



حضرت زهرا.

(س): پس از غدیر خم، خداوند برای هیچ کس عذر و بهانه‌ای باقی نگذاشته است.

آیا از استعدادها و توانایی‌های خود آگاهی دارید؟

فنی شرکت کرده است، با اعلام نتایج اولیه این آزمون به رتبه خوبی دست یابد، و با اطمینان از اینکه در یکی از رشته‌های مهندسی پذیرفته می‌شود، دست به انتخاب چنین رشته‌هایی بزند. حال وی با بررسی علایق و استعداد خود در میان همین رشته‌های مهندسی، متوجه علاقه زیاد خود به رشته مهندسی معدن می‌شود؛ آن چنان که ترجیح می‌دهد تنها این رشته را در تمام دانشگاه‌های کشور که رشته یاد شده در آنها ارائه می‌شود، انتخاب نماید. با توجه به آنکه فرد مورد نظر ما، به احتمال بسیار، در یکی از انتخاب‌های خود پذیرفته می‌شود، باید بررسی کرد که آیا این داوطلب دختر، پس از قبولی در رشته مهندسی معدن، توانایی گذراندن واحدهای عملی رشته یاد شده را دارد یا نه، و اصلاً به فرض گذراندن واحدهای عملی این رشته، پس از فراغت از تحصیل، آیا این داوطلب می‌تواند به صورت طاقت فرسا و بی‌تناسب با فیزیولوژی جسمانی خویش، که یک زن است، به طور شبانه‌روزی در معادن مختلف مشغول به کار شود. به طور حتم، حتی در صورت توانایی علمی و فنی چنین شخصی، مسلم است که تحصیل در این رشته خاص و سایر رشته‌های مشابه آن، که دارای واحدهای عملی و کارگاهی سنگین برای داوطلبان دختر است، و اشتغال در مشاغل مرتبط با آن رشته پس از دانش‌آموختگی، جز فرسایش جسمانی و روحی این داوطلب، که در آینده نزدیک، همسر یک فرد و مادر فرزندان یک خانواده خواهد بود، ثمری نخواهد داشت، و اگر چیزی مانند ارتقاء شغلی نیز نصیب او شود، به طور قطع، در ازاء از دست رفتن آرامش روانی و جسمانی وی، بسیار ناچیز خواهد بود.

فردی است که از فردی به فرد دیگر و از یک جنس به جنس دیگر، کاملاً متفاوت است، و این افراد هستند که باید با شناخت این استعدادها و توانایی‌ها در خود، به کشف آنها همت گمارند و آن استعدادها و توانایی‌ها را از مرحله «قوه» به « فعل» درآورند و در جهت «بروز» و «ظهور» آنها تلاش و کوشش نمایند.

با توجه به آنچه در سطور پیشین آمده است، نتیجه می‌گیریم که یک داوطلب باید، پس از شناخت علایق تحصیلی خود، به درک توانایی‌ها و استعدادهای نهفته در وجود خویش نائل آید و از آنها آگاهی یابد و با توجه به این موارد و سایر مواردی که پس از این، در شماره‌های بعدی این نشریه یادآور خواهیم شد، دست به انتخاب رشته تحصیلی صحیح بزند.

موفق باشید

قابل توجه داوطلبان آزمون‌های سازمان سنجش

به اطلاع داوطلبان گرامی می‌رسانند که حفاظت آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور از طریق پست الکترونیکی (ایمیل) ذیل آماده دریافت هرگونه اطلاعات و اخبار در موارد مرتبط با حفاظت آزمون‌ها می‌باشد.

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

در «یادداشت هفته» شماره پیش، به اختصار به «شناخت علایق تحصیلی» داوطلبان پرداختیم و از شما پرسیدیم که «تا چه اندازه از علایق تحصیلی خود چقدر اطلاع دارید؟» و نخستین ملاک انتخاب رشته صحیح را این موضوع دانستیم. در این شماره نیز در مورد استعدادها و توانایی‌های داوطلبان، به طور مجمل و مختصر با شما سخن خواهیم گفت. این مرحله، یعنی آگاهی داوطلب از استعدادها و توانایی‌های خود، که دومین گام در مسیر انتخاب رشته صحیح محسوب می‌شود، با بحث قبلی ما (شناخت علایق تحصیلی) و بحث‌هایی که در زمینه انتخاب رشته در شماره‌های آینده با شما در میان خواهیم گذاشت، به صورت زنجیروار مرتبط است و باید کلیت آنها را در هنگام انتخاب رشته مدنظر قرار داد و اعمال کرد. در تعریف این مرحله باید یادآور شویم که آگاهی از

