



از نو شروع کنید

حدود ده روز از برگزاری آزمون سراسری سال جاری می‌گذرد و حتماً خیلی از شما داوطلبان عزیز هم تا الان، تا حدودی می‌دانید که کنکور را چگونه برگزار کرده‌اید و مطمئناً بعد از آزمون متوجه شده‌اید که کنکور نیز، یک آزمون مانند همه آزمون‌هایی است که تاکنون در آن شرکت کرده بودید و ترس و اضطراب شما هم اصلاً موردی نداشته است.

ارزش دارد که خود را برای آنچه که دیگر نمی‌توانید کاری برای تغییرش انجام دهید، شماتیک یا سرزنش کنید؛ در عوض به خود بگویید که شما آنچه در توان داشته‌اید، برای کسب یک نتیجه خوب انجام داده‌اید و مهم نیز همین است که شما خود را در این ورطه قرار داده‌اید. وقتی این گونه به موضوع نگاه کرده و در موردش قضاوت کنید، می‌بینید که چقدر احساس آرامش می‌کنید. می‌خواهیم در مورد «اریک مبانی» با شما صحبت کنیم. به نظر ما، او و شما شرایطی شبیه به یکدیگر داشته‌اید.

اریک موسی مبانی، شناگری از گینه بود که در المپیک سال ۲۰۰۰ شرکت کرد، ولی برنده نشد. او تا زمان شرکت در مسابقه، هیچ گاه یک استخر بزرگ ندیده بود و در کشورش در استخر یک هتل، که فقط ۲۰ متر طول داشت، تمرین می‌کرد.

علاوه بر این، اریک هیچ گاه در یک مسیر ۱۰۰ متری، مسابقه شنا نداده بود. در حالی که دو شرکت کننده (از نیجریه و تاجیکستان) هر دو به علت شیرجه غلط در شروع مسابقه از دور این مسابقات حذف شدند، اریک

و دلخواه، برنامه خوبی را برای خود ترسیم نمایند و با استفاده از تجربه شان در آزمون سراسری سال جاری، خود را برای آزمون سراسری سال آینده آماده کنند و مطمئن باشند که با تلاش و کوشش فراوان می‌توانند به هر آنچه در نظر دارند، برسند.

منتظر ما از طرح این موضوع، آن است که به خود بقبولانید کنکور تمام شد و دیگر زمان افسوس خوردن و سرزنش کردن خود یا دیگران و حتی فکر کردن به نتیجه آن نیز نیست؛ زیرا وقت و انرژی شما بیش از این

**شما آنچه در توان داشته‌اید
برای کسب یک نتیجه خوب انجام
داده‌اید و مهم نیز همین است که شما
خود را در این ورطه قرار داده‌اید
وقتی این گونه به موضوع نگاه کرده
و در موردش قضاوت کنید
می‌بینید که چقدر احساس
آرامش می‌کنید**

ممکن است بعضی از شما که از آزمون خود چندان راضی نیستند، بگویند: «من که نتوانستم خوب امتحان بدهم!» یا بعضی بگویند: «با اینکه خیلی تلاش کردم، نمی‌دانم چرا نتوانستم آن طور که خوانده بودم، به سؤالات جواب بدهم!» حتماً در این میان، گروه پر شماری هم هستند که بعد از پایان آزمون تا الان، با این استرس و اضطراب به سر می‌برند که اصلاً قبول می‌شوند یا نه، و هر روز به مرور در صدھا و جمع و تفرقی جواب‌های غلط و درست خود مشغولند. با اینکه این گروه از داوطلبان، تعداد زیادی هستند و حتی می‌توان گفت که این موضوع تا حدودی در میان شرکت کنندگان در این آزمون، طبیعی است، اما توصیه می‌کنیم که همه شما کنکور را از ذهن خود خارج کرده و زندگی عادی خود را سپری کنید. اینکه می‌گوییم به زندگی عادی خود ادامه دهید، به این معنی نیست که اگر در میان شما کسانی باشند که به هیچ وجه از آزمون خود راضی نیستند و قطعاً می‌دانند که نتیجه مورد نظر خود را به دست نخواهند آورد، دست روی دست بگذارند و کاری نکنند؛ بلکه آنها می‌توانند از همین امروز و برای کسب یک نتیجه عالی



چیزهایی می‌رسیم که روی آنها تمرکز می‌کنیم و به آنها انرژی می‌دهیم. چه بخواهیم و چه نخواهیم، به هر چیزی که فکر کنیم، همان چیز در زندگی برایمان متجلی خواهد شد؛ به عبارت دیگر، روی هر چیزی که تمرکز کنیم، آن را به زندگی مان فرا خوانده‌ایم. ممکن است آن چیزی که ما به زندگی خود فرا خوانده‌ایم، با

**اگر واقعاً فکر می‌کنید که
با اعلام نتایج کنکور، نتیجه دلخواه
خود را از آن نخواهید گرفت
از همین امروز، بایک کوله بار
پر از تجربه‌های مفید، مجدداً
قدم در راه بگذارید و برای ساختن
آنچه که مورد نظر شماست
از نو شروع کنید**

تصویری که پیش از این در ذهن خود داشته‌ایم، تفاوت کند، اما ماهیت هر دو، در نهایت، یکی است. پس فراموش نکنید وقتی که کاری را انجام دادید، نتیجه و تصویر خوبی را از آن برای خود تجسم نمایید تا بهترین چیز ممکن برای شما اتفاق افتد. ذهن خود را با افکار منفی به هم نریزید و لحظه‌های زیبای زندگی را با فکر کردن به آنچه که تغییرش دیگر برایتان امکان‌پذیر نیست، خراب نکنید؛ اما با خودتان رو راست باشید، و اگر واقعاً فکر می‌کنید که با اعلام نتایج کنکور، نتیجه دلخواه خود را از آن نخواهید گرفت، از همین امروز، بایک کوله بار پر از تجربه‌های مفید، مجدداً قدم در راه بگذارید و برای ساختن آنچه که مورد نظر شماست، از نو شروع کنید.

