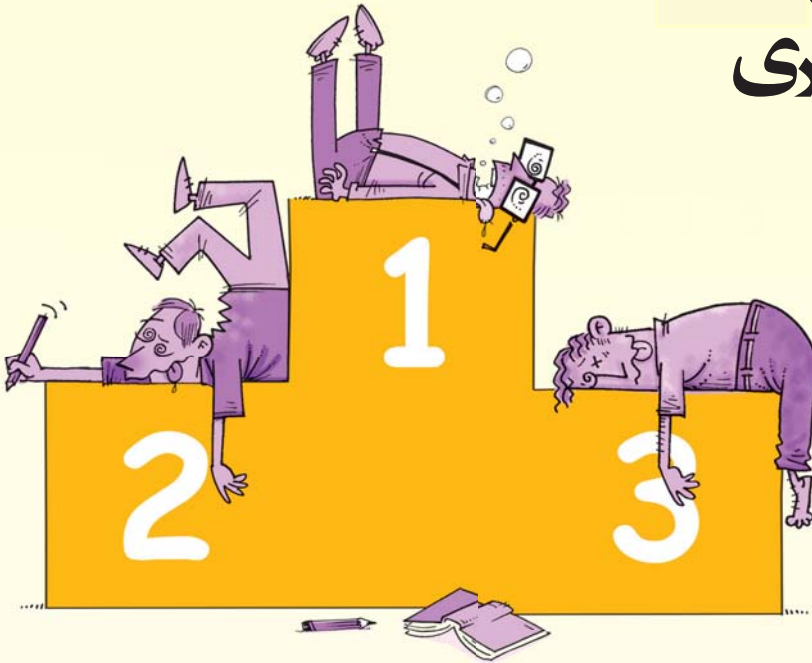


خالی آزاددهنده پس از کنکور سراسری



این روزها مانند روزهای پس از توفان، حال و هوای عجیبی دارید. فکر می‌کردید با دادن کنکور، اضطراب و فشار تمام می‌شود؛ اما حالا استرس دیگری را تجربه می‌کنید. حساسیت و سوال بیج‌کردن اطرافیان گاهی با چاشنی نیش و کنایه! «چه کردی؟ شبی یا روزه؟ رتبه دورقمی رو شاخه؟!» اما بدتر آن که خودتان هم نمی‌دانید چه کاره‌اید. از این که بخواهید پاسخ سوال‌های آزمون را بررسی و درصگیری کنید، می‌ترسید. اگر هم این کار را نکنید، نمی‌توانید بفهمید، نتایج به دست آمده خوب است یا بد؟ و با آن چه رتبه‌ای به دست می‌آورد؟ این روزها هیچ‌کس، حتی رتبه‌های برتر هم از نتایج خود راضی نیستند. در این ایام ممکن است احساسات گوناگونی به سراغ‌تان بیاید؛ عده‌ای افسرده می‌شوند و گروهی احساس گناه و ناتوانی می‌کنند. تا اعلام نتایج هم (۱۵ مرداد) روزهای بیم و درماندگی و انتظار را پیش رو دارید. در خلای آزاددهنده‌ای قرار می‌گیرید؛ نه می‌توانید آسوده باشید و خوش بگذرانید و نه می‌توانید کاری انجام دهید. این‌ها چیزهایی است که همه داوطلبان آن را کمابیش تجربه می‌کنند؛ به‌طور کلی شما پس از آزمون در چند موقعیت روانی قرار می‌گیرید:

موقعیت ابهام

از نظر روان‌شناسان، وضعیت نامشخص، بی‌ثباتی و تناقض، بی‌اطمینانی و بی‌اطلاعی، شما را در موقعیت ابهام (IA) قرار می‌دهد. پیامد آن هم احساس ناراحتی و تهدید است. بیشتر داوطلبان کنکور این موقعیت را تجربه می‌کنند. این‌که چگونه این شرایط را پشت سر می‌گذارید، به میزان تحمل ابهام شما بستگی دارد. کسانی که تحمل کمتری دارند، فاجعه‌سازی می‌کنند. دیگران را سرزنش می‌کنند و دچار خشم می‌شوند؛ همچنین به دلیل احساس خطر از نتیجه کارشان، نگران، مضطرب یا افسرده می‌شوند. در مقابل، کسانی که تحمل ابهام بالاتری دارند، با اعتماد به نفس به جست‌وجوی اطلاعات و یافتن جایگاه خود می‌پردازند. رویدادها را چندان پررنگ و مهم نمی‌کنند؛ حتی ناکامی را یک تجربه می‌بینند و به آن نگاه مثبتی دارند. حال دست به کار شوید و با به‌کارگیری توصیه‌های زیر خود را از موقعیت ابهام بیرون آورید:

با کمک پاسخ‌نامه‌ای مطمئن، پاسخ‌های خود را بررسی و نمره‌دهی کنید. فرض کنید در درس ادبیات نمره ۶۸ (درصد) گرفته‌اید. در نگاه اول تصور می‌کنید «خراب» کرده‌اید. به سراغ معلم یا مشاورتان بروید یا عملکرد چند داوطلب دیگر را در این باره جویا شوید. اگر دیدید، داوطلبان قوی هم نمره‌های بالایی به دست نیاورده‌اند، از نمره خود راضی باشید.

