



خانواده موفق

# توصیه‌هایی برای موفقیت

پریسا کاوه - روان شناس



بدون تردید کسب موفقیت تحصیلی در آزمون سراسری، استرس، تنش و فشار روانی زیادی به دانش‌آموزان و خانواده‌ی آنان وارد می‌کند و اگر کنترل و مدیریت نشود، بر سلامت جسم، روان و توان یادگیری داوطلبان اثرات منفی خواهد گذاشت. البته در جهت تلاش برای موفقیت، داشتن مقدار خفیفی از استرس لازم است. گاه علت استرس داوطلبان، انتظارات و توقعات بیش از حد، کمال‌گرایانه و نامعقول والدین و نصیحت‌ها و سرزنش‌های آنان در امور تحصیلی ایشان است. از جمله راهکارهایی که داوطلبان درمقابل فشار روانی ناشی از سرزنش‌ها و سخنان تنش‌آفرین والدین و سایرین باید انجام دهند، این است که:

● از افراد منتقد و منفی‌باف که استرس را زیاد می‌کنند، اجتناب نمایند. زیرا اضطراب مسری است.

● از اصل خاموشی استفاده کنند. مفهوم این اصل بی‌توجهی به حرف‌ها و صحبت‌های منفی، نامیدکننده و استرس‌زای اطرافیان است. جملات مثبت را تکرار و وقوع حتمی آن‌ها را به خود تلقین نمایند.

● درمقابل راهنمایی‌های دلسوزانه والدین و اطرافیان جبهه‌گیری نکنند. درک کنند که قصد و نیت آنان حتماً موفقیت و پیشرفت تحصیلی داوطلب است.

● در جهت رسیدن به اهداف تحصیلی خود، از راهنمایی‌های افراد موفق استفاده کنند.

● اهداف خود را روشن و واضح و مشخص ترسیم کنند و مسیر دقیق و به‌خصوصی برای رسیدن به اهدافشان تعریف نمایند.

● دست‌یابی به اهداف را مرحله‌ای کنند. اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت داشته باشند.

● برای رسیدن به اهداف، برنامه‌ریزی صحیح تحصیلی داشته باشند. مدیریت زمان و زمان‌بندی مراحل و گام‌ها در برنامه‌ریزی، فعالیت بسیار مهمی است.

● از راهنمایی‌های مشاور تحصیلی آگاه و کاردان استفاده کنند.

● تعیین منابع و محدودیت‌های محیطی و نیز مشخص کردن توانمندی‌ها

و نقاط ضعف فردی در برنامه‌ریزی درسی مهم است.

● داشتن اشتیاق برای پیشرفت تحصیلی و انگیزه‌ی یادگیری از عوامل تسهیل‌کننده‌ی موفقیت است.

● برای انجام صحیح برنامه‌ی درسی، استمرار در کار، حرکت پیوسته و جدی لازم است.

● باور این که منابع موفقیت در درون افراد است و راه رسیدن به موفقیت از درون فرد سرچشمه می‌گیرد بسیار مهم است.

● اعتماد به نفس ضرورتی حیاتی برای هرفرد است که از اعتقاد و باوری که فرد نسبت به خود دارد ناشی می‌شود. اعتماد به نفس، پذیرش توانمندی‌های خود و برداشت مثبت و واقع بینانه از توانمندی‌های شخصی است. در واقع اعتماد به نفس سبب می‌شود تا به‌رغم وقوع اشتباهات مان، خود را با اهمیت بینداریم.

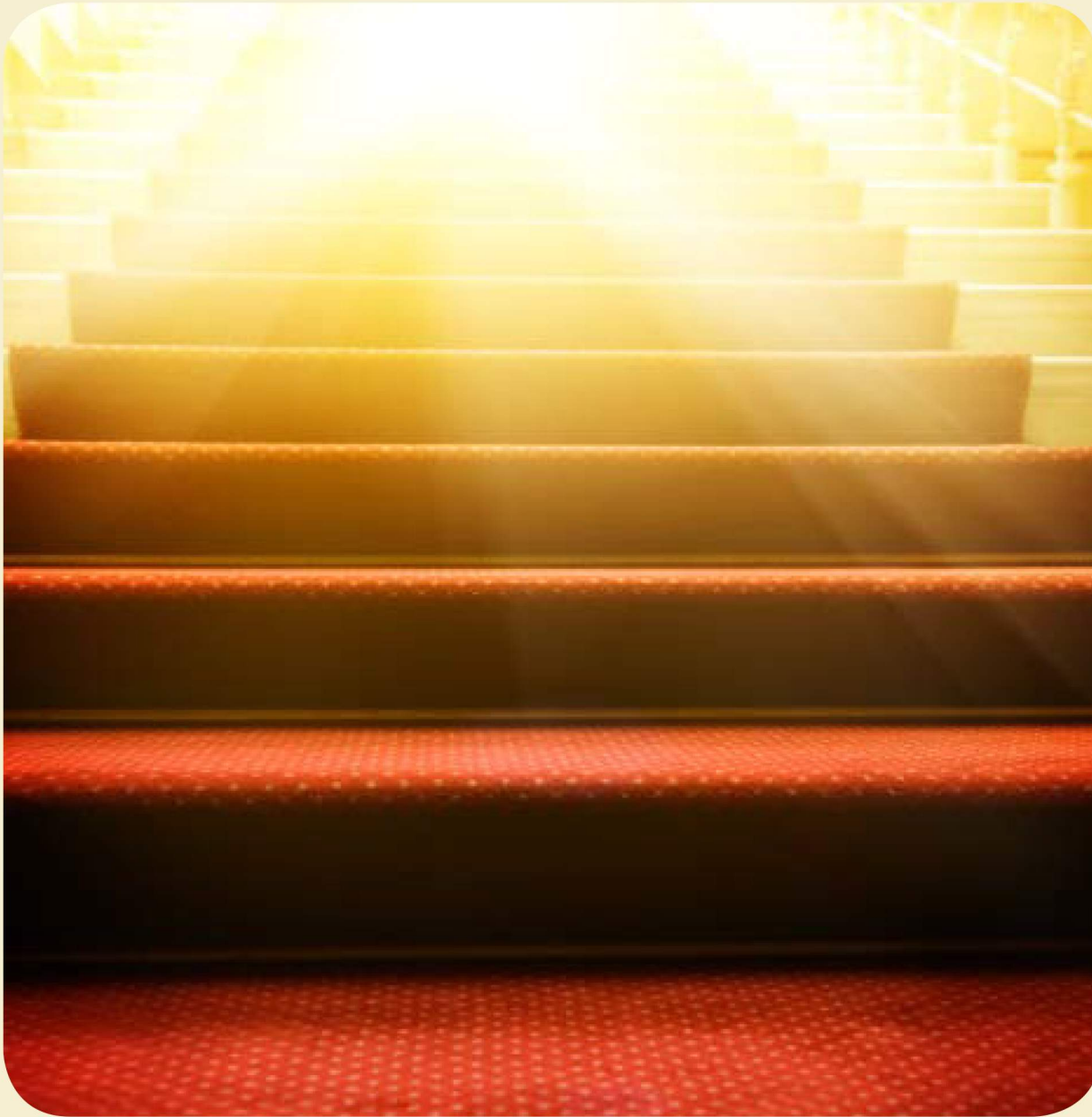
● اطمینان به تلاش در حد توان خویش و کسب نتیجه‌ای که مورد انتظار است.

