

بر شاخه‌ی درخت کوشش

بر شاخه‌ی درخت کوشش

گروه مولفین کوشش





برشاخه درخت

کوشش

(ویرایش دوم)





مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش

تأسیس ۱۳۷۴

کوشش تقدیر را سبب می‌شود.

مجتمع فرهنگی - آموزشی کوشش

تأسیس ۱۳۷۴

تهران - میدان ونک - هجدهم گاندی - شماره ۱۴

تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۷۱۱۹۵

دورنگار: ۰۲۱-۸۸۶۷۱۶۷۲

www.koosheshpayandeh.ir

فهرست مطالب

سخنی با اولیاء ۷

درباره این کتاب ۸

فصل ۱: در کتابخانهٔ دانشگاه ۹

فصل ۲: برگی از زندگی ۴۳

فصل ۳: در برابر آئینه ۱۲۱

فصل ۴: بر شاخهٔ درخت کوشش ۱۲۹

فصل ۵: برای حرفه‌ای‌ها ۱۳۵

منابع ۱۴۰

اسامی گردآورندگان فصل برگی از زندگی

شیلا واحدی	نازنین حمزه	رستمیان
رضا عرفانیان	الهام شجاعی	سعید نیازیان
کوروش ساوجی	خشایار پیکر	زهره فراهانی
زهره دخت صامتی	شیما جبّلی	علیرضا بابامحمدی
حامد ضرابی	شهداد منصوری	شهناز احدی
شقایق سلطانی	سارا صدیق زاده	سارا صدیق زاده
ابولفضل کاظمی	سارکیس آساطوریان	احمدعلی پوربابائی
شبّنبم سلحشور کردستانی	مجید گل محمدی	مسعود شیخ الاسلامی
سعید عباسی	مهسا محمود زادگان	سوسن افضل زاده
علی اصغر رضایی علیزاده	خانم سرایی	پریسا کیمیا قلم
علیرضا نصیری	بهاره عباسقلی	سالومه جهان افروز
داود علی حسینی	مبینا شرافتی پور	محمد وثوق طهرانی
سید علی اکبر میر محمدی	الهه آرمنده	زهره کامیاب
بهداد ثبوتی	فرشید حسینی مطعم	غلامحسین قاسمی
اعظم سادات رضوی	مهدی زندگی	مازیار تقوی نژاد دیلمی
سید حبیب حسینی	حسن احمدی	علی افضلی
وحید رضا همتی نیک	بابک افخم	بهمن صفوی
امیر هوشنگ قدیانی	رضا ماهور زاده	سایه علی زاده
مهدی زارع	سمیه گودرزی	میلاد طاهری زاده
نیما ولی زاده	سحر وحید حسین نیا	حسن امانی ملکوتی
حمید جلالی	پریسا کیمیا قلم	آیلار تقی لو
فاطمه ممیزی	مهدا اسماعیل پیکانی	شاهین کاظمی
سید هومن هندی	علی شهیدی	



باسمه تعالی

سختی با اولیاء

کتابی که پیش روی شماست کتابی است با عنوان «بر شاخه درخت کوشش». این کتاب دستنامه‌ی همه مربیان و اولیاءى مجتمع کوشش است. مجتمع کوشش در سه دهه‌ی گذشته با توجه به نام، شعار و چشم‌انداز ارزش‌های مؤسسه‌سین، مجموعه ارزش‌های خود را در قالب این کتاب برای شناخت هرچه بهتر و بیشتر مخاطبین از مجتمع مدون نموده است تا اولیاءى محترم و مخاطبین با شناختی بهتر از رویکردها و چشم‌اندازهای مجتمع، انتخاب شفاف و بهتری از آن داشته باشند. اگرچه موفقیت‌ها، خدمات و امکانات این مجتمع با مراجعه به مدارس و سایت کاملاً قابل مشاهده است، اما آنچه که احتیاج به عینی‌سازی بیشتر دارد تا اولیاء با آن آشنا شوند، مجموعه بیانیه رسالت مدرسه است که در قالب درخت ارزش‌های کوشش توسط پایه‌گذاران این مجتمع، در این کتاب عرضه شده است. لازم به ذکر است که این ارزش‌ها نه تنها باور و ارزش‌های دست‌اندرکاران این مجتمع، بلکه ریشه در نظریات علمی روانشناسان به نام و مشهور دارد که در این کتاب به آن‌ها پرداخته شده است. لازم می‌دانیم به همه اولیاءى که به مجتمع کوشش مراجعه می‌فرمایند پیشنهاد دهیم به منظور ایجاد یک چشم‌انداز مشترک با هدف ایجاد یک سازمان یادگیرنده، این کتاب را به دقت مطالعه کنند تا با نشستن «بر شاخه درخت کوشش» در سایه تلاش فرزندانمان شاهد موفقیت‌های اخلاقی، تحصیلی و شغلی آنان باشیم و در این راه با همدیگر هم‌صدا و هماهنگ عمل نمائیم.

مجتمع کوشش

درباره این کتاب

این کتاب تلاشی است به جهت تبیین مفهوم «کوشش». کلمه‌ی کوشش یا تلاش یا سرسختی مفهومی است بسیار مهم در موفقیت همه انسان‌ها، مفهومی است روانشناسانه و اجتماعی، ارزشی است اخلاقی، توصیه‌ای است کارآفرینانه و پیشنهادی است مشاوره‌ای برای همه افراد در همه جا، که هم‌نام و هم‌ریشه مجتمع کوشش است. این نام فقط یک نام نیست، یک چشم انداز و رویکرد است برای موفقیت در همه عرصه‌های زندگی. برای تبیین هرچه بهتر این مفهوم، در فصل اول این کتاب به توضیح و تبیین آکادمیک این مفهوم از منظر نظریه‌ی خانم دکتر سوزان کوباسا روانشناس شهیر می‌پردازیم و سه زیر شاخه اصلی آن یعنی مسئولیت‌پذیری، خودساختگی و چالشگری را مورد بررسی قرار می‌دهیم. سپس در فصل دوم تجربیات زیسته ارزشمند اولیاء و همکاران و فارغ التحصیلان مجتمع کوشش را در این سه مفهوم با همدیگر به اشتراک می‌گذاریم. در فصل سوم با یک خود ارزیابی، فرصت ارزشیابی را برای خوانندگان کتاب فراهم می‌کنیم تا خود را در سه شاخه سخت‌کوشی مورد ارزیابی قرار دهند. در فصل چهارم به تطبیق این نظریه با ارزش‌های اخلاقی ۱۵ گانه‌ی مجتمع کوشش می‌پردازیم و نشانگرهای آن‌ها را به منظور عملیات‌سازی شاخه‌ها و زیر شاخه‌های آن‌ها مورد بررسی قرار می‌دهیم. در فصل پنجم منابعی را برای یادگیری بیشتر پیشنهاد می‌کنیم. در پایان لازم می‌دانیم از تمامی همکاران گرامی و اولیاء محترم و دانش‌آموزان عزیز که در نگارش این کتاب ما را یاری نمودند صمیمانه سپاسگزاری کنیم. انشالله منتظر نقطه نظرات و تجربیات شما در ویرایش بعدی این کتاب خواهیم بود.

فصل اول

در کتابخانه‌ی دانشگاه

مقدمه



موفقیت در کنار سلامت روانی افراد جامعه از اهمیت به‌سزایی برخوردار است؛ یکی از عوامل منفی در این زمینه، فشارهای روانی است که روند سلامتی افراد به‌ویژه کودکان را مختل می‌سازد. به همین دلیل روانشناسان، علاقمند به ارائه‌ی راه حل‌هایی عملی در جهت رفع مشکلات رفتاری و مقابله با این فشارهای روزمره می‌باشند. کودکان نسل جدید سرمایه‌های بنیادی خانواده‌ها و جوامع امروزی و دارایی اصلی آموزش و پرورش محسوب می‌شوند که هرگونه توجه به کیفیت رشد، سازگاری‌های فردی و اجتماعی آن‌ها با محیط پیرامون اهمیت ویژه‌ای دارد. دانش‌آموزان با چندین نوع از عوامل تنش‌زا مانند تغییرات بلوغ، امتحانات و پرسش‌های کلاسی فشرده و مشکلات انتخاب رشته‌ی تحصیلی و شغل دست و پنجه نرم می‌کنند. از طرفی عوامل تنش‌زای تحصیلی مانند اضطراب امتحان، انتظارات معلمان، تبعیض، اضطراب کنکور، تغییرات فضای مجازی و ... بر سلامت روان آن‌ها تأثیر منفی دارند و سطوح بالای استرس برای مقابله با این گونه فشارها در تمرکز دانش‌آموز، تأثیر مخرب دارد. شرایط تنش‌زا دارای پیامدهای مخرب جسمی و روان شناختی است. اگر دانش‌آموز در زمان حضور مشکلات و فشار روانی، بتواند این متغیرها را شناسایی کرده و بر آن‌ها غلبه کند، از سلامت روان بهتری برخوردار خواهد بود. یکی از مسائل مطرح شده در مقابله با این شرایط آسیب‌زا، عوامل تعدیل‌کننده مانند هیجانات مثبت، حمایت خانواده و از همه مهم‌تر «سرسختی» می‌باشد که از آن به مهارت و قابلیت سخت‌کوشی و کوشش نام می‌بریم این قابلیت اثرات منفی فشار روانی بر سلامتی را کاهش می‌دهد. سرسختی یک ویژگی شخصیتی است که در تحقیقات متعدد نشان داده شده که نقش به‌سزایی در موفقیت آینده کودکان و کاستن فشارهای روانی بر

کودکان را دارد. بنابراین، پرداختن به این موضوع در کودکان ضروری به نظر می‌رسد. در این راستا، در «کتابخانه‌ی دانشگاه» با هم قدمی می‌زنیم و بعد از گشت و گذار با ادبیات دانشگاهی این مفهوم آشنا می‌شویم.

تاریخچه مطالعات سخت‌کوشی

برای زندگی بهتر و برای ساختن آینده‌ای دلپذیرتر، نیاز به انسان‌هایی سازنده و کارآمد داریم. ویژگی «سرسختی» که از دیرباز در حوزه‌ی آموزش، تعلیم و تربیت و روانشناسی مطرح بوده است، عنوانی است که در این گفتار به آن می‌پردازیم.

در سیستم «سخت‌کوشی» چشم‌انداز مجتمع فرهنگی و آموزشی کوشش، سازمانی برای «تربیت کودکان مسئولیت‌پذیر، چالشگر و خودساخته برای موفقیت در دنیای آینده» می‌باشد.

بدیهی است که در این میان، بسترسازی لازم، امری ضروری خواهد بود. تحقیقات (کوباسا^۱ و مدی^۲) در حوزه‌ی سخت‌کوشی و سرسختی نشان داده‌اند که در میان افراد موفق گروهی از یک ویژگی بارز به نام «سرسختی»^۳ برخوردارند، یعنی با وجود تلاش، کوشش، پیگیری، ممارست و موفقیت در انجام وظایف خود، و نیز با وجود تحمل استرس‌های محیطی و حرفه‌ای متفاوت، از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردارند. نسبت به وظایف خود متعهدند، قدرت کنترل شرایط در آن‌ها بیشترست و برای مقابله با چالش‌های حرفه‌ای و چالش‌های زندگی آمادگی بیشتری دارند.

همچنان که اشاره شده است این گروه از افراد با وجود سخت‌کوشی، از سلامت روانی و جسمانی بیشتری هم برخوردارند.

^۱ Suzanne C. Kobasa

^۲ Salvatore R. Maddi

^۳ Hardiness

دو روانشناس به نام‌های سالواتور مدی و سوزان کوباسا، با توجه به نگرش فرد و معنایی که به رویدادهای زندگی می‌دهد، مفهوم «سرسختی روانشناختی» را ابداع کردند. سرسختی، مفهومی روانشناختی است که به شیوه‌ی خاص و با ثبات فرد در واکنش به رویدادهای زندگی اشاره دارد. معلوم شده است افرادی که از خود سرسختی نشان می‌دهند، نسبت به کسانی که این‌گونه نیستند، در مقابل ابتلا به بیماری به سبب شرایط تنش‌زای زندگی، کمتر آسیب‌پذیرند. ریشه‌های مفهومی این سازه، برخلاف دیدگاه‌های معتقد به واکنش انفعالی انسان که در اغلب کارها در زمینه استرس و بیماری مشاهده می‌شود، مجموعه‌ای از رویکردها درباره رفتار انسانی است که مدی در طبقه‌بندی نظریه‌های عمده‌ی شخصیت، آن‌ها را «نظریه‌های تکامل» می‌نامد.

سوزان کوباسا، تحقیقی فراگیر و علمی در علم روانشناسی به انجام رسانده است. او علاقه‌مند مطالعه‌ی این مسأله بود که چرا عده‌ای علی‌رغم این که در معرض فشارهای روانی واقع می‌شوند، در کمال صحت و تندرستی می‌مانند و سایرین نه؟ تحقیقات وی نمایانگر این مطلب مهم بود که عامل مهم در این مورد، یک ویژگی شخصیتی می‌باشد که از سه جزء تشکیل شده است و چون این اجزای سه گانه در زبان انگلیسی با حروف C آغاز می‌گردند،

می‌توان آن‌ها را 3C کوباسا نامید. حروف C،

مخفف سه واژه‌ی Commitment (تعهد)،

Control (کنترل) و Challenge (چالشگری)

است. وی خصوصیات مزبور را سرسختی نامید

و آن را چنین تعریف کرد: «سرسختی عبارت

از کاربرد توانایی‌های خویش به منظور

ارزیابی، سبک و سنگین کردن شرایط و فشارها، تعبیر و

تفسیر این شرایط و پاسخ دادن به آن‌ها است».



پس سرسختی، عنصری درونی است که برخی از افراد آن را دارا می‌باشند که به آن‌ها کمک می‌کند در رویارویی با سختی‌ها دچار بیم و ناامیدی نشوند. این عامل انگیزشی سبب می‌گردد تا در اوضاع تنش‌زا، افراد بتوانند به چاره‌جویی مشکلات بپردازند. این ویژگی به آن‌ها در سازگاری با ناهمواری‌ها کمک شایان توجهی می‌کند. بنابراین سرسختی یکی از شاخص‌های سلامت روان شناختی معرفی می‌شود.

تعریف سرسختی

کوباسا، از اولین محققانی است که سعی کرده است متغیرهای تعدیل‌کننده‌ی عوامل تنش‌زا را مشخص نماید. وی در اولین مطالعه‌ی خود، این فرضیه را بررسی کرد که ساختار شخصیتی افرادی که درجه‌ی بالایی از تنیدگی را بدون بیماری تجربه می‌کنند، متفاوت از افرادی است که در شرایط تنش‌زا بیمار می‌شوند و این تمایز شخصیتی در ساختاری قابل نام‌گذاری می‌باشد که وی آن را «سرسختی» نامید. سرسختی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی، رابطه‌ی بین استرس و بیماری را تحت تأثیر قرار داده و از عوامل ایجاد تفاوت‌های فردی در این زمینه است. در واقع سرسختی مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که به عنوان منبع مقاومت در برابر وقایع فشارزای زندگی عمل می‌کند. او با استفاده از نظریه‌های وجودی در شخصیت، سرسختی را ترکیبی از باورها در مورد خویش و جهان تعریف می‌کند که در عین حال، یک ساختار واحد است. وی، سرسختی را پدیده‌ای می‌داند که تحت تأثیر تجارب غنی، متنوع و پاداش‌دهنده‌ی دوران کودکی شکل می‌گیرد.

به‌طور کلی، سرسختی بر تجربه‌ی درونی و دریافت ذهنی انسان تأکید می‌کند و دارای سه مولفه‌ی تعهد (در برابر بیگانگی)، کنترل (در برابر ناتوانی) و چالشگری می‌باشد.

مولفه‌های سرسختی

سرسختی از سه مولفه‌ی **تعهد، کنترل و چالشگری** تشکیل شده است. **تعهد:** احساس درآمیختگی با بسیاری از جنبه‌های زندگی مثل: خانواده، شغل و روابط بین فردی است. فرد دارای این احساس، معنا و هدفمندی زندگی، کار و خانواده را دریافته است. شخصی که از تعهد بالایی برخوردار است، اهمیت و معنای این‌که چه کسی است و چه فعالیتی انجام می‌دهد را باور دارد. کودکانی که از ویژگی تعهد بالایی برخوردار هستند، با علاقه‌ی وافری در فعالیت درسی خود غوطه‌ور شده و این موقعیت را به‌عنوان بهترین شیوه برای نیل به اهداف آموزشی خود تلقی می‌کنند. چنین نگرشی باعث می‌شود که دانش‌آموز دوره‌ی تحصیلی را به عنوان موقعیتی مهم، ارزشمند و جالب ارزیابی نموده و زمان بیشتری را به آن اختصاص دهد. **کنترل:** اعتقادی است مبنی بر این‌که رویدادهای زندگی و پیامدهای آن‌ها قابل پیش‌بینی و کنترل هستند و می‌توان آن‌ها را تغییر داد. افرادی که از ویژگی کنترل بالایی برخوردار هستند، رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و کنترل می‌دانند و بر این باورند که قادرند با تلاش، آنچه را که در اطرافشان رخ می‌دهد، تحت تأثیر قرار دهند. چنین اشخاصی برای حل مشکلات، به مسئولیت خویش، بیش از اعمال و اشتباهات دیگران تأکید می‌کنند. این افراد در فعالیت‌های تحصیلی خود، برنامه‌ریزی و مدیریت زمان خوبی داشته و دارای اراده و پشتکار بالا بوده و وقت و تلاش بیشتری را برای نیل به اهداف و عملکرد تحصیلی موفقیت‌آمیز خود اختصاص می‌دهند.

چالشگری: نیز عبارت است از این باور که تغییر، جنبه‌ای عادی از زندگی است. اشخاصی که چالشگری بالایی دارند، موقعیت‌های مثبت یا منفی را که به سازگاری مجدد نیاز دارند، فرصتی برای رشد و یادگیری بیشتر می‌دانند تا تهدیدی برای امنیت و آسایش خود. ویژگی چالشگری به عنوان متغیر تعدیل‌کننده در کودکان، باعث می‌شود که کودکان موقعیت‌های فشارزای تحصیلی را به عنوان فرصتی مهیج و ترغیب‌کننده برای رشد، یادگیری و حل مسأله تلقی کنند تا به عنوان موقعیتی تهدیدآمیز، در کل می‌توان با استفاده از نظریه‌های موجود درباره شخصیت، سرسختی را می‌توان ترکیبی از باورها در مورد خود و جهان تعریف کرد که از عمل یک پارچه و هماهنگ تعهد، کنترل و چالشگری سرچشمه می‌گیرد و نگرشی را فراهم می‌کند که باعث به وجود آمدن شجاعت، انگیزه و توانایی لازم در فرد جهت رشد شخصی و مهار استرس‌های محیطی می‌شود. همچنین، سرسختی یک ویژگی شخصیتی تعریف شده است. که مانع تأثیرات منفی استرس بر سلامت می‌شود. این صفت به صورت ترکیبی از تفکر، احساسات و رفتارها به غنی‌سازی و افزایش کیفیت زندگی فرد کمک می‌کند مدی و کوپاسا اعتقاد دارند که سرسختی احساسی عمومی است مبنی بر این که شرایط محیط ایده‌آل است و باعث می‌شود که انسان موقعیت‌های پراسترس را بالقوه، بامعنی و جالب ببیند و به این ترتیب، آن‌ها را به تجارب بزرگ و پیشرفته به جای تجارب مختصر و کوچک تبدیل کند. بنابراین، سرسختی اثری مهم در محافظت از سلامتی در هنگام حوادث تنش‌زا دارد و به صورت بالقوه یک سبک شخصیتی ارزشمند برای بسیاری از شرایط و مشاغل تلقی می‌گردد.

● مولفه‌های سرسختی

سرسختی با سخت‌کوشی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی چند بعدی از سه مولفه تعهد، کنترل و چالش تشکیل شده است که به توضیح این سه مسئله می‌پردازیم.

• تعهد

این مفهوم که با مفهوم مسئولیت‌پذیری نیز همپوشانی می‌کند به معنی، داشتن احساس، هدف و جهت در زندگی و همچنین اعتقاد به اهمیت و مهم بودن، جالب بودن، معنی‌دار بودن و ارزشمند بودن فعالیت‌های زندگی است. کسانی که واجد ویژگی تعهدند، به آنچه انجام می‌دهند، دلبستگی پیدا می‌کنند و آن را جالب و با اهمیت می‌دانند. به عبارت دیگر، تعهد به‌عنوان نظام اعتقادی توصیف شده است که تهدید ادراک شده ناشی از وقایع دشوار زندگی را به حداقل می‌رساند. کوباسا بر این باور است که تعهد، اساسی‌ترین عامل حفظ بهداشت روانی است. تعهد یعنی توانایی شناخت ارزش‌ها، اهداف و اولویت‌های ویژه یک فرد و ارزیابی دقیق تهدیدی که یک موقعیت خاص زندگی ایجاد می‌کند. به بیان دیگر، مناسبات افراد متعهد با خود و محیط‌شان تضمین‌کننده فعال بودن و روی‌آوری است تا منفعل بودن و روی‌گردانی. احساس تعهد، در واقع نقطه مقابل (از خود بیگانگی) است. افراد متعهد عمیقاً در فعالیت‌های زندگی خود درگیر می‌شوند. به عبارت دیگر، این افراد با بسیاری از جنبه‌های زندگی‌شان هم‌چون شغل، تحصیل، خانواده و روابط بین فردی، کاملاً در می‌آمیزند. آن‌ها مشکلات را نادیده یا دست‌کم نمی‌گیرند و درعوض، فعالانه با مسائل خود مواجه می‌شوند و می‌کوشند آن‌ها را حل کنند.

• کنترل

این مفهوم که با مفهوم خودکنترلی و خودساختگی نیز همپوشانی می‌کند. بر این باور استوار است که تجارب زندگی قابل پیش‌بینی و کنترل هستند. شخصی که از کنترل بالایی برخوردار است، باور دارد که سرنوشتش در دست خودش است و به‌گونه‌ای رفتار می‌کند که قادر به نفوذ و تأثیرگذاری روی حوادث مختلف زندگی‌اش باشد. این‌گونه اشخاص معتقدند که با استفاده از دانش، مهارت و قدرت انتخاب، می‌توان رویدادهای زندگی را پیش‌بینی و مهار کرد و بر این اساس در مواجهه با مشکلات، بیشتر بر مسئولیت خودشان تأکید می‌کنند، تا دیگران. به عبارت دیگر، اشخاص برخوردار از کنترل بالا باور دارند که واقعاً می‌توانند بر رویدادهایی که با آن‌ها مواجه می‌شوند، تأثیر بگذارند نه این‌که در رویارویی با نیروهای خارجی عاجز بمانند. آن‌ها پافشاری زیادی بر مسئولیت خود نسبت به زندگی دارند و احساس می‌کنند قادرند بدون راهنمایی دیگران به‌صورت مستقل فعالیت کنند. از طرف دیگر، افرادی که با درجه نازلی از کنترل با زندگی خود برخورد می‌نمایند، احساس عجز می‌کنند و بر این باورند که خواست دیگران و جامعه تعیین‌کننده اکثر فعالیت‌های آن‌هاست. آن‌ها معتقدند که اتفاق، شانس و اقبال بر سرنوشتشان مسلط است آن‌ها با استفاده از منبع به مفهوم کنترل درونی دست می‌یابند. افراد منبع کنترل را براساس تجارب و یادگیری‌های مرتبط با تقویت می‌آموزند. افراد برخوردار از منبع کنترل درونی، تقویت را در وهله اول ناشی از تلاش‌ها و ویژگی‌های خود می‌دانند؛ در صورتی که افراد برخوردار از منبع کنترل بیرونی اعتقاد دارند که نیروهایی بر آن‌ها غلبه دارند. به این ترتیب، افراد برخوردار از منبع کنترل درونی خودپنداره‌ای از توانایی خویش دارند که به احساس کنترل بر وقایع ناخوشایند زندگی و تعدیل

آن‌ها منجر می‌شود. در مقابل، افرادی با منبع کنترل بیرونی در برابر وقایع ناخوشایند احساس ضعف و ناتوانی می‌کنند.

• چالشگری

این مفهوم که با مفهوم مبارزه‌طلبی نیز همپوشانی می‌کند یکی از مولفه‌های سرسختی تلقی می‌گردد. خاستگاه نظری مفهوم چالشگری به دیدگاه‌های شناختی برمی‌گردد. چالشگری باوری است مبنی بر این‌که تغییر و تحول، روال طبیعی و بهنجار زندگی است و انتظار وقوع تغییر و دگرگونی، مشوقی برای رشد و بالندگی است تا تهدیدی برای امنیت و ایمنی، افراد مبارزه‌طلب تغییر را با آغوش باز می‌پذیرند و آن را گونه‌ای چالش و مبارزه طلبی تلقی می‌کنند. چالشگری با تقویت انعطاف‌پذیری باعث می‌شود که حتی رویدادهای بسیار ناهماهنگ، با رویدادهای طبیعی زندگی فرد تلفیق شوند و به گونه‌ای مطلوب مورد ارزشیابی قرار گیرند. افرادی که ویژگی چالش در آن‌ها بیشتر است، تغییرات زندگی را عادی می‌دانند و این تغییرات باعث تهدید آنان نمی‌شود. آنان به استقبال تغییرات زندگی می‌روند و آن را به عنوان محرک و فرصتی برای رشد شخصی مغتنم می‌شمارند. در مقابل، افرادی که حس چالش پایینی دارند، از کشمکش‌های زندگی کناره می‌گیرند و به تن‌پروری، نظم‌های ایمن و قابل پیش‌بینی پناه می‌برند.

چالشگری معرفی شده توسط کوباسا، از طریق تایید مزایای توسعه فردی و تغییر درک می‌شود. این امر مستلزم آن است که انعطاف‌پذیر باشید. تجربه‌های جدید اغلب تنش‌زا هستند؛ در حالی که شما برای حفظ حس امنیت خود، تحریک می‌شوید که به دنبال ثبات باشید. انعطاف‌پذیر بودن در برابر تغییرات ممکن است در ابتدا دشوار باشد، اما در درازمدت شما را تواناتر خواهد ساخت.

اهمیت سرسختی

سرسختی سهم به‌سزایی در شناخت انسان به‌عنوان موجودی مختار و ارزشمند دارد و از انسان، فردی کارآمد و تولنا می‌سازد که می‌تواند حتی در بحرانی‌ترین شرایط و فشارزاترین موقعیت‌ها به مقابله‌ای منطقی و معقولانه و کارساز دست بزند و کماکان روان و جسم خود را حفظ نماید سرسختی از جمله نظام باورهایی است که نقش بنیادی در کیفیت زندگی آدمی داشته و ایجاد تعادل بین ابعاد مختلف آن را به عهده دارد. نظام باورهای ما از یک سو سبب بهبود رفتار، افزایش سلامتی، رضایت خاطر در زندگی و خشنودی و بهبود کیفیت زندگی می‌شود و از سوی دیگر به نظر می‌رسد بسیاری از مشکلات و مسائلی که افراد در زندگی با آن مواجه شده و تجربه می‌کنند، منتج از این باورهاست. نظام باورهای افراد، تأثیر گسترده‌ای در ایجاد تعادل بین ابعاد مختلف زندگی می‌گذارد و به‌عنوان یک الگوی رفتاری، آدمی را قادر می‌سازد تا برآیندهای دلخواه را گسترش دهد و از برآیندهای ناخواسته اجتناب کند.

وجود این ساختار، فرد را در شرایط سخت پیش می‌برد و او را یاری می‌دهد تا وقایع تهدیدآمیز را با موفقیت بیشتری پشت سر بگذارد. لذا سرسختی، توانایی درک درست شرایط بیرونی و تصمیم‌گیری مطلوب در مورد خویش است. افراد سرسخت با جست‌وجو در محیط اطراف خود به دنبال یافتن منابعی برای کمک به کاهش استرس در زندگی هستند تا موجب کنار آمدن مؤثر و بهتر آنان با وضعیت موجود شود و با تکیه بر انعطاف‌پذیری موجود در شخصیت موجب کاهش احساس ترس‌های درونی در موقعیت‌های جدید شوند. افراد سرسخت، حوادث زندگی را کمتر استرس‌زا می‌دانند و با این حوادث بهتر سازگار می‌شوند. از نظر کوباسا، سرسختی یک ویژگی شخصیتی است که به عنوان یک منبع و سپر محافظ عمل می‌کند.

رشد و تحول سرسختی

در بین عوامل متعددی که در شکل‌دهی و تحول ویژگی‌های شخصیتی مؤثرند، نقش خانواده از دیرباز مورد توجه قرار گرفته است. تأثیر خانواده بر رشد و تحول ویژگی‌های شخصیتی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تجارب دوره‌ی کودکی و تعامل مثبت با والدین و اطرافیان می‌تواند منجر به یک شخصیت سرسخت شود. برای شکل‌گیری سرسختی در کودکان باید محیط، با ساختار و قابل پیش‌بینی باشد، به‌نحوی که تلاش آن‌ها به موفقیت منجر شود و نیز حق انتخاب داشته باشند.

والدین، عامل مهم ایجاد سرسختی

دو تجربه در طول زندگی احتمالاً منجر به شکل‌گیری سرسختی می‌شود که عبارت‌اند از:

- افراد سرسخت، والدین را به عنوان الگوی تعهد، کنترل و چالش‌گری، سرمشق خود قرار می‌دهند که این الگوها نیز با پیامدهای مثبت و سالمی روبه‌رو شده‌اند؛
- از آن‌جا که سرسختی را می‌توان آموخت، افراد در رویارویی با وقایع، احساس کارآمدی و کنترل بر محیط را از والدین کسب می‌کنند.

بنابراین تجارب دوران کودکی و تعامل با والدین و دیگران می‌تواند منجر به یک شخصیت سرسخت شود. در تحقیقات انجام شده مشخص گردید که میزان سرسختی در نوجوانان فاقد و دارای والدین با یکدیگر تفاوت دارد. به این معنی که میزان سرسختی و مولفه‌های آن در نوجوانان دارای والدین بالاتر از نوجوانان فاقد والدین است و میزان آن در نوجوانان فاقد مادر پایین‌تر از نوجوانان فاقد پدر است. بنابراین پدر و مادر به‌ویژه مادر، **عنصری مهم** در

بافت خانواده است که می‌تواند شکل‌گیری سرسختی در کودکان و نوجوانان را تحقق بخشد.

خانواده و ریشه‌های سرسختی

ریشه‌ی بسیاری از صفات شخصیتی ما «شرایط تربیتی و محیط عاطفی خانواده» می‌باشد. گاهی به نظر می‌آید کودکان در برخی صفات و ویژگی‌ها به شکل ذاتی و از زمان تولد متفاوت هستند، اما در خصوص ذاتی یا سرشتی بودن ویژگی سرسختی اتفاق نظری وجود ندارد، علاوه بر این آنچه موضوع اصلی تعلیم و تربیت است، «نقش محیط، شرایط خانواده، مدرسه و ...» در رشد کودک است و عواملی که در این بین «میانجیگری» می‌کنند عواملی هستند که به رشد «هویت انسانی» کمک می‌کنند.

رابطهٔ اولیه کودک با مادر و سپس با پدر، اولین و اساسی‌ترین شکل رابطهٔ کودک با جهان اطراف و با خودش می‌باشد. این رابطه به کودک جهان درونی و بیرونی را نشان می‌دهد و به رشد «هویت سالم» کودک کمک می‌کند.

«هویت انسانی سالم» هویتی است که به خودش، دیگران و زندگی اعتماد دارد. چنین تصویری از خانواده آغاز می‌شود، کودک در کنار مادر رشد می‌کند، مادری که حس «اعتماد» کودک را تقویت کند، می‌تواند امیدوار باشد که فرزندش «سرسخت‌تر» خواهد شد، رابطهٔ «گرم» بدون وابستگی افراطی بین مادر و کودک به کودک این پیام را می‌رساند «من حضور دارم و تو می‌توانی» بدین ترتیب ظرفیت‌های درون روانی کودک را ارج می‌نهند، ظرفیت‌هایی که به طور سرشتی رو به رشد، تعالی و تسلط بر زندگی می‌باشند. و این مسیر نوید «پرورش سرسختی» در سازمان شخصیتی کودک است.

ویژگی افرادی که سرسختی دارند:

- حمایت‌گر؛
- مشوق؛
- از نظر جسمی سلامت هستند؛
- تاب‌آوری بالاتری دارند؛
- نسبت به تجربه‌های جدید باز هستند؛
- مسأله دارند؛
- فعال هستند؛
- برخورد متکی‌اند؛
- مشوق زندگی دارند؛
- از کار خود لذت می‌برند؛
- انگیزه‌هایشان بیشتر درونی است؛
- مسئولیت‌پذیرند؛
- زندگی را امری ساختارمند و قابل اصلاح می‌دانند؛
- در انجام وظایفشان مشتاق‌اند؛
- مستقل هستند؛
- به آینده اشتیاق دارند، زیرا تغییرات آن را در کنترل خود می‌بینند؛
- با وجودی که در «سختی‌های زندگی» اضطراب، خطرات و دشواری‌هایی وجود دارد، سبک زندگی‌شان هیجان‌آور و رضایت‌بخش است؛
- چالش‌های زندگی قبل از این که اضطراب‌آور باشند، با معنا می‌باشند.

