

# از الف تا دال استعداد

نوشته: مهرزاد کرم زاده



# فهرست

شماره صفحه

پیشگفتار.....	۳
فصل اول: استعداد چیست؟	۵
اگر استعدادمان را به فعلیت نرسانیم چه چیزی را از دست داده ایم؟	۷
برای شناخت توانمندی خود از کجا شروع کنیم؟	۹
فصل دوم: راه های شناخت استعداد:	۱۰
استعداد خودش را نشان می دهد	۱۳
پیمودن راه سخت:	۱۵
دشووارترین مطلب در مورد استعداد	۱۷
استعداد و توانمندی خود را باور کنید.	۱۸
فصل سوم : راه های پرورش استعداد	۲۱
برای پرورش استعدادتان زمان بگذارید	۲۲
بومی سازی توانمندیتان شما را از دیگران متمایز می کند	۲۳
ابتکار استعداد شما را فعال می کند	۲۴
با تمرکز استعداد خود را هدایت کنید	۲۶

### دیده اگر جانب خود وا کنی

### در تو بود آنچه تمنا کنی

آیا فکر میکنید دارای توانایی هایی هستید که موفق نشده اید آنها به کار بگیرید؟ آیا لیستی از کارها و اهدافی دارید که هیچ گاه کامل نشدند؟ آیا مواردی در ذهن داشتید که هیچ گاه به فعلیت نرسیدند؟ آیا خلایبی بین علایق شخصی و فعالیت و کارتان احساس می کنید؟ آیا کاری هست که در خیال و رویای خود از اندیشیدن به آن بر سر ذوق می آید؟ آیا فعالیتی هست که همیشه دوست داشتید آنرا انجام دهید اما این عمل را غیر ممکن و نشدنی می دانید؟ آیا همیشه موانعی را بر سر راه و رسیدن به آرزوها و رویاهای خود می بینید؟ آیا فکر میکنید دارای توانمندیهایی هستید که آنرا به رسمیت نخواهند شناخت؟ آیا فکر میکنید اگر رویای خود را در زمینه توان و استعدادتان مطرح کنید مورد تمسخر قرار خواهید گرفت؟ آیا در رویای خود " زندگی نکرده " یا شغل و فعالیتی که از تجسم آن لذت می برید را دنبال کرده اید؟ آیا همیشه منتظرید تا کسی از راه برسد، توانایی شما را کشف کند و به رویاهای شما تحقق بخشد؟ آیا دوست دارید دست به فعالیتی بزنید که با توان ، استعداد و روحیات شما همخوانی کامل داشته و بهترین درآمد را داشته باشید؟ آیا دوست دارید شغل خود را کنار بگذارید؟ آیا در رویای خود به شغل دیگری فکر می کنید؟ آیا علاقه مندید که فعالیتی را انجام دهید که برای خود و دیگران موثر باشید؟ آیا دوست دارید وارد حرفه ای شوید که ثانیه به ثانیه آن برایتان جذاب باشد و از آن لذت ببرید؟ آیا دوست دارید فعالیت های کسل کننده روزمره خود را با فعالیتی پر نشاط و از سر ذوق جایگزین کنید؟ آیا دوست دارید دست به اقدامی بزنید که مورد تحسین دیگران قرار گیرد؟ آیا دوست دارید دست به کاری بزنید که علاوه بر درآمد بالای آن در زندگی دیگران را هم تأثیری شگرف بگذارد؟ آیا در سازمان یا اداره ای مشغول به کارید که از جایگاه و شغل کنونی خود رضایت ندارید؟ آیا فکر میکنید پست دیگری در آن سازمان برای شما مناسب تر است؟ اگر پاسخ شما به یک یا چند سوال بلی است، پیشنهاد می کنم حتما مطالب این کتاب را دنبال کنید. اگر برای رسیدن به پاسخ مناسب برای سوالات مطرح شده همین حالا اقدام نکنید تا پایان عمر همیشه خلایبی ناشی از عدم تناسب علاقه فطری شما با فعالیتی که انجام می دهید وجود خواهد داشت. هر یک از ما مثل تکه هایی از پازل در دنیا هستیم که اگر به درستی جایگاه خود را پیدا کنیم می توانیم نقشی موثر و مفید در جامعه داشته باشیم. و از قرار گرفتن در جایگاه خود در هستی ، نهایت لذت را ببریم، در این کتاب سعی شده به ارائه راهکارهایی کاملا ملموس، عملی و کاربردی جهت شناخت و کشف استعدادها و توانمندیهای بالقوه شما پرداخته شود و به شما کمک کنیم تا در راستای به فعلیت رساندن توانمندیتان آنرا را به رسمیت برسانید و دست به فعالیت و کاری بزنید

که از انجام آن به وجد آمده و لذت ببرید. اگر تا پایان کتاب ما را همراهی کنید پس از پایان مطالعه ، خواهید دید که چند نقطه قوت اصلی از استعداد و توانمندی شما مشخص و به رسمیت شناخته شده است. در پایان کتاب اگر با تمرینات ارائه شده گام به گام پیش آمده باشید دست به اقدام عملی در جهت استفاده از استعداد و توانمندی خود زده اید و موفق به انجام فعالیتی متناسب با علایق و رویای خود شده اید. باور و اعتماد به نفس شما در زمینه استعداد و توانمندی که در این مسیر شناخته شده به بالاترین حد خود می رسد .

آرزوی بزرگ من موفقیت و شادی همه هم وطنان عزیزم از دستیابی به استعداد و توانمندیشان

پاییز ۹۵- مهرزاد کرم زاده

فصل اول:

استعداد چیست؟

## اگر استعدادمان را به فعلیت نرسانیم چه چیزی را از دست داده ایم؟

استعداد چیست؟ ✓



INSTAGRAM: MEKARAMZADEH

همه ما دارای توانمندیهایی هستیم که بر حسب عادت از آنها استفاده نمی کنیم. استعداد های بالقوه ای که درون خود داشته و فکر می کنیم در انجام عملی دارای توانایی هستیم که امکان بروز و بالفعل شدن آن توانمندی برایمان میسر نشده است.

استعداد همان چیزی است که قلباً به انجام آن عمل علاقه مندیم. متأسفانه در سیستم آموزشی و فرهنگی ما، تمام توجه خود را بر فایق آمدن بر نقاط ضعف افراد نموده و هیچ توجهی به نقاط قوت و پرورش علایق فطری و استعداد افراد نشده است سیستم آموزشی ما بر اساس دروسی رشد یافته که به نیاز کاری افراد پرداخته ، نه استعداد ذاتی و این معطل، آمار عدم رضایت شغلی و **عدم تناسب علایق و فعالیت افراد** را به وجود آورده است. هر یک از ما مثل تکه ای از پازل در این دنیا هستیم که اگر جایگاه خود را پیدا کنیم می توانیم در حیطه ی فردی و اجتماعی بسیار موثر باشیم.

استعداد همان علایق فطری و طبیعی فرد برای انجام کاریست مثل رقص یک کودک ۸ ماهه که با شنیدن صدای موزیک و بدون کسب هیچ گونه مهارتی می رقصد. انجام این شادی و رقص کودک اتفاقی کاملاً طبیعی و غریزی بوده و کسب مهارت ها در سنین بالاتر قطعاً برای بهبود و ارتقاء این توانمندی بسیار مفید خواهد بود.

