

## با افکار منفی مقابله کنید



زهره در گوشه‌ای نشسته بود؛ با اینکه از چند ماه مانده به کنکور تلاش کرده و بخوبی درس خوانده بود، اما امروز وقتی که در آزمون آزمایشی نمره خوبی کسب نکرد، حساسی ناامید شد و دوباره افکار منفی کنکوری به سراغش آمد. آهی کشید و گفت: «اصلاً این چه وضعیه؟ چرا این طوری می‌شه؟ چرا با اینکه این همه درس خوندم باز نتونستم نمره خوبی در آزمون بگیرم؟ نکنه شیوه خوندم ایراد داشته؟ نکنه کنکورم همین طوری بشه؟» و هزاران فکر منفی دیگر که در عرض چند دقیقه توانست افکار زهره را درهم بریزد. هر چه به کنکور نزدیک می‌شویم، افکار مختلف، ذهن بعضی از کنکوری‌ها را به هم می‌ریزد. این مساله، بخصوص الان که بسیاری از کنکوری‌های عزیز در حال تست زنی سرعتی به شیوه آزمون یا مشغول گذراندن آزمون‌های آزمایشی هستند، بیشتر احساس می‌شود. احساس منفی و نگرانی درباره کنکور، ممکن است که به صورت کم یا زیاد بر عملکرد شما کنکوری‌های عزیز تاثیر بگذارد و علاوه بر اینکه وقت شما را بگیرد، باعث کاهش یادگیری‌تان شود. به همین دلیل در این مقاله قصد داریم تا راهکارهایی را به شما ارائه دهیم که با این افکار منفی و احساس آزار دهنده مقابله کنید و سرحال و با انرژی تا کنکور بخوبی برنامه مطالعاتی خود را ادامه دهید.

از جمله این راهکارها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- از خود سؤال کنید: «انجام چه کاری در این شرایط جواب می‌دهد؟»

حتی زمانی که احساس می‌کنید هیچ کاری از دستتان بر نمی‌آید، به دقت فکر کنید؛ مطمئناً یک راه پیدا می‌کنید که به شما کمک کند. همین موضوع هم جای بسی خوشحالی دارد. حال چگونه می‌توانید آن را به کار بندید و ارتقا دهید؟ با مطرح کردن این سؤال، خودتان را از دایره منفی‌گرایی‌هایی نظیر «واقعاً ناامید کننده است»، نجات داده‌اید و می‌توانید روی نکات مثبت تمرکز کنید. به این طریق، شما راهی را پیدا کرده‌اید که بتوانید از ناامیدی‌ها نجات پیدا کنید. یادتان باشد که تا روز آخر مانده به کنکور، وقت دارید تا با انجام برخی از کارها، مثلاً تست زنی بیشتر، مرور مجدد مطالبی که در آنها ضعیف هستید و اشکال دارید و ... به بهتر شدن وضعیتتان در کنکور کمک کنید.

### ۲- هر کاری را که با موفقیت انجام داده‌اید، یادداشت کنید

یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که روی پیشرفت‌ها و کارهایی که تاکنون در جهت آمادگی برای کنکور داشته‌اید، فکر کنید و فعالیت‌ها و کارهایی را که کرده‌اید، تحسین کنید؛ حتی اگر از نگاه شما یا دیگران جزئی باشد. باید بدانید که این تلاش حتماً کمک مؤثری برای شما خواهد بود. نگاهی به برنامه خود بیندازید و فقط روی نقاط مثبت تمرکز کنید؛ اینکه از زمان شروع به مطالعه، هر درس را چقدر مطالعه کرده، چقدر مرور داشته و چه مطالب جدیدی یاد گرفته‌اید. به خاطر داشته باشید که فقط و فقط به نکات مثبت کار و تلاش‌تان در طی آمادگی برای کنکور و پیشرفت‌هایتان تمرکز کنید و مجالی برای بروز افکار منفی نگذارید. در روزهای باقی مانده تا کنکور، به طور روزانه، این کار را انجام دهید تا اگر در آزمون‌ها یا تست زنی دچار مشکل شدید روحیه شما آسیب نبیند و برای ادامه کار، انرژی داشته باشید.