۲۰ ذی الحجه، فرخنده زادروز حضرت امام موسی کاظم (ع) بر قم مسلمانان تهنیت باد



۲۴ ذی الحجه سالروز مبارله رسول مکرم اسلام (ص) گرامی باد

شناسنامه

پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و هفتم، شماره ۱۶. شماره پیاپی ۱۲۸۴
- بیست و هفتم تیر ماه سال ۱۴۰۱
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: محمدرضا حاجی نصیری
- حروفچینی: پیک سنجش
- طراحی گرافیک و صفحه ارایی: محمد محمدزاده
- شاپا: ۰۹۱۶-۱۷۲۵ ISSN: ۲۹۱۶-۱۷۳۵
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلا منابع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدا پل کریمان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللهی و فرقانی
- پلاک ۰۰۴، صندوق پستی ۱۴۱۵۵-۵۵۵۷
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email:peyk@sanjesh.org



احساس موفقیت؛

زمینه ساز موفقیت‌های آینده

وجود آرامش، امنیت، زیبایی، خلاقیت و ابتکار در کارها و حضور در خشنش در زندگی، از ایده‌آل‌های همهٔ ما انسان‌ها از دیر باز تاکنون بوده است. همهٔ ما تصور می‌کنیم که در فضایی توأم با صمیمیت، صفا و سادگی، بتوانیم به رمز و رازهای این جهان بی‌انتها به اندازه درک و فهم خودمان پی‌بریم و از این کشف و شهود، لذتی سرشار نصیبمان شود؛ اما علی‌رغم این آرزوهای شیرین بشری، در دنیا بی به سر می‌بریم که ناآرام و پر تنش می‌نماید و عوارض فردی و اجتماعی این ناآرامی‌های آشکار و نهان در رفتارهای روانی – اجتماعی همهٔ انسان‌ها در سطح خُرد و کلان هویداست؛ با این حال، برای در امان ماندن از ابتلا به این همه مشکلات و نابسامانی‌ها در جهان امروز، بهتر آن است که با خلاقیت و ابتکار، جریان زندگی را در هر محیط و شرایطی که قرار داریم، غنی و بارور، رضایت‌بخش و خوشایند سازیم. مهم‌ترین و اصلی‌ترین اقدام برای ایجاد چنین شوق و ذوق و نشاطی در زندگی، همانا تعیین هدف است.

اما تعیین هدف هم باید با توجه به امکانات و ابزارهایی که در دسترس داریم یا امکان دستیابی به آنها برایمان وجود دارد، صورت گیرد. قابل حصول بودن هدف باید به طور نسبی واضح و روشن باشد تا برای مغز و دستگاه عصبی ما حکم یک عنصر حقیقی را پیدا کند و همان احساسی را به وجود آورد که اگر به هدف برسیم، به ما دست می‌دهد؛ بنابراین، اگر با احساس ناکامی زندگی کنیم و دائمًا ناکامی‌هایمان را با تمام جزئیاتش چنان در ذهن زنده نگه داریم که برای دستگاه عصبی ما به عنوان میزان ممکن می‌رسد.

البته نباید گمان کنیم که صرفاً داشتن احساس موفقیت و پیروزی، به خودی خود، منجر به کسب موفقیت واقعی را پیدا می‌کنیم. از سوی دیگر، اگر هدفی مثبت را در نظر بگیریم و آن را چنان در ذهن خود زنده نگه داریم که برای دستگاه عصبی ما به عنوان حقیقت، تعبیر و تفسیر شود، احساس برنده بودن، اعتماد به نفس، شجاعت، امیدواری و نشاطی را که نتیجه رسیدن به هدف است، تجربه می‌کنیم. در عملکرد ناھشیار ذهن ما یک راز نمونه‌ای را برایتان نقل می‌کنیم:



شروع می‌کند و به تدریج بر وزن آنها می‌افزایند، ما هم باید فعالیت‌های خود را از بخش‌های آسان‌تر و سبک‌تر شروع کنیم و کم کم بر سختی و سنتگینی آن بیفزاییم. این روند حرکتی، امکان موفقیت‌های زیادی را برایمان فراهم می‌کند و موجب بروز احساس موفقیت و سپس کسب موفقیت‌های اساسی‌تر و مهم‌تر در زندگی ما می‌شود.

ایوان پاولوف، فیزیولوژیست روسی، اظهار نظر بسیار جالب و ظریفی در مورد موفقیت کرده است. به اعتقاد اوی، موفقیت فقط با دو عامل به تحقق می‌پیوندد: اشتیاق زیاد برای انجام فعالیت، و استمرار فعالیت تا رسیدن به هدفی که از قبل آن را انتخاب کرده‌ایم.

