



همراه با شما تا آزمون سراسری (۶)

داد، با خوشبینی واقع‌نگران‌های همراه کنید و در مجموع درباره آن مثبت‌اندیش باشید. مطمئن باشید که داشتن نگرش بدبینانه درباره آزمون سراسری، تأثیر خوشایندی بر آزمون شما و چگونگی به انجام رساندن آن نخواهد گذاشت.

۹- آرامش خود را حفظ کنید و در این باره به موارد ذیل توجه کنید:

الف - در همه حالات و لحظات خود، به خصوص در این روزهای نزدیک به آزمون سراسری، توکل به پروردگار لایزال را، که بهترین آرامش دهنده ما و سرفصل همه خوبی‌هاست، فراموش نکنید و همواره از او یاری بخواهید و برای حل مشکلات و برطرف نمودن کاستی‌ها و ناخوشی‌ها به او پناه ببرید.

ب - حفظ آرامش درونی از سوی داوطلب و اطرافیان وی، به ویژه والدین، مهم‌ترین چیزی است که در این روزها بسیار حیاتی و سرنوشت ساز است.

پ - در این روزهای آخر قبل از برگزاری آزمون، برای حفظ آرامش درونی، باید از درگیر شدن با هرگونه مسائل هیجانی، که در زندگی امروزین هر یک از ما کم و بیش به چشم می‌خورد، حتی‌الامکان خودداری کرد. آگاه باشید داوطلبانی که با تن و روانی خسته و رنجور و خاطری پریشان در آزمون سراسری حضور می‌یابند، هر چند که از آمادگی درسی و علمی بالایی نیز برخوردار باشند، نمی‌توانند به خوبی از ذخیره‌های ذهنی‌شان در این چند ساعت (آزمون سراسری) استفاده نمایند، و به نتیجه مطلوبی که در انتظار آن به سر می‌برند، نیز نخواهند رسید.

۱۰- پرداختن به ورزش و تفریح در این ایام، از دیگر نکات مهمی است که لازم به نظر می‌رسد؛ بنابراین، نکات ذیل را درباره ورزش و تفریح (با توجه به شرایط بهداشتی و برای جلوگیری از اشاعه ویروس کرونا) در این روزها به خاطر داشته باشید:

الف - پرداختن بیش از اندازه به ورزش و تفریح و همچنین دوری کامل داوطلب از این دو مقوله در این ایام، هر دو به یک اندازه اشتباه است؛ پس حفظ تعادل را در انجام این موارد از یاد نبرید.

ب - در این فرصت، برای حفظ شادابی و نشاط و بالا بردن روحیه خود، بهتر است که به انجام ورزش‌های مناسب و قابل دسترسی، مانند: پیاده‌روی در یک فضای مناسب چون پارک‌ها و بوستان‌های شهری یا باغات روستایی، دوچرخه‌سواری، شنا، و بازی‌های مورد علاقه خود، مانند: تنیس روی میز، فوتبال، والیبال، شطرنج و ... بپردازید و بدین ترتیب، تن و روانتان را شاداب و پرنشاط ساخته و خود را برای حضوری شگوهمند در این مسابقه بزرگ کشوری آماده کنید.

پ - اختصاص حداکثر دو تا سه ساعت در هر شبانه‌روز برای انجام ورزش‌هایی که در بند پیش از آنها صحبت شد، مناسب به نظر می‌رسد؛ در هر صورت، میانه‌روی در انجام این کار و هر کار دیگری را فراموش نکنید.

