



مهم ترین رقیب



یکی از مهم ترین مهارت ها، برنامه ریزی برای رقابت است.

• بهنوش خرم روز • تصویر گر: مجید صالحی

بعضی از آدم ها هدف گذاری و برنامه ریزی های روشنی دارند، مثلاً فهرستی از هدف هایشان را می نویسند و به دیوار می زنند یا دفتر برنامه ریزی دارند. بعضی ها ولی فکر می کنند که هدف گذاری روشنی ندارند یا اصلاً سعی می کنند هدف گذاری نکنند، شاید چون این کار به آن ها قدری اضطراب می دهد یا از فواید هدف گذاری خیلی خبر ندارند.

جزء هر کدام از این دو دسته که باشید، باز جایی از ذهنتان هدف هایی دارید که سعی می کنید به آن ها برسید، چه از آن ها خبر داشته باشید و چه کاملاً بی خبر باشید. یکی از چیزهایی که در هدف گذاری ما بسیار مهم است، رقابت است. اما چطور؟ با چه کسی؟



فکر کنید وقتی می خواهید درس بخوانید و برای امتحان آماده شوید،

هدفتان این باشد: می خواهم از فلانی جلو بزنم!

در این حالت اگر نمره ی شما بالاتر از دوستانتان باشد، احساس غرور می کنید یا برعکس وقتی نمره ی شما از همکلاسی هایتان پایین تر می شود، احساس شرمساری می کنید. اگر این طور هستید، یعنی شما براساس مقایسه با دیگران در ذهنتان هدف گذاری می کنید. پس پیروزی یا شکست شما در مقایسه با بقیه معنی می گیرد.

از آن طرف، اگر هدفتان این باشد که نسبت به نمره ی قبلی خودتان نمره ی بالاتری بگیرید، اگر به جای تمرکز روی سؤال هایی که ممکن است در امتحان بیاید، روی فهمیدن درس و پیدا کردن کاربردهایش تمرکز دارید و حتی از منابع غیردرسی و جست و جو و پرسش کردن برای درک بهتر استفاده می کنید و دنبال مقایسه با بقیه نیستید، یعنی هدف گذاری شما براساس پیشرفت خودتان است، نه بقیه.



من، تویی یا من؟



خب حالا ببینیم هر کدام چه نتیجه‌هایی دارد. وقتی با دیگران رقابت می‌کنید:

بیش‌تر اضطراب دارید.

زودتر ناامید می‌شوید.

زودتر دست از تلاش می‌کشید. (چرا؟ چون ناامید می‌شوید.)

هر چه یاد می‌گیرید، زود فراموش می‌کنید. (چون هدف شما یادگیری عمیق نبوده. فقط شکست رقیب بود.)

ممکن است احساس رقابت به حسادت تبدیل شود و این می‌تواند برای خودتان آزاردهنده باشد.



وقتی با خودتان رقابت می‌کنید:

حس حسادت ندارید، پس کم‌تر مضطرب می‌شوید.

بیش‌تر یادگیری طولانی‌مدت برایتان مهم می‌شود. (در نتیجه از یادگیری لذت می‌برید و از ترس امتحان درس نمی‌خوانید.)

چون مضطرب نیستید، می‌توانید برنامه‌ریزی کنید و یاد بگیرید برای رسیدن به هدف آرام و پیوسته تلاش کنید. این باعث می‌شود شما همیشه رو به پیشرفت باشید و ناامید نباشید. (چون کسی نیست که از شما جلو بزند!)

این‌ها همه باعث تقویت اعتماد به نفس می‌شود.

شاید شما در محیطی باشید که دیگران (حتی پدر و مادر یا معلم‌ان، شما را با بقیه مقایسه کنند، چون خودشان این‌طور

یاد گرفته‌اند، اما خبر خوب این که خودمان می‌توانیم مدل فکری مان را با تمرین عوض کنیم. خودمان را با خودمان

مقایسه کنیم و همیشه سعی کنیم یک قدم از دفعه قبلمان بهتر باشیم. درس‌ها را درک کنیم و ببینیم چطور در

زندگی به کارمان می‌آیند. علاقه‌هایمان را پیدا کنیم و سعی کنیم در آن بهتر و بهتر باشیم.

راه خوبی است اگر با والدین و معلم و حتی دوستانمان هم در این مورد حرف بزنیم.

یادتان هست در مورد ذهن رشدپذیر در شماره‌ی ۱ حرف زدیم؟ به نظر شما

این دو مفهوم چقدر و چطور به هم ربط دارند؟

اگر به یاد ندارید، می‌توانید با اسکن رمزینهی زیر آن مطلب را بخوانید.



می‌توانید از اینجا بخوانید.

دانش‌آموز ۱

باهوش نیستی؟ اصلاً مهم نیست.

