

بِه نام خداوندگار آفرین

..... تقدیم به کارآفرین

..... از طرف



سفر به سیاره

داستانی ساده و عملی برای کسب مهارت‌های



کار آفرینی

فوق العاده ضروری یک کار آفرین

به قلم: حسن زارعی

سرشناسه	: زارعی، حسن، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: سفر به سیاره کار آفرینی : داستانی ساده و عملی برای کسب مهارت‌های فوق‌العاده ضروری یک کار آفرین/نویسنده حسن زارعی.
مشخصات نشر	: تهران : سخنوران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۴ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۱۵۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: داستان‌های فارسی -- قرن ۱۴
موضوع	: ۲۰th century -- Persian fiction :
موضوع	: کارآفرینی -- داستان
موضوع	: Entrepreneurship -- Fiction :
رده بندی کنگره	: PIR۸۳۴۶ / ۷س۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۸۱۴۳/۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۹۸۲۹۱

سفر به سیاره کار آفرینی

داستانی ساده و عملی برای کسب مهارت‌های فوق‌العاده ضروری یک کار آفرین

نویسنده: حسن زارعی

ناشر: سخنوران

طراح جلد و صفحه‌آرا: حسن زارعی

ویراستاری: نجمه درزلو - شیرین قادری‌آذری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۲۹۰،۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۱۵۱-۴۵۵-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و مرکز پخش شماره ۱: کتابسرای اهل سخن - ۰۹۱۹۴۹۲۳۹۰۲

تلفن مرکز پخش شماره ۲: ۸۸۳۰۵۵۳۹

فروش اینترنتی: www.HassanZarei.com

از این که با اشتراک‌گذاری و انتشار مطالب این کتاب به همراه منبع به ترویج
مباحث آموزش کار آفرینی کمک می‌کنید از شما سپاسگزارم.

تقدیم می‌کنم به

پدرم

که سالها دلاور مردانه از جان خود گذشت برای حفظ صلابت این مرز و بوم
تا اکنون کار آفرینان در آرامش و امنیت کار آفرینی کنند

و مادرم

که به من یاد داد هر چه هست از خداست

داستان من!

سال‌ها پیش وقتی می‌خواستم اولین کسب‌وکار خودم را راه‌اندازی کنم و به اصطلاح کارآفرین شوم، فکر می‌کردم تنها با داشتن پول و سرمایه می‌توانم بهترین کسب‌وکار دنیا را داشته باشم و با درآمد آن به آرزوهایم برسم. از مشکلات راه‌اندازی کسب‌وکار هم تا حدودی مطلع بودم و می‌دانستم سختی‌هایی هم خواهد داشت. اما همیشه به خودم می‌گفتم مگه راه‌اندازی یک کسب‌وکار، آپولو هوا کردن است!!! سخت نیست، کاری ندارد. یک مغازه یا یک دفتر اجاره می‌کنم و مقداری هم جنس در آن می‌ریزیم و انواع و اقسام خدمات هم ارائه می‌کنم که بتوانم درآمد خوبی داشته باشم.

با مقداری وام و پولی که از قبل داشتم، توانستم کسب‌وکارم را راه‌اندازی کنم. یک فروشگاه نرم‌افزار و خدمات رایانه، چاپ و تبلیغات. درآمد خوبی هم داشت. به واسطه علاقه‌مندی‌هایم به رایانه در حیطه‌های مختلفی وارد شده بودم و توانسته بودم تخصص‌های زیادی را کسب کنم. فکر می‌کردم چون برنامه‌نویسی بلد می‌توانم سفارش برنامه‌نویسی بگیرم یا طراحی وب‌سایت انجام دهم. به خیالم با داشتن تخصص و مهارتی که در زمینه گرافیک داشتم می‌توانم سفارشات چاپ و تبلیغات بگیرم و البته در کنار آن سی‌دی و رایانه هم بفروشم.

در آن سالها فراز و نشیب‌های زیادی در بازار کار بوجود آمده بود. با هر فراز احساس قدرت می‌کردم و با هر فرود قلبم به کف دستم می‌آمد. با هزار زحمت



و تقلا سفارشات را یک‌به‌یک به تنهایی انجام می‌دادم و به دست مشتریان می‌رساندم. فشار زیادی را به تنهایی به دوش می‌کشیدم و فکر می‌کردم این همه تلاش نشان از پیشرفت من دارد. فکر می‌کردم هرچقدر بیشتر دوندگی کنم بیشتر به موفقیت می‌رسم.

یک روز ساعت ۹ و روز دیگر ساعت ۱۱ صبح سراغ کارهایم می‌رفتم. در ابتدا هدفم فقط صرفاً داشتن کسب‌وکاری برای امرار معاش بود و هدف دیگری نداشتم. تحمل سختی‌های کار برایم سخت شده بود و دیگر انگیزه‌ای برای ادامه کار نداشتم. نوآوری و ابتکار در کار برایم بی‌معنی بود و نمی‌دانستم در چه مسیری باید حرکت کنم. از طرفی هم همسایه‌ها مشکلاتی برایم ایجاد کرده بودند که توان برطرف کردن آن مشکلات را هم نداشتم.

من در آن مدت کارهایی کردم که حتی اگر صاحبان کسب‌وکارهای بزرگ آن کارها را کرده بودند در مدت کوتاهی کسب‌وکار خودشان را از دست داده بودند. و بالاخره بعد از یک سال ونیم تلاش، سفینه کسب و کار من سقوط کرد. مدت‌ها درگیر و دار تبعات آن کسب‌وکار بودم. خیلی به این اتفاق فکر می‌کردم و تمام روز و شب من شده بود بفهمم دلیل این شکست چیست.

شروع به مطالعه کردم و کتاب‌های زیادی در زمینه کسب‌وکار خواندم. هر کتاب چیزی در زمینه کسب‌وکار به من می‌آموخت. از نحوه راه‌اندازی کسب‌وکار تا مدیریت آن. کتاب‌ها برای من گنجینه‌ای شدند برای راه‌اندازی کسب‌وکارهایی که در فکر داشتم و در آینده راه‌اندازی کردم.

در میان تمام آن کتاب‌ها به چیزی دست‌یافتیم که می‌توانم بگویم الماس کوه نور آن گنجینه بود. متوجه شده بودم که تمام چیزی که در آن مدت من به آن نیاز داشتم تنها یک چیز بود! شخصیت یک کارآفرین، تنها چیزی بود که حلال تمام مشکلات من بود. شخصیتی که با مهارت‌های درونی خود بتواند بر ترس، سختی‌ها و مشکلات یک کسب‌وکار مقابله و ایستادگی کند. مهارت‌هایی که کارآفرین بتواند یک کسب‌وکار را به سرانجام برساند.



وقتی بیشتر دقت کردم، دیدم در آن کسب و کار من فقط پول و تخصص را عامل موفقیت خودم می‌دانستم. با اینکه متحمل ضرر مالی زیادی شده بودم ولی خوشحال بودم که فهمیدم آن چیزی که باید در کنار پول و تخصص داشته باشم یک شخصیت کارآفرینانه است.

کتاب حاضر چکیده‌ای است از آن مهارت‌ها که در این مدت تلاش کردم یاد بگیرم و آن‌ها را بکار بگیرم. مهارت‌هایی که از نظر بسیاری افراد کاملاً ساده و بدیهی است ولی همان‌ها، آن‌ها را انجام نمی‌دهند و می‌گویند شدنی نیست. شاکله این کتاب برپایه دستورالعمل اجرایی و عملگرایی نهاده شده است و برای آن‌هایی است که می‌دانند، می‌توانند آن را در زندگی و کسب و کار خود بکار بگیرند و موفق شوند. هر آنچه که در این کتاب بیان شده است، دستورالعملی است که ابتدا آن را خود اجرا و بعد به شما ارائه کردم.

ایده نوشتن این کتاب از یک جمله آغاز شد! جمله‌ای که در زمان راه‌اندازی آن کسب و کار به خودم گفتم: مگر راه‌اندازی یک کسب و کار آپولو هوا کردن است! بله همین یک جمله باعث شد مطالب این کتاب را در قالب داستانی از یک جوان که علاقه‌مند به فضانوردی است تلفیق کنم. در دیدگاه من یک کارآفرین و یک فضانورد دارای شخصیتی واحد هستند که آنها را از دیگران متمایز ساخته است.

اکنون بعد از آن تجربه‌ای که به دست آوردم می‌گویم: بله کارآفرینی همان آپولو هوا کردن است. در عین آسانی شاید به نظر سخت باشید، ولی قطعاً سختی آن همراه با شیرینی است. شیرینی که ارزش تحمل تمام آن سختی‌ها را دارد. این کتاب را تقدیم می‌کنم به تمام کارآفرینانی که از اهمیت آموزش و یادگیری مطلع هستند. و حاضرند بر روی خود سرمایه‌گذاری کنند و می‌دانند می‌توانند هر مهارتی را یاد بگیرند.

با تقدیم احترام

حسن زارعی





مقدمه کتاب با شما!

مقدمه هر کتاب می‌تواند معرفی از مطالب و محتویات آن برای خوانندگان باشد. از دیدگاه من هر خواننده‌ای می‌تواند برداشتی متفاوت از یک کتاب داشته باشد. به همین دلیل بهترین مقدمه را کسی می‌تواند بنویسد که کتاب را به بهترین شیوه ممکن خوانده باشد.

با توجه به تمرین‌های مطرح شده در بخش مهارت‌های نوشتاری، به عنوان یک تمرین در نظر دارم مقدمه این کتاب توسط شما کارآفرین و خواننده عزیز نوشته شود. شما می‌توانید پس از مطالعه کامل کتاب، مقدمه آن را نوشته و از طریق لینک زیر برایم ارسال نمایید. قطعاً پس از بررسی، بهترین‌ها انتخاب و در صفحه مربوط به این کتاب در سایت قرار خواهد گرفت. همچنین به عنوان یک هدیه، بهترین مقدمه در چاپ‌های بعدی به نام نویسنده آن مقدمه چاپ خواهد شد.



<http://zareei.link/planet-intro>





هدیه من به شما

با سپاس فراوان از شما کارآفرین عزیز و خواننده گرامی که تصمیم گرفته‌اید با مطالعه این کتاب، گامی در جهت کسب مهارت‌های بسیار ضروری یک کارآفرین بردارید.
به پاس این اقدام ارزنده شما تصمیم گرفتم هدیه‌ای به شما تقدیم کنم. شما می‌توانید به آدرس ذیل مراجعه و فایل هدیه خود را دانلود نمایید.

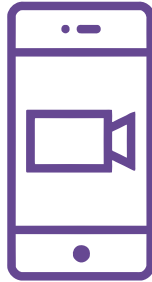
همین الان برای دریافت هدیه خود اقدام فرمائید



<http://zareilink.com/planet-gift>

رمز عبور: mygift





تمرین معرفی سه دقیقه‌ای!

هنگامی که شما مطالب مربوط به هفته چهارم، یعنی مهارت‌های ارتباطی را مطالعه کردید، می‌توانید به راحتی خودتان را در هر موقعیتی معرفی نمایید. در این صفحه تصمیم دارم یک تمرین برایتان در نظر بگیرم. شما می‌توانید با بکارگیری اصولی که به شما آموخته می‌شود، فایل ویدیویی سه دقیقه‌ای با تلفن همراه از خودتان و مطالبی که توانسته‌اید در این کتاب یاد بگیرید را به صورت مختصر تهیه کنید و برای من ارسال نمایید. فایل شما پس از بررسی در صفحه مربوط به کتاب در سایت قرار خواهد گرفت. شما از طریق آی‌دی تلگرام مندرج در ذیل می‌توانید نام و نام خانوادگی، پست‌الکترونیکی و فایل ویدیویی را برای من ارسال نمایید.

منتظر فایل‌های ارسالی تان هستیم



@zarej_link





۲۷

۳۲



۴۸

۵۳

۵۶

۶۱

۶۵

۷۱

۷۵

۸۲

۸۷

۹۰



۹۹

۱۰۰

۱۰۳

۱۱۵

۱۲۲



۱۳۳

۱۳۵

۱۳۶

۱۳۷

۱۳۹

۱۴۲

۱۴۴

۱۵۳

آغاز یک هدف

راز تفاوت با دیگران

عشق به فضانوردی

فضانوردان را بشناس

فضانوردان تحمل سختی‌های فضانوردی را دارند

فضانوردان کارهایی تازه و مبتکرانه انجام می‌دهند

فضانوردان قدرت مبارزه با تهدیدات و مخاطرات را دارند

فضانوردان خودشان را پذیرفته‌اند

فضانوردان با محیط و موقعیت‌ها می‌سازند

فضانوردان توانستند آن را شکست دهند

فضانوردان سرنوشت خود را کنترل می‌کنند

فضانوردان قدرت درون خود را کشف کردند

فضانوردان قانون موفقیت را در خود نهادینه کردند

یک ماه پر تلاش

هفته اول: فورآگاهی

چرا خودآگاهی؟

خودآگاهی را یاد بگیر

از چه چیزی باید آگاهی گرفت

موانع رسیدن به خودآگاهی

اجرا در زندگی

هفته دوم: هدف گذاری

چرا هدف گذاری

در حال حاضر کجا هستیم؟

به کجا می‌خواهیم برویم؟

از چه مسیری باید حرکت کنیم و چه کارهایی باید بکنیم؟

یک هدف‌گذاری مطلوب

مزایای هدف‌گذاری

ده کارت هدف‌گذاری

اجرا در زندگی

هفته سوم: مدیریت زمان

مدیریت زمان چیست و چرا باید برای ما مهم باشد

اصول مدیریت زمان

اصل حس و حال

چند پیشنهاد مدیریتی

اجرا در زندگی

هفته چهارم: مهارت‌های ارتباطی

ارتباطات کلامی

آشنایی با عناصر ارتباطات کلامی

چند نکته مهم در ارتباطات کلامی

ارتباطات غیر کلامی

چند نکته کلیدی در ارتباطات غیر کلامی

مهارت‌های نوشتاری

شروع به نوشتن

چند نکته یادگیری

اجرا در زندگی

هفته پنجم: مهارت‌های تیمی

تیم را بشناس

تشکیل یک تیم

۱۷ اصل ماکسول

بخش جدایی ناپذیر کار تیمی

کلام آخر



۱۵۹

۱۶۱

۱۷۷

۱۸۰

۱۸۵



۱۹۳

۱۹۸

۲۰۲

۲۰۶

۲۱۰

۲۱۳

۲۱۶

۲۲۰

۲۲۲



۲۳۱

۲۳۲

۲۳۶

۲۴۰

۲۴۳



آیین نامه یادگیری

من با آگاهی از مفاد مندرج در آیین نامه مطالعه شده، به خود متعهد می گردم برای یادگیری و اقدام به عمل هر چه بهتر مطالب این کتاب اهتمام ورزم و در جهت رشد و موفقیت خودم آنها را اجرایی نمایم. قطعاً رعایت این آیین نامه و سرمایه گذاری انجام شده گامی است در جهت موفقیت و پیشرفت خودم و کشورم ایران.

مفاد آیین نامه:

- * مطالعه کردن آسان است، پس با آگاهی سختی عمل کردن به آن را می پذیرم.
- * مطالبی که یاد می گیرم را در دفترچه ای یادداشت می کنم، چون می دانم حافظه انسان ضعیف است.
- * اقدامک های فضایی را انجام می دهم، چون می دانم میزان یادگیری من را بیشتر می کند.

شما می توانید مابقی مفاد آیین نامه را در آدرس ذیل مطالعه فرمائید



<http://zareei.link/planet-reg>



آغاز یک هدف



آغاز یک هدف

کیهان در حال دویدن بود. نفس‌هایش به شماره افتاده و از رسیدن ناامید شده بود. او مسافت و مدت‌زمان زیادی را طی کرده بود تا به آن لحظه برسد؛ به لحظه‌ای که مدت‌ها تلاش کرده بود برای دیدنش به آنجا برود. لحظه‌ای که خیلی‌ها دوست داشتند آن را تجربه و آن اتفاق را نگاه کنند.

ترافیک سنگینی در جاده‌ای که به سمت آن نقطه می‌رفت، وجود داشت. مسیری که از کنار یک تپه خیلی سرسبز می‌گذشت؛ تپه‌ای که از بلندایش می‌شد آن لحظه را تماشا کرد.

او با تلاش‌های فراوان توانست خودش را به آن تپه برساند و با هیجان زیاد بالا رفت. جمعیت زیادی به آنجا آمده بودند و از روی تپه مراحل آماده شدن و پرواز آن فضاپیما را از فاصله دور نگاه می‌کردند. برایش غیرقابل تصور بود که توانسته این غول آهنی را بافاصله‌ای نه از داخل تلویزیون و مانیتور، بلکه خیلی نزدیک‌تر ببیند.

لحظه بسیار پرهیجانی بود. تمام جمعیت غرق در شور و اشتیاق بودند که در عملکردشان هم به‌وضوح دیده می‌شد. ولی در نگاه و چشم‌های آن‌ها ترسی غوطه‌ور بود؛ ترس از شکست! شاید خودشان داخل آن فضاپیما نبودند، ولی اضطراب از شکست در چشم‌هایشان خوانده می‌شد.

جوان گوش‌هایش را کمی تیز کرد تا ببیند اطرافیانش به یکدیگر چه



می‌گویند. بالینکه بارها پیش از آن فضاپیماهای فراوانی را دیده بودند که از روی آن نقطه با موفقیت پرواز کرده و مأموریتشان را به پایان رسانده بودند، ولی بازهم یک نفر می‌گفت این بار پرواز نمی‌کند! یکی دیگر می‌گفت پرواز می‌کند، ولی فکر نمی‌کنم بتواند بالا برود و شکست می‌خورد! این جملات برای او واقعاً تعجب‌آور بود!

جوان در دلش امیدوار بود و حسی به او می‌گفت، شاید دفعه قبل به خاطر مشکل فنی که پیش آمده بود، آن فضاپیما پرواز نکرده است، ولی مطمئناً این بار فضاپیما پرواز می‌کند و به اوج می‌رسد. همان‌طور که داشت ایمان خودش را در دل مرور می‌کرد، از بین تمام آن جمعیت که هم مشتاق و هم دل‌نگران بودند، توجهش به یک نفر جلب شد!

با قدی بلند و ظاهری بسیار آراسته و البته با اقتدار فراوان داشت به آن غول آهنی نگاه می‌کرد. در نگاهش آرامش را می‌شد احساس کرد. آرامشی که تبلور ایمانش بود. آرام‌آرام به او نزدیک شد و کنارش ایستاد. برای چند لحظه متعجب شد. تقریباً هم‌قدم بودند و شباهت‌های زیادی باهم داشتند. حس عجیبی نسبت به آن مرد داشت! انگار بارها و بارها او را در خیالاتش دیده بود. یک لحظه فکر کرد که شاید آن مرد هم‌زاد او در یک سن و موقعیت دیگر است!

آن مرد که به نظر می‌آمد سن و سال خیلی زیادی هم ندارد، زیر لب‌هایش چیزی را زمزمه می‌کرد. من ایمان دارم که می‌تواند! بارها و بارها آن را تکرار می‌کرد و هر بار خیلی مطمئن‌تر!

نزدیک شد و سلام کرد. با تعجب دید که جوابی نمی‌شنود. مرد غرق در نگاه به آن فضاپیما بود. دوباره با صدای بلندتر سلام کرد. مرد با لبخندی بر چهره سلام کرد. جوان خودش را معرفی کرد و گفت که یکی از علاقه‌مندان به فضاوردی است و آمده تا لحظه پرتاب فضاپیما را از نزدیک ببیند. او گفت همچنین همیشه آرزو داشته بتواند یکی از سرنشینان آن فضاپیما باشد و در رؤیاهایش خودش را درون یکی از آن فضاپیماها می‌دیده که در حال پرواز به سمت کهکشان هاست.



بدون آن که اجازه صحبت به مرد بدهد شروع به ارائه توضیحاتی کرد. از برنامه‌هایش گفت و کارهایی که دوست داشت انجام بدهد تا بتواند به آن موقعیت برسد و از مطالعاتی که انجام داده بود، مطالعاتی که پراکنده بودند، ولی او را امیدوار به یادگیری کرده بودند. از طرح‌هایش که اگر روزی داخل آن فضاپیما بنشیند، اجرایی‌شان می‌کند و از مسیرهایی که می‌تواند برود و تجربه‌شان بکند.

با توصیفاتى که جوان داشت، درعین حال که آن مرد متعجب شده بود، توجهش به آن جوان جلب شد. با آن توصیفات، مرد فهمیده بود که آن جوان غیر از اینکه خیلی دوست دارد یکی از سرنشین‌های آن فضاپیما باشد، بلکه بسیار علاقه‌مند و مصر است هدایتگر آن فضاپیما باشد و هدایتش کند.

جوان می‌گفت نمی‌داند از کجا و چطور باید شروع کند تا بتواند یکی از آن افرادی باشد که داخل فضاپیما نشسته‌اند و آماده می‌شوند به سمت فضا پرواز بکنند. جوان آن قدر هیجان زده بود و پشت سرهم حرف می‌زد که اصلاً متوجه گذر زمان نشده بود و فراموش کرده بود که چرا الان آنجاست. در همین هنگام صدایی بلند شد. گویا فضاپیما داشت پرواز می‌کرد. درست است! موتورهای فضاپیما روشن و آماده پرواز شده بودند. در عرض چند ثانیه صدای بسیار مهیبی بلند شد، به طوری که تمام افراد گوش‌های خودشان را گرفتند و با ذوق و شوق و البته اضطراب نگاه می‌کردند.

صدا بلندتر می‌شد و کاملاً مشخص بود که موتورهای فضاپیما دارند تمام تلاششان را می‌کنند تا بتوانند بر نیروی جاذبه زمین غلبه و این غول آهنی را از جای خودش بلند کنند و اوج بگیرند. نفس‌ها در سینه حبس شده بود و نگاه‌ها متوجه آن فضاپیما.

بالاخره پرواز کرد! صحنه فوق‌العاده‌ای بود. دود اطراف فضاپیما را گرفته بود و در عرض چند ثانیه فاصله‌اش از زمین بیشتر و بیشتر می‌شد. لذت‌بخش بود، هم برای آن جوان و هم برای همه افرادی که اطرافش ایستاده بودند.



فضایما وقتی داشت از زمین بلند می‌شد، به نظر خیلی سخت می‌آمد بتواند بر نیروی جاذبه زمین و البته نیروی یأس خیلی از افرادی که نگاهش می‌کردند، غلبه کند. ولی وقتی فاصله‌اش از زمین زیاد شد، خیلی نرم‌تر و آسان‌تر پرواز می‌کرد و به سمت آسمان می‌رفت.

نگاه‌های همه دیگر به سمت زمین نبود و آسمان را نگاه می‌کردند. خط سیر دود منتشر شده از فضایما دیده می‌شد که چگونه به سمت آسمان‌ها و البته بیشتر از آن یعنی فضا، مسیرش را طی می‌کند. کم‌کم فضایما دیگر قابل‌رؤیت نبود، فقط نوری از آسمان در حال درخشیدن بود. نوری که در روشنی روز به وضوح دیده می‌شد. لحظه فوق‌العاده باشکوهی بود. باینکه جوان و آن مرد سوار بر فضایما نبودند، ولی غرور و خوشحالی در نگاهشان دیده می‌شد. صدای سوت و کف زدن مردم بلند شده بود و از موفقیتی که آن فضایما به دست آورده بود، خوشحالی می‌کردند. خیلی‌ها خوشحال بودند، اما طبق معمول افرادی نیز باینکه خوشحال بودند حالشان حساسی گرفته شده بود، چون تا چند لحظه قبل به همه می‌گفتند که مطمئناً آن فضایما پرواز نمی‌کند و الان که موفقیت فضایما را دیده بودند، زیاد به روی خودشان نمی‌آوردند.

جوان و مرد بعد از آن پرواز باشکوه، آرام از تپه پایین می‌آمدند که جوان از مرد سؤال کرد: آن لحظه که خیلی‌ها نگران پرواز بودند، من توجهم به چهره شما جلب شد که داشتید باایمان و آرامش به آن نگاه می‌کردید. چرا شما مانند دیگران نگران نبودید؟

مرد که لبخندی آرام بر چهره داشت، گفت: عشق و ایمان باعث شده بودند من آرام باشم. جوان با تعجب به مرد نگاه می‌کرد. انگار سرش با هزار سؤال درباره این دو کلمه؛ عشق و ایمان پر شده بود!

مرد که متوجه تعجب بسیار آن جوان شده بود، خودش را معرفی کرد. این معرفی باعث متعجب‌تر شدن جوان شد. او جزو یکی از فضانورد‌های فضایمایی بود که چندین سال پیش به مأموریت رفته و به‌تازگی به زمین برگشته بود.



آن مرد فرمانده فضایی بود که توانسته با موفقیت به فضا برود و مأموریت خودش را به نتیجه برساند. او توانسته بود هدایت فضایی را بر عهده بگیرد که سال‌ها خیلی از فضانورد‌ها دوست داشتند جای آن مرد باشند. فضایی‌هایی که توانسته بود با بقیه متفاوت باشد، مدت‌زمان بیشتری را در فضا حضور داشته باشد و کشفیات زیادی داشت.

جوان درحالی‌که از این ملاقات خیلی خوشحال بود، از مرد پرسید: شما که خودتان یک فضانورد هستید، چرا داخل محوطه پرواز نشدید و از اینجا این منظره را نگاه کردید؟

مرد که انتظار مطرح‌شدن این سؤال را داشت، گفت که این تپه یادآور خاطراتی است که چندین سال پیش برای نخستین بار پرواز یک فضایی‌ها را از آنجا دیده بود، مانند امروز! از آن روز به بعد همیشه آرزو داشت یک فضانورد بشود و همین باعث شد آن را به‌عنوان هدفش انتخاب کند، تا اینکه سال‌ها بعد توانسته بود به این هدف برسد. او دوست داشت مجدداً آن لحظه را دوباره تجربه کند، ولی این دفعه به‌عنوان کسی که به هدفش رسیده است و با غرور و افتخار دارد به پرواز نگاه می‌کند، نه با حسرت.

جوان از جوابی که گرفته بود حس خوبی داشت، چون او هم امروز مجدداً به خودش قول داده بود که یک فضانورد بشود و این موضوع را به‌عنوان هدف انتخاب کرده بود. هرچقدر که زمان می‌گذشت و صحبت‌های بیشتری بین جوان و مرد فضانورد ردوبدل می‌شد، جوان به شباهت‌های خودش و آن مرد بیشتر پی می‌برد. انگار آینده‌اش را می‌توانست در وجود آن مرد ببیند.

رسیدن به پایین تپه، لحظه خداحافظی جوان و مرد فضانورد بود. جوان دوست داشت زمان بیشتری را کنار آن مرد بگذراند، سرش پرشده بود با سؤالاتی که هنوز جوابی برایشان پیدا نکرده بود، ولی چاره‌ای نبود باید خداحافظی می‌کرد. قدم‌زنان به سمت ماشین مرد فضانورد رفتند.

انتظار چنین خودرویی که مرد فضانورد داشت برای جوان غیرمنتظره نبود.



راننده درب ماشین را برای مرد فضاانورد باز کرد. در همان هنگام، مرد فضاانورد کارت‌ری را از جیبش درآورد و به جوان داد. شماره تماسش روی آن نوشته شده بود و به جوان گفت که دوست دارد به او برای رسیدن به هدفش کمک کند. گفت که تو عشق و علاقه خودت را پیدا کردی و هدف گذاری‌ات را انجام داده‌ای، ولی تا زمانی که هدفت را روی کاغذ ننوشته‌ای، نمی‌توان به آن گفت هدف! بلکه فقط یک آرزو است! نخستین کاری که باید انجام بدهی این است که هدفت را روی کاغذ بنویسی و آن را هر روز مرور کنی.

جوان با تعجب از فضاانورد پرسید که از کجا می‌داند او می‌خواهد فضاانورد بشود و آن را برای خودش هدف گذاری کرده است! مرد با لبخندی که روی چهره‌اش داشت، گفت: جوان یادت باشد که من خودم سال‌ها پیش همین لحظه را تجربه کرده‌ام. فردا منتظر تماس تو هستم. مرد فضاانورد این را گفت و درب ماشین را بست و رفت!

جوان کنار جاده ایستاده بود، مثل لحظه‌ای که فضاپیما داشت اوج می‌گرفت و می‌رفت، ماشین مرد فضاانورد هم در جاده پیش رفت و دیگر دیده نشد. جوان از تعجب و خوشحالی سر جای خودش خشک شده بود. داشت به حرف‌های مرد فضاانورد فکر می‌کرد. در ذهنش تک‌تک حرف‌های مرد فضاانورد را مرور می‌کرد. از بعدازظهر گذشته و نزدیک غروب بود. جوان شروع به راه رفتن کرد. در جاده‌ای که چند ساعت پیش شتابان می‌دوید تا به لحظه پرواز برسد، آرام آرام قدم می‌زد. به اهدافش و حرف‌های ردوبدل شده بین خودش و مرد فضاانورد فکر می‌کرد.

در ذهنش به خودش می‌گفت، حالا که من این هدف را برای خودم انتخاب کردم، از کجا و چگونه باید شروع کنم؟ چه چیزی را باید بیشتر یاد بگیرم؟ کم‌کم داشت گیج می‌شد. به خودش می‌گفت، اصلاً انتخاب این هدف درست بوده است؟ او هیچ شرایط مناسبی برای این هدف نداشت.

حواسش به زمان و مسافتی که طی کرده بود، نبود. هوا داشت تاریک



می‌شد و او نفهمیده بود چگونه به جلوی در خانه رسیده است. وقتی جلوی در خانه رسید، تصمیم قاطعی گرفته بود. او می‌خواست تمام سختی‌های راه رسیدن به هدفش را طی کند. انگار جان تازه‌ای به وجودش دمیده شده بود، تصمیم گرفت فردا با مرد فزانورد تماس بگیرد و از او برای رسیدن به هدفش کمک بگیرد.

یاد حرف‌های مرد فزانورد افتاد که می‌گفت عشق و ایمان می‌تواند به او برای رسیدن به هدفش کمک کند. سرش را بالا گرفت و با اطمینان خاطر از تصمیمی که گرفته بود، به خانه وارد شد.

راز تفاوت با دیگران

خواب بسیار گرم و نرمی بود. ساعت ۹ صبح بود. گرمای آفتاب را می‌شد از پشت پنجره اتاق احساس کرد. جوان که خواب بسیار شیرینی را تجربه کرده بود، غلتی در تختخوابش زد و آسمان را از پشت شیشه پنجره نگاه کرد. تا پاسی از شب درحالی که به آسمان و ستاره‌های درخشان آن نگاه می‌کرد، به حرف‌های مرد فزانورد فکر کرده بود.

جوان وقتی دیشب به خانه رفت، نخستین کاری که کرد هدفش را روی کاغذ نوشت و برای اینکه هر روز بتواند آن را مرور کند، بالای تختخوابش چسباند تا وقتی که بیدار می‌شود آن را ببیند. نگاهی به آن کرد و با حس بسیار خوبی که پیدا کرده بود، بلند شد.

یاد کارت ویزیت مرد فزانورد افتاد و با اشتیاق سمت آن رفت تا نخستین کاری که می‌خواهد برای امروز انجام دهد این باشد که با آن مرد فزانورد تماس بگیرد. تلفن را برداشت و با ذوق و شوق شروع به تماس گرفتن کرد. چند مرتبه صدای زنگ انتظار به گوش رسید تا اینکه صدایی گفت: سلام.

جوان سلام داد و خودش را معرفی کرد. مرد فزانورد با لحنی محکم



به جوان گفت که خیلی زودتر از این ساعت منتظر تماسش بوده و برایش غیرمنتظره است کسی که می‌خواهد به هدفش برسد، ساعت ۹ صبح از خواب بیدار شود و انتظار این را داشته باشد که به هدفش برسد.

تن جوان از این حرف مرد فضانورد یخ زد. با صدایی اندوهگین گفت که دیشب تا دیروقت به حرف‌هایی که دیروز باهم زده بودند، فکر می‌کرده و دیر خوابیده است. مرد فضانورد که لحن صدایش نرم‌تر شده بود، گفت که ایرادی ندارد. برای روز اول می‌تواند از این دیر بیدار شدن چشم‌پوشی کند. آدرسی را به جوان داد و گفت تا یک ساعت دیگر منتظر است به آنجا برود و او را ملاقات کند. جوان تلفن را قطع و سراسیمه شروع به پوشیدن لباس کرد و بدون اینکه صبحانه‌ای بخورد از خانه بیرون آمد و حرکت کرد. نگاهی به آدرسی که یادداشت کرده بود، انداخت. آدرس را می‌شناخت، نزدیک همان تپه‌ای بود که دیروز برای دیدن پرواز فضاپیما رفته بود. ماشینی را کرایه کرد و به آنجا رفت. در طول مسیر به حرف‌های پشت تلفن مرد فضانورد فکر می‌کرد که چرا آن قدر از بیدار شدنش در آن ساعت ناراحت شده بود. او همیشه این ساعت از خواب بیدار می‌شد، البته غیر از زمان‌هایی که مدرسه می‌رفت، حتی زمان دانشگاه هم این ساعت از خواب بیدار نمی‌شد.

در همین هنگام بود که به جلوی در ورودی مرکز فضانوردی رسید. آن قدر هیجان داشت که حتی فراموش کرد کرایه خودرو را پرداخت کند. کرایه را پرداخت کرد و به در ورودی مرکز نزدیک شد.

وقتی که خودش را به نگهبانان معرفی کرد، آن‌ها با رویی خوش از او استقبال کردند و گفتند که اسمش را به‌عنوان یکی از مهمانان ویژه معرفی کرده‌اند و منتظرش بودند. بعد از ورود، جوان را بسیار محترمانه سوار بر ماشینی کردند و پس از طی کردن مسافتی نسبتاً طولانی به ساختمانی رسیدند که به نظرش تعداد طبقات آن بیشتر از پنج طبقه نبود.

به همراه یکی از نگهبانان وارد ساختمان شد و با آسانسور به طبقه چهارم



رفتند. وارد اتاقی شدند که منشی منتظر آن‌ها بود. با استقبال گرمی که از او شده بود، وارد اتاق مرد فضانورد شد.

اتاق بزرگی بود که پنجره‌ای بسیار بزرگ داشت. در یک طرف آن، میز مدیریتی بود که رایانه مرد فضانورد روی آن قرار داشت و در طرف دیگر، میز کنفرانسی نزدیک پنجره بود.

وقتی وارد اتاق شدند، مرد فضانورد از پنجره اتاقش به بیرون نگاه می‌کرد. از دیدن جوان خوشحال شده بود. مرد فضانورد و جوان روی صندلی که پشت به پنجره بود، نشستند. روبه‌روی آن‌ها قفسه‌ای پر از لوح تقدیرها و جوایزی بود که مرد فضانورد از دست بسیاری از مدیران و مسئولان مملکتی دریافت کرده بود. جوان شروع به صحبت کرد و گفت که چقدر خوشحال است مرد فضانورد را آنجا ملاقات می‌کند. در جوابش مرد فضانورد هم گفت که آدم‌های زیادی تا الان علاقه‌مند بودند با او ملاقات داشته باشند، ولی تا الان افراد زیادی موفق نشده‌اند. جوان از این ملاقات احساس غرور می‌کرد.

بعد از خوش‌وبش‌های معمولی که ابتدای ملاقات بین دو نفر معمولاً اتفاق می‌افتد، مرد جوان از مرد فضانورد اجازه گرفت بتواند لوح تقدیرهای او را نگاه کند. مرد استقبال کرد و باهم سمت قفسه رفتند و شروع کرد به توضیح در مورد هر کدام از آن لوح تقدیرها و مدال‌هایی که گرفته بود.

در حال تماشای لوح‌های تقدیر بودند که مرد فضانورد پرسید آیا مرد جوان همیشه این ساعت از خواب بیدار می‌شود؟ او باحالتی خجول گفت که مدت‌هاست عادت کرده این ساعت بیدار شود. بعد از دانشگاه، چون برنامه‌ای برای خودش نداشته همیشه این ساعت بیدار می‌شود.

مرد فضانورد گفت من تو را به‌عنوان شاگرد خودم قبول کرده‌ام، پس درس اول برای رسیدن به موفقیت بیدار شدن رأس ساعت ۶ صبح است.

جوان با چشمانی گرد شده از تعجب گفت: ۶ صبح؟ خیلی سخت است! آن ساعت از روز بیدار بشوم که چه کار کنم؟ کار خاص و برنامه‌ای ندارم که انجام بدهم.



مرد فزانورد جواب داد: بله، می‌دانم که در حال حاضر بیدار شدن در این ساعت از روز برای تو سخت است و برنامه‌ای نداری، ولی اگر می‌خواهی به هدف‌ت برسی باید این کار را انجام دهی. اجرای این برنامه، راز تفاوت تو با دیگر افراد هم‌سن و سال‌ت خواهد بود.

از فردا ساعت ۶ صبح از خواب بیدار می‌شوی و برنامه‌ای که برای تو می‌نویسم را اجرا می‌کنی. اگر می‌خواهی به هدف‌ت برسی و البته شاگرد من باشی باید این برنامه را اجرا کنی. فردا بعد از بیدار شدن از خواب یک ساعت باید به برنامه متداول روزانه‌ات که می‌گویم اختصاص بدهی. این یک ساعت را باید به ۳ قسمت ۲۰ دقیقه‌ای تقسیم کنی.

بخش اول را باید اختصاص بدهی به ورزش کردن، بخش دوم را به مطالعه کردن یک کتاب در مورد فزانوردی و بخش آخر را به فکر کردن در مورد اینکه چه راهکارها و ایده‌هایی برای بهتر شدن در مسیرت می‌توانی داشته باشی و البته در ۲۰ دقیقه سوم باید زمانی را برای برنامه‌ریزی آن روزت قرار دهی.

جوان با تمام وجود به حرف‌های مرد فزانورد گوش می‌کرد. انگار داشت دانه‌دانه حرف‌های مرد فزانورد را ضبط می‌کرد. از برنامه‌ای که به او داده بود، خیلی خوشش آمده بود. به خودش می‌گفت باینکه سخت است ولی باید تمام تلاشش را بکند تا این برنامه را به نحو احسن انجام دهد. در همین فکر بود که مرد فزانورد پرسید دومین قسمت از برنامه که بهت دادم چی بود؟؟؟

جوان به دنبال کلمات می‌گشت که کنار هم بچیند و آن را برای مرد فزانورد توضیح دهد. به من من افتاد. نمی‌دانست چه باید بگوید. انگار یک لحظه به کلی تمام حرف‌هایش را فراموش کرده بود.

مرد فزانورد گفت که می‌دانست این اتفاق خواهد افتاد، حتی کسانی که حافظه خیلی خوبی دارند هم نمی‌توانند بسیاری از مطالب را به حافظه‌شان بسپارند. پس بهتر است از جلسه بعد برای خودش دفترچه یادداشتی را تهیه کند و همراه داشته باشد و تمام مطالبی را که به او یاد می‌دهد، یادداشت کند تا از حافظه‌اش پاک نشود.



برگه و قلمی را از روی میزش برداشت و به جوان داد تا آن مطالب را یادداشت کند. جوان هم تندتند شروع به نوشتن کرد.

اگر می‌خواهی حافظه‌ای بلندمدت داشته باشی، حتماً باید برای خود دفترچه‌ای تهیه کنی. دفترچه‌ای که بتوانی تمام اهداف، برنامه‌ها و اقدامات روزانه خود را در آن بنویسی.

اقدامک فضای



ساعت خودتان را روی عصبیح تنظیم کنید. اگر می‌گویید که من همیشه این ساعت از خواب بیدار می‌شوم، جواب من به شما این است که می‌توانید ساعت را برای ۵ صبح تنظیم کنید! بله، یک ساعت زودتر تا بتوانید به این برنامه بپردازید و اگر این برنامه را صبح‌ها انجام می‌دهید که باید به شما تبریک بگویم. شما خیلی جلو هستید.

* ۲۰ دقیقه اول: ورزش

* ۲۰ دقیقه دوم: مطالعه کتاب تخصصی

* ۲۰ دقیقه سوم: تفکر در مورد اهداف و برنامه‌های زندگی‌تان و اینکه چطور می‌توانید به آن‌ها برسید. درنهایت برای آن روز خود برنامه‌ای را تهیه کنید؛ برنامه‌ای که بتواند شما را به هدف‌تان نزدیک کند.



عشق به فضانوردی

گفت و گوی آن‌ها از کنار قفسه لوح‌های تقدیر به کنار پنجره کشیده شد. وقتی کنار پنجره رسیدند منظره فوق‌العاده‌ای دیده می‌شد. سمت راست آن‌ها کوه بلندی بود. در کنار کوه ساختمان‌های بزرگ و کوچکی بودند که هر کدام از آن‌ها بارنگ‌های زیبایی رنگ آمیزی شده بودند. در فضای وسط پنجره، در دور دست‌ها، می‌توانستند نقطه پرتاب را ببینند. فاصله آن‌ها با نقطه پرتاب تقریباً زیاد بود. جوان که به منظره نگاه می‌کرد، در سمت چپ پنجره در فاصله‌ای خیلی دور‌تر از نقطه پرتاب، آن تپه را می‌دید. تپه‌ای که مردم برای دیدن پرتاب فضاپیما به آنجا می‌رفتند. تپه‌ای که برای نخستین بار با مرد فضانورد آشنا شده بود.

جوان نگاهی به مرد فضانورد انداخت و پرسید: آیا فکر می‌کردید که روزی از این جایگاه و زاویه به نقطه پرتاب و آن تپه نگاه کنید؟

مرد فضانورد به جوان نگاه کرد و گفت: دیروز دو موضوع را به تو گفتم. آیا یادت می‌آید؟

جوان گفت: بله، یادم است. عشق و ایمان. البته این دو کلمه از دیروز در ذهن من این سؤال را ایجاد کرده که چگونه این دو کلمه می‌تواند شمارا به این مقام و جایگاه آورده باشد.

مرد فضانورد گفت: این دو کلمه، کلماتی جادویی هستند و اگر به معنا و مفهوم آن‌ها دست پیدا کنی و بتوانی در زندگی‌ات اجرا کنی می‌توانی در هر کار و زمینه‌ای پیروز و موفق شوی.

جوان باز هم متعجب شد و خیلی کنجکاوانه گفت: امکانش هست بیشتر برای من توضیح بدهید؟ من چگونه با عشق و ایمان می‌توانم موفق بشوم؟

مرد فضانورد گفت: عشق همان چیزی است که تو را مجاب کرده به اینجا بیایی و با من صحبت کنی. عشق چیزی است که تو را مجاب می‌کند برای رسیدن به هدف استقامت داشته باشی.



جوان که تقریباً چیزهایی به صورت کمرنگ در ذهنش ایجاد شده بود، گفت: عاشق شدن به همین راحتی است؟ اینکه من به اینجا بیایم یعنی عاشقی؟ مرد فزانورد گفت: قطعاً آمدنت به اینجا فقط صرف داشتن عشق نیست. از پرواز دیروز آن فضاپیما تا به امروز و حتی پیش از آن، یعنی زمانی که تو پرتاب‌های فضاپیماهای متفاوت را دیده بودی، تصاویری که از داخل فضاپیماها و فضا در تلویزیون دیده بودی، درون تو شور و اشتیاقی را ایجاد کرده بود. همان شور و اشتیاق‌ها در وجودت شعله‌های عشقی را ایجاد کرده بود که الان تو را به اینجا کشانده است.

تو شور و اشتیاق خودت را پیدا کرده بودی، چیزی که می‌توانست در وجود تو انگیزه حرکت را به وجود بیاورد. انگیزه حضور تو در این مرکز فضایی و عشق به فزانوردی.

جوان پرسید: شما چگونه عاشق شدید؟ عاشق فزانوردی؟ عاشق فضا؟ عاشق سختی‌های این کار؟

فزانورد گفت: هنگامی که مانند او جوان تر بود، در ذهن خود رؤیایی داشت. رؤیای پرواز و فزانوردی. مانند جوان به آن تپه آمده و دیده بود که چگونه فضاپیما پرواز می‌کند. او در کتاب‌ها خوانده بود که چه کارهایی برای فزانورد شدن باید انجام دهد و بارها در تلویزیون دیده بود که چگونه فزانوردان در فضا حرکت و زندگی می‌کنند.

آن روزها، ایران به‌تازگی توانسته بود به این قدرت دست پیدا کند؛ به قدرت پرتاب فضاپیماهایی که توان حمل انسان را به فضا داشتند. ایران در آن زمان جزو چند کشور مجهز به این فناوری شده بود؛ فناوری که به تلاش جوانان دانشمند تهیه و ساخته شده بود.

آن روزها پرتاب‌های زیادی انجام نمی‌شد و فزانوردان محدودی در ایران وجود داشتند. فزانوردانی که با تلاش‌های بسیار توانسته بودند به این توانمندی دست پیدا کنند. دوره‌های بسیار سختی را گذرانده بودند که تا پیش از آن در



کشور انجام نشده بود و برای نخستین بار آن‌ها موفق به گذراندن آن دوره‌ها شده بودند.

در آن زمان و بعد از پرتابی که من از روی آن تپه دیده بودم، همان‌طور که دیروز گفتم برای خودم هدفی را تعیین کردم. فضاورد شدن، تمام خواب‌وبیداری من بود. من هم به شور و اشتیاق خودم رسیده بودم و هنگامی که آن را پیدا کردم از خودم چند سؤال پرسیدم که آن سؤالات شعله‌های شور و اشتیاقم را چند برابر کرد. این سؤالات را در یک کتاب‌خوانده بودم.

جوان به میان حرف فضاورد پرید و پرسید: می‌توانم بدانم که آن سؤالات چه چیزی بودند؟

فضانورد گفت که دلیل تمام گفت‌وگوهای حال حاضر بین او و جوان در واقع این است که به او این سؤالات را یاد بدهد، تا جوان هم بتواند آن‌ها را از خود بپرسد و به کارشان بگردد و به شور و اشتیاقی که عشق او را چندین برابر می‌کند، برسد.

جوان از این صحبت ابراز خوشحالی کرد و گفت: من و گوشم، به همراه کاغذ و قلمم مشتاق شنیدن آن سؤالات هستیم.

فضانورد که از این صحبت جوان خوشش آمده بود، به او اشاره کرد که همراهش به سمت مبلمانی که جلوی پنجره و روبه‌روی قفسه لوح‌تقدیرها بود، بروند و ادامه صحبت را آنجا داشته باشند. جوان هم پذیرفت و به سمت روی مبلمان رفتند.

فضانورد گفت: نخستین سؤال من از خودم این بود که مقصدم از این انتخاب و هدف چیست و چه کاری می‌خواهم انجام بدهم؟ آیا فضاورد شدن شور و اشتیاق من است؟ آیا عشق من است؟

جوان گفت: دوست دارم لطفی در حق من کنید و هر سؤالی را که از خودم پرسیده‌اید و مطرح می‌کنید، توضیح و دلیلی هم برایش بدهید که منظور و هدفتان از آن سؤال چه بوده است.



مرد فضانورد گفت: باکمال میل این کار را برای تو انجام می‌دهم. فضانوردی کار بسیار سخت و مشقت‌باری است. تمرینات زیادی را می‌طلبید که انجام بدهی. شاید سال‌ها باید تمرین، آزمایش و اقدام کنی تا بتوانی شرایط لازم برای حضور در فضاپیما را داشته باشی. بیشتر این تمرینات و کارها در بسیاری از مواقع به نظر هیچ ربطی به فضانورد شدن ندارد. آن‌ها خسته‌کننده و کسالت‌آور هستند. گویی که تو را از ادامه کار منصرف می‌کنند، ولی در واقع همین کارهای خسته‌کننده و کسالت‌آور گام‌های کوچکی هستند که تو را به فضانورد شدن نزدیک می‌کنند.

البته هنگامی که یک فضانورد شدی هم باید به‌طور روزانه این تمرینات را ادامه بدهی، تا آمادگی برای حضور مجدد در پروازهای بعد را داشته باشی. این فکر که این تمرینات باعث می‌شوند بتوانی آن پروازها را انجام دهی، شور و اشتیاقی در وجودت ایجاد می‌کند تا به ادامه مسیر و انجام تمرین‌ها اهتمام ورزی و انجامشان دهی، چون لذت پرواز به تمام این سختی‌ها می‌ارزد. تو باید بدانی که چه کاری را می‌خواهی انجام بدهی و برایش چه زحماتی باید بکشی. من این سؤال را این‌گونه به خودم جواب دادم، برای رسیدن به هدفم و ایجاد شور و اشتیاق و عشق به فضانوردی باید حاضر بشوم تمام سختی‌های رسیدن به آن را با جان و دل بپذیرم و موفق شوم، البته موفق هم شدم. جوان که با تمام وجود در حال گوش دادن به سخنان فضانورد بود، روی کاغذ خود این‌گونه نوشت:

اگر می‌فواهم شور و اشتیاق فورم را بیایم باید بدانم که چه کاری می‌فواهم انجام دهم.



جوان به فکر فرورفت و به خود گفت من هم باید این کار را انجام بدهم و بدانم که چه کارهایی را باید انجام دهم. او رو به فضانورد کرد و گفت: سؤال بعدی شما از خودتان چه بوده است.



فضانورد گفت: بعد از آن از خود پرسیدم چرا با این همه سختی و زحمت باید این کار را برای خودم انتخاب کنم؟ من چرا باید یک فضانورد شوم؟ آن روزها تمام خواب‌بیداری من رؤیای فضانوردی بود. با همه در مورد این موضوع صحبت می‌کردم. خودم را در لباس فضانوردی می‌دیدم. انگار که یک فضانورد هستم، حتی فکر به رؤیای فضانوردی، موهای تنم را سیخ می‌کرد. از این رؤیا تنم داغ می‌شد. انگار آتشی در قلبم شروع به شعله‌ور شدن می‌شد. من عاشق دلیل این انتخاب و هدف شده بودم. دلیلم حس بسیار زیبایی بود که از این هدف داشتم. من خودم را مأموری برای انجام این مأموریت می‌دیدم، مأموریتی که برای زندگی‌ام انتخاب کرده بودم. احساس می‌کردم این هدف راز خلقت من بوده است. انگار خدا من را برای رسیدن به این هدف و انجام این مأموریت آفریده بود تا توسط این هدف به او نزدیک شوم. جوان باز کاغذ و قلم خود را برداشت و نوشت:

اگر می‌خواهم شور و اشتیاق خودم را بیابم باید بدانم که چرا می‌خواهم این هدف را برگزینم و این کار را انجام دهم.



صحبت‌های فضانورد به پایان نرسیده بود که درب به صدا درآمد و مسئول پذیرایی وارد شد. وسایل پذیرایی برای جوان و فضانورد را آورده بود. سینی چای و میوه را روی میز پذیرایی قرارداد و با کسب اجازه از فضانورد به بیرون اتاق رفت.

فضانورد فنجان چای را جلوی جوان و در ظرفش میوه گذاشت و به او تعارف کرد که از خود پذیرایی کند. جوان که به نظر منتظر تعارف فضانورد بود، سریعاً فنجان چای را برداشت و شروع به نوشیدن کرد. جوان گفت که صبحانه نخورده است و این چای به همراه بیسکویت خیلی برایش دل‌چسب خواهد بود. فضانورد پرسید: تو واقعاً صبحانه نخورده‌ای؟ جوان درحالی که دهانش پر از بیسکویت و چای بود، با لحنی جالب و



خنده‌دار گفت: با آن صحبتی که شما پشت تلفن کردید و زمانی که به من دادید تا به اینجا برسم، دیگر فرصت فکر کردن به صبحانه را هم نداشتیم، چه برسد که بخوایم صبحانه بخورم.

فضانورد گفت که یک از محسنات آن برنامه که به او داده است، خوردن صبحانه، صبح زود است. این کار باعث می‌شود سلامتی او برقرار و انرژی روزانه را از این وعده غذایی داشته باشد. او گفت که به نظرش صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی برای هر انسانی است.

فضانورد که دید جوان حساسی مشغول خوردن است، گفت سومین سؤال من از خودم این بود. این شور و اشتیاق چگونه می‌تواند من را عاشق فضانوردی نگه ندارد؟ چگونه تمرین‌هایم را انجام دهم و عاشق این کار بمانم؟

فضانورد با خنده‌ای بلند در پاسخ به سؤال خود گفت: تو می‌توانی جواب این سؤال را در چای و بیسکوییتی که در حال خوردنش هستی، بیابی. جوان دست از خوردن برداشت و با تعجب پرسد: منظور تان چیست؟ یعنی من الان دارم به حالت متفاوتی چای می‌خورم؟ آیا عجیب و غریب است؟

فضانورد گفت: بله! تو با شور و اشتیاقی که داری و البته به دلیل گرسنگی که بر تو فائق آمده، داری با لذت هر چه تمام و به گونه‌ای که بسیار جذاب است، چای می‌نوشی! جوان گفت: یعنی چون خوردن برای من لذت‌بخش و جذاب است این کار را دارم می‌کنم؟

فضانورد گفت: تا حدودی درست است. من هم آن زمان برای اینکه شور و اشتیاقم را بیابم و آن را در مسیر رسیدن به فضانوردی حفظ کنم، تمرینات و سختی‌های این کار را برای خودم جذاب و آن‌ها را به بازی‌هایی تشبیه کردم و آسان گرفتم، همچنین تمرین‌ها و سختی‌ها را برای خودم لذت‌بخش کردم، گویی که من جذب آن سختی‌ها شده بودم. من آن تمرین‌های سخت را انجام می‌دادم و منتظر تشویق و تمجیدی از طرف کسی نبودم، بلکه برای لذت بردن و البته انگیزه گرفتن در رسیدن به هدفم آن‌ها را انجام می‌دادم.



جوان که خوردن چای و بیسکویتش به پایان رسیده و سراغ میوه‌ها رفته بود، روی کاغذش نوشت:

اگر می‌فواهم شور و اشتیاق خودم را بیاوم باید بدانم که چگونه آن کار را تبدیل به شور و اشتیاق کنم.



فضانورد از اینکه می‌دید جوان جملاتی را در کاغذ خود یادداشت می‌کند، بسیار خوشحال بود. او می‌دید که جوان بعد از هر مطلبی که او توضیح می‌دهد، این کار را انجام می‌دهد و متوجه شد نکاتی را که از صحبت‌های او برداشت کرده است، می‌نویسد. به جوان گفت: اینکه این نکات را یادداشت برداری می‌کنی بسیار خوب، ارزنده و ارزشمند است. آن‌ها را در منزل به دفترچه‌ای که تهیه خواهی کرد، منتقل کن و همیشه در نزدیک‌ترین نقطه محل نشستن خود بگذار و هر روز آن‌ها را مطالعه کن.

نوشتن و مطالعه کردن این نکات بسیار خوب است، اما! مادامی که این نوشته‌ها صرفاً فقط جملاتی باشند که با جوهر قلم روی کاغذ نوشته شده باشند، فقط خطوطی هستند که به هیچ دردی نمی‌خورند.

جوان که نخستین سبب خود را برداشته بود و در حال پوست کندن بود، پرسید: منظور تان چیست؟ مگر خودتان نگفتید این کار باعث می‌شود در حافظه من ماندگار شود؟

فضانورد گفت: درست است. این کار حافظه تو را قوی می‌کند و البته در حافظه کاغذ هم ماندگار خواهد ماند، ولی چه بهتر که این نوشته‌ها با جوهر باور، روی ذهن تو نوشته شود. آن‌ها باید در ضمیر ناخودآگاه تو وارد شوند تا ابدی باشند.

جوان که اطلاعات نسبتاً خوبی از ضمیر ناخودآگاه داشت، پرسید که اگر این مطالب در ضمیر ناخودآگاه ذخیره شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ اصلاً چرا باید در آن ذخیره شود؟



فضانورد گفت: چند لحظه به نفس کشیدن توجه کن! آیا تو برای انجام این کار تصمیمی گرفته‌ای و به سیستم تنفسی خودت دستور می‌دهی که الان عمل دم و بعد بازدم را انجام دهد؟ قطعاً این گونه نیست! این حرکت به صورت خودکار و بدون اراده تو انجام می‌شود، چون در ضمیر ناخودآگاهت وجود دارد که سیستم تنفسی برای بقای بشر این کار را انجام دهد.

حال با مطالعه، تمرین و انجام دادن مکرر این مطالب که آن‌ها را یادداشت کرده‌ای، آن‌ها وارد ضمیر ناخودآگاه تو و تبدیل به یک رفتار می‌شوند. رفتاری که هنگام انجام دادن هر کار مهمی ابتدا این سؤالات را از خود می‌پرسی و بعد آن را انجام می‌دهی. مادامی که بعد از نوشتن و خواندن این مطالب رفتاری در تو به وجود نیاید، آن‌ها هیچ کاربردی برای تو ندارند. پس بهتر است به آن‌ها برای تغییر یا ایجاد یک رفتار در درونت عمل و اقدام کنی.

جوان از صحبت‌های فضانورد چیزی را فهمید که آن را گوشه کاغذ خود این‌گونه نوشت:

مطالعه باید در من یک رفتار ایجاد کند. مطالعه‌ای که تغییر در من ایجاد نکند، کار آمد نیست.



فضانورد به جوان گفت حالا که از اهمیت مطالعه و رفتارهایی که از یک مطالعه باید به دست آید، مطلع شدی آخرین سؤال از خودم را به تو می‌گویم. سؤال من از خودم این بود که فضانورد شدنم برای چه کسانی مهم است؟ من برای چه کسی می‌خواهم فضانورد بشوم؟

همان‌طور که گفتم این کار قطعاً برای من لذت‌بخش و جذاب بود و از اینکه بتوانم فضانورد باشم، حس بسیار خوبی داشتم. البته اگر یادت باشد گفتم که منتظر تأیید و تأکید کسی برای این کار نبودم، ولی این را هم باید به آن اضافه کنم که این کار فقط صرفاً برای خودم نبود. من غیر از اینکه برای خودم می‌خواستم این کار را انجام دهم، برای به دست آوردن خوشحالی پدر و مادرم هم این کار را می‌کردم.



من از کودکی با حمایت‌های پدر و مادرم در محیطی قرار گرفته بودم که مرا یک فضانورد نشان می‌داد. آن‌ها دیده بودند که من به فضانورد شدن علاقه‌مندم، برای همین تمام تلاششان را می‌کردند که به این آرزویم دست‌یابم. آرزوی فضانورد شدن، آرزویی مشترک بین من، پدر و مادرم بود. هنگامی که در موقعیت فضانوردی و تمرین‌های سخت آن قرار گرفتم، همیشه این را مدنظر قرار می‌دادم که برای خودم و چه کسانی دارم این کارها را انجام می‌دهم. همین فکرها باعث می‌شدند شور و اشتیاق بیشتری به دست آوردن و سختی‌های این مسیر را با آغوشی باز بپذیرم.

حالا که جواب و دلیل سوم را هم دانستی داخل کاغذت بنویس:

اگر می‌فواهم شور و اشتیاق خودم را بیایم باید بدانم که
آن کار را برای چه کسانی انجام می‌دهم.



جوان سریع مطلب را یادداشت کرد. نگاهی به کاغذش انداخت و با خوشحالی به فضانورد گفت: این برگه کاغذ الان تبدیل به یک گنجینه شده که من با مطالعه هر روزه و عمل به نکات آن می‌توانم شور و اشتیاقم را چندین برابر کنم. حتماً وقتی به خانه برگشتم این نکات را به دفترچه منتقل می‌کنم و برای آن‌ها جواب‌هایی می‌نویسم تا من هم برای خودم کامل و واضح مشخص کنم که چرا می‌خواهم فضانورد بشوم و شور و اشتیاقم را شعله‌ورتر کنم.

حدود ساعت ۱۳ بعدازظهر و نزدیک‌های اذان ظهر بود. از گفت‌وگوی جوان با فضانورد حدود دوساعتی گذشته بود. فضانورد که وقت نمازش شده بود به جوان گفت می‌تواند با او به نمازخانه بیاید و باهم نماز جماعت بخوانند و اگر هم تمایل دارد می‌تواند به منزل برود. او گفت که بعد از زمان نماز و نهار جلسه‌ای دارد که باید خودش را برای آن آماده کند.

جوان خیلی مشتاقانه پذیرفت و با فضانورد به نمازخانه رفتند و باهم نماز جماعت خواندند. بعدازآن باهم به سالن غذاخوری رفتند و پس از صرف نهار،



جوان با فضانورد خداحافظی کرد. در پایان، فضانورد به جوان گفت که کارهایی را که گفته بود، در طول این هفته انجام دهد و شنبه هفته آینده مجدداً به اینجا بیاید. او گفت که می‌خواهد در جلسه بعد در رابطه با خصوصیات اخلاقی و رفتاری یک فضانورد صحبت کند.

جوان با خودروی شخصی فضانورد که در فضای جلوی ساختمان منتظر او بود، به سمت خانه خود رفت. در طول مسیر جوان به حرف‌هایش با فضانورد فکر می‌کرد و به خود می‌گفت که من هم باید جواب‌هایی را برای پاسخ به آن سؤالات داشته باشم. سؤالات را از روی کاغذ می‌خواند و در ذهن خود مرور می‌کرد. وقتی که به خانه رسیدند، با راننده خداحافظی کرد و هرچه سریع‌تر به خانه وارد شد و به سمت اتاقش دوید.

دفترچه‌ای را که قبلاً برای کار دیگری خریداری کرده بود، از قفسه کتابخانه درآورد و ابتدا برنامه روزانه‌اش را در آن نوشت. بعد در یک صفحه دیگر، آن سؤالات را بسیار خوش‌خط نوشت و مجدداً شروع به فکر کردن کرد تا عمیقاً به آن‌ها پاسخ دهد. جواب‌هایش را شروع به نوشتن کرد.

هر کلمه‌ای را که به ذهنش می‌رسید، با اشتیاق به دفترچه منتقل می‌کرد. تمام آن روز وقتش درگیر جواب به آن سؤالات شد. در انتها وقتی شروع به خواندن نوشته‌هایش کرد، در خود شور و اشتیاقی را می‌دید که وقتی با تجسماتش از فضانوردی تلفیق می‌کرد، تمام وجودش شروع به گرم شدن می‌کردند. احساس هیجان داشت؛ حسی که آن روز هنگام پرواز آن فضاپیما تجربه کرده بود، ولی این بار لذت‌بخش‌تر و جذاب‌تر، گویی عشق خود را در فضانوردی یافته بود.



اقدامک فضایی



برای اینکه بتوانید شور و اشتیاق خود را هرچه بیشتر شعله‌ور کنید، شما هم به این سوالات پاسخ دهید.

- * چه کاری را می‌خواهید با شور و اشتیاق انجام دهید؟
- * چرا می‌خواهید کاری را با شور و اشتیاق انجام دهید؟
- * چگونه می‌خواهید کاری را با شور و اشتیاق انجام دهید؟
- * برای چه کسی می‌خواهید کاری را با شور و اشتیاق انجام دهید؟



A stylized graphic of a rocket ship on the left side of the page. The rocket is white with a purple nose cone and a purple section on its side. It has a purple circular window with a light blue center. The bottom of the rocket is orange and yellow, suggesting flames or a landing gear. The background is a solid light blue.

فضانوردان را بشناس

فضانوردان را بشناس

جوان مجدداً نگاهی به دفترچه خود انداخت و آن را مطالعه کرد، در صفحه اول آن نوشته بود که من یک فضانورد می‌شوم و برای موفق شدن تمام سختی‌های آن را با جان و دل خریدارم. من یک فضانورد هستم!

ساعت خود را برای ۶ صبح تنظیم کرد و در تخت‌خواب خود دراز کشید. نگاهی به ستاره‌های آسمان انداخت و با خود گفت که من ایمان دارم می‌توانم فضانورد شوم و بعد به خواب رفت.

صبح که از خواب بیدار شد، تمام برنامه‌ای را که فضانورد به او داده بود، انجام داد. به نظر سخت می‌آمد که روز اول این ساعت از خواب بیدار شود، ولی هنگامی که یاد هدفش افتاد، سریع از جای خودش بلند شد و شروع به انجام دادن آن‌ها کرد.

در طول روز با اینکه برنامه خاصی نداشت و بیشتر اوقات به مطالعه و تلویزیون نگاه کردن می‌پرداخت، ولی با روزهای قبل حس متفاوتی داشت. گویی آن شور و اشتیاق به سراغش آمده بود. خود را در جایگاه یک فضانورد می‌دید و هر کاری را که انجام می‌داد در نقش فضانوردی که آن کار را انجام



می‌دهد می‌دید. او اکنون انرژی بیشتری داشت و دیگر از انجام کارهای روزانه‌اش خسته نمی‌شد و به خود می‌گفت حتی این کارهای کوچک من باعث نزدیک‌تر شدنم به فضانوردی خواهد شد. او رفتار و عملکردش بسیار متفاوت شده بود و واقعاً حس فضانوردی را در وجود خود احساس می‌کرد.

صبح شنبه وقتی از خواب بیدار شد و برنامه روزانه را اجرا کرد، سریع صبحانه‌ای کامل خورد و شروع به حاضر شدن کرد. ساعت ۸:۳۰ صبح جلوی درب مرکز فضانوردی بود. مجدداً مأموران از او استقبال و با احترام تا ساختمان مرکزی مشایعتش کردند. وقتی فضانورد آن جوان را دید، ابراز خوشحالی کرد که توانسته است به برنامه خود پایبند بماند و آن را اجرایی کند.

باهم به کنار پنجره رفتند و روی صندلی‌های کنار پنجره نشستند. جوان گفت که در این چند روز تفاوت‌های بسیار زیادی را در خود نسبت به هفته‌های گذشته احساس کرده است، حتی بیدار شدنش هم حال‌وهوای دیگری به خود گرفته بود و بالانرژی و انگیزه بیشتری صبح‌ها از جا برمی‌خیزد و به اجرای برنامه‌هایش می‌پردازد.

جوان گفت که آن روز، پس از بازگشت به خانه، مطالب را به دفترش منتقل کرده و به سؤال‌های آن، جواب‌هایی داده است. او گفت که هدف شماره یک زندگی خود را روی صفحه اول آن دفترچه نوشته است و هر روز و شب آن را مطالعه می‌کند. او گفت هر کار مهمی را که می‌خواهد در زندگی‌اش انجام دهد، آن سؤالات را از خود می‌پرسد و برای انجام دادن آن کار شور و اشتیاقی ایجاد می‌کند.

مدت‌ها بود که جوان تصمیم داشت رانندگی یاد بگیرد، ولی بارها در آن شکست‌خورده بود، چون انگیزه و علاقه زیادی به این کار نداشت. این بار آن سؤالات را برای ایجاد شور و اشتیاق در رانندگی مطرح کرد و به آن سؤالات پاسخ داد و در انتها موفق شد در آزمون کتبی و عملی قبول شود و گواهینامه خود را دریافت کند.



فضانورد از این خبر خوشحال شد و گفت همان طور که قولش را داده بود می‌خواهد امروز در رابطه به خصوصیات اخلاقی و رفتاری فضانوردان با او صحبت کند.

جوان پرسید آیا این خصوصیات لازم است در یک فضانورد وجود داشته باشد؟ و اگر فضانورد فقط فنون و علم پرواز را یاد بگیرد و دیگر روی این خصوصیات تمرکز نکند، کافی نیست؟

فضانورد گفت: یاد گرفتن فنون و تکنیک‌های فضانوردی و کار با ابزارآلات پرواز لازمه فضانوردی است، اما! اگر یک فضانورد بخواهد به مرحله یادگیری آن مهارت‌ها برسد باید این خصوصیات اخلاقی و رفتاری را داشته باشد، چون برخی از این خصوصیات مقدمه یادگیری آن مهارت‌هاست.

اگر خاطرت باشد، برای اینکه بتوانی وارد دانشگاه شوی، ۱۲ سال قبل از آن شروع به یادگیری درس‌هایی کردی که به نظر ساده می‌آمدند، ولی یاد گرفتن آن‌ها جواز ورود به دانشگاه بودند. شاید هیچ‌یک از آن درس‌ها برای تو کاربردی نبودند، ولی هنگامی که وارد دانشگاه شدی بیشتر آن‌ها در درس‌های پیشرفته به کار تو می‌آمدند.

جوان که به نظر مجذوب حرف‌های فضانورد شده بود، گفت: آماده‌ام تا آن خصوصیات را بشناسم و البته دوست‌دارم راه‌های رسیدن به آن‌ها را هم به من بگوئید تا به دستشان بیاورم.

فضانورد نگاهی به منظره‌ای که از پنجره می‌توانستند ببینند، انداخت و گفت: اگر می‌خواهی آن‌ها را یاد بگیری باید با تمام وجودت به حرف‌هایم گوش بدهی، آن‌ها را نکته به نکته در دفترچه خودت یادداشت کنی، به کارگیری و تبدیل به رفتار و خصوصیت خودت کنی. آن موقع است که می‌توانی بگویی در حال آماده شدن برای یادگیری فنون فضانوردی هستی.

جوان سر تاپا گوش، به فضانورد نگاهی کرد که فضانورد می‌توانست شوق یادگیری را در وجودش ببیند. فضانورد گفت: نخستین خصوصیت اخلاقی را



که فضانوردان دارند، در جلسه قبل به تو گفتم. آن‌ها عاشق هستند و شور و اشتیاق غیرقابل وصفی دارند که داشتن آن برای هر کسی دست‌یافتنی نیست. شور و اشتیاق آن‌ها سرلوحه وجودشان است و با این عشق زندگی می‌کنند. همان‌طور که تو در این یک هفته روی خودت کار کردی تا شور و اشتیاق را پیدا و در وجودت احیا کنی، آن‌ها سالیان سال است که با آن زندگی می‌کنند. شور و اشتیاق نیروی محرکه آن‌هاست و اگر اشتیاق نداشته باشند نمی‌توانند در کارشان موفق باشند. آن‌ها توانستند در ذهن خود آن شور و اشتیاق را ایجاد کنند و به هیجان لازم برای گذراندن سختی‌های این سفر دست یابند. آن‌ها با اشتیاق، بهره‌وری خود را چندین برابر می‌کنند و این موضوع باعث می‌شود شب و روز بدون خستگی برای موفق شدن در فضانوردی تلاش کنند و ناامید نشوند. اگر خاطرت باشد در جلسه قبل راه‌هایی را برای ایجاد و پیدا کردن شور و اشتیاق به تو یاد دادم که می‌توانی از آن‌ها استفاده کنی که البته استفاده هم کردی و به نتایج مثبتی هم دست یافتی. باید در اجرای آن تداوم داشته باشی و دست از انجامش برداری.

شور و اشتیاق، سوخت و نیروی محرکه حرکت به سوی موفقیت است.



فضانوردان تحمل سختی‌های فضانوردی را دارند

همان‌طور که گفتم تمرین‌های آموزش فضانوردی همراه با سختی‌های زیادی است که فضانوردان باید آن‌ها را تحمل کنند و به انجام برسانند. بعد از آن هم، وقتی که تبدیل به یک فضانورد شدند، هنگام پرتاب فضاپیما و در طول سفر سختی‌هایی همراه آن‌ها خواهد بود که باید توانایی و قدرت از پیش رو برداشتن آن سختی‌ها و موانع را داشته باشند. فضانورد شدن یک شبه به دست نمی‌آید. یک فرآیند زمانی طولانی است



که فضانوردان باید آن را طی کنند و آزمایش‌ها و کارهایی را انجام بدهند که شاید بارها و بارها در آن شکست بخورند. آن‌ها باید تحمل شکست را داشته باشند. آن چیزی که باعث می‌شود یک فضانورد موفق شود، پشتکار و پیگیری بودنش برای رسیدن به هدف برتر زندگی‌اش، یعنی فضانورد شدن است.

پیگیری و پشتکار یکی از ملزومات مهم رسیدن به هدف است.



جوان به میان حرف فضانورد پرید و پرسید: برای اینکه بتوانم پشتکار لازم را در خودم ایجاد کنم، چه کاری باید انجام بدهم؟ آیا راهکاری هست که آن را اجرا کنم و بهش برسم؟

فضانورد گفت: قطعاً راهکاری وجود دارد. یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های افراد باپشتکار بالا این است که آن‌ها دارای هدفی معقول و دست‌یافتی هستند و می‌دانند که به چه چیزی می‌خواهند برسند و چه هدف یا اهدافی دارند، یعنی به‌صورت دقیق، واضح و شفاف آن را برای خود مشخص کرده‌اند.

جوان گفت: مانند من که برای خودم هدف قرار داده‌ام که به فضانوردی

برسم!

باید هدفی را در زندگی دنبال کنید. هدف باید دقیق، واضح و شفاف باشد.



فضانورد گفت: احسن‌ت آقا کیهان. دقیقاً درست گفتم. مثل شما که الان برای خودت یک هدف مشخص و واضح داری. هدفی که حاضری برای به دست آوردنش استقامت داشته باشی. تو الان استعداد خودت را کشف کرده‌ای، می‌دانی چه توانمندی‌هایی و چه قدرتی در وجودت داری.

فضانورد آن‌هم برای اینکه به هدفشان برسند، استعدادهای خودشان را کشف کردند. آن‌ها به دنبال چیزی آمده‌اند که ظرفیت و توانایی بالقوه‌ای برای



یادگیری و ارتقای آن دارند و وقتی به آن فکر می‌کنند، احساس خوبی نسبت به آن دارند. فضانوردان حاضرند برای شکوفا شدن استعدادشان سالیان سال وقت بگذارند تا کارشان را کامل یاد بگیرند. آن‌ها سختی‌ها را تحمل می‌کنند تا به هدفشان برسند.

فضانوردان صرفاً فقط وارد حوزه استعدادی خودشان می‌شوند، روی آن تمرکز می‌کنند و در آن پیش می‌روند. آن‌ها می‌دانند که در فضانوردی شاخه‌های گوناگونی وجود دارد. هر فضانوردی می‌تواند یکی از آن شاخه‌ها را بنا بر توانایی، علاقه و استعداد خود انتخاب و در آن فعالیت کند. آن‌ها می‌دانند که نباید از این شاخه به آن شاخه بپرند و در کارشان سردرگم بشوند.

باید استعدادهای خود را کشف کنید و فقط روی آن متمرکز شوید.



تو هم باید زمینه فعالیت خود در حوزه فضانوردی را پیدا و کشف کنی و فقط روی آن تمرکز کنی. باز هم تأکید می‌کنم که باید فقط روی یک موضوع متمرکز بشوی و در آن پیشرفت کنی.

فضانوردان وقتی استعدادشان را کشف کردند باید طبق برنامه‌ای که مرکز مشخص کرده است، پیش بروند و کارشان را دقیق انجام دهند. آن‌ها برای هر روزشان برنامه‌ای دارند و تمام کارها و فعالیت‌های شبانه‌روزی‌شان را به صورت مدون و منظم انجام می‌دهند. آن‌ها می‌دانند که چه زمانی باید از خواب بیدار شوند، ورزش کنند، غذا بخورند و مطالعه کنند.

جوان گفت مانند برنامه‌ای که شما به من دادید تا صبح‌ها انجام دهم، تازه فهمیدم که آن برنامه چرا آن قدر مهم بود. فضانورد گفت: بله، درست است. مثل همان برنامه تو ولی بسیار کامل‌تر و دقیق‌تر که تو هم باید آن را در آینده به اجرا درآوری.

فضانوردان برنامه‌شان را هر لحظه همراه خود دارند. آن‌ها هر روز صبح به آن نگاه می‌کنند تا ببینند که امروز چه برنامه‌ای دارند. مرکز برای اینکه



آن‌ها از انجام دادن یکنواخت کارها به صورت روزانه خسته نشوند، برنامه هر روزشان را متفاوت طراحی کرده است. یعنی زمان‌های ورزش، استراحت و مطالعه‌شان به صورت چرخشی تغییر می‌کند، البته برنامه‌هایی هم از آن حذف یا به آن اضافه می‌شود. فضانوردان قبل از خواب اقدامات روزانه خود را تحلیل می‌کنند و اگر درست انجامشان داده باشند، خود را تشویق می‌کنند و اگر تخلف و سهل‌انگاری صورت گرفته باشد، خود را تنبیه می‌کنند و بعد می‌خوانند. البته منظور من از تنبیه این نیست که خود را به گونه‌ای خاص تنبیه کنند، بلکه آن‌ها تصمیم می‌گیرند در روزهای آینده آن کار را دقیق و کامل انجام دهند و مثلاً اگر دوست داشته‌اند چیزی برای خود بخرند، تا زمانی که آن کار را به سرانجام نرسانند، برای خود آن را نخرند.

فضانورد به جوان تعارف کرد تا از میوه‌های روی میز که از قبل آنجا بود، از خود پذیرایی کند و مشغول به خوردن شود تا انرژی لازم برای ادامه صحبت‌های او را داشته باشد. جوان هم با کمال میل پذیرفت و سببی برداشت، پوست کند و شروع به خوردن کرد.

فضانورد گفت: فضانوردان دارای روحیه‌ای مثبت هستند و همیشه بر این باورند که می‌توانند پشتکار در عمل داشته باشند و بر سختی‌های مسیر فائق آیند. آن‌ها نگرشی متفاوت نسبت به زندگی و کارشان دارند و در روز جملات مثبت و تأکیدی به خود می‌گویند تا مثبت‌اندیشی‌شان را حفظ کنند. آن‌ها هم دفترچه‌ای دارند و جملاتی را در آن یادداشت می‌کنند تا با خواندنشان انرژی و نیروی مثبتی بگیرند. آن‌ها می‌دانند که پشتکار یک شبه به وجود نمی‌آید و حتی شاید یک هفته‌ای و یک ماهه! ولی می‌دانند که با ترکیب و انجام دادن روزانه آن کارها، به تدریج پشتکار و اراده‌شان زیاد می‌شود و قدرت مبارزه با سختی‌ها در آن‌ها ایجاد می‌شود. آن‌ها هیچ‌وقت ناامید نمی‌شوند و روحیه مبارزه‌گر خودشان را پرورش می‌دهند. آن‌ها پیگیر کارهایشان هستند و از شکست نمی‌ترسند. کارهای ناتمام و ناقص خود را تا مرحله پایانی پیش می‌برند و تا آن را به نحو احسن به نتیجه



نرسانند، دست از تلاش برنمی‌دارند. آن‌ها بر توانایی خود اتکا و ایمان دارند و توکلشان به خداوند است.

جوان درحالی که سیب پوست کنده‌شده در دستش بود، حسابی محو حرف‌های فضانورد شده بود و به او گفت: با این تعاریف شما فکر می‌کنم یک فضانورد باید یک جنگجو باشد تا یک فضانورد.

فضانورد با خنده‌ای بلند گفت: دقیقاً! چون تا روحیه‌ای جنگنده نداشته باشی، نمی‌توانی در برابر سختی‌ها بایستی و مبارزه کنی. صحنه فضانوردی دقیقاً صحنه جنگ و مبارزه است.

به توانایی خود ایمان و اتکا باید داشته باشم و
به خداوند متعال توکل کنم.



اقدامک فضای



- * برای خودتان هدفی را مشخص کنید
- * ببینید انجام‌دادن چه کارهایی برای تان آسان است و آنها را یادداشت کنید.
- * ببینید آن کار می‌تواند شما را متقاعد کند تا مدت‌ها زمان برای یادگیری بیشتر بگذارد.
- * ببینید حس خوب و رضایتمندی از انجام دادن آن برای تان به‌وجود می‌آید.
- * از بین گزینه‌هایی که نوشته‌اید، کدام را بیشتر دوست دارید و عاشق آن هستید
- * فقط روی آن متمرکز شوید و اگر نیاز به یادگیری بیشتر است آن را یاد بگیرید.
- * آن را توسعه دهید و قدرتمند شوید و در آن پیشرفت کنید.
- * برنامه روزانه برای خودتان تنظیم کنید.
- * جملات مثبت و تأکیدی برای ایجاد مثبت‌اندیشی خود تهیه و آنها را هر روز مطالعه کنید.



فضانوردان کارهایی تازه و مبتکرانه انجام می‌دهند

هنگامی که فضانورد از صحنه جنگ و فضا صحبت می‌کرد، جوان در خیالش صحنه جنگ‌های فضایی را تجسم می‌کرد، صحنه‌ای که در آن در حال مبارزه کردن با آدم‌های فضایی بود. به فضانورد گفت: مثل جنگ‌های فضایی که در فیلم‌ها دیده‌ایم.

فضانورد گفت: به آن صورت نه، ولی اگر آن آدم فضایی‌ها را سختی‌ها و مشکلات فضانوردی بدانی، می‌شود آن را به یک جنگ فضایی تمام‌عیار تشبیه کرد.

صحبت‌های فضانورد تازه گرم گرفته بود و جوان هم حسابی غرق در صحبت‌های او بود. فضانورد بلند شد و به کنار قفسه لوح‌های تقدیرش رفت، یکی از آن‌ها را برداشت و به سمت جوان آمد. لوح تقدیر را به جوان داد و روی صندلی‌اش نشست.

جوان شروع به خواندن آن لوح تقدیر کرد و بعد از خواندنش به فضانورد گفت: شما این لوح تقدیر را به خاطر اول شدن در دوره‌های آموزشی گرفتید؟ فضانورد گفت: بله! این لوح تقدیر بابت اول شدن من در دوره زندگی در شرایط سخت است. این یکی از دوره‌های آموزشی است که ما گذرانده‌ایم. از بین تمامی آن افراد که در دوره حضور داشتند، این لوح تقدیر را من دریافت کردم. جوان پرسید: دوره زندگی در شرایط سخت چه دوره‌ای است و چرا باید در فضانوردی این دوره گذرانده شود؟

فضانورد گفت: این دوره یکی از مهم‌ترین دوره‌هایی است که یک فضانورد باید آن را بگذراند. ما در این دوره چند روزی را در طبیعت و بیابان‌های خشک و بی‌آب و علف زندگی می‌کنیم تا بتوانیم با حداقل وسایلی که در اختیارمان قرار می‌دهند، زندگی کنیم و البته زنده بمانیم.

جوان گفت: خب این دوره چه ربطی به فضانوردی دارد! شما در فضا هستید



و زندگی در آن شرایط بازندگی در زمین خیلی متفاوت است. فضانورد گفت: حرف تو کاملاً درست است! ولی این را به خاطر داشته باش، زندگی در شرایط سخت هیچ ربطی به محیط اطراف ندارد. مهم نیست که تو در قطب جنوب باشی یا در یک بیابان، در یک جنگل باشی یا فضا! هر چند قرار گرفتن در هر کدام از این محیطها، مهارت‌های خاص خود را می‌طلبد تا بتوانی زنده بمانی، ولی در تمام این محیطها یک چیز هست که اگر تو آن را داشته باشی می‌توانی موفق بشوی و زنده بمانی.

جوان که داشت به لوح تقدیر نگاه می‌کرد، مجدداً آن را با دقت خواند تا ببیند می‌تواند چیزی را پیدا کند که جواب سؤالی را که در ذهنش نقش بسته بود، بدهد. او در میان کلمات، واژه‌هایی را پیدا کرد. ابتکار و نوآوری!
پرسید که این لوح تقدیر بابت ابتکار و نوآوری‌هایتان در این دوره به شما داده شده است؟

فضانورد گفت: بله. مهم‌ترین موضوعی که باید در این دوره یاد بگیریم همین موضوع است، ابتکار و نوآوری. همان طور که گفتیم برای این که ما بتوانیم در شرایط سخت زنده بمانیم باید ابتکار و نوآوری به همراه داشته باشیم. باید بدانیم که چگونه با حداقل‌های موجود و چیزهایی که طبیعت در اختیارمان قرار می‌دهد بتوانیم بر موانع فائق آییم و از سختی‌های راه عبور کنیم و بتوانیم موفق شویم و زنده بمانیم.

یکی از شرایطی که ما در این دوره باید آن را تجربه کنیم، زمانی است که در صحرا قرار گرفتیم. ما در یک بازه زمانی مشخص مثلاً دو روزه باید بتوانیم مسیر خودمان را پیدا کنیم و با ابزارآلات ساده‌ای که داریم از گیاهان و حیوانات موجود در صحرا امرارمعاش کرده و حتی در برابر خطرات موجود از خودمان محافظت کنیم. این کار باید حتماً در دو روز انجام شود و اگر بیشتر از این زمان به طول بیانجامد، ما از این دوره نمره لازم را نمی‌گیریم و مردود می‌شویم و اگر مردود بشویم دیگر به مراحل بعدی راه نخواهیم یافت.





ابتکار و نوآوری، راه ورود به دنیای فضانوردی است.

باز هم می‌گوییم که شرایط فضانوردی با دیگر شرایط و محیط‌ها متفاوت است، ولی یکی از مهم‌ترین اهداف ما در این دوره یادگرفتن ابتکار و نوآوری در شرایط سخت و غیرقابل پیش‌بینی است. ابتکار و نوآوری در استفاده از حداقل‌ها و داشته‌های موجود.

ابتکار و نوآوری خصوصیتی هستند که اگر در زندگی خودت از آن‌ها استفاده کنی می‌توانی در هر زمینه‌ای موفق بشوی. فقط کافی است بدانی که چگونه بهترین استفاده و بهره‌برداری را از حداقل داشته‌ها و دارایی‌هایت در کمترین زمان ممکن داشته باشی.

جوان پرسید: من چگونه می‌توانم این خصوصیات را در خودم ایجاد کنم که غیر از فضانوردی، در کارهای دیگر هم بتوانم موفق شوم؟

فضانورد گفت: برای اینکه بتوانی ابتکار و نوآوری داشته باشی باید دیدت را نسبت به داشته‌ها و توانمندی‌هایت تغییر بدهی. باید به‌گونه‌ای به آن‌ها بنگری که بتوانی به کارشان بگیری و به عرصه عمل درآوری. باید بدانی در شرایطی که هستی در آن لحظه از داشته‌هایت چگونه می‌توانی برای پیشبرد اهداف استفاده کنی. از چیزهایی که الان هست، استفاده کنی و نه آن چیزهایی که شاید در آینده برای تو ایجاد شود. باید خوب به اطراف نگاه کنی و از آن‌ها نهایت بهره را ببری. باید اطلاعاتی را پیرامون داشته‌هایت کسب کنی، یعنی شناختی کامل از آن‌ها داشته باشی، حتی می‌توانی روی داشته‌ها و توانمندی‌های دیگران حساب کنی. دلیلی وجود ندارد که صرفاً روی توانمندی‌ها و داشته‌های خودت متمرکز شوی، می‌توانی در هر مسیر و هر کاری که قرار گرفتی از استعدادها، توانمندی‌ها و داشته‌های دیگران هم بهره‌مند شوی. در برخی کارها مثل فضانوردی هم لازم است از توانمندی‌های دیگران در پیشبرد اهداف استفاده کنی.



با داشته‌های الان فورم کاری را انجام رهم و آن را به تئیه برسانم.
 مده اگر کل جهان بتوانند ثابت کنند که شدنی نیست.



این موضوع را به خاطر داشته باش، شاید برخی از افراد عادی در شرایطی مانند شرایط عدم قطعیت انجام برخی کارها قرار بگیرند و ندانند که چگونه باید از داشته‌هایشان استفاده کنند، ولی فضاوردان می‌دانند در شرایط عدم قطعیت یک کار، آن را با آن چیزی که در اختیار دارند، انجام دهند و به نتیجه دلخواه برسند.

اقدامک فضایی



- اکنون فهرستی از داشته‌هایی که در ذیل آمده است برای خودتان تهیه کنید.
- ۱- فهرستی از مهارت‌ها
 - ۲- فهرستی از داشته‌های مالی‌تان
 - ۳- فهرستی از افرادی که می‌توانند با شما در رسیدن به هدف‌تان همراه‌تان باشند.
 - ۴- فهرستی از امکاناتی که در اختیار‌تان است.

فضاوردان قدرت مبارزه با تهدیدات و مخاطرات را دارند

جوان حساسی مشغول نوشتن مطالب و نکاتی بود که از حرف‌های فضاورد برداشت کرده بود. نکات را یادداشت می‌کرد و در ذهن خود می‌گفت که چه کارهایی را باید انجام دهم و چه کارهایی را نباید انجام دهم تا بتوانم به شرایط یک فضاورد نزدیک شوم.



در همان حین فضانورد که به پایان حرف‌های خودش در مورد آن لوح تقدیر و مطالب مربوط به آن رسید، بلند شد و به طرف تلفن رفت و بعد از کمی مکالمه به جوان گفت که می‌خواهد الان در مورد قدرتی حرف بزند که باعث شده یک شخص عادی تبدیل به یک فضانورد بشود. قدرتی که اگر یک فضانورد آن را نداشته باشد، اصلاً سراغ این کار نمی‌آید.

جوان طبق معمول به میان حرف‌های فضانورد پرید و با تعجب گفت: این چه قدرتی است؟ منظورتان از قدرت، توان جسمانی آن شخص است؟ فضانورد که حسابتی از این شور و شوق یادگیری جوان خوشش آمده بود، گفت: اگر دندان به جگر بگذاری، من تمام آن چیزهایی را که باید از یک فضانورد بدانی به تو خواهم گفت.

جوان درحالی که صورتش از خجالت سرخ‌شده بود، گفت که این بی‌هوا پریدن به میان حرف‌های فضانورد را دال بر بی‌ادبی او نگذارد. او فقط مشتاق یادگیری است و دوست دارد هرچه زودتر آن‌ها را یاد بگیرد.

فضانورد گفت: آموختن فضانوردی یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد جوان، ولی می‌توانم در زمانی کوتاه برخی از خصوصیات اخلاقی آن‌ها را به تو معرفی کنم. پس صبر داشته باش و تحمل کن تا آن‌ها را به تو بگویم.

قدرتی که من از آن برای تو حرف زدم، قدرتی است که فضانوردان با آن زندگی می‌کنند، آن‌ها در تمام تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی‌شان با آن قدرت پیش می‌روند و پیشرفت می‌کنند. اگر این قدرت نبود آن‌ها هیچ‌وقت سراغ فضانوردی نمی‌آمدند.

باید به تو بگویم آن‌ها قدرت ریسک‌پذیری، مقابله با خطرات و توان مقابله با تهدیدهایی را دارند که شاید هیچ‌وقت با آن‌ها روبه‌رو نشده بودند.

آن‌ها در تصمیم‌گیری‌هایشان برای انجام دادن یک کار زمانی که دو راه برای انتخاب دارند، آن راهی را انتخاب می‌کنند که برایشان زحمت‌آفرین است. آن‌ها می‌دانند که کار آسان برایشان هیچ درسی ندارد و رشدی برایشان



به ارمغان نخواهد آورد. آن‌ها به دنبال رشد کردن هستند و می‌خواهند در انجام کارهایی که شاید خیلی افراد تن به انجام آن نمی‌دهند، درس‌هایی را یاد بگیرند و با آن مسیرهایی را بروند و چیزهایی را کشف کنند که دیگر افراد نمی‌توانند. آن‌ها برای این فضاورد شدند تا بتوانند جریان یکنواخت زندگی خودشان را تغییر دهند، مهارت‌های جدید یاد بگیرند و کارهای جدید و نوآورانه‌ای انجام دهند. آن‌ها شجاعت مبارزه با تهدیدات و مخاطرات را دارند، خطرپذیر هستند و دوست دارند با خطرات ناشی از یک کار سروکله بزنند و بر آن چیره شوند. آن‌ها دوست ندارند که هم‌رنگ جماعت باشند، بلکه می‌خواهند کارهایی انجام دهند که با دیگران متفاوت باشند. مسیرهایی را می‌روند که شاید به نظر بسیاری از مردم، چون آن مسیر را نرفته‌اند، سخت و دشوار باشد، ولی آن‌ها آن را انتخاب می‌کنند و شجاعانه پیش می‌روند. آن‌ها باید به فضا بروند، جایی که برای بسیاری از مردم ناشناخته است. آن‌ها می‌روند تا بتوانند سیاراتی را کشف کنند که تاکنون به دست هیچ انسانی کشف نشده است. آن‌ها دوست دارند سرزمین‌های ناشناخته را کشف کنند و از رفتن به آن هیچ واهمه‌ای ندارند. فضاوردان تمرینات سختی را انتخاب می‌کنند تا از آن‌ها شخصیتی محکم‌تر و آهنین‌تر بسازد.

شجاعانه باید به دنبال سرزمین‌های ناشناخته‌ها بروم
و آن را کشف کنم.



جوان هنگامی که فضاورد مشغول صحبت بود، سرش را بالا گرفت و سینه خود را ستبر کرد و به جلو داد. گویی خود او آن قدرت را به دست آورده است. ابروهای خود را به نشانه شجاعت بالا انداخت و به مابقی صحبت‌های فضاورد گوش داد. هنگامی که فضاورد حالت جوان را دید، متوجه شد که او در خود احساس قدرت می‌کند. به جوان گفت: اینکه بسیار محکم باشی و چهره‌ای مصمم از خود نشان دهی، بسیار خوب است، نشان می‌دهد که تو اعتماد به نفس بالایی



داری، ولی این را به خاطر بسپار، این حالات تنها لازمه داشتن شجاعت و ریسک‌پذیری نیست. مهم آن است که تو تصمیمات درستی بگیری و در زمان‌هایی که در دوراهی انتخاب قرار می‌گیری، گزینه‌ای را انتخاب کنی که نیاز به شجاعت بیشتری دارد و آن مسیری را برگزینی که نیاز به تلاش بیشتری از جانب تو دارد. آن مسیری که عقل تو با دانسته‌هایت به تو می‌گوید آن را انتخاب و درنهایت به آن عمل کنی. ریسک‌پذیری و شجاعت در انتخاب فقط یک معنی دارد، آن هم عمل کردن به آن است.

در نهایت باید این‌گونه به تو بگویم که باید دل شیر داشته باشی و نترسی، حتی اگر هم ترسیدی، بترس، ولی اقدام کن تا موفق شوی.

باید شجاعت را در فرود بیشتر کنم، شهامت مبارزه با فطرات را داشته باشم و مثل یک شیر شجاع باشم.



جوان آرام‌آرام بادی را که به غبغب انداخته بود، کم کرد و سینه خود را به حالت عادی درآورد و به خود گفت که من هم باید در زمان‌های تصمیم‌گیری، شجاعانه و زیرکانه تصمیم بگیرم. از فضانورد پرسید من چگونه این خصوصیت را در خودم پرورش دهم؟

فضانورد گفت: تو باید زمانی که میان انتخاب دو گزینه قرار گرفتی، آن گزینه‌ای را انتخاب کنی که انجام دادنش سخت‌تر است و تو را به چالش می‌کشد. قطعاً چنین مواقعی پیش آمده است، ولی به دلیل ترس از نتیجه، آن را انتخاب نکردی و به آن عمل نکردی.

تو باید بدانی همان‌طور که شجاعت و ریسک‌پذیری از ذهن و احساس تو نشأت می‌گیرد، ترس هم از آن‌ها بیرون می‌آید. پس باید ذهن خود را آماده پذیرش مقابله با اتفاقاتی کنی که شاید برایت پیش نیامده باشد. دعا می‌تواند برای رفع ترس و به‌دست آوردن شجاعت مفید باشد و البته باید توکلت به خدا باشد و این مطلب را نباید هیچ‌وقت فراموش کنی.



اگر توکل به خدا داشته باشیم می‌توانم شجاعانه تصمیم بگیرم.



البته این را هم باید به تو بگویم که ریسک‌پذیری رفتن به آینده‌ای است که پیش‌بینی نشده است. اگر می‌خواهی ریسک‌پذیر خوبی باشی باید انتخابی را داشته باشی که قدرت مدیریت آن را در خود ببینی. باید بررسی کنی آیا ارزش آن را دارد که تو وقت خود را برای آن بگذاری. فضانوردان ریسک‌های حساب‌شده انجام می‌دهند، تو هم باید همین کار را بکنی و قبل از تصمیم‌گیری و انتخاب، آن گزینه را ارزیابی و با داشته‌ها و توانمندی‌هایت مقایسه کنی و اگر با آن‌ها در ارتباط باشد آن را انتخاب کنی. باید خیلی هوشیارانه و زیرکانه ریسک‌پذیر باشی و شجاعت در عمل داشته باشی.

اقدامک فضای



- * اکنون فهرستی از کارهایی را که از ترس انجام نداده‌اید، بنویسید. ببینید اگر در کدام یکی از آنها شجاعت داشتید و ریسک‌پذیر بودید می‌توانستید موفق شوید.
- * گزینه‌ای را که الان انتخاب کردید، ارزیابی کنید. ببینید آیا با توانمندی‌ها و داشته‌های شما سازگار است و توان مدیریت آن را دارید.
- * شجاعانه و با برنامه‌ریزی صحیح اقدام کنید.



فضانوردان خودشان را پذیرفته‌اند

از گفت‌وگویی آن روز فضانورد و جوان چندساعتی می‌گذشت و نزدیک ظهر شده بود. فضانورد به جوان گفت که اگر دوست دارد و خسته شده است می‌تواند بقیه مطالب را یک روز دیگر به او بگوید و جوان باینکه به نظر خسته می‌آمد به او گفت نه! او تمایل زیادی داشت بقیه حرف‌های فضانورد را بشنود. باینکه ساعت‌های زیادی را روی صندلی نشسته بودند، ولی اصلاً خسته نبود. فضانورد هم به سخنانش ادامه داد.

یکی از خصیصه‌های خیلی خوبی که فضانوردان دارند و من هم آن را خیلی دوست دارم، این است که آن‌ها دارای عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس بالایی هستند. آن‌ها خودشان را می‌شناسند، استعدادهای خود را کشف کرده‌اند، به دنبال توانمندی‌هایشان رفته‌اند و از این بابت به عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفسی دست‌یافته‌اند که برای همگان مثال‌زدنی است.

آن‌ها هر آنچه را که هستند پذیرفته‌اند، نه بدان معنا که دیگر برای خود کاری نمی‌کنند. خیر! آن‌ها خود را پذیرفته‌اند و می‌دانند که چه کسی هستند، با چه داشته‌ها و توانمندی‌هایی، ولی در جای خود نمی‌مانند و مدام در حال ارتقای سطح عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفسشان هستند. آن‌ها مدام در حال یادگیری و عمل کردن به دانسته‌های خودشان هستند و با این کار عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس خود را پرورش می‌دهند.

با یاد بگیریم که عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس را ارتقا بدهیم.



بسیاری از مردم فکر می‌کنند که عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس از بدو تولد باید در رگ و ریشه شخص باشد، ولی این‌گونه نیست. آن‌ها یاد گرفتند که چگونه عزت‌نفس پیدا کنند و اعتمادبه‌نفس خود را پرورش دهند.



عزت نفس از احساس ارزشمند بودن از طریق مجموعه‌ای از افکار، عواطف، احساسات و تجربیات به دست می‌آید به گونه‌ای که فرد خود را توانمند، باکفایت و موفق می‌داند و اعتماد به نفس با دیدن خود به عنوان فردی توانا، دوست‌داشتنی و منحصر به فرد به دست می‌آید.

یکی از ویژگی‌های شاخص فضانوردان که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند این است که آن‌ها مسئولیت‌پذیر هستند. آن‌ها به کاری که می‌کنند اعتماد و اطمینان خاطر دارند. آن‌ها از عواقب ناشی از کارشان ترسی ندارند و اگر نتیجه کارشان بد از آب درآمد هم مسئولیت آن را می‌پذیرند. آن‌ها به کار خود شک ندارند و با ایمان آن را انجام می‌دهند.

باید به کاری که می‌کنم، اعتماد و اطمینان خاطر داشته باشم.



فضانوردانی که اعتماد به نفس بالاتری نسبت به بقیه دارند، معمولاً فرصت‌های شغلی بهتری را کسب می‌کنند. آن‌ها از حریم آسایش خودشان بیرون آمده‌اند و مغلوب شرایط خارجی نمی‌شوند. آن‌ها خودشان سرنوشتشان را رقم می‌زنند.

جوان که مثل همیشه مشغول گوش کردن و نکته‌برداری بود، پرسید: شما گفتید که عزت نفس و اعتماد به نفس یادگرفتنی است؟ من چگونه آن‌ها را یاد بگیرم؟ فضانورد گفت: راه‌های زیادی برای یادگرفتن و به دست آمدن عزت نفس و اعتماد به نفس وجود دارد، ولی من چند نکته را که به نظرم مهم است به تو می‌گویم. من در هفته‌های آینده حتماً نکات بیشتری را در این باره به تو خواهم گفت.

تو باید ارزیابی منصفانه‌ای از خودت داشته باشی، نباید نگاهی مغرورانه به خودت داشته باشی و خودت را بیش از حد بزرگ نشان دهی. احساس غرور با اعتماد به نفس متفاوت است. اگر اعتماد به نفست از توانمندی‌هایت فراتر رفت بدان که دچار خودبزرگ‌بینی شده‌ای. اگر نقطه‌ضعفی در خود می‌بینی آن را



بپذیر و برای رفع و بهبودی آن برنامه‌ریزی و اقدام کن. باید صادقانه خودت را ارزیابی کنی.

ارزیابی منصفانه از فورم دارم؟



تو باید یاد بگیری که چه زمان‌هایی به دیگران «نه» بگویی. خیلی وقت‌ها انسان‌ها به خاطر اینکه نمی‌توانند در پاسخ به درخواست شخصی نه بگویند، دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند که همین باعث کم شدن عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس آن‌ها می‌شود. یادت باشد «نه» گفتن در خیلی از مواقع به نفع تو است. البته «نه» گفتن نباید همراه با بی‌احترامی و بی‌ادبی باشد، می‌توانی درخواست شخصی را رد کنی و به او «نه» بگویی، ولی با احترام، به گونه‌ای که به عزت‌نفس او لطمه‌ای وارد نشود.

باید تمرین «نه» گفتن را انجام دهم.



برای اینکه عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفست بالا برود باید به دنبال موفقیت‌های کوچک باشی. این موفقیت‌ها با هدف‌گذاری‌های کوچک به دست می‌آید. موفقیت‌های کوچک می‌توانند سبب ایجاد گیرنده‌های آندروژنی جدیدی در مغز تو شوند که باعث به وجود آمدن روحیه‌ی قدردانی و افزایش انگیزه تو خواهد شد. افزایش تعداد گیرنده‌های آندروژنی باعث اثربخشی بیشتر هورمون تستوسترون شده و در نتیجه اعتمادبه‌نفس و اشتیاق برای مواجهه با چالش‌های پیش‌رو بیشتر خواهد شد. به خاطر داشته باش وقتی موفقیت‌های کوچکی را پشت سر هم طی کرده باشی، این افزایش اعتمادبه‌نفس برای مدتی طولانی با تو خواهد بود.



هدف‌هایم را به بخش‌های کوچکی تقسیم کنم و موفق شوم.



سستی و تنبلی، بی‌حوصلگی و سهل‌انگاری در کارها دزدان عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس تو هستند. آن‌ها باعث سرخوردگی و احساس بیهودگی در انسان می‌شوند و همین کافی است که تو عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس خودت را از دست بدهی. باید آن‌ها را از بین ببری که برای هر کدام از این موارد هم راهکارهای زیادی هست که می‌توانی با خواندن کتاب یادگیری و آن را از بین ببری. هرچقدر از آن‌ها دورتر باشی، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفست بالاتر می‌رود.

کتاب‌ممنوع!



فضانورد از جایش بلند شد و به سمت قفسه کتاب‌هایش که پشت صندلی و میزش قرار داشت، رفت و کتابی را با خود آورد. او گفت: این کتابی است که سال‌ها پیش آن را توسط یکی از بهترین دوستانم به نام محمد پیام هدیه گرفتم. او خودش این کتاب را نوشته بود. آن زمان من با تکنیک‌هایی که در این کتاب بیان شده بود، توانسته بودم این مسئله را که در بیشتر انسان‌ها وجود دارد و بالطبع در من هم وجود داشت، از بین ببرم. این کتاب راهنمای علمی و کاربردی برای رهایی از اهمال‌کاری و تنبلی و رسیدن به موفقیت است. این کتاب تأثیرات بسیار شگفتی روی من گذاشت و الان دوست دارم آن را به تو هدیه بدهم. جوان که از این هدیه بسیار سخاوتمندانه خوشحال شده بود، کتاب را با تمام اشتیاق از فضانورد گرفت و نگاهی به عنوانش کرد. عنوان کتاب «از شنبه» نام داشت.

از شنبه! صابا باید آن را بخوانم.



اقدامک فضایی



* ارزیابی صادقانه‌ای از خودتان داشته باشید، از شخصیت و توانمندی‌هایتان.

* اگر نقطه ضعف‌هایی در خود یافتید، برای بهبود آنها برنامه‌ریزی و اقدام کنید.

* از امروز تمرین کنید که در جواب درخواست هر کسی نخستین جوابتان «بله» نباشد. تمرین کنید که بعضی وقت‌ها از «نه» هم استفاده کنید، البته محترمانه و مودبانه.

* لیستی از اهداف خود تهیه کنید. حال هر کدام از آنها را به بخش‌های کوچکتر تبدیل و برای انجام‌شان برنامه‌ریزی و اقدام کنید.

* تنبلی ممنوع!

* کتاب «از شنبه» را تهیه و آن را مطالعه کنید.


فضانوردان با محیط و موقعیت‌ها می‌سازند

جوان شروع به ورق زدن صفحات کتاب کرد و برخی از آن صفحات را می‌خواند. ورق‌های کتاب دیگر به شکل اول نبودند، رنگ آن‌ها رفته بود و معلوم بود که بارها توسط فضانورد مطالعه شده است. تمام حواسش معطوف به کتاب بود. به نظرش کتاب جذابی می‌آمد و مشتاق خواندن تمام صفحات آن شده بود. فضانورد به جوان گفت: فکر می‌کنم با این هدیه‌ای که گرفتی، الان انرژی بیشتری برای ادامه صحبت‌هایمان داری. می‌توانی آن کتاب را سر فرصت مناسب مطالعه کنی و راهکارهایی را که در اختیار تو قرار می‌دهد، به کار ببری و از تنبلی و اهمال کاری دور شوی.



جوان که چشم از کتاب بر نمی داشت به فضانورد گفت که دوست دارد بقیه صحبت‌های او را با جان و دل گوش دهد و نکات ارزشمندش را یادداشت برداری کند

فضانورد گفت: تو باید خودت را با شرایط موجود که برایت پیش می آید، وفق دهی. این یکی از خصیصه‌هایی است که فضانوردان به آن مسلط هستند. آن‌ها می دانند برای اینکه بتوانند آرامش روحی و روانی خود را حفظ کنند باید به این خصیصه احاطه داشته باشند. در واقع سازگاری خصیصه‌ای است که در فضانوردان و افراد تأثیر گذار باید وجود داشته باشد.

 سازگاری از خصوصیات فیزیکی مهم فضانوردان و افراد تأثیر گذار است.

فضانوردان به دلیل انجام تمرینات مختلف در شرایط متفاوت باید بر خود مسلط باشند، آن‌ها باید بتوانند با محیط سازگاری داشته باشند و انعطاف پذیر باشند. آن‌ها می توانند افکار و رفتارشان را با تغییرات محیط و موقعیت‌ها سازگار کنند. آن‌ها انسان‌های نرم‌خویی هستند و وقتی موقعیتی ناشناخته برایشان پیش می آید، قادرند به هر سو خمیدگی داشته باشند و نشکنند. آن‌ها مانند درخت بید هستند. تا حالا شده یک درخت بید را در توفان دیده باشی؟

جوان کمی فکر کرد و گفت: بله دیده‌ام. اتفاقاً چند وقت پیش که توفان سهمگینی تهران را فراگرفته بود، من داخل پارکی بودم که درختان زیادی داشت. شدت آن توفان آن قدر زیاد بود که برخی از درختان شکستند، مخصوصاً درختان کوچک که توان مقابله با آن باد شدید را نداشتند، ولی درختان بید اصلاً نشکستند، حتی آن درختان بیدی که از جثه کوچک تری برخوردار بودند.

فضانورد گفت: درست است. دلیل آن این است که درخت بید دارای انعطاف پذیری بسیار بالایی در شاخ و برگ خودش است و می تواند با



توفان‌های سهمگین مقابله کند. آن‌ها در توفان می‌توانند به هر جهتی خم بشوند تا نشکنند. این درخت دارای ریشه‌های عمیقی است که باعث می‌شود استوار و مستحکم بر جای خود بماند.

انسان هم باید همین‌گونه باشد. وقتی که ریشه‌های خودباوری، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس قوی داشته باشند می‌توانند، با هرگونه مسئله و مشکلی که مانند توفان‌های سهمگین زندگی انسان‌ها هستند، مقابله کنند. آن‌ها اهل گله و شکایت نیستند و تلاش می‌کنند با محیط و اطرافیان سازگار باشند و از بودن با آن‌ها لذت ببرند.

با ریشه‌های خودباوری، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس را تقویت کنیم.



هنگامی که فضانوردان باید ماه‌ها در فضاپیما و مراکز مختلف فضایی مریخ باهم زندگی کنند، با محیط و افراد جدیدی از دیگر کشورها هم‌سفر و به اصطلاح من هم‌خانه می‌شوند که باید بتوانند باهم سازگاری داشته باشند. آن‌ها باید قدرت انطباق با شرایط و موقعیت‌های جدید را داشته باشند، شرایطی که شاید تاکنون آن را تجربه نکرده باشند. محیطی که فضانورد تلاش می‌کند خود را با آن وفق دهد و از آن برای طی کردن مرحله‌ای از رشد بهره ببرد. فضانورد که می‌توانست سؤال ایجادشده در ذهن جوان را بخواند با لبخندی آرام گفت: الان به تو می‌گویم که چگونه باید سازگاری و انعطاف‌پذیری را در خودت ایجاد کنی.

جوان که هنوز کتاب در دستش بود و روی آن کاغذ یادداشت خودش را گذاشته بود و مطالب را یادداشت می‌کرد، با لبخندی در پاسخ به فضانورد خوشحالی خودش را از این موضوع نشان داد و با سر تأییدی بر صحبت فضانورد کرد.

فضانورد گفت برای اینکه بتوانی انسان سازگار و منطقی باشی باید یاد



بگیری که احساسات خود را بشناسی و بدانی چرا بعضی وقت‌ها احساسات منفی و مثبت می‌شود. باید صبر و شکیبایی خود را بیشتر و در برابر مسائل و مشکلات آنی و گذرا ایستادگی کنی. تو باید بدانی که کنترل زندگی‌ات را در دست داری و تو تأثیرگذار بر عوامل بیرونی هستی. وقتی که به قدرت خود اعتقاد داشته باشی می‌توانی در بیشتر مواقع جوانب مثبت اتفاقات پیرامونت را ببینی و از جوانب منفی و اشتباهات پیش آمده فرصتی برای به چالش کشاندن خودت و درس گرفتن از آن‌ها بیابی تا رشد کنی و بزرگ‌تر شوی.

تمرکز روی بالابردن صبر و شکیبایی، کنترل زندگی و اعتماد به
قدرت و توانایی‌ها



وقتی باورت نسبت به خودت مثبت باشد می‌توانی در برابر شرایط پیش آمده منعطف باشی. تو عزت نفس و اعتماد به نفس داری، پس می‌توانی مقابل عوامل استرس‌زا و مسائل و مشکلات سخت زندگی و کاری قدرتمند حاضر شوی تا بحران پیش آمده را مدیریت کنی.

باید مسایح و مشکلات پیش‌تر را مدیریت کنی.



حضور در اجتماع و مراوده و گفت‌وگو با مردم می‌تواند نقش بسزایی در ایجاد انعطاف‌پذیری تو داشته باشد. دوستان خوب و حمایت‌کننده می‌توانند در مشکلات به‌عنوان مشاورانی حضور داشته باشند و با راهنمایی‌هایشان مقداری از بار مسائل و مشکلات را از دوش تو بردارند. تو وقتی با انسان‌های سازگار و انعطاف‌پذیر مراوده داشته باشی، خودت هم آرام‌آرام خصوصیات اخلاقی آن‌ها را پیدا می‌کنی و می‌توانی دیگران را هم از این نعمت بهره‌بردار کنی. سازگاری و انعطاف در بعضی مواقع مساوی است با تغییر، تو باید تغییری در خود ایجاد کنی. ذاتاً انسان به دلیل ماهیت ذهنی و مغزی خود تمایلی به



تغییر کردن ندارد. تغییر برای او سخت و رنج‌آور است. تغییر یعنی رفتن از نقطه کنونی به نقطه‌ای بهتر، همین حرکت باعث می‌شود که ذهن انسان در برابر آن ایستادگی کند. وظیفه مغز انسان حفظ موقعیت موجود است، یعنی اگر در شرایط بد هستی، دوست داری در همان نقطه بمانی و اگر در نقطه مثبت و خوبی هستی باز هم دوست داری در همان جا درجا بزنی. حال باید بدانی افرادی که توانسته‌اند با تطابق‌پذیری بر این نیروی ذهنی غلبه و تغییرات را در خود ایجاد کنند، از وقایع زندگی به‌عنوان فرصتی برای جهت‌دهی تازه در زندگی استفاده می‌کنند؛ جهتی که آن‌ها را به سمت بهتر شدن پیش می‌برد. این افراد یاد گرفته‌اند که در مقابل تغییرات ناگهانی ایستادگی نکنند و نشکنند. آن‌ها خود را با شرایط تطابق داده و بر آن غلبه کرده‌اند.

در مقابل تغییرات ناگهانی که من را به سمت بهتر شدن می‌برد.
ایستادگی نکنم.



در آخر باید به تو بگویم که یکی از مهم‌ترین چیزهایی که برای رسیدن به سازگاری و انعطاف‌پذیری باید یاد بگیری، مهارت حل مشکلات است. اگر بتوانی آن را یاد بگیری بهتر می‌توانی با مشکلات کنار بیایی و آن‌ها را حل کنی. این مهارت به تو یاد می‌دهد که چگونه به دنبال راه‌حل‌ها بگردی. در مواقع مواجهه با مشکلات باید ابتدا آن مسئله را به زبان ساده و قابل فهم برای خودت تعریف کنی، تا صورت مسئله برایت مشخص نباشد نمی‌توانی راه‌کاری برایش بیابی. بعد از آن باید فهرستی از راهکارهایی بالقوه را که به ذهنت می‌رسد، تهیه کنی. باید تفکر استراتژیک داشته باشی، یعنی بتوانی به مشکلات از بالا نگاه کنی و نه از روبه‌رو. باید آینده را برای خودت ترسیم کنی. باید عمل‌گرایانه فکر کنی و پیوسته اقدام کنی و در سربالایی‌ها و سرپایینی‌های مشکلات متوقف نشوی. آنگاه می‌توانی بر مسائل و مشکلات فائق آیی و این‌گونه به هدف‌ت برسی. یادت باشد که فقط اقدام کردن، عمل کردن است.



فکر استراتژیک همراه با عملگرایی.
فقط اقدام و عمل کردن است.



اقدامک فضایی



- * ویژگی‌ها و خصوصیات را که در خود به‌عنوان یکی از عوامل افزایش خودباوری می‌بینید، فهرست کنید.
- * فهرستی از زمینه‌هایی که احساسات شما را منفی و مثبت می‌کند، تهیه کنید. روی نکات مثبت تمرکز، آنها را تقویت کرده و تمرین کنید تا نکات منفی را از میان ببرید.
- * به دنبال راهکاری برای بالابردن صبر و شکیبایی‌تان، با توجه به قدرت و توانمندی‌های خودتان بگردید.
- * چگونه می‌توانید مسایل و مشکلات را مدیریت کنید. بعضی از آنها را بنویسید و توضیحی در مورد نحوه مدیریت آن داشته باشید.
- * نام دوستانی را که فکر می‌کنید می‌توانید به‌عنوان مشاور روی آنها حساب کنید، بنویسید و آنها را با توجه به نزدیکی به شما مرتب کنید
- * در کدام یک از تغییرات زندگی‌تان ایستادگی کردید و آن را نپذیرفتید. آیا الان می‌توانید آن را بپذیرید؟ به نتیجه آن تغییر فکر کنید. آیا می‌توانید در آن مسیری به سمت پیشرفت خود پیدا کنید.



فضانوردان توانسته‌اند آن را شکست دهند

جوان برای نخستین بار واژه‌ای به نام تفکر استراتژیک را می‌شنید، کلمه‌ای که به نظرش دارای قدرت فراوانی بود. او که می‌دانست در فکر کردن قدرت بسیار زیادی نهفته است، علاقه زیادی به مطالعه در مورد تفکر استراتژیک پیدا کرد، چون به نظرش تفکری که همراه با استراتژی باشد، قدرت اجرایی فراوانی دارد. به فضانورد گفت که حتماً کتابی در این زمینه تهیه خواهد کرد و مطالعات عمیق‌تری در آن خواهد داشت.

فضانورد که می‌دید جوان دقیقه‌به‌دقیقه به مطالبی که ارائه می‌کند، علاقه بیشتری نشان می‌دهد، سعی کرد مطالب بیشتری را به او یاد دهد. او متوجه گذر زمان شده بود، ولی جوان اصلاً متوجه نشده بود که حدود چهار ساعت است مدام به حرف‌های فضانورد گوش می‌دهد.

فضانورد در ادامه صحبت‌هایش گفت: اکنون که دانستی فضانوردان دارای قدرت انعطاف‌پذیری و سازگاری هستند، خوب است بدانی که این خصیصه آن‌ها در به وجود آمدن شجاعتی بی‌بدیل در وجودشان تأثیر شگرفی دارد. تاکنون شده است که بخواهی تنهایی به مسیری که در یک جنگل وجود دارد، قدم بگذاری، مسیری که تاکنون آن را نرفته‌ای و کسی هم از اتفاقات مسیر و پیچ‌وخم‌های آن به تو چیزی نگفته باشد؟

جوان کمی فکر کرد و گفت نه! منظور شما از مطرح کردن این سؤال چیست؟ مطمئناً چیزی را می‌خواهید بگویند که رازش در این سؤال نهفته است. فضانورد نگاهی به عکس شیری که روی دیوار اتاق خود نصب کرده بود، انداخت و گفت: دقیقاً درست حدس زدی.

اگر تو یا هر کس دیگری بخواهد گام در این مسیر بگذارد، با ابهاماتی روبه‌رو خواهید بود. سؤالاتی در ذهنتان به وجود می‌آید. از خود می‌پرسید آیا این مسیر، خطرناک نیست؟ آیا این مسیر به مقصد مورد نظر می‌رسد؟ در طول مسیر



چه اتفاقاتی برای من خواهد افتاد؟ آیا من موفق می‌شوم به پایان مسیر برسیم؟ این سؤالات قطعاً طبیعی است و هر شخص عاقلی آن‌ها را از خود می‌پرسد. انسان عاقل قطعاً گام در مسیری که اطلاعاتی از آن ندارد، نمی‌گذارد. انسان عاقل به دلیل ترس از عواقب رفتن به آن مسیر این سؤالات را از خود می‌پرسد. این سؤالات کاملاً منطقی و طبیعی هستند، چون ریشه در ترس آدم دارد و اگر انسانی بگوید که ترس در وجودش معنا ندارد، قطعاً خود را خوب نشناخته است.

ترسیدن یک صحت طبیعی در وجود انسان است.



جوان به میان حرف‌های فضانورد پرید و پرسید: یعنی ترسیدن اشکالی ندارد؟ یعنی ترسو بودن یک امتیاز است که من باید آن را داشته باشم؟ فضانورد بلند خندید و گفت: نه، نه، نه! منظور من این نیست که باید انسان ترسویی باشی. منظور من این است که یک انسان موفق از ترس و ابهام به‌عنوان نیروی محرکی در جهت شناخت و ایجاد تغییراتی که در خود می‌خواهد به وجود بیاورد، استفاده می‌کند. اگر خاطرت باشد گفتیم که تغییر سخت است و البته در اغلب مواقع ترسناک. فضانوردان شجاعانه با ترس و ابهام روبه‌رو می‌شوند. آن‌ها باینکه می‌ترسند، ولی گام در مسیر می‌گذارند و فقط به نتیجه فکر می‌کنند.

فضانوردان می‌دانند که بارها و بارها در رسیدن به هدفشان شکست خواهند خورد. آن‌ها می‌دانند که شاید در مسیر یادگیری تحقیرهایی از جانب مردم به آن‌ها وارد شود. آن‌ها می‌دانند که در برخی از آزمایش‌ها و تمرینات شکست می‌خورند و پا در چه مسیری می‌خواهند بگذارند. در مسیری که پر است از پستی‌ها و بلندی‌هایی که افرادی پیش از آن، این مسیر را رفته و به آن‌ها گفته‌اند. آن‌ها باینکه می‌دانند چه مشکلات و ابهاماتی، چه در مسیر یادگیری و چه بعد از آن هنگام سفر با فضاپیما و حضور در سیارات دیگر برایشان وجود دارد، پا در این مسیر می‌گذارند.



آن‌ها هم ترسی در وجود خود احساس می‌کنند، ولی چیزی که آن‌ها را با افراد عادی متمایز می‌کند این است که آن‌ها یاد گرفته‌اند چگونه بر این ترس فائق آیند تا بتوانند آن را مدیریت کنند. آن‌ها می‌دانند که ترس و ابهام چیزی است که در ذهنشان ایجاد شده است، پس می‌توانند آن را در اختیار خودشان بگیرند و آن را در مسیری صحیح به کار ببرند. آن‌ها قادرند به‌طور شجاعانه با شرایط، محیط و اطلاعات مبهم، ناقص و غیرطبیعی و البته غیر شفاف روبه‌رو شوند و ضمن رفع آن ترس و ابهامات، آن‌ها را به نفع خودشان تغییر دهند. در واقع ترس و ابهام سبب انگیزش آن‌ها می‌شود.

آن‌ها با قدرت انعطاف‌پذیری خود بر این شرایط چیره می‌شوند و ترس ناشی از شکست را در خود شکست می‌دهند. آن‌ها ترس و ابهام را شکست می‌دهند و پا در این مسیر می‌گذارند.

اگر می‌خواهی تو هم ترس از شکست را در خود شکست دهی این جمله من را همیشه به خاطر داشته باش. نترسیدن هنر نیست، هنر آن است که ترسی و اقدام کنی.

نترسیدن هنر نیست، هنر آن است که بترسی و اقدام کنی.



اگر تمامی مطالبی که تاکنون به تو گفته‌ام را به‌دقت مطالعه کنی و نکاتی را که یادداشت‌برداری کردی، درست و صحیح انجام بدهی، قطعاً می‌توانی به راحتی در برابر ترس از شکست و ابهامات ایستادگی کنی، چون این قدرت با تلفیقی از تمامی مطالب گذشته به دست می‌آید.

تو باید شناخت کاملی از خودت داشته باشی، باید ببینی که از چه چیزهایی می‌ترسی و چه ترس‌هایی تا الان باعث شده‌اند از قافله زندگی عقب بمانی. شاید نترسیدن از یک اقدام کوچک تو را به بسیاری از پیروزی‌های شیرین در زندگی‌ات می‌رسانده است.



فضانورد مجدد نگاهی به تصویر شیر انداخت و گفت: در آخر باز هم باید بگویم اگر می‌خواهی نترسی باید مانند یک شیر شجاع و دلیر باشی و تنها راه پیروزی بر ترس از شکست، رو درویی با ترس است. باید به چشمان ترس نگاه کنی و به او بگویی من تو را شکست می‌دهم!

باید مانند شیر شجاع بود. برای شکست ترس باید با آن روبرو شد.



جوان که از تشبیه انسان شجاع و نترس به شیر خوشش آمده بود، گفت من هم در اتاقم یک مجسمه کوچک دارم که بالای تختخوابم گذاشته‌ام. مجسمه‌ای از یک شیر که در حال نعره زدن است. من وقتی که به این مجسمه نگاه می‌کنم، احساس شجاعت می‌کنم. راستش بعضی وقت‌ها تو خیالاتم خودم را شبیه یک شیر می‌بینم که به سمت قله‌ای در حال دویدنم و با حیوانات وحشی دیگر در حال مبارزه و شکست دادنشان هستم.

فضانورد و جوان در حال صحبت بودند که صدای اذان از محوطه مرکز فضانوردی بلند شد. جوان نگاهی به ساعت روی دیوار انداخت و بعد نگاهی به فضانورد کرد و گفت: یعنی الان حدود چهار ساعت است که ما با هم حرف می‌زنیم؟ من اصلاً متوجه گذر زمان نشدم.

نگاهی به دفترچه یادداشت خود انداخت و دید که دفترچه‌اش پر شده از مطالبی که فضانورد به او گفته بود. حدود ۵ یا ۶ صفحه نوشته بود. به نکات و تمریناتی که نوشته بود، نگاهی کرد و گفت مطمئنم این مطالب مثل یک گنج برای من خواهد بود، البته زمانی که به آن عمل کنم.

فضانورد گفت: احسنت! دقیقاً درست گفتم. مادامی که به آن‌ها عمل نکنی، فقط خطوطی بی‌جان روی کاغذ هستند که وظیفه تو جان دادن به آن کلمات روی کاغذ باور وجودت است.

خب دیگر وقت نماز و نهار شده است. باید حاضر شویم و سمت نمازخانه



برویم و بعدش نهار و ادامه مطالب که باید به تو بگویم. امروز می‌خواهم تمامی آن چیزهایی را که به‌عنوان خصوصیت فضانوردان باید بدانی به تو بگویم. در آینده هم یکسری مهارت‌هاست که باید یاد بگیری و البته به آن‌ها عمل کنی. آن جلسات را هم هفته‌ای یک مرتبه باهم می‌گذاریم که بتوانی در طول هفته تمرین کنی و به آن‌ها مسلط شوی. یادت باشد تا تمرین نکنی نمی‌توانی یاد بگیری.

اقدامک فضای



- * فهرستی از ترس‌های‌تان را بنویسید. با خود روراست باشید و هر آنچه را که از به‌وجود آمدنش می‌ترسید، بیان کنید.
- * اکنون ببینید کدام یک نگذاشته‌اند شما به آن پیشرفتی که در زندگی دوست داشتید، دست یابید.
- * صادقانه با خود و ترس‌هایتان رودررو شوید. می‌بینید که بسیاری از آنها یک خیال بیشتر نبوده‌اند.
- * باید با آنها مبارزه کنید! با آنها بجنگید و شکست‌شان دهید. ایمان داشته باشید که پیروزی از آن شماست.

فضانوردان سر نوشت خود را کنترل می‌کنند

هنگام بازگشت از نهار خوری، فضانورد پیشنهاد داد ادامه صحبت را قدم‌زنان در فضای باز محوطه مرکز فضانوردی باهم داشت باشند، هم برای هضم غذا مناسب است و هم می‌توانند آشنایی مختصری با فضای مرکز داشته باشند. محوطه مرکز دارای فضای بسیار زیبایی بود. هوای تمیز و مطبوع مرکز



باعث می‌شد انسان علاقه زیادی به قدم‌زدن در آنجا داشته باشد. بیشتر شبیه یک پارک بود تا یک مرکز فضانوردی. جلوی ساختمان مرکزی، میدان کوچکی بود که آب‌نمای بسیار زیبایی وجود داشت و در چهار جهت آن درختان بیدی کاشته شده بود. در چهار طرف میدان، خیابان‌هایی بود که هر کدام به سمتی می‌رفتند. خیابان‌های بسیار زیبایی که در اطراف آن پر بود از درختان صنوبر و سرو و خیابانی بسیار سرسبز که روبه‌روی مرکز بود به سمت کوهی می‌رفت. فضانورد گفت که به آن خیابان بروند و در آنجا قدم بزنند. جوان هم پیشنهاد او را پذیرفت و باهم قدم‌زنان به آن خیابان رفتند.

در حال قدم‌زدن در آن خیابان سرسبز که منتهی به آن کوه بسیار زیبا می‌شد، فضانورد گفت: آقا کیهان، بودن در این مرکز برای بسیاری از مردم یک آرزو محسوب می‌شود. آرزویی که شاید هر کسی نتواند به آن برسد. تا الان نکاتی را در مورد شرایط، خصوصیات اخلاقی و رفتاری کسی که می‌تواند در این مرکز باشد برای تو گفته‌ام. همه این خصوصیات مهم هستند و نبودن یکی از آن‌ها می‌تواند مسیر رسیدن به این مرکز را برای آن فرد سخت کند. الان می‌خواهم در مورد یکی دیگر از مهم‌ترین خصوصیات با تو صحبت کنم. تا الان به نظرت توی انتخاب مسیر زندگی‌ات چقدر نقش داشتی؟ آیا مسیری که الان در آن هستی را خودت انتخاب کردی یا اشخاص دیگری برایت انتخاب کردند؟

جوان با قاطعیت و محکم گفت: من خودم انتخاب کردم. البته پدر و مادرم تا رسیدن به یک سنی به من در انتخاب‌هایم کمک می‌کردند، ولی بعد از آن تلاش کردند به من یاد بدهند که خودم باید انتخاب‌های زندگی‌ام را داشته باشم. آن‌ها گفتند که خودت باید انتخاب کنی که چه درسی بخوانی و چه شغلی را انتخاب کنی که در این مسیر مشاوره‌هایی هم از آن‌ها گرفتم.

فضانورد گفت: دقیقاً می‌خواستم به همین موضوع برسیم. پدر و مادرت مثل پدر و مار من با تو رفتار کردند. آن‌ها به من یاد داده بودند که توی این دنیا



حق انتخاب دارم و می‌توانم سرنوشت خودم را انتخاب کنم و باید مسئولیت این انتخاب را بپذیرم.

فضانوردان هم باید این خصوصیات اخلاقی را در خودشان پرورش بدهند و داشته باشند. فضانوردان می‌دانند که سرنوشت آن‌ها فقط به دست خودشان رقم می‌خورد و هیچ‌کس دیگری نقشی در این مسیر ندارند.

فضانوردان حسی در وجودشان دارند؛ آن‌ها حس استقلال طلبی در خودشان دارند و دوست دارند سرنوشتشان را خودشان انتخاب کنند. آن‌ها ترسی از نتیجه ندارند و تمام مسئولیت زندگی‌شان را می‌پذیرند. استقلال طلبی برای آن‌ها یک حس انگیزشی ایجاد می‌کند و می‌دانند که پاداش استقلال طلبی آن‌ها، آزادی عملی است که به دست می‌آورند. آزادی‌ای که می‌تواند آن‌ها را برای رسیدن به آرزوها و رؤیاهایشان یاری رساند. آن‌ها از نتیجه انتخاب‌هایشان رضایت دارند و اگر هم به آن نتیجه دلخواه نرسیدند می‌دانند که می‌توانند با تلاش، تغییر و تصحیح مسیر و انتخابشان به آن هدف برسند.

استقلال طلبی یعنی مسئولیت پذیری.



جوان گفت: من دو تا سؤال دارم. اول اینکه آیا همه مردم همین‌طور هستند؟ و دوم به نظر شما استقلال طلبی منافاتی با فضانوردی ندارد؟

فضانورد گفت: در جواب سؤال اولت باید بگویم نه! همه مردم این‌طوری نیستند. آن‌ها فکر می‌کنند که سرنوشتشان دست شخص دیگری است. آن‌ها از ترس نتیجه و مسئولیتی که باید بپذیرند از خود انتخابی ندارند. آن‌ها نتوانستند به آن توانمندی برسند که باور کنند بسیاری از اتفاقاتی که برایشان می‌افتد در نتیجه انتخاب‌های خودشان است، نه شخص دیگری. آن‌ها از این می‌ترسند که پاسخگوی انتخاب‌هایشان باشند.

در مورد سؤال دومت هم باید بدونم دقیقاً منظورت چیست؟



جوان گفت: خیلی‌ها می‌گویند شخص اگر می‌خواهد استقلال طلب باشد باید برای خودش کار کند، نه برای شخص دیگری، ولی فضانوردی که این‌گونه نیست، آن‌ها برای خودشان کار نمی‌کنند، در اصل جایی استخدام می‌شوند!

فضانورد گفت: حالا منظورت را فهمیدم! بله، به خیال بسیاری از مردم معنی واژه استقلال طلبی این است که شخص باید برای خودش کار کند، یعنی استقلال طلبی را با کارمند نبودن می‌سنجند. آن‌ها فکر می‌کنند استقلال طلبی یعنی شخص زیردست کسی نباشد و خودش رئیس و مرئوس خودش باشد، ولی به نظر من این اشتباه است، چون شخص می‌تواند در جایی مشغول به کار شود، ولی زندگی خودش را بسازد و به دنبال اهدافش برود. او می‌تواند در همان جایگاهی که هست به پیشرفت برسد. او به دنبال آرزوهایش رفته و خودش این موضوع را انتخاب کرده است. اگر شخص دیگری او را به کارمندی به‌زور گماشته باشد، این حرف درست است، استقلال طلبی او زیر سؤال رفته است، ولی وقتی خودش این را انتخاب کرده، پس برای انتخاب شغلش استقلال داشته است. فضانورد هم باینکه به نظر کارمند محسوب می‌شود، ولی انتخابی بسیار سخت داشته است. انتخاب مسیری که سختی‌های زیادی دارد. استقلال طلبی در همه ما انسان‌ها هست، ولی در بعضی‌ها کم‌رنگ‌تر است و در برخی افراد دارای قدرت بسیار زیادتری است.

هواشناسان‌ها در اسرار استقلال طلبی هستند.



آقا کیهان تا حالا کودکی را دیده‌ای که مادر به زور می‌خواهد غذایی را به او بخوراند. او با تمام قوا جلوی این انتخاب مادر ایستادگی می‌کند. او از آن غذا خوشش نمی‌آید و دوست ندارد آن را بخورد. او غذا را از دهان خودش درمی‌آورد و به این طرف و آن طرف پرتاب می‌کند. دلیل این رفتار این است که کودک دوست دارد خودش غذایش را انتخاب کند. حال وقتی که غذای



محبوب و دلخواهش را به او بدهند، با تمام میل آن را می‌خورد. کودک هم از بدو تولد یک حس استقلال‌طلبی و حق انتخاب در خودش دارد. این حس در تمامی انسان‌ها وجود دارد، ولی به‌مرور زمان و با تحمیل انتخاب‌های خوب یا بد از طرف پدر و مادر و ندادن میدان انتخاب به کودک این حس در او کمرنگ می‌شود یا از بین می‌رود.

کودک انتخاب می‌کند که کاری انجام دهد، ولی وقتی که آن انتخاب به نتیجه مطلوب پدر و مادر نمی‌رسد، آن‌ها او را دعوا می‌کنند و همین باعث می‌شود حس استقلال‌طلبی در وی از بین برود. او به خودش می‌گوید که فقط پدر و مادر می‌توانند برایش انتخاب کنند. آن چیزی درست است که پدر و مادر برایش انتخاب می‌کنند. همین موضوع باعث می‌شود فرد وقتی بزرگ شد، مسئولیت انتخاب‌هایش را نپذیرد و تا این حد پیش برود که بگوید سرنوشتش در اختیار خودش نیست و همه دنیا بر این سرنوشت تأثیر می‌گذارند غیر از خودش.

پدر و مادر نقش بسیار زیادی در این ماجرا دارند، ولی به نظرت کسی که این‌گونه بزرگ شد، نمی‌تواند خود را تغییر دهد؟ آیا او نمی‌تواند سکان‌دار کشتی زندگی خودش باشد و سرنوشتش را رقم بزند؟

استقلال‌طلبی هم یک مهارت است که باید آموخت.



جوان گفت: به نظر من اگر کسی بخواهد خودش زندگی‌اش بسازد و آن را تغییر بدهد، حتی اگر در شرایط سختی هم بزرگ شده و شرایط حق انتخاب را از او گرفته باشد می‌تواند باز هم یاد بگیرد که چگونه سرنوشتش را در اختیار خودش بگیرد.

فضانورد که از این جواب خوشش آمد بود، گفت: دقیقاً درست است. تو خودت الان در این جایگاه هستی و می‌دانی که باید چه کاری انجام بدهی و



چگونه انتخاب کنی، ولی بسیاری هستند که نمی‌دانند باید چه کار کنند. این مواردی را که به تو یاد می‌دهم، نکته‌برداری کن و تو هم به افراد دیگری که این مطالب را نمی‌دانند یاد بده تا آن‌ها هم سازنده سرنوشت خودشان باشند. قبل از هر چیز باید بدانی که گذشته انسان، مربوط به گذشته او است. از اسمش معلوم است، یعنی از آن گذر کرده‌ای و می‌تواند دیگر نباشد. پس روی مسائل و اتفاقاتی که در گذشته افتاده است، اصلاً متمرکز نباش و فکر نکن. آن‌ها را به‌عنوان یک تجربه در خاطر داشته باش که می‌تواند برای تو نقش یک راهنما را داشته باشند. به گذشته فکر نکن و بدان که جهان هستی هر لحظه در حال تغییر است، پس انسان هم می‌تواند تغییر کند.

جهان هر لحظه در حال تغییر است. انسان هم می‌تواند تغییر کند.



انسان‌هایی که سرنوشت خودشان را می‌خواهند در اختیار بگیرند باید نسبت به خودشان آگاهی داشته باشند؛ از مهارت‌ها، دانسته‌ها و توانمندی‌هایشان. باید رابطه خوبی با مطالعه داشته باشی، مطالعه می‌تواند در شناخت خودت به تو کمک کند. زیاد فکر کن، فکری که می‌تواند تو را نسبت به اطرافت آگاه‌تر کند. آن‌ها هدفی را دنبال می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که برای چه به دنیا آمده‌اند و مأموریتشان چیست. برای خودت هدفی انتخاب کن و آن را پیش بگیر. باید یادگیری که چگونه هدف‌گذاری کنی.

مسیرهایی را برای رسیدن به هدفت باید انتخاب کنی. برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کن و تلاش کردن را هرگز فراموش نکن. در انتخاب مسیر از مشاوره افراد متخصص بهره ببر، ولی انتخاب نهایی و گام ابتدایی با تو است. تو باید تصمیم‌گیری و انتخاب کنی.

اگر باور داری که انتخابت درست است حتماً برای رسیدن به آن ممارست داشته باش و از اتفاقاتی که شاید پس از آن روی دهد، نترس. باید مسئولیت



انتخابت را بپذیری. با شجاعت خودت می‌توانی بر ترس از نتیجه غلبه کنی. اگر اطرافیان مخالفی با انتخاب‌هایت داشتند، هیچ ایرادی ندارد. به آن‌ها گوش کن و ببین چه می‌گویند، با معیارهای خودت بسنج و اگر درست بود، انتخابت را تصحیح کن و اگر درست نبود تصمیم خودت را بگیر. هرگز به‌صورت کورکورانه از کسی پیروی نکن و پیرو او نباش. با پیروی از عقل و فکر خودت مسیرت را انتخاب کن.

باید توانایی «نه» گفتن را در خودت پرورش دهی. بنا نیست هرکسی که دلش خواست برای تو تصمیم بگیرد و راهکار ارائه کند. تو می‌توانی یادگیری که چگونه خیلی محترمانه به دیگران برای انتخاب‌هایشان برای تو «نه» بگویی. باید بتوانی بر احساسات خودت غلبه و به‌صورت عقلانی برخورد کنی. در آخر بازهم یادآور می‌شوم که توکل به خدا را هرگز فراموش نکن، با یاری و استعانت از خداوند می‌توانی تصمیمات بزرگی در زندگی‌ات بگیری. توکل به خدا شجاعت درونی تو است.

اقدامک فضایی



- * لیستی از تصمیماتی را که دیگران برایتان گرفته‌اند، بنویسید.
- * اگر اکنون در آن موقعیت قرار می‌گرفتید، چگونه با آن برخورد می‌کردید.
- برای هر کدام از گزینه‌های لیست یادداشت شده یک مورد بنویسید.
- * هدف‌هایتان را بازهم مرور کنید. کدام یک از آن‌ها نیاز به یک شجاعت بی‌باکانه دارد؟ آن را انتخاب کنید، مسیر رسیدن به آن را مشخص و برنامه‌ریزی کنید و بدون وقفه عملی‌اش کنید.
- * تمرین کنید که اگر کسی راهکاری برای شما در نظر گرفت و قبولش ندارید، آن را رد کنید.
- * «نه» گفتن را تمرین کنید. البته به‌صورت کاملاً محترمانه.



فضانوردان قدرت درون خود را کشف کردند

هوای تابستان گرم بود، ولی راه رفتن در هوای لطیف و مطبوع خیابانی که به درخت‌های سرسبزی مزین شده بود، بسیار لذت‌بخش بود. جوان که در حال راه رفتن مدام یادداشت‌برداری می‌کرد، نگاهش به صندلی‌ای افتاد که در پیاده‌رو خیابان مستقر بود. او از فضانورد درخواست کرد اگر امکان دارد باهم لحظاتی را روی آن صندلی بنشینند و مابقی گفت‌وگو را ادامه بدهند. فضانورد هم این پیشنهاد را پذیرفت و باهم به سمت آن صندلی رفتند. صندلی زیر درخت بید قرار داشت. درخت بیدی که از تنه تنومندش می‌شد تشخیص داد سن و سال زیادی دارد.

فضانورد گفت الان می‌خواهم مطلبی بگویم که شاید با مطلب قبلی شباهت‌هایی داشته باشد، ولی لازمه اینکه بتوانی استقلال داشته باشی این است که مطلب مهمی که اکنون می‌گویم را در خودت پرورش دهی. آقا کیهان از تو یک سؤال دارم، در دوران تحصیل، هنگامی که امتحان داشتی و نمره بد می‌آوردی، چه چیزی به خودت و پدر و مادرت در قبال این نمره می‌گفتی؟

جوان به فکر فرورفت! پس از چندثانیه‌ای سکوت گفت: من بچه شیطونی بودم، ولی با این وجود، همیشه نمرات خوبی می‌گرفتم. البته گهگاهی هم که نمره کم می‌آوردم معمولاً سعی می‌کردم جلوی دید پدر و مادرم نباشم. نه اینکه از ترس نخواهم آن‌ها را ببینم! نه. آن‌ها افراد مهربانی هستند و اصولاً اهل دعوا کردن من نیستند. من از شرمی که بابت این نمره داشتیم، توان دیدار با آن‌ها را نداشتیم، ولی هنگامی که باید توضیح می‌دادم، چاره‌ای نبود جز اینکه بگویم، چون تلاش نکردم و نتوانستم نمره مطلوب را کسب کنم، واقعاً شرمندهام! من باید بیشتر تلاش می‌کردم و اگر این چنین بود حتماً می‌توانستم نمره مطلوب را بگیرم.



فضانورد پرسید: یعنی تو خودت را مقصر می‌دانستی و تقصیر را گردن کسی دیگر نمی‌انداختی؟

جوان گفت: بله، چون اگر خودم تلاش می‌کردم و شیطونی و بازیگوشی نمی‌کردم، مطمئناً می‌توانستم نمره خوبی بگیرم، ولی چون حواسم به درس نبوده، نمره من بد شده بود.

فضانورد گفت: باریکلا به تو آقا کیهان که آن قدر مسئولیت‌پذیر هستی. این جواب تو نشان می‌دهد که انسان مسئولیت‌پذیری هستی.

موضوعی که الان می‌خواهم به تو بگویم هم دقیقاً در راستای همین سؤال است. انسان‌ها دو مرکز کنترل دارند. یکی مرکز کنترل درونی و دومی مرکز کنترل بیرونی.

جوان به میان حرف فضانورد پرید و گفت: مرکز کنترل بیرونی یعنی کسی ما را از بیرون کنترل می‌کند؟

فضانورد گفت: نه! منظورم این نیست که کسی در بیرون از وجود، ما را کنترل می‌کند. هر چیزی که هست در خودمان است. اگر بخواهم بیشتر برای توضیح بدهم باید به تو بگویم که مرکز کنترل درونی ما همان باورهایمان نسبت به خودمان است. باور به اینکه وضعیت کنونی ما تابع عوامل قابل کنترل خودمان است. عواملی مثل همت و تلاش؛ بینش و نگرش و آمادگی ما برای خلق شرایط جدید است.

همه افراد دو مرکز کنترلی دارند: درونی و بیرونی.



در مقابل هم باید مرکز کنترل بیرونی را این‌گونه برای تعریف کنیم که باور به این است که وضعیت کنونی ما تابع عوامل بیرونی است. عواملی مانند مردم، پدر و مادر و ... که کنترل آن‌ها از دست ما خارج است و قادر به تغییرشان نیستیم و آن‌ها هستند که این شرایط را به وجود آورده‌اند.



افرادی که مرکز کنترل بیرونی دارند، اتفاقات بد زندگی‌شان را ناشی از بدشانسی و تقدیر می‌دانند و اتفاقات خوب را به خوش‌شانسی بودن و توانمندی‌هایشان مرتبط می‌کنند، ولی افرادی که مرکز کنترل درونی دارند، اتفاقات بد زندگی‌شان را ناشی از کمبود توانمندی‌ها یا تلاش خودشان می‌دانند و خوبی‌هایشان را مجموعه‌ای از عوامل بیرونی و درونی‌شان.

اتفاقات خوب و بد زندگی تماماً مربوط به خود شخص است.



مرکز بیرونی‌ها معمولاً در حال غرو لند کردن به شرایط هستند، دیگران را دعوا می‌کنند و اشتباهاتشان را گردن کسی دیگر می‌اندازند. آن‌ها معتقدند که رفتارها و مهارت‌هایشان در زندگی تأثیری ندارد و برای بهبود آن‌ها هیچ اقدامی نمی‌کنند. برعکس مرکز درونی‌ها این‌گونه نیستند، آن‌ها می‌دانند که رفتارها و مهارت‌هایی که دارند نقش بسزایی در اتفاقات زندگی و آینده‌شان دارد. به همین دلیل تلاش می‌کنند آن‌ها را بهبود بخشیده و توسعه بدهند. آن‌ها می‌گویند که خودشان بر زندگی کنترل دارند.

باید مهارت‌ها و توانمندی‌هایمان را بهبود بدهیم.



جوان گفت: دقیقاً مانند افرادی که استقلال طلب هستند! فضانورد گفت: دقیقاً درست است. این موضوع‌ها همگی به هم مربوط می‌شوند و مثل حلقه‌های زنجیر به هم متصل هستند. هر حلقه دربردارنده مواردی است که آن را جداگانه مطرح می‌کنند و در یک جایی باهم نقطه اشتراک دارند و به همدیگر متصل می‌شوند. اگر یکی از این حلقه‌ها نباشد، صد درصد در روند رسیدن به هدف که همان فضانورد شدن است، مسئله‌ای به وجود می‌آید.



البته همیشه باید در خاطر داشت باشی که بعضی شرایط واقعاً در اختیار آدم نیست. شرایطی مثل زلزله، شرایط آب‌وهوایی و خیلی چیزهای دیگر که در ید قدرت انسان نیست. نکته خیلی مهم همین جاست، انسانی که دارای مرکز کنترل درونی است و معتقد است که مسئولیت زندگی در اختیار خودش است، در چنین مواقعی از قبل کارهایی را انجام داده تا وقتی چنین اتفاقاتی می‌افتند بتواند آن‌ها را مدیریت کند و با کمترین مسئله‌ای از کنارشان بگذرد.

مسئولیت تمام زندگی در اختیار فودتان است.



اگر بخواهم مثالی برای تو بزنم، به مردم کشور ژاپن اشاره می‌کنم. همان طور که می‌دانی ژاپن جزو کشورهای زلزله‌خیز است و مدام در آن کشور زلزله می‌آید. آن‌ها می‌دانند که نمی‌توانند جلوی وقوع زلزله را بگیرند، ولی می‌توانند جلوی خسارات ناشی از زلزله را بگیرند. آن‌ها مصالح ساختمانی‌ای اختراع کردند که توان مقابله با زلزله را دارد و راهکارهایی را ارائه دادند که بتوانند اتفاقات به وجود آمده بعد از زلزله را مدیریت کنند. بارها زلزله آمده است و توانسته‌اند خسارات ناشی از آن را به حداقل برسانند و اگر هم اتفاقی افتاد، آن‌ها زلزله را متهم نمی‌کنند، بلکه خودشان را مقصر می‌دانند و خود را محکوم می‌کنند که چرا نتوانستند تمهیداتی بیندیشند تا جلوی خسارات را بگیرند. آن‌ها از مرکز درونی خودشان برای مدیریت مرکز بیرونی استفاده می‌کنند.

از مرکز کنترل درونی برای مدیریت مرکز کنترل بیرونی استفاده کنید.



حالا اگر کسی بخواهد مرکز کنترل درونی خودش را فعال یا قدرتمندتر کند باید کارهایی انجام دهد. کارهایی که با درآمیختن راهکارهای دیگری که پیش‌ازاین گفتم می‌تواند آن را فعال کند.



اول از هر چیزی باید بدانی که مرکز کنترل درونی مستقیماً با باورهای تو در رابطه است؛ باورهایی که نسبت به خودت داری، باورهایی که نسبت به اطرافیان و محیط داری، باورهایی که آن‌ها را طی سال‌ها کسب کردی و باورهایی که آن‌ها را آموختی، مثل مهارت استقلال‌طلبی. ابتدا به ساکن باید باورت نسبت به خودت از دیدگاه مثبت باشد. افرادی که نسبت به خودشان، توانمندی و مهارت‌هایشان دید مثبت نداشته باشند، هرگز نمی‌توانند باوری مثبت به خود داشته باشند. اگر خاطرت باشد گفتم انسان‌هایی که عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس دارند، ایمان و باوری مثبت به خود دارند و خودشان را پذیرفته‌اند. باید باوری مثبت از خود در وجودت ایجاد کنی.

باوری مثبت نسبت به توانمندی‌هایمان داشته باشیم.



تغییر نگرش نسبت به یک موضوع از عوامل ایجادکننده مرکز کنترل درونی است، یعنی باید این‌گونه بگوییم که اگر این عامل نباشد، مرکز کنترل درونی شکل نمی‌گیرد. تغییر نگرش یعنی اتفاقی که برایت می‌افتد را می‌توانی به صورت یک تهدید ببینی یا یک فرصت! البته راحت نیست تشخیص بین اینکه یک اتفاق فرصت است یا یک مانع. اگر بخواهیم از دیدگاه انسانی هم به آن نگاه کنیم باید بگوییم که آیا آن اتفاق خیر است یا شر. خیلی جاها به نظر ما یک اتفاق شر است، ولی در واقعیت خیر است و بالعکس. مهارت یک انسان مثبت با نگرشی مثبت اینجا مشخص می‌شود. او همه اتفاقات را خیر و یک فرصت می‌بیند. پس باید نگرش به گونه‌ای باشد که فقط نکات مثبت یک مسئله را ببینی.

هر اتفاقی که برایتان می‌افتد با نگرشی مثبت به آن بگردید.
تا ما در آن فرصتی هفته‌هاست.



با تقویت مسؤلیت‌پذیری و استقلال‌طلبی می‌توانی این مرکز را تقویت کنی. قبلاً صحبت‌هایی در این مورد باهم داشته‌ایم که می‌توانی به نکاتی که یادداشت‌برداری کردی، مراجعه کنی و آن‌ها را به کار ببری تا بتوانی مرکز کنترل درونی خودت را تقویت کنی.

اقدامک فضای



- * از این پس هر اتفاقی را که برایتان می‌افتد، فقط باید به این دید ببینید که در آن فرصتی نهفته است.
- * مسؤلیت تمام کارهایی را که اتفاق می‌افتد، با شجاعت بپذیرید.
- * تمرین کنید نگاهتان به مسئله‌هایی که پیش می‌آید از دید مثبت باشد.

فضانوردان قانون موفقیت را در فود نهاده‌اند

همان‌گونه که به تو گفتم مثبت‌اندیشی برای فضانورد شدن خیلی مهم است، برای اینکه تا دیدت به خودت، اطرافیان و جهان هستی مثبت نباشد، هیچ‌وقت نمی‌توانی در این مسیر قدم برداری و به انتها برسی. مثبت‌اندیشی یک قانون است، قانونی که اگر در ذهن و فکر نباشد، تمام آن چیزهایی که تا الان به تو گفتم را نمی‌توانی اجرا کنی و یاد بگیری. قانون مثبت‌اندیشی نه تنها در فکر بلکه مثل خون باید در وجودت جاری باشد. این قانون باید در وجودت نهاده‌اند شود.

مثبت‌اندیشی باعث ایجاد امید، استقامت و پایداری در برابر مسائل و مشکلات مسیر پرفرازونشیب فضانوردی می‌شود. مثبت‌اندیشی از نوع تفکرات



سرچشمه می‌گیرد. به نحوه فکر کردنت، به گفت‌وگوهای درونی‌ات و اعتقاداتی که داری. اعتقادات تو افکارت را می‌سازند، افکارت، احساسات را تحت تأثیر قرار می‌دهند و احساسات، رفتارهایت را می‌سازد.

می‌خواهم داستانی را برایت تعریف کنم. داستان زندگی‌ام را که چگونه در دوران نوجوانی توانستم به چیزی دست بیایم که تمام زندگی‌ام را تحت تأثیر قرارداد. در دوران نوجوانی کتاب‌های زیادی در رابطه با مسائل انگیزشی خوانده بودم و تأثیرات بسیار خوبی بر من گذاشته بودند. در آن سال‌ها با شخصی آشنا شدم که بیشتر از آن کتاب‌ها بر من تأثیر گذاشت. شخصی که با مطالبی که عرضه می‌کرد، مسیر تازه‌ای را در زندگی‌ام به وجود آورد. من در آن سال‌ها با آقای دکتر علیرضا آرمندیان آشنا شدم. شخصی که با ارائه موضوعی به نام «تکنولوژی فکر» توانسته بود افراد زیادی را به مسیر موفقیت هدایت کند. بعد از آشنایی با این تکنولوژی توانستم چیزی را یاد بگیرم که در تمام زندگی‌ام تأثیرگذار بود. من یاد گرفتم که تمام دستاوردهای بشر از فکر او سرچشمه می‌گیرد و در صورتی که بتوانم فکرم را کنترل کنم، می‌توانم ابتدا خودم را تغییر بدهم و بعد دنیای خودم را. مطالبی که عرضه می‌شد، بسیار ساده بود، ولی بسیاری از مردم به آن آگاه نبودند و اگر یاد می‌گرفتند می‌توانستند بسیار موفق شوند، همان‌گونه که من موفق شدم.

آقا کیهان، اگر می‌خواهی در زندگی‌ات موفق بشوی باید طرز تفکرت را تغییر بدهی، تا فکرت مثبت نباشد نمی‌توانی در مسیر رسیدن به فضانوردی موفق شوی. این تفکرات و اندیشه‌های تو است که می‌تواند از تو یک فضانورد بسازد یا چیزی غیر از آن. می‌تواند از تو یک ثروتمند بسازد یا یک فقیر، می‌تواند سلامتی را برای تو به ارمغان بیاورد یا بیماری را، می‌تواند تو را پیروز گرداند یا یک شکست‌خورده!

این فکر است که عامل تفاوت یک انسان با دیگران می‌شود. حال این را در نظر بگیر که دو نفر در یک موقعیت قرار می‌گیرند. مثلاً به هر کدام مبلغ



یک میلیارد تومان می‌دهند تا در عرض سه سال کاری را راه‌اندازی کنند و از آن کسب درآمد داشته باشند و ارزش آن پول را بیشتر کنند. نفر اول پول در بانک می‌گذارد و از آن سود می‌گیرد، چون او فکرش بر این باور است که نمی‌توان با این پول کاری کرد و آن را افزایش داد، پس بهترین کار این است که بدون هیچ‌گونه درددسری آن را در بانک بگذارد و سود پول را به‌عنوان درآمد پس‌انداز کند. ولی نفر دوم، تفکرش بر این است که آن را در راه ساخت یک کارگاه تولیدی سرمایه‌گذاری کند. او می‌داند که برای راه‌اندازی این کارگاه باید سختی‌های زیادی را متحمل شود، ولی چون تفکرات او نسبت به خودش و توانمندی‌هایش مثبت است، در این مسیر گام برمی‌دارد. نفر اول بعد از دو سال میزان سود او مشخص و محدود است، ولی نفر دوم بعد از تحمل سختی‌های شیرین به درآمدی بسیار بیشتر از نفر اول دست می‌یابد. او هم کارگاه دارد و هم درآمد بسیار بیشتر نسبت به نفر اول، چون ذهن او مثبت و ارزش‌آفرین است. این فکر تو است که باید به‌صورت سیستماتیک تو را به سمت موفقیت پیش ببرد. تو با یادگرفتن اینکه چگونه بیندیشی می‌توانی خلاق، امیدآفرین، هدفمند و موفق باشی. تو می‌توانی بافکرت دنیایی را برای خودت بسازی که همیشه در آرزوی رسیدن به آن بوده‌ای. این‌ها با تفکرات مثبت است که ساخته می‌شود. حال انتخاب با تو است، تفکرات منفی داشته باشی یا تفکرات مثبت! جوان با قاطعیت گفت: صددرصد می‌خواهم که موفق بشوم. پس باید تفکرات مثبت را انتخاب کنم. با گفته‌های شما باید نام این قانون را قانون موفقیت بگذاریم، چون اگر این قانون نباشد، انسان هیچ شوقی به موفقیت نخواهد داشت.

فضانورد گفت: دقیقاً این قانون، قانون موفقیت است. این قانون ضامن رسیدن تو به موفقیت است. من در کتابخانه اتاق کارم یک کتاب دارم که نوشته آقای دکتر آزمندیان است. کتاب «تکنولوژی فکر» می‌تواند نکات مثبت و ارزشمندی را به تو یاد بدهد که آن‌ها را در زندگی‌ات به کار بگیری. من بیشتر



از این چیزی در زمینه مثبت‌اندیشی به تو نمی‌گویم و پیشنهاد می‌کنم آن کتاب را بخوانی و اصول و قواعدی را که در آن گفته شده است به کارگیری. این کتاب را به تو امانت می‌دهم و پس از خواندن آن دوست دارم نکاتی را که از آن دریافتی برای من بنویسی و بیاوری و دستاوردهایی را که پس از خواندن آن به دست آورده‌ای به من بگویی.

آقا کیهان، قانون مثبت‌اندیشی باعث می‌شود تو برای رسیدن به موفقیت به دنبال راه‌حل‌های جدید و متفاوت از گذشته بگردی. راه‌حلهایی که قابلیت عملی شدن داشته باشند و بتوانند تو را از دیگران متفاوت کنند. فضاوردان انگیزه زیادی برای موفق شدن و پیشرفت دارند و به ماندن در یک سطح عادی و معمولی قانع نیستند.

اقدامک فضایی



* پس از اتمام این کتاب، کتاب تکنولوژی فکر را تهیه و آن را مطالعه کنید.

* نکات و قواعد گفته شده در آن کتاب را بنویسید و اجرا کنید.

یک ماه پرتلاش

آن‌ها پس از قدم‌زدن در فضای زیبای خیابان، باهم به اتفاق سمت اتاق کار فضاورد رفتند. فضاورد طبق صحبتی که با جوان داشت، کتاب «تکنولوژی فکر» را از قفسه کتابخانه برداشت و به او داد. جلد کتاب مصور به تصویر آقای آرمندیان و در صفحه اول آن امضای ایشان نقش بسته بود. فضاورد گفت که این کتاب را در نخستین ملاقاتی که با ایشان در یک همایش با همین موضوع کتاب داشته، تهیه کرده و از ایشان درخواست کرده بود که در آن به یادگاری



امضا بزنند. او گفت که این کتاب از ارزش معنوی زیادی برایش برخوردار است و از آن دسته کتاب‌هایی است که هر چند وقت یک‌بار آن را مطالعه می‌کند تا مطالبش را مجدداً در ذهن مرور کند.

فضانورد به ساعت اتاقش نگاهی کرد و به جوان گفت که دیگر وقت آن است از هم‌خداحافظی کنند تا او بتواند برای جلسه‌ای که تا یک ساعت دیگر باید شرکت کند، آماده بشود، ولی قبل از رفتن آن جوان به او گفت که تا جلسه بعدی که حدود یک‌ماه دیگر خواهد بود باید نکاتی را که او از این دو جلسه برداشت کرده است، عملی کند و نتیجه هر کدام را برایش بنویسد و بیاورد.

فضانورد گفت: بعد از این، جلساتی را با یکدیگر خواهیم گذاشت تا مهارت‌هایی را که باید یک فضانورد داشته باشد، به تو بیاموزم. مهارت‌هایی که در کنار هم می‌توانند برای ساختن یک انسان باقابلیت‌ها و توانمندی‌های فردی بالا در هر جایگاه اجتماعی و شغلی مؤثر باشد. هر هفته مطالبی را به تو می‌آموزم و تو در آن هفته فرصت داری که آن را تمرین کنی.

آن‌ها با یکدیگر خداحافظی کردند و مانند جلسه گذشته خودروی شخصی فضانورد او را به در منزل رساند. در طول مسیر فرصت مناسبی پیش آمد تا جوان برخی از مطالبی که نوشته بود را مجدداً مرور کند. او یاد گرفته بود برای اینکه مطالبی که می‌آموزد در ذهنش ماندگار بشود باید مجدداً آن‌ها را مرور کند، پس شروع کرد به خواندن.

در طول ماه، جوان طبق برنامه‌ای که فضانورد به او داده بود، هر روز صبح ساعت ۶ بیدار می‌شد. او ۲۰ دقیقه اول را به ورزش کردن اختصاص می‌داد. جوان احساس می‌کرد از زمانی که هر روز ورزش می‌کند روحیه‌ای بسیار شاد و قوی پیدا کرده است. او هر روز برای پیاده‌روی و ورزش به پارکی می‌رفت که در محله‌شان بود. وقتی که خانه می‌آمد صبحانه‌ای می‌خورد و شروع به مطالعه کتاب‌هایی می‌کرد که از فضانورد گرفته بود. او ابتدا کتاب «از شنبه» را شروع کرد. کتابی که به نظرش می‌توانست در زندگی خود به کار گیرد. هر روز تلاش



می‌کرد برنامه‌هایی را که در کتاب آمده بود، اجرا کند. او روز به روز در خود تغییراتی را احساس می‌کرد، تغییراتی که به او حس ارزشمندتر شدن را می‌داد. جوان بعد از مطالعه کتاب، زمان خود را برای تفکر در مورد هدف شماره یک خود، یعنی فضانوردی می‌گذاشت. او به دنبال مقالات و کتاب‌هایی می‌گشت که می‌توانست در رسیدن به هدف کمکش کند و به دنبال این می‌گشت که چگونه می‌تواند راهکارهایی بیابد تا مهارت‌های فردی را که باید یاد بگیرد، در خود نهادینه کند، همچنین در مدت زمانی که برای این کار مشخص کرده بود، به برنامه‌ریزی روزانه خود می‌پرداخت.

او از زمانی که با فضانورد و برنامه‌ها و مطالبی که گفته، آشنا شده بود، حس و حال عجیبی داشت. با امید و انرژی بیشتری صبح‌ها از خواب بیدار می‌شد و در طول روز بیشتر وقت خود را به کارهایی می‌پرداخت که او را به هدفش نزدیک‌تر کند و دیگر وقت خود را برای انجام کارهایی که به نظر بی‌فایده می‌آمدند، نمی‌گذاشت. برای خود هدفی داشت که برای رسیدن به آن، دیگر وقتی برای گذراندن با دوستانی که هیچ کمکی برای رسیدن به هدفش نمی‌کردند، نداشت. در مدت یک‌ماه رفتار او به گونه‌ای تغییر کرد که حتی برای خانواده‌اش غیرمنتظره بود. او جوان خوبی بود و در خانواده هم از جایگاه خوبی برخوردار بود، ولی تفاوت‌هایی با گذشته پیدا کرده بود که پدر و مادرش آن را به خوبی احساس می‌کردند.

جوان روز به روز احساس مثبت‌تری در زندگی داشت. در طول روز تلاش می‌کرد تمرینات و راهکارهایی را که فضانورد به او گفته، عملی کند و خود را به شخصیت مورد نظر برای فضانورد شدن برساند. یک روز روی سؤالاتی که در مورد شور و اشتیاق بود، تمرکز می‌کرد و یک روز دیگر تمرینات استعدادیابی را انجام می‌داد. هر روز به دنبال یک جمله انگیزشی و مثبت می‌گشت و آن را در دفترچه خود یادداشت می‌کرد. از خواندن آن‌ها انرژی می‌گرفت و انگیزه او برای ادامه راه بیشتر می‌شد.





هفته اول: فورآگاهی

فوراگاهی

فضانورد وارد اتاق شد. ساعت ۷:۱۵ صبح روز شنبه بود. وقتی وارد اتاق شد از حضور جوان متحیر شد. نگاهی به ساعت انداخت و با تعجب پرسید که شما کی آمدی؟

جوان با لبخندی بر لب گفت: من ساعت ۷ رسیدم و از منشی درخواست کردم اجازه دهد در اتاق منتظر شما باشم. البته بیشتر هدفم این بود که شمارا غافلگیر کنم. خواستم به شما بگویم که تغییرات در من تا چه اندازه زیاد بوده است. من امروز یک ساعت زودتر از روزهای قبل بیدار شدم تا بتوانم به موقع و البته قبل از شما در اینجا حضور داشته باشم.

فضانورد کیفش را روی میز گذاشت و شروع کرد به دست زدن. جوان را بابت این تلاش بی نظیرش تشویق کرد. او گفت که از این کار جوان، هم متحیر شده است و هم خوشحال. خوشحال است که جوان توانسته است خود را در این یک ماه به گونه‌ای پرورش دهد که بتواند این گونه تغییر کند. او کار بسیار بزرگی کرده و در مبارزه با تغییر توانسته بود، پیروز شود.

فضانورد پرسید که آیا او صبحانه خورده است؟ جوان هم جواب مثبت داد و گفت: عادت کرده‌ام بعد از ورزش کردن و قبل از مطالعه حتماً صبحانه بخورم. صبحانه‌ای کامل که بتواند انرژی روزانه من را تأمین کند.

فضانورد پشت میزش نشست و گفت این هفته می‌خواهم در رابطه با



موضوع خودآگاهی با تو صحبت کنم. خاطرت هست در جلسه قبل در مورد شناخت انسان از خودش چه چیزهایی به تو گفته بودم؟

جوان پاسخ داد: بله، در مورد شناخت توانمندی‌هایمان، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس باهم صحبت کردیم. در مورد اینکه چه تأثیری روی روند زندگی انسان می‌گذارد و چه نتایج مثبتی را برای ما دارد.

فضانورد گفت: درست است. امروز می‌خواهم یک مقدار بیشتر در این مورد و خودآگاهی صحبت کنم. من این واژه را خیلی دوست دارم و حس خوبی نسبت به آن دارم. تا حالا شنیدی که می‌گویند برای اینکه خدا را بشناسی باید خودت را بشناسی؟

جوان گفت: بله. بارها این جمله را شنیده‌ام و تلاش کردم بفهمم منظور این جمله چیست. چیزهایی هم متوجه شدم، ولی زیاد روی آن متمرکز نشدم.

فضانورد گفت: خداوند دارای قدرت بی‌نهایتی است. قدرتی که نمی‌توان آن را شمارش کرد و اندازه گرفت. او بارها گفته که انسان خلیفه او روی زمین است و تمام آسمان و زمین را در تسخیر انسان درآورده است. آیا شنیده‌ای؟

جوان گفت: بله، بارها شنیده و خوانده‌ام.

فضانورد گفت: این جملات را ما فضانوردان خیلی راحت‌تر می‌توانیم درک کنیم. برای اینکه توانسته‌ایم به جایی برویم که بسیاری از افراد توان رفتن به آنجا را ندارند. ما فضانوردان می‌فهمیم که تسخیر آسمان و زمین یعنی چی!!! زمانی که داخل فضاپیما می‌نشینیم و زمین را از آن بالا نگاه می‌کنیم، می‌فهمیم که منظور خدا از این جملات چه بوده است.

زمانی که خداوند متعال می‌گوید که انسان خلیفه او روی زمین است، آیا می‌تواند او را بدون قدرتی مانند خودش روی زمین رها کند؟ قطعاً این طور نیست. به نظر من خداوندی که ما را جانشین خودش روی زمین قرار داده است، نیروی عظیمی را هم در ما نهاده است. نیرویی که همراهمان است، ولی برخی به آن توجه نمی‌کنند و برخی توانسته‌اند آن را کشف و با آن کارهای بزرگی کنند.



به نظر من افرادی مثل ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، دکتر حسابی، دکتر سمیعی، بیل گیتس، استیو جابز و بسیاری دیگر از افرادی که توانستند در این دنیا تأثیر مثبتی از خودشان باقی بگذارند، به این قدرت دست یافتند. آن‌ها توانستند خودشان را خوب بشناسند و حتی این‌گونه بگویم که توانستند خدا را خوب بشناسند.

اگر فوت را فوب بشناسی می‌توانی خدا را هم فوب بشناسی.



آقا کیهان، آیا می‌دانی نخستین سؤالی که معمولاً افراد موفق برای رسیدن به موفقیت از خودشان می‌پرسند، چیست؟
جوان کمی تأمل کرد و بعد از کمی فکر گفت: سؤال‌های زیادی شاید برای پرسیدن وجود داشته باشد، ولی نخستین سؤال را نمی‌دانم.
فضانورد که از گفته او خنده‌اش گرفته بود، گفت: بله، سؤال‌های بسیاری وجود دارد، ولی کسی که به دنبال خودآگاهی باشد، معمولاً این سؤال را می‌پرسد که «من کی هستم؟» این سؤالی است که قرن‌هاست انسان‌ها از خود می‌پرسند و به دنبال جواب دادن به آن هستند. برخی توانستند بیابند مانند افرادی که از آن‌ها نام بردم و افرادی نتوانستند بیابند مانند بسیاری از مردم که در اطرافمان زندگی می‌کنند. می‌دانی برای پاسخ به این سؤال باید از کجا شروع کنیم؟

مت‌واقعاً چه کسی هستیم؟



جوان پاسخ داد: قطعاً از خودمان باید شروع کنیم. از درون خودمان؟
فضانورد پاسخ داد درست است. نقطه آغاز پاسخ به این سؤال از اطلاعاتی است که ما از خودمان در طول روز به‌دست می‌آوریم. اطلاعاتی که مربوط به خودمان است. این اطلاعات از رفتارها و تجربه‌هایی به‌دست می‌آید که ما در



روز آن را تجربه می‌کنیم. در واقع ما اطلاعاتی منتهی به احساسمان را به دست می‌آوریم. اگر بخواهیم ساده به تو بگوییم، خودآگاهی به این معنی است که تو چگونه به خودت نگاه می‌کنی و وابسته به نوع نگاهت که به خودت داری، چه احساسی پیدای می‌کنی.

تو خودت را چقدر می‌شناسی؟ چه ارزش‌ها و شایستگی‌هایی برای خودت قائلی؟ به نظرت دیگران تو را چگونه ارزیابی می‌کنند؟ و تعریف از زندگی چیست؟ تو برای اینکه بتوانی به این سوالات پاسخ بدهی، نیاز به آگاهی و دانشی از خودت داری. به معنای دیگر یعنی تو چقدر نسبت به خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس‌ها و توانمندی‌هایت شناخت داری. فکر می‌کنم تو در این یک ماه تمریناتی را برای به دست آوردن این شناخت انجام داده‌ای که می‌تواند کمکت کند بیشتر خودت را بشناسی. درست است؟

جوان پاسخ داد: بله، درست است. من در این یک‌ماه تا حدودی متوجه شدم که چقدر خودم را می‌شناسم.

فضانورد ادامه داد: خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود، شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفت‌وگوی درونی و نقاط ضعف و قوت خودت. علمی وجود دارد که می‌تواند به تو برای شناخت هرچه بهتر این موضوع کمک کند.

علم MBTI که برای شناخت خصوصیات شخصیتی انسان است می‌تواند به تو کمک کند تا به اصطلاح، تیپ شخصیتی خودت را بشناسی. این شناخت می‌تواند در رسیدن به خودآگاهی کمک شایانی به تو کند. پیشنهاد می‌کنم در این مورد مطالعاتی داشته باشی و آن را یاد بگیری. باید بدانی که چه خصوصیتی داری. درون‌گرا هستی یا برون‌گرا، حسی هستی یا شهودی، فکری هستی یا احساسی، قانون‌مدار هستی یا ملاحظه‌کار. هر کدام از این‌ها خصوصیتی است که انسان‌ها دارند و اگر بتوانند آن را یاد بگیرند می‌توانند به خودشان و دیگران کمک کنند تا زندگی بهتری را تجربه کنند.



اقدامک فضایی



* این سوال را از خود بپرسید و به آن پاسخ دهید. من کی هستم؟

چرا خودآگاهی؟

آقا کیهان تو می توانی ویژگی های اخلاقی و رفتاری خودت را تعریف کنی؟ جوان مثل همیشه، قبل از پاسخگویی به سؤال کمی فکر کرد و گفت: سؤال سختی است. پاسخ دادن به این سؤال به نظرم نیاز به آگاهی زیادی دارد. فضاورد گفت: پاسخ دادن به این سؤال فقط برای تو سخت نیست، بلکه برای بسیاری از مردم سخت است، چون مردم نسبت به خودشان آگاهی زیادی ندارند. اغلب اگر از آن ها این سؤال را بپرسی، فقط یکسری اطلاعات و ویژگی های کلی خودشان را بیان می کنند، چه چیزهایی و چه کارهایی دوست دارند انجام دهند و از این قبیل پاسخ ها که کلی و غیرقابل سنجیدن هستند. این پاسخ ها نشان دهنده این است که خود را به اندازه کافی نمی شناسند.

آن ها نمی دانند که چه کارهایی را به خوبی می توانند انجام دهند، نمی دانند که در چه کارها و زمینه هایی استعداد دارند، چه ویژگی های اخلاقی خوب و مثبتی دارند، اخلاقیات بد و نامطلوبشان کدام است، در زندگی چه اهداف کوتاه مدت و بلندمدتی برای خود دارند، علایق و اولویت های زندگی شان چیست، باورها و ارزش هایشان چیست و بسیاری دیگر از این گونه ویژگی ها برایشان نامعلوم است. آقا کیهان می دانی دلیل این همه تأکید من بر خودآگاهی چیست؟ تغییر. انسان اگر بتواند نسبت به خود، آگاهی داشته باشد، بهتر می تواند آنچه را که هست بپذیرد یا تغییر دهد. اگر تو ندانی که چه کسی هستی، در گفت و گوهای درونی ات به مشکل برخورد خواهی کرد، یعنی دچار کشمکش می شوی که تو را دچار سردرگمی می کند.



فورا آن گونه که هستیم باید بیاییم.



همان طور که قبلاً به تو گفته‌ام، اگر خودآگاهی نداشته باشی مرکز کنترل بیرونی ساکن زندگی‌ات را به دست می‌گیری. آن وقت محیط و نیروهای بیرونی شخصیت تو را شکل می‌دهند و برایت قالب و ساختار تعیین می‌کنند. همین موضوع باعث می‌شود شخصیت و رفتارت در برابر تغییرات، بسیار شکننده باشد و نتایج نامطلوبی را در زندگی به دست بیاوری.

اگر خودآگاهی داشته باشی می‌توانی در نگاهت، خود را به عنوان یک انسان منحصر به فرد ببینی. این گونه شایستگی‌ها و توانمندی‌هایت را شناخته و با نیروهای بالقوه وجودت راه رسیدن به موفقیت را بیمایی و در برابر مشکلات و مسائل این راه ایستادگی کنی.

اقدامک فضای



* آیا می‌توانید فهرستی از خصوصیات اخلاقی، نقاط مثبت و منفی و توانمندی‌هایتان تهیه کنید؟ آن‌ها را یادداشت کنید.

فرد آگاهی را یاد بگیر

همان طور که گفتیم خودآگاهی یک مهارت است که باید آن را آموخت. مردم زیاد به این موضوع فکر نمی‌کنند و به دنبال آن نمی‌روند، ولی تو که به دنبال این هستی یک فضانورد ماهر بشوی باید این موضوع را یاد بگیری. این یک تکلیف است که آن را باید یاد بگیری و در زندگی‌ات اجرا کنی. همان طور که از اسمش معلوم است، خودآگاهی یعنی داشتن آگاهی، آگاهی



و شناختی که از خود انسان نشأت می‌گیرد. آگاهی نخستین چیزی است که برای رسیدن به خودآگاهی به آن نیاز است. هرچقدر آگاهی‌ات نسبت به خودت بیشتر باشد، بهتر می‌توانی به خودآگاهی برسی. این آگاهی به تو کمک می‌کند تا فرصت بیشتری برای تغییر آن چیزهایی که برایت ناخوشایند است، داشته باشی. این‌گونه می‌توانی زندگی‌ای برای خود بسازی که مطابق میل تو باشد و از آن لذت ببری.

آقا کیهان تا حالا کسی ازت پرسیده که آیا زبان انگلیسی را کامل بلدی و تو در جوابش چیزی جدای آن چیزی که هست به او بگویی؟
 جوان در پاسخ گفت: قطعاً من به زبان انگلیسی کاملاً مسلط نیستم، پس دلیلی ندارد که جوابی بدهم که دروغ باشد. می‌توانم بگویم که دوست دارم کامل یاد بگیرم، ولی اکنون در حد خیلی کم به آن تسلط دارم. فکر می‌کنم با این کار جلوی خیلی از اتفاق‌های بدی را که از پاسخی که داده‌ام، می‌گیرم.
 فضانورد گفت: درست است، قطعاً یک پاسخ دروغ می‌تواند تو را دچار دردسرهایی کند. در خودآگاهی هم باید این موضوع را در نظر بگیری. باید در روند شناخت خودت واقع‌گرا باشی، یعنی نه خیلی آرمانی به خودت نگاه کنی و نه اینکه کمتر از آن چیزی که هستی. باید واقعیت‌ها را ببینی، آن چیزی که واقعاً هستی را از خودت قبول کن. فکرت نسبت به خودت باید در حد اعتدال باشد. نه خود را دست بالا بگیر، به‌گونه‌ای که بیش از آن چیزی که در توانت است نشان دهی و نه اینکه ضعف‌های خودت را بزرگ نشان بدهی و خودت را دستکم بگیری. برای رسیدن به خودآگاهی و شناخت باید واقع‌گرایانه به توانمندی‌ها و ضعف‌هایت نگاه کنی.

واقع‌گرایانه به توانمندی‌ها و ضعف‌ها نگاه کنیم.



آقا کیهان، تا حالا شده از دوستت بپرسی که نسبت به تو چه تفکری دارد و تو را چگونه انسانی می‌بیند؟
 جوان گفت که تا حالا چنین سؤالی نکرده است، ولی بارها پیش خودش این سؤال را پرسیده که دیگران نسبت به او چه فکری می‌کنند.
 فضانورد در ادامه گفت: این سؤالی که تو از خودت می‌پرسی، سؤالی است که تمام انسان‌ها آن را از خودشان می‌پرسند. ما انسان‌ها در بسیاری از مواقع دوست داریم بدانیم دیگران ما را چگونه انسانی می‌بینند. چه برداشت‌هایی از رفتار و اعمالمان دارند. ما انسان‌ها دوست داریم در دید دیگران انسان موجه و خوبی جلوه کنیم.

جوان پرسید: آیا این موضوع با استقلال طلبی ما تداخل ایجاد نمی‌کند؟
 فضانورد گفت: قطعاً ما نباید استقلال طلبی و عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس خودمان را فدای شناخت خود کنیم، ولی ما می‌توانیم با بازخوردهایی که از دیگران در مورد خصوصیات اخلاقی و رفتاری‌مان می‌گیریم، به آگاهی بهتری نسبت به خودمان دست یابیم. دیدگاه دیگران نسبت به ما می‌تواند کمک کند آگاهی بیشتری نسبت به خودمان پیدا کنیم، اما هیچ‌گاه نباید مبنای شناخت خودمان را صرفاً بر پایه آن قرار دهیم. می‌توانیم دیدگاه آن‌ها را بشنویم و در مورد آن فکر کنیم.

در دید دیگران ما چگونه افرادی هستیم.



البته باید این را در نظر بگیرید که هیچ دلیلی وجود ندارد ما هر آنچه را که آن‌ها از ما برداشت می‌کنند، بی‌کم و کاست بپذیریم و قبول کنیم که آن‌گونه‌ایم که آن‌ها می‌گویند. آیا به نظرت آن‌ها به‌جای ما در برابر مشکلات قرار می‌گیرند؟ آیا آن‌ها می‌دانند که چه چیزی در ذهن ما می‌گذرد؟ آیا عواطف ما را احساس می‌کنند؟ پس با این حساب بهترین کسی که می‌تواند به ما در آگاهی و شناخت کمک کند، خودمان هستیم.



اقدامک فضایی



- * آیا در مورد خود واقع‌گرایانه و صادقانه فکر می‌کنید؟
- * تعدادی از دروغ‌هایی را که نسبت به خود گفته‌اید، یادداشت کنید.
- * تعدادی از واقعیت‌هایی را که همیشه به آن اذعان می‌کنید، بنویسید
- * بازخوردی از رفتار و اعمال تان را از دیگران بگیرید. به نظر شما آیا آنها شما را می‌شناسند؟

از چه چیزهایی باید آگاهی گرفت

جوان گفت: قطعاً خودمان بهتر می‌توانیم خودمان را بشناسیم. همان‌طور که شما گفتید کسی نمی‌تواند بفهمد که ما الان چه حس و حالی داریم یا به چه فکر می‌کنیم. پس بهتر است خودمان شروع کنیم بفهمیم چه کسی هستیم، ولی یک سؤال برای من پیش آمده، از کجا باید به شناختی کامل از خودمان دست یابیم؟

فضانورد گفت: سؤال بسیار خوبی پرسیدی. دانستن اینکه ما از کجا باید بفهمیم چه انسانی هستیم و چه خصوصیتی داریم، خیلی مهم است، چون آگاهی‌مان نسبت به خودمان بیشتر می‌شود.

نخستین راهی که می‌توانیم به آگاهی برسیم، داشتن تصویری واقعی از جسم و بدنمان است. باید بدانیم چه ویژگی‌های ظاهری منفی و مثبتی داریم. اگر ویژگی به نظر منفی در ظاهرمان وجود دارد و قابل تغییر است باید تلاش کنیم آن را بهبود بدهیم و اگر غیرقابل تغییر است، می‌توانیم با تقویت ویژگی‌های مثبتمان، آن را بی‌اهمیت نشان دهیم.



شناختی واضح از ظاهرمان داشته باشیم.



اگر مثالی بخواهم بزنم می‌توانم خودم را مثال بزنم. در دوران کودکی هنگامی که دندان‌های شیری من افتاد، تمام دندان‌های اصلی من درآمدند، غیر از دو تا از آن‌ها که سال‌ها فضای خالی‌اش همراه من بودند. پدر و مادر من همیشه می‌گفتند کسی که فاصله دندان‌هایش زیاد است، انسان خوشبختی می‌شود. آن‌ها با این جمله غیر از ایجاد باوری در من که انسان خوشبخت و موفقی خواهم شد، تلاش می‌کردند حس ناراحتی در نیامدن آن دندان‌ها را در من از بین ببرند، هرچند من از این موضوع ناراحت نبودم. سال‌ها بعد به دلیل انتخاب شغلم که همان فضانوردی است، اقدام به درست کردن دندان‌هایم کردم و اکنون آن ویژگی به نظر منفی، در من برطرف شد.

من قادر به تغییر در این ویژگی بودم، پس آن را تغییر دادم، اما آن زمان که به نظرم نیاز به تغییر وجود نداشت، در دید من آن یک امتیاز بود و همیشه شاکر این بودم که می‌توانم انسان خوشبخت و موفقی بشوم.

نقاط ضعف را اگر قابل تغییر هستند، تغییر دهیم.



تغییر مثبت، ذاتاً باعث ایجاد حس رضایت در انسان می‌شود، رضایتی که انسان از خودش به دست می‌آورد. تو می‌توانی با پیدا کردن ویژگی‌های مثبت ظاهرت، احساس رضایت بیشتری هم از خودت به دست بیاوری و با آن دسته از ویژگی‌هایی که به نظر ناخوشایند و غیرقابل تغییر هستند، کنار بیایی. البته این را در نظر بگیر که وجود یک ویژگی ناخوشایند در وجود انسان به هیچ عنوان نمی‌تواند جلوی پیشرفت و موفقیت را بگیرد. هیچ محدودیتی برای رسیدن به موفقیت وجود ندارد، غیر از محدودیت‌های ذهنی که خودت ایجاد می‌کنی.

جوان سری به نشانه تأیید حرف فضانورد تکان داد و گفت: حرف شمارا



کاملاً قبول دارم. انسان‌های زیبای را دیده‌ام که با محدودیت‌های جسمی که در وجودشان هست، توانسته‌اند به موفقیت‌های بزرگی دست یابند؛ موفقیت‌هایی که شاید یک انسان کاملاً سالم هم نتواند به آن برسد.

محدودیت‌های جسمانی و ظاهری می‌تواند نقطه قوت و مثبتی برای رسیدن به یک هدف باشد.



اقدامک فضای



- * ویژگی‌های منفی و مثبت ظاهری و جسمی‌تان را بنویسید.
- * کدام یک از نقاط ضعف وجودی شما می‌تواند تغییر کند. به نظر شما بهترین راهکار برای تبدیل آن به نقطه مثبت چیست؟
- * نقاط وضعی که غیرقابل تغییر هستند، چیست؟ آیا می‌توانید آن را به یک نقطه مثبت تبدیل کنید؟

فضانورد در ادامه صحبتش گفت: ما بارها به این موضوع اشاره کرده‌ایم که شناخت نقاط قوت در انسان از چه اهمیتی برخوردار است. هر انسانی ویژگی‌های مثبت و نقاط قوتی دارد که شاید آن‌ها را ندیده است. نقاط قوتی مانند خصوصیات اخلاقی مثبت، استعدادها و توانایی‌ها، مهارت‌ها و توانمندی‌ها و پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها. شناسایی این نقاط قوت به انسان کمک می‌کند تا اعتمادبه‌نفس و خودباوری بیشتر از خودش به دست بیاورد و بتواند استعدادها و توانمندی‌های بالقوه‌اش را شکوفا کند.

شناخت نقاط مثبت باعث بالارفتن اعتمادبه‌نفس می‌شود.



شناخت نقاط مثبت از یک طرف می‌تواند به انسان کمک کند، از طرف دیگر شناخت نقاط منفی هم کمک‌کننده است. انسان‌ها غیر از نقاط مثبت، قطعاً نقاط منفی دارند. همیشه این جمله در ذهنم وجود دارد که «گل بی‌عیب خداست»، همین جمله به من یاد داد که انسان هیچ‌وقت نمی‌تواند به حد کمال برسد و کامل شود، ولی می‌تواند بهتر و بهتر شود. پس قطعاً در ما نقاط ضعف و منفی وجود دارد که شناخت آن‌ها می‌تواند به ما کمک کند تا آن را تغییر دهیم.

آقا کیهان، شما می‌توانید چند تا از نقاط ضعف و منفی خودت را بیان کنید؟ جوان با کمی تردید گفت خوب فکر نمی‌کنم الان در خودم نقطه‌ضعفی ببینم و بیان کنم! ولی قطعاً اگر بیشتر فکر کنم می‌توانم آن‌ها را بیابم و بگویم. فضانورد گفت: بسیاری از افراد جامعه دوست ندارند این نقاط ضعف را ببینند، آن‌ها این موضوع را انکار می‌کنند. می‌دانید دلیلش چیست؟ جوان گفت: خیر.

فضانورد گفت: دلیلش این است که برخی توان روبه‌رو شدن با آن را ندارند و برخی نقاط ضعف را آن قدر بزرگ می‌کنند که خودشان را در برابر آن کوچک و ناتوان می‌بینند. آن‌ها خودشان را انسانی ضعیف می‌پندارند و همین موضوع باعث می‌شود هیچ‌وقت آن نقطه‌ضعف را برطرف نکنند. آن‌ها نمی‌توانند شناخت کاملی از خود به‌دست بیاورند و به خودآگاهی برسند. همیشه در حال گلایه از خودشان هستند و آرزو دارند که ای کاش جای فردی دیگر بودند.

باید با نقاط ضعف روبه‌رو شد.



همان‌طور که گفتم انسان از توانمندی‌هایی برخوردار است که خداوند متعال به او داده است، ولی این را هم به خاطر بسیار که انسان دارای محدودیت‌هایی است و ممکن است ضعف‌هایی داشته باشد. قطعاً هیچ انسان بی‌نقصی نمی‌توانی بیابی. شناخت ضعف‌ها و نوع برخورد با آن بسیار اهمیت دارد. تا حالا



شده کاری کنی و به دلیل ضعفی که در تو وجود دارد آن کار به نتیجه‌ای که می‌خواستی نرسیده باشد؟ آن لحظه چگونه با خودت برخورد می‌کنی؟ جوان پاسخ داد: بله، برایم پیش آمده است. من تا مدتی پیش تلاش می‌کردم چندین کار را باهم انجام بدهم، یعنی دوست داشتم زبان انگلیسی یاد بگیرم و در کنارش به کلاس‌های زبان فرانسوی هم می‌رفتم تا آن را بیاموزم. هم دوست داشتم تلویزیون نگاه کنم و هم درس بخوانم، ولی زمانی که از هیچ کدام نتیجه نمی‌گرفتم، فکر می‌کردم که من دارای توانمندی نیستم و این از ضعف‌های من است. برای همین همیشه خودم را نکوهش می‌کردم و به اصطلاح خودم را دعوا می‌کردم و به خودم می‌گفتم که من نمی‌توانم زبان انگلیسی را یاد بگیرم، من نمی‌توانم درس یاد بگیرم.

فضانورد گفت: پاسخ بسیار مناسبی دادی و چیزی گفتمی که من می‌خواستم به آن اشاره کنم. تو خودت را مشغول چند کار کردی که نمی‌توانستی همزمان باهم آن‌ها را انجام بدهی. این ضعف فقط مختص به تو نیست. بسیاری از انسان‌ها نمی‌توانند به دلیل ساختار ذهنی و جسمی که دارند، این کار را انجام دهند. برای من مهم‌ترین قسمت پاسخ تو این بود که خودت را نکوهش و دعوا می‌کردی. این بزرگ‌ترین اشتباهی است که یک انسان می‌تواند در حق خود انجام دهد.

هیچ وقت فوراً نکوهش و دعوا نکنیم.



تو اگر بتوانی ضعف‌های خودت را بشناسی و بدانی که انسان‌ها دارای محدودیت هستند، می‌توانی جلوی این‌گونه برخوردها را بگیری. این‌گونه نکوهش کردن‌ها در تمام انسان‌ها وجود دارد. نکوهشی که باعث می‌شود، باورهایی در تو به وجود بیاید که توانمندی و قدرت انجام کار نداری و این کاملاً اشتباه است.



تو می توانستی فقط روی یک کار تمرکز کنی و آن را به نتیجه برسانی و وقتی به نتیجه رسید، خودت را تشویق کنی. در وجودت کودکی هست که اگر آن را تشویق کنی، تو را به پیروزی های بزرگی می رساند و اگر دعوایش کنی با تو قهر می کند و نمی گذارد نتیجه مثبتی بگیری.

پس تلاش کن نقاط ضعفت را بیابی و آن ها را بپذیری و به گونه ای رفتار کنی که می خواهی تغییرشان بدهی، تغییری مثبت که باعث می شود حس رضایت بیشتری از خودت به دست بیاوری. این گونه تو خودت را بیشتر دوست خواهی داشت و اعتماد به نفست بیشتر می شود و راه موفقیت را بسیار آسان تر طی خواهی کرد.

فورمان را بیشتر دوست داشته باشیم.



آقا کیهان به دسته گلی که روی میز من گذاشته شده نگاه کن و برایم توضیح بده که چه می بینی؟

جوان نگاهی به دسته گل انداخت و گفت: گل های رز قرمز به همراه رزهای سفید زیبایی می بینم که عطر و بوی بسیار خوشایندی را در اتاق پخش کرده اند.

فضانورد گفت: از دیدن این دسته گل چه حسی به تو دست می دهد؟

جوان پاسخ داد: احساس طراوت و تازگی، زیبایی خلقت و آرامش. حس خوبی است که روحیه ام را شاد می کند.

فضانورد گفت: احساسات بسیار زیبایی داری. من داشتم به تو نگاه می کردم.

زمانی که به دسته گل نگاه و صحبت می کردی، لبخندی روی چهره ات نقش بسته بود. آیا می دانی این احساسات و این لبخند از کجا آمده است؟

جوان گفت: نه نمی دانم.

فضانورد گفت: تمام این احساسات و رفتارها از ذهن و نوع تفکر تو آغاز می شود. افکار و گفت و گوهای درونی ما است که احساسات و رفتار ما را به



وجود می آورد. ما بر اساس آنچه فکر می کنیم، دست به عمل می زنیم. لبخند تو یک کار غیرارادی بود، چون از کودکی به تو یاد داده اند که گل شادی می آورد. پس تو هم طبق آن فکر که در ضمیر ناخودآگاهت وجود دارد، شروع به لبخند زدن کردی.

تمام احساسات و رفتارهایمان از نوع فکر ما است.



حال اگر یاد گرفته بودی و فکر می کردی که با دیدن گل ناراحت و پژمرده شوی، آیا اکنون باز هم می خندیدی؟ قطعاً نه! ما بر اساس آنچه افکار، باورها و دستورات ضمیر ناخودآگاهمان می گوید، کاری می کنیم. افکار ما باعث می شود احساسات ما ساخته شوند و احساسات ما باعث می شود رفتارهایی را انجام دهیم. حال اگر تفکرات ما روی نکات منفی متمرکز شود باعث می شود گفت و گوهایی منفی در ما ایجاد شود. گفت و گوهایی که باعث می شود ما به خود بگوییم توان انجام هیچ کاری را نداریم. ما شکست می خوریم و هیچ چیزی قابل تغییر نیست. همان کاری که تو با خودت کردی. زمانی که خودت را درگیر چند کار کردی و نتوانستی حداقل در یکی از آنها به نتیجه دلخواه برسی به خودت گفتی نمی توانم! و این گفت و گوی تو باعث شد دیگر نتوانی.

گفت و گوهای درونی ما نقش بسزایی در اعمال ما دارد.



باید به گفت و گوهای درونی ات خوب توجه کنی. باید خوب گوش کنی و ببینی چه می گوید تا اگر چیزی اشتباه و منفی را با تو در میان می گذارد، جلوی آن را بگیری، چون این گفت و گوها باعث می شود افکار و احساسات را کنترل کند و اعمال را در دست بگیرد. تو باید جلوی آن را بگیری و آنها را با افکاری منطقی، مثبت و واقع بینانه جایگزین کنی. این گونه احساسات و اعمال



در اختیار خودت قرار می‌گیرد. این یک مهارت است که با تمرین می‌توانی به آن دست‌یابی. به جای افکار و گفت‌وگوهای درونی منفی، روی افکار و گفت‌وگوهای مثبت متمرکز شو و ببین روی احساسات و رفتار چه تأثیری می‌گذارد. مطمئناً احساسات و رفتار مثبت و قابل قبول تری انجام خواهی داد.

گفت‌وگوهای روزی مثبت را بایگزین
گفت‌وگوهای روزی منفی کنیم.



اقدامک فضای



* تعدادی از نقاط ضعف‌تان را بنویسید.

* نقاط مثبت خود را بنویسید.

* گفت‌وگوهای درونی منفی و اشتباهی را که با خود دارید، بنویسید

و آنها را تبدیل به گفت‌وگوی درونی مثبت کنید.

فضانورد دستش را روی شکمش گذاشت و گفت: آقا کیهان الان چند دقیقه‌ای است که می‌خواهم جلوی افکار و گفت‌وگوهای درونی خودم را بگیرم و قبول نکنم که گرسنه‌ام شده، ولی انگار تو این مورد نمی‌توانم ایستادگی کنم. پاشو پاشو برویم سمت میز پذیرایی تا یکم از خودمان پذیرایی کنیم. جوان که حسابی خنده‌اش گرفته بود به همراه فضانورد به سمت میز پذیرایی رفت. از فضانورد اجازه گرفت که او برایش چای بریزد. فضانورد هم پذیرفت و باهم مشغول به نوشیدن چای شدند.

فضانورد گفت: من جاهای زیادی سخنرانی و این مطالب را بیان کرده‌ام، ولی فکر می‌کنم انرژی و شور و اشتیاقی که در تو برای یادگیری وجود دارد، در هیچ‌یک از سمینارها و کارگاه‌های آموزشی‌ام وجود نداشته است.



جوان پرسید: مگر شما تدریس هم می‌کنید؟

فضانورد گفت: بله. من علاقه زیادی به تدریس دارم، البته تدریس به معنای تدریس در دانشگاه نیست. من بیشتر در کارگاه‌ها و سمینارهایی که برگزار می‌کنم تلاش دارم چیزهایی را که خودم یاد گرفته و به کار برده‌ام به دیگران بیاموزم تا آن‌ها هم در مسیر موفقیت قرار بگیرند. در مسیری که باعث شد من به هدف اول زندگی‌ام برسم. هدفی که تمام خواب و رؤیای من بود؛ فضانورد شدن.

هدف باید تبدیل به خواب و رویای همیشگی ما بشود.



آقا کیهان، این مطالبی که من به تو می‌آموزم، مطالبی است که اگر به درستی به آن‌ها توجه و عمل کنی، مطمئن باش بی‌شک تو هم مثل من در مسیر موفقیت قرار می‌گیری و به هدف می‌رسی. راستی گفتم هدف! یکی از چیزهایی که باید برای رسیدن به خودآگاهی به آن توجه کنی، هدف است. من هنگامی که هدفی برای زندگی‌ام پیدا کردم توانستم خودم را بشناسم. استعدادها و توانمندی‌هایم باهدفم شکوفا شد.

من جداگانه در مورد هدف صحبت‌هایی با تو دارم که در هفته‌های آینده حتماً به آن اشاره خواهم کرد. در اینجا به همین بسنده می‌کنم که بگویم برنامه‌ریزی و هدفمند بودن در زندگی و آگاهی از این اهداف برای خودآگاهی و شکوفا کردن ظرفیت‌های انسان بسیار ضروری است. وقتی ندانی که چه می‌خواهی، قطعاً نمی‌توانی به چیزی برسی. اهداف به انسان جایگاه می‌دهند، جایگاهی که مشخص می‌کند در زندگی کجا می‌خواهند قرار بگیرند.

بسیاری از افراد به دلیل عدم شناخت خودشان و نداشتن خودآگاهی لازم در زمینه توانمندی‌هایشان، اهداف و آرزوهایی را در سر می‌پروراند که توانایی رسیدن به آن را ندارند. آن‌ها اهدافی غیرواقع‌بینانه و نامتناسب با شرایط



کنونی شان انتخاب می کنند. اهدافی که هیچ وقت محقق نمی شوند و به این شکل فرد دچار احساس شکست و ناامیدی می شود.

اهداف باید واقع گرایانه باشد.



اگر از مردم بپرسی که می خواهید از نظر مالی به کجا برسید؟ می گویند که می خواهیم ثروتمند بشویم و اگر بگویی در چه مدت؟ می گویند تا سال آینده!!! و اگر بپرسی چگونه؟ می گویند: نمی دانیم!!! این فقط یک هدف است. این یکی از مثال هایی است که در جوامع به راحتی می توان برای این گونه افراد که اهدافی غیر واقع بینانه دارند، بیان کرد. اگر آن ها شناخت صحیحی از توانایی ها، استعدادها، نقاط قوت و شرایط کنونی خودشان داشتند، هیچ وقت این گونه عمل نمی کردند. اگر بتوانی به این گونه شناخت ها دست یابی، می توانی غیر از اینکه جلوی این گونه هدف گذاری های غیر واقع بینانه را بگیری، مروری داشته باشی بر اهداف کنونی ات. شاید اهدافی که اکنون داری خیلی سطحی بوده و خیلی کمتر از توانمندی هایی که در حال حاضر داری باشد. باید اهداف با خود واقعی ات هماهنگ باشد، نه «خود ایده آل» و نه «خود غیر واقعی».

اهداف باید با توانمندی های فور واقعی مطابقت داشته باشد.



البته این را هم باید به تو بگویم که منظورم از صحبت هایم این نیست که بگویم نباید اهداف بزرگی در سرت داشته باشی، خیر، بلکه باید به گونه ای برنامه ریزی و هدف انتخاب کنی که مرحله به مرحله جلو بروی. اگر این گونه پیش بروی مطمئن باش به آن اهداف بزرگ که شاید زمانی خیلی دور از دسترس برایت بوده است، دست می یابی. در آینده در رابطه با هدف های کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت می گویم تا بدانی چگونه باید به واسطه آن ها به موفقیت برسی.



اقدامک فضایی



- * کدام یک از اهدافتان با خود واقعی‌تان مغایرت دارد؟
- * اهدافی را که با خود واقعی شما همخوانی دارد، بنویسید.

آقا کیهان، می‌دانستی خودآگاهی حتی در برقراری ارتباطات نقش بسزایی دارد؟ آیا می‌دانی اگر می‌خواهی در تیم فضاوردی باشی باید این موضوع را مدنظر قرار دهی؟

جوان پاسخ داد: یعنی خودآگاهی می‌تواند بر این موارد هم تأثیرگذار باشد؟ نمی‌دانستم.

فضانورد در پاسخ گفت: بله. هنگامی که تو خودآگاهی داشته باشی و خودت را آن‌گونه که هستی بپذیری، قطعاً می‌توانی دیگران را هم همان‌طور که هستند بپذیری. این یکی از اصول کار در یک تیم فضاوردی است، چون فضانوردان باید ماه‌ها در یک شرایط غیرعادی در کنار هم زندگی کنند. فکرش را بکن که این افراد نتوانند همدیگر را بپذیرند. چه اتفاقی خواهد افتاد؟ قطعاً شرایط کار و ادامه فعالیت‌ها در فضاپیما سخت می‌شود. سخت‌تر آنجاست که دیگر راه برگشتی هم وجود ندارد و باید آن‌ها همدیگر را تحمل کنند. پس چه بهتر که همدیگر را آن‌گونه که هستند، بپذیرند و باهم همکاری کنند.

دیگران را آن‌گونه که هستند، بپذیریم.



ما باید بپذیریم که هیچ‌کس دو نفری مانند هم نیستند، حتی انسان‌های دوقلو که از نظر ظاهر شباهت‌های زیادی به هم دارند. ما نمی‌توانیم افرادی را بیابیم که از نظر خصوصیات و ویژگی‌ها مانند ما باشند. این غیرعقلانی است که چنین



انتظاری داشته باشیم. پس بهترین کار این است که انعطاف‌پذیر باشیم و با دیگران مسالمت‌آمیز کنار بیاییم. این‌گونه شخصی می‌شوی که در برابر خودت و دیگران مسئولیت‌پذیر هستی.

در مورد خود و دیگران باید مسئولیت‌پذیر باشیم.



اقدامک فضایی



* آیا تاکنون با کسی به‌خاطر نوع رفتاری که شما آن را نمی‌پسندید، قطع رابطه کرده‌اید؟ نام آنها را بنویسید و دلیل نپذیرفتن‌شان را بیان کنید. یک راه‌حل برای پذیرش آنها پیدا کنید.

گفتم مسئولیت‌پذیر! یادت هست که در جلسات قبلی بارها در این مورد با تو صحبت کردم؟
 جوان پاسخ داد: بله. نکاتی را یادداشت‌برداری کرده بودم و آن‌ها را بارها خوانده‌ام. می‌خواهید برایتان بگویم در چه موردی بوده است؟
 فضانورد گفت: بله، حتماً. مروری گذری هم‌روی آن مطالب خواهیم داشت. جوان گفت: شما در مورد ویژگی مسئولیت‌پذیری و پذیرش خود گفتید که چگونه آن‌هایی که مسئولیت‌پذیر هستند، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند. همچنین نکته‌ای در رابطه با استقلال‌طلبی و مسئولیت‌پذیری یادداشت کردم و در مورد مسئولیت‌پذیری و مراکز کنترل درونی و بیرونی هم چندجمله‌ای نوشتم. با این حساب فکر می‌کنم این موضوع نقش مهمی در زندگی ما ایفا می‌کند.

فضانورد گفت: درست است. مسئولیت‌پذیری یکی از ارکان موفقیت است؛



یکی از ویژگی‌هایی که یک فضانورد را از دیگران متمایز می‌کند. حال افرادی که به سطح خودآگاهی مطلوبی دست‌یافته باشند، نسبت به خود و دیگران مسئولیت‌پذیری دارند و از زیر قبول مسئولیت شانه خالی نمی‌کنند و آن‌ها را فرصتی می‌بینند که می‌توانند توانمندی‌های خودشان را به چالش بکشند و انگیزه در خود ایجاد کنند. این‌گونه خودباوری آن‌ها قوی‌تر شده و با آن، گامی بزرگ در جهت رشد و خودشکوفایی خودشان برمی‌دارند. همچنین آمادگی روبه‌رو شدن با واقعیت‌هایی در رابطه با خودشان را دارند و می‌توانند به راحتی آن‌ها را تغییر دهند. ترسی نیز از روبه‌رو شدن با حقیقت وجودشان ندارند، چون به‌وسیله مسئولیت‌پذیری توانسته‌اند صداقت و شجاعت را در خودشان نهادینه کنند و به خودآگاهی برسند.

مسئولیت‌پذیری ویژگی‌ای است که ما را از دیگران متمایز می‌کند.



اقدامک فضایی



* آیا به نظرتان شما مسئولیت‌پذیر هستید؟ مسئولیت‌هایی که تاکنون پذیرفته‌اید و باعث شده حس بهتری داشته باشید، بنویسید.

موانع رسیدن به خودآگاهی

آقا کیهان یک سؤال از تو دارم. اعتمادبه‌نفس چیست؟ جوان پاسخ داد: با مطالبی که تاکنون از شما در این مورد یاد گرفته‌ام باید بگویم اعتمادبه‌نفس حسی درونی است که به ما اعتماد و ایمان به توانمندی‌هایمان برای انجام کاری را می‌دهد، یعنی ما باور به خودمان داشته باشیم که می‌توانیم آن کار را انجام دهیم.



فضانورد بار دیگر سؤال کرد: غرور را چه معنی می‌کنی؟
جوان گفت: در این مورد چیزی باهم صحبت نکردیم، ولی فکر می‌کنم
آن هم نوعی حس درونی است که انسان‌هایی دارند که فکر می‌کنند می‌توانند
کاری را انجام دهند.

فضانورد پاسخ داد: تقریباً درست گفتی. به نظر من غرور همان
خودبزرگ بینی است که انسان‌ها نسبت به خودشان دارند. غرور چیزی است که
انسان را به خود ایده آتش سوق می‌دهد، یعنی آن‌ها صفات و ویژگی‌هایی را
درون خودشان می‌بینند که هیچ پایه و اساس واقعی ندارد. بیشتر شبیه تخیل
و توهمی است که به صورت تصویری در ذهنشان شکل گرفته است. اگر هم
آن‌ها واقعاً صفات و ویژگی‌های مثبتی درونشان داشته باشند، تلاش می‌کنند
آن را به صورت کاملاً مبالغه‌آمیز بزرگ جلوه بدهند. افرادی که دچار غرورند به
نظر من دچار توهم رفتاری شده‌اند.

غرور همان توهمی است که انسان‌ها از خود دارند.



می‌دانی چرا ابتدا از تو خواستم اعتماد به نفس را برایم تعریف کنی و بعد از آن
غرور را؟

جوان پاسخ داد: چون شبیه به هم هستند؟
فضانورد گفت: درست است. اعتماد به نفس و غرور بسیار شبیه به هم
هستند، برای همین تشخیص آن بعضاً سخت می‌شود. به خاطر همین افرادی
که دچار غرور شده‌اند نمی‌توانند به شناخت صحیحی از خود دست یابند. آن‌ها
خودآگاهی کاملی به دست نمی‌آورند، به همین دلیل اغلب اوقات انسان‌هایی
هستند که به اصطلاح شبیه طبل تو خالی صدای بلندی دارند.

همان‌طور که گفتیم به نظر من غرور همان توهم رفتاری است که شخص
دارد. این توهمات انواع مختلفی دارد که به برخی از آن‌ها من اشاره می‌کنم.



* توهماتی مانند توهم دانش که فرد را از یادگیری دور می‌کند، به‌گونه‌ای که فرد احساس می‌کند همه‌چیز را می‌داند و نیازی به یادگیری ندارد، ولی بعداً آنکه می‌خواهد مثلاً آن دانسته خود را عملی کند، دچار سردرگمی می‌شود و نمی‌تواند انجام دهد.

* توهم اراده و همه کار توانی، از آن جمله توهماتی است که افرادی دارند که فکر می‌کنند به اصطلاح آچار به دست هستند و می‌توانند هر کاری را انجام دهند. اگر لوله‌کشی خانه‌شان خراب‌شده باشد، آستین را بالا می‌زنند و باینکه از آن مهارت آگاهی ندارند، شروع به کار می‌شوند. در آخر غیر از ویرانی و خرابکاری چیزی عایدشان نمی‌شود. اغلب این افراد غیر از ضرر به خودشان و دیگران چیزی ندارند.

* توهم خودبزرگ‌بینی هم که از اسمش معلوم است چیست، این‌گونه افراد معمولاً فقط خودشان را می‌بینند و فکر می‌کنند ارزشی که خودشان دارند با بقیه متفاوت است. آن‌ها معمولاً فکر می‌کنند اعتماد به نفس فوق‌العاده بالایی دارند و به‌گونه‌ای راه می‌روند که انگار فقط آن‌ها هستند که روی این کره خاکی در حال زندگی‌اند. من دلم برای این‌گونه افراد خیلی می‌سوزد، چون معمولاً انسان‌های تنهایی هستند.

* توهم دوست‌داشتنی و محبوب بودن، افرادی که دچار این توهم هستند معمولاً به دلیل کمبودهایی که در درونشان دارند، خودشان را به‌گونه‌ای نشان می‌دهند که گویا همه و همه عاشق او هستند. رفتارهای خود فریبنده‌ای انجام می‌دهند که باعث شود آن کمبودها در درونشان ارضا شود. این‌گونه افراد از دید مردم بیشتر شبیه آدم‌هایی جلف و لوده هستند.

* من عاشق افرادی هستم که توهم شجاعت دارند. آن‌ها فکر می‌کنند که دل شیر دارند. دست‌به‌کارهایی می‌خواهند بزنند که بزرگ‌تر از دلشان است. اغلب هم فقط حرفش را می‌زنند و اصولاً کاری هم انجام نمی‌دهند. این‌گونه افراد معمولاً من را یاد یک مثالی می‌اندازند؛ مثالی از فردی که توهم شجاعت



دارد و در برابر شیر درنده می‌ایستد، نتیجه آن هم که به‌وضوح معلوم است. توهّمات فکری و رفتاری بسیاری را می‌توان در انسان‌ها پیدا کرد که به همین چند تا بسنده می‌کنم. این توهّمات باعث می‌شود که فرد به شناخت و خودآگاهی نرسد و منحرف شود. معمولاً این‌گونه افراد نه در زندگی فردی‌شان موفق هستند و نه در زندگی اجتماعی و شغلی‌شان. البته این‌گونه توهّمات همگی قابل‌درمان است و هر کدام به‌اصطلاح من تجویز مهارتی جداگانه‌ای را مطالبه که از بحث ما توضیح دادن در موردشان خارج است.

توهّم‌های فکری و رفتاری باعث می‌شود که شخص نتواند نور را به‌فوی‌پشت‌شناسد.



اقدامک فضایی



*آیا شما هم به این‌گونه توهّمات دچار هستید؟ آنها را به تفکیک بنویسید

یادت هست در مورد گفت‌وگوی درونی چی گفتیم؟ انسان‌هایی که گفت‌وگوی درونی مثبت و معقولی با خودشان دارند می‌توانند انسان‌های موفق‌تری بشوند. برخی‌ها گفت‌وگوی درونی‌شان را به سمت‌وسویی برنده‌اند که یکسری توقعات و انتظاراتی از خودشان دارند که باعث می‌شود خودشان را آن‌گونه که هستند، نپذیرند. آن‌ها به دنبال ایده‌آل‌هایی می‌گردند که آن توقعات از آن‌ها خواسته است. این موضوع باعث می‌شود خودخواه باشند و انتظار داشته باشند بدون تلاش به دستاوردهایی در زندگی‌شان برسند. انتظارات آن‌ها از خودشان غیرواقعی است، یعنی توانمندی و ویژگی‌های آن‌ها مانند انسان‌های توهمی غیرواقعی است.

آقا کیهان، این مطالب را که به تو می‌گویم برای‌ت خسته‌کننده که نیست؟



جوان گفت: کمی پیچیده به نظر می‌آید، آن‌هم به دلیل این است که فکر می‌کنم همه این‌ها به هم مربوط می‌شوند. ندانستن هر کدام باعث می‌شود آن چیزی که در هدفتان است تا من بدانم، ناقص شود.

فضانورد سری به نشانه تأیید سخنان جوان تکان داد و گفت: مانند حلقه‌های زنجیر که وقتی به هم متصل می‌شوند دارای قدرت زیادی می‌شوند.

آقا کیهان، به نظرت کمال‌گرایی درست است یا کامل‌گرایی؟

جوان گفت مگر این‌ها باهم فرق می‌کنند که بخواهم بگویم کدام درست است. فضانورد پاسخ داد: بله. کاملاً باهم متفاوت هستند، ولی استفاده از آن اغلب اوقات در مردم به اشتباه رایج است. فکر می‌کنم اگر توضیحی در مورد هر کدام بدهم خالی از لطف نخواهد بود. اول باید بگویم که مردم از این واژه در کجا استفاده می‌کنند.

معمولاً وقتی می‌خواهند بگویند شخصی دچار معضلی شده است که همه چیز را به صورت کاملاً مطلوب می‌خواهد، می‌گویند شخص دچار کمال‌گرایی شده است، در صورتی که به نظر من استفاده از این واژه در اینجا اشتباه است.

به نظر من رسیدن به کمال مسئله خیلی خوبی است که هر انسانی باید تلاش کند به آن دست یابد. رسیدن به کمالات انسانی باعث می‌شود شخص به رشد، پیشرفت، تعالی و در نتیجه کامل‌تر شدن برسد که این یکی از ویژگی‌های انسان‌هاست و همین عامل موجب برتری انسان نسبت به دیگر موجودات زنده می‌شود. به نظرم بهتر است به جای کمال‌گرایی بگوییم شخص به دنبال کمال‌طلبی است.

کمال‌طلبی باعث رشد انسان می‌شود.



بسیاری از افراد فکر می‌کنند کمال‌گرایی و کمال‌طلبی چیز بدی است، در صورتی که این خصوصیت باعث می‌شود شخص استانداردهای بالایی را



برای زندگی خودش در نظر بگیرد. البته این مورد هنگامی می‌تواند مثبت باشد که شخص توانسته باشد به شناخت خوبی از توانمندی‌هایش رسیده باشد. بسیاری از حرکت‌هایی که باعث رشد بشر و پیشرفت او در بسیاری زمینه‌ها شده، همین موضوع کمال‌گرایی است، ولی این را هم در نظر بگیر چیزی که باعث می‌شود این نکته به صورت منفی در اذهان عمومی مردم شکل بگیرد این است که رعایت استانداردهای بالا در زندگی در شرایطی که هزینه‌ها و عواقبش بیشتر از منافعش باشد، نامطلوب است.

کمال‌طلبی باعث بالارفتن استانداردهای زندگی می‌شود.



آقا کیهان من همه این موارد را گفتم تا به موضوع کامل‌گرایی برسیم. موضوعی که به نظرم معنای واقعی آن جایگزینی است برای واژه کمال‌طلبی و کمال‌گرایی که در فکر مردم است. کامل‌گرایی همان چیزی است که باعث می‌شود شخص دچار فشارهایی از جانب خودش شود تا به هدفی برسد که شاید در توانش نیست. یا او منتظر است تمامی تمهیداتی که باید برای کاری تهیه شود، به صورت یکجا، آماده شود تا بتواند آن کار را انجام دهد. در واقع منظورم این است کسی که دچار کامل‌گرایی شده باشد، هیچ کاری را شروع نمی‌کند. او همیشه منتظر این است که به یک حد عالی از یک ویژگی برسد و بعد اقدام کند. همین موضوع باعث می‌شود او همیشه در حال تلاش بیهوده برای کامل شدن باشد، هیچ‌وقت با موفقیت کاری را آغاز نمی‌کند و به انتها نمی‌رسد، چون هیچ‌وقت کامل نمی‌شود.

کمال‌گرایی باعث بلوکی‌سازی پیشرفت می‌شود.



آقا کیهان اصل موضوع اینجاست، افرادی که کامل‌گرا هستند، هیچ‌وقت نمی‌توانند به خودآگاهی درستی از خودشان دست یابند. آن‌ها به دنبال خود‌آیده آل هستند که رسیدن به آن کار بسیار سختی است و البته شاید هم نشدنی. این‌گونه افراد معمولاً به دلیل ترسی که از بازنده شدن یا اشتباه کردن دارند، همه‌چیز را به خودشان نسبت می‌دهند و گفت‌وگوهای درونی نامطلوبی با خود دارند، به همین دلیل هیچ‌وقت از خودشان رضایت ندارند. آن‌ها به دلیل ترس از نارضایتی و عدم پذیرش از سوی دیگران، همیشه تلاش می‌کنند همه اطرافیان‌شان را به‌صورت کامل از خودراضی نگه دارند. همچنین این‌گونه افراد بیش‌از حد روی بایدها و نبایدها توجه دارند، به‌گونه‌ای که آن‌ها قوانینی از بایدها و نبایدها در نظر گرفته‌اند که زندگی بیش‌از حد خشکی را برای خود درست کرده‌اند و در آخر باید بگویم یکی از مهم‌ترین تفکرات این‌گونه آدم‌ها «همه» یا «هیچ» است! آن‌ها یا همه‌چیز را باهم می‌خواهند یا هیچ‌چیز را نمی‌خواهند. رسیدن به موفقیت‌های کوچک به چشم آن‌ها نمی‌آید. برای همین همیشه احساس نارضایتی از خود دارند. این موضوع اساسی‌ترین رکن کامل‌گرایی است

کامل‌گرایی همان، «همه» یا «هیچ» است!



تمامی این موارد که گفتم باعث می‌شود شخص هیچ‌وقت به خودشناسی و خودآگاهی لازم دست نیابد و همین موضوع منجر به کم‌شدن کیفیت زندگی او می‌شود، همچنین باعث می‌شود احساس نارضایتی از خود داشته باشد و همیشه خود را محکوم به شکست و ناتوانی کند. در نتیجه تمامی این موارد باعث می‌شود او هیچ‌وقت پیشرفت نکند و به موفقیت دست نیابد.

آقا کیهان فکر می‌کنم برای این هفته کافی باشد. این نکات یکی از مهم‌ترین موضوعاتی بود که باید به تو می‌گفتم و تو باید آن‌ها را به‌خوبی یاد بگیری و در زندگی‌ات برنامه‌ریزی درستی برای اجرای آن‌ها داشته باشی.



با اجرا کردن این موارد در زندگی می‌توانی به موفقیت‌های بزرگی دست پیدا کنی. تو می‌توانی فضانورد بزرگی بشوی. من با اعتقاد راسخ به این موضوع ایمان دارم.

در انتهای صحبت‌هایم یکی از زیباترین اشعاری که یاد گرفتم و آن را همیشه در خاطرم دارم، برایت می‌خوانم. این شعر را مولانا سروده است و اگر بخوایم تمامی نکته‌هایی را که تا الان گفته‌ام به صورت عصاره به تو بگویم، در این شعر نهفته است. آن را یادداشت کن و همیشه به خاطر بسپار و مرورش کن.

ای نسخه نامه الهی که تویی / وی آینه جمال شاهی که تویی
بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست / در خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

اجرا در زندگی

جلسه آن روز جوان با مرد فضانورد در حال تمام شدن بود. فضانورد از اینکه توانسته بود یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت را به جوان بیاموزد، خوشحال بود. او می‌دانست که این موضوع نقش بسزایی در آینده جوان خواهد داشت و بسیار مسرور بود که می‌توانست این نکات را به جوان یاد بدهد و نقش مهمی در آینده او داشته باشد.

جوان مطالب زیادی را یادداشت کرده بود. او برای اینکه آن‌ها را در ذهن خود داشته باشد، بارها در طول روز مرور می‌کرد و هنگامی که به خانه برگشت، روی برگه‌ای کارهایی را که باید آن هفته انجام دهد، نوشت. کارهایی که باید به خاطر بسپارد تا آن‌ها را انجام دهد و کارهایی که نباید انجام دهد. نخستین چیزی که نوشت این بود که باید هر لحظه حواسش به خودش باشد و همیشه در خودآگاهی به سر ببرد. هر لحظه حواسش به این باشد که چه فکری در سر دارد و چه گفت‌وگوهای درونی با خود انجام می‌دهد.



دید او نسبت به خود و خدا تغییر کرده بود. او فهمیده بود برای اینکه به خدا نزدیک‌تر شود باید خودش را خوب بشناسد. برای همین در نوع ارتباطش با خدا احساس مثبت دیگری پیدا کرده بود.

من کی هستم؟ پاسخ این سؤال را روی کاغذ نوشت. جواب دادن به این سؤال برایش سخت بود، ولی تمام تلاشش را کرد تا بتواند پاسخ درست و صادقانه‌ای به این پرسش بدهد. شروع به نوشتن خصوصیات اخلاقی‌اش کرد. ارزش‌هایی را که برایش مهم هستند، نوشت. نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس‌ها و توانمندی‌های خود را بعد از ساعت‌ها تفکر روی کاغذ نوشت و آن را روی دیوار اتاقش چسباند تا هر روز ببیند.

جوان سپس سراغ مقاله‌ای رفت که می‌توانست در آن مطالبی در مورد MBTI بخواند، پس از آن دنبال دوره آموزشی‌ای گشت تا بتواند در آن شرکت کرده و در زمینه MBTI مهارت پیدا کند. او می‌دانست که این دوره می‌تواند نقش مهمی در شناخت بیشتر از خودش داشته باشد.

او بارها در طول هفته تلاش می‌کرد کارهایی را که می‌پذیرد، انجام دهد، به‌صورت واقع‌بینانه توانمندی‌های خود را در نظر بگیرد و از بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی توانمندی‌ها و ضعف‌هایش بپرهیزد. همچنین همواره با خانواده‌اش در رابطه با نوع رفتار و اعمالش صحبت می‌کرد و از آن‌ها بازخورد می‌گرفت. سپس سراغ دوستانش رفت و از آن‌ها خواست رفتار و اعمالش را نقد کنند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خودش داشته باشد. البته جواب آن‌ها همیشه نزدیک به آن چیزی که واقعیت داشت، نبود. بعضی از آن‌ها آن چیزی را می‌دیدند که دوست داشتند ببینند، نه آن چیزی را که در واقعیت وجود داشت. در طول هفته بارها جلوی آینه می‌ایستاد و خود را نگاه می‌کرد. چهره مناسب و اندام متناسبی داشت. بارها از خداوند بابت این موهبت سپاسگزاری می‌کرد. به نظرش نقطه‌ضعفی در وجودش نبود و می‌دانست اگر هم بود باید آن را به یک نقطه قوت تبدیل کند تا اعتمادبه‌نفسش بیشتر شود.



در طول هفته تلاش کرد بر نامه‌ریزی کند و فقط روی یادگیری زبان انگلیسی متمرکز شود. جوان گفت و گوهای درونی مثبتی با خود داشت و حواسش بود نکته‌ای که باعث ناراحتی درونی‌اش می‌شود را بیان نکند. او احساس می‌کرد که خودش را بیشتر از قبل دوست دارد، چون با واقعیت‌های زندگی‌اش روبه‌رو شده بود و همه آن‌ها را آن‌گونه که هستند، می‌دید و می‌پذیرفت.

جوان مجدداً سراغ اهدافش رفت و آن‌ها را مرور کرد. او می‌خواست ببیند کدام‌یک از آن اهداف با توانمندی‌هایش مغایرت دارد که متوجه شد اهدافی که انتخاب کرده، متناسب با توانمندی‌هایش است. بزرگ‌ترین هدفی که داشت و به نظر از مابقی سخت‌تر بود، فضاورد شدن بود. او می‌دانست شاید الان توانمندی لازم برای فضاورد شدن را نداشته باشد، ولی باور داشت که دور از دسترس نیست و این قدرت را دارد که آن توانمندی لازم را کسب کند و فضاورد بشود.

در میان دوستان او افرادی بودند که وقتی در جمع آن‌ها قرار می‌گرفت، به دلیل تیکه‌های کلامی که به او می‌انداختند، ابراز ناراحتی می‌کرد. او ناراحت می‌شد که چرا آن‌ها این‌گونه با او رفتار می‌کنند. به همین دلیل مدت‌ها بود که دیگر سراغ آن جمع نرفته بود. او تصمیم گرفت آن‌ها را آن‌گونه که هستند، بپذیرد و با تمام سختی‌هایی که شاید از جانب آن‌ها به او وارد می‌شد، مجدداً سراغ آن‌ها رفت. او پذیرفت که رفتاری که آن‌ها انجام می‌دهند از روی ناآگاهی است که از خود و دیگران دارند. به همین دلیل دیگر از رفتارشان ناراحت نمی‌شد و توانست با آن‌ها به‌خوبی کنار بیاید. آن‌ها دست از انداختن تیکه برنمی‌داشتند، ولی همین موضوع باعث می‌شد او احساس کند توانمندی‌اش در پذیرش دیگران بیشتر شده است و احساس رضایت بیشتری نسبت خودش پیدا کرده بود.

او حتی با آن‌ها در مورد این موضوع صحبت و تلاش کرد به آن‌ها یاد بدهد چگونه می‌توانند به خودآگاهی برسند و دست از این‌گونه رفتارها بردارند.



قطعاً کار سختی بود، ولی بارها با آن‌ها صحبت کرد و توانست برخی از آن‌ها را متقاعد کند که این‌گونه نباشند. او احساس می‌کرد نسبت به آن‌ها مسئولیت دارد و باید کمکشان کند تا بتوانند به شناخت خوبی از خودشان دست یابند. یکی از دوستانش تسلط خوبی به موضوع فضا داشت، مطالعه او نسبتاً بیشتر بود و مطالب خوبی بلد بود. دوستش بارها می‌خواست آنچه را که آموخته است به او بیاموزد، ولی همیشه به خود می‌گفت بلد است و نیازی به یادگرفتن از او ندارد.

مرد جوان با دوستش تماس گرفت و از او درخواست کرد از این به بعد هفته‌ای یک مرتبه همدیگر را ملاقات کنند و به او مطالبی را بیاموزد. این رفتارش به این دلیل بود که فهمید دچار غرور با گرایش توهم دانش شده است! او تلاش کرد این توهم را از بین ببرد و ببیند آیا از این دست توهمات در او وجود دارد یا خیر و اگر وجود داشت تمام تلاش خود را می‌کرد تا آن‌ها را از بین ببرد. بارها شده بود که می‌خواست مقالاتی در مورد فضا بنویسد، ولی همیشه به خود می‌گفت الان زود است و باید به تسلط فوق‌العاده‌ای در این زمینه برسد تا بتواند آن‌ها را به دیگران هم بیاموزد. با اینکه تسلط خوبی به فضا و پیرامون فضا داشت، ولی هیچ‌وقت شروع به نوشتن مقاله نمی‌کرد. در طول هفته تصمیم گرفت این موضوع را برطرف کند. او متوجه شده بود که دچار کامل‌گرایی شده است، در نتیجه شروع به نوشتن نخستین مقاله خود که یک صفحه بود کرد و در وبلاگ و صفحات اجتماعی خودش قرارداد. برخی از دوستانش که آدرس وبلاگ و صفحات اجتماعی او را داشتند، مطلبش را خواندند و ابراز خوشحالی کردند که توانسته است آن‌قدر مسلط این موضوع را بیان کند که قابل فهم برای افراد دیگر باشد. آن‌ها از جوان درخواست کردند از این دست مقالات و مطالب تهیه کند و با آن‌ها به اشتراک بگذارد.

او بارها و بارها مطالبی را که یادداشت کرده بود، مرور می‌کرد تا ملکه ذهنش شوند، به‌گونه‌ای که هر لحظه حواسش به خودش باشد و توانسته بود



به خودآگاهی دست یابد که برای رسیدن به هدفش به آن تکیه کند. همچنین به خودش گفته بود که باید در تمام عمر این مبحث مهم را به خاطر بسپارد و هیچوقت آن را فراموش نکند. او می‌دانست که خودآگاهی مانند هوا برای انسان لازم است و اگر نباشد دچار دردسری بسیار بزرگ و غیرقابل حل می‌شود.

اقدامک فضایی



* برنامه شما برای این هفته چیست؟



A stylized graphic of a rocket ship on the left side of the page. The rocket is white with a purple nose cone and a purple circular window. It has purple fins and a purple tail. The background is a solid blue color.

هفته دوم: هدفگذاری

هدف‌گذاری

مثل هفته‌های پیش، جلسه یا بهتر است بگوییم دوره آموزشی جوان با مرد فضانورد صبح زود شروع شد. جوان مثل قبل پرانرژی و بانشاط مضاعف در دفتر فضانورد حضور داشت.

فضانورد پرسید: آیا توانستی هفته گذشته کاری انجام بدهی؟ توانستی تمرین کنی و خودت را ارتقا بدهی؟

جوان گفت: در طول هفته گذشته توانستم ویژگی‌هایی را در خودم پرورش بدهم که تاکنون در من وجود نداشت. مسائلی را در زندگی‌ام برطرف کردم که تاکنون حتی به آن‌ها فکر نکرده بودم. من نمی‌دانستم برخی از اخلاق و رفتارهایم شاید یک نقطه‌ضعف در من باشند. هفته گذشته به خیلی از خصوصیات اخلاقی و رفتاری‌ام فکر کردم و تلاش کردم شناخت خوبی نسبت به خودم پیدا کنم و خودم را بشناسم.

جوان به‌مرور کارهایی که کرده بود پرداخت و آن‌ها را یک‌به‌یک برای فضانورد تعریف کرد. فضانورد سرتاپا در حال گوش کردن بود و نکاتی را از گفته‌های جوان یادداشت می‌کرد. در انتها از اینکه جوان این‌گونه به‌طور مستمر در حال به کار بردن آموخته‌هایش است، ابراز خوشحالی کرد و به او گفت که این‌گونه عملکردش از هدفی که در سر دارد، نشأت می‌گیرد.

فضانورد گفت: تو هدفی داری که می‌خواهی به آن برسی و تاکنون مطالبی



را پیرامون رسیدن به آن هدف آموخته‌ای، ولی باید یاد بگیری که چگونه در زندگی‌ات هدف‌گذاری کنی. هدف‌گذاری هم یک مهارت است که می‌توان آن را آموخت. ای کاش تمام مردم می‌دانستند که می‌توانند خودشان در زندگی هدف‌گذاری کنند. اگر از بسیاری از مردم بپرسی که چه هدفی در زندگی دارند، آن‌ها می‌گویند از چه صحبت می‌کنی؟ هدف چیست؟ ما در حال زندگی کردن هستیم و روزهای زندگی را پشت سر می‌گذاریم.

