

آیا می توان احتمال موفقیت را تعیین کرد؟

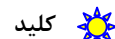
بله! به شرطی که معلوم باشد چه قدر به خودتان اطمینان دارید و چه قدر خود را باور کرده اید. شما می توانید بر اساس ارزیابی های خود از آمادگی های دروس و با حساب دو دوتا چهارتا، احتمال قبولی و موفقیت خود را در امتحانات و یا کنکور تشخیص دهید. به راستی چه قدر خود را باور دارید؟

باورها نیاز به تفکر منطقی هم دارند. اگر از تفکر منطقی برخوردار باشید و واقعیت ها را آن چنان که هست، ببینید و بپذیرید، راحت تر خواهید بود. این بدان معنا نیست که اصلاً اضطراب نخواهی داشت، بلکه می توانید اضطراب خودتان را تعدیل و کنترل کنید. ادامه ی تفکر منطقی، منجر به شکل گیری باورهای پایدار و پویا خواهد شد. این همه اصرار بر اصلاح نگرش ها، تفکر منطقی و رسیدن به باورهای در زندگی، بی دلیل نیست، باور کنید!

#### قدرت باورها

نمی گویم به خود تلقین کنید که در بهترین رشته قبول خواهید شد، ولی تاکید می کنیم حداقل به اندازه ای که کار کرده اید، به خود باور داشته باشید راحت و منطقی بپذیرید که این قدر کار کرده اید و زحمت کشیده اید و تا این حد لیاقت و حق شماست. نه خود را کمتر ببینید و نه متوقع باشید. بزرگان به اهمیت نقش باورها در زندگی تاکید فراوان داشته اند. خود باوری یعنی پذیرش خود، یعنی قبول واقعیت ها، یعنی کنار گذاشتن تردیدها و دودلی ها، یعنی تسلط بر خود، و نتیجه ی همه ی این ها، یعنی آرامش. عجله نکنید. دست و پای تان را گم نکنید. در شک و تردید نباشید. اضطراب تان را کنترل کنید و مراقب روحیه خودتان باشید.

شاید این جمله معروف امام خمینی (ره) را شنیده باشید که: اساس همه ی امور باور انسان است. نمونه هایی از این قبیل زیاد داریم. آنتوان چخوف هم می گوید: انسان همان چیزی است که باور دارد. این ها جملاتی رویایی نیستند، بلکه عین واقعیت هستند. شنیده اید و دیده اید که در مسابقات حساس ورزشی از جمله بازی های فوق العاده مهم فوتبال، بازیکنان به دلیل ترس از نتیجه ی بازی، دچار اضطراب و دلهره شدید می شوند. مربیان کارآمد و باهوش سعی می کنند با روش های ممکن، اضطراب بازیکنان را کنترل کرده و خود باوری را در آن ها تقویت نمایند. شما هم باید نقش این چنین مربیانی را برای خود ایفا کنید.

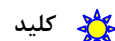


کلید

به توانایی ها و آمادگی های خود، باور داشته باشید.

#### قدرت شک ها

آدم شکاک به جایی نمی رسد. اگر شما کسی هستید که برای قدم به قدم فعالیت ها و برنامه های تان دچار شک و تردید می شوید، باید در مورد احتمال موفقیت خودتان هم شک کنید. ضعیف کار کرده اید، بپذیرید که باید به اندازه کارتان بهره ببرید. قوی کار کرده اید، چنانچه باید به چیزی که استحقاقش را دارید، نرسید؟ چرا این همه شک، این همه تردید و دودلی. شما کارتان را کرده اید، به خدا توکل کنید و باقی چیزها و مصلحت خود را به او واگذار کنید. همان گونه که باورها، قدرت عظیمی در ایجاد انگیزه دارند، شک ها هم، در مقابل انگیزه ها را تحلیل می برند. بدترین زمان برای شک و تردید، همین زمان ها هستند، یعنی وقتی که می خواهید کار مهمی انجام دهید. اصلاً آن قدر وقت ندارید که بخواهید شک کنید. شک ها فقط زمان را تلف خواهند کرد. اگر امروز به خاطر شک، برنامه و روش خود را تغییر دادید، از کجا معلوم چند روز و چند هفته بعد دوباره شک نکنید. شکسپیری می گوید: تردیدها به مایه یان می کنند ما را از کوشش بر حذر می دارند و از پیروزی هایی که به احتمال زیاد نصیب ما خواهند شد، محروم می سازند.

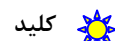


کلید

به شک ها و تردیدها: یاد میدان ندهید به خصوص وقتی دارید به پایان کار نزدیک می شوید.

#### قدرت شانس

کسانی که باورهای ضعیفی دارند و به شک های خود زیاد میدان می دهند و خود را با شانس و اقبال دلخوش می سازند. واگذار کردن نتیجه ی کار به شانس، نوعی رفع مسئولیت و در واقع بی مسئولیتی است. اصلاً اعتقاد به شانس، یعنی شک داشتن به موفقیت، یعنی ترس از مبارزه و یعنی عدم توانایی در کنترل اوضاع. ترس نباشید، متزلزل نباشید، سر رشته ی امور را از دست ندهید. به توانایی های خودتان تکیه کنید.