## ✓ اگر استعدادمان را به فعلیت نرسانیم چه چیزی را از دست داده ایم؟

در جامعه ای که محوریت یافتن توانمندی ها و استعداد های انسان در آن رو به افزایش است، انسان ها بیش از گذشته برای رسیدن به جایگاه و ارزش خود به کشف و پرورش استعدادهایشان نیازمند هستند. دان کلیفتون پدر بزرگ روانشناسی مثبت ، بر این عقیده هست که به جای تمرکز بر روی نکته های منفی بهتر است به نقاط مثبت افراد متمرکز شد. این نوع تفکر مثبت گرا قطعاً باعث برجسته کردن نقاط قوت و توانمندی فرد شده تا جایی که نقاط ضعف او را بسیار کم رنگ خواهد کرد. بر اساس تحقیقات انجام شده نقاط قوت یاب کلیفتون در صورتی که بتوانید در محل کار خود از استعداد های خود بهره مند شوید، ۶ برابر موفق تر خواهید بود. در صورتی که در محیط کار نتوانید از استعداد های خود بهره ببرید احتمال دارد که:

- رفتن به سر کار در شما هراس ایجاد کند
- با همکارانتان به جای تعامل مثبت رابطه منفی داشته باشید
- با مشتریان(مراجعان) رفتار خوبی نداشته باشید
- برای دوستانتان توضیح دهید که در چه شرکت ضعیفی کار میکنید
- دستاوردهای روزمره تان دچار افت شود
- لحظات مثبت و خلاق کمتری داشته باشید

در بیرون از محل کارتان هم اگر در حوزه توانمندی ها و استعداد های خود فعالیت نکنید، سلامت و تعامل شما با خطرات جدی مواجه میشود.

اگر لیستی از کارهای نیمه کاره و تصمیماتی دارید که هیچگاه عملی نشدند و به پایان نرسیدند، دیگر کافیسیت اگر خلاء ای را در خود برای انجام رساندن فعالیت با باب میلتان ، احساس می کنید نگران نباشید شما دارای توانمندیهای بالقوه ای هستید که با فعلیت رساندن آنها پاسخی برای همه کارهای نیمه کاره تان خواهید یافت اما اگر اکنون برای به فعلیت رسیدن آنها اقدام نکنید تا پایان عمر خلاءیی ناشی از عدم تناسب کار و فعالیتتان با علایق و توان درونیتان وجود خواهد داشت.

نام اسکندر مقدونی را حتما شنیده اید. اسکندر در سفرهایی که برای فتح کردن شهرها می رفت به یکی از شهرهای خراسان سفر میکند، به چیز بسیار عجیبی در آن شهر بر می خورد که دیدن این مساله عجیب مانع از جنگ و خونریزی او در آن شهر میشود، اسکندر می بیند که در قبرستان شهر آنها روی هر قبر نوشته شده n سال زیست و مرد(به عنوان نمونه :۳ سال زیست و مرد)

اسکندر نزد بزرگ و ریش سفید شهر می‌رود و از او می‌خواهد تا ماجرا را برایش شفاف کند. پیرمرد می‌گوید در این شهر محاسبه طول عمر مفید و زیستن هر فرد بر اساس میزان زمانی است که برای کسب دانش، هنر و خدمت به خلق انجام داده است. درسی که میشود از این داستان گرفت این است که مرگ بزرگترین ضایعه زندگی نیست، بزرگترین ضایعه زندگی وقتی است که هنوز در قید حیات هستیم و در درونمان اتفاق می‌افتد. بزرگترین ضایعه زمانی است که در طول حیاتمان نتوانیم با به فعلیت رساندن استعداد و توانمندی فطریمان دست به فعالیتی بزنیم که برای انجام دادن آن کار خلق شدیم.

تصور کنید حال و روز کسی را پیدا کنیم که روی سنگ قبرش نوشته باشند: **مرگ در ۳۰ سالگی ، دفن در ۶۰ سالگی** چه احساسی خواهید داشت؟ با کدام راحت‌ترید: **درد ناشی از خطر کردن یا تالم ناشی از تاسف خوردن؟**

درد و مشقتی که در مسیر به فعلیت رساندن توانمندی و استعداد خود تحمل می‌کنید را می‌پذیرید یا تالم و دردی که به خاطر سکون مردابی که در وجودتان برای حرکت نکردن ایجاد کرده‌اید؟

اگر کسی در دنیا چیزی را پیدا نکند که حاضر است به خاطرش بمیرد او درست زندگی کردن را هیچ‌گاه تجربه نخواهد کرد. اشتیاق حاصل از کاری که با تمام وجود دوست دارید آنرا انجام دهید آنقدر آدرنالین وجودتان را سرشار می‌کند که احساس می‌کنید بدون هواپیما می‌توانید پرواز کنید.

انتخاب با شماست! می‌خواهید عقابی باشید که بر فراز آسمان به پرواز در می‌آید یا پرنده‌ای که در گل‌های مردابی در حال سکون گیر کرده است. با آرامش فکر کنید، شاید پاسخ به این سوال برایتان غیر منتظره باشد. اما از شما می‌خواهم که به آن پاسخ دهید.

 اقدامک

**دوست دارید بعد از مرگتان روی سنگ قبرتان چگونه از شما یاد شود؟ جمله زیر را کامل کنید**

**کسی که .....**



## برای شناخت توانمندی خود از کجا شروع کنیم؟

برای شناخت توانمندی خود از کجا شروع کنیم؟ ✓

هر يك از ما تکه ای از پازل در این دنیا هستیم  
که باید جایگاه خود را پیدا کنیم



INSTAGRAM: MEKARAMZADEH

این که در زندگی به کجا می رسید بستگی به این ندارد که از کجا شروع می کنید، مهم این است که شروع کنید.

به شما تبریک میگویم همین که تصمیم گرفتید تا حرکتی در جهت شناخت استعدادهای بالقوه خود بردارید و به دنبال راه هایی برای بالفعل کردن آن هستید یعنی اینکه اولین گام شروع را برداشته اید.

حالا موقع آن رسیده تا در دفترچه خود شرح مختصری از امروزتان و حال و هوای خودتان بنویسید . سعی کنید طی چند روز آینده با رجوع به نوشته های روزانه ی خود ، پنج استعداد و علاقه اصلی و مهم خود را شناسایی کنید. برای این شناسایی می توانید از دوستان نزدیک خود هم کمک بگیرید. رهنمودهای آنها کمک بزرگی برای شناخت شما ایجاد خواهد کرد.

اقدامک 

همین الان گوشی تلفن را بردارید و به نزدیکترین دوست خود زنگ بزنید، از او بخواهید که بگوید از نظر او در چه موضوعی توانمندی دارید و با توجه به شناختی که از شما پیدا کرده علاقه شما را در انجام چه کاری میبند.

فصل دوم :

راه های شناخت استعداد

## راه های شناخت استعداد

به عنوان نمونه یکی از همکارانم بدون این که خودش متوجه باشد مدام نکات مثبت دیگران را عنوان میکند و دیدن این نکات مثبت در دیگران برایش بسیار لذت بخش است، آنها را پر رنگ کرده و به افراد نشان میدهد. مثلاً یکی از همکارانم خیلی از لغات و دعا‌های خیرخواهانه برای دیگران استفاده میکند، او همه را با دعای خیر پیش بدرقه میکند، یا همکار دیگرم خط بسیار زیبایی دارد، و دیگری مدام دوست دارد به همه کمک کند، یکی از آنها گویی روح سازمان است و به همه برنامه‌ها جلوه‌ای زیبا میبخشد. این‌ها همه موادی است که دوست عزیزمان از دیدن و عنوان کردن آن به وجد می‌آید و این توانمندی است که یک فرد مثبت‌اندیش با توانایی انگیزشی بالا قادر به دیدن آن خواهد بود.



شما هم سعی کنید با مراجعه به نوشته‌های خود و کمک از دوستانتان پنج استعداد مهم و اصلی خود را شناسایی کنید. همچنین بهتر است لیستی از فعالیت‌هایی که به انجام آن علاقه‌مندید را تهیه کنید. قطعاً این لیست کمک بسیار بزرگی برای جهت‌دهی و پرورش توانمندی شما خواهد بود.

راه‌های شناخت استعداد: ✓

<http://stedadyabi.com>



چگونه استعداد خود را کشف کنیم؟

INSTAGRAM: MEKARAMZADEH

برای شناخت توانمندی‌هایتان به ندای درونتان و آنچه قلبتان می‌گوید توجه کنید. واقعاً از انجام چه فعالیتی لذت می‌برید؟ رشته‌ی تحصیلی که در آن بوده‌اید چقدر برای شما لذت‌آید؟ خودتان و توانتان را باور داشته باشید. همه حصارهای فکری که مانع از شکوفایی و بروز فعالیت و علائق فطری شما می‌شود را بشکنید به فطرت خود بیشتر از هر عامل بیرونی دیگر توجه و

اعتماد کنید. فطرت شما خالقی یکتا و توانا دارد و حصارهای ذهنی و فکری که از بیرون با نشدن ها و نمی توانم ها برای شما ایجاد می شود خلق کننده ای از جنس بشر، برای شناخت خود و توانمندی خود، وقت، هزینه، تلاش و عشق بگذارید و این شناخت را جز خودتان هیچ کس به شما نخواهد داد، چون **جز خودتان هیچ کس به شما نزدیکتر نیست.** از همین الان یک قلم و کاغذ بردارید و تمام آنچه را در ذهن دارید بنویسید، به خودتان اجازه دهید تا همه افکارتان مثل بارن روی کاغذ ببارد، بارش فکری داشته باشید، این کار خیلی به شما کمک میکند. سعی کنید هر روز دقایقی را صرف نوشتن کنید. نگران نباشید حتی اگر در ابتدا نوشته های شما به ظاهر خیال پردازی، پر تنش یا غیر واقعی به نظر رسید بازهم ادامه دهید و این اطمینان خاطر را به شما فراهم داد که روزی این دست نوشته ها بزرگترین گنجینه های هدایت کننده شما در مسیر دست یابی به موفقیتتان خواهد بود.



برای پاسخ بهتر به این سوال میخواهم از شما بپرسم

درباره چه ترانه میخوانید؟

درباره چه گریه میکنید؟

و درباره چه رویا پردازی میکنید؟

لطفاً تمرکز کنید و به دقت به این سوالات پاسخ دهید. پاسخ دقیق به این موارد رهنمونی واقعی و عملی برای شناخت توانمندی شماست.

چند سال پیش درباره خواهرزاده همسرم که پسر بچه ای بازیگوش و پراز شور و شیطنت بود در خانواده بسیار صحبت میشد، شیطنت او تا حدی زیاد و خارج از کنترل خانواده بود که هیچ مهمانی خیال راحتی از رفتن به خانه آنها نداشت، چنان بلایی ممکن بود سر مهمان های جدید بیاورد که مهمان از آمدنش به خانه آنها شرمنده میشد از او به عنوان پسر بچه ای سخت با رفتاری غیر قابل پیش بینی یاد میشد او اکنون نوجوانی آرام، متین و از نفرات برتر تکواندو در سطح کشور است. دنیای علایق و تخیلات او در هنرهای رزمی بود که با شناخت و جهت دهی او را یکی از موفقان رشته ی خود کرد.

این وضعیت سردرگمی در توانمندیهای بالقوه در همه ما و در همه سنین وجود دارد و تا بالفعل نرسد وجود یک خلاء و نیمه کاره رها کردن هر موضوعی را به دنبال خواهد داشت.

### ✓ استعداد خودش را نشان می دهد

در زندگی روزمره و در ارتباط با دیگران معمولاً بروز رفتارهای خاص که شما را از دیگران متمایز می کند وجود دارد که دیگران بارها و بارها به آن اشاره کرده اند، یکی از دوستان من بنا به نیاز جامعه و بازارکار در قسمت مالی یک شرکت خصوصی مشغول به کار است. بارها و بارها در دانشگاه و جمع دوستان و خانواده از مهارت های او در انتقال مطلب و بیان شیوا و موثر او یاد شده است. دیگران فکر میکنند که او مدرس یا معلم است و این توانایی و استعداد ایشان در زمینه تدریس و ارائه مطلب مساله ایست که چندین بار به ایشان گفته شده، استعداد خودش را نشان می دهد، استعداد مثل دانه های چربی است که روی سطح آب می آیند و دیر یا زود خود را نشان می دهند.



اقدامک

**لطفاً کمی تمرکز کنید. ببینید چه مورد یا مواردی بوده اند که شما را از دیگران متمایز کرده و دیگران به آن اشاره کرده اند. همین حالا آنها را یادداشت کنید**

احتمالاً برایتان پیش آمده، آنقدر غرق انجام کاری هستید که متوجه گذر زمان نشده اید. ساعت های زیادی را پای مطالعه کتاب، انجام کاری پشت کامپیوتر، انجام کاری برای خیریه، حل یک مساله ریاضی، انجام نقاشی، نواختن موسیقی و ... صرف کرده اید. از ساعت ناهارتان هم گذشته بدون این که شما متوجه گذشت زمان و عقربه های ساعت باشید. آن موضوع برای شما مثل خورشیدی تابان بوده و دیگر کارهای روزمره تان مثل ستارگانی هستند که نور پر رنگ و درخشان خورشید آنها را محو کرده و شما در لحظه توجه به خورشید دیگر به ستارگان توجهی نکرده اید. همیشه هدف هایی وجود دارند که می خواهیم به آنها برسیم. وقتی هدفی برای زندگی خود در نظر بگیرید، به اشتیاق می رسید. وقتی به اشتیاق رسیدید به استعداد شما آنقدر انرژی می دهد که به حد کمال و عالی می درخشید. هم اکنون قلم و کاغذتان را بردارید و سعی کنید به یاد آورید از انجام چه کارهایی این تجربه را داشته اید. آنها را یادداشت کنید. در مقابل آنها رویاهای خود را بنویسید. این رویاها همان استعدادهای بالقوه شماست که باید به فعلیت برسند. هیچ گاه نگران رویاهایی که بر روی کاغذ میاورید نباشید، هیچ رویای بزرگی غیر قابل اجرا نیست، ممکن است نیاز به


اصلاحاتی داشته باشد اما عملی است. دیوار بزرگ چین را در نظر بگیرید . در نگاه اول ساخت این دیوار ممکن است یک ایده دور از واقعیت به نظر می‌رسد، اما همانطور که می‌بینید رهبر متفکر آن با تقسیم کردن کارهای بزرگ به کوچکتر توانست آنرا عملی کند. البته ما در جهت تحقق رویاهایمان با پذیرش واقعیت‌های جامعه و منابعی که در اختیار داریم ، محدودیت‌ها و مسولیت‌هایی که بر دوش داریم حرکت می‌کنیم. تاریخ جهان تحت تاثیر زنان و مردانی است که مهارت‌های خود را به حداکثر رسانده اند، استعداد اگر با توجه به واقعیت‌های جامعه به کار گرفته شود ، صاحب خود را به سطح نیروی جدیدی می‌رساند.

کودکان نمونه‌هایی عالی و همیشه در دسترس اند که میتوان بهترین درس‌ها و ایده‌ها را از آنها گرفت. حتماً متوجه این رفتار در بازی بچه‌ها شده‌اید که از سمتی به سمتی و از فعالیتی به فعالیت دیگر می‌روند، آنها دنیایشان را سیاحت می‌کنند و از فعالیت‌هایشان می‌آموزند. معمولاً اگر مداخله بزرگترها نباشد هیچ شکستی برای آنها نقطه پایان و ناامیدی نیست بلکه تجربه‌ای جدید است که با مجهز شدن به آن راه کار دیگری را برای رسیدن به هدفشان امتحان میکنند. یک روز که دخترم درخواست بستنی داشت در ابتدا تمام تلاشش را کرد تا اشیا را روی هم قرار دهد به روی آنها بایستد و درب بالای یخچال را باز کند اما باز هم قد کوچکش این اجازه را به او نداد که درب یخچال را باز کند. او شرایط خودش را پذیرفت و از ما خواست تا بستنی اش را به او بدهیم.

 اقدامک

همین حالا فهرستی از واقعیت‌های زندگیتان تهیه کنید و بپذیرید که شرایط شما چه محدودیت‌ها و آزادی‌هایی دارد و چگونه می‌توانید با پذیرش این شرایط تمرکز خود را متوجه کارها و توانمندی‌هایی کنید که می‌توانید آنها را انجام دهید.

شما در قبال خودتان، خانواده ، دوستان، کار و گروه‌هایی که در آن هستید مسولیت‌هایی دارید .

 اقدامک

فهرستی دیگر از مسولیت‌های خود تهیه کنید تا بهتر بتوانید با توجه به مسولیت‌هایتان به رشد توانمندی‌های خود جهت بدهید.



فهرست سوم شما فهرستی از دلایل و بهانه هایی هستند که مانع حرکت، رشد و استفاده از توانمندی و استعداد شما می شوند. سعی کنید برای تک تک دلایل و بهانه های خود پاسخی دقیق و جامع بنویسید. این پاسخ ها تمام موانع در مسیر حرکت شما را هموار میکنند. پس لطفاً به تهیه این سه فهرست دقت کنید و برای آنها زمان بگذارید.

لغت (( مادر )) را روی کاغذ بنویسید. در ذیل آن اولین لغتی را که به فکرتان می رسد بنویسید. این جریان را با لغت دوم و لغات بعدی تکرار کنید تا یک لیست شش لغتی بدست آید. دقت کنید چه تداعی معانی را دنبال کرده اید.

### پیمودن راه سخت:

متأسفانه در سیستم فرهنگی و آموزشی ما بیشتر بر فایق آمدن نقاط ضعف توجه میشود تا پرداختن به نقاط قوت، به یاد دارم در دروان مدرسه تمام تلاش و انرژی خود را می کردیم تا معدل کارنامه مان بیست شود، این معدل هم برای خانواده مهم بود هم مدرسه، اگر از قضا یکی از دروس مثلاً ۱۷ میشد اعضا خانواده و مدرسه اولین عددی را که در کارنامه میدند عدد ۱۷ بود و این نوع نگرش برای خود ما هم جا افتاده بود آنقدر که برای نمره غیر بیست گریه میکردیم برای نمرات بیست خوشحال نمیشدیم. اگر در فعالیت های ورزشی و پژوهشی فعال بودیم اما درسمان ضعیف بود انگشت اشاره به نمرات پایین کارنامه بود تا تشویق به خاطر توانمندی در ورزش و پژوهش. حتی امید کننده تر این است که چگونه تمرکز بر نقاط ضعف در خانه یا کلاس درس بر افراد تاثیر

منفی می گذارد. پدران و مادران و آموزگاران به جای آنکه وقت زیادی از زمان بچه ها را در حوزه های توانمندی های برتر آنها صرف کنند بر نقاط ضعف آنها تمرکز می کنند. باید پذیرفت که فردی که همواره با اعداد مشکل داشته حسابدار یا آمارشناس بزرگی نخواهد شد. یکی از دوستان نزدیکم در دوران مدرسه از سال دوم راهنمایی تا اول دبیرستان روی نیمکت کنار من مینشست. استاد گریز پای زنگ های بیکاری، منتظر کوچکترین بهانه برای فرار از کلاس، معلم ها خیلی از او شاکی بودند و مدام با والدینش صحبت میکردند، میگفتند قدرت یادگیری او خیلی پایین است اما اینطور نبود. یادم می آید طرفین وسطین در ریاضی را بالای ۳ دفعه به او توضیح دادم و او متوجه نشد، صبوری من در انتقال مطلب اونقدر او را کلافه کرد که مرا به باد کتک گرفت هنوز به خاطر این قضیه میخندیم، جای ما عوض شده بود من مدرس باید از عدم یادگیری او پس از توضیحات مکرر خودم اعتراض میکردم اما این من بودم که از دست او کتک خوردم و فقط خندیدم. او بسیار شجاع و باهوش بود در زمینه استعداد های درونی خودش، استعداد هایی داشت که من هیچ گاه نتوانستم خودم را به او برسانم. او در یادگیری مطلب هیچ مشکلی نداشت بلکه اولویت و علائق او بیشتر به کارهای عملی بود تا حل مسأله. او از کوچکترین فرصت ها برای رفتن به زمین ورزش و برداشتن و بازی کردن با توپ استفاده میکرد. هم اکنون دوست عزیز من در رشته تربیت بدنی فارغ تحصیل شده و یک ورزشکار سالم، با اراده قوی، بانشاط و موفق هست. دوست من از دوران ابتدایی تا سال اول دبیرستان از دید خانواده و مدرسه فردی بی استعداد بود که مشکل یادگیری دارد. او راه سختی را پیمود تا در سال دوم دبیرستان و انتخاب رشته مورد علاقه اش توانست توانمندی ها و استعداد های خود را شکوفا کند و مثل یک ستاره بدرخشد و خارق العاده بود درس های آناتومی آنها در دوران دانشگاه بسیار سخت تر از طرفین وسطین در ریاضیات بود اما او با نمره ای بالا آنها را پاس میکرد. فکر میکنید چرا؟ چون در رشته ای تحصیل میکرد که با علائق فطری و توان او تناسب داشت و اعتماد به نفس او را در یادگیری مطلب بالا برده بود دیگر شماتت و انگشت اشاره خانواده و معلمین به خاطر تنبل بودن و کند ذهن بودن او جایش را به انگشت اشاره استادان و مربیان ورزشی داده بود که او را به خاطر توان جسمی و مهارت های فیزیکیش تحسین میکردند.

این جریان در سطوح مختلف برای همه ما وجود دارد. به علاقه فطری و توان ذاتی خود اعتماد کنید به خودتان فرصت دهید، صبور باشید. بروز و شکوفایی استعداد و توان شما در شرایط فرهنگی و فکری جامعه پیمودن راه سختی را به دنبال خواهد داشت سختی مشابه گذران دوران تحصیلی دوست من از دوران ابتدایی تا دوم دبیرستانش. اما به شیرینی ها و درخشش های آن هم امیدوار باشید مثل درخشش و تشویق هایی که از دبیرستان، دانشگاه و کماکان متوجه دوست من است. شاید بهتر است این ضرب المثل را اصلاح کنیم " می توانید به هر کس که می خواهید تبدیل شوید" ممکن است به صورت زیر درست تر باشد: " نمی توانید به هر کسی که می خواهید تبدیل شوید، ولی می توانید در آنچه که هستید (توانایی ذاتی آنرا دارید) پیشرفت بسیاری کنید.



### ✓ دشوارترین مطلب در مورد استعداد

دشوارترین مطلب در مورد موفقیت در استعداد شما ادامه دادن آن است. وجه تمایز میان بااستعدادها و موفق ها، کار و تلاش است. کسی که می خواهد موفق شود به چیزی بیش از استعداد نیاز دارد. استعداد به خودی خود زرق و برقی نمایشی بیش نیست. استعداد اگر با توجه به واقعیت های دنیا به کار گرفته شود، صاحب خود را به سطح نیروی جدیدی می رساند.

ماهتما گاندی موفقیت خودش را چیزی عجیب نمی دانست و معتقد بود که حتی توانمندیهایش از یک انسان عادی هم کمتر هست و همه می توانند به آنچه او دست پیدا کرد ، دست پیدا کنند به شرطی که به اندازه او تلاش کنند و اعتماد به نفس داشته باشند.

استعداد در نهایت فقط نقطه شروع است، باید استعداد را همچنان به کار بگیرید. همه استعداد دارند و می توانند در کاری عالی ظاهر شوند. شناخت و کشف استعداد و توانمندی یک مساله است و به کار گیری و موفقیت در آن مساله ای دیگر ، هیچ راه خارق العاده و یا فرمول جادویی برای موفق شدن شما در به کارگیری توانمندی و استعدادتان وجود ندارد. تنها راه همان روش های آبا و اجدادیمان است که می گوید سخت تلاش کنید. انتخاب های کلیدی و مهم شما سوای استعداد ذاتی که دارید، شما را از کسانی که تنها استعداد دارند مجزا میکند. برای انتخاب های درست و ادامه مسیر در پرورش استعداد برای اغلب مردم بزرگترین مانع بر سر راه موفقیت آنها باورهایی است که نسبت به خودشان دارند. نداشتن باور در حکم سقفی برای استعداد است. توانمندی بالقوه شما تصویری است که از خود دارید.

ماهاتما گاندی، رهبر هند می گفت: " تفاوت میان کاری که ما می کنیم و کاری که توان انجام آنرا داریم کافی است تا بیشتر مسایل جهان را حل و فصل کند."

محمد علی کلی بوکسر معروفی بود که در دوران کودکی توانایی خود را در مشت زدن دید. او با انتخاب درست و تمرین مدام و تلاش سخت و انگیزه بالا تبدیل به تنها کسی شد که سه بار به مقام سنگین وزن جهان دست پیدا کرد. درس های زیادی می توان از زندگی نامه این ورزشکار آزادی خواه گرفت. او برای موفقیتش انگیزه هایی بزرگ ایجاد میکرد. میگفت: رینگ بوکس، میدان مبارزه من برای تمام سیاهان و محرومان دنیاست. برای خودتان انگیزه ای چرایی ایجاد کنید. انگیزه ای که برای رسیدن به هدفتان از به کار گیری توانمندیتان و انجام رسالتتان ، هیچ عامل باز دارنده ای نتواند مانع حرکتتان شود.



به قدرت انگیزه یک مادر که حاضر است از روی پل باریک چوبی بین دو ساختمان عبور کند تا فرزندش را از آتش سوزی نجات دهد. به رسالتی که می توانید با به کار گیری استعداد و توانمندیتان به جای آورد فکر کنید ، اکنون آنرا بنویسید.

از شکست های احتمالی در بروز و رشد توانمندیتان نترسید و این را بدانید که تمام دنیا و اطرافیانتان از شکوه استعداد شما خوشحال نمی شوند. محمد علی کلی میگفت **نیمی از تماشایی ها به این امید به تماشای من می آمدند که شکست مرا ببینند.** این قهرمان بزرگ شکست را هم تجربه کرد که طی آن نامه ای به دستش رسید که برایش نوشته بودند: تو پروانه ای هستی که بال ندارد، زنبوری هستی که نیش ندارد، دهان لاف زن تو برای همیشه بسته شد، کارت تمام است. و عکس العمل کلی در این رابطه بسیار جالب است او از این جریان برای خود انگیزه ساخت و روی برگه ای بزرگ تایپ کرد تو پروانه ای هستی که بال ندارد و زنبوری هستی که نیش ندارد و آنرا در محل تمرین خود چسپاند تا یادش باشد که پروانه باید بال و زنبور باید نیش خود را به دست آورد. اعتماد به نفس و روحیه شکست ناپذیر کلی ستودنی است. او میگفت: **" کسی که شهامت قبول شکست را نداشته باشد هرگز به هدفش نمی رسد."**

✓ استعداد و توانمندی خود را باور کنید.



شخص اول زندگی شما خودتان هستید، پس در وهله ی اول این شما باید به خودتان بها بدهید و خودتان را باور داشته باشید. میخواهم این نوید را به شما بدهم که باور قوی شما از خودتان، از شما چیزی فراتر از صورتان میسازد. باور شما از خود به

حرکت شما در بروز توانمندیتان جهت میدهد و این جهت دهی و حرکت قابل اعتماد ترین مسیر برای شکوفایی استعداد و توانمندی شما خواهد بود چرا که این حرکت که من او را نوعی پایکوبی درون تصور میکنم هم آهنگ با طبیعت و فطرت شماست. همیشه برای نیرومند شدن باورتان یک هدیه معنوی برای خودتان در نظر بگیرید. همگام شدن با فطرت، اعتماد و همسویی با طبیعت را به همراه خواهد داشت. نیروی زندگی، هستی و طبیعت بزرگترین نیروی حمایت کننده شماست. اگر خواهان عمل خوب هستید باید انتظارات مثبت داشته باشید. برای داشتن انتظارات مثبت باید باور و اعتقاد داشته باشید. کودک نوپایی را در نظر بگیرید که میخواهد اولین قدم ها را برای راه رفتن بر دارد، او بارها و بارها به زمین می افتد اما طبیعت و فطرت او به راه رفتن است و اگر هزاران بار به زمین بیفتد دست از تلاشش بر نمی دارد تا این که کامل راه رفتن را بیاموزد. رودخانه ای را در نظر بگیرید که در مسیر خود به یک کوه میرسد جریان طبیعی یک رود خانه تنها با قرار گرفتن پشت سدهای ساخته شده توسط بشر ممکن است از حرکت باز ایستد اما در مسیر طبیعی خود حتی اگر به کوه برسد راهی برای عبور و رسیدن به دریا را خواهد یافت.

