

افراط و تفریط هر دو به یک اندازه فاجعه هستند

درسته... امسال کنکور داری... همه چیز با همیشه فرق کرده خواب و خوراک و درس و زندگی همه چیز شکل جدیدی به خودش گرفته. قبول... بالاخره وقتی یک هدف جدید در زندگی ما پیدا می شود متناسب با آن باید تغییراتی در روند کارهایمان ایجاد کنیم تا با هدفمان همسو بشویم.

از طرفی حتما با من در این مورد موافق هستید که هر تغییر مسیری لزوما ما را به هدفهایمان نزدیک تر نمی کند و گاهی دقیقا به بیراهه می زنیم. چطور باید مسیرهایی درست و بجا انتخاب کنیم؟

اینجا نمی خواهم راجع به مسایل درسی و برنامه ریزی آنها صحبت کنم...

بیشتر منظورم تغییرات عاداتی است که در سال کنکور سعی می کنیم در روال زندگی مان اعمال کنیم.

« - ۱ مادر: مریم، بیا ناهار آماده است.

مریم: من نمی آیم... شما بخورید.

مادر: آخه چرا؟ تو که صبحانه هم درست نخوردی! دیشب شام هم که فقط سالاد خوردی...، تو که قبلا اینطوری نبودی؟»

مریم به این فکر می کند که امسال چون کنکور دارد و دائما پشت میز نشسته و فعالیت بدنی ندارد، چاق می شود... و برای جلوگیری از این مساله تصمیم گرفته که مقدار غذایش را خیلی کمتر از قبل بکند.

- ۲ سامان برای صبحانه یک نان سنگک، خامه و شکلات صبحانه با یک کم پنیر، گردو، کره و مربا خورد تا حسابی سر حال بیاید و کوک شود. یکی، دو ساعتی درس خواند و بعد حدود ساعت ۱۰ دو لیوان شیر و خرما خورد تا قند خونس نیفتد و مغزش خسته نشود. برای ناهار هم که دیگر حسابی ضعف کرده بود و دو بشقاب پلو خورشت مفصل نوش جان کرد و رفت که یک چرت بزند تا خستگی به در کند و برای مطالعه بعد از ظهر آماده بشود... بعد از

یکی، دو ساعت خواب بلند شد، نشست پشت میز و شروع کرد به ریاضی خواندن... ساعت حدودا ۵ بود که آمد و یک معجون شیر و نارگیل و پسته با موز و گردو برای خودش ردیف کند تا قوت بگیرد... که دیگر صدای پدرش در آمد که پسر چه خبر است... حال من جای تو بد شد. چرا تو اینطوری شده ای؟! که مادرش جواب داد: «بچه کنکور دارد... صبح تا شب درس می خواند... باید خوب غذا بخورد تا جان داشته باشد این همه درس بخواند.»

- ۳ سارا از مدرسه آمده بود خانه. امروز مدرسه دو ساعت زودتر از همیشه تعطیل شده بود. کلاس فیزیک ساعت آخر تشکیل نشده بود. سارا ناهار خورد و دید که چندان خسته نیست و داشت فکر می کرد که شروع کند به درس خواندن یا نه... همینطوری که داشت به برنامه هایش فکر می کرد با خودش گفت آهان فهمیدم... حالا که فرصت دارم، بهتر است این دو ساعت را بخوابم تا سر حال تر و شاداب تر بنشینم پای درسم و بازدهی ام را نسبت به روزهای قبل بالاتر ببرم و خوابید...

- ۴ ساعت ۳:۳۰ بود... امیر با یک فنجان قهوه وارد اتاقش شد... از منظره روی میزش معلوم بود این فنجان ششم قهوه است که برای خودش آماده کرده! آری... درست متوجه شدید ساعت ۳:۳۰ نصفه شب بود... امیر با چشمان پف کرده سر جوزه دیفرانسیل نشسته بود و در حالی که فنجان قهوه را سر می کشید با خودش می گفت نباید بخوابم... باید تمامش کنم... ناسلامتی کنکور دارم! خواب معنی ندارد... باید عادت کنم دو، سه ساعت بیشتر نخوابم. می دانم که خودتان متوجه شدید چه می خواهم بگویم...

امیر، مریم، سامان و سارا همه شان کنکور دارند... همه شان به خاطر کنکور تصمیماتی برای عادات زندگی شان گرفتند... اما به شما قول می دهم که هر چهار نفرشان خیلی زود سرشان به سنگ می خورد و راه متعادل تری را برای رفتن انتخاب می کنند.

هدف اصلی تان را در ذهن مجسم کنید... «موفقیت»

آیا کمی چاق شدن آنقدر مهم است که با گرسنگی کشیدن بیش از حد و خستگی و بی حالی ناشی از آن، از هدفتان فاصله بگیرید؟

آیا واقعا برای رسیدن به آن باید کارهای خارق العاده ای بکنید و چیزهای عجیب و غریبی بخورید تا به هدفتان نزدیک شوید؟!

آیا وقتی خسته نیستید باید برای سر حال تر بودن وقت اضافه تان را بخوابید یا از خواب و خوراک بیفتید تا آدم موفق باشید و بشوید «یک بچه کنکوری واقعی»؟!

باور کنید که اینطور نیست.

کنکور هم یک مرحله از زندگی است که آن هم مثل تمام مراحل زندگی منطق خاص خودش را دارد و مثل تمام مراحل زندگی کسی در آن موفق

هست که «متعادل تر» باشد.

به اندازه و متنوع بخورید. (به مقاله های شماره های قبل مراجعه کنید).

کمتر از شش ساعت و بیشتر از هشت ساعت نخوابید.

از همه مهمتر به نیازهای بدنتان توجه کنید و به آنها پاسخ دهید؛ یعنی وقتی گرسنه هستید، بخورید و وقتی خسته هستید، استراحت کنید و وقتی

انرژی دارید به خوبی از آن استفاده کنید.

تا بعد...