

با آشفته‌گی ذهنی مقابله کنید

این موضوع بر آن تأکید می‌کنیم، برنامه‌ریزی است. برنامه‌ریزی به قدری مهم است که اگر شما داوطلب عزیز، حتی یک روز مانده به کنکور را نیز با آن پیش بروید، قطعاً در مقایسه با سایر روزها، بهتر درس خوانده و بهتر نتیجه خواهید گرفت. اولین راه برای رهایی از آشفته‌گی ذهنی هم این است که تمام فکر و ذکر خود را روی یک برنامه متمرکز کنید و در مورد آن، خوب فکر کنید و اراده و تصمیم خود را روی آن متمرکز کرده و از تغییر برنامه جدا بپرهیزید.

اگر از قبل برنامه‌ریزی داشته و احساس می‌کنید که این برنامه، به دلایلی، پاسخگوی شرایط فعلی شما نیست، با توجه به وضعیت خود، درس‌هایی که باید بخوانید و دوره کنید، تست‌هایی که باید بزنید و ... با هم فکری و همکاری خانواده، دوستان یا مشاوران، یک برنامه خوب برای خود بریزید. برای اینکه دیگر دچار آشفته‌گی ذهنی نشوید، حتماً جوانب مختلف برنامه‌تان را و توقعی که از خودتان در این مدت باقی مانده دارید در نظر بگیرید. بعد از چیدن برنامه جدید، بدون فکر کردن به اینکه قبلاً چه اشتباهاتی داشته و چقدر درس خوانده‌اید، و در مجموع بدون افکار منفی و با تجربه گرفتن از این مدت باقی مانده، فقط و فقط درس بخوانید. اگر باز هم به این نتیجه رسیدید که برنامه شما مطابق خواسته‌های شما نیست، بدون نگرانی، باز هم برنامه خود را تغییر دهید؛ فقط مراقب باشید که دچار وسواس فکری نشوید و وقت زیادی را برای انجام این کار هدر ندهید.

۲- افکار منفی را دور بریزید

همه ما روزانه در برخی از موارد با افکار منفی مواجه می‌شویم. این افکار، ذهن بیشتر کنکوری‌های عزیز را در هم می‌ریزد و باعث می‌شود تا فکر و توان آنها برای یادگیری دروس و آمادگی برای کنکور بخوبی عمل نکند. نگران نباشید؛ شما در این زمینه تنها نیستید، بلکه همه کنکوری‌ها در موارد و زمان‌های مختلف، دچار افکار منفی و ناامید کننده می‌شوند؛ اما نکته مهم، این است که بتوانید این افکار را دور بریزید و بخوبی در ادامه مسیر قرار بگیرید. اتفاقات گذشته را کنار بگذارید. گذشته، گذشته است و برای تغییر آن نمی‌توانید کاری انجام دهید؛ جز آنکه از آن درس بگیرید؛ پس افکاری را که درباره مسائل گذشته است و ذهن شما را به خود مشغول می‌سازند، به پس زمینه برانید؛ چون این مسائل، جزو مسائل غیرمهم به شمار می‌روند. مسائل حل ناشدنی زندگی را که راه حلی ندارند و باید با آنها کنار بیایید، جزو مسائل غیرمهم محسوب کرده و آنها را یادداشت کنید. جای آنها در پس زمینه است؛ پس به آنها اجازه جولان ندهید و محکم بگویید: «گذشته‌ها، گذشته است؛ مهم، آینده است و من می‌توانم از پس همه چیز برآیم.»

دور ریختن افکار منفی، کار بسیار راحتی است؛ فقط کافی است که به صورت مداوم به اهدافتان فکر کرده و خودتان را در رشته و دانشگاه مورد نظر خود تصور کنید. با خود فکر کنید در شغلی که آرزو دارید بعد از فراغت از تحصیل، در آن مشغول باشید، اشتغال دارید و فرد مطرحی در جامعه هستید. عکس سر در دانشگاه مورد نظرتان را به محلی که در معرض دیدتان است، بزنید و هنگام خوابیدن، موقع بیدار شدن یا هر وقتی که احساس خستگی و ناامیدی کردید، به آن توجه کنید. یادتان باشد که مهم‌ترین راه برای بیرون ریختن افکار منفی، داشتن افکار مثبت است؛ پس مرتب با خود بگویید: «من می‌توانم؛ من می‌توانم به همه آنچه که در ذهن دارم برسم. من موفق می‌شوم.»