در آزمون سراسری و سایر

آزمون‌های مهم زندگی‌تان موفق باشید

اگر خوانندگان دائمی هفته‌نامه پیک‌سنجش به یاد داشته باشند، در اواخر سال گذشته و هم‌زمان با آغاز مهلت ثبت‌نام داوطلبان در آزمون سراسری سال ۱۳۹۹، ما به صورت پی در پی، و البته با فواصل چند هفته یک بار، مفاد این ستون را به یادآوری موارد لازم برای داوطلبان این آزمون مهم اختصاص دادیم که با عنوان «همراه با شما تا آزمون سراسری» انتشار یافت. حال از آنجا که از امروز تا آزمون سراسری ۱۳۹۹ که در روزهای ۲۹، ۳۰، ۳۱ مرداد و ۱ شهریور ماه برگزار می‌گردد، حداقل ۹ روز باقی‌مانده است و همچنین با توجه به این شرایط ویژه زمانی برای داوطلبان آزمون سراسری سال جاری، شایسته دانستیم مواردی را که رعایت آنها در روزهای باقی‌مانده تا «کنکور» از سوی داوطلبان این آزمون، راه‌های رسیدن به موفقیت را برای آنها هموارتر می‌سازد، در این ستون در شماره پیش‌رو و شماره آینده به طور فهرست‌وار بیان کنیم؛ با این توضیح که این موارد، تمام مواردی نیستند که عمل به آنها برای کسب موفقیت در آزمون سراسری لازم به نظر می‌رسد، و البته هر یک از شما داوطلبان گرامی نیز می‌توانید موارد دیگری را در این زمینه، که از نزدیک با آنها برخورد کرده‌اید، به موارد ذیل اضافه کنید:

در این روزهای آخر و فرصت‌های پایانی، دیگر زمانی برای آغاز مطالعه هیچ درسی نیست؛ بلکه باید در این ایام، تنها به مرور نکات کلیدی هر یک از دروس و جمع‌بندی آنها پرداخت. جمع‌بندی مطالب، زمانی شمر ثمر هست که ما همه دروس را خوانده و در این روزها تنها قصد مرور آنها را داشته باشیم تا از یادگیری کامل آن دروس اطمینان حاصل کنیم.

در جمع‌بندی دروس، بهتر است مواردی که در ذیل می‌آید رعایت شود:

۱- مرور درس‌های مطالعه شده.
۲- مرور آخرین نکات مهم و کلیدی هر درس که آنها را به صورت جداگانه یادداشت کرده‌ایم.

۳- جبران ضعف‌ها و کاستی‌های آزمون و مطالعه و بازخوانی آن دسته از مطالبی که به پرسش‌های مربوط به آنها پاسخ نداده یا پاسخ نادرست داده‌ایم.

۴- هرگز روش مطالعه خود را در این مرحله تغییر ندهید؛ به عبارت دیگر، به همان صورتی که تا به حال مطالعه کرده و به آن شیوه خو گرفته‌اید، مطالعه خود را ادامه دهید؛ زیرا در این زمان، دیگر فرصتی برای آزمودن سایر روش‌های مطالعه باقی نمانده است.

۵- به هیچ وجه از ساعات خواب خود در این ایام، کم نکنید؛ چون کاستن از ساعات خواب، بازده مطالعه و کیفیت یادگیری شما را به صورت قابل توجهی کاهش می‌دهد.

۶- برنامه غذایی منظمی در این روزها برای خود تدارک ببینید و از غذاهای سالم، تازه و پرنانرژی استفاده کنید، و در عین حال پرخوری هم نکنید.

۷- مطالعه خود را از یک ساعت مشخص شروع و در یک ساعت مشخص تمام کنید.

۸- نگرش کلی خود را درباره آزمون سراسری و سؤالاتی که برای پاسخگویی در این آزمون به شما ارائه خواهند

نماز

حضرت امام موسی کاظم (ع) فرمودند:
بهترین چیزی که بنده پس از شناخت خداوند، با آن به درگاه الهی تقرب پیدا می‌کند، نماز است.

کلام امیر المؤمنین (ع)

گرامی‌های بی‌نیازی، خرد است، و بزرگترین درویشی اقرأ بی‌خردی است، و ترسناک‌ترین تنهایی خودپسندی است، و گرمی‌ترین حسب، خوی نیکوست.

امر به معروف و نهی از منکر

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمودند:

هر که دوست دارد بر کشتی نجات بنشیند و به دستگیره استوار درآویزد و به ریسمان محکم خدا چنگ زند، باید پس از من، علی (ع) را دوست بدارد و با دشمنش دشمنی ورزد، و از پیشوایان هدایت (ع)، که از نسل او هستند، پیروی کند.

