

آسیب‌شناسی استرس های پس از کنکور

تغییر فضای فکری، کلیدی برای گشودن درهای موفقیت

● بهجت حیدری



یکی از مهم ترین و سخت ترین دوران برای داوطلبان کنکور ایام پس از اعلام نتایج است. زمانی که عده‌ای از داوطلبان با شنیدن خبر قبول نشدن در کنکور دچار افسردگی و مشکلات روحی شده و برخی از آنها حتی حاضر نیستند یک بار دیگر شانس خود را آزموده و دوباره در کنکور شرکت کنند. عده‌ای علت اصلی این افسردگی، یأس و ناامیدی را نداشتن اعتماد به نفس کافی و ضعف در خودباوری داوطلبان می‌دانند اما دکتر علی اصغر کیهان‌نیا، روانشناس و مشاور خانواده درباره علت بروز این مسأله می‌گوید: اضطراب، تشویق، نگرانی و افسردگی در نوجوانان و جوانان را می‌توان ناشی از رفتار نادرست اطرافیان یعنی پدر و مادر، اقوام و دوستان دانست. زیرا آنها سعی می‌کنند با نگاهی ژرف به سرنوشت بچه‌ها، دائم از آنها درباره چگونگی آزمون، سوالات و ... پرس و جو کنند که این کار، فشار مضاعفی بر داوطلب وارد می‌کند که در صورت قبول نشدن این فشارها و استرس‌ها چند برابر می‌شود. وی تأکید می‌کند: اما این مسأله از سوی والدین به راحتی قابل کنترل است. یکی از شیوه‌هایی که می‌تواند از بروز مشکلات روحی مانند افسردگی، نداشتن علاقه به درس خواندن مجدد شرکت در کنکور جلوگیری کند، استفاده از جملاتی مانند همین قدر که تلاش کردی، کافی است. ما از تو انتظار یک کار خارق‌العاده نداریم و یا بیشتر آدم‌های بزرگ و موفق به خاطر بهره‌مندی از هوش در کارهایشان موفق نمی‌شوند بلکه به خاطر بیشتکارشان است که به قله موفقیت می‌رسند... به بچه تفهیم کنند که آدم‌های موفق، هوش را عامل کمک کننده پشتکار می‌دانند.

کیهان‌نیا می‌افزاید: داوطلبان باید باور کنند اگر هدفشان قبولی است باید با پشتکار بیشتری برای شرکت در آزمون سال دیگر آماده شوند. به اعتقاد این روانشناس، هرچه قدر پدر و مادر و اطرافیان موضوع قبول نشدن فرزندان در کنکور

را طبیعی و عادی جلوه داده و سعی کرده در برخورد‌های خود نیز این مسأله را رعایت کنند، به همان میزان نیز فرزندان سعی می‌کنند با جدیت و پشتکار بیشتری خود را برای شرکت در آزمون‌های علمی و زندگی آماده سازند. وی خطاب به والدین می‌گوید: والدین نباید از راه ترحم و دلسوزی با موارد عدم موفقیت جوانان خود رو به رو شوند، زیرا جوانان این روش را دوست نداشته و نسبت به آن جبهه‌گیری می‌کنند. متأسفانه در این مقطع زمانی تب مدرک‌گرایی در میان خانواده‌ها به شدت بالا رفته و والدین گرفتن مدرک دانشگاهی را در اصل هویت و ارزش اجتماعی می‌دانند. در حالی که خانواده‌ها باید فشارهای ناشی از این نوع تفکر را از روی ذهن، روح و روان جوانان خود بردارند. این مشاور خانواده تأکید می‌کند: جامعه امروز ما نیازمند افراد تک‌نویسین است، تک‌نویسین فردی میان

تأسیس مراکزی می‌کنند که صلاحیت لازم را برای آموزش داوطلبان و هدایت آنها ندارد. این مراکز برای جذب تعداد بیشتری از داوطلبان از تبلیغاتی استفاده می‌کنند که از نظر علمی قابلیت تحقق و اجرایی شدن ندارند به طوری که این تبلیغات گوناگون می‌تواند شوق کاذب در داوطلبان ایجاد کرده و آنها را به راهیابی به دانشگاه و گرفتن مدرک بیش از پیش امیدوار کنند در حالی که این اقدام آنها تنها جنبه تبلیغاتی و اقتصادی داشته و وظیفه مسئولان ذی ربط است تا جلوی این تبلیغات کاذب را گرفته و از امیدواری بیپه‌ده داوطلبان در پرتو تبلیغات کاذب تضمینی و ارائه مطلب در کوتاه‌ترین زمان ممکن و یک شبه و ... جلوگیری کنند.

