

استرس در دوران کنکور

اجازه بدید با یه داستان نه چندان خیالی بحث رو شروع کنیم.

بخش اول

چند روزیه که حسام، داوطلب کنکور تجربی ۹۸، دچار دل درد و دل پیچه، گلاب به روتون اسهال و حالت تهوع شدید شده.

حتی بعضی وقتا حالت سرگیجه سردرد و چشم درد هم به سراغش میان و درس خوندن رو واسش غیرممکن می کنن.

معمولا با یکی دو ساعت مطالعه مداوم، چشم هاش به اندازه ای درد میگیره که احساس می کند حتی توانایی خوابیدن هم نداره چه برسه به درس خوندن. (تازه خونوادش هم بهش مشکوک شدن که چرا همش چشمش قرمز)

درباره سرخی چشم همینجا یه نکته بگم که اگه دچارش هستید به ترتیب این کارارو انجام بدین: ۱. مصرف ویتامین هاتونو زیاد کنین به خصوص ویتامین سی ۲. هر چشم چشماتونو با شامپ. بچه بشورید ۳. کمتر انگشتتونو بکنید تو چشمتون ۴. به چشم پزشک مراجعه کنید

حسام، دانش آموزی باهوش اما شیطون بلا تو دبیرستان بود و سال قبل مدام کلاس هارو میپیچوند و با بچه ها (دوستای ناباب) میرفت فوتبال (البته خودش میگه فوتبال میرفته حالا راست و دروغش با خودش)

خلاصه این آقا حسام شیطون بلا سال پیش رو خوب نخوند اما امسال با دیدن موفقیت دوست صمیمی اش سینا، چشمش درومد و از شدت حسودی چند شب (محاسبه کردیم ۵ شب) نخوابید!

پس حسام انتخاب رشته نکرد، پشت کنکور موند تا امسال با تلاش و کوشش بسیار زیاد و تجربه هایی که از کنکور سال قبلش پیدا کرده به هدفش که همانا ضایع کردن دوستش بوده برسه! (کلا زندگی سالمی نداره شما الگو نگیرید).

آقا حسام قصه ما اما با اینکه تا الان خوب درساشو خونده و دوره هم کرده و تو آزمونا هم به جای خریدن سوالا (سینا دوستش زده تو کار فروش سوالای قلمچی و گزینه ۲، کارت شارژ میگیره کلید میده با تراز بالای ۱۷۰۰۰!) خودش تلاش کرده و تحلیل هم کرده آزموناشو ولی احساس میکنه که، دچار معضل بزرگی شده؛ معضلی که اگر مدیریت نشه، بد میشه، و این معضل، همون استرسه.

مهدی، دانش آموز سال دوازدهم و یه کنکوری بسیار تلاشگره (مهدی هم سال پایینی حسام اینا بوده و با دیدن حسام درس گرفته که باید درس بخونه).

اون با تمام توان و یک برنامه‌ریزی عالی (مشاورش همین سینا بوده که باز با توجه به هزینه های زیاد زندگی علاوه بر فروش سوالات قلمچی مشاوره هم میده) در حال مطالعه واسه کنکوره.

مهدی با اینکه بخوبی مطالعه می‌کنه و با برنامه پیش می‌ره، اما این روزا، چیزی نگرانیش می‌کنه و اجازه نمی‌ده که بخوبی قبل درس بخونه.

این نگرانی، اونو پرخاشگر و بی‌حوصله کرده و باعث شده که اطرافیانی که حال اون رو درک نمی‌کنن، ازش دلگیر و ناراحت بشن. (به عبارتی مهدی قصه ما رد داده!)

خب دیگه داستان بسه، یکم جدی شیم!

حال امسال حسام و مهدی، حال و اوضاع بسیاری از داوطلبان کنکور، بخصوص در این روزهای پس از عید است.

خیلی از این بچه ها می‌دانند که دچار استرس هستند و البته، برخی از عزیزان هم نمی‌دانند که مشکلاتی را که تجربه میکنند به علت استرس است.

همینطور که به تاریخ کنکور سراسری هم نزدیک‌تر می‌شویم این موضوع شدیدتر و پررنگ‌تر از قبل خود را نشان میده. این افزایش استرس باعث میشه تا توان، وقت و فکر داوطلب کنکوری ما را بیشتر به خود معطوف کند.

