

الحمد لله
والصلاة والسلام
على سيدنا محمد
وآله الطيبين الطاهرين
السلامة

کانکوری ها بخوانید!

نویسندگان: داکتر محمد شریف پاینده
انجنیر عبیدالله مهدی

نمایه

۷	 سخنی پیرامون کتاب
	بخش اول
	فصل اول
۱۱	 عوامل موفقیت در تحصیل
۱۵	 هنری فورد
	فصل دوم
۱۹	 هدف
۲۷	 ماری کوری
	فصل سوم
۳۱	 اضطراب، آرامش، تمرکز
۳۵	 محمد بن زکریا رازی
	فصل چهارم
۳۹	 پشتکار و تلاش
۴۳	 آبراهام لینکلن
	فصل پنجم
۴۹	 کانکور چیست و چگونه در آن ماهر شویم؟
۵۳	 گالیلو گالیله

فصل ششم

- برنامه‌های یکساله و دوساله ۵۷
- آلبرت اینشتین ۶۱
- پنجاه جمله‌ی طلایی ۶۵

بخش دوم

بحث نخست

- عوامل شکست را بشناسید و خود را تغییر دهید! ۷۱
- توماس ادیسون ۸۵

بحث دوم

- چگونه تصمیم بگیریم؟ ۸۹
- ابو علی سینا ۹۹

بحث سوم

- تنظیم زمان و ایجاد برنامه‌ی کامل ۱۰۳
- ایزاک نیوتن ۱۱۳

بحث چهارم

- چگونه مطالعه کنیم؟ ۱۱۷
- لئوناردو داوینچی ۱۲۳

بحث پنجم

- فکر و ایمان ۱۲۷
- ابوریحان بیرونی ۱۳۵

بحث ششم

- چه چیزهایی را باید قبل از کانکور بدانیم؟ ۱۳۹
- مایکل جکسون ۱۴۳

بحث هفتم

- روز کانکور چی خواهد شد؟ ۱۴۷
- والث دیزنی ۱۵۱
- پنجاه جمله‌ی طلایی ۱۵۷

سخنی پیرامون کتاب

کتابی را که در دست دارید، زیر عنوان «کانکوریها بخوانید!» زیور چاپ یافته است و شامل دو بخش می باشد. بخش اول نوشته‌ی داکتر محمد شریف پاینده و نویسنده‌ی بخش دوم، انجنیر عبیدالله مهدی است.

بخش اول شامل پنج فصل و بخش دوم شامل هفت بحث است. در ختم هر کدام، زندگی‌نامه‌ی یکی از موفق‌ترین انسانهای جهان به شما پیشکش گردیده است؛ تا بتوانید به شیوه‌ی آنان در زندگی خود عمل کنید و در نتیجه نتایج کارهای خود را مانند آنان طراحی کنید. ضمناً در ختم هر دو بخش کتاب زیر عنوان «پنجاه جمله‌ی طلایی»، پنجاه جمله‌ی بسیار مفید و تأثیر گذار از لابلای کتاب‌ها، زندگی‌نامه‌های مردان بزرگ و... برداشته شده و تقدیم خوانندگان می‌شود.

هدف کتاب در مجموع بلند بردن کیفیت زندگی خوانندگان است. البته سخنان این کتاب، اکثراً کانکوریها را مخاطب قرار داده است. اما شایان ذکر است که اصول و قواعدی که در «کانکوریها بخوانید!» برای شما معرفی می‌شوند، برای هر کس و در هر شغل و در هر جا قابل استفاده می باشد. جوانانی که علاقمند سپری کردن امتحان کانکور و خواهان موفقیت در آن هستند، می‌توانند به بهترین شکل ممکن از این کتاب استفاده کنند.

کتاب «کانکوریها بخوانید!» بر اساس اندیشه‌ها، دید گاه‌ها، تجارب موفق

ترین انسانها و پر فروش ترین کتابها در رابطه با موفقیت تدوین شده است.

کانکوریا همیشه در پی یافتن راهی هستند که موفقیت ایشان را در کانکور تضمین کند. این سوال همواره ذهن اکثریت دانش آموزان عزیز را مشغول ساخته است و دریافت پاسخ درست و دقیق آن بدون شک میتواند پیمودن راه موفقیت را آسان سازد. کتابی را که در دست دارید، به پاسخ به این سوال پرداخته و نویسندگان کوتاهترین راهها را به شما نشان می‌دهند.

به شما یادآوری می‌کنیم که برای بهره‌برداری و استفاده‌ی درست از این کتاب باید، از اصول و مشوره‌های آن حتماً استفاده کنید.

از آنجا که مخاطبین ما کانکوریا هستند و شرایط زندگی ایشان برای ما کاملاً روشن است، در زمان نوشتن کتاب، وقتی که توانستیم منظور خود را بیان کنیم، دست از نوشتن جملات اضافی برداشتیم و حجم کتاب را بسیار کم ساختیم. منظور ما از نوشتن «کانکوریا بخوانید!» این است که سخن خود را به خوانندگان بگوییم؛ نه اینکه صفحات سفید را سیاه کنیم. در ختم هر یک از فصل‌ها و بحث‌ها نتیجه‌ی بحث جداگانه نوشته شده است؛ تا خواننده بتواند مفهوم چند صفحه را در چند جمله‌ی کوتاه درک کند. البته تنها خواندن نتایج، شما را از خواندن اصل موضوع بی‌نیاز نمی‌سازد؛ بلکه فقط کمک می‌کند تا نتیجه را در ذهن خود ذخیره کنید و اگر دفعات بعدی به کتاب مراجعه می‌کردید، بتوانید با مراجعه به نتایج، ذهن خود را تازه کنید و مطالب را به یاد بیاورید. به هر حال به شما پیشنهاد می‌شود کتاب را از ابتدا تا به آخر مو به مو بخوانید و مشوره‌ها را عملی کنید.

تألیف این کتاب سه سال را در بر گرفت تا بتواند به بهترین شکل تقدیم علاقمندان شود. البته می‌دانیم که خالی از خالیگاه نخواهد بود. امیدواریم دوستان نظریات و انتقادات خود را جهت اصلاح در چاپ‌های بعدی برایمان ارسال کنند.

موفقیت شما منظور ماست!

بخش اول

(موفقیت شما، در گرو زحمات شما است!)

داکتر محمد شریف پاینده

فصل اول

عوامل موفقیت در تحصیل

از جمله ی عوامل موفقیت در تحصیل میتوان از موارد ذیل نام برد:

(۱) تلاش فردی؛

(۲) معلمان و استادان دلسوز و فعال؛

(۳) خانواده؛

(۴) دوستان خوب؛

به عبارت دیگر، پیروزی یک متعلم دو عامل اساسی دارد:

(۱) شخصیت رشد یافته ی متعلم؛

(۲) محیط: که شامل خانواده، مکتب و جامعه میشود؛

بحث اصلی و محوری ما، عامل اولی یعنی تلاش فردی دانش آموز است.

اما باید به خاطر داشت که عوامل بعدی نیز خالی از اهمیت نیستند.

بکوشید تا برای رسیدن به موفقیت در عرصه ی تحصیل، استادانی فعال

و در عین حال دلسوز را انتخاب کنید. شما میتوانید از استادان مکاتب و از

استادان که در سایر مراکز آموزشی درس میدهند کمک گیرید. به بیان دیگر هر توتیه آهن نمی تواند شمشیر شود باید کسی باشد تا آنرا شمشیر سازد. خانواده ی دلسوز و با احساس در موفقیت یک دانش آموز در عرصه ی تحصیلی اش نقش بسزائی دارد. محیط یک خانواده باید برای درس خواندن تا حد امکان مساعد باشد. بکوشید که در محیط خانواده از ضیاع وقت جلوگیری کنید و همیشه مطلبی برای یاد گرفتن با خود داشته باشید. ممکن است محیط خانواده همیشه برای مطالعه و آرامش شمایانبر سر و صداهای کودکان، رفت و آمد مهمانان، تلویزون، رادیو و ازین قبیل عوامل برهم زنده ی آرامش، مساعد نباشد. اما آنچه مهم است این است که شما توجه زیادی به اطراف خود نداشته باشید و همیشه متوجه هدف خود باشید. دانشمندان به این باور اند که مکان مطالعه همان جای است که شما هستید.

در این شکی نیست که در مکان ساکت و آرام میتوانید خوبتر برداشت کنید. اما نداشتن مکان آرام و مناسب برای مطالعه به این مفهوم نیست که مطالعه نکنید و درس نخوانید. تجارب نشان میدهد که یک تعداد افراد در مکانهای پرسر و صدا برداشت مشابه به مکانهای آرام دارند. به هر صورت در هر نوع محیط چه آرام و چه پرسر و صدا میتوانید روی مطلبی تمرکز کنید و آنرا یاد بگیرید.

داشتن دوستان هم نظر و هم عقیده باعث میشود تا همیشه در محدوده ی فعالیت درسی خود باشید و فکر تان پراکنده نشود. بخاطر داشته باشید؛ تصمیم گیرنده ی نهایی خود شما هستید و خودتان سرنوشت خود را رقم می زنید. اما نباید از یاد ببریم که دوستان و اطرافیان ما بالای ما تأثیر گذار هستند و می توانند در روند موفقیت ما مفید و یا مضر واقع شوند.

پسر نوح با بدان بنشست
خاندان نبوتش گم شد
سگ اصحاب کهف روزی چند
پی نیکان گرفت مردم شد

* * *

بابدان کم نشین که صحبت بد
گر چه پاکی ترا پلید کند

آفتابی بدین بزرگی را
لکه ای ابر ناپدید کند

در هر محیط و اجتماع چه در خانه و چه در مکتب و سایر مراکز آموزشی، شما مهره ی اساسی و محوری بحث ما هستید. فقط خود شما هستید که باید بتوانید از هر مکان و از هر شخص به نفع خویش و در جهت رسیدن به هدف خود استفاده نمایید و خود را برای گرفتن بهترین نتیجه از امتحان کانکور آماده نمایید. هر چند که یک دانش آموز استادان دلسوز و فعال، محیط خانواده ی مساعد و دوستان خوب داشته باشد، اما نتواند از چنین فرصت ها استفاده ی اعظمی کند، مطمئن باشید که نمیتواند لذت موفقیت در کانکور را بچشد.

اکثریت دانش آموزان میخواهند از فرصت های موجود در خانه و محیط استفاده کنند، اما نمی دانند چگونه. فصل های آینده به شما روش های را ارایه می کنند که با در نظر داشت آنها میتوانید از ضیاع وقت جلوگیری کنید و با استفاده ی درست از فرصت موجود، خود را به امتحان کانکور آماده سازید. اما باید گفت که: به رهنماییهای موجود در این کتاب عمل کنید و پشتکار داشته باشید.

نتایج فصل اول:

۱) برای رسیدن به هر هدف مورد نظر ضرورت به رهنما و استادان دلسوز و فعال دارید.

۲) سعی کنید از هر نوع شرایط برای مطالعه استفاده کنید .

۳) از همین حالا تصمیم بگیرید که دوستان خوب، هم فکر و هم نظر داشته باشید.



هنری فورد
(۱۸۶۳-۱۹۴۷)

«من شکست را به رسمیت نمی شناسم!»

قبل از آنکه زندگی نامه‌ی این مرد بزرگ را بخوانید، یک لحظه به این سوال جواب بدهید: «اگر موتر نمی بود به چه مشکلاتی مواجه بودیم؟» به روابط اجتماعی، اقتصاد، تجارت، صنعت، خیابان‌ها، قوانین ترافیکی، رفت و آمد، صرفه جویی در وقت و... فکر کنید که چگونه با نبودن موتر تغییر می کردند.

هنری در یک خانواده‌ی زراعت پیشه به دنیا آمد. به مشکل توانست دوره‌ی ابتدایی را بخواند. بعد از آن پدرش تصمیم گرفت هنری را در مزرعه‌ی خود نگهدارد تا برایش کمک کند. در نتیجه هنری فورد (مخترع موتر) از کودکی به کارهای شاقه‌ی جسمانی در مزرعه آشنا شد.

او در جستجوی راهی بود که نیروی ماشین را جایگزین کار طاقت فرسای مزرعه می کرد و انسان را از رنج و تکلیف در کار بالای مزرعه نجات می داد. او گفت: «در دوران کودکی همواره در این اندیشه بودم که چگونه می توان زراعت را به شیوه‌ی بهتری انجام داد». در حالیکه کودکان هم سن و سال هنری فورد در کوه و دشت بازی می کردند او با تکه پاره‌هایی از فلزات،

که از آنها وسایل مختلفی ساخته بود سرگرم می شد. پدر هنری که به تمایل بی حد و نبوغ و استعداد وی پی برده بود، اجازه داد که کارگاه کوچکی در خانه بسازد و بیشتر اوقاتش را در آنجا بگذراند. به این ترتیب، پسرک با چند ابزار ساده و پیش پا افتاده در راهی قدم گذاشت که به پایانی مفید و پر افتخار می رسید.

روزی هنری با پدرش به طرف شهر می رفت که برای اولین بار ریل را دید و به دقت به طرف آن نگریست. با وسواس و نگاه عجیب به حرکت ریل و کشیده شدن لوکوموتیف ها نگاه می کرد. از همان لحظه فکری به مغزش خطور کرد: «چطور می توانم وسیله ای بسازم که در جاده با سرعت حرکت کند؟» این مفکوره آغاز ساختن موتر در روی کروی زمین بود. از آن لحظه به بعد همواره در پی جستجوی راه های رسیدن به این هدف بود. همیشه و در هر جا اندیشه اش را با خود داشت. او برخلاف بسیاری ها که فقط فکر می کنند، دست به عمل زد. عدم جرأت و جسارت، اغلب مردم را در اجرای طرح هایشان به عقب نشینی وا می دارد. اما فوراً از جمله کسانی نبود که اجازه دهد مشکلات او را دلسرد و نا امید کنند. او متفاوت از دیگران می اندیشید.

از سن ۱۷ سالگی در یک کارگاه ماشین سازی مشغول شد. او در این کارگاه مسایل مهمی را دریافت و به رموز ماشین آلات و طرز کار آن پی برد. او می گوید: «ماشین برای یک میکانیک، چون کتابی برای نویسنده است. نخست باید مفکوره ای از آن در ذهن پرورش داد و سپس با ذهن روشن آن را به اجرا در آورد».

از آن پس، فکر ساختن موتر او را آرام نگذاشت. او به این فکر بود که باید راهی پیدا کند. چون با اراده بود، راه را یافت. او ایمان داشت که راه های گوناگون برای رسیدن به آرزوهایش وجود دارد. او فکر می کرد که چگونه می تواند نیروی محرک یا انرژی وسیله ی مورد نظر (موتر) را تأمین کند. مدت ها در اندیشه ی استفاده از انرژی بخار آب بود. پس از دو سال سعی و تلاش و تجربه دریافت که این روش، بی نتیجه است. او هر نشریه ی علمی را که به دست می آورد، با دقت و شوق مطالعه می کرد. او می خواست اطلاعات بیشتری در مورد رشته ی خود به دست آورد. او با آنکه تحصیلات رسمی نداشت، اما توانست با کوشش پی هم جای خالی تحصیلات رسمی را پر کند.

در آن زمان استفاده از تیل هنوز وارد صنعت نشده بود. در یکی از نشریه‌ها هنری این مطلب را مطالعه کرد که گاز حاصل از تبخیر دیزل، می‌تواند روزی انرژی ماشینها را تأمین کند. مردم عادی نمی‌توانستند این مطلب را درک کنند و آنرا خیال‌بافی می‌دانستند. حتی بعضی از متخصصان نیز به این باور بودند که دیزل (در مجموع نفت و گاز) نمی‌تواند جایگزین نیروی حاصل از بخار آب شود و در ماشین‌ها مورد استفاده قرار گیرد. اما هنری که جوانی دهاتی بود، طور دیگری فکر می‌کرد.

فوراً در کارگاه خود مشغول بود. پدرش به او قول داد که اگر از ماشین دست بردارد، یک قطعه زمین را به او خواهد داد. اما فوراً به راه خود ادامه داد. او ایمان کامل داشت که روزی خواهد توانست در کارگاهش موتور پدید آورد. به همین دلیل بدون وقفه کار می‌کرد.

سرانجام تلاش مداوم او به نتیجه رسید و در سال ۱۸۹۲، در سن ۲۹ سالگی، دقیقاً بعد از ۱۷ سال بعد از آنکه او ریل را دیده بود و با خود عهد کرده بود که روزی به رویای خود تحقق بخشد، ساخت اولین ماشین موتور خود را به پایان رساند.

موفقیت به شکیبایی و پایداری نیاز دارد. از تلاش پی هم این مرد بزرگ باید درس عبرت آموخت. او با آنکه به هدف خود رسیده بود، اما همواره تا آخرین لحظات زندگی‌اش به این فکر می‌کرد که چگونه می‌تواند اختراع خود را کامل‌تر کند. روزی که او برای اولین بار با موتور ساخته‌ی خود در حال حرکت در خیابانهای شهر ظاهر شد، همه با حیرت به او می‌نگریستند و نمی‌دانستند هنری سوار بر چطور وسیله ای شده است. او می‌گوید: «مردم مرا به چشم یک مزاحم می‌نگریستند. این موتور سر و صدای زیادی ایجاد می‌کرد و اسبها را می‌ترساند. ضمناً موجب ازدحام در خیابانها می‌شد زیرا همه می‌خواستند موتور مرا از نزدیک ببینند».

وی به مشکل توانست شرکتی برای خود بسازد که خودش رییس آن باشد و اختراع خود را به فروش برساند. هیچ یک از سرمایه داران حاضر نبودند به کاری که نتیجه‌ی آن معلوم نبود، سرمایه گذاری کنند. عاقبت چند سرمایه گذار جسور را راضی ساخت تا روی طرح او سرمایه گذاری کنند. سالهای زیاد و مشکلی را پشت سر گذاشت تا آنکه به آرزوی خود دست

یافت. او می‌خواست تولیدات شرکت زیاد و قیمت فروش پایین باشد تا خریداری موتر مروج و عام شود. همیشه طرح ماشین موتر را اصلاح می‌کرد. می‌خواست موتر او کم مصرف، زیبا و سریع باشد.

بعد از مدتی، هنری فورد به یک شخصیت بزرگ و محترم تبدیل شد که همه او را به حیث یک مخترع پر تلاش و ثروتمند می‌شناختند. فروش موتر روز به روز بیشتر می‌شد. او یک لحظه هم آرام ننشست و اجازه نداد که رقیب‌هایش بهتر از او تولید داشته باشند. برای اولین بار اعلان کرد که هر کس می‌تواند موتر مورد نظر خود را با رنگ دلخواه خود فرمایش دهد. تا آن زمان همه‌ی موترها رنگ سیاه داشتند. این اعلامیه همه را خوشحال و متعجب کرد. فابریکه‌ی موتر سازی او در چندین کشور جهان باز شد و او توانست در یک سال ۴ میلیون عراده موتر تولید کند! این عدد در آن زمان غیر قابل تصور بود.

در سال ۱۹۴۷ هنری فورد چشم از جهان فرو بست. در آن زمان او میلیاردر بزرگی شده بود که از پول به حیث یک وسیله برای رسیدن به اهداف خود استفاده می‌کرد. در سال ۱۹۶۰ شرکت فورد دومین شرکت بزرگ دنیا بود که درآمد بالاتر از سه و نیم میلیارد دالر داشت و سی و دو هزار نفر را استخدام کرده بود. بخش اعظم ثروت بر جای مانده از وی به پسرش ادسل جهت ساخت بنیاد فورد به کار گرفته شد که سازمان مزبور تعلیم و تربیه و سایر مسایل اجتماعی را در سطح جهانی تحت پوشش مالی قرار می‌دهد. این سازمان جهت انجام تحقیقات علمی، افزایش معاش معلمین، کمک به رشد اقتصادی کشورهای در حال توسعه، مطالعه در مورد بیماری روحی و روانی و سایر مشکلات، کمک‌های مالی می‌نماید.

فصل دوم

هدف

بخش اول:

اهداف صحیح، زیربنای ساختن آینده‌ی با سعادت هستند! برخی انسان‌ها، کارهای خارق‌العاده و شگفت‌انگیزی انجام می‌دهند و آشکارا به اهداف غیرقابل‌تصور دست می‌یابند. آیا این همه به جهت آن است که طالع دارند و یا اصولاً شرایط و اوضاع برای آنها مساعد است؟ ما مسیر زندگی بسیاری از افراد موفق را مطالعه کردیم و به این نتیجه رسیدیم که افراد موفق نه طالع‌مند و نه هم از خانواده‌های ثروتمند بوده‌اند. ناگفته نماند که بعضی از آنان از خانواده‌های صاحب‌قدرت و ثروت بوده‌اند، اما این امکانات تأثیرچندانی بالای افکار و کارهای آنان نداشته‌است. زیرا آنان بیشتر مصروف آموختن و زحمت خود بوده‌اند و حتا اگر در یک محیط فقیر و نادار هم می‌بودند، خود را به موفقیت می‌رساندند. انسانهای پیشتاز و موفق جهان - که تعدادی از آنان در این کتاب معرفی شده‌اند - همه کسانی بوده‌اند

که در زندگی با مشکلات فراوانی دست و پنجه نرم کرده اند. حالا سوال اینجا است که چطور توانستند شخصیت های با افتخار دوران خویش باشند؟ افراد موفق ابتدا هدفی برای خود انتخاب می کنند و تمام کار های خارق العاده ای این افراد با برداشتن نخستین گام در جهت هدف شروع میشود.

داشتن هدف شرط اصلی در جهت موفقیت است. شما چطور؟ آیا تا به حال فکر کرده اید که هدف تان چیست؟ آیا میخواهید یک ستاره ی سرشناس سینمائی باشید؟ اگر این طور است ضرورت به خواندن کتاب هایی چون فزیک، الجبر، کیمیای هسته و امثال آن ندارید. آیا میخواهید در عرصه ی ورزش افتخارات بدست آورید؟ اگر این طور است ضرورت به سپری کردن یک زندگی که هر لحظه آن توأم با کتاب و قلم است ندارید. و یا اینکه میخواهید در عرصه ی تحصیل یک فرد موفق باشید و میخواهید که امتحان کانکور را به راحتی و با موفقیت سپری کنید؟ اگر این طور است بدون شک ضرورت به این دارید تا همیشه اهل کتاب و قلم باشید. باید وسایل زندگی خود را مطابق هدف خود بسازید و روزمره با آن سر و کار داشته باشید.

داشتن هدف مسیر زندگی یک فرد را تعیین می کند و به او گوشزد می کند تا چطور بتواند از وقت گرانبها و از نعمت صحت در جهت بدست آوردن هدف خود همواره تلاش به خرج دهد. انسانی که هدف ندارد مانند یک کشتی بدون قطب نما است که بالا خره به صخره ی بزرگی تصادم می کند و از هم می پاشد.

در جریان چندین سال بارها با افرادی مواجه شده ایم که میخواهند امتحان کانکور را سپری کنند اما نتوانسته اند موفق شوند. دلیل موفق نشدن آنها این است که تنها خواستن به این مفهوم نیست که فردی هدفمند هستند بلکه هدفمند بودن از خود اصول و شرایط دارد. شما فرض کنید میخواهید غذا بخورید اما آیا واقعاً میتوانید به هدف غذا خوردن برسید؟ هر گز نه. اگر هدف شما این است که غذا بخورید باید در راستای رسیدن به این هدف همه چیز را کنار بگذارید که مانع رسیدن شما به هدف تان میشود باید از کار دست بکشید، کتاب را کنار بگذارید و اگر در حال رانندگی هستید موتورتان را متوقف کنید. همیشه برای بدست آوردن چیزی باید چیزی را از دست بدهیم.

درین شکی نیست که انسان ها در زندگی دارای اهداف متفاوت هستند و یک فرد امکان دارد که چندین هدف داشته باشد. داشتن چندین هدف در زندگی کار نادرست نیست، اما مهم این است که در عین وقت نباید چند هدف را تعقیب کنیم. هر شخص موفق برای اهداف خود اولویت ها را در نظر میگیرد و می بیند که در ابتدا باید به کدام هدف خود برسد و بعداً کدام هدف را تعقیب کند. بطور مثال یک جوان میخواهد که هم در عرصه‌ی ورزشی خودش موفق باشد و هم امتحان کانکور را با موفقیت سپری کند و همزمان می‌خواهد زبان انگلیسی را فرا گرفته و در فکر خریدن یک موتر برای خودش نیز میباشد. او برای سپری کردن امتحان کانکور فرض می‌کنیم یک سال وقت دارد. حالا او باید چه کار کند؟ آیا هم برای کانکور درس بخواند، هم ورزش کند، هم انگلیسی بخواند و هم در فکر جمع کردن پول برای خریدن موتر باشد؟ آیا تنها ورزش کند؟ آیا تنها وقت خود را صرف جمع کردن پول کند؟ و یا اینکه فقط و فقط درس بخواند؟ فرد موفق کسی است که بداند در ابتدا به کدام هدف خود برسد و تمام وقت خود را فقط و فقط برای آن هدف وقف کند.

برای جوانی که چندین هدف دارد و یکسال و یا دو سال برای سپری کردن امتحان کانکور او باقی مانده است، بهتر این خواهد بود که همه اهداف خودش را به بعد ماکول کند و وقت گرانبهای فعلی خود را برای هدف سپری کردن امتحان کانکور در نظر بگیرد. بعداً خواهد توانست به سایر اهداف خود نیز برسد.

بارها با جوانانی مواجه شده‌ایم که می‌خواهند امتحان کانکور را سپری کنند؛ اما همزمان مشغول فراگیری زبان انگلیسی و کمپیوتر نیز هستند. مشوره‌ی ما به این جوانان این است که فراگیری زبان انگلیسی و کمپیوتر یکی از ضرورت‌های امروزی است اما برای سپری کردن امتحان کانکور هیچ اهمیتی ندارند.

نتایج بخش اول - فصل اول:

۱) اهداف خود را به صورت کامل مشخص کنید و بعداً از نظر زمانی آنها را اولویت بندی نمایید.

۲) برای اینکه به هدف تان برسید باید تمام اهداف کوچک و بزرگ

دیگری را که دارید کنار بگذارید و از خود بپرسید که آیا در هر لحظه‌ی زندگی در مسیر رسیدن به هدف فعلی تان هستید و یا خیر.

(۳) کوشش کنید هر فعالیت شما در یک مقطع زندگی برای بدست آوردن هدف تان باشد.

(۴) دست به هر کاری که میزنید و یا از هر عملی اجتناب می کنید، باید برای رسیدن به هدفتان باشد.

• چنین فردی اگر نان میخورد برای اینستکه از انرژی آن برای مطالعه استفاده کند، نه برای کار دیگری.

• چنین فردی اگر استراحت می کند برای اینستکه خستگی او رفع شود و فکر او برای مطالعه آماده شود نه برای کار دیگری.

• چنین فردی اگر به مکتب، مرکز آموزشی و جای دیگری میرود حتماً به هدف او بستگی دارد.

• چنین فردی با دوستان خودش سخن میزند، اما سخن از مطالبی میزند که با هدف او ارتباط دارند و امثال آن. حتا تفریح و سرگرمی او هم باید در جهت رسیدن به هدفش صورت گیرد.

بخش دوم:

هدف تان را کاملاً مشخص کنید و زمان دقیق برای آن تعیین کنید!

حالا فرض می کنیم هدف شما سپری کردن امتحان کانکور است و میخواهید زندگی تان را برای همین هدف الی بدست آوردن آن تنظیم کنید. اگر اینطور است متباقی کتاب را فراموش نکنید. در این بخش و فصل های بعدی به شما خواهیم گفت که چطور بتوانید این کار را انجام دهید.

داشتن یک هدف کلی هیچ گاه نمی تواند موفقیت را در قبال داشته باشد. حالا فرض می کنیم هدف شما سپری کردن امتحان کانکور است. به نظر شما آیا این یک هدف مشخص است و یا اینکه کلی و گنگ است؟ از آنجا که مشخص نشده است که چقدر وقت برای رسیدن به این هدف تان ضرورت دارید و در کدام رشته میخواهید کامیاب شوید، عام و گنگ بودن هدف را نشان میدهد.

