



# من می‌دونم! موفق نخواهم شد.

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی



دو داوطلب را در نظر بگیرید که از نظر تسلط علمی و مهارت های آزمون دادن در یک سطح قرار دارند، این دو به یک میزان مطالعه دارند و از تمامی جوانب مانند هم عمل می‌کنند. تنها نکته‌ای که باعث تمایز بین این دو شخص است، میزان اعتماد به نفس و روحیه‌ی آنهاست. شخص اول به خود باور دارد و اطمینان دارد که می‌تواند به بهترین شکل آزمون را پشت سر بگذارد و از تمام مهارت‌های خود استفاده کند بر عکس شخص دوم همواره نسبت به توانایی‌های خود شک دارد، همیشه این احساس را دارد که ممکن است مشکلی به وجود آید، اتفاق ناگواری بیفتد و به طور کلی نسبت به خود و آینده‌ی پیش رو بدبین است و احساس می‌کند نمی‌تواند تمام توانایی‌های خود را بروز دهد. تجربه نشان می‌دهد که این دو داوطلب با وجود توان علمی برابر، در آزمون‌ها نتایج کاملاً متفاوتی می‌گیرند و شخص اول همواره نسبت به دیگری موفق‌تر است.

تفاوت بین این دو شخص را به طور خلاصه می‌توان در تفاوت روحیه و اعتماد به نفس‌شان بررسی کرد. ابتدا باید دید اعتماد به نفس چیست؟ سپس می‌توان تاثیرات آن را بر روی داوطلبان بررسی کرد.

اعتماد به نفس مجموعه‌ی باورها و احساسات ما در مورد خودمان است. این که ما چگونه شخصیت خود را تعریف می‌کنیم انگیزه‌ها، نگرش و رفتارها را تحت تاثیر قرار می‌دهد و بر سازگاری عاطفی ما نیز تاثیر دارد. افرادی که اعتماد به نفس ندارند، علاقه‌ای به امتحان موارد جدید ندارند و همواره در مورد خود، منفی صحبت می‌کنند. یکی از جمله‌هایی که این افراد زیاد به کار می‌برند **"من نمی‌توانم"** است. یکی از دوره‌هایی که داوطلبان دچار کاهش اعتماد به نفس می‌شوند، دوره ی پس از عید است. در این دوره روحیه‌ی اشخاص پایین می‌آید و باعث می‌شود داوطلب نتوانند برنامه‌های خود را به خوبی پیگیری و اجرا کند. دلایل زیادی باعث کاهش روحیه و اعتماد به نفس در داوطلبان می‌شود که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

**۱- مقایسه‌ی خود با دیگران:** انسان‌ها همیشه خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و شرایط خود را نسبت به دیگران بررسی می‌کنند. داوطلب باید همواره شرایط کنونی خود را با شرایط مطلوب خود مقایسه کند و فقط روی هدف خود تمرکز کند با این کار بهتر می‌تواند نقاط ضعف و قوت خود را تشخیص دهد و بهتر می‌تواند شرایط خود را بهبود بخشد.

**۲- بزرگ کردن نقاط ضعف:** برخی افراد عادت دارند کوچک‌ترین نقاط ضعف خود را خیلی بزرگ کنند. این امر سبب کاهش روحیه‌ی فرد می‌شود. زیرا وقتی به خود فکر می‌کند مجموعه‌ای از نقاط ضعف می‌بیند که امیدوی به بهبود آن‌ها نیست در حالی که با واقع بینی نسبت به نقاط ضعف و برنامه‌ریزی صحیح می‌تواند تا حد امکان نقاط ضعف را کاهش دهد.

**۳- نادیده گرفتن نقاط قوت:** نادیده گرفتن توانایی‌ها نیز مانند بزرگ دیدن نقاط ضعف سبب می‌شود تصویر شخص از خود، تصویری ضعیف و ناتوان باشد و حتی

ممکن است باعث از بین رفتن نقاط قوت شود.

**۴- حسرت گذشته:** برخی آن‌قدر در مورد اشتباهات گذشته و فرصت‌های از دست رفته تأکید دارند که این احساس را در خود به وجود می‌آورند که "تا به حال نتوانستم، از این به بعد هم نمی‌توانم" لذا فرصت پیش رو را نیز از دست می‌دهند.

**اما چگونه می‌توان از اندیشه‌های منفی رهایی پیدا کرد و روحیه‌ی خود را برای ادامه‌ی راه حفظ کرد؟**

نکته‌ی کلیدی، تفکر مثبت در مورد خود است. به این معنی که باید همواره توانایی‌های خود را باور داشته باشید و به خود بقبولانید که توانایی‌های زیاد و شگفت‌انگیزی دارید. هم‌چنین اصلاً نباید در مورد نکات منفی فکر کنید و باید به خود بقبولانید که هیچ نکته‌ی منفی و مخرب‌ی ندارید پس باید به هوش خود اطمینان داشته باشید، باور کنید که استعدادهای زیادی دارید و برای رسیدن به هدف خود هیچ چیز کم ندارید. در طی مسیر رسیدن به هدف نیز سعی کنید نقاط قوت خود را بهتر بشناسید و روی آن‌ها تأکید کنید. سعی کنید نقاط ضعف خود را با زیرکی تشخیص داده و آن‌ها را برطرف کنید. این کار احساس خوبی به شما خواهد داد. سعی کنید مسئولیت پذیر باشید و در برابر موانع رسیدن به هدف استقامت کنید و آنها را شکست دهید چون هیچ چیز به اندازه‌ی احساس برنده بودن نمی‌تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد.

در این مسیر از موارد زیر نیز می‌توانید کمک بگیرید:

**۱- فعالیت بدنی و ورزش:** تنبلی از کارآمدترین راهکارهای از بین بردن اعتماد به نفس است. عدم تحرک باعث کم‌حوصلگی و تفکرات منفی می‌شود. پس سعی کنید ورزش کنید تا نشاط و روحیه‌ی بالایی داشته باشید.

**۲- بالا بردن روابط اجتماعی:** به طور کلی انزوا سبب کاهش روحیه‌ی فرد می‌شود، پس بهتر است از منزوی بودن بپرهیزید و روابط با نشاط اجتماعی داشته باشید

**۳- موسیقی:** تحقیقات نشان می‌دهد موسیقی سالم تأثیر زیادی بر روحیه‌ی فرد دارد. پس می‌توان برای بالا بردن اعتماد به نفس از موسیقی بهره برد.

**۴- توکل بر خدا:** شاید مهم‌ترین نکته، توکل و اعتماد بر پروردگار باشد. یاد آوری این نکته که در صورت توکل بر خدا، همواره بهترین نتیجه‌ی ممکن حاصل می‌شود و با اعتماد به خدا می‌توان بزرگترین کارها را انجام داد، پس به او توکل کنید و نگران هیچ چیز نباشید.