داستان فیلی را به یاد آورید که در کوچکی به پای آن قفل و زنجیری بستند تا جلوی حرکت او را بگیرند، آن فیل بزرگ شد، حتی زنجیر دور پای آن هم رها بود و دیگر به قفلی وصل نبود اما چون به این باور رسیده بود که با وجود زنجیر دور پا نمی تواند حرکت کند، پس هیچ تلاشی برای حرکت انجام نمی داد. در مورد خیلی از افراد آنچه سد راه موفقیتشان می شود نبود استعداد نیست، اشکال بر سر آن است که خودشان را باور ندارند. این محدودیتی است که خود آنها بر خودشان تحمیل می کنند. وقتی کسی برای کاری که خواهد کرد محدودیت قایل می شود. برای کاری که می تواند بکند محدودیت قایل شده است، اگر ما خودمان استعداد و توانمندی خود را باور نداشته و به رسمیت نشناسیم نمی توانیم از دیگران انتظار داشته باشیم که آنرا به رسمیت بشناسند. ادیسون می گوید: "اگر بتوانیم همه کارهایی را که توان انجامش را داریم انجام دهیم از کار خود شگفت زده می شویم."



باور ارزشش را دارد که کسی برای رسیدن به آن تلاش کند. تصور کنید می توانستید خود را با تمام توانمندیهای بالقوه

خود ببینید. فکر میکنید آیا ممکن بود خودتان را بشناسید؟

تنها با باور داشتن خودتان می توانید به حداکثر توانمندی های خود دست پیدا کنید، موفقیت با باور مثبت سر و کار دارد، هر چه را باور داشته باشید همان می شوید. موفقیتتان را با تغییر باورهایتان شروع کنید. باورهای شما انتظارات شما را مشخص می کند و انتظارات شما اعمالتان را رقم می زند. با افزایش قدرت ذهنتان شروع کنید. باورهای شما در هر کارتان تاثیر می گذارد.



برای خود برنامه ای ثابت در طول روز قرار دهید، مثلاً هر صبح بعد از بیدار شدن یا هر شب قبل از خواب چشمانتان را ببندید خودتان را در موقعیت رویاییتان تجسم کنید. مثلاً اگر در زمینه موسیقی کار می کنید ببینید که بالای سن در حال نواختن ساز خود هستید. دقیق تصور کنید ، نحوه نشستنتان، لباسی که پوشیده اید، نحوه دست گرفتن ساز و حتی قطعه ای را که می نوازید. بسیار لذت بخش است چون تمام آنچه را از ذهن عبور می دهید به زودی به وقوع می پیوندد. خودتان را بزرگ کنید و عظمت ببخشید.

ما نمی توانیم خلاف انتظاراتی که از خود داریم زندگی کنیم. نفسی عمیق بکشید، به خودتان اعتماد کنید.



#### اقدامک

خودکارتان را بردارید و سه مورد از انتظارات و فعالیت های مورد علاقه خود را بنویسید. حالا لطفاً کمی بیشتر روی آن متمرکز شوید و وقت بگذارید. در مقابل هر کدام عباراتی بنویسید که چگونه استعداد و علایق شما وجود خارجی پیدا می کند. یک ایده و راه حل برای عملی شدن آن پیشنهاد دهید.



#### زنگ بازی

از مسافرت هایی که رفته اید کدام یک در برانگیختن قدرت تصورتان موثر بوده است ؟ دلایل آن را تجزیه و تحلیل نموده شرح دهید چرا دیگر مسافرت ها مثر چنین نتیجه ای نبوده اند.

فصل سوم:

راه های پرورش استعداد

### ✓ راه های پرورش استعداد

شناخت و کشف توانمندیهای فطری و شناخت آنچه قلباً از انجام آن لذت می بریم به ما کمک می کند تا به دنبال راه کارهایی برای پرورش، رشد و ارتقاء آن بپردازیم ، برای درک ملموس تر این موضوع شما رو به خواندن تجربه خودم دعوت میکنم: یک روز که در سمیناری شرکت کرده بودم در تایم استراحت ، با خانمی شروع به صحبت کردیم در زمینه رشته و موضوعی که برای کسب مهارت آن اقدام کرده بودیم، دوست عزیز من رشته ی تند خوانی بزرگسالان را با توجه به داشته هایش و بازار کار و نیاز جامعه انتخاب کرده بود اما ایشان علاقه زیادی برای تدریس افراد بزرگسال نداشتند. به همین خاطر در زمینه موضوع انتخابیشان دچار تردید، استرس و نگرانی زیادی شده بودند و با صحبت هایی که بین ما رد و بدل شد مشخص گردید ایشان علاقه بسیار زیادی برای کار با کودکان در خود می بینند و از کار کردن با کودکان انرژی زیادی دریافت می کنند و من به ایشان پیشنهاد دادم که بین علایق درونی خود و رشته انتخابی خود می توانند پیوندی برقرار کنند و این مرحله از کار خود را پلی برای عبور جهت رسیدن به جایگاهی در نظریگیرند که کار و علایقشان با هم تناسب دارد و ایشان می توانند در آینده به کودکان تند خوانی بیاموزند . به وضوح مشهود بود که تصویرسازی تناسب کار و علایق برای ایشان نیروی چرایی و انگیزه ایشان برای ادامه مسیر را بالا برد ، بعد از گفتگو عنوان کردند که گویی جانی تازه گرفتند و دیگر هیچ نگرانی بابت ادامه راه در خود احساس نمی کنند ، فکر میکنید چرا؟ چون ایشان با تکیه و پذیرش علایق درونی خود، بین توانمندی و بازار کار در رشته خود پیوندی ایجاد کردند که به حرکت ایشان نیرو و قدرت میبخشید.

### ✓ برای پرورش استعدادتان زمان بگذارید

بعد از شناخت استعداد باید در جهت رشد و پرورش آن کاری انجام داد . همه انسان های دارای استعداد هستند اما همه آنها انسان های موفق نیستند. افرادی در زمینه پرورش استعداد خود موفق می شوند که ممارست و پیگیری داشته باشند. خیلی اوقات افراد متوجه استعداد و توانمندی خود در موضوعی می شوند اما چون باید در معرض اطلاعات جدیدی قرار بگیرند و آنها را به کار ببرند از آن امتناع می کنند و به سوی عادت های قدیمی شان باز میگردند. آن چیزی که واقعا یاری رسان است این است که فوراً تمرین خود را برای افزایش مهارت و پرورش استعداد خود شروع کنیم.