استرس‌های کنکور چه انواعی دارند؟

شاید این سوال برایتان مطرح شود که مگر استرس کنکور هم انواع مختلفی دارد؟ در جواب باید بگوییم که بله، استرس کنکور هم مانند بسیاری دیگر از استرس‌ها ممکن است کم و مثبت باشد یا اینکه زیاد و مخرب و منفی باشد.

استرس مثبت، سازنده و بدون مشکل است، اما استرس منفی، که به آن دیسترس هم گفته میشود، باعث بروز مشکلات زیاد و حتی بیماری برای فرد می‌شود.

در کنکور نیز همین‌طور است. معمولاً، استرس، سراغ بیشتر داوطلبان می‌رود و فقط افرادی که دارای اعتماد به نفس و روحیه خیلی بالایی هستند یا بخوبی مطالعه کرده‌اند یا داوطلبانی که کلاً مطالعه خوبی نداشته و از کنکور امسال قطع امید کرده‌اند، ممکن است که دچار استرس نشوند؛ در واقع، بیشتر داوطلبان، این حس را یک یا چند بار در طی دوره آمادگی برای کنکور تجربه می‌کنند؛ اما موضوع مهم‌تر آن است که اولاً استرس شما شدید نباشد و در ضمن بتوانید این استرس را مدیریت کنید؛ حتی اگر دچار استرس بالا و شدید باشید.

پس قبل از اینکه به فکر مقابله با استرس خود برآیید، آن را بخوبی بشناسید. اگر سطح استرس شما داوطلب عزیز، کم است یا گاهی دچار این حس می‌شوید، این موضوع، خیلی مهم و مشکل‌زا نیست؛ بلکه باعث می‌شود که شما بهتر و بیشتر درس بخوانید، و در واقع، گونه‌ای موتور جلوبرنده اجباری برای درس خواندن و مطالعه است، اما اگر سطح استرس شما بالاست یا تعداد دفعات آن زیاد بوده و یا در روزها و هفته‌های اخیر زیاد شده است، نشان می‌دهد که شما دچار استرس مخرب شده‌اید و برای جلوگیری از آن باید دست به اقداماتی بزنید.

به خود اعتماد کنید

اینکه به خود، عملکرد و دانسته‌هایتان در روند آمادگی برای کنکور اعتماد داشته باشید، باعث می‌شود که سطح استرس شما بسیار کاهش پیدا کند.

یکی از دلایلی که معمولاً داوطلبان دچار استرس می‌شوند، این است که احساس می‌کنند همه مطالب را فراموش کرده‌اند و درس‌های زیادی از آموخته‌هایشان را نمی‌دانند. اولاً باید توجه کنید که این احساس، احساسی پوچ و واهی است. شاید به نظرتان برسد که تمام مطالب را فراموش کرده‌اید؛ در صورتی که این چنین نیست.

شما انبوهی از اطلاعات را در مغز خود دسته‌بندی کرده‌اید که نمی‌توانید همه آنها را به یکباره به یاد آورید. اگر از تلقین‌های منفی مانند القای جملاتی چون «همه چیز را فراموش کرده‌ام» بپرهیزید، مطمئناً با قرار گرفتن در شرایط کنکور، همه آن اطلاعات را به یاد خواهید آورد.

دوم اینکه در روز کنکور، سطح دانش شما با دیگران سنجیده می‌شود؛ اما دانش شما اضافه یا کم نمی‌شود؛ پس جای نگرانی وجود ندارد. تنها عاملی که می‌تواند به شما لطمه جدی بزند، این است که در اثر اضطراب نتوانید آنچه را که می‌دانید، روی کاغذ بیاورید، و تنها عاملی که می‌تواند با همین سطح معلومات نتیجه را بهبود ببخشد، خونسردی است.

به گذشته برنگردید

یکی از دلایلی که برخی از داوطلبان، دچار استرس می‌شوند این است که احساس می‌کنند در وقتی که در گذشته در اختیار داشته‌اند بخوبی مطالعه نکرده و در وقت باقی مانده نیز نخواهند توانست نتیجه خوبی کسب کنند یا اینکه آنها قبلاً خوب درس نخوانده‌اند؛ در حالی که دوستان و همکلاسی‌های آنها، در دوره موردنظر، برنامه و مطالعه بهتری داشته‌اند.

سؤالی از شما می‌پرسم و آن هم این است که آیا دانستن این موضوع که خوب درس نخوانده‌اید، کمکی به شما می‌کند؛ اگر این‌طور است، راه حل‌ها را عملی کنید، وگرنه، وقت و انرژی باقی مانده خود را هدر ندهید.

در این روزهای باقی‌مانده تا کنکور به دنبال آرامش باشید و خوب درس بخوانید. توجه داشته باشید چیزی که گذشت دیگر قابل دسترس نیست و از بابت آن، نباید اندوهگین شد. قسمتی از اضطراب‌های ما مربوط به اعمالی است که در گذشته باید یا نباید انجام می‌دادیم. با غصه خوردن، اطلاعات شما افزایش نمی‌یابد؛ بلکه متأسفانه باعث می‌شود که از همان اطلاعات موجود خودتان هم نتوانید استفاده نمایید؛ پس فقط به فکر زمان حال و آن چیزی که در دسترس شماست باشید و بهترین استفاده را از این زمان در راستای پیشبرد اهداف خود ببرید.

صحبت کنید

بسیاری از داوطلبان کنکور احساس می‌کنند که کسی، شرایط خاص آنها را درک نمی‌کند و برخی از عزیزان کنکوری هم واقعاً کمتر کسی را در اطراف خود دارند که آنها را بخوبی درک کند و راه‌حلهایی را برای از بین رفتن استرسشان به آنها ارائه دهد.

صحبت کردن درباره کنکور و مسایل استرس زای آن، با کسی که در شرایط شما نیست، بخوبی کمک می‌کند تا از استرس شما کم شود؛ زیرا اولاً خود صحبت کردن، باعث آرام شدن فرد می‌شود، و دوم اینکه فرد مقابل هم، با صحبت‌ها و راه‌حلهایی که به شما ارائه می‌دهد، استرس شما را از بین برده یا آن را بسیار کم می‌کند.

البته باید توجه داشته باشید که حتماً برای صحبت کردن، کسی را انتخاب کنید که شما را بخوبی می‌شناسد، روحیات و توانمندی‌های شما را خوب درک می‌کند و مشاوره خوبی به شما ارائه می‌دهد؛ زیرا گاهی، صحبت کردن از این موضوع استرس‌زا با دیگران، باعث می‌شود تا افراد متوجه شوند که آنچه که باعث اضطراب و استرس آنها می‌شده است، برای دیگران، چقدر بی‌اهمیت و کوچک است، و همین موضوع

باعث آرامش آنها می‌شود؛ یا اینکه موجب می‌شود که از تجربه‌های خوب دیگران در موارد مشابه بخوبی برای رفع مشکل استفاده کنند.

بهترین کار، این است که با پدر و مادر یا یکی از اعضای خانواده یا مشاور، درباره موضوعاتی که باعث استرس شما می‌شوند، صحبت کنید. ضمناً سعی کنید که در این مورد به سراغ دوستان کنکوری خود نروید؛ زیرا ممکن است یا شما استرس خود را به آنها هم منتقل کنید و یا آنها با صحبت‌های خود، باعث افزایش استرس و ناامیدی شما شوند.

ورزش کنید

ورزش، یکی از جمله کارهای مفیدی است که سلامت روح و جسم شما را بالا می‌برد، یادگیری شما را افزایش می‌دهد و باعث کاهش استرس شما می‌شود؛ پس همیشه، حتی در این ماه‌های منتهی به کنکور هم، از ورزش کردن غافل نشوید.

با فعالیت بدنی سبک به خود آرامش بدهید و از همین الان، نیم ساعت از وقت خود را به ورزش‌هایی همچون پیاده‌روی، نرمش و سایر فعالیت‌های سبک اختصاص دهید. تحرک نداشتن، از عوامل تشدید اضطراب است و باید توجه کنید که در دوران امتحان و کنکور، تحرک جسمی، سبب شادابی و تقویت حافظه شما می‌شود و از بروز خستگی پیشگیری می‌کند.

مواد غذایی ضد استرس مصرف کنید

برای کاهش استرس از مصرف لبنیات غافل نشوید؛ بویژه، خوردن یک لیوان شیر ولرم، قبل از خواب شبانه، می‌تواند در برقراری آرامش شما نقش بسزایی داشته باشد.

نکته اینجاست که خیلی از افراد به وعده غذایی صبحانه اهمیتی نمی‌دهند؛ در صورتی که نخوردن صبحانه، حتی می‌تواند باعث ایجاد عوارضی مثل افت قند خون، سستی و بی حالی، عصبانیت، بی‌حوصلگی، افسردگی و انگیزه نداشتن برای مطالعه و در نتیجه همه اینها، افزایش میزان استرس فرد شود.

علاوه بر مصرف لبنیات، یکی از چیزهایی که باعث کاهش میزان استرس می‌شود، مصرف دم‌نوش‌های گیاهی است. دم‌نوش‌ها، فواید متنوعی دارند. یکی از این فواید هم، کاهش استرس است.

سعی کنید که وقتی دچار استرس شدید، مقداری سنبل الطیب، گل‌گاو زبان، لیمو، بابونه و گیاهان مشابه را دم کرده و میل نمایید. این کار، نتیجه خوبی به دنبال دارد و خواهید دید که به چه میزان از استرس شما کاسته می‌شود.

خوب استراحت کنید

استراحت کافی، بخصوص در این دوران که سیستم مغزی به طور مداوم در حال فعالیت است، بسیار ضرورت دارد؛ زیرا خستگی و بی‌خوابی، از عوامل عمده کاهش توان یادگیری، و در نتیجه، افزایش استرس و نگرانی است. از آنجایی که در کنکور، سرعت، دقت و صحت مطرح است، بنابراین، داشتن خواب منظم و تغذیه مناسب برای داوطلبان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

چون مغز محل یادگیری و حافظه مکان پردازش است، خانواده‌ها باید به تغذیه مناسب، خواب کافی و تفریح سالم فرزندان خود توجه بیشتری داشته باشند. آن قدر حجم کار و مطالعه خود را زیاد نکنید و آن قدر به خود سخت نگیرید که هرچه به کنکور نزدیک‌تر شوید، خستگی و بی‌حوصلگی، شما را فراگیرد. باید آن قدر، سرحال و شاداب باشید که وقتی به روز برگزاری کنکور می‌رسید با روحیه‌ای آماده، سر جلسه آزمون سراسری حاضر شوید.

این روزها به رتبه و رشته فکر نکنید

این روزها بسیار از داوطلبان آزمون سراسری می‌شنوم که می‌پرسند حدس می‌زنم چه رتبه‌ای را کسب می‌کنند یا اینکه آیا رتبه مورد نظرشان را به دست می‌آورند. آنها بعد از هر آزمون آزمایشی، با توجه به رتبه‌ای که کسب کرده‌اند، یا دچار یاس و ناامیدی می‌شوند یا ذوق زده خود را در دانشگاه و رشته مورد نظرشان تجسم می‌کنند!

باید بگوییم که این تصورات اشتباه است. اگر داوطلب کنکور هستید، به هیچ وجه به این فکر نکنید که دلتان می‌خواهد در چه رشته‌ای و چه دانشگاهی قبول شوید؛ یا اینکه اگر در فلان رشته قبول شوید، چه فوایدی دارد.

این افکار، عامل اصلی خستگی از درس خواندن و تنفر از مطالعه است، و بر عکس تصور بعضی‌ها، عامل بی‌انگیزگی و اضطراب شدید قبل از کنکور و سر جلسه آزمون می‌شود، و افت تحصیلی بعضی از دانش‌آموزان خوب نیز به همین دلیل است.

بیلگیتس، صاحب شرکت مایکروسافت، می‌گوید: «صرف کار کردن لذت بخش است.» و همچنین می‌گوید: «هرگز اجازه ندهید که رکود و سکون به سراغتان بیاید.» بی‌شک، همین نگاه و نحوه زندگی، اورا ثروتمندترین مرد دنیا کرده است.

موفق و پیروز هستید، تیم مشاوره دبیرستان نقش‌نو