عامل دیگر برای داشتن احساس موفقیت، این است که اگر هر یک از ما به گذشته خود نگاه کنیم و مروری ذهنی بر آنچه که به ما گذشته است، داشته باشیم، ملاحظه می‌کنیم که حتماً موفقیت‌هایی داشته‌ایم و آنها الزاماً بزرگ و قابل انتشار نبوده‌اند. به هر حال، مهم نیست که دریابیم ما در انجام چه کارهایی و در چه موقعیت و اوضاع و احوالی موفق بوده‌ایم، مهم آن است که احساس موفقیتی به دست آورده‌ایم که در اثر وقوع یک موفقیت عینی به دست آمده است، و مهم این است

که می‌خواسته‌ایم کاری بکنیم و موفق هم شده‌ایم. بعد از یادآوری موفقیت‌های کوچک و بزرگ گذشته، بهتر است که تصویر آن موفقیت را با تمام جزئیاتش در ذهنمان زنده نگه داریم؛ مثلاً در آن زمان محیط چگونه بود؟ در اطراف ما چه حوادث و جریاناتی رخ می‌داد؟ دیگران چه می‌گفتند؟ کسب موفقیت ما در چه فصلی از سال بود؟ هوا چگونه بود؟ در اطراف ما چه کسانی حضور داشتند؟ واکنش آنان چه بود؟ و ده‌ها مورد دیگر که می‌توانید به آنها فکر کنید.

هر چقدر جزئیات بیشتری از این موفقیت‌هارا به یاد بیاوریم، بهتر است؛ چون خواهیم دید که موفقیت گذشته را با تمام تازگی اولیه، دوباره به طور زنده احساس می‌کنیم. اگر بتوانیم احساسات گذشته خود را در مورد موفقیت‌هایمان به یاد آوریم، قطعاً طعم شیرین موفقیت را دوباره احساس خواهیم کرد.

اینک با پیدا کردن اعتماد به نفسی تازه و همراه داشتن احساسی خوشایند، به سراغ انجام آن

فعالیت‌هایی می‌رویم که مربوط به زمان و موقعیت کنونی است؛ یعنی فعالیتی که قرار است ما را به هدفی خاص و مهم در زندگی برساند. حال این شما هستید که باید ابتدا هدف اصلی تان را انتخاب کنید و با اشتیاق زیاد به سوی آن هدف حرکت نمایید؛ چون تنها یک زندگی هدفار است که می‌تواند بامعنای آرامش‌بخش، زیبا و سرشار از لذت‌های روحی و معنوی باشد؛ در این صورت، نابسامانی‌ها، مشکلات، کشمکش‌ها و ناآرامی‌های جهان کنونی، کمتر می‌تواند لطفات و پاکی روح ما را به سمت و سوی شکست، آزدگی خاطر و ناخوش احوالی بکشاند.

موفقیت را بچشند. تکالیف منزل باید کاملاً در حد و اندازه توانایی بچه‌ها باشد؛ به طوری که بتواند در آنها انگیزه درس خواندن و سخت‌کوشی را به وجود بیاورد. همین موفقیت‌های کوچک، به دانش‌آموز «احساس موفقیت» می‌دهد که خود زمینه ساز موفقیت‌های آینده‌اش می‌شود.

بر اساس آنچه بیان شد، اگر به شکست و ناکامی عادت کنیم، به احتمال زیاد، احساس شکست را در ذهن خود پرورش دانش‌آموزی که در آغاز دوران تحصیلی، موفقیت را تجربه نکرده است، هرگز امکان ایجاد و پرورش «عادت به موفقیت» را هم پیدا نخواهد کرد؛ به این ترتیب این قبیل دانش‌آموزان، اعتماد به نفس لازم را برای ایجاد قبول مسؤولیت به دست نمی‌آورند.

«چند سال پیش تصمیم گرفتم که گواهینامه رانندگی بگیرم. پس از اقدام به ثبت‌نام و معاينه چشم پزشکی و امتحان آینه‌نامه راهنمایی و رانندگی، بالاخره زمان آزمون عملی رانندگی فرا رسید. ناگفته نماند که میزان ساعتی که صرف آموزش رانندگی کرده بودم، بالاتر از حد میانگین بود، ولی در همان لحظات اولیه امتحان، به دلیل انجام یک اشتباه به ظاهر ساده و جزئی، مردود شدم. نوبت امتحان بعدی حدود دو ماه دیگر بود. طی این دو ماه، آن قدر مشغول کارهای دیگر بودم که اصلاً فراموش کرده بودم که چند ساعت به تمرین رانندگی بپردازم. روز امتحان فرا رسید و من، بدون هیچ‌گونه تمرین عملی، در محل امتحان حاضر شدم. جالب است بدانید که در همان لحظات نخست و در میان پنج نفر دیگر، تنها فرد پذیرفته شده این آزمون، من بودم! در واقع، عامل اصلی موفقیت من در این امتحان، یک تمرین ذهنی دقیق در شب امتحان و احساس برنده بودن بود که در ذهن خود، آن را تجربه کرده بودم. احساس پیروزی و موفقیت، در واقع رمز و کلید اصلی پیروزی‌ها و توفیق‌های همه ما در کلیه آزمون‌های بی‌شمار زندگی است.