آقای سعید محمدی در کتاب دانسته هایت را به کار بگیر می گویند:

- ۱- اگر ایده ای به ذهنتان رسیده است شما ۱۰ درصد شانس موفقیت دارید.
- ۲- آگاهانه بخواهید که ایده تان را به اجرا در بیاورید تا ۲۵ درصد شانس موفقیت دارید.
- ۳- برنامه زمانبندی شده برای ایده تان داشته باشید تا ۴۰ درصد شانس موفقیت دارید.
- ۴- برنامه گام به گام و اجرایی برای ایده تان داشته باشید تا ۵۰ درصد شانس موفقیت دارید.
- ۵- اگر به خودتان یا کسی قول دهید که ایده تان را به سرانجام برسانید تا ۶۵ درصد شانس موفقیت دارید.
- ۶- اگر مربی و فرد با تجربه ای در کنارتان قرار بگیرد و شما را یاری دهد تا ۹۵ درصد شانس موفقیت را دارید.

قانونی داریم به نام قانون پارکینسون طبق این قانون انجام هر کاری به همان اندازه که برایش وقت مشخص کرده ایم کش می آید. مثلاً اگر قرار باشد شما مهارتی را طی یک سال بیاموزید قطعاً میزان آموزش شما همان یک سال طول میکشد. برای پرورش و رشد استعداد و توانمندیتان زمان مشخص کنید. تصمیم بگیرید که در عرض مدت زمان معینی دست آورد مشخصی از توانمندی خود را به دست آورید. مثلاً اگر توانمندی شما در زمینه ورزش و رشته یوگا باشد تصمیم بگیرید که در مدت ۳ ماه ماندن در وضعیت حرکت درخت را از ۱ دقیقه به ۳ دقیقه افزایش دهید. این تصمیم ناخواسته ذهن شما را به سمت برنامه ریزی برای دست یابی به هدف سه دقیقه ای هدایت میکند و شما تشویق میشوید که هر روز را چند ثانیه بیشتر در وضعیت بمانید. همیشه دیدن نتیجه ای که در آینده کسب می کنید شما را برای ادامه مسیر تشویق میکند.



اقدامک

هم اکنون روی کاغذ برای خودتان دستاوردی را بنویسید که می خواهید به آن برسید و برایش زمان مشخص کنید.

بومی سازی توانمندیتان شما را از دیگران متمایز می کند ✓

بسیاری از توانمندی های ما درمقطعی از زمان خود را نشان داده اند و ما از آنها استفاده کرده ایم. در پرورش و با فعلیت رساندن استعداد و توانمندیتان شرایط بومی و جامعه خود را در نظر بگیرید سعی کنید ایده هایی را برای رشد و ارتقاء توانمندیتان بنویسید

## ابتکار استعداد شما را فعال می کند

که با شرایط بومی زندگیتان تناسب داشته باشد همچنین امکانات موجود خود را لیست کنید. گاهی با تحلیل های زیاد برای پرورش استعداد و توانمندی ممکن است لیستی بلند از امکانات مورد نیاز تهیه کنید که مستلزم زمان و شرایط خاصی برای تحقق است. تحلیل زیاد از حد می تواند تلاش را خراب کند با کمی خلاقیت به امکانات موجود توجه کنید. به عنوان مثال یکی از دوستان من در زمینه طراحی و دوخت لباس بسیار خلاق و توانمند است ایشان توانست با طراحی و دوخت لباس های محلی و معرفی کار خود در سطح کشور در زمینه استعداد و توانایی خود بدرخشد. لطفا ایده ای را بنویسید که توان شما را بومی سازی کند. در سطرهای دیگر امکانات موجود را یادداشت کنید.

### ابتکار استعداد شما را فعال می کند ✓

به شما تبریک می گویم قطعا از جمله افراد موفق و موثر جامعه خواهید بود که تا این مرحله از شناخت توانمندی و استعداد خود به پیش آمده اید. چرا که تعداد زیادی افراد حاضر نیستند برای شناخت و شکوفایی استعدادشان وقت زیادی را برای تجزیه و تحلیل و شناخت توانمندیشان صرف کنند. گذر از مراحل یاد شده مانند شعله هایی پر حرارت از آتش درون است که متشکل از باور، اعتماد به نفس، ابتکار، اشتیاق، جهت دهی توانمندیها و استعدادهای بالقوه شماست. شعله هایی که انفجاری عظیم، بی نظیر و باشکوه را به همراه خواهد داشت و استعداد و توان شما را به فعلیت می رساند.

جان سی مکسول در کتاب استعداد هرگز کافی نیست می گوید: "ابتکار قدم اول برای رسیدن به هر جایی است که می خواهید بروید."

ابتکار درها را به روی ترس می بندد. ترس یک موضوع است و اجازه دادن به این که ترس شما را احاطه کند و شما را بازی دهد موضوعی دیگر. وقتی تصمیم میگیریم که کاری را انجام دهیم انجام آن کار و عمل تولید اعتماد به نفس می کند. ما وقتی تصمیم بگیریم که کاری را انجام دهیم ممکن است اقدام ما به موفقیت برسد یا این که به اصلاحاتی نیاز داشته باشد. اما همیشه عمل کردن بهتر از عمل نکردن هست. اگر می خواهید در را به روی ترس ببندید، حرکت کنید. ابتکار درها را به روی فرصت مناسب باز می کند. هیچ کسی نمی تواند آنقدر صبر کند تا همه چیز مهیا شود، کارتان را شروع کنید. تصمیمی هست که باید بگیرید، مسئله ای هست که باید حل کنید، امکانی هست که باید آنرا آزمایش کنید، طرحی هست که باید شروع کنید، هدفی هست که باید به آن برسید، فرصتی هست که باید از آن استفاده کنید و رویایی هست که باید به آن تحقق بخشید.



هیچ چیز خسته کننده تر از این نیست که درگیر کارهای ناتمام باشیم. اگر برای انجام کارها و ایده هایمان در استفاده از توانمندی خود منتظر دیگران بمانیم، وقتی مربی، رییس، یا فردی الهام بخش از راه نمی رسد چه اتفاقی می افتد؟ پس ما به برنامه ای بهتر از این نیاز داریم. انسان های مبتکر و با انگیزه نیازچندانی به انگیزه از بیرون ندارند بلکه از درون خود انگیزه می گیرند. وقتی که ذهن خودتان را بیش از اندازه درگیر تصمیم گیری می کنید، فرصت های موجود را از دست می دهید. برای اینکه در زمینه استعداد و توانمندی خود رشد کنید، نمی توانید وقت ارزشمند خودتان را صرف کارهای غیر ضروری کنید.

