های خود به دیگران هم نیاز دارید.

قدم‌هایی برای شناختن و پذیرش اشکالات

■ با افراد متخصص در زمینه‌های مورد نظر مشورت نمایید. دبیران، اولیا و به خصوص مشاوران تحصیلی در مقوله‌ی آموزشی و مسائل مربوط به آزمون سراسری می‌توانند کمک خوبی باشند.

■ فرد متخصص و مشاور به شما خواهد گفت که چگونه در ابتدای کار با ثبت کارها و مستندسازی عملکرد خود در طول روزها و هفته‌ها، به نقاط ضعف و قوت آموزشی خود پی ببرید.

■ بهتر است از دفتر برنامه‌ریزی یا سررسید برای ثبت و یادداشت تمام کارها و فعالیت‌هایی که در طول ۲۴ ساعت انجام می‌دهید، استفاده کنید.

■ باکنار هم قراردادن عملکردهای روزانه، هفتگی و ماهانه‌ی خود و بررسی و تحلیل آن‌ها به جمع‌بندی نهایی برسید و مشکلات احتمالی خود را بشناسید. تأکید می‌کنیم که در این مورد حتماً از مشورت افراد آگاه و دلسوز سود ببرید.

■ نسبت به وضعیت حاضر و آینده‌ی خود با توجه به گذشته‌ی آموزشی و

علمی که داشته‌اید، واقع‌بین باشید. لازم است متناسب با توانایی‌ها و امکانات فعلی خود برنامه‌ریزی کنید و پیش بروید.

■ با مطالعه‌ی مصاحبه‌های نفرات موفق و نیز گفت و گو با این گونه افرادی که می‌شناسید، بیشتر به دنبال مقایسه و مطابقت رفتارها و برنامه‌های خود با آن‌ها باشید. زیرا افراد موفق کارهای متفاوتی انجام نمی‌دهند بلکه همان کارها را با روش‌های متفاوت انجام می‌دهند.

■ با تیز بینی شیوه‌ها و رفتارهای مطالعاتی خود را بررسی کنید و تعصب خاصی نسبت به آنها نداشته باشید. گاهی اوقات یک تغییر جزئی در یک رفتار، نتایج پس‌نندیده و مطلوبی را به دنبال خواهد داشت. مثلاً: اگر ساعت مطالعه‌ی دو نفر در یک هفته یکسان باشد فردی موفق تر است که تکالیف و مطالعه‌ی درس‌های هر روز را در همان روز انجام می‌دهد.

رفع اشکالات

برنامه‌ریزی خود را متناسب با مسیری که پیش‌رو دارید تنظیم کنید.

■ برنامه‌ای را که برای تغییر و اصلاح رفتارها و برنامه‌های گذشته خود آماده می‌کنید عوض نکنید و یا در مسیر انجام آن متوقف نشوید دانش آموزی که برای رسیدن به انجام تکالیف خود تصمیم به زود خیزی صبحگاهی گرفته‌است، برای انجام و اجرای تصمیم خود باید استوار باشد، نه آن که تنها چند روزی به انجام این فعالیت اکتفا نماید.

■ اگر بتوانید در انجام تغییرات رفتاری و برنامه‌ریزی برخی دوستان خود را نیز مشارکت دهید، پای‌بندی به برنامه و انجام اصلاحات مورد نظر عملی‌تر و تحمل‌پذیرتر خواهد شد.

■ تشویق و تنبیه متناسب با رفتارهای خود در نظر بگیرید. متناسب با این که چه نوع رفتاری باید تغییر کند و یا چه نوع برنامه‌ای را باید انجام دهید و یا ترک کنید، خود را از جوایزی بهره‌مند و یا از فعالیت‌های مورد علاقه محروم کنید

موفق و سربلند باشید.