### ۳- روی عملی کردن آرزوهای خود تمرکز کنید

گاهی چنان غرق مطالعه و مسایل مربوط به کنکور می‌شویم که یادمان می‌رود هدف اصلی از شرکت در آن چیست. به همین دلیل هم با کمترین موضوعی، دچار ناامیدی و یاس می‌شویم. به جای اینکه یک آزمون یا به یاد نیوردن یک مبحث درسی، شما را به هم ریخته و ناامید کند، **هدف اصلی‌تان را در ذهن خود تجسم کنید و** با خود بگویید که انتظار دارید چه اتفاق متفاوتی رخ دهد. روی هدف‌تان تمرکز کنید و بدون اینکه به افکار منفی در ذهنتان مجال جولان دهید، با انرژی ادامه دهید.

### ۴- به راه حل‌های ساده فکر کنید

به جای اینکه با صحبت منفی دیگران یا یک آزمون نه چندان خوب که داده‌اید و یا چند تست منفی که زده‌اید، دچار ناراحتی و اضطراب شوید، برای اینکه در مدت باقی مانده انرژی خود را حفظ کرده و با توان عالی به پیش بروید، به راه حل‌های

ساده برای جبران مشکل خود فکر کنید. چند راه حل برای خود بنویسید و آن وقت بهترین این راه حل‌ها را انتخاب کنید؛ مثلاً شما به عنوان داوطلب گروه آزمایشی علوم انسانی، پس از زدن تست‌های آمار و با وجود اینکه قبلاً درس آمار را بخوبی مطالعه کرده‌اید در آزمونی که از خود گرفته‌اید، نتوانسته‌اید بخوبی به تست‌های درس آمار و ریاضی پاسخ دهید. به جای استرس و نگرانی سعی کنید به این سؤال پاسخ دهید که چه کاری باید انجام دهید. برای پاسخ به این سؤال، چند راه حل را در نظر بگیرید؛ مثلاً در مدت باقی‌مانده، در این درس، تست‌های بیشتری بریزید و به طور گسترده‌ای رفع اشکال کنید؛ یا اینکه تصمیم بگیرید مباحثی را که در آنها اشتباهات زیادی دارید، به طور کلی از تست زنی در کنکور حذف کنید. تنها دانستن این مطلب که شما می‌توانید راه حل‌های متفاوتی را پیش رویتان بشمارید، به شما کمک می‌کند که احساس بهتری پیدا کنید.

#### ۵- اهل عمل باشید

بساری از داوطلبان عزیز، وقتی یک یا چند بار در آزمون‌های آزمایشی یا تست‌زنی نتیجه خوبی کسب نمی‌کنند، معمولاً شور و اشتیاق اولیه خود را از دست می‌دهند و دیگر حتی تمایلی ندارند که به کنکور فکر کرده و درس بخوانند. این موضوع، بخصوص الان که شما در اواخر راه هستید، می‌تواند بسیار آسیب‌زا باشد. به جای ناامیدی و استرس، به کارهایی که می‌توانید در این مدت برای رفع مشکلاتتان انجام دهید فکر کنید. شما بیشتر مسیر را بیموده‌اید، و چه خوب وجه بد، مهم این است که برای روزهای باقی‌مانده یک تصمیم خوب بگیرید و بدون اینکه اجازه دهید مسایل کوچک، شما را خسته و ناراحت کند، دست به عمل بریزید. منتظر چه هستید؟ بلند شوید و از همین الان، درست است از همین الان، کارهایی را انجام دهید که در کنکور شما تاثیر مثبت داشته باشد. نگویید: «زمان کمی دارم»؛ فقط به آنچه می‌توانید انجام دهید فکر کنید و همه آن کارها را با برنامه‌ریزی در زمان باقی‌مانده انجام دهید. همین که تصمیم به عمل کردن گرفتید، احساس بهتری به سراغ شما خواهد آمد.

