



# چگونه به نتیجه برسیم؟

پروین آشوری - کارشناس علوم تربیتی



## رؤیاهایتان را وسعت دهید و با شور و اشتیاق به آن‌ها بپردازید

رؤیاهای بزرگ در انسان انگیزه و تحرک ایجاد می‌کنند. زمانی که به رؤیاهایتان می‌اندیشید به سمت مسیری که به آن علاقه‌مند هستید راهی باز می‌کنید. آرزوهای‌تان را مرتباً در ذهن آورید زیرا در همین رؤیاهاست که می‌توانید به انرژی و شور و شوقی که شما را به حرکت وامی‌دارد، دست یابید. به خاطر داشته‌باشید تمام چیزهایی که هم‌اکنون در اطرافتان وجود دارند با یک فکر و یک نیت آغاز شده‌اند.

## برنامه‌ریزی کنید

برای آن‌که در مسیر رسیدن به آرزوها پیش روید، برای خودتان اهداف میانی تعیین کنید. رمز موفقیت آن است که هدف‌تان مشخص و ملموس باشد. می‌خواهید بعد از ۶ ماه، یک‌سال و یا ۲ سال چه کاری انجام دهید؟ به کجا می‌خواهید بروید؟ برنامه‌ای عملی بریزید و به این ترتیب یک رؤیا به واقعیت تبدیل می‌شود. روی مقصد و هدف‌تان تمرکز کنید. چرا که بدون هدف تمام انرژی‌تان به دلیل اجابت خواسته‌های دیگران به سرعت مصرف می‌شود و یا در اثر برآورده کردن نیازهای لحظه‌ای به هدر خواهد رفت.

## وارد عمل شوید

افرادی که به رؤیاهایشان جامه عمل می‌پوشانند، هر کاری که لازم باشد انجام می‌دهند حتی اگر آن عمل همیشه جالب و خوشایند نباشد. برای پیشروی در این مسیر چه اقدامات خاصی باید انجام دهید؟ در راه رسیدن به هدف اجازه ندهید حتی یک روز هم بدون هیچ سعی و اقدامی هر چند کوچک مثل یک تلفن، مطالعه، کلاس و... از دست برود. روزی از راه خواهد رسید که وقتی به گذشته نگاهی می‌اندازید خواهید دید که با همین قدم‌های کوچک همه مسیر را طی کرده‌اید.

## مسئولیت همه اتفاقات را بپذیرید

برای توجیه عدم‌فعالیت و تنبلی خود به دنبال عذر و بهانه و یا دلایل متعدّد نباشید. واقعیت زندگی‌تان را خودتان می‌سازید؛ پس این شما هستید که

باید فرمان دهید. نتیجه دلخواه‌تان را نمی‌گیرید؟ به جای گله‌گزاری از این و آن، دنیا و یا حتی از خودتان، به جای آن‌که در زندگی نقش یک قربانی و یا فردی که کشته‌شده‌است را بازی کنید، رویکرد و راه و روش زندگی‌تان را تغییر دهید و به دنبال روش‌های دیگری باشید. اگر انتظار دارید که با تکرار کارهای گذشته به نتایج جدیدی برسید، اشتباه کرده‌اید.

## یاد بگیرید از احساسات‌تان استفاده کنید

افرادی که رؤیاهای‌شان به حقیقت پیوسته، افکار و احساسات مثبت را در خود پرورش می‌دهند و می‌دانند که چگونه دست از احساسات منفی و فلج‌کننده‌ای چون ترس، اضطراب، ناامیدی، تردید، ناتوانی، درماندگی و احساس گناه دست بکشند. زمانی که یک رؤیا به حقیقت می‌پیوندد، ۸۰ درصد بستگی به آن دارد که روی افکار و احساسات‌تان تسلط داشته باشید و ۲۰ درصد بقیه مربوط به کنترل وقت و زمان می‌شود.

## انتخابات و تصمیم‌های‌تان هموار روی اتر فیان‌تان تاثیر می‌گذارد

مطمئن شوید که آنان نظرات شما را درک و در این راه شما را تشویق و تأیید می‌کنند. هم‌چنین با انتخاب دوستان، خواندنی‌ها و برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی، محیطی به‌وجود آورید که به شما انگیزه و دلگرمی دهد. به سراغ رسانه‌هایی که در شما ایجاد ترس می‌کنند، نروید. در صورت لزوم، از طریق افراد و گفت‌وگوهایی که به شما اعتماد به نفس و حس ارزشمندی می‌دهند کمک بگیرید.

## صبور باشید

عصر حاضر، عصر سرعت و تکنولوژی است و ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که خواسته‌ها و نیازهای‌مان فوراً برآورده می‌شوند. اما آرزوهای بزرگ با گذشت زمان تحقق می‌یابند. ما نمی‌توانیم سر این واقعیت کلاه بگذاریم. در عوض، زمانی که این آرزوها به حقیقت می‌پیوندند، رضایت خاطر، شغف و شادی زیادی به همراه دارند. بنابراین به راهنان ادامه دهید و بر این باور باشید که به هدف خواهید رسید. یاد بگیرید از مسیری که طی می‌کنید لذت ببرید و در طول راه به سعی و تلاش‌تان پاداش بدهید.