قابل توجه داوطلبان آزمون‌های سازمان سنجش

به اطلاع داوطلبان گرامی می‌رساند 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

شناسنامه



- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و پنجم، شماره ۱۹، شماره پیاپی ۱۱۸۷
- بیستم مرداد ماه سال ۱۳۹۹
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- صفحه آرایی و حرفه‌چینی: پیک سنجش
- شاپا ۲۹۱۶-۱۷۳۵-ISSN ۱۷۳۵-۲۹۱۶
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلائع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان زند، بین خیابان‌های تجات الهی و قرنی.
- پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyksanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: emailpeyk@sanjesh.org

همراه با پرورش استعداد:

روپاهای بزرگ

داشته باشید

و برای به دست

آوردنشان تلاش کنید

(قسمت اول)

برای

حضور موفق در هر رقابت، اعم از

فردی و گروهی، برخوردار می‌شوید از چند ویژگی و تقویت جدی این ویژگی‌ها، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. شاید برخی از افراد به اشتباه تصور کنند که داشتن استعداد به تنهایی برای نائل آمدن به هر توفیقی و فائق آمدن بر هر معضلی کافی است، اما در اینجا این پرسش پیش می‌آید که اگر استعداد به تنهایی کافی است، پس چرا من و شما افراد با استعداد زیادی را می‌شناسیم که خیلی هم موفق نیستند؟ حقیقت این است که تا وقتی مردم در این دنیا زندگی می‌کنند، استعدادها خام زیادی هم وجود خواهد داشت؛ اما برای کسب موفقیت و متمایز بودن از دیگران، باید ویژگی‌های زیادی را کسب کنیم، تا ما را از مرز استعداد صرف، فراتر ببرند. اکنون که آرام آرام برای حضور موفق در یک رقابت علمی بزرگ و سپس انتخاب رشته و انتخاب سرنوشت و مسیر آینده زندگی‌تان آماده می‌شوید، ما چند ویژگی مهم را که لازم است برای موفقیت و به حداکثر رساندن استعدادهایتان داشته باشید، به شما معرفی می‌کنیم:

۱- باور: باور، استعداد شما را تقویت می‌کند.

۲- علاقه: علاقه، به استعداد شما نیرو می‌بخشد.

۳- ابتکار: ابتکار، استعداد شما را فعال می‌کند.

۴- تمرکز: تمرکز، استعداد شما را ورزیده‌تر می‌کند.

۵- آمادگی: آمادگی، به استعداد شما جایگاه می‌دهد.

۶- تمرین: تمرین، استعداد شما را بهبود می‌بخشد.

۷- پشتکار: پشتکار، استعداد شما را تقویت می‌کند.

۸- جرأت: جرأت، استعداد شما را امتحان می‌کند.

۹- شخصیت: شخصیت، استعداد شما را عمیق می‌کند.

۱۰- مسؤولیت: مسؤولیت، استعداد شما را قوی می‌کند.

۱۱- کار گروهی: کار گروهی، استعداد شما را چند برابر می‌کند.

۱۲- آمادگی یادگیری: آمادگی برای یادگیری، استعداد شما را گسترش می‌دهد.

با داشتن این ویژگی‌ها و تقویت آنها، شما می‌توانید فردی با برخورداری از حداکثر استعداد شوید. داشتن استعداد به تنهایی ممکن است شما را متفاوت کند، اما اگر حداکثر استعداد را در وجود خود فراهم کرده باشید، شما انسانی منحصر به فرد خواهید شد.

به نظر می‌رسد که بین اثربخشی یک فرد و هوش، و ابتکار یا دانش او، مقداری

همبستگی

وجود داشته باشد. هوش، ابتکار و

دانش، منابع لازم هستند، ولی فقط اثربخشی است که آنها را به ثمر می‌رساند. استعداد به تنهایی بی‌ارزش‌تر از نمک خوراکی است، و چیزی که افراد با استعداد را از افراد موفق جدا می‌کند، سختکوشی آنهاست. سرنوشت، یک موضوع شانسی نیست، بلکه یک موضوع انتخابی است؛ چیزی نیست که منتظرش باشیم، بلکه چیزی است که باید آن را بسازیم و به دست آوریم.