مادر، پدر، کودک:

اگر رابطه‌ی کودک با مادر و پدرش مبتنی بر اعتماد، گرمی و صمیمت کافی باشد، «سرسختی» کودک بیشتر خواهد شد.

اگر چه حضور و اعتماد در رابطه، به معنای یک رابطه بدون نگرانی و وسواس است، «احساس امنیت روانی» زمانی نسبتاً شکل می‌گیرد که والدین «نگران آسیب خود» نباشند. همان قدر که پاسخگوی نیازهای کودک‌تان باشید، و در لحظات سخت سعی کنید کودک‌تان را درک کنید و به احساسات او بیشتر توجه کنید.

به گفته دانلد وینکات پزشک و روان‌کاو شهیر از اصطلاح جذابی به نام «مادر کافی» استفاده می‌کند.

«مادر کافی» به معنای بی‌نقص بودن نیست، بلکه به معنای حضور سازنده مادری است که به خود اعتماد دارد، و سعی دارد احساسات خود و فرزندش را متوازن کند، به خاطر مسئولیت‌های مادرانه خود کمتر احساس گناه یا شرم دارد، به فرزندش اعتماد می‌کند، به او استقلال بیشتری می‌دهد، او را مسئولیت‌پذیر تربیت می‌کند.

کودکی که فرصت تجارب غیر خطرناک را دارد، احساس بهتری به خودش دارد و انگیزه اجرا و اتمام کارها در وی قوی‌تر است و در انجام کارهایش شوق بیشتری دارد. تمامی این ویژگی‌ها پایه‌گذاری تمایل به «سرسختی» در زندگی خواهد بود.

○ نقش عوامل متعدد دیگر در ایجاد سرسختی

تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که بعضی از ویژگی‌های خانوادگی در مقاوم ساختن افراد برای مقابله با فشارهای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کنند. از جمله این ویژگی‌ها، روابط گرم و با محبت، همبستگی، حمایت عاطفی و باساختار بودن خانواده است. از آن جا که مشخصه اصلی افراد سرسخت، مقاومت بیشتر در برابر فشارهای زندگی است، ارتباط بین این ویژگی‌های خانوادگی با سرسختی مورد انتظار است. بینگهام و استریکر بر این باورند که عوامل تأثیرگذار بر سرسختی دختران بیشتر از درون خانواده سرچشمه می‌گیرد، در

حالی که برای فرزندان پسر، این عوامل ممکن است عوامل اجتماعی و مدرسه‌ای را نیز در بر بگیرد.

ویژگی‌های سرسختی

سرسختی، فرد را در مقابل تأثیرات مضر استرس به خصوص تحت شرایط استرس بالا محافظت می‌کند. سرسختی پیش‌بینی‌کننده‌ی بهتری برای سلامت روانی است تا سلامت جسمی. در مجموع می‌توان گفت ویژگی‌های سرسختی عبارت‌اند از:

- حس کنجکاو قابل توجه؛
- تمایل به داشتن تجارب معنی‌دار؛
- مؤثر بودن آنچه که مورد تصور ذهنی قرار گرفته است؛
- انتظار این که تغییر امر طبیعی است و هر محرک با اهمیت می‌تواند موجب رشد و پیشرفت شود؛
- ابراز وجود، نیرومندی و پرنرژی بودن؛
- توانایی استقامت و مقاومت.

ویژگی‌های افراد با سرسختی بالا

- در شرایط فشارزا، مدیریت بهتری دارند؛
- از استراتژی‌های مقابله‌ای مثبت‌تری استفاده می‌کنند؛
- در موقعیت‌های فشارزا فعال‌تر بوده و با تمرکز شناختی بالاتر عمل می‌کنند؛
- در موقعیت‌های فشارزا بیشتر از روش‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار استفاده می‌کنند.

ویژگی‌های افراد با سرسختی پایین

- در شرایط فشارزا، مدیریت ناکارآمدی دارند؛
- در شرایط فشارزا به صورت بسیار ناکارآمد عمل می‌کنند. از پا درمی‌آیند؛
- در موقعیت‌های فشارزا منفعل‌تر بوده و زود تسلیم می‌شوند؛

- در موقعیت‌های فشارزا بیشتر از روش‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند.
- به طور خلاصه از نظر کوباسا، فرد سرسخت کسی است که سه مشخصه‌ی عمومی دارد که عبارت‌اند از:
- (الف) اعتقاد به این که فرد قادر به کنترل و یا تأثیرگذاری بر روی حوادث است و فشارزاهای روانی را قابل تغییر می‌داند؛
- (ب) توانایی احساس عمیق درآمیختگی و یا تعهد نسبت به فعالیت‌هایی که فرد انجام می‌دهد؛
- (ج) انتظار این که تغییر توأم با مبارزه‌ی هیجان‌انگیز، برای رشد انسان بیشتر مؤثر است و آن را جنبه‌ای عادی از زندگی می‌داند.

انگیزش عامل جدا نشدنی سرسختی

سرسختی را یک عامل و انگیزش درونی هدایت می‌کند و به همین جهت از ثبات و پایداری زیادی برخوردار می‌باشد (کوباسا، ۱۹۷۹). به عبارتی یکی از زمینه‌هایی که در جهت‌یابی و پیش‌بینی رفتار و شناخت فرد مورد توجه قرار می‌گیرد، انگیزش افراد است؛ چرا که محور اساسی بحث در زمینه‌هایی مانند یادگیری، ادراک، تفکر، عواطف، احساسات، هوش و مواردی از این قبیل است (شاملو، ۱۳۸۴). جنبه‌های هیجانی و انگیزشی نقش مهمی را در کسب دانش جدید و یادآوری دانش قبلی در موقعیت جدید ایفا می‌کنند. انگیزش از نظر منبع کنترل، به دو دسته‌ی درونی و بیرونی تقسیم می‌شود که عبارت‌اند از:

- **انگیزه‌ی درونی:** گروهی از افراد که موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به شخص خود مثلاً توانایی یا کوشش شخصی نسبت می‌دهند و معتقدند که رویدادهای مثبت زندگی در نتیجه‌ی برنامه‌ریزی دقیق و کوشش پی‌گیر خود آن‌ها به دست می‌آید

و برای رفتار خود، قبول مسئولیت می‌کنند. انگیزش درونی با تمایل درونی برای انجام موفقیت‌آمیز صرف یک تکلیف مرتبط است.

- **انگیزه‌ی بیرونی:** گروهی که موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به عوامل محیطی بیرون از خود نسبت می‌دهند در نتیجه برای اعمال و رفتار خود قبول مسئولیت نمی‌کنند. انگیزش بیرونی با هدف کسب پاداش و اجتناب از تنبیه ارتباط دارد.

یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های اجتماعی که بر رفتار انسان تأثیر می‌گذارد، انگیزه‌ی پیشرفت است که می‌توان آن را در پیش‌بینی و تبیین رفتار انسان مورد توجه قرار داد. انگیزه‌ی پیشرفت، عبارت از غلبه کردن بر موانع، دستیابی به معیارهای عالی، رقابت کردن با دیگران و پیشی گرفتن از آن‌ها و مطابق با معیار بالای زندگی کردن می‌باشد. بنابراین به نظر می‌رسد که سرسختی از نتایج ایجاد انگیزه‌ی پیشرفت باشد. پس برای ایجاد سرسختی در کودکان، ابتدا باید بتوانیم رشد انگیزش درونی در آن‌ها را توسعه دهیم.

ویژگی‌های افراد سرسخت

جمع‌بندی نتایج بیش از دو دهه تحقیق درباره سرسختی، کوباسا را به این نتیجه‌گیری رسانید که افراد سرسخت حس جهت‌گیری مشخص، رویکردی فعال در موقعیت‌های استرس‌زا، حس اعتماد بالا و کنترل دارند؛ ویژگی‌هایی که شدت تهدیدها و خطرهای احتمالی را کاهش می‌دهند. مجموعه‌ی این ویژگی‌ها، فرد را به‌رغم قرار گرفتن در معرض عوامل فشارزا مصون نگه می‌دارد. در نتیجه، افراد سرسخت توانایی بالایی برای مقابله با عوامل فشارزا دارند. تحقیقات نشان می‌دهند که هم سرسختی کلی و هم اجزای آن یعنی تعهد، کنترل و چالش‌گری، نشان‌دهنده‌ی سلامت روانی بالاست. فرد سرسخت در برخورد با مسائل حالت فراگیری دارد و خود را با افکار واگرا، که اساسی برای خلاقیت است، مشغول می‌سازد و اولویت‌های

مختلف را در ارزیابی موقعیت مورد توجه قرار می‌دهد. این نگرش، نقطه‌ی مقابل تفکر همگرا (یک بعدی) است که از خصوصیات اصلی افراد افسرده است. نگرش یادگیریِ فردِ سرسخت به او کمک می‌کند که شرایط پرفشار و شرایط تغییر – خوب و بد – برای او به منزله فرصت‌های مبارزه، رشد و غنی ساختن زندگی درآمده و به دنبال آن، فرد در مقابله با مسائل به یافتن راه‌حل‌ها فکر کند. مطالعات کوباسا نشان داد که افراد سرسخت ویژگی‌هایی دارند که عبارت‌اند از:

- (۱) با جنبه‌های خود و زندگی‌شان کمتر مبارزه می‌کنند. عزت‌نفس بالایی دارند و بیشتر بر رویدادهای مثبت تأکید می‌ورزند تا رویدادهای منفی.
- (۲) اهمیت مشکلات را نادیده یا دست‌کم نمی‌گیرند و در عوض، فعالانه با مسائل مواجه می‌شوند و می‌کوشند آن‌ها را حل کنند.
- (۳) معتقدند که شخصاً و از طریق اعمال خود به پاداش می‌رسند نه این‌که پاداش‌هایشان تحت اختیار خودشان نباشد. به عبارت دیگر، از جایگاه درونی مهار برخوردارند.
- (۴) نظام ارزشی صریح و روشن دارند و معتقدند که زندگی‌شان با معناست.
- (۵) از لحاظ اجتماعی افراد ماهری هستند و از شبکه‌های نیرومند خانوادگی و دوستانه برخوردارند؛ به‌طوری که می‌توانند در زمان گرفتاری به آن‌ها مراجعه کنند.

آموزش سرسختی

از طریق آموزش سرسختی می‌توان به کودکان کمک کرد که با افزایش آگاهی و مهارت‌های خود، به رشد و شکوفایی خویش کمک کنند تا در نتیجه، سلامت روانی‌شان بیش از پیش فراهم شود. با توجه به این‌که سرسختی از مفاهیمی چون داشتن هدف و معنا در

زندگی، ارزشمند بودن، زندگی مشتاقانه و پرشور، قدرت و مسئولیت ناشی از اختیار و آزادی فردی، اهمیت تجربه ذهنی و نقش مؤثر فرد در ساختن جامعه ریشه می‌گیرد وجود آن در کودکان باعث رشد آن‌ها در زمینه‌های مختلفی می‌شود. سرسختی به عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی، مورد توجه نظریه‌پردازان روانشناسی به‌ویژه روانشناسان مثبت‌گرا قرار گرفته است. در این راستا، سرسختی ترکیبی از نگرش‌ها و باورها تعریف می‌شود که به دانش‌آموز انگیزه و جرئت می‌دهد تا در مواجهه با موقعیت‌های فشارزا و دشوار تحصیلی، کارهای سخت و راهبردی انجام دهد و برای سازگاری با آن شرایط سرسختانه فعالیت کند تا از میان رویدادهایی که بالقوه می‌توانند واجد پیام‌های فاجعه‌آمیز و ناخوشایند باشند، راهی به سوی رشد و تعالی باز کند و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت تحصیلی و فردی فراهم آورد، بعضی از مفاهیم و موضوعاتی که در جلسات آموزش سرسختی می‌توان به کودکان یاد داد، عبارت‌اند از: تمرکز بر معنا، ارزش‌ها، اهداف زندگی، مهارت رهاکردن، بودن در اینجا و اکنون، مسئولیت‌پذیری، خودآگاهی (ایجاد تصویر مثبت از خود، مهارت تفکر مثبت و انگیزه‌بخش و ...)، افزایش مهارت‌های بین فردی، غلبه بر خجالت و کم‌رویی، آشنایی با مفهوم مشکل و نحوه برخورد با آن، مهارت نگرش به مشکلات به عنوان فرصت تجربه و یادگیری، شوخی و مزاح (شوخ طبعی)، مقابله گشتاری با رویدادها (روش‌های حل مسئله و ریلکسیشن)، جرئت‌ورزی، توجه به کارهای مثبت خود در گذشته و روش انجام دادن آن‌ها، بالا بردن عزت نفس و اعتماد به نفس، تصمیم‌گیری، انتخاب و درک از خود به عنوان یک عامل اساسی در محیط.

نتیجه‌گیری

وجود سرسختی در کودکان به ایجاد یا رشد مولفه‌های مختلف شخصیتی، روانشناختی، تحصیلی و رفتاری در مواجهه با تکالیف

درسی و غیردرسی کمک می‌کند. یک نمونه مشخص، این است که افرادی که میزان سرسختی‌شان بالاست، از لحاظ اجتماعی افراد ماهری هستند و از شبکه‌های نیرومند خانوادگی و دوست‌تانه برخوردارند؛ به‌طوری که می‌توانند در زمان حل مسائل و مشکلات درسی به آن‌ها مراجعه کنند. سرسختی باعث می‌شود که افراد نسبت به قابلیت‌ها و توانایی‌های خود نگرش مثبتی داشته باشند و در برخورد با چالش‌ها و مشکلات تحصیلی، به جای کناره‌گیری؛ با آن‌ها روبه‌رو شوند و بکوشند آن‌ها را حل کنند. بنابراین، با آموزش سرسختی به کودکان می‌توان به رشد و پیشرفت آنان و به تبع آن، به رشد و پیشرفت جامعه کمک کرد.

اگر مولفه‌های شخصیت را ترکیبی از اعمال، افکار، هیجانات و انگیزش‌های فرد در نظر بگیریم، ممکن است این مولفه‌ها در افراد مختلف متفاوت باشند. سرسختی را نیز یک ویژگی شخصیتی عنوان کرده‌اند که فرد واجد آن، قادر به حل کارآمد مسائل و رفع فشارهای بین فردی است و در هنگام رویارویی با حوادث از سرسختی به‌عنوان مقاومت و سپر محافظ استفاده می‌کند.

تقویت سرسختی و انعطاف‌پذیری در کودکان

- الگوی مناسبی برای فرزندان باشید
- کودکان با مشاهده والدین بهتر می‌آموزند، هرچه ما بزرگترها راهکارهای مبتنی بر حل مسأله، انعطاف‌پذیری و ابراز احساسات سازنده را در دوره‌ی بحران‌ها داشته باشیم، الگوهای بهتری برای فرزندانمان خواهیم بود.
- کودکان را به حل مسئله تشویق کنید.
- به‌جای ارائه راه‌حل آن‌ها را تشویق کنید که راه‌حلی را بیابند و به

راه‌حل‌هایشان باور داشته باشید و با رویی باز و پذیرا استقبال کنید، با این راه‌کار توانایی آن‌ها در مواجهه با مشکلات را تقویت می‌کنید.

• تقویت استقلال

تلاش کنید که از میزان تذکر، کنترل، یادآوری و حمایت خود کم کنید در حدی که خطر جسمانی برای کودک‌تان نداشته باشد.

• مسئولیت‌پذیری

پرورش مسئولیت‌پذیری از سنین اولیه آغاز می‌شود، یک کودک حتی در سال‌های اولیه، به اجرای مسئولیت‌های خود بسیار مشتاق و علاقه‌مند است، از حدود سه سالگی می‌توانید مسئولیت انجام کارهایی را که می‌تواند انجام دهد را به او بسپارید، مثل جابجا کردن وسایل کوچک، کمک به مادر، لباس پوشیدن، نظافت شخصی و این مسیر در سال‌های آتی هم ادامه می‌یابد. بسیاری از والدین ترجیح می‌دهند که به جای مسئولیت دهی به کودک‌ان برآموزش تکیه کنند، زیرا فکر می‌کنند آموزش‌هایی چون زبان خارجه، موسیقی، هنر می‌تواند آینده درخشان‌تری را برای فرزندشان فراهم کند، درحالی که «آموزش» به تنهایی و بدون تقویت ساختارهای شخصیتی به هیچ وجه ضامن «موفقیت» در زندگی نخواهد بود.

- از کودکی به فرزندتان مسئولیت‌های روزمره بدهید.
- از تشویق‌های مداوم و افراطی استفاده نکنید.
- پیش از انجام مسئولیت مورد نظر برای او مسئولیتش را توضیح دهید.
- سعی کنید که مدام به فرزندتان تذکر ندهید (دستور ندهید).
- به او اعتماد کنید.
- فرزندتان را در کارهای خانه مشارکت دهید.

- گاهی از مسئولیت‌پذیری‌اش تشکر کنید.
- راه‌های مسئولیت‌گریزی را مسدود کنید.
- هرگاه مسئولیتش را انجام نداد پیامدهای منطقی برایش مشخص کنید.
- پرورش انگیزه‌درونی

برای تقویت «سرسختی» بویژه «سرسختی تحصیلی و آموزشی» ضروری است که به برنامه‌ریزی، ممارست، مهارت حل مسأله، مهارت به تعویق‌انداختن نیازها، ساختاربندی ذهن mind set و یک شوق و اشتیاق درون روانی در نهان توجه بیشتری شود، کلیه این ویژگی‌ها می‌تواند با پرورش و تقویت انگیزه‌های درونی به‌دست آیند.

اصولاً چنانچه هریک از ما از تأثیر، اهمیت و ارزش عملکرد خود به‌عنوان یک «انسان» آگاه شویم، و خود را فردی مهم، ارزشمند و تأثیرگذار، و مورد قبول بدانیم، ترجیح می‌دهیم که در راستای موفقیت و اثرگذاری بهتر قدم برداریم.

انگیزه‌های درونی و بیرونی دو اصطلاح شایع در روانشناسی است که می‌توانند موتور محرکه‌ی رفتار انسانی باشند.

هرگاه انسان‌ها، تنها و تنها برای کسب مشوق‌هایی هم‌چون نمره، جایزه، تحسین، تأیید، پول، رتبه، تلاش کنند و از انجام دادن فعالیت «رضایت درونی» نداشته باشند، قطعاً در برهه‌ای آن فعالیت را رها خواهند کرد.

همان‌طورکه پیش‌تر اشاره شد، افراد «سرسخت» در انجام کارها و وظایفشان ممارست و پیگیری دارند، بدیهی است که «شور و اشتیاق» لازم زمانی به دست می‌آید، که از انجام آن فعالیت لذت برده و آن را ارزشمند بدانند.

انگیزه‌های درونی در افرادی که مسئولیت‌پذیرند، و از انجام دادن کارهایشان رابطه‌ی گرم‌تری با والدین و معلمین را دریافت می‌کنند، تقویت خواهد شد.

شاید باورپذیری نقش احساسات درونی در پرورش انگیزه‌ی درونی کمی دشوار باشد، اما «همه ما برای کسانی که به آن‌ها وابسته‌ایم خیلی کارها می‌کنیم».

«تجربه‌ی موفقیت» برای کودک و نوجوان به وی امکان می‌دهد که از انجام دادن فعالیتی احساس ارزشمندی داشته باشد، و در یک گفتگوی درونی به خودش بگوید «من می‌توانم پس هستم».

انگیزه درونی امکان فعالیت سرسختانه‌تر را به انسان‌ها می‌دهد. زیرا کار سخت و مکرر، و نگاه فرد به شکست و چالش راهی برای رشد و یادگیری بیشتر خواهد بود.

یکی از راه‌هایی که می‌تواند انگیزه‌ی درونی کودک و نوجوانان را تقویت کند، این است که برای «اوقات فراغت» آنان تا حدی آن‌ها را آزاد بگذاریم. یعنی سعی کنیم بگذاریم خودشان «انتخاب» کنند.

- مشوق‌های بیرونی را کمتر کنیم؛
- با رفتار خود احساس «شرم» و «احساس گناه» را در آن‌ها ایجاد نکنیم؛
- از مقایسه کردن شدیداً پرهیز کنیم؛
- تواناهایی‌شان را ارج بنهیم؛
- زمینه‌ی انجام کارهایی که به آن علاقه دارند را فراهم کنیم؛
- کاربرد دروس در زندگی روزمره را به آن‌ها بیاموزیم؛
- نقش تلاش، کوشش و مسئولیت‌های زندگی‌شان را به آن‌ها نشان دهیم؛
- «انجام وظیفه» گاهی نشان از بلوغ فردی و شخصیتی است، به آن‌ها بیاموزیم.

● مهارت بین فردی، گوش دادن فعال و حل تعارض

«پاسخگو بودن» و «هشیاری ذهنی» دو ویژگی مهم در روابط بین فردی است.

برای پرورش «توانایی سرسختی» قدرت حل مسائل مشکلات بسیار مهم هستند، زیرا چنین افرادی قدرت مقابله با چالش‌های روزمره را بیشتر دارند، به مشکلات به‌عنوان یک چالش قابل حل می‌نگرند و این‌گونه بر شرایط کنترل بیشتری دارند.

زمینه‌ها و مهارت‌های بنیانی در این راستا، توانایی درک خود، درک دیگران، توانایی گوش‌دادن فعال به خود و دیگری، و یافتن راه‌حل‌های عملی برای اجرای روش حل مسئله، از ویژگی‌هایی است که به ممارست و پیگیری وظایف می‌انجامند.

از آنجایی که امروزه سبک زندگی خانواده‌ها، فرزندان را تنهاتر کرده است گاهی آن‌ها را فاقد ویژگی «تعامل مؤثر» با دیگران می‌بینیم.

تعامل گرم در خانواده عامل بسیار مهمی در روابط بین فردی می‌باشد، کودک و نوجوانی که «صمیمیت» بیشتری را تجربه کرده است با همسالانش رابطهٔ بهتری دارد، و برای روابط خود ارزش بیشتری قائل است.

برای تقویت این ویژگی بهتر است باب گفتگو و تعامل بدون قضاوت را باز کنید، از قضاوت دیگران بکاهیم، به دلیل رفتار انسان‌ها توجه کنید، از اختلاف نظر داشتن نهراسید، دلایل خود را مطرح کنید و دلایل فرزندان را بشنوید، در عین حال که گاهی از قوانین و چارچوب‌های خانوادگی نباید سرپیچی کنیم.

خانواده‌هایی که حتی با وقت کم، کیفیت ارتباطی بهتری دارند، به فرزندان‌شان می‌آموزند که تعارضات خود را با روش‌های منطقی‌تری حل کنند و این ویژگی به آن‌ها کمک می‌کند که در حین انجام

وظایف فردی، تحصیلی و اجتماعی‌شان، به دنبال راه‌حل برای اتمام و انجام کارهایشان باشند.

همدلی و ذهنی‌سازی

«درک شدن» و «دوست داشته شدن» دغدغه دائمی همه انسان‌هاست، این ظرفیت در خانواده و مدرسه و روابط بین فردی به دست می‌آید.

اولیاءِ خانواده و مدرسه پیش از هرچیز باید نسبت به احساسات خود در شرایطی که مقابل کودک یا نوجوان قرار می‌گیرند آگاه باشند و در تعامل با وی سعی کنند احساسات او را درک کنند، انسانی که درک شود می‌تواند، شما را بیشتر بفهمد و نسبت به وظایف خود آگاهانه عمل کند. این فرآیند به شدت درک‌آهش «اضطراب مخرب» مؤثر است و دشواری تکلیف را قابل تحمل‌تر می‌کند.

بسیار شاهد آن بوده‌ایم که کودکان به خاطر حجم فعالیت‌های آموزشی دچار اهمال‌کاری و بی‌دقتی در انجام تکالیف خود می‌شوند، چرا؟؟

یکی از دلایل قابل توجه این است که به طور ضمنی و ناهشیار از شکست خوردن می‌ترسند و پیش از اقدام به عمل شکست خوردن خود را ناتوان می‌دانند. به عبارتی فکر و احساس آن‌ها یک پیام درونی به آن‌ها می‌دهد: «تو آنقدر خوب نیستی که بتوانی این کار را به طور کامل انجام دهی».

در حالیکه اگر علی‌رغم دشواری تکلیف احساس کنند که درک می‌شوند، کمک دارند و فرصت تلاش کردن دارند، قطعاً اقدامات مؤثری برای اتمام تکالیف انجام می‌دهند. از سویی این همدلی و تلاش برای درک آن‌ها، انگیزه‌ی درونی برای موفقیت را افزایش

می‌دهد، زیرا می‌آموزند با وجود چالش تکلیف، راهی برای درک و فهم و اتمام آن خواهند یافت.

کمال طلبی - یا کامل‌پنداری

نمره ۲۰ آفت دیرینه آموزش، والدین و معلمان دچار یک اجبار درونی نسبت به کودکان و نوجوانان شده‌است، برای ایجاد بستر رشد، تحول سالم، تقویت سرسختی، بردباری و تحمل شکست یکی از اصول موفقیت است. زندگی در عصر حاضر «تاب‌آوری» بیشتری را می‌طلبد، حال آن‌که ما به جای آن تنها به قله موفقیت می‌اندیشیم.

«انسان بی‌عیب و نقص وجود ندارد» همه ما در دوران‌های مختلف زندگی خود برای دستاوردهای فردی یا اجتماعی با چالش‌هایی روبرو هستیم که برای دستیابی به آن‌ها باید با چالش‌هایی درونی روبرو شویم و می‌دانیم که در این مسیر کامل نیستیم.

درحالی‌که از فرزندانمان می‌خواهیم که همیشه در قله باشند و با خودمان فکر می‌کنیم «کمال‌طلبی» یک ویژگی لازم برای ما و خانواده‌مان است.

«کمال‌طلبی» یعنی نارضایتی از وضع کنونی، و ابهام در آینده، یک تلاش ماراتن گونه‌ی بی‌انتهای و یک «فقدان» دائمی رضایت از خود، بی‌شک‌القای «کمال‌طلبی» ناشی از «کامل‌پنداری» خود مسیر سرسختی را ناهموار می‌کند، زیرا این ویژگی بیشتر تحت تأثیر انگیزه‌های بیرونی و احساس ناکافی بودن درونی است، بنابراین چنین فردی در مسیر خود «خسته» و بدون «اشتیاق» است. هرچند که پرتلاش باشد و به جای بردباری «تاب‌آوری»، تحملی مداوم را تجربه می‌کند که احتمالاً شکننده خواهد بود.

پرورش احساسات و سرسختی

احساسات انسانی ترکیبی از احساسات مثبت و منفی است، که به‌طور طبیعی همه‌ی ما واجد آن‌ها می‌باشیم، یعنی به‌طور طبیعی و در شرایط گوناگون زندگی احساس شادی و غم، غرور و تکبر، حسادت و قدرشناسی، خشم و رضایت را در طول زندگی خود تجربه می‌کنیم، و طبعاً کودکان و نوجوانان هم بر همین سیاق چنین تجربه‌هایی را دارند.

آنچه موجب ایجاد نقطه اشتراک این احساسات با سرسختی است میزان «پذیرش» و «باز بودن» معامله این تجارب است. هرچه نسبت به احساسات خود آگاهانه‌تر رفتار کنیم، آسیب کمتری می‌بینیم و بر تجارب سازنده خود می‌افزاییم. به این معنا که هر احساس با یک رویداد و تجربه زندگی آمیخته است، و چنانچه آن احساس را «پذیریم» و بیاموزیم با واقعیت‌های جاری کنار بیاوریم، مسیر زندگی و مسئولیت‌هایمان را به شکل سازنده‌تری طی می‌کنیم.

آنچه بیش از فرزندانمان اهمیت دارد، احساسات درون روانی والدین به خود و فرزندانمان است. والدین و حتی معلمان نسبت به خود و کودکان و نوجوانان احساساتی دارند. این احساسات الزاماً همیشه مثبت نیستند و گاهی احساساتی مثل خشم، بی‌تفاوتی، گناه، شرم در این رابطه وجود دارد.

عجیب است که هرچه تلاش کنیم که به احساسات خود توجه نکنیم و آن‌ها را سرکوب کنیم، در رابطه ما با کودک یا نوجوان تاثیر منفی می‌گذارد و به‌نوعی او از یک فقدان «صمیمیت» در رابطه رنج می‌برد، و گاهی احساس می‌کند که مقصر است، اما نمی‌داند چرا؟؟

از این رو گاهی احساسات منفی هم‌چون احساس «شرم» و یا احساس «گناه» را تجربه می‌کند، زیرا فکر می‌کند مورد تایید شما نیست، و پیامد این احساسات در عملکرد او می‌تواند اهمال، به تعویق انداختن کارها، بی‌انگیزگی، بی‌تفاوتی و... باشد.

برای پرورش سرسختی باید به انگیزه‌های مثبت توجه بیشتری شود همچنین به حل عوامل موثر در ثبات احساسات منفی نیز توجه کنیم، به این منظور بهتر است؛

۱. به احساسات خودتان توجه کنید.
۲. چرا این احساسات در شما ایجاد شده است؟
۳. به احساس کودک یا نوجوان توجه کنید؟
۴. از او بپرسید که احساسش چیست؟
۵. سعی نکنید او را توجیه کنید و یا قانع کنید که اشتباه می‌کند؟
۶. به او بگویید من هم گاهی این‌طور می‌شوم و سعی می‌کنم نگذارم روی کارم تأثیر منفی بگذارد.
۷. سعی کنید با او صمیمی‌تر شوید.
۸. هرگاه «صمیمیت نسبی» اتفاق افتاد، احساسات مثبت او بیدار می‌شود و بیشتر تلاش می‌کند.

○ راه‌های تقویت سرسختی

برای تقویت سرسختی روش‌های متفاوتی وجود دارد:

۱. تمرکز بر لحظه «اکنون»: تقویت توان کنترل شرایط.
 ۲. تجسم همه احتمالات ممکن: تقویت کنترل و چالش‌پذیری.
- * سه راه پیش روی خود را در نظر بگیرید، که می‌توانست اوضاع را بدتر از آنچه هست بکند.

* سه راه پیش روی خود را که می‌تواند اوضاع را بهتر سازد تصور کنید.

حالا به خود بگویید «من در هر یک از این موقعیت‌ها چکار می‌توانستم انجام دهم تا بهترین اتفاق بیفتد؟».

این روش می‌تواند میزان کنترل کردن و چالش در موقعیت را بهبود ببخشد.

۳. ارتقاء شخصی جبرانی: تقویت کنترل، چالش، تعهد.

در این روش، فرد خودش ارزیابی دقیق و منصفانه‌ای از شرایط خود خواهد داشت و در تدوین برنامه نظر می‌دهد.

۴. نیت متناقض: کنترل، چالش، تعهد.

از مشکل یا علامت SYMPTON، شروع کنید. این روش نوعی «غرقه سازی» در مشکل است. آنقدر در گفتگو با او در آن غرق می‌شود تا این‌که به او کمک کنیم تا افکار و اعمالش را بازسازی کند و این بازسازی کنترل و اعتماد به خود و خودتکایی را افزایش می‌دهد.

۵. خودآگاهی از مهمترین عوامل بهبود سرسختی، افزایش خودآگاهی از مهمترین عوامل می‌باشد.

سرسختی تحصیلی

سرسختی تحصیلی یعنی «تاب‌آوری» در مواجهه با چالش‌های درسی، تعهد به تمرین در فعالیت‌های درسی و انجام حداکثر عملکرد برای کسب موفقیت تحصیلی.

از این روی آموزش نظم و ترتیب، برنامه‌ریزی درسی، مدیریت زمان، تعهد به انجام تکالیف می‌تواند تکالیف دشوار را هم تسهیل کند.

همچنین به حالتی اطلاق می‌شود که دانش‌آموز «شوق» به غلبه بر

لحظاتی دارد که احساس می‌کند دارد «تسلیم» می‌شود. این ویژگی به‌خصوص در فعالیت‌های گروهی قابل تعلیم و آموزش است. با توجه به توضیحات فوق همچنین با توجه به تغییرات نسلی و عصری، انسان عصر دیجیتال تغییرات بسیار سریع را تجربه می‌کند، که گاه تأمل بر رویدادهای زندگی را دشوار می‌کند. از این‌رو گاهی فکر می‌کند که نقش سازنده و انتخاب‌گر انسان روزبه‌روز کاهش یافته و انسان قرن ۲۱ «قربانی تمام و کمال» دنیای مجازی و دیجیتال است.

در حالی که امروزه بشریت بیش از هر زمان دیگری به انسان‌های سازنده و مؤثر نیاز دارد. تا بتواند جهان را به تسخیر «خیر» در برابر «شر» درآورد.

کودکان چگونه در مسیر سرسختی قرار می‌گیرند:

«سرسختی تحصیلی» می‌تواند یک ویژگی «آموختنی» باشد.

و خانواده اولین محیط مؤثر بر یادگیری نحوه تعامل با وظایف شخصی و اجتماعی است.

مدرسه هم به‌عنوان دومین محیط مؤثر بر رشد فردی دانش‌آموز می‌تواند با ایجاد بستر تعلیم و تربیت مناسب، موجب پرورش «سرسختی تحصیلی» در کودکان شود.

سرسختی تحصیلی ویژگی‌های ذیل را در کودکان پرورش می‌دهد.

- مقاومت؛
- کنترل استرس؛
- کنترل افسردگی؛
- سلامت روان؛
- کسب موفقیت؛
- احساس خودبستگی self sufficiency؛
- کودکانی که سرسختی تحصیلی دارند.
- دروس خود را مدیریت می‌کنند.
- زمینه‌های موفقیت تحصیلی را برای خود فراهم می‌کنند.

- نسبت به یادگیری و پیشرفت شخصی متعهدند.
- نسبت به عوامل استرس‌زا آگاهند.

دشواری تکلیف و سرسختی

«توانستن» نقطه عطف حرکت رو به جلو است.

باید توجه کنیم که سبک یادگیری افراد برای مطالب و موضوعات متفاوت است.

برای تلاش بیشتر، دانش‌آموز باید با تکالیفی متنوع در سطوح دشواری متفاوت و با سبک‌های گوناگون روبرو شود، آن‌جا که تجربه‌های دلچسب و خوشایند در یادگیری اتفاق می‌افتد، شور و شوق به یادگیری و انجام تکالیف بیشتر می‌شود.

بنابراین، در برنامه‌ریزی درسی و آموزشی برای رسیدن به حد «تسلط» ضروری است که تنوع بیشتری ایجاد شود تا کودکان بتوانند با توجه به سبک یادگیری، مطالب را بیاموزند.

راهکارهای ایجاد انگیزه در کودکان

(۱) طرح مطالب درسی به صورت پرسش‌های جالب: مطلب یا موضوعی را که می‌خواهیم کودک یا نوجوان یاد بگیرد، به صورت پرسش یا پرسش‌هایی روشن و جالب که آن‌ها را به فعالیت ذهنی و پویندگی ترغیب نماید، مطرح می‌کنیم، باید تلاش شود تا در کودکان احساس نیاز به وجود آید؛

(۲) کودکان در اثر شکست در درسی، نسبت به آن نگرش منفی پیدا می‌کنند، باید به آن‌ها کمک کرد تا با کسب موفقیت در درس جدید، به تصویری مثبت از توانایی خود دست یابند زیرا یادگیری همراه با موفقیت منجر به ایجاد انگیزه می‌شود.

(۳) تجربه و تماس مستقیم با مطالب درسی؛ سعی نمایید تا کودکان با چیزی که می‌خواهند یاد بگیرند، تماس و تجربه مستقیم و عملی داشته باشند.

۴) اهداف آموزشی مورد انتظار از کودکان را در آغاز درس برای آن‌ها بازگو نمایید. اهداف باید روشن و متناسب با توانایی کودکان باشد.

۵) اجرای نقش؛ بهتر است در زمینه‌ی برخی از موضوعات از جمله تاریخ، ادبیات، دینی و ...، کودکان را تشویق نماییم تا موضوع مورد نظر را به صورت نمایش درآورند. اجرای نمایش در تفهیم مسائل تربیتی و اخلاقی بسیار مفید و مؤثر می‌باشد.

۶) در شرایط مقتضی و مناسب از تشویق‌های کلامی استفاده کنید. مثلاً خوب، آفرین، مرحبا و

۷) باید شرایطی فراهم شود تا دانش‌آموز موفقیت خود را احساس کند، زیرا هیچ چیز همانند خود موفقیت به موفقیت کمک نمی‌کند.

۸) تکالیف ارائه شده نه باید بسیار مشکل باشد و نه ساده، از ارائه تکالیف یکنواخت باید پرهیز کرد و به عبارتی تکالیف باید خاصیت برانگیختگی داشته باشند.

۹) مشخص کردن نحوه‌ی انجام کار برای یادگیرنده؛ کاری را که دانش‌آموز قرار است انجام دهد باید دقیقاً مشخص شود.

۱۰) تبادل نظر با کودکان درباره‌ی مشکلات درسی و شرکت دادن آن‌ها در طرح نقشه‌های کار و فعالیت.

۱۱) استفاده از نمرات و آزمون‌ها برای ایجاد انگیزه در کودکان؛ قدردانی از کار دانش‌آموز او را به کوشش و تلاش بیشتر و دلبستگی به درس وادار خواهد نمود.



فصل دوم

برگی از زندگی

مقدمه



از تجربه‌های زیسته با عنوان دانش ضمنی یاد می‌گردد دانش ضمنی غیر از دانش مصرّح یا دانش آکادمیک است که در فصل اول این کتاب به آن پرداخته شد. تجربه‌های زیسته به مثابه فوت‌های کوزه‌گری تجربه شده‌ای است که افراد در موقعیت‌های واقعی زندگی تجربه کرده‌اند و از آن نتیجه گرفته‌اند، در این بخش که شاید ارزشمندترین بخش این مجموعه باشد به سراغ تجربیات زیسته اولیاء، معلمان و دانش‌آموزان فارغ‌التحصیل مجتمع کوشش رفته‌ایم و تجربه آن‌ها را در حوزه سخت‌کوشی و در قالب «برگی از زندگی» جمع‌آوری کرده‌ایم و این تجربیات را با دیگر اعضای خانواده کوشش به اشتراک گذاشته‌ایم.

همچنان که مشاهده می‌کنید این تجربیات با ادبیات و واژه‌های مختلفی بیان شده است. تلاش ما بر آن بوده که با حداقل دخل و تصرف در نوشته‌های اولیاء و همکاران آن‌ها را به اشتراک بگذاریم. طیفی از ادبیات ساده و خودمانی تا متونی مغلق و دشوار را در این نوشته‌ها می‌توان مشاهده کرد، از تجربیات پزشکان تا بازرگانان تا مدیران، مسئولین و کارآفرینان را در این متون می‌توانید مشاهده کنید. نکته قابل توجه این است که شاید روزی این خاطره یا پیشنهاد را برای فرزند خود گفته‌ایم یا خواهیم گفت ولی اکنون این فرصت پیش آمده که این تجربه یا پیشنهاد در اختیار هزاران نفر قرار گیرد و از همه مهم‌تر آن که از یک مفهوم ذهنی نویسندگان این نوشته‌ها تبدیل به یک نوشته ماندگار گردد. امید است با هدف مکتوب‌سازی و به اشتراک‌گذاری این تجربیات در قالب «برگی از زندگی» در توسعه همدیگر کوشا باشیم.

شریک رنج مردم

شیلا واحدی ولی دانش‌آموز آرام بلوری

اولین دبیرستانی که تدریس کردم در منطقه محرومی بود که بچه‌ها خیلی از امکانات را نداشتند ولی مشتاق یادگیری بودند. برای من که از یک منطقه خوب و بالای تهران به آن منطقه می‌رفتم خیلی سخت بود، تحمل شرایط آن‌جا. در یک ماه اول از بوی بد کلاس‌ها و نامرتب بودن شاگردها و خیلی از شرایط دیگر بسیار ناراضی بودم و خیلی سخت بود رفتن به آن‌جا. ولی بعد از یک ماه توانستم با شرایط خو بگیرم و متوجه شدم که بسیاری از مردم کشورم در شرایط سختی زندگی می‌کنند و زندگی فقط در مناطق خوب و رفاه کامل نیست. آن بچه‌ها با شرایطی که داشتند، ولی قلب بسیار مهربانی داشتند و مشتاق یادگیری. خیلی از آن‌ها حتی لباس گرم برای زمستان، یا حتی مداد و خودکار برای نوشتن نداشتند که ما دبیران سعی کردیم با کمک‌های کوچکی که انجام می‌دهیم بتوانیم شرایط را برای آن‌ها راحت‌تر کنیم تا به خاطر گرسنگی یا نداشتن وسایل ابتدایی از درس عقب نیفتند. از آن به بعد بود که تحمل سختی‌ها برای من راحت شد.

تجربه خودساختگی در سیستان

رضا عرفانیان ولی دانش‌آموز دل آرا عرفانیان

سلام، سال ۱۳۷۵ در رشته پزشکی عمومی فارغ‌التحصیل شدم و جهت گذراندن دوره طرح سربازی به یک منطقه روستایی اطراف شهر زابل در استان سیستان و بلوچستان اعزام شدم. محل زندگی‌ام کنار درمانگاهی بود که مسئولیت آن را برعهده داشتم نه آب بهداشتی کافی برای شستشو و استحمام داشتم و نه آب آشامیدنی مناسب. برق هم اگر می‌رفت چند روزی طول می‌کشید تا مجدد برقرار گردد. بادهای وحشتناک ۱۲۰ روزه سیستان هم گاهی

زندگی را غیر ممکن می‌کرد. محل درمانگاه و زندگی من در مسیر عبور کاروان‌های قاجاق هم بود و حوادث امنیتی گوناگون به هیجانات آن دوره زندگی من اضافه شده بود. آن زمان گرچه سیاه‌ترین دوران زندگی‌ام بود ولی از آن زمان هرگاه جرعه‌ای آب گوارا می‌نوشم، شیر آب گرم پرفشار حمام را بر سرم باز می‌کنم و شبانگاه که در منزلم با خانواده‌ام در امنیت می‌خوابم قدر تمام این لحظات را چون موهبتی با ارزش به‌خوبی می‌دانم.

یک تجربه از خودساختگی اداری

کوروش ساوجی ولی دانش‌آموز سامینا ساوجی

اولین تجربه من از اولین پست، ریاست و مسئولیت اداره‌ای بود که به دلیل تعدد افراد با سابقه و فنی در آن اداره، همگی از احراز این پست توسط فردی منتخب خارج از آن اداره ناراضی بودند و به همین دلیل از روز اول شروع به کارشکنی و عدم تعامل نمودند. لذا خودم، به تنهایی و با ممارست و مطالعه شبانه‌روزی تمامی کارهای محوله را انجام دادم و به آن‌ها ثابت کردم که حتی می‌توان به تنهایی کارهای آن اداره را انجام دهم و موجب رضایت مدیران ارشد سازمان باشم. بدین ترتیب کم‌کم همه افراد و کارشناسان ذیربط شروع به همکاری با من نمودند و این‌گونه توانستم ریاست خود را به آن‌ها اثبات نمایم، اما کار بسیار دشوار و سختی در آن زمان برایم بود و خوشحالم که توانستم به درجه‌ای از خودساختگی و خودباوری برسم و در آن چالش موفق شوم.

زندگی در تهران سخت‌گیر

زهرا دخت صامتی ولی دانش‌آموز باران ضرابی

من در سن ۲۲ سالگی ازدواج کردم و پس از آن برای زندگی به تهران آمدم. من در این شهر تنهای تنها بودم و خیلی روزهای سخت را گذراندم اما همیشه سعی می‌کردم خودم را با واقعیت وفق

بدهم چون شرایط کاری همسرم در تهران بود و ما امکان برگشت به شهر خودمان را نداشتیم. تنهایی و غربت به نظر من خیلی باعث رشد و پیشرفت من شد که شاید اگر در کنار خانواده بودم هرگز این تجربیات را به دست نمی‌آوردم و پس از ۱۵ سال زندگی در غربت و بزرگ کردن ۲ بچه پشت هم و خیلی چالش و مشکلات فراوان و دست تنها به این نتیجه رسیدم که، همیشه باید یک چیزهایی را از دست داد تا چیزهای دیگر به دست آورد و شاید من سختی و دوری زیاد و حسرت‌های زیادی کشیدم اما دست‌آوردهایی داشت که نتیجه صبوری و تلاش و لطف خدا بود و عمیقاً از ته قلبم به این جمله خداوند که می‌فرمایند: *إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا* (همانا با هر سختی، آسانی است).

و در نهایت با یک بیت شعر که در مقام و روزهای سخت ورد زبانی بود، سخن را کوتاه می‌کنم.

«ما زنده به آنیم که آسوده نمایم موجیم که آسودگی ما عدم ماست»

● مبارزه‌جویی با طعم گردشگری

حامد ضرابی ولی دانش‌آموز بهار ضرابی

من در سال ۱۳۸۵ در سن ۲۶ سالگی از اصفهان به تهران مهاجرت نمودم و شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری نیل گشت روز را راه‌اندازی نمودم. موقعی که به تهران آمدم کل سرمایه بنده حدود بیست میلیون تومان بود که ده میلیون آن را برای رهن واحد اجاره دفتر دادم و حدود هفت میلیون تومان هزینه‌های تجهیز دفتر را پرداخت کردم و الباقی که حدود ۳ میلیون تومان دیگر بود را به‌عنوان سرمایه داخل شرکت استفاده کردم. اوایل کار خیلی خیلی سخت بود و دخل و خرج به سختی در می‌آمد برای کاهش هزینه‌های زندگی شب‌ها در داخل دفتر زیر میز کار می‌خوابیدم، امیدوار بودم و هر روز تلاشم را بیشتر می‌کردم، آهسته آهسته

اوضاع شرکت بهتر شد و با بهره‌گیری از اینترنت و کمک گرفتن از google شرکت ما به بزرگترین شرکت مسافرتی در زمینه سفر به کشور چین تبدیل شد. شرکت ما دفاتر مسافرتی در سه شهر بزرگ چین دایر نمود شامل پکن، شانگهای و گوانجو، در اوج فعالیت بودیم که ناگهان کرونا آمد و کلیه زحمات ما بیش از حدود دوازده سال یک شبه از بین رفت و مجدداً بعد از چهار سال بعد از بیماری کرونا کار ما از سر گرفته شد و به جرأت می‌توان گفت رمز موفقیت در هر شغل و تحصیل و زندگی در کلمه تلاش خلاصه خواهد شد.

لبخند به دشواری‌ها

شقایق سلطانی ولی دانش‌آموز شاینا مردی

اولین باری که برای مصاحبه کاری به بیمارستان دی (قسمت آزمایشگاه) رفتم خیلی استرس داشتم برای مصاحبه به سمت مدیریت آزمایشگاه رفتم و با چهار دکتر که از سهامداران آزمایشگاه بودند ملاقات کردم و هرکدام از آن‌ها سوالاتی از من راجع به خون و کارهای آزمایشگاه پرسیدند و چون من قبلاً طرح دانشگاه را در سازمان انتقال خون استان تهران گذرانده بودم تا حدودی آشنایی با سوالات اساتید داشتم و بهترین خاطره‌ای که از آن زمان استخدام برای روز اول به یادگار مانده برایم این بود که در اولین برخورد با من به دلیل این که من همیشه خنده روی لبم هست و در آن زمان دختر خنده رویی بودم در اولین مصاحبه قبول شدم و یکی از دلایل انتخاب من این بود که چون آدم‌هایی که برای تست و آزمایش به این مرکز می‌آیند یا خودشان مریض هستند یا اطرافیانشون به همین خاطر وقتی وارد جایی می‌شوند که افراد در محل کار خوش اخلاق و مهربان باشند شاید که گوشه‌ای از درد و رنجشان کم شود و انرژی مثبت کارمندان اول روز به مریضان منتقل شود خلاصه من همون روز اول استخدام شدم و سعی کردم که همیشه روی لبم خنده باشد. حتی زمان‌هایی که در دلم غم بود

و غمگین بودم با لبخند با مریض‌ها برخورد می‌کردم به امید روزی که هیچ‌کس غم نداشته باشد و مریض نباشد.

چالش با سابقه‌ها

ابوالفضل کاظمی ولی دانش‌آموز پارمیدا کاظمی

اولین پست کاری بنده مربوط به اولین کشیک دورهٔ پزشکی عمومی به‌عنوان انترن بود که هم به نوعی استرس‌آور و هم هیجان‌آور بود. من بدون تجربه قبلی و بدون حضور همکار سال بالاتر باید به بیماران بخش سوختگی بیمارستان سوانح سوختگی اصفهان رسیدگی می‌کردم که برای کشیک اول تجربه سخت ولی گرانبهایی بود به‌طوری که بعد از آن اعتماد به‌نفس کافی برای کشیک‌های سخت و طاقت فرسا را پیدا نمودم. از خاطرات شغلی می‌توانم به تأسیس مطب به‌عنوان پزشک عمومی اشاره کنم که با توجه به حضور پزشکان با سابقه در حوالی مطب اینجانب افراد زیادی تصور شکست بنده در حوزه مطب‌داری را می‌نمودند که خوشبختانه و البته با عنایت خداوند متعال مطب موفق بود و در ادامه کار دوره تخصصی در رشته کودکان را نیز گذراندم و بحمدالله در حال حاضر در مطب شخصی مشغول به فعالیت می‌باشم.

موفقیتی که ریشه در کتاب داشت

شب‌نم سلحشور کردستانی ولی دانش‌آموز آرسیا فریور

در هفته‌ی اول کاری‌ام و در اولین پست و مسئولیت سازمانی‌ام که دورهٔ طرح بود و من به‌عنوان کارشناس پیشگیری از معلولیت در آسیب اجتماعی در بهزیستی مشغول به‌کار شدم به‌من خبر دادند که شخص روانشناسی که مسئول آموزش بهداشت زوجین قبل از ازدواج به تابع‌ها بودند بیمار شدند و فردا نمی‌توانند در جلسه آموزش حضور داشته باشند و شما باید به جای ایشان به مدت بیست دقیقه سخنرانی نمائید! و خوب حالا تصور کنید که یک

دختر ۲۲ ساله تازه فارغ‌التحصیل شده در رشته اداره امور مرکز بهداشتی درمانی در هفته‌ی اول بخواهد برای دویست زوج سخنرانی داشته باشد آن هم در مبحث تخصصی و می‌تونم بگم آن بیست دقیقه به اندازه ۲۰ ساعت برای من سخت گذشت و خنده‌دار این که اولش وقتی میکروفن را به‌دستم دادند دستم بی‌اختیار می‌لرزید و نمی‌تونستم جلوی لرزشش رو بگیرم و اونهایی که جلو نشسته بودن می‌خندیدن! اما بعد از پنج دقیقه خودمو کنترل کردم و فکرمو جمع کردم و گفتم تو از همه اینجا قوی‌تری و می‌تونی! و چنان سخنرانی بی‌عیب و عالی رو انجام دادم که بعد از جلسه کلی زوج صف کشیدن که خانم دکتر لطفاً آدرس مطب را بهمون بدین برای مشاوره! و البته از اداره هم تقاضا کردن جلسات را ادامه بدم که بنده قبول نکردم چون در حیطه رشته تخصصی من نبود.

نتیجه ۱: چیزی که باعث موفقیت من در این تجربه و چالش بود تنها و تنها این بود که من اهل مطالعه و کتاب خواندن بسیار بودم و اطلاعات عمومی زیادی داشتم و این که همیشه والدینم و بخصوص پدرم به من اعتماد به نفس زیادی می‌دادن و برای انجام هرکاری به من می‌گفتند تو می‌توانی تو توانایی تو بهترینی!

یک تجربه برقی

سعید عباسی ولی دانش‌آموز الینا عباسی

احتراماً، اولین پست کاری اینجانب؛ کارشناس بازار برق ایران و بخش SCUC بود که هرروز باید یک برنامه ۲۴ ساعته برای فردای روز بعد می‌چیدیم و باید با مصرف کل کشور تولید همگرا می‌شد، در سومین کشیکم که روز تعطیل بود و هیچ‌کس جز خودم در بخش نبود از شدت استرس در فایل Excel خروجی یک نیروگاه را در هنگام چک ناخواسته تغییر داده بودم و برنامه پیدا نمی‌شد، بعد

از آمدن چند تا از همکارانم تا شب سر این موضوع بحث و بررسی کردیم و در آن روز متوجه اشتباه من شدیم!

یک تجربه سخت‌کوشی با واژه سماجت

علی اصغر رضایی عزیزاده ولی دانش‌آموز الناز رضایی عزیزاده

از زمانی که یادم می‌آید برای به دست آوردن اهدافم سماجت کردم. برای خانه‌دار شدن، ماشین، سفر، درآمد کار، تحصیل و ... کلی سمج‌بازی درآوردم. اما سماجتی که برای تغییر رشته تحصیلی و شغلم انجام دادم، هیچ موقع فراموش نخواهم کرد. بعد از لیسانس کامپیوتر و تشکیل زندگی و داشتن فرزند و مشکلاتی که بعداً بوجود آمد دوباره شروع به خواندن رشته‌ای جدید کردم. این سماجت به مزاجم خوش آمد و تصمیم گرفتم تا آخرش ادامه بدم. تو این دوره بیشتر کسانی که من و می‌دیدن، می‌گفتند: چه وقت درس خوندنه؟ حوصله داری، گیرم که وکیل بشی می‌خوای چکار کنی؟ اما من با سماجت و با تمامی سختی‌ها و خستگی زیاد به راه خودم ادامه دادم. بعد چندین سال تلاش به هدف خودم رسیدم.

امروز می‌توانم اعتراف کنم که هرآنچه در زندگی دارم را با سماجت و سخت‌کوشی بدست آورده‌ام و اینو به دخترم هم یاد دادم. همت، ایمان، توکل تنها راه رسیدن به هدف در ایمان است.

برخاستنی دوباره

علیرضا نصیری ولی دانش‌آموز درسا نصیری

خاطره چالشگری و سرسختی در حوزه تحصیلی

در نتایج کنکور سال چهارم دبیرستانم که در واقع اولین سال حضورم در کنکور سراسری بود در رشته تکنولوژی تولیدات گیاهی (مقطع کاردانی) دانشگاه شاهرود پذیرفته شدم. دوری از خانواده برایم بسیار سخت بود چون اولین تجربه جدایی‌ام بود و این دوری خیلی برای خانواده بخصوص مادرم هم دشوار بود. اما با گذشت یک

هفته حسابی با زندگی خوابگاهی و دوستان خوبی که در خوابگاه داشتم خو گرفتم و همه چیز عالی پیش می‌رفت. خوب درس می‌خوندم و از این‌که یاد می‌گرفتم روی پای خودم بایستم لذت می‌بردم.

اواسط بهمن ماه یک روز صبح که مثل همیشه از خوابگاه به دانشگاه رفتم دیدم اداره آموزش دانشگاه برایم پیغام داده که سریع مراجعه کنم. بسیار تلخ و سخت بود که فهمیدم با شرط معدل در این رشته پذیرفته شدم و متأسفانه به اشتباه همه جا در فرم‌های کنکور معدل کل را به جای معدل کتبی درج کرده بودم و این اشتباه به معنی عدم پذیرش من در این رشته بود. بسیار ناراحت شدم و هم خودم و هم دوستان نزدیکم بسیار گریه کردیم و اصلاً باور کردنی نبود.

خلاصه به تهران بازگشتم و دفترچه شرکت در کنکور سال بعد را گرفتم. تقریباً اسفند بود و کنکور در تیرماه سال بعد برگزار می‌شد. طی حدود ۴ ماه آنقدر خوب و با انگیزه درس خوندم که در کنکور سال بعد در رشته اقتصاد (مقطع کارشناسی) دانشگاه علامه طباطبایی پذیرفته شدم و این تجربه تلخ با تلاش و سخت‌کوشی نتیجه‌ای بسیار شیرین برایم داشت.

پیشنهادهای یک ولی

داود علی حسینی ولی دانش‌آموز آویسا علی حسینی

جذاب‌ترین تجربه به جرأت صبر به همراه سختی‌های مسیر برای رسیدن به هدف در زندگی رسیدن به هدف رو مالا مال لبریز از شیرینی می‌کرد و خود انگیزی که خیلی تاثیرگذار بود گاهی همراه با دلسردی و گاهی پر از شور و حرکت به سمت جلو بارها و بارها طعم ناکامی را چشیدن و در آخر تمرکز برای رسیدن تصمیم، نقشه کشیدن، عملی کردن و در نهایت رسیدن به خود هدف

جذاب‌ترین تجربه زندگی بوده است. پی‌بردن به نقاط ضعف و پروراندن اون نقطه به صراحت رشد دادن نقطه تاریک.

تومیه‌های قصار از یک ولی

سید علی اکبر میر محمدی تکیه ولی دانش‌آموز سارا میر محمدی تکیه

در زندگی شخصی هرکسی تجربیاتی هست که هرچند ممکن است مشابه داشته باشد، ولی تجربه هرکس منحصر به فرد است. که در اینجا به دو نکته اشاره می‌شود: ۱— براساس نیازت هزینه کن. تا وقتی نیاز واقعی به چیزی پیدا نکرده‌اید هزینه‌ای بابت آن ندهید. به عنوان مثال هر موقع می‌خواهید کالایی یا خدماتی را بخرید از خود بپرسید اگر نخرم چه اتفاقی می‌افتد؟ و اگر بخرم چه نیازی را از من برطرف می‌کند و آیا برطرف شدن این نیاز برای من ضروری است یا خیر؟ این یکی از موارد خود کنترل است و به شما کمک می‌کند تا براساس نیازتان هزینه کنید.

۲— مسأله‌ات را زود حل کن. وقتی قرار است کاری را انجام دهید در زودترین و کوتاه‌ترین زمان ممکن آن را انجام دهید. این موضوع به تقویت اراده و افزایش آرامش کمک می‌کند. به عنوان مثال اگر دکمه سردست لباس شما افتاده و شما می‌خواهید آن را بدوزید فوراً این کار را انجام دهید و به زمان‌های دیگر موکول نکنید. این رفتار به تقویت اراده و همچنین پایبندی به برنامه کمک می‌کند.

در پاسخ به سوالاتی که آن مؤسسه محترم پرسیده‌اند هرچند از تجربیات شخصی سؤال شده است که شاید منظور بیان خاطره‌ای در زمینه موضوعات مطروحه باشد لیکن اینجانب نتایج حاصل از تجربیات شخصی را بیان کردم.

مدرسه، ورزشگاه، بیمارستان یک تجربه

بهداد ثبوتی ولی دانش‌آموز لایون ثبوتی

دروود و احترام، بدیهی‌ست تجربیات مرتبط با خودساختگی و خودکنترلی از مهمترین مبانی توسعه‌ی فردی می‌باشد که هم برای موفقیت در زندگی شخصی و هم رسیدن به مدارج بالای علمی، دانشگاهی و شغلی الزامی می‌باشد.

(۱) جذاب‌ترین تجربه شخصی خودساختگی و خودکنترلی من در اولین دوره مسابقات شنای جوانان ۱۵ - ۱۷ سال استان مازندران و انتخابی تیم ملی بوده است که بدون حضور مربی و فقط با تمرین شبانه‌روزی و بالابردن اعتماد به نفس و اطمینان به کسب موفقیت به مقام سوم کشور رسیدم.

(۲) اولین تجربه مسئولیت شغلی من، سرپرستی بخش اورژانس بیمارستان کودکان سرطانی محک در سال ۱۳۸۶ بود. که دلیل تماس بسیار زیاد به اشتغال در مرکز خیریه و فعالیت پزشکی برای کودکان پس از گذشت ۱۶ سال همچنان با شوق و عشق به کودکان سرطانی هر روز در حال خدمت‌رسانی و تعالی روحی هستم.

(۳) بهترین خاطره چالشی من در کنکور سال ۱۳۷۶ بود. که علی‌رغم کسب رتبه ۹۴۵ کنکور، با مخالفت خانواده برای انتخاب رشته مواجه بودم به دلیل توقع رتبه تک رقمی در کنکور، به مدت یک سال تمام تلاش صد چندان داشتم و به یاری خداوند موفق به کسب رتبه ۱۳ کنکور سال ۱۳۷۷ شدم.

تلاش در دو جبهه

اعظم سادات رضوی ولی دانش‌آموز آدرینا طامه

تازه از پیش دانشگاهی فارغ‌التحصیل شده بودم و شور و شوق جوانی و رسیدن به جایگاه‌های خوب را برای خودم می‌دیدم که با داشتن خواستگارهای متعدد به یکباره به جای رفتن به دانشگاه به خانه بخت رفتم و یکباره بعد از عروسی به خودم اومدم که چقدر دوست داشتم پزشک شوم و چقدر دوست داشتم تحصیلات عالیه

داشته باشم. وقتی به خودم اومدم که حتی به پرکردن فرم دانشگاه سراسری هم نرسیده بودم به همین خاطر فقط توانستم فرم دانشگاه آزاد را پر کرده و پست کنم. یاد می‌یاد که هر خواستگاری داشتم شرط اول برام ادامه تحصیل بود که البته با همسر هم این شرط رو گذاشته بودم، اما از آن جایی که حرف در بعضی اوقات باد هوا به حساب می‌آید، بعد از قبولی بنده (توی اون شرایط سخت اول زندگی و با کمترین کوشش و تلاش بنده) قبول شدن در رشته پرستاری بود و با قبول شدن و شروع دانشگاه همسر مهربانم بهانه‌گیری کرد و شروع به ناسازگاری کرد. خلاصه سرتون و درد نیارم، اما این بار با سرسختی و تلاش بنده من علاوه بر گرفتن مدرک لیسانس پرستاری ۱۷ سال سابقه پرستاری دارم و خوشحال هستم که حداقل اگر پزشک نشدم پرستار شدم و می‌توانم کاری کوچک برای بیماران عزیزم انجام دهم.

پیامی از یک پدر

سید حبیب حسینی ولی دانش‌آموز سیده ستاره حسینی

در زندگی اگر می‌خواهید چیزی به دست آورید بایستی برای آن سختی کشید و تلاش کرد.

از شکست خوردن نترسید با تلاش و کوشش بر مشکل غلبه خواهید کرد.

برای به دست آوردن تجربه بایستی تعاملات خود را زیاد کنید. برای کسب تجربه فقط این نیست که همه چیز را خودتان امتحان کنید. بایستی از اطلاعات و تجربیات سوابق گذشته دیگران عبرت و درس بگیرید. بایستی مراقب باشید که در دام افراد منفی باف نیفتید.

اگر برای کاری تصمیم جدی دارید با استفاده از تجربه‌هایی که در طول زندگی به دست آوردید و از تجارب دیگران و اطمینان آن را انجام دهید. برای خود کنترلی می‌توان به نظم — انضباط — اراده

قدرت و استحکام داشتن در مقابل خواسته‌های نفسانی اشاره کرد همانند توانایی کنترل رفتارها در زندگی.

تجربه‌ای به وسعت زمین فوتبال

وحید رضا همتی نیک ولی دانش‌آموز سوگول همتی نیک

تجربه‌ای که برای بنده به وجود آمده مربوط می‌شده به دوران بعد از دبیرستان و اوایل جوانی که در رشته ورزشی فوتبال مشغول فعالیت بودم، یادم هست تازه وارد تیم جدیدی شده بودم و خیلی هیجان داشتم تمرینات به خوبی پیش می‌رفت و اولین روز مسابقه بود و مسئولیت سنگین و خطرناکی را در پست دفاع به بنده داده بودند. وقتی سنگینی بار مسئولیت رو کاملاً حس کردم که در اواسط بازی یک گل به خودی زدم و باعث باخت تیم شدم این حس هنوز هم برای من تازگی داره ولی تجربه‌ای که باعث شد با دید باز در زندگی مسئولیت‌پذیر باشم.

یک تجربه شرکتی

امیر هوشنگ قدیانی ولی دانش‌آموز آرشیدا قدیانی

در سال ۹۵ بنده عهده‌دار یک مجموعه شرکتی در حوزه توزیع دارو در سراسر کشور شدم که متأسفانه در آن زمان ۱۲۵ میلیارد تومان زیان انباشته داشت و شرکت با دزدی و اختلاس به میزان بیش از ۱۰۰ میلیارد تومان مواجه شده بود و هم در داخل سازمان با مشکلات جدی روبرو بود و اعتبار و آبرویی در بازار و نزد تامین کنندگان نداشت به نحوی که بیشتر فعالان در این صنعت شرکت را یک شرکت ورشکسته می‌دانستند که به زودی از بازار حذف خواهد شد اما بنده و تعدادی از همکاران کوشا و دلسوز، با آرامش، هم‌فکری، مشارکت در تصمیم‌گیری به کارگیری صداقت و همدلی و با تدوین و خلاقیت توانستیم هر روز به میزان کمی به سمت شرایط خوب و مورد انتظار حرکت کنیم و اعتقاد داشتیم اگر روزانه

فقط یک مشکل یا عدم تطابق را حل کنیم در سال بیش از ۳۰۰ مشکل را حل خواهیم نمود. این مشکلات نارضایتی مشتریان، نارضایتی تامین کنندگان، هیئت مدیره و سهامداران، پرسنل شرکت و ... بودند که به حمدالله با صبوری، تلاش و پیگیری توانستیم شرکت را از بحران خارج کنیم و اینک شرکت با بیش از ۵۰۰ پرسنل و دو هزار میلیارد تومان فروش به سود رسیده و شرایط بسیار مناسب و قابل قبولی دارد.

از بابل تا تهران به‌سختی

مهدی زارع ولی دانش‌آموز باران زارع

زمانی که ۱۷ ساله بودم، در رشته مهندسی شیمی دانشگاه صنعتی نوشیروانی بابل پذیرفته شدم، از طرفی رشته مورد علاقه‌ام بود و برای ورود به دانشگاه کلی زحمت کشیده بودم از طرف دیگر دوری از خانواده برایم مشکل بود. اون موقع این‌که دانشگاه سراسری تحصیل کنی و در رشته مهندسی دستاورد بزرگی بود، منم حاضر شدم باقی سختی‌ها را بپذیرم. دوری از خانواده، تنها زندگی کردن، تنها اسباب کشی کردن، از تهران به یک شهر غریب رفتن، سفر با اتوبوس‌های بین شهری که گاهی تنها بودم و گاهی هم با بچه‌های دانشگاه، نگرانی‌های مادرم بابت خطرات جاده، مدیریت هزینه‌های زندگی با پول توجیبی که از خانواده می‌گرفتم. زندگی کردن در خوابگاه و خیلی چالش‌های دیگری که داشتم که هر کدام یک‌سری مزایا داشتند و یک‌سری معایب. مثلاً زندگی کردن در خوابگاه باعث شد من از دنیای خودم خارج بشوم و با فرهنگ‌های مختلف آشنا بشوم و مجبور به کنار آمدن و پذیرفتن فرهنگ‌های جدید بشوم. انعطاف‌پذیرتر شدم و خودساخته‌تر.