بعضی از افراد واقعاً آنچه را که میخواهند بدست نمی آورند؛ چون خواسته‌ی آنها عام است. اگر هدف شما چنین باشد که در امتحان کانکور

موفق شوید نا مشخص و عام است. بناءً باید مشخص کنید که در کدام رشته می‌خواهید کامیاب شوید. رشته‌های را که انتخاب می‌کنید، باید به آنها واقعاً علاقمند باشید و طبق آرزوی خود تان باشد. انتخاب رشته‌ی تحصیلی طبق خواست خانواده و یا شرایط موجود جامعه که مورد علاقه‌ی شما نباشد، پیامد‌های ناگوار در پی خواهد داشت. بناءً کوشش کنید ذوق و استعداد خود را کشف نمایید که در کدام رشته‌ی تحصیلی-ساینسی و یا اجتماعی- برداشت خوبی دارید. همان رشته‌ها را در انتخاب‌های اول، دوم و سوم خود داشته باشید.

بارها با جوانانی مواجه شده‌ایم که در رشته‌های مناسبی کامیاب شده‌اند اما یا آنرا نخوانده‌اند و یا بعد از مدتی آنرا ترک کرده‌اند. عامل اساسی این ترک رشته نداشتن علاقه به آن می‌باشد.

محدودیت‌های زمانی ما را وادار به حرکت می‌کنند، بناءً برای رسیدن به هدف تان باید وقت تعیین کنید. و با خود بررسی کنید که برای کامیاب شدن در رشته‌ی (.....) و یارشته‌ی (.....) چقدر وقت ضرورت دارید تا برای آن درس بخوانید و آمادگی بگیرید. رسیدن به هدف بزرگ ضرورت به وقت زیاد و تلاش بیشتر دارد. شاید با یکسال آمادگی بتوانید در یک رشته‌ی تحصیلی که سطح نمرات پائین دارد، کامیاب شوید. اگر به آن علاقمند باشید و در انتخاب اول خود آنرا در نظر بگیرید. اما ممکن است در همین مدت نتوانید به یک رشته تحصیلی که نمره‌ی معیاری بلندتر ضرورت دارد، موفق گردید. چون شما برای رشته‌ی تحصیلی دارای سطح نمرات بلند وقت کافی در نظر نگرفته‌اید.

نتایج بخش دوم- فصل دوم:

۱) اگر اهداف بزرگ دارید باید وقت بیشتر و تلاش بیشتر برای آن در نظر بگیرید.

۲) اهداف تان را با جزئیات آن مشخص کنید.

بخش سوم:

هدف تانرا به اهداف کوچکتر تقسیم کنید!

شخصی می‌خواهد به منزل دوم یک تعمیر بالا شود باید چه کار کند ؟ جواب ساده است ! او باید از نخستین گام حرکت خودش را شروع کند و

یکی بعد دیگری پله‌های زینه را ببیماید، تا به منزل دوم تعمیر برسد. بدست آوردن هر هدفی چنین است. حالا که شما هدف تانرا کاملاً مشخص کرده اید و زمان دقیق رسیدن به آنرا سنجیده اید، برای اینکه به هدف تان برسید باید موضوعات ذیل را فراموش نکنید:

فرض کنید اگر شخصی از پله‌های زینه بالا نرود و به جای آن ریسمانی را محکم گرفته و بالا برود آیا عاقلانه خواهد بود؟ قطعاً نه. و یا اینکه فرض کنید دو نفر میخواهند از ولایت کابل به ولایت بلخ بروند. نفر اولی به طرف شمال کابل و نفر دومی به طرف جنوب کابل حرکت میکنند، به نظر شما کدام یکی از آنها به ولایت بلخ خواهند رسید؟ جواب ساده است! هر دوی آنها به ولایت بلخ میرسند اما تفاوت درین است که نفر اولی مسقیماً به ولایت بلخ میرود اما نفر دومی بعد از طی کردن یک دور کره‌ی زمین از طرف آسیای میانه وارد ولایت بلخ خواهد شد. بدست آوردن هر هدفی به خود راه مشخص دارد. شما که میخواهید در امتحان کانکور موفق شوید، راه رسیدن به هدف تانرا باید خوب آشنا باشید. کسی که میخواهد امتحان کانکور را سپری کند باید بالای تمام مضامین مکتب مسلط باشد و با مطالعه‌ی فورم‌های کانکور سالهای قبل تجربه کافی در رابطه با سوالات کانکور بدست آورد. اهمیت این موضوع در این است که شما وقت در نظر گرفته را برای امتحان کانکور باید طوری مصرف کنید که کاملاً جنبه‌ی عملی داشته باشد و شما را به هدف تان نزدیک و نزدیک تر سازد.

حالا واضح شد که برای موفقیت در امتحان کانکور باید بالای هر مضمون (الجبر ، هندسه ، مثلثات ، تاریخ ، جغرافیه ، مضامین دینی ، دری ، پشتو ، فزیک، بیولوژی و کیمیا) مسلط باشید و علاوه‌تاً فورم‌های سال‌های قبلی کانکور را تا حد امکان مرور کرده باشید. سوال این جاست که چطور میتوان این کار را انجام داد؟ هیچ کسی در یک لحظه به هدف خودش نمی رسد. رسیدن به هر هدف از بر داشتن اولین گام مستحکم آغاز میشود و باید نتیجه ی آن در اولین گام طوری ملموس باشد که در آخرین گام به آن میرسید. به گفته‌ی معروف : «کار امروز را به فردا مگذار» از همین حالا باید بررسی کنید که برای مطالعه‌ی این همه مضامین و مواد درسی چقدر وقت ضرورت دارید و در اخیر چقدر وقت اضافی باید داشته باشید تا بتوانید همه موضوعات

خوانده شده را بار دیگر مرور نمایید. اگر در رابطه با این موضوع مشکل دارید مطالعه‌ی بحث سوم- بخش دوم را فراموش نکنید.

برای موفقیت در امتحان کانکور ضرورت به این دارید تا اهداف کوچکتري را بدست آورید؛ بطور مثال: یاد گرفتن الجبر، یک هدف کوچک است که یک بخش هدف اصلی شما را تشکیل میدهد. مرور و حل سوالات فورم های سال های قبلی کانکور یک هدف کوچک است که یک بخش هدف اصلی شما را تشکیل میدهد.



ماری کوری
(۱۸۶۷-۱۹۳۴م)

«ما بیشتر پول در آمد خود را مصرف خرید مواد لازم برای تجربیات علمی می کردیم!»

هنگامی که به سال های گذشته - از زمان کشف رادیوم - نظر بیاندازیم، ملاحظه خواهیم کرد که دنیا تا چه اندازه به بانو و آقای کوری مدیون است. در زمینه تثبیت احوال بیماران در شرایط نا مشخص و در عرصه درک میزان رشد جسمی حیوانات و گیاهان و آزمایش های مربوط به آن و در نتیجه تأثیر بالای انسانها، دست آوردهای این زوج بزرگوار ستودنی است. برای آسان ساختن مطالعه و بررسی فضا به دور از خورشید و ستارگان و برای سهولت بررسی سال موجودات زنده ای که سالیان بی شمار پیش از این زیسته اند، دانش باید به مادام کوری افتخار کند. حتا مبادی معرفت ما به نیروی اتمی [صرف نظر از این که از آن به مقصد خوب یا بد استفاده می شود] و به دست آوردهای خانم و آقای کوری در یک آزمایشگاه کوچک و فرسوده در پاریس بر می گردد. چهار سال کار طاقت فرسا در آن محیط کهنه و ریخته توانست چنین تأثیرات شگرفی بر دانش و دست آوردهای بشر بی اندازد.

خانم ماری کوری و شوهرش پی‌یر کوری جزو اولین کسانی بودند که در علم موادی که دارای خواص رادیواکتیویته (پرتوزایی) بودند به مطالعه پرداختند. این مواد کمیاب، تشعشعات قدرتمندی از خود خارج می‌کنند که استفاده‌های گوناگون دارد.

ماری دختر یک استاد فیزیک و ریاضی بود، در ورشو پایتخت لهستان به دنیا آمد و برای تحصیل علوم به پاریس رفت. در آنجا به پی‌یر کوری استاد فیزیک آشنا شد و در سال ۱۸۹۵ آنها ازدواج کردند. پی‌یر کوری قبلاً آزمایشاتی در مورد نحوه‌ی تغییر خاصیت مغناطیسی فلزات در درجه‌های مختلف حرارت انجام داده بود. وی اثر الکتریکی پیزو (Piezo) را نیز کشف کرده بود (این اثر مربوط به خاصیت تولید الکتریسیته توسط بلورهای در حال نوسان می‌شود). استفاده از بلور در رادیو و ساعت، بر همین اصل استوار است.

به تدریج آن دو دانشمند، علاقمند به بررسی پرتوزایی یورانیوم شدند که قبلاً توسط فیزیکدان فرانسوی هنری بکرل کشف شده بود. مادام کوری دستگاه الکتروسکپی ساخت که پرتوزایی مواد مختلف را اندازه می‌گرفت. در حین کار با این دستگاه دریافت که ماده‌ی معدنی یورانینیت که از آن یورانیوم به دست می‌آید، بیش از خود یورانیوم پرتوزایی دارد و این بدان معنی بود که این ماده حاوی عنصر یا عناصری بود که پرتوزایی بیشتری نسبت به یورانیوم دارد. پس این زوج پژوهشگر شروع به جداسازی این ماده‌ی ناشناخته از چندین تن یورانینیت کردند.

محل کار آنها یک انبار قدیمی بود و اغلب به علت مشکلات مالی، کارشان دچار وقفه می‌شد. پس از مدتی از آن همه یورانینیت، مقدار کمی از ماده‌ای پیدا کردند که هزاران بار بیشتر از یورانیوم پرتوزایی داشت. این مخلوط، از دو عنصر تشکیل شده بود: یکی را پولونیوم و دیگری را رادیوم نامیدند. این کشف بزرگ در سال ۱۸۹۸ رخ داد، اما مادام کوری نتوانست تا سال ۱۹۱۰، رادیوم را به صورت خالص بدست آورد. آنها روی پرتوهای رادیوم و اثرات نیروی مغناطیسی روی آن تحقیق کردند و هر دو به طور مشترک با هنری بکرل فرانسوی، جایزه‌ی نوبل فیزیک را در سال ۱۹۰۳ به خود اختصاص دادند. یک سال بعد پی‌یر کوری در طی یک حادثه جان

باخت. مادام کوری به تحقیقات خود ادامه داد و در سال ۱۹۱۱ جایزه‌ی نوبل کیمیا را بدست آورد و بدین ترتیب اولین دانشمندی بود که دو بار جایزه‌ی نوبل گرفت. طی جنگ اول جهانی به تأسیس مراکز رادیولوژی در شفاخانه‌ها کمک کرد و بعداً رئیس بخش تحقیقات انسیتوت رادیوم در پاریس شد. پس از پایان جنگ، علاقمندان امریکایی‌اش او را به امریکا دعوت کردند. از او استقبال گرمی صورت گرفت. ضمناً به عنوان هدیه یک گرام رادیوم و ۵۰ هزار دالر جهت خرید رادیوم به او دادند.

کمتر دانشمندی توانسته است تحت شرایط سختی مانند شرایط کار این دو دانشمند، کار کند. از آنجا که مجبور بودند بیشتر پول خود را صرف تهیه‌ی مواد و وسایل کنند، در محلات فقیر نشین زندگی می کردند و معمولاً غذای کافی نداشتند. آزمایشگاه آنها نیز از باران و باد محفوظ نبود.

مادام کوری از شهرت بیزار بود. زیرا فکر می کرد اگر شهرت پیدا کند، انسان‌های بسیاری به نزد آنها می آیند و وقت‌شان را ضایع می کنند. بعد از آنکه رادیوم را کشف کردند و جایزه‌ی نوبل دریافت نمودند، شهرت آنان جهانی شد. با اینحال مادام کوری و شوهرش در حالت عادی و کاملاً ساده زندگی می کردند. فقر و تنگدستی اجازه نمی داد تا آنها بتوانند به صورت درست به آزمایشات خود ادامه دهند. با اینحال دست‌آوردهای آنان باور نکردنی به نظر می آید.

در آن زمان کسی از خطرات مواد رادیواکتیو بر روی بدن انسان اطلاعی نداشت. ماری کوری زخم‌های شدیدی به علت حمل ترکیبات رادیوم با دست، برداشته بود و به علت واقع شدن زیاد این عمل، او مبتلا به سرطان خون شد و این درد جان او را گرفت.

امروزه کلمه‌ی کوری به عنوان واحد اندازه گیری پرتوزایی (رادیواکتیو) استفاده می شود. دختر بزرگ آنها، ایرن ژولیت کوری نیز مفتخر به دریافت جایزه‌ی نوبل فیزیک شد و دختر کوچکشان، ایو، زندگینامه‌ی مادرش را در سال ۱۹۳۷ به رشته‌ی تحریر در آورد.

فصل سوم

اضطراب، آرامش، تمرکز

دانستن مطالب این فصل برای هر فرد در هر جایی که باشد و هر کاری که بکند، ضروری است. انسان‌ها در شرایط گوناگون و متفاوت زندگی می‌کنند. شرایط هیچ کسی با کس دیگر مساوی و یکسان نیست. هر کس دارای باورها، افکار، ارزش‌ها، شرایط زندگی، دوستان، خانواده و محیط مخصوص خود است. حتی دو برادر هم نمی‌توانند در یک نوع شرایط باشند. با این حال هر کس می‌تواند آرامش خود را در هر صورت حفظ کند. این ارتباط به خود شخص دارد. به یاد داشته باشید که اضطراب، آرامش و تمرکز فقط به خودتان ارتباط دارد. پول و ثروت و غیره وسایل زندگی آرامش بخش شما نیست. البته این را هم فراموش نکنید که ثروتمندان بیشتر در دغدغه و پریشانی هستند. بعضی‌ها با آنکه زندگی معمولی دارند خوشبختی و آرامش را با تمام وجود احساس می‌کنند؛ اما بعضی دیگر هیچوقت احساس خوشبختی نکرده‌اند.

بد نیست بدانید که در هر صورت تصمیم‌گیرنده خود شما هستید: می‌توانید اضطراب را از وجود خود محو کنید؛ می‌توانید به آرامش جسمی و روحی برسید؛ می‌توانید در هنگام مطالعه و یا سایر کارهای مهم تمرکز لازم را داشته باشید.

همانگونه که خوشبختی نمی‌تواند یک هدف باشد، پدیده‌های آرامش و تمرکز هم هدف بوده نمی‌توانند. خوشبختی، آرامش و تمرکز حواس چیزی نیست که بخواهید روزی به آنها برسید. هرگاه چنین فکر کنید، امکان رسیدن به آن روز بسیار کم است. شما باید خوشبختی را احساس کنید؛ همین لحظه اضطراب را از بین ببرید و خود را در آرامش کامل و تمرکز مستقیم روی فکرتان برسانید. به خانواده، دوستان، آزادی، تحصیل، صحت‌مندی، امتحان کانکور و ... فکر کنید و با این افکار خوشبختی را احساس کنید. اگر یک مثال ساده بیاورم، می‌توانید موضوع را بهتر درک کنید: ما یک فیلم سینمایی جالب را تماشا می‌کنیم. هدف ما این است که را از اول تا آخر ببینیم، داستان آن را بدانیم و از هر لحظه‌ی آن لذت ببریم، تا آنکه فیلم به آخر برسد. به هیچ صورت منظور ما رسیدن به آخرین صحنه‌ی فیلم نیست. در غیر آن باید فقط آخرین لحظه را می‌دیدیم و تمام.

اضطراب: بسیاری از دانش‌آموزان وقتی نام «کانکور» را می‌شنوند، اضطراب سراپای‌شان را فرا می‌گیرد و آرامش خود را از دست می‌دهند. کانکور یکی از مراحل زندگی است. شما را کسی مجبور نکرده است. در حقیقت خودتان هستید که به‌سوی کانکور می‌روید. به هیچ صورت کانکور یک حرف تازه و جدید نیست. نباید از آن بترسید. اگر از آن خوف و بیم داشته باشید، امکان پیروزی خود را پایین آورده اید. سالانه ده‌ها ملیون تن در سراسر جهان در امتحان کانکور اشتراک می‌کنند و ملیون‌ها تن دیگر موفق و پیروز می‌شوند. در کشور ما هم همه سالانه ده‌ها هزار تن به سوی کانکور می‌روند و هزاران نفر موفق و خوشحال هستند. شما هم می‌توانید یکی از این موفق‌ها باشید. سال‌ها است که شما می‌دانید که باید روزی امتحان کانکور را پشت‌سر بگذارید، پس چرا تشویش کنید؟ شما فرصت کافی دارید و می‌توانید مطابق برنامه‌ای که در بخش دوم این کتاب برایتان معرفی شده است، خود را آماده برای سپری کردن امتحان کانکور کنید.

اضطراب توانایی‌های شما را کم می‌کند، بهتر است همیشه کوشش کنید تا آرامش خود را حفظ کنید. این تمرین باعث می‌شود که همیشه تا روز امتحان کانکور هم در آرامش کامل باشید. هر لحظه که احساس اضطراب کردید فوراً کتاب را کنار بگذارید و تا چند لحظه چشمان خود را ببندید و افکار آرام و خوش‌آیند را در ذهن خود مرور کنید.

آرامش: همیشه کسانی که احساس آرامش می‌کنند، حواس آنها در تمرکز کامل است و اضطراب را از خود دور کرده‌اند، بهتر از کسانی که دست و پاچه هستند و نمی‌توانند به یک موضوع مشخص فکر کنند، کار می‌کنند. اگر رانندگی کنید و ناگاه یک خطر در برابر شما قرار بگیرد، در صورتیکه شما آرامش خود را حفظ کرده بتوانید، امکان تصادف شما کم است؛ اما اگر دست و پاچه شوید خطر را چند برابر می‌کنید. زندگی و کانکور هم همین‌طور است.

باید آنقدر در آرامش فکری باشید و آنقدر در این مورد تمرین کنید که هیچ چیزی نتواند آرامش شما را به هم بزند. حتی اگر از آسمان آتش بارد و یا از زمین آتش به سوی آسمان برود، شما باید در آرامش کامل باشید. اگر دست و پاچه و مضطرب شوید، کار را خرابتر کرده‌اید. بهتر است آرامش خود را حفظ کنید و با فکر آرام یک تصمیم درست بگیرید.

درس خواندن برای امتحان کانکور و البته روز امتحان آرامش نیاز دارد تا موفقیت شما را تضمین کند. کسی که دست و پاچه درس بخواند، نگران و آشفته باشد و گاه به این کتاب و گاه به دیگر سر بزند و کار خود را تمام نکرده به حل سوالات بپردازد، هم وقت خود را ضایع کرده و هم امکان کامیابی خود را پایین آورده است. شما در یک زمان فقط می‌توانید یک موضوع را مطالعه کنید، بهتر است بعد از اینکه کارتان از اولی خلاص شد و مطمئن شدید، به دیگری بپردازید.

تمرکز: دانشمندان بزرگ و انسان‌های درجه یک، همیشه فکر خود را روی موضوع مورد نظرشان جمع می‌کردند و بعداً با تمام نیروی فکری و جسمی آن‌را مورد بررسی قرار می‌دادند و همه‌ی ذرات آنرا تجزیه و تحلیل کرده، خود را بالای آن مسلط می‌کردند. شما نظر به قانون فشار در فزیک می‌دانید که فشار با سطح رابطه‌ی معکوس دارد. یعنی اگر ما یک سوزن را

که شاید ۲ گرام وزن داشته باشد، روی دست خود فشار دهیم، نیروی بسیار زیادی در نوک سوزن که در دست ما اتکا دارد وارد می‌کند و حتماً پوست دست ما را پاره خواهد کرد. اما از جانب دیگر یک تعمیر بزرگ که هزاران تُن وزن دارد، پابرجا ایستاده است و هرگز زمین را شکاف نمی‌کند. از این قضیه‌ی فیزیکی می‌توانیم چنین نتیجه بگیریم: «اگر ما توان خود را روی یک موضوع درسی مشخص، متمرکز کنیم، حتماً می‌توانیم آن موضوع را درک کرده و جزئیات آنرا در ذهن خود حل کنیم. اما اگر بخواهیم همزمان در مورد چندین موضوع فکر کنیم، هیچ یک را درک نمی‌توانیم و به نتیجه‌ی مورد نظر نمی‌رسیم.» بنا کوشش کنید که در یک زمان مشخص فقط روی یک موضوع کار کنید. این کار تمرکز فکر شما را بالا می‌برد.



محمد بن زکریا رازی
(۳۱۳-۲۱۵ ه. ق)

«من از زرگری به کیمیا، از کیمیا به طب، از طب به روانشناسی، از روانشناسی به فلسفه و از فلسفه به خداشناسی رسیدم.»
محمد بن زکریا رازی به نام‌های «جالینوس عرب»، «فیلسوف عرب»، «طیب مارستانی»، «طیب مسلمان» و «علامه‌ای در علم» خوانده شده است. محمد بن زکریا رازی در شهر ری (ایران کنونی) پا به هستی نهاد. در این زمان ری شهر آباد با دانشگاه‌ها و کتابخانه‌های مجهز بود. در جوانی به راهنمایی پدرش که شغل زرگری داشت به همین شغل پرداخت. اما چندی نگذشت که از فن زرگری به کیمیاگری علاقمند شد و سالها تلاش می‌کرد تا فلزات را به طلا تبدیل کند.

در نهایت، عشق به آموختن، وی را عازم شهر بغداد کرد؛ بغداد در این زمان از مراکز علمی بود نهضت ترجمه باعث گشته بود تا بسیاری از آثار یونانی و سریانی و پهلوی به عربی ترجمه گردد. به همت برمکی‌ها شفاخانه‌های بزرگی در شهر بغداد ساخته شده بود که امکان مناسبی برای تحقیقات طبی و فلسفی رازی فراهم می‌نمود. رازی در بغداد عهده‌دار اداری شفاخانه‌ای به نام

«عضدی» بود که توسط معتضد- خلیفه‌ی عباسی- ساخته شده بود. رازی در علم طب دست‌بالا داشت و یک طبیب زبردست محسوب می‌شد. شهرت جهانی او شد و آوازه‌ی او در هر شهر و دیار مسلمانان پیچید. او در بغداد علاوه بر طب، با فلسفه و بخصوص فلسفه‌ی یونانی کاملاً آشنا شد و تلاش بسیاری در فرا گرفتن علوم بخرج داد. بعد از اتمام تحصیل و زحمات راه دانش در بغداد، او دوباره عازم زادگاه خود شد و در آنجا اداره‌ی شفاخانه‌ی شهر ری را به عهده گرفت.

رازی تا پایان عمر در شهر ری بود و گویا در اواخر زندگی‌اش از دو چشم نابینا گشت و در همان شهر از دنیا رفت. بعضی‌ها به این باور اند که تجربیات گوناگون در علم کیمیا و بی‌خبری از مواد سمی، به چشم‌های او آسیب رسانید. نور چشم‌های خود را از دست داد؛ اما توانست تاریکی‌های بسیاری را از راه دانش دور کند.

رازی دانشمندی نبود که او را محدود به یک علم خاص دانست، بلکه در تمام علوم عصر خویش تحقیقات وسیع داشت. به گونه‌ای می‌توان وی را یکی از بزرگترین نوابغ بشریت خواند. بیش از ۲۰۰ عنوان کتاب و رساله در زمینه‌های طب، منطق، تفسیرها و تلخیص‌ها، مافوق‌الطبیعه، کیمیا، طبیعیات، ریاضیات و نجوم، فلسفه، الهیات، کفریات و فنون مختلف مانند فیزیک، میکانیک... به او نسبت داده شده که بسیاری از آنها به جا مانده است. رازی با سعی و تلاش خستگی‌ناپذیری که در کسب علم داشت، حتی تا پایان عمر و با وجود اینکه در اواخر عمرش به نابینایی دچار شده بود، دست از تحقیق و تفحص بر نداشت و عشق و علاقه‌اش به کسب علم وصف‌ناپذیر بود.

رازی مؤسس علم کیمیای جدید در جهان است. او نخستین کسی است که با دانش وسیع خود ارتباطی بین علوم برقرار ساخت، طوری که میان روانشناسی (طب روانی) و طبابت بدن اصول و قوانینی تعیین کرد و بین کیمیا و طب ارتباط برقرار نمود و شفای بیمار را با دوا و مواد کیمیایی وابسته دانست. رازی موای کیمیایی را به چهار دسته: مواد معدنی، مواد نباتی، مواد حیوانی و مواد مشتق تقسیم نمود و مواد معدنی را نیز به ۶ گروه دیگر تقسیم کرد و به تحقیق درباره‌ی آنها پرداخت. امروز بسیاری از اسیدها را از روش رازی به‌دست می‌آورند. او به جوهر گوگرد دست یافت و آن را زیت‌الزاج

یا زیت‌الاخضر نامید. رازی در حدود ۲۲ رساله و کتاب در زمینه‌ی علم کیمیا به نگارش درآورد.

از دست آوردهای بزرگ او در علم کیمیا می‌توان به کشف الکُ (الکحول) اشاره کرد. رازی با تجربیات پی‌درپی و تحقیقات بسیار توانست این ماده را کشف کند. امروزه از الکُ در دواسازی، رنگ سازی، رشته‌های گوناگون طبابت و زراعت، صنعت، عطرسازی و مواد منفجره به پیمانه‌ی وسیع استفاده می‌شود. این ماده از ترکیب اکسیجن، هایدروجن و کاربن تشکیل شده است.

مهارت رازی در طب و دارو شناسی از مهمترین و جامع‌ترین کتاب‌های طبی او یعنی «الجامع‌الکبیر» معروف به «حاوی» پیدا می‌گردد. این کتاب در سال ۱۲۷۹م به وسیله‌ی «فرج بن سالم» و بنا به درخواست پادشاه سیسل تحت عنوان لاتینی «Continens» به زبان لاتین ترجمه شد و تا سال ۱۵۴۲ از مهمترین کتاب‌های چاپی در طب به‌شمار می‌رفت که در پاریس خوانده می‌شد. از مشهورترین تداوی‌های رازی، راه علاج و درمان مریضی‌های آبله و سرخکان بود که او به دست آورد و در کتاب «الجدری و الحصبة» روش معالجه‌ی خود را ثبت نمود؛ این کتاب به زبان‌های انگلیسی، فرانسه‌وی و لاتین ترجمه و منتشر شد. حدود ۵۶ اثر از او در زمینه‌ی طب به جا مانده است.

در فلسفه، رازی اندیشه‌ی بلند داشت. در حدود ۱۶ اثر فلسفی از او ذکر کرده‌اند. وی دارای اندیشه و منطق بر مبنای دانش و خرد بود و بحث‌ها و کتاب‌های او از ارزش علمی زیادی برخوردار اند. دانش‌گرایی او از طرف بعضی از متعصبین دوران‌ش به الحاد و کفر نسبت داده می‌شد.

فصل چهارم پشتکار و تلاش

آشکار است که دانش آموز همانند باغبانی است که قصد دارد زمینی را به گلستان سرسبز و باغ پر طراوت تبدیل کند؛ تا هم خود از آن لذت ببرد و هم دیگران سود برند. آیا چنین آرزو با دست روی دست گذاردن و سستی و تنبلی برآورده خواهد شد؟ بطور یقین هرگز با خیال پردازی و تنبلی به وجود آوردن چنین گلستانی امکان پذیر نیست. بنا بر این سستی و تنبلی را باید کنار گذاشت؛ زیرا انسان تنبل سرانجام پشیمان و به گفته‌ی معروف «خود کرده را نه درد است و نه درمان» خواهد شد.

دانش آموزی که تنبلی می کند در واقع نسبت به توانایی ها و استعداد های خود بی توجه است و از آن استفاده‌ی اعظمی نمی نماید. او مانند کسی است که صندوق پر از جواهرات با ارزش دارد اما باید کمی زحمت بکشد و در آنرا بگشاید. مطمئن باشید که هر کدام شما چنین صندوق پر از گوهرها در وجودتان دارید، آنچه مهم است خواست و اراده‌ی شما است. در حقیقت در وجود هر انسان، یک نابغه است، فقط باید آن نابغه را بیدار کند.

راه از بین بردن تنبلی این است که هدفی را در نظر بگیرید و رسیدن به آنرا جدا بخوانید. و همیشه با خود تکرار کنید که هدف شما چقدر برای خودتان، خانواده و دوستان تان با ارزش و اثر گذار است. و اگر لذتی که بعد از کامیاب شدن در امتحان کانکور در انتظارتان است را بیاد بیاورید، شوق آن، تنبلی و سستی را از یاد تان میبرد. شما نمی توانید انسان بزرگی را در تاریخ پیدا کنید که با تنبلی و سستی به اهداف بزرگ رسیده باشد. یکایک انسان های نام دار با زحمت و مشقت رشد کرده اند و پیشرفت آنها مرهون تلاش و زحمات آنها است. شخصیت ها و بزرگانی که در آخر هر فصل این کتاب برایتان معرفی شده است، همه از یک جانب با هم شباهت دارند؛ آنها تنبلی را کنار گذاشته اند و با تلاش خود را به اهداف خود رسانده اند. سر راه هر کدام از آنها، مشکلات و موانع بسیار بزرگ بوده است؛ اما آنان از موانع عبور کرده اند. ما هم می توانیم مانند آنان باشیم. با تلاش و استقامت می توانیم خود را به آرزوهای خود برسانیم. خداوند با کسانی که تلاش کنند، همیشه یاری می کند.

توجه داشته باشید که تقدیر و قسمت بحث بسیار جالب و بزرگی است. بعضی ها تلاش می کنند تا تنبلی های خود را توسط نام تقدیر پپوشانند. آنان در حقیقت خود را فریب می دهند؛ در حالیکه تقصیر از خودشان است. انسان های بزرگ همواره برخورد سخت می گیرند و از تلاش دستبردار نیستند، اما انسان های کوچک بر دیگران سخت گیری می کنند. یکی از دوستانم- بعد از اینکه از صنف امتحان خارج شدیم- قهر کرد و گفت: «گنای شما اس. ناجوانا یکیتان نقل ندادین» این شخص بجای آنکه خود را مقصر ناکامی و عقب ماندگی خود بداند، تقصیر را بر دوش دیگران می انداخت. صاف و پوست کنده بگویم که هیچ کس دیگر مسؤول کار شما نیست. فقط خودتان باید دنیای خود را بسازید.

در ادبیات و فرهنگ پر بار ما اشعار، داستان ها و حکایت های بسیار زیبا در مورد تنبلی و تلاش آمده است. همیشه انسان های تنبل، مورد تحقیر و تمسخر اطرافیان خود قرار می گیرند. اما انسان های پرکار نه تنها همیشه مایه ی افتخار و سربلندی خود، خانواده و دوستان هستند، بلکه زندگی و رفتار ایشان سرمشق دیگران می شود.

زندگی برخی از ما درس عبرت و پند برای دیگران می‌شود. مثلاً اگر کسی زندگی را با تنبلی و بطالت بگذراند، بدون شک یک روز به چاه غفلت می‌افتد و برایش بسیار سنگین تمام خواهد شد. دیگران از سرانجام کار این انسان درس عبرت می‌آموزند و بعد از آن داستان این نفر را به یکدیگر مثال می‌آورند. به هر حال بهترین نتیجه‌ای که این فرد می‌تواند از کارها و نتایج کارهای خود بگیرد این است که بگوید «تجربه شد». فرموده‌ی حضرت علی (کرم الله وجهه): «تجربه معلم سخت‌گیری است که اول امتحان می‌گیرد و بعداً درس می‌دهد!»

اگر از وقایع زندگی درس عبرت بیاموزیم و به تجربیات خود بیافزاییم، بسیار خوب است. اما نباید همه‌ی عمر را صرف تجربه‌اندوزی کنیم. ما تجربه را می‌آموزیم تا بتوانیم در آینده از آن استفاده کنیم و رفتارها و عادت‌های خود را به اساس تجربیات خود شکل دهیم.

بهترین چاره این است که از زندگی دیگران درس بگیریم. صفحات تاریخ و زندگی دوستان و اعضای جامعه‌ی ما همیشه می‌تواند بهترین درس و والاترین پند باشد. به جای آنکه هر روز در پی تجربه‌ی جدید باشیم، باید ببینیم که دیگران چه کارهایی انجام دادند و چگونه نتیجه گرفتند. در یکی از کتاب‌ها جمله‌ای طلایی را دیدم: «بعد از کتب آسمانی، شریفترین کتاب‌های جهان شرح حال مردان بزرگ اند!» انسان‌های بزرگ بعد از اینکه روزها، ماه‌ها و سال‌ها عمر خود را صرف کردند به چند نتیجه و تجربه دست یافتند که آنرا به ما بازگو کرده اند. اگر بخواهیم می‌توانیم از تجربه‌ی آنها استفاده کنیم. در غیر آن مجبور هستیم که ما هم سال‌ها عمر خود را صرف آموختن تجربه‌های پیشینیان بکنیم؛ در حالیکه برای استفاده از تجربه دیگر فرصتی نداریم!

اگر واقعاً می‌خواهید انسان موفقی باشید، ویژگی افراد موفق را داشته باشید. هیچگاه تسلیم نشوید و برای رسیدن به هدف‌تان دست‌بردار نشوید. مطمئن باشید روزی به هدف خود خواهید رسید. تکرار می‌کنیم: مهم نیست که در چقدر وقت اما مهم اینست که حتماً دیر و یا زود به هدف‌تان خواهید رسید به شرطیکه برنامه‌ی منظم و پشتکار داشته باشید.

بحث ما در مورد پشتکار و تلاش است و اینکه چگونه بتوانیم خودمان را

از تنبلی نجات دهیم و نتایج زندگی خود را عالی بسازیم. کوتاه ترین راه را برای شما نشان دادم و آن اینکه از تجربیات دیگران، به خصوص انسان‌های بزرگ استفاده کنید. ما در اخیر هر فصل و هر بحث این کتاب، زندگی‌نامه‌ی یکی از مردان بزرگ را به شما آورده ایم. شما می‌توانید همیشه از آن استفاده کنید و رفتار خود را به اساس زندگی ایشان شکل دهید تا نتایج زندگی شما نیز مانند آنان عالی و درخشان شود.

انسان‌های بزرگ همیشه افکار بزرگ داشته‌اند. ما باید به خود یاد دهیم که به چیزهای کوچک و بیهوده فکر نکنیم. همیشه باید آرزوهای بزرگ داشته باشیم تا به جاهای بزرگ برسیم. چگونه امکان دارد که شما به پایین‌ترین نمره در امتحان کانکور قناعت داشته باشید و زمانیکه نتایج اعلان می‌شود، ببینید که عضو ده نفر برنده‌ی نمرات اول هستید؟ این آرمان فقط به کسی می‌رسد که از همین حالا در فکر نمره‌ی عالی و ده نفر درجه یک باشد. افکار کوچک نتایجی مانند خودشان دارند. در صورتیکه به اهداف بزرگ و قله‌های بلند موفقیت فکر کنید، انرژی در وجود شما به جوش می‌آید و می‌خواهد آزاد شود و خود را توانا و لایق برای رسیدن به آن آرزوها احساس می‌کند. پیشنهاد و مشوره‌ی ما این است که اهداف بزرگ انتخاب کنید و اصلاً به موانع و کمبودها و دیگر پستی‌ها و بلندی‌ها فکر نکنید. هدف‌های بزرگ را در نظر بگیرید و خود را وادار کنید تا به آنجا برسید.

به زندگی ۱۰ سال بعد خود فکر کنید. خودتان را چطور می‌بینید؟ آیا در نعمت‌های خداوند و موفقیت‌های پر افتخار و خوشحال هستید یا اینکه مانند دیروز پژمرده و خسته و شکسته هستید؟ بهتر است بدانید که زندگی آینده‌ی شما را تصمیم‌ها و رفتارهای امروز شما می‌سازد.^۱

(۱) مراجعه شود به بخش دوم کتاب (بحث نخست).



آبراهام لینکلن
(۱۸۶۵-۱۸۰۹م)

«بزدلان هرگز آغاز نمی کنند و ناتوانان در راه می میرند!»

شرح کوتاه زندگی لینکلن:

- در سن ۲۱ سالگی در تجارت شکست خورد.
- در سن ۲۲ سالگی در رقابت های انتخاباتی پارلمان ناموفق ماند.
- در ۲۴ سالگی بار دیگر در تجارت شکست خورد.
- در ۲۶ سالگی همسرش را از دست داد.
- در ۲۷ سالگی به تکلیف شدید عصبی دچار گردید.
- در ۳۴ سالگی در رقابت های انتخاباتی کنگره شکست خورد.
- در ۴۵ سالگی می خواست سناتور شود، اما نشد.
- در ۴۷ سالگی می خواست معاون رئیس جمهور شود، اما نتوانست.
- در ۵۲ سالگی در انتخابات ریاست جمهوری برنده و رئیس جمهور شد.

او پسر یک کارگر فقیر بود. پدرش روزمزد کار می کرد تا بتواند غذای شب فرزندانش را تهیه نماید. همیشه خانه به دوش بودند. او همراه با

خانواده‌اش سالها در بین جنگل زندگی کردند و با چوبشکنی روزگار خود را به پیش می بردند. وی با خانواده‌ی خود سالهای سختی را در این جنگل پشت سر گذشتاندند. آبراهام لینکلن در کودکی هنگامی که فقط نه سال داشت، مادرش را از دست داد.

آبراهام در اثر فقر شدید، از ۸ سالگی مشغول کار گردید، وی فرصت رفتن به مکتب را نداشت. در سن ۱۵ سالگی کمی فرصت پیدا کرد الفبا را یاد بگیرد و بزحمت چند کلمه بخواند. او از همین سن به مکتب رفت. برای رفتن به مکتب روزانه ۱۸ مایل (۳۰ کیلومتر) فاصله را پیاده طی می کرد. او برای آموختن دانش زحمت و مشقت بسیار را تحمل می کرد. او به زودی خواندن و نوشتن را فرا گرفت. در اثر تمرین و تلاش فراوان، در مدت کوتاهی خط را بسیار زیبا می نوشت. مردم از راههای بسیار دور به نزد او می آمدند تا او با دست خط زیبایش نامه‌هایشان را بنویسد.

فقر و اقتصاد ضعیف خانواده، باعث شد که لینکلن نتواند بیشتر از ۱ سال به مکتب برود. فشار فقر وادارش کرد ترک تحصیل کند. ولی همین ۱۲ ماه تحصیل قادرش ساخت وارد جهان کتاب شود. به زندگینامه‌های مردان بزرگ بسیار علاقمند بود و همواره کتاب زندگانی جورج واشنگتن را می خواند و همین عشق و علاقه‌ی او به بزرگان، خود او را در شمار مردان بزرگ آورد. او با چوب شکنی امرار معاش می کرد. ولی چرخ روزگار را به نفع خود چرخاند و از چوب شکنی به ریاست جمهوری ایالت متحده‌ی امریکا رسید.

تا سن ۲۲ سالگی زندگی لینکلن با مشقت گذشت. او چند بار به فکر خودکشی افتاد؛ اما اعتماد به نفس، تصمیم و نیروی تلاش و کوشش مداوم او، این افکار را از مغزش دور می کرد. تلاش و تحمل او خستگی ناپذیر بود. او مادر ناتنی (اندری) داشت. مادرش او را بسیار دوست داشت و او نیز به مادرش بسیار محبت می ورزید. تشویق و تربیت این زن باعث شد که لینکلن بیشتر علاقمند دانش شود و بار فقر و ناداری، او را خم نسازد.

با آنکه لینکلن نتوانست به صورت منظم درس بخواند، اما علاقه‌ی شدید او به کسب دانش و مطالعه‌ی کتاب این کمبود را جبران کرد. آبراهام برای پیدا کردن کتاب ساعت ها پیاده می رفت و خود را به هدف می رسانید. او تصمیم گرفته بود که دانش خود را تا حد امکان افزایش دهد و نداشتن اقتصاد

کافی و شرایط ناگوار، مانع رشد او نشود. در آن سالها، تعداد کتابخانه و حتا کتاب به مراتب کمتر از حالا بود. لینکلن توانایی خریدن کتاب را نداشت، به همین دلیل به کتابخانه ها مراجعه می کرد تا بتواند کتابی را عاریت گیرد. او می گفت: «بهترین دوستان من کسی است که به من کتابی بدهد که تا به حال آنرا نخوانده ام.»

زندگی آبراهام لینکلن سراسر مایه ی تشویق و ترغیب برای دیگران است. یکبار او از کسی یک جلد کتاب را امانت گرفت تا آن را مطالعه کند. اما چون پدر و برادرانش کتاب خواندن او را بیهوده و خوشگذرانی می دانستند و مانع کار او می شدند، او مجبور شد کتاب را در شکاف درخت پنهان کند تا فردا صبح به سراغ آن برود. متأسفانه آن شب باران بارید و رطوبت به کتاب رسید و آنرا خراب کرد. لینکلن بسیار ناراحت شد و کتاب را به صاحبش برگرداند و ماجرا را تعریف کرد. صاحب کتاب از او در بدل قیمت کتابش پول درخواست کرد؛ اما چون لینکلن توانایی پرداخت قیمت کتاب را نداشت، مجبور شد در بدل آن سه روز در مزرعه ی آن مرد کار کند. لینکلن کتاب را بسیار دقیق مطالعه می کرد و علاقه ی او باعث می شد که تمام موضوعات کتاب در مغز او ذخیره شود. با این حال مطالب مهم و کلیدی را یادداشت می کرد و تلاش می کرد تا آن را عیناً حفظ کند. بعد از هر بار مطالعه، برای چند دقیقه چشمان خود را می بست و در مورد مطالب کتاب فکر می کرد و موضوع آن را در مغز خود تجزیه و تحلیل می کرد تا خوبتر ذخیره شوند.

لینکلن از سن ۲۳ سالگی شروع به تحصیل حقوق کرد. یکی از دوستانش کتابخانه ای داشت که حاضر شد به لینکلن اجازه دهد تا از آن کتابخانه استفاده کند. آبراهام برای استفاده از کتاب های آن کتابخانه ۱۴ مایل فاصله را پیاده طی می کرد. یکی از کسانی که در آن کتابخانه رفت و آمد داشت و لینکلن را می شناخت در مورد او چنین گفته است: «او جوانی بدبخت بود. کم صحبت می کرد، ولی وقتی هم حرفی می زد، پروا نداشت حقیقت را صاف و پوست کنده بگوید.» درباره ی لینکلن گفته شده است که او وقتی مصروف مطالعه ی کتاب می شد آنچنان خود را غرق آن می کرد که اگر کسی از پهلوی او می گذشت، او هیچ متوجه نمی شد.

آبراهام لینکلن مدتی به تجارتی کوچک دست زد. او فروشگاه مواد غذایی

ساخت و در آنجا همیشه مصروف مطالعه می شد. اما از این شغل زیاد خوشش نیامد و متوجه شد که در تجارت استعداد ندارد. در سال ۱۸۳۳ به ریاست اداره‌ی پست انتخاب شد. او این شغل را بهترین فرصت برای مطالعه‌ی روزنامه‌های می دانست که رایگان به محل کار او سرازیر می شد. مدتی وکالت کرد. اما چون این شغل را با حيله و مکر توأم یافت، از آن دست کشید.

لینکلن در طی چند بیانیه، مخالفت خود با برده فروشی و تجارت انسان را اعلان کرد. این روزها مقدمات ریاست جمهوری او بود. رقیب‌های او اکثراً مردمان عوام فریب و دروغگو بودند که تلاش می کردند خود را برخواسته از میان مردم نشان دهند، در حالیکه لینکلن از پایینترین طبقات جامعه بود. موضع لینکلن بسیار انسانی و قوی بود. او می خواست عدالت و مساوات را در بین جامعه برقرار کند؛ همه‌ی انسان‌ها آزاد باشند و از حقوق شهروندی مساوی برخوردار باشند. با آنکه خودش فردی آزاد بود، اما از حقوق غلامان و بردگان به شدت دفاع کرد و این تلاش او برای عدالت و مساوات در بین انسانها، نام او را در شمار بزرگان جهان ثبت کرد.

درباره‌ی اخلاق او گفته اند که او مردی کم حرف، سخت کوش، با اراده، قاطع و شکسته نفس بود. زمانی که به ریاست جمهوری برگزیده شده بود، اخلاق او هیچ تفاوتی با گذشته نکرد، جز آنکه بیشتر از قبل کار می کرد و متواضع تر از گذشته به نظر می رسید. برای کارهای شخصی خود، کسی دیگری را موظف نمی کرد و حتا برای خریداری تنها و پیاده به بازار می آمد. لینکلن به اوضاع اجتماعی مملکت خود و سایر انسانهای جهان با چشم مسئولیت می دید. صمیمانه تلاش می کرد تا اوضاع امریکا را بهبود بخشد و مساوات را تا حد امکان برقرار سازد. او مردی درست کار و صادق بود. وقتی سخنرانی می کرد، آنقدر بی ریا و حق بینانه صحبت می کرد که حاضرین از او می خواستند صحبت خود را ادامه دهد. می گفت: «حاضریم در پایان کار ریاست جمهوری ام، تمام دوستانم را از دست داده باشم ولی یک دوست من باقی مانده باشد و آن دوست وجدان من باشد!»

او دو بار رئیس جمهوری امریکا شد. در زمان ریاست جمهوری او، امریکا بسیار پیشرفت کرد و دو شرکت بزرگ راه آهن شرق به غرب را ساختند؛ برای اولین بار پول کاغذی با پشتوانه‌ی خزانه‌ی دولت چاپ شد؛

قوانین اجتماعی اصلاح شد و نوآوری های مفیدی در آن اضافه شد. در دوران حکومت او جنگ بزرگی در گرفت که مسئله ی اساسی آن برده داری بود. لینکلن به شدت مخالف این سنت ناپسند بود. بیش از یکسال از دوره ی دوم ریاست جمهوری او نگذشته بود که ترور شد. دلیل کشته شدن او نیز به همین مسئله ارتباط داشت. قبل از مرگش این جملات را گفته بود: «چقدر سخت است که انسان بمیرد؛ در حالیکه به کشورش هیچ خدمت نکرده باشد.»

فصل پنجم

کانکور چیست و چگونه در آن ماهر شویم؟

کانکور یک امتحان است؛ فقط یک امتحان! تفاوت کانکور با سایر امتحانات در عمومی بودن و سرنوشت‌ساز بودن آن است. و گر نه سوالات آن هم تفاوتی با سوالات مکتب شما ندارد. همان چیزهایی را که در دوران مکتب فرا گرفته اید، در امتحان کانکور از شما پرسیده خواهد شد. همانطور که گفته شد، تفاوت کانکور با دیگر امتحانات در عمومی بودن و سرنوشت‌ساز بودن آن است. کسانی که در جریان مکتب با تلاش و پشتکار درس خوانده‌اند، هیچ ضرورتی به رفتن به مراکز آموزشی ندارند. در امتحان کانکور از تمام مضامین مکتب که از صنف ۱۰ تا ۱۲ خوانده شده‌اند، سوالاتی مطرح می‌شود که از بین چهار جواب، فقط یکی از آنها درست می‌باشد.^۱

در حال حاضر کانکور یک برنامه‌ی سرتاسری و جهانی است. در اکثریت کشورها این امتحان برای فارغین مکاتب طراحی می‌شود و آنان کانکور را پشت‌سر می‌گذارند. البته هر کشور نظر به برنامه‌ی جاری معارف در آن

(۱) البته کانکورهای اختصاصی که به مکتب‌های زراعت، هنرها، تخیلی و مدارس دینی طرح می‌شوند ویژه‌ی آنها بوده و صورت عمومی ندارد. مضمون جیولوجی که در مکاتب عمومی در صنف ۱۰ خوانده می‌شود، تا کنون شامل برنامه‌ی کانکور نیست و سوالات کانکور آنرا در بر ندارند.

کشور، سوالات خود را درست می‌کند. نظر به قوانین نافذ در کشور ما، هر فرد حق دارد که سه بار امتحان کانکور را پشت سر بگذارد. دفعه‌ی اول شامل امتحان عمومی می‌شود. این امتحان برای کسانی است که جدیداً از مکاتب فارغ می‌شوند و مستقیماً امتحان کانکور را سپری می‌کنند. اگر کسی نتواند در این دور کامیاب شود و یا در آن اشتراک نکند، می‌تواند از چانس‌های بعدی خود استفاده کند. البته در دفعات بعدی شامل امتحان کانکور نوع متفرقه می‌شود. معمولاً سوالات کانکور عمومی با سوالات متفرقه تفاوت چندانی ندارد. وزارت تحصیلات عالی، وظیفه دارد که سوالات امتحان را طرح کند و بعداً نتایج را اعلان نموده و کسانی را که موفق شده‌اند به رشته‌های مربوطه معرفی کند.

مهارت در کانکور!

تکرار مادر مهارت است! امتحان کانکور شرایط و قوانینی دارد که مهارت لازم را از شما برای موفق شدن می‌خواهد. به هر اندازه که شما با نوعیت سوالات کانکور آشنایی داشته باشید و امتحانات آزمایشی مختلف را سپری کرده باشید، به همان اندازه مهارت شما در یافتن جواب درست بالا می‌رود. می‌دانیم که سوالات کانکور چهار جوابه است. بنا به شما پیشنهاد می‌شود که در مرحله‌ی اول هر سوال را با دقت مطالعه کنید و قبل از آنکه به جوابات مراجعه کنید، تلاش کنید تا جواب را حدس بزنید. اگر سوال لازم به حل کردن داشت، مراحل حل را پشت سر بگذارید و تمام جواب‌ها را با حوصله بخوانید و کامل‌ترین جواب را پیدا کنید. بعضی اوقات سوالات کانکور بیشتر از یک جواب می‌داشته باشند و یکی از جواب‌ها هر دوی آن را به شما اعلان می‌کند. شما باید کامل‌ترین جواب را تشخیص دهید.

در صورتیکه به اندازه‌ی کافی تمرین کرده باشید، ضرورت به حل همه‌ی سوالات ندارد. می‌توانید بدون حل کردن جواب را بیابید. به طور نمونه اگر در سوال فزیک از شما خواسته شده باشد که مقدار قوه را پیدا کنید و جواب‌ها این‌طور باشد:

$$\text{الف: } 15 \frac{\text{sec}}{\text{inch}^2} \quad \text{ب: } 15 \frac{\text{inch.kg}}{N^2} \quad \text{ج: } 15N \quad \text{د: } 15N.m$$

در این حالت دیگر نیاز ندارید که جواب را محاسبه کنید. می‌دانید که از شما قوه خواسته شده است. پس باید مستقیماً به جواب (ج) مراجعه کرده

۵۱ ■ کانکور چیست و چگونه در آن ماهر شویم؟

و آنرا نشانی کنید. شاید این طور سوال طرح نشود، اما منظور من فقط مثال بود.

از مهارت‌های بسیار اساسی در کانکور این است که دانش‌آموز بتواند حواس خود را جمع کند و دست‌وپاچه نشود. اگر بی‌تجربه باشید و برای اولین بار با سوال مواجه شده باشید، حق دارید که اندکی مضطرب شوید. اما برای کسی که از مدتها قبل به فکر کانکور بوده و از آمادگی کامل برخوردار است، لازم نیست که نگران و دست‌وپاچه باشد. نهایت سعی کنید تا هیچ چیزی نتواند تمرکز و آرامش شما را به هم بزند.

در جریان امتحان کانکور با جرأت باشید. اما به کار کسی کار نداشته و به هیچ صدایی جواب ندهید. تلاش کنید تا با اعتماد به نفس و نیرو به سوی کانکور بروید و در جریان امتحان این احساس را با خود داشته باشید.

کانکورپه‌ای که به حد کافی مهارت دارند، در جریان امتحان کانکور به هیچ صورت عجله نمی‌کنند. آنها می‌دانند که عجله خطر اشتباه را زیاد می‌کند. می‌دانند که اگر عجله کنند و نتوانند جواب سوال را محاسبه کنند، مجبور می‌شوند برای بار دوم یا سوم سوال را حل کنند که در این صورت وقت شان بسیار ضایع خواهد شد. در طول امتحان کانکور باید هر سوالی را که حل می‌کنید شماره‌ی آن را ببینید و بعداً همان شماره را در ورق جوابات مقایسه کنید و زمانی که مطمئن شدید، آنرا نشانی کنید. شاید فکر کنید که این کار وقت شما را ضایع می‌کند؛ در حالیکه اگر اشتباه کنید مجبور می‌شوید همه را پاک کنید که چندین برابر وقت شما مصرف می‌شود. یا شاید اصلاً متوجه نشوید که بسیار خطرناک است. بهتر همان است که عجله را کنار بگذارید و با حوصله‌مندی به پیش بروید.

آیا کانکور چانس است؟

این سوالیست که ذهن بسیاری‌ها را مسموم کرده است. در یک کلمه بگویم: «نه». کانکور به هیچ صورت چانس نیست. اصلاً ذهن خود را با این افکار خسته نسازید. اگر با منطق ریاضی صحبت کنیم، برای هر سوال ۴ جواب داده شده است. یعنی هر جواب ۲۵٪ امکان دارد که درست باشد. در حقیقت ۷۵٪ جواب اشتباه است و باید شما ۲۵٪ را که صحیح است، پیدا کنید. اگر هر سوال دو جواب می‌داشت احتمال درست یا غلط بودن ۵۰٪ می‌شد. در آن صورت یکی درست و دیگری غلط می‌بود و می‌توانستید بگویید که بله

یک مقدار چانس وجود دارد. اما حال این‌طور نیست!
 اصلاً کسانی که در مورد چانس بودن یا نبودن فکر می‌کنند، بالای خود
 اطمینان ندارند و می‌خواهند آینده‌ی خود را به دست احتمال و چانس و قسمت
 و بخت و تقدیر بسپارند. این کار بسیار اشتباه و برخاسته از افکار کوچک
 است. اگر جواب سوالی را نمی‌دانید و یکی از جوابات را نشانی می‌کنید، فقط
 ۲۵٪ امکان دارد که شما جواب صحیح را نشانی کرده باشید. در این صورت
 نمی‌توانید تمام امتحان را به ۲۵٪ بسپارید. ۲۵٪ یعنی ناکامی!

می‌دانم که شما نیز مانند من، کسانی را می‌شناسید یا دیده‌اید که اگر
 لیاقت مطرح باشد، آنان باید کامیاب نمی‌شدند. اگر این مسایل را کنار بگذاریم
 به نفع شما است. این گونه افراد به دلایلی در موسسات تحصیلات عالی راه
 یافته‌اند که ذکر آن دلایل از حوصله‌ی بحث ما بیرون است. اما یک مطلب
 را به خاطر داشته باشید! اگر با توانایی و لیاقت خود کامیاب نشده باشید،
 نمی‌توانید در آنجا درس بخوانید. اشخاص زیادی را دیده‌ام و شنیده‌ام که به
 گونه‌ی قاچاقی وارد شده‌اند، اما همه ساله تعداد زیادی از این گونه افراد دراپ
 (اخراج) می‌شوند که آبروریزی بمراتب بیشتر از ناکام شدن در کانکور دارد.
 یا رسماً ادارات دولتی از وجود ایشان به حیث یک فرد بیگانه باخبر شده و
 آنان را اخراج می‌کنند. امکان دارد دراپ نشوند یا کسی آنان را نشناسد؛ اما
 از یک طرف وجدان خودشان همیشه آنان را شکنجه می‌کند و از طرف دیگر
 همیشه با مشکلات فراوانی مواجه هستند. چون لیاقت ندارند و از راه غیر
 مشروع وارد شده‌اند، نمی‌توانند درس بخوانند و با آبرو فارغ شوند. حتا اگر
 فارغ هم شوند، غیر قابل استفاده و بار دوش جامعه خواهند بود...