ای کاش تمام مردم می‌دانستند که می‌توانند فوشاران
در زندگی هدف‌گذاری کنند.



متأسفانه آن‌ها هدفی در زندگی ندارند و چون خودآگاهی ندارند، نمی‌دانند به کجا می‌خواهند بروند و به چه چیزی دست یابند. بارها در مورد هدف باهم صحبت کردیم، ولی این هفته می‌خواهم بیشتر درباره هدف با تو صحبت کنم و نحوه هدف‌گذاری را یادت بدهم. هدف این نیست که به خودت بگویی می‌خواهم به این نقطه برسم و تمام. هدف‌گذاری هم مانند خودآگاهی نیاز به یادگرفتن مهارت‌های مخصوص به خود را دارد.

آقا کیهان از تو دعوت می‌کنم باهم کنار صفحه دارتی برویم که روی دیوار نصب شده است. دارت یکی از ورزش‌های موردعلاقه من است، چون باعث می‌شود دقت در نشانه‌گیری و پرتاب دارت به هدف بیشتر شود. می‌خواهم این هفته به صورت کامل در مورد هدف با تو صحبت کنم.

آقا کیهان می‌دانم تو انسانی هستی که به دنبال هدفی در زندگی‌ات می‌گردی. این یک امتیاز است و این امتیاز تو را یک گام از دیگران جلوتر قرار می‌دهد. گامی که برای رسیدن به موفقیت مهم‌ترین گام است.

می‌خواهم مثالی برایت بزنم. تمام فضانوردان در فضاپیما حاضر و آماده پرتاب هستند. تمام سیستم‌ها برنامه‌ریزی شده‌اند که رأس ساعت، عملیات پرتاب را انجام دهند. تمام مسئولان کارهای لازم را انجام داده‌اند که این پرتاب



با موفقیت انجام شود. میلیاردها تومان هزینه شده است که تمامی این مجموعه بانظمی بسیار عالی کنار هم قرار بگیرند و آماده پرتاب شوند. حال خودت را در کابین پرواز تجسم کن که کنار همکاری قرار گرفته‌ای. از او می‌پرسی مقصد ما کجاست و عملیات ما چه خواهد بود. همکاری هم با یک دل خجسته به تو می‌گوید که مقصد معلوم نیست. ما فقط می‌خواهیم پرتاب انجام شود و به فضا برویم و بعد از کمی دور زدن به زمین بازگردیم. آن لحظه برای تو چگونه خواهد بود؟

جوان با تعجب و البته کمی خنده گفت: خب این کار صددرصد یک کار احمقانه است. این همه هزینه و انرژی صرف بشود که فقط برویم در فضا یک دور بزنیم و به زمین برگردیم. چه نتیجه‌ای از این سفر خواهیم گرفت. این سفر پایشان بیهوده است، فقط هزینه و زمان صرف شده است و به هیچ دردی نمی‌خورد.

فضانورد گفت: البته این فقط یک مثال است و مطمئناً در واقعیت این اتفاقات نمی‌افتد، چون تمام این کارها برنامه‌ریزی شده است و طبق یک هدف خاص انجام می‌شود. من هم از این مثال فقط می‌خواستم به این اشاره کنم که اگر در زندگی‌ات انواع و اقسام کارها را انجام بدهی و هزینه‌های بسیاری کنی تا به جایی که نمی‌دانی کجاست، برسی، صددرصد کار بیهوده‌ای انجام داده‌ای و در انتهای زندگی‌ات فقط افسوس آن را می‌خوری که چرا بهتر از این عمل نکرده‌ای. بهترین کاری که می‌توانستی انجام دهی و از آن دریغ کردی. هدف گذاری چیزی است که به زندگی و کارت مسیر را نشان می‌دهد. به نظر من هدف فقط آن نقطه‌ای نیست که می‌خواهی به آن برسی، هدف؛ شروع مسیر، طی کردن و نقطه پایان آن است.

هدف، شروع مسیر، طی کردن و نقطه پایان آن است.



تو هم مانند بسیاری از مردم آرزوهایی داری که همیشه در فکرت هست. بسیاری از مردم فکر می‌کنند داشتن آرزو یعنی داشتن هدف. برای همین معمولاً غیر از پرورش آن آرزو هیچ کاری نمی‌کنند و بعد از مدتی، از نرسیدن به آن دلسرد می‌شوند و احساس نارضایتی از خود می‌کنند که چرا به آن نرسیده‌اند.

همچنین مردم فکر می‌کنند فقط صرف گفتن اینکه «من می‌خواهم» می‌تواند به آن چیزی که در ذهنشان است، دست یابند. خاطرمد هست مدت‌ها قبل مبحثی مطرح شده بود که می‌گفت اگر شما چیزی را از اعماق وجودتان بخواهید و بگویید که می‌خواهید به آن برسید، اتفاقاتی می‌افتد که به آن خواهید رسید. نکته مهم آن دیدگاه این بود که اگر شما بخواهید می‌توانید با قدرت کائنات به آن دست یابید. البته من اعتقاد بسیار راسخی به کائنات دارم و معتقدم اگر چیزی را طلب کنید می‌توانید به آن برسید و شرایط به‌گونه‌ای خواهد شد که به آن برسید.

جوان پرسید: می‌توانید بیشتر در مورد کائنات صحبت کنید؟

فضانورد گفت بله، ولی این موضوع بسیار گسترده است و بیان آن به‌صورت کامل در این جلسه امکان‌پذیر نیست. من توضیح مختصری در مورد آن به تو می‌دهم، ولی پیشنهاد می‌کنم سراغ کتاب‌ها و منابع جامعی بروی و آن‌ها را بخوانی تا بتوانی شناخت خوبی نسبت به آن داشته باشی.

در یک کلام می‌توانم بگویم هر چیزی غیر از خودت می‌شود کائنات. تمام موجودات زنده، اجسام و هر آن چیزی که در این دنیا وجود دارد، دارای شعوری است که به یک مبدأ و منبع متصل است و به آن «شعور نامحدود جهان» می‌گویند. این منبع شامل تمامی اطلاعات جهان هستی است. همان‌طور که هفته گذشته به تو گفتم انسان‌ها قدرت خارق‌العاده‌ای دارند که از طرف خداوند به آن‌ها داده شده است. قدرتی ماوراءالطبیعه که انسان را قادر می‌کند برای رسیدن به اهدافش از آن استفاده کند. فکر می‌کنم برای الان در همین حد که



انسان دارای قدرت فارقالواذهای است
که از فداوند به او رسیده است.



هدف من از مطرح کردن این موضوع این بود که بسیاری افراد فکر می کنند فقط صرف خواستن و گفتن اینکه من می خواهم، می تواند آن ها را برای رسیدن به آن چیز مورد نظر یاری کند. آن ها می گویند که ما می خواهیم به آن برسیم، ولی بدون برنامه ریزی، هدف گذاری و عمل در گوشه ای می نشینند و می خواهند به آن برسند، در صورتی که اشتباه است. آن ها بعد از مدتی که به آن نمی رسند سرخورده می شوند و دیدشان نسبت به همه چیز عوض می شود و دید خوشایندی نخواهند داشت. این را همیشه به خاطر بسپار، خواستنی که همراه با هدف و عمل نباشد، دست یافتنی نخواهد بود.

اقدامک فضای



تاکنون چند مرتبه تصمیم گرفته اید فعالیتی را آغاز کنید، اما هیچ اقدامی برای آن انجام نداده اید؟ به نظر تان کدام یک از آن فعالیت ها را اگر شروع می کردید، می توانستید در موقعیتی غیر از موقعیت کنونی باشید؟ آن را به عنوان یک هدف انتخاب کنید.

چرا هدف گذاری

آقا کیهان حالا که فهمیدیم هدف چیست و از اهمیت آن مطلع شدیم، لازم است بدانیم چرا باید هدف داشته باشیم و هدف گذاری کنیم. همان طور که گفتیم هدف فقط نقطه پایان نیست. هدف؛ شروع، مسیر و پایان یک سفر است. آقا کیهان مطمئناً به سفر رفته ای. وقتی که می خواهی به سفر بروی، جایی را به عنوان مقصد انتخاب می کنی، مقصدت به طور مثال بندرعباس است. وقتی که



ملزومات سفر را انتخاب کردی باید ابتدا بدانی که با چه چیزی می‌خواهی به سفر بروی، با خودروی شخصی یا یک هواپیما؟ همین انتخاب وسیله نقلیه تأثیر بسزایی در انتخاب مسیر سفر دارد. اگر با هواپیما بخوای بروی که معلوم است چه کاری باید بکنی، به فرودگاه رفته، سوار هواپیما می‌شوی و به مقصد می‌روی. حال اگر وسیله نقلیه انتخابی تو خودروی شخصی باشد، لازمه آن این است که بدانی از چه مسیری باید بروی تا به آنجا برسی. پس هدف، سفر به بندرعباس شد و مسیر رسیدن به آن هدف، نوع هدف‌گذاری تو، درواقع هدف‌گذاری همان برنامه‌ریزی است که باید برای رفتن به مقصدت انجام دهی که خود آن جزئی از هدف است.

هدف‌گذاری همان برنامه‌ریزی است.



تا حالا افراد زیادی را دیده‌ای که بدون هدف در زندگی حرکت می‌کنند و به دنبال مقصدی نامعلوم می‌روند. آن‌ها نمی‌دانند وسیله نقلیه‌شان چیست و در چه مسیری باید قدم بگذارند و به چه چیزی برسند. آن‌ها مانند کشتی بدون سکان‌داری هستند که باد به هرجایی که دلش خواست می‌برد.

آقا کیهان آیا تو هم دوست داری مانند آن کشتی بدون سکان‌دار به هر طرف بروی؟

جوان پاسخ داد: قطعاً خیر، چون دوست دارم در زندگی‌ام مسیری را انتخاب کنم و به آن برسم.

فضانورد یک دارت برداشت و با دقت و مهارت نشانه‌گیری و به سمت هدف پرتاب کرد و گفت پس باید بدانی که چگونه به بهترین شکل ممکن هدف‌گذاری کنی و به مقصدت برسی. پیشنهاد می‌کنم به این مطالب به‌خوبی گوش دهی و آن‌ها را عملی کنی تا به آن چیزی که هم من می‌خواهم و هم تو می‌خواهی برسی. هدف من پرورش تو است و هدف تو فضانورد شدن.



در هدف گذاری سه سؤال مهم است که باید به آن‌ها جواب بدهیم. در ادامه باهم به بررسی آن‌ها می‌پردازیم تا بتوانیم هدف گذاری درستی انجام دهیم.

اقدامک فضایی



* چند دلیل برای هدف انتخابی‌تان بنویسید. چرا می‌خواهید به این هدف برسید؟

در حال حاضر کجا هستید؟

آقا کیهان، الان می‌دانی کجا هستی؟

جوان پاسخ داد: خب معلوم است! درون اتاق شما هستیم که در ساختمانی، در مرکز فضاوردی قرار دارد.

فضانورد خندید و گفت: درست است، ولی منظور من نقطه فیزیکی تو در این مکان نیست. منظورم موقعیت تو در توانمندی‌ها و دانسته‌هایت است. تا ندانی که در چه موقعیتی هستی، نمی‌توانی مشخص کنی به کجا می‌خواهی بروی.

خودت را در یک بیابان بی‌آب و علف تجسم کن که می‌خواهی به شهری برسی، اما در آن بیابان گم شده‌ای و نمی‌دانی کجا هستی. تنها راه ارتباطی تو با دیگران فقط یک تلفن بین‌المللی است. یک مرکز نجات می‌خواهد به کمک تو بیاید و نجاتت بدهد. نخستین سؤال آن‌ها از تو این است که در کدام موقعیت قرار داری. قطعاً تو جوابی برای آن‌ها نداری، چون نمی‌دانی کجا هستی. می‌دانی به کجا می‌خواهی بروی، ولی نمی‌دانی مسیرت کجاست و در چه موقعیتی هستی.



موقعیت ما در زندگی کجاست.



پیدا کردن موقعیت در آن لحظه مهارت‌های خاصی را می‌طلبد که بتوانی تشخیص بدهی در کجا قرار داری. این مهارت‌ها در زندگی همان خودآگاهی است که تو باید از خودت داشته باشی. به نظرم الان بتوانی از اهمیت خودآگاهی بیشتر مطلع شوی و بدانی که از چه اهمیتی برخوردار است. خودآگاهی مانند GPS است که به تو موقعیت کنونی‌ات را نشان می‌دهد. به تو می‌گوید که چه کسی هستی و چه توانمندی‌هایی داری، استعدادت در چه زمینه‌ای است و چه اقدامی انجام بدهی می‌توانی موفق بشوی.

اقدامک فضایی



- * چه توانمندی‌هایی برای رسیدن به هدف‌تان دارید؟
- * موقعیت شما نسبت به هدف‌تان چیست؟

به کجا می‌فرواهیم برویم؟

به مثال بیابان برگردیم. تو با مهارت‌هایی که داری می‌توانی تشخیص دهی الان کجا قرار گرفته‌ای. تکنیک‌های زیادی وجود دارد تا بتوانی بفهمی کجای بیابان هستی که از موضوع بحث ما خارج است تا آن را بگویم. تو به مرکز نجات، موقعیت خودت را اعلام می‌کنی و آن‌ها از تو می‌پرسند که کجا می‌خواهی بروی. اگر ندانی به کجا می‌خواهی بروی، قطعاً آن‌ها نمی‌توانند مسیری را به تو نشان دهند تا به نزدیک‌ترین نقطه نجات برسی. اگر به آن‌ها بگویی نمی‌دانم به کجا می‌خواهم بروم، قطعاً آن‌ها هم به تو می‌گویند ما هم نمی‌توانیم بگوییم چگونه می‌توانی نجات پیدا کنی.



مقصد ما در زندگی چیست.



تو باید بدانی که می خواهی به کجا بروی. البته در این مثال می دانی کجا می خواهی بروی. به آن ها می گویی که مقصدت مثلاً شهر کرمان است. با موقعیتی که اعلام و مقصدی که مشخص می کنی، آن ها می توانند به تو بگویند به کدام سمت باید حرکت کنی.

در زندگی مقصد ما همان هدفی است که به دنبال آن هستیم. با خود آگاهی می دانیم در چه موقعیتی هستیم و باهدفی که داریم می توانیم بگوییم به چه مقصدی می خواهیم برویم.

اقدامک فضای



* دقیقاً باید مشخص کنید که به کجا می خواهید بروید؟

از چه مسیری باید حرکت کنیم و چه کارهایی باید انجام دهیم؟

حال که در آن بیابان می دانی چه موقعیتی داری و مقصدت کجاست، آن ها می توانند به تو بگویند به کدام سمت باید حرکت کنی تا به مقصدت برسی. آن ها می گویند به طور مثال باید سمت خورشید حرکت کنی تا به نزدیک ترین نقطه نجات برسی. آن ها مسیر حرکت را با موقعیت هایی که هر لحظه می گویی به تو نشان می دهند.

در زندگی هم مسیر حرکت تو همان برنامه ای است که برای رسیدن به مقصدت مشخص کرده ای. برنامه ریزی برای رسیدن به مقصد همان کاری است که باید انجام بدهی. کاری که خود به تنهایی یک مهارت مهم است و باید



یاد بگیری. راهکارهای مختلف و زیادی وجود دارد که می‌تواند این مهارت را به تو بیاموزد. در ادامه من به برخی از آن‌ها که باید رعایت شود، اشاره می‌کنم. راستی! یک موضوع مهم دیگر هست که باید به تو بگویم. بسیاری از افراد به این موارد کاملاً احاطه دارند و می‌دانند که باید موقعیت خود و اینکه کجا می‌خواهند بروند را بدانند، حتی مسیر خودشان را هم می‌دانند که کدام سمت است، ولی آن‌ها نمی‌دانند که مسیر حرکت در هر لحظه در حال تغییر است. مسیر یک خط صاف نیست که از ابتدای آن حرکت کنی و مستقیم به سمت انتهای آن برسی. مسیر پیچ‌وخم‌های زیادی دارد که تو را از مسیر دور می‌کند، به همین دلیل باید در هر لحظه موقعیتی از خود به دست بیاوری و بدانی در طول مسیر در آن لحظه کجا هستی. برای همین به تو گفتم که باید هر لحظه در خودآگاهی به سر ببری. این خودآگاهی لحظه‌به‌لحظه به تو هوشیاری می‌دهد که بتوانی مسیر درست را انتخاب کنی.

در هر لحظه موقعیت خودمان را بررسی کنیم.



مانند هواپیمایی که به صورت اتو پایلوت در حال پرواز است. مبدأ تهران و مقصد کیش است. اگر در طول مسیر، هواپیما هر لحظه از موقعیت کنونی خودش مطلع نشود، از مسیر حرکت به دلیل مسائل جوی خارج می‌شود، حتی کوچک‌ترین اشتباه در به دست آوردن موقعیت کنونی می‌تواند منجر به نتایج ناخوشایندی شود. اگر هواپیما فقط یک درجه از مسیر حرکتش منحرف شود، به جای رسیدن به کیش به مقصد نامعلومی پرواز خواهد کرد. مقصد و مسیر کیش است، نه جای دیگر. پس آن یک درجه هم از اهمیت بسیاری برخوردار است. این مثال به طور کامل نشان می‌دهد که اهمیت این موضوع چقدر زیاد است. خودآگاهی لحظه‌به‌لحظه مانند یافتن و طی کردن مسیر هواپیماست، با همان دقت و شاید خیلی بیشتر از آن.



اقدامک فضای



* چه مسیری برای رسیدن به هدفتان باید سپری شود؟
 * چند مورد از کارهایی که اکنون می‌توانید انجام دهید تا شما را به هدفتان نزدیک‌تر کند، بنویسید.

یک هدف گذاری مطلوب

آقا کیهان در ادامه صحبت‌هایم می‌خواهم به این پردازم که یک هدف گذاری مطلوب باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد تا بگوییم هدف دست‌یافتی است. اینجا چند مورد از مهم‌ترین ویژگی‌ها را بیان می‌کنم.

* هدف باید روشن، واضح و مشخص باشد. اگر هدفی که مشخص می‌کنیم گنگ باشد، نمی‌توانیم برنامه‌ریزی درستی داشته باشیم، به همین دلیل مسیر را به اشتباه می‌رویم. مثلاً وقتی در برف و بوران در حال رانندگی هستیم و شیشه خودرو را بخار گرفته است، ما نمی‌توانیم مسیر را درست تشخیص بدهیم، چون مسیر برای ما واضح و شفاف نیست. در این حالت یا مسیر را به اشتباه می‌رویم یا به سختی از آن عبور می‌کنیم.

* هدف باید واقع‌بینانه باشد. در مبحث خودآگاهی گفتیم اگر ما واقع‌بینانه به توانمندی‌های و خودمان نگاه نکنیم، نمی‌توانیم به خودآگاهی درستی برسیم. در هدف گذاری هم به همین صورت است. اگر هدف ما بزرگ‌تر از توانمندی‌هایمان در حال حاضر باشد، نمی‌توانیم به آن دست‌یابیم. هدف باید کوچک و قابل دستیابی باشد، البته هدف بزرگ غیرقابل دسترس نیست، ولی باید برای رسیدن به آن، هدف‌های کوچک‌تری را به دست بیاوریم تا به آن هدف بزرگ برسیم. هدف بزرگ مثل این است که شخصی که در خانه‌ای



۵۰ متری زندگی می‌کند و تمام دارایی‌اش آن است، بگوید هدفش این است که هفته آینده آن قدر پیشرفت داشته باشد که در خانه‌ای ۲۰۰ متری زندگی کند. قطعاً دست‌یافتن به این هدف خیلی سخت است و البته به احتمال زیاد نشدنی. * هدف باید مکتوب، مدون و روی کاغذ باشد. هدفی که روی کاغذ نوشته

نشود، هیچ سندیتی ندارد. مانند زمینی که به واسطه حرف از کسی می‌خرد و پولش را پرداخت می‌کند، اما سندی ندارید که به آن استناد کنید. شخص فروشنده طلب زمینش را می‌کند و شما هیچ چیزی برای اثبات آن ندارید. هدف هم باید مکتوب باشد تا بتوانید آن را به عنوان یک سند برای خود و دیگران در نظر بگیرید. هدفی که نوشته نشده باشد، فقط یک آرزو است.

* هدف باید هیجان‌آور باشد. این ویژگی یکی از قشنگ‌ترین ویژگی‌هایی است که من دوستش دارم. می‌دانی چرا؟ برای اینکه وقتی که یک هدف به تو هیجان بدهد، معنایش این است که شور و اشتیاقی در تو ساخته است که می‌تواند به حرکت درآورد، در تو احساس وجد آورد و با فکر کردن به آن تمام موهای تنت سیخ شود. هیجان مثل سوخت فضاپیماست.

* هدف باید دارای کمیت و قابل اندازه‌گیری باشد. این مثال را قبلاً برای تو زده‌ام که از مردم اگر پرسیم چقدر می‌خواهید پول داشته باشید، فقط می‌گویند می‌خواهیم ثروتمند شویم. اگر هم پرسیم که چقدر ثروتمند می‌خواهید شوید، می‌گویند نمی‌دانیم، آن قدر که نیاز به هیچ چیز نداشته باشیم. هدفی که اندازه نداشته باشد و نتوانیم آن را با معیاری بسنجیم، قابل دست‌یافتن نیست.

* هدف باید مقید به زمان باشد. در همین مثال قبل اگر از مردم پرسیم که می‌خواهید در چه زمانی به آن ثروت برسید، می‌گویند هرچه زودتر بهتر یا طی سال‌های آینده. این جواب هم جواب مناسبی برای ما نیست. هدف باید دارای زمان باشد. زمانی مشخص کنید که قابل پیگیری باشد. دارای روز، ماه و سال باشد که بتوانیم در آن روز میزان پیشرفت خودمان برای رسیدن به هدف را اندازه‌گیری کنیم.



* هدف باید قابلیت اجرا داشته و دست‌یافتی باشد. مثالی را که برای تو می‌خواهم بگویم از دهان برخی از افراد شنیده‌ام و برایم خیلی جالب بود. بارها شده وقتی در جمعی از دانشجویان می‌نشینم و صحبت می‌کنم، از اهداف آن‌ها می‌پرسم، بعضاً بسیاری از آن‌ها می‌گویند که می‌خواهند تا سال آینده یک فضاورد بشوند تا بتوانند به فضا سفر کنند. سفر کردن به فضا غیر دست‌یافتنی نیست، ولی اینکه آن‌ها در اهدافشان می‌خواهند بسیار سریع و بدون هیچ زحمتی به آن دست یابند، برای من عجیب است. هدفی که مقید به زمان و دارای معیار اندازه‌گیری است باید به‌گونه‌ای باشد که بتوان آن را اجرا کرد و به آن دست‌یافت. قطعاً نمی‌توان سفر به فضا را با یک هدف در مدت یک‌سال و بدون زحمت به دست آورد.

* هدف باید در راستای مأموریت‌ها و ارزش‌های تو تدوین شوند، یعنی اگر هدفی را انتخاب کنی که با ارزش‌های تو و مأموریتی که برای زندگی‌ات مشخص کرده‌ای مغایرت داشته باشد، قطعاً دست‌یافتنی نخواهد بود. مثلاً هدف تو این است که فضاورد بشوی، حالا اگر تو هدف گذاری کنی که همراه با فضاورد شدن بتوانی دوره دکترای مغز و اعصاب را هم بگیری، اینجا به یک مشکل برخورد می‌کنی. پزشک شدن خودش یک ارزش و مأموریت دیگری است که می‌تواند جداگانه دست‌یافتنی باشد، ولی باید این را در نظر بگیری که آیا تو می‌خواهی فضاورد بشوی یا یک پزشک؟ قطعاً مأموریت تو فضاورد شدن است. البته بوده‌اند افرادی که پزشک شدند و در نهایت تغییر مأموریت دادند و فضاورد شدند، ولی من پیشنهاد می‌کنم فقط در یک مأموریت باید خوب عمل کرد و عالی شد.

* هدف باید برای تمامی اعضای تیم قابل قبول و سودآور باشد. زمانی که تو یک فضاورد و در یک تیم فضاوردی به‌عنوان رهبر آن تیم انتخاب شدی، در بسیاری از مواقع باید هدف گذاری و تیمت را هدایت کنی. حالا اگر آن هدف برای دیگر افراد تیم غیر قابل قبول باشد و نتیجه مناسبی برای آن‌ها نداشته باشد، قطعاً آن هدف قابل اجرا نخواهد بود.



* هدف باید متناسب با منابع و امکانات تدوین شود. به عنوان رهبر تیم فضانوردی هدف گذاری می کنی با فضاییمایی که میزان سوخت و امکاناتش مناسب سفر به سیاره ماه است، به سیاره مریخ سفر کنی. قطعاً این هدف چیزی نیست که بتوان به آن دست یافت، چون با امکانات و منابع موجود ما همخوانی ندارد، یا باید هدف را به اندازه امکانات انتخاب کرد یا منابع و امکاناتمان را گسترش دهیم تا بتوانیم هدفی دست یافتنی انتخاب کنیم.

اقدامک فضای



* آیا هدفتان مطلوب است؟ آن را با گزینه های گفته شده مقایسه

کنید

مزایای هدف گذاری

تا اینجا گفتیم که یک هدف باید چه ویژگی هایی داشته باشد تا بتوانیم بگوییم دست یافتنی است. هدف گذاری که ویژگی های مثبت را داشته باشد، حتماً مزایایی برای شخص و تیم هدف گذار خواهد داشت که دانستن آن ها می تواند به ما کمک کند تا از این مزایا بهترین بهره را ببریم. در ادامه به تعدادی از این مزایای هدف گذاری اشاره می کنم.

* امکان اندازه گیری؛ پیشرفت و بهبود را فراهم می کند. هدف گذاری ای که به خوبی اجرا شود می تواند به ما کمک کند بتوانیم میزان پیشرفتمان را بسنجیم و اگر نیاز باشد تغییری در اجرای هدف داشته باشیم و آن را عملی کنیم. این موضوع باعث می شود سرعت رشد و پیشرفت ما بیشتر شود.

* باعث ایجاد انگیزه و روحیه تلاش می شود. هدف گذاری خوب باعث می شود از نتایج حاصل شده انگیزه و روحیه به دست آوریم. ما وقتی با مشکلات



و سختی‌های رسیدن به هدف مبارزه و آن‌ها را برطرف می‌کنیم، قطعاً انگیزه و روحیه بیشتری به دست می‌آوریم تا به هدف نهایی برسیم.

* باعث ایجاد هماهنگی و وحدت در تیم می‌شود. یک تیم فضاوردی هنگامی موفق است که دارای هماهنگی و وحدت منسجم باشد. این دو خصوصیت از هدفی نشأت می‌گیرد که همگی افراد تیم به دنبال آن هستند. یک هدف‌گذاری خوب باعث می‌شود در میان تیم وحدت ایجاد شود و هماهنگی در بین آن‌ها به وجود بیاید تا همه به دنبال آن هدف بروند.

* باعث ایجاد برنامه‌ریزی می‌شود. داشتن برنامه ملزم به داشتن یک هدف است. برنامه‌ای که به دنبال رسیدن به جایی نباشد، چه نیازی هست که وجود داشته باشد. هدف خوب باعث می‌شود به دنبال برنامه‌ریزی باشیم تا بتوانیم طبق برنامه پیش برویم.

* تمرکز بر فعالیت‌هایمان را بیشتر می‌کند. هدف خوب باعث می‌شود طبق برنامه‌ای که تهیه کرده‌ایم، پیش برویم و اگر فعالیتی مغایر با برنامه را انجام دهیم، به ما نشان بدهد. هدف باعث می‌شود به صورت متمرکز روی فعالیت‌هایمان نظارت داشته باشیم، مانند مثال پزشک مغز و اعصاب و فضاوردی که گفتم؛ تمرکز روی یکی از آن‌ها و حذف فعالیت‌های مغایر با آن.

* میزان کارایی ما را بیشتر می‌کند. هرچقدر هدف درست انتخاب شده باشد می‌توانیم برنامه‌ریزی درست‌تری داشته باشیم و بالطبع تمرکز ما روی فعالیت‌هایمان بیشتر می‌شود. همین موضوع باعث می‌شود کارایی ما بیشتر شود. تمرکز روی فعالیت‌ها، کارایی را بیشتر می‌کند.

* احتمال موفقیت ما را بیشتر می‌کند. هرچه هدف ما به درستی انتخاب شود، میزان موفقیت ما بیشتر می‌شود. قطعاً ما به دنبال هدفی هستیم که در کاری به موفقیت برسیم. هدف بدون موفقیت به درد ما نخواهد خورد و موفقیت بدون هدف هم به نظر دست‌نیافتنی است.

* باعث افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود. تصور کن هدف‌گذاری‌هایی



صورت گرفته و آن ویژگی‌هایی که بیان کردم را ندارد، قطعاً باعث می‌شود به آن هدف نرسیم و در نتیجه روحیه‌ای بد داشته باشیم و اعتمادبه‌نفسمان را از دست بدهیم. هرچقدر هدف‌گذاری درست‌تر باشد، میزان رسیدن به آن بیشتر است و همین موضوع باعث اعتمادبه‌نفس بیشتر ما می‌شود.

* باعث رشد و تعالی ما می‌شود. اگر هدف‌گذاری درست داشته باشیم و نتیجه مطلوب را به دست آوریم، آیا ما به همان هدف بسنده می‌کنیم؟ قطعاً خیر. ما به دنبال اهداف بهتر و بزرگ‌تری می‌رویم تا بتوانیم به آن‌ها هم جامه عمل بپوشانیم. همین موضوع باعث می‌شود ما همیشه در حال رشد و تعالی باشیم.

اقدامک فضایی



* آیا هدفتان می‌تواند شما را به این مزیت‌ها نزدیک کند؟

۱۰ کارت هدف‌گذاری

آقا کیهان از اینکه امروز مدام سرپا بودی، فکر کنم حسابی خسته شده‌ای، برویم روی صندلی بنشینیم، شاید مقداری از این خستگی کم شود.

می‌خواهم به تو کارت‌هایی بدهم که خودم آن‌ها را تهیه کرده بودم. من از این کارت‌ها برای رسیدن به اهدافم کمک می‌گرفتم. آن‌ها راهنمای من بودند تا هر وقت می‌خواهم هدفی را برای خودم مشخص کنم سراغشان بروم و از آن‌ها کمک بگیرم. دوست داری آن‌ها را به تو هدیه بدهم؟

جوان که از هدیه گرفتن خوشش می‌آمد، گفت: باکمال میل این هدیه را می‌پذیرم، چون همان‌طور که به شما کمک کرده است، به من هم می‌تواند کمک کند.



فضانورد به پشت میزش رفت و از کشوی سمت راست میزش دسته کارتی را درآورد و پیش جوان رفت. جنس کارت‌ها از مقوای سفیدی بود که به خاطر قرار گرفتن زیاد در دستان فضانورد، جای انگشتانش روی آن تغییر رنگ ایجاد کرده بود که نشان می‌داد فضانورد بارها و بارها از این کارت‌ها استفاده کرده است. در یک طرف کارت‌ها شماره‌ای بود و در طرف دیگر یک خط‌نوشته به همراه تصویری مربوط به آن قرار داشت.

فضانورد کارت‌ها را به جوان داد. جوان هم وقتی متوجه تغییر رنگ کاغذها شد، از فضانورد پرسید: چرا این کاغذها تغییر رنگ داده‌اند؟

فضانورد گفت: من برای هر تصمیم‌گیری مهم و هدف‌گذاری در زندگی‌ام از این کارت‌ها راهنمایی می‌گیرم. آن‌ها را بارها خوانده‌ام و شاید حفظ باشم، ولی هنگامی که سراغ این کارت‌ها می‌روم و از آن‌ها راهنمایی می‌گیرم، روی هر کدام مدتی متمرکز می‌شوم و هدفم را با آن محک می‌زنم. هر کدام از این کارت‌ها عنوانی ارزنده در خود دارد که به من کمک می‌کند طبق آن، هدفم را برنامه‌ریزی کنم و پیش ببرم و مطالبی را مرور کنم که شاید از خاطر من رفته است. فکر می‌کنم بیشتر از این منتظرت نگذارم و برویم سراغ کارت‌ها و هر کدام از آن‌ها را باهم بررسی کنیم و ببینیم چه چیز مهمی به ما آموزش می‌دهد. موافق هستی؟

جوان با اشتیاق جواب داد: موافقم. من دوست دارم زودتر ببینم این کارت‌ها چه چیزی دارند که این همه برای شما مهم هستند. فضانورد به جوان گفت: کارت‌ها را دانه‌دانه بردار و تیترا آن‌ها را بلند برایم بخوان. من برای هر کدام توضیحی دارم که باید بدانی. جوان شروع به خواندن تمام کارت‌ها کرد.

کارت شماره ۱: اهداف خود را مشخص کنیم.

فضانورد گفت: همان‌طور که در حرف‌های قبلی‌ام به تو گفتم نخستین



موضوع در مبحث هدف‌گذاری این است که بدانیم توسط هدفمان به کجا می‌خواهیم برسیم، اگر ندانیم مقصدمان کجاست، راه رسیدن به آن هم برای ما مبهم خواهد بود.

برای هدف‌گذاری ۵مقوله مهم است که باید آن‌ها را همیشه در نظر داشته باشیم. اول اینکه هدفمان باید مشخص باشد، دوم قابل اندازه‌گیری باشد، سوم دست‌یافتنی باشد، چهارم مرتبط به ما و مأموریتمان باشد و پنجم زمان‌بندی شده باشد. من این ۵مورد را در بحث ویژگی‌های یک هدف مطلوب به تو آموختم. این شروع یک هدف‌گذاری مطلوب است.

مردم معمولاً اهداف را بر پایه یک مدت‌زمان طولانی در نظر می‌گیرند، مثلاً یک هدف سه‌ساله، ولی مهارت یک انسان موفق این است که این هدف سه‌ساله را به بخش‌های کوچک‌تری تبدیل کند، یعنی هدف اصلی‌اش را به اهداف کوتاه‌مدت و میان‌مدت تبدیل می‌کند. هرچقدر اهداف کوچک‌تر باشند به دست آوردنشان آسان‌تر و تمرکز روی آن‌ها هم راحت‌تر است. هرچقدر اهداف واضح‌تر و ریزتر تعریف شده باشند، راحت‌تر عملی می‌شوند و به نتیجه می‌رسند.

هر چقدر اهداف کوچک‌تر باشند به‌دست آوردن آنها آسان‌تر و تمرکز روی آن راحت‌تر است.



من خودم معمولاً یک هدف اصلی انتخاب می‌کنم. بعد آن هدف را در این مرحله تبدیل به اهدافی کوچک‌تر می‌کنم. این‌گونه ابتدا اهداف کوتاه‌مدتم محقق می‌شود و مجموع آن‌ها، اهداف میان‌مدتم را به سرانجام می‌رساند و در نهایت هدف اصلی‌ام محقق می‌شود.

کارت شماره ۲: میزان پیشرفت‌مان را پیگیری و بررسی کنیم.

کوچک کردن اهداف به‌صورت کوتاه‌مدت و میان‌مدت این خوبی را دارد که بتوانیم میزان پیشرفت‌مان را پیگیری کنیم. هرچقدر میزان پیگیری‌هایمان بیشتر



باشد، ما احاطه بیشتری بر مسیری داریم که آن را طی می‌کنیم. این کار باعث می‌شود نه تنها انگیزه بیشتری برای ادامه داشته باشیم، بلکه به برنامه‌ریزی برای اهداف آینده‌مان هم کمک می‌کند.

پیگیر و میزان پیشرفت باعث می‌شود ما انگیزه بیشتری پیدا کنیم.



من خودم به صورت روزانه و هفتگی اهداف کوتاه‌مدت و میان‌مدت را که به سرانجام رسیده است، بررسی می‌کنم تا ببینم در کدام یک از فعالیت‌هایم نیاز است تمرکز و تلاش بیشتری داشته باشم. این گونه می‌توانم بفهمم آیا در مسیر درست رسیدن به اهداف بلندمدتم هستم یا خیر.

کارت شماره ۳: به روند متعهد باشیم.

در هر کدام از مراحل رسیدن به هدف، نیاز به این داریم که کارهایی انجام بدهیم. در واقع مجموع کارهایی که انجام می‌دهیم، در کنار هم تبدیل به یک هدف می‌شود. ما ابتدا باید بدانیم چه کارهایی را باید انجام بدهیم، پس از آن مشخص کنیم چگونه باید آن‌ها را انجام بدهیم و در نهایت باید بدانیم چرا این کارها را باید به سرانجام برسانیم. تمام این موارد لازمه انجام هر کاری است، ولی در نهایت مهم‌ترین عامل برای انجام آن تعهدی است که ما نسبت به تمامی این موارد داریم.

یکی از مهم‌ترین عاملها برای رسیدن به هدف تو هدف است.



برای مثال اگر زمان بندی کردی در مدت سه ماه به یک وزن متناسب برسی و می‌دانی که برای رسیدن به این وزن باید ورزش کنی آن هم به صورت روزانه، باید متعهد بشوی که این کار را طبق برنامه پیش ببری. اگر تعهدی



نسبت به زمان و چگونگی انجام آن نداشته باشی، به مسئله‌ای برخورد می‌کنی که رسیدن به هدف را برایت دشوار می‌کند. این گونه غیر از دیر رسیدن به هدف، اعتماد به نفس دچار اختلال می‌شود. پس بهتر است ابتدا به خودمان و بعد به کارمان تعهد بدهیم که آن را انجام می‌دهیم.

کارت شماره ۴: تیمی حمایت‌کننده ایجاد کنیم.

بسیاری از اهدافی که ما برای خودمان در نظر می‌گیریم، اهدافی هستند که باید تنهایی به آن‌ها برسیم، ولی این تنها بودن زیاد هم خوب نیست. ما برای رسیدن به یک هدف شاید تنها عمل کنیم، ولی لازم است شخص یا تیمی ما را حمایت کند تا دلگرم‌تر بتوانیم پیش برویم. وقتی یک تیم از ما حمایت می‌کند می‌توانیم از تجربیات آن‌ها استفاده کنیم. وقتی به مشکلی برخورد می‌کنیم می‌توانیم از آن‌ها مشاوره و دلگرمی بگیریم. آن‌ها می‌توانند برای ما چشم‌اندازی مشخص کنند و در نهایت بعد از رسیدن، با آن‌ها جشن بگیریم. تمام این موارد می‌تواند برای ما انگیزه‌ای ایجاد کند تا بتوانیم خیلی بهتر مسیر موفقیت را طی کنیم.

یک حمایت‌کننده می‌تواند به ما انگیزه بدهد.



تیم حمایت می‌تواند هر کسی و با هر تعدادی باشد. خانواده، دوستان، همکاران و هر کسی که از پیشرفت تو خوشحال می‌شود می‌تواند در این تیم قرار بگیرد. تیم من در مسیر موفقیت پدر و مادرم هستند که با آن‌ها جشن موفقیت‌م را می‌گیرم.

کارت شماره ۵: انعطاف‌پذیر باشیم.

اگر خاطرت باشد گفتم وقتی به انجام کاری متعهد باشیم می‌توانیم



طبق برنامه پیش برویم. بسیاری از برنامه‌ریزی‌هایی که انجام می‌دهیم بعضاً پیش‌بینی‌هایی هستند که ما برای انجام کارهایمان در نظر می‌گیریم. مثل اینکه ما پیش‌بینی می‌کنیم در یک روز خاص، یک کار خاص را انجام بدهیم. ما این را باید بدانیم که تعداد خیلی کمی از این پیش‌بینی‌ها دقیقاً اتفاق می‌افتد. با این حساب باید بتوانیم با تغییرات و محیطی که عوامل سازنده برخی شرایط پیش‌بینی‌های ما هستند، کنار بیاییم. این‌گونه می‌توانیم بدون از دست دادن انگیزه و سرعت در رسیدن به هدف، برنامه خود را اصلاح کنیم و پیش برویم.

در برابر پیش‌بینی‌هایمان انعطاف‌پذیر باشیم.



درست است که برنامه‌ریزی و متعهد بودن به آن برای رسیدن به هدف حیاتی است، ولی این را باید در نظر بگیریم که پافشاری بر انجام برنامه‌های از پیش تعیین شده و منعطف نبودن نسبت به تغییر می‌تواند سرعت پیشرفت ما را کم کند. با منعطف بودن ما می‌توانیم سریع‌تر سمت و سوی تغییرات را شناسایی و برنامه‌هایمان را اصلاح کنیم، به این صورت راحت‌تر با حوادث غیرمنتظره برخورد می‌کنیم تا سرعت پیشرفتمان حفظ شود.

کارت شماره ۶: تصویری بزرگ از هدف اصلی‌مان در ذهن داشته باشیم.
در صحبت‌های قبلی‌ام گفتم بخش‌بندی کردن هدف اصلی به اهداف کوچک‌تر، به اهدافی کوتاه‌مدت و میان‌مدت می‌تواند به ما در رسیدن به هدف اصلی کمک شایانی کند، ولی باید این را در نظر بگیریم که رسیدن به این اهداف کوچک ما را از مسیر رسیدن به هدف اصلی دور نمی‌کند. برای این کار بهترین راهکار این است که همیشه تصویری از هدف اصلی در ذهنمان داشته باشیم. این تصویر به ما انگیزه و انرژی می‌دهد و باعث می‌شود تمرکزمان همواره معطوف به هدف اصلی باشد.



بنایه اجازه بدهیم اهداف کوچک ما را از مسیر رسیدن به هدف بزرگ دور کند.



من همیشه وقتی یک هدف اصلی برای خودم در نظر می‌گیرم، تصویری از آن در ذهنم می‌سازم و صبح‌های زود وقتی از خواب بیدار می‌شوم، آن تصویر را در ذهنم تجسم می‌کنم. این‌گونه به خودم یادآور می‌شوم که هدف اصلی من چیست و آن روز را چگونه باید برای رسیدن به هدفم طی کنم.

کارت شماره ۷: کمبودها و کاستی‌ها را ببذیریم.

ما هر کاری هم بکنیم باز نمی‌توانیم هر آنچه برای رسیدن به هدف لازم داریم، یکجا کنار هم جمع کنیم تا به هدفمان برسیم. منظورم هم شرایط مادی و هم غیرمادی است که شاید در برخی مواقع کمبودهایی وجود داشته باشد. افرادی به خاطر خصوصیت کامل‌گرایی که دارند نمی‌توانند به‌خوبی با این کمبودها کنار بیایند.

کمبودها و کاستی‌ها بنایه مانعی برای رسیدن به هدف نباشد.



اگر خاطرت باشد در مورد کامل‌گرایی باهم صحبت‌هایی داشتیم، کامل‌گرایی باعث می‌شود ما در هدف‌گذاری نتوانیم به آن چیزی که در ذهنمان است برسیم و پیشرفت کنیم. دلیلش هم آن است که کامل‌گرایی موجب می‌شود ما به دنبال این باشیم که تمام کارهایمان را کامل انجام دهیم یا منتظر بمانیم همه‌چیز کامل شود، بعد شروع کنیم و این یعنی نقص در هدف‌گذاری.

همچنین بعضاً در مسیر رسیدن به هدف دچار اشتباهات، موانع و کاستی‌هایی در اجرای برنامه‌هایمان می‌شویم که لازم است بدانیم این اتفاقات باعث می‌شوند تجربیات ما بیشتر شوند و دیدمان را نسبت به حل مسائل تغییر



می‌دهند. تغییری که باعث می‌شود ایده‌های جدید و روش‌های بهتری برای حل مسائلمان پیدا کنیم.

ما باید همیشه این را مدنظر قرار بدهیم که می‌توانیم با حداقل‌ها هم به هدفمان برسیم. باید کمبودها و کاستی‌ها را بپذیریم و با آن‌ها کنار بیاییم. اگر این کار را نکنیم هیچ‌وقت نمی‌توانیم شروع کنیم و به هدف برسیم.

کارت شماره ۸: توقف و دور زدن مطلقاً ممنوع! پیش به سوی هدف.

سراسر مسیر رسیدن به هدف، تابلوهای توقف و دور زدن مطلقاً ممنوع نصب شده است. این جمله‌ای است که من همیشه آن را هنگام مواجهه با اشتباهات، کمبودها و شکست‌هایم در ذهن مرور می‌کنم. بسیاری از شرایط مطابق با میل ما نیستند، مثل شکست‌ها که هیچ‌وقت در انتظار اتمان نمی‌گنجند. یک انسان هدف‌دار در چنین مواقعی فقط حرکت روبه‌جلو و به سمت هدف دارد. او هیچ‌وقت از ادامه دادن مسیر دست بر نمی‌دارد، حتی اگر شرایط مخالف آن چیزی باشد که در انتظارش بوده است.

سراسر مسیر رسیدن به هدف، تابلوهای توقف و دور زدن مطلقاً ممنوع نصب شده است.



پایداری و استقامت در برابر نامالایمات، تغییرات و سختی‌های مسیر است که موجب می‌شود بتوانیم در رسیدن به هدف موفق شویم. ما این حق را نداریم که توقف کنیم یا برگردیم و ادامه ندهیم.

کارت شماره ۹: مثبت باشیم و مثبت فکر کنیم.

وقتی رفتار، اعمال و تفکرمان مثبت باشد، قطعاً مواجهه با مشکلات می‌تواند برای ما آسان‌تر باشد. باور مثبت نسبت به توانمندی‌هایمان و اعتماد به نفسی که از این باور نشأت می‌گیرد می‌تواند نقش مهمی در رسیدن به هدف برای



ما ایفا کند. اگر اعتقادی مثبت داشته باشیم که می‌توانیم به هدفمان برسیم، قطعاً می‌توانیم.

خیلی مواقع شده است که دیگران، حتی تیم حمایت‌کننده‌ام به من گفته‌اند رسیدن به این هدف کمی غیرمعقول، سخت و شاید از توانمندی‌های من به دور است. نه به خاطر اینکه بخواهند مانعی بر سر راه پیشرفت من باشند و نه به خاطر دلایل منفی دیگر، بلکه آن‌ها صرفاً از دید خودشان به آن هدف نگاه می‌کردند و نه از دید قدرت و توانمندی‌های من. باور و اعتقادی که من نسبت به خود و توانمندی‌هایم داشتم باعث شد به بسیاری از اهداف جامه عمل بپوشانم و به آن‌ها نشان دهم که باور مثبت به توانمندی‌ها چه نقش مهمی در رسیدن به اهداف دارد.

کارت شماره ۱۰: موفقیت‌هایمان را جشن بگیریم.

این کارت آخرین کارت در دست‌تو است. کارتی بسیار جذاب که من علاقه زیادی به آن دارم. مهم نیست که هدف کوتاه‌مدت من به نتیجه رسیده باشد یا هدف اصلی من، مهم آن است که من توانستم یک گام بزرگ دیگر برای توسعه و پیشرفت شخصی‌ام بردارم.

من در این مواقع خود و تیم حمایت‌کننده‌ام را به یک جشن حسابی دعوت می‌کنم. جشنی که نشان می‌دهد من تلاش‌های زیادی برای رسیدن به اهدافم داشته‌ام و اکنون این جشن پیروزی را گرفته‌ام. این جشن به من انگیزه رفتن به مراحل بعدی زندگی‌ام را می‌دهد و پایانی است بر مرحله و هدف گذشته‌ام. این‌گونه نیروی جدید برای آغاز هدفی جدید به دست می‌آورم.

اقدامک فضایی



* هدف‌تان را طبق دستورالعمل‌های کارت‌ها برنامه‌ریزی کنید.



اجرا در زندگی

خواندن تمام کارت‌ها توسط جوان و ارائه توضیحات در رابطه با هر کارت توسط فزانورد پایان جلسه آن روز بود. فزانورد به جوان گفت: این کارت‌ها می‌تواند تأثیر بسزایی در روند هدف گذاری تو داشته باشد. باینکه کمی کهنه شده‌اند، ولی فکر می‌کنم مطالب موجود در آن بتوانند کمک کننده تو باشند. پیشنهاد می‌کنم این کارت‌ها را در جایی بگذاری که در دسترس تو باشند تا بتوانی هر زمان که لازمشان داری آن‌ها را مطالعه کنی.

این یک هفته فرصت خوبی است تا مروری بر اهداف داشته باشی و ویژگی‌هایی را که به تو گفتم بسنجی و با این کارت‌ها آن را محک بزنی. هر کارت یک گام برای رسیدن به هدف است. این کارت‌ها مانند دستورالعملی است که باید برای هدف گذاری از آن‌ها استفاده کنی. با نوشتن اهداف تو جزو پنج درصد از مردم جهان هستی که اهدافشان را می‌نویسند.

فقط پنج درصد از مردم جهان اهداف خودشان را می‌نویسند.



جوان از فزانورد خداحافظی کرد و با سرعت به خانه برگشت. درودیوار اتاقش پر بود از نکته‌هایی که از صحبت‌های فزانورد یادداشت برداری کرده بود. بیشتر شبیه یک اتاق استراتژیک فکر شده بود که وقتی کسی وارد آن می‌شد از وجود این همه کاغذ نوشته روی دیوار متعجب می‌شد. خانواده‌اش از اینکه جوان در این مدت تغییرات زیادی پیدا کرده بود، هم خوشحال بودند و هم متعجب. خوشحال از این تغییر بزرگ و متعجب از اینکه چگونه در این مدت کوتاه این گونه توانسته بود خودش را تغییر دهد.

جوان کارت‌ها را از جیبش درآورد و روی میز مطالعه‌اش قرارداد. میز مطالعه پر بود از کتاب‌هایی که یا آن‌ها را خوانده بود یا در صف خوانده شدن قرار



داشتند. برگه‌ای برداشت و تمام اهدافش را که همیشه در ذهن داشت، روی کاغذ نوشت. بسیاری از آن اهداف مرتبط باهم نبودند. او آن‌ها را که باهم مرتبط بودند، یکجا نوشت و آن‌هایی را که مرتبط نبودند جای دیگر و این‌گونه اهدافش را اولویت‌بندی و بر اساس فهرست زیر تقسیم‌بندی و فهرست‌بندی کرد.

* فهرست اهداف روزانه، هفتگی، ماهانه

* فهرست اهداف برای شش ماه و یک سال آینده

* فهرست اهداف برای دو سال، پنج سال و ده سال بعد

* فهرستی از مهم‌ترین اهداف زندگی در کل زندگی.

او اهداف کوتاه‌مدت خود را به نحوی واقع‌بینانه و کاملاً قابل دسترس تعیین کرد تا بتواند به همه آن‌ها جامه عمل بپوشاند. او می‌دانست که این‌گونه می‌تواند اعتماد به نفس بیشتری به دست آورد و انگیزه‌اش برای ادامه مسیر بیشتر می‌شود. برای اهداف طولانی‌مدتش از قدرت تخیل خود استفاده کرد و آن چیزهایی را که می‌خواست، در ذهنش تصویرسازی کرد و بعد روی کاغذ نوشت. او تمامی این اهداف را به صورت جملات مثبت تأکیدی و به زبان حال نوشت، به گونه‌ای که گویی آن‌ها پیشاپیش اتفاق افتاده‌اند.

اقدامک فضایی



* اهداف‌تان را طبق برنامه کیهان بنویسید. روزانه، هفتگی و ...





هفته سوم: مدیریت زمان

مدیریت زمان

جمعه ساعت ۶ بعد از ظهر بود که تلفن همراه جوان به صدا درآمد. جوان شماره مرد فضانورد را روی گوشی خود دید و جواب داد. پس از حال و احوال پرسی، فضانورد گفت که می‌خواهد جلسه این هفته در جایی غیر از مرکز فضانوردی باشد و از او دعوت کرد نهار در رستوران یکی از دوستانش که در حوالی میدان هفت تیر است، حضور داشته باشد.

جوان که این دعوت را پذیرفته بود، ساعت ۱۳ روز شنبه در محل رستورانی که آدرسش را از فضانورد گرفته بود، حضور داشت. وقتی آنجا رسید، فضانورد را دید که جلوی درب رستوران منتظر او است. با خوش آمدگویی مدیر داخلی رستوران به همراه فضانورد به طبقه بالای رستوران رفتند، در محیطی آرام رو به سمت خیابان نشستند و شروع به صحبت کردند.

جوان از محیط رستوران خوشش آمده بود و احساس خوبی نسبت به آن داشت. از فضانورد دلیل این دعوت را پرسید و گفت می‌خواهد بداند چرا این مکان را برای این جلسه انتخاب کرده است.

فضانورد گفت دلیل این دعوت این است که دوست داشتم تغییری در روند جلسات ایجاد کنم، مداومت حضور در یک مکان شاید مقداری از حوصله خارج باشد و دلیل دیگر آن این است که دوست داشتم تو را با افرادی آشنا کنم که معنای واقعی خواستن توانستن است را به من آموختند. در کلام آن‌ها چیزهایی



آموختم که شاید سال‌ها باید مطالعه می‌کردم تا به آن‌ها برسم. جوان گفت: شما گفتید که اینجا متعلق به دوستان شماست. درست است؟ چگونه این دوستان توانستند این‌گونه تأثیرگذار باشند.

فضانورد گفت: بله درست است. سال‌ها پیش به واسطه یکی از دوستان خانوادگی مان که از اقوام این عزیزان بودند، من با این دوستان آشنا شدم. آشنایی‌ای که توانست روی من تأثیر زیادی بگذارد. این رستوران متعلق به دو برادر است که از صفر به اینجا رسیدند. آن‌ها با تلاش شبانه‌روزی خودشان توانستند به دستاوردهایی برسند که شاید در تخیل بسیاری از افراد عادی نبود. من به واسطه این آشنایی توانستم مطالبی از آن‌ها یاد بگیرم که نقش مهمی در زندگی من ایفا کردند.

در همین هنگام مسئول ثبت سفارش به نزدشان آمد و از آن‌ها خواست غذای خودشان را انتخاب کنند. آن‌ها هم غذای خود را انتخاب کردند و سفارش دادند.

فضانورد گفت: تا غذا آماده شود می‌خواهم در رابطه با موضوع این هفته با تو صحبت کنم. این هفته به تو در مورد مدیریت زمان می‌گویم. مقوله‌ای که بسیار اهمیت دارد و می‌تواند در روند رسیدن به اهداف نقش مهمی داشته باشد.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند باید مدیریت زمان را بلد باشند تا بتوانند به تمامی مشکلات نبود وقت برای اجرای برنامه‌هایشان پایان دهند. به نظر من چیزی به معنای مدیریت زمان به آن معنایی که مردم فکر می‌کنند وجود ندارد و بهتر است بگوییم که ما باید بتوانیم مدیریت بر خود داشته باشیم تا مدیریت بر زمان. زمان چیزی نیست که بتوانیم آن را نگاه داریم یا تغییری در آن ایجاد کنیم. زمان غیرقابل کنترل است و چیزی که هست این است که ما بتوانیم خودمان را به گونه‌ای مدیریت کنیم که بتوانیم از این زمان به بهترین نحو ممکن استفاده کنیم.



بهترین مدیریت بر زمان، مدیریت بر فور است.



ما می توانستیم تا زمان آماده شدن غذایمان اینجا بنشینیم و به محیط نگاه کرده و در مورد چیزهایی صحبت کنیم که اصلاً به دردمان نمی خورد، ولی ما از این زمان که در اختیارمان است، استفاده می کنیم تا مطلبی را یاد بگیریم که می تواند ما را زودتر به هدفمان برساند. این یعنی همان مدیریت بر خود و به اصطلاح مدیریت زمان، یعنی بهره برداری از هرگونه وقتی که می تواند هدر داده شود، ولی ما اجازه نمی دهیم این گونه شود.

نخستین اصل در مدیریت زمان همین است که به تو گفتیم، یعنی تو نمی توانی زمان را مدیریت کنی، تنها می توانی خودت را مدیریت کنی تا بهترین استفاده را از زمان داشته باشی. در بخش های بعدی صحبت هاییم به این مقوله بیشتر خواهیم پرداخت.

ما نمی توانیم زمان را مدیریت کنیم، تنها می توانیم فورمان را مدیریت کنیم.



مدیریت زمان چیست و چرا باید برای ما مهم باشد

آقا کیهان، بهتر است اول بفهمیم مدیریت زمان چیست و چرا باید برای ما مهم باشد. اگر بخواهم مدیریت زمان را برای تو تعریف کنم، این گونه باید بگویم که مدیریت زمان یعنی فعالیت ها، وظایف و تعهدات خود را تحت کنترل درآوریم و با توجه به اولویت ها راجع به اهمیت وظایفمان تصمیم گیری کنیم. اگر دقت کنی در این تعریف من به چیزی غیر از مدیریت بر خود اشاره نکردم. بسیاری از افراد وقتی می خواهند به اصطلاح مدیریت بر زمان را در زندگی خودشان اجرا کنند، این گونه فکر می کنند که باید طبق یک برنامه خیلی مدون و مشخص و رأس یک ساعت خاص کارهایی را انجام دهند که به این گونه



عملکرد بگویند مدیریت زمان رعایت شده است، مثلاً لیستی از کارهایی را که باید انجام دهند، تهیه می کنند. ساعت ۶ صبح، ورزش. ساعت ۷ صبح، صبحانه. ساعت ۷:۱۵ دقیقه، مسواک و به همین ترتیب برای تمام ساعات‌های روزشان کارهایی مشخص می کنند که باید آن‌ها را انجام دهند. آیا به نظرت واقعاً این گونه می توان زندگی کرد؟

جوان پاسخ داد: بیشتر شبیه به زندگی یک آدم آهنی است که باید یکسری وظایف از پیش تعریف شده را انجام دهد. من اصلاً این گونه زندگی را دوست ندارم و به نظرم شدنی هم نیست.

زندگی کردن مانند یک آدم آهنی مدیریت زمان نیست.



فضانورد گفت این گونه برنامه‌ریزی‌ها بیشتر شبیه یک قرص مسکن است که برای یک سردرد طولانی مدت استفاده می شود. برای کوتاه مدت شاید راهکار خوبی باشد، ولی در طولانی مدت باعث می شود شخص بیشتر دچار عدم مدیریت زمان بشود. دلیلش هم این است که ما می خواهیم بخش احساسی وجودی مان را که منشأ بسیاری از رفتارهایمان است، به زور ملزم به انجام کاری کنیم که در آن لحظه تمایلی به انجام آن ندارد. شاید یک هفته خودمان را ملزم به این کار کنیم که رأس یک ساعت مقرر کاری انجام دهیم، ولی به مرور زمان از این روند خسته می شویم و آن را کنار می گذاریم. همین کنار گذاشتن انجام وظایف باعث می شود احساس ناخوشایندی از انجام ندادن کارها طبق برنامه داشته باشیم و بالطبع موجب می شود روحیه ما به هم بریزد و اعتمادبهنفسمان دچار تزلزل شود. ما چون نمی دانستیم مدیریت زمان چیست، این گونه خود را دچار سردرگمی و ناراحتی کرده ایم.

این ماجرا قسمتی از بحث اهمیت یادگرفتن مدیریت زمان است و در قسمتی دیگر افرادی را باید به تو معرفی کنم که اغلب اوقات آن‌ها هیچ وقت



اضافه‌ای ندارند که کاری غیر از کارهای روتین زندگی‌شان انجام دهند و حتی همان کارها را هم به زور تمام می‌کنند. آن‌ها همیشه دم از نداشتن وقت می‌زنند و می‌گویند که کارهای زیادی برای انجام دادن دارند، ولی همیشه وقتشان کم است. آن‌ها همیشه دچار استرس هستند و اغلب اوقات به بیماری‌های گوارشی مبتلا می‌شوند، چون استرس نقش بسیار مهمی در ابتلا به این‌گونه بیماری‌های گوارشی دارد. اگر این افراد می‌توانستند مدیریت زمان را یاد بگیرند، آیا دچار استرس و بیماری می‌شدند؟ قطعاً خیر.

نداشت مدیریت زمان می‌تواند باعث ایجاد استرس و ناراحتی‌های گوارشی بشود!



فکر می‌کنم الان تا حدودی به اهمیت یادگیری موضوع مدیریت زمان پی برده باشی. گویا مسئول پذیرایی، غذای ما را می‌آورد. بهتر است غذایمان را بخوریم و بعد از آن به ادامه صحبت‌هایمان پردازیم.

مسئول پذیرایی غذای آن‌ها را با احترام روی میز گذاشت. غذای انتخابی آن‌ها ششلیک بود. جوان دهانش حسابی آب افتاده بود. رنگ‌وبوی بسیار فوق‌العاده‌ای از این غذا ساطع می‌شد. از فضانورد پرسید: آیا تمام غذاهای اینجا این قدر خوش‌آب‌ورنگ است؟

فضانورد گفت: بله، تمام غذاهای اینجا این‌گونه است. من سالیان سال است که غذاهای اینجا را می‌خورم. البته از یک سو آشنایی‌ای که با این دوستان دارم و از سوی دیگر کیفیت غذا موجب می‌شود مشتری دائم این غذاها باشم.

اصول مدیریت زمان

بعد از صرف غذا فضانورد گفت که می‌خواهد چند اصل مهم در مورد مدیریت زمان را برای جوان توضیح بدهد. این اصول می‌تواند به هر شخصی



کمک کند تا این مهارت را به واسطه آن‌ها یاد بگیرد و بداند که چگونه باید این مهارت را به کار بگیرد.

اصل شماره ۱: زمان غیرقابل کنترل و مدیریت است، ما تنها می‌توانیم خودمان را مدیریت کنیم.

همان‌طور که در ابتدای صحبت‌هایم به این موضوع اشاره کردم، ما قادر نیستیم زمان را مدیریت کنیم. اصطلاح مدیریت زمان، اصطلاحی قراردادی است، برای اینکه بگوییم ما می‌توانیم به گونه‌ای خود را مدیریت کنیم که بهترین رفتار و عمل را هنگام استفاده از زمان داشته باشیم.

ما باید این را به خاطر بسپاریم که تنها منبعی که به تمام انسان‌ها به یک شکل مساوی داده شده، فقط زمان است، اما اینکه هر شخص با مهارت‌های خود مدیریتی چگونه از این زمان نهایت استفاده را می‌برد، سرنوشت او را رقم می‌زند. برای اینکه بتوانیم خود مدیریتی داشته باشیم، نیاز داریم مهارت‌هایی را یاد بگیریم که در ادامه صحبت‌هایم حتماً به آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

اقدامک فضایی



* آیا شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که معتقدند مدیریت زمان چیزی غیر از مدیریت بر خود است؟ اگر جوابتان مثبت است، پیشنهاد می‌کنم دیدگاهتان را عوض کنید و اگر منفی است، شما یک گام جلوتر هستید.

اصل شماره ۲: شش‌دانگ حواسمان را روی زمان خود متمرکز کنیم.

بارها در صحبت‌هایم از قدرت تمرکز در کارها گفته‌ام. در اینجا هم مسئله تمرکز موضوعی است که باید آن را به کارگیریم تا بتوانیم روی زمان خود مدیریت داشته باشیم. وقتی ما نتوانیم در یک لحظه روی یک کار متمرکز



شویم، چگونه می‌توانیم بهترین استفاده را از آن زمان ببریم. برای مثال وقتی در حال مطالعه کتاب هستی، آیا می‌توانی به موسیقی هم گوش بدهی؟ قطعاً نشدنی است، چون میزان تمرکز یعنی میزان توجه تو فقط می‌تواند در هر لحظه فقط بر یک موضوع باشد. اگر تمرکز نداشته باشی، میزان بهره‌وری در میزان استفاده از زمان کم می‌شود.

اقدامک فضایی



* چشم‌هایتان را ببندید و از عدد ۵۰ به صورت معکوس بشمارید. فقط به اعداد توجه کنید. اگر چیزی حواستان را پرت کرد، مجدد از نو شروع کنید. این کار باعث می‌شود قدرت تمرکز روی کارها بیشتر شود.

اصل شماره ۳: «نه» گفتن را باید یاد بگیریم.

تا حالا چند بار شده کتابی را که مدت‌هاست می‌خواهی مطالعه کنی برداری و شروع به خواندن کنی و در همان لحظه دوستانت با تو تماس بگیرند تا با آنها به سینما بروی؟

جوان گفت: یک مرتبه. اتفاقاً این اتفاق در هفته گذشته برایم افتاد. متأسفانه من کتاب را نخواندم و به همراه آنها به سینما رفتم.

فضانورد گفت: دقیقاً این اصل اینجا خودش را نشان می‌دهد. اگر تو به مهارت «نه» گفتن مسلط بودی، صد درصد می‌توانستی به دوستانت بگویی که الان فرصت آمدن به سینما را نداری و کاری مهم‌تر از آن هست که باید انجام بدهی.

بسیاری افراد فکر می‌کنند گفتن «نه» به دیگران باعث بی‌احترامی به آنها و شاید دلخوری شود. این طرز فکر کاملاً اشتباه است. ما می‌توانیم به گونه‌ای محترمانه به طرف مقابل بگوییم که اکنون قادر به انجام کار درخواستی او نیستیم و در نخستین فرصت حتماً کارش را انجام خواهیم داد. این گونه نه بی‌احترامی صورت گرفته است، نه دلخوری پیش می‌آید.



اقدامک فضای



- * پنج مورد از کارهایی که نتوانستید به طرف مقابل «نه» بگویید و مجبور به انجامش بودید، بنویسید.
- * آیا از نتیجه انجام دادنش راضی هستید؟
- * به نظر شما اگر «نه» می‌گفتید چه اتفاقی پیش می‌آمد؟

اصل شماره ۴: کار امروز را به فردا نیندازیم.

این یک ضرب‌المثل است، ولی در واقعیت یک اصل بسیار مهم در مدیریت زمان است که باید به آن احاطه داشته باشیم. تقریباً برای همه ما این اتفاق افتاده که کاری را که باید امروز انجام می‌داده‌ایم، به فردا انداخته‌ایم. همین مسئله باعث شده متحمل ضرری شویم که اگر آن کار را سر موعد خود انجام می‌دادیم، هیچ‌وقت این ضرر به ما نمی‌رسید.

کاری که سر موقع خود انجام نشود، قطعاً استرسی به فرد وارد می‌کند که غیرقابل جبران است. اگر کاری را سر موعد شروع کنیم می‌توانیم آن را درست مدیریت کنیم و سر موعد به پایان برسانیم و از مزایا و امتیازات آن بهره‌مند شویم. ما باید بدانیم که با مصمم بودن در اجرای کار می‌توانیم این اصل را در مدیریت زمان استفاده کنیم.

اقدامک فضای



- * مشخص کنید که در چه مواقعی کارهایتان را امروز و فردا می‌کنید. دلیل این عقب‌انداختن‌ها را بنویسید.
- * با عقب‌انداختن کارها تاکنون چه فرصت‌هایی را از دست داده‌اید. اگر عقب نمی‌انداختید چه دستاوردهایی را به دست می‌آوردید.



اصل شماره ۵: برای خودمان عادت‌هایی ایجاد کنیم.

خیلی از کارهایی که ما باید آن‌ها را انجام دهیم، معمولاً باید در طی روزها به صورت متوالی انجام شوند. مانند مسواک زدن که مثالی است بسیار ساده و می‌توانیم به آن اشاره کنیم. وقتی چند بار به طور مستمر و با دقت زمانی سراغ مسواک برویم و این کار را انجام دهیم، به مرور زمان تبدیل به یک عادت می‌شود. ما در بسیاری از کارهای دیگرمان هم می‌توانیم این عادت را ایجاد کنیم. هر شخصی برای خودش کارهایی را تعیین کرده است که در طول روز انجام دهد، اگر چند روز را با دقت انجام دهد، به تدریج مسیر عصبی انجام دادن این کار در ذهن ایجاد و تبدیل به عادت می‌شود.

با انجام مداوم کارها مسیر عصبی ایجاد می‌شود.



جوان به میان حرف‌های فضانورد پرید و پرسید مسیر عصبی دیگر چیست؟! فضانورد پاسخ داد هر کاری را که ما به طور مستمر در حال انجام دادنش هستیم به واسطه مسیرهای عصبی است که در ذهن ما ایجاد می‌شود. در مغز ما هزاران سلول مغزی وجود دارد که به هم متصل هستند. یادگیری و انجام یک کار جدید زمانی شکل می‌گیرد که یک مسیر بین سلول‌ها ساخته یا تقویت شوند. وقتی پالسی الکتریکی از سلولی به سلول دیگر می‌رود و ارتباطی در مغز ما ایجاد می‌کند، فاصله کوتاهی بین سلول‌ها وجود دارد که سیناپس نام دارد. زمانی که می‌خواهیم چیزی جدید یاد بگیریم یا یک کار جدید انجام دهیم، سیگنال‌های الکتریکی باید از این فاصله کوتاه و شکاف بپروند. فاصله بین دو سلول مغزی بسیار کوتاه است، اما این برای الکترون کار آسانی نیست. وقتی برای نخستین بار الکترون می‌خواهد از این مسیر عبور کند، کار بسیار سختی انجام می‌دهد، ولی به مرور زمان وقتی چندین و چند مرتبه این کار انجام شد، فاصله بین دو سلول پر می‌شود، این گونه می‌گوییم که مسیر عصبی ایجاد شده است.



وقتی ما می‌خواهیم عادت‌های جدید ایجاد کنیم باید آن کار را بارها و بارها انجام دهیم تا تبدیل به جزئی از وجود ما شود و آن را به صورت ناخودآگاه انجام دهیم. البته موضوع مسیر عصبی بسیار پیچیده و گسترده است و فکر می‌کنم برای الان این مقدار توضیح کافی باشد.

اقدامک فضایی



* یک کار را مشخص کنید و آن را به صورت مداوم و روزانه انجام دهید تا عادتتان شود. مثلاً تلاش کنید هر روز رأس ساعت ۵ صبح بیدار بشوید.

اصل شماره ۶: استراحت را هیچ‌وقت فراموش نکنیم.

این تفکر که در مدیریت زمان همه چیز معطوف به کار مداوم است، اشتباهی بیش نیست. کسی که مدیریت زمان را در زندگی‌اش اجرا می‌کند، برای همه امور زندگی به شیوه‌های درست برنامه‌ریزی کرده است. کار، ورزش، تفریح و استراحت باید به طور هوشمندانه‌ای مدیریت شود تا بتوانیم به تمامی آن‌ها پردازیم. استراحت مانند سوخت فضاپیماست، اگر بین کارهایمان استراحت نکنیم به زودی فضاپیمای وجودمان انرژی خود را از دست می‌دهد و تبدیل به آهن‌پاره‌ای مستهلک می‌شود. من خودم از شیوه ۹۰ به ۱۵ استفاده می‌کنم. یعنی ۹۰ دقیقه خودم را مشغول به کار می‌کنم و ۱۵ دقیقه در بین آن استراحت دارم. فکر می‌کنم این شیوه مناسبی برای هر فردی باشد که این‌گونه بین کارهایش استراحت را چاشنی کارش کند.

اقدامک فضایی



* برنامه‌های کاری خودتان را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که ۹۰ دقیقه فعالیت و ۱۵ دقیقه استراحت کنید.



اصل شماره ۷: آخر هفته‌ها بهترین زمان انجام کارهاست.

معمولاً تعطیلات آخر هفته، زمانی است برای گذراندن وقت با خانواده و استراحت. مردم بیشتر این‌گونه یاد گرفته‌اند، اما به نظر من تعطیلات آخر هفته مانند گنجینه زمان‌های آزاد است تا بتوانیم برخی از کارهایی که نیاز به زمان و دقت بیشتری دارند، انجام دهیم.

من خودم برخی کارهای مهم را در این‌گونه روزها انجام می‌دهم. نوشتن کتاب و مقالات که جزء علاقه‌مندی‌های من است و نیاز دارد زمان و دقت بیشتر را صرف آن کنم، در روز تعطیل انجام می‌دهم. البته نه اینکه در روزهای دیگر مقاله نمی‌نویسم یا کتابم را کامل نمی‌کنم، ولی این روز به نظرم بیشتر برای این کار من بازدهی دارد.

اقدامک فضایی



* معمولاً آخر هفته‌ها را چگونه می‌گذرانید؟ چند تا از آن کارها را بنویسید.
 * کدام یک از آن کارها را می‌توانید حذف کنید و به جای آن کارهای بهتری را انجام دهید. مثلاً می‌توانید به جای دیدن تلویزیون کارهای نظافت خودروی شخصی‌تان را انجام دهید.

اصل شماره ۸: از وقت خود بهترین استفاده‌ها را ببریم.

هنگامی که من می‌خواستم مسیر خانه تا محل مرکز فضایی را طی کنم، بهترین فرصت‌های زندگی‌ام بود تا بتوانم بهترین مطالب را یاد بگیرم. جوان مجدد به میان حرف فضانورد پرید و پرسید: مگر هنگام راندگی می‌توان چیزی آموخت؟

فضانورد گفت: دقیقاً این زمان یکی از بهترین زمان‌های یادگیری است. بنا نیست ما هر چیزی را که می‌خواهیم یاد بگیریم از طریق کتاب‌ها بیاموزیم.



من در خودروی شخصی ام وقتی که رانندگی می‌کردم مشغول گوش دادن به فایل‌های صوتی‌ای می‌شدم که می‌توانستند به من مطالبی را یاد بدهند و در زمان‌های دیگر نمی‌توانستم وقتی برای یادگیری آن‌ها داشته باشم. من این شیوه را از آقای برایان تریسی یاد گرفتم. ایشان یکی از اساتید برجسته در زمینه مهارت‌های فردی در دوران ما بودند. کتاب‌های او اکنون در بازار موجود است، ولی من بیشتر به فایل‌های صوتی‌شان گوش می‌دادم. خودروی من وقتی روشن می‌شد غیر از صدای خودرو فقط صدای فایلی می‌آمد که در حال پخش شدن بود. به قول آقای برایان تریسی این فرصت مانند دانشگاهی سیار است که می‌توانستم در آن شرکت کنم.

مسیر فانه تا محل کار می‌تواند یک دانشگاه باشد.



منظور از این حرف‌هایم این است که می‌توانیم از زمان‌هایی که به‌ظاهر بی‌فایده هستند، بهترین استفاده را ببریم. مانند ابتدای این جلسه که ما به‌جای صحبت کردن در مورد موضوعات نامربوط، زمانمان را به این امر اختصاص دادیم که موضوع امروز را شروع به یادگیری کنیم. یادت باشد مدیریت زمان یعنی بهترین استفاده از زمان‌هایی که به نظر خیلی‌ها غیر قابل استفاده است.

اقدامک فضای



* آیا شما هم اهل گوش کردن آهنگ در خودروی شخصی هستید یا در مسیر رفتن به سرکار با موبایل موسیقی گوش می‌کنید؟ پیشنهاد می‌کنم به جای آن به فایل‌های صوتی مربوط به تخصصتان گوش کنید.



اصل شماره ۹: خودمان را خوب بشناسیم.

فکر می‌کنم باید این اصل را به‌عنوان نخستین اصل مطرح می‌کردم. مانند تمام موضوعاتی که سرمنشأ آن به انسان برمی‌گردد، خودآگاهی به‌عنوان مهم‌ترین اصل در آن موضوع مطرح است. اگر هر انسانی خودش را خوب بشناسد می‌تواند برنامه‌ریزی بهتری برای مدیریت زمانش داشته باشد. هر فردی یک سبک زندگی و ریتم مخصوص به خودش را دارد. برخی عادت کرده‌اند صبح زود از خواب بیدار شوند و به همین علت بازدهی آن‌ها در ساعات اولیه صبح بیشتر از بقیه ساعات روز است. برخی هم طبع بدنشان این‌گونه است که شب‌ها تمایل بیشتری به انجام امورات زندگی خود دارند و در این ساعات بیشترین بهره‌وری را می‌توانند داشته باشند. اگر خودمان را این‌گونه بشناسیم می‌توانیم مهم‌ترین و سخت‌ترین کارهایی را که انرژی زیادی از ما می‌گیرد، در این بازه زمانی انجام دهیم.

من خودم به‌شخصه عادت کرده‌ام صبح‌های زود از خواب بیدار بشوم و مهم‌ترین کارهایم را اختصاص می‌دهم به این ساعت، چون بهتر می‌توانم آن‌ها را انجام دهم.

اقدامک فضای



- * مشخص کنید جزو کدام دسته از انسان‌ها هستید؟ آنهایی که صبح‌ها می‌توانند بهتر کار کنند یا آخر شب.
- * لیستی از مهم‌ترین کارهایی را که می‌توانید به آن زمان اختصاص بدهید، مشخص کنید.

اصل شماره ۱۰: مهارت تصمیم‌گیری را در خودمان تقویت کنیم.

تصمیم می‌گیریم سفارش یک پروژه تحقیقاتی مربوط به فضاوردی را قبول کنیم و انجام دهیم. در همان حال دوستی پیشنهاد می‌کند جدیدترین



کتاب چاپ شده در مورد مدیریت را ترجمه کنیم. خودمان هم دوست داریم یک کار کوچک برای درآمد بیشتر راه اندازی کنیم. همه این‌ها را می‌خواهیم باهم انجام دهیم. این موضوع دقیقاً بیانگر این است که ما نمی‌توانیم روی یک موضوع تمرکز کنیم.

برخی مواقع عدم تمرکز ما روی کارها به این دلیل است که نمی‌توانیم از مهارت تصمیم‌گیری بهترین بهره را ببریم. اولویت‌بندی کردن کارها مهارتی است ضروری، اما بسیار دشوار که در بسیاری از مواقع ما را حساسی به چالش می‌کشاند. ما برای اینکه بتوانیم بهترین مدیریت را بر خود و زمان داشته باشیم باید این مهارت را به‌خوبی یاد بگیریم.

اقدامک فضای



* از انجام کارهایی که با کارهای دیگران تداخل دارد، اجتناب کنید. یک کار را در اولویت انجام قرار دهید.

اصل شماره ۱۱: قدرت تفویض اختیار را به کار بگیریم.

تصور کن سرتیم یک تیم فضاوردی شده‌ای. تو هستی و چندین نفر دیگر که هر کدام به موضوعی تسلط دارند. تو به‌عنوان سرتیم باید وظایفی را برای هر کس مشخص کنی و به آن‌ها کارهایی بسپاری. در کنار آن‌ها خودت وظایف نسبتاً بیشتری نسبت به آن‌ها داری که زمان بیشتری را از تو می‌گیرد و باعث می‌شود از هدف اصلی‌ات که هدایت فضاپیماست دور شوی. تو اصرار داری تمام آن کارها را خودت انجام بدهی که همین موضوع باعث می‌شود از برنامه خارج شوی. تو به دلیل ضعف در تفویض اختیار و سپردن برخی از کارها به دیگران، به این دردسر دچار شدی.



اگر ما یاد بگیریم که چگونه و در چه زمانی تفویض اختیار کنیم، خیلی بهتر می‌توانیم بر زمان مدیریت داشته باشیم. همزمان خودمان کارهای مهم را انجام دهیم و دیگران کارهایی با اولویت کمتر را، این‌گونه بهره‌وری ما از زمان بیشتر خواهد شد.

اقدامک فضای



* خوب فکر و مشخص کنید کدام یک از کارهایتان را می‌توانید به شخص دیگر بسپارید. چرا تفویض نمی‌کنید؟

اصل شماره ۱۲: کامل‌گرایی لطفاً ممنوع!

عدم کامل‌گرایی در مدیریت زمان هم نقش بسزایی دارد. پیش‌ازاین توضیحاتی در این مورد گفته‌ام. اینجا فقط باید به این اشاره کنم که کامل‌گرایی باعث می‌شود شخص بیش‌ازحد بر نحوه انجام یک کار یا درستی آن اصرار کند و همین موضوع باعث می‌شود وقت زیادی از او تلف شود. او فکر می‌کند که مدیریت زمان را بلد نیست، ولی در واقع گرفتار کامل‌گرایی شده است.

اصل شماره ۱۳: میزان انگیزه ما در مدیریت زمان چقدر است.

بارها گفته‌ایم که از فردا رأس ساعت ۶ صبح، شروع به ورزش می‌کنیم و روزها آمده و رفته‌اند، ولی ما ورزش را شروع نکردیم. می‌گوییم با تعیین این زمان به ورزش می‌توانیم بر زمانمان مدیریت کنیم، ولی نتیجه آن چیزی نیست که ما می‌خواهیم. اگر با ذره‌بین احساس‌مان به این دلیل خوب خیره شویم می‌بینیم که ما انگیزه جدی و مصممی برای ورزش نداریم. ما صرفاً می‌خواهیم با ورزش به مدیریت زمان برسیم. به همین دلیل اگر یک روز هم انجامش ندهیم شاید برایمان سنگین تمام نشود، ولی وقتی انگیزه‌ای بسیار محکم برای



رهایی از بیماری‌ها و به دست آوردن سلامت جسمانی و روحی داشته باشیم و بدانیم که واقعاً چرا باید ورزش کنیم، انگیزه مضاعفی پیدا می‌کنیم، انگیزه می‌تواند به ما کمک کند کارهایمان را با مدیریت زمان به‌درستی پیش ببریم.

اقدامک فضایی



* برای کارهای مهمی که باید انجام دهید یک دلیل بیاورید. چرا باید انجامش دهید؟

اصل شماره ۱۴: زمان معینی برای کارهایمان مشخص کنیم.

منظورم این نیست که برگه‌ای برداری و خط‌کشی کنی و بگویی که صبحانه را رأس ساعت ۷ باید بخوری آن‌هم به مدت ۱۰ دقیقه، نه منظورم این نیست. منظورم این است وقتی کاری را خواستی شروع کنی باید یک بازه زمانی برای انجامش مشخص کنی، فقط همین.

مثلاً اگر می‌خواهی موسیقی گوش کنی باید مشخص کنی که فقط نیم ساعت برای این کار زمان‌داری و بعد از آن کارهای مهم‌تری هست که باید انجامشان بدهی. مهم نیست در چه مرحله از انجام آن کار هستی، مهم این است که طبق زمان مشخص شده پیش بروی تا به تمام کارهایی که باید انجام شوند، برسی.

اقدامک فضایی



* برای کارهای روزانه‌تان یک فرصت زمانی مشخص کنید.



اصل شماره ۱۵: در مدیریت زمان جسور باشیم.

آیا این کار را باید انجام دهم؟ اگر انجام ندهم چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر انجام دهم چه؟ این‌ها سوالاتی است که معمولاً افرادی از خود می‌پرسند که جسارت انجام دادن کاری را ندارند. آن‌ها برای یک کار آن قدر این پا و آن پا می‌کنند که زمانشان را از دست می‌دهند. در نهایت هم به دلیل نداشتن جسارت در انتخاب و عدم تصمیم‌گیری صحیح، احساس نبود اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنند. کسی که در مدیریت زمان جسور است، کارش را با اعتمادبه‌نفس و شجاعت انجام می‌دهد و فقط به نتیجه مثبت آن فکر می‌کند.

با اعتمادبه‌نفس و شجاعت کارهای زمان را انجام دهیم.



اقدامک فضایی



- * در انجام چه کاری شک و تردید دارید؟ آن را مشخص کنید.
- * یک تصمیم قاطع بگیرید. چه خوب، چه بد، مسئولیت نتیجه آن را بپذیرید. فقط در آن شک نکنید. تصمیم بگیرید.

اصل شماره ۱۶: از برنامه‌ریزی زمانی استفاده کنیم.

نخستین چیزی که ما برای مدیریت زمان لازم داریم این است که یک فهرست و برنامه کارهای روزانه برای خودمان تهیه کنیم، مثل برنامه‌ریزی که برای هدف‌گذاری انجام دادیم. این برنامه‌ریزی باید طبق یک تقویم اجرایی باشد که بدانیم کارهای ما به چه صورتی باید انجام شود. البته شاید بسیاری از کارها هم طبق برنامه‌ریزی ما نباشد، ولی ما باید آن‌ها را با اصولی که تا الان گفته‌ایم، انجام دهیم و به پایان برسانیم. این‌گونه بهره‌وری ما به شدت بالا می‌رود و رضایت خاطر بیشتری نسبت به خودمان خواهیم داشت.



اقدامک فضایی



* ابتدا یک برنامه روزانه برای خودتان مشخص کنید. کوتاه، مختصر و مفید.

اصل شماره ۱۷: از هر ابزار و گجتی که خواستی استفاده و مدیریت کن. همان طور که گفتم نوشتن برنامه‌ها و کارهای روزانه بسیار مهم است و باید تو هم این کار را انجام دهی. من پیشنهادم این است که این برنامه‌ها را روی کاغذ بنویسی و همیشه به همراه داشته باشی، ولی نرم‌افزارهای بسیاری هم وجود دارند که این کار را برای تو انجام می‌دهند. نرم‌افزارهایی که به تو اعلام می‌کنند چه کاری باید انجام بدهی. من خودم دوست دارم روی کاغذ بنویسم تا به این شکل به خاطر بیاورم که وقت چه کاری است. این گونه مسیر عصبی که شکل می‌دهم بیشتر به کمک می‌آید تا روش‌های دیگر.

اقدامک فضایی



* برنامه‌تان را روی کاغذ بنویسید یا از نرم‌افزارهای یادآور که روی گوشی نصب می‌شوند، بهره‌برداری کنید.

اصل شماره ۱۸: از شب قبل کارهایمان را آماده کنیم. تا حالا شده صبح که از خواب بیدار می‌شوی از خودت پرسشی امروز چه کارهایی برای انجام داری و ندانی که چه باید بکنی؟ تازه اگر هم بدانی در آخر روز می‌بینی که خیلی از چیزها را فراموش کرده‌ای. بهترین شیوه برای اینکه این مسئله را حل کنیم این است که از شب قبل



کارهای فردایمان را فهرست کنیم تا بدانیم فردا چه کارهایی داریم. این بهترین روش است که بتوانیم یک برنامه‌ریزی برای فردایمان داشته باشیم. من خودم معمولاً این کار را می‌کنم. برنامه‌هایم را از شب قبل فهرست می‌کنم و صبح فردا می‌دانم که چه کارهایی باید انجام دهم.

اقدامک فضایی



* فردا چه کاری باید انجام دهید؟ آیا می‌دانید؟ بهتر است مشخص کنید فردا چه کارهایی دارید که انجام دهید.

اصل شماره ۱۹: فهرست روزانه‌ات را اولویت‌بندی کن.

وقتی که از شب قبل برنامه‌ریزی و فهرست‌بندی کارهایت را انجام دادی، بهترین کار این است که آن‌ها را اولویت‌بندی کنی. قطعاً برخی از کارهایی که باید انجام بدهی، اولویت بیشتری نسبت به کارهای دیگر دارد. بهترین کار این است که آن‌ها را در اولویت انجام قرار دهی. این‌گونه اگر کارهایی را که از اولویت کمتری هم برخوردار بودند، انجام ندهی - بهتر است بگویم نرسی انجام‌دهی - مسئله مهمی پیش نمی‌آید، چون آن کارهای مهم را انجام داده‌ای و خیالت راحت است.

اقدامک فضایی



* کدام یک از کارهای لیست‌تان را باید زودتر انجام دهید و کدام از اهمیت بیشتری برخوردار است؟ آن را در اولویت انجام قرار دهید.



اصل شماره ۲۰: مهم‌ترین و سخت‌ترین کارها را ابتدا انجام بدهیم. معمولاً وقتی فهرستی از کارها درست و اولویت‌بندی می‌کنم، مهم‌ترین و سخت‌ترین کارهایم را در ابتدای صبح انجام می‌دهم. کارهایی که نیاز به توجه، تمرکز و انرژی بیشتری دارند. این‌گونه وقتی کار تمام شد، از این بابت خیالم آسوده است مهم‌ترین کاری را که باید در آن روز انجام می‌دادم، انجام شده است. پیشنهاد می‌کنم تو هم این کار را انجام بدهی، چون کمک زیادی به مدیریت زمان در زندگی‌ات می‌کند.

اقدامک فضای



* مهم‌ترین و سخت‌ترین کار، بیشترین زمان و انرژی را از شما می‌برد. ابتدا آن را انجام دهید. آیا مشخص کرده‌اید؟

اصل شماره ۲۱: تو یک انسانی نه یک ماشین!

همیشه این جمله را به خاطر بسپار که تو یک انسانی، نه یک ماشین! می‌دانی چرا این را می‌گویم؟ بارها در مورد شناخت از خود صحبت کرده و گفته‌ام هر انسانی توانمندی‌ای دارد که باید آن را بشناسد. هیچ‌وقت نباید از خودمان انتظارات بیش از حد توانمان داشته باشیم. این را باید در فهرست‌بندی کارهایمان در نظر بگیریم. برخی از دوستانم را دیده‌ام که از فهرست‌بندی استفاده و آن را پر می‌کنند از کارهایی که تصور می‌کنند مهم است و باید انجام دهند. آن‌ها فکر می‌کنند هرچقدر این فهرست پررتر باشد، بهره‌وری آن‌ها بیشتر است، در صورتی که اشتباه است.

مگر انسان در طول روز قادر به انجام چند کار خیلی مهم است؟ من فکر می‌کنم اگر بتوانیم چهار یا پنج کار مهم و ارزشمند را انجام دهیم، خیلی هم هنر کرده‌ایم. البته این تعداد کار مهم باز هم بستگی به توان جسمانی و شرایط دیگر



دارد که برای هر فردی متفاوت است. منظورم از این گفته در کل این است که انتظاری بیشتر از حد توانمان نداشته باشیم.

اقدامک فضای



* اگر نتوانستید تمام کارهای فهرستان را انجام دهید. لطفا خودتان را مواخذه نکنید. کارهای انجام نشده را فردا انجام دهید.

اصول سوال

جوان که فراموش نکرده بود قلم و دفترچه خودش را همراه بیاورد، مانند سابق تمام نکات و اصول را یادداشت کرد. تقریباً یک ساعت از حضور آن‌ها در رستوران گذشته بود. افراد زیادی به آنجا می‌آمدند و می‌رفتند. از فضانورد پرسید که اینجا همیشه آن قدر شلوغ است؟ فضانورد هم در پاسخ گفت بله، اینجا معمولاً به همین شلوغی که می‌بینی است. مردم استقبال خوبی از این رستوران کردند. به نظر من مؤسسان اینجا که همان دو برادر هستند، انسان‌های موفق‌تری بودند که توانستند به رؤیاهایشان دست بیابند. رؤیا قدرت زیادی دارد، اگر رؤیایی در سر داری مطمئن باش این توانمندی را داری که به آن برسی، چون اگر نداشتی، ذهنت نمی‌توانست آن را بسازد.

آقا کیهان، تعداد اصول و قواعدی که برای مدیریت زمان لازم است، بسیار زیاد است. فکر می‌کنم همین تعدادی که الان گفتم برایت کافی باشد. دیگر وقتش است سمت کار و زندگی خودمان برویم. پیشنهاد می‌کنم من تو را به خانه‌تان برسانم، در مسیر هم چند راهکار برای تو دارم تا بتوانی مدیریت زمان را در زندگی‌ات پیاده‌سازی کنی. حس و حالش را داری در ماشین باهم صحبت کنیم؟



جوان پاسخ داد: بله، خیلی هم خوشحال می‌شوم در خدمتتان باشم، البته اگر باعث اذیت نشوم و وقتتان را نگیرم.

فضانورد گفت: نه، چرا اذیت بشوم! خیلی هم خوشحال می‌شوم که بتوانم تو را به در منزل برسانم، البته من که نمی‌رسانم، راننده زحمت این کار را می‌کشد

از این گفته فضانورد صدای خنده هر دو آن‌ها بلند شد و جوان گفت با این حساب باید از راننده تشکر کنم، نه از شما! و باز با این گفته باهم خندیدند و به سمت طبقه اول رستوران رفتند. زمانی که فضانورد برای حساب سفارششان، پیش صندوقدار رفت، متوجه شد دوستانش هم آنجا حضور دارند. جوان را صدا زد و باهم پیش آن‌ها رفتند. جوان را به آن‌ها معرفی کرد و گفت این جوان یکی از بهترین دوستان و فضانوردان سال‌های آتی است. صاحبان رستوران هم بعد از خیرمقدم، ابراز کردند از اینکه امروز توانستند پذیرای یکی از فضانوردان آینده کشور باشند، خوشحال هستند و امیدوارند او را بیشتر اینجا ملاقات کنند. آن‌ها گفتند که حاضرند تجربیات خودشان را در زمینه موفقیت فردی در اختیار جوان بگذارند و جوان هم ابراز خوشحالی کرد.

بعد از پرداخت هزینه غذا که با تخفیف زیادی هم از طرف دوستان فضانورد صورت گرفت، باهم سوار خودروی فضانورد شدند. وقتی شروع به حرکت کردند، فضانورد گفت وقتی داشتیم از طبقه بالا می‌آمدیم پایین چیزی گفتیم که لازم می‌دانم در رابطه با آن توضیحاتی به تو بدهم. خاطرت هست که گفتیم اگر حس و حالش را داری در ماشین باهم صحبت کنیم؟

جوان پاسخ داد: بله، یادم هست، ولی این چه توضیحی دارد که باید به من بگویید؟ فضانورد گفت: حس و حال! این دو کلمه در کل یکی از عوامل منحرف کننده مدیریت زمان و موفقیت هستند.

جوان گفت: من متوجه نمی‌شوم، این دو کلمه چه ربطی به مدیریت زمان و موفقیت دارند؟



فضانورد پاسخ داد: جواب این سؤال از دو حالت خارج نیست یا می‌گوییم حس‌وحالش را داری یا نداری، ولی نکته مهم اینجاست که نخستین پاسخ به این سؤال معمولاً این است که بگویی حس‌وحال نداری. دادن این جواب در همه انسان‌ها متداول است. نخستین مطلبی که باید در مورد این جمله بگوییم این است که وقتی این جمله را بگویی، انگار واقعاً بی‌حس‌وحالی می‌آید سراغت و دیگر تمایلی به انجام دادنش نداری. دومین و مهم‌ترین مطلبی که باید در مورد این جمله بگوییم که خودم چندین مرتبه آن را آزمایش و تجربه کردم این است که آن کارهایی که ما بهشان این جواب را می‌دهیم، کارهایی هستند که از اهمیت بسیار بالایی برخوردارند. آن کارها معمولاً همان کارهایی هستند که عامل موفقیت ما در انجام دادنش است، ولی متأسفانه ما بارها با این شرایط برخورد کرده‌ایم و از این دست کارها گذشته‌ایم. اگر کمی فکر کنی می‌بینی در زندگی تو هم این اتفاق افتاده که اصلاً بهش توجه نکردی.

مسئول‌نار ما ۱۷ شنبه موفقیت ما است.



اگر بخواهم یکی از مهم‌ترین و ناب‌ترین اصول مدیریت زمان و موفقیت را به تو بگویم شاید همین موضوع باشد. اگر کاری را که باید انجام بدهی و در آن لحظه به خودت گفتمی که الان حس‌وحالش را نداری، باید حتماً آن کار را انجام دهی، چون انجام دادن همین یک کار شاید مهم‌ترین کار تو باشد.

اقدامک فضایی



- * چه کارهایی را به‌خاطر نداشتن حس‌وحال انجام ندادید؟ آنها را مشخص کنید.
- * از انجام ندادن آنها چه نتیجه‌ای گرفتید. اگر انجام می‌دادید چه نتیجه‌ای می‌گرفتید؟



چند پیشنهاد مدیریتی

در طول مسیر صحبت‌های زیادی در رابطه با مدیریت زمان بین جوان و فضاورد صورت گرفت، البته مطالبی که کامل‌کننده اصولی بودند که جوان آن‌ها را یادداشت کرده بود. جوان هر جایی که سؤالی برایش پیش آمده بود از فضاورد سؤال می‌پرسید تا او کاملاً این موضوع را برایش توضیح دهد. بعد از آنکه سؤالات جوان تمام شد، فضاورد گفت می‌خواهم چند پیشنهاد مدیریتی به تو بدهم! چند پیشنهاد مدیریتی زمانی، دوست داری بدانی چه پیشنهادی می‌خواهم به تو بدهم.

جوان هم گفت: تا الان هر چیزی که شما به من یاد داده‌اید برایم کاربردی بوده است، فکر می‌کنم این پیشنهادها هم می‌توانند مطالب ارزشمندی باشند که به من در مدیریت زمان کمک کنند.

فضاورد گفت: درست است، این مطالب هم کمک‌کننده تو برای مدیریت بیشتر زمان است. من این مطالب را از کتاب‌هایی که در دوران گذشته خوانده‌ام، یاد گرفتم و خودم در کارهایم از این شیوه‌ها استفاده می‌کنم. شیوه‌هایی که به من کمک کردند تا بتوانم خیلی بهتر فهرست‌بندی و برنامه‌ریزی کارهایم را انجام بدهم و زمانم را مدیریت کنم.

قانون دو دقیقه

نخستین موردی که باید به تو بگویم در مورد «قانون دو دقیقه» است که آقای دیوید آلن آن را ارائه کرده است. این قانون می‌گوید اگر تصمیم بگیرد کاری در دو دقیقه انجام شود، در واقع باید همان وقت آن را درست انجام دهی، چون سازمان‌دهی و بررسی آن بیشتر از دو دقیقه طول خواهد کشید، تا اینکه در همان نخستین لحظه‌ای که توجهت‌ان به آن جلب شد آن را انجام دهید. این قانون در واقع می‌گوید اگر به ذهنت رسید که کاری انجام بدهی باید



همان لحظه آن را شروع کنی و به پایان برسانی. به قول معروف و خیلی عامیانه اگر بخواهم بگویم یعنی باید آن کار را زخمی کنی. وقتی کاری را زخمی کنی باید تا آخرش بروی و به پایان برسانی. خیلی از کارهایی که ما باید در طول روز انجام بدهیم، کارهای کوچکی هستند که شاید زیاد به دید ما نمی‌آیند، اما مهم هستند و باید انجام شوند، ولی به دلیل سادگی انجام نمی‌شوند. اغلب این کارهای معمولاً دو دقیقه بیشتر وقت ما را نمی‌گیرند.

بیشتر کارهایی که ما باید انجام دهیم می‌توانند
در دو دقیقه انجام شوند.



این شیوه یکی از راه‌های موردعلاقه من برای مدیریت زمان است، چون بیشتر کارهایی که ما باید انجام دهیم، معمولاً در دو دقیقه انجام می‌شود. وقتی که کاری ضروری به فکرم می‌رسد، همان لحظه آن کار را انجام می‌دهم، این گونه هم خیالم راحت است و هم نتیجه‌های خوبی می‌گیرم. البته در همه جا این شیوه را به کار نمی‌برم. هر کدام از این راهکارها جایی به درد می‌خورد که باید تشخیص بدهی کجا لازم است و از آن‌ها استفاده کنی.

اقدامک فضای



* آیا مسواک زدن بیشتر از دو دقیقه زمان می‌برد؟ چند تا از کارهای روزانه‌ای را که می‌توانید در دو دقیقه انجام دهید و انجام نمی‌دهید، مشخص کنید. لطفاً انجام‌شان دهید.

قانون ۱۰-۲۰-۳۰-۴۰

دومین پیشنهاد و راهکاری که باید به تو بگویم توسط آقای جورج برت ارائه شده و اسم این راهکار «قانون ۱۰-۲۰-۳۰-۴۰ مدیریت زمان» نام دارد. این



قانون می گوید ۴۰ درصد از زمان را باید صرف کاری کنیم که بیشترین اولویت را برای ما دارد. ۳۰ درصد مابقی را به کاری کم اولویت تر و ۲۰ درصد بعد را به کاری که از اولویت خیلی کمتری برخوردار است، اختصاص دهیم. در این قانون ۱۰ درصد مابقی را می توانیم به هر کاری اختصاص دهیم.

درواقع این قانون می گوید فقط روی سه اولویت اصلی خودمان باید متمرکز بشویم و همان سه اولویت را مجدد اولویت بندی کنیم و زمان کمی را برای کارهای دیگر در نظر بگیریم. در این قانون، اصل تمرکز روی کارها از اهمیت بالایی برخوردار است و پیام این قانون هم دقیقاً همین است که تمرکز باعث دستیابی به نتیجه می شود.

اقدامک فضای



* فهرستی از کارهایی را که فردا باید انجام دهید، تهیه و آن را طبق قانون ۱۰-۲۰-۳۰-۴۰ تقسیم بندی کنید.

* قسمت ۴۰ درصد را به سه کار مهم اختصاص بدهید و آن ها را باهم مقایسه و مهم ترین آن را انتخاب کنید. نخستین کاری که باید انجام دهید، مشخص شد. انجامش دهید.

قانون GTD

تا حالا شده ذهنت پر بشود از کارهایی که باید انجام بدهی و ندانی از کجا باید شروع کنی؟ سومین راهکار برای مدیریت زمان مجدداً توسط آقای دیوید آلن پایه ریزی شده است که به عنوان مشهورترین شیوه مدیریت زمان در جهان شناخته می شود. این روش GTD نام دارد. ایده اصلی این تکنیک بر این مبناست که شخص ابتدا باید کارها را از ذهن خارج و آن ها را ثبت کند. با این



کار ذهن از یادآوری اینکه چه کارهایی را باید انجام دهد، رها می‌شود و می‌تواند روی کارهای ثبت‌شده متمرکز شود.

در روش GTD برای انجام کارها یک فرآیند مشخص تعریف می‌شود و طبق این فرآیند کارها یک‌به‌یک انجام می‌شوند. GDT بر اساس ساده‌سازی مکانیزم ثبت، کنترل و دریافت تمام اطلاعاتی است که برای انجام یک کار لازم است. شیوه GTD بر پنج گام استوار است که شامل مواردی است که بیان می‌کنم: ۱- جمع‌آوری کن، ۲- پردازش کن، ۳- مرتب کن، ۴- بررسی کن و ۵- انجام بده.

اقدامک فضایی



* هر کاری را که در ذهن دارید انجام بدهید روی کاغذ بنویسید. ذهن‌تان را خالی کنید.

* آنها را مرتب و بررسی کنید کدام برایتان مهم‌تر است. آنها را شماره‌گذاری کنید و به ترتیب انجام دهید.

قانون ماتریس مدیریت زمان

چهارمین روشی که می‌خواهم بگویم قانون ماتریس مدیریت زمان است که توسط استفان کاوی مطرح شده است. پایه و اساس این شیوه بر اساس دو اصل تنظیم شده است یا کارها پراهمیت هستند یا کم‌اهمیت. کارهای پراهمیت شامل کارهای فوری و غیر فوری می‌شود و کارهای کم‌اهمیت شامل کارهای بیهوده و دام‌هاست.

* کارهای فوری کارهایی هستند که خیلی سریع باید آن‌ها را انجام بدهیم. مانند کارهای غیرمنتظره، کارهایی که دارای فشار روحی و جسمی‌اند و فعالیت‌هایی که دارای زمان مشخص هستند.



* کارهای غیر فوری، کارهایی هستند که اهمیت دارند، اما زمان بیشتری برای انجام دادنش نیاز داریم. مانند برنامه‌های آموزشی، بهبود روابط و ارتباطات، خانواده و شناخت ارزش‌ها.

* دام‌ها، کارهایی هستند که خیلی اهمیتی ندارند، اما ما نقشی در به وجود آمدنشان نداریم و باید بتوانیم مدیریتشان کنیم، در غیر این صورت تبدیل به دامی برای از بین بردن زمان ما خواهند شد. مانند پاسخگویی به تلفن‌ها، بررسی و خواندن ایمیل‌ها، شرکت در جلسات و فعالیت‌های عمومی که هر فردی درگیر آن است.

* کارهای بیهوده، کارهایی هستند که ما خودمان را درگیر آن‌ها می‌کنیم و زمانمان را از بین می‌بریم. بخشی از عادات منفی ما می‌تواند در این قسمت قرار گیرد. مانند بدون برنامه کار کردن، تماشای بیهوده تلویزیون و وب‌گردی‌های بی‌دلیل.

اقدامک فضای



* لیستی از کارهای تان را تهیه کنید.

* کارهای فوری را مشخص کنید.

* کارهای غیرفوری تان کدام است.

* زمان تان را برای کارهای بی‌اهمیت و بیهوده هدر نکنید. کاری

فوری را سریع‌تر انجام دهید تا بتوانید به کارهای غیرفوری برسید.

آقا کیهان، من پیشنهاد می‌کنم مطالعه کامل و جامع‌تری برای هر کدام از این شیوه‌ها داشته باشی تا بتوانی به آن‌ها مسلط شوی. هر کدام از این شیوه‌ها می‌توانند راه‌حلی جامع برای مدیریت زمانت باشند، ولی من پیشنهاد می‌کنم هر کدام از آن‌ها را ابتدا آزمایش کنی تا ببینی کدام‌یک با تو سازگارتر است. البته



این را هم بگویم که صرفاً لزومی ندارد فقط روی یک راهکار متمرکز بشوی، می‌توانی هر کدام از این راهکارها را در هر مرحله از زندگی‌ات به کار ببری تا برای تو یکنواختی نداشته باشند.

اجرا در زندگی

کم‌کم داشتند نزدیک خانه جوان می‌شدند. فضاانورد برای اینکه بتواند به جلسه‌ای که در بعدازظهر همان روز داشت، برسد، سعی کرد مطالب را کمی خلاصه‌تر ارائه کند. او گفت مدیریت زمان نیاز به مهارت‌های زیادی دارد که او فقط بخشی از آن‌ها را مطرح کرده است. فضاانورد همچنین گفت که بهترین شخص برای اینکه بتواند به او کمک کند تا مهارت مدیریت زمان را کامل در زندگی اجرا کند، فقط خودش است.

هنگامی که به در خانه رسیدند، جوان تعارف کرد تا فضاانورد به خانه آن‌ها بیاید، ولی فضاانورد به خاطر اینکه قرار جلسه‌ای داشت، گفت خیلی دوست دارد در آینده به خانه جوان بیاید و با پدر و مادر او آشنا بشود. قطعاً پدر و مادر او انسان‌های موفقی بودند که توانسته‌اند جوانی با این شور و اشتیاق و پرانرژی تربیت کنند.

جوان بعد از خداحافظی از فضاانورد، مانند همیشه پس از ورود به خانه و بعد از سلام و احوالپرسی با پدر و مادرش به اتاقش رفت و در آنجا مشغول مرور و بررسی موضوعاتی شد که آن روز یاد گرفته است. ابتدا شروع به مرور اصولی کرد که باید در مورد مدیریت زمان آن‌ها را یاد بگیرد. زمانی که هر کدام از آن اصول را می‌خواند به دنبال مثالی در زندگی‌اش می‌گشت. به دنبال اینکه ببیند آیا تاکنون آن‌ها را در زندگی‌اش به کار می‌برده است یا خیر. اگر نبرده بود به خودش می‌گفت که در فلان موضوع باید این اصل را حتماً رعایت کنم. تقریباً چند تا از آن اصول را در زندگی‌اش یافت که رعایت می‌شدند، تصمیم گرفت



در انجام آن‌ها هوشیارانه‌تر عمل کند و اگر اصولی را هم اجرا نمی‌کند، برنامه‌ای برای اجرایش می‌نویسد.

ابتدا فهرستی از کارهایی را که باید هر روز انجام بدهد، یادداشت کرد، کارهایی که باید به صورت روزانه تکرار شوند. بعد برای فردایش برنامه‌ای نوشت تا طبق آن پیش برود. او فهرستی از کارهایی را که باید برای رسیدن به هدفش انجام دهد، تهیه و آن‌ها را اولویت‌بندی کرد و تلاش کرد در آن هفته طبق همان برنامه اجرا کند.



A stylized graphic of a rocket ship on the left side of the page. The rocket is white with purple and orange accents. It has a purple nose cone, a white body with a purple circular window, and a purple tail section. The background is a solid blue color.

هفته چهارم: مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی

جوان از اینکه هفته‌ها را با راهکارهای فضانورد طی می‌کرد، خوشحال بود. او توانسته بود تفاوت‌های زیادی را در زندگی‌اش ایجاد کند و این تفاوت‌ها برایش رضایت‌بخش بودند. مانند همیشه صبح زود در مرکز فضانوردی حضور داشت. صبح بسیار زیبایی بود و هوای دل‌انگیز فضای سرسبز مرکز فضانوردی حال و هوای بسیار قشنگی ایجاد کرده بود. این بار همزمان با فضانورد به مرکز رسید. وقتی که فضانورد از خودرو پیاده شد، با استقبال گرمی به سمت جوان رفت و او را به سمت ساختمان مرکز هدایت کرد. در همان حال که به سمت مرکز می‌رفتند، صدای نگهبانان به گوش می‌رسید که اعلام می‌کردند رئیس مرکز در حال وارد شدن است. خودروی رئیس مرکز به جلوی درب ساختمان رسید. جایی که فضانورد به همراه جوان آنجا ایستاده بودند.

فضانورد به سمت رئیس مرکز رفت و با او سلام و حال و احوال کرد و ورودش را خوش آمد گفت. قدم‌زنان باهم به سمت آسانسور رفتند. هنگام قدم‌زدن به سمت آسانسور، رئیس مرکز متوجه حضور جوان در کنار فضانورد شد. از فضانورد پرسید آیا این جوان همان جوانی است که تعریفش را کرده بودی. فضانورد هم پاسخ داد بله. وقتی وارد آسانسور شدند، رئیس مرکز از جوان خواست خودش را معرفی کند و توضیحاتی در مورد خودش بدهد. وقتی رئیس از جوان سؤال خود را پرسید، جوان هنگام پاسخگویی، از استرس حضور در کنار



رئیس قلبش شروع به تپش شدید کرد، دهانش خشک شده بود و نمی دانست چگونه خود را معرفی کند. شروع به صحبت کرد و غیر از چند کلمه که بیشتر نام و نام خانوادگی اش بود، چیز دیگری نتوانست بگوید. جوان در دلش خداخدا می کرد زودتر به طبقه مورد نظر رئیس برسند و از این موقعیت خلاص شود. رئیس نگاهی به فضاورد کرد و گفت: فکر کنم جوان از ترس زبانش بند آمده، بهتر است بعداً باهم صحبت کنیم. فضاورد که از این حالت جوان متعجب شده بود، به رئیسش گفت: حتماً طی جلسه‌ای در آینده این جوان خودش را به خوبی معرفی خواهد کرد. آسانسور ابتدا به طبقه‌ای رفت که اتاق رئیس در آن مستقر بود و بعد به طبقه پایین رفت و فضاورد و جوان در آنجا پیاده شدند.

هنگامی که به سمت دفتر فضاورد در حال حرکت بودند، فضاورد رو به جوان کرد و گفت آقا کیهان تا حالا تو را این گونه ندیده بودم. به نظرم می آمد دارای اعتماد به نفس بیشتری هستی و فکر می کردم می توانی خودت را به خوبی به رئیس معرفی کنی. فرصت خوبی بود تا خودت را به او معرفی و برای آینده‌ات موقعیت‌های خوبی مهیا کنی.

جوان که از این حالت حسابی از خودش ناراحت شده بود، سرش را پایین انداخت و گفت: در آن لحظه واقعاً نمی دانستم چه بگویم و چگونه باید با او صحبت کنم. من آدمی نیستم که بتوانم در جمع صحبت کنم. زمانی که در بین چندین نفر می خواهم صحبت کنم، به این حالت دچار می شوم و متأسفانه خرابکاری می کنم. همیشه دوست داشتم در جمع به خوبی صحبت و در چنین موقعیت‌هایی به راحتی ابراز وجود کنم.

فضاورد گفت: این چیزی نیست که نتوانی یاد بگیری. با توانمندی‌هایی که من از تو سراغ دارم، فکر نمی کنم دور از دسترس باشد. فقط نیاز داری یکسری اصول را یاد بگیری و تمرین کنی. این هفته می خواستم در مورد مهارت‌های تیمی با تو صحبت کنم، ولی با این اتفاق فکر می کنم بهترین گزینه مهارت‌های ارتباطی باشد.



وقتی وارد اتاق شدند، فضانورد جوان را به سمت قفسه‌ای برد که در آنجا لوح‌های تقدیر و تصاویری وجود داشتند که بارها جوان آن‌ها را دیده بود. فضانورد به جوان یکی از عکس‌هایش را نشان داد که در حال سخنرانی در جمعی است که حدود هزار نفر در آن حضور داشتند. به جوان گفت این یکی از صدها سخنرانی است که انجام داده است.

او گفت: زمانی که یک فضانورد بشوی و به شهرت برسی، قطعاً از تو دعوت خواهد شد در بسیاری از جلسات و سمینارها شرکت کرده و برایشان از توانمندی‌هایت و چگونگی رسیدن به این جایگاه صحبت کنی. تو باید بتوانی به راحتی با آن‌ها صحبت و ارتباط برقرار کنی. برقراری ارتباط و صحبت کردن با دیگران یکی از مهارت‌هایی است که هر شخصی با هر جایگاه شغلی باید به آن مسلط باشد.

آقا کیهان، انسان‌های زیادی را دیده‌ام که دارای توانمندی‌های بسیار زیادی بوده‌اند و فقط به دلیل نداشتن مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط و راه‌های ایجاد یک ارتباط کلامی مؤثر نتوانستند خود را آن‌گونه که هستند، معرفی کنند. قابلیت‌های آن‌ها در درونشان پوسید و نتوانستند عرضه‌شان کنند. شاید برای تو خنده‌دار باشد که بگویم همه ما انسان‌ها فروشنده‌هایی هستیم که باید بتوانیم توانمندی‌هایمان را بفروشیم.

باید بتوانیم به بهترین شکل ممکن فورم را به دیگران معرفی کنیم.



شاید برای تو این سؤال مطرح باشد که من می‌خواهم فضانورد بشوم، چه دلیلی دارد که این مهارت را بلد باشم. من در جواب این سؤال تو باید بگویم حتی اگر می‌خواهی شغلی غیر از فضانوردی هم برای خودت انتخاب کنی باید به این اصول و مهارت‌ها مسلط باشی، چون این‌گونه بیشتر می‌توانی پیشرفت کنی. اگر بتوانی خودت را بهتر عرضه کنی، بیشتر موفق می‌شوی.



آقا کیهان برای اینکه وارد این موضوع بشویم، بهتر است اول بدانیم مهارت‌های ارتباطی شامل چه گزینه‌هایی است. مهارت‌های ارتباطی به چند بخش تقسیم می‌شود. نخستین بخش از آن ارتباطات کلامی یا شفاهی است که از مهم‌ترین نوع ارتباطات است و باید حتماً آن را کامل بیاموزی. دومین مهارت، ارتباطات غیر کلامی است که تکمیل‌کننده و پشتیبان مهارت‌های کلامی هستند و سومین مهارت، ارتباطات نوشتاری است که باید آن را هم به‌خوبی بلد باشی. من تلاش می‌کنم در این فرصت محدودی که در اختیارم است هر کدام از این گزینه‌ها را برای تو توضیح بدهم و راهکاری‌هایی هم برای بهتر شدن در آن زمینه به تو می‌گویم، ولی بهتر است هر کدام از آن‌ها را به‌صورت کامل یاد بگیری و به‌صورت عملی اجرایشان کنی. من پیشنهاد می‌کنم بعد از اینکه به خانه رفتی هم این تمرینات و راهکارهایی را که به تو در اینجا یاد می‌دهم، اجرا کنی و هم سری به وبسایت‌م بزنی و در آنجا از دوره‌های آموزشی که تلاش کردم راهکارهای جامع‌تری را یاد بدهم، استفاده کنی. در وبسایت، هم مقالاتی هست که می‌توانی استفاده کنی و هم دوره‌های آنلاینی که بتوانی در آن‌ها شرکت کرده و با آرامش خاطر تمرینات آن را عملی کنی.