مسئولان نباید اجازه دهند که این مؤسسات سودجو با تبلیغات کاذب موجب تشویق اذهان عمومی به ویژه نوجوانان و جوانان شوند.

به اعتقاد این روانشناس باید با فراهم کردن شرایطی تبلیغ به منظور گسترش مدرک‌گرایی کاست و به جای آن تخصص‌گرایی را بیش از پیش مورد توجه قرار داد و گسترش داد تا در نهایت از استرش و فشارهای عصبی در میان نسل جوان کاسته شود.

ازدواج کنند و سر و سامان بگیرند. کیهان نیا تصریح می‌کند: جامعه کنونی ما نیازمند افراد تکنیسین در زمینه مکانیک، برق، مشاغل صنعتی و... است. زیرا این افراد قادرند با استفاده از تخصص خود در مشاغل مختلف مشغول به کار شوند. در حالی که امروزه مشاهده می‌کنیم عده‌ای زیادی از داوطلبان از سر ناچاری و تنها به دلیل مدرک‌گرایی رشته‌های غیر تخصصی و ناکارآمدی را انتخاب می‌کنند که پس از فارغ‌التحصیلی امکان فعالیت حرفه‌ای در آن رشته را ندارند، بنابراین مسئولان باید شرایطی را فراهم کرده که از امکان فعالیت و عوامل زمینه‌ساز مشاغل کاذب جلوگیری کنند. یکی از مهمترین مسائلی که بر جذب داوطلبان به گذراندن دوره‌های آمادگی برای کنکور مؤثر است، وجود آموزشگاه‌ها و مراکز متعدد آموزشی است که با تبلیغات گسترده زمینه جذب و حضور تعداد قابل توجهی از داوطلبان را فراهم می‌کند. گاه تبلیغات کاذب و دروغین این مراکز می‌تواند منجر به صدمات روح و روانی به داوطلبان شود. دکتر کیهان نیا در این باره توضیح می‌دهد: متأسفانه گاه مسئولان این گونه مراکز تنها به دلیل کسب منافع مادی و سود بیشتر اقدام به

کارگر معمولی و فارغ‌التحصیل دانشگاهی است. این فرد در اصل یک متخصص حرفه‌ای در امور مختلف است که جامعه نیازمند تخصص او بوده و برایش ارزش مضاعفی قائل است جامعه و خانواده‌ها باید این تفکر را نهادینه کنند که مدرک تحصیلی آخرین راه نجات نیست بلکه تخصص حرف اول و آخر را می‌زند. وی اظهار می‌دارد: داوطلبان نباید این تفکر را در ذهن خود پیروانند که قبول نشدن من، مساوی است با نابودی و از بین رفتن آرزوها و اهداف آزمون دانشگاه‌ها در اصل به منظور ایجاد یک فضای رقابتی فشرده است تا دانش‌آموزان و داوطلبان سعی خود را برای راهیابی به آن چند برابر کنند. قبول نشدن در آزمون ورودی دانشگاه دلیل بر تلاش نکردن داوطلبان نیست بلکه رقابتی بودن، شرایط حضور داوطلبان را سخت‌تر کرده است. معتقدم که اگر داوطلبان به جای صرف سال‌های متمادی برای درس خواندن و پشت کنکور ماندن، وارد رشته‌ها و مدارس حرفه‌ای شوند، راحت‌تر می‌توانند شرایط دست‌یابی به مشاغل حرفه‌ای و صنعتی را فراهم کرده و جای مدت‌ها بیکاری زودتر وارد مشاغل شوند و با این شرایط سریع‌تر

از سوی کمیسیون فرهنگی مجلس در صحن علنی مطرح شد

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی