

به نام خدا

زندگی زیباست؛ لحظات آن را دریابید.



داشتن روحیه خوب برای انجام هر کاری بسیار لازم است. داشتن روحیه خوب همراه با نشاط باعث می‌شود تا فرد با انرژی و توان بالا به انجام کارها مبادرت نماید. زمانی که دارای احساس خوبی نسبت به خود و زندگی تان هستید همه چیز در نظرتان زیبا و شگفت انگیز است و در لحظه «حال» زندگی می‌کنید، و چون توجه‌تان معطوف به این لحظه است، بهترین نتیجه را از آن دریافت می‌کنید. برخورداری از روحیه شاد باعث می‌شود تا شما با نگاهی به گذشته و گرفتن درس‌های لازم از آن، بهترین عمل را در زمان حال انجام دهید تا برای آنچه در آینده می‌خواهید به آن برسید، آماده شوید. وقتی که روحیه بالایی دارید هر کاری را که در پیش رویتان قرار دارد با علاقه و با این هدف که تجربه‌ای تازه از آن کسب کنید، انجام می‌دهید؛ حتی به کارهای روزمره‌تان هم با دید تازه‌ای می‌نگرید و توجه‌تان را روی آن معطوف می‌کنید و از کاری که انجام می‌دهید لذت می‌برید.

یکی از مشکلاتی که داوطلبان کنکور، بخصوص پشت کنکوری‌های عزیز، با آن مواجه هستند، نداشتن روحیه و احساس نشاط در درس خواندن و آمادگی برای کنکور است. مسایل مختلفی ممکن است باعث پیش آمدن چنین شرایطی برای شما داوطلبان عزیز گردد؛ از جمله این موارد عبارت است از: نداشتن یک برنامه خوب، ناتوانی در یادگیری برخی از دروس، مسایل خانوادگی یا آموزشی و با توجه به اینکه شما داوطلبان کنکور در شرایط خاصی هستید، باید تلاش کنید تا عوامل ناراحت کننده یا از بین برنده انگیزه را از خود دور کنید؛ زیرا مطالعه با روحیه پایین باعث می‌شود تا شما نتوانید نتیجه خوب و رضایت بخشی از مطالعه و کنکور خود بگیرید؛ از طرف دیگر، نشاط و شادی در دوره آمادگی برای کنکور، به شما انگیزه مضاعف و انرژی بیشتری برای درس خواندن می‌دهد و همچنین بر فرایند یادگیری شما تاثیر بسیاری می‌گذارد.

برای اینکه بتوانید در طی آمادگی برای کنکور و همچنین تمام زندگی، پیروز و موفق باشید، بهتر است به مسایل زیر توجه کنید:

۱- خدا را همیشه و همه جا در نظر داشته باشید

احساس حضور در محضر خدای رحمان و توکل و ایمان به یاری او در همه عرصه‌های کار و زندگی، به انسان روحیه‌ای عالی می‌دهد. در همه مراحل زندگی، از جمله در دوره آمادگی برای کنکور، تلاش کنید تا ارتباط با خدا، بن مایه اصلی نشاط و شادی شما باشد. به او اعتماد کنید و با اعتماد به او قدم در راه بگذارید و بدانید که خدا

همیشه یار و پشتیبان شما خواهد بود و شما را به بهترین مسیر و زیباترین سرنوشت ممکن هدایت خواهد کرد؛ حتی ممکن است در مواردی احساس ناامیدی کنید و گمان کنید که خدا شما را فراموش کرده یا اصلاً به فکر شما نیست، اما مطمئن باشید که حتی در همان زمان هم همه امور عالم در راستای خیر و مصلحت شما در جریان است؛ پس هر روزتان را با عشق به خدا و توکل به او شروع کنید و به پایان برسانید. به خدا بگویید که برای رسیدن به یک سرنوشت خوب و زیبا تلاش می‌کنید و از او بخواهید تا شما را برای رسیدن به اهدافتان یاری کند.

۲- به معنویات بها دهید

به عنوان یک انسان که نیاز دارد آرامش و نشاط داشته باشد، باید به معنویات بها دهید. آرامش و نشاط شما باعث افزایش روحیه و توان شما در انجام امور خواهد شد. باید توجه داشته باشید که ارتباط معنوی، روی آنچه که به زندگی شما معنا می‌بخشد و به آن هدف می‌دهد، تعریف می‌شود. علاوه بر رابطه با مبدا هستی و عشق به خدا، معنویات می‌تواند اعتقادات مذهبی شما یا لذت بردن از طبیعت یا گذراندن زمان با عزیزانتان باشد. اگر ما صبح که از خواب بیدار می‌شویم نسبت به یک موضوع که به ما هدف می‌دهد و به زندگی ما معنا می‌بخشد، هیجان زده باشیم، بدن ما نیز همه تلاش خود را خواهد کرد تا خود را در بهترین وضعیت ممکن حفظ کند.