● توکل به خدا و تکرار اذکار و جملات مثبت برای آرامش فکر مفید است.

در صورت تلاش و پشتکار کافی، برنامه‌ریزی صحیح، حمایت‌های والدین، اعتماد به نفس و انگیزه‌ی کافی دیگر جایی برای استرس بیمارگونه باقی نمی‌ماند.

بدون شک موفقیت تحصیلی فرزندان از مهم‌ترین آرزوهای والدین است. گاه برای رسیدن به این آرزوها والدین انتظارات نامتعارف از فرزندان‌شان دارند. گاه نیز برای بیان خواسته‌های خود از فرزندان، لحن نامناسبی را انتخاب می‌کنند و یا جملات خود را به صورت امری و دستوری می‌گویند. این نوع بیان می‌تواند سبب سرخوردگی و نگرانی داوطلب شود.

به والدین گرامی توصیه می‌شود تا در بیان راهنمایی‌ها و راهکارهای موفقیت‌آمیز، الگوهای زیر را در نظر بگیرند تا فرزندان رغبت بیشتری نسبت به پذیرش این راهکارها داشته‌باشند و نتیجتاً تأثیر این راهنمایی‌ها بیش تر شود.



● **داشتن لحن آرام ، محترمانه و مثبت و انعطاف پذیری** در بیان انتظارات و راهکارها در افزایش انگیزه موثر است.

● به فرزندان نگوئید امید ما به توست، تو باید ما را روسفید کنی، تو باید آبروی ما را حفظ کنی، تو باید در فلان رشته و فلان دانشگاه قبول شوی بلکه بگوئید شما تلاشت را کردی و حالا تو کلت به خدا باشد، به او اطمینان دهید که در صورت تلاش کافی نتیجه‌ی مثبت خواهد گرفت. **تکرار و تلقین عبارات مثبت** ضمیر ناخودآگاه فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد و سبب افزایش انگیزه و اعتماد به توانمندی‌ها و نقاط مثبت می‌شود.

● اشتیاق به یادگیری را با عبارات مثبت در فرزندان درونی کنید. اورا متقاعد کنید که برای رسیدن **به اهداف بزرگ** باید **تلاش بیش تری** کرد و برای رسیدن به موفقیت باید بهایی پرداخت و این بها چیزی جز تلاش بیش تر نیست.

● **راهنمایی‌های سازنده را با لحن امری و موعظه‌گونه** بیان نکنید. لحن دستوری سبب مقاومت و دلزدگی داوطلب می‌شود. توقع نامعقول و فشار بیش از حد برای مطالعه، نتیجه‌ای جز نگرانی و عدم تمرکز نخواهد داشت.

● به جای اصرار در قبولی که سبب فشار روحی و کاهش تمرکز دانش‌آموز می‌شود، به روند تحصیلی و شیوه‌ی مطالعه و برنامه‌ریزی درسی وی **نظارت کنید**.

● **موقعیت‌های تحصیلی مناسب** و امکانات و **منابع لازم درسی** را در حد توان برای فرزندان فراهم کنید.

● فراهم آوردن **جو عاطفی و آرام** در منزل از سوی والدین، سبب آرامش فکر و افزایش اعتماد به نفس و نتیجتاً موفقیت‌های تحصیلی داوطلب می‌شود.

● **مقایسه‌ی فرزندان با دیگران** زمینه ساز فشار، تنش روحی، اختلالات اضطرابی از جمله تیک و وسواس، سرخوردگی، خودکم‌بینی و کاهش اعتماد به نفس است. بکوشید ضمن خودداری از مقایسه‌ی او با دیگران، فرزندان را با خودش و فعالیت‌های گذشته‌اش مقایسه کنید.