یک مسیر آکادمیک

نیما ولی زاده ولی دانش‌آموز باران ولی‌زاده

یکی از چالش‌ها در حوزه شغلی، تحصیلی و زندگی و کار از مقطع تحصیلی کارشناسی ارشد به بعد برای بنده هم‌زمانی آن‌ها با یکدیگر بوده است و این‌که علی‌رغم مشغله زیاد در حوزه کاری و انجام وظایف و مسئولیت‌های کاری و در کنار آن رسیدگی به خانواده در مقطع کارشناسی ارشد از طریق کنکور سراسری پذیرفته شدم. البته کمی قبل‌تر از آن جلبه‌جایی در حوزه کاری اینجانب اتفاق افتاد و در آن مقطع موجب نارضایتی بنده گردید. ولی بعد از آن و انتقال به حوزه کاری جدید، فرصت بیشتری برای مطالعه و شرکت در آزمون سراسری پیدا کردم و منجر به قبولی اینجانب در مقطع کارشناسی ارشد گردید که مقدمه‌ای برای ادامه تحصیلات تکمیلی اینجانب در مقطع دکتری فراهم شد.

نتیجه‌ای که از بیان موضوع بالا برای اینجانب حاصل شد این بود که در بعضی از مراحل زندگی تغییرات می‌تواند مسیری برای پیشرفت انسان‌ها فراهم بیاورد و می‌بایست با امید به آینده در مسیر زندگی قدم بگذاریم.

مقاومت در فضای تحریم

حمید جلالی ولی دانش‌آموز سوگند جلالی

این خاطره در رابطه با تلاش شبانه‌روزی من و تیم همراه من در مقابله با چالش تحریم‌ها و تولید محصول کاملاً ایرانی می‌باشد.

من بیش از ۲۰ سال به‌عنوان مدیر تحقیق و توسعه در یکی از کارخانجات تولید لوازم خانگی تحت لیسانس یکی از برندهای مطرح جهانی مشغول به کار بودم. این مجموعه نیز همانند دیگر شرکت‌هایی که نمایندگی برندهای خارجی را در ایران داشتند با اعمال محدودیت‌های متعدد به‌واسطه تحریم‌های هسته‌ای در زمان ریاست جمهوری ترامپ با دردسرهای مختلفی روبرو شده و عملاً قادر به ادامه فعالیت و همکاری با آن برند را نداشتند و به جهت بقا

در یک تصمیم سخت بنا را به تولید محصولات با برند و طراحی ایرانی گرفته و به همین سبب من و تیم تحقیق و توسعه شرکت درگیر یکی از بزرگترین و سخت‌ترین چالش‌های کاری خود شدیم. چرا که یک مجموعه بزرگ با حدود ۳۰۰ پرسنل که جایگاه خاصی در بازار لوازم خانگی داشت حالا چشم‌امیدش به بقا و حفظ پرسنل و جایگاهش، تیم تحقیق و توسعه است.

در این راستا من و تیم تحقیق و توسعه با پشتوانه دانش و توانایی‌هایی که در سالیان گذشته کسب کرده بودیم با یک برنامه‌ریزی دقیق در کنار انجام فرآیند طراحی محصول شروع به شناسایی منابع قابل دسترسی و شرکت‌های معتبری که در شرایط تحریم امکان تامین مواد اولیه دارند نموده و توانستیم در یک بازه حدود ۶ ماهه با تلاش شبانه‌روزی و تحمل سختی‌ها و ناملايمات، اولین سری از محصولات را به مرحله تولید نمونه اولیه رسانده و نور امید را در کارخانه برگردانیم.

امروز که حدود ۵ سال از این اتفاق می‌گذرد محصولات متنوع و با کیفیت توسط آن مجموعه با برند ایرانی تولید و به بازار ارائه می‌شود و جایگاه قابل قبولی در بین مشتریان دارد.

یک چک لیست یک مسئولیت

فاطمه ممیزی ولی دانش آموز پارمیس شفيعی

یکی از مسئولیت‌های کاری من مربوط به سال ۱۴۰۰ و سرپرست تیمی در یک پروژه کاری می‌باشد.

مراحل اجرا و اقدامات به ترتیب به شرح ذیل می‌باشد.

(۱) تاریخ شروع و پایان اجرای پروژه و تعریف منحنی زمان (گانت چارت) مربوطه.

(۲) تخمین هزینه‌ها و برآورد هزینه شکست پروژه.

(۳) تعریف شرح خدمات، اقدامات و اهداف اجرای پروژه.

۴) تعیین نفرات و تخصص‌های مورد نیاز.

پس از کلید خوردن پروژه و انعقاد قرارداد:

۱) ارائه گزارش بصورت مستمر و مدون در طول اجرای پروژه.

۲) برگزاری جلسات جهت ارائه چالش و راهکارهای فرآیندی و اجرایی.

۳) تعامل، مشورت و همکاری نفرات تیم تحقیقاتی در طول اجرای پروژه.

دعای یک مادر

سید هومن هندی ولی دانش‌آموز سیده صبا هندی

یک روز کاری پرمشغله بود و من سخت درگیر کار که تلفن بانک به صدا درآمد و از پشت تلفن شخصی با صدای لرزان درحال گریه کردن بود. وقتی خودش را معرفی کرد دیدم همسر پیر و سالخورده یکی از مشتریان هست او با صدای لرزان و گریان کمک می‌خواست و می‌گفت شوهرش در بیمارستان است و بچه‌ها برای کمک به او حاضر نشده‌اند و برای بستری احتیاج به کمک دارد. احساس کردم مادرم از پشت تلفن کمک می‌خواهد دو تا از کارمندانم را صدا کردم و با وجود شلوغی و کار زیاد با همکارانم راهی بیمارستان شدم و مراحل پرداخت و بستری را انجام دادیم و هنگامی که خواستیم برگردیم دعای آن مادر تمام خستگی‌های آن روز و ماه و سال را برداشت.

نقل یک روایت

نازنین حمزه ولی دانش‌آموز ملینا کرمعلی ناظر

بزرگترین چالش قرن اخیر از بیل گیتس نقل است: که شاگردان ممتاز با معدل‌های تاپ مدیران ارشد آینده شرکت‌های موفق و بزرگ خواهند شد و دانش‌آموزان رده دوم از سرپرستان و مدیران زیردست رده اول نامبرده خواهند بود و رده سوم دانش‌آموزان

هوشمند صاحبان آن شرکت‌ها می‌باشند. چه خوب بود که در سیستم آموزشی روش‌های نوین اقتصادی و جذب به کارگیری سرمایه با توجه به دانش و علم به دانش‌آموزان آموخته می‌شد و با نگرشی عمیق صرف نظر از شاخه و رشته تحصیلی روش‌های تولید و به کارگیری سرمایه و ثروت آموزش داده می‌شد و شعار قدیمی علم بهتر است یا ثروت؟! با متد اقتصاد روز دنیا به شعار علم مهارتی است در جهت اقتصاد و شکوفایی و جذب ثروت، تغییر پیدا می‌کرد.

امید است با تغییر نگرش افکار قدیمی و پوسیده گذشتگان نسبت به علم و اقتصاد، چراغ راهی در برابر اندیشمندان و دانش‌پژوهان آینده این مرز و بوم قرار بگیرد.

یک سرسختی هنرمندانه

الهام شجاعی ولی دانش‌آموز ریحانه قابلی

سال ۸۴ بود. از بچگی علاقه شدیدی به نقاشی و رنگ داشتم. تابستان ۸۴ تصمیم گرفتم کلاس نقاشی ثبت نام کنم اون موقع اصفهان زندگی می‌کردم. خیابان چهارباغ عباسی پراز کلاس نقاشی بود. یکی یکی رو رفتم سر زدم تا یک جا که سیاه قلم آموزش می‌دادن نظرم رو جلب کرد. دم آموزشگاه روی پایه‌های بوم تابلوهای بزرگ سیاه قلم بود. رفتم طبقه بالا و ثبت نام کردم. خیلی خوشحال بودم، همون روز وسایل مورد نیاز هم خریدم. از هفته بعد از ثبت نام کلاس شروع شد، تمام تلاشم رو می‌کردم که خوب همه چیز رو یاد بگیرم و اجرا کنیم، بسیار لذت می‌بردم. دو تا تابلو رو تموم کرده بودم که استاد بهم گفت، خانم شجاعی می‌خواه یه چیزی بهتون بگم ناراحت نشید. گفتم: بفرمایید استاد. استاد گفت: به نظر من شما دیگه کلاس ثبت نام نکن، با تعجب گفتم: چرا

استاد؟ استاد گفتن: چون تو نمی‌تونی نقاشی و طراحی یاد بگیری وقت خود رو تلف نکن به نظر من ادامه نده.

همینجوری شوکه مونده بودم دلم شکست. وسایلم رو جمع کردم و برگشتم خونه، کلی فکر کردم و تصمیم گرفتم جاهای دیگر رو هم امتحان کنم. آموزشگاه و استاد رو عوض کردم روزبه‌روز تلاشم بیشتر شد. حسابی نقاشی رو یاد گرفته بودم: سیاه قلم، رنگ روغن، اکریلیک، پاستیل موادی، گواش، آبرنگ و در آخر حدود ۷ سال هست که نگارگری می‌کنم و نمایشگاه داخل موزه عباسی و موزه ملک برگزار کردم و هیچ وقت عقب نکشیدم فقط استاد رو عوض کردم.

سخت‌کوشی به مثابه یک دارو

خشایار پیکر ولی دانش‌آموز پگاه پیکر

چندین سال پیش در یک شرکت داروسازی بعد از طی مراحل صاحب‌پذیرفته و به عنوان مسئول فنی تولید دارو استخدام شدم. در مراحل اولیه استخدام، مدیرعامل از امکانات سایت‌های تولیدی دارو در کارخانه خیلی تعریف می‌کرد و می‌گفت طبق آخرین اصول بین‌المللی ساخته شده و در حال کار می‌باشد، ولی در مراجعه به کارخانه متوجه شدم، خیلی از اصول اولیه داروسازی رعایت نمی‌شود و خیلی از امکانات پایه داروسازی در کارخانه وجود ندارد. من حدوداً شش سال در آن‌جا مشغول به کار بودم و علی‌رغم کارشکنی‌ها و عدم همکاری مدیران و پرسنل شرکت توانستم با سرسختی کامل مرحله به مرحله با تلاش فراوان اکثر امکانات لازم برای کارخانه را فراهم کنم که البته برای هریک از این مراحل بارها و بارها با مدیرعامل شرکت مذاکره کرده و جنگیدم و زمانی که به‌علت پیشنهاد بهتر کاری مجبور به قطع همکاری شدم، شرکتی که روز اول تحویل گرفته بودم با شرکتی که تحویل دادم قابل

مقایسه نبود و اگر آن‌ها را با هم مقایسه می‌کردید متوجه تفاوت‌ها، امکانات و پیشرفت فاحش سایت‌های تولیدی کارخانه می‌شدید.

یک دلنوشته با طعم سخت‌کوشی

شیما جبلی ولی دانش‌آموز سوفی لر پری زنگنه

زندگی حس عمیقی است که در تک تک سلول‌های تن جریان دارد، زندگی رانه در قالب کلمات و نه با وصف و توضیحات نمی‌توان تعریف کرد، بلکه تنها باید آن را زندگی کرد و جام آن را تا آخرین جرعه‌ای که می‌توان نوشید، زندگی پنجره‌ای باز به دنیای وجود است که تا این پنجره باز است، جهانی با ماست، چه خوب است فرصت باز بودن این پنجره را دریابیم، اساسی‌ترین اصل برای زندگی، مشخص کردن هدف است وقتی زندگی هدفمند می‌شود، زیباتر می‌شود و در این راستا، سخت‌کوشی و پشتکار در اهداف مهم می‌باشد. سخت‌کوشی ترکیبی از باورها در مورد خود و جهان می‌باشد و مشوق رشد و توسعه زندگی فرد می‌باشد و نگرش را فراهم می‌کند. که باعث به‌وجود آمدن، شجاعت انگیزه و تولدایی جهت رشد شخصی می‌شود و شامل تعهد، کنترل و چالشگری (چالش) می‌باشد، به این ترتیب افراد سخت‌کوش، تغییرات زندگی را عادی می‌دانند و به استقبال آن‌ها می‌روند و آن‌ها را به‌عنوان محرک و فرصتی برای رشد شخصی می‌شمارند و حس اعتماد و کنترل به جهان اطراف دارند و به سمت زندگی مشتاقانه و پرشور و هیجان پیش می‌روند. هر فردی در هر دوره‌ای از زندگی، هدف‌هایی دارد. برخی هدف‌ها ثابت هستند و برخی با گذر زمان تغییر می‌کنند، من در سال‌های مختلف زندگی هدف‌های متفاوتی داشتم و اینجا دوست داشتم یکی از خاطراتم از تجربه سخت‌کوشی را با شما دختران عزیز کوشش به اشتراک بگذارم، که هر زمان از آن یاد می‌کنم، لبخند روی لبانم می‌نشیند این خاطره مربوط به سال ۱۳۷۶، دبیرستان سمیه می‌باشد، بنده دوم دبیرستان بودم، صبح

یک روز پاییزی معلم ریاضی برنامه مسابقات المپیاد ریاضی را سرکلاس برایمان مطرح کردند و به من هم برای شرکت در مسابقات پیشنهاد دادند، خیلی دوست داشتم در مسابقات شرکت کنم، از طرفی فکرکردن به آن حس ترس درونم روشن می‌کرد که شرکت کردن را به تعویق بیاورم. با خودم گفتم: «تو می‌توانی» و موافقت خودم را اعلام کردم از آن روز پاییزی، روزها، ساعت‌ها و لحظه‌ها تلاش کردم و مرتب با خودم مرور می‌کردم مهم تعیین هدف و سعی و تلاش و سخت‌کوش برای این چالش است. بارها اسم خودم را روی برنوشته (بنر) سر در مدرسه تصور می‌کردم و به تلاشم ادامه می‌دادم و انگیزه و جرأت بیشتری پیدا می‌کردم و سعی می‌کردم برتنش و استرس غالب شوم و با حس اعتماد و کنترل در این چالش پیش بروم، چندین مرحله مسابقات را پشت سر گذاشتم و روز مسابقات کشوری سوالات را با اعتماد و کنترل جواب دادم و منتظر نتیجه ماندم، هیچ وقت صبح روزی که با مادرم به مدرسه رفتم و روی بنر سردر ورودی مدرسه، اسمم را از برندگان مسابقات المپیاد ریاضی کشور می‌دیدم. فراموش نمی‌کنم اشک در چشمانم حلقه زد و خرسند از این که درخت زحماتم به بار نشست بود و یاد جمله از «ریچارد دماج» که پدر فرهنگی عزیزم همیشه به من می‌گفتند افتادم: «هیچ وقت به شما آرزویی داده نمی‌شود، مگر این که قدرت به واقعیت پیوستن آن به شما داده شود فقط باید برایش تلاش کنید.» امید است که دختران پرتلاش کوشش، این سرمایه‌های ارزشمند ایران عزیزمان، ضمن سرلوحه قراردادن انسانیت، با افزایش آگاهی و مهارت‌های خود و با سخت‌کوشی به رشد و شکوفایی خویش کمک کنند و همواره این شعار زیبای مدرسه از بزرگمهر حکیم را در ذهن داشته باشند که: «کوشش، خود تقدیر را سبب می‌شود».

دانشجو ولی در مسیر تلاش

شهداد منصوری ولی دانش آموز ترمه منصوری

حدوداً ۳۳ سالم بود یعنی زمانی که ترمه دخترم ۶ ساله بود و تازه دانش آموز کلاس اول شده بود، تصمیم گرفتم دوباره شروع به درس خواندن و ادامه تحصیل کنم. آن موقع مدرک کارشناسی میکروبیولوژی داشتم دوباره کنکور دادم و در رشته بیوتکنولوژی دانشگاه شهید بهشتی پذیرفته شدم. طی آن دو سال که دانشجوی کارشناسی ارشد بودم صبح و شبها که بیدارماندم و درس خواندم و روزها به دانشگاه می رفتم سال دوم که برای گذراندن پروژه ام گاهی تا غروب در دانشگاه مشغول بودم و در آن زمان ترمه کلاس سوم دبستان بود و گاهی مادر خودم و گاهی مادر همسرم بعد از ظهرها برای نگهداری از او به منزل ما می آمدند الحق که همسرم هم علی رغم گرفتاری شغلی تا جایی که توانست در مراقبت از ترمه و رسیدگی به درس هایش به من مدد رساند بعد از دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد گویی باز هم از خودم رضایت کامل نداشتم دوباره کنکور و دوباره ورود به یک مرحله جدید و شروع دکتری در رشته ژنتیک آن هم به مدت ۴ سال چه شبها و چه روزهایی که با ترمه پلبه پای یکدیگر درس خوندیم گاهی او به من می گفت: مامی تو از درس خواندن خسته نمی شوی؟ من هم در پاسخ به او می گفتم: مگر تو خسته شدی؟ لبخندی می زد و هر دو دوباره سرمان داخل کتابها و جزوه هایمان می رفت. در حال حاضر ۴ سال است که مشغول تدریس در دانشگاهم، البته تدریس را در دوره دانشجویی دکتری آغاز کردم. حال که به گذشته نگاه می کنم و این ۱۱ سال را مرور می کنم (البته ناگفته نماند که بین کارشناسی ارشد و قبولی دکتری دو سال فاصله انداختم) می بینم که علی رغم این که به من، ترمه و همسرم کمی سخت گذشت ولی پیامدهای این سختی ها برای دخترم ترمه ثبت و تأثیرگذار بود چرا که فهمید برای رسیدن

به یک هدف بزرگ باید پشتکار داشت، همت کرد و از خیلی لذت‌ها گذشت چرا که هر که طاووس خواهد باید که جور هندوستان را بکشد.

داستان یک نوستالوژی

سارا صدیق زاده ولی دانش‌آموز آرتمیس جعفر زاده

گاه یادآوری برخی خاطرات روح انسان را جلا می‌دهد. به خصوص که این خاطره آشنایی با آدم‌هایی از جنس ابرانسان باشد و از همان لحظه اول خود را در کوی او ببیند و با دیدار او زندگی را آغاز کند و با خاطره آن دیدار زندگی‌اش را امتداد دهد.

بله، آشنایی با اعضای انجمن دوستداران حافظ زمانی که از دیو و دد ملول شده‌ای و انسان را آرزو می‌کنی و در آن صورت به فرموده حافظ:

از جان طمع بریدن آسان بود ولیکن

از دوستان جانی مشکل توان بریدن

گپ و گفتگو با دوستان شفیقی که ماهی یکبار در سالنی گرد هم می‌آمدند و در انتظار می‌نشستیم تا اندک اندک جمع مستان برسند و در آن صورت و در لحظه دیدار یکدیگر را در آغوش می‌گرفتیم و این بیت زیبای حافظ را زمزمه می‌کردیم:

دانی که چیست دولت؟ دیدار یار دیدن

در کوی او گدایی بر خسروی گزیدن

دوستانی که به قول سهراب سپهری : بزرگ بودند و از اهالی امروز بودند و با تمام افق‌های باز نسبت داشتند و لحن آب و زمین را چه خوب می‌فهمیدند.

وصف و سخن شیرین آن روزگاران را با کلام شگفت و شورانگیز خواجه راز به فرجام می‌آورم:

مرحبا ای پیک مشتاقان بده پیغام دوست
تا کنم جان از سر رغبت فدای نام دوست

● هزینه جوانی

سارکیس آساطوریان ولی دانش‌آموز آرملآ آساطوریان
من در پاسخ به سوال دوم می‌خواستم اولین تجربه کاری خود را
بنویسم که هیچ وقت از یادم نمی‌رود.

من در سال اول دانشگاه، در کنار درس در یک مؤسسه کنکور به
عنوان معلم درس عمومی استخدام شدم و مسئولیت کلاسی را به
من واگذار کردند که با دانش‌آموزان اختلاف سنی نداشتم بنابراین
برای اداره کلاس باید طوری رفتار می‌کردم که از من حساب ببرند
و به درس گوش بدهند و ما به طور جدی شروع به تست زدن
کردیم. در حین تست زدن متوجه شدم یکی از دانش‌آموزان دستش
همیشه زیر میز است. و انگار داشت تمام وقت با موبایل و دگمه‌های
آن بازی می‌کرد. من با عصبانیت بسیار و با احساس این‌که مرا به
عنوان معلم کم سن و سال قبول ندارد و دارد
بی‌توجهی می‌کند، پیش هم کلاسانش به ایشان تذکر دادم و گفتم
سریع دستش را از زیر میز بیرون بیاورد و وقتی دانش‌آموز دستش
را از زیر میز بیرون آورد متوجه صحنه‌ای شدم که واقعاً شرم بر
بی‌تجربگی خود کردم. دانش‌آموز هیچ کدام از انگشت‌های دست را
نداشت و از دید بقیه در زیر میز قایم کرده بود. واقعاً حالم دگرگون
شد و این تجربه تلخ از اولین مسئولیت کاری خودم در اولین قدم
جوانی که از بی‌تجربگی خودم کسب کردم هرگز فراموش نمی‌کنم.

● خودساختگی با خط نستعلیق

مجید گل محمدی ولی دانش‌آموز ساتین گل محمدی
در میانه‌ی دوره‌ی راهنمایی زمانی که سیزده ساله بودم اشتیاق
فراوانی پیدا کرده بودم تا به خط خوشنویسی رو آورم برای آن‌که

تمام خانواده ما خط بسیار زیبایی داشتند اما هیچ کدام به طور رسمی و آکادمیک آموزش ندیده بودند به ویژه با قلم و مرکب. برای همین به دنبال کسی می‌گشتم تا از او خطاطی یاد بگیرم. روزی در مدرسه به طور اتفاقی یکی از مسئولین فرهنگی را دیدم که در خلوت دفتر خود مشغول خوشنویسی بود. از گوشه در آنقدر مجذوب حالت نشستن، نوشتن و سکوت ایشان شدم که متوجه گذر زمان نشدم. شب موضوع را با بزرگ‌ترها در میان گذاشتم و خیلی فوری با مخالفت مواجه شدم چرا که فقط می‌بایست درس می‌خواندم. در ضمن هزینه این کلاس هم گویی در اولویت‌های زندگی ما قرار نمی‌گرفت. اشتیاق من به حدی زیاد بود که شبانه شروع به تراشیدن چوب‌های نازک کردم و با جوهری که برای مهر زدن استفاده می‌شد اولین کلمات را نوشتم. آن قدر لذت در من ایجاد کرد که پنهانی تا حدود ساعت ۳ صبح با کتاب‌های شعر و قلمی که خود تراشیده بودم عشق بازی می‌کردم. دوسال بعد در دبیرستان پنهانی در انجمن خوشنویسان ثبت نام کردم و روزهای شنبه ساعت ۴ بهترین اوقات زندگی من در مسیر رفت و آمد و حضور در این کلاس بود. اولین مدرک خوشنویسی که گرفتم را با غرور به خانواده‌ام نشان دادم و همه در عین نلباوری پس از انکار اولیه، شروع به تحسین کردند. خوشنویسی دیگر بخشی از زندگی و شخصیت من شد و این را نتیجه اشتیاق و پیگیری و سخت‌کوشی خود می‌دانم چنان‌که الگویی شد برای دیگر فعالیت‌هایی که به آن‌ها عشق می‌ورزیدیم و جانانه برای‌شان می‌جنگیدم.

کوشش در کوشش

مهسا محمودزادگان دبیر ریاضی و دانش‌آموخته مجتبع کوشش

دانش‌آموخته دبیرستان کوشش و در حال حاضر افتخار نه سال همکاری مستمر با این مجموعه را در سمت دبیر ریاضی دارم. از زمان ورود به دانشگاه علاقمند بودم فارغ از موقعیت خانوادگی

بتوانم دارای یک شخصیت مستقل از نظر اجتماعی و اقتصادی شوم. در ابتدای این مسیر علاقه‌مندی بنده به حوزه تدریس و تشویق دبیران وقت مجموعه باعث شد پای در این حوزه کاری گزارم. با وجود سن کم و مسیر بسیار چالش برانگیز، با پشتکار و بهره‌جستن از راهنمایی‌های استادان گران قدرم توانستم گام‌های خود را استوارتر و با انگیزه‌تر بردارم. اکنون با گذشت حدود ۲۰ سال، بسیار مفتخر هستم که می‌توانم سهمی کوچک در آموزش و پرورش نوجوانان این مرز و بوم داشته باشم.

تجربه‌ای به قدمت ۲۸ سال

خانم سرایی دبیر ریاضی مجتمع کوشش

موقعیت: منزل پدری / تاریخ: سال ۱۳۷۱

نشسته‌ام گوشه اتاق و به آینده و رشته‌ای که دوست دارم در آن تحصیل کنم فکر می‌کنم. پدر مدت‌هاست درگیر بیماری است. من بزرگ‌ترین فرزند خانواده‌ام. خلنه را به خاطر بیماری پدر فروخته‌ایم و چند سالی است زندگی مستاجری را تجربه می‌کنیم و به این فکر می‌کنم حالا که نمی‌توانم از مادرم درخواست خرید کتاب برای کنکور داشته باشم، چه کار دیگری می‌توان انجام داد؟

دهه هفتاد، دهه‌ی روزنامه و مجله و آگهی بود. وقتی داشتم سبزی‌های مادر را جمع می‌کردم توجهم به یک تبلیغ تدریس خصوصی جلب شد. ساعتی با خودم کلنجار رفتم. من که عشق تدریس از سال‌ها قبل در جان و دلم ریشه دوانده بود، تصمیم گرفتم بخت خودم را امتحان کنم. تلفنی صحبت کردیم و آنقدر با اعتماد به نفس حرف زدم و آنقدر راحت راجع به تدریس حرف زدم که دعوت به کار شدم.

سال سوم دبیرستان شروع به کار کردم. روزها پس از ساعت مدرسه و بعد از ناهار کارم را در مؤسسه شروع کردم. گاهی اوقات آنقدر

خسته بودم که به کارهای مدرسه هم نمی‌رسیدم. اما شوق خریدن کتاب‌هایی که برای تست‌زنی نیاز داشتم، دیدن خنده مادرم وقتی تلاش و پول در آوردن من را می‌دید به تمام خستگی‌ها می‌ارزید. در میان تمام این دویدن‌ها یک روز معاون مدرسه مرا کناری کشید و از من درخواست کرد که بعد از ساعت مدرسه با یکی دو تا از بچه‌ها کلاس داشته باشم. شوق و ذوق قلبی من وصف شدنی نیست. دو سال با تمام خستگی‌ها گذشت دو سال که سنگین‌ترین روزهای عمرم بود اما باعث شد هم کمک حال خانواده باشم، هم درس بخوانم، هم با رتبه خوبی کنکور قبول شوم و هم در رشته مورد علاقه‌ام ادامه تحصیل دهم. در این سن و پس از ۲۸ سال تدریس بارها به شاگردانم توصیه‌ی سخت‌کوشی، خسته‌نشدن و کمک‌حال خانواده بودن می‌دهم.

یک تجربه ایتالیایی

بهاره عباسقلی دبیر فیزیک مجتمعه کوشش

من اولین تجربه کاری خودم را در سن ۲۲ سالگی در سال اول کارشناسی‌ارشد در مجموعه بزرگ سازمان انرژی اتمی در بخش پژوهشگاه شروع کردم. یادم اونقدر اون مجموعه برای من بزرگ بود که روزهای اول از درب ورود تا درب اصلی پژوهشگاه گم می‌شدم چند ماهی نگذشته بود که منتخب شدم برای دوره آموزشی به ایتالیا برم. سطح زبانم خوب بود ولی ایتالیایی نمی‌دونستم و اصولاً ایتالیایی‌ها سطح خوب زبان انگلیسی ندارند بماند چه چالشی‌هایی در این سفر داشتم. مدیریت در این دوره تیم ما را همراهی کرد. دائم از من سوال می‌کرد متوجه میشی چی می‌گن و این فشار من و بیشتر می‌کرد چون کاملاً نیاز به زبان تخصصی داشت ولی از اونجایی که خیلی قوی خودم رو ظاهر کرده بودم تونستم این مرحله رو پشت سر بگذارم و مبلغ قابل توجهی پاداش بگیریم این اولین تجربه صبری کار من بود.

○ در کارزار کنکور

مبینا شرافتی پور دبیر شیمی و دانش آموخته مجتبع کوشش

می‌خواهم برگردم به سال ۹۶. سالی که به عنوان یک دانش‌آموز پیش‌دانشگاهی که قراره کنکور تجربی بده پر بود از چالش‌های مختلف و استرس‌های زیاد. فشارهای روانی که سر هر آزمون متحمل می‌شدیم و احتمالاً استرسی که برای نتیجه آزمون‌ها و بازخورد معلم‌هامون داشتیم. تو چنین شرایطی که خیلی از دانش‌آموزها منتظر تموم‌شدن هرچه زودتر سال کنکور و برگشتن به مدرسه هستند، منی که خیلی دوست داشتم به محض این‌که کنکورمو دادم مشغول به کار بشم رفتم پیش دبیر درسی که نقطه قوتم بود و همه اینو از سال قبلش که برای المپیاد همین درس تلاش می‌کردم می‌دونستن. بهشون گفتم من می‌خوام بعد کنکور برم سرکار و اولین چیزی که شنیدم این بود که دختر این همه درس خوندی برو استراحت کن وقت برای کار زیاده، خلاصه اصرار من باعث شد ازم برای کارهای کتاب‌های انتشاراتی که باهاشون همکاری می‌کردند دعوت کنند. تازه نظام قدیم داشت از دبیرستان حذف می‌شد و انتشارات‌ها کلی کار برای تدوین کتاب‌های نظام جدید داشتند. زودتر از اون چیزی که فکرشو می‌کردم مشغول شدم. تنها ۲ روز بعد از کنکورم.

اول‌های کار پاسخ تشریحی کتاب‌هایی که قبل از شروع همکاری من با مجموعه سوالاشون طرح و جمع‌آوری شده بود برعهده من قرار گرفت. روزهای اول معلم کنکور من صبورانه اصلاح می‌کرد که وقتی داری برای دانش‌آموزای کل کشور چیزی رو می‌نویسی چقدر باید کامل بنویسی و یادگرفتن این پروسه برای کسی که تازه کنکور داده بود و تو کل سال قبل تلاش کرده بود کمتر بنویسه که وقت کم نیاره، یکمی سخت بود. کارهای کتاب اول تموم شد و اسمم اومد توی کتاب. ذوق اولین کتاب وصف نشدنی بود. رفتم

سراغ کتاب دوم و این بار از من خواستن سوال طرح کنم. چالش‌های جدید شروع شد. سوالی بنویسی که ایدش جدید باشه سخت هم باشه و از طرفی بتونی همه‌ی قسمت‌های کتاب درسی رو هم پوشش بدی. آنقدر سوال نوشتم و ریختم دور، آنقدر سوال نوشتم و گفتند بیشتر تلاش کن که طراحی سوال شد برام یک مهارت جدید. این بود که خواستم برای طراحی سوال سخت‌ترین و پرمخاطب‌ترین آزمون کشور یعنی قلم‌چی اقدام کنم. بعد از چند بار طراحی سوال شدم عضو گروه اصلی طراحاشون. حالا اسم من تو آزمون‌های کنکوری‌ها کنار اسم بزرگترین اساتید قرار می‌گرفت. حالا شده بودم جوون‌ترین دختر طراح. حالا هر وقت بچه‌ها آزمون می‌دادن اون سوال سخت‌های آزمون که بچه‌ها رو گیر انداخته بود سوال من بود. مسیری که برای رسیدن بهش کم سختی نکشیده بودم ولی نتیجه سختی‌ها رو هم دیده بودم. برخلاف اغلب بچه‌هایی که بعد از کنکور از فضای کنکور خسته شدن من تو این فضا موندم و الان که دارم از اون سال‌ها می‌نویسم هرسال با مدرسه‌ای که مثل خونه‌ی خودم برام امنه همکاری داشتم. شاید چالش الان من این باشه که بین دو تا کار اصلیم که تدریس و داروسازیه تعادل برقرار کنم. من می‌دونم قلبم همیشه هم زمان برای دانش‌آموزام و بیمارای عزیزم می‌تپه.

بازگشت دوباره به مدرسه

الهه آرمنده، همکار و دانش‌آموخته مجتبع کوشش

بعد از آزمون ورودی دبیرستان کوشش در سال ۱۳۹۳ برای اعلام نتایج لحظه شماری می‌کردم با شنیدن قبولی‌ام در آزمون در پوست خود نمی‌گنجیدم.