همان طور که توماس ادیسون گفته است: «بیساری از افراد شکست خورده کسانی هستند که متوجه نبوده‌اند تا چه اندازه به اهداف خود نزدیک شده‌اند.» مساله دیگری که ممکن است اتفاق بیفتد، این است که شما وقت زیادی را صرف نگرانی می‌کنید. نگرانی، یکی از بدترین راه‌های اتلاف انرژی است و اجازه نمی‌دهد که شما به سمت جلو حرکت کنید. تنها کاری که باید انجام دهید، این است که اهل عمل باشید. زمانی که مجدداً توانستید به سمت جلو حرکت کنید، آن وقت متوجه می‌شوید که دیگر دلیلی برای نگرانی‌هایتان وجود ندارد.

#### ۶- نتیجه مثبت را تجسم کنید

بیشتر آن وقتی را که می‌خواهید صرف نگرانی، ترس و منفی بافی کنید، صرف مثبت اندیشی کنید. این درست همان چیزی است که شما باید به آن برسید. خودتان را ببینید که کنکور را بخوبی پشت سر گذاشته و به آرزوها و اهدافتان رسیده‌اید. روی این کار وقت بگذارید. این امر به شما امید می‌دهد تا راهتان را با انرژی و با احساس مثبت ادامه دهید.

**تأییدات مثبت را از یاد نبرید.** وقتی به هدف خاصی می‌رسید، معمولاً جملات و عبارات مثبت را از افراد مختلف خواهید شنید. این عبارات معمولاً کوتاه، قابل باور و مشخص است؛ پس بهتر است که این جملات را بارها برای خودتان تکرار کنید تا نوع دیگری از افکار درونی برای شما ایجاد شود. گام بعدی این است که تمام این تأییدات را با صدای بلند و با شور و شوق بگویید. حواستان باشد که خواندن از روی جملات و کلمات مثبت بدون هیچ حسی، فایده‌ای ندارد.

#### ۷- مثبت باقی بمانید

معمولاً موارد مختلف، به آن اندازه‌ای که آنها را در ابتدای کار می‌بینید، بد نیستند. گاهی اوقات چیزها بدتر از آنچه که هستند به نظر می‌رسند؛ تنها به این دلیل که ما خودمان خسته هستیم و از نظر ذهنی آمادگی نداریم. کمی استراحت و احساس امید و انرژی، می‌تواند اوضاع را عوض کند. یکی از ویژگی‌های افکار منفی، طولانی بودن و کامل شدن آنهاست. فکرها منفی این قدر در ذهن باقی می‌ماند و دنبال هم می‌چرخد تا یک ماجرای تلخ و منفی بزرگ در ذهن شکل بگیرد، اما از حالا به بعد، سعی کنید که این تمرین را انجام دهید. فکرها شاد و مثبت را مانند یک فیلم طولانی و نشاط انگیز دنبال کنید. برخی از تجسم‌ها بسیار مفید خواهد بود و باید تا می‌توانید داستان را ادامه دهید و بگذارید که ساعت‌ها زمان شما را به خودش اختصاص دهد؛ در ضمن، خیلی بهتر است اگر این داستان را درباره خودتان بسازید و تصور کنید که به هدف‌هایتان رسیده‌اید. در مورد کنکور شما نیز مساله به همین سادگی است؛ فقط کافی است که مثبت فکر کنید و مثبت باقی بمانید تا انرژی‌های مثبت به شما کمک کنند تا مطالعات و دانسته‌هایتان برآحتی در ذهنتان جاری شوند و شما موفق شوید. یادتان باشد که افکار مثبت می‌تواند افکار منفی و در نتیجه استرس و اضطراب را از شما دور کند؛ پس مثبت باقی بمانید.

#### ۸- زیاد فکر و خیال نکنید

داشتن کمی استرس برای داوطلبان طبیعی است و می‌تواند خلاقیت را در آنها ایجاد کند و موجب افزایش کارایی در امور تحصیلی‌شان شود. اضطراب هنگامی نگران کننده است که در عملکرد شما تاثیر منفی داشته باشد، و البته مرز بین اضطراب طبیعی و غیرطبیعی باید شناسایی و اضطراب منفی رفع شود.