زندگی ما حاصل انتخاب‌های ماست؛ یعنی این انتخاب‌های ما هستند که ما را شکل می‌دهند و زندگی ما را می‌سازند؛ اینکه چه شغلی انتخاب خواهیم کرد؟ چقدر تلاش خواهیم کرد؟ چه میزان تحصیل خواهیم کرد؟ با چه کسی ازدواج خواهیم کرد؟ و بالاخره اینکه چه کسی خواهیم شد؟ همه این موارد، انتخاب‌های ما هستند. زندگی، بازی کردن با کارت‌های خوب نیست، بلکه خوب بازی کردن با کارت‌های موجود است و این بستگی تام به انتخاب‌هایتان دارد. استعداد، موهبتی خدادادی است؛ اما زمانی به حداکثر می‌رسد که ویژگی‌های برشمرده را در خود تقویت کنیم و با قرار گرفتن در مسیر درست، انتخاب‌های درستی را انجام بدهیم و بر اساس توانایی‌های خود حرکت کنیم.

۱- باور

تعداد نسبتاً زیادی از مردم، خودشان را باور ندارند که این موضوع، مانع بزرگی را بر سر راه پیشرفت آنها قرار می‌دهد. اگر بتوانید خودتان را باور کنید و به خودتان اعتماد داشته باشید، می‌توانید همه منابعی را که شما را به بالاترین سطح ممکن می‌رسانند، به کار بگیرید و از منافع آنها بهره‌مند شوید؛ بدین ترتیب، یاد می‌گیرید که چگونه باید به چیزی که انتظارش را دارید، تبدیل شوید.

صرف نظر از اینکه استعدادهای ذاتی و خدادادی شما چیست و چقدر است، اگر خودتان را باور داشته باشید، همه کارهایی را که قادر به انجام آن هستید، می‌توانید انجام دهید. اگر می‌خواهید به بهترین فردی که می‌توانید باشید تبدیل شوید، لازم است که سه کار را انجام دهید:

الف- باور کنید که پتانسیل دست یافتن به چیزهای بزرگ را دارید. تعداد زیادی از مردم، حتی در امتحان کردن چیزهای تازه هم شکست می‌خورند؛ چون خودشان



مسیر توقف نمی‌کنند. اگر به چیزی علاقه‌مند باشید، با اشتیاق و انرژی، آن را دنبال کرده و جایگزینی برای آن پیدا نخواهید کرد.

علاقه، برای بالفعل کردن استعداد، لازم است. گام اول موفقیت است، اراده شما را بیشتر و قوی‌تر می‌کند، زیربنای برتری است، غیرممکن‌ها را ممکن می‌کند، و بسیار مسری و اعتیاد آور است.

اگر انرژی لازم را برای تحقق بیشتر استعدادهایتان ندارید، در خود علاقه ایجاد کنید. در اینجا به روش‌هایی که می‌تواند به ایجاد علاقه در شما کمک کند، اشاره می‌کنیم:

الف- در زندگی خود اولویت‌بندی کنید و بیشتر وقت خود را صرف پرداختن به کارهایی کنید که به آنها علاقه‌مندید.

ب- از علاقه خود محافظت کنید و آن را پرورش دهید. برای تقویت علاقه، با افرادی معاشرت کنید که آنها هم به انجام کارشان علاقه نشان می‌دهند.

ج- هنگامی که علاقه خود را به انجام کاری پیدا کردید، با تمام وجود، آن را دنبال کنید. هیچ چیز ناامیدکننده‌تر از آن نیست که فرصت انجام کارهای بزرگ را به خاطر ترس از دست بدهید؛ پس رویاهای بزرگی داشته باشید و برای به دست آوردنشان تلاش کنید.

بزرگترین فقدان زندگی هرکس، این است که چیزی در درون او بمیرد؛ اما علاقه وی به موضوع، می‌تواند انرژی لازم را برای احیاء دوباره آن چیز و رسیدن به هدف، فراهم کند.

را باور ندارند و می‌ترسند؛ ولی شما اگر خودتان و ظرفیت و توانایی‌تان در انجام کارهای بزرگ را باور کنید، از مردم عادی

متمایز شده و در جایگاه برتری قرار می‌گیرید؛ بدین ترتیب، نشان خواهید داد که بسیار بزرگتر از یک فرد متوسط، کسب موفقیت کرده و در مسیرتان، رو به جلو حرکت می‌کنید.