یکی از جوانانی که به عنوان یک فرد موفق در جامعه مطرح است، راجع به احساس پیروز شدن، که می‌تواند غیر ممکن‌هارا به ممکن تبدیل کند، چنین می‌گوید: «هر وقت می‌خواهیم کار دشواری را تجام دهم، دنبال کسی می‌گردم که به زندگی خوشبین باشد و با پشتکار و اعتماد به نفس بالا، به مبارزه و مقابله با مشکلات، مسائل و سختی‌ها برود. دنبال کسی می‌روم که شهامت عمل و فعالیت و قدرت تجزیه و تحلیل مسائل را داشته باشد و با برنامه‌ریزی دقیق و سخت‌کوشی بسیار، با مشکلات برخورد کند. دنبال کسی می‌روم که هنگام مواجهه با کارهای دشوار، حتی یک قدم هم به عقب نگذارد و محکم و استوار بگوید: کار سختی است، اما من می‌توانم آن را به انجام برسانم.»

اگر بخواهیم قدری به زمینه قبلي چگونگی به وجود آمدن «احساس موفقیت» رجوع کنیم، می‌بینیم که علت عدم موفقیت بسیاری از دانش‌آموزان مدارس ابتدایی این است که از همان آغاز درس خواندن، به آنها تکالیفی داده نشده است تا بتوانند با موفقیت آنها را انجام دهند؛ لذا این دانش‌آموزان هرگز فرصت درک احساس موفقیت و برنده بودن را پیدا نکرده‌اند.

دانش‌آموزی که در آغاز دوران تحصیلی، موفقیت را تجربه نکرده است، هرگز امکان ایجاد و پرورش «عادت به موفقیت» را هم پیدا نخواهد کرد؛ به این ترتیب، این قبیل دانش‌آموزان، اعتماد به نفس لازم را برای قبول مسؤولیت به دست نمی‌آورند. کارشناسان در این مورد اعتقاد دارند که معلمان در سال‌های نخست تحصیل باید به میزانی به بچه‌ها تکلیف شب بدنهند که آنها بتوانند با پایان رساندن تکالیف داده شده، طعم شیرین و فراموش ناشدنی





فقط از قلب خود فرمان بگیرید
و آنچه را که دوست دارید، انجام دهید

قدرت ذهنی که در شما نهفته است، دست پیدا کنید و
بر مشکلات غلبه کنید؛ پس همیشه با خود این عبارت
را تکرار کنید: من توانا هستم و به یاری قدرت ذهنی ام،
بزرگترین مشکلات را از مقابلم بر می‌دارم.

درباره آینده فکر کنید

اولین و مهم‌ترین تمرینی که می‌توانید داشته باشید، جهت یابی برای آینده است تا بیشتر درباره آینده‌تان بدانید. این موضوع، یکی از معمول‌ترین صفات رهبران و انسان‌های موفق است. نتایج تحقیقات روی تعداد زیادی از افراد موفق، مشخص کرد که آینده‌نگری، یکی از صفات مشترک آنها بوده است. مردم آینده‌نگر، می‌اندیشند که به کجا می‌روند و آن را با موقعیت کنونی خود مقایسه می‌کنند. همچنین به این فکر می‌کنند که در آینده چه تغییراتی باید انجام شود و چه تغییراتی نباید صورت گیرد. مردم موفق، تصور واضحی از اینکه که هستند، چه می‌خواهند و قصد به دست آوردن چه چیزی را می‌خواهند، دارند.

در چه فعالیتی موفق قرم؟

اگر می‌خواهید یک فعالیت جدید را شروع کنید، ولی نمی‌دانید که چه کاری را باید انجام دهید و برای انتخاب هدف خود بین چند گزینه سر در گم هستید، هدفی را انتخاب کنید که در آن زمینه تجربه دارید و آن را دوست دارید. ابتدا هدف خود را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید تا مرحله به مرحله موفقیت را احساس کنید. حتماً این اهداف

بیش از دو هفته از برگزاری آزمون سراسری گذشته است و بسیاری از شما داوطلبان عزیز، با اینکه تقریباً می‌دانید که چگونه امتحان داده‌اید و چه نتیجه‌ای خواهید گرفت، تا حدی نگران و سر در گم هستید و برای مشخص شدن نتیجه این آزمون لحظه شماری می‌کنید. گرچه نگرانی شما قابل درک و طبیعی است، اما می‌توانید در این روزها در کنار فعالیت‌های بسیاری، از جمله ورزش و تفریح، کارهای دیگری نیز انجام دهید تا آرامش بیشتری داشته باشید و همچنین از زمان و نیروی خود به نحو مؤثری استفاده کنید. ما پیش از این، بارها درباره قانون جذب و نقش آن در رسیدن به اهداف، برای شما صحبت کرده‌ایم، اما از آنجایی که شما اکنون در مرحله خاصی از راه رسیدن به اهداف خود هستید، و از طرف دیگر از نظر فکری هم ممکن است تا حدی درگیر نتیجه آزمونتان باشید، لازم دانستیم تا برای همه شما عزیزان، چه کسانی که امتحان را به خوبی گذرانده‌اند، چه کسانی که از آزمون خود راضی نیستند و چه دانش‌آموزان عزیزی که هنوز آزمون سراسری را تجربه نکرده‌اند، مطالب دیگری درباره قانون جذب و نقش ذهن و انرژی آن در رسیدن انسان‌ها به هدف ارائه کنیم.