کسانی که ابتکار ندارند، می خواهند شخص دیگری به آنها انگیزه بدهد، همیشه به دنبال زمانی مناسب می گردند و فردا را به امروز ترجیح می دهند. اما افراد مبتکر از کوچکترین و ساده ترین چیزها انگیزه ای برای حرکت و تشابه دادن مسایل با مسیر حرکتشان استفاده می کنند. یک روز که برای پرو لباس دخترم پیش خواهر بزرگترم رفته بودم شخصیت مبتکر او بسیار برایم ستودنی بود او از کوچکترین و ساده ترین چیزها و امکانات ایده میگیرد و میباید و زیباترین آثار را به وجود می آورد. از وسایل دور ریختنی و بلا استفاده گرفته تا تکه های کوچک پارچه ایده میگیرد و می بینیم که تبدیل به اثر هنری بی نظیری میشود. قطعاً چنین افرادی با چنین روحیه ی عالی در زمینه استعداد خود بهترین خلاقیت و ابتکار عمل را خواهند داشت و بزرگترین دستاوردها در انتظار آنهاست. تصور کنید در قایقی تنها در یک دریای بزرگ گم شده اید، فقط یک ظرف کوچک آب و یک پلاستیک که در آن چند عدد بیسکویت وجود دارد را در اختیار دارید. برای زنده ماندن در این وضعیت و رسیدن به ساحلی که در دور دست می بینید هیچ راهی جز ابتکار و تکیه به خود ندارید. چه میکنید؟ در چنین وضعیتی صد در صد مسئولیت سلامت و نجات شما بر عهده خودتان است. همیشه این مثال را برای قبول کردن مسولیت نسبت به خودتان در زندگی به خاطر آورید. همه ما با مشکلات و موانعی روبه رو می شویم. همه ما به راه بندان می خوریم. گهگاه احساس می کنیم اوضاع بر وفق مرادمان نیست. با این حال باید ابتکار داشته باشیم.

یکی از دوستان تعریف میکرد که : در دوران مدرسه وقتی کلاس اول دبستان بودم. علاقه زیادی به نان خامه ای داشتم البته الان هم به همان اندازه به نان خامه ای علاقه مندم. در آن زمان به خاطر شرایط سخت مالی و شلوغ بودن خانواده ها نان خامه ای فقط در زمان های خاصی خریداری میشد. مثل اعیاد یا برخی مهمانی های خاص. موقع قایم موشک بازی صندلی عقب ماشین پدرم قایم شدم و معمولاً اجازه این کار را نداشتیم. روز عید بود و قرار بود برای ما مهمان بیاید، پدرم ماشین را روشن کرد و من از ترس پشت صندلی پدرم کف ماشین دراز کشیدم، پدرم با عجله و تند تند خرید میکرد و روی صندلی عقب میگذاشت و بدون این که متوجه حضور من در ماشین شود به راه خود ادامه می داد تا این که جلو یک شیرینی فروشی ایستاد و لحظاتی بعد

یک جعبه نان خامه ای تازه روی صندلی عقب و بالای سر من قرار گرفت. ماشین دوباره حرکت کرد و مقابل یک میوه فروشی شلوغ ایستاد. مدتی طولانی من تنها بودم و بوی نان خامه ای و پدرم که در میوه فروشی شلوغ در صف ایستاده بود. اما تعداد نان خامه ای ها حتما حساب شده بودند. اون شب من تنها نفری بودم که به طرف نان خامه ای ها نرفتم و هر دانه ای از نان خامه ای را که بر میداشتند من تمام صورتم قرمز میشد. بعد از پایان مهمانی به خاطر صبوری باور نکردنی و بی سابقه ای که داشتم به من ۵ نان خامه ای جایزه دادند. خدا رو شکر ۲ تا آن از همان ۴ نان خامه ای بود که خودم با مهارت کامل از داخل آنها را خالی کرده بودم. هیچ گاه نفهمیدم دو تا نان خامه ای خالی شده دیگر، آن شب سهم چه کسی افتاده بود چون هیچ کس چیزی نگفت. ایده هایی به شیرینی خامه های درون نان خامه ای برای خودتان ایجاد کنید. ابتکاراتی به کار ببرید تا به بهترین راه ممکن بتوانید به خامه های درون نان خامه ای دست پیدا کنید. علاقه و توانمندی فطری شما به بوی نان خامه ای قطعاً بهترین راه ممکن برای رسیدن به آنها خواهد یافت. چهار ایده از ایده هایی خامه ای خود را بنویسید. در مقابل آن توضیح دهید چه راهی برای دسترسی به خامه های درون نان خامه ایتان وجود دارد.

### با تمرکز استعداد خود را هدایت کنید ✓

بچه ها را هنگام بازی کردن تماشا کنید. چه می بینید؟ به سرعت از یک طرف به طرف دیگر می پرند و از فعالیتی به فعالیت دیگر می روند. انرژی زیادی صرف می کنند، اما کار زیادی صورت نمی دهند. چیزی است که باید انتظارش را داشت. آنها دنیایشان را سیاحت می کنند و از فعالیت هایشان یاد می گیرند و می آموزند. تمرکز خود به خود به طرف ما نمی آید. با این حال هر کس بخواهد از استعدادش بیشترین بهره برداری را بکند به آن نیاز دارد. استعداد همراه با تمرکز هدایتان می کند و می تواند شما را تا فاصله های دور ببرد. اگر می خواهید موفق شوید به کاری که می توانید بکنید دقیق شوید نه به کاری که نمی توانید. اگر فرزند شما مهارت زیادی در کارهای هنری و مهارت کمتری در ریاضیات دارد، تمرکز بیشتر روی هنر، بیشتر او را به موفقیت در زندگی هدایت می کند.



تمرکز می تواند قدرت زیادی ایجاد کند. بدون تمرکز کار زیادی از شما ساخته نیست. اما وقتی تمرکز در کار باشد، استعداد و توانمندی شما به نتیجه می رسد. اغلب مردم نمی توانند به طور طبیعی متمرکز شوند. اگر می خواهید به هدفی دست پیدا کنید، قبل از هر چیز باید بدانید آن هدف چیست. اگر تمرکز نداشته باشید، به هر نقطه ای سر میکشید.

به هر جایی می روید و این باعث میشود که انرژی و فرصت های جدید را از دست بدهید. همه چیز را امتحان کردن مثل این است که هیچ چیز را امتحان نکرده باشید. برای داشتن تمرکز اجازه ندهید حوادث دیروز وقت امروز شما را بگیرد. روی زمان حال تمرکز کنید. بودن زیاد در گذشته یا رفتن ذهن به آینده انرژی زمان حال شما را می گیرد. بهتر است ۹۰ درصد اوقات خود را صرف مسایل امروز ۵ درصد اوقات خود را صرف آموختن تجربیات گذشته و ۵ درصد هم صرف نتایج خود در آینده کنید.

اقدامک



سعی کنید زمانی را به یاد آورید که روی انجام کاری کاملاً متمرکز بوده اید. آنرا دقیق بنویسید و شرح دهید. چه نتایجی از داشتن تمرکز روی آن کار حاصل شد؟ چه احساسی نسبت به خود دارید از این که توانستید آن کار را با تمرکز انجام دهید؟ شما همان فرد در انجام آن کارید. فکر میکنید باز هم بتوانید همان توان و انرژی را برای تمرکز روی کار دیگری بگذارید؟ آن کار را مشخص کنید و همین الان تصمیم بگیرید روی آن تمرکز کنید.

زنگ بازی



از یک کلاه ابریشمی، به غیر از پوشاندن سر چه استفاده هائی می توان برد؟