هیچ‌وقت اولین روز حضورم در مدرسه را فراموش نمی‌کنم، استرس حضور در مکانی جدید و افرادی که برای اولین بار می‌دیدمشان ضربان قلبم را دو چندان کرده بود.

اما خیلی زود برخورد صمیمانه کادر دبیرستان به استرس‌هایم پایان داد و این محیط امن و آرام خانه دوم من شد و چهار سال از بهترین دوران زندگی خود را در مدرسه‌ای سپری کردم که نظم و انضباط حرف اول را در آن می‌زد.

حضور دبیران فرهیخته و مشاوران آگاه و دلسوز دلیلی بر سخت‌کوشی‌ام برای رسیدن به هدفم شد.

و در نهایت موفق شدم در کنکور سراسری سال ۱۳۹۷ در رشته ریاضیات و کاربردها در دانشگاه الزهرا مشغول به تحصیل شوم و در اثناء تحصیل شروع به همکاری با دبیرستان کوشش نمودم که این خود نیز نقطه عطفی در زندگی‌ام بود.

بودن در کنار عزیزانی که به امور دانش‌آموزان می‌پرداختند به من نشان داد که چقدر عشق به کار در وجود این عزیزان موج می‌زند. پس من نیز باید بیاموزم.

● در تقلا‌ی یک افتتاح

فرشید حسینی مطعم ولی دانش‌آموز آمیتیس حسینی مطعم

زمستان سال ۱۳۷۹ قرار بود کارخانه شرکت توسط ریاست محترم جمهوری وقت افتتاح گردد. البته تاریخ دقیق آن به لحاظ مسائل امنیتی نهاد ریاست جمهوری مشخص نبود و هر لحظه امکان داشت که از طرف آن نهاد اعلام گردد که رئیس جمهوری در یک تاریخ جهت افتتاح به استان یزد سفر خواهند کرد. این بلا تکلیفی ده روز در شرکت استمرار داشت و بالاخره تاریخ عزیمت رئیس جمهور به مدیرعامل وقت شرکت اعلام گردید و تمام امکانات شرکت می‌بایست در روز افتتاح در اختیار نهاد ریاست جمهوری قرار

می‌گرفت از جمله چندین دستگاه خودرو بود که می‌بایست یکروز زودتر در اختیار گارد حفاظت ریاست جمهوری قرار می‌گرفت. به‌همین دلیل مدیریت شرکت ضرب‌العجل دستور دادن تا پنج دستگاه خودرو که در دفتر تهران بود خیلی سریع بصورت شبانه به مجتمع کارخانه انتقال و تحویل یگان حفاظت ریاست جمهوری شود. به همین دلیل بنده به همراه ۴ همکار دیگر مأموریت گرفتیم تا شبانه خودروها را به مقصد برسانیم. لذا ساعت ۸ شب از تهران به سمت مجتمع که واقع در جاده طبس می‌باشد به حرکت درآمدیم. در طول مسیر به‌دلیل بارورکردن ابرها بارندگی شدید داشتیم و هنوز اتوبان قم به کاشان افتتاح نگردیده بود و می‌بایست از جاده قدیم که دوطرفه بود طی مسیر می‌کردیم. بارندگی به‌قدری شدید شد که ماشین‌هایی که از روبرو می‌آمدند پس‌آب‌های روی جاده را به روی شیشه خودرو پرتاب می‌کردند و برف‌پاکن خودروها از عهده تمیزکردن شیشه‌ها بر نمی‌آمد و در یک آن ما چیزی نمی‌دیدیم. جاده پر بود از ماشین‌های سنگین و رانندگی خیلی پراسترس داشتیم. همچنین چالش بزرگ ما این بود که باید با بی‌خوابی و باران شدید دست و پنجه نرم می‌کردیم و تا ۵ صبح خودروها را به مقصد می‌رساندیم.

معهدا با تمام مشکلاتی که با اون دست و پنجه نرم می‌کردیم موفق شدیم خودروها را در تایم مقرر به مقصد رسانده و توسط مدیریت مورد تقدیر قرار گرفتیم.

نتیجه یک نصیحت پدرانه

مهدی زندی ولی دانش‌آموز وندا و وینا زندی

سال ۱۳۷۰ ترم اول دانشجویی در رشته حسابداری به‌دلیل عدم توان پدر در تأمین هزینه کمک تحصیل مجبور به کار در رشته خودم (حسابداری) شدم. ابتدا در بازار قطعات خودرو میدان امام و

پس از ۴ ماه جذب یک مؤسسه خدمات مالی شدم. مدیر مؤسسه بسیار حرفه‌ای و کار بلد ولیکن سیستم انتقال و آموزش بسیار محافظه‌کارانه داشت و به‌سختی کار یاد می‌داد.

دو ماه اول فقط داشتم صبح تا شب فاکتور جمع می‌زدم به این بهانه که باید کار با ماشین حساب رو یاد بگیرم از نظر خودم حداکثر یک هفته طول کشید که کاملاً مسلط شدم، ولی همین‌طور که گفتم ایشان شرایط رو بسته بود. با بدبختی یک سال و نیم پیشش دوام آوردم. من، دوستم حمید که باهوش‌تر بود و اون‌ها هم دوستش داشتند رو معرفی کرده بودم و در یک تیم چهارنفره مشغول بودیم. من به خاطر بلندپروازی همش از طرف مدیر سرزنش و کاملاً تحقیر می‌شدم. اواخر سال ۷۲ مدیرمون یک روز با شیرینی اومد و گفت کار کانادام درست شده و باید برم. خیلی ناراحت شدیم چون احتمالاً ما هم بیکار می‌شدیم. راستی اینو بگم که توی اون دوره من و حمید از طرف مؤسسه در یک مجتمع بزرگ آموزشی دارنده چندین مدرسه غیرانتفاعی مأمور بودیم و کارهای مالی اون‌ها رو انجام می‌دادیم. حالا با رفتن مدیر ما، مدیر مجتمع یعنی کارفرمای مؤسسه ما، عذر ما رو هم می‌خواست. مدیر ما بعد از یک هفته رفت و من هم به‌دنبال بلندپروازی‌های قبلی با حمید صحبت کردم که بیا کار اینجا رو خودمون بگیریم. حمید خیلی ترسید و با وجود این که صمیمی بودیم گفت نمی‌شه و چند روز بعدش رفت. من مونده بودم با یک مجموعه بزرگ و خیلی استرس داشتم. شب با پدرم که به رحمت خدا رفته صحبت کردم و گفتم همه رفتند و من تنهام، ولی می‌خوام برم با مدیر مجتمع صحبت کنم و کارشون رو بگیرم. اون خدایارمز که منو خوب می‌شناخت گفت برو، توکل به خدا، تو می‌تونی. صبح رفتم پیش آقای مهندس، مدیر مجتمع (که بعدش معاون وزیر شد) گفتم دنبال کسی نباشید آقای مهندس من

می‌تونم کار اینجا رو انجام بدم. یک لبخند یا بهتر بگم پوزخندی زد و گفت پسر کارتو نیست. کار اینجا سخته، شما ۲ نفر کارمند و ۲ نفر مدیر بالا سرتون بودند. الان تو تنهایی! حق داشت ولی من کوتاه نیومدم. گفتم من تا شش ماه حقوق نمی‌گیرم. یک نفر کمک حسابدار به من بدین. بعد از شش ماه اگر راضی بودین حقوق ۷ ماه رو یک‌جا بدین. از شجاعت من خوشش اومد و اعتماد کرد. ظرف شش ماه بسیاری از روش‌های اون‌جا رو تغییر دادم و کارهای اضافه (بیگاری) رو حذف کردم و حساب‌ها به‌روز شد. اینو بگم که حمید بعد از یک‌ماه افتاد به التماس و دوباره برگشت و یک کمک حسابدار هم داشتم. حدود ۳ سال اون‌جا بودم و این حرکت مقدمه پیروزمندانه‌ای بود برای مابقی ریسک‌های زندگی‌ام.

درآمد ماهیانه قبل از مسئولیت ۱۴۰۰۰ تا ۲۵۰۰۰ تومان ماهیانه
درآمد ماهیانه بعد از مسئولیت ۱۵۵۰۰۰ تومان ماهیانه

سخت‌کوشی خارج از ایران

حسن احمدی ولی دانش‌آموز آرنیکا احمدی

بعد از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه و شروع به کار در صنعت همیشه علاقمند به تجربه کردن زندگی و کار در خارج از ایران بودم تا بتوانم در شرکتی بین‌المللی تجربه کسب کنم و توانایی‌های خود را بهتر بشناسم، لذا هنگامی که در سال ۲۰۰۸ بعد از مصاحبه فنی در یک شرکت مهندسی آمریکایی (در امارات متحده) که جزو یکی از ۵۰۰ شرکت برتر در سطح جهانی بود پذیرفته شدم. در پوست خود نمی‌گنجیدم.

بعد از اخذ ویزا و آغاز به کار، تمام سعی و تلاش خود را برای نشان دادن توانایی‌های خود به کار بستم تا بتوانم نماینده شایسته‌ای برای مهندسی ایرانی باشم. هنوز ۲ ماهی از شروع به کارم نگذشته بود که مدیر بخش نیروی انسانی با حالتی که گویا راحت نیست که

کلمات را به زبان بیاورد مرا در جریان این‌که مدیر امنیتی شرکت درباره استخدام نیروی ایرانی و احتمال قطع همکاری با من صحبت کرد.

هرچند ایام به‌سختی و ناراحتی برایم سپری می‌شد چرا که تنها به‌دلیل مشکلات سیاسی این بین نزدیک بود که این فرصت کاری و تجربه‌اندوزی را از دست بدهم. خیلی با خودم کلنجار رفتم تسلیم شوم و برگردم ولی چیزی از درونم می‌گفت: با بازگشت چیزی تغییر نمی‌کند باید بمانم و بجنگم.

مدتی گذشت تا بتوانم جایگاه شغلی‌ام را که در زمان استخدام مهندس ساده بود به جایگاه مدیر مهندس کل شرکت و یکی از ۴ نفر صاحب امضای شرکت ارتقا دهم. در این مدت فقط تلاش کردم و نومید نشدم و اطمینان داشتم روزی قطعاً پاسخ زحماتم را خواهم گرفت.

تجربه‌ای از نوع کلان

بابک افخم ولی دانش‌آموز غزل افخم

شروع اولین مسئولیت در رشته مهندسی برق، برای من تقابلی بود از ایده‌آل‌های ذهنی و واقعیت عملی کار، محدودیت‌های سازمانی و پروژه در حوزه مهندس برای ساخت و اجرای پروژه‌های نیروگاهی در کشور. تحصیل در رشته‌های مهندسی و فعالیت در آن‌ها که دارای مبنای ریاضیات می‌باشند، اغلب باعث شکل‌گیری قالب ذهنی خاصی در افراد می‌شود. این چالش در شروع مسئولیت در دو وجه برای من مشهود بود: نخست تأکید بر انجام وظایف و حصول نتیجه بر مبنای دانسته‌های علمی و آنچه در کتاب‌های دانشگاه و ... مطالعه کرده بودم و ذهنیت من بر آن اساس شکل گرفته بود و دوم انتظارم از تیم برای عملکردی منطبق بر آنچه از نظر من صحیح و قابل قبول بود. بعد از مدتی فعالیت و تقابل با

چالش‌های فوق به این باور رسیدم که کنترل برخورد و عدم واکنش‌های آنی در مقابل آنچه به‌نظرم دقیق و صحیح نبوده پارامتری بسیار مهم است و باید تصمیمات خود را در چارچوب پتانسیل موجود در سازمان و با توجه به محدودیت‌ها اتخاذ نمایم. ضمن این‌که باید عملکرد تیمی که با من فعالیت می‌کند به‌صورت کلان در راستای اهداف سازمان باشد و جزئی‌نگری و تمرکز به موارد کوچک باعث ایجاد استهلاک و تنش در عملکرد تیم می‌شود. مگر در موارد خیلی مهم و موثر، به‌طور خلاصه بعد از مدتی به این نتیجه رسیدم که کلان‌نگری، دریافت بازخورد و تحلیل منطقی شرایط، تأکید بر موارد اصلی و کلیدی، پرهیز از اصرار برانجام امور مطابق با سلاقی و ایده‌آل‌های ذهنی و شخصی و مطالعه مسیرهای شغلی موفق و بخصوص غیرموفق در رسیدن به موفقیت بسیار موثر است و با تلاش مستمر و استقامت در برابر چالش‌ها و محدودیت‌ها همراه با صبوری می‌توان در زمان مناسبی به میزان قابل قبولی از موفقیت دست یافت. شرط لازم برای رسیدن به این موفقیت، شناسایی نقاط کلیدی در مسیر فعالیت، شناسایی تهدیدها و تمرکز بر آن‌ها، داشتن کنترل برخورد و تحلیل و تصمیم‌گیری مناسب در مواجهه با چالش‌هاست.

یک تجربه شکستنی

رضا ماهور زاده ولی دانش‌آموز مهسان ماهورزاده

با سلام و احترام؛ اولین تجربه کاری بنده مربوط به سال ۱۳۷۶ می‌باشد. در آن سال بنده واردات ظروف شیشه‌ای از کشور چین را برعهده داشتم. لذا با توجه به حساسیت نوع کالا و همچنین ظریف بودن کالا باید هنگام بارگیری و تخلیه ظروف شیشه‌ای با احتیاط بیشتری مواظب و مراقبت شود، زیرا کوتاهی در این امر باعث

شکستن کالا و همچنین ضرر و زیان احتمالی به صاحبان کالا و اقتصاد کشور می‌شود.

● عمارتی در قلّه‌ی دماوند

سمیه گودرزی ولی دانش‌آموز رکسانا نعمانی

ذهن دخترک پر از رویاهای رنگارنگ، روزها دخترک شعر می‌گفت، خوب هم می‌نوشت، نقاشی می‌کشید روی هر کاغذی که زیر دستش بود سیاه و سفید، گاهی هم رنگی، روزهای انتخاب رشته دبیرستان بود و مدام می‌شنید فقط دبیرستان، هنرستان نه! رویاهایش را برداشت برد به دنیای ریاضیات. آن‌جا رنگین‌کمان رویاهایش را در توابع ترسیم کرد، اما نتیجه نشد مهندسی معماری که تلفیق هنر و ریاضیات بود. دنیایش به آخر رسید. پنداشت کمان رنگی آرزوهایش فرو ریخته، راهی اقتصاد شد و پول و بانکداری. اما این راهش نبود. دوست نداشت. حالا دیگر ازدواج کرده بود زن جوانی بود و دو کودک داشت. قوس و قزح در پی ذهنش سوسو می‌زد. افکارش را قلقلک می‌داد بانک را رها کرد، انگلیسی خواند که همیشه دوست داشت آن را خوب بفهمد و فرانسه یاد گرفت. کودکش بزرگ می‌شدند سخت بود، دو کودک با همسری همیشه گرفتار، مشغله‌های کاری اما عشق به معماری دست از سرش برنمی‌داشت. تصمیم گرفت و خود را در کتاب‌ها و مقالات معماری یافت و شد آنچه باید می‌شد قبولی در کارشناسی ارشد مهندسی معماری در ۳۹ سالگی و این یعنی بردن، پیروزدن سخت بود خیلی سخت اما شد. رنگ دیگری که دوست داشت و درخشیدن گرفت، صعود به قلّه‌ی دماوند بود. رویایی بس دست نیافتنی! آن‌قدر پیگیر شد تا همه را راضی کرد. ورزش کرد، عرق ریخت، وزن کم کرد، در اولین شب‌های کوهستان گریه‌های دخترش به یادش می‌آمد و بغض می‌کرد اما کفش کوه پوشیده بود و جنگیده جلو می‌رفت و در ۴۲ سالگی بر فراز قلّه‌ی دماوند ایستاد، این را در ۴۳ سالگی هم تکرار کرد. دخترک حالا می‌داند که کار

نشد ندارد. همه رنگ‌های رنگین‌کمان رویاها را اگر نه چند تایشان را می‌توان خوب خوب دید و لمس کرد. خیلی وقت‌ها انرژی گذاشته بود برای لمس آزمون‌هایش، گریه کرده بود تنهای تنها شده بود اما باز ایستاده بود و ادامه داده بود و حالا رنگ را جور دیگری می‌بیند، از ورای خط الزام‌ها که هرکسی یارای تا آن‌جا رفتن را ندارد و هم‌چون چشم‌اندازی را نمی‌تواند ببیند. ساختمان‌ها را جور دیگری می‌فهمد و تاریخ‌شان را از زبان خودشان می‌شنود. این چالش‌ها این سختی‌ها و دیر رسیدن اما رسیدن‌ها، از او زنی قوی ساخت. پسر و دخترکش هر روز و هر شب می‌بینند او را چه نیاز به واگیری تجربه‌ها و می‌آموزند که زندگی بالا و پایین بسیار دارد و چالش چیزی است جدایی‌ناپذیر از روز و شب‌های زندگی.

یک تجربه آزمایشگاهی

سحر وحید حسین نیا ولی دانش‌آموز ستایش اسکندرواعظی

از اولین تجربه کاری که برای من اتفاق افتاده این بود که بعد از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه به‌عنوان کارشناس آزمایشگاه بخش ویروس‌شناسی در مؤسسه گیاه‌پزشکی کشور مشغول به کار شدم. رئیس مربوطه من مرد بسیار جدی و خشنی بود که تا اسم من و صدا می‌کرد از ترس می‌لرزیدم. روزهای اول کارم تعدادی از ظروف شیشه‌ای آزمایشگاه و به من تحویل داد تا در دستگاه آون بگذارم و استریل کنم. من که حسابی هول شده بودم تا کار دستگاه تمام شد، شیشه‌های آزمایشگاه رو سریع از دستگاه درآوردم و در یک سبد پلاستیکی گذاشتم و اصلاً یادم رفته بود که این شیشه‌ها خیلی خیلی داغ هستند و سبد پلاستیکی به ته شیشه‌های استریل شده چسبید و پاک نشد. نمی‌دونستم چه‌جوری این موضوع رو به رئیس جدی خود اطلاع بدم. این خاطره همیشه تو ذهن من ماندگار شده. البته بعد از چند ماه کار کردن رئیس با من حسابی

مهربان شده بود. الان که این خاطره رو یادداشت کردم و به یاد آوردم، اون رئیس از این دنیا رفته و دیگه همکار من نیست. روحش شاد و یادش گرامی باد.

دFTER من شاهد من همراه من

پریسا کیمیا قلم ولی دانش آموز لیانا بهمن کاشانی

روی مبل نشسته بودم و تلویزیون روشن بود. به دانش آموزانم و آن روزکاری در کلاس‌های پرجمعیت دبیرستان فکر می‌کردم که صدای تبلیغات «مدرسان شریف» حواسم را به خودش جلب کرد. آزمون «فوق لیسانس و دکترا»! وای که اسم ادامه‌ی تحصیل که می‌آمد و جان آزرده‌ام چنان بیدار می‌شد که تا چند روز رهايم نمی‌کرد. شماره تلفن‌ها را یادداشت کردم و فردای آن روز خوشحال‌تر از همیشه بیدار شدم. طی تماس با مسئول ثبت نام دوره‌های فوق لیسانس قرار ملاقاتی گذاشتم و تا به خود آمدم خود را در کلاس‌های کنکور پنجشنبه‌ها خوشحال و مصمم‌تر از همیشه یافتم. هر روز هفته سرکار بودم و با وجود دختر عزیزم «لیانا» مشغله‌ها کم نبود. پنجشنبه‌ها و جمعه‌های طلایی را هم که این‌گونه برباد داده بودم، ولی حال دلم بسیار خوب بود. مهمانی‌ها و دورهمی‌های آخر هفته را کنسل کردم و به هدفی بزرگ‌تر فکر کردم. به روزی که خبر قبولی‌ام در کنکور را به همسر و دختر و خانواده‌ام بدهم. کنکور را با تمام استرسش گذراندم و روز اعلام نتایج، مضطرب و هیجان‌زده به سراغ اسامی قبول‌شدگان رفتم. آنچه که می‌دیدم را باور نمی‌کردم. چه حس قشنگی، بعد از گذشت ۱۵ سال از گرفتن مدرک لیسانس و با سابقه تدریس ۳۰ سال، این من بودم که با خواست خود مجدداً به دانشگاه می‌رفتم. حس روز اولم را هیچ‌گاه فراموش نمی‌کنم. کیفم را چند بار چک کردم. جامدادی، کارت دانشگاه، دفتر و ... همه را با دقت و وسواس در کوله‌ای

گذاشته بودم. وارد دانشگاه و بعد کلاس مربوطه شدم. هوای دانشگاه که به مشامم خورد، صدای شاگردان و نیمکت‌ها و برپا برای استاد، لبخند رضایتی زدم و نشستم. سال‌ها بود که تخته را از این سوی کلاس و در جایگاه دانش‌آموز پشت نیمکت ندیده بودم. به‌غیر از تقریباً یک نفر از همه‌ی بچه‌های کلاس بزرگتر بودم. بالاخره پروژه‌ی نیمه کاره‌ام را عملی کرده بودم و پر از احساس توانمندی و غرور بودم. به دلیل تجربه‌ای که در تمامی این سال‌ها کسب کرده بودم، هر ترم شاگرد اول شدم و این لذت رسیدن به هدف پس از تلاش مستمر را با هیچ چیز دیگری عوض نمی‌کردم. خوشحالم که در تمامی این مسیر، دخترم از طرفی شاهد شب بیداری‌ها و تلاش‌ها و چالش‌هایم برای حضور به موقع در سرکار و سرکلاس‌ها و امتحانات بود و از طرف دیگر با من در لذت رسیدن به انتهای مسیر همراه بود. من این موفقیت را مدیون اراده، نظم و تلاش‌های خودم و همراهی خانواده عزیزم هستم.

توفیق اجباری

مه‌دا اسماعیل پیکانی ولی دانش‌آموز آوا حیدری

با عرض سلام خدمت شما، من آرایشگر هستم و یادم می‌آید در یک روز پاییزی که باران شدیدی می‌آمد، من ۴ تا عروس داشتم که می‌بایست به‌ترتیب از ۱۱ صبح تا ۲ آماده می‌شدن. اولین عروس در حال خروج بود که متوجه شدم درب سالن از بیرون پلمپ شد داشتم سگته می‌کردم و شروع کردم به تماس‌های مکرر برای راه نجات، و هم‌زمان درست کردن باقی عروس‌ها، حالا عصبانیت دامادها بیرون سالن هم که به کنار، بعد از موفق شدن شکستن پلمپ با دیدن ۴ داماد مثل موش آبکشیده در ساعت ۲ بعد از ظهر مواجه شدم. برای برقراری آرامش و دلجویی موهای دامادها را درست کردم و راهی مراسم کردم. فردا تک‌تک آن‌ها تماس گرفتن و از هنر من تعریف و تشکر کردن و از من خواستن از این پس هرکسی از

طرف آن‌ها از من وقت گرفت می‌بایست دامادها رو هم من درست کنم. من هم خنده‌ام گرفته بود هم گریه، گفتم با این تصمیم با هم همدستی کردن تا منو اعدام کنند؟ این بار به جای پلمب، طناب دار میارن سالن، خلاصه به خیر گذشت.

○ موسیقی با نوای مقاومت

علی شهیدی ولی دانش‌آموز تانیا شهیدی

اوایل دهه شصت بود و من دانش‌آموزی بودم ۱۷—۱۶ ساله از خانواده‌ای فرهنگی و متوسط و آرزوهایی بزرگ. وضعیت اجتماعی آن‌روزها پذیرای هنر موسیقی نبود و محدودیت و ملاحظات فراوانی برای پرداختن به موسیقی وجود داشت. پسری که موسیقی را با تمام وجودش دوست داشت، دچار چالش و بن‌بستی بزرگ شده بود. آن وقت‌ها ساز و کلاس موسیقی کم بود، آن‌هم پیانو سازی گران و کمیاب. می‌دانستم که پدر و مادرم هرگز نه می‌توانند برایم تهیه کنند و نه لزومی احساس می‌کردند و البته شاید هم جدی تلقی نمی‌شدم. روزی با ناامیدی از جلو خانه موسیقی عبور می‌کردم که صدای نواختن پیانو را شنیدم. ایستادم و نشستم به داخل مجموعه رفتم و پرسان پرسان به پشت در اتاق رسیدم با شور و هیجان از لای در به نوازنده خیره شده بودم. پس از چند دقیقه قطعه موسیقی تمام شد. استاد که متوجه من شده بود جلو آمد و پرسید نویت شماس؟

نه من هنر جو نیستم. چرا؟ نمی‌دانم.

ماه بعدش هنر جوی نوجوان خلنه موسیقی شده بودم. با پول توجیبی ماهیانه خودم قرض از برادرم که فقط دو سال از من بزرگتر بود. شهریه را یواشکی پرداخت کردم که نکنه پدرم مجبور به ثبت نام شود و یا مخالفتی بکند، آخر من شاگرد زرنگ و درس خوانی بودم.

به جز برادرم هیچ‌کس نمی‌دانست که صبح زود با دوچرخه هفت‌هشت کیلومتر رکاب می‌زنم تا قبل از شروع مدرسه بروم و با پیانو کلاس تمرین کنم. آخر من ساز نداشتم. به یاد دارم که چگونه پیانو را روی مقوا نقاشی کرده بودم تا نت‌ها را با تصوراتم با انگشت در خانه بدون صدا تمرین کنم و صبح فردایش با صدای دلنشین پیانو آنرا اجرا کنم و بشنوم. پس از ۲ سال و اندی آن روز اجرایم را که در حضور همه وابسته‌ها و خانواده‌ام قطعاتی را بدون نقص نواختم از یاد نخواهم برد. قلبم سرشار از عشق بود و پدر و مادرم باور نمی‌کردند که چگونه!!! پس از تشویق حاضرین نمی‌دانستند چه بگویند. نگاهی رضایت‌مند، آمیخته با شاید شرمندگی و بی‌خبری!!! احساس پیروزی و فتحی بزرگ برای رسیدن به آرزوهایم. بله من دانشجویی در حال تحصیل در دانشکده بودم با شخصیتی هنرمند و اهل موسیقی که در بخش فرهنگی دانشگاه تدریس پیانو داشتم که زندگیم را رنگارنگ و مملو از احساس نشاط کرده بود. هدف‌های معنادار و اراده‌های آهنین شخصیت هریک از ما را می‌سازد و نشان می‌دهد که چگونه برای خود در جامعه مفید و مؤثر باشیم. شاید ۴۰ سال دیگر کسی از شما هم بخواهد که بگوئید شما چه کاره‌اید و چه کرده‌اید.

تجربه ای از چین و ماچین

آقای رستمیان ولی دانش‌آموز آوا حق پرست

غروب ۲۶ آذر سال ۱۳۶۰ ساعتی بود که پس از چندین ساعت دوندگی در یک روز سرد و بارانی در سطح شهر و در ادامه دوندگی‌های زیاد در فرودگاه مهرآباد، اکنون بیش از یک ساعتی بود که در هواپیمای غول‌پیکر ۷۴۷ هما در صندلی خود فرو رفته و آرام گرفته بودم.

با سلام و شب بخیر، خانم‌ها و آقایان، من کاپیتان مجلسی به همراه سایر همکاران سفر خوشی را در ادامه مسیر برای شما آرزو می‌کنم. ما اکنون از بالای شهر زیبای بیرجند استان خراسان عبور کرده و چند دقیقه بعد وارد آسمان افغانستان و سپس ...

تمام شادی‌ها و حال خوشی که در چند روز اخیر بخاطر فراهم‌شدن سفر به خارج از کشور به عنوان دانشجوی بورسیه در من ایجاد شده بود یکباره به غم تبدیل شدند. من که مسئولیت و سرپرستی دانشجویان ایرانی را به عهده گرفته بودم به یاد آوردم که در آخرین لحظات و بخاطر دوندگی‌های چندساعته در فرودگاه، فراموش کرده بودم ارزهای هزینه سفر دانشجویان را از مسئول آموزش وزارتخانه که برای بدرقه و تحویل این پول‌ها به فرودگاه آمده بود تحویل بگیرم.

الان یک ساعت و نیم بود از زمین برخاسته بودیم و حدود ۷ ساعت دیگر تا فرودگاه پکن ادامه مسیر داشتیم. اصلاً نفهمیدم شام چی خوردم و هر لحظه استرس و نگرانی بی‌پولی در کشور غریب برای خودم و سی نفر دانشجوی دیگر حسابی اعصاب مرا به هم ریخته بود. چشمانم را بسته و برای دقایقی به فکر فرو رفتم. با خود اندیشیدم که مشکلات همه قابل حل هستند به شرط مدیریت آن‌ها و من هیچ راهی ندارم به جز مدیریت این مشکل و یافتن راه‌حل‌های ممکن. در فرودگاه پکن چمدان و وسایلم را به یکی از همراهان سپرده و سریعاً به دنبال پلیس و اطلاعات فرودگاه برای تماس با سفارت کشورمان در کشور چین رفتم.

مطالب را صادقانه با سفیر کشورمان تلفنی در میان گذاشتم و ایشان گفتند یکی را می‌فرستم فرودگاه تا کمکتان کند و همه هزینه‌ها برای ادامه سفر را هم پرداخت کند. ضمن تشکر از ایشان درخواست نمودم تا در مورد موضوع جاگذاشتن پول به دوستانی که از حالا هم کلاس و هم دوره هم شده بودیم چیزی نگویند.

خدا را شکر کردم که مرحله اول به خوبی مدیریت شد. تا بعد از ظهر که پرواز بعدی انجام می‌شد چند ساعت وقت داشتیم. صبحانه را در هواپیما خورده بودیم و ظهر ناهار را در فرودگاه در یک محیط شاد و بگو و بخند در رستوران فرودگاه خوردیم.

در غروب سرد پاییزی پیونک یانگ و باند پرواز پر از برف به زمین نشستیم. از قبل قرار بود از سفارت کشورمان در کره فردی برای راهنمایی ما بیاید.

خوشبختانه کاردار به فرودگاه آمده بود و پس از ملاقات با ایشان، گفتم برای موضوعی خصوصی به گوشه‌ای از سالن برویم. قدری از بچه‌ها که دور شدیم ایشان گفتند موضوع جا گذاشتن پولتان به من از طرف سفارت‌ت‌مان در چین گفته شده و نگران نباشید و دستور داده‌ام همه مسائل مادی تا زمان آمدن پول‌هایتان را سفارت تقبل نماید.

خدا را شکر کرده و هیچ مشکلی در اقامت و هزینه‌ها در طول مدتی که در هتل بودیم پیش نیامد. البته بچه‌ها هر از گاهی درخواست پول می‌کردند و من با توجیه این‌که بگذارید چند روزی با فرهنگ این کشور آشنا شده و چند روز بعد اقدام به خرید وسایل و اقلام مورد نیاز بکنیم امروز و فردا می‌کردم.

دو هفته بعد و پس از آن‌که چند روزی از شروع کلاس‌های ما گذشته بود، مسئول آموزش برای دیدن وضعیت بچه‌ها و آوردن پول به کره آمدند.

با ایشان نیز قرار گذاشتیم در این خصوص حرفی زده نشود. فردای آن روز پول‌های بچه‌ها را بین ایشان تقسیم کرده و داستان نبود پول را شب عید آن سال و قبل از تحویل سال نو برای دوستان گفتم. همگی خندیدیم و همه ایشان از کاری که انجام داده بودم بسیار راضی بودند و می‌گفتند چه خوب کاری کردی که به ما

نگفتی و گرنه دو هفته تمام دلهره برای همه ایجاد می‌شد. خوشحالی ما باز هم بیشتر شد. وقتی معلوم شد تمام هزینه‌های پرداختی در چین و کره تا زمان رسیدن پول‌ها نیاز به باز پرداخت نیست و این هدیه سال نو به دانشجویان ایرانی بود. البته چند کارتن انواع شکلات و خوراکی نیز فردای آن روز با پست به‌دست ما رسید و کام شیرین ما را شیرین‌تر کرد.

اولین تجربه یک وکیل

.....ولی دانش‌آموز.....

یک تجربه از اولین مسئولیت کاری خودم در حدود بیست و چهار سال پیش را که برای خودم خاطره می‌باشد با شما به اشتراک می‌گذارم.

در یکی از بانک‌های تهران به عنوان وکیل استخدام شده بودم که اولین پرونده‌ای که به من محول گردید ۱۰ فقره چک برگشتی که متعلق به یکی از سران عالی رتبه کشور بود و پس از اقامه دعوی در دادسرا منجر به صدور حکم جلب آن شخص گردید که در همان شب حوالی ساعت ۱۰ شب دادیار صادر کننده برگ جلب با بنده تماس گرفت و درخواست استرداد برگ جلب را داشت گویا از طرف آن شخص عالی رتبه تحت فشار قرار گرفته بود ولی با پافشاری بنده اقدام به احضار از طریق کلانتری آن شخص نموده و با پی‌گیری و سماجت بنده صاحب چک‌های برگشتی که بالغ به چهار میلیارد تومان بود مجبور به باز پرداخت وام و اموال بیت‌المال به صندوق بانک گردید که از جهت این‌که اولین پرونده کاری من بود، برایم هم خاطره‌انگیز و هم مایه خوشحالی من شده است.

در مبارزه با کرونا

.....ولی دانش‌آموز.....

