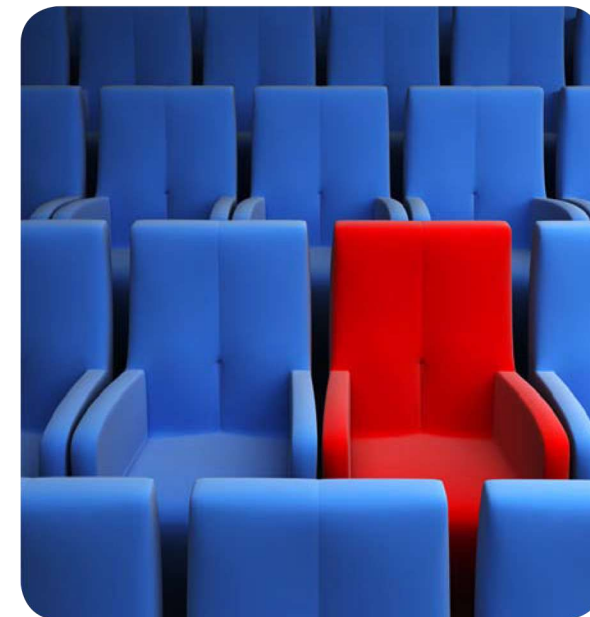


# حفظ اعتماد به نفس

مصطفی تابان - مشاور تحصیلی



## مقدمه

ایجاد اعتماد به نفس و حفظ آن تا روز آزمون سراسری یکی از مهم‌ترین توصیه‌هایی است که به داوطلبان می‌شود، اما به راستی چه دلیلی وجود دارد که هر ساله تعداد کثیری از داوطلبان با گذشت زمان اعتماد به نفس خود را که در اوایل سال ایجاد کرده‌اند، از دست بدهند که این امر باعث شود از این موضوع به شدت رنج ببرند. دلیل این اتفاق این است که این داوطلبان راه ایجاد اعتماد به نفس و حفظ آن را نمی‌دانند و همواره فقط به آنها تذکر داده می‌شود که اعتماد به نفس داشته باشند! همانند دسته‌ای از داوطلبان که همواره در آزمون‌های خود بی‌دقتی می‌کنند و مدام هم سرکوفت می‌شوند که بی‌دقتی نکنند اما هیچ‌کس به آنان راه و روشی که بی‌دقتی را به حداقل برساند نمی‌گوید!

## روش

حقیقت این است که تمام انسان‌ها دارای ضعف‌هایی هستند؛ از این رو به سادگی نمی‌توانند آنچه را دوست دارند انجام دهند؛ پس چه خوب است نقاط ضعف و قوت خود را بشناسیم و اهداف خود را بر پایه آنها تعیین کنیم. احساس ما در دستیابی به اهداف خیلی تأثیرگذار است. در ساده‌ترین جمله اعتماد به نفس را می‌توان به این صورت تعریف کرد که باور و اعتقادی که فرد نسبت به خود دارد. اعتماد به نفس می‌نامیم. اعتماد بنفوس بنیادی‌ترین بخش شخصیت یک انسان می‌باشد که در تمام مراحل زندگی فرد خود را به گونه‌ای خاص ظاهر می‌سازد. از این رو اعتماد بنفوس سالم یک ضرورت حیاتی و مطلق برای هر فردی می‌باشد.

در اولین گام تلاش کنید ترس خود را مهار کنید بنابراین به طور دقیق مشخص کنید که از چه چیزی هراس دارید. مطمئن باشید برای هر نوع ترس، راه حلی وجود دارد. اما متذکر می‌شوم که دست روی دست گذاشتن فقط ترس را بزرگ‌تر و هراس‌انگیزتر می‌کند. در بیشتر موارد نداشتن اعتماد به نفس به استفاده‌های غلط از حافظه و مرور گذشته‌ی تلخ ارتباط دارد. از این رو باید تلاش کنیم، اندوخته ذهنی خود را از

افکار مثبت تشکیل دهیم. تجربیات تحصیلی نا مطلوب سال‌های گذشته را از ذهن خود بیرون آوریم. روی قسمت‌های خوب خاطرات سال‌های گذشته متمرکز شویم. خاطرات بد را فراموش کنیم و اگر متوجه شدیم که جنبه‌های منفی را مرور می‌کنیم، ذهن خود را به سوی دیگری منحرف کنیم. ترس از نرسیدن به هدف نیز نکته‌ای مهم است که باید به آن توجه کرد و از مهمترین روش‌هایی که به داوطلبان کمک می‌کند تا آنچه را که شروع کرده‌اند به پایان برسانند این است که آن را به کارهایی با اندازه‌های مورد نیاز، تجزیه و کوچک کنند تا از انجام آن فرار نکنند.

نگرش عاقلانه‌ای اتخاذ کنید، این عامل یکی از مهم‌ترین مسائلی است که توجه فراوان داوطلبان را می‌طلبد، تصمیم‌گیری درست و عاقلانه برای رسیدن به هدف نیازمند اطلاعات درست و کافی از راه‌های رسیدن به هدف است، از این رو داوطلبان باید باورهای غلط و سنتی را از ذهن خود دور کنند تا دچار یاس و ناامیدی نشوند، یکی از باورهای غلط، درک نادرست از درصد لازم برای کسب یک رتبه‌ی خوب (مثلاً ۳ رتبه در گروه آزمایش ریاضی فیزیک در منطقه‌ی ۱) است، عده‌ی کثیری از داوطلبان نمی‌دانند برای کسب این رتبه کافی است در مجموع دروس اختصاصی و عمومی درصد متوسط ۶۵ را کسب شود، و فکر می‌کنند باید در تمام دروس درصد نزدیک به ۱۰۰ کسب کنند حال آنکه این تصور برای یک داوطلب که درصد نزدیک به ۵۰ دارد، با مقایسه‌ی درصد فعلی خود با درصد نزدیک به ۱۰۰ اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد و لطمه‌ای جبران‌ناپذیر برای وی رقم می‌زند. حال تصور کنید این داوطلب با اطلاعات کافی از شرایط لازم برای کسب آن رتبه با اتخاذ یک تصمیم حرفه‌ای می‌توانست به هدف خود برسد.

یادتان باشد که انسان‌هایی که اعتماد به نفس دارند ابتدا فکر می‌کنند، تصمیم می‌گیرند و سپس عمل می‌کنند.