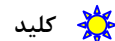


کلید

به هیچ وجه احتمال موفقیت خودتان را در امتحانات و کنکور به شانس و اقبال واگذار نکنید.

#### منفی اندیشی

نگاه منفی نسبت به حوادث و رویدادهای زندگی، اگرچه تاحدی ویژگی های عمومی انسان ها محسوب می شود، ولی در تعدادی از افراد بیشتر است. اصولاً بعضی ها آدم های بدبینی هستند و شاید به تعبیر درست تر، یاد گرفته اند که بدبین باشند. انسان های بدبین، بیش از حد منفی اندیش بوده و همیشه به دنبال جمع آوری اطلاعات و شواهد و دلایلی برای احتمال عدم موفقیت خود هستند. شما جز کدام دسته هستید؟ از نظریه شخصیتی، خودتان را آدمی خوش بین یا بد بین ارزیابی می کنید؟ کنکوری های بدبین بیشتر دنبال عوامل کاهنده روحیه می روند. واقعاً چه دلیلی دارد که مثل یک کار آگاه دنبال شواهد باشید و بالاخره به خودتان ثابت کنید که موفق نمی شوید!

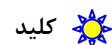


کلید

منفی اندیشی در کنکور مساوی است با کمترین احتمال نتیجه گیری و موفقیت.

#### پربرنامگی

یکی از اشتباهات خطرناک کنکوری‌ها، پربرنامگی و شلوغ کاری است. این خطر به خصوص، دانش‌آموزانی را تهدید می‌نماید که فکر می‌کنند عقب مانده‌اند و یا کسانی که خیلی هیجانی و احساساتی هستند. دانش‌آموزانی هستند که حتی تا آخرین فرصت‌های باقیمانده، کلاس می‌روند، معلم خصوصی دارند، کتاب می‌خرند، به دنبال تست‌های این دبیر و آن دبیر می‌گردند، تنها درس می‌خوانند، گروهی درس می‌خوانند، شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانند و سعی می‌کنند صبح‌ها خیلی زود از خواب برخیزند و... این‌ها بالاخره با هول و هراس به روز آخر و جلسه کنکور می‌رسند. روند منطقی برنامه یک دانش‌آموز کنکوری، ایجاب می‌کند که از وقت خود استفاده‌ی بیشتر و بهتر برد، نه این که آن را با تنوع و شلوغ کاری هدر دهد. پربرنامگی در چنین روزهایی، نشانه‌ی برنامه‌ی و آشفتگی است. کسانی که برنامه‌ی روزانه‌ی خود را پراز موضوعات کاری مختلف می‌کنند، از نظم ذهنی خوبی برخوردار نیستند و به طور حتم به کمک نیاز دارند. اگر چنین وضعیتی دارید، برای کاهش موضوعات کاری تلاش کنید، درست نیست که با یک دست چندهندوانه بردارید!

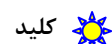


کلید

**تنوع و حجم زیاد برنامه‌ها، نشانه‌ی خوب کار کردن نیست، بلکه بیانگر بی‌نظمی ذهنی است.**

منطقی اندیشی

در مقابل منفی اندیشی، نمی‌گوییم مثبت اندیش باشد، ولی باید منطقی باشید. اگر منفی اندیش فقط دنبال شواهد منفی است، نمی‌گوییم شما هم فقط به دنبال عوامل مثبت باشید و همه چیز را خوب ببینید. ما منطقی اندیشی را توصیه می‌کنیم. یعنی به همان اندازه که به نکات منفی توجه دارید به نکات مثبت نیز باید بپردازید. همان گونه که شواهد و نشانه‌های عدم موفقیت فکری کنید به شواهد و نشانه‌های موفقیت نیز توجه داشته باشید. اگر احتمال می‌دهید که قبول نمی‌شوید، برای احتمال قبولی هم درصدی در نظر بگیرید. هیچ عاملی در کنکور، مانند داشتن افکار و نگرش‌های منفی به عنوان ترمز موفقیت عمل نمی‌کند. این نکته در روزهای آخر نقش بیشتری دارد. پس خیلی مواظب افکار، نگرش‌ها و روحیه‌ی خود باشید.



کلید

**به اندازه‌ای که به احتمال عدم موفقیت خود فکر می‌کنید، به احتمال موفقیت‌تان نیز بپردازید.**

نتیجه‌گیری

- ۱- به توانایی‌ها و آمادگی‌های خود، باور داشته باشید.
- ۲- به شک‌ها و تردیدها، یادمیدان ندهید به خصوص وقتی دارید به پایان کار نزدیک می‌شوید.
- ۳- به هیچ وجه احتمال موفقیت خودتان را در امتحانات و کنکور به شانس و اقبال واگذار نکنید.
- ۴- منفی اندیشی در کنکور مساوی است با کمترین احتمال نتیجه‌گیری و موفقیت.
- ۵- تنوع و حجم زیاد برنامه‌ها، نشانه‌ی خوب کار کردن نیست، بلکه بیانگر بی‌نظمی ذهنی است.
- ۶- به اندازه‌ای که به احتمال عدم موفقیت خود فکر می‌کنید، به احتمال موفقیت‌تان نیز بپردازید.