اصلاً ذهن خود را به اساس اتکا به خود، اعتماد به نفس، تلاش می‌کنم -
 پیروز می‌شوم، آینده را خودم می‌سازم و... طراحی کنید. با جملات قدرتمند
 به سوی کانکور بروید نه با کلمات ضعیف و ناتوان.

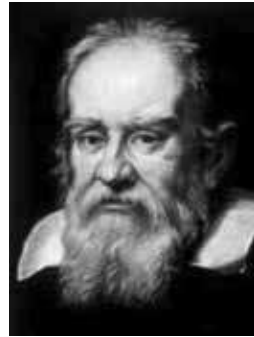
نتایج فصل پنجم

• کانکور یک امتحان است. تفاوت آن با دیگر امتحانات در عمومی بودن
 و سرنوشت‌ساز بودن آن است.

• کسانی که در امتحان کانکور ماهر هستند، عجله نمی‌کنند.

• موفقیت در کانکور چانس نیست!

• با کلمات قدرتمند به سوی موفقیت در کانکور به پیش بروید.



گالیلو گالیله
(۱۶۴۲-۱۵۶۴م)

«کار بهترین رفیق است؛ هم برای جسم و هم برای جان!»
این دانشمند ایتالیایی، یکی از بزرگترین ستاره شناسان، فیزیکدانان و ریاضیدانان جهان بود. گالیله نخستین کسی است که با تلسکوپ به بررسی آسمانها پرداخت و جهانی خارج از تصور انسان را کشف کرد. او در تحقیقات خود، مبانی شاخه‌ای از علم فیزیک به نام مکانیک را بنا نهاد و نشان داد که جهان طبیعت از اصول ریاضی پیروی می کند.
پدر گالیله موسیقیدان بود. در پانزدهم ماه فبروری سال ۱۵۶۴م در شهر پیزا- ایتالیا متولد شد. زبان‌های لاتین و یونانی را آموخت و تا سن ۱۹ سالگی اکثر کتابهای ادبی یونانی و لاتین را مطالعه کرد. پدرش به او پیشنهاد کرد که دکان بزازي باز کند؛ ولی چون به علم و صنعت علاقه‌ی فوق العاده پیدا کرده بود در سال ۱۵۸۱ برای تحصیل در رشته‌ی طب به دانشگاه پیزا رفت.
روزی از روزها در کلیسای بزرگ شهر پیزا، گالیله در حین تماشای چلچراغی که در حال چرخش بود، متوجه شد که مدت حرکت بستگی به دامنه‌ی اهتزاز ندارد و همواره ثابت است. این واقعه، علاقه‌ی او را به ریاضیات

برانگیخت و رشته‌ی طب را رها کرد؛ چون از یک طرف علاقه‌مندی او به ریاضیات و فیزیک زیاد بود و طرف دیگر مخالفت او با نظریات ارسطو باعث درگیری مداوم او با استادان دانشگاه شده بود. در سال ۱۵۸۹ گالیله پس از انتشار کتاب خود در مورد مرکز ثقل جامدات، یکی از کرسی‌های تدریس ریاضیات را در دانشگاه پیزا بدست آورد و تحقیقات خود را در زمینه‌ی تیوری حرکت آغاز کرد. از سال ۱۵۹۲ تا ۱۶۱۰ به عنوان استاد ریاضیات به کار پرداخت و بخش بزرگی از تحقیقات خود را در آنجا انجام داد. او توانست از لحاظ تیوری و عملی ثابت کند که اجسام در حال سقوط از قانون تعجیل ثابت پیروی می‌کنند. این بدان معنا است که همه‌ی اجسام بدون در نظر گرفتن کتله‌ی آنها با سرعتی یکسان سقوط می‌نمایند؛ در صورتی که قبل از آن مردم فکر می‌کردند که اجسام سنگین سریعتر از اجسام سبک سقوط می‌کنند. گالیله در سال ۱۶۰۹ از اختراع تلسکوپ باخبر شد، و متعاقب آن تلسکوپیی برای خود ساخت. بزرگنمایی تلسکوپ او ۳ بود (اجسام را سه برابر اندازه‌ی واقعی خود نشان می‌داد) اما اندکی بعد تلسکوپیی با بزرگنمایی ۳۲ ساخت. توسط این تلسکوپ، او کشفیات بسیاری در مورد ستارگان و سیارات انجام داد که قبلاً امکان پذیر نبود. در سال ۱۶۱۰ او توانست چهار قمر بزرگ سیاره‌ی مشتری - که تا آن زمان کشف نشده بودند- را کشف کند. او نخستین کسی بود که توانست متوجه شود نور ماه از خودش نیست. وی راه شیری را نیز رصد کرد و متوجه شد که ستاره‌های راه شیری آنقدر زیاد است که تقریباً باور کردنی نیست.

تا آن زمان مردم هنوز به نظریه‌ی بطلیموس- ستاره‌شناس یونانی قرن دوم قبل از میلاد- اعتقاد داشتند. نظریه‌ی بطلیموس زمین را مرکز جهان می‌دانست. در سال ۱۶۱۰ گالیله همه‌ی قید و بندها را شکست و نظریات گذشتگان را به چالش کشید و اعلام کرد که زمین به دور خورشید چرخ می‌خورد و مرکز جهان نیست. این عمل موجب درگیری او با کلیسای کاتولیک روم شد. کلیسای کاتولیک تا آن زمان به تعلیمات بطلیموس اعتقاد داشت. گالیله مورد تهدید قرار گرفت و مجبور شد که عقاید خود را انکار کند. بالاخره کار به جایی کشید که کلیسا رسماً او را محاکمه کرد. در این هنگام او هفتمین دهه‌ی عمر خود را سپری می‌کرد. با آنکه دوستان و ارادتمندان او از جمله

۵۵ ■ کانکور چیست و چگونه در آن ماهر شویم؟

شاهزاده‌ی کبیر (فردیناند) او را ضمانت کردند، کلیسا نپذیرفت و او مجبور شد در دادگاه حاضر شود. گالیله مورد شکنجه و آزار قرار گرفت و مجبور شد برای رهایی از مرگ عقیده‌ی خود را انکار کند. او را در لباس مجرم آوردند. گالیله مجبور شد تعهد کند که از کفر و الهاد روی گردان است و از این پس دیگر مرتکب اشتباه نخواهد شد و به تعلیمات کلیسا احترام خواهد گذاشت. گالیله در حالیکه مجبور بود این سخنان را تکرار کند، پی در پی به خود می‌گفت: «ای زمین با این حال تو مرکز جهان نیستی و در اطراف خورشید چرخ می‌زنی!» این داستان را می‌توان پیروزی جهل و عقب‌نشینی علم نامید. هرچند گالیله در دادگاه اعتراف کرد که خورشید به دور زمین می‌گردد اما هرگز در باطن به این موضوع معتقد نبود. دادگاه گالیله را به مدتی حبس محکوم کرد و بعدها مجبور شد تا همواره در خانه اش در فلورانس ایتالیا بماند.

با اینحال گالیله همچنان به تحقیقات خود ادامه می‌داد و کتاب‌های «لکه‌های روی خورشید»، «گفتگو درباره‌ی دو نظام بزرگ جهان» و «مکالمات درباره‌ی دو دانش جدید» را منتشر کرد.

گالیله یکی از فعال‌ترین دانشمندان بود؛ بطوری که یکی از معاصرینش می‌گوید: «هرگز گالیله را بیکار ندیده‌ام. گالیله گاهی باغبانی می‌کرد و گاهی می‌نوشت و گاه مطالعه می‌کرد و گاه درس میداد و خلاصه تمام وقت را با انجام دادن کارهای سودمند می‌گذرانید.» پشتکار و اراده‌ی او به اندازه‌ای بود که گاهی تا نیمه شب و سحرگاه در اطاق خود می‌نشست و به تحقیقات و مطالعات خود مسیر ستارگان را بررسی می‌کرد.

گالیله مرد نیرومند و درشت اندام بود. همیشه لبخند زیبا به لب داشت. کوچکترین خوشی و یا غم را می‌شد در چهره‌ی او خواند. او بر علاوه‌ی دانش و تدریس، هنرمند نیز بود. تابلوهای بسیار زیبا می‌کشید. در عین حال به شعر و موسیقی نیز علاقه‌مند بود. از او چند پارچه شعر و چند مقاله درباره‌ی اشعار بزرگان به جای مانده است. از زندگی در دهات و نواختن فلوت بسیار لذت می‌برد. او می‌گفت: «شهر علاوه بر اینکه هوایش کشیف است، زندان هم هست؛ فقط در دهات کتاب طبیعت مکشوف است. این کتاب با حروف هندسی نوشته شده است. هرگاه توانستیم این حروف را کشف کنیم، پیچیده

ترین اسرار طبیعت را کشف خواهیم کرد.»
گاليله به نظريات ديگران احترام مي گذاشت و ضمناً خود را نيز با جرأت بيان مي کرد. از انتقاد ديگران بالاي نظرياتش استقبال مي کرد و در اظهار عقیده نسبت به آثار ديگران هم تعصب نشان نمي داد. فلسفه‌ي ارسطو را تحقير نمي کرد؛ بلکه عقیده داشت در بعضی موارد رضایت بخش نيست. هيچ کسي را نادان نمي دانست و فکر مي کرد که مي شود از انسانهاي کم دانش نيز چيزي فرا گرفت. پيوسته اظهار مي داشت که جهالت ديگران، بهترين معلم او بوده است.

او درحاليکه مدت ها پيش نابينا شده بود، در سن ۷۸ سالگي در سال ۱۶۴۲ در گذشت. با آنکه مجبور شده بود عقیده‌ي خود را انکار کند و نشر قسمت اعظم نوشته‌هاي او توسط کليسا ممنوع شده بود تأثير فوق العاده‌اي در تغيير مجرای دانش گذاشت.

فصل ششم

برنامه‌های یکساله و دوساله

الف: برنامه‌ی دوساله برای دانش‌آموزانیکه حساب و الجبر بلد نیستند: این برنامه برای دانش‌آموزانی می‌باشد که حساب و الجبر نمی‌فهمند. کسانیکه صنف ۱۲ هستند و در حساب و الجبر با مشکل روبرو هستند این برنامه را پیشنهاد می‌نماییم:

سال اول: در اوایل سال اول حساب و الجبر را برای مدت ۶ تا ۷ ماه بخوانید. مطمئن باشید تا زمانیکه حساب و الجبر را نفهمید نمی‌توانید سایر مضامین ساینسی را یاد بگیرید. همزمان با خواندن حساب و الجبر مضامین تاریخ، جغرافیه، دری، پشتو، علوم دینی و بیولوژی صنوف ۱۰، ۱۱ و ۱۲ را در خانه با خودتان بخوانید و از مطالب مهم مضامین خوانده شده در کتابچه یادداشت بگیرید. از این یادداشت‌ها می‌توانید در سال دوم برنامه‌ی تان استفاده کنید. در اواخر سال اول می‌توانید در صنوف سایر مضامین ساینسی مانند هندسه، مثلثات، فزیک و یا کیمیا که دایر می‌شوند در هر مرکز آموزشی که خواسته باشید شرکت کنید.

سال دوم: هندسه، مثلثات، فزیک و کیمیا (در صورت امکان) و در

صورت نداشتن امکانات تنها فزیک و کیمیا را در سال دوم برنامه‌ی تان فرا بگیرید و در صنف آمادگی کانکور نیز شرکت کنید. در ضمن یادداشت‌های سال قبل تانرا تکرار کرده و فورمه‌های کانکور سال‌های قبلی را نیز بخوانید. فراموش نکنید خواندن و فراگیری فورم‌های کانکور از اهمیت زیادی برخوردار است.

ب: برنامه‌ی یکساله برای دانش آموزان صنف ۱۲ و فارغین که به اندازه‌ی کافی با حساب و الجبر بلد هستند: با در نظر داشت اینکه حساب و الجبر را بلد هستید می‌توانید در صنوف هر مضمون ساینسی که مشکل دارید شرکت کنید.

در صنف آمادگی کانکور باید شرکت کنید و همزمان مضامین تاریخ، جغرافیه، دری، پشتو، علوم دینی و بیولوژی صنوف ۱۰، ۱۱ و ۱۲ و فورم‌های کانکور سال‌های قبل را نیز با خودتان بخوانید. در ضمن تا حد امکان کوشش کنید تا در امتحانات آزمایشی کانکور که در مراکز آموزشی اخذ می‌شوند اشتراک کنید.

ج: برنامه‌ی دوساله برای دانش آموزان صنف ۱۱ که حساب و الجبر بلد هستند: دانش آموزان صنوف ۱۱ که حساب و الجبر بلد نیستند از برنامه‌ی دوساله‌ی الف استفاده کنند. این برنامه برای دانش آموزان صنف ۱۱ که حساب و الجبر بلد هستند تهیه شده است.

سال اول: با در نظر داشت اینکه حساب و الجبر بلد هستید می‌توانید در سال اول هندسه، مثلثات، فزیک و کیمیا را به راحتی فرا بگیرید. در ضمن مضامین علوم دینی صنوف ۷، ۸ و ۹ و مضامین تاریخ، جغرافیه، دری، پشتو، علوم دینی و بیولوژی صنوف ۱۰، ۱۱ و ۱۲ را با خودتان خوانده و از مطالب مهم آن یادداشت بگیرید.^۱

سال دوم: در سال دوم آمادگی کانکور را بخوانید و در ضمن مطالب یادداشت کرده‌ی سال قبل را مرور کرده و فورم‌های کانکور را به دقت مطالعه نمایید. در امتحانات آزمایشی کانکور تا حد امکان اشتراک نمایید.

تذکرات ارزشمند:

• برای تطبیق برنامه از اوقات فراغت‌تان استفاده کنید. مطمئن باشید در

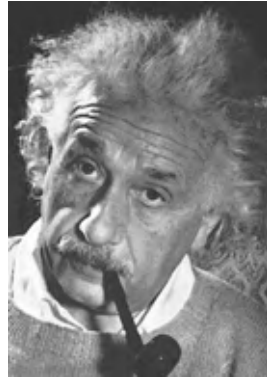
(۱) به بخش دوم- بحث سوم مراجعه شود.

ضمن اینکه به سایر مسئولیت‌های زندگی رسیدگی می‌کنید، همیشه وقت کافی برای تطبیق برنامه‌ی خود خواهید داشت. به شرط آنکه از اوقات فراغت‌تان استفاده‌ی درست نمایید.

- کوشش نکنید همه بخش‌های یک مضمون را فرا بگیرید. فقط موضوعاتی را یاد بگیرید که برای امتحان کانکور مهم هستند؛ بطور مثال: مهم نیست یاد داشته باشید که افغانستان در سال ۱۳۵۷ چند تن کچالو تولید کرد (جغرافیه صنف ۱۲) اما مهم است بدانید که خط ریجوی در کدام سال تعیین و تثبیت شده است. برای سپری کردن امتحان کانکور تمرین کردن سوالات بسیار پیچیده که ضرورت به وقت زیاد دارد، ضرورت نمی‌باشد.

- مطالعه‌ی فورم‌های کانکور سال‌های قبل شما را با روش امتحان کانکور آشنا می‌سازد و در نتیجه خواهید دانست که کدام نوع سوالات توجه بیشتر نمایند.

- برای هر مضمون که در خانه می‌خوانید، می‌توانید یک زمان معین تعیین کنید. بطور مثال شما باید تاریخ، جغرافیه، دری، پشتو، علوم دینی و بیولوژی صنف ۱۰، ۱۱ و ۱۲ را که در مجموع ۱۸ الی ۲۰ مضمون می‌شوند در یک سال می‌خوانید. بناً باید سنجش کنید که برای هر مضمون به چند روز ضرورت دارید تا در یک سال برنامه‌ی خود را کامل نمایید.



آلبرت اینشتین
(۱۹۵۵ - ۱۸۷۹م)

«تخیل در همه چیز هست، تخیل پیش درآمدی از جاذبه‌های آینده‌ی زندگی است!»

آلبرت اینشتین، فیزیکدان آلمانی-آمریکایی یکی از بزرگترین متفکران تمامی دوارن ها است. در نتیجه‌ی پژوهشهای او بنیان فیزیک نوین نهاده شد، که هنوز هم مبنای تفسیر جهان و وقایع مشهود در آن است. قسمت بزرگ پیشرفت فوق‌العاده‌ی جهان در نیمه‌ی دوم قرن ۲۰ و ۲۱ مادیون زحمات او است.

اینشتین از والدینی یهودی در شهر اولم آلمان متولد شد و برای تحصیل رهسپار مونیخ گردید. در آنجا به طور خاصی مجذوب ریاضیات شد و در این علم بسیار پیشرفت کرد.

در کودکی بسیار کردن به نظر می رسید، والدینش نگران بودند که مبدا فرزندانشان ناقص‌العقل باشد. سخن گفتن را دیر آموخت و به بازی با سایر کودکان علاقه نداشت. در مکتب استادان او یقین داشتند که او کودکی غیرطبیعی و کم عقل است. نگاه‌های پریشان، گوشه‌گیری، رفتارهای عجیب و

غریب، بی میلی او به ورزش و طرز صحبت کردنش نشان می‌داد که ناراحتی روحی دارد. اما حقیقت آن بود که توجه اینشتین به افکار بزرگ خودش بود در جهان بزرگتری سیر می‌کرد. از بس غرق در افکار خود بود، هیچ توجهی به اطراف خود نداشت.

در آموختن ریاضیات از خود هوش و ذکاوت فوق‌العاده نشان می‌داد، اما باز هم در آموختن لسان، کودن به نظر می‌رسید.

از کودکی به آزادی علاقمند بود. او هرگز زیر بار زور نمی‌رفت. به گفته‌های استادها چندان علاقمند نبود و نمی‌خواست آنها را قبول کند. به همین دلیل به برنامه‌های اجباری مکتب بسیار بی‌میل بود و این به میل به رهايش، او را به آنجا رسانید که افکار خود را کاملاً آزاد گذارد. در نتیجه افکار و تخیلات او به جاهایی رسیدند که اگر زنجیرهای مجبوری را از خود دور نمی‌کرد هرگز به آن‌جاها نمی‌رسید. به همین دلیل گفته است: روزی از روزها، مدیر مکتب او را صدا زد و گفت: «حضور تو در این مکتب موجب می‌گردد حواس شاگردان پراکنده شود و از این‌رو بهتر است، اینجا را ترک کنی.» اینشتین با بسیار خشنودی مکتب را ترک کرد و همراه با خانواده به ایتالیا سفر نمود.

در سال ۱۹۰۰ از رشته‌ی ریاضیات و فیزیک دانشکده‌ی پلی‌تکنیک در شهر زوریخ کشور سوئیس، فارغ‌التحصیل شد. بعد از فراغت به تحقیقات خود درباره‌ی فیزیک ادامه داد. در سال ۱۹۰۵ متناوباً نتایج تحقیقات خود را که حایز مهمترین نکات در علم فیزیک بود به چاپ رساند.

نخستین رساله‌ی او حاوی راهی جدید برای محاسبه‌ی اندازه‌ی مالکولها بود، که درجه‌ی دکترا را از آن او ساخت. دومین رساله‌ی او که در نتیجه‌ی مشاهدات چندین سال قبل تر او بود، بیان می‌داشت که به وسیله‌ی مایکروسکوپ می‌توان حرکت دایمی و بدون هدف ذراب بسیار کوچک را در مایعات مشاهده کرد. انشتین برای شرح کامل آن از محاسبات ریاضی استفاده کرده بود. در سومین رساله به شرح نکته‌ای شگفت‌آور پرداخت که آن نیز نتیجه‌ی تحقیقات چندین ساله‌ی او بود. در این نوشته اینشتین اظهار داشت زمانی که ماده‌ای معین تحت تابش نور قرار گیرد، آن ماده الکترونیایی از خود خارج می‌کند و با افزودن شدت تابش نور، مقدار الکترونها نیز افزایش می‌یابد. اما

در انرژی ماده تغییری حاصل نمی‌گردد. انشتین این نظریه را ارائه داد که نور در عین حال که به صورت امواج در حرکت است، در اصل از واحدهای بسیار کوچک انرژی به نام فوتون تشکیل شده است. اینشتین به خاطر ارائه‌ی این نظریه، در سال ۱۹۲۱م به اخذ جایزه‌ی نوبل فیزیک موفق شد.

مهمترین نظریه‌ی او در رساله‌ی چهارم ارائه شد، و آن نظریه‌ی مخصوص نسبیت بود، که در مقاله‌ای دیگر تحت عنوان «نظریه‌ی کلی نسبیت» در سال ۱۹۱۶ آن را انکشاف داد. این نظریه درباره‌ی تأثیرات حادث بر اشیایی بود که نسبت به بیننده با سرعتی نزدیک به سرعت نور در حرکت می‌باشند. طبق فرضیه‌ی اینشتین، کتله و اندازه‌ی شیئی، قابل تغییر می‌باشند. نکات اساسی در این فرضیه، دیگر گونه و حیرت آور بودند و برای درک و پذیرفتن آنها نیاز به زمان بود.

دو مسئله‌ی مهمی که توسط فرضیه‌ی نسبیت اینشتین به اثبات رسید این بود که قوه و کتله مترادف یکدیگر هستند، و در نتیجه جاذبه را نمی‌توان به عنوان قوه به شمار آورد، بلکه باید آن را در صورت وجود کتله، به صورت انحنایی در فضا در نظر گرفت. اینشتین توسط معروفترین معادله در فرضیه‌اش نشان داد که کتله و انرژی با یکدیگر نسبت مستقیم دارند؛ $E = mc^2$ بدین معنا که انرژی (E) مساوی است به کتله (m) ضرب در مجذور سرعت نور (c^2). اینشتین بدین نحو به اثبات رساند که هر کتله‌ی بسیار کوچکی دربردارنده‌ی منبع فوق العاده بزرگی از انرژی است.

پس از ارائه‌ی این تیوری، اینشتین دانشمندی مشهور در سراسر جهان شد. در طول جنگ اول جهانی در آلمان ماند و طرفدار صلح بود. در سال ۱۹۳۲ به خاطر فعالیت‌های ضد یهودی حزب نازی، ادامه‌ی اقامت در آلمان برای او غیر ممکن شد و به امریکا مهاجرت کرد. از آن به بعد او همه‌ی عمر را صرف یافتن فرضیه‌ای کرد که همه‌ی قوانین فیزیک و انرژی را در بر داشته باشد. یعنی می‌خواست همه‌ی هستی را در یک فارمول خلاصه کند! انشتین به اینچنین فارمول دست نیافت، اما کارهای بسیار بزرگی اجرا کرد که جهان نظیرش را کمتر دیده است.

اینشتین در سراسر زندگی خود با شوری بسیار به امور جهان توجه داشت. گرچه یک صلح طلب بود، اما ساختن بمب اتمی را جهت غلبه بر هتلر و

متحدین جاپانی‌اش تأیید کرد.

زمانی که اینشتین به صفت استاد در دانشگاه تدریس می‌کرد، به سرعت در بین دانشجویان شهرت و محبوبیت کسب کرد؛ زیرا از یک طرف بسیار خوش اخلاق و خوش برخورد و از جانب دیگر بسیار فروتن بود. او به سوالات پی در پی شاگردان خود با بسیار حوصله‌مندی پاسخ می‌داد و ساعت‌ها وقت گرانه‌های خود را وقف آنان می‌کرد. او کوشش می‌کرد با بسیار سادگی و با ادبیات ساده و بی‌تکلف، منظور خود را بیان کند. به همین دلیل بسیار شیرین صحبت می‌کرد. در ضمن صحبت خود، حکایات و مثال‌های جالب می‌آورد تا هم مطلب خود را بهتر بیان کند و هم ذهن شاگردان را از خستگی رهایی بخشد.

از صفات مشخصه‌ی او، تواضع فوق‌العاده‌ی او بود. او خود را برتر از دیگران نمی‌دانست. حتا نمی‌خواست عقاید خود را بر دیگران تحمیل کند.

روزی ملکه‌ی بلژیک، از اینشتین دعوت کرد به کاخش بیاید. اینشتین به مجرد این که از ریل پیاده شد، در حالی که در یک دستش وایلون و در دست دیگرش بکس لباس بود، پیاده به سوی کاخ حرکت کرد. اشخاصی که از طرف ملکه برای استقبال از اینشتین به ایستگاه فرستاده شده بودند، در بین مسافرین نتوانستند او را بیابند و دست خالی به قصر ملکه آمدند. چند لحظه بعد اینشتین با سر و صورت گرد و غبار آلود پیدا شد. ملکه از او علت نیامدنش در موتر مخصوص خود را پرسید. انشتین در جواب گفت: «راضی به زحمت شما نبودم. احتیاج به موتر نبود. از این پیاده روی خیلی لذت بردم.»

روزی به مسافرت می‌رفت. خانمش لباس‌های او را آماده کرد و تأکید کرد که حتماً لباس‌هایش را بپوشد و جوراب‌هایش را فراموش نکند. انشتین به سفر رفت و دوباره برگشت. خانمش بکس لباس او را باز کرد و با تعجب دید که بکس لباس هیچ دست نخورده است. به انشتین گفت: «چرا لباس‌ها را استفاده نکردی؟» اینشتین گفت: «آه، ببخشی فراموش کردم.» خانم گفت: «شما را همه می‌شناسند.» انشتن جواب داد: «کسانی که مرا می‌شناسند، به لباسم توجه نمی‌کنند.»

پنجاه جمله‌ی طلایی

۱. یاد خدا آرامش بخش دلهاست.
۲. رشد آدمیان تنها زمانی پایدار خواهد بود که بر اساس شایستگی ها و توانایی آنها باشد.
۳. الماس را جز در قعر زمین نمی توان یافت و حقایق را جز در اعماق فکر نمی توان کشف کرد.
۴. شاگردانی که بدون نوآوری همواره سخن استاد خویش را تکرار می کنند هیچگاه برای خود و استادشان افتخار و شکوهی، ارمغان نمی آورند.
۵. تمام پیشرفتهای عالمگیر خود را مدیون تفکر منظم و یادداشت برداری دقیق هستم.
۶. اندیشه و تفکر پشتوانه ای بزرگ در سراسر حیات بشر است و انسان بی اندیشه و تفکر به ماده ای بی روح می ماند.
۷. قدر زمان حال را بدانید که گذشته بر نمی گردد و آینده شاید نیاید.
۸. آنچه مردم را دانشمند می کند، مطالبی نیست که می خوانند بلکه چیزهایی است که یاد می گیرند.
۹. فکر خوب معمار و آفریننده است.

۱۰. آنکه می تواند، انجام می دهد، آنکه نمی تواند انجام دهد انتقاد می کند.

۱۱. بهترین دوستان من کسی است که کتابی به من می هد که تا کنون آنرا نخوانده ام.

۱۲. اگر شما به مشکلات پشت کنید سختی ها هیچگاه به شما پشت نخواهند نمود بهترین راه ، مبارزه ی پیگیر و همیشگی با سختی هاست.

۱۳. باید زیاد مطالعه کنید تا بدانید که هیچ نمی دانید.

۱۴. محبت نیرومندترین جادوها است.

۱۵. هر افتادنی همان برخاستن است. آن کس که به این حقیقت ایمان دارد به راستی خردمند است.

۱۶. تن به تن آسایی و کاهلی نباید سپرد . کاری باش و از این راه شادی و آسایش فراهم کن.

۱۷. تنها آرمانهای بزرگ است که به ما بینشی فرا دنیوی می دهد.

۱۸. ایمان از کردار جدا نیست و عمل از پندار.

۱۹. آنکه با آدمهای گستاخ گفتگو می کند ، دیر و یا زود به شر آنها گرفتار آید.

۲۰. اندیشه های ما در غرفه های بیشمار دماغ با زنجیر ناپیدا به یکدیگر پیوسته اند. چون یکی از آنها بیدار شود ، هزار تای دیگر نیز سر بر می دارند.

۲۱. مهم نیست اگر به زمین بافتید، مهم دوباره برخاستن است.

۲۲. بردباری بهترین سپر در روزهای سخت و ناپایداریست.

۲۳. برترین دانش ها یزدان پرستی است.

