



# تأثیر نظم بر موفقیت

مصطفی تابان / روان شناس

علم روانشناسی، نظم نوعی رابطه‌ی هماهنگ میان اجزای یک مجموعه، برای تحقق یافتن هدفی مشخص است. به گونه‌ای که هر جزئی از اجزای مجموعه، مکمل دیگری است و فقدان هر یک از این اجزا سبب می‌شود که مجموعه، هدف خاص و اثر مطلوب خود را از دست بدهد. بنابر این تعریف، برای داوطلبی که هدفش موفقیت در آزمون سراسری است و برای رسیدن به این هدف اقدامات فراوانی انجام می‌دهد، نظم اهمیت فوق العاده‌ای دارد. زیرا در صورت نداشتن نظم، اقدامات وی که مانند زنجیره‌ای به یکدیگر متصل است، گسسته می‌شود و نتیجه‌ی مطلوب حاصل نخواهد شد.

زندگی افراد موفق نشان می‌دهد که این افراد، در زندگی خود دارای برنامه‌ای مشخص بوده‌اند که با حساسیت بالا آن را اجرا می‌کردند. تصور کنید دو ورزشکاری را که هدفشان کسب مدال طلای المپیک است و مربی مشترکی دارند. مربی برای موفقیت‌شان به آن‌ها برنامه‌ی ۴ ساله‌ای می‌دهد. مربی برای آن‌ها در سال اول هر هفته ۳ نوبت تمرین، در سال دوم هر هفته ۶ نوبت تمرین، در سال سوم هر هفته ۹ نوبت تمرین و در سال آخر هر روز ۱۲ نوبت تمرین برنامه‌ریزی کرده است. حال تصور کنید ورزشکار اول در اجرای برنامه‌ی خود نظم چندانی نداشته باشد. در سال اول تمرین نکند؛ در سال دوم هر هفته ۹ نوبت، در سال سوم ۳ نوبت در هفته و در سال چهارم با فشار فراوان هر هفته ۱۸ نوبت تمرین کند. اما ورزشکار دوم با نظم فراوان برنامه‌ی مربی را به طور دقیق انجام دهد. حتماً تصدیق می‌کنید که امکان موفقیت نفر دوم در کسب مدال طلا بسیار بیشتر است. اگرچه تعداد نوبت تمرینات ورزشکار اول با ورزشکار دوم در مجموع ۴ سال برابر است اما وی از امکان موفقیت کمتری برخوردار است زیرا در اجرای برنامه‌ی خود دقیق و منظم نبوده است در حالی که ورزشکار دوم با افزایش فشار متعادل، برنامه‌ی خود را به صورت دقیق و

منظم انجام داده است.

بدون اغراق تمام افراد موفق یکی از عوامل موفقیت خود را وجود نظم در اجرای برنامه‌ای که تنظیم کرده‌اند می‌دانند.

نظم داشتن در هر زمینه‌ای مانند ساعت و میزان مطالعه، ساعت، میزان و نحوه‌ی تفریح، ساعت خواب و ساعت و نحوه‌ی تغذیه برای موفقیت داوطلب آزمون سراسری در رسیدن به هدف تعیین شده‌ی وی ضروری و در تمام جنبه‌های برنامه‌های وی تأثیر گذار است. تمام داوطلبان موفق بر این که نظم تأثیر مثبتی روی فعالیت‌های‌شان دارد، اتفاق نظر دارند.

با این توصیف چه دلیلی وجود دارد که داوطلبان کمی در اجرای برنامه‌ی درسی خود منظم هستند و از نظم به عنوان زمینه‌ساز رسیدن به اهداف خود بهره‌مند می‌شوند؟

این پرسش پاسخ ساده‌ای دارد. موانعی وجود دارد که باعث می‌شود فرد در رعایت کردن نظم برنامه‌ی خود دچار مشکل شود. مهم‌ترین این انواع عبارتند از:

سرخوردگی و شکست در اجرای برنامه‌ها: گاهی داوطلب بر اثر شکست در برنامه‌های قبلی، تصمیم می‌گیرد که کارهای بعدی خود را بدون پیروی از برنامه‌ی خاصی انجام دهد. این شکست و سرخوردگی نوعاً به دلیل رعایت نکردن اصول برنامه‌ریزی است. به عنوان مثال ممکن است برنامه‌ای را که انجام آن خارج از توان است، طرزاحی کنید و طبیعی است که به شکست منجر شود. کافی است چند بار این اتفاق بیفتد تا فرد را به سمت سرخوردگی نسبت به اصل برنامه‌ریزی بکشاند. به‌طور کلی نبودن هر یک از اصول برنامه‌ریزی می‌تواند شخص را نسبت به داشتن برنامه، بی‌اعتنا کند و یا او را از داشتن برنامه متنفر نماید.

غرور بی‌جا: برخی از داوطلبان فکر می‌کنند که همیشه شرایط شکل فعلی است. برخی به‌دلیل سادگی درس‌ها، از آمادگی خوبی برای فهمیدن مطالب در کلاس برخوردارند بنابراین دچار غرور می‌شوند و به خود زحمت مطالعه درس‌ها را نمی‌دهند و أحياناً با پیش مطالعه، خلاصه نویسی و مرور میانه‌ای ندارند و آرام آرام به این وضع عادت می‌کنند. هنگامی که درس‌ها مشکل‌تر شد و یا مشکلاتی برای آنان پیش آمد که ذهن‌شان را به خود مشغول کرد، دچار عقب افتادگی درسی می‌شوند و چون روحیه‌ی مطالعه را در خود ایجاد نکرده‌اند، از درس و بحث متنفر می‌شوند.

مقابله و آمادگی نسبت به این دو عارضه کمک شایانی به موفقیت داوطلبان خواهد نمود.

