

هنر آزمون دادن

رفتارهای صحیح در جلسه آزمون

- ۱- روش یک تیک (۷)، دو تیک (۷۷) را برای سوال‌های سخت یا وقت‌گیر به‌کار ببر. (مدیریت زمان «۱»)
- ۲- دقت و تمرکز خود را بالا ببر و اشتباه‌های غیرعلمی خود را به حداقل برسان.
- ۳- قبل از این‌که خسته شوی استراحت کن.
- ۴- زمان پاسخ‌گویی به هر درس را به آن درس اختصاص بده (مدیریت زمان «۲»)
- ۵- درس‌ها را به ترتیب و نظمی که برایت بهتر است و به آن عادت داری پاسخ بده. (از این شاخه به آن شاخه نپر!) (مدیریت زمان «۳»)
- ۶- بر شرایط سخت محیط آزمون دادن غلبه کن.
- ۷- اگر بین دو گزینه شک داشتید، یکی را کاملاً شانسی بزن. (انتخاب نکن!)

۸- به تلاشت ایمان داشته باش و نتیجه را به خدا وگذار کن.

«اضطراب بی‌جا مانع موفقیت است. حتی شما دوست عزیز!»

عامل اصلی ترس‌ها و اضطراب‌ها، فکر کردن به نتیجه است. این‌که «نکنه سر جلسه حالم بد بشه!» یا «اگر خراب کنم چه‌طوری تو چشم فامیل نگاه کنم؟» یا «نکنه نتونم جواب زحمات مامان و بابا رو بدم!» یا «اگر نتیجه بگیرم خودمو می‌کشم!» ... این جمله‌ها علامت ترس از نتیجه و عدم اطمینان به قابلیت‌ها و توانایی‌های خود است. شاید بگویید مگر می‌شود به نتیجه فکر نکرد، من یک سال تمام زحمت کشیدم که نتیجه بگیرم. البته در زحمات و تلاش شما شکی نیست. اما واقعیت این است که نتیجه‌ی نهایی را شما تعیین نمی‌کنید!

به قول گاندی کبیر «انسان پادشاه سرزمین تلاش است و خداوند فرمان‌روای سرزمین نتیجه.»

تویی که به‌وقفه تلاش کرده‌ای نتیجه را به خداوند واگذار تا موهبتی آسمانی - که همان آرامش است - نصیب شود. این‌گونه می‌توان بر اضطراب و ترس‌های غیرواقعی غلبه کنی.

البته همه‌ی ترس‌ها نشانه‌ی عدم آرامش نیست. چرا که ترس مکانیزمی برای نشان دادن واکنش به موقع برای ادامه‌ی حیات طبیعی انسان است و وجود آن به مقدار لازم ضروری است. نداشتن هیچ‌گونه ترس و اضطراب هم نشانه‌ی بی‌خیالی است. فاصله‌ی بی‌خیالی و آرامش، فاصله‌ی زمین و آسمان است. بی‌خیالی نتیجه‌ای جز گریز از پذیرش مسئولیت ندارد. بی‌خیالی همان‌قدر خطرناک و مضر است که اضطراب و ترس غیر واقعی.

ترس طبیعی باعث می‌شود در شب قبل از آزمون:

- وسایل مورد نیاز (مثل مداد نرم و پاک‌کن و تراش و ...) را جمع و جور کنید تا چیزی از قلم نیفتد.

- دو تا ساعت زنگ‌دار تنظیم کنید تا صبح خواب نمانید.

- کمی زودتر بخواهید تا صبح سر حال بیدار شوید. ...

.....

بنابراین «ترس طبیعی» نه تنها بد نیست بلکه لازم و حتی واجب است و مغایرتی با آرامش ندارد. یکی از رتبه‌های برتر کنکور عوامل موفقیت خود

را چنین بر می‌شمارد:

۱- خواسته‌های خودم را می‌شناختم و به اهدافم می‌اندیشیدم.

۲- به نتیجه فکر نمی‌کردم و آن را به خداوند واگذار کرده بودم.

۳- به خودم و قابلیت‌هایم احترام می‌گذاشتم و تلاشم را ارج می‌نهادم.

۴- توانایی‌های خودم را می‌شناختم و از خویش به همان اندازه توقع داشتم.

۵- مثبت می‌اندیشیدم و به افکار منفی به‌صورت مضحک و کاریکاتور می‌خندیدم.

◆ به هر حال شما همان‌طور که می‌اندیشید عمل خواهید کرد بنابراین برای انجام بهترین عمل باید فکرتان را زیبا و دوست داشتنی کنید.