حتماً شما به دنبال اهدافی هستید و برای رسیدن به آنها نیز تلاش می‌کنید، و احتمالاً هدف شما از شرکت در کنکور هم تحقق بعضی از این اهداف است. در این مقاله، سعی مابرا آن است تا شما را با روش‌هایی که افراد بسیاری در سراسر دنیا با کمک آنها به موفقیت‌های بزرگی رسیده‌اند، آشنا کنیم؛ پس شما هم امتحان کنید و از نتایج آن لذت ببرید.

خود را لائق موفقیت بداند

خود را لایق موفقیت بدانید

برای رسیدن به موفقیت، باید خود را لایق موفقیت و توانگری بدانید و به توانا بودن خود ایمان داشته باشید تا بتوانید قدم‌های بعدی را با اطمینان و قدرت تمام بردارید.

بدانید که ذهن انسان دارای قدرت نهفته‌ای است که، اگر را در خود ایجاد کنید که قدرتمند هستید و می‌توانید به دهد، و لازمه دستیابی به این قدرت درونی، باور آن است. خبر خوب اینکه شما هم می‌توانید به این قدرت دست پیدا کنید. برای رسیدن به این توانایی، فقط باید این باور به آن دست یابد، می‌تواند کارهای فوق العاده‌ای را انجام



حضرت زهرا. (س): پس از غدیر خم، خداوند برای هیچ کس عذر و بهانه‌ای باقی نگذاشته است.

شما نسبت به امکان شکل گرفتن رویاهایتان نباشد. شاید فکر کنید که در حال حاضر رویایی ندارید و به خاطر بی توجهی به رویاهایتان دلسرد و افسرده هم نیستید، ولی اگر به گذشته خود نگاه کنید، خواهید دید که در زندگی خود، نسبت به انجام کارهای مختلفی شور و شوق داشته‌اید، اما چون برای انجام آنها برنامه‌ریزی و تلاشی نکرده‌اید، خود به خود آنها را نادیده گرفته‌اید.

رویاهایتان را نادیده نگیرید

بعضی از افراد به خود دروغ می‌گویند و این گونه به خود تلقین می‌کنند آنچه که اکنون دارند، همان چیزی است که می‌خواسته‌اند؛ مانند فردی که می‌خواهد مدیر یک سازمان بزرگ باشد و برای خود کار کند، اما در عمل فقط به یک سرپرستی ساده و کار کردن با دستمزدی ناچیز رضایت می‌دهد. این فرد در حقیقت به ناخودآگاه خود می‌گوید که مدیر شدن، راهی طولانی و خسته کننده است و برای رسیدن به آن، استرس زیادی را برای بالا رفتن از پلهای ترقی باید تحمل کنم؛ پس بهتر است که از خیر آن بگذرم؛ حتی بعضی از افراد، کم کم به دروغی که به ناخودآگاه خود می‌گویند، اعتقاد پیدا می‌کنند و دچار تضادی می‌شوند که به افسردگی شدید آنها منجر می‌شود. تازمانی که رویاهای خود را زنده نکنید، افسرده باقی خواهید ماند؛ البته نباید قناعت را با سرکوب رویاهای اشتباه بگیرید. قناعت، ابزاری قدرتمند است و افرادی که این ابزار شگفت انگیز را دارند، راحت‌تر می‌توانند به اهداف والای خود دست پیدا کنند.

قبول مسؤولیت برد و باخت

شما باید بتوانید مهم‌ترین قانون موفقیت را در زندگی خود به کار گیرید. این قانون شاید بسیار ساده به نظر برسد، ولی به همان اندازه مؤثر است: «مسؤلیت هر برد و باخت زندگی خود را فقط خودتان به عهده بگیرید.»

می‌کند و اطمینان به موفقیت، خود را دلگرم به کار نگه دارد و بزرگترین مشکلات را با قدرت از مقابل خود بردارید.

علاقه به هدف

برای موفقیت، باید عاشق کار و هدف خود باشید؛ البته بدون علاقه به هدف هم می‌توان موفق شد، ولی این موفقیت، عمیق و پرشکوه نخواهد بود.