جوان گفت: مگر شما دوره‌های آموزشی آنلاین هم دارید؟

فضانورد جواب داد: بله. من در کنار کارهای خودم تلاش کردم چیزهایی را که بلد هستم به‌صورت بسته‌های آموزشی تهیه کنم تا دیگران هم بتوانند از آموزه‌هایم استفاده کنند و در زندگی‌شان تغییراتی را که من توانستم ایجاد کنم، ایجاد کنند.

جوان خیلی از این موضوع استقبال کرد و گفت: فکر می‌کنم دوره‌های آموزشی شما خیلی بیشتر می‌توانند به من کمک کنند تا این مهارت‌ها را بیاموزم. درست است؟

فضانورد جواب داد: درست است، چون این دوره‌ها به‌صورتی طراحی شده‌اند که به تو گام‌به‌گام مراحل رسیدن به هر موضوع آموزشی را یاد می‌دهد. یکی از امتیازات این دوره‌ها هم این است که تعداد دفعات بیشتری می‌توانی



آن‌ها را ببینی و گوش بدهی و در فرصت‌های بیشتری از آن‌ها بهره‌مند بشوی. تو می‌توانی به آدرس وبسایت www.hassanzarei.com به نشانی مراجعه و این دوره‌ها را تهیه کنی. من برای تو یک بن تخفیف هم در نظر می‌گیرم تا بتوانی محصولات را با درصد تخفیف بیشتری تهیه و استفاده کنی. تو می‌توانی با کد تخفیفی HZ-BOOK از این تخفیف‌ها استفاده کنی. جوان پرسید: چرا این محصولات پولی هستند؟ بهتر نبود به صورت رایگان عرضه می‌شدند تا همه از آن‌ها استفاده کنند.

فضانورد پاسخ داد: قبول دارم اگر رایگان آن‌ها را در اختیار همه می‌گذاشتم، همه می‌توانستند از آن‌ها استفاده کنند. البته مطالبی هم هست که همه می‌توانند از آن بهره‌مند بشوند، ولی همیشه خاطرت باشد مردم تا ارزش مادی یک چیز را پرداخت نکنند، آن چیز برایشان بی‌ارزش است، ولی هنگامی که برای آن پول پرداخت کنند، ارزش آن را بیشتر درک کرده و سعی می‌کنند آن را بهتر بیاموزند یا بیشتر از آن حفظ و نگهداری کنند. البته من تلاش کردم به گونه‌ای قیمت‌گذاری کنم که تهیه آن در توان همه باشد.

یک موضوع دیگر هم الان در این مورد خاطر م‌آمد که لازم می‌دانم بگویم. افرادی که توانستند ارزش خودشان را بیابند، دوست دارند برای اینکه روی خودشان سرمایه‌گذاری کنند هر مبلغی را پرداخت کنند. این مبالغ در واقع میزان سرمایه‌گذاری است که آن‌ها روی خودشان انجام می‌دهند و این‌گونه ارزش خودشان را بالاتر می‌برند.

ارتباطات کلامی

بهتر است سراغ موضوع اصلی امروزمان که ارتباطات است، برویم. در این بخش از صحبت‌هایم موضوع ارتباطات کلامی را به‌عنوان نخستین بخش انتخاب کردم و باهم در موردش صحبت می‌کنیم.



تا الان از اهمیت ارتباطات، به خصوص ارتباطات کلامی مطالبی مختصر گفتیم که فکر می‌کنم همین مقدار برای اینکه بدانیم این موضوع چقدر برای ما اهمیت دارد، کافی باشد. ابتدا باید بدانیم ارتباطات کلامی شامل چه مواردی می‌شود و کجاها کاربرد دارد.

ما همه روزه در حال برقراری ارتباطات کلامی هستیم، برای انتقال احساسات، اندیشه‌ها، افکار و تمایلات خود با دیگران در ارتباط هستیم. ارتباطات چه ساده باشد مانند یک گفت‌وگوی روزانه با یک فروشنده و چه گسترده مانند یک سخنرانی از پیش تعیین شده مانند یک مصاحبه شغلی یا اتفاقی باشد مانند دیدن یک دوست در خیابان و گفت‌وگو با او. چه خواسته باشد مانند گفت‌وگو با همسر و چه ناخواسته مانند گفت‌وگو در راه‌پله با همسایه، بخش عمده‌ای از زمان روزانه ما را به خود اختصاص داده است. مهارت در ایجاد یک رابطه موفق با دیگران بر توانایی‌ها و اعتمادبه‌نفس ما افزوده و احترام دیگران را نسبت به ما جلب می‌کند.

ما برای اینکه بتوانیم ارتباطی مؤثر و موفق داشته باشیم باید بدانیم هدف از برقراری ارتباط چیست؟ ما اصولاً می‌خواهیم پیامی را از طریق گفتار به دیگران برسانیم، درواقع چیزی را که در ذهنمان هست به افراد دیگر منتقل کنیم. ما با ارتباطات کلامی می‌توانیم ابراز وجود کنیم.

ما با ارتباطات کلامی می‌توانیم ابراز وجود کنیم.



آقا کیهان، در ارتباطات، هم فرستنده پیام که ما هستیم و هم گیرنده پیام که افراد دیگر هستند، نقش دارند و دخیل هستند. اگر ما به‌عنوان کسی که فرستنده پیام هستیم نتوانیم منظورمان را به‌درستی منتقل کنیم، گیرنده پیام دچار سردرگمی می‌شود و پیام ما از اثر مطلوب برخوردار نخواهد بود. در این حالت فرصت ما برای ایجاد یک ارتباط مؤثر از بین خواهد رفت.



می‌خواهم مثالی برای تو بزنم، تصور کن در فضایما نشسته‌ای و به مرکز هدایت پیام‌هایی می‌فرستی که آن‌ها عملیات پرتاب را آغاز کنند. اگر تو نتوانی به‌وسیله ابزارهای ارتباطی که در اختیار داری درست پیام را ارسال کنی یا آن ابزارهای ارتباطی دچار نقص و مشکل باشند، گیرنده که همان مرکز باشد نمی‌تواند بفهمد تو چه پیامی برای آن‌ها می‌فرستی و قطعاً کار خواسته‌شده تو را انجام نخواهند داد.

هدف من از این مثال این است که بگویم ما باید به‌گونه‌ای موفقیت‌آمیز پیام را ارسال کنیم تا گیرنده دقیقاً همان مطلبی که می‌خواستیم را از پیام دریافت کند. در واقع فرستنده و گیرنده پیام باید از موضوع یک نتیجه‌برداری واحد داشته باشند. این پیام باید واضح و قابل فهم باشد، به‌گونه‌ای که درک آن برای هر دو طرف ساده باشد. اگر بتوانیم به‌طور شفاف و موفقیت‌آمیز پیام را ارسال کنیم و آن‌ها به‌وضوح آن را دریافت کنند، ما توانسته‌ایم موفق بشویم یک ارتباط مؤثر برقرار کنیم. تا حالا شده گفت‌وگوی دو نفر را ببینی که به جروب‌بحث منتهی شده است؟

جوان پاسخ داد: بله زیاد دیده‌ام، در نهایت هم متوجه نشدم که چه کسی، چی چیزی می‌گوید و جروب‌بحثشان سر چه چیزی است.

فضانورد گفت: اگر بخواهی با هر کدام از آن‌ها جداگانه صحبت کنی تا بفهمی موضوع این جروب‌بحث چیست، به یک نتیجه می‌رسی؛ موضوعی که آن‌ها می‌گویند یک موضوع واحد است، ولی مشکل اینجاست که آن‌ها نمی‌توانند آن‌گونه که باید پیام خود را منتقل و برعکس، آن را دریافت کنند. این نشان می‌دهد که آن‌ها به مهارت برقراری ارتباطات کلامی آشنا نیستند و این مشکل برایشان ایجاد شده است.

بالینکه اهمیت دستیابی به مهارت‌های ارتباطی در چند سال اخیر برای همه کاملاً مشخص شده است، ولی هنوز آن‌چنان که باید و شاید مردم سراغ یادگیری این مهارت نرفته‌اند. به خاطر همین آن‌ها نمی‌توانند افکار و ایده‌های خودشان



را به خوبی به دیگران ارائه کنند و این گونه در مسیر موفقیت و پیشرفت قرار بگیرند. همین مسئله باعث می شود نتوانند در برابر رقبای خود استقامت کنند و پیروز شوند.

با ارتباطات کلامی می توانیم در مسیر موفقیت و پیشرفت قرار بگیریم.



هدف ما از برقراری ارتباط این است که پیامی را منتقل کنیم و اگر نتوانیم مطمئناً نمی توانیم در برقراری ارتباط پیروز شویم. ما برای اینکه بتوانیم به این موفقیت دست یابیم باید اکوسیستم برقراری ارتباط را بلد باشیم. نخستین عنصری که باید برای این مسئله در نظر بگیریم این است که بدانیم پیام ما برای چه کسانی خواهد بود و آن را به چه کسانی می خواهیم منتقل کنیم، یعنی طیف مخاطبان ما چه کسانی هستند. دومین عنصر خود ما هستیم یعنی بدانیم پیام را چگونه به مخاطب ارائه کنیم. سومین عنصر این اکوسیستم این است که بدانیم چه مطلبی را می خواهیم به شخص منتقل کنیم و آیا آن مطلب مورد پذیرش مخاطب ما قرار خواهد گرفت یا خیر! و چهارمین عنصر این است که در چه محیطی باید مطلبمان را ارائه کنیم.

به چند دلیل مهم برای اینکه باید ارتباطات کلامی مان را بهبود بخشیم، اشاره می کنم و بعد در مورد هر کدام از این عناصر با تو صحبتی خواهیم داشت. دلایل ساده و مبرهنی وجود دارند که شاید زیاد به آن ها توجه نکرده باشیم، ولی لازم است مجدداً نگاهی گذرا بهشان داشته باشیم.

نخستین دلیل این است که ارتباطات کلامی باعث می شوند ما اعتماد به نفس بیشتری داشته باشیم. وقتی با یک نفر به صورت صحیح صحبت کنیم یا بتوانیم در یک جمع به راحتی سخن بگوییم، این موضوع باعث می شود اعتماد به نفسمان بیشتر شود.

دومین دلیل این است که در کنار دیگران احساس راحتی و خوشایندی



داریم. این موضوع فکر می‌کنم امروز برای تو اثبات شد. وقتی کنار رئیس مرکز قرار گرفتی، احساس ناراحتی می‌کردی و نتوانستی آن‌گونه که بایدوشاید ابراز وجود کنی. وقتی این مهارت را یاد گرفتی با هر کسی که تمایل داشتی می‌توانی راحت سخن بگویی و حتی در یک جمع سر صحبت را در دست بگیری و آن را به راحتی جمع کنی.

سومین دلیل این است که همان‌طور که گفتم ما فروشنده‌هایی هستیم که باید خودمان را به بهترین شکل به دیگران عرضه کنیم. تنها راه فروش توانمندی‌هایمان فقط از طریق سخنوری و ارتباطات کلامی شکل می‌گیرد. ما باید حرف بزنیم و سخن بگوییم تا بتوانیم طرف مقابلمان را ناخودآگاه قانع کنیم به حرف‌هایمان عمل کند.

چهارمین دلیل این است که با این مهارت می‌توانیم راه نفوذی به افکار عمومی پیدا کنیم. تصور کن می‌خواهی راه‌های موفقیت را به دیگران عرضه کنی. اگر نتوانی به خوبی صحبت کنی آن‌ها تمایلی به خریدن حرف‌هایت ندارند. پس بهتر است به این مهارت مسلط شوی.

پنجمین دلیل این است که این مهارت تأثیر بسزایی در روند زندگی، شغل، روابط اجتماعی و خانوادگی‌ات می‌گذارد. اگر بدانی که با دیگران باید به چه صورتی صحبت کنی می‌توانی دل آن‌ها را به دست بیاوری. این مهارت در زندگی زناشویی هم نقش مهمی دارد. البته بسیاری از مردم به این امر مسلط نیستند و به خاطر همین دچار مشکلات متعددی در زندگی می‌شوند.

ششمین دلیل این است که با این مهارت می‌توانی نفوذ و روابط قدرتمندی با دیگران برقرار کنی. روابط اجتماعی قدرتمند می‌تواند برای موفقیت آینده‌ات بسیار بااهمیت باشد. ما با این مهارت می‌توانیم روابط کاری و تجاری خوبی برای خودمان ایجاد کنیم. ما با سخنانمان می‌توانیم در دیگران نفوذ کنیم.

و هفتمین دلیل این است که اگر می‌خواهی یک سرتیم فضانوردی ماهر بشوی باید به این مهارت تسلط پیدا کنی. اگر نتوانی با افراد تیمت به خوبی



سخن بگویی، نمی‌توانی روی آن‌ها تأثیر بگذاری و مجابشان به انجام کارهای محوله از سوی خودت بکنی.

آشنایی با عناصر ارتباطات کلامی

همان‌طور که گفتیم نخستین عنصر در برقراری ارتباط کلامی این است که بدانیم مخاطبان ما چه کسانی هستند. تصور کن به جلسه‌ای دعوت شده‌ای که به تو گفته‌اند مخاطبان تعدادی دانشجوی عاشق فضانوردی هستند. تو خودت را برای این جلسه آماده کرده‌ای و وقتی به جلسه می‌روی می‌بینی مخاطبان تعدادی از برجسته‌ترین فضانوردان حال حاضر کشور هستند و به تو می‌گویند در مورد فضانوردی برای آن‌ها صحبت کن. فکر کنم در آن لحظه تنها کاری که بتوانی بکنی این است که بگویی نمی‌توانی برای آن‌ها صحبت کنی یا اگر هم بپذیری برایشان صحبت کنی، مطالب نه‌چندان درخور توجهی ارائه خواهی کرد. شناخت مخاطب همان‌قدر مهم است که باید انتخاب مطلب برای تو اهمیت داشته باشد. اگر ندانی برای چه کسی و چه افرادی می‌خواهی صحبت کنی، قطعاً نمی‌توانی به‌راحتی با آن‌ها ارتباط برقرار کنی. باید ابتدا شناختی از طرف مقابل داشته باشی تا بتوانی با او به بهترین شکل صحبت کرده و خودت را عرضه کنی. بهترین افرادی که می‌توانند ارتباطات کلامی عالی داشته باشند می‌دانند که چه حرفی را به چه کسانی بزنند. قطعاً صحبت کردن با یک دوست متفاوت است با صحبت کردن با یک رئیس مرکز و یک فرد غریبه، چون هر کدام از آن‌ها ادبیات خاص خودشان را می‌طلبند.

ما باید بدانیم که برای چه کسانی می‌فرواهیم صحبت کنیم.
مخاطب ما کیست.



دومین عنصری که بیان کردم خود ما هستیم. مانند همیشه اینکه خودمان



را به‌خوبی بشناسیم، یکی از مهم‌ترین اصول برقراری ارتباط است. ما باید خودمان و توانمندی‌هایمان را به‌خوبی بشناسیم تا بتوانیم با اعتمادبه‌نفس عالی در برابر دیگران به‌راحتی صحبت کرده و با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم. نوع برخورد و رفتار، گفتار، شخصیت و پوشش و ظاهرمان باید متناسب با آن فرد و محیطی باشد که می‌خواهیم برایشان صحبت کنیم. قطعاً ما نیاز به این داریم که روی نوع صحبت کردنمان کمی تأمل کنیم و بدانیم که چه می‌خواهیم بگوییم. هر کدام از مخاطبان ما نوع بیان و گفتاری مخصوص به خودشان را می‌طلبند. مثلاً در همان مثال قبل، وقتی می‌خواهی برای دانشجویان صحبت کنی، قطعاً گفتاری عامیانه‌تر و راحت‌تری نسبت به تعدادی از بهترین‌های فزانوردی کشور خواهی داشت، حتی نوع رفتارمان هم در این دو نوع مخاطب باید متفاوت باشد.

یکی از نکاتی که باید در نظر بگیریم این است که نوع پوششی که باید انتخاب کنیم، متناسب با فرد و مخاطبانی باشد که با آن‌ها صحبت خواهیم کرد. مثلاً جلسه‌ای با حضور تمامی همسایه‌ها در ساختمانان برقرار است تا در مورد میزان شارژ ساختمان باهم صحبت کنید. فکرش را کن که تو با یک شلوار راحتی و لباس آزادی که مخصوص خانه است به این جلسه بروی. قطعاً این نوع پوشش موردپذیرش نیست و نوع برخورد آن‌ها با تو خوشایند نخواهد بود.

نوع پوششت ما از اهمیت زیادی برخوردار است.



این موارد برخی از موضوعات فردی است که باید هر فردی که می‌خواهد پیامی را منتقل کند آن را بداند، ولی مهم‌ترین موضوع در این عنصر این است که ما بتوانیم پیاممان را واضح به دیگران برسانیم. ما باید بتوانیم به‌راحتی صحبت کنیم و سخن بگوییم. تسلط ما به مهارت خوب صحبت کردن لازمه ایجاد یک ارتباط مؤثر است.



سومین عنصر از عناصر ارتباطات کلامی، مطلبی است که می‌خواهیم در قالب یک پیام منتقل کنیم. ما ابتدا باید بدانیم برای چه مخاطبانی می‌خواهیم صحبت کنیم و بعد موضوعی مرتبط با آن‌ها را انتخاب کنیم. مطالب ما باید برای مخاطب کاربردی باشد و بتواند به نتیجه‌ای که ما انتظارش را داریم، برسد.

مطالب ما باید برای مخاطب کاربردی باشد.



مطلبی که می‌خواهیم برای مخاطب بیان کنیم باید خصوصیتی داشته باشد تا بتوانیم بازخورد خوبی بگیریم. من تلاش می‌کنم تعدادی از این خصوصیات را به تو بگویم.

* موضوعی که می‌خواهیم انتقال بدهیم باید واضح و شفاف باشد، یعنی با ساده‌ترین کلمات بتوانیم آن را تشریح کنیم. برای بیان آن مطلب ما باید از قدرت فن بیان خودمان استفاده کنیم و کلماتی به کار ببریم که قابل فهم و راحت باشد.

* مطلب باید مطابق با خواسته شخص باشد، یعنی ما نمی‌توانیم مطلبی به کسی بگوییم که او تمایلی به شنیدنش ندارد. اگر این‌گونه باشد، او فقط یک شنونده ساده است و هیچ عکس‌العملی نخواهد داشت.

* باید از ارائه بیش از حد محتوا در مطالبمان خودداری کنیم. اگر در یک گفت‌وگو چند دقیقه‌ای بخواهیم چندین مطلب و موضوع را به شخص منتقل کنیم، قطعاً او دچار سردرگمی می‌شود و نمی‌تواند برداشت خوبی از صحبت‌هایمان داشته باشد.

* مطلب ما باید متمرکز و در یک مسیر کلامی باشد، یعنی اگر می‌خواهی در مورد مهارت تحمل فشار بر روی یک فضانورد صحبت کنی، نباید از این شاخه به آن شاخه بروی و از چند مهارت دیگر که شاید مربوط به این موضوع می‌شود، استفاده کنی.



* خوب است ابتدا یک پیش‌زمینه فکری برای مخاطبمان ایجاد کنیم و بعد سراغ اصل مطلب برویم تا این‌گونه پذیرشش برای مخاطب راحت‌تر باشد. چهارمین عنصر، محیطی است که باید به ارائه‌دهنده پیاممان بپردازیم؛ شرایطی که باید حتماً آن را مدنظر قرار بدهیم تا در صد انتقال پیاممان بیشتر بشود. برای مثال وقتی می‌خواهی در رابطه با یک همکاری جدید با یک مجموعه فضایی صحبت کنی، قطعاً نباید با مدیر آن مرکز در شرایطی غیرقابل قبول صحبت کنی. همین دیداری را که امروز با رئیس مرکز داشتی برایت مثال بزنم. فضایی که ما امروز در اختیارمان قرار گرفت فقط فرصت مناسبی برای یک معرفی کوتاه‌مدت بود، نه برای درخواست یک همکاری. ما قطعاً در برخی جاها نیاز داریم ملاقاتی با شخص بسیار مهمی داشته باشیم که گرفتن وقت از او خیلی هم راحت نیست. بنا بر شرایط و اتفاقات این فرصت مهیا می‌شود که آن شخص را در مکانی از قبل تنظیم‌نشده ملاقات کنی. ما باید آن قدر به مهارت‌های کلامی‌مان مسلط باشیم که بتوانیم خودمان را به راحتی به شخص معرفی کنیم و یک وقت ملاقات از او بگیریم. ما باید این قدرت را داشته باشیم که در عرض ۳۰ ثانیه شخص را مجاب کنیم به ما یک وقت ملاقات بدهد.

به محیطی که می‌فواهیم بازگردان صحبت کنیم، توجه داشته باشیم.



اینکه تشخیص بدهیم که آیا محیط کنونی مناسب یک گفت‌وگو است، حتماً باید در نظر گرفته شود، چون برخی حرف‌ها را نمی‌توانیم در محیطی بزنیم که با شرایط خودمان و مخاطبمان مغایرت داشته باشد. همان‌طور که از قدیم گفتند «هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد» به نظرم کاملاً به این عنصر ارتباطات کلامی اشاره می‌کند.



اقدامک فضایی



- * برنامه‌ای بچینید که برای تعدادی از اعضای شرکتتان در مورد موضوعی صحبت کنید.
- * مشخص کنید که این افراد شامل چه کسانی هستند، مدیران شرکت هستند یا کارمندان بخش مالی؟
- * مشخص کنید که چگونه در برابر آنها حاضر می‌شوید؟ با لباس رسمی یا لباسی که همیشه در محیط کار می‌پوشید؟
- * مشخص کنید که چه مطلبی را به آنها می‌خواهید ارائه دهید؟
- * و مشخص کنید که برای آنها در چه محیطی صحبت می‌کنید؟ در سالن جلسات یا در اتاق کار آنها؟

چند نکته مهم در ارتباطات کلامی

الان که با عناصر ارتباطات کلامی آشنا شدیم می‌خواهم چند نکته را به تو بگویم که می‌تواند در برقراری یک ارتباط کلامی خوب کمکت کند. البته این را به یاد داشته باش که یکی از مهم‌ترین اصول در ارتباطات کلامی، تمرین کردن و تمرین کردن است. تا تمرین نکنی نمی‌توانی یک ارتباط خوب برقرار کنی. در ادامه چند نکته هست که باید بگویم و آن‌ها را در گفت‌وگوها و ارتباطات مدنظر قرار بدهی.

* معمولاً ما انسان‌ها دوست داریم در مقام یک معلم باشیم تا یک دانش‌آموز، یعنی بیشتر می‌خواهیم به دیگران یاد بدهیم تا یاد بگیریم. این موضوع باعث می‌شود در جمع به‌عنوان یک فرد عالم و دانا حاضر شویم و نتوانیم ارتباط خوبی برقرار کنیم.



* یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید همیشه آن را رعایت کنیم، اصل احترام به مخاطبمان است. در صحبت‌هایمان باید به گونه‌ای رفتار کنیم و حرف بزنیم که احترام طرف مقابل حفظ شود، در غیر این صورت برقراری ارتباط ناممکن می‌شود.

* ما نه تنها باید در رفتارمان احترام به دیگران را رعایت کنیم، بلکه باید نسبت به دیدگاه‌ها و نظرات دیگران نیز این اصل را مراعات کنیم. ما باید با ذهنی باز با آن‌ها برخورد کنیم. این گونه درصد برقراری یک ارتباط مؤثر، بیشتر می‌شود.

* از قدیم گفتن «حرفی که از دل برآید لاجرم بر دل نشیند»، این جمله کاملاً به ما یاد می‌دهد اگر می‌خواهیم حرف‌هایمان برای دیگران قابل‌پذیرش بشود باید با صداقت آن را ارائه کنیم. حرفی که از روی صداقت نباشد و همراه با تظاهر و چاپلوسی باشد، هیچ‌وقت قابل‌پذیرش نخواهد بود.

* دادند دو گوش و یک زبان از آغاز / یعنی که دو بشنو و یکی بیش مگو.

اگر بخواهیم این شعر را معنی کنیم باید این گونه بگویم که یکی از بهترین راهکارهای برقراری یک ارتباط کلامی خوب این است که بیشتر شنونده خوبی باشیم تا گوینده خوب. مهارت خوش گوش کردن به سخن دیگران می‌تواند ما را به‌عنوان یک انسان حرفه‌ای در ارتباطات کلامی معرفی کند.

* تاکنون بعضی‌ها را دیده‌ای آن قدر تند حرف می‌زنند که نمی‌توانیم بفهمیم چه می‌گویند؟ آن‌ها اصلاً به این توجه نمی‌کنند که ما نمی‌توانیم بفهمیم چه می‌گویند. فقط می‌خواهند هر چه سریع‌تر مطالب خودشان را بگویند و بروند. البته بعضی‌ها فکر می‌کنند این گونه می‌توانند بهتر منظورشان را به مخاطبشان برسانند که کاملاً در اشتباه هستند. ما هر چقدر با آرامش متناسب صحبت کنیم، بهتر می‌توانیم منظورمان را برسانیم. پس همیشه با آرامش صحبت کن و از شتاب پرهیز.

* همان‌طور که گفتیم ما موظف هستیم به دیدگاه‌ها و نظرات دیگران احترام بگذاریم، همین‌طور باید بدانیم وقتی با کسی صحبت می‌کنیم که عقیده



و نظرش با ما متفاوت است نباید در همان لحظه نسبت به آن عکس‌العملی نشان دهیم، یعنی نه آن را تأیید کنیم و نه رد. می‌توانیم کمی در مورد سخن شخص فکر کنیم و بعد نظر خودمان را بدهیم. این‌گونه شاید جلوی یک گفت‌وگوی پایانی و بی‌نتیجه را بگیریم.

* وقتی نظر دیگران را می‌پذیریم باید نظرات خودمان را هم بپذیریم، یعنی اگر نتیجه‌ای از صحبت‌های خودمان و مخاطبمان به دست آوریم باید آن را مطرح کرده و بتوانیم از آن دفاع کنیم. باید بتوانیم از نظرات خودمان به‌خوبی جانب‌داری کنیم و برای طرف مقابلمان به‌راحتی توضیح دهیم که دلیل این نظرمان چیست.

* بیشتر مطالعه کن. همان‌طور که قبلاً گفتیم مطالعه کردن از اهمیت زیادی برخوردار است. مطالعه کردن غیر از اینکه به ما علم و دانش زیادی می‌دهد می‌تواند به‌عنوان گنجینه‌ای از دایره لغات باشد. ما هرچقدر کلمات بیشتری بلد باشیم، خیلی راحت‌تر و بهتر می‌توانیم صحبت کرده و ارتباط کلامی مناسبی برقرار کنیم.

* روی کلماتی که به کار می‌بری، بیشتر فکر کن. وقتی دایره لغات ما گسترده باشد، لزومی ندارد از برخی کلمات غیرقابل فهم استفاده کنیم. استفاده از کلمات ساده می‌تواند به ما در ارتباطات کمک کند. قطعاً هیچ‌کس دوست ندارد سخنان کسی را گوش بدهد که از کلمات عجیب‌وغریب و غیرقابل فهم استفاده می‌کند.

* پیش از صحبت کردن با دیگران خودمان را آماده کنیم. هنگامی که می‌خواهیم به جلسه یا ملاقات با شخصی مهم برویم باید از پیش بدانیم که دقیقاً در مورد چه مواردی می‌خواهیم صحبت کنیم. ما باید از قبل خودمان را آماده کنیم تا بتوانیم برای پرسش‌های احتمالی که می‌شود، پاسخ واضح و مشخصی داشته باشیم.

* گوش کردن و علاقه نشان دادن. پیش از این به اهمیت خوب گوش کردن اشاره کرده‌ام. زمانی که مخاطبمان در حال پرسش از ما است یا دارد برای ما صحبت می‌کند، گوش کردن و علاقه نشان دادن به شنیدن صحبت‌هایش



می‌تواند به ما کمک کند ارتباط کلامی بهتری با او برقرار کنیم. اگر می‌خواهی خیلی بیشتر این علاقه را نشان بدهی، می‌توانی با یادداشت کردن صحبت‌های او آن را نشان دهی.

* حواسمان به زبان بدنمان باشد. ما به‌غیراز زبان کلامی، زبانی به نام زبان بدن داریم که بیشتر از زبان کلامی مان می‌تواند به ما در برقراری ارتباط کمک کند. شاید به نظر ربطی نداشته باشد، ولی اهمیت این موضوع کمتر از کلماتی که ما در صحبت‌هایمان به کار می‌بریم، نیست. من در ادامه صحبت‌هایم در مورد ارتباطات غیر کلامی به این موضوع اشاره خواهم کرد.

* در صحبت‌هایت از کلمات وقفه‌انداز استفاده نکن. دیدی برخی افراد وقتی می‌خواهند صحبت کنند مدام در حال گفتن کلمه «ا...» و «خب...» هستند. آن‌ها برای اینکه صحبت‌های فراموش شده خودشان را به خاطر بیاورند، از این کلمات استفاده می‌کنند که یک وقفه در صحبت بیندازند تا بتوانند آن مطلب را به خاطر بیاورند. استفاده بیش از حد این کلمات نشان می‌دهد ما یا اعتمادبه‌نفس کمی داریم یا به موضوعی که می‌خواهیم صحبت کنیم، مسلط نیستیم. این‌گونه مخاطبانمان نمی‌توانند متوجه کل کلام ما بشوند. من خودم برای اینکه این کلمات را از صحبت‌هایم حذف کنم، از یک تکنیک خیلی ساده استفاده کردم. یک کش پول به دور مچ دستم می‌انداختم و وقتی از این کلمات استفاده می‌کردم یک‌بار آن را می‌کشیدم و رها می‌کردم تا خاطر م باشد که دیگر از آن‌ها استفاده نکنم. این روش یک مقدار به نظر خشن می‌آید، ولی برای من که جوابگو بود.

* سؤال زیاد بپرس. یکی از بهترین راهکارهای برقراری ارتباط با دیگران این است که به‌صورت آگاهانه پرسش‌هایی را از مخاطبمان بپرسیم تا او را درگیر صحبت‌های خودمان کنیم. وقتی اجازه بدهیم طرف مقابل پاسخگوی سؤالات ما باشد، قطعاً آن‌ها هم خود را جزئی از گفت‌وگو می‌دانند و با ما ارتباط کلامی بهتری برقرار می‌کنند.



* حواست را کاملاً جمع کن. تا حالا شده وقتی با کسی صحبت می کنی، تمام توجهت به گوشی تلفن همراه خودش باشد و توجهی به گفته های تو نداشته باشد؟ چقدر این اتفاق ناراحت کننده و زننده است؟ هیچ کس دوست ندارد هنگامی که صحبت می کند، توجه مخاطبش به جای دیگری باشد. ما هم باید این را مدنظر قرار بدهیم که دیگران دوست دارند ما به صحبت هایشان توجه کنیم. پس تمام حواسمان معطوف به صحبت های طرف مقابل باشد تا بتوانیم ارتباط بهتری با او برقرار کنیم.

* کوتاه، مختصر و مفید. بعضی افراد فکر می کنند هرچقدر بیشتر صحبت کنند نشان دهنده پرمحتوا بودن کلامشان است، در صورتی که از دید دیگران این کار یعنی پرحرفی. وقتی بتوانیم پیاممان را در کوتاه ترین جملات به صورت مختصر و مفید ارائه کنیم، قطعاً مخاطب تمایل بیشتری برای شنیدن مابقی صحبت های ما خواهد داشت.

آقا کیهان رعایت این چند نکته در یک گفت و گو و ارتباط کلامی نقش مهمی می تواند ایفا کند. وقتی می توانیم با رعایت کردن همین چند نکته یک ارتباط کلامی خوب برقرار کنیم، چرا نباید آن ها را به خاطر بسپاریم؟ خیلی از مشکلاتی که حین یک گفت و گو بین دو نفر ایجاد می شود، به دلیل رعایت نکردن همین چند نکته ساده است. اگر همین چند نکته را خوب رعایت کنیم می توانیم جلوی بسیاری از جروب بحث ها را بگیریم و حتی خیلی مثرتر با دیگران گفت و گو کنیم.

ارتباطات غیر کلامی

جوان به گونه ای نیم خیز روی لبه مبل نشسته بود و با حالتی خیلی کنجکاوانه به حرف های فضانورد گوش می داد. فضانورد هم به پشتی مبل تکیه و دستانش را روی دو دسته مبلمان قرار داده بود و پای چپش را روی پای راستش انداخته



بود. فزانورد از جوان پرسید که می‌توانم بدانم چرا به این حالت روی میل نشستهای؟

جوان گفت: خب دوست دارم با توجه بیشتری به این موضوعات گوش کنم. این مطالب برایم ارزشمند هستند و علاقه‌مندم بیشتر یاد بگیرم. فزانورد گفت: این حالت نشستن تو یک کلام از زبان بدن تو است. تو با این حالت نشستن می‌خواهی به من بگویی که مشتاق به یادگیری هستی و خواسته یا ناخواسته این عمل را انجام دادی، بدون اینکه از قبل معنای آن را بدانی. ما انسان‌ها به‌غیر از زبان کلامی، زبان دیگری داریم که می‌توانیم حرف‌هایمان را با آن به دیگران بفهمانیم. برخی از انسان‌ها با این زبان آشنایی دارند و بسیاری دیگر هیچ آگاهی نسبت به این زبان ندارند.

ما انسان‌ها زبانی به نام زبان بدن داریم.



البته کم‌وبیش تا حدودی ما در مکالمات روزمره‌مان از این زبان بدون اینکه هیچ آگاهی دقیقی از آن داشته باشیم، استفاده می‌کنیم. برای مثال وقتی شخصی با تو قهر است، به‌گونه‌ای عمل می‌کند که به تو نشان دهد. او صورتش را از تو برمی‌گرداند و نگاهت نمی‌کند. از صحبت کردن با تو با انواع و اقسام حرکت‌ها طفره می‌رود و بسیاری دیگر از این دست مثال‌ها که می‌توان برای آن بیان کرد.

در سطح خیلی حرفه‌ای در مشاغل مختلف، مردم از این زبان برای بیان قدرتشان استفاده می‌کنند. برای مثال اگر ملاقات دو رئیس‌جمهور از دو کشور را دیده باشی طرز دست‌دادن آن‌ها هر کدام به شیوه خاصی است. راه رفتن و حتی نشستن آن‌ها همه شامل پیام‌هایی است که به‌صورت مخفی به‌طرف مقابل اعلام می‌کنند. در این سطح از روابط، هر رفتار و عملکردی تفسیر می‌شود و از آن نتیجه‌برداری‌هایی صورت می‌گیرد.



یاد گرفتن زبان بدن اهمیت بسیاری حتی بیشتر از گفت‌وگوهای کلامی ما دارد، برای همین این زبان بدن قسمتی از ارتباطات غیر کلامی ما را تشکیل می‌دهد. تنها بخشی کوچک از ارتباطات ما را گفت‌وگوهای کلامی تشکیل می‌دهد و بخش اعظم آن توسط ارتباطات غیر کلامی ما صورت می‌گیرد. ارتباطات غیر کلامی شامل زبان بدن مثل لحن صدا، اشاره‌ها، تماس چشمی، حالت‌های صورت و حرکات فیزیکی دیگری است که در حین برقراری ارتباط در دو طرف شکل می‌گیرد، حتی نوع لباس پوشیدن ما هم بخشی از ارتباطات غیر کلامی است.

همان‌طور که گفتیم ما فضانوردان به‌واسطه اعتباری که از این شغل به دست می‌آوریم، به مجامع و جلسات مختلفی دعوت می‌شویم که در آن مقامات کشوری خودمان و دیگر کشورها، همچنین سرمایه‌گذاران و افراد نام‌آور زیادی دعوت می‌شوند. ما باید به‌غیر از ارتباطات کلامی به این نوع ارتباطات هم مسلط باشیم، چون ما را به‌عنوان الگویی از حرفه‌ای‌ترین انسان‌های جامعه می‌شناسند و حرکات و گفتارمان را تحت نظر دارند تا از رفتار و گفتارمان برداشت‌های خاصی داشته باشند.

یک مطلب خیلی مهم که باید به تو بگویم این است که زبان بدن نقش بسزایی در نشان دادن اعتماد به نفس ما دارد. اگر بخواهم این مطلب را واضح بیان کنم باید این مثال را بزنم. تا حالا مطمئناً یک انسان فقیر یا معتاد را دیده‌ای. اگر کمی روی طرز نشستن و راه رفتن او دقت کنی، می‌بینی که او به دلیل نداشتن اعتماد به نفس لازم خودش را به حالت جمع‌وجور و گره‌خورده نشان می‌دهد.

نشستن او در کمترین فضای ممکن صورت می‌گیرد و راه رفتنش به حالتی خمیده با شانه‌هایی افتاده است. این طرز رفتار که جزئی از زبان او را تشکیل می‌دهد، نشان از نداشتن اعتماد به نفس دارد. حالا اگر یک انسان ثروتمند و قدرتمند را دیده باشی، طرز راه رفتن او حاکی از آن است که شخصی با



اعتماد به نفس بالاست. او به صورت کاملاً صاف و بدون خمیدگی راه می‌رود و موقع نشستن بیشترین فضای ممکن را به خودش اختصاص می‌دهد. او با این زبان به دیگران می‌خواهد نشان بدهد دارای قدرت و اعتماد به نفس بالایی است.

زبان بدن نقش بسزایی در نشان دادن اعتماد به نفس ما دارد.



بسیاری از رفتارها هست که می‌توان به آن‌ها اشاره کرد تا بگوییم معنای هر کدام از این رفتارها در زبان بدن چیست، ولی این را همیشه به خاطر بسپار که این زبان بدن در همه جا و همه شرایط به یک معنی ختم نمی‌شود. برای مثال در همین مثالی که الان گفتم می‌توانم این گونه توضیح بدهم که شاید یک فرد ثروتمند به واسطه بیماری‌ای که دارد نتواند صاف و کشیده راه برود. ما در اینجا نمی‌توانیم بگوییم که او از اعتماد به نفس لازم برخوردار نیست. در ارتباطات غیر کلامی که مهم‌ترین آن را زبان بدن تشکیل می‌دهد، ما باید این را به خاطر بسپاریم که نمی‌توانیم از یک حرکت شخصی، برداشت واحدی داشته باشیم. شاید او به اقتضای شرایط محیطی مجبور به انجام کاری شود که ما از آن برداشت و معنی دیگری داشته باشیم و این کاملاً اشتباه است. تسلط به زبان بدن چه در اجرا و چه در ترجمه، مهارت خاصی را می‌طلبد که باید به آن مسلط باشی، چون برای حرفه ما یک ضرورت کاملاً لازم است. پیشنهاد می‌کنم در دوره‌هایی که در مؤسسات مختلفی در حال برگزاری است، شرکت کنی و به این مهارت احاطه داشته باشی.

آقا کیهان من در این فرصتی که در اختیار دارم فقط به نکاتی اشاره می‌کنم که از آن در حد یک پیش‌زمینه آگاهی داشته باشی. یاد گرفتن این مهارت نیاز به زمان و فرصت بسیاری زیادی دارد که در حوصله این جلسه ما نمی‌گنجد. پیشنهاد می‌کنم بعداً مجدداً روی آن مطالعه داشته باشی و آن را یاد بگیری.



چند نکته کلیدی در ارتباطات غیر کلامی

آقا کیهان همان طور که گفتیم ارتباطات غیر کلامی ما دقیقاً مثل ارتباطات کلامی مان نقش مهمی در برقراری یک ارتباط مؤثر دارد. من قصد دارم در این فرصت محدود، تعدادی از نکات مهم را که لازم است در یک ارتباط رعایت کنی تا ارتباطی مؤثر داشته باشی به تو بگویم.

نخستین نکته مهمی که باید رعایت کنی این است که هنگام گفت‌وگو آرامش خودت را حفظ کنی. حفظ آرامش در ابتدای برقراری ارتباط همچنین در طول گفت‌وگو از اهمیت زیادی برخوردار است. تو اگر آرامشت را حفظ نکنی، به‌گونه‌ای خودت را دست‌پاچه نشان می‌دهی و این مفهوم را می‌رسانی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستی و توان این گفت‌وگو را نداری. وقتی به‌واسطه خودشناسی به خودت و توانمندی‌هایت اعتماد داشته باشی، گفت‌وگو با هر کسی برای تو آسان و راحت است. به خاطر سپردن اینکه او هم شخصی است مانند تو، بهت آرامش می‌دهد. وقتی آرامش داشته باشی می‌توانی با لبخندی آن را نشان بدهی، همین موضوع بیانگر آن است که تو کاملاً اعتماد به نفس داری و می‌توانی این گفت‌وگو را به راحتی انجام بدهی.

دومین نکته مهم داشتن یک ارتباط چشمی مناسب با مخاطب است. منظورم از ارتباط چشمی این نیست که به چشمان طرف مقابل خیره بشوی و به آن زل بزنی، منظورم این است زمانی که با او گفت‌وگو می‌کنی باید نگاهی نافذ به صورتش داشته باشی. تو می‌توانی چند ثانیه به چشمانش و بعد به اجزای دیگر صورتش نگاه کنی. می‌توانی به مثلث دو چشم و دهان او نگاه کنی تا نشان بدهی که صحبت کردن او برایت مهم است، همچنین وقتی سخن می‌گویی با نگاهی به چشمان او نشان بدهی که می‌توانی به راحتی با او ارتباط برقرار کنی. البته این را هم به خاطر بسپار که نگاه کردن در چشمان مخاطب قدرتی است که بسیاری از مردم به دلیل نداشتن اعتماد به نفس لازم



آن را ندارند. پس این می‌تواند یک امتیاز بسیار عالی برای تو باشد که بتوانی ارتباطی عالی برقرار کنی.

سومین نکته که یکی از اجزای مهم ارتباطات غیر کلامی است، پوشیدن لباس آراسته و مناسب است. مهم این نیست که لباسی از بهترین فروشگاه‌ها و با بهترین کیفیت را تهیه کنی و بپوشی، بلکه چیزی که حائز اهمیت است، پوشیدن لباسی درخور گفت‌وگو و جلسه و آراستگی است. مهم این نیست که همیشه با لباس رسمی باشی و کت‌وشلوار بپوشی، مهم این است که بنا بر شرایط، بهترین پوشش را انتخاب کنی. قطعاً برای یک سخنرانی در باشگاه ورزشی برای جمعی از ورزشکاران پوشیدن کت‌وشلوار مناسب نیست و برعکس برای یک جلسه سخنرانی در حضور بزرگان فضاوردی پوشیدن یک شلوار جین به همراه تی‌شرت اصلاً مناسب نیست. هر محیطی اقتضائات خود را می‌طلبد که همان‌گونه پوشش خود را انتخاب کنی. مهم تمیز و آراسته بودن در هر شرایطی است.

دماغ پینوکیو چهارمین نکته‌ای است که باید به آن توجه کنیم. شاید برای تو تعجب‌آور باشد، ولی دقیقاً درست شنیدی. دماغ پینوکیو! اگر کارتون پینوکیو را دیده باشی، خاطرت باشد هنگامی که پینوکیو دروغ می‌گفت، دماغ او دراز می‌شد. فکر می‌کنم یکی از بهترین مثال‌هایی که می‌توانستم برای دروغ نگفتن در یک ارتباط برای تو تشریح کنم، همین مثال بود. دروغ گفتن در یک ارتباط، کاملاً توسط نوع رفتار و زبان بدنمان ناخودآگاه به شیوه‌ای عمل می‌کند که نشان می‌دهد ما داریم دروغ می‌گوییم. پس بهتر است به هیچ‌عنوان در یک مکالمه یا گفت‌وگو دروغ نگوییم، چون به ضرر خودمان تمام می‌شود.

پنجمین نکته که من آن را واقعاً یک مهارت می‌دانم و بارها در این جلسه از آن گفته‌ام، مهارت خوب گوش کردن است. نحوه گوش کردن ما و توجهی که به طرف مقابل داریم می‌تواند بیشتر از حرف‌هایمان مثر باشد. خوب گوش کردن در واقع خودش یک نوع برقراری ارتباط غیر کلامی است که می‌تواند نظر



طرف مقابل را به سمت ما معطوف کند. در واقع ما با زبان بدنمان می‌گوییم حرف‌هایتان را گوش می‌دهیم. بهترین علامت که می‌توانیم توسط آن به طرف مقابل بفهمانیم به حرف‌هایش گوش می‌دهیم این است که سرمان را به نشانه تأکید سخنانش تکان بدهیم و با چشمانمان آن را تصدیق کنیم. دقیقاً همین حالت را وقتی که من صحبت می‌کنم، تو انجام می‌دهی. این نشان از این دارد که توجه فوق‌العاده‌ای به سخنان من داری.

لطفاً با لبخند وارد شوید!

شش‌مین نکته دقیقاً همین است، لطفاً فقط با لبخند وارد شوید. وقتی می‌خواهی وارد یک جمع بشوی یا با کسی گفت‌وگو کنی، بهترین کار برای برقراری ارتباط با او فقط داشتن لبخند است. لبخند کلید قفل قلب و تفکر هر مخاطبی است. البته منظورم یک لبخند قابل قبول و بسیار ملایم است، نه اینکه باحالی زنده و با لبخندی غیرعادی با مخاطب برخورد کنی و نتیجه برعکس بگیری. یک مسئله بسیار مهم در مورد لبخند این است که مخاطب به راحتی می‌تواند فرق بین لبخند واقعی و متظاهرانه را بفهمد. پیشنهاد می‌کنم مطالعه‌ای در این مورد هم داشته باشی، چون به نظرم لبخند زدن هم یک مهارت است و قابل یادگیری.

آقا کیهان، من هرچقدر بخواهم در مورد ارتباطات غیر کلامی و زبان بدن سخن بگویم باز هم کم است. فکر می‌کنم اگر اجازه بدهی سر یک فرصت و موقعیت جداگانه در این مورد باهم حرف بزنیم، خیلی بهتر باشد.

الان می‌خواهم در مورد یکی دیگر از مهارت‌های ارتباطی با تو صحبت کنم، مهارتی که من خودم علاقه زیادی به آن دارم و در مکان‌های بسیاری توانسته به من در برقراری ارتباط کمک کند. موافق هستی؟

جوان که سخت مشغول یادداشت‌برداری و گوش دادن بود با تکان دادن سر مبنی بر تأیید حرف فضانورد گفت موافقم که این مهارت را هم بیاموزم.



اقدامک فضایی



- * جلوی آینه بایستید و با خود صحبت کنید، گویی برای فرد غریبه‌ای صحبت می‌کنید.
- * وقتی که در مقابل آینه با خود صحبت می‌کنید، تلاش کنید به چشمان خودتان نگاه کنید و حرف بزنید.
- * جلوی آینه هم با پوششی رسمی بایستید و با خود صحبت کنید.
- * جلوی آینه هنگام صحبت کردن لبخند را فراموش نکنید.

مهارت‌های نوشتاری

از دوران کودکی علاقه زیادی به نوشتن داشتم. با اینکه خط مناسبی نداشتم، ولی علاقه‌مند بودم هر چیزی را که به ذهنم می‌آید، بنویسم. ایده‌ها، فکرها و هر چیزی که با نوشتنش آرام می‌شدم. در واقع نوشتن به من آرامش می‌داد. سال‌ها پیش که رایانه در منزلمان نبود، بیشتر روی کاغذ می‌نوشتم و با ورود رایانه به خانه‌مان دنیای من برای نوشتن متحول شد. نوشته‌هایم تبدیل به متن‌های رایانه‌ای شد، ولی هیچ‌وقت نوشتن روی کاغذ را فراموش نکردم. نوشتن به من قدرت می‌داد تا بتوانم به واسطه نوشته‌هایم با دیگران ارتباط برقرار کنم. می‌توانستم توانمندی‌هایم را بنویسم و هر کسی را که می‌توانست برای رسیدن به هدفم کمک کند، متقاعد کنم که می‌تواند به من اعتماد کند.

مهارت نوشتن می‌تواند یک دست اعتماد در مخاطبان ایجاد کند.



بیشتر انسان‌ها تمایل زیادی به نوشتن ندارند، چون فکر می‌کنند کار بیهوده‌ای است و کارایی برایشان ندارد یا فکر می‌کنند کار بسیار سختی است. آن‌ها اگر می‌دانستند که این مهارت چه کمکی به آن‌ها برای متقاعدسازی دیگران می‌کند، هیچ‌وقت لب به سخن نمی‌آوردند و همیشه از این مهارت استفاده می‌کردند. آن‌ها فکر می‌کنند نوشتن مهارتی است که شاید زیاد کارایی نداشته باشد، به این دلیل که از قدرت نوشته‌ها مطلع نیستند.

بشر از زمانی که توانست از نوشتن به‌عنوان یک راهکار ارتباطی استفاده کند، به پیشرفت‌های زیادی دست‌یافت. بیشتر آثاری که در طول تاریخ بشریت ماندگار شدند به‌واسطه نوشتن بودند، از سنگ‌نوشته‌هایی که روی دیوار غارها نقش بسته شدند تا کتاب‌های ادبی و علمی که همگی به‌واسطه نوشتن ماندگار شدند.

یکی از بهترین کاربردهای این مهارت، نوشتن نامه‌های اداری است که حتماً باید بلد باشی تا بتوانی برای پیشبرد اهداف متونی تهیه کنی که تسهیل‌کننده کارهایت باشد. در هر شغل و جایگاهی که باشی، نیازمند مهارت نوشتاری هستی.

نوشتن نامه‌های اداری هم یک مهارت است.



آقا کیهان شاید یادگرفتن این مهارت نیاز به تمرین زیادی داشته باشد، ولی مطمئن باش می‌تواند به تو کمک کند تا توانمندی‌هایت را بیشتر از قبل به دیگران عرضه کنی. چیزی که ما می‌خواهیم شاید این نباشد که به نوشتن یک کتاب ختم شود، ولی می‌تواند برای متون و نامه‌نگاری‌هایی که لازمه یک ارتباط مؤثر است، به ما کمک کند. تو علاقه‌ای به این مهارت داری؟

جوان با کمی تأمل گفت از دوران ابتدایی نوشتن برایم کار راحتی نبود، ولی فکر می‌کنم بتوانم آن را بیاموزم و به کار بگیرم. مطمئناً این مهارت هم لازمه برقراری یک ارتباط است.



فضانورد گفت: درست است. به تو قول می‌دهم وقتی به نوشتن علاقه‌مند بشوی دنیای جدیدی به روی تو باز خواهد شد. شاید یک‌زمان توانستی آن‌قدر مسلط بشوی که خودت کتابی بنویسی و آن را چاپ کنی. برای من یکی از لذت‌بخش‌ترین کارهایم نوشتن کتاب است. وقتی نخستین کتابم را نوشتم و چاپ کردم، یکی از بهترین روزهای زندگی‌ام بود. احساس بسیار خوبی از نوشتن آن کتاب داشتم و البته هنوز هم دارم.

فضانورد به سمت قفسه کتاب‌هایش رفت و نخستین کتابی را که نوشته بود، برداشت و به سمت جوان آمد. نام کتاب «سفر به سیاره کارآفرینی» بود. آن را امضا کرد و به جوان داد.

جوان که حسایی ذوق‌زده شده بود، گفت: فکر نمی‌کردم تا حالا کتاب نوشته باشید. خواندن کتاب را دوست دارم و فکر می‌کنم این کتاب هم برای من دوست‌داشتنی باشد، ولی یک سؤال دارم. شما که فضانورد هستید چرا کتابی با عنوان کارآفرینی نوشته‌اید؟

فضانورد پاسخ داد: همه این‌ها از من می‌پرسند. شاید به نظر این دو موضوع زیاد به هم مربوط نشوند، ولی از نظر من این‌گونه نیست. شاید به نظر آن‌ها یک فضانورد کارآفرین نباشد، ولی منظور من از انتخاب این عنوان این نبود که بگویم فضانورد هم یک کارآفرین است، بلکه به نظرم هر دو این انسان‌ها، یعنی هم کارآفرین و هم فضانورد، خصوصیات اخلاقی و مهارت‌های فردی دارند که آن‌ها را از دیگران متمایز می‌کند. مهارت‌هایی که شباهت‌های زیادی بین آن‌ها به وجود می‌آورد. یک کارآفرین برای اینکه موفق باشد باید از اصول و قواعدی پیروی کند که یک فضانورد هم آن‌ها را رعایت می‌کند. مهم‌ترین اصل در هر دو نفر آن‌ها شخصیتشان است. شخصیت و مهارت‌های فردی و بین فردی آن‌هاست که می‌تواند میزان موفقیت هر دو نفر آن‌ها را بالا ببرد. برای همین این اسم را برای این کتاب انتخاب کردم.

بیشتر مطالب این کتاب را برای تو توضیح داده‌ام، اگر مروری بر این کتاب



داشته باشی، بسیاری از آن مطالب با چیزهایی که به تو یاد داده‌ام، مطابقت دارد. سر فرصت نگاهی به کتاب بینداز و آن را با دقت بخوان. فکر می‌کنم فرصت مناسبی باشد تا مطالب گفته‌شده در این مدت را مجدداً مرور کنی. امروز تلاش می‌کنم چند نکته مهم برای یادگیری مهارت نوشتاری را به تو بیاموزم و سر فرصت باید حسابی تمرین کنی تا بتوانی به آن مسلط شوی.

شروع به نوشتن

آقا کیهان برای بسیاری از مردم سؤال است که از کجا باید شروع به نوشتن کنند و چگونه باید بنویسند. برای اینکه بتوانیم متن خوبی تهیه کنیم باید بدانیم که چه متنی، با چه موضوعی و برای چه کسی می‌خواهیم بنویسیم. من تلاش می‌کنم چند تا از راهکارهایی که برای نوشتن باید مدنظر قرار دهیم بگویم تا در نوشتن به تو کمک کند.

همان‌طور که گفتیم نخستین چیزی که باید هنگام نوشتن یک متن آن را در نظر بگیریم این است که ما چه چیزی و برای چه کسی می‌خواهیم بنویسیم. نامه اداری، مقاله، مطلب علمی، نامه عاشقانه یا کتاب، هر کدام از این نوشته‌ها، سبک خاص خودش را می‌طلبد و هر کدام نیاز به ساختار خاصی مختص به خود را دارد. نوشتن نامه اداری با یک نامه عاشقانه صددرصد متفاوت است و نوع ادبیاتی که به کار می‌گیریم، باهدف کاملاً متفاوت است. انتخاب کلمات و جملات در نوشتن از اهمیت زیادی برخوردار است و یک انتخاب اشتباه می‌تواند مسیر نوشته ما را عوض کند. پس باید ابتدا بدانیم که نوشتار ما از چه نوعی خواهد بود و طبق آن کلمات و ادبیات نوشتاری مان را انتخاب کنیم.

ابتدا باید بدانیم برای چه کسی می‌خواهیم بنویسیم.



بارها شده که دیده‌ام در یک نامه اداری از کلماتی استفاده می‌کنند که اصلاً درخور یک نامه اداری نیست. بیشتر شبیه به یک نامه دوستانه با غلط‌های املائی فراوان است. غلط‌های املائی برای یک نامه اداری غیرقابل قبول است و اگر چنین نامه‌هایی برای من نوشته شود، اصلاً اهمیت نمی‌دهم و آن‌ها را بایگانی نمی‌کنم، چون اگر کسی نداند که چگونه باید نامه بنویسد و نامه‌اش پر از اشتباه تایپی باشد، چگونه می‌تواند کاری که خواسته را درست انجام دهد.

نوشتن متن ابتدا در ذهن شروع می‌شود و بعد باید به کاغذ منتقل شود. کلمات و جملاتی را که می‌خواهی در متن استفاده کنی، در ذهن کنار هم بچینی و بعد به کاغذ منتقل کن، در این صورت می‌توانی از بسیاری از کلمات که در ذهنت وجود دارد، استفاده کنی و بهترین آن‌ها را به کار ببری. برای اینکه بتوانی از کلمات بیشتری بهره ببری باید سراغ خواندن کتاب بروی، کاری که تو مدتی است شروع کردی. هرچقدر بیشتر مطالعه داشته باشی می‌توانی از کلمات مناسب‌تری استفاده کنی. بهترین نویسندگان غالباً دارای دانش لغوی قوی هستند و این گونه می‌توانند ارتباط خیلی بهتری با مخاطبان‌شان برقرار کنند.

داشتن لغوی قوی‌تر را بالا ببریم.



یکی از مشکلات من با نامه‌هایی که به دستم می‌رسد این است که اصلاً به دستور زبان اهمیت نمی‌دهند. دستور زبان مثل دانش لغوی برای کسی که می‌خواهد متنی بنویسد، یک امتیاز است. منظور من این نیست که کسی که می‌خواهد متنی بنویسد باید استاد دستور زبان فارسی باشد تا متن‌هایش خوب باشد. منظورم این است که باید حداقل‌ها را در نوشتن رعایت و از جمله‌بندی‌های مناسبی استفاده کرد. آگاهی از دستور زبان و خواندن متن‌های ادبی بهترین شیوه برای تسلط در نوشتن متن‌های شیوا و روان است.

بهترین راه برای شروع به نوشتن این است که یک قلم و کاغذ برداری و از



توفان فکری برای انتقال ایده‌ها و تفکرات روی کاغذ استفاده کنی. هر چیزی را که به ذهنت می‌رسد، روی کاغذ یادداشت کن. باید اجازه بدهی هر چیزی که در ذهنت می‌آید به راحتی روی کاغذ منتقل کنی. نکات و جملاتی را که می‌خواهی استفاده کنی، به کاغذ منتقل کن. این کار باعث می‌شود ذهنت باز و ایده‌های بیشتری به ذهنت وارد شود. تمرکز کن و به هیچ چیزی غیر از موضوع نوشتارت فکر نکن.