۲۴. نخستین قانون موفقیت تمرکز است . یعنی همه نیروهای خود را روی یک نقطه متمرکز کنید ، مستقیما به سراغ همان بروید و به چپ و راست منحرف نشوید.

۲۵. مهم نیست تا چه میزان رشد کرده ایم ، مهم این است که از آرمان هایمان دور نشده باشیم.

۲۶. غیر ممکن ها را انجام دادن نوعی لذت است.

۲۷. اگر با خونسردی گناهان کوچک را مرتکب شدیم، روزی می رسد که بدترین گناهان را هم بدون خجالت و پشیمانی مرتکب می شویم.

۲۸. عده ای بزرگ زاده میشوند، عده ای بزرگی را بدست می آورند و عده ای بزرگی را بدون آنکه بخواهند با خود دارند.
۲۹. غرور خود را نگهدار ولی برای او زیست نکن.
۳۰. کسی که عاشق خود و سرنوشت خویش نیست هیچ کاری از او بعید نیست.
۳۱. تأسف، ابرسیاهی است که آسمان ذهن آدمی را تیره می سازد در حالی که تاثیر جرایم را محو نمی کند.
۳۲. آنکه برای وجود خویش ارزشی نمی پندارد، شان و فر کسی را نگه نمی دارد.
۳۳. مدام برای انجام وظایف و کارهای اصلی خود وقت ایجاد کنید. هر روز برای انجام کارهای فردا برنامه ریزی کنید. چند کار کوچک را که باید حتماً انجام شوند همان اول صبح انجام دهید. سپس بلافاصله به سراغ وظایف اصلی و مهم بروید و کار را تا به اتمام رساندن آنها ادامه دهید.
۳۴. درباره‌ی آدمها از سوالاتی که می پرسند قضاوت کن نه از جوابهایی که می دهند.
۳۵. به آرزوهایی خویش ایمان بیاورید و آنگونه نسبت به آنها باندیشید که گویی بزودی رخ می دهند.
۳۶. پیروزی آن نیست که هرگز زمین نخوری، آنست که بعد از هر زمین خوردنی برخیزی.
۳۷. با گفتن واژه هایی همانند نمی توانم! و یا نمی شود! هر روز پس تر می روید.
۳۸. مانند آسمان بخشنده و مانند زمین افتاده باش، رمز زندگی همین است.
۳۹. در بین تمامی مردم تنها عقل است که به عدالت تقسیم شده زیرا همه فکر می کنند به اندازه کافی عاقلند.
۴۰. تو ثروتمند نیستی مگر آنکه چیزی داشته باشی که با پول نتوان خرید.
۴۱. از گذشته درس بگیرد زیرا آنان که گذشته را به خاطر نمی آورند مجبور به تکرار آن هستند.

۴۲. اگر هدف زندگی روشن باشد ده ها راه بن بست نیز نمی تواند ما را از پیش رفتن به سوی آن باز دارد.
۴۳. تنها شرط رسیدن به پیروزی داشتن اراده‌ی قوی است شرایط دیگر اهمیتی ندارد.
۴۴. فرق انسان با حیوان در کنترل هوای نفس و هوسهاست.
۴۵. اگر از خطاهای خود درس نگیریم ، ممکن است در آینده نیز آنها را تکرار کنیم.
۴۶. برای شب پیری در روز جوانی چراغی باید تهیه کرد.
۴۷. با تقوا و خوبی میتوان سعادت آفرید.
۴۸. آتش خشم را با آب سکوت خاموش کن.
۴۹. اگر قدرت ندارید که با نیروی خود مشکل ها را در هم بشکنید لااقل مردی باشید که در برابر حوادث بایستید.
۵۰. با مردمان نیک معاشرت کن تا خودت هم یکی از آنان به شمار روی.

بخش دوم

(افکارِ دیروز، امروز را ساختند؛ فردا را

امروز باندیشید!)

انجنیر عیدالله مهدی

بحث نخست

عوامل شکست را بشناسید و خود را تغییر دهید!

(همه ی ما نیازمند یک انقلاب فکری و درونی هستیم!)

برای رسیدن به موفقیت، باید اصول و قوانینی را که برایتان معرفی می‌شود، به خوبی بشناسید و از آنها استفاده کنید. کانکور امتحان و مرحله‌ی سرنوشت ساز زندگی شماست. برای رسیدن به موفقیت در کانکور باید این مراحل را پشت سر بگذارید و قوانین آنرا مو به مو بدانید. اگر می‌خواهید در کانکور موفق شوید، باید بدانید که چه کارهایی را باید انجام دهید و از انجام چه کارهایی اجتناب نمایید.

شناختن عوامل شکست در کانکور بسیار ساده است. شما می‌توانید این عوامل را مشخص کنید و فوراً خود را در جهت مخالف آن قرار دهید. از سرگذشت هزاران جوانی که سالانه در امتحان کانکور اشتراک می‌کنند، شما می‌توانید درس بگیرید. آنها همیشه به دو گروه تقسیم می‌شوند: کامیاب و ناکام. آنانیکه کامیاب شده‌اند، بدون شک تا حد زیادی اصول و قوانین موفقیت را می‌دانسته‌اند و از آنها استفاده کرده‌اند. بیاید عوامل ناکامی را حساب کنیم:

- تنبلی
 - ندانستن اهمیت کانکور
 - بی خبری از نحوه ی سوالات
 - نداشتن انگیزه ی کافی
 - کمترین توقع از نتیجه
 - علاقه نداشتن به درس
 - خود را کمتر از دیگران دانستن
 - بی برنامه گی
 - عقب ماندن از زمان درس
 - امیدوار بودن به بخت و اقبال
 - در انتظار کمک دیگران بودن
 - مجبور شدن به انتخاب رشته ی خلاف علاقه
 - بی هدف بودن
 - خود را با دیگران مقایسه کردن
 - کار امروز را به فردا گذاشتن
 - خود را مجبور دانستن به سپری کردن امتحان کانکور
 - مصروفیت های غیر از درس خواندن
 - درس و امتحان کانکور را جدا از سایر امورات زندگی دانستن
 - مضامین هر سال را جدا خواندن
 - درس خواندن گروهی و دسته جمعی
 - درس خواندن در جاهای پر سر و صدا
- شما چگونه هستید؟ آیا این عوامل در شما هم وجود دارند یا خیر؟ چند عامل از عوامل بالا را در وجود خود احساس می کنید؟
- دست کم یکی از عوامل بالا، در کسانی که بی نتیجه مانده اند، دیده شده است. امکان دارد دلایلی دیگری نیز وجود داشته باشد. به طور مثال امکان دارد شخص تا شب امتحان کانکور کاملاً موفق به پیش آمده باشد، ولی در روز امتحان مریضی عاید حالش شده و نتوانسته است موفق شود. قابل ذکر می دانم که این چنین موارد بسیار کم اتفاق می افتد و اکثراً از دلایل اصلی نمی باشد. کسانی که کوشش می کنند که در کانکور موفق شوند، حتا برای

۷۳ ■ عوامل شکست را بشناسید و خود را تغییر دهید!

مقابله با مریضی‌های غیر قابل پیش‌بینی هم آماده می‌باشند و نمی‌گذارند آنها را غافل‌گیر کند. اصلاً نباید برای چنین اتفاقاتی نگران باشید. این عوامل از کنترل و دسترس ما دور اند و بهتر است توکل به خدا (ج) نمایید و اموراتی را که در آنها تسلط ندارید، به او بسپارید.

برخی از عوامل بالا را بررسی می‌کنیم:

از دلایل بسیاری عمده‌ی که باعث ناکامی در امتحان کانکور می‌شود، نداشتن اساس کامل در درس‌ها می‌باشد. جوانانی را سراغ داریم که در کورس‌ها اشتراک کرده‌اند و شب و روز درست درس خوانده‌اند. اما از آنجا که بنیاد درس‌های آنان ضعیف بوده است، نتوانسته‌اند موفق شوند. بهتر است قبل از آنکه به خواندن فارم‌های کانکور سالهای قبل بپردازید و یا مجموعه‌های سوالات را حل کنید، اساسات هر مضمون را به درستی بدانید و بعداً به تقویت آنها بپردازید.

بعضی از جوانان به صورت ناآگاهانه و شاید هم به مشوره‌ی دوستان و استادان‌شان می‌خواهند، مضمون‌های هر صنف را جداگانه بخوانند و بعداً به صنف دیگر بپردازند. اکثر این جوانان و داوطلبان کانکور در مرحله‌ی اول تمام مضامین صنف ۷ را می‌خوانند و بعداً صنف ۸ و به همین ترتیب به پیش می‌روند. از آنجا که امتحان کانکور به اساس مضامین ساخته شده است نه به اساس صنف‌های درسی، من به شما مشوره می‌دهم که مضامین را در نظر داشته باشید و بعد از ختم هر دوره، مضمون دیگر را از اول تا آخر بخوانید. به طور نمونه تمام مضامین علوم دینی را از صنف ۷-۱۲ بخوانید بعداً مجموعه‌ی سوالات این مضمون را مرور کنید. بعد از آن السنه، بیولوژی، کیمیا و... به همین ترتیب تقسیم اوقات روزمره، هفته‌وار، ماهانه و بالاخره سالانه را ترتیب دهند.

از علت‌های اساسی عدم پیشرفت این است که بعضی جوانان عادت دارند در اطاق نشیمن، مقابل تلویزیون، همراه با موسیقی، در بین پارک‌ها، در چمن مسجد، در داخل موتر و این چنین جاهای پرسر و صدا و عبور و مرور درس بخوانند. به یاد داشته باشید که هدف شما از درس خواندن، آموختن است نه ورق زدن. من روزی جوانی را دیدم در یک خیابان پر ازدحام حالکیه بایسکیل می‌راند و هر لحظه متوجه بود که حادثه نکند، در دستانش کتابی را گرفته

بود و بایسکیل را به حال خود گذاشته، درس می‌خواند. چي فکر می‌کنید، آیا امکان دارد این شخص چیزی یاد بگیرد؟ هرگز. در طی ۲۴ ساعت در یک شبانه روز شما می‌توانید، بسیار درس بخوانید و بالاترین استفاده را نمایید. اگر او در خانه درس می‌خواند، دیگر نیازی نداشت که در روی بایسکیل و در یک خیابان پر ازدحام و در کنار آنهمه خطر درس بخواند.

عده‌ای دیگر علاقه دارند در بین دوستان درس بخوانند. اگر تجربه کرده باشید، درس خواندن گروهی به جای آنکه مفید واقع شود، اکثراً مضر است. از یک طرف کوشش می‌کنیم تا درس بخوانیم از جانب دیگر متوجه دوستانمان هستیم. هر لحظه امکان دارد فکری تازه در ذهن ما بیاید و آنرا با دوستان مطرح کنیم. معمولاً این چنین درس خواندن باعث هدر شدن وقت شما می‌شود. من به شما پیشنهاد می‌کنم هر درس و هر مضمونی را که می‌خواهید، اول با خود به صورت کاملاً درست و اساسی مطالعه کنید و بعداً اگر مشکلی داشتید آنرا با یکی از دوستانتان که می‌دانید وقت شما را ضایع نمی‌کند، مطرح کنید. شیوه‌ی دوم این است که با خود درس بخوانید و برای آنکه مطالب را کاملاً درک کنید و در مغز شما ذخیره شود، آن درس را با دوست خود به صورت سوال و جواب مرور کنید. شما می‌توانید با یکی از دوستان هم فکر و هم نظر خود تقسیم اوقات مشترک بسازید و هر کدام جداگانه درس بخوانید و بعداً مشکلات خود را باهم حل نمایید.

بعضی از خانواده‌ها فرزندان خود را مجبور می‌نمایند تا به میل آنان رشته‌ی مورد نظر را انتخاب کنند. من جوانان زیادی را دیده‌ام که به خاطر احترام به والدین و یا عاملی دیگری از این دسته، نتوانسته‌اند مطابق ذوق و علاقه‌ی خود انتخاب رشته نمایند. به والدین خود در کمال احترام و شکیبایی بگویید که می‌خواهید مطابق علاقه‌ی خود درس بخوانید. اگر شما به یک رشته علاقه نداشته باشید، بسیار دشوار است در آن رشته درس بخوانید و بدرخشید. آخرین راه این است که در روز امتحان کانکور رشته‌ی مورد نظر خودتان را انتخاب کنید. این کار را من نیز اجرا کرده‌ام. پدرم و خانواده‌ام بسیار علاقمند بودند که من داکتر شوم و در رشته‌ی طب درس بخوانم. قبل از امتحان کانکور من علاقمند رشته‌های انجینیری بودم و استعداد خود را هم در همین بخش می‌دیدم. تا آنکه شب امتحان کانکور پدرم در مورد انتخاب فردا از من

پرسید. من با کمال ادب جواب دادم که می‌خواهم انجیر شوم. پدرم گفت می‌خواهد یکی از فرزندان داکتر باشد. من به برادر کوچکترم اشاره کردم که در آن زمان ۳ سال داشت. پدرم گفت که حالا نوبت تو است. من چون دیدم نمی‌توانم پدرم را قناعت دهم، انتخاب را به دست خود گرفتم. فردای آن شب امتحان کانکور را سپری کردم و مطابق علاقه‌ی خود رشته‌ی مورد نظر را انتخاب نمودم. البته انتخاب من بخش ساختمانی دانشگاه پولی تکنیک بود. پدرم زمانی که از عمل من با خبر شد با کمال خشنودی پذیرفت که این علاقه‌ی من بوده است. زمانیکه نتایج اعلان شد، همه خوشحال شدیم و داکتر شدن من از یاد همه رفت.

تا آنجا که دیده‌ام، اکثر داوطلبان کانکور نمی‌دانند، به کدام رشته علاقه دارند. شاید نمی‌خواهند بگویند و یا از گفتن آن ترس دارند. من از ۱۰ نفر پرسیدم که می‌خواهد در کجا، کامیاب شود. ۷ نفر چنین پاسخ داده‌اند: «نمی‌دانم؛ هر چی که خدا بخواهد»، «فقط می‌خواهم کامیاب شوم»، «طب، انجیری، اقتصاد، در هر کدام که کامیاب شوم خوب است»، «پدرم می‌گوید که طب بخوانم ولی خودم به ژورنالیزم علاقه دارم؛ نمی‌دانم...». به یاد داشته باشید که خداوند شما را در تصمیم‌تان آزاد گذاشته است. «العبد یدبر و الله یقدر» یعنی بنده تدبیر می‌کند و خداوند مطابق تدبیر او تقدیر می‌گذارد. خداوند عادل است و هرگز بی‌عدالتی نمی‌کند. یعنی نمی‌شود که خداوند بخواهد که دوست شما کامیاب شود و شما ناکام شوید. مسئله‌ی تقدیر و قسمت را نباید به حیث وسیله استفاده کنیم تا تنبلی‌های خود را بپوشانیم. خلاصه اینکه آنانکه می‌خواهند کامیاب می‌شوند و آنانکه نمی‌خواهند ناکام می‌شوند. کسانی که می‌خواهند کامیاب شوند از رفتار و اعمال‌شان می‌دانیم؛ درس می‌خوانند، در کورس‌ها اشتراک می‌کنند، غیر از درس به مصروفیت‌های بیهوده مصروف نمی‌شوند و... کسانی که نمی‌خواهند کامیاب شوند، وقت خود را بیهوده می‌گذرانند و چندان توجهی به درس ندارند.

بحث ما با کسانی است که می‌خواهند کامیاب شوند. این مشوره‌ها و این کتاب برای آنان است. شما باید بدانید که می‌خواهید چند نمره بگیرید و در کدام رشته و کدام دانشکده و کدام ولایت کامیاب شوید. این موضوعات باید کاملاً روشن باشد و هیچ نکته‌ی آن گنگ نباشد. این سه مورد هدف شما

است. شما زحمت می کشید و تلاش می کنید و امتحان کانکور را پشت سر می گذارید، پس باید بدانید که می خواهید در کجا کامیاب شوید و چند نمره بگیرید. اهداف خود را با آواز بلند به خود بگویید و آنها را در روی کاغذی بنویسید و همیشه مرور کنید تا در ذهن شما باقی بمانند. هیچ تشویش نکنید که کسی اهداف شما را بداند. هیچ کس نمی تواند مانع شما شود. بهتر است به دوستان خود و هر کسی که از شما سوال می کند، بگویید که می خواهید چند نمره بگیرید و در کدام رشته کامیاب شوید. این سخنان شما را بیشتر تشویق می کند تا درس بخوانید و هر روز از بیشتر از روز قبل آماده شوید.

می دانید که در نظام هستی و طبیعت همه چیز نسبی است. شما نسبت به یکی دوستان تان در ریاضی لایق هستید و از دیگری کمتر می دانید. قد شما از یکی بلندتر و از دیگری کوتاه تر است. شما نسبت به یکی بیشتر و نسبت به دیگری کمتر کوشش می کنید. این نوع مقایسه ها جز آنکه شما را آزار دهند و ذهن شما را مسموم کنند، نتیجه ی دیگری ندارند. هرگز خود را با کسی مقایسه نکنید. بهتر است کوشش کنید تا مانند کسانی که کوشا و پر تلاش هستند، شما نیز تلاش نمایید و از کسانی که وقت خود را بیهوده می گذرانند، درس عبرت بگیرید. من به شما مشوره می دهم که خود را فقط با خود مقایسه کنید. یعنی ببینید که نظر به سال قبل بهتر شده اید و یا بدتر. ببینید که امروztان نظر به دیروز بهتر و پربارتر بود یا نه. می خواهید فردا نسبت به امروز چگونه باشد؟

برخی از جوانان علاقه به درس ندارند و یا اینکه توسط خانواده هایشان به مراکز آموزشی معرفی می شوند. اگر کسی بالای سر آنها باشد کتاب را در دست می گیرند و اگر تنها باشند مصروف کارهایی می شوند که به آن علاقه دارند. امیدوارم شما از این جمع نباشید. اگر مجبور به درس خواندن شده اید بهتر است شیوه ی خود را تغییر دهید. من برایتان بهترین و کوتاه ترین فاصله را نشان می دهم که علاقمندی شما به درس و دوری جویی شما از وقت گذرانی ده برابر شود! همین لحظه ورق کاغذی را بگیرید و در وسط آن خط بکشید. در طرف راست صفحه بنویسید که بعد از اینکه در امتحان کانکور کامیاب شدید چی خواهد شد؟ تاثیر کامیابی تان بالای شخصیت شما و بین جامعه چی است؟ چه کسانی از کامیابی شما بسیار خوشحال می شوند؟ اگر همین لحظه

به شما خبر برسد که در امتحان کانکور کامیاب شده‌اید چی می‌کنید؟ اگر دوستان شما از کامیابی‌تان با خبر شوند آیا افتخار بزرگی نیست؟ اگر موفق شوید، چه کسانی به شما زنگ می‌زنند و تبریک می‌گویند؟ اگر موفقیت را از آن خود کنید، تا چی اندازه خوشحال می‌شوید؟ خانواده‌ی شما با شنیدن خبر موفقیت شما چی احساسی خواهند داشت؟ ...

در قسمت دوم به این سوالات پاسخ دهید: اگر ناکام شوید، برای مدت چند روز مجبور هستید که تيلفون خود را خاموش نمایید تا کسی از حال شما باخبر نشود؟ اگر موفق نشوید، به کسانی که از شما در مورد نتیجه‌ی کانکور می‌پرسند چی و چگونه پاسخ می‌دهید؟ به خانواده به خصوص پدر و مادرتان چی جواب می‌دهید؟ اگر کسی از خانواده‌ی شما در مورد نتیجه‌ی شما بپرسد، باید چگونه پاسخ دهد تا حد زیادی آبروی شما را حفظ نماید؟ اگر موفق نشوید، تصمیم دارید بعد از آن چی کنید؟ می‌دانید که در شرایط کنونی همگی به هر وسیله که شده از نتیجه‌ی یکدیگر باخبر می‌شوند، شما می‌خواهید دلیل ناکامی خود را چی بگویید؟

هر زمان که احساس بی‌میلی به درس کردید، فوراً یک ورق کاغذ بگیرید و به سوالات بالا و سوالات مشابه به آن که شما را تشویق به درس بکنند جواب بنویسید.

بهترین مژده به کسی که می‌خواهد امتحان کانکور را سپری کند این است که هنوز امتحان را سپری نکرده و مدت زیادی پیشرو دارد. هنوز انتخاب در دست خودش است که می‌خواهد در گلستان لذت و خوشی و افتخار با سر بلند قدم بزند و یا در زندان تنهایی و شرم سر افکنده باشد. شما فرصت زیادی دارید، باید با لذت درس بخوانید و نتیجه را مطابق خواست خود تغییر دهید.^۱

چگونه تغییر کنیم؟

در صورتیکه بخواهید انسان دیگری شوید و به آرزوهای خود برسید و در کانکور موفق شوید باید انقلاب و تغییر فکری را پشت سر بگذارید. به گذشته‌های خود فکر کنید. پنج سال قبل را به یاد آورید، آیا آنطور که می‌خواستید باشید، شده‌اید؟ آیا به رویاها و اهداف خود رسیده‌اید؟ آیا توانسته

(۱) سایر عوامل شکست و راه‌گریز از آن در صفحات بعدی با تفصیل ذکر شده است. برای معلومات بیشتر می‌توانید به بخش اول - فصل چهارم مراجعه کنید.

اید به مشکلات تحصیلی خود غالب شوید؟ آیا آنچه را که نمی دانستید، حالا می دانید؟ ممکن است شما چند سال قبل در مضمون کیمیا مشکل داشته اید؛ آیا هنوز هم با آن مشکل دارید و یا آنرا حل کرده اید؟ آیا به درجه‌ی دلخواه خود- که حتماً درجه‌ی اعلا است- رسیده اید و یا هنوز هم اسم شما در قسمت آخر حاضری صفتان است؟ گمان می کنم اکثر جواب شما منفی باشد. حدس می زنم به آرزوهای خود نرسیده اید. واقعاً نخواستید اید به رویاهایتان جامه‌ی عمل بپوشانید.

هر قدر منتظر بخت و اقبال بنشینیم، به همان اندازه از ما دور می شود؛ هر قدر دعا کنیم، بی فایده است؛ اگر شب و روز را در خیال پیروزی و پیشروی بگذرانیم هیچ تاثیری ندارد؛ هر قدر به زیارت برویم و دست دعا بالا نماییم به جایی نمی رسد؛ مگر اینکه تلاش نماییم و دست به کار شویم!

بدون تلاش و کوشش، به هیچ یک از آرزوهای خود نمی رسیم. اگر آستین بالا زنیم و زحمت را متحمل نشویم، به آرمانهای خود نمی رسیم. باید بسیار امیدوار باشیم و به آینده با دیدی مثبت و شوق و احترام بنگریم. هیچ تلاشی بی پاسخ نمی ماند؛ هیچ عملی بدون عکس العمل نیست؛ بگوید باز می شود؛ بجوید پیدا می شود؛ بخواهید به دست می آورید؛ این قانون نظام هستی است. هر آنچه‌ی را که کشت کنید، درو می کنید.

چطور می توانیم به نتیجه‌ی امتحانات و آزمون های مکتب و کانکور امیدوار باشیم، در صورتیکه برای تحقق آرمانهای خود گامی نبرداشته باشیم و تلاشی نکرده باشیم.

زندگی کنونی شما نتیجه‌ی تصمیمها و عملکردهای گذشته‌ی شما است؛ بناً آینده‌ی شما از تصمیم های کوچک و بزرگ فعلی شما ساخته می شود. این مژده و نوید خوبی است. شما آگاه هستید که هرطور که حالا تصمیم بگیرید، در آینده همانطور خواهد بود.

اگر می خواهید نتایج گذشته را بدست نیاورید، اعمال گذشته را تکرار نکنید. رفتار خود را تغییر دهید و مطمئن باشید که نتایج نیز تغییر خواهند کرد. ببینید که برای رسیدن به آرزوها و آرمانهایتان به چه چیزهایی نیاز دارید. افکار تضعیف کننده و کسل کننده‌ی خود را به افکار شور انگیز و محرک تبدیل نمایید.

به جای آنکه زندگی و سرنوشت خود را به دست حوادث و اتفاقات زندگی بسپارید، در پی آن باشید که خودتان زندگی را کنترل و اداره نمایید و نتایج را به خواست خود تغییر دهید.

برای ایجاد یک تغییر زیبا و درست در زندگی، این ذهن شماسست که باید تغییر نماید. زندگی شما تحت تاثیر افکار شما قرار دارد؛ در صورتیکه ذهن خود را تغییر دهید، بدون شک زندگی و نتایج افکارتان نیز تغییر خواهد کرد.

تلاش نمایید تا بیشتر از توقع خود و دیگران نتیجه به دست آورید. کوشش نمایید تا در بین جامعه بدرخشید.

از تمام آنچه گفته شد به این نتیجه می‌رسیم که اگر تغییر کنیم، می‌توانیم به زندگی آینده امیدوار باشیم و موفقیت را در یک قدمی خود ببینیم؛ در غیر آن زندگی کنونی ما به همین منوال ادامه خواهد یافت و هیچ روزنه‌ی امیدی در مقابل ما قرار نخواهد گرفت!

تغییر را از کجا آغاز کنیم؟

برای ایجاد تغییر وضعیت کنونی و رسیدن به موفقیت و آرزوهایتان این سه گام را پیشنهاد می‌نمایم:

گام نخست: سرحد توقعات و آرزوهای خود را وسعت بخشید!

اولین گام برای ایجاد تغییر، بالا بردن سطح توقعات است. یعنی باید از حالت موجود خود ناراضی باشید و آنرا برای خود درد آور و رنجش‌زا بدانید و حتا می‌توانید آنرا به معنای بدبختی و رنج تعبیر نمایید تا ذهن شما آماده شود که خود را از این حالت نجات بخشد. به خود بقبولانید که وضعیت موجود شما در شان شما نیست! وضعیت کنونی را غیر قابل تحمل بدانید. آرزوهای خود را روی کاغذ بنویسید. به اهدافی بیاندیشید که تا کنون برایتان غیر قابل تصور بوده است. زندگی کنونی شما نتیجه‌ی تصمیم‌های کوچک و بزرگ گذشته‌ی شما است. بنا هیچ ارتباطی با آینده ندارد. اگر می‌گویید: «من در امتحان مشروط مانده‌ام و نمی‌توانم موفق شوم» به این معنا است که شما در گذشته نتوانستید به موفقیت برسید و صرف به همین دلیل آینده را هم مانند گذشته می‌بینید. در حالیکه در معادله‌ی زندگی هرگز گذشته با آینده برابر نیست. البته شایان ذکر می‌دانم که اگر تصمیم‌های گذشته را ادامه دادید و

مانند گذشته زندگی کردید، بدون شک باز هم به همان نتایج می رسید. بهتر است بگویم گذشته را کاملاً فراموش کنید و از امروز خود را انسانی دیگر بدانید و با افکار بلند و توقعات بزرگ زندگی کنید. از این نظام هستی به هر کس به اندازه‌ی توقعش داده می شود. اگر توقع شما از امتحان، فقط کامیابی باشد، هرگز منتظر نباشید که روزی اولنمره و یا یکی از دانش آموزان ممتاز شوید. چون شما به همان مقدار قناعت داشته اید. اما در صورتیکه فقط به رسیدن به درجه‌ی اول بیندیشید و آنرا حق خود بدانید و با خود عهد و پیمان نمایید که تا به آن درجه نرسیده اید دست از تلاش بر نمی دارید، بدون شک روزی به این موفقیت بزرگ می رسید. دنیا از انسان های موفق است. انسان های موفق همیشه با افکار بزرگ و جاهطلبانه به موفقیت رسیده اند. هرگز از آرزو و خواهش خود دست بر ندارید.

دست از طلب ندارم تا جان من برآید

یا جان رسد به جانان یا جان ز تن برآید

گام دوم: باور های تضعیف کننده را تغییر دهید!

در صورتیکه سطح توقعات شما بالا رود ولی مطمئن و با اراده در به دست آوردن آنها نباشید، خود را رنج داده اید. باید به خود بقبولانید آنچه را که می خواهید، بدست خواهید آورد؛ زیرا انسانهای دیگر نیز مانند شما بوده اند و با اراده ی آهین توانستند به آرمانهای خود برسند؛ زیرا واقعاً و از ته دل آرزوهای خود را می خواستند. هرگز فکر نکنید که به نتیجه نمی رسید. این اشتباه محض است. هرگز خود را کمتر از دیگران ندانید. همیشه به صفات نیک و برجستگی های شخصی خود بیاندیشید تا اعتماد به نفس شما محکم و قدرتمند شود. اگر یکی از همصنفی های شما همیشه بگوید که درس را فرا نمی گیرد، این جمله در ذهن او ثبت می شود و به زودی در همه‌ی وجودش تلقین شده، بالاخره نتیجه هم چنین خواهد شد. او هر قدر بخواهد درس بخواند، جمله‌ای را هم فرا نخواهد گرفت. بهتر است خود را قدرتمند و با انرژی بدانید. به نقاط ضعف خود نیاندیشید؛ زیرا هر قدر در مورد آن تمرکز نمایید، به همان اندازه رشد نموده و در نتیجه مانعی در سر راه موفقیت تحصیلی و پیشرفت زندگی شما می شوند.

گام سوم: طرز العمل تان را تغییر دهید!

۸۱ ■ عوامل شکست را بشناسید و خود را تغییر دهید!

برای حفظ باورها باید راهکار خود را در نظر داشته باشیم و تلاش نماییم که بهترین طرز العمل را انتخاب کنیم. من باور دارم اگر بتوانید سطح انتظارات خود را بالا ببرید و به آنها باورمند و معتقد باشید، بدون شک می توانید بهترین راهکار را انتخاب نمایید. در نتیجه گفته می توانیم که این مرحله به مراحل قبلی بسیار مرتبط است.

بعد از اینکه این سه مرحله را با تمام جزئیات آن پشت سر گذاشتید، باید همیشه آنها را مرور نمایید تا در ذهن شما باقی بماند و تبدیل به الگوی کامل و قوی ذهنی شما شود. همیشه و هر از گاهی اهداف و آرزوهای خود را روی کاغذ بیارید و خود را معتقد سازید که آنها برای شما ضروری و حتمی است. در صورتیکه آنها را بدست نیاورید باید رنج فراوانی را متحمل شوید. هر قدر که آرزوهای شما با جزئیات باشد، همان اندازه در پی بدست آوردن آنها خواهید بود. زیرا تکرار مادر مهارت است.

کدام تغییر با ارزش است؟

زمانی می رسد که شما تصمیم می گیرید تغییر نمایید و تا چند روز روی این مسأله فکر می کنید و کم کم آنها را به یاد فراموشی می سپارید و ناخواسته از هدف و تغییرات زندگی خود دور شده و باز هم همان زندگی و روند گذشته را اختیار می نمایید. این نوع تغییرات بی ارزش و بی فایده هستند. وقتی که متوجه خود می شوید و می دانید که از تصمیم و هدف خود دور شده اید، رنج و غم همه ی وجود شما را فرا می گیرد و با خود می گوئید: «ای کاش تغییرات فکری و رفتاری خود را حفظ می کردم» اما دیگر کار از کار گذشته و وقتی متوجه این مسأله می شوید که امتحانات شما نزدیک شده و فرصت چندانی برای درس خواندن ندارید. بناً گفته می توانیم: «فقط آن تغییراتی با ارزش اند که با دوام باشند.» رسیدن به تغییرات مداوم و با ارزش، شرایط و قوانینی دارد که باید آنها را در نظر داشته و مو به مو اجرا نمایید.

چگونه تغییرات خود را حفظ نمایم؟

مغز ما فقط مطالب و اطلاعاتی را ذخیره می کند که ما بالای آنها تمرکز نماییم. اطلاعاتی که درباره اش فکر نشود، مغز آن را بی ارزش می داند و به مرور زمان آنها را از دست خواهد داد. نا ممکن است که شما نام مکتب خود را فراموش کنید. چون صدها و شاید هزاران بار آن نام را یا خودتان بر زبان

جاری کرده اید و یا از اطرافیان تان شنیده اید. اما بسیار امکان دارد، یک فرمول ریاضی را که مدت یکسال تکرار نکرده اید، کاملاً از خاطرتان محو شده باشد.

حال می‌خواهید تغییرات فکری و عملی شما برای همیشه در زندگی تان باقی بماند و همیشه مثبت اندیش و پرکار باشید. یگانه راه برای رسیدن به این منظور این است که همیشه آنها را مرور نمایید. تغییرات خود را روی کاغذ بنویسید. اجازه ندهید افکار منفی و تخریب کننده مغز شما را مسموم نماید و شما را پژمرده سازد. همیشه به توانایی های خود و نعمت هایی که خداوند متعال برایتان فراهم کرده است فکر کنید. آنقدر فکر کنید تا مغز شما کاملاً بپذیرد و هیچ چیز خلاف آنرا قبول ننماید.

نتایج بحث اول

- هر روز صبح وقتی که از خواب بلند شدید، به هدف خود فکر کنید و آنرا با جزئیات در ذهن خود مرور نمایید.
- کوشش کنید، بنیاد هر مضمون خود را قوی بگذارید تا بعداً دچار مشکل نشوید.

- در آخر هر هفته روند درس خواندن خود را بررسی کنید. ببینید که آیا به هدف خود نزدیک شده اید یا از آن دور می‌شوید؟

- هر قدر منتظر بخت و اقبال بنشینیم، به همان اندازه از ما دور می‌شود.
- هیچ تلاشی بی پاسخ نمی‌ماند؛ هیچ عملی بدون عکس العمل نیست؛ بکوبید باز می‌شود؛ بجوید پیدا می‌شود؛ بخواهید به دست می‌آورید؛ این قانون نظام هستی است.

- زندگی کنونی شما نتیجه‌ی تصمیمها و عملکردهای گذشته‌ی شما است؛ بناً آینده‌ی شما از تصمیم های کوچک و بزرگ فعلی شما ساخته می‌شود.
- اگر می‌خواهید نتایج گذشته را بدست نیاورید، اعمال گذشته را تکرار نکنید.

- به جای آنکه زندگی و سرنوشت خود را به دست حوادث و اتفاقات زندگی بسپارید، در پی آن باشید که خودتان زندگی را کنترل و اداره نمایید و نتایج را به خواست خود تغییر دهید.

۸۳ ■ عوامل شکست را بشناسید و خود را تغییر دهید!

- در معادله‌ی زندگی هرگز گذشته با آینده برابر نیست.
- برای رسیدن به تغییرات دوامدار به این سه مرحله نیاز است:
گام نخست: سرحد توقعات و آرزوهای خود را وسعت بخشید!
گام دوم: باورهای تضعیف کننده را تغییر دهید!
گام سوم: طرزالعمل تان را تغییر دهید!
- فقط آن تغییراتی با ارزش اند که با دوام باشند.
- یگانه راه برای حفظ تغییرات به وجود آمده آن است که همیشه آنها را مرور نماییم و آنها را مغز خود ثبت کنیم.

توماس ادیسون (۱۸۷۷ - ۱۹۳۲م)



«موفقیت یعنی ۹۹ درصد تلاش و فقط ۱ درصد نبوغ!»

قسمت اعظم پیشرفت بشریت در قرن بیست و یک مرهون زحمات این مرد بزرگ است. در عرض ۵۰ سال توانست ۳۰۰۰ اختراع را به ثبت رساند. تا به حال هیچ کسی نتوانسته است تعداد اختراعات خود را به پای او برساند. چراغ برق (لامپ) یکی از اختراعات او است. تصور کنید اگر انرژی برق در خدمت بشر نمی بود چی می شد؟ در اینصورت باز هم مجبور بودید شمع روشن کنید؛ مراکز تجارتی کوچک و بزرگ مانند بانکها و فروشگاههای بلند منزل، دیگر نمی توانست به فعالیت ادامه دهد؛ کامپیوتر و اینترنت وجود نمی داشت، نمی توانستید در گرم ساختن و سرد ساختن از این نیرو استفاده نمایید؛ ارتباطات جهانی به صفر می رسید؛ صفینه های فضایی نمی توانستند حرکت کنند؛ و... ببینید که این مرد بزرگ تا چه اندازه بالای همه بشریت احسان گذاشته است. با اینحال همه ی دست آوردها و اختراعات خود را مدیون زحمات خود می داند. او تنبلی و بطالت را ننگ می دانست. روزانه ۱۶ ساعت کار می کرد. در جنگ اول جهانی توانست ۴۵ اختراع نظامی به ثبت برساند و

صدها اختراع کوچک و بزرگ دیگر نیز انجام داد. او توانست در طرح تلگراف ابداعاتی وارد کند که کیفیت آنرا بالا ببرد. در سال ۱۸۷۷ دستگاه گرامافون را پس از ۵ سال تلاش شبانه روزی اختراع کرد. از جمله‌ی اختراعات او تلفن دهنی، گروپ برق، باتری نیکلی- آهنی، دستگاه الکتریکی ثبت آراء، ماشین گفته نگار (ادیفون) و شکلی ابتدایی از کامره‌ی تصاویر متحرک می باشد.

ادیسون در سال ۱۸۴۷م در امریکا به دنیا آمد. پدر و مادر او افراد فقیری بودند. اطرافیانش او را کودن و ناقص العقل می پنداشتند. سر او بزرگ و با بدنش نا متناسب می نمود. سوالات عجیب و غریب او از دیگران، همه را متقاعد کرده بود که این کودک کم عقل است. معلمش با او بد رفتاری می کرد. به همین دلایل نتوانست بیشتر از ۳ ماه به مکتب برود. بعد از آن مادرش تعلیم و تربیت او را به دوش گرفت. یگانه مُشوق او مادرش بود که به کودک خود بسیار امیدوار بود. از کودکی به تجربیات کیمیا و فزیک علاقه داشت و همیشه بعد از مطالعه‌ی هر جلد کتاب از پدرش مبلغی پول جایزه می گرفت تا بتواند با آن مواد تجربه را فراهم کند. در همان سنین کودکی بسیار مطالعه می کرد. او کوشش می کرد به همه چیز به دیده‌ی شک و تحقیق بیند. کوشش می کرد بداند دود چگونه از اطاق خارج می شود. به همین دلیل روزی اتاق گاز را آتش زد. روز دیگر با گاز هایدروجن مصروف آزمایش بود که ناگهان گاز منفجر شد. وقتی مادرش با عجله وارد اتاق او شد ادیسون با لبخند گفت: «اگر مقدار کافی هایدروجن در اختیارم بگذارید، دنیا را با یک جرقه منفجر می کنم.»

ادیسون از سن ۱۲ سالگی در ریل (قطار) روزنامه فروشی می کرد. یک روز دیرتر رسید و متوجه شد که ریل حرکت کرده است. کوشش کرد خود را برساند وقتی در مقابل در رسید از کسی کمک خواست تا او را بالا بکشد. آن شخص از گوشه‌های ادیسون گرفت و با یک حرکت او را بالا کشید. بعد از چند لحظه از گوشه‌های او خون آمد و بعداً متوجه شدند که پرده‌های گوشه‌هایش پاره شده اند. از آن روز به بعد ادیسون به سختی می شنید. ولی او ناشنوایی خود را نعمتی بزرگ می دانست و فکر می کرد بهتر است نشنود تا حواسش جمع باشد و سر و صدای اطراف نتواند در تمرکز و توجه او خلل

۸۷ ■ عوامل شکست را بشناسید و خود را تغییر دهید!

وارد کند. تا دو سال همه روزه روزنامه های را که برای فروش می گرفت، خودش هم می خواند. در سن ۱۴ سالگی خودش نشست و روزنامه ای ترتیب داد و آنرا منتشر کرد.

زمانیکه به اهمیت لامپ الکتریک پی برد تصمیم گرفت تا هر طور شده آنرا بسازد. سالهای زیاد عمر گرانبها و پربار خود را وقف این اختراع با ارزش کرد. او در جستجوی فلزی بود تا بتواند در داخل لامپ پیوسته کار کند و نسوزد. او ۴۰۰۰ مرتبه آزمایش کرد ولی نتیجه نگرفت. روزی به فکرش رسید که شاید نخ پنبه ای بتواند در داخل لامپی که هوای داخل آن خالی شده است، بتابد و نسوزد. برای اینکه بداند تا چند ساعت این لامپ کار می کند، مدت ۴۰ ساعت نخوابید و در کنار لامپ خود بیدار ماند. در یک آزمایش دیگر ۶۰ ساعت را در کنار لامپ بیدار ماند. با چنین تلاش و اراده ای توانست بالاخره به اختراع لامپ دست یابد و نام خود را در شمار بزرگان جهان ثبت کند.

ادیسون سرانجام در سال ۱۹۳۲ با عمر ۸۴ سالگی وفات کرد. عمر او بسیار پربار و با افتخار سپری شد. برای مرگ او همه ی کشورهای دنیا عزاداری کردند. زیرا او خود را خدمتگزار بشریت می دانست و تلاش های خستگی ناپذیر و اختراعات او ادعایش را ثابت می کند. ادیسون می تواند یک الگو و سرمشق بسیار مناسب، برای همه کسانی باشد که می خواهند خادم بشریت باشند و نام خود را در شمار انسانهای نیکوکار ثبت نمایند.

برخی از سخنها و اندیشه های او:

- هرگز شکست را نمی پذیرم، زیرا هر شکست مرا یک گام به سوی پیروزی و موفقیت به پیش می برد.

- موفقیت یعنی ۹۹ درصد تلاش و فقط ۱ درصد نبوغ.

- لازمه ی موفقیت، در توانائی تمرکز انرژی ذهنی و جسمی و بدون وقفه بروی یک مسئله است بی آنکه احساس خستگی کنید.

اندیشه و تفکر پشتوانه ای بزرگ در سراسر حیات بشر است و انسان بی اندیشه و تفکر به ماده ای بی روح می ماند.

بحث دوم چگونه تصمیم بگیریم؟ (تصمیم، سرچشمه‌ی قدرت)

از اینکه خواننده‌ی دومین بحث- بخش دوم- «کانکوریه‌ها بخوانید!» هستید، از شما تشکر می‌نمایم. باید بگوییم آنچه را که می‌خوانید، شما را به سوی موفقیت و پیروزی در کانکور و سایر مسایل زندگی سوق خواهند داد و کامیابی شما در گرو تلاش شما در این راستا است. تأکید می‌نمایم: در صورتیکه به دستورات آن عمل ننمایید، هیچ سودی به حال شما نخواهد رساند؛ مگر اینکه به معلومات شما افزوده خواهد شد. هدف آن اینست که تغییری بزرگ در فکر و عمل شما به وجود آورد و شما را با دنیای بیکران خود باوری و اعتماد به نفس آشنایی بخشد.

به یاد داشته باشید که امروز شما فقط یکبار در زندگیتان خواهد بود و هرگز تکرار نخواهد شد. فردا و پس فردا نیز همین طور. پس گفته می‌توانیم: زندگی مجموعه‌ی لحظات است. هر لحظه سهمی در تمام زندگی شما دارد. آیا بیاد دارید روزی را که برج‌های آسمان خراش امریکا (بانک جهانی) در ۱۱

سپتامبر ۲۰۰۱ مورد حمله قرار گرفت و خبر آن تمام جهان را پوشانید؟ آیا حمله‌ی امریکا به افغانستان و تار و مار شدن طالبان را به یاد دارید؟ از آن زمان تا به حال ۹ سال می‌گذرد. حالا که به گذشته نگاه می‌نمایم، در یک چشم به هم زدن این حوادث در برابر چشمان ما قرار گرفتند و در یک چشم به هم زدن از مقابل ما فرار کردند. ده‌ها هزار تن سالانه در امتحان کانکور اشتراک می‌نمایند و فقط شایسته‌ترین‌ها کامیاب می‌شوند. این روند همه ساله اتفاق می‌افتد. روز اعلان نتایج کانکور را به یاد آورید که بعضی‌ها از شدت خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجند و بعضی دیگر بسیار اندوهگین و خجالت هستند.

سالهای آینده نیز همین‌طور خواهند گذشت. بزودی سال ۲۰۲۰ میرسد. تقویم هجری شمسی به زودی وارد قرن ۱۵ خواهد شد... پس چه باید کرد؟ شما باید دو سال یا ده سال بعد خود را امروز طراحی نمایید نه دو یا ده سال بعد. از خود بپرسید چگونه زندگی‌نمایم تا به زندگی مورد علاقه‌ام برسم؟ امروز چکار کنم تا فردا مطابق خواست خود باشم؟ ... باید بر زمان غلبه‌نمایم.

تصمیم‌گیری شما را به قدرت می‌رساند. «پائلو کوئلیو» متفکر و نویسنده‌ی مشهور برازیلی می‌گوید: «هرگاه شما تصمیمی می‌گیرید، تمام کاینات خداوند دست به دست هم می‌دهند تا شما به هدف خود برسید!» آیا به بازی شطرنج دقت کرده‌اید؟ هر حرکتی باید جزئی از یک استراتژی و هدف دراز مدت باشد. در غیر آن بازی بینظم و ورشکست خواهد شد. زندگی ما نیز چنین است. باید هر لحظه‌ی ما برای رسیدن به اهدافی باشد که در دراز مدت حاصل خواهند شد. البته باید به یاد داشته باشیم که اهداف کوتاه مدت زمانی با ارزش خواهند بود که جزئی از اهداف بزرگ ما باشند؛ در غیر آن باز هم شطرنج را به یاد آورید. فراموش نکنید که اعمال همیشگی ما شخصیت واقعی مان را نشان می‌دهند؛ نه کارهای تصادفی ما. همین‌طور اعمال همیشگی ما سرنوشت ساز اند نه کارهای مقطعی ما. سوالی پیدا می‌شود: چه عاملی باعث می‌شود کارهای مختلف انجام دهیم؟ چرا بعضی اوقات شخصی دیگری می‌شویم؟ سرچشمه‌ی کارهای ما چیست؟ قوه‌ی تصمیم‌گیری پاسخ پرسش‌های بالا است. هر اتفاقی که شما را به

۹۱ ■ چگونه تصمیم بگیریم؟

هیجان می آورد و یا باعث ناراحتی شما می شود، ناشی از تصمیم شما است. یعنی شما تصمیم می گیرید که بعد از چه حادثه ای خوشحال شوید و بعد از چه عاملی ناراحت باشید. پس گفته می توانیم که تصمیم گیری زندگی و احساس ما را شکل می دهد. هر تصمیم ما مانند خشتی است که به ساختمان زندگی آینده ی خود می گذاریم. هر قدر این تصمیم ها و اعمال ناشی از آن دقیق و سنجیده شده و بجا باشد، همان اندازه ساختمان آینده ی زندگی ما زیباتر خواهد بود.

من در زندگی خود بارها و بارها تصمیم های گوناگون گرفته ام و میدانم که زندگی فعلی من حاصل تصمیم های کوچک و بزرگ گذشته ام بوده است. مطمئن هستم که زندگی کنونی شما نیز حاصل تصمیم های گذشته ی شما بوده است. اما از همه مهمتر اینکه زندگی آینده ی ما حاصل تصمیم های است که حالا می گیریم! فکر می نمایم، مژده ی بسیار نیک است. امکان دارد، شما پنج سال قبل تصمیمی گرفته باشید که زندگیتان را کاملاً دگرگون کرده باشد. یا شاید تصمیم گرفته باشید که زبان انگلیسی را بیاموزید. شاید بدون هدف تا کنون به پیش آمده باشید. اما به یاد داشته باشید که حتی اگر بی هدف بوده اید، این نیز نتیجه ی یک تصمیم است. یعنی تصمیم داشته اید که برای خود برنامه ریزی نمایید و بی هدف به پیش گام بردارید. بدون شک عوامل گوناگون محیطی در پیرامون من و شما وجود دارد که در سرنوشت ما نقش دارند. اما نقش آنها کمتر از تصمیم ما است. نیروی بیکران تصمیم گیری خود را بیدار کنید و از قوه ی بی پایان، نشاط و خوشبختی بی که حق شماست، بهره مند شوید! از همین حالا تصمیم بگیرید که بلافاصله زندگی تان را دگرگون سازید. می توانید شخصیتی را که همیشه در آرمان داشتن آن بوده اید، همین حالا به دست آورید. می خواهید چه شخصیتی داشته باشید، نحوه ی سخن گفتن و رفتارتان با دیگران چگونه باشد؟ برای بدست آوردن آن تصمیم بگیرید که فقط از موقف همان شخص رفتار نمایید. شخصیت ایدئال شما چگونه درس می خواند؟ شخصیت ایدئال شما در کدام دانشکده درس می خواند؟ یعنی دوست دارید بعد از امتحان کانکور، شامل کدام رشته شوید؟ خود را برای رسیدن به هدف خود آماده کنید. تصور کنید که همین حالا در صنف همان دانشکده نشسته اید و مشغول درس هستید. این تصور به شما انرژی و

نیرو می‌بخشد تا بتوانید بهتر درس بخوانید و امتحان کانکور و سایر موانع و امتحانات را با موفقیت پشت سر بگذارید. شما هم همانطور درس بخوانید. برخورد و رفتار شما چطور است؟ شما هم همانطور رفتار نمایید... تصمیم بگیرید بهترین احساسات را که لایق شما اند، داشته باشید.

زندگی شما زمانی تغییر خواهد کرد که تصمیمی جدی، قاطع و با نظم بگیرید. سپس روی تصمیم خود قاطع و تزلزل ناپذیر بایستید. برای رسیدن به هدف، از هر موردی که امکان خلل وارد کردن به تصمیم شما را دارد، دوری بجوید و به هر چیزی که شما را به هدفتان نزدیک می‌نماید، محکم بچسبید. این طرز عمل را همیشه به کار ببرید.

به انسانهای بزرگ نگاه کنید که چگونه توانستند، ناممکن‌ها را ممکن سازند. زندگی نام‌های افراد موفق بهترین درس و الگو برای کسانی است که می‌خواهند به موفقیت برسند. تفاوت آنان با سایر افراد در این است که آنان تصمیمی گرفته‌اند و بعداً روی آن ایستادند تا به هدف خود رسیدند. هیچ رویدادی را شکست تصور نکردند و اصلاً به شکست اعتقاد نداشتند. این انسانها بارها و بارها به موانع و مشکلات طاقت فرسا مواجه شده‌اند؛ ولی همه را نادیده گرفته و فقط به هدف خود اندیشیدند و هر روز خود را به آن نزدیکتر کرده‌اند. در اطراف ما و شما انسانهای زیادی هستند که به موفقیت رسیده‌اند و امتحان کانکور را به بسیار راحتی سپری کرده‌اند و بدون هیچ تشویش موفق شده‌اند. در این سالها در کشور ما سالانه در حدود ۸۰ هزار نفر امتحان کانکور را سپری می‌کنند و تقریباً در حدود ۳۲ هزار تن به تحصیلات عالی و نیمه عالی راه می‌یابند. از یک طرف ۴۸ هزار تن بی‌نتیجه و در حقیقت ناکام می‌شوند؛ اما از جانب دیگر ۳۲ هزار تن لذت موفقیت را احساس می‌کنند. اگر شما بخواهید و تصمیم جدی و قاطع بگیرید بدون شک می‌توانید یکی از این ۳۲ هزار نفر باشید. حتی می‌توانید به فکر رقابت بالای نمرات درجه یک کانکور باشید. شما می‌توانید بلندتر از نمرات معیاری که برای هر رشته در نظر گرفته شده است، نمره اخذ نمایید. همه‌ی اینها فقط در گرو تصمیم شما است.

افراد موفق، قبل از آنکه تصمیم بگیرند، همه جوانب قضیه را می‌سنجند و بدون آنکه موانع را مد نظر داشته باشند، همه را نادیده گرفته و با گامهای

آهنین و محکم به سوی پیروزی و موفقیتی که برای آنها تضمین شده است، به پیش میروند. همه موانع و اتفاقات را عادی پنداشته و هرگز افسرده و مأیوس نمی شوند. دست به هر کاری می زنند تا به هدف خود برسند و از بسیاری کارها دست می بردارند تا پیروزی را احساس کنند.

انسانهای موفق با شما هیچ تفاوتی ندارند. آنها هم مانند شما، فقط یک جوهره بوت می پوشند و دست و پای آنان مثل شما است. یگانه تفاوت در اندیشه و طرز فکر آنان با سایر افراد جامعه است. اگر شما هم مانند آنان فکر کنید، به نتایج و موفقیت های مانند آنان دست می یابید.

اصل انعطاف پذیری:

شما تصمیم گرفته اید که برای رسیدن به هدف خود که فعلاً موفقیت در امتحان کانکور است، هرگز عقب نشینی نمی کنید و بغیر از آن به چیزی دیگر نمی اندیشید. اما مطلب مهمی را باید خاطر نشان نمایم و آن اصل انعطاف پذیری است. شما تصمیم گرفته اید تا به هدف خود برسید. یعنی منظور شما رسیدن به هدف است، نه تصمیم شما. در صورتیکه طرز عمل شما درست نباشد و احساس کنید که به این شیوه نمی توانید به موفقیت برسید، فوراً و بدون ضیاع وقت، شیوهی کار خود را عوض کنید و یک گام دیگر خود را به موفقیت نزدیک کنید. امکان دارد تصمیم شما ناقص و یا اشتباه باشد، بدون آنکه در هدفتان تغییر بیاید، تصمیم خود را عوض نمایید تا در نتیجه به هدف برسید. مثلاً اگر تصمیم گرفته اید که برای رسیدن به موفقیت در کانکور، روزانه ۲ ساعت درس بخوانید، بسیار خوب است. اما اگر متوجه می شوید که مدت ۲ ساعت کافی نیست، بلافاصله آنرا عوض کنید و مثلاً روزانه ۴ ساعت یا بیشتر درس بخوانید.

تصمیم بگیرید که خود را به موفقیت برسانید. تصمیم بگیرید که هرگز عصبانی و قهر نشوید. زیرا میوهی خشم چیزی به غیر از پشیمانی نیست. در لحظاتی که خشم بر شما غلبه می کند، عقل و منطق کنار می روند و تصور کنید که شما بدون فرمان عقل و فکر دست به کاری می زنید. حتماً پشیمان خواهید شد. همین حالا تصمیم بگیرید که از همین لحظه فقط به هدف خود بیاندیشید و برای رسیدن به آن از هیچ نوع سعی و تلاش دریغ ننمایید. همین لحظه تصمیم بگیرید که تمام کتابهای مکتب از صنف ۷ تا ۱۲ را بخوانید و

مطابق تقسیم اوقات خود عمل نمایید. تصمیم بگیرید تا آنجا که در توان شما است، فورم‌های کانکور سالهای قبل را به دست آورید و از آنها استفاده کنید. بارها و بارها تصمیم بگیرید و هیچ وقت عقب نشینی نکنید تا همیشه صاحب بهترین تصمیم‌ها باشید. باید برای شما هیچ چیزی به اندازه‌ی رسیدن به هدف، لذت بخش نباشد. از جانب دیگر بیشترین غم و اندوه و خجالت را به اندازه‌ی ناکامی ندانید. کوشش کنید تا همیشه به فکر موفقیت خود باشید.

چه کنیم تا تصمیم‌ما پایدار و با دوام باشد؟

گاهی اوقات می‌شود که ما تصمیم‌های بسیار به موقع، جالب و قاطع می‌گیریم؛ اما با گذشت زمان، غبار فراموشی روی آنرا می‌پوشاند و کم‌کم از یادمان می‌رود. بعضی اوقات تمام شرایط برای گرفتن بهترین تصمیم زندگی برایمان میسر می‌شود؛ اما نمی‌دانیم چگونه تصمیم بگیریم و چطور آنرا عملی نماییم.

برای اینکه تصمیم‌های شما مفید باشند، باید فراموش نشوند. در غیر آن هیچ تفاوتی با بی‌برنامگی نخواهد داشت. شاید روزی شده باشد که یکی از دوستان خود را می‌بینید که در رشته‌ی دلخواه خود تحصیل می‌کند و شما نیز می‌خواهید مانند او باشید و از همان لحظه تصمیم می‌گیرید، در امتحان کانکور موفق شوید. چند روز بعد مصروف تماشای تلویزیون می‌شوید و بعداً مهمان را پذیرایی می‌کنید و چند ساعت بعد می‌خواهید وظیفه‌ی خانگی فردا را اجرا نمایید و ... بالاخره یکی از مهمترین وظایف و تصمیم‌های خود را فراموش می‌نمایید.

در موقع تصمیم گرفتن، باید به خود بقبولانید که سرنوشت و آینده‌ی شما در گرو همین تصمیم‌های شما است. باید تا زمانی که مطمئن نشده‌اید که ذهن شما واقعاً می‌خواهد شما را به هدف برساند، همیشه و زود زود باید تصمیم خود را مرور نمایید و از خود بپرسید که چرا این تصمیم را گرفته‌ام و ضرورت اجرای آن چیست. هر قدر این پرسش را بیشتر مرور نمایید و جوابهای جالب و قناعت بخش برای آن بیاورید، ذهن شما بیشتر علاقمند به تصمیم شما خواهد شد. بالاخره زمانی میرسد که خواسته یا ناخواسته شما به جانب تصمیم خود حرکت می‌نماید. همیشه باید از اهمیت و سرنوشت ساز بودن تصمیم خود آگاه باشید و آنرا یا در روی کاغذ بنویسید و یا ذهناً مرور

نمایید. من برایتان پیشنهاد می‌کنم که تصمیم‌های خود را روی کاغذ بنویسید تا همیشه در ذهنتان باقی بماند.

اگر می‌خواهید تصمیم شما با دوام باشد، باید از هر چیزی که شاید در تصمیم شما خلل وارد نماید و انگیزه‌ی شما را کم کند اجتناب نمایید. و از جانب دیگر به هر چیزی که شما را انگیزه‌ی بیشتر به فعالیت می‌دهد و تصمیم شما را تقویت می‌نماید، بیشتر مراجعه نمایید. باید از هر چیزی که باعث فرو ریختن تصمیم‌های شما می‌شود اجتناب نمایید. مثال می‌آورم: شاید کسانی را دیده باشید که می‌خواهند سگرت یا هر عمل یا عادت زشت و بد خود را ترک نمایند. بعضی‌ها بعد از یکبار تصمیم می‌توانند در تمام عمر از شر سگرت خلاص شوند؛ ولی بعضی دیگر بارها تصمیم می‌گیرند و بارها شکست می‌خورند. چرا؟ کسی می‌تواند موفق به ترک عادت‌ی مثل ترک سگرت شود که استفاده از سگرت را رنج آور بداند و آنرا خطرناک، سرطان‌زا بداند باید به بوی بد دهانش بعد از استعمال سگرت توجه کند و بداند که شاید کم‌کم دوستان خود را از دست بدهد... بالاخره سگرت تبدیل به یک آفت ذهنی وی می‌شود و هرگز دوباره به سگرت مراجعه نمی‌کند. اما کسی که سگرت را لذت بخش بداند و بدون دلیل بخواهد آنرا ترک کند، تصمیم وی عملی نخواهد شد.

مثالی که درباره‌ی سگرت گفته شد، بالای بسیاری از مسایل دیگر زندگی نیز صدق می‌نماید و می‌توان از آن استفاده کرد. به همین ترتیب در مورد تنبلی و بی‌برنامگی خود فکر کنید. اگر تنبل و سست باشید، بسیار عادت زشت و ناپسند است. همین کلمه‌ی تنبل تصویر شخصی را نشان می‌دهد که ژولیده و پریشان زندگی می‌کند و حتا متوجه نیست که عمر عزیزش می‌گذرد و هر لحظه از آن کم می‌شود. کلمه‌ی تنبل بالای کسی استعمال می‌شود که وسایل و سهولت‌ها برایش آماده باشند و او نتواند و یا نخواهد از فرصت‌ها استفاده کند.

باز هم تأکید می‌نمایم که اگر خواهان با دوام بودن تصمیم خود هستید، باید از هر چیزی که تصمیم شما را دچار پریشانی می‌نماید، خود داری نمایید. بعد از مدتی، همیشه باید دوباره تصمیم خود را مرور نمایید و به خود بقبولانید که بسیار تصمیم بجا و درست گرفته‌اید و در صورتیکه از تصمیم خود

منصرف شوید، بسیار دچار مشکل خواهید شد.

«آنتونی رابینز» فرمول موفقیت نهایی را چنین بیان می‌نماید: ۱) تصمیم بگیرید چه می‌خواهید. ۲) وارد عمل شوید. ۳) اموری را که مفید هستند یا نیستند، بررسی کنید. ۴) نحوه‌ی عملکردتان را آن قدر تغییر دهید تا به هدف برسید.

مورد ۴ را بررسی می‌نماییم: بعد از این که مدتی از تصمیم شما می‌گذرد، متوجه می‌شوید که تصمیم درستی نگرفته‌اید و یا شاید این تصمیم شما را به اهداف دراز مدت تان نمی‌رساند. درینصورت باید بلافاصله تصمیم خود را عوض نمایید و تصمیمی جدید اتخاذ کنید. زیرا می‌خواهیم به هدف خود برسیم، نه اینکه فقط روی تصمیم خود ایستاده باشیم. تصمیم‌ها ما را در رسیدن به هدف کمک می‌نمایند و ازینرو باید تصمیمی درست بگیریم. مثلاً شما می‌خواهید در امتحان پیشرو نمره‌ی خوبی بگیرید. امکان دارد روزانه درس بخوانید ولی برداشت درست نتوانید؛ در نتیجه تصمیم می‌گیرید شبانه یا صبح زود درس بخوانید. با آنکه با تصمیم قبلی تان متفاوت است. اما چون هدف شما گرفتن نتیجه‌ی خوب از امتحان است، طرز کار خود را تغییر می‌دهید. تصمیم واقعی یعنی خواست دستیابی به نتیجه‌ی خاص و سپس اجتناب از اموری که مانع از این کار می‌شوند.

چگونه نیروی تصمیم‌گیری خود را تقویت نماییم؟

۱- قدرت بی‌پایان تصمیم‌گیری را از یاد نبرید. تصمیم‌نیروی است که همیشه می‌توانید از آن استفاده نمایید.

۲- از یاد نبرید که مهمترین گام برای رسیدن به هر هدفی، گرفتن تصمیمی کامل و قاطع است.

۳- همیشه تصمیم بگیرید. و با اتخاذ هر تصمیم شما سرنوشتتان را در دست می‌گیرید.

۴- از هر تصمیم خود تجربه‌ی ای حاصل کنید.

۵- همیشه بعد از اتخاذ تصمیم خود را در عملی نمودن آن مقید بدانید. اما برای رسیدن به هدف خود انعطاف پذیر باشید.

۶- هرگز خود را فریب ندهید. یعنی بعد از اینکه تصمیم خود را عملی نکردید، بجای بهانه‌تراشی، در فکر راه حل باشید.

نتایج بحث دوم

- تصمیم سرچشمه‌ی قدرت است.
- تصمیم شما زمانی ارزش دارد که با عمل همراه باشد.
- زندگی شما در لحظات تصمیم گیریتان شکل می‌گیرد.
- هرگاه شما تصمیمی می‌گیرد، تمام کاینات خداوند دست به دست هم می‌دهند تا شما به هدف خود برسید.
- هیچ عاملی امیدوار کننده تر از این نیست که انسان بتواند با تلاش و همتی آگاهانه زندگی اش را بهبود بخشد.
- هیچ گاه نا امید نمی شوم چون هر تلاشی که ثمر نرسد، گامی است بسوی موفقیت. «توماس ادیسون»
- بزدلان هرگز آغاز نمی کنند و ناتوانان در راه می میرند. «آبراهام لینکلن»

- همه روزه و روزانه دوبار، تصمیم و هدف خود را روی کاغذ به صورت فشرده و خلاصه بنویسید و در مورد آن فکر کنید، تا راههای رسیدن به هدفتان را بیابید. بهتر است هر صبح بعد از بیداری و هر شب قبل از خواب این کار را انجام دهید.
- رسیدن به هدف را با افتخار، لذت بخش و سرنوشت ساز بدانید و نرسیدن به آن را، ناکامی، پریشانی، شرمندگی و بی سرنوشتی بدانید.
- هرگز از تصمیم خود منصرف نشوید و عقب نشینی ننمایید؛ اما برای رسیدن به هدف شیوه های مختلف را امتحان کنید تا بهترین شیوه را کشف کنید.



ابو علی سینا
(۹۸۰ - ۱۰۳۷ م)

«من به عرض زندگی بیشتر از طول آن ارزش می دهم!»

ابن سینا حکیمی بود که بر ساختار فکری و فلسفی جهان اسلام بعد از مرگ خود تا سالهای درازی تاثیر عمیق گذاشت و تا قرن هفدهم میلادی حتی در دانشگاههای اروپایی کتابهایش تدریس می شد و بیش از هر ملت دیگری تمدن نوین غرب به ابن سینا مدیون است.

ابو علی حسین بن عبدالله بن سینا که در مغرب زمین به Avicenna معروف است، از فیلسوفان بزرگی به شمار می آید که بر علوم معاصر خود تسلط کامل داشت. شهرت و افتخارات ابن سینا به اندازه ای است که بیشتر ممالک شرقی قصد دارند برای افتخار به گذشته‌ی علمی کشور خویش، او را به خود نسبت دهند. افغانستان، ایران، تاجیکستان، ترکیه و حتی عربها می کوشند او را متعلق به خود و خود را منسوب به او بدانند. جالب اینجاست که هر یک برای ادعای خود دلیلی دارند!

پدر او عبدالله نام داشت و از مردم بلخ (در شمال افغانستان امروزی) بود. در بخارا (ازبکستان امروزی) سال ۳۷۰ هـ ق (مطابق ۹۸۰ م) چشم به گیتی

گشود.

ابن سینا از پنج سالگی شروع به آموختن علوم متداول عصر خود کرد و از همان ابتدا هوش و ذکاوت فوق العاده‌ی خود را آشکار ساخت. در درس و امور زندگی خود آنقدر دقیق بود که حتا مهمترین خبرها هم نمی توانست تمرکز او را به هم بزند. روزی همصنفی های او- که همه فرزندان بزرگان شهر بودند- به پدران خود شکایت کردند که استادشان ابن سینا را بیشتر دوست دارد و او را تشویق می کند. پدران آنها به نزد استاد آمدند و شکایت فرزندان خود را بازگو کردند. استاد برای اینکه ثابت کرده باشد هوش و ذکاوت ابن سینا بیشتر از فرزندان آنان است همه‌ی شاگردان خود را از صنف درسی بیرون فرستاد و بعداً در زیر چوکی های همه‌ی آنها توته های سنگ را گذاشت تا توازن چوکی ها به هم بخورد. بر خلاف آنها در زیر چوکی ابن سینا یک توته چرم بسیار نازک آهو را گذاشت و بعداً همه‌ی شاگردان خود را به صنف فرا خواند و از پدرانشان خواست تا شاهد صحنه باشند. هر کدام در جای خود نشستند و مشغول نوشتن شدند. ابن سینا بعد از اینکه در جای خود نشست به اطراف خود نگاه کرد و به نوشتن آغاز نکرد. در حالیکه دیگران با چوکی های بی توازن و بی ثابت از دنیا بی خبر بودند. استاد از ابن سینا پرسید که چرا شروع به نوشتن نمی کند. ابن سینا در حالیکه مشکوک به نظر می رسید گفت: «استاد! یا من بلندتر شده ام و یا سقف پایین آمده است!» ناگهان صدای تحسین استاد و پدران شاگردان بالا شد و همگی به هوش و فراصت او تعجب کردند.

ابن سینا اولین کتاب خود را در علم طب زیر عنوان «قانون» در عمر ۱۶ سالگی نوشت. در همان سن و سال به تحصیل فلسفه و بخصوص مابعدالطبیعی ارسطو بسیار می کوشید. آنگونه که خودش گفته بود، کتاب مابعدالطبیعه را چهل بار خوانده و از موضوع آن سر درنیاورده است. به علم هندسه بسیار علاقمند بود و بعد از اینکه پنج یا شش قضیه را از استادش فرا گرفت، باقی کتاب و قضایای پیچیده را خود حل نمود. به علوم منطق و ریاضی دلچسپی فراوان داشت و در زمانش هیچ کس نتوانست به پای او برسد. با آنکه هر مطلبی را فقط پس از یکبار خواندن، حفظ می کرد، باز هم بیشتر سعی می نمود تا مفهوم آنرا فرا گیرد. برای اولین بار در سن ۱۶ سالگی او پا به دربار سامانیان

گذاشت و برای معالجه‌ی شاهزاده نوح بن منصور سامانی دعوت شد. سلطان محمود غزنوی بارها تلاش نمود تا او را به دربار خود جذب نماید و وسایل مورد نیاز او را فراهم کند تا ابن سینا بتواند به تحقیقات و تالیفات خود فرصت بیشتری بیابد. همینطور شاهان و امیران بسیاری در تلاش بودند تا او را مشاور و وزیر خود سازند تا از دانش و خرد او استفاده کنند. ولی او همیشه از دربار و سیاست روزگار گریزان بود تا بتواند بیشتر متوجه کارهای علمی و تحقیقی خود شود. به همین دلیل سالهای زیاد عمر خود را در سفر گذرانید و همیشه خانه به دوش بود و هرگز فرصت ازدواج نیافت. با اینحال توانست خواص گیاهان زیادی را بشناسد و از آنها برای معالجه‌ی انسانها استفاده کند. با آنکه فقط ۵۸ سال را در این دار فانی به سر برد، ۱۸۰ جلد اثر از خود به جا گذاشت. کتابهای او همه آثار جاویدان و بسیار با ارزش بوده اند. برخی از اشعار او نیز به یادگار مانده است. او کتابهای خود را فقط به دو زبان فارسی دری و عربی نوشته است. کتابهای او در بخشهای طب، ریاضیات، منطق، هندسه، الهیات، فلسفه، ادبیات، هیأت و فلک (جغرافیه) و غیره علوم متادول عصر او هستند. ابن سینا برای مدتی کوتاهی فرصت یافت تا از کتابخانه‌ی بزرگی که مربوط دربار سامانیان بود، استفاده کند. بعد از گذشت این مدت، متأسفانه کتابخانه به دلیل نامعلومی کاملاً در آتش سوخت و ابن سینا بسیار متأثر شد. او در جوانی از خانه خارج شد تا در چنگ سربازان و پیکهای سلطان محمود غزنوی نیاید و تا آخر عمر دیگر نتوانست به خانه بازگردد. او ۱۴ سال آخر عمر خود را در آرامش نسبی در اصفهان (ایران امروزی) به سر برد و بالاخره در لشکر کشی علاءالدوله به همدان به آن شهر رفت و در آنجا در سال ۴۲۸ ق (مطابق ۱۰۳۷م) وفات کرد و در همانجا به خاک سپرده شد.

کشف مکروب در آب یکی از دست آوردهای بزرگ او به شمار می رود. زیرا در آن زمان وسایل پیشرفته و امروزی موجود نبود و او فقط با آزمایش توانست به وجود این جانوران کوچک یقین حاصل کند.

بحث سوم تنظیم زمان و ایجاد برنامه‌ی کامل

این بحث فقط به کنترل زمان و افزایش زمان درس خواندن شما ارتباط ندارد، بلکه هدف ما این است که زمان بهره‌برداری و استفاده‌ی شما از مطالعه را افزایش دهیم. در این بخش اصول درس خواندن و مطالعه و روش‌های تهیه‌ی یک برنامه‌ی مناسب به شما معرفی می‌شود.

برای کانکوریه‌ها، مدیریت زمان و داشتن برنامه و تقسیم اوقات، از مهمترین عوامل پیروزی و موفقیت در امتحان کانکور است. به یاد داشته باشید که فردا از امروز آغاز می‌شود. اگر ندانید که برای فردا چی می‌خواهید بکنید، برای امروز نیز نمی‌توانید تصمیم‌گیری درست نمایید. بهترین برنامه، آن است که پلان بزرگ به شاخه‌ها و اجزای کوچکتر تقسیم شده باشد. یعنی هر عمل شما باید جزئی از یک برنامه‌ی بزرگ باشد. در غیر آن کارهای مقطعی و زودگذر نمی‌تواند شما را به موفقیت نهایی برساند. بسیاری از جوانان در پی آن اند که مدت خواب و استراحت خود را یکباره کم و کوتاه نمایند و در عوض بیشتر بیدار باشند تا مطالعه نمایند. پذیرفتن کاری بیش از توان،

به معنای لیاقت شما نیست، بلکه به مرور زمان شما را نگران و مضطرب می سازد. در صورتیکه آرامش خود را از دست بدهید، کارایی و توانایی شما بسیار پایین خواهد آمد.

درست درس خواندن به معنای زیاد درس خواندن نیست. ۱ ساعت درست درس خواندن بهتر از ۱۰ ساعت کتاب دیدن و ورق زدن است. اگر می خواهید بدانید که شما درست و کامل درس می خوانید یا نه، ببینید که چند درصد از زمان مطالعه‌ی خود استفاده کرده‌اید. بهتر است قبل از شروع مطالعه، عواملی که باعث ایجاد تشویش و نگرانی در جریان مطالعه‌ی شما می شوند را بشناسید و فوراً آنها را رفع کنید. بهتر است فقط روی موضوع مطالعه تمرکز نمایید.

تأکید ما بالای «اهمیت کانکور» برای این است که شما روی مهم و حیاتی بودن مسئله‌ی امتحان کانکور بیشتر تمرکز کنید. باید به خوبی بدانید که شما یکی از سرنوشت‌سازترین و اساسی‌ترین مراحل زندگی خود را پشت سر می گذارید و وارد میدان جدیدی از زندگی خود می شوید. فراموش نکنید که شخصیت، روابط، اعتماد به نفس، موقف اجتماعی، شغل و آینده‌ی شما بعد از امتحان کانکور دگرگون خواهد شد. این دگرگونی در دست شما است که می خواهید همراه با افتخار و پیروزی باشد و یا با احساس شکست و ناکامی. اگر اهمیت کانکور را درک نمایید، ذهن شما از پراگندگی نجات خواهد یافت و در حقیقت به اساسی‌ترین مرحله‌ی مدیریت زمان که عبارت از «آرامش ذهنی» است دست یافته اید و مراحل بعدی به صورت بسیار ساده در مقابل شما قرار خواهند گرفت.

با خود حساب نمایید که چند درصد از کارهای روزمره‌ی شما در ارتباط با کانکور است؟ من دوست دارم این جواب را از شما بشنوم: «همه‌ی کارهایی که انجام میدهم و از هر کاری که خودداری می کنم، برای با موفقیت سپری کردن امتحان کانکور است. من صبح از خواب بیدار می شوم و بعد از ادای نماز و شکر گذاری، روی هدف خود و موفقیتیم در امتحان کانکور تمرکز می کنم؛ بعداً غذا می خورم تا انرژی کافی برای درس خواندن داشته باشم؛ بعداً به مکتب می روم... اگر استراحت و تفریح می کنم برای این است که حوصله‌ی کافی برای درس خواندن داشته باشم، اگر به مرکز آموزشی یا جای دیگر می روم حتماً به کانکور من ارتباط دارد و ...». موضوع با اهمیت این است که ذهن

۱۰۵ ■ تنظیم زمان و ایجاد برنامه‌ی کامل

شما فقط به هدف شما فکر کند.

همین حالا یک نگاه به یک ماه قبل خود بیاندازید. فوراً قلم و کاغذ بردارید و با خود حساب کنید که در این یکماه گذشته، چقدر کارهایی در جهت هدف خود انجام داده‌اید؟ حدوداً چند ساعت و چند صفحه یا چند جلد کتاب برای امتحان کانکور مطالعه کرده‌اید؟ چند ساعت وقت در کورس‌ها سپری کرده‌اید؟ فکر می‌کنید چند درصد از موضوعاتی را که خوانده‌اید هنوز در ذهن شما است؟

این کار باعث می‌شود که در مورد روزها و هفته‌های بعدی، با جدیت و دقت بیشتر وقت صرف کنید. همیشه مراقب باشید تا وقت شما ضایع نشود. به جای آنکه در فکر افزایش ساعات مطالعه و بیداری باشید، بهتر است در فکر استفاده‌ی اعظمی از همین ساعاتی باشید که شما بیدار هستید و توانایی مطالعه را دارید. به نظر من اگر شما مطابق یک برنامه‌ی کامل و درست از ابتدا حرکت کرده باشید، می‌توانید، به قدر کافی استراحت و تفریح نمایید و به مقدار کافی درس بخوانید. اگر احساس کنید که درس خواندن باعث زحمت شما می‌شود و هنوز هم درس می‌خوانید، نتیجه برعکس خواهد شد و شما به جای استفاده‌ی درست از زمان، در حقیقت آنرا ضایع و تلف کرده‌اید. نباید اجازه دهید که درس خواندن و مطالعه، شما را خسته سازد. در پی آن باشید که در طول زمان درس خواندن احساس لذت و خوشحالی با شما همراه باشد. هرگاه احساس خستگی کردید، برای مدت ۵-۱۰ دقیقه کتاب را کنار بگذارید و در مورد موضوعات آن فکر کنید. می‌توانید در مورد کامیابی خود در نتایج امتحان کانکور فکر کنید؛ می‌توانید در فکر پیشروی و موفقیت‌های که در انتظار شما است باشید.

هر لحظه از عمر گرانبهای شما فقط یک لحظه با شما است و دیگر هرگز نمی‌توانید آنرا به چنگ آورید. اگر به گردش ساعت دقت نماییم، می‌بینیم که زمان چگونه از چنگ ما می‌رود. زمان یگانه پدیده‌ایست که قابل جاگزینی نیست.

برای آنکه از تلف شدن زمان جلوگیری کرده باشیم، باید مطابق برنامه عمل کنیم. باید بدانیم که چقدر می‌کنیم و چرا این کار را می‌کنیم و نتیجه‌ی این کار ما چیست؟

به یاد داشته باشید، که یک روز خواهید گفت «فردا امتحان کانکور است». قبل از آنکه فردا برسد خود را آماده نمایید. بسیاری‌ها فقط زمانی متوجه امتحان کانکور می‌شوند که دیگر وقت از وقت گذشته است. دیگران کشت کرده اند و فردا درو می‌کنند و او باید زمینی را درو کند که تا به حال در آن کشت نکرده است! از همین حالا خود را در شرایط کانکور قرار دهید و با گام‌های محکم و استوار و با اطمینان و اعتماد به نفس به سوی کانکور گام بردارید. اصلاً به ناکامی فکر نکنید. باید آنقدر بالای خود اطمینان داشته باشید که اجازه ندهید یک لحظه وقت شما ضایع شود.

یک نکته‌ی جالب در مدیریت زمان این است که اکثراً کسانی که پیش‌قدم و موفق هستند، اجازه نمی‌دهند وقت آنها بیهوده بگذرد؛ در حالیکه آنانیکه از قافله دور مانده اند و کار از کار گذشته است، هنوز هم وقت خود را ضایع می‌کنند.

شما باید بدانید که به کدام مضمون بیشتر و به کدام مضمون وقت کم‌تر بگذارید. این ارتباط به آن دارد که در کدام مضمون دست بالا دارید و فکر می‌کنید که می‌توانید در وقت کمتر مشکلات خود را حل کنید و در کدام مضمون مشکلات شما بیشتر است و باید وقت بیشتر به آن اختصاص دهید.

در موقع مطالعه‌ی کتاب، روی نکات مهم و کلیدی تمرکز کنید و کوشش کنید تا آنرا کاملاً در مغز خود ذخیره کنید. زیر آن خط بکشید تا در دفعه‌ی بعد که آنرا بخوانید، فوراً به یادتان بیاید.

یک برنامه‌ی کاری کامل:

تا آنجا که دیده شده است، همیشه کسانی که با برنامه به پیش می‌روند بسیار نتیجه‌ی بهتر می‌گیرند و بالاخره موفقیت بیشتری را نصیب خود می‌کنند؛ اما کسانی که برنامه و تقسیم اوقات نداشته باشند، در حقیقت نمی‌دانند، چی می‌کنند و چی می‌خواهند. ازینرو اگر اشتباه کنند و یا به نتیجه نرسند، کاملاً درست است. آنها بی‌برنامه بوده اند و نتیجه‌اش شکست است.

شما نیاز به برنامه‌ای دارید که باعث موفقیت شما شود. من شرایط زندگی هر یک از خوانندگان «کانکوری‌ها بخوانید!» را نمی‌دانم، اما می‌توانم حدس بزنم که در کلیات مشابه به هم هستند. می‌خواهم چارچوب‌های اساسی و لازمی یک برنامه را به شما بگویم تا با استفاده از آن بتوانید مطابق به شرایط

خود برنامه‌ی موفقیت در کانکور خود را طرح نمایید. در اولین قدم باید هدف شما کاملاً با جزئیات مشخص باشد. می‌خواهید چند نمره به دست آورید؟ علاقه‌دارید در کدام رشته و در کدام دانشکده کامیاب شوید؟ پاسخ این سوالات مشخص می‌سازد که شما نیاز به چقدر تلاش و کوشش دارید. باید بدانید که اکثراً کسانی که هدف‌های کوچک و پایین دارند، نظر به کسانی که اهداف بلند و عالی دارند، کمتر به نتیجه می‌رسند. ازینرو به شما پیشنهاد می‌کنم که اهداف خود را بزرگ انتخاب کنید تا به مقدار آن کوشش کنید. بعضی‌ها چون هدف خود را کوچک می‌دانند، تلاش کافی به خرج نمی‌دهند، ازینرو حتا به همان هدف کوچک هم نمی‌رسند. اما عده‌ای دیگر چون اهداف بزرگ انتخاب می‌کنند، حتا بیشتر از نیاز آن تلاش می‌نمایند و حتماً به آن می‌رسند.

قدم دوم اینست که ببینید چند ماه دیگر تا کانکور فاصله دارید. من نمی‌دانم که این کتاب چی وقت به دست شما می‌رسد. شما باید زمان باقیمانده تا امتحان کانکور را بالای همه‌ی مضامین خود تقسیم کنید. البته باید مدت یک تا یک و نیم ماه قبل از کانکور را خالی بگذارید تا بتوانید تمام مضامینی را که قبلاً خوانده اید دوباره مرور کنید. بعد از آنکه این مدت را محاسبه کردید، ببینید که به هر مضمون چند روز وقت می‌رسد. کوشش کنید بالای خود فشار نیاورید. زیرا این کار شما را خسته خواهد ساخت. مضامین شما عبارت است از: علوم دینی، دری، پشتو، تاریخ، جغرافیه، بیولوژی، کیمیا، ریاضی، مثلثات، هندسه و فیزیک. البته قابل ذکر می‌دانم که شما همه‌ی مضامین را به دو بخش تقسیم می‌کنید. بخش اول شامل مضامینی است که باید با خود بخوانید و بخش دوم مضامینی است که باید در نزد رهنمای خود بیاموزید. گمان می‌کنم شما باید مضامین تاریخ، جغرافیه، علوم دینی، دری، پشتو، بیولوژی و شاید کیمیا را با خود بخوانید. ۴ مضمون باقیمانده که ۱۲ جلد کتاب می‌شوند، باید در نزد رهنما خوانده شود. حالا ببینید که هر کدام از این کتاب‌ها شامل ۳ بخش است. زیرا باید هر کدام را از صنف ۱۰ تا ۱۲ مطالعه کنید. مضامین دینی را باید از صنف ۷ تا ۱۲ بخوانید. در حقیقت شما باید ۲۷ جلد کتاب را بخوانید. اگر برای هر کدام مدت ۱ هفته وقت را در نظر بگیرید، می‌توانید به بسیار خوبی و آسانی این تقسیم اوقات را عملی کنید و در اخیر مدت یک و نیم ماه ذخیره

داشته باشید تا آنها را مرور کرده به حل مجموعه‌ی سوالات، مطالب کلیدی و کانکورهای آزمایشی بپردازید. هر قدر زودتر این برنامه را آغاز کنید، به نفع شما است. شما می‌توانید، قبل از امتحان کانکور این تقسیم اوقات را دوبار عملی کنید. در ضمن مضامینی که در مراکز آموزشی خوانده می‌شوند را نیز از یاد نبرید. البته باید آنها را با استاد مربوط ترتیب دهید تا بتوانید قبل از امتحان کانکور آنها را کامل کنید و از برنامه عقب نمانید.

باید خیال شما را راحت کنم که اگر خواسته باشید در امتحان کانکور موفق شوید، می‌توانید این تقسیم اوقات را ترتیب دهید و بعداً آنها را عملی کنید، و اگر قصد شما موفقیت نباشد، هیچ تقسیم اوقاتی نمی‌تواند باعث موفقیت شما شود.

در قدم سوم باید به مشکلات احتمالی، مریضی‌های مقطعی، مراسم‌های خانوادگی و غیره مسایلی که امکان دارد ناگهان در برابر شما قرار گیرد، پیشبینی داشته باشید. نباید بروز این نوع مسایل شما را دست و پاچه کند. امکان دارد شما نتوانید یک روز و یا یک هفته مطابق تقسیم اوقات خود رفتار کنید، اما باید باقیمانده را کامل سازید. البته نباید رسیدگی نکردن شما عمدی و قصدی باشد؛ منظور من فقط روی مواردی است که خارج از کنترل شما رخ می‌دهند. اگر می‌خواهید ۱۰ دقیقه تلویزیون تماشا کنید و این ۱۰ دقیقه به ۳ ساعت میرسد، دیگر نباید بهانه بگیرید که غیر عمدی بوده است. اگر می‌خواهید به هدف خود برسید باید از وقت‌گذرانی‌های بیهوده خودداری کنید.

در قدم چهارم باید برنامه‌ی هر هفته‌ی خود را بسازید. باید ساعات رفت و برگشت شما به مکتب و مراکز آموزشی کاملاً سنجیده شود، ساعات استراحت، عبادت، تفریح، غذا خوردن و غیره جزئیات روزمره را در نظر بگیرید و بعداً ببینید که چند ساعت برای درس و مطالعه باقی می‌ماند. بعداً تعداد صفحات کتاب خود را ببینید و حساب کنید که باید آنها را در چند ساعت مطالعه کنید. بهتر است که مطالعه‌ی آنها زودتر از موقع تمام کنید تا وقت اضافی ذخیره کرده باشید و بتوانید مسایل کلیدی و اساسی آنها دوباره مرور کنید.

قدم پنجم از مهمترین مراحل می‌باشد. شما باید روزمره مطابق تقسیم اوقات خود عمل کنید. اگر حوصله داشتید و می‌خواستید تا صبح درس بخوانید، به نفع

۱۰۹ ■ تنظیم زمان و ایجاد برنامه‌ی کامل

شما نیست. زیرا اگر بیشتر از حد بخوانید، مجبور هستید بیشتر از حد استراحت کنید. در صورتیکه مطابق برنامه عمل کنید همیشه انرژی و حوصله‌ی کافی برای روزها و هفته‌های آینده ذخیره کرده‌اید. اگر امروز ۱ ساعت بیشتر از روز قبل مطالعه کنید، شاید مجبور شوید که ۲ ساعت بیشتر از روز قبل استراحت کنید. بهتر این است که همیشه و همه روزه به یک اندازه و در یک حد مشخص درس بخوانید به همان تناسب استراحت را فراموش نکنید.

چگونه ساعت مطالعه را افزایش دهیم؟

که شما می‌توانید تعداد ساعات مطالعه و درس خواندن خود را افزایش دهید. تا آنجا که دیده شده است، داوطلبان کانکور می‌خواهند به هر ترتیب که شده استراحت را کمتر و درس را بیشتر نمایند. اگر یکباره این کار را انجام دهید به زودی خسته و دلسرد می‌شوید و نواقص آن بیشتر از مفاد خواهد بود. برای شما یک برنامه‌ی تدریجی را پیشنهاد می‌کنم: اگر امروز شنبه است فقط ۵ دقیقه بیشتر از روز جمعه درس بخوانید. یکشنبه ۵ دقیقه بیشتر از شنبه. این کار را برای مدت ۴ روز ادامه دهید. در پایان روز چهارم شما ۵۰ دقیقه بیشتر از روزهای قبل درس خوانده‌اید. برای مدت ۱۰ روز تغییر به وجود آمده را حفظ کنید تا مطمئن شوید که کارایی و توانایی خود را ۵۰ دقیقه اضافه کرده‌اید. بعداً باز هم این پروسه را برای ۴ روز دیگر ادامه دهید و بعداً ۱۰ روز حوصله کنید. اگر دیدید که شما واقعاً می‌توانید ۱۰۰ دقیقه بیشتر از روزهای قبل کار کنید، این تغییر را برای همیشه حفظ کنید. در غیر آن می‌توانید مطابق توان خود، آنرا فقط ۵۰ دقیقه و یا بیشتر و کمتر نمایید. مهم این است که نگذارید تغییر بوجود آمده از دست شما برود.

هرگز اجازه ندهید که چیزی باعث شود تا نظم و تصمیم شما متزلزل شود. بدون شک عواملی وجود دارند که از کنترل ما بیرون هستند، اما این عوامل نظر به اینکه ما با آنها چپ می‌کنیم، تغییر می‌کنند. اگر شما خود را مصروف آن کنید، وقت شما ضایع خواهد شد. اما اگر آن را نادیده گرفته و به راه خود ادامه دهید، باعث موفقیت‌های بزرگ شما می‌شود.

انتخاب رشته‌های تحصیلی:

در انتخاب رشته‌های تحصیلی باید موضوعات ذیل را در نظر بگیرید؛

(۱) رشته‌های را که انتخاب می‌کنید باید به آن علاقه مند باشید.

۲) انتخاب رشته های تحصیلی باید بالاتر از توانایی و استعداد شما نباشد؛ بطور مثال : حیدر به رشته های انجینری، اقتصاد، زراعت، ساینس و زمین شناسی علاقه مند است. در وقت انتخاب باید از کدام یکی از موارد ذیل استفاده کند.

انتخاب ها	انتخاب اول	انتخاب دوم	انتخاب سوم
الف	انجینری	اقتصاد	زراعت
ب	اقتصاد	زراعت	ساینس
ج	زراعت	ساینس	زمین شناسی
د	ساینس	زمین شناسی	الکترو میخانک

اهمیت انتخاب رشته ی تحصیلی در این است که هر قدر یک رشته ی تحصیلی در انتخاب بعدی واقع شود چانس کامیاب شدن در آن کم میشود؛ مثلاً اگر دانش آموزی اقتصاد را در انتخاب اول و دانش آموز دوم در انتخاب دوم داشته باشد، چانس دانش آموز اول بیشتر است. زیرا هر رشته ی تحصیلی تعداد محصلینی را که ضرورت دارد از انتخاب اول آنان تکمیل می کند و اگر نوبت برسد از انتخاب دوم آنان نیز محصلین را جذب می کند. بطور مثال در سال ۱۳۸۹ رشته ی اقتصاد ۲۰۰ محصل ضرورت دارد. کسانی میتوانند به اقتصاد کامیاب شوند که نمره ی به دست آورده ی آنها با معیار تعیین شده برای اقتصاد مطابقت داشته باشد. حالا فرض میکنیم که به تعداد ۳۰۰۰ دانش آموز در انتخاب اول اقتصاد را در نظر گرفته اند، اما نمره ی معیاری را ۱۵۰ دانش آموز پوره کرده اند، رشته اقتصاد در ابتدا همین ۱۵۰ دانش آموز را جذب می کند و ۵۰ دانش آموز متباقی را از انتخاب دوم جذب میکند. بشرطیکه معیار نمرات رشته اقتصاد را پوره کرده باشند. اما اگر ۲۰۰ دانش آموز از انتخاب اول پوره شود در اینصورت برای انتخاب دوم اقتصاد چانس باقی نمی ماند؛ اگر چه معیار را پوره کرده باشند. هرگز در انتخاب اول و دوم خود، رشته ای را که بالاتر از نمره ی شما خواهد بود را انتخاب نکنید.

انتخاب اول رشته ی تحصیلی بالاتر از سویه برای انتخاب های بعدی زبان آور است. زمانیکه شما سوالات را حل کردید و نوبت انتخاب رشته ی تحصیلی رسید باید خوب فکر کنید که تعداد سوالاتی را که حل کرده اید به طور

تقریبی نمره‌ی معیاری کدام رشته را پوره می کند باید همان رشته را در انتخاب اول خود داشته باشید. در صورتیکه نمره‌ی شما به طور تقریبی به یک رشته مطابقت کند اما آنرا در انتخابات بعدی در نظر بگیرید چانس شما را کمتر می‌سازد؛ زیرا امکان دارد قبل از رسیدن به انتخاب های بعدی تعداد محصلین همان رشته پوره شود. بناً اگر حیدر مطمئن باشد که نمره‌ی او به انجینری مطابقت دارد باید از مورد (الف) استفاده کند. اما اگر فکر میکند که نمره‌ی او معیار نمرات انجینری را پوره نمی کند و با نمره‌ی معیاری رشته اقتصاد نزدیکتر است، باید مورد (ب) را در نظر بگیرد. در صورتیکه اگر نمره او معیار انجینری را پوره نکند و از مورد (الف) استفاده کند امکان دارد که چانس یاری کند و در انجینری کامیاب شود؛ اما چنین موارد ندرتاً واقع میشود. در صورتیکه اگر در انجینری کامیاب نشود چانس کامیاب شدن در رشته‌ی اقتصاد را نیز کمتر می‌سازد؛ چون در انتخاب دوم واقع شده است. با وجود آنکه نمره‌ی او به معیار اقتصاد مطابقت میکند.

این مسایل را در نظر داشته باشید:

- به رشته های تحصیلی که انتخاب میکنید علاقه مند باشید.
- همیشه کوشش کنید در انتخاب اول رشته ای را در نظر بگیرید که معیار نمرات آنرا پوره کرده باشید.
- با وجودیکه شما حق دارید ده انتخاب داشته باشید، اما انتخاب های بعدی چانس کمتر دارند؛ مثلاً: زیر زراعت را در انتخاب سوم و شیر در انتخاب پنجم در نظر گرفته است با وجودیکه نمره شیر بالا تر باشد اما حق اولیت از زیر میباشد.
- شخصی که می خواهد در یک رشته‌ی تحصیلی از طریق امتحان کانکور معرفی شود، باید این دو نکته را به یاد داشته باشد:
- الف : نمره‌ی معیاری همان رشته را کامل کرده بتواند.
- ب : حق اولیت به انتخاب اول بعداً انتخاب دوم و به همین ترتیب داده میشود.

نتیجه‌ی بحث سوم

- زمان یگانه پدیده ایست که قابل جاگزینی و ذخیره نمی باشد؛ باید با در نظر داشتن اصل صرفه جویی، از ضایع شدن آن جلوگیری نماییم.

- بجای آنکه در فکر زیاد کردن ساعات درس خواندن باشیم، باید از زمان موجود استفاده‌ی درست نماییم.
- هر کاری که انجام می‌دهیم و از هر کاری که اجتناب می‌نماییم، باید به خاطر هدف ما (کانکور) باشد.
- در ختم هر هفته، قلم و کاغذ را بگیرید و روی آن محاسبه کنید که چند درصد مطابق برنامه‌ی خود به پیش آمده‌اید. تصمیم دارید هفته‌ی آینده چقدر کنید و چگونه؟
- اگر در جریان مطالعه و درس خواندن، احساس خستگی کردید، برای مدت ۵-۱۰ دقیقه چشم‌های خود را ببندید و روی موضوعاتی که خوانده‌اید تمرکز نمایید و بعداً به هدف و آرزوی خود فکر کنید.
- برنامه‌های روزمره، هفته‌وار و ماهوار شما باید جزئی از برنامه‌ی بزرگی باشد که هدف شما و موفقیت در آن هدف را در پی دارد.
- در برنامه‌ی بزرگ خود مدت یک تا یک و نیم ماه را به مرور کامل درسهای را که قبلاً خوانده‌اید اختصاص دهید.
- همیشه کوشش کنید که یک گام جلوتر از برنامه قرار داشته باشید، تا حوادث احتمالی نتوانند باعث بهم خوردن برنامه‌ی شما شوند.



ایزاک نیوتن
(۱۶۴۲-۱۷۲۷م)

«شاید مردم مرا نابغه بدانند، ولی اگر من به جایی رسیده باشم نتیجه‌ی
کوشش و تلاش پیوسته‌ی خودم بوده است. نبوغ یعنی ثبات و استقامت
فکر درباره‌ی یک موضوع واحد.»

ایزاک نیوتن که در روز ۲۵ دسامبر ۱۶۴۲ یعنی سال مرگ گالیله متولد
شد. خانواده‌ی او کشاورز بودند. نیوتن قبل از موعد متولد شد و زودرس به دنیا
آمد و چنان ضعیف بود که مادرش گمان می کرد او حتی روز اول زندگی
را هم نمی تواند به پایان برد. پدرش در ۳۰ سالگی و قبل از تولد فرزندش در
گذشت. بعد از مرگ پدر، مادرش برای بار دوم ازدواج کرد. جدایی از مادر
ظاهراً سخت بر شخصیت او اثر گذاشت و تقریباً مسلم است که رفتار بعدی
وی نسبت به زنان را نیز شکل داد. نیوتن هیچگاه ازدواج نکرد؛ اما گویا یک
بار نامزد شد. به نظر میامد که تمرکز او فقط روی کار و تحقیقاتش بود. او
کودک ضعیف و لاغر بود. از کودکی او داستانهای غم انگیزی به جا مانده
است. از سن سه سالگی از مادرش جبرا جدا شد و نه سال جدا از مادر گذراند.
برای وی سالهای دردناکی بود. روی بام کلیسا بالا می شد تا بتواند ده مجاور

را ببیند، زیرا در آن ده مادرش زندگی می کرد. آموزش های ابتدایی را در مکتب های نزدیک قریه سپری کرد.

دوره ی آموزشی او که می توانست چشمگیرترین دوره در کل تحصیل او در دانشگاه باشد بدون هیچگونه شناسایی رسمی به اتمام رسید. در حدود سال ۱۶۶۵ نیوتن به زادگاه خود مراجعت کرد همین موقع بود که هوش و استعداد نابغه ی بزرگ آشکار گشت؛ زیرا تمام کتابها و یادداشت های خود را در دانشگاه فراموش کرده و فکر خود را آزاد گذاشت که به تنهایی از منابع خاص خود استفاده نماید. در این هنگام نیوتن بیش از ۲۲ سال نداشت ولی بیش از ارشمیدس و دکارت درباره ی معرفت ساختمان جهان دقیق شده بود. نیوتن طی دو سالی که در وولستورپ بود حساب عناصر بی نهایت کوچک، قانون جاذبه ی عمومی را کشف کرد و تئوری نور را بنیان گذاشت.

روزی نیوتن در سایه ی درخت سیب نشسته بود که یک عدد سیب از شاخه افتاد و به سر او خورد. این رویداد نیوتن را به فکر کشف قانون جاذبه ی عمومی انداخت و از آن لحظه این پرسشها را برای خود مطرح کرد: چرا سیب به پایین و نه بالا سقوط می کند؟ و چرا ماه بر زمین نمی افتد؟ این اندیشه ها بعدها او را به کشف قانون نیروی گرانش رهنمون شدند، هنگامی که نیوتن چندین سال بعد پاسخ این پرسش را توانست بیابد، در واقع یکی از قانونهای فیزیک را کشف کرده بود که قدرتمند ترین قانون کاینات است!

طی ۱۸ ماه به آگاهی ها و کشفهایی بیش از آنچه که دانشمندان دیگر در طول عمر خود دست میابند، دست یافت. او در این مدت ساخت و ساز قانون نیروی گرانش را آغاز کرد؛ او در باره ی نور و رنگهای آن پژوهش کرد؛ دلیل جزر و مد را کشف کرد؛ قوانین و حرکات بخصوصی را به درستی تشخیص داد و معادله هایی برای آن نوشت که بعدها اساس و بنیان دانش مکانیک شد. در مورد نیروی گرانش، نیوتن معتقد بود که نه تنها زمین چنین نیروی گرانشی دارد، بلکه تمام اجسام و اجرام چنین خصوصیتی دارند.

موقعی که نیوتن درباره ی موضوعی فکر می کرد، چنان غرق اندیشه می شد که همه چیز را از یاد می برد. به اطراف کوچکترین توجهی نداشت و آنقدر درباره ی موضوع می اندیشید و فکر می کرد تا به روزنه ای برسد و بعداً اسرار آن را فاش کند. روزها، ماهها و حتا سالها درباره ی یک موضوع

مشخص تحقیق می کرد تا آن را به سر رساند. او می گفت: «باید آنقدر حواس خود را بسوی یک نقطه متمرکز کنیم تا ظلمت جهل کم کم از میان رود و نور ضعیفی ایجاد شود و بالاخره این نور ضعیف به یک نور کامل و قوی مبدل گردد.» وقتی که از او پرسیدند چطور موفق به کشف قانون جاذبه شده است، در جواب گفت: «بویسیله‌ی پیوسته اندیشیدن! همواره موضوع تحقیق خود را مد نظر داشتم و انتظار آن را می کشیدم تا کم کم اولین روشنایی در مقابل من ظاهر شود و به تدریج به روشنایی کامل گردد.» نیوتن می گفت: «شاید مردم مرا نابغه بدانند، ولی اگر من به جایی رسیده باشم نتیجه‌ی کوشش و تلاش پیوسته‌ی خودم است. نبوغ یعنی ثبات و استقامت فکر درباره‌ی یک موضوع واحد.» او تنهایی را دوست داشت. زیرا ملاقات و گفتگوهای بیجا را ضیاع وقت می دانست و فکر می کرد که با این کار نمی تواند به اهداف و کشفیات خود دست یابد.

نیوتن در پاییز سال ۱۶۹۲ هنگامی که به ۵۰ سالگی رسید دچار بیخوابی بسیار شدید شد. این بیماری باعث شد که اشتهای او به صفر برسد و هیچ میلی به غذا نداشته باشد. حکومت بریتانیا به منظور قدر دانی از خدمات این دانشمند بزرگ یک منصب بسیار بالایی دولتی به وی اعطاء کرد و او در سال ۱۷۰۰ میلادی به عنوان خزانه دار کل سلطنتی منصوب شد؛ منصبی که تا آخر عمرش آن را حفظ کرد. در همان سال به عضویت آکادمی علمی فرانسه نیز انتخاب شد، در سال ۱۷۰۵ ملکه‌ی انگلستان به وی عنوان SIR را اعطاء کرد.

وی چندی پیش از وفاتش با نگاهی به زندگی علمی طولانی گذشته اش از آن این خلاصه را بدست آورد: «من نمیدانم به چشم مردم دنیا چگونه می‌آیم، اما در چشم خود به کودکی میمانم که در کنار دریا بازی میکند و توجه خود را هر زمان به یافتن ریگی صافتر یا صدفی زیباتر معطوف میکند. در حالی که اقیانوس بزرگ حقیقت همچنان نامکشوف مانده در مقابل او گسترده است.» نیوتن سالهای آخر عمر را به بسیار درد و رنج سپری کرد. از کودکی - بعد از آنکه مادرش او را ترک کرد- فشار عصبی و روحی رفیق عمر او شده بود. در حین بیماری و بیخوابی این فشار را بیشتر احساس می کرد. با آنکه او به امور مادی زیاد توجه نداشت، در هنگام مرگ خود، ۸۰۰ هزار فرانک برای برادر زاده ها و خواهر زاده‌های خود میراث گذاشت.

در آخرین روزهای زندگی از درد جانگداز آسوده بود در نهایت آرامش در ۲۰ مارس ۱۷۲۷ در ۸۴ سالگی در لندن در گذشت و با عزت و شرف بسیار در وستمینستر آبی به خاک سپرده شد. برای قدردانی از این دانشمند بزرگ واحد قوه را «نیوتن» نامیده اند.

لاپلاس بزرگترین ادامه دهنده‌ی اکتشافات او درباره اش چنین میگوید: «کتاب اصول بنای عظیمی است که تا ابد عمق دانش نابغه‌ی بزرگی را که کاشف مهم‌ترین قوانین طبیعت بوده است به جهانیان نشان خواهد داد.» ولتر از مشهورترین ستاینده‌گان او چنین نوشته است: «ای رازدار آسمانها و ای جوهر ابدی! راست بگو تو نسبت به نیوتن حسادت نمیورزی؟»

بحث چهارم

چگونه مطالعه کنیم؟

برای کانکوریه‌ها، دانستن شیوه‌های درست و کامل مطالعه بسیار ضروری پنداشته می‌شود. در روز امتحان کانکور، یگانه همراه شما آموخته‌های شما است. باید تلاش نمایید تا آنروز ذخایر ذهن خود را انباشته از معلومات سازید تا با خیال راحت و در آرامش کامل امتحان را سپری کنید. شایان ذکر است که دانستن اصول مطالعه می‌تواند شما را کمک کند تا از یک‌طرف موضوع را بهتر درک کنید و از جانب دیگر در مصرف وقت صرفه‌جو باشید. بسیاری از کانکوریه‌ها تلاش می‌کنند تا در کمترین وقت بیشترین تعداد صفحات را مطالعه کنند. به یاد داشته باشید که اکثریت اندوخته‌های ذهنی شما در مدت سه تا چهار روز از بین می‌روند. در این صورت فقط آن موضوعاتی در ذهن شما باقی می‌مانند که بالای آن تمرکز کرده باشید. بالای هر موضوعی که بیشتر تمرکز شود و بیشتر به ذهن شما بیاید، امکان فراموشی آن کمتر است. اگر می‌خواهید کمتر فراموش کنید، باید با دقت بیشتر مطالعه کنید.

آن‌طوریکه در بخش قبلی یادآوری کردم، شما باید مطابق برنامه عمل کنید. در برنامه‌ی شما یک فرصت یک تا یک و نیم ماه برای مرور تمام موضوعات مطالعه شده، وجود دارد؛ بنا تشویش و نگرانی نداشته باشید. از همین حالا با دقت مطالعه کنید و بعد از هر ۱ ساعت موضوعاتی را که خوانده اید، ذهنًا مرور کنید تا خوب ذخیره شوند.

بیشتر دانش آموزان تلاش می کنند تا هر موضوع را به صورت جداگانه به خاطر بسپارند. باید خاطرنشان سازم که این نوع درس خواندن وقت شما می گیرد و به زودی مطالب خوانده شده فراموش می شوند. به طور نمونه به مضمون تاریخ اشاره می کنم: اگر تاریخ اسلام (صنف ۱۰) را خوانده باشید؛ می دانید که از تولد حضرت محمد (ص) شروع می شود و بعداً بعثت، هجرت، غزوات، فتح مکه، رحلت، خلفای راشدین، اموی ها و عباسیان یکی پی دیگری می آید. شما باید به خاطر داشته باشید که مضمون تاریخ را مطالعه می کنید و هرگز نباید زنجیر و تسلسل آنرا از دست بدهید. اگر یک ذهنیت کلی در مورد تاریخ اسلام داشته باشید، به آسانی می توانید تشخیص دهید که کدام جنگ در زمان کدام خلیفه واقع شده است؛ در کدام سال کی کشته شد و جانشین او چه کسی شد. اما اگر بخواهید سالهای حکمرانی هر خلیفه را به صورت جداگانه حفظ کنید، به زودی پرده‌ی فراموشی روی آنرا خواهد پوشانید و شما مجبور هستید هر کدام را بار دیگر از یاد کنید. بهترین شیوه این است که یک ذهنیت کلی و یک چهارچوب عمومی برای خود بسازید و بعداً عنوان‌های کوچک و بزرگ را یکی به دیگری ارتباط بدهید و هر موضوع را در جای خودش قرار دهید. باید طریقه‌ی کلی خوانی را همیشه اجرا کنید تا وقت شما کمتر ضایع شود و ضمناً مطالب را فراموش نکنید.

برای اینکه بتوانید شیوه‌ی کلی خوانی را به درستی استفاده کنید، برای مدت ۱۰ دقیقه به فهرست عناوین کتاب مراجعه کرده و همه را بخوانید و کوشش کنید تا ارتباط یکی را با دیگر بدانید. بعداً همه را در یک چهارچوب ذهنی قرار دهید و در موقع مطالعه‌ی اصلی کتاب، جاهای خالی را پر کنید. هر زمان که خواستید می توانید موضوع دلخواه خود را از آرشیف مغزتان بیرون بکشید و از آن استفاده کنید.

مثالی که در مورد مضمون تاریخ داده شد، می تواند بالای همه‌ی مضامینی

که تصمیم دارید با خود بخوانید عملی گردد. اگر مجبور باشید تا اعداد را بخاطر بسپارید جملات کوتاه بسازید. این هم یک سرگرمی است و هم یک طریقه‌ی خوبی برای حفظ اعداد میباشد. کوشش کنید که جملات تان جالب باشد تا آنرا خوبتر به بخاطر بسپارید و کلماتی را انتخاب کنید که تعداد حروف آن با شمار عدد یکسان باشد. بطور مثال : عدد ۳۶۵۲۴۹۵ را در یک جمله طوری ذیل مقایسه می کنیم.

ایکاش	میتوانستم	ایکس	را	سریع	محاسبه	کنم
۵	۹	۴	۲	۵	۶	۳

در صورتیکه نام‌ها و مشخصات موضوع درس شما با هم بسیار نزدیک باشند، و امکان اشتباه در تشخیص هر کدام با دیگری موجود باشد، بهتر است فقط حرف‌های اول هر کلمه را گرفته و با همه (البته با ترتیب) یک کلمه بسازید. به طور مثال طبقات اتومسفیر زمین چنین است:

ت	ا	م	ت	ا
تروپوسفر	استراتوسفر	میزوسفر	تروموسفر	اگزوسفر

می بینید که نام‌ها با هم بسیار مشابه و نزدیک هستند و اگر از شما پرسیده شود که طبقه‌ی سوم را نام ببرید و سوال چهار جواب باشد، امکان اشتباه بسیار زیاد است. شما می توانید حرف اول هر کدام را بنویسید و از ترکیب آنها یک کلمه بسازید: (نامتا) مشاهده می کنید که کلمه بسیار بی معنا و عجیب است. همین بی معنایی و جالبیتش باعث می شود در ذهن شما باقی بماند و هر وقت از شما پرسیده شود که طبقه‌ی سوم کدام است، شما فوراً این کلمه را به یاد می آورید و می بینید که هر اول طبقه‌ی سوم «ب» است، در این صورت می توانید کلمه را کامل کنید و بگویید: بروموسفر. اگر سوال چهار جوابه بود، شما می توانید بادیدن حرف «ب» تمام کلمه را در ذهن خود پیدا کنید.

آمادگی برای مطالعه

اکثر اوقات دانش آموزان نمی توانند خود را در شرایط کامل برای آغاز مطالعه قرار دهند. علاقه و انگیزه به مطالعه دارند ولی نمی دانند چگونه به مطالعه آغاز کنند.

کوشش کنید قبل از آغاز مطالعه با وضو باشید. اگر بتوانید قبل از آغاز مطالعه وضو کنید، شرایط روحی خود را بسیار آرام ساخته‌اید و ضمناً به مغز خود فرمان داده‌اید که خود را برای درس خواندن آماده کند. بهترین محیط برای شما جایی است که تنها باشید و در آنجا احساس آرامش روحی و جسمی نمایید. در جاهای پر سر و صدا و نزدیک تلویزیون، بین پارک‌ها و جاهای پر ازدحام و عمومی، همراه با موسیقی، در کنار دوستان و... هرگز درس نخوانید. بهترین جا برای درس خواندن اتاق خود شما است. جایی که در آن عادت دارید و چیزی نو در آن نیست. اگر هر روز نظم و ساختار اتاق و وسایل آن تغییر کند، ذهن شما هم با آن آرامش خود را از دست می‌دهد و می‌خواهد اول شرایط اتاق را درک کند. بهتر است در جاهای یکنواخت و همیشگی درس بخوانید. در هنگام درس خواندن تیلفون همراه خود را خاموش سازید. اگر ساجق دارید آنرا دور بی‌اندازید. با موهای خود مصروف نشوید. کوشش کنید نشسته درس بخوانید