به عنوان مهم‌ترین موضوع در اینجا باید اشاره کنیم که تمام جریان امور دنیا در مسیر خواست خدا در حرکتند و ما نیز جزئی از این جریان هستیم. شما تلاش خود را بکنید و اجازه ندهید که موضوعات کوچک و سطحی، باعث ناامیدی‌تان گردد؛ سپس به خدا توکل کنید و از او بخواهید تا بهترین‌ها را برای شما مقدر کند. همیشه بهترین‌ها، آنهایی نیستند که ما یا اطرافیانمان فکر می‌کنیم. گاهی بهترین بودن یک موضوع، بعد از گذشت سال‌ها برای افراد مشخص می‌شود؛ بنابراین، با قلبی آکنده از ایمان به خدا، فقط تلاش کنید و نتیجه را به او واگذار نمایید.

نکته دیگری که باید حتماً به آن توجه داشته باشید، این است که سعی کنید زیاد به کنکور و نتیجه آن فکر نکنید. شما سعی و تلاش خود را کرده‌اید و نتیجه و شرایط تحصیلی آینده شما به جز این، به شرایط دیگری، مانند میزان آمادگی داوطلبان، سطح سؤالات و ... بستگی دارد. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که گاهی از نظر شما شرایط خیلی ناامید کننده است، اما بعد اتفاقات خوبی می‌افتد که شما اصلاً تصورش را هم نمی‌کردید یا اصلاً روند امور آن چنان می‌شود که کلاً با تصورات شما فرق می‌کند؟ در مورد کنکور هم همین طور است. کمی مثبت اندیش باشید و با خود بگویید: «ممکن است که اصلاً از قسمت‌هایی که من ضعف دارم سؤال نیاید» یا اینکه: «سطح سؤالات برای همه سخت باشد و برای من راحت»

....

#### **۹- شادابی تان را حفظ کنید**

آرامش با شادابی ارتباط مستقیم دارد. آن قدر حجم کار خود را زیاد نکنید و به خود سخت نگیرید که هرچه به کنکور نزدیک‌تر شوید، خستگی و بی‌حوصلگی، شما را فراگیرد. باید آن قدر سرحال و شاداب باشید که وقتی به روز برگزاری کنکور می‌رسید، با روحیه‌ای آماده سر جلسه حاضر شوید. برای سرحالی و شادابی، رعایت چند نکته لازم است: اول نظم، دوم ورزش و نرمش که حتماً باید هر روز انجام شود. هر قدر که برایتان امکان پذیر است، بخصوص اول صبح، حرکات ورزشی انجام دهید. این توصیه را برای روز کنکور هم فراموش نکنید، و سوم تغذیه مناسب و چهارم و مهم تر از همه، داشتن تفکر و انرژی مثبت.

#### **۱۰ - تنظیم ساعت بیلوژیک**

حالات بدنی افراد برحسب عادت در ساعات مختلف متفاوت است. کسی که عادت دارد بعد از ظهرها دو ساعت بخوابد، اگر یک روز برای خوابیدن فرصت پیدا نکند، احساس خمودگی و کسالت پیدا می‌کند. کسی که عادت دارد در ساعات معینی مطالعه کند، در صورتی که بخواهد به اجبار این ساعات را تغییر دهد، نتیجه کمتری از مطالعه‌اش خواهد گرفت.

بسیاری از داوطلبان، ممکن است که به دلیل نزدیک شدن به کنکور، بیش از توان و انرژی خود از خود و مغزشان کار کشیده و ساعات زیادی را صرف مطالعه کنند. این موضوع در کنار تحرک نداشتن، باعث می‌شود تا احساسات منفی هم به دلیل خستگی به سراغ داوطلبان بیاید. به این موضوع توجه داشته باشید که بازدهی خوب، همیشه نتیجه یک مغز آماده و به دور از خستگی است؛ پس ساعات‌های خواب و بیداری خود را تنظیم کنید. همچنین خوب بخوابید و اوقاتی را برای استراحت خود در نظر بگیرید تا دچار استرس و اضطراب کمتری شوید.

#### **۱۱- ذکر خدا، آرامش بخش دل‌ها**