بازنده‌ای ضعیف نباشید

تا حدی طبیعی است که وقتی انسان‌ها به نتایج دلخواه‌شان نمی‌رسند، غمگین، ناامید، مضطرب و... می‌شوند؛ حتی اگر فکر می‌کنید «خراب» کرده‌اید، این احساسات به کارتان نمی‌آیند. به جای سرزنش و مقصر دانستن دیگران، انتقاد و عیب‌جویی، نپذیرفتن خطاها، رهاکردن و کنارکشیدن، مسئولیت‌پذیر باشید. فراموش نکنید پاسخ‌نامه شما تغییرپذیر نیست. این واقعیت را بپذیرید. انرژی‌تان را تلف نکنید. هنوز به خط پایان نرسیده‌اید. هنوز فرصت‌هایی برای ورود به دانشگاه دارید. کنار نکشید و از فرصت‌های باقی‌مانده که در ادامه با آن‌ها آشنا می‌شوید، استفاده کنید. درست مانند ورزشکاری باشید که پس از ناکامی، دوباره بلند می‌شود و شروع می‌کند.

کارشان را ادامه دهید

۱. از امروز تا نیمه مردادماه به اطلاعیه‌های سازمان سنجش توجه و تغییرات احتمالی در وضعیت سهمیه‌ها، شرایط جنسیتی و پذیرش دانشجو را دنبال کنید. این اطلاعات هنگام انتخاب رشته به کارتان می‌آید.

۲. برای استفاده از سهمیه‌های خاص مانند خانواده شهدا، شاهد، جانبازان و... یک تا دو هفته پس از آزمون فرصت دارید تا با مراجعه به ارگان مورد نظر، کد رهگیری سهمیه خود را دریافت کنید.

۳. در روزهای پیش از آزمون (حداکثر تا ۲۰ تیر) ثبت‌نام رشته‌های خاص (بورسیه) آغاز می‌شود. در صورت تمایل از طریق سایت سازمان سنجش ثبت‌نام کنید.

■ برگرفته از کتاب «کنکور را قورت بده» (ویرایش جدید)

بسیاری از شما دوست دارید بدانید که با این نمره (درصد)‌هایی که گرفته‌اید، چه رتبه‌ای به دست می‌آورد؛ البته این تمایل برای خلاص شدن از ابهام طبیعی است؛ اما به دو نکته توجه کنید:

اول، مراقب باشید این روزها بازار رمالان برای تخمین رتبه داغ است. خودتان را به دست آن‌ها نسپارید و پول‌تان را هدر ندهید.

دوم، هشیار باشید. قیاس نمره‌های شما با کارنامه داوطلبان سال‌های گذشته خیلی دقیق از آب در نمی‌آید؛ چون سطح دشواری سوال‌ها نسبت به سال پیش متفاوت است؛ مثلاً ۶۰ درصد ادبیات در آزمون دشوار، از کسب ۷۰ درصد در آزمون آسان این درس، بارزتر است. طبیعی است که از هر یک رتبه‌ای متفاوت به دست می‌آید. با آگاهی از این موضوع به کارنامه داوطلبان کنکور سال گذشته مراجعه کنید؛ ببینید نمره/درصد‌های شما به کدام کارنامه نزدیک‌تر است و حدوداً چه رتبه‌ای به دست می‌آورد.

سوگت پس از آزمون

گروهی دیگر بابت از دست دادن آزمون، سوگوار می‌شوند و دل‌شان می‌خواهد گریه کنند. بسیاری والدین و مربیان هم سعی می‌کنند با نصیحت کردن مانع آن شوند؛ در حالی که گریه نشانه ضعف نیست. هرکس بر اساس خلق و خو و شرایط روانی (ناکامی، خشم، اندوه) خود، دلایلی برای گریستن دارد. گریه امری طبیعی، واکنشی روانی و نشانه تندرستی انسان است. این عمل موجب ترشح آندروفین (مسکن طبیعی بدن) می‌شود. بخشی از موادی که در اثر استرس و فشار در بدن‌تان ایجاد شده، با اشک دفع می‌شود. گریه تنفس را آرام‌تر می‌کند و فشار خون را تنظیم می‌کند، سطح ایمنی را بالا می‌برد و جسم و روان آدمی را آرام و متعادل می‌کند؛ پس خشم‌تان را فرو نخورید. این کار به شما آسیب می‌رساند.