انسان‌های بزرگ و موفق

همیشه از شرایط موجود به نفع خود استفاده می‌کنند؛ حتی اگر یکی از این شرایط، شکست یا مشکلات بسیار باشد؛ زیرا آنها از شکست بسیار باشد؛ زیرا آنها از شکست تجربیات جدیدی می‌آموزند و قوی‌تر و راسخ‌تر به سمت موفقیت حرکت می‌کنند.

نالمیدنشوید

همیشه به یاد داشته باشید که آینده رانمی‌توان پیش‌بینی کرد؛ پس همیشه امکان به وجود آمدن شرایط مساعد یا فوق العاده‌ای وجود دارد که در محاسبات ما نمی‌گنجد؛ بنابراین، در سخت‌ترین شرایط هرگز نالمیدنشوید. بعضی از وقت‌ها، در حالی که تلاش می‌کنید، کمی صبر و بی‌خیالی، نتایج مثبت فوق العاده‌ای دارد. همیشه به خدا توکل کنید و از نتایج معجزه آسای آن بهره‌مند شوید.

رویاهای برای روان، مانند اکسیژن برای ریه‌ها هستند؛ اگر به سمت آنها حرکت کنیم، هورمون‌های شادی آزاد خواهند شد و با نادیده گرفتن آنها احساسات بد را تقویت کرده‌ایم. نالمیدی و افسردگی شاید چیزی جز دلسرد شدن ذهن

را به ترتیبی که باید به آنها دست یابید، در جایی یادداشت کنید و هر روز به آنها مراجعه کنید و سعی کنید تخمین بزنید که چند درصد از هدف‌های کوچک (تقسیم شده) شما برآورده شده است. با توجه به تجربه قبلی، مشکلات کار را بسنجید و برای آنها راه حل پیدا کنید و اشتباهاتی را که در گذشته از شما سرزده است، یادداشت کنید و سعی کنید که از تکرار آنها اجتناب کنید. نقاط قوت کار خود را هم یادداشت کنید و به دنبال بهبد آنها باشید. به یاد داشته باشید که همیشه می‌توانید هر کاری را که به خوبی انجام داده‌اید، باز هم بهتر از آن انجام دهید؛ به عبارت دیگر، بهبد، یک فرایند پایان‌ناپذیر است.

از سختی‌هانه را سید

انسان‌های بزرگ و موفق، همیشه از شرایط موجود به نفع خود استفاده می‌کنند؛ حتی اگر یکی از این شرایط، شکست یا مشکلات بسیار باشد؛ زیرا آنها از شکست، تجربیات جدیدی می‌آموزند و قوی‌تر و راسخ‌تر به سمت موفقیت حرکت می‌کنند. هر چه مشکلات یک هدف بیشتر باشد، رقبا هم کمترند؛ پس، از شرایط نترسید؛ زیرا آنچه مهم است، اراده و قدرت شمامست؛ شمایی که به اراده و قدرت الهی متصل هستید؛ بنابراین، شما قدرتمندید و فقط باید این قدرت را طلب کنید.

پشتکار و آینده نگری

موفقیت با خطر کردن و اراده قوی امکان پذیر است، نه با راحت طلبی؛ البته خطر کردن به معنی بدون فکر عمل کردن نیست؛ بلکه در عین حال که ریسک می‌کنید، باید پیش‌بینی‌های لازم را انجام دهید و برای بروز شکست احتمالی، جایی را در محاسبات خود باز کنید. برای جلوگیری از شکست یا مقابله با مشکلات احتمالی، برنامه‌ریزی کنید؛ بنابراین، با این باور که خدا شما را یاری





است که شما را قادر می‌سازد هر روز مقدار حرکتان را بهبود بخشدید. عمل روزانه، انگیزه شما را افزایش داده و به شما ارزی می‌دهد. اگر شما هدف‌هایتان را بنویسید، در همه اوقات صبح، ظهر و شب، به آنها فکر می‌کنید، و تنها سؤالی که می‌پرسید این است که چگونه می‌توانید آنها را به دست آورید.