۳- روی زیبایی‌های زندگی خود تمرکز کنید

اگر انسان برای مدتی به طور مداوم، ذهن و فکر خود را متوجه سوژه‌های زیبای زندگی خود بکند، به مرور زمان عادت می‌کند که همواره به زیبایی‌ها و خاطرات خوب زندگی فکر کند و اصولاً تبدیل به انسان مثبتی شود که نشاط درونی دارد و همواره احساس آرامش و شادمانی می‌کند. یکی از مهم‌ترین منابع برای دریافت چنین سوژه‌هایی، خاطرات خوب زندگی در گذشته و تخیل‌های قشنگ در آینده است. هنگامی که شما به خاطرات خوب گذشته فکر می‌کنید، سیگنال‌های مثبتی به ضمیر ناخودآگاه خود وارد می‌کنید و انجام این کار به شما احساس و روحیه خوبی می‌دهد. وقتی به خیال‌پردازی‌های آینده‌تان پر و بال می‌دهید، در واقع با یک تیر دو نشان می‌زنید: اولاً روحیه خود را عالی می‌کنید، و ثانیاً هر آنچه را که شما به عنوان تخیل در ذهن خود تجسم می‌کنید، در دنیای واقعیات نیز می‌توانید خلق کنید، و این قدرت انسان است؛ زیرا هر پدیده‌ای که انسان در دنیای خود خلق می‌کند ابتدا در ذهن خود می‌سازد، و هر چیز که در ذهن خلق شود، می‌تواند در دنیای واقعیات نیز به وجود آید.

خود را در بهترین حالت ممکن تصور کنید و رشته و دانشگاهی را که مورد علاقه شماست، به صورت مرتبط در ذهنتان تجسم کنید. همچنین خود را در شغل مرتبط با رشته مورد علاقه‌تان تصور کنید؛ در حالی که با درآمد ناشی از آن، کارهای مختلفی انجام می‌دهید. همه اینها باعث می‌شود تا شما نشاط و روحیه کافی برای مطالعه پیدا کنید و با انگیزه بیشتر و بالاتری به پیش بروید.

۴- به خود اعتماد کرده و خود را باور نمایید

تمام موفقیت‌های انسان به شناخت عزت نفس او بستگی دارد. عزت نفس، یک احساس است؛ آن احساسی که انسان از خود دارد و به این معنی است که چقدر برای خود ارزش و احترام قایل هستید. عزت نفس و خودباوری،

اولین ایستگاه موفقیت شماسست و تمام شخصیت شما در راستای عزت نفسستان شکل می‌گیرد. عزت نفس، پیش نیاز اعتماد به نفس است، و اعتماد به نفس، بروز و ظهور عزت نفس یک انسان در دنیای بیرون اوست. انسان‌هایی که تصور خوب و درستی از خود ندارند، نمی‌توانند عزت نفس و در نتیجه اعتماد به نفس خوبی داشته باشند. عزت نفس، شاخص خودباوری انسان و زیربنای اعتماد به نفس اوست. اعتماد به نفس، اولین ایستگاه حرکت‌های موفقیت‌آمیز در عرصه زندگی و عامل رشد و ارتقای انسان است؛ زیرا هر باوری از باور خود شروع می‌شود و سعادت دنیا و آخرت انسان در گرو خودباوری و اعتماد به نفس او است. خود را باور کنید، تا دیگران هم شما را باور کنند.

یکی از مشکلات اصلی بسیاری از شما داوطلبان عزیز، این است که به خود و توانایی‌هایتان اعتماد ندارید. بیشتر شما عزیزان، خود را دست کم می‌گیرید و مدام به این نکته فکر می‌کنید که ممکن است سطح سؤالات کنکور از میزان اطلاعات و توانایی‌های‌تان بالاتر باشد. همین موضوع سبب می‌شود تا شما روحیه و انگیزه کافی و لازم را برای مطالعه و آزمون دادن نداشته باشید. به خود و توانایی‌هایتان اعتماد کنید و روی نقاط مثبت درسی و جسمی و روحی خود تمرکز کرده و آنها را برای خودتان پررنگ کنید و به خود بقبولانید که انسان توانمندی هستید و بخوبی می‌توانید از پس آزمون سراسری برآیید.

۵- شکست‌ها و ناکامی‌های گذشته را فراموش کنید

یکی از عواملی که باعث ناامیدی انسان می‌شود و انگیزه و نشاط او را به صورت قابل توجهی کاهش می‌دهد شکست‌ها و ناکامی‌هایی است که انسان در گذشته داشته است. به عنوان یک داوطلب کنکور، ممکن است شکست‌های درسی و ناکامی‌هایی که در گذشته داشته‌اید، باعث شود تا شما انگیزه و نشاط کافی برای مطالعه نداشته باشید.

به خاطر داشته باشید که گذشته، فقط و فقط برای یادآوری خاطرات خوش زندگی و درس گرفتن از شکست‌هاست و نه چیز دیگری، و آینده شما نیز هیچ شباهتی به گذشته ناکام شما ندارد؛ پس شکست‌ها و ناکامی‌ها را فراموش کنید و با امید و آرزو برای رسیدن به یک آینده خوب تلاش کنید. برای دستیابی به این مرحله، لازم نیست که کار خاصی انجام دهید؛ فقط کافی است بخواهید و اراده کنید که شکست‌ها و ناکامی‌هایتان را فراموش کنید. انسان‌ها تحول را خود در خودشان ایجاد می‌کنند؛ پس بیکار ننشینید و برای این تحول و نشاط و شادابی خود قدم بردارید: یک گام بلند به سوی فراموش کردن ناکامی‌ها و ساختن آینده‌ای روشن.

۶- خود را از یاد نبرید

دسته‌ای از انسان‌ها در دنیایی از غفلت و بی‌خبری از خود زندگی می‌کنند و توجه درستی به خود نداشته و در زندگی هدفی ندارند و برای آینده‌شان نیز چیزی طراحی نکرده‌اند. همچنین این افراد هیچ رؤیایی در سر ندارند و اعتماد به نفس نداشته و خود را باور ندارند و برای خود ارزشی قایل نیستند. این افراد اندیشه‌های بیمارگونه دارند و ارتباط درستی با انسان‌ها ندارند و منزوی هستند و روحیه خوبی ندارند و از جمع فرار می‌کنند. این دسته از انسان‌ها، انسان‌های ناامید و بی انگیزه هستند و هیچ چیز آنان را شادمان نکرده یا کمتر چیزی، آنها را خوشحال

می‌کند و انگیزه ای برای انجام کارها ندارند. ممکن است که در میان شما داوطلبان عزیز هم کسانی با این خصوصیات وجود داشته باشند.

دسته دیگر، انسان متحول شده هستند. این افراد در کمال هشیاری زندگی می‌کنند. هر لحظه، متوجه حضور خود در جهان هستند و در دنیایی از خودآگاهی و اشراف و بصیرت لحظه به لحظه خود زندگی می‌کنند. این دسته از انسان‌ها، انسان‌های با انگیزه و شادی هستند و از همه زیبایی‌های زندگی لذت می‌برند. در میان داوطلبان عزیز هم کسانی هستند که چنین ویژگی‌هایی دارند. مهم نیست که تا به حال جزو گروه اول بوده‌اید؛ مهم این است که از همین الان برای یک زندگی بهتر و همین طور شرکت موفق در یک آزمون عالی، همه زیبایی‌های زندگی و درونتان را ببینید و به آن ارج نهید و به خودتان توجه کنید و احترام بگذارید و برای رسیدن به خواسته‌های معقول خود با دل و جان تلاش کنید.

۷- تغییر کنید

وقتی انسان رو به جلو حرکت کند و در یک شرایط خاص توقف نداشته و به قول معروف درجا نزند و به شکل مثبت تغییر کند، این رفتارها تاثیرات مثبتی بر وجود و انگیزه او خواهد گذاشت. برای اینکه فراموش نکنیم هر لحظه سیگنال مثبتی به ضمیر ناخودآگاه بدهیم تا باور جدید در ما ایجاد کند و هشیاری‌مان مرتب به ما گوشزد شود، از این اصل استفاده کنید. در دنیای خود نشانه‌هایی تعبیه کنید که این نشانه‌ها هر لحظه به ما فریاد یادآوری بزنند که: «آری، تو دیگر آدم سابق نیستی و تو انسان زیبای دیگری شده‌ای!»

تمام الگوهای رفتاری خود را به نحو بهتری تغییر دهید و برای خود نشانه‌هایی ایجاد کنید که همچون علائم راهنمایی هر لحظه مسیر زندگی شما را اصلاح کنند و به شما یادآور شوند که آری شما انسان زیبای دیگری شده‌اید؛ مثلاً اگر ساعت را به دست چپ می‌بندید، این بار آن را به دست راست ببندید، یا در دکوراسیون خانه تغییر ایجاد کنید. احساس تغییر مثبت، به شما انگیزه کافی خواهد داد تا شما با نشاط و روحیه زیاد به کارهای خود بپردازید و کمتر خسته شوید. به عنوان یک کنکوری، اگر دانش‌آموز کوشا و درس خوانی بوده‌اید، به خود مدام گوشزد کنید که همچنان به صورت عالی به پیش خواهید رفت، و اگر داوطلبی کمتر کوشا هستید به خود بگویید که تغییر کرده و انسان دیگری با قابلیت‌ها و توانمندی‌های جدید گشته‌اید. مطمئن باشید که این برداشت از خودتان به شما کمک خواهد کرد که انگیزه‌ای دو چندان برای درس خواندن و موفقیت کسب کنید.

