

به نام هستی بخش

۱+۴۰ فکر سمی

در مورد امتحان و کنکور

بر اساس دیدگاه روان شناسی شناختی

رامین کریمی

(روان شناس و مشاور)

عضو هیئت علمی دانشگاه


بهار سبز

مقدمه

یکی از دغدغه‌های بنیادین ایران امروز، به دلیل جوان بودن جمعیت، تحصیل در مقاطع گوناگون است که به دلیل اهمیت این امر، حرف و سخن در مورد بهترین شیوه‌های مطالعه و یادگیری از دیرباز مطرح بوده است. زمانی بسته‌های سخت‌افزاری مختلف مُد می‌شود، یک زمان تندخوانی و هزار و یک فوت و فن دیگر. اما در این میان جای روانشناسی شناختی، به عنوان یکی از حوزه‌های مدرن تخصصی در روانشناسی نوین، اگر نگوییم خالی، اما کم‌رنگ بوده است.

به طور کلی روانشناسی گستره‌ای است بسیار پُرکاربرد در زمینه‌های گوناگون که به‌ویژه یادگیری، مطالعه، حافظه و فراموشی از اهمیت حیاتی برخوردار است. به جرأت باید گفت بدون کاربرد روانشناسی، یادگیری امری طاقت‌فرسا خواهد بود و نمی‌توان از آن لذت کافی برد.

اینجانب همیشه در کلاس‌های درس دانشگاه، سخنرانی‌ها و حتی مشاوره‌های فردی این باور خود را مطرح می‌کنم که یادگیری یک کار هنری مانند مینیاتورکاری است و نباید آن را با نقاشی ساختمان اشتباه گرفت. یادگیری مانند کاشتن گلی در گلدان، ظریف است و نیازمند به‌کارگیری بیلچه است. نمی‌توان با بیل به جان گلدان افتاد! فله‌ای درس خواندن تنها موجب هدر رفتن زمان می‌شود. فراموش نکنید شما علاوه بر دانش آموز و دانشجو بودن، آینده‌سازان این مرز و بوم هستید و باید آنقدر فرصت داشته باشید تا

آثار باستانی، نام‌های ایرانی و حتی طعم قهوه فرانسه را بیاموزید. به عنوان یک روانشناس، ما آدم‌های یک‌بعدی را موفق نمی‌دانیم و اگر فرصتی برای رشد نیابید، یک‌بعدی خواهید شد. برای اینکه زمان کافی آزاد کنید، به این ۴۱ نکته که قطره‌ای از دریاست، توجه کنید ...

نظرات، انتقادات و راهنمایی‌های شما عزیزان به غنای این کار کمک شایانی خواهد کرد. با آدرس www.Raminkarimi.com با ما در ارتباط باشید.

RamineKarimi@gmail.com آدرس ارتباط شما عزیزان با ماست.

رامین کریمی

زمستان ۱۳۸۸

فهرست مطالب

- | | | | |
|----|---|----|---------|
| ۹ | من باید بهترین باشم..... | ۱ | فکر سمی |
| ۱۲ | باید امسال دانشگاه قبول بشم | ۲ | فکر سمی |
| ۱۵ | چرا نمره‌های غزال از من بهتره؟ | ۳ | فکر سمی |
| ۱۸ | برای موفقیت من باید فقط ۴ ساعت بخوابم!..... | ۴ | فکر سمی |
| ۲۱ | چون مامان می‌گه درس بخون منم لج می‌کنم و نمی‌خونم | ۵ | فکر سمی |
| ۲۴ | حافظه‌ام داغونه!..... | ۶ | فکر سمی |
| ۲۷ | من با موسیقی بهتر درس می‌خونم..... | ۷ | فکر سمی |
| ۳۰ | من یک ساعت درس می‌خونم، یک ساعت استراحت می‌کنم..... | ۸ | فکر سمی |
| ۳۳ | چون کنکور دارم روحیه‌ام مثل یک گل..... | ۹ | فکر سمی |
| | عاشق هنر هستم اما دنیای بی‌وفا منو وادار می‌کنه | ۱۰ | فکر سمی |
| ۳۶ | برم عمران بخونم | | |
| | لیسانسه‌هاش بیکار هستن چه برسه به من اگر | ۱۱ | فکر سمی |
| ۳۹ | بخوام کاردانی بخونم | | |
| ۴۲ | لیسانس، فقط تهران، فقط دانشگاه دولتی، فقط..... | ۱۲ | فکر سمی |
| | معلم هندسه با من لجه، معلم فیزیک بلد نیست درس بده، | ۱۳ | فکر سمی |
| ۴۵ | معلم ادبیات رو هم من باهاش حال نمی‌کنم..... | | |
| ۴۸ | من از کتاب متنفرم | ۱۴ | فکر سمی |
| ۵۱ | معلم مون گفته با این درس خوندن هیچی نمی‌شیم..... | ۱۵ | فکر سمی |
| ۵۴ | مدارس خوب یعنی قبولی در رشته دلخواه | ۱۶ | فکر سمی |
| ۵۷ | بدون کلاس کنکور و پول خرج کردن عمرم موفق نمی‌شم..... | ۱۷ | فکر سمی |
| ۶۰ | یعنی میشه منم قبول بشم؟!..... | ۱۸ | فکر سمی |
| ۶۳ | من به هیچ وجه تمرکز ندارم..... | ۱۹ | فکر سمی |

