



حال و هوای بهمن ... حال و هوای سرما!

پروین آشوری - مشاور تحصیلی



نمی توانم! دیگر انگیزه‌ی درس خواندن ندارم ... توان روزهای اول را از دست داده‌ام و ... جملات آشنایی هستند که در بهمن و اسفند نقل زبان بسیاری از داوطلبان آزمون سراسری می‌شود که در صورت عدم توجه به شرایط به وجود آمدن چنین احساس‌هایی، داوطلب از مسیر تعادلی خود خارج می‌شود و با ادامه‌ی این روند شکست در آزمون سراسری را تجربه خواهد کرد. تعداد زیاد داوطلبانی که در این برهه از سال دچار چنین احساسی می‌شوند، گواه فراگیر بودن این مشکل است. دلایل مختلفی ممکن است سبب بروز این احساس باشند اما به هر حال باید برای کنترل و رفع این حس نامطلوب اقداماتی را انجام داد. تأثیر گذارترین عوامل به وجود آورنده‌ی چنین حسی عبارتند از:

۱- درس‌های باقی مانده‌ی قبلی: تقریباً اغلب داوطلبان از برنامه‌ی ایده‌آل خود کم یا زیاد عقب می‌مانند. این فاصله گرفتن از برنامه‌ی مطلوب در صورت شدت یافتن و افزایش حجم، یک هشدار برای هر داوطلب دقیق محسوب می‌شود. اما در صورتی که برای آن چاره اندیشی نشود، پس از مدتی کوتاه تبدیل به دیواری بلند می‌شود که گذر از آن برای داوطلب غیر ممکن تلقی می‌شود.

۲- فراموش شدن تدریجی اهداف: همان‌گونه که هدف مهم‌ترین عامل برای تحرک و پویایی است، از دست دادن آن سبب ایجاد احساس بی‌انگیزگی در داوطلبان می‌شود. برخی داوطلبان با گذشت زمان و به دلیل غرق شدن در فعالیت‌های مرتبط با آزمون سراسری، فراموش می‌کنند که چه هدفی داشتند و برای رسیدن به چه آرزوهایی شروع به درس خواندن کرده‌اند. روشن است آن‌چه که در ابتدای سال سبب می‌شد بسیاری از داوطلبان بدون توجه به کاستی‌ها درسی سال‌های گذشته با انگیزه‌ای بالا برای جبران گذشته‌ی خود مطالعه کنند، شور و اشتیاق آن‌ها برای رسیدن به اهداف مورد نظرشان بوده‌است. اما با گذشت زمان و عمیق تر شدن فعالیت‌های تحصیلی، اهداف برخی داوطلبان کم‌رنگ می‌شود. وقتی داوطلبی حجم زیاد آن‌چه را که باید مطالعه کند، می‌بیند و درک می‌کند که هنوز کارهای زیادی برای انجام دادن باقی مانده‌است، به خصوص وقتی زمان را محدود و پرشتاب می‌بیند، دستیابی به هدف قبلی را ممکن نخواهد دانست و نتیجتاً خود را برای نرسیدن به هدف، آماده می‌کند. این همان عامل ایجاد بی‌انگیزگی روحی است.

۳- عدم نتیجه‌گیری: تجربه و تحقیق نشان داده‌است که احساسات فرد در نتایج وی مؤثر است. نتیجه‌گرایی مطلق و کم طاقت بودن سبب می‌شود تا برخی داوطلبان با گذشت زمان و عدم کسب نتیجه‌ی دلخواه، پیروی از برنامه و کار برنامه‌ریزی شده را رها می‌کنند. در این‌گونه موارد نخستین احساسی که در افراد ایجاد می‌شود، ناامیدی است که سبب افت ساعت مطالعه و نتیجتاً عمیق تر شدن عدم کسب نتیجه خواهد شد.

برای مقابله با این احساس مخرب نخست باید بدانید که ایجاد و بروز چنین حسی، پدیده‌ای طبیعی است که ممکن است برای هر فردی به وجود بیاید. البته طبیعی‌تر از بروز این احساس، حرفه‌ای و دقیق عمل کردن برای رفع آن است. اما متأسفانه گروهی از داوطلبان حرفه‌ای عمل کردن را فراموش می‌کنند و این رفتاری غیرطبیعی است. نخستین گاه‌ها برای حرفه‌ای عمل کردن و نجات یافتن از این احساس مخرب عبارتند از:

۱- استراحت روحی مطلق: برای عبور از این وضعیت و پشت سر گذاشتن این خستگی، ۳ تا ۴ روز استراحت مطلق داشته باشید. حتی اگر همین الان پیش خود بگویید من تمام مدت گذشته را در استراحت بوده‌ام و تنبلی کرده‌ام، به خاطر داشته باشید که این استراحت کاملاً ضروری و دورخیزی برای ادامه‌ی مسیر است. بهترین و مناسب‌ترین پیشنهاد برای این ایام، انجام سفری تفریحی و جذاب با خانواده است. این سفر روحیه‌ی شما را برای ادامه‌ی مسیر تقویت خواهد کرد و ذهن‌تان را آماده‌ی بهره‌برداری از لحظه‌لحظه‌ی وقت‌های‌تان می‌کند.

۲- یادآوری اهداف: دانستید که فراموشی هدف اولیّه، زمینه ساز از بین رفتن انگیزه است. از این رو یادآوری هدف اولیّه مهم‌ترین عامل غلبه بر احساس روحی مربوط به عدم کسب نتیجه است. نمی‌توان توصیه کرد که هیچ‌گاه هدف را فراموش نکنید، زیرا گفتیم که عوامل مختلفی سبب کم‌رنگ شدن هدف‌های انتخابی خواهند شد اما راه این است که با خودتان خلوت کنید و یک‌بار دیگر اهداف‌تان را مجسم کنید تا انگیزه‌ی اولیّه به شما باز گردد و مجدداً بتوانید با همان نیرو و توان ابتدایی کار و فعالیت‌تان را دنبال کنید.