۸- احساس قدرت کنید و خود را بستابید

هر تصور و ذهنیتی که از خودتان داشته باشید، مطمئن باشید که بر شما، شخصیت و نیز شرایط زندگی‌تان تاثیر خواهد گذاشت؛ پس سعی کنید که در هر لحظه، احساس خودشایستگی کنید و خود را باور کنید تا خود را زیبا ببینید. انسان‌های دیگر در شما آن را می‌بینند که شما در خود می‌بینید؛ پس اگر می‌خواهید متوجه شوید که دیگران، چه احساسی نسبت به شما دارند، کافی است که ببینید شما نسبت به خودتان چه احساسی دارید. مطمئن باشید که دیگران هم همین احساس را نسبت به شما خواهند داشت. اصل خود شایستگی از اصول مهم اعتماد به نفس است؛ پس آن را با تمام وجود احساس کنید و همیشه در زندگی خود، آن را به کار گیرید.

۹- مسؤولیت پذیر باشید

یکی از ویژگی‌های انسان‌های با روحیه آن است که همواره در مقابل دیگران و مسایل آنها احساس مسؤولیت می‌کنند. مسؤول بودن باعث می‌شود تا شما احساس بهتری نسبت به خود و زندگی‌تان داشته باشید، و این احساس بهتر، باعث ایجاد انگیزه و کار بیشتر خواهد شد. هر چه که در زندگی شما پیش می‌آید به خود بقبولانید که مسؤول آن خود شما هستید. شکست‌های خود را بپذیرید و درصدد رفع آنها برآید و به خود بگویید که هیچ فردی جز خودم در پیش آمدن این شرایط مقصر نبوده است، و این من هستم که می‌توانم همه چیز را تغییر دهم.

۱۰- بیش از حد توانتان کار نکنید

همه ما با سخت‌کوشی، خواهان تامین خواسته‌هایمان هستیم، اما مهم این است که تعادل را در زندگی خود حفظ کنیم. اگر برای شما کنکور فعلاً مهم‌ترین اصل و هدف زندگی است، بهتر است که جایگاه همه چیز را در زندگی خود تا روز برگزاری کنکور با این اولویت تنظیم کنید؛ با این همه، به خاطر داشته باشید که هر انسانی، توان خاصی دارد و اگر بیش از حد به خود فشار وارد آورد، ممکن است که زود خسته شده و از پا درآید، و خستگی، یکی از دشمنان اصلی نشاط و شادابی است. خستگی باعث می‌شود تا یادگیری شما به صورت کامل انجام نگیرد یا مجبور باشید که زمان زیادی را برای یادگیری مطالب صرف کنید؛ پس خودتان و خصوصیات جسمی و روحی خودتان را بشناسید و بیش از حد توانتان کار نکنید. مهم نیست که دوستان، همکلاسی‌ها یا فامیل‌های شما چقدر کار می‌کنند؛ مهم این است که شما چقدر توان دارید و چقدر از این توان به صورت بهینه استفاده می‌کنید.

۱۱- ورزش کنید

داشتن یک رژیم غذایی مناسب و انجام قدری فعالیت بدنی روزانه، از پیاده روی آرام گرفته یا حتی کار بیرون، فشار و اضطراب را تخفیف می‌دهد و روحیه شما را شاداب نگه می‌دارد. ورزش و تمرینات بدنی، افراد را از احساس برتری طلبی، رها می‌کند و توانایی‌های سرکوب شده ذهن آنها را ترقی می‌دهد. همین امر به جلوگیری از افسردگی منجر می‌شود. برای اشخاص متفاوت، ورزش‌های مناسب آنها وجود دارد. در این میان، تمرینات کششی و یوگا برای تخفیف فشار بسیار مناسبند؛ البته ورزش کردن بیرون از منزل فواید مضاعفی نیز دارد؛ برای مثال، نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی مفید است. همچنین دیدن افراد همسال و گپ و گفت با آنها می‌تواند در شادابی و نشاط شما مؤثر باشد؛ پس ورزش را فراموش نکنید؛ حتی اگر برای یک ربع ساعت هم باشد.

واحد مشاوره

علی اکبر خالق پور