فکر سمی ۲۰	خواب ظهر قدغن!	۶۶
فکر سمی ۲۱	اگر بقیه، نمره بالا بیاورند یعنی من افت کرده‌ام	۶۹
فکر سمی ۲۲	از امروز می‌خوام بترکونم!	۷۲
فکر سمی ۲۳	من از بقیه رقبا عقب افتادم...	۷۵
فکر سمی ۲۴	کارنامه مساوی است با تلاش دانش آموز، کارنامه بد یعنی تنبلی...	۷۸
فکر سمی ۲۵	هر چی می‌خونم تو مخم نمی‌ره!	۸۱
فکر سمی ۲۶	هر چی می‌خونم این کتابا تموم نمی‌شن!	۸۴
فکر سمی ۲۷	محیط درس خواندن برایم مناسب نیست پس شانس قبولی ندارم.	۸۷
فکر سمی ۲۸	در کلاس جای مناسبی ندارم به همین دلیل رتبه‌ام در مدرسه این قدر افت کرده است.	۹۰
فکر سمی ۲۹	مدرسه‌ام را عوض کنید تا پیش دوستانم باشم.	۹۳
فکر سمی ۳۰	تو این مدرسه خراب شده هیچ‌کس منو دوست نداره	۹۶
فکر سمی ۳۱	معدل من خوبه منتها با تقلب!	۹۹
فکر سمی ۳۲	دیگه از ما گذشته...	۱۰۲
فکر سمی ۳۳	من امگا ۳ می‌خورم با مویز. می‌گن واسه حافظه خوبه!!	۱۰۵
فکر سمی ۳۴	این پسر من خیلی با استعداد اما می‌خواد بره موسیقی بخونه	۱۰۸
فکر سمی ۳۵	برای موفق شدن در زندگی نیازی به درس خواندن نیست.	۱۱۱
فکر سمی ۳۶	مارو چه به دانشگاه امیرکبیر!!	۱۱۴
فکر سمی ۳۷	اگر به‌جبه‌ها فشار بیاورم تا نمره بالا بگیرن، بزرگ که شدن مشکلاتمون...	۱۱۷
فکر سمی ۳۸	من چطور می‌توانم اجازه دهم درس رارها کنی؟	۱۲۰
فکر سمی ۳۹	به خاطر مشکلات بابا و مامان نمی‌تونم درس بخونم	۱۲۳
فکر سمی ۴۰	پسر من سیگار می‌کشه به نظر شما اجازه بدم مدرسه بره یا نه؟	۱۲۶
فکر سمی ۴۱	وقتی درس نمی‌خونه باید زدش!	۱۲۹

فکر سمی ۱

من باید بهترین باشم...

نیایش دوست دارد در همه چیز بهترین باشد. او از هوش خوبی برخوردار است و خودش را شایسته این مقام می‌داند. به‌تازگی نیایش که در حال گذراندن پیش‌دانشگاهی است، به‌گفته خودش قاطی کرده! «دکتر هر کی می‌گه بالای چشمتم ابروست، همچین براش قاطی می‌کنم که بیا و ببین!» مشکل دیگر نیایش این است که با وجود افزایش ساعت مطالعه، رشد چندانی در نمره‌هایش به‌وجود نیامده و هنوز نتوانسته از معدل ۱۹ فراتر رود...

تحلیل

ایده‌آل‌گرایی یکی از مشکلات بزرگ دانش‌آموزان و دانشجویان ایرانی است. باورهای ایده‌آل‌گرایانه، باورهای صدر در صدی و مطلق‌گرایانه‌ای هستند که حق انتخاب را از فرد گرفته و او را در یک چارچوب محدود قرار می‌دهند. به طوری که چنین افرادی فراموش می‌کنند که رسالت آنها به‌عنوان فردی جویای دانش، رسیدن به‌قله‌های علم نیست بلکه حرکت در مسیر قله است. دیگر نمی‌توان در هیچ علمی ابن‌سینا یا ابوریحان بیرونی شد زیرا که علم و آگاهی بسیار پیچیده‌تر، ریزتر و گسترده‌تر شده است. نیایش اما گویا به تحلیل ما اعتقادی ندارد! او گمان می‌کند باید بهترین باشد. او دوست ندارد در راه بهترین شدن گام بردارد و اگر هم نشد، لذت برد بلکه او می‌خواهد بهترین شود. او به‌قله می‌اندیشد و همین قله، بلای جان او شده است.

افراد ایده‌آل‌گرا در بسیاری از موارد، این ایده‌آل‌گرایی را از خانواده یا آموزش و پرورش دریافت می‌کنند و گاهی کار به کنار گذاشتن درس‌ها می‌کشد. چراکه اگر ایده‌آل موردنظر فرد تأمین نشود، بعد از یکی دو بار ناکامی ممکن است او به درماندگی آموخته شده‌ای برسد که براساس آن دست از تلاش خواهد کشید.

زمره‌های درونی مثبت

- ایده‌آل‌گراها به‌بهشت نمی‌روند!! چون به‌روایت آدم و حوا باور ندارند.
- بهترین بودن در دل آدم‌هاست نه در برجسب‌ها و اتیکت‌های اجتماعی
- برای چه می‌خواهم بهداشت روانی و آرامشم را به‌خاطر باورهای نامعقولم خراب کنم؟
- آیا نمرهٔ بهترین را گرفتن تضمین می‌کند که در سایر موارد زندگی هم عالی باشم؟
- بهترین بودن نسبی است. برای یکی ۲۰ نمرهٔ بهترین است و برای دیگری ۱۸. چیزی که این‌قدر نوسان دارد را نمی‌توان به‌یک قانون ذهنی تبدیل کرد.

باور مثبت

کجای کتاب آسمانی نوشته که باید بهترین باشم و آیا این بهترین بودن از من آدم موفق و شادکامی خواهد ساخت؟ پاسخ این پرسش گویا منفی است چون همین الان من کلی زیر فشار و استرس هستم...