ب- باور کنید که می‌توانید در آینده، بهتر عمل کنید و در زمینه‌ای که کار و فعالیت دارید، بهتر و موفق‌تر خواهید شد. حس خوشایند خودباوری، ممکن است آشکار نباشد، اما در انسان یک آرامش درونی ایجاد می‌کند که سبب عملکرد بهتر وی می‌شود. در وضعیت خودباوری، استرس، اضطراب و فشارها نمی‌توانند مانع عملکرد مطلوبان شوند.

ج- باور کنید که شما یک مأموریت بزرگ در زندگی دارید و چیز با ارزشی بیرون از اینجا منتظر شماست تا بروید و آن را تحویل بگیرید. با این باور و اطمینان درونی نسبت به خودتان، خیلی زود می‌توانید در انجام کارهای بسیار بزرگ، که در نظر دیگران انجام آنها غیرممکن به نظر می‌رسد، به موفقیت دست یابید.

اگر می‌خواهید که استعدادتان به بالاترین حد ممکن برسد، صرفاً روی استعداد تمرکز نکنید، بلکه قدرت باورهایتان را نیز تحت کنترل خود در آورید و انتظار دست یافتن به چیزهای بزرگ را داشته باشید. دستاوردها همیشه از آنچه واقعاً انجام می‌دهید حاصل می‌شوند؛ در نتیجه، برای کسب دستاوردهای خوب باید باورهای قدرتمند و عملکرد قوی داشته باشیم.

اگر ما باور داشته باشیم که «چیز غیرممکن وجود ندارد» و «برای انجام هر کار غیر ممکن راهی وجود دارد»، در این صورت، بسیاری از رویاهای ما، که در ابتدا غیرممکن به نظر می‌رسیدند، دست یافتنی خواهند شد.

۲- علاقه

علاقه، استعداد را نیرومند می‌کند، احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد و انرژی لازم را برای کسب دستاوردهای بزرگ فراهم می‌کند. علاقه، از داشتن یک برنامه هم مهم‌تر است. اگر به کاری که انجام می‌دهید علاقه‌مند باشید، حتی زمانی که شانس کمی برای موفقیت دارید، با قدرت آن کار را انجام خواهید داد و تا رسیدن به مقصد، هرگز توقف نخواهید کرد؛ چرا که افراد علاقه‌مند، تا زمان رسیدن به موفقیت، در

زندگی، بازی کردن با کارت‌های خوب نیست، بلکه خوب بازی کردن با کارت‌های موجود است

۳- ابتکار

برای رسیدن به آرزوهایتان از شما حمایت کنند. هـ- تکالیف بزرگ را به قسمت‌های قابل کنترل تقسیم کنید تا بتوانید آنها را رتبه‌بندی کرده و به انجام برسانید؛ حتی می‌توانید قسمت‌های مختلف آن را به اعضای گروه بسپارید و این‌گونه آنها را انجام دهید. و- برای تکالیفی که امکان دارد انجام آنها را به تعویق بیندازید، مهلت مشخصی را تعیین کنید و با آنها مثل مأموریتی که به انجام آن در زمان معینی متعهد هستید، برخورد کنید. ز- آمادگی خود را برای تلاش در مسیر انجام کار حفظ کنید و تمام زندگی‌تان را در راه آماده شدن برای موفقیتی در آینده، تلف نکنید. قاطعانه وارد عمل شوید. نیت‌ها مهم هستند، ولی موفقیت، به خلاقیت و عمل نیاز دارد. ایده‌ها، ابتکارها و برنامه‌ها زمانی فایده دارند که عملی شوند.

۴- تمرکز

تمرکز در حقیقت برای بیشتر مردم خود به خود ایجاد نمی‌شود، اما در عین حال برای به کارگیری استعداد، لازم است. فعالیت بدون تمرکز، راه به جایی نمی‌برد. استعدادهايتان را به دقت و تا حد ممکن متمرکز کنید، تا بتوانید به جایی برسید. در بیشتر موارد، موفقیت، به طور اتفاقی و یکباره به دست نمی‌آید؛ بلکه فرآیند تحقق یک ایده با ارزش است. هر وقت که شما در یک فرایند شرکت می‌کنید، تمرکز وارد میدان می‌شود. اگر روی به دست آوردن چیزی تمرکز نکنید، در نهایت، کارهای کوچک زیادی انجام می‌دهید که خوب و مطلوب هستند، ولی واقعاً چیزی به دستاوردهایی که آرزوی به دست آوردنشان را داشتید، اضافه نمی‌کنند. با این پیش درآمد، کارهایی را که می‌توانید برای تمرکز کردن انجام دهید، به شما معرفی می‌کنیم:

