



سفر به سیاره کار آفرینی

داستانی ساده و عملی برای کسب مهارت های فوق العاده ضروری یک کار آفرین

فضانوردان را بشناس



حسن زارعی

مدرس و مربی کار آفرینی و کسب و کار

بِه نام خداوند کار آفرین

..... تقدیم به کار آفرین

..... از طرف

سرشناسه	زارعی، حسن، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	سفر به سیاره کارآفرینی : داستانی ساده و عملی برای کسب مهارت‌های فوق‌العاده ضروری یک کارآفرین/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	۱۳۹۵س۷ / الف۴۵ / PIR۸۳۴۶
رده بندی دیویی	۸۱۴/۶۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۵۹۸۲۹۱

سفر به سیاره کارآفرینی

داستانی ساده و عملی برای کسب مهارت‌های فوق‌العاده ضروری یک کارآفرین

نویسنده: حسن زارعی

ناشر: سخنوران

طراح جلد و صفحه‌آرا: حسن زارعی

ویراستاری: نجمه درزلو - شیرین قادری‌آذری

شابک: ۹-۱۵۱-۴۵۵-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش: ۸۸۳۰۵۵۳۹

فروش اینترنتی: www.HassanZarei.com

از این که با اشتراک‌گذاری مطالب این کتاب به همراه منبع به ترویج مباحث

آموزش کارآفرینی کمک می‌کنید از شما سپاسگزارم.

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

سفر به سیاره کار آفرینی

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 دست یافتم 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 آن‌ها 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 آن‌ها 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://zarey.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.

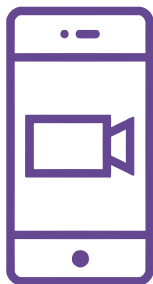
همین الان برای دریافت هدیه خود اقدام فرمائید



<http://zareei.link/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



@zare_i_link



۱۶

۲۱

۲۴

۳۹

۳۳

۳۹

۴۳

۵۰

۵۵

۵۸

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



آیین نامه یادگیری

من با آگاهی از مفاد مندرج در آیین نامه مطالعه شده، به خود متعهد می‌گردم برای یادگیری و اقدام به عمل هر چه بهتر مطالب این کتاب اهتمام ورزم و در جهت رشد و موفقیت آنها را اجرایی نمایم. قطعاً رعایت این آیین نامه و سرمایه‌گذاری 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 رami پذیرم.
- * مطالبی که یاد می‌گیرم را در دفترچه‌ای یادداشت می‌کنم، چون می‌دانم حافظه انسان ضعیف است.
- * اقدامک‌های فضایی را انجام می‌دهم، چون می‌دانم میزان یادگیری من را بیشتر می‌کند.

شما می‌توانید مابقی مفاد آیین نامه را در آدرس ذیل مطالعه فرمائید



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

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 فضاوردی خواهد شد. او رفتار و عملکردش بسیار متفاوت شده بود و واقعاً حس فضاوردی 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 فضاوردی بود. مجدداً مأموران از او استقبال و با احترام تا ساختمان مرکزی مشایعتش کردند. وقتی فضاورد 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 دوست دارم 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 پیش‌رو برداشتن آن سختی‌ها و موانع را داشته باشند. فضانورد شدن یک شبه به دست نمی‌آید. یک فرآیند زمانی طولانی است

سفر به سیاره کار آفرینی

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: احسن آقا کیهان. دقیقاً درست گفتی. 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

سفر به سیاره کار آفرینی

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

سفر به سیاره کار آفرینی

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

جوان درحالی که سیب پوست کنده شده 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 باشیم و به خداوند متعال تکیه کنیم.



اقدامک فضای



- * برای خودتان هدفی را مشخص کنید
- * ببینید انجام دادن 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 به وجود 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 تاکیدی برای ایجاد مثبت‌اندیشی خود تهیه و آنها را هر روز مطالعه کنید.

فضانوردان کارهای 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 بی‌آب‌وعلف 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 فضا نوردی است.



باز هم می‌گوییم که شرایط فضا نوردی با دیگر شرایط و محیط‌ها متفاوت است، ولی یکی از مهم‌ترین اهداف ما در این دوره یاد گرفتن ابتکار و نوآوری در شرایط سخت و غیر قابل 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 فضا نوردی، 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 فضا نوردی 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 بهان بخواهند 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 فضاورد 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 فضاورد بشود. قدرتی که اگر یک فضاورد آن را نداشته باشد، اصلاً سراغ این کار نمی‌آید.

جوان طبق معمول به میان حرف‌های فضاورد پرید و با تعجب گفت: این چه قدرتی است؟ منظورتان از قدرت، توان جسمانی آن شخص است؟ فضاورد که حساسی 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 فضاورد بدانی به تو خواهم گفت.

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

فضاورد گفت: آموختن فضاوردی 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 فضاوردان 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 فضاوردی 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 زحمت آفرین 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 برویم
و آن را کشف کنیم.