من پزشک متخصص بیهوشی و مراقبت‌های ویژه هستم، در دوران اوج کرونا که تمام بیماران در ICU بدحال و متصل به دستگاه تنفس و وابسته به اکسیژن برای تنفس و حیات بودند، یک شب ساعت ۲ صبح، دستگاه اکسیژن‌ساز بیمارستان به علت مصرف بالای اکسیژن و کار مداوم و گرمای هوا از کار افتاد و کپسول‌های پرتابل اکسیژن هم فقط برای ۳ بیمار از ۱۲ بیمار ICU کافی بود به ناچار من و سایر پرسنل ICU اعم از پرستاران، کمک پرستار، بهیار و حتی خدمات بخش هرکدام شروع به دادن تنفس به صورت دستی برای بیماران باقی مانده شدیم. با توجه به لباس و کادر، ماسک مخصوص، گرمای هوا و خستگی فراوان و از همه مهمتر استرس زیاد حال بد بیماران، به مدت ۳ ساعت تا ۵ صبح، ساعات بسیار سخت و پرچالشی را سپری کردیم که خوشبختانه تمام بیماران پس از وصل مجدد اکسیژن شرایط پایدار مناسبی را سپری کردند و صدمه‌ای ندیدند.

در مبارزه با کرونا

.....ولی دانش آموز.....

سال ۱۴۰۰ بود که در اوج کرونا، پدر عزیزم به این بیماری مبتلا شد.

همه آشفته بودیم و نگران. انواع داروها، سرم‌ها، آمپول‌ها و هرآنچه که می‌توانست به درمان او کمک کند را تهیه کردیم، اما در نهایت تصمیم بر آن شد که ایشان را در بیمارستان بستری کنیم. بابا چند روز در بیمارستان بود و واقعاً با امید زیاد به زندگی مبارزه می‌کرد و من که عزیزترین کس زندگی‌ام را از خودم دور کرده بودم، روزی چند بار به دیدنش می‌رفتم. روزهای سخت و پراسترس بود. زندگی، وضعیت روانی خانواده‌ام و ... تحت تأثیر این ماجرا به هم ریخته بود. باید سرپا می‌ماندم و همه را مدیریت می‌کردم، به کارها

می‌رسیدم و خانواده را سرپا نگه می‌داشتم. اما پدرم، بابا کاوه نازنینم، ما را ترک کرد و جای خالی او هرگز پر نخواهد شد. این ویروس لعنتی، پدرم را از ما گرفت، اونم دقیقاً زمانی که اعلام کردند کرونا تمام شده. اما من همیشه با دلی آرام این روزها را مرور می‌کنم. هرکاری که از دستم بر می‌آمد برای بهبود او انجام دادم. خیلی فراتر از توانایی‌های عادی خودم، هرآنچه که می‌توانستم کردم. می‌دانم که روح پدرم همواره از من راضی است ولی دلم بد تنگه، تنگه تنگ، روح در آرامش پدر نازنینم!

گذر از دیوارهای تحریم

سعید نیازیان ولی دانش‌آموز النان نیازیان

سال ۱۳۸۸ بنده به عنوان مدیر امور مالی مرز امور بین‌الملل سازمان صدا و سیما مشغول به کار بودم در آن سال تحریم‌های بانکی، پولی، ارزی علیه کشور آغاز و با شدت بالایی در حال جریان بود. امور بین‌الملل سازمان صدا و سیما متولی ساماندهی و انجام امور مربوط به نمایندگی خارج از کشور سازمان بوده و به‌ناگاه به تمامی دفاتر در خارج از کشور اعلام شد که حساب‌های بانکی نمایندگی‌ها و اشخاص اعزامی به نمایندگی ظرف مدت ۳ هفته مسدود و بلوکه خواهد شد، بنده هم نزدیک به یک هفته قبل از این به این سمت منصوب شده بودم و با ضرب‌العجل اعلامی تقریباً شوکی به بنده و سیستم سازمان تحت مدیریت اینجانب وارد گردید. در وهله اول به مدت ۴۸ ساعت تمامی وجوه و راه‌های برون‌رفت از این بحران را مدیریت و مورد شور و مشورت با افرادی باتجربه و خبره از نظر حقوقی، سیاسی، بانکی و پولی قرار دادم. سپس به نمایندگی‌ها اعلام نمودم که آمادگی کامل برای یک راه‌حل جایگزین کوتاه‌مدت را در کشور مقصد داشته و شرایط را در آن‌جا بررسی و ظرف مدت ۴۸ ساعت به بنده اعلام نمایند. سپس این‌که یک شرح خلاصه از بحران ایجادشده تهیه کردم، شروع به

برنامه‌ریزی جهت یک راه‌حل فوری چند روزه برای خروج از بحران به‌وجود آمده در راستای حفظ و حراست از اموال سازمان در خارج از کشور نمودم و تقریباً پس از جمع‌آوری نظرات، پیشنهادات و راه‌حل اعلامی، ظرف مدت دو هفته با راه‌کارهای صحیح و بدون ریسک بالایی توانسته بودم ابتدا تمامی اموال و دارایی مرتبط با سازمان متبوع را حفظ و از خطر ضبط و بلوکه‌شدن نجات و در یک پروسه ۳ ماهه، یک ساله با طرح دعاوی حقوقی در کشورهای هدف توانستم قریب به ۹۰٪ از دفاتر را از خطر تحریم برهانم و راه‌کارهای مطمئنی جهت آن ایجاد نمایم هدف از نگارش این تجربه از نگاه بنده این بود که در ابتدای قرار گرفتن در مسیر مشکلات ایجادشده چه خواسته و یا ناخواسته، ابتدا باید با حفظ خونسردی و اعتماد به‌نفس موضوع و مشکل را شناسایی و مورد بررسی دقیق قرارداد. سپس با طرح یک برنامه دقیق و همچنین با مشورت با افراد آگاه و خبره در مسیر حل آن مشکل چه به‌صورت کوتاه‌مدت و بلندمدت اقدام نمود. از مشکلات نباید هراسید و با عقل و منطق و تدبیر نسبت به حل آن حرکت کرد.

موفقیتی با سرآغاز روزنامه

زهره فراهانی ولی دانش‌آموز کیمیا عزیزی

سال ۸۲ بود روبروی تلویزیون نشسته بودم که صدای زنگ خانه آمد درب را باز کردم دخترعمه‌ام با یک روزنامه همشهری در دست آمد داخل یک کمی سربه‌سر هم گذاشتیم، مشغول صحبت شدیم که یکدفعه سمانه گفت: «زهره می‌خوای امروز با هم آگهی‌ها را ببینیم؟!» با تعجب نگاهش کردم گفتم: «آگهی برای چی؟؟» گفت: «بیا حالا شاید تو دستت سبک باشه یه کاری پیدا کنم تو آگهی‌های استخدام.» با اینکه علاقه‌ای به اینکار نداشتم گفتم حالا یکم با هم می‌خندیم و حالش بهتر می‌شه چون خودم که پروژه‌ای کار می‌گرفتم و برام مهم بود که حتماً در کاری مشغول بشم که مرتبط

با رشته تحصیلیم باشه و این همه درس خونده بودم مثلاً مهندس بشم.

خلاصه به یک آگهی رسیدیم مشاور تحصیلی یک مرکز معتبر در سیدخندان گفت: «زنگ بزنم تو هم بیا بریم خدا را چه دیدی شاید با هم مشغول شدیم.» زدم زیر خنده گفتم: «وای ول کن سمانه فکر کن پشت میز بشینی هی یکی بیاد گریه کنه، یکی بیاد با کتاب روبروت بگه حالا چکار کنم ۱۰۰ ندم. من اصلاً حوصله ندارم تازه مدتی از کنکور دور هستم بخوام وقت برای کنکور بذارم ارشد خودم را می‌خوانم.» قبول نکرد. زنگ زد و وقت گرفت، گفت: «فردا بوق زدم میای پایین اصلاً تو مشاور و استخدام را انجام نده با من بیا که من استرس نگیرم.» گفتم: «باشه میام ولی نه برای استخدام.» فردا ساعت چهار همزمان هم موبایلم زنگ می‌خورد هم صدای بوق. گفتم: «الان کل کوچه را سوار ماشین می‌بره استخدام برای مشاوره تحصیلی.» راه افتادیم تو راه حرف‌هاش برام جالب شده بود طوری یواش‌یواش می‌گفتم عیب نداره حالا یه برگه است.

وارد محوطه بزرگ آموزشگاه شدیم. اسمم را که دیدم حالا ورق برگشت واقعاً ما می‌توانیم اینجا استخدام بشویم رفتیم داخل یه آقای سن و سال‌دار راهنمایی کرد داخل اتاق مصاحبه و برگه را گرفتم و شروع کردیم به پرکردن و فرد مصاحبه‌گر با اخم و خیلی جدی وارد شد شروع کرد به سوال. چون رفتارش را خیلی مناسب نمی‌دیدم و فکر کردم حالا چه خبره جواب‌ها را کوتاه می‌دادم و اصلاً نگاهی نمی‌کردم که فکر کنه الان استرس دارم.

مصاحبه تمام شد آدم بیرون گفتم: «این فکر کرده بدبختم. سمانه، ولش کن بیا بریم.» و فردا صدای زنگ موبایلم بلند شد: «خانم، لطفاً برای آموزش دوره فلان یک هفته از ساعت ۴ تا ۶ در این آدرس باشید.» قطع کردم تلفن تو دستم زنگ خورد سمانه با خوشحالی گفت: «زهره، به من زنگ‌زدن تو چی؟» گفتم: «به منم زنگ‌زده که

دوره مشاوره رشته تجربی و ریاضی را بگذرونم و آشنایی دروس ریاضی را امتحان بدم ولی من نمیام بابا حوصله سروکله زدن ندارم.» گفت: «حالا تو امتحان را بده دوره را برو دختردایی جان، اصلاً نیا برای کار.» قبول کردم خلاصه آموزش‌ها را دیدم که گذشت و جمعه امتحان داشتیم بابت دوره هرچه گشتم عکس پیدا نمی‌کردم که مجبور شدم عکس ۴×۶ ببرم. مراقب آزمون آمد بالای سرم گفت: «قاب عکس خونتون را می‌آورید؟» نگاش کردم گفتم: «همین تو ذهنتون می‌مونه و متأسفانه به من زنگ می‌زنید.»

نکته جالب اینکه دختر عمه‌ام یک هفته سر همین مشاوره بود و اومد بیرون گفت: «سخت بود نمی‌تونم.» بعد به من زنگ‌زدن که برم و من ۲۲ ساله الان در همین مؤسسه در قسمت‌های مختلف و سمت‌های مختلف مشغول به کار هستم چندین بار به عنوان نفر اول مجموعه تقدیر گرفته‌ام. تازه حوصله نداشتم برم سر این کار و ۲۰ ساله مشغولم و الان بازرس مجموعه هستم و...

موفقیتی از نوع خودانضباطی



علیرضا بابامحمدی ولی دانش‌آموز آترینا بابامحمدی

عصر یک روز پائیزی از مدرسه به خونه رسیدم، بعد از چاق سلامتی با مادرم و تعویض لباس، کیف مدرسه را به گوشه‌ای پرتاب کردم. بوی غذای خوشمزه‌ای که مادر مهربان آماده کرده بود، شامه‌ام را نوازش می‌کرد. با اشتها، با دست‌های شسته سر میز غذا حاضر شدم حدسم درست بود، لوبیاپلو با گوشت تکه‌ای با بوی دارچین آمیخته. به‌به! تا ته بشقابم را تمیز کردم ضمن تشکر از مادر رفتم اتاق خواب برای استراحت، دیدم برادر بزرگترم به‌طرز وحشتناکی کتاب‌ها و جزوات را برای کنکور ورق می‌زنه و زیر لب با خودش برنامه‌ریزی می‌کند. پسرخاله‌ام هم که آن سال دانشگاه قبول شده بود مشغول

درس خواندن بود، پسر خاله‌ام از یزد آمده بود و خونه ما زندگی می‌کرد. برگشتم از اتاق رفتم به تراس. نسیم عصرگاهی برگ‌های رنگی دختران باغچه حیاط خونه را نوازش می‌کرد. پدرم را دیدم با لباس کار و دستکش و قلم‌مو نقاشی در دست حفاظ نرده‌ای دیوارها را رنگ می‌زد. بعد از سلام پیشنهاد دادم برم کمک پدرم با خوشحالی پذیرفت و قلم‌مو و قوطی رنگ را به من داد و رفت برای رفع خستگی چای و توت‌خشک میل کند، من موندم و قلم‌مو و قوطی رنگ و حفاظ نرده‌ای. بالاخره تا شب و تاریکی هوا کار را تمام کردم. بعد از عصرانه رفتم سراغ درس و کتاب و مشق. سال اول دبیرستان بودم هنوز انتخاب رشته نکرده بودیم. برنامه را نگاه کردم فردا باید تمرینات جبر را تحویل می‌دادیم در مورد اتحادها بود. با بی‌میلی و بی‌حوصلگی بدخط چند تا از مسأله‌ها را حل کردم و مسواکی زدم و اون شب برق رفت و تلویزیون تعطیل بود و نشد برنامه دیدنی‌ها را ببینیم. رفتم خوابیدم. صبح زود، بعد از صرف صبحانه و پوشیدن لباس، عینکم را به چشم‌هایم زدم و رفتم مدرسه. چشمتون روز بد نبیه آقای غفاری دبیر جبر با برگه‌های امتحانی کپی‌شده با دستگاه استنسل اومد سر کلاس که امتحان ماهانه داریم. برعکس مسئله‌های کتاب سئوالات امتحان خیلی چالشی و سخت بود، فکر کنین چند شدم؟ بله ۱۱/۵ شدم خیلی شوکه شدم با دماغ آویزون برگشتم خونه. بعد از مدرسه با حال خراب، با کلافگی بدون سلام و احوالپرسی با دلخوری رفتم اتاق کیفم را به آرامی گذاشتم گوشه اتاق. برادرم و پسر خان‌هام مشغول درس خواندن بودند. به خودم گفتم گویا راهی جز درس خواندن ندارم. برای موفقیت فقط باید تلاش کرد با پشتکار. از همون لحظه با خودم عهد کردم مانند برادرم و پسر خاله‌ام شروع کنم با برنامه‌ریزی درس‌خوندنم را بیشتر کنم و با انضباط بیشتری مطالعه کنم و تمرین حل کنم. تغییر رویه دادم گویا اون نمره پایین شوک‌آور و جو خرخونی داخل خونه لازم بود تا ضربه‌ای

به‌من وارد کند و همین شد که تا پایان دبیرستان در رشته ریاضی همیشه با معدل بالای ۱۹ شاگرد اول بودم و در کنکور تجربی با خوندن زیست‌شناسی با تلاش خودم کسب رتبه خوب پزشکی دانشگاه تهران قبول شدم. وقتی برمی‌گردم به گذشته نگاه می‌کنم پشتکار، خودانضباطی و خودکنترلی با برنامه‌ریزی هدفمند کمک کرد. فکر می‌کنم برای رسیدن به هدف یک فرمول بیشتر وجود نداره! تو چی فکر می‌کنی؟

سربلندی از کرونا

شهناز احدی ولی دانش‌آموز هلیا خواجوی

تلخ - تجربه اینجانب در طی دوران کاری

اسفند ۹۸، یک ماه نبود. یک تاریخ بود. درست در نقطه‌ای که بشر می‌رفت به دانسته‌ها و یافته‌های تکنولوژی خود غره شود کرونا آمد تا معادلات را برهم زند. تمام افرادی که چندی پیش به‌دنبال استخدامی و جذب در سیستم بودند به فراخوان سیستم پاسخ نمی‌دادند. همه می‌ترسیدند. خیلی‌ها هم دروغ می‌گفتند یکی التماس می‌کرد و یکی فریاد می‌زد. کرونا آنقدر کوچک بود که دیده نمی‌شد، ولی آنقدر بزرگ بود که بزرگ‌ترین‌ها را به‌وحشت انداخت. در این میان پزشکان و پرستاران و سایر کار درمان درحالی لباس رزم پوشیده بودند که دغدغه‌شان کمک به مردم بود. من به‌عنوان یک پزشک در تمام این مدت نیز مشغول به‌کار بودم و با ترس از این‌که انتقال این ویروس کوچک ولی بزرگ را به فرزندان داشته باشم، ترس از این‌که مبادا آن را به پدر و مادر مسنم انتقال دهم، دو سال از دیدن آن‌ها محروم ماندم. کرونا آمد برای تلنگر به بشریت که هیچ‌چیز مطلق ماندگار نیست. پس بیایید تا قدر یکدیگر را بدانیم.

خودساختگی قسمت دوم

سارا صدیق زاده ولی دانش‌آموز آرتمیس جعفرزاده

قصد دارم در این برگه کاغذ ادامه داستان آشنایی با انجمن دوستداران حافظ را که در جلد اول کتاب بر شاخه‌ی درخت کوشش محبت فرمودید و به چاپ رسانید را برایتان بازگو کنم.

بسیار خرسندم که فرصتی دوباره یافتم تا به مرور خاطرات گذشته و حال بپردازم، چرا که برخی راه‌ها و مسیرهای زندگی، انسان را به سوی متعالی شدن و به قول نیچه فیلسوف آلمانی به ابرانسان شدن رهنمود می‌کند.

آشنایی بنده با اعضای انجمن حافظ راه‌ها و چالش‌های بسیاری در زندگی‌م ایجاد کرد یکی از آن‌ها آشنایی با کانون کتاب انجمن حافظ بود که باعث شد حرفه‌ای کتاب‌خواندن را بیاموزم و تا به امروز تأثیر آن را در زندگی شخصی‌ام شاهد و ناظر باشم.

هم اکنون کتاب نه تنها دوست بلکه رفیق شفیقی است که در همه حال و شرایط به آن پناه می‌برم.

ولیکن باید اعتراف کنم که خواندن کتاب و شرکت در جلسات نقد و تحلیل آن برایم کافی نبود. کمبودی در خود احساس می‌کردم دوست داشتم علاوه بر کتاب خطی، کتاب زندگی را ورق بزنم برای رسیدن به این مقصود تلاش کردم تا اینکه با کلاس‌های فلسفه برای زندگی آشنا شدم.

سالهاست که با گروهی از دوستان که از عاشقان و دوستداران فلسفه هستند همسفر هستم. البته نه سفر زمینی بلکه سفری برای خردورزی و فرزاندگی تا زندگی مراقبه‌گون را بیاموزیم و با لذت از لحظه اکنون بهره ببریم.

برای همه انسان‌های جهان قرارگرفتن در این مسیر آگاهی را آرزومندم چرا که با بیداری و آگاهی حتی یک انسان دنیا تغییر

خواهد کرد و به جای بهتر و قشنگ‌تر تبدیل خواهد شد که در آن نه اثری از ظلم و جنایت و نه جنگی خواهد بود.

به امید روزهای روشن با سپاس فراوان

تلاش در هنگام رزم

احمدعلی پوربابائی ولی دانش‌آموز پارمیس پوربابائی

اینجانب احمدعلی عضو هیأت علمی دانشگاه تهران با درجه استاد تمامی و با سابقه بیش از ۲۵ سال تدریس در دانشگاه‌های آزاد تهران و شهرستان‌ها و دانشگاه تهران در رشته میکروبیولوژی باتوجه به درخواست مجتمع فرهنگی کوشش افتخار دارم گوشه‌ای از خاطره چالشگری و تجربه خود درباره خودساختگی بیان نمایم.

یکی از خاطره‌های من مربوط به شرایط کنکور در سال ۱۳۶۱ هست که در آن زمان در تاریخ خرداد ماه ۱۳۶۱ دیپلم خود را اخذ نموده در شهرستان کاشان و به علت شرایط دانشگاه‌ها و شرایط جنگی کشور و نیاز به نیرو، یکی از شرایط قبولی در دانشگاه را منوط به نداشتن غیبت برای فرزند به سربازی داشتند و کنکور در آن سال تنها مربوط به رشته پزشکی و کشاورزی بود و برای سایر رشته‌ها هیچ کنکوری پس از انقلاب برگزار نمی‌شد. بنابراین، اسفند سال ۱۳۶۱ وارد خدمت سربازی شده و پس از دوره آموزشی در منجیل بعنوان سربازوظیفه مأموریت‌های فرهنگی متعددی در تهران، شمال کشور، چابهار، اروندرود و در آبادان به اینجانب محول شد و نهایتاً در سال ۱۳۶۳ به منطقه جنگی سردشت کردستان اعزام شدیم. نکته‌ای که لازم است بیان کنم این است که هر جا اعزام می‌شدم برخی از جزوات و کتاب‌های درسی خود را در داخل کیسه‌های سربازی با خود حمل می‌کردم. به‌طوریکه در سنگر ۴ متری در تپه‌های مرز ایران و عراق بعد از شیفت‌های نگهبانی به مرور کردن جزوات درسی و همچنین گشت‌وگذار در جهان انگلیسی

می‌پرداختم. همین استفاده از اوقات سخت در شرایط سخت، انگیزه‌ای در من ایجاد کرد تا بتوانم ضمن تحمل شرایط سخت برای شرکت در کنکور پس از بازگشت، ورود به دانشگاه را در اهداف خود قرار دهم. این امیدواری در حالی بود که دوستانم در کنار ما شهید می‌شدند و احتمال هرگونه سرنوشت مشابه برای ما هم ممکن بود. نتیجه این خاطره این است که تلاش کردن و رسیدن به هدف در هر شرایطی امکان‌پذیر است. کافیست دانش‌آموزان گرامی اراده قوی داشته باشند و نیازهای موقتی و زودگذر را فدای اهداف والای علمی خود در آینده نکنند.

تجربه دیگر در خصوص خودساختگی اینجانب به این صورت شکل گرفت. گرچه از نظر مالی خانواده اینجانب از تمکن خوبی برخوردار بودند ولی سعی کردم هر چند کوچک هزینه‌های دانشجویی خود را مطابق با درآمد روزانه یا هفتگی تنظیم نمایم. هیچ وقت حسرت داشتنی‌های دیگران را نداشتم و معتقد بودم دسترنج کم خود بالارزش‌تر از تقاضای نیاز به دیگران است و همین مسئله باعث شد در ابتدای کارم در پایین‌ترین سطح آموزش بعنوان تکنسین آزمایشگاه دانشگاه شروع به کار کنم و هدف من کسب تجربه بود ولی آروزی معلم‌شدن در دانشگاه را در سر داشتم. با همه کاستی‌ها و کمبودها کنار آمدم، چون به‌یاد سنگر و شرایط سخت آن روزهای جنگ بودم و بنابراین، برای رسیدن به هدف عالی درآمدهای کم می‌تواند قابل تحمل باشد.

نتیجه این‌که دانش‌آموزان عزیز بایستی هدف بلند داشته باشند ولی برای رسیدن به آن بایستی قدم‌های کوچک و جهت‌دار بردارند یا به عبارتی قدم‌به‌قدم به شرطی که تحت‌تأثیر فضای ناامیدی دیگران قرار نگیرند، مطمئن باشند در صورت تحمل زحمات و تلاش آینده خوب و دلخواهی پیش روی آن‌ها خواهد بود.

توصیه‌های مشفقانه

مسعود شیخ الاسلامی ولی دانش‌آموز: دینا شیخ الاسلامی

بر اساس تجربیات شغلی و خانوادگی و زندگی اجتماعی‌ام مواردی به ذهنم آمد که به‌طور خلاصه آن را مطرح می‌کنم. تا خواننده محترم مطالعه فرمایند.

۱- خصوصیات و شخصیت افراد را به‌صورت شتابزده هرگز قضاوت نکنیم. هر انسانی به‌صورت منحصر به‌فرد آفریده شده و دارای ویژگی‌ها و موقعیت‌های خاص خود است که با دیگران متفاوت می‌باشد. بنابراین این ویژگی‌ها و موقعیت‌های منحصر بفرد باید باعث شود تا بر اساس افکار، رفتار و ویژگی‌های خاص که انسان‌ها دارند و متفاوت با دیگران است، آنان را قضاوت نکنیم که آفاتش بیشتر از فوایدش می‌باشد.

۲- در خصوص اتفاقات و مشکلات پیش رو، مشورت با افراد باتجربه برای ارائه راه‌کار جهت حل و فصل معضل فراموش ننمائیم. زیرا هیچ انسانی عقل کل نیست تا به‌تنهایی مسایل و مشکلاتش را حل نماید.

۳- وجدان کاری - تبعیت از قانون و مقررات و پیروی از عرف و اخلاق اجتماعی محلی که با آن مرتبط هستیم رضایت و آرامش شما را به دنبال خود خواهد داشت.

۴- در انتظار و معطل کمک و یاری رساندن از دیگران نباشیم و بااعتماد به‌نفس و تمرین و تکرار و پشتکار به خواسته‌های خود خواهید رسید. مطمئن باشید که با کوشش در مسیر موفقیت خود پیشرفت کشور قرار خواهید گرفت و با غلبه بر مشکلات در این امر سهم خواهید داشت.

۵- به شدت از مقایسه موقعیت فعلی خود با وضعیت دیگری پرهیز کنید، زیرا از همان ابتدا هر شخصی در زمان و مکان و شرایط خاص

خود قرار داشته است. براین اساس هرگونه مقایسه کردن نتیجه صحیح و قابل اعتماد در بر نخواهد داشت.

چالش با برف

سوسن افضل زاده ولی دانش آموز هلیا نوید

به عنوان معاون مدیرکل برنامه ریزی صنایع پایین دستی صنعت نفت، می بایست از روند اجرای طرح ها و پروژه های در دست ساخت و در حال اجرای وزارت نفت با منظور بررسی موانع و راه کارها بازدید به عمل می آمد. دراین راستا، در یکی از روزهای سرد زمستان یعنی اواخر دیماه سال ۱۳۹۴ درحالی که برف شدیدی می بارید از شهر تهران با هواپیما عازم شهر مشهد شدیم (به اتفاق یکی از آقایان کارشناس همکار) و از آنجا توسط یک خودروی سواری به سمت پالایشگاه گاز شهید هاشمی نژاد (خانگیران سابق) به راه افتادیم. جاده کوهستانی و پر پیچ و خم و برف سنگین، جاده را شدیداً لغزنده و خطرناک کرده بود و حیوانات وحشی از شدت سرما و گرسنگی به سمت خودروها هجوم می آوردند. به هر حال، به هر سختی ای بود و پس از حدود ۸ ساعت (مسیر هوایی و زمینی) نزدیک ظهر به محل پالایشگاه که در ۱۸۰ کیلومتری شهر مشهد واقع است، رسیدیم. مسئول روابط عمومی منتظرمان بود. به محض ورود ضمن خوش آمدگویی، این طور عنوان نمود: «شما اولین خانمی هستید که به این پالایشگاه دورافتاده که در نزدیکی ۲۰ کیلومتری شمال شرقی ترین نقطه مرزی کشور یعنی شهر سرخس واقع است، قدم می گذارید. با افتخار خدمتتان بگویم که ما در این پالایشگاه از ابتدای تأسیس تاکنون هیچ خانمی را استخدام نکرده ایم و هیچ خانمی تا به امروز مجوز ورود به این مکان را حتی برای بازدید دریافت نکرده است. زیرا اعتقادی به حضور بانوان در بخش های فنی و حتی اداری هم نداریم.» به هر حال روند بازدید انجام شد و اینجانب طی سوالات فنی در روز اول بازدید سعی در تغییر نقطه نظرات مجموعه پالایشگاه نسبت به

بانوان داشتیم. ارائه راه‌کارها و پیشنهادات و همراهی با مجموعه طی دو روز بازدید بخاطر مشکلاتی که در آنجا برای حضور بانوان وجود داشت از جمله نداشتن امکانات اسکان، رستوران و ... به کلی نظرشان را در خصوص حضور بانوان در مناطق عملیاتی و بخش‌های فنی تغییر داد. پس از آن خانم‌های زیادی به منظور بازدید و حتی آشنایی با واحدهای عملیاتی و فنی این پالایشگاه مهم که سهم به‌سزایی در تأمین گاز مورد نیاز منطقه شمال و شمال شرق کشور دارد، در این پالایشگاه قدم گذاشتند و این نقطه عطفی برای تغییر دیدگاه‌های آقایان آن مجموعه (اعم از افراد بخش‌های فنی و غیرفنی) بود. در پایان این مأموریت سنگین و پرپیچ‌وخم دو روزه با بدرقه گرم مدیرعامل مجتمع به پایان رسید.

تلاشی سیمین موفقیتی زرین



پریسا کیمیا قلم ولی دانش‌آموز لیانا بهمن کاشانی

از کودکی با استمرار و نظم عجیب به کلاس‌های زبان انگلیسی مؤسسه سیمین می‌رفتم. در ادامه‌دادن کلاس‌ها غیرتی به‌خرج می‌دادم که در روزهای امتحان نهایی هم حتی در رفتن به کلاس‌ها وقفه‌ای ایجاد نمی‌کردم. این نظم و علاقه، دوستان دبیرستانی‌ام را متعجب کرده بود. آن روزها با اتوبوس و گاه‌آ پیاده، مسیر مدرسه تا کلاس زبان را با تمام خستگی طی می‌کردم و چنان مشتاقانه به تک‌تک جملات استاد گوش فرا می‌دادم که گویی هر سطرش را در حافظه‌ام سرمشق می‌کنم. شاید این علاقه من به زبان دوم و تدریس آن از دوران مهد کودک و پیش‌دبستانی در مدرسه بین‌المللی رقم خورد. کاملاً به‌یاد دارم که تمامی لغات انگلیسی و اشکالشان را در حمام با سفیدآب بر روی کاشی‌ها می‌کشیدم و نقش معلم را بارها در فضای بخارآلود حمام با ذوق فراوان تمرین می‌کردم. روزی از روزها روی تابلوی اعلانات در حیاط مؤسسه سیمین متوجه

شدم که به زودی امتحان برای جذب معلم برگزار خواهد شد. اسمم را به لیست اضافه کردم و از همان‌جا رویای تدریس زبان در من جرقه خورد. امتحان برگزار شد و نتیجه‌همانی شد که در رویایم آرزو می‌کردم. من که تازه ۱۷ ساله شده بودم و دغدغهٔ دیپلم و کنکور رهایم نمی‌کرد، استخدام مؤسسه‌ی آموزشی شده بودم که خود هنوز زبان‌آموز آن بودم. به‌ناچار کلاس‌های فشرده‌ی جمله‌ها را به من دادند، چون روزهای دیگر هفته باید به مدرسه می‌رفتم. پس از گذراندن جلسات (نحوه تدریس روز اول ترم فرا رسید. تفاوت سنی زیادی با شاگردانم نداشتم و از همین روی بسیار مضطرب و خجالتی بودم لباس مرتب پوشیدم ولی نمی‌دانم چرا در نگاه آخر در آینه همان دانش‌آموز خجالتی را می‌دیدم و نه یک معلم زبان!

وارد موسسه شدم این بار با تمامی دفعات فرق می‌کرد من این بار به عنوان یک معلم وارد این فضا می‌شدم. ساختمان قدیمی در بلوار کشاورز که روزهای سرد و گرم بسیاری را در آن گذرانده بودم. و حال آنجا به من و دانش من نیاز داشت و این مرا سراسر غرور و خوشحالی می‌کرد. به دربان سلامی متفاوت‌تر از قبل شاید گرم‌تر و در قالب همکار دادم و وارد راهرو شدم. به معلم‌ها سلام کردم! متوجه شدم که همه من را همان دانش‌آموز سابق می‌شناسند و این خوشایند من نبود، اشکال از کجا بود؟! نگاهی دیگر به خود انداختم. کوله پشتی، کفش ورزشی، صورت مضطرب و نگران و بی‌رنگ، همه کار را خراب کرده بودند! جلسه اول را نفهمیدم چگونه گذشت ولی جلسه دوم را خوب به یاد دارم. صدای تق‌تق کفش‌هایم و کیف زن‌ان‌های که با آن خیلی شیک قدم می‌زد، اعتماد به نفسی را که نداشتم به‌من بخشید. بگذریم که چند باری وسط کلاس نوار کاست و گچ تخته سیاه از دستان لرزانم افتاد و چند ثانیه‌ای طول کشید تا دوباره به شرایط مسلط شوم و با لبخندی پاسخگوی نگاه‌های جستجوگر و کنج‌کاو دانش‌آموزان کلاس‌م باشم ولی از آن

به بعد، زیباترین خاطراتم در حیطه کاری تا هم‌اکنون که سی و چهار سال است که مشغول تدریس هستم در فضای کلاس‌ها رقم خورد. همیشه پدرم به من یادآور می‌شدند که کار تدریس بسیار زیباست چرا که شاگردانی را تربیت می‌کنی که بعد از سال‌ها همچنان معلم خود را به یاد خواهند داشت و تو همیشه شاهد رشد و موفقیت آن‌ها خواهی بود و این عین لذت نابی است که خستگی را حقیقتاً از تن به در می‌کند.

اکنون پس از سال‌ها تحصیل و آموزش با خواندن پیام‌های شاگردانم و گاهی حضور گرمشان که صمیمانه و صادقانه قدردان آموخته‌هایشان در گذشته‌های دور و نزدیک هستند غرق اشک و شادی می‌شوم. لذتی وصف‌ناپذیر که فقط تجربه‌اش باید کرد!