رویای خود را دنبال کنید و اجازه ندهید که هیچ کس رویای شما را بزدیدد، و در راه رسیدن به روایتان فقط از قلب خود فرمان بگیرید. به این داستان توجه کنید تا ببینید که اصرار بر هدف و دنبال کردن آن، تا چه حد می‌تواند در رسیدن شما به آن هدف، کمکتان کند. این داستان، داستان پسری است که فرزند یک تعلیم دهنده اسب دوره گرد بوده است و از اصطبی به اصطبیل دیگر، از مسابقه‌ای به مسابقه دیگر و از مزرعه‌ای به مزرعه دیگر می‌رفت تا اسبها را آموزش دهد. وقتی که او سال آخر دبیرستان بود، از وی خواسته شد تادر یک صفحه بنویسید که در آینده می‌خواهد چه کاره شود. آن پسر، هفت صفحه در توصیف هدف خود، یعنی داشتن یک مزرعه پرورش اسب، نوشت. او درباره رویای خود با تمام جزئیاتش نوشت و حتی شکلی از یک مزرعه چند صد متری را، که در آن محل اصطبیل‌ها و مسیر مسابقه مشخص شده بود، کشید. او تمام آرزوهای خود را در آن پژوهه قرار داد و روز بعد آن را به معلم خود داد. در روز بعد، نوشتۀ‌هایش به دست خودش بازگشت. معلم در صفحه اول، یک نمره بسیار پایین با رنگ قرمز به وی داده بود و نوشه بود «بعد از کلاس بیا پیش من». پسر با صفحات حاوی روایایش به دیدن معلم خود رفت و از او پرسید که چرا نمره پایینی به او داده است. معلم در پاسخ به او گفت: این یک هدف غیر واقعی برای پسری در شرایط توست. تو فرزند یک خانواده دوره گرد از خانواده سطح پایینی هستی و برای رسیدن به هدفت، هیچ سرمایه‌ای نداری. برای داشتن یک مزرعه پرورش اسب، مقدار زیادی پول لازم است. برای تحقق این رویا تو باید یک زمین و اسب‌هایی با نژاد اصیل بخری و آنها را تکثیر کنی که همه اینها مقدار زیادی پول لازم دارد. برای انجام چنین کاری، هیچ راهی وجود ندارد؛ پس از آن، معلم اضافه کرد: اگر تو دوباره با واقع‌گرایی بیشتری این مطالب را بنویسی، من هم در نمره تو تجدید نظر می‌کنم. پسر به خانه رفت و مدت طولانی در این مورد فکر کرد؛ بالاخره بعد از یک هفته، او دوباره همان صفحات را بدون هیچ تغییری به معلمش برگرداند و به او گفت: شما می‌توانی نمره پایین را برای من نگه داری و من هم رویای خود را برای خود نگه می‌دارم!

سال‌ها گذشت تا اینکه آن پسر، یک مزرعه اسب بسیار بزرگ ایجاد کرد و تمام اهدافش به همان صورت که خواسته بود، محقق شد. او در چنین شرایطی، در یک تور یک هفته‌ای، معلم قدیمی خود را دید و به او گفت که تا چه حد از اینکه روایایش رانگه داشته، خوشحال است؛ پس شما نیز اجازه ندهید که هیچ کس رویای شما را بزدیدد. آن را به خاطر بسپارید و فقط از قلب خود فرمان بگیرید و آنچه را که دوست دارید، انجام دهید.

انواعی از شکست‌ها را در ذهن خود تصور کنیم؛ آن گاه باور می‌کنیم که این شکست‌ها به حقیقت خواهد پیوست و حتی برای رسیدن به هدف خود تلاش هم نمی‌کنیم. همین جاست که دچار خطا شده‌ایم؛ چون به خاطر یک احتمال، حتی از تلاش کردن هم می‌ترسیم و موفقیت هم بدون تلاش و کوشش معنایی ندارد. مارک توانین سخن

جالبی در این زمینه دارد. او می‌گوید:

«من در زندگی خود سختی‌های زیادی را تحمل کرده‌ام؛ در حالی که تعداد کمی از آنها واقعاً رخ داده‌اند!» منظور این است که بسیاری از این مشقات در ذهن او بوده و هیچ گاه در دنیای بیرون، برای وی تحقق پیدا نکرده‌اند!

تصمیم بگیرید که هر روز آن کاری را انجام دهید که شما را به هدفتان نزدیکتر می‌کند. این نظم و ترتیب در عمل است که شما را قادر می‌سازد هر روز مقدار حرکتان را بهبود بخشدید

مطالعه زندگی افراد موفق

خواندن زندگی‌نامه‌های افراد موفق، که بدون امکانات خاصی توانسته‌اند به موفقیت‌های بزرگی دست پیدا کنند، همانند روشن کردن موتور، تولید کننده انگیزه در شماست؛ به همین دلیل، خواندن این گونه کتاب‌هارا، آن هم به طور مرتب، به شما توصیه می‌کنیم؛ چون فوق العاده مؤثر است. در رسیدن به اهداف، این نکات را حتماً به خاطر داشته باشید:

تصمیم بگیرید که واقعاً در زندگی چه چیزهایی را

می‌خواهید به دست آورید. اکثر مردم این عمل لازم را

انجام نمی‌دهند.

آنچه را که می‌خواهید به دست آورید، به طور واضح و مشخص بنویسید و آن را قابل انداده گیری سازید. اگر عنوان هدفی را ننویسید، آنچه که در ذهن شماست، یک نقشه خیالی است واثری به دنبال آن وجود ندارد. یک فرجه برای اهداف خود تنظیم کنید. ذهن ناخودآگاه شما روی هدف‌های مشخص هر لحظه پیشرفت می‌کند.