جوان هنگامی که فضاورد مشغول صحبت بود، سرش را بالا گرفت و سینه‌خود 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

سفر به سیاره کار آفرینی

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 فرم 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 فضاورد پرسید من چگونه این خصوصیت را در خودم پرورش دهم؟

فضاورد 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 می‌توانیم شجاعانه تصمیم بگیریم.



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. فضاوردان 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 فودشان 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 یاد گرفتن و به دست آمدن عزت نفس و اعتماد به نفس وجود دارد، ولی من چند نکته را که به نظر من 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

پذیر 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 بی‌پهودگی 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.

کتاب ممنوع!



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 تا 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.

سفر به سیاره کار آفرینی

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 تأثیرگذار باید وجود داشته باشد.

 سازگاری از خصوصیات فیزیکی مهم فضانوردان و افراد تأثیرگذار 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 فرا گرفته 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 اعتماد به نفس 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 اعتماد به نفس 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 بهره‌برند. فضانورد که می‌توانست سؤال ایجادشده در ذهن جوان را بخواند یا 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 منعطفی باشی باید یاد

سفر به سیاره کار آفرینی

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 رنج آور 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 توانستند 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 بخوابی 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 بگوئید 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 برسم؟ 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 صفت 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 ترسی 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 می‌رساند است.

سفر به سیاره کار آفرینی

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

سفر به سیاره کار آفرینی

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 فضایی



- * 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 می‌خواستیم 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 همین طور هستند؟ و دوم به نظر شما استقلال طلبی منافاتی با فضانوردی ندارد؟

فضانورد گفت: در جواب سؤال اولت باید بگویم نه! همه مردم این طوری 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 منظور چیست؟

جوان گفت: خیلی‌ها می‌گویند شخص اگر می‌خواهد استقلال طلب باشد باید برای خودش کار کند، نه برای شخص دیگری، ولی فضاوردی 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 زیر دست 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. فضاورد 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.

هسته‌ها دارای 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 استقلال طلبی و حق انتخاب در خودش دارد. این حس در تمامی انسان‌ها وجود دارد، ولی به مرور 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 استقلال طلبی 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؟

استقلال طلبی 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، فکریایی 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

انتخاب را بپذیری. با شجاعت خودت می‌توانی بر ترس از نتیجه غلبه کنی. اگر اطرافیان مخالفتی 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 هر کسی 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 داشتم، توان دیدار با آن‌ها را نداشتم، 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 کنم 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، صددرد 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 آب و هوایی 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 می افتند بتواند آن‌ها را مدیریت کند و با کمترین مسئله‌ای از کنارشان بگذرد.

مسئولیت تمام زندگی در اختیار خودتان است.



اگر بخواهم مثالی برای تو بزنم، به مردم کشور ژاپن اشاره می‌کنم. همان طور که می‌دانی ژاپن جزو کشورهای زلزله خیز 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 ببندیشند 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 پیش‌از این گفتم می‌تواند آن را فعال کند.

سفر به سیاره کار آفرینی

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، ابتدابه‌ساکن 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 بنگرید.
تاما در آن فرصتی هفته است.



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 خود 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 گفته‌ام 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 دردسری 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 نمی‌گوییم 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 پر تلاش

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 آزمندیان 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 فضاوردی 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 مدت‌زمانی که برای این کار مشخص کرده بود، به برنامه‌ریزی روزانه خود می‌پرداخت.

او از زمانی که با فضاورد و برنامه‌ها و مطالبی که گفته، آشنا شده بود، حس وحال 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 فضاورد به او گفته، عملی کند و خود را به شخصیت موردنظر برای فضاورد 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.

در دیگر فصلک های کتاب فواید فواید

هفته چهارم: مهارت های ارتباطی

ارتباطات کلامی

آشنایی با عناصر ارتباطات کلامی

چند نکته مهم در ارتباطات کلامی

ارتباطات غیر کلامی

چند نکته کلیدی در ارتباطات غیر کلامی

مهارت های نوشتاری

شروع به نوشتن

چند نکته یادگیری

اجرا در زندگی

هفته پنجم: مهارت های تیمی

تیم را بشناس

تشکیل یک تیم

۱۷ اصل ماکسول

بخش جدایی ناپذیر کار تیمی

کلام آخر

آغاز یک هدف

راز تفاوت با دیگران

عشق به فضانوردی

هفته اول: فوراً آگاهی

چرا خود آگاهی؟

خود آگاهی را یاد بگیر

از چه چیزی باید آگاهی گرفت

موانع رسیدن به خود آگاهی

اجرا در زندگی

هفته دوم: هدف گذاری

چرا هدف گذاری

در حال حاضر کجا هستیم؟

به کجا می خواهیم برویم؟

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

یک هدف گذاری مطلوب

مزایای هدف گذاری

ده کارت هدف گذاری

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

جهت تهیه نسخه کامل کتاب به وب سایت زیر

مراجعه فرمائید.

www.HassanZarei.com



جهت تهیه نسخه کامل کتاب به وب سایت زیر
مراجعه فرمائید.

www.HassanZarei.com