*امروز بیش از پیش همیشه به جادوی تأثیرگذاری کلمات معتقدم چرا که دانش‌آموزانم طی این سال‌ها به من آموختند که تلاش من در نشان دادن راه درست به استفاده از کلمات انگیزشی و امیدبخش، ممارست در تشویق و حذف ناامیدی در آن‌ها چنان اثربخش بوده که رمز موفقیت خود را در همان روزها می‌دانند. یک کلام تأثیرگذار در زمان درست معجزه می‌کند. باور کنید می‌توانیم با استمرار و نظم به رویاهایمان جامه عمل بپوشانیم، همه ما مستحق رسیدن به رویاهایمان هستیم.

○ قدردانی از موانع

سالومه جهان افروز ولی دانش‌آموز هستی جاوید

در تمامی دوران تحصیلم دانش‌آموزی بسیار کوشا و درس‌خوان بودم. وقت زیادی برای درس‌خواندن سپری می‌کردم و تمامی تلاشم این بود که فرد مفیدی برای جامعه‌ام بشوم.

بعد از دوره‌ی لیسانس معلم زبان شدم. وقت زیادی را برای ارائه‌ی تدریس بهتر سپری کردم. کلاس‌های ضمن خدمت آموزش و پرورش

را شرکت کرده و با تلاش شبانه‌روزی به گفته‌ی اولیاء و پرسنل مدرسه دبیر نمونه شدم.

سخت‌کوشی را دوست داشتم و دارم تحصیلم را ادامه دادم تا وارد مقطع دکتری ادبیات زبان انگلیسی شدم. در این مقطع به خودم قول دادم بیشتر تلاش کنم تا برای دانش‌آموزانم دبیری باسواد بشوم.

همسرم حامی من بود و هست. در این دوره تحصیلی ایشان خیلی به‌من کمک کرد. در ترم اول دکتری یکی از اساتید متأسفانه چون می‌دانست من دانشجوی فعالی هستم با وجودی که نمره‌ام خوب می‌شد به‌من نمره‌ی واقعی‌ام را نداد، ولی این باعث نشد دلسرد بشوم یا از تلاش دست بردارم. تلاش کردم و به همه ثابت کردم خواستن توانستن است. بعد از اخذ مدرک دکتری استادی را که با من این کار را کرده بود، دیدم و از ایشان تشکر کردم و به استادم گفتم که بابت این کاری که کردید تشکر می‌کنم. شما باعث شدید من در رسیدن به هدفم مصمم‌تر بشوم.

در پایان این ضربه و شکست، که الان دیگر برای من این واژه‌ها هیچ معنایی ندارد، باعث شد کتاب‌های زیادی از خودم در کشور آلمان چاپ کنم. طراح سوال کنکور زبان سازمان سنجش و داور جشنواره خوارزمی زبان شدم.

گاهی انسان به یک شکست نیاز دارد تا پلی بشود برای رسیدن به پیروزی. در طول عمر آموزشی‌ام (منظورم تدریس درس زبان) در مدارس بسیار خوبی تدریس کردم و دانش‌آموزانم با رتبه‌های برتر وارد دانشگاه‌های برتر شدند. هر بار که زندگی‌ام را مرور می‌کنم بهترین سکانس‌هایش دیدن این موفقیت‌هاست. برای دخترم و فرزندان سرزمینم آرزوی موفقیت می‌کنم. دختران قشنگم تلاش کنید و برای رسیدن به هدف همیشه کوشا باشید.

دوستان دارم - از طرف یک معلم زبان

تجربه‌ای از هواپیمایی



محمد وثوق طهرانی ولی دانش‌آموز آویه وثوق طهرانی

اینجانب محمد وثوق طهرانی مدت ۲۵ سال است که در صنعت هوانوردی کشور به‌عنوان کارشناس ارشد الکترونیک هواپیمایی مشغول به کار می‌باشم. اولین تجربه مهمی که در این مدت داشتم عضویت در کمیته بازرسی از فرودگاه امام (ره) بود. در سال ۱۳۸۳ که من حدود ۴ سال سابقه کار داشتم با توصیه مسئول وقت محل کارم به عضویت در گروه بازرسی بین المللی فرودگاه امام (ره) درآمدم. در آن سال یک گروه بین المللی از سازمان هواپیمایی بین‌المللی (ICAO) به ایران آمدند و وظیفه هماهنگی و پاسخ به سوالات آن‌ها به همه بود. در طول مدت ۳ هفته بازدید از مکان‌های فرودگاه امام، من به همراه تیم بازرسی‌کننده به بررسی مسائل و مشکلات احتمالی پرداختم و همچنین بارها با این گروه در جلسات فشرده به مذاکره پرداختیم تا در نهایت فرودگاه امام توانست این بازرسی را با موفقیت و کم‌ترین ایراد به سرانجام برساند. تجربه مذاکره با یک گروه بین‌المللی خبره از ICAO درحالی‌که من فقط ۴ سال سابقه کار داشتم، اولین تجربه مهم و موفق در طول مدت کارم در صنعت هوانوردی کشور بود.

تجربه‌ای از ممالک راقیه



زهرا کامیاب ولی دانش‌آموز آوینا رحمتی

صبحی که قرار بود کار جدید را با پست جدید و بلکه پست مدیریتی آن در یک کشور دیگر شروع کنم. روز غربی بود که در خاطرم ماندگار است. از یک طرف شور و هیجان وافری بود که می‌خواستم در یک محیط کار متفاوت و جدید کار کنم و از طرف دیگر هم لبریز از نگرانی و وسواس بودم. با اطرافیانی که سرتاپا قبولشان داشتم مشورت کرده بودم. همه توصیه داشتند: «سعی کن خودت باشی و

با روحیه‌ای مثبت، که بتوانی این حس را به مخاطبان هم انتقال دهی، ورود کن». وقتی وارد ساختمان شدم فضای مدرن و جذاب آن توجه‌ام را جلب کرد. پس از چند دقیقه انتظار، برای ورود به اتاق یکی از همکاران من را راهنمایی کرد و با لبخندی گرم به من خوش آمد گفت، این حس که کسی در آن‌جا منتظرم بود حس آرامش زیادی به من بخشید. روزم با جلسه و معرفی تیم‌ها و پروژه‌ها گذشت و من تلاش کردم با بیشتر همکاران و زیر مجموعه مرتبط شوم و با دقت به حرف‌هایشان گوش دهم. احساس کردم که در حال یادگیری یک دنیای جدید هستم و اصلاً این حس سراغم نیامد که باید شروع کنم و داشته‌هایم را به همکاران یا زیر مجموعه تحمیل کنم. الان که خیلی از آن زمان می‌گذرد از آن زمان خودم راضی هستم که دنبال یادگیری بودم، از افراد مختلف در هر سطحی که داشتند. با هر گفت‌وگو حس می‌کردم به کارم وابسته‌تر می‌شوم و این تجربه‌های روزانه در شبکه‌سازی و ارتباط‌گیری من را سرشار شوق می‌کرد و بیشتر منتظر روزهای آینده بودم تا رشد کنم و یاد بگیرم. اگر بخواهم مواردی که شاید آن زمان فکر به آن‌ها و انجامشان من را تقویت کرد فهرست کنم، اولین مورد این‌که دقت کردم با همه اعضاء و همکاران گفت‌وگو کنم. آنان را بشناسم، نقاط قوت و ضعفشان را دریابم و ارتباطم را براساس نقاط مشترکمان تقویت کنم. مورد بعدی اینکه توانستم و یا حداقل تمام تلاشم را کردم که به نظرات دیگران و نگرانی‌هایشان گوش کنم. چون این می‌توانست ایجاد اعتماد کند و ارتباط مؤثر را رقم بزند. در آن زمان، با توجه به دقت و پویایی محیط تلاش می‌کردم تا اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت را برای خودم ترسیم کنم و برنامه‌ای برای رسیدن به آن‌ها پیش روی خودم داشته باشم که یادم هست این کار برایم سخت بود. چون براساس دانسته‌های حداقلی که از محیط داشتم سعی کردم انجام بدهم و موردی که شاید از همه بیشتر سخت بود و زیاد چالش داشت قدرت

اعتماد و تفویض اختیار در کارها بود که شاید نه بلکه حتماً به علت حساسیت زیادی بود که در اجرای امور داشتم. اما سعی می‌کردم این اتفاق بیافتد. باز هم علاقه زیادی که به شرکت در اردوها، دوره‌ها و کارگاه‌ها داشتم یادم می‌آید که می‌خواستم هیچ‌یک را از دست ندهم و این حس یادگیری از همه حس‌ها در من قوی‌تر بود و هنوز هم هست. هر روز تلاشم این بود که چون فردی از جایی دیگری با فرهنگ و رویه و الگوهای متفاوت هستم، بهترین خودم را ارائه کنم و دائم با خودم درگیر بودم که بهترین داشته‌ها و دانسته‌های نهادینه شده‌ام را بروز دهم.

ولی به‌طور کلی اولین تجربه‌ام البته در آن جایگاه و موقعیت و محیط خاص با شرایط سخت برایم رقم خورد که حالا که به آن دوران نگاه می‌کنم، با تمام نگرانی‌ها و اضطراب‌ها یکی از باارزش‌ترین دوره‌های شغلی‌ام محسوب می‌شود و هر روز گوشه‌ای از آن در ذهنم می‌آید و مرور می‌کنم.

از دارآباد تا چین

غلامحسین قاسمی ولی دانش‌آموز دنیا قاسمی

وقتی حدود ۱۲ سال سن داشتم با دوستان و پسرخاله بزرگ‌تر از خودم به کوه دارآباد نزدیک خانه رفتیم و شروع کردیم به کندن بوته‌ها و بعد آن‌ها را داخل گونی‌های آردی که از قبل از نان لواشی محل خریده بودیم گذاشتیم و محکم در آن‌ها را گره زدیم، چون نزدیک چهارشنبه‌سوری بود و هر گونی را سر کوچه محل خودمان ۱۰ تومان فروختیم و من اولین درآمد را تجربه کردم (چون در آن زمان چهارشنبه‌سوری فقط بوته و چوب آتش می‌زدند) و بعد از آن با اشتیاق بیشتر هر تابستان تا پایان هنرستان من کارهای مختلفی را تجربه کردم و درآمد کسب کردم و این قصه کار و سخت‌کوشی و تحمل رنج برای به‌دست آوردن موفقیت و شکوفایی تا به امروز ادامه

دارد. البته با لطف خداوند متعال ثبت برند پوشاک زدم و کارخانه پوشاک و ساخت‌وساز آپارتمان و ویلا و همچنین ثبت موبیلتی در حوزه IOT در سال ۱۳۹۷ که اولین شرکت دانش‌بنیان نوع یک در این حوزه در خاورمیانه بود را تجربه کردم که اصلاً و به‌هیچ عنوان کار آسانی نبود و مدیریت بیش از ۱۰۰ نفر از انسان‌های تحصیل‌کرده‌ای که همه آن‌ها از لحاظ سواد آکادمی از من تحصیل کرده‌تر بودند به‌هیچ عنوان راحت نبود ولی با سخت‌کوشی و توکل به خداوند بزرگ انجام شد.

جالب است بدانید لیدر این حوزه در دنیا چین هست و در آن زمان فقط این کسب‌وکار توسط چینی‌ها و آمریکایی‌ها انجام شده بود و چون کارهای ابتدایی R&D شرکت ما در چین انجام می‌شد، یادم هست یک روز صاحب و مدیرعامل یک شرکت بسیار بزرگ در حوزه تکنولوژی IOT و قفل‌های هوشمند به‌من گفت که اگر تو بتوانی این کار را در ایران عملیاتی بکنی و نرم‌افزار و سخت‌افزار را اجرا کنی من به هزینه خودم یک تیم چند نفره از بهترین مهندسان را برای کارهای نهایی و باگ‌گیری به ایران می‌فرستم و من قبول کردم و دقیقاً یکسال بعد با کلی سختی و مشقت تیم ما توانست از این مهم برآید و زمانی که من به‌صورت تصویری با ایشان تماس گرفتم و کارکردن سخت‌افزار و نرم‌افزار را به او نشان دادم، او کمی تعجب کرد و حدوداً چند ثانیه برای من دست می‌زد و می‌گفت عالیه عالیه، و بعد به قول خود عمل کرد و تیمی از مهندسان چینی را به ایران فرستاد تا کارهای باگ‌گیری از سیستم را انجام دهند و امروز ما دوستان خوبی برای هم هستیم. لازم می‌دانم امروز چندی از تجربه‌های خودم برای رسیدن و در مسیر موفقیت بودن را برای شما شرح دهیم. اول ایمان به خداوند بزرگ و بلندمرتبه و نیایش و صحبت روزانه با او که اوست تنها قدرت مطلق هستی که بدون

خواست ایشان برگی از درخت نمی‌افتد. دوم شکرگزاری روزانه بابت بزرگ‌ترین تا کوچک‌ترین نعماتی که خداوند به‌ما داده و ما تا قبل از شکرگزاری اطلاعی از آن‌ها نداریم. سوم تصویرسازی ذهنی و دیدن آن لحظه رسیدن به اهداف با تمام جزئیات شب قبل از خواب و صبح بلافاصله بعد از بیداری. چهارم سخت‌کوشی و خستگی‌ناپذیر بودن و اینکه بعد از شکست ادامه دادن تا حصول نتیجه حتی اگر بارها و بارها شکست خوردن چون می‌دانی بعد از شکست خوردن‌ها به‌دست می‌آید. پنجم مطالعه روزانه کتاب‌های خودشناسی و موفقیت و علوم مذاکره و فروش و کنترل خشم و آرامش و ...، ششم نظم شخصی و فرهنگی مبتنی بر نظم. هفتم تمرین آرام‌بودن و آرامش‌داشتن، چون راز موفقیت و جذب ثروت و شکوفایی آرامش است. هشتم ورزش منظم من بیش از ۳۰ سال است که منظم ورزش می‌کنم. نهم پیگیر بودن و استمرار داشتن و ثبات قدم داشتن. دهم متمرکز بودن حداکثری و تمرین حضور در لحظه. یازدهم نترسیدن و شجاع بودن و شروع کردن.

آری رمز و راز موفقیت پیچیده نیست، فقط با توکل به خداوند سبحان باید بخواهی و شب و روز دنبال اهداف خود با تمام وجود باشی. خسته نشوی و اگر خسته شدی استراحت کنی، نه اینکه رها کنی تا بتوانی در این جهان هستی اثری از خود باقی گذاری.

موفقیتی به صلابت دیلمان

مازیار تقوی نژاد دیلمی ولی دانش‌آموز ترانه تقوی نژاد دیلمی

من در منطقه‌ای بکر و کوهستانی در شمال ایران، استان گیلان به نام دیلمان به‌دنیا آمدم. منطقه علیرغم سابقه تاریخی آن بسیار محروم بود. دوران ابتدایی و دبیرستان را در این منطقه گذراندم و برای کنکور امتحان دادم و سال اول موفق به قبولی در رشته موردعلاقه‌ام نشدم و تصمیم گرفتم به خدمت سربازی بروم. ناامید و

مایوس بودم بابت نرفتن به دانشگاه. اما تصمیم خود را برای رفتن به سربازی گرفته بودم و روز ۱۸ اسفند سوار اتوبوس اعزام شدم و تنها ۱۰ دقیقه می‌شد به راه افتاده بودیم که فرمانده اعلام کرد که هرکسی بخواد می‌تونه برگرده و کنکور بده و تأخیر هم نمی‌خوره. یک لحظه با خودم فکر کردم و پیاده شدم. با وجود فرصت کم ۳ ماهه تا کنکور تصمیم گرفتم کنکور بدم. ظرف یک هفته مجدداً کتاب‌ها را جمع کردم و در طول ۳ ماه روزی ۱۸ ساعت درس می‌خوندم و حتی یک لحظه هم از خونه بیرون نیومدم. در اون شرایط محرومیت و نبودن کلاس‌های ویژه و نداشتن کتاب‌های کمک درسی و تنها با تعریف هدف، برنامه‌ریزی و تلاش و کوشش و سخت‌کوشی و با همون ۳ ماه تونستم در کنکور با رتبه خوب و دانشگاه دولتی قبول بشم و این موضوع نقطه عطفی برای مسیر زندگی شد. اعتقاد دارم در هر شرایطی مهمترین عامل برای موفقیت این ۳ موضوع است:

۱- هدف گذاری

۲ - برنامه ریزی

۳ - کوشش - کوشش - کوشش

● آغازی از یک جلسه فنی

علی افضلی ولی دانش آموز نیکا افضلی

یک خاطره تعریف می‌کنم که هم در ارتباط با اولین پست و مسئولیت کاری خودم بوده و هم بالندگی و سرسختی در حوزه شغلی را نشان می‌دهد و هم در خصوص خودساختگی است. من بعد از فارغ‌التحصیلی و خدمت سربازی برای اولین شغلم به‌عنوان کارشناس برنامه‌ریزی و کنترل پروژه‌های نفتی در یک شرکت مشاور مهندسی استخدام شدم. در هفته اول کاری به توصیه رئیس برنامه‌ریزی شرکت به‌تنهایی در جلسه‌ای با کارفرما شرکت کردم که علاوه بر

مباحث برنامه‌ریزی، پر از اصطلاحات انگلیسی و پروژه‌ای بود، به حدی که وقتی از جلسه بیرون آمدم تقریباً هیچی متوجه نشده بودم و پشیمون از حضور تنهایی. اما با توجه به این که سعی کردم همه چی را یادداشت کنم به یادگرفتن و تحقیق و پرس‌وجو راجع به جلسه و مباحث آن. اون جلسه باعث شد خیلی مسائل را یاد بگیرم و ترسم از جلسات از بین رفت و عملاً باعث پیشرفت سریع‌تر در کارم شد.

از رنج تا گنج

بهمن صفوی ولی دانش‌آموز بنیتا صفوی

یکی از چالش‌های زندگی من مربوط به چند روز اول مهد کودک بنیتا بود. به قدری به ما وابسته بود که فکر می‌کرد داریم او را تنبیه می‌کنیم که به مهد می‌فرستیم. به گردنمان می‌چسبید و می‌گفت: ببخشید دیگه کار بد نمی‌کنم. آن قدر با او صحبت کردیم که دوست داشت روزهای تعطیل هم به مهد برود. خلاصه بعد از حدود یک ماه بهترین روزهای زندگیمان شروع شد. بنیتا تفریح می‌کرد، آموزش می‌دید و خودش ساخته و مستقل شد.

تا رنج تحمل نکنی گنج نبینی

تا شب نرود، صبح پدیدار نباشد.

تجربه‌ای از یک فرهنگ‌پذیری

سایه علی زاده ولی دانش‌آموز ابریشم سادات مقدم‌فر

جذاب‌ترین تجربه بنده درباره خودساختگی در زندگی مربوط به سن هفده – هجده سالگی می‌شود. که پس از تلاش فراوان و قبولی در کنکور در یکی از شهرستان‌های ایران در دانشگاه پذیرفته شدم و باید از خانه، خانواده‌ام و شهر خود دور می‌شدم. ابتدا و علی‌الخصوص، سال اول برایم بسیار دشوار بود. دلتنگی برای اعضای خانواده،

از دست دادن رفاه خانه پدری، زندگی در شهری کوچک، سرد و غریب با هم اتاقی‌ها و هم‌کلاسی‌های جدید، انجام وظایف و مسئولیت‌های خانه از قبیل آشپزی، نظافت و شستشو و خرید مایحتاج زندگی در کنار درس خواندن و دانشگاه رفتن و تا صبح بیدار ماندن جهت به سرانجام رساندن پروژه‌های معماری همه و همه چالش‌هایی بود که در آن زمان با آن‌ها روبه‌رو بودم ولی رفته‌رفته با شرایط خو گرفتم. سعی کردم بر خود مسلط باشم و احساساتم را کنترل کنم و مستقل بشوم و روی پای خودم بایستم. بعد از گذشت یکی دو سال، شرایط خیلی بهتر شد و من عادت کردم به زندگی جدیدم و بعد از سال چهارم در انتهای دوره لیسانس، آن شهر دیگر برایم غریبه نبود و دوستان جدیدم مثل اعضای خانواده‌ام بودند، طوری که پس از قبولی در آزمون کارشناسی ارشد، پذیرفته‌شدن در دانشگاهی در شهری دیگر را مشتاقانه و بدون هراس پذیرفتم و آن دوره دو ساله هم با موفقیت و خاطره‌های خوب سپری شد و در مجموع این شش سال برای من سرشار از تجربه‌های خوب و بد بود و باعث خودساختگی و مستقل شدن من در زندگی شد.

● شیرینی تلاش

مادر دانش‌آموز دل‌آرا برومند

اولین خاطره مربوط به سال‌هایی است که رقابت کنکور بسیار فشرده و نفس‌گیر بود. سال‌های دبیرستان با جدیت تمام درس می‌خوندم اما درس خواندن من محدود به مدرسه و معلم‌های مدرسه بود و هیچ کلاس فوق‌برنامه و یا معلم خصوصی استفاده نمی‌کردم و با توجه به رقابت فشرده و صحبت هم‌کلاسی‌ها که با افراد سرشناس به صورت خصوصی کلاس داشتن به جورایی ته دلمو خالی می‌کرد. اما من به تلاشم ادامه دادم و با خودم تصور می‌کردم بالاخره در رشته‌هایی مثل شیمی و ... قبول می‌شم، وقتی نتیجه کنکور اعلام شد با رتبه

۱۱۰۰ پزشکی، علوم پزشکی بوعلی همدان قبول شدم و شیرینی اون تلاش و پشتکار تا به امروز برای من باقی مونده و همیشه تلاش و خودساختگی انسان‌ها برای من ارزش زیادی دارد.

پدر

در دوره‌ای از سابقه شغلی با اعتماد به جوان‌ها و جوان‌گرایی از طریق شرکت به اینجانب پست مدیریتی محول شد که باید در صنف افراد مسن‌تر و با تجربه‌تر در جلسات حضور می‌داشتم و در این جلسات این‌که بتوانم با حفظ احترام به افراد باسابقه‌تر، حرف خود را به کرسی بنشانم چالش بزرگی بود که خوشبختانه از پشش برآمدم.

به نام حضرت دوست که هر چه داریم از اوست



ولی دانش‌آموز باران ضرابی

سال ۱۳۸۶، چند ماهی از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه نگذشته بود که ازدواج کردیم و به‌خاطر شرایط شغلی همسرم مجبور به زندگی در تهران بودیم. در سن کم تحمل روزهای غربت برایم بسیار سخت بود. تصمیم گرفتم به سرکار بروم اما همسرم مدیرعامل شرکت هواپیمایی بود و اصرار داشت در دفتر خودش مشغول به کار شوم. من در این حوزه هیچ تجربه و شناختی نداشتم و روزهای اول رفتن به محیط شرکت خیلی برایم سخت بود. هر وقت به شرکت می‌رفتم چون هیچ آشنائی با آن محیط و آن حرفه نداشتم خیلی استرس داشتم اما مقاومت کردم و با گذراندن دوره‌های مختلف در هواپیمایی کشوری سازمان جهانگردی و ...، مدارک متعددی در این زمینه کسب نمودم و روز به روز به کارم مسلط‌تر می‌شدم و هم‌اکنون به‌یاری و لطف خداوند موفق به تأسیس شعبه دوم آژانس هواپیمایی و سمت مدیرعاملی در دفتر جدید را کسب نمودم و همواره این آیه قرآن که «ان مع العسر يسرا» را (همانا پس از هر سختی، آسانی هست) زیر

لب برای خود زمزمه می‌کنم و از خدای بزرگ به‌خاطر تمامی لطف‌هایش در این راه سخت سپاسگزارم.

تجربه‌ای آهنین

ولی دانش‌آموز میلاد طاهری‌زاده ولی دانش‌آموز سیلوانا طاهری‌زاده پایه سوم

تجربه‌ای از موارد ۲ و ۳

اولین تجربه کاری من در سن ۱۸ سالگی همزمان با شروع دوره دانشجویی بود و من در یک انبار آهن‌فروشی برای کار دفتری مشغول به کار شدم. من در آنجا مسئول ثبت رسید و حواله انبار در داخل کامپیوتر و همچنین پرداخت کرایه محل بار به رانندگان بودم که این کار نیاز به دقت و تمرکز فراوان داشت و در پایان هر روز باید صندوق را بسته و تحویل می‌دادم. من در آن زمان هم مشغول به تحصیل در دانشگاه بودم و هم برای تأمین هزینه تحصیل و هم کسب تجربه کاری، سختی زیادی را تحمل کردم. من به مدت ۳ سال در آن انبار مشغول به کار بودم و بعد از آن توسط برادرم در دفتر فروش همان شرکت به‌عنوان کارمند قسمت فروش مشغول به کار شدم. در آن شرکت به علت حجم بالای کار، گاهی تا ۱۶ ساعت در روز هم مشغول به کار بودم، ولی با رضایت کامل کار می‌کردم.

من به مدت ۵ سال در این سمت بودم تا این‌که من را به‌عنوان مدیر فروش شرکت انتخاب کردند و در نهایت ۸ سال هم به‌عنوان مدیریت فروش شرکت مشغول بودم و در انتها در آن مجموعه به عنوان مدیرعامل شرکت برگزیده شده و تا به امروز نزدیک به ۲ سال می‌شود که در سمت مدیرعاملی در خدمت مجموعه هستم و شرکت را در جهت رسیدن به اهداف پیش رو مدیریت می‌کنم و تمامی این مراحل رو ناشی از استمرار در کار و صبر و تحمل سختی‌ها میسر دانسته و همیشه با تلاش فراوان سعی در حرکت رو به جلو داشته‌ام و توکل بر خدای متعال را سرلوحه کارم قرار داده‌ام.

تجربه‌ای در عمل انجام شده

حسن امانی ملکوتی ولی دانش‌آموز هستی امانی ملکوتی پایه اول

سال‌ها پیش بود، تازه دفاع از پایان‌نامه دکتری در رشته پزشکی را انجام داده بودم و برای انجام طرح پزشکی به بیمارستان شهر تفرش رفته بودم، یادم می‌آید میاد اولین روز که برای دریافت شیفت‌ها به بیمارستان رفته بودم، دکتر شیفت که از آمدن من خوشحال شده بود گفت: «طبق برنامه اولین شیفت کاری تو از الان شروع می‌شه.» و چون عجله داشت و می‌خواست برگرد به تهران، به سرعت شیفت را به من تحویل داد و رفت، من که اصلاً آمادگی شروع کار را نداشتم و تجربه طبابت نداشتم و تازه فارغ‌التحصیل شده بودم و هنوز تو حال و هوای دوران دانشجویی بودم، ناگهان مسئولیت سنگینی را روی دوش خودم احساس کردم، بیمارستان نسبتاً بزرگی که دارای بخش‌های مختلف اورژانس و داخلی و جراحی و CCU و ICU و ... بود و در آن روز تنها پزشک بیمارستان من بودم چون پزشکان داخلی و جراحی و اطفال برای برگزاری سمینار به مرکز استان رفته بودند و من تنها بودم. یادم می‌آید که استرس زیادی داشتم و اولین روز کاری من خیلی سخت و طولانی گذشت ولی کم‌کم با استفاده از آموخته‌های مختلف که از اساتید یاد گرفته بودم و کتب و جزواتی که در طی دوران تحصیل مطالعه کرده بودم و تجربیاتی که در دوران دانشجویی کسب کرده بودم توانستم آن روزها و لحظات را مدیریت کنم.

دیدار در بیمارستان

آیلار تقی‌لو ولی دانش‌آموز درسا مجیدی

از جمله خاطراتی که از دوران تحصیلی و نوجوانی خود به یاد دارم در مقطع راهنمایی خود مدیر مدرسه‌مان بود که در ایجاد انگیزش و تلاش در من فوق‌العاده تأثیرگذار بودند. ایشان انسانی مهربان و با

درایت بودند و با ایجاد انگیزش در دانش‌آموزان باعث ایجاد تلاش و یک رقابت سالم در میان دانش‌آموزان می‌شدند. از آنجایی که در یک خانواده‌ای به دنیا آمده بودم که مسائل درسی و انضباطی و خصوصاً قبولی در رشته پزشکی بسیار مهم بود و در خانواده ما قبولی در پزشکی اپیدمی شده بود و خودم نیز علاقه شدیدی به قبولی در این رشته را داشتم و با پشتکار و تلاش فراوان و راهنمایی درست پدر و مادرم خداروشکر به علاقه قلبی خود رسیدم و در این رشته قبول شدم و این موفقیت را مدیون خانواده و همچنین معلمین دلسوز خود به خصوص سرکارخانم معصومی مدیر مجموعه متد هستم. بعد از سال‌ها در دوره آموزشی خود در دوره انترنی در بخش داخلی به‌طور خیلی تصادفی و اتفاقی خانم معصومی مدیر راهنمایی خود را که برای ویزیت و چکاپ به بیمارستان مراجعه نموده بودند، دیدم که بعد از سال‌ها دیدن ایشان برای من و هم برای ایشان بسیار خوشحال‌کننده و خاطره‌انگیز بود. به‌نظر من برای موفقیت یک فرد علاوه بر خصوصیات و شرایط ژنتیکی و بیولوژیکی فردی یک فرد محیط و افرادی که در مسیر زندگی فرد قرار می‌گیرند بسیار مهم و آینده‌ساز می‌تواند باشد و در اهداف فرد تأثیر فراوان می‌گذارد.

تلاش از بی‌بلاق به قشلاق

شاهین کاظمی ولی دانش‌آموز آیلین کاظمی

نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود

مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

هر کو عمل نکرد و عنایت امید داشت

دانه نکاشت ابله و دخل انتظار کرد

تحصیل و ورزش در مقطع راهنمایی:

در اوایل دهه ۱۳۷۰ به جهت شغل پدر مجبور به مهاجرت از شهر تبریز به حوالی شهر بهبهان (استان خوزستان) شدیم. در این شهر مدرسه راهنمایی و شبانه‌روزی نمونه‌ای به نام آزادگان بود (مشابه مدارس تیزهوشان) که پس از قبولی در آزمون ورودی آن موفق به ثبت‌نام در این مدرسه شدم. با توجه به این‌که از یک شهر سردسیر در شمال غربی کشور با مردمی آذری زبان به شهری گرمسیر در جنوب کشور با مردمی عرب زبان و بعضاً لر زبان مهاجرت کرده بودیم و هیچ دوست قدیمی و یا آشنایی نیز در مدرسه نداشتیم، در هفته‌های اول موضوع تفاوت‌های زبانی، فرهنگی، رفتاری و ... برای من بسیار نمود داشت و شرایط حضور در مدرسه را سخت کرده بود. برای یک پسر بچه ۱۲ ساله در عصر بدون کامپیوتر و بدون اینترنت و ...، که اولویت تفریحی اول و آخر آن بازی‌های دسته‌جمعی نظیر فوتبال و یا بازی‌های بدون توپ دو نفره نظیر کارت‌بازی یا تیله‌بازی بود، سختی حضور در مدرسه وقتی شدت بیشتری یافت که متوجه شدم بازی اصلی بچه‌های آن منطقه در زنگ ورزش، هندبال و پینگ‌پونگ است و بازی‌های دم دستی و بدون توپ آن‌ها در زنگ تفریح‌ها بازی‌هایی نظیر روپرت یا گانیه است که با هیچ‌کدام از آن‌ها به هیچ‌وجه آشنایی نداشتیم و به‌نوعی برای اولین بار با آن‌ها مواجه شده بودم. به همین خاطر بین هم‌کلاسی‌ها همیشه نقش یک مغلوب و شکست خورده را داشتم که در روحیه‌ام بسیار تأثیرگذار بود، و حتی در بعضی مواقع در بازی پینگ‌پونگ ۲۱ امتیازی (امروزه هر دست بازی ۱۱ امتیازی است) از گرفتن حتی یک امتیاز ساده عاجز بودم و اما با وجود پیدا کردن علاقه به ورزش پینگ‌پونگ به هر ترتیبی بود سال اول راهنمایی (معادل کلاس ششم نظام آموزشی فعلی) را با دروازه‌بانی هندبال (چون بازی با دست را بلد نبودم فقط می‌توانستم دروازه‌بان باشم) سپری کرده و برای طی کردن تعطیلات تابستانی مجدد به تبریز برگشتیم.

اولین خواسته من از پدر و مادرم در تبریز پیدا کردن یک کلاس پینگ‌پونگ بود که خوشبختانه موفق به ثبت‌نام در کانون آموزشی فلق تبریز شدم و هر روز صبح اول وقت با دو مرتبه خط اتوبوس عوض کردن خودم را به این کانون آموزشی در منطقه منظره تبریز می‌رساندم و تا آخر وقت با شدت تمام تمرین می‌کردم و مسابقه می‌دادم.

در ابتدا کلاس را با راکت ساده ایرانی شروع کردم و پس از این که پدرم علاقه و تلاشم را دید، یک راکت گلدکاپ چینی خریداری کردیم و در انتها وقتی در مسابقات بین کانون‌ها توانستم نفر دوم شوم یک راکت حرفه‌ای استیگا روسی از پدرم جایزه گرفتم و در انتهای شهریور ماه خوشحال به بهبهان و مدرسه بازگشتم!