یک لیست از آنچه را که می‌خواهید به دست آورید، تهیه کنید و به لیست خود هر چیزی از وظایف جدید و فعالیت‌های نورا که می‌خواهید بیفزایید، اضافه کنید و آن را تا هنگامی که کامل شود، نگه دارید.

لیست خود را با یک نقشه سازمان دهید و در این نقشه، مشخص کنید که شما برای رسیدن به هدفتان به چه چیزهایی نیاز دارید تا باید آنها را انجام دهید، و چه چیزی را بعداً باید انجام دهید و چه راه حل‌هایی را برای رسیدن به اهداف خود باید در این نقشه پیدا کنید.

تصمیم بگیرید که هر روز، آن کاری را انجام دهید که شما را به هدفتان نزدیکتر می‌کند. این نظم و ترتیب در عمل

این مسأله، مهم‌ترین پایه و اساس موفقیت است. باید بیاموزید که مسؤولیت صد در صد زندگی خود را به عهده بگیرید. مهم نیست که هستید، چه می‌کنید و کجا هستید؛ شما و فقط خود شما مسؤول زندگی تان هستید. افراد موفق، هیچ گاه وقایعی را که در برابر آنها روی می‌دهد، مقص نمی‌دانند یا شرایط و دیگران را به خاطر عدم موفقیت خود

سرزنش نمی‌کنند، و در عوض، مسؤولیت صد در صد کنترل موقعیتی را که در آن قرار دارند، به عهده می‌گیرند و در نهایت زندگی خود را دگرگون می‌کنند. تا زمانی که شما خود را مسؤول صد در صد زندگی و کارهای خودتان بدانید، کنترل زندگی تان را در دست خواهید داشت و خواهید توانست که کارها را به سرانجام و نتیجه در خور آن برسانید.

شکست‌هارا نادیده بگیرید

اگر روی شکست‌ها تمرکز کنید، آنها بزرگ‌تر خواهند شد و آن گاه شکست‌های بیشتری نصب شما خواهد شد؛ پس راهی برای نادیده گرفتن شکست‌ها بیابید. اگر شکست‌ها سنگین هستند و فراموش کردن آنها مشکل است، آن شکست‌ها را روی یک تکه کاغذ بنویسید و سپس آن کاغذ را نابود کنید و توجه خود را از آن بگردانید و فکر کردن و صحبت کردن درباره آنها را متوقف کنید؛ ضمناً از کسانی که خاطرات آن شکست‌ها را در ذهن شما تداعی می‌کنند، دوری نمایید و به سوی موفقیت حرکت کنید.

بجنبید؛ منتظر چه هستید؟!

بردن را نهادینه کنید

خوب است که موفقیت‌های قبلی خود را روی یک کاغذ یا حتی روی دیوار بنویسید و آنها را ثبت کنید و یک بایگانی از آنها داشته باشید و با هر کسی که می‌توانید درباره آنها صحبت کنید و کامیابی‌های خود را جشن بگیرید. همچنین خود را به این مسأله عادت دهید که موفقیت‌های دیگران را بینید و روی آنها تمرکز نمایید. هر چه بیشتر روی موفقیت تمرکز کنید، آن را بیشتر کسب خواهید کرد. همین‌لان، این کار را انجام دهید. در آینده‌ای نزدیک پیشرفت‌ها و موفقیت‌های دیگر خود رانیز لمس خواهید کرد.

اکنون آن را انجام دهید

یکی از خصوصیات مردم موفق، اقدام سریع و بدون وقفه پس از هدف گزینی است. این موضوع باعث می‌شود تا در کار شما تعلیل پیش نیاید و دچار شک و تردید نشوید.

کنترل خود را به دست ترس ندهید

ترس چیست و اصولاً چرا ما می‌ترسیم؟ ترس چیزی نیست جز یک احساس و هیجان که ما آن را در ذهن خود می‌پرورانیم، و مشکل از آنچا شروع می‌شود که این احساسات و هیجان‌ها بر زندگی ما اثر نامطلوب می‌گذارند. ما از انجام بعضی از کارها و حشمت داریم؛ چون می‌ترسیم که با شکست مواجه شویم. این مسأله ممکن است به خاطر شکست‌هایی باشد که ما در گذشته تجربه کرده‌ایم یا حتی واقعاً چنین شکستی را تجربه نکرده‌ایم، ولی از اینکه ممکن است شکست بخوریم، می‌ترسیم. بیشتر مواقع، ما از چیزی می‌ترسیم که حتی یک بار هم با آن روبرو نشده‌ایم. آیا این نکته، احتمانه نیست؟! حقیقت این است که ما می‌توانیم