

آیا می توان احتمال موفقیت را تعیین کرد؟

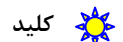
بله! به شرطی که معلوم باشد چه قدر به خودتان اطمینان دارید و چه قدر خود را باور کرده‌اید. شما می توانید بر اساس ارزیابی های خود از آمادگی های دروس و با حساب دو دوتا چهارتا، احتمال قبولی و موفقیت خود را در امتحانات و یا کنکور تشخیص دهید. به راستی چه قدر خود را باور دارید؟

باورها نیاز به تفکر منطقی هم دارند. اگر 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 توانی اضطراب خودتان را تعدیل و کنترل کنی. ادامه ی تفکر منطقی، منجر به شکل گیری باورهایی پایدار و پویا خواهد شد. این همه اصرار بر اصلاح نگرش ها، تفکر منطقی و رسیدن به باورهایی 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 کرده‌اید، به خود باور داشته باشید راحت و منطقی بپذیرید که این قدر کار کرده‌اید و زحمت کشیده‌اید 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 داشته‌اند. 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. شنیده‌اید و دیده‌اید که در مسابقات حساس ورزشی از جمله بازی های فوق العاده مهم فوتبال، بازیکنان به دلیل ترس از نتیجه ی بازی، دچار اضطراب و دلپره شدیدی شوند. مریبان 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 مریبانی را برای خود ایفا کنید.

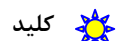


کلید

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 کرده‌اید، بپذیرید که باید به اندازه کارتان بهره ببرید. قوی کار کرده‌اید، چنانچه باید به چیزی که استحقاقش را دارید، نرسید؟ چرا این همه شک، این همه تردید و دودلی. شما کارتان را کرده‌اید، 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 ما خیانت 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، ز 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، و اگذار کردن نتیجه ی کار به شانس، نوعی رفع مسؤلیت و در واقع بی مسؤلیتی 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 و بیژگی 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 کارآگاه 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 کنکورهای، پربرنامگی و شلوغ کاری است. این خطر به خصوص، دانش آموزانی را تهدید می نماید که فکر می کنند عقب مانده اند و یا کسانی که خیلی هیجانی و احساساتی هستند. دانش آموزانی هستند که حتی تا آخرین فرصت های باقیمانده، کلاس می روند، معلم خصوصی دارند، کتاب می خرند، به دنبال تست های این دبیر و آن دبیر می گردند، تنها درس می خوانند، گروهی درس می خوانند، شب ها تا دیروقت بیدار می مانند و سعی می کنند صبح ها خیلی زود از خواب برخیزند و... این ها بالاخره با هول و هراس به روز آخر و جلسه کنکور می رسند. روند منطقی برنامه یک دانش آموز کنکور، ایجاب می کند که از وقت خود استفاده ی بیشتر و بهتر ببرد، نه این که آن را با تنوع و شلوغ کاری هدر دهد. پربرنامگی در چنین روزهایی، نشانه ی برنامگی و آشفته گی است. کسانی که برنامه ی روزانه ی خود را پراز موضوعات کاری مختلف می کنند، 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 چند هدیه بدهد!

کلید 

تنوع و حجم زیاد برنامه ها، نشانه ی خوب کار کردن نیست، بلکه بیانگری نظم ذهنی است.

منطقی اندیشی

در مقابل منفی اندیشی، نمی گوئیم مثبت اندیش باشید، ولی باید منطقی باشید. اگر منفی اندیش فقط دنبال شواهد منفی است، نمی گوئیم شما هم فقط به دنبال عوامل مثبت باشید و همه چیز را خوب ببینید. ما منطقی اندیشی را توصیه می کنیم. یعنی به همان اندازه که به نکات منفی توجه دارید به نکات مثبت نیز باید بپردازید. همان گونه که شواهد و نشانه های عدم موفقیت فکری کنید به شواهد و نشانه های موفقیت نیز توجه داشته باشید. اگر احتمال می دهید که قبول نمی شوید، برای احتمال قبولی هم درصدی در نظر بگیرید. هیچ عاملی در کنکور، مانند داشتن افکار و نگرش های منفی به عنوان ترمز موفقیت عمل نمی کند. این نکته در روزهای آخر نقش بیشتری دارد. پس خیلی مواظب افکار، نگرش ها و روحیه ی خود باشید.

کلید 

به اندازه ای که به احتمال عدم موفقیت خود فکر می کنید، به احتمال موفقیت تان نیز بپردازید.

نتیجه گیری

- ۱- به توانایی ها و آمادگی های خود، باور داشته باشید.
- ۲- به شک ها و تردیدها، با دیدن ندهید به خصوص وقتی دارید به پایان کار نزدیک می شوید.
- 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 نتیجه گیری و موفقیت.
- ۵- تنوع و حجم زیاد برنامه ها، نشانه ی خوب کار کردن نیست، بلکه بیانگری نظم ذهنی است.
- ۶- به اندازه ای که به احتمال عدم موفقیت خود فکر می کنید، به احتمال موفقیت تان نیز بپردازید.