الف- در کاری که انجام می‌دهید، اراده داشته باشید؛ به بیان دیگر، هر کاری را حساب شده انجام دهید و تعیین کنید که کجا می‌خواهید بروید و چطور می‌خواهید به آنجا بروید؛ پس همان مسیر را دنبال کنید و بدون داشتن هدف، از شاخه‌ای به شاخه‌ای دیگر نپرید و یک کار را ادامه دهید و هدف و مسیر داشته باشید. ب- مستقیماً با بهانه‌هایتان مواجه شوید و آنها را به چالش بکشید تا ثابت کنید که این بهانه‌ها معتبر نیستند. بیشتر افرادی که موفقیت بزرگی کسب می‌کنند، با وجود بهانه‌های مختلف، باز هم آن کار را انجام می‌دهند؛ بنابراین، اجازه ندهید که چیزهای

ابتکار و نوآوری می‌تواند استعداد شما را فعال کند و به آن سرعت بخشد. سرعت، یک ویژگی شگفت‌انگیز است. اگر بخواهید برای ایجاد بهترین موقعیت و کسب موفقیت صبر کنید، هیچ‌وقت به جایی نمی‌رسید؛ بلکه بهتر است که اولین قدم را بردارید و با انرژی ادامه دهید. در ادامه مسیر و در حین انجام کار، اگر سرعت مناسب داشته باشید، هدف، نزدیک شما خواهد بود.

برای کامل کردن استعداد باید خلاقیت نشان داده و ابتکار به خرج دهید تا مشکلات و سختی‌های احتمالی مسیر آسان شود، درهای پیشرفت به روی شما گشوده شود و موجب شود که بدون کمترین هراسی، اولین گام را برای رسیدن به موفقیت و جایگاه رفیع، محکم بردارید. خلاقیت، رمز میان موفقیت و شکست است و استعداد بدون خلاقیت، هرگز نمی‌تواند شما را به مقصد برساند. عملکرد افراد برای انجام کارهایشان متفاوت است:

الف- عده‌ای بدون اینکه به آنها گفته شود، کار درست را انجام می‌دهند. ب- افراد دیگر، که وقتی به آنها گفته شود، فوراً کار درست را انجام می‌دهند. ج- افراد دیگری که بالاخره کار درست را انجام می‌دهند. د- و آنهایی که هرگز کار درست را انجام نمی‌دهند و برایشان فرقی ندارد که بدانند کار درست، چیست. مسلم است که افراد موفق کسانی هستند که کار درست انجام داده و در انجام آن، سرعت و خلاقیت به خرج می‌دهند؛ از طرف دیگر، هستند کسانی که فرصت‌های زیادی را به خاطر به تعویق انداختن کارها از دست می‌دهند. برای از دست ندادن فرصت‌ها باید اقداماتی را همواره مد نظر داشته باشید: الف- مسؤولیت زندگی خود را بپذیرید. همه افراد با انواع مشکلات روبرو هستند و دست و پنجه نرم می‌کنند، ولی کاری که شما بعد از پدید آمدن هر مشکل انجام می‌دهید، تعیین می‌کند که آیا در بلندمدت یک برنده هستید یا بازنده. ب- دلایل خود را برای تردید در مسیر انجام کارها کشف کنید و ببینید که آیا موضوع مهمی هست که ابتدا باید حل شود. همه چیز را بیرون بریزید و روی آنها کار کنید. ج- روی مزایای تمام کردن تکلیف خود تمرکز کنید و از آن به عنوان محرکی برای برداشتن قدم اول و قدم‌های بعدی، استفاده کنید. د- اهداف خود را با دوستانتان در میان بگذارید و از آنها بخواهید که به شما کمک کنند. هیچ کس به تنهایی به موفقیت بزرگی دست پیدا نمی‌کند. اجازه دهید که دیگران



کوچک، شما را از مسیر خارج کنند.