وقتی توفان فکری انجام شد، شروع کن به نوشتن و جملاتی را که در ذهن ایجاد کردی و بخش‌بخش روی کاغذ نوشته‌ای، کنار هم قرار بده. در اینجا به فکر غلط املائی و مشکلات دستور زبانی نباش و فقط بنویس. این کار باعث می‌شود سرعت بیشتری در نوشتن پیدا کنی. غالباً مردم وقتی می‌خواهند متنی بنویسند سعی می‌کنند همان لحظه آن را از هر لحاظ زیباسازی کنند که این اشتباه است و باعث می‌شود سرعت نوشتار پایین بیاید و جلوی جاری شدن ذهن را می‌گیرد.

وقتی نوشتن تمام شد می‌توانیم برای زیباسازی متن اقدام کنیم؛ آن را مجدداً بخوانیم، غلط‌های املائی آن را بگیریم و دستور زبان را اصلاح کنیم. نوشته‌هایمان را به آرامی بخوانیم تا ببینیم چقدر روان و قابل فهم هستند. کلمات تکراری را حذف کنیم یا تغییر دهیم، هر جا که نیاز به مکث است، ویرگول بگذاریم و اشتباهات را اصلاح کنیم.

همان‌طور که الان گفتم جملات ما باید روان و قابل فهم باشند. برخی افراد فکر می‌کنند هر چقدر از کلمات قلمبه و عجیب‌وغریب استفاده کنند، ارزش متن آن‌ها بالاتر می‌رود. درحالی‌که این یک اشتباه نوشتاری است و باید از آن اجتناب کرد. هر چقدر نوشتار ما ساده، روان و قابل فهم باشد از ارزش بیشتری برخوردار است. ساده‌نویسی خودش یک مهارت و هنر است که در نوشتار باید رعایت شود. هر چقدر ساده‌نویسی و روان‌نویسی در نوشتار بهتر رعایت شود، مخاطبان بیشتری جذب آن نوشته می‌شوند. بهترین تمرین برای مسلط شدن



به این هنر این است که کتاب‌های داستانی و کودکان را بیشتر بخوانیم و با مردم بیشتر صحبت کنیم تا بتوانیم قلمی روان‌تر داشته باشیم. من خودم برای اینکه بتوانم به این موضوع مسلط شوم از تکنیک گفتار به نوشتار استفاده کردم. هر چیزی را که به زبان می‌آوردم، همزمان می‌نوشتیم و بعد آن را اصلاح می‌کردم. این کار باعث می‌شد تسلط من، هم در گفتار بیشتر شود و هم در نوشتارم. همچنین باعث شد جملات کوتاه‌تری برای گفتار و نوشتارم انتخاب کنم. من فهمیدم وقتی از جملات کوتاه‌تر استفاده کنم، مخاطبم بیشتر آن را درک می‌کند. جملات طولانی که چند فعل و فاعل دارد، برای مخاطب اصلاً قابل قبول و فهم نیست.

آقا کیهان اگر می‌خواهی در نوشتن مهارت پیدا کنی باید بتوانی خواننده خوبی باشی، یعنی بتوانی کتاب‌ها را به شیوه صحیح بخوانی و از آن‌ها کسب تجربه کنی. هرچقدر در این مهارت ماهرتر شوی می‌توانی نوشتار بهتری هم داشته باشی. خواندن کتاب و مقالات سرآغاز هر مهارتی است.

اقدامک فضای



- * مطالعه یک کتاب ادبی را آغاز کنید.
- * کتاب داستانی را انتخاب و آن را مطالعه کنید.
- * شروع به نوشتن کنید. موضوعی را انتخاب و مشخص کنید مخاطب شما چه کسانی هستند.
- * از طریق توفان فکر هر چیزی را که در مورد آن موضوع می‌خواهید بنویسید به صورت تیترو روی کاغذ منتقل کنید.
- * برای هر کدام از تیترها جملاتی را در ذهن ایجاد کنید و روی کاغذ بنویسید.
- * جملات را مرتب کنید و از نظر ادبی و غلط‌املائی آن را بررسی کنید.



چند نکته یادگیری

اگر اجازه بدهی می‌خواهم چند تمرین و نکته به تو بگویم تا کمکت کند نوشتار بهتری داشته باشی. اگر موافق هستی قبل از اینکه مطلب پایانی امروز را بگویم کمی چای بنوشیم تا دهان من تازه شود. امروز فقط من صحبت کردم و تو زیاد وارد بحث نشدی. پیش از این معمولاً وقت صحبت کردن من سوالات زیادی می‌پرسیدی. دقت کردم دیدم امروز بیشتر ساکت بودی و می‌نوشتی.

جوان گفت: درست است. من سعی کردم بیشتر نکته‌برداری کنم. فکر می‌کنم این نکته‌برداری در نوشتن به من کمک کند.

فضانورد گفت: دقیقاً درست گفتی. نخستین نکته و تمرینی که می‌خواستم به تو یاد بدهم همین نکته بود که خودت هم آن را بلد هستی. یکی از تمرین‌های خوب برای اینکه بتوانی ارتباطات نوشتاری خوبی داشته باشی این است که از صحبت‌های دیگران نکته‌برداری کنی. اگر در سمینار هستی یا سر کلاس درس، گفته‌های طرف مقابل را یادداشت کن، آن‌ها را نکته‌برداری و در ذهن مرور کن. این تمرین به علاوه نوشتن گفتار خودت باعث می‌شود سرعت نوشتنت بیشتر بشود و در روان‌نویسی و ساده‌نویسی، مهارت بیشتری پیدا کنی. یکی دیگر از تمرین‌های خوب برای کسب مهارت در ارتباطات نوشتاری این است که به نقد و بررسی متون بپردازی. وقتی مطالعه می‌کنی از دید یک نویسنده آن را بخوان، به‌گونه‌ای که می‌خواهی آن را به نقد بکشی و از نکاتی را پیدا کنی که دیگران به آن توجه نمی‌کنند. البته نباید دیدت نقد انتقادی باشد، بلکه باید نقد برای کسب تجربه در نوشتن باشد، حتماً این را مدنظر قرار بده.

خلاصه‌برداری کتاب یکی دیگر از بهترین تمرینات یادگیری مهارت‌های نوشتاری است. وقتی کتابی را خواندی حتماً هر فصل آن را به‌صورت خلاصه برای خودت بنویس. البته منظورم این نیست که عین جملات و مطالب را در جای دیگر یادداشت کنی، بلکه هر چیزی که از آن فصل کتاب در ذهنت



برداشت کردی خلاصه‌وار و آن گونه که فهمیدی یادداشت کن. این تمرین باعث می‌شود ذهنت بیشتر درگیر کلمات جدید بشود و یک نوع تمرین برای آمادگی ذهنت هم حساب می‌شود.

فضانورد درحالی که برای خودش و جوان چای می‌ریخت از او پرسید: آقا کیهان، تو دفترچه خاطرات داری؟

جوان پاسخ داد: خیر. زیاد علاقه‌ای نداشتم خاطراتم را بنویسم. هر چند زندگی‌ام پر است از خاطرات خوب و بد. آیا داشتن دفترچه خاطرات برای یادگیری این مهارت لازم است؟

فضانورد پاسخ داد: نه، اصلاً! ضرورتی بر وجود دفترچه خاطرات نیست. اما یکی از بهترین تمرینات برای یادگیری مهارت نوشتاری این است که خاطرات و اتفاقات روزانه خودت را بنویسی. این نوشتن‌های کم و کوچک به مرور زمان باعث می‌شوند اصطلاحاً دستت راه بیفتد و نوشتار بهتری داشته باشی. همین یک تمرین به ظاهر کوچک، تو را مقید به نوشتن می‌کند.

آقا کیهان، تو وبلاگ داری؟

جوان گفت که خیر تا الان نیازی به وبلاگ نداشتم.

فضانورد گفت: آخرین نکته‌ای که می‌خواهم بگویم این است که اگر مطلبی را نوشتی، حتماً آن را با دیگران به اشتراک بگذار. می‌توانی یک وبلاگ داشته باشی و مطالبت را در اختیار دیگران بگذاری. این کار باعث می‌شود بازخورد خوبی از مطالب به دست بیاوری و بهتر بتوانی بنویسی. پیشنهاد می‌کنم در مورد فضانوردی مطالبی بنویسی و در وبلاگت قرار بدهی. من خودم بیشتر مطالبم را در وبسایتم با دیگران به اشتراک می‌گذارم و بازخوردهای خوبی هم از آن‌ها داشته‌ام.



اقدامک فضایی



* هنگام صحبت با دیگران نکات کلیدی و اساسی صحبت‌هایشان را یادداشت کنید. می‌توانید یک فیلم سینمایی را نگاه کنید و صحبت‌های مهم آن را بنویسید.

* یک کتاب بردارید و شروع به مطالعه کنید، اگر شما جای نویسنده آن کتاب بودید به جای هر پاراگراف چه مطلبی می‌نوشتید؟ امتحان کنید.

* کتاب را خلاصه‌نویسی کنید. اجازه بدهید دست‌تان به نوشتن عادت کند.

* کارهای روزانه‌تان را به صورت یک خاطره در دفترچه‌ای یادداشت کنید

اجرا در زندگی

آقا کیهان فکر می‌کنم این هفته یکی از پرکارترین هفته‌هایی باشد که در این مدت خواهی داشت. این هفته کلاً باید در حال تمرین باشی. البته یک خبر خوب هم باید به تو بدهم، هفته آینده من مأموریت هستم و جلسه‌ای نخواهیم داشت. فکر می‌کنم بهترین فرصت باشد تا بتوانی در این مدت تمام و کمال به تمرینات بپردازی.

این مدت من تلاش کردم چند تا از مهارت‌های فردی را که یک فضانورد لازم دارد، به تو بیاموزم. البته این مهارت‌ها به همین تعداد ختم نمی‌شود. مهارت‌های زیادی وجود دارد که باید یاد بگیری، ولی من به خاطر محدودیت زمانی که دارم، فعلاً به گفتن همین تعداد بسنده کردم. هرچقدر این مهارت‌ها را بیشتر یاد بگیری می‌توانی در تمام مراحل زندگی‌ات موفق بشوی، حتی اگر



نخواهی یک فضاورد بشوی، بازهم این مهارت‌ها به تو کمک خواهد کرد. این را به خاطر بسپار که مهم‌ترین عامل موفقیت تو در زندگی خودت هستی. هرچقدر روی خودت کار کنی و ماهرتر و زبده‌تر شوی، میزان موفقیت تو در هر جایگاهی بیشتر می‌شود. در فضاوردی هم بخشی از کار، یادگیری فنون تخصصی فضاوردی است، ولی به نظرم بخش مهم‌تر آن، شخصیت فضاورد است که باعث می‌شود او فضاورد باشد. من تلاش کردم در این مدت بیشتر روی شخصیت تو متمرکز بشوم تا چیزهای دیگر. تو باید بیشتر روی خودت کار کنی و خودت را بسازی. تو باید بتوانی یک انسان خودساخته بشوی.

این کلمه یکی از کلمات پرانرژی است که من از به کار بردن آن لذت می‌برم، انسان خودساخته. تو باید خودت، خودت را بسازی، نه شخص دیگری. اگر بتوانی به مرحله‌ای بررسی که بگویی یک فرد خودساخته هستی، یعنی توانسته‌ای در زندگی‌ات موفق بشوی.

من هفته آینده آخرین مطلب موردنظرم را به تو خواهم گفت. بعد از آن باید برای یک سفر چند ماهه به فضا آماده بشوم. ما چند ماهی همدیگر را نخواهیم دید و این مدت زمان بسیار مناسبی است برای اینکه تو روی خودت بیشتر کار کنی و خودت را بسازی. هفته آینده من در مورد کار تیمی با تو صحبت می‌کنم. مهارتی بین فردی که می‌تواند در روند رسیدن به هدف به تو کمک کند.

جوان هم خوشحال بود و هم ناراحت. خوشحال از اینکه مطالبی را یاد گرفته است که شاید برای یادگیری‌شان زمان زیادی را باید طی می‌کرد، ولی در این مدت توانسته بود در کمترین زمان به آن‌ها دست یابد و ناراحت به خاطر اینکه تا مدت‌ها نمی‌توانست فضاورد را ببیند و از او چیزی یاد بگیرد. جوان در این مدت حسابی به فضاورد عادت کرده بود و این دوری کمی برای او به نظر سخت می‌آمد.

جوان در طول هفته تلاش کرد تمرینات را به خوبی انجام دهد. هنگامی که می‌خواست در بین دوستان صحبت کند، تلاش می‌کرد تمامی مواردی که فضاورد به او گفته بود، رعایت کند.



او نامه‌ای تنظیم و به مجله فضانوردی ارسال کرد و از آن‌ها درخواست کرد یک سخنرانی در مورد شخصیت فضانوردی داشته باشد. آن‌ها هم با این پیشنهادش موافقت کردند و یک روز را اختصاص دادند تا برای یک جمع ۲۰ نفر از اعضای تحریریه مجله صحبت کند. او توانسته بود با تمرینات منظم و مرتبی که انجام داده بود، آن جلسه را به‌خوبی برگزار کند و در انتهای جلسه از او خواستند بعضی وقت‌ها مطالبی را در این مورد بنویسد تا در مجله چاپ کنند. جوان از این دستاورد بسیار خوشحال بود و تصورش را نمی‌کرد که با انجام این تمرین‌ها بتواند آن قدر سریع به این نتیجه برسد.

او دوست داشت هر چه زودتر این خبر خوش را به فضانورد بدهد. روزها به‌سرعت گذشت و کیهان هر روز بیشتر وقتش را با تمرین‌ها می‌گذراند. دیگر وقتی برای کارهای دیگر نمی‌گذاشت و تصمیم گرفته بود خودش را آماده کند تا اگر رئیس مرکز را دید بتواند خودش را به‌خوبی به او معرفی کند.



A stylized graphic of a rocket ship on the left side of the page. The rocket is white with purple and orange accents. It has a purple circular window and a purple tail fin. The background is a solid blue color.

هفته پنجم: مهارت‌های تیمی

مهارت‌های تیمی

جوان از شوق گفتن موفقیتی که به دست آورده بود روز شنبه رأس ساعت ۷، مثل همیشه جلوی در اصلی ساختمان مرکز فضانوردی منتظر ورود فضانورد بود. مانند هفته گذشته همزمان با فضانورد، رئیس مرکز هم وارد محوطه جلوی ساختمان شد. هم فضانورد و هم رئیس مرکز از دیدن جوان خوشحال شدند و متعجب بودند. جوان به پیشواز آن‌ها رفت و سلام کرد. فضانورد با لبخندی رو به سمت رئیس مرکز کرد و گفت: فکر می‌کنم امروز آقا کیهان با خبرهای خوبی پیش ما آمده. البته جناب آقای رئیس مطمئنم که امروز آقا کیهان ما بتواند خودش را به خوبی به شما معرفی کند.

جوان که با پوششی رسمی و متفاوت از قبل در مرکز حضور پیدا کرده بود با اعتمادبه‌نفسی کامل و گام‌هایی محکم و استوار به جلو آمد و با فضانورد و رئیس مرکز دست داد و شروع به معرفی خودش کرد. معرفی کامل از خودش در کوتاه‌ترین زمان ممکن. هم فضانورد و هم رئیس مرکز از شیوه معرفی جوان خوششان آمد.

رئیس مرکز رو به فضانورد کرد و گفت: تو این مدت فکر می‌کنم این دوست عزیز ما خیلی با قبلش تفاوت پیدا کرده است. فکر می‌کنم این مدت حضور در کنار شما توانسته است در او تغییرات زیادی را ایجاد کند. من خیلی خوشحالم که ایشان را این‌گونه ملاقات می‌کنم.



جوان گفت: شما مگر در جریان کامل آموزش من بوده‌اید؟
رئیس مرکز جواب داد: بله! از روز نخست که شما در این مرکز حضور دارید من کاملاً در جریان آموزش‌های شما بوده‌ام. آقای فضانورد هر جلسه میزان پیشرفت شمارا به من گزارش می‌داد. حضور شما و این آموزش با هماهنگی‌های من صورت گرفته است. البته اگر سفارش آقای فضانورد نبود شاید حضور شما در این مکان هم امکان‌پذیر نبود.

جوان گفت: تازه فهمیدم که چرا آن قدر راحت من در این مرکز می‌توانم حضور داشته باشم. خوشحالم که حمایت‌های آقای فضانورد و شما شامل حال من شده است. امیدوارم بتوانم تمام محبت‌های شمارا جبران کنم.
رئیس مرکز رو به سمت فضانورد کرد و گفت: شما خبر خوشی که باید به این جوان می‌دادید را به ایشان گفته‌اید؟

فضانورد گفت: همان طور که می‌دانید من در سفر بودم و فرصت نشد این خبر را به او بدهم. می‌خواستم در انتهای امروز این خبر را به او بدهم، ولی با این اتفاقی که الان پیش آمد فکر می‌کنم اگر الان در حضور شما بگویم خیلی بهتر خواهد بود.

فضانورد با لبخندی مثل همیشه به جوان گفت: با تصمیم‌گیری رئیس مرکز و اجازه ایشان از این پس شما به‌عنوان یکی از اعضای مرکز فضانوردی خواهید بود و در اینجا آموزش‌های تکمیلی را خواهید گذراند تا بتوانید یکی از فضانوردان این مرکز باشید.

جوان که حسایی از این پیام خوشحال شده بود، نمی‌دانست چه عکس‌العملی داشته باشد. دوست داشت فضانورد را در آغوش بگیرد و از تمام زحمات او تشکر کند. احساس غرور می‌کرد و خوشحال بود که توانسته است به این موفقیت دست یابد. از رئیس مرکز تشکر کرد و گفت: به شما قول می‌دهم یکی از بهترین فضانوردان این مرکز بشوم. من تمام تلاشم را می‌کنم تا بتوانم پاسخ این همه زحمت آقای فضانورد و شمارا با موفق شدنم در این عرصه بدهم.



آن‌ها با هم به سمت ساختمان و با آسانسور به طبقات مربوط به خودشان رفتند. وقتی که جوان و فضانورد وارد اتاق کار شدند، جوان بدون هیچ معطلی به سمت فضانورد رفت و او را در آغوش گرفت و از او بابت تمام این آموزش‌ها تشکر کرد. فضانورد گفت: من به تو مطلب خاصی نیاموختم. فقط یک مقدار از تجربیاتم را به تو منتقل کردم، در واقع آموزش‌های اصلی را باید از این به بعد بیاموزی. این مطالب چیزهایی است که باید در بدو ورود به این مرکز می‌دانستی. امیدوارم بتوانی در گام‌های بعدی که پیش رو داری موفق‌تر بشوی. در مدتی که من نیستم تو برخی دیگر از آموزش‌ها را خواهی آموخت و بعد از بازگشت من، مجدداً با هم خواهیم بود، تا بتوانیم در نهایت همکاران خوبی برای هم بشویم.

آقا کیهان از این مطالب که بگذریم باید به موضوع امروز بپردازیم. موضوعی مهم که می‌تواند در مسیر رسیدن به فضانورد ماهر شدن به تو کمک کند. امروز باید در مورد کار تیمی با تو صحبت کنم، البته باید در کنار آن کمی هم در رابطه با رهبری مطالبی را بگویم. دانستن این موضوعات می‌تواند به تو کمک کند در کنار دیگر فضانوردان به خوبی پیش بروی و مأموریت‌های فضایی را به نحو احسن به پایان برسانی. پس بزن بریم سمت پنجره که می‌خواهم چیزی به تو نشان بدهم.

وقتی که کنار پنجره رسیدند، فضانورد به ایستگاه پرتابی که در دوردست‌ها قرار داشت، اشاره کرد. از راه دور چیز زیادی معلوم نبود فقط افراد که مشغول انجام کارهایشان بودند به زور دیده می‌شدند. آن‌ها به صورت تیمی روی یک قسمت از پرتابگر مشغول به کار بودند.

فضانورد گفت: می‌بینی این افراد چگونه با هم در حال کار هستند؟ اگر از نزدیک به آن‌ها نگاه کنیم می‌بینیم بدون اینکه تداخلی در کارهای یکدیگر ایجاد کنند، مشغول کار هستند، حتی در جاهایی که به کمک هم نیاز دارند به هم کمک می‌کنند. این فقط یک گوشه از کار تیمی است که برای آماده‌سازی



پرتاب یک فضاپیما باید انجام شود. خیلی کارها شاید به چشم من و تو نیاید و ما اصلاً خبردار هم نباشیم، ولی آن‌ها به‌خوبی در حال انجام وظایف محول شده بهشان هستند.

شاید در نهایت من یا در آینده تو سوار آن فضاپیما بشویم و آن را هدایت کنیم، ولی این پرتاب حاصل مجموع زحمات صدها نفر انسان است که با یک رهبری فوق‌العاده توانسته‌اند کنار هم جمع شوند و آن را به حرکت درآورند. هدف من از بیان این مطالب این بود که بگویم وقتی کاری به‌صورت تیمی و با یک رهبری عالی انجام شود، مطمئناً به نتیجه‌ای فوق‌العاده دست خواهید یافت. هر کدام از این افراد به مهارت کار تیمی و رهبری مسلط هستند تا بتوانند به این خوبی کنار هم و به‌صورت سیستماتیک کارهایشان را انجام دهند. چه آن‌هایی که پیش از پرتاب در حال انجام‌وظیفه هستند و چه افرادی که در هدایت به فضاوردان کمک می‌کنند و چه خود گروه فضاوردی، همگی باید این مهارت را به نحو احسن آموخته باشند.

کاری که به‌صورت تیمی و با یک رهبری عالی باشد،
قطعاً موفق می‌شود.



جوان پرسید: من می‌توانم بفهمم که آموختن کار تیمی برای هر شخصی که می‌خواهد اینجا مشغول باشد به چه درد می‌خورد، ولی نمی‌توانم متوجه بشوم که چرا آن‌ها باید رهبری هم بلد باشند؟ مگر این تیم را یک نفر رهبری نمی‌کند؟ فضاورد پاسخ داد: درست است که یک نفر این تیم به این عظمت را هدایت و رهبری می‌کند، ولی این را به خاطر بسپار که یک‌یک این افراد باید به این مهارت آشنایی داشته باشند، یکی از مهم‌ترین خصوصیات یک رهبر مسئولیت‌پذیری او است. پس وقتی که همه افراد به این مهارت، یعنی مهارت مسئولیت‌پذیری که بخشی از رهبری است، مسلط باشند، آن تیم به بهترین شکل در برابر کارهایش مسئول است و تعهد به انجام کارها دارد.



تیم را بشناس

آقا کیهان برای اینکه بتوانیم در یک تیم عملکرد خوبی داشته باشیم، ابتدا باید بدانیم اصلاً تیم چیست. اینکه چند نفر جمع بشوند و یک نفر به آن‌ها بگوید که چه کاری انجام بدهند، تیم حساب نمی‌شود. این بیشتر شبیه یک گروه است که یک نفر هدایت آن‌ها را بر عهده دارد و می‌گوید که هر کس چه وظایفی دارد و چه باید بکند. اغلب کارها و وظایف در این گونه دسته‌ها مستقل است و کسی به کار دیگری کاری ندارد. اگر بخواهم نمونه‌ای از این دست گروه‌ها به تو نشان دهم می‌توانم به همان رستورانی که در جلسات گذشته به آنجا رفته بودیم، اشاره کنم. در آنجا یک گروه که هدایتشان توسط یک نفر انجام می‌شد، در حال کار بودند. افراد تحت هدایت، هیچ‌گونه قدرت تصمیم‌گیری ندارند و فقط کاری را می‌کنند که به آن‌ها محول شده است.

اما در تیم این گونه نیست. افرادی با یک هدف و مقصد مشترک کنار یکدیگر جمع می‌شوند و در کارها به یکدیگر کمک می‌کنند. فعالیت‌ها برای رسیدن به یک مقصد به گونه‌ای است که افراد همدیگر را حمایت و پشتیبانی می‌کنند. یکی از مهم‌ترین خصیصه‌های یک تیم اعتمادی است که بین افراد وجود داد. در یک تیم، رهبر جزئی از تیم است و شخصی به‌عنوان یک نفر غیر عضو هدایت آن‌ها را بر عهده ندارد. رهبر در تیم بیشتر نقش یک راهنما و هدایتگر را دارد تا چیز دیگر. اصولاً کاری که به‌صورت تیمی انجام می‌شود، از نتیجه خیلی بهتری برخوردار خواهد بود. تیم باعث می‌شود توانمندی‌های افراد باهم رشد کند و این گونه استعداد‌های جدیدی در بین اعضا نمود پیدا خواهد کرد. تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ریزی‌ها در تیم توسط همه افراد صورت می‌گیرد، نه یک فرد خاص، این گونه تمامی اعضای گروه در کار درگیر هستند و به کار متعهد خواهند بود. در یک کلام کار تیمی باعث بالا رفتن کیفیت، انعطاف‌پذیری، هماهنگی، رضایت شغلی و بهره‌وری بیشتر در کار خواهد شد.



ویژگی‌های تیم با گروه متفاوت است.



برای همین من امروز قصد دارم این موضوع را به تو بیاموزم. ما نیاز داریم افرادی در تیم‌های فضانوردی مان باشند که بتوانند به خوبی در کنار همدیگر برای رسیدن به یک مقصد مشترک فعالیت کنند. هرچقدر مهارت کار تیمی در بین افراد تیم فضانوردی بیشتر شود، درصد موفقیت ما در مأموریت‌هایمان بالاتر می‌رود. ما تلاش می‌کنیم که این مهارت را به تمامی اعضای تیم فضانوردی بیاموزیم. تو هم حتماً باید به این مهارت تسلط داشته باشی.

تشکیل یک تیم

آقا کیهان همان طور که گفتم یک تیم برای رسیدن به یک هدف تشکیل می‌شود. تیم خودبه‌خود ایجاد نمی‌شود، یعنی این‌گونه نیست که چند نفر دور هم جمع بشوند و بگویند یک تیم را تشکیل داده‌ایم. همیشه یک نفر یا یک سازمان نقش تشکیل دهنده یک تیم کاری را بر عهده دارد. یک شخص برای راه‌اندازی کسب‌و کاری مدرن سراغ تیم‌سازی می‌رود و یک سازمان برای انجام یک مأموریت تیم را تشکیل می‌دهد. در اینجا هم مرکز فضانوردی تیم فضانوردان را تشکیل می‌دهد و از آن‌ها حمایت می‌کند.

تیم‌سازی یکسری مراحل دارد که باید برای تشکیلش آن‌ها را رعایت کرد. اگر تیم به‌صورت قدرتمند ایجاد شود، مطمئناً از عملکرد بسیار بالایی بهره‌مند خواهند بود. تیم اثربخش‌تر و با دقت بیشتر فعالیت می‌کنند. ساختن تیم قوی نیاز به صرف زمان زیادی دارد و باید به‌صورت هوشمندانه انجام شود، زیرا این تیم در آینده به‌عنوان قلب تپنده آن فعالیت محسوب می‌شود.

من در اینجا تعدادی از مراحل تشکیل یک تیم را برای تو تشریح می‌کنم تا بتوانی در آینده با قدرت و مهارت بهتری این کار را انجام بدهی.



جوان پرسید: من چرا باید این مهارت را یاد بگیرم؟ مگر این نیست که می‌خواهم جزئی از یک تیم باشم. پس چه نیازی به یادگیری این مطلب است؟ فزانورد پاسخ داد: درست است که وقتی تو می‌خواهی وارد تیم فزانوردی بشوی فقط یکی از اعضای آن هستی، ولی قطعاً تو در این جایگاه نخواهی ماند. زمانی می‌رسد که از تو می‌خواهند برای یک مأموریت یک تیم بسازی و آن‌ها را هدایت کنی. تو تا آخر عمرت یک فزانورد عادی نخواهی ماند، قطعاً پیشرفت خواهی کرد و نیاز است که یک تیم فزانوردی در مرکز داشته باشی. همان‌طور که من به‌عنوان یکی از افرادی هستم که وظیفه دارم تیم فزانوردی خودم را تشکیل بدهم و آن‌ها را هدایت کنم. البته به‌غیر از این مورد، تیم‌سازی حتی در بیرون از این مرکز به درد تو خواهد خورد. نه تنها تو بلکه برای افرادی که آرزو دارند برای خودشان فعالیت اقتصادی داشته باشند، تیم‌سازی در میزان رشدشان صددرصد تأثیرگذار خواهد بود. پس پیشنهاد می‌کنم این موارد را به‌خوبی یاد بگیر. فکر می‌کنم بهتر باشد سراغ مراحل تشکیل یک تیم برویم و یاد بگیریم که چگونه می‌توانیم یک تیم قدرتمند ایجاد کنیم.

قبل از هر چیزی در تشکیل تیم باید این را مدنظر قرار بدهیم که مأموریت تیم چیست؟ ما با طرح دو سؤال می‌توانیم پیش برویم. نخستین سؤال این است که چرا ما دور هم جمع خواهیم شد؟ و دومین سؤال این است که قصد ما رسیدن به چه هدفی است؟ پاسخ به این سؤالات می‌تواند به ما کمک کند تا بتوانیم مأموریتی کامل برای تیم تعریف کنیم. اگر مأموریت ما کامل و واضح نباشد، قطعاً تیم دچار سردرگمی می‌شود.

مأموریت تیم را مشخص کنیم



بعد از انتخاب مأموریت باید اهداف و بینش‌نهایی تیم را مشخص کنیم. در واقع چشم‌اندازی را که به‌واسطه تشکیل تیم می‌خواهیم به آن دست‌یابیم،



مشخص می‌کنیم. این موضوع باعث می‌شود مسیر خودمان را به‌درستی انتخاب و طی کنیم. این بینش یک چیز خیالی نیست، بلکه حقیقتی است عملی که باید به اجرا درآید. هدفی که می‌خواهیم انتخاب کنیم باید به گونه‌ای باشد که اعضای تیم را با یکدیگر هماهنگ و یکپارچه کند. پیش‌ازین در مورد هدف باهم صحبت‌هایی داشته‌ایم که می‌توانی از آن در اینجا استفاده و هدف‌گذاری کنی تا بدانی چگونه می‌توانی یک تیم را هدایت کنی.

اهداف تیم را مشخص کنیم.



هر تیم حول یکسری ارزش‌ها در حال فعالیت است، یعنی تیمی که ارزشی برای فعالیت خود تعیین نکرده باشد، در واقع هیچ فعالیت مفیدی نخواهد داشت. چه چیزهایی برایمان مهم است؟ ارزش‌های اخلاقی و حرفه‌ای ما چقدر برایمان اهمیت دارد؟ ارزش‌های ما چیست؟ این‌ها سؤالاتی است که باید به آن‌ها پاسخ بدهیم تا بتوانیم ارزش‌های تیم را مشخص کنیم. ارزش‌های ما بر اساس بینش و نگرش ما تدوین خواهد شد. اهداف ما و مأموریت ما مشخص می‌کند که به دنبال چه ارزشی برای تیم هستیم و ارزش به ما کمک می‌کند که بهتر و متعهدانه‌تر فعالیت کنیم.

ارزش‌ها باعث می‌شوند ما برای خودمان قوانینی ایجاد کنیم. همان‌طور که در کشورمان به دلیل وجود ارزش‌های اسلامی، قوانینی اسلامی تدوین شده است، ما هم برای تیم باید قوانینی مطابق با ارزش‌هایمان تدوین کنیم. تدوین قانون به ما کمک می‌کند تا بتوانیم مدیریت بهتری بر تیم داشته باشیم. هنگامی که هر فرد بداند تحت چه قوانینی باید فعالیت کند، قطعاً از مسیر کاری خود خارج نمی‌شود و تیم دچار صدمه نخواهد شد.

وقتی که مأموریت، اهداف، ارزش‌ها و قوانین تیم را مشخص کردیم باید به دنبال افرادی باشیم که بتوانند در قالب این موارد در تیم فعالیت کنند، یعنی



بتوانند با آن‌ها کنار بیایند و خودشان را وفق دهند. افرادی که انگیزه داشته باشند به راحتی می‌توانند خودشان را با این موارد سازگار کنند. همچنین می‌توانند مسئولیت اجرایی کردن این موارد را به عهده بگیرند و با تعهد سعی در بهبود عملکرد تیم داشته باشند. همیشه به دنبال افرادی باش که دارای انگیزه بالایی هستند، چون انگیزه می‌تواند برای آن‌ها تعهدآور باشد.

ارزش‌های تیم ما چیست.



افراد تیمی که تشکیل می‌دهیم باید دارای دانش و مهارت‌های گوناگونی باشند تا بتوانیم در برخورد با مشکلات احتمالی آمادگی لازم را داشته باشیم. بنا بر مأموریت و اهداف انتخاب‌شده باید در تیم افرادی را داشته باشیم که بتوانند در کارهای تخصصی به ما کمک کنند. در فضاپیما هر فرد دارای تخصصی است که باید به خوبی وظایفش را انجام دهد. اگر فردی که در آن جایگاه قرار می‌گیرد، آن دانش و مهارت را نداشته باشد، قطعاً دچار مشکل خواهیم شد.

نقش و مسئولیت هر فرد در تیم باید مشخص شود. هر شخصی در تیم هم به کار خودش متعهد باید باشد و هم به کار هم‌تیمی‌هایش. ما باید مشخص کنیم که رابطه نقش او در تیم با دیگر هم‌تیمی‌هایش به چه شکلی است. فرد باید بداند که حضورش در تیم چقدر حائز اهمیت است و می‌تواند در پیشبرد اهداف تیم کمک کند.

و در نهارت وقتی مسئولیت‌ها مشخص شد باید برای تیم یک رهبر مشخص شود. هیچ دلیلی وجود ندارد که حتماً خود ما به‌عنوان رهبر ایفای نقش کنیم. می‌توانیم این وظیفه را بر عهده کسی بگذاریم که دارای انگیزه بالاتری نسبت به ما است. ما باید مطمئن باشیم که رهبر انتخاب‌شده دانش و مهارت بالاتری نسبت به ما و سایر اعضای تیم دارد.

آقا کیهان این نکات حداقل مواردی هستند که باید در تشکیل یک تیم



حتماً باید آن‌ها را مدنظر قرار بدهی. هرچقدر دانش و مهارت تو در تیم‌سازی بیشتر شود، قطعاً در انجام مأموریت موفق‌تر هستی. پیشنهاد می‌کنم مطالعه بیشتر در این مورد داشته باشی.

اقدامک فضایی



اگر بخواهید تیمی را تشکیل بدهید:

- * چه ماموریتی را برای تیمتان مشخص می‌کنید؟
- * اهداف تیمتان چه خواهد بود؟
- * ارزش‌هایی که برای تیمتان مدنظر دارید، چیست؟
- * به چه افرادی و با چه تخصص‌هایی نیاز دارید تا در تیمتان باشند؟

- * با توجه به تخصص هر فرد چه مسئولیتی را به او می‌دهید.
- * آیا شما خودتان می‌خواهید رهبری تیم را برعهده بگیرید یا فرد بهتری وجود دارد که بتواند رهبر خوبی باشد؟

اصول ماکسول

فضانورد، جوان را به سمت قفسه کتاب‌هایش برد. کتابی را برداشت و آن را ورق زد. نام کتاب ۱۷ اصل کار تیمی نوشته جان سی. ماکسول نام داشت. او را به جوان داد و باهم به سمت مبل رفتند و نشستند.

فضانورد گفت: این کتابی که اکنون در دستان تو است، یکی از جامع‌ترین کتاب‌هایی است که در زمینه کار تیمی خوانده‌ام. این کتاب را سال‌ها پیش زمانی که خودم دچار مسئله کار تیمی بودم، خواندم. آن زمان به دنبال این بودم



تا راهکارهایی پیدا کنم که تیم موفق‌تری برای یک فعالیت اقتصادی داشته باشم. این کتاب کوچک توانست اصولی را به من بیاموزد تا بتوانم تیمی قدرتمند داشته باشم و خودم هم در آن تیم موفق بشوم. من به آن نکات به صورت گذرا اشاره و پیشنهاد می‌کنم این کتاب را کامل بخوانی. این کتاب هم، امانت در اختیارت است تا بتوانی کامل‌تر به این ۱۷ اصل تسلط یابی.

اصل نخست، انعطاف‌پذیری و سازگاری: بارها در این مورد باهم صحبت کرده‌ایم و گفته‌ام که انعطاف‌پذیری باعث می‌شود تو یا اعضای تیم بتوانید با خواسته‌ها و نظرات تیم سازگار باشید. به قول معروف اگر در جهت تیم تغییر نکنی، ممکن است تیم تو را تغییر دهد.

اصل دوم، همکاری و مشارکت: همیشه این را به خاطر داشته باش که قهرمان یک نفره یک افسانه است. بیشتر موفقیت‌هایی که می‌بینی از یک ورزشکار گرفته تا یک سرمایه‌دار، موفقیت او در گروهی تیمی است که آن را پشتیبانی کرده است. اگر فکر می‌کنی می‌توانی در کارهایت به تنهایی موفق بشوی، اشتباه می‌کنی. زمانی موفقیت را لمس می‌کنی که بتوانی با تیمی که ساخته‌ای به آن دست‌یابی، حتی یک قهرمان ورزشکار به تنهایی آن مقام را کسب نمی‌کند. شاید او مدال را بگیرد، اما اگر تیمی که او را حمایت می‌کرد نبود، نمی‌توانست موفق بشود.

اصل سوم، تعهد داشتن: خاطرت هست که گفتم یکی از خصوصیات رهبری مسئولیت‌پذیری او است. حالا این را هم به تو می‌گویم که وقتی در تیم حس مسئولیت‌پذیری وجود داشته باشد، تعهد هم وجود خواهد داشت. اعضای تیم باید به خود و وظایفی که به آن‌ها سپرده شده است، متعهد باشند و آن‌ها را به خوبی انجام دهند. این گونه آن‌ها هم خودشان پیشرفت می‌کنند و هم تیمشان. اصل چهارم، ارتباطات: ما یک هفته را کامل به این موضوع اختصاص دادیم. الان فهم این موضوع برای ما آسان است که چرا ارتباطات از هر نوعی که باشد می‌تواند در موفقیت ما و تیممان مؤثر باشد. در تیم با هر کسی باید با



زبان خودش صحبت کنی. ارتباطات مؤثر باعث می‌شود اتحاد بین اعضای تیم بالاتر برود و میزان موفقیت بیشتر شود.

اصل پنجم، شایستگی، لیاقت و کفایت داشتن: اگر تو نتوانی، تیمت هم نخواهد توانست. اگر میزان تخصص و مهارت تو یا دیگری در تیم به میزان اعضای دیگر نباشد، قطعاً کار پیش نخواهد رفت. هرچقدر تخصصت را در وظیفه‌ای که به تو محول شده است، بیشتر کنی می‌توانی از میزان شایستگی بالاتری برای آن جایگاه برخوردار شوی.

اصل ششم، اعتماد و اتکا: هرچقدر بتوانی بهتر در جایگاهی که به تو سپرده شده است، خوب عمل کنی، میزان اعتمادی که به تو خواهد شد، بیشتر و بیشتر خواهد بود. این گونه اعضای تیم می‌توانند روی توانمندی‌هایت اتکا کنند. اگر این گونه نباشی قطعاً به‌زودی از تیم حذف خواهی شد.

اصل هفتم، انضباط: در تیم اگر هر شخصی بخواهد آن گونه که دوست دارد عمل کند، قطعاً تیم به هم می‌ریزد. اگر انضباط در بین تمامی اعضا به‌درستی انجام شود، قطعاً جلوی به‌هم‌ریختگی‌های کاری گرفته می‌شود. وقتی کارهایی که به تو سپرده می‌شود در زمان خودش و به شیوه‌ای درست صورت بپذیرد، قطعاً تیم منسجم‌تری خواهی داشت.

اصل هشتم، ارتقا دادن دیگران: هرچقدر ارزش هم‌تیمی‌هایت بالاتر برود، ارزش تو بیشتر خواهد شد. اگر اهدافت رشد کردن در زندگی باشد، حتماً باید دیگران را به رشد برسانی تا خودت هم رشد کنی. هرچقدر تخصص، مهارت و توانمندی اعضای تیم بالا برود، میزان موفقیت بیشتر می‌شود. هر یک از اعضای تیم می‌توانند باعث افزایش کیفیت کار کل تیم شوند. کسی که بتواند سطح عملکرد تیم را بالا ببرد و بر توان و ظرفیت اعضای تیم بیفزاید، قابل ستایش است. اصل نهم، اشتیاق: سوخت حرکت تیم در یک کلام فقط اشتیاق است. شور و اشتیاق موجود در تیم باعث تقویت تیم می‌شود. هرچقدر شور و اشتیاق بالاتر برود، ایمان به موفقیت هم بیشتر می‌شود. قطعاً شور و اشتیاق است که می‌تواند



اعضای تیم را در سختی‌ها کنار هم نگه دارد. در مورد اشتیاق هم قبلاً مطالبی را بهت گفته‌ام که می‌تواند به تو و تیمت کمک کند.

اصل دهم، هدفمند بودن: یک تصویر بزرگ در ذهن اعضای تیم باید وجود داشته باشد. تصویری از هدفی که می‌خواهید به آن دست یابید. هر عملی باید با حساب و کتاب انجام شود. هدفمند بودن یعنی تمرکز روی انجام درست و صحیح کارها به صورت لحظه به لحظه و روز به روز و سپس پیگیری آن‌ها به صورت مستمر. اصل یازدهم، آگاهی از وظایف: اعضای تیم از وظایف خود آگاهی دارند. آن‌ها هدف خود را می‌دانند و به رهبر تیم، اجازه رهبری کردن می‌دهند. اولویت اولشان موفقیت تیم است، بعد موفقیت خودشان. هر چقدر میزان آگاهی اعضا از وظایفشان بیشتر شود، میزان تعهد آن‌ها نسبت به موفقیت تیم بیشتر می‌شود. اصل دوازدهم، آمادگی: شنیدی می‌گویند پیشگیری بهتر از درمان است. معنی پیشگیری در اینجا آمادگی اعضای تیم برای مقابله با سختی‌ها و دشواری‌هاست. اعضای تیم برای رسیدن به مقصد و هدف باید آمادگی داشته باشند. برای رسیدن به آمادگی باید مقصد را ارزیابی، مسیر رسیدن به هدف را پیدا و با داشتن نگرش مثبت به خود و تیم اقدام و عمل کنی.

اصل سیزدهم، رابطه‌مندی: وقتی بتوانی با دیگران کنار بیایی، دیگران هم می‌توانند تو را همراهی کنند. از دیدگاه ماکسول رابطه‌ها مانند چسب‌هایی هستند که اعضای تیم را به هم می‌چسباند. تیم نیاز به افرادی دارد که بتواند با دیگران ارتباط برقرار کند، نه اینکه منزوی و گوشه‌گیر باشد.

اصل چهاردهم، اصلاح و بهبود خود: تمامی اعضای یک تیم موفق همیشه به این فکر می‌کنند که خود و مهارت‌هایشان را اصلاح کنند و بهبود دهند. باید برای توسعه فردی خودت و تیمت فکر کنی، برنامه پیشرفت داشته باشی، در هر لحظه و زمان، آماده باشی و آنچه تاکنون یاد گرفته‌ای را به کار بگیری. آموزش و یادگیری باید در تمام مراحل رسیدن به هدف در تیم اجرا شود.

اصل پانزدهم، از خودگذشتگی: چه در زندگی و چه در محیط کار،



از خودگذشتگی راهی است برای حفظ آرامش در آن محیط. وقتی که از خودگذشتگی وجود داشته باشد، اعضای تیم نسبت به یکدیگر بخشنده هستند، اهل دروغ و دغل بازی نیستند و به تیم وفادار خواهند بود. این گونه وابستگی بین آن‌ها بیشتر می‌شود و از استقلال طلبی فردی بااهمیت‌تر می‌شود. اصل شانزدهم، راه‌حل‌گرا بودن: وقتی در تیم حس مشکل گشا بودن وجود داشته باشد هیچ مشکلی بدون راه‌حل نخواهد بود. این یکی از مهم‌ترین امتیازات یک تیم است که باید وجود داشته باشد. وقتی افراد راه‌حل‌گرا باشند می‌توانند تحول‌آفرین و ارزش‌آفرین باشند. این گونه افراد پایه‌های موفقیت یک تیم هستند. اصل هفدهم، پیگیری و ممارست: تا حالا به دارکوب توجه کرده‌ای؟ نقطه‌ای را که فکر می‌کند می‌تواند در آن غذا پیدا کند، می‌یابد و شروع به نوک‌زدن مداوم می‌کند. آن‌ها آن قدر نوک می‌زنند تا به غذا برسند. هرچقدر حس پیگیری و ممارست در تیم بیشتر بشود، میزان دستیابی به هدف بیشتر می‌شود. در واقع هدف در نقطه‌ای است که افراد در سختی به‌جای دست کشیدن، ادامه می‌دهند.

آقا کیهان این اصول که توسط آقای ماکسول ارائه شده، سال‌هاست توسط مردم در تیم‌های مختلفی مانند تیم‌های ورزشی، علمی و هنری به کار گرفته شده و نتایج بسیار ارزنده‌ای توانستند به دست بیاورند. پیشنهاد می‌کنم یکم بیشتر روی آن تأمل داشته باشی و آن اصول را حتماً در زندگی‌ات به کار بگیری. این اصول نکات ساده‌ای هستند، ولی در عین سادگی بسیار کاربردی و کلیدی‌اند.

بخش جدایی‌ناپذیر کار تیمی

فضانورد در حالی که داشت صحبت می‌کرد کمی به طرز نگاه و حرکات جوان دقت کرد. او متوجه شده بود که امروز جوان زیاد حواسش به صحبت‌هایش



نیست. نگاهش به فزانورد بود، ولی اصلاً حواسش به آنجا نبود. چند لحظه سکوت کرد و چیزی نگفت.

بعد از چند ثانیه جوان که متوجه این سکوت شده بود، لبخندی زد و گفت: معذرت می‌خواهم! حواسم چند لحظه‌ای پرت شد و اصلاً متوجه صحبتتان نشدم. اصل هدفم را که کلاً متوجه نشدم چی گفتید.

فزانورد پرسید: می‌توانم بدانم که حواست کجا پرت شده بود؟ به چی فکر می‌کردی که آن قدر محو آن بودی؟

جوان گفت: داشتم به این فکر می‌کردم زمانی که یک فزانورد شدم و در تیم فزانوردی بودم، اگر در یک مأموریت اختلاف‌نظری باهم تیمی‌هایم داشتم آن موقع من چه کار باید بکنم. شما گفتید که باید از خودگذشتگی داشته باشم، ولی وقتی که من مطمئن هستم کار یا نظری که ارائه می‌کنم درست است و اگر اجرا نشود به مشکل برخورد می‌کنیم، چرا باید از خودگذشتگی داشته باشم؟ فزانورد گفت: به موضوع بسیار حساسی اشاره کردی. این موضوع در تمام تیم‌ها وجود دارد. اختلاف‌نظر، عقاید و تفکر چند فرصت بسیار ارزنده‌ای است که در تیم وجود دارد.

جوان به میان حرف فزانورد پرید و گفت: شما به این موارد می‌گویید فرصت بسیار ارزنده؟

فزانورد گفت: بله! این‌ها دقیقاً فرصت‌های ارزنده‌ای هستند، به خاطر اینکه اگر این موارد در تیم وجود نداشته باشد، یعنی آن تیم دچار روزمرگی و مرگ تیمی شده است. بنا نیست که همه افراد یک نوع تفکر داشته باشند و عقاید همه افراد تیم یک چیز باشد.

در این مدت بارها در مورد انعطاف‌پذیری باهم صحبت کردیم. در مورد گذشت هم حرف زدیم. همه این‌ها در حالی اجرایی هستند که اختلاف‌نظری وجود داشته باشد. اگر اختلاف‌نظر وجود نداشته باشد، انعطاف‌پذیری و از خودگذشتگی چه فایده‌ای دارد. وقتی اختلاف‌نظر نباشد تیم دچار رخوت



می‌شود، یعنی در عین اینکه همه چیز در حال درست پیش رفتن است، متأسفانه هیچ تکاپویی در تیم وجود ندارد.

تو می‌گویی که اگر فلان کار را بکنیم درست پیش می‌رویم. هم تیمی‌ات هم می‌گوید اگر کاری که او می‌گوید را انجام بدهید، درست است. حالا حرف تو درست است یا او؟ قطعاً دو حالت بیشتر ندارد یا یکی از شما درست می‌گوید و دیگری اشتباه یا هر دو شما درست می‌گویید.

در چنین مواقعی اگر به صورت حرفه‌ای با موضوع برخورد نکنید، قطعاً به مشکل برخورد خواهید کرد. حرفه‌ای بودن در چنین مواقعی این است که انعطاف‌پذیر باشید و توسط چند راهکار مناسب با یکدیگر به توافق برسید. این گونه می‌توانید اگر راهی اشتباه است، آن را نروید و اگر هر دو شما درست گفته بودید، بهترین راه را انتخاب کنید.

یکی از بهترین راهکارهای رسیدن به یک توافق مثبت و مؤثر، گوش کردن به حرف‌های دیگری است. اگر بتوانیم به صحبت‌های طرف مقابل به خوبی گوش کنیم، می‌توانیم نکاتی را بیابیم که برای رسیدن به یک نظر اجماع به ما کمک کند. ما باید در نظر بگیریم که هیچ کداممان کامل نیستیم و شاید جایی از نظرمان نیاز به بازنگری داشته باشد. دلیلی وجود ندارد که تمام نظرات ما در حد عالی باشد. خیر، بلکه شاید ایراداتی وجود داشته باشد که با گوش کردن به نظرات یکدیگر می‌توانیم به این ایرادات دست یابیم و آن‌ها را برطرف کنیم.

گوش کردن به نظرات هم تیمی‌ها می‌تواند به ما کمک کند از حالت حق به جانب نگری نسبت به یک موضوع رها بشویم. خودخواهی و حق به جانب نگری یکی از آفت‌های کار تیمی است که اگر برطرف بشود می‌تواند به ما کمک کند تا هم بهتر نظرات دیگران را بپذیریم و هم نظرات خودمان را به دیگران عرضه کنیم. پس از خودخواهی چشم‌پوشی و از خشمگین شدن در برابر اتفاقات کوچک جلوگیری کنیم. نسبت به هم تیمی‌ها حسادت نکنیم و از تضاد با دیگران اجتناب کنیم.



تمام این موارد که گفتیم برای این است که انعطاف‌پذیری بیشتری نسبت به هم‌تیمی‌هایت داشته باشی، ولی این موضوع نباید باعث شود اگر واقعاً در بعضی شرایط فکر می‌کنی که آن وضعیت و اتفاق منطقی نیست از اظهار نظر بپرهیزی. در چنین مواقعی باید خیلی صریح و رک نظرات و پیشنهادهای خودت را ارائه کنی که البته اگر این کار را نکنی شاید به ضرر تیم تمام شود. مطمئن باش در چنین مواقعی قطعاً از طرف هم‌تیمی‌هایت تحسین و تشویق می‌شوی و همین باعث اتحاد بیشتر بین شما می‌شود.

و در آخر باید بگویم که مهم‌ترین چیزی که باید در نظر بگیرد اتحاد، اتحاد و اتحاد بین افراد است. ارزش یک گروه قطعاً بر میزان اتحادی است که باهم دارند. همیشه به خاطر داشته باش هیچ مرکز فضاوردی روی یک تیم که از اتحاد برخوردار نیست، سرمایه‌گذاری نمی‌کند و اگر حمایتی وجود نداشته باشد، قطعاً یک فضاورد نمی‌تواند به‌تنهایی موفق شود.

کلام آخر

کیهان جان، قطعاً تو باید نکات مربوط به مهارت‌های تیمی را در زندگی شخصی‌ات هم به کار بگیری. حتماً تمرکز بیشتری روی این موضوع داشته باش. دوست داشتم پیش‌ت بودم و می‌توانستم گزارش‌هایی را که از مراحل اجرای این موارد به کار می‌بری برایم بازگو کنی، ولی می‌دانی که من راهی یک مأموریت دیگر به فضا هستم و چند مدتی نمی‌توانیم همدیگر را از نزدیک ببینیم.

فضاورد سمت تلفن رفت و شماره‌ای گرفت و با او چند لحظه‌ای آرام صحبت کرد. پس از پایان صحبتش مجدد پیش جوان آمد و به او گفت: قطعاً در این مدت شاید نتوانیم حضوری باهم باشیم، ولی از طریق راه‌های ارتباطی دیگر می‌توانیم باهم در ارتباط باشیم.



جوان پرسید: یعنی من باز هم می‌توانم با شما در ارتباط باشم و باهاتون صحبت کنم؟ من که هیچ راه ارتباطی با شما نمی‌توانم داشته باشم. شما با سیستم‌های مخصوصی با مرکز در ارتباط هستید که من به آن‌ها دسترسی ندارم. در همین حین بود که دفتردار فضاانورد با کسب اجازه وارد اتاق شد. او به همراه خود یک بسته در دست داشت. آن را به فضاانورد داد و از اتاق خارج شد. فضاانورد هم آن بسته را به جوان داد. از او خواست که آن بسته را باز کند. هنگامی که جوان بسته را باز کرد، چهره‌اش بسیار خوشحال و خندان شد. در آن بسته یک لباس کار مخصوص افرادی بود که می‌توانستند در مرکز تردد کنند و در کنار آن یک کارت تردد وجود داشت که او می‌توانست به قسمت‌های مشخصی برود.

فضانورد گفت: همان‌طور که باهم صحبت کرده بودیم تو دیگر جزئی از این مرکز هستی. این کارت تردد برای تو صادر شده است و می‌توانی مانند دیگر افراد به این مرکز تردد کنی و باهماهنگی رئیس مرکز به بخش‌هایی دسترسی داشته باشی. آن لباس هم برای تو آماده شده است که بتوانی در محیط مرکز تنت کنی تا همه بدانند تو یکی از افرادی هستی که در آینده فضاانورد خواهی شد و در حال حاضر در حال آموزش هستی. این‌گونه می‌توانی به مرکز ارتباطات با فضاپیما دسترسی داشته باشی و با هماهنگی باهم در ارتباط باشیم.

تو در طول این مدت آموزش‌هایی خواهی دید که می‌توانی از من هم راهنمایی بگیری. من خودم هم تلاش می‌کنم زمان‌هایی که می‌توانیم باهم صحبت کنیم مواردی را به صورت کوتاه و مختصر به تو بیاموزم. وقتی من از این مأموریت برگشتم، باز هم ادامه آموزش‌های تخصصی دیگر را باهم می‌گذرانیم.

جوان بلند شد و به طرف فضاانورد رفت و او را در آغوش گرفت و در حالی که محکم و مصمم به فضاانورد نگاه می‌کرد، گفت: من به شما قول می‌دهم یکی



از بهترین فضانوردان ایران بشوم. فضانوردی که همه ایران به من افتخار کنند. فضانورد هم گفت: من مطمئن هستم که تو می‌توانی باعث افتخار این سرزمین بشوی. این سرزمین به وجود جوانانی مانند تو افتخار می‌کند. من این مدت تلاش کردم هر چیزی که می‌تواند از تو یک انسان خودساخته بسازد، بگویم. هر چقدر که بیشتر در مورد این مباحث مطالعه داشته باشی، بیشتر می‌توانی به سمت خودساختگی پیش بروی و در آخر باید این نکته را به تو بگویم که تمام هر چیزی که برای رسیدن به موفقیت نیاز داری به اذن خدا، در وجود تو هست. بهشت را به بها دهند، نه به بهانه.



تقدیر و تشکر

همیشه دوست داشتم موقعیتی برایم پیش می‌آمد تا بتوانم از تمامی کسانی که برای رشد و پیشرفتم، به من یاری دادند تقدیر و تشکر کنم. سال‌ها این موقعیت پیش نیامد که یکجا از تمامی آنها تقدیر و تشکر کنم. ولی الان که موفق شدم این کتاب را بنویسم، فکر می‌کنم بهترین موقعیت باشد تا بتوانم از آنها تقدیر و تشکر کنم. افرادی که خواسته یا ناخواسته به من کمک کردند و به من آموختند تا من ارتقاء پیدا کنم و بتوانم مسیر زندگی‌م را پیدا کنم.

تقدیر و تشکر می‌کنم از:

جناب آقای دکتر محمدحسن نامی، دکتر مهدی مدیری، دکتر علیرضا آزمندیان، دکتر حلت، محمود معظمی، دکتر علیرضا شیری، دکتر محمود احمدپور داریانی، دکتر احمد روستا، سید حسین عباس منش، حسین زارعی، مهندس محمود محبی، دکتر حمید بحیرایی، دکتر علی محمدپور، دکتر محمدرضا فریار، محمد پیام بهرام‌پور، ژان بقوسیان، آرش سروری، سعید محمدی، حسین محمدی جاسبی، اسحاق محمدی جاسبی، علی محمدی، علی قره‌باغی، محسن محمدی، علی کریمی، علی پری‌افسای، سید ایرج باقرزاده، صادق رضانی، حمید خسروی، شایان میرزایی، مهدی انجدانی، قدرت‌الله قادری آذری، عزت‌الله قادری آذری، پویا احمدیان و سرکار خانم‌ها ستاره گلمحمدی، فاطمه ایمانی مهر، مرضیه زارعی، هنگامه عسگری، سمیرا ذاکرانی، هانیه آقاجانی، طاهره توکلی، هانیه حیدرآبادی، زهرا سادات مستعان و تمامی عزیزانی که نام آنها از قلم افتاد.





با تشکر از شما که تا انتها همراه ما بودید

منابع:

تکنولوژی فکر، دکتر علیرضا آزمندیان
جادوی فکر بزرگ، دکتر د. شوارتز
بسوی کامیابی، آنتونی رابینز
ترن هوایی کارآفرینی، دارن هاردی
اثر مرکب، دارن هاردی
از شنبه، محمدپیام بهرام‌پور
قدرت برنامه ریزی، برایان تریسی
مدیریت زمان، برایان تریسی
قدرت بیان، برایان تریسی
فن بیان، اونجلین مچلین
۱۷ اصل کار تیمی، جان سی. ماکسول