و بدون فکر کردن به نتیجه، از روزهای خود، بهترین استفاده را ببرید. فراموش نکنید که کنکور تمام شد و نگرانی، استرس و اضطراب شما، فقط به نامناسب شدن اوضاعتان منجر می‌شود. به خدا توکل کنید و نتیجه کار خود را به او واگذار نمایید و مطمئن باشید که خدای بزرگ، که تمام هستی و کائنات مولود خواست و اراده اöst، برای شما بهترین‌ها را مقدر کرده است. با ایمان به این تفکر و دانستن این موضوع که کائنات و قانون جذب، تفکر شما را به حقیقت تبدیل می‌کنند، مثبت اندیش باشید و آینده خود را زیبا بینید و برای زیبا ساختن آن تلاش کنید و نتیجه تلاشتان را به خدا واگذار کنید.

ما انسان‌ها گرایش داریم که از ابتدا با نتیجه کارهایی که انجام می‌دهیم، زندگی کنیم. ما معمولاً اثر و نتیجه تمام تجربیاتی را که در زندگی به دست می‌آوریم، با خود به دوش می‌کشیم، و به همین دلیل، زمانی که انرژی خود را صرف به دست آوردن نتیجه می‌کنیم، قانون جذب هم برای ما همان چیزی را به ارمغان می‌آورد که در ذهنمان می‌گذشته است؛ درست مانند یک چرخه علت و معلولی حقیقی.

از سوی دیگر، می‌توان گفت که یک فرد موفق نیز شرایط مشابهی دارد. او با دید مثبت به جامعه نگاه می‌کند، از نعمت‌هایی که در زندگی دارد، بهره‌مند می‌شود، با شور و اشتیاق زیاد به زندگی ادامه می‌دهد و هر روز چنین تجربه‌هایی را در زندگی خود تکرار کرده و شادی و رضایت بیشتری را به زندگی خود دعوت می‌کند.

قانون جذب به ما می‌گوید که در زندگی به همان

به کار خود ادامه داد. او، سرش را از آب بالا گرفته بود و به سختی پا می‌زد و به شنا کردن ادامه می‌داد. اریک، اولین طول استخر را با تقدا و تلاش فراوان طی کرد و هنگام پیمودن طول دوم استخر، نزدیک بود که غرق شود؛ ولی او، آنچه را که در توان داشت، انجام داد و تسليم نشد. ۳۰ متر مانده به خط پایان، هفده هزار

**به خداتوکل کنید
و نتیجه کار خود را
به او واگذار نمایید و
مطمئن باشید که خدای بزرگ
که تمام هستی و کائنات مولود
خواست واراده اöst
برای شما بهترین‌ها را
مقدار کرده است**

تماشاگر حاضر در ورزشگاه به تشویق او پرداختند و با هر پایی که می‌زد، صدای تشویق تماشاگران بلندتر می‌شد.

۱۰ متر مانده به پایان کار، او مانند چوب پنبه‌ای، روی آب بالا و پایین می‌رفت، اما جمعیت، دیوانه وار او را تشویق می‌کردند، و سرانجام، هنگامی که موسی مبانی به پایان مسیر مسابقه رسید، سقف استادیوم از شدت تشویق تماشاگران در حال کنده شدن بود!

اریک مسیر مسابقه را در یک دقیقه و ۵۲ ثانیه طی کرده بود؛ یعنی یک دقیقه دیرتر از رکورد سایرین، اما کسی به این موضوع توجه نکرد؛ چون اریک آنچه را که در توان داشت، انجام داده بود. حتماً می‌پرسید که چه شباهتی میان شما و او وجود دارد.

اول اینکه وقتی دیگران بدانند که شما آنچه را که در توان داشته‌اید، انجام داده‌اید، بدون توجه به نتیجه، آن را از شما خواهند پذیرفت و حمایتتان خواهند کرد.

دوم به این جمله توجه کنید «... اریک هیچ گاه در یک مسیر ۱۰۰ متری، مسابقه شنا نداده بود

...» شاید شما نیز جزو داوطلبانی هستید که تا قبل از روز برگزاری کنکور، در یک امتحان (تسی و از همه دروس) در بازه زمانی چهار ساعت شرکت نکرده بوده‌اید.

به اریک موسی مبانی توجه کنید که تا آخرین لحظه، دست از تلاش برنداشت و مطمئناً از خود راضی بود. او گرچه نتیجه دلخواهش را کسب نکرد، اما می‌دانست که به خودش بدھکار نیست. شما هم چون اریک تا آخرین لحظه تلاش کرده‌اید و به همین خاطر، باید خود را تحسین کنید