ج- اجازه ندهید که «دیروز» حواس شما را پرت کند و شما را از تمام کردن کارهای «امروز» باز دارد؛ بلکه تلاش کنید که به جای تفکر عمیق راجع به ناامیدی‌های گذشته، به موفقیت «امروز» دست یابید.

د- روی زمان حال تمرکز کنید و اوقاتتان را با چیزهایی که شما را به جلو می‌رانند، پر کنید.

ه- روی نتایج موفقیت‌های خود متمرکز شوید؛ نه آنکه نگران مشکلاتی باشید که با آنها مواجه هستید. انجام این کار، شما را به جای غمگین ساختن، مشتاق نگه می‌دارد.

و- اولویت‌هایی را برای خود قرار دهید و بالاترین اولویت خود را، با صرف نظر کردن از بقیه، دنبال کنید. شما باید روی چیزی تمرکز کنید که بیشترین نتیجه را برایتان در پی خواهد داشت.

ز- روی استفاده از نقاط قوت شخصی‌تان تمرکز کنید؛ نه نگرانی درباره نقاط ضعف‌تان، و برای جبران اشتباهات و ضعف‌ها، از تجارب موفق خود به طور کامل استفاده کنید.

ح- عادت کنید که استفاده از پاداش خود را تا انجام دادن کامل کارها به تأخیر بیندازید؛ چرا که به تمرکز بیشترتان کمک خواهد کرد.

۵- آمادگی

اگر به خوبی آماده شوید، در جایگاهی قرار می‌گیرید که احتمال موفقیت شما، بسیار بیشتر از شکست خواهد بود. آمادگی باعث می‌شود که استعداد شما مؤثر باشد. صرف نظر از اینکه چقدر استعداد دارید، اگر آمادگی نداشته باشید، مجبور می‌شوید که همه چیز را به شانس بسپارید.

درک ارزش آمادگی همیشه آسان است. آمادگی خوب به شما امکان می‌دهد تا واقعاً از استعدادهایتان بهره برداری کرده و از اکثر فرصت‌هایی که بر سر راهتان قرار می‌گیرند، به خوبی استفاده کنید. آمادگی کامل، یک فرایند است، نه یک اتفاق ناگهانی، و هر چه بیشتر آماده باشید، موقعیت بهتری برای استفاده از اکثر فرصت‌های ایجاد شده خواهید داشت.

آمادگی خوب، سه قدم اصلی را شامل می‌شود:

الف - ارزیابی: واقع‌بینانه بررسی کنید که لازم است به کجا بروید و برای رسیدن به آنجا چقدر باید هزینه کنید. اگر بدانید که در زندگی دقیقاً چه کاری را باید انجام دهید و چقدر باید برای آن تلاش و هزینه کنید، با چه مشکلاتی ممکن است در طی زندگی مواجه شوید و محدودیت‌های شخصی‌تان حال حاضر شما چیست، راحت‌تر به رفع مشکلات خود در این مسیر بپردازید.

ب - ردیف کردن: مطمئن شوید که در آموختن مفاهیم مقدماتی موجود، ماهر شده‌اید؛ بنابراین، لازم است همه تکنیک‌ها و سیستم‌هایی را که برای دستیابی به هدف‌تان لازم است، بیاموزید.

ج - نگرش: ذهنتان را تمرین دهید که خودتان و توانایی‌هایتان را برای کسب چیزی که لازم است، باور کند. در خیالتان خود را موفق ببینید و سپس همین موفقیت را در دنیای واقعی عملی کنید.

آمادگی، یکی از مهم‌ترین انتخاب‌های آشکاری است که برای به حداکثر رساندن استعدادهایتان باید انجام دهید. گاهی فرایند آمادگی، طولانی و آهسته است و ممکن است به تحصیلات رسمی نیاز داشته باشد و لازم باشد که مربی‌های باهوش پیدا کنید. همچنین ممکن است که به معنی خارج شدن از گوشه امن باشد یا می‌تواند به معنی به کار انداختن مهارتی که به تازگی آموخته‌اید باشد؛ اما با این حال، به یاد داشته باشید که وقتی زمان آمادگی می‌رسد، باید آماده باشید.