وقتی در اولین زنگ ورزش با راکت روسی و حرفه‌ای خودم به هم‌کلاسی‌ها و حریفان اجازه گرفتن حتی یک امتیاز را نمی‌دادم و با اجرای تکنیک‌های مختلف همه را یک به یک مغلوب می‌کردم و در چشم‌های آن‌ها تعجب و حیرت و البته کمی هم تحسین را می‌دیدم، از این که تابستان خودم را در عوض تفریح و بازی فوتبال در کوچه و خیابان به تمرین و یادگیری یک ورزش حرفه‌ای مانند پینگ‌پونگ اختصاص داده بودم شدیداً احساس خوشحالی و رضایت داشتم و به این ترتیب بود که توانستم نه تنها دوستان خوبی در مدرسه پیدا کنم (در بازی دوئل دو نفره پینگ‌پونگ همه بچه‌ها دوست داشتند هم‌تیمی من باشند) و احترام خاصی بین هم‌کلاسی‌ها به دست آورم، بلکه با توجه به عضویت در تیم مدرسه و حضور در مسابقات بین مدارس شهر نیز به نوعی محبوبیتی بین مدیر و مسئولان مدرسه داشته باشم، که گاهی از شیطنت‌ها و شلوغ‌کاری‌های نوجوانانه من و دوستان چشم‌پوشی کنند و نمره انضباط ما را اصطلاحاً همیشه ۲۰ نگهدارند

! آزمون کنکور کارشناسی ارشد:

در اواخر دهه ۱۳۷۰ با توجه به قبولی در دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی تکنیک تهران) که بدون شک یکی از ۳ دانشگاه برتر کشور در حوزه رشته‌های فنی و مهندسی است، دوران تحصیل ۴ ساله بسیار خوبی را در این دانشگاه سپری کردم و اصلاً متوجه گذر زمان نشدم تا اینکه به سال آخر رسیدیم و کم‌کم آماده فارغ‌التحصیل شدن و اصطلاحاً مهندس شدن بودیم.

هرچند به‌جهت ارتقای سطح علمی و بالابردن منزلت کاری برای کنکور کارشناسی ارشد (فوق لیسانس) نیز ثبت‌نام کرده بودیم ولی به‌صورت کلی خوشحال بودیم که با مدرک مهندسی می‌توانیم وارد بازار کار شویم و از خود درآمدی داشته باشیم و استقلال نسبی بدست آوریم.

در این بین، اما برای دانشجویان پسر یک موضوعی به‌نام خدمت سربازی وجود دارد که می‌بایستی پس از فارغ‌التحصیلی ۲ سال از وقت را صرف آن نمود و پس از آن و با داشتن کارت پایان خدمت اجازه ورود رسمی به بازار کار فراهم می‌شود.

در همین زمان و ترم هفتم دانشگاه بود که خبرهایی از سوی سازمان سنجش آموزش کشور منتشر شد مبنی بر اینکه افرادی که در آزمون کنکور ورود به مقطع کارشناسی ارشد رشته تخصصی خود بتوانند رتبه ۱ الی ۳ کشوری را بدست آورند تحت یک بند ویژه عضوانجمن نخبگان ایران شده و بدین ترتیب از خدمت سربازی معاف می‌شوند و به عبارت دیگر ۲ سال نسبت به هم‌کلاسی‌های پسر خود جلوتر خواهند بود. هرچند در طی دوران کارشناسی در دانشگاه همواره شاگرد اول دانشکده بودم و به‌نوعی امید بسیاری به قبولی در مقطع فوق لیسانس در همان دانشگاه صنعتی امیرکبیر داشتم، ولی این موضوع معافیت از سربازی انگیزه مضاعفی شد که پس از اتمام

امتحانات ترم هفتم در دی‌ماه تا زمان کنکور کارشناسی ارشد در اسفندماه، تقریباً دو ماه (۶۰-۷۰ روز) را به صورت شبانه‌روزی به درس‌خواندن اختصاص بدهم. در طی این دو ماه کلیه برنامه‌های جانبی نظیر تماشای تلویزیون، خواندن مجله، گشت و گذار در اینترنت، پارک و سینما رفتن، دید و بازدید اقوام و ... را کنسل کردم و از خانه خارج نشدم و در یک برنامه فشرده هر روز تقریباً ۱۵ ساعت به‌صورت مفید درس خواندم و بین هر ۳-۴ ساعت یک استراحت کوتاه به صورت دوش گرفتن و یا غذاخوردن داشتم تا بتوانم خودم را به نحو مطلوب برای آزمون آماده کنم.

خوشبختانه روز امتحان نیز بدون هیچ مشکلی با سرعت هرچه تمام اکثر سوالات مخصوصاً در گروه‌های ریاضی، زبان و هوش را پاسخ داده و خوشحال به خانه برگشتم و چند روزی را به استراحت مطلق سپری کردم و پس از طی یک دوره پرفشار برای خوش گذراندن تعطیلات نوروز سال نو در کنار خانواده آماده شدیم. در اردیبهشت‌ماه سال بعد و در روز موعود که قرار بود نتایج آزمون اعلام شود با استرس بسیار به‌سمت محل ارائه کارنامه (نرده‌های پشت دانشگاه شریف) رفتم و در حالیکه سعی می‌کردم به استرس خودم غلبه کنم، شناسنامه و شماره داوطلبی را به نفر مسئول در پشت نرده‌ها دادم تا کارنامه من را از داخل جعبه کارنامه‌ها پیدا کند. وقتی نفر مسئول اعلام کرد که تنها با گرفتن شیرینی حاضر به دادن کارنامه هست، حس خوبی داشتم که گویا توانسته‌ام رتبه قابل‌قبولی برای ادامه تحصیل مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاه امیرکبیر داشته باشم، ولی وقتی کارنامه را گرفتم و به جدول آن نگاه کردم متوجه شدم که نه تنها در دانشگاه دلخواهم می‌توانم درس بخوانم بلکه به‌دلیل این‌که رتبه ۱ کشوری شده‌ام می‌توانم از خدمت سربازی دو ساله نیز معاف شوم و عضوی از انجمن نخبگان ایران هستم.

این خوشحالی برای من در حدی بود که متوجه نشدم چطور به پدر و مادرم در خانه موضوع را با موبایل اطلاع دادم و بلافاصله خودم را به خوابگاه دانشجویی در حوالی میدان ولیعصر که همه دوستان قرار بود بعد از گرفتن کارنامه به آنجا مراجعه کنند، رساندم و اولین فاز جشن و پایکوبی و خوشحالی را با دوستان خوابگاهی داشتیم و اصطلاحاً به همه شیرینی مفصلی دادم!

پس از گذشت بیش از ۲۰ سال از آن زمان، هنوز هم کارنامه این آزمون از یادگاری‌های اصلی من از دوران تحصیل دانشگاه محسوب می‌شود و این موضوع زمینه‌ساز بسیاری از تغییرات و جهش‌های شغلی در دوران کار حرفه‌ای من گشته است.

فصل سوم

در برابر آئینه

درباره آزمون سرسختی

خود ارزیابی پیش رو رایج‌ترین خودارزیابی سنجش سرسختی است که توسط سوزان کوباسا در سال ۱۹۷۹ تدوین شده که دارای ۵۰ سوال است. این مقیاس برای سنجش سرسختی بزرگسالان شاغل ساخته شده بود و با موقعیت دانش‌آموزان تناسبی نداشت. به‌همین منظور، با تغییر شکل برخی ماده‌ها و حذف پنج ماده از مقیاس سرسختی کوباسا، آزمون سرسختی نوجوانان AHS توسط پل بارتون و همکاران در سال ۱۹۸۹ ساخته شد که محتوا و جهت سوالات آن همانند مقیاس PVS بوده و دارای سه خرده مقیاس ۱۵ سوالی برای مولفه‌های تعهد، کنترل و چالش‌گری است. جمع نمرات زیرمقیاس‌ها، نمره سرسختی فرد را نشان می‌دهد. به این صورت که یک نمره‌ی کلی برای سرسختی و سه نمره برای مولفه‌های آن (تعهد، کنترل و چالش‌گری) به‌طور مجزا به‌دست می‌آید. این مقیاس ابزاری معتبر برای سنجش سرسختی نوجوانان است. دکتر بشارت در مطالعه‌ای که هدف اصلی آن بررسی پایایی و اعتبار فارسی این مقیاس بود، ۲۸۳ دانشجوی دانشگاه تهران را در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار مورد مطالعه قرار داد و پایایی آزمون در حد بالایی معنی‌دار به‌دست آمده است. هم‌اکنون می‌توانید با انجام این خودارزیابی از خود و فرزندان‌تان پی به میزان سرسختی‌تان ببرید. و «در برابر آئینه» خودارزیابی بایستید.

روش اجرا و نمره گذاری

پیشنهاد می‌کنیم هریک از عبارات را خوانده و گزینه متناسب با عملکرد خود را انتخاب کنید. هریک از عبارات آزمون، یعنی سوال‌های (۱، ۲، ۸، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۲، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۳۰، ۳۳، ۳۶، ۳۹، ۴۲) به صورت چهارگزینه‌ای از کاملاً مخالف (نمره صفر) تا کاملاً موافق (نمره ۳) نمره‌گذاری می‌شوند.

عبارات منفی یعنی سوال‌های (۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۶، ۲۹، ۳۱، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۴۰، ۴۱، ۴۳، ۴۴، ۴۵) جهت نمره‌گذاری، معکوس می‌باشد. در این عبارات شیوه نمره‌گذاری از کاملاً مخالف (نمره ۳) تا کاملاً موافق (نمره ۰) می‌باشد.

هریک از مولفه‌های آزمون سرسختی نوجوانان شامل ۱۵ سوال می‌باشد که شماره سوال‌ها به تفکیک در جدول زیر آورده شده است:

شماره سوال‌ها	مولفه سرسختی
۱-۷-۸-۹-۱۷-۱۸-۲۳-۲۴-۲۵-۳۱-۳۷-۳۹ ۴۱-۴۴-۴۵	تعهد
۲-۳-۴-۱۰-۱۱-۱۳-۱۴-۱۹-۲۲-۲۶-۲۸-۲۹ ۳۴-۴۲-۴۳	کنترل
۵-۶-۱۲-۱۵-۱۶-۲۰-۲۱-۲۷-۳۰-۳۲-۳۳-۳۵ ۳۶-۳۸-۴۰	چالشگری

نمره کلی سرسختی از جمع نمرات سه مولفه بالا به‌دست می‌آید.

تفسیر آزمون

در آخر، آزمون سرسختی نوجوانان، چهار نمره به‌دست می‌آید. به‌این صورت که در نتیجه آزمون، یک نمره برای سرسختی کلی و سه نمره مجزا برای خرده مقیاس‌های تعهد، کنترل و چالشگری به‌دست می‌آید. هر چه نمرات بالاتر باشند، میزان سرسختی شرکت‌کنندگان نیز بالاتر خواهد بود. در تحقیقی که توسط بشارت (۱۳۸۴)، در نمونه ۲۳۰ نفری (۱۱۰ پسر و ۱۲۰ دختر) از دانش‌آموزان دوره‌ی سه ساله متوسطه انجام شد، میانگین سرسختی برای پسران ۷۸/۸۲ و برای دختران ۷۷/۱۱ به‌دست آمد.

پرسش‌نامه‌ی سرسختی

«لطفاً عبارات زیر را بخوانید و گزینه مناسب از دامنه «اصلاً درست نیست» تا «کاملاً درست است» را که درباره شما صدق می‌کند، انتخاب کنید. توجه داشته باشید که پاسخ درست یا غلط وجود ندارد.»

(الف) اصلاً درست نیست (۰)

(ب) اندکی درست است (۱)

(ج) تا اندازه‌ای درست است (۲)

(د) کاملاً درست است (۳)

۱. بیشتر زندگی‌ام صرف انجام کارهایی می‌شود که ارزشمند هستند.

۲. برنامه‌ریزی قبلی از بیشتر مشکلات آینده جلوگیری می‌کند.

۳. به‌سختی تلاش کردن نتیجه‌ای ندارد، چون با سخت‌کوشی همه چیزها درست از آب در نمی‌آید.

۴. هر قدر هم زیاد تلاش کنم، معمولاً تلاش‌ها به نتیجه‌ای نمی‌رسد.

۵. تمایلی ندارم که در برنامه روزان‌هام تغییری ایجاد کنم.

۶. راه‌های آزموده شده همواره بهترین گزینه هستند.

۷. سخت کار کردن فایده‌ای ندارد، چون فقط رؤسا (دیگران) از آن سود می‌برند.

۸. با سخت کار کردن همواره می‌توانید به اهداف خود دست پیدا کنید.

۹. اکثر افراد فقط تحت کنترل و نفوذ رئیس‌شان کار می‌کنند.

۱۰. اکثراً آنچه در زندگی اتفاق می‌افتد، از پیش مقدر شده است.

۱۱. معمولاً برایم غیرممکن است که بتوانم در محل کار خود چیزی را تغییر دهم.
۱۲. قوانین جدید هرگز نباید دستمزد ماهیانه افراد را کاهش دهند.
۱۳. وقتی برنامه ریزی می کنم، مطمئنم می توانم آن را پیاده کنم.
۱۴. برایم بسیار دشوار است که نظر دوستی را راجع به چیزی تغییر دهم.
۱۵. یادگرفتن چیزهای جدید در مورد خودم برایم هیجان انگیز است.
۱۶. افرادی که نظرشان تغییر نمی کند، معمولاً قضاوت خوبی دارند.
۱۷. من واقعاً به کارم علاقه مند هستم.
۱۸. سیاستمداران زندگی ما را اداره می کنند.
۱۹. اگر در حال انجام کاری دشوار باشم، می دانم چه موقع از دیگران کمک بگیرم.
۲۰. تا وقتی که مطمئن نشوم سؤالی را درست فهمیده ام، به آن پاسخ نمی دهم.
۲۱. دوست دارم در کارم تنوع زیادی وجود داشته باشد.
۲۲. اکثر اوقات، دیگران به دقت به آنچه می گویم گوش می کنند.
۲۳. خیال پردازی ها برای من هیجان انگیزتر از واقعیت ها هستند.
۲۴. خود را فردی آزاد پنداشتن، فقط باعث ناکامی می شود.
۲۵. با تمام توان تلاش کردن در نهایت نتیجه می دهد.
۲۶. معمولاً اصلاح اشتباهاتم کار دشواری است.
۲۷. وقتی روال عادی زندگی به هم می خورد، اذیت می شوم.

۲۸. بهترین راه مقابله با اکثر مشکلات، نادیده گرفتن آن‌هاست.
۲۹. اکثر ورزشکاران و رهبران موفق، مادرزادی موفق هستند نه به‌صورت اکتسابی.
۳۰. اغلب مشتاقانه بیدار می‌شوم تا به ادامه کارهایم بپردازم.
۳۱. اکثر اوقات واقعاً نمی‌دانم چه می‌خواهم.
۳۲. من به قوانین احترام می‌گذارم، چون مرا راهنمایی می‌کنند.
۳۳. چیزهای نامشخص و غیرقابل پیش‌بینی را دوست دارم.
۳۴. اگر کسی بخواهد به من آسیبی برساند، نمی‌توانم برای جلوگیری کار زیادی بکنم.
۳۵. افرادی که نهایت سعی خود را می‌کنند، باید از طرف جامعه به‌طور کامل حمایت شوند.
۳۶. تغییر در روال عادی زندگی برای من جالب و دوست‌داشتنی است.
۳۷. افرادی که به فردیت اعتقاد دارند، فقط خودشان را گول می‌زنند.
۳۸. نظریه‌هایی که با واقعیت منطبق نباشند، به درد من نمی‌خورند.
۳۹. اکثر اوقات، زندگی برای من واقعاً جذاب و هیجان‌انگیز است.
۴۰. می‌خواهم مطمئن شوم هنگام پیرشدن، کسی از من مراقبت خواهد کرد.
۴۱. تصور این که کسی از کارکردن لذت ببرد، دشوار است.
۴۲. اتفاقی که فردا برایم خواهد افتاد، بستگی به کاری دارد که من امروز انجام می‌دهم.
۴۳. وقتی کسی از دست من عصبانی می‌شود، معمولاً تقصیر من نیست.

۴۴. باور کردن حرف کسانی که می‌گویند به جامعه خدمت می‌کنند، دشوار است.

۴۵. کار عادی خسته‌کننده‌تر از آن است که ارزش انجام‌دادن داشته باشد.

در پایان پیشنهاد می‌کنیم برای خود ارزیابی آسان‌تر می‌توانید به سایت مجتمع کوشش مراجعه کنید و در آن‌جا از خدمات خودارزیابی الکترونیک بهره‌مند گردید.



فصل چهارم

برشاخته درخت کوشش

درخت ارزش‌های کوشش



ارزش‌های اخلاقی نه تنها موضوع و مسئله نهاد آموزش و پرورش، بلکه دغدغه همه خانواده از یک سو و نهادهای اجتماعی و حاکمیتی کشور از سوی دیگر می باشد. به طور کل می توان روی این جمله تأکید کرد که تربیت انسان‌هایی با ارزش‌های اخلاقی، درخواست و تقاضای همه نهادهای یک جامعه است.

افراد راستگو، سازگار، درستکار، صرفه‌جو، مهربان، مسئولیت‌پذیر و ... مورد انتظار و پسند همه نهادهای یک جامعه است. همچنین این یک تقاضای جهان‌شمول است که همه جوامع با تفاوت‌های فرهنگی- اجتماعی، در تلاش برای تربیت افرادی با ویژگی‌های اخلاقی مناسب و دارای فضایل اخلاقی هستند.

با توجه به اهمیت آموزش ارزش‌های اخلاقی مجتمع کوشش و با توجه به رویکردهای مؤسسين مجتمع، بیانیه ارزش‌های خود را در جدول زیر به همراه شعار در چشم‌انداز مدرسه جهت ایجاد چشم‌اندازی مشترک بین اولیاء و مربیان مجتمع تدوین و ارائه نموده است.

ارزش‌های اجتماعی کوشش	مسئولیت‌پذیری	در برابر تصمیمات و عملکرد خود در پیشگاه خود، دیگران و خداوند پاسخ گو هستیم.
	چالشگری	برای رسیدن به اهداف فردی و سازمانی باهم و برای هم تلاش و مبارزه می‌کنیم.
	خودساختگی	برای توسعه فردی، سازمانی، ملی و جهانی زحمات آن را با جان و دل می‌پذیریم.
چشم‌انداز	تربیت دانش‌آموزان مسئولیت‌پذیر، چالشگر و خودساخته برای موفقیت همه جاذبه در دنیای آینده.	
شعار	کوشش خود تقدیر را سبب می‌شود.	

همچنان که متوجه شدید این ارزش‌ها علاوه بر ارزش‌های مورد تأیید و تحسین مجتمع کوشش ریشه در نظریه سخت‌کوشی نیز دارد که در فصل اول به آن پرداخته شد، اکنون به جهت آشنایی بیشتر با شاخه اصلی درخت ارزش‌های کوشش یعنی مسئولیت‌پذیری، چالش‌گری و خودساختگی و زیرشاخه‌های آن که شامل ۱۵ ارزش اخلاقی می‌باشد شما را با جدول نشانگرهای این زیرشاخه‌ها آشنا می‌کنیم. این جدول‌های سه گانه شما را در تعریف این ۱۵ ارزش یاری می‌نماید همچنین با مشاهده نشانگرهای این ارزش‌ها به‌میزان این ارزش‌ها در خود فرزندان و افراد پیرامونی خود پی خواهید برد. این فصل تلاش دارد تا با ایستادن «برشاخه درخت کوشش» تصویر بزرگتری از این مفهوم را ارائه نماید.

چالشگری		
عنوان	تعریف	نشانه‌گر
جسور	غلبه بر ترس در انجام کارها	• در کارها پیش قدم است • روحیه بی‌پروایی دارد • سخت تلاشگر است به خود تسلط دارد • هیجان را دوست دارد
ریسک‌پذیر	انجام فعالیت‌های نو و خلاقانه	• توانمندی‌های خود را می‌شناسد. • از انجام کارهای جدید لذت می‌برد • از هیجان خوشش می‌آید • از موفقیت لذت می‌برد • پرتلاش و پرجار است
خوش‌بین	داشتن روحیه مثبت در دشواری‌های زندگی	• همیشه لبخند می‌زند • به ندرت عصبانی می‌شود • بیشتر تلاش می‌کند • به دیگران روحیه می‌دهد • تحمل و تاب‌آوری زیادی دارد
پیگیر	تکرار و تلاش و تمرین برای رسیدن به هدف	• صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شود. • خیلی مطالعه می‌کند و درس می‌خواند • تا تکالیفش را انجام نداده شام نمی‌خورد. • آرزوهای بزرگی دارد. • کارها را جدی می‌گیرد و خوب انجام می‌دهد.
قوی	تسلط و کنترل خود به منظور انجام برنامه‌ها	• با دقت به دیگران گوش می‌دهد. • همیشه خونسردی خود را حفظ می‌کند. • تفاوت‌های دیگران را قبول دارد . • به موقع عصبانی می‌شود. • به موقع از خواب بیدار می‌شود.

مسئولیت پذیری		
عنوان	تعریف	نشانگر
پاسخگو	انجام تعهدها به موقع	- از قبل برنامه ریزی می کند. - به قول هایش عمل می کند - به موقع به مدرسه می رود. - از بی نظمی بدش می آید. - افراد خوش قول را دوست دارد.
سازگار	همکاری با دیگران برای رسیدن به هدف مشترک	- توانایی های خود را می شناسد. - توانایی های دیگران را می شناسد. - از کار جمعی لذت می برد. - دوست دارد رئیس و رهبر گروه باشد. - از مسابقات گروهی لذت می برد.
دلبسته	ترجیح اعضای جامعه و خانواده و احترام به آنها	- به حرف پدر و مادر خود گوش می کند. - خواهر و برادر خود را دوست دارد - دوست دارد با خانواده به مسافرت برود. - دوست دارد زحمات پدر و مادر را جبران کند - در کارهای خانه به پدر و مادر کمک می کند.
درستکار	رفتار و گفتار صادقانه در برابر دیگران	- تکالیفش را خودش انجام می دهد. - همیشه حقیقت را می گوید. - باقی مانده پول را به فروشنده برمی گرداند. - در امتحان تقلب نمی کند. - دیگران به او اعتماد دارند.
متعهد	پیش قدم شدن برای حل مشکلات دیگران	- دیگران را دوست دارد. - از کمک به دیگران لذت می برد. - کار گروهی را دوست دارد. - از کمک به دیگران چشم داشتی ندارد. - از ناراحتی دیگران ناراحت می شود.

خودساختگی		
عنوان	تعریف	نشانه‌گر
هدفمند	مشارکت با دیگران برای رسیدن به یک هدف مشترک	- در کارهای گروهی پیش قدم است. - دوستان زیادی دارد. - از بودن در جمع دیگران لذت می‌برد. - دوست دارد رئیس گروه باشد. - مسابقات گروهی را دوست دارد.
آینده نگر	تلاش برای کشف سوالات	- دائما سوال می‌پرسد. - به دنبال خواندن کتاب است. - علاقه به جست‌وجو در فضای مجازی دارد. - به دانشمندان علاقه‌مند است.
خودشناس	قابلیت پذیرش توانایی‌ها	- توانایی‌های خود را می‌شناسد. - خود را دانش‌آموز موفق می‌داند. - خیلی دیر ناراحت می‌شود. - خانواده خود را دوست دارد. - خونسرد است و دستپاچه نمی‌شود.
تاب‌آور	تکرار، تلاش و تمرین برای رسیدن به هدف	- صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شود. - خیلی مطالعه می‌کند و درس می‌خواند. - تا تکلیفش را انجام نداده شام نمی‌خورد. - آرزوهای بزرگی دارد. - کارها را جدی می‌گیرد و خوب انجام می‌دهد.
منظم	انجام‌دادن کارها و فعالیت‌ها به موقع طبق برنامه	- وقت شروع کلاس در جای خود نشسته باشد. - تکالیفش را به موقع انجام دهد. - از قبل برنامه ریزی کند. - از تکالیفش با خبر باشد. - به‌موقع از خواب بیدار می‌شود.

فصل پنجم

برای حرفه‌ای‌ها

برای حرفه ای‌ها

در این فصل به معرفی منابعی می‌پردازیم که نه تنها در آماده‌سازی این کتاب از آن بهره‌مند شدیم بلکه دوست داریم برای اولیائی که دوست دارند بیشتر بیاموزند پیشنهاد دهیم تا در توسعه فردی خود از این منابع بهره‌مند گردند این فصل، فصلی است «برای حرفه‌ای‌ها».

یک کتاب خارجی



داک ورث در این کتاب با بیان داستان زندگی خود به عنوان دختری که همواره عبارت «تو نابغه نیستی» را از پدرش می‌شنیده ولی اکنون یک فرد موفق و پیشرو در زمینه روانشناسی موفقیت و مشاوره کسب و کار است، نشان داده است که برای موفقیت، ترکیب ویژه‌ای از اشتیاق و مداومت بلند مدت ضروری است.

یک دستنامه برای اولیاء



این کتاب در ۱۱ فصل تدوین شده است و در مورد تعارضات و کشمکش‌های والدین با نوجوانان و رفتارهای پرخطری که نوجوانان در معرض آن قرار دارند، مطالبی ارائه داده است. در اغلب خانواده‌ها، این کشمکش‌ها به جنگ قدرتی منجر می‌شود که موجب تضعیف رابطه والدین با نوجوان‌شان می‌شود و بعضاً زندگی خانوادگی را به‌طور جدی مختل می‌کند. راه کارهای ارائه شده در این کتاب به والدین کمک می‌کند به این جنگ

پایان داده و در نهایت یک محیط خانوادگی آرام و دوست‌داشتنی و بدون تنش داشته باشند.

کتابی با ریشه تئوری انتخاب



این کتاب با الهام از آموزه‌های تئوری انتخاب و روان‌شناسی کنترل درونی نوشته شده است. دکتر صاحبی بر این باور است که وقتی در زندگی خود روان‌شناسی کنترل درونی (مسئولیت‌پذیری) را جایگزین روان‌شناسی کنترل بیرونی (عذر و بهانه و دلیل تراشی) می‌کنیم، بدون این‌که در جهان بیرونی اتفاق خاصی رخ بدهد، زندگی ما

غنی‌تر، خوشایندتر و معنادارتر می‌شود و احساس کنترل موثری بر زندگی خواهیم داشت. این اثر یک کتاب کار است که باید آموزه‌های آن را به کار گرفت. به قول بودا: «اگر برای شما سودمند بود، ادامه دهید و به دیگران نیز توصیه کنید و اگر سودمند نبود، آن را به سادگی به سطل زباله بیندازید».

یک تمرین



ما بر این واقفیم که کتاب‌های بی‌شماری پس از مدت کوتاهی فراموش می‌شوند و از قفسه کتاب فروشی‌ها کنار گذاشته می‌شوند اما کتاب «سوال، پشت سوال» کاملاً با خوانندگان ارتباط برقرار کرده است. البته اگر خوانندگان بازخورد خود را به ما انتقال نمی‌دادند، این دستاوردها امکان‌پذیر نبود. در این نسخه، ما بخش «پاسخ به سوالات متداول خوانندگان» را نیز در انتها آورده‌ایم.

۱۲ راز



آیا مهارت‌ها و توانایی‌های خاص خود را می‌شناسید؟ شاید خیلی جذاب نیستند؛ اما فرد هوشمند و مراقب خوبی هستید؛ یا برعکس از زیبایی برخوردارید؛ اما از تفکر و مهربانی، بهرمند نیستید. خصوصیات و توانایی‌هایی منحصر به فرد در هریک از ما، ستون‌هایی هستند که باید برروی آن ساخت و ساز انجام گیرد، اما بهتر است این به آرامی صورت گیرد.

کتاب مرجع



در این کتاب من چهار هدف را دنبال می‌کنم. یکی آن که نشان بدهم مسئولیت در قبال خود راهی برای زندگی در این جهان است. می‌خواهم نشان بدهم که این منبعی از نشاط و رسیدن به قدرت شخصی است. می‌خواهم بگویم که ما خودمان را خلق می‌کنیم، هویتمان را شکل می‌دهیم. می‌خواهم بگویم اتکای به‌نفس، قبول

مسئولیت در قبال خود و توجه به فردیت برای سعادت جامعه لازم و ضروری هستند. به گونه ای مشخص‌تر امید من برای خواننده این است که بتواند در این کتاب راهی برای آگاهی و بیداری بیشتر پیدا کند، بر میزان انرژی خود بیفزاید، به اثربخشی بیشتری برسد و پنداره‌ای وسیع برای امکانات زندگی فراهم آورد.

یک تراسپی



ازادی مسئولیت و درمان
نویسنده: ولاد بلیافسکی
مترجم: حسین هاشمی
شیری عبدالمجید کریمی
انشارات: ارجمند

این کتاب از دریچهٔ آثار فروید و راجرز به پرسش‌های نظری و عملی می‌پردازد: چگونه مفاهیم مختلف مسئولیت‌پذیری می‌توانند بر سلامت روان تأثیر بگذارند؟ فقدان ارادهٔ آزاد در درمان چه پیامدهایی دارد؟ اگر ارادهٔ آزاد نداشته باشیم آیا درمانگرها می‌توانند به تشویق مراجعان خود ادامه دهند تا مسئولیت اعمال خود را بر عهده بگیرند؟ آیا التقاط رویکردهای مختلف مشاوره در مورد ارادهٔ آزاد امکان‌پذیر است؟

یک منبع اصلی



سخت‌رویی
نویسنده: سالواتور
آرمدی
مترجم: حمیده السادات
سیاه پوشها
انشارات: روان

کتاب سخت‌رویی در واقع مجموعه‌ای از پژوهش‌ها و نتایج دکتر سالواتور مدی و همکارانش از جمله کوپاسا است که در ۱۰ فصل نگارش شده است؛ از مولفه‌های تشکیل‌دهنده سخت‌رویی تا روند تحقیقات و شکل‌گیری پرسشنامه سخت‌رویی و این‌که چرا برخی از افراد از میزان تاب‌آوری بیشتری نسبت به سایرین برخوردارند و در مواجهه با

استرس، عملکرد مطلوب‌تری داشته و سلامتی خود را حفظ می‌نمایند، سخن به‌میان آورده است.

منابع

- براتی سده، فرید (۱۳۸۶). سپیده‌ی دانایی. شماره‌ی ۱۰.
- ژلندا، لوئیس. آزمون‌های شخصیت. ترجمه‌ی محمدعلی بشارت و محمد حبیب نژاد (۱۳۸۴). تهران: آییژ. چاپ اول.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۷). روان‌شناسی پرورشی نوین. تهران: دوران. ویرایش ششم.
- مینرز، چری جی. بکوشیم و ادامه دهیم. ترجمه‌ی فرزانه کریمی. تهران: کتاب‌های بنفشه واحد کودکان و نوجوانان مؤسسه‌ی انتشارات قدیانی.
- پتی بن بریتانی، ۱۲ راز دختران خودساخته. ترجمه زهرا میرزایی، اندیشه معاصر.
- ناتانیل براندن، مسئولیت‌پذیری اتکای به خود و زندگی پاسخگو. ترجمه مهدی قراچه‌داغی، شاهنگ، ۱۳۸۴.
- دونالد سپوزنک، نیل بروان، پایان جنگ قدرت والدین-نوجوان. ترجمه اعظم فاضلی، سید مجتبی رباط‌جزی، ارجمند چاپ دوم.
- ولاد بلیافسکی، آزادی، مسئولیت و درمان. ترجمه حسین هاشمی شیر، عبدالمجید کریمی، ارجمند، ۱۴۰۱.
- آنجلا داک ورث، سرسختی قدرت اشتیاق و پشتکار، ترجمه سمانه سیدی، نشر نوین چاپ دوازدهم.
- دکتر علی صاحبی، مسئولیت‌پذیری فضیلت گمشده، تهران، سایه سخن، ۱۳۹۸.
- جان جی میلر، سوال پشت سوال. ترجمه مژگان حیدرعلی، هورمزد.
- سالواتور آر مدی، سخت‌رویی (بهره‌گیری از شرایط استرس‌زا در جهت رشد تاب‌آوری)، ترجمه حمیده‌السادات سیاه پوشها، روان.
- دوان پی شولتز، سیدنی النشولتز، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، نشر ویرایش.
- Salvatore R. Maddi , 1984 Suzanne C. Kobasa, (1984).
“The hardy Executive”.



این کتاب تلاشی است به جهت تبیین مفهوم «کوشش». کلمه کوشش یا تلاش یا سرسختی مفهومی است بسیار مهم در موفقیت همه انسان‌ها، مفهومی است روانشناسانه و اجتماعی، ارزشی است اخلاقی، توصیه‌ای است کارآفرینانه و پیشنهادی است مشاوره‌ای برای همه کس در همه جا، که همنام و هم ریشه اسم مجتمع کوشش است. این نام فقط یک نام نیست، بلکه یک چشم انداز و رویکرد است برای موفقیت در همه عرصه‌های زندگی، لازم به ذکر است این مفهوم نه تنها باور و ارزش‌های دست اندرکاران این مجتمع، بلکه ریشه در نظریات علمی روانشناسان بنام و مشهور دارد که در این کتاب به آن پرداخته شده است. این کتاب با هدف ایجاد یک سازمان یادگیرنده طراحی و تدوین شده است.

