



واکسیناسیون روحي

روزبه خاکسار / مشاور تحصیلی اهواز



۱- در فاز توان‌مندی باش:

خوب است بدانید افراد موفق چیزی در درون خود دارند که احساس می‌کنند نسبت به دیگران می‌توانند بهتر عمل کنند. در قاموس کلمات آن‌ها کلماتی چون "نمی‌شود، نمی‌توانم، دیر شده است، حس و حوصله اش نیست" وجود ندارد. آن‌ها مسؤلیت‌پذیرند و در مقابل کنکور نه احساس ضعف بلکه قدرت می‌کنند. دوستان گزینۀ دویی وقتی به کنکور فکر می‌کنند به چیزی می‌اندیشند که قادر به انجام آن به بهترین نحو هستند، نه مثل برخی دوستان که وقتی اسم کنکور می‌آید روی و پیره می‌روند! از این پس "نمی‌توانم" نداریم. فقط بگو "حتما انجامش می‌دهم."

۲- زمان را مهار کن:

باید جوری رفتار کنید که اسب زمان را رام و مهار کنید و به جای اینکه دائم به دنبال زمان بدوید، کاری کنید که زمان را درمشت خود قرار داده و کنترل کنید. این قدر ندای "نمی‌رسم، نمی‌رسم" سر ندهید. از چگونه رسیدن بپرسید و این با یک برنامه‌ریزی درست و اصولی و پایبندی به آن حل شدنی است. اولین قدم در این راه این است که به مدت یک هفته، در آخر هر شب، هر کاری که در یک روز انجام داده‌اید را بنویسید، تا متوجه شوید که "چه کارهایی را نباید انجام دهید."

۳- گذشته، گذشته است

مهم این نیست کجا بوده و چه کار انجام داده‌اید. مهم این است در حال حاضر چه می‌کنید. هر سال در کنکور افراد بسیاری نتایج درخشان کسب می‌کنند که باعث می‌شوند خیلی‌ها انگشت به دهان شوند و به این بیاندیشند "او که از من خیلی عقب‌تر بود!" تابستان گذشت، اگر استفاده کردی که بسیار عالی! استفاده نکردی هم که دیگر گذشت. افسوس را کنار بگذار، ۱۰ ماه به کنکور زمان داریم. اگر هفته‌ای ۴۰ ساعت هم درس بخوانی حدود ۱۶۰۰ ساعت می‌شود درس خواند. در زندگی ۱۰ درصد اتفاقات از کنترل ما خارج‌اند و ما بر ۹۰ درصد امور کنترل داریم. عجب در این است که بسیاری از انسان‌ها، افسوس همان ۱۰ درصد را می‌خورند و کاری به ۹۰ درصد ندارند!!!

۴- کم نیار

چه شده است؟ امتحانت را خوب ندادی؟ در تابستان خوب درس نخواندی؟ هنوز در دروس پایه مسلط نشدی؟ از دوستان نزدیکت عقب‌تری؟ در دو سه

درس اشکال اساسی داری؟ کند هستی و در امتحان وقت کم می‌آوری؟ تمرکز نداری؟ بی‌دقتی می‌کنی؟ اضطراب داری و از خودت راضی نیستی؟ ... نباید کم بیاری. قهرمان، تازه مبارزه شروع شده است. خیلی از تک‌رقمی‌ها هم از این دست مشکلات داشتند و بر آن‌ها فائق آمدند. این‌ها چیزی نیستند که سد راه تو شوند. تک تک دقایق مانده تا کنکور منتظرند تا از آن‌ها ساعات درخشانی بسازی. پس به پیش!

۵- اعتماد کن

از این شاخه به آن شاخه پریدن پرهیز کن. از این کلاس به آن کلاس، این کتاب به آن کتاب، این مشاور به آن مشاور، این آزمون به آن آزمون، این اتاق خانه به آن اتاق و ... از دوستان موفق سال‌های قبل بپرس، از دبیران حرفه‌ای و مشاوران کاربلد سؤال کن. جواب را که گرفتی دیگر شک جایز نیست. راه را بگیر و تا آخر برو. در پس راه اعتماد جایی است به نام آرامش...

۶- استراحت کن

خواب کافی، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی از اصول سلامت هستند. اگر می‌خواهید که عقب نمانید، نباید مریض شوید و برای مریض نشدن باید برای خواب و خوراک و ورزش اهمیت قائل شوید. این‌ها نه شعارند و نه از روی سرخوشی. این قدر به خواب خود حساس نباشید! دیده‌اید که وقتی ماشین جدیدی می‌خرید چه قدر تعداد آن ماشین در شهر زیاد می‌شود! آن ماشین بیشتر به چشم شما می‌آید. خواب هم همین‌طور است. ممکن است کمتر از سال قبل بخوابید، اما فکر می‌کنید که علت نرسیدن به برنامه، خواب زیاد است، و مدام می‌خواهید کاری کنید و یا چیزی بخورید که خوابتان کم شود. حرف من این است که این قدر به خوابتان گیر ندهید. به جای آن به دنبال مدیریت زمان دربریداری باشید.

۷- توکل کن

این که چه قدر یاد خدا موجب آرامش درون است گفتن ندارد. ریسمان اتصال به خدا موجب بیمه شدن شما در مقابل اضطراب و نگرانی است. هر چه قدر که این ریسمان شما پوسیده و نازک باشد، مهم اتصالی است که برقرار است. امام علی (ع) می‌فرمایند:

آرام باش، توکل کن، تفکر کن، آستین‌ها را بالا بزن، آن‌گاه داستان خداوند را می‌بینی که زودتر از تو دست به کار شده‌اند.