۳- استراحت کنید

وقتی صحبت کنکور به میان می‌آید همه فکر می‌کنند که یک کنکوری، باید همیشه در حال درس خواندن باشد و هیچ استراحتی نداشته باشد. هر چه به زمان برگزاری کنکور نزدیک‌تر می‌شویم این اندیشه در ذهن مشاوران کنکور، والدین و خود داوطلبان قوی‌تر می‌شود؛ در واقع، متأسفانه، عده‌ای نزدیک شدن به زمان برگزاری کنکور را با مطالعه بی‌وقفه اشتباه می‌کنند. این تصور، تصور بسیار غلطی است؛ زیرا یک کنکوری که از چند

زنده آنهایتد که پیکار می‌کنند؛ آنان که جان و تنشان از عزمی راسخ آکنده است؛ آنها که از شیب تند سرنوشت بالا می‌روند؛ آنان که اندیشمندانه به سوی هدفی عالی راه می‌سپارند و روز و شب پیوسته در خیال خویش، یا وظیفه مقدس دارند یا عشقی بزرگ.

قبل از هر چیز، به همه شما کنکوری‌های عزیز، یک «خسته نباشید» حسابی می‌گوییم. حتماً همه شما عزیزان، در هر شرایط درسی که هستید، الان به صورت جدی و اساسی در حال مطالعه هستید تا از این دوران طلایی و سرنوشت‌ساز خرداد بخوبی بهره ببرید. این دوران باقی مانده برای همه مهم است؛ هم برای کسانی که از ابتدای سال با برنامه پیش رفته و تا به حال به همه برنامه هایشان عمل کرده‌اند، و هم برای کسانی که بنا به دلایلی نتوانسته‌اند آن طور که باید مطالعه کنند و از برنامه عقب هستند. این روزهای باقی مانده، به طور بسیار محسوسی می‌تواند بر رتبه یا افزایش قابل توجه درصدهای بعضی از درس‌های شما تأثیر بگذارد؛ بنابراین، لازم است که قدر این دوره را بدانید و در روزهای باقی مانده، بخوبی درس بخوانید.

آشفته‌گی ذهنی، یکی از مشکلاتی است که ممکن است در این دوره باقی مانده تا کنکور، برخی از داوطلبان، چه داوطلبان زرنگ و با آمادگی بالا، چه داوطلبان با آمادگی متوسط و چه داوطلبانی که کم مطالعه کرده‌اند، به آن مبتلا شوند. آشفته‌گی ذهنی، دلایل گوناگونی داشته و حل این معضل، با توجه به نوع آن، راهکارهای مختلفی دارد. نظر به اینکه در هفته‌های مهم منتهی به کنکور قرار داریم و آشفته‌گی ذهنی می‌تواند تأثیر بدی بر مطالعه و نتیجه کنکور شما بگذارد، در این مقاله سعی می‌کنیم تا شما را با راهکارهای مقابله با آشفته‌گی ذهنی، آشنا سازیم.

همه ما در تمام طول روز، با وجود فعالیت‌های بدنی و کار فکری، مشغولیت‌های ذهنی خاص خود را داریم. کار فکری یا فعالیت ذهنی، فعالیت‌های هدفمندی هستند که ما آگاهانه به آنها می‌پردازیم، اما اشتغال ذهنی، فعالیتی است که هدفمند نیست و ما به آن عادت کرده‌ایم؛ حتی ممکن است که نسبت به آن، آگاهی کامل هم نداشته باشیم. اشتغال ذهنی، معمولاً به مسائلی مربوط به گذشته، اتفاقات روزمره، مسائل مرتبط با آینده یا عوامل استرس‌زا اختصاص می‌یابد. مشغول شدن مداوم ذهن ما به این مسائل، از ما انرژی زیادی می‌گیرد و معمولاً، بخش بزرگی از انرژی روانی ما به دلیل پرداختن به مسائلی که برایمان اشتغال ذهنی ایجاد می‌کنند، هدر می‌رود؛ مثلاً، مواردی را به یاد آورید که ذهنتان، درگیر مسائل خاصی بوده و شما با وجودی که فعالیت بدنی چندانی انجام نداده بوده‌اید، بشدت خسته شده‌اید. در آن شرایط، تنها ذهن شما در فعالیت بوده است؛ آن هم فعالیت غیرسازنده.

مشکل آشفته‌گی ذهنی، که ممکن است برای هر داوطلب کنکور در مقطعی یا در کل دوره آمادگی برای کنکور به صورت شدید یا کم ایجاد شود، می‌تواند به دلایل بسیاری به وجود بیاید، و در یک داوطلب، نسبت به دیگری متفاوت باشد. آشفته‌گی ذهنی یک کنکوری ممکن است ناشی از نداشتن یک برنامه خوب مطالعاتی که جوابگوی نیازهای داوطلب است، استرس و فشار ناشی از کنکور، کم مطالعه کردن یا نتیجه خوب نگرفتن از آزمون‌ها و ... باشد. آشفته‌گی ذهنی، بخش مهمی از وقت و انرژی داوطلب را گرفته و باعث می‌شود تا داوطلب نتواند از وقت و فکر خود بخوبی استفاده کند. اگر برای شما عزیزان هم، این مشکل پیش آمده است و تمایل دارید که هر چه زودتر از شر این عنصر مزاحم مطالعه خلاص شوید، پس با ما همراه شوید.

راهکارهای مقابله با آشفته‌گی ذهنی

۱- برنامه‌ریزی کنید

یکی از مهم‌ترین کارهایی که انجام آن در همه مراحل آمادگی برای کنکور لازم است و ما بارها و بارها در بیشتر مقالات خود بر آن تأکید خاصی کرده‌ایم و باز هم به دلیل اهمیت

خاص خود را داریم. کار فکری یا فعالیت ذهنی، فعالیت‌های هدفمندی هستند که ما آگاهانه به آنها می‌پردازیم، اما اشتغال ذهنی فعالیتی است که هدفمند نیست و ما به آن عادت کرده‌ایم؛ حتی ممکن است که نسبت به آن آگاهی کامل نیز نداشته باشیم.

۶- تفکیک کنید

قبل از هر چیز، مواردی را که معمولاً در طی روز، ذهن شما را به خود مشغول می‌سازد، یادداشت کنید. به این منظور، لازم است که چند روز تا حداکثر یک هفته، بر فعالیت‌های ذهنی خود نظارت کنید و متوجه افکاری باشید که در ذهن شما جاری است. پس از اینکه به اشتغالات ذهنی خود پی بردید و متوجه شدید که معمولاً چه نوع افکاری ذهن شما را مشغول می‌کند، در مرحله بعدی، مسائل مهم و مسائل غیرمهم را از یکدیگر تفکیک کنید. به یاد داشته باشید که قرار است مسائل مهم را در شکل، و مسائل غیرمهم را در پس زمینه شکل جای دهید. ممکن است از خود بپرسید که چگونه می‌توانم مسائل مهم را از غیرمهم تفکیک کنم. برای انجام این کار می‌توانید معیارهای زیر مانند مسائل مربوط به اینکه چرا در گذشته موفق نشدم، چرا در ماه‌های قبل بخوبی درس نخواندم، یا نگرانی‌های مربوط به آینده، مثل اینکه نتیجه کنکور شما یا دوستانتان چه خواهد شد، و ... را شاخص قرار دهید. مسائل پیش پا افتاده روزانه، که معمولاً تکراری هستند و فکر شما را مشغول می‌سازند، مسائل غیرمهمی هستند که باید به پس زمینه رانده شوند.

کارهایی که انجام آنها در این مرحله باعث موفقیت شما می‌شود، عبارتند از: تمرکز روی برنامه‌ریزی درست، شیوه مطالعه صحیح و چگونه درس خواندن و ... این مسائل، مسائلی است که باید در زمینه ذهنی شما باشد تا موفق شوید. در مجموع، ابتکار با شماست که چه مواردی را در چه قسمتی بگنجانید؛ البته این موارد، ثابت نیستند و ممکن است که بر حسب شرایط، تغییر کنند.

۷- در مورد آن صحبت کنید

هر وقت، موضوعی، چه مربوط به کنکور و چه غیر از آن، باعث آشفتگی ذهنی شما شد، در مورد آن با شخصی که با او راحت هستید و البته می‌تواند بخوبی شما را راهنمایی کند، صحبت کنید. صحبت کردن در مورد موضوعاتی که باعث آشفتگی ذهنی تان شده است، دو مزیت اصلی دارد: می‌تواند به شما احساس تأیید شدن و شنیده شدن بدهد، و همچنین می‌تواند شما را با دیدگاه‌های مختلف دیگران آشنا بکند.

اغلب، فقط داشتن کسی که به حرف‌هایتان گوش بدهد و افکارتان را درک کند، باعث می‌شود که فوریت، شدت و کثرت افکارتان از بین برود. به همان اندازه، شنیدن افکار و دیدگاه‌های فکری طرف مقابل نیز می‌تواند شما را با بینش و راهکارهای جدیدی آشنا کند.

ماه قبل، شروع به مطالعه کرده است، برای اینکه مهم‌ترین دوره مطالعه‌اش را هم با آرامش و به صورت مطلوب بگذرانند، نیاز به استراحت کافی دارد. استراحت، نیاز هر انسانی است. این اشتباه است که فکر کنیم می‌توانیم بدون استراحت پیش برویم. اگر زمان استراحت ما کافی و منظم نباشد، مطمئناً خستگی، ما را از ادامه مسیر بازمی‌دارد. درست است که شما دوستان عزیز، زمان باقی‌مانده را که مهم‌ترین زمان برای رسیدن به موفقیت است، باید دریابید، اما نکته مهم‌تر، این است که سنجیده رفتار کنید.

همه شما عزیزان، نیاز دارید که بین شش تا هشت ساعت در شبانه روز بخواهید؛ به علاوه، باید بین مطالعه دروس هم، استراحت داشته باشید تا مغز شما بخوبی، مطالبی را که خوانده‌اید، در جای مناسب ذخیره کند. این زمان استراحت را، بسته به عادات مطالعه، خواب و بیداری و استراحت‌های بین درسی خود، تقسیم کنید و نگران وقت اختصاص داده به استراحتتان نباشید. اگر برای مطالعه، وقت بیشتری بگذارید و در ادامه خسته شده و دچار آشفتگی ذهنی شوید، وقت بیشتری از شما هدر خواهد رفت؛ افزون بر اینکه مطالب را نیز بخوبی یاد نگرفته و مجبورید در زمان دیگری، آنها را مجدداً مطالعه کنید.

۴- از استرس دوری کنید

یکی از مهم‌ترین مسائلی که باعث آشفتگی ذهنی داوطلبان عزیز می‌شود، استرس است. استرس و اضطراب، باعث می‌شود تا برخی از داوطلبان عزیز، پیوسته به این نکته فکر کنند که مطالعه خوبی نداشته‌اند، ممکن است که سر جلسه نتوانند به سؤالات پاسخ دهند، وقت کافی برای مطالعه دروس در روزهای باقی‌مانده ندارند و ...

در ادامه، همین استرس باعث می‌شود تا شما نتوانید بهره‌وری خوبی داشته باشید و خوب درس بخوانید؛ مضاف بر اینکه ذهن شما، پیوسته مشغول پرداختن به چیزهایی است که هنوز رخ نداده و ممکن است که هیچ‌گاه هم رخ ندهد. برای مقابله با استرس و در نتیجه جلوگیری از بروز یکی از دلایل آشفتگی ذهنی، سعی کنید که به خودتان اعتماد کنید، خودتان را با کسی مقایسه نکنید، از مسائلی که استرس شما را زیاد می‌کند، دوری کنید و فقط به هدف فکر کنید و با انگیزه و پشتکار به ادامه راه بپردازید. نکته مهم دیگر درباره مقابله با استرس، این است که اگر استرس شما در موضوعی خاص، بسیار زیاد و غیر قابل کنترل است، حتماً با آن مواجه شوید یا آن را با شخصی مانند پدر و مادر یا مشاور یا کسی از دوستان نزدیکتان در میان بگذارید. آن وقت خواهید دید که موضوعی که باعث استرس و آشفتگی ذهنی شما می‌شود، چقدر برای اطرافیان که از بیرون به آن موضوع می‌نگرند، پیش پا افتاده است.

۵- یادداشت کنید

همه مادر تمام طول روز، علی‌رغم فعالیت‌های بدنی و کار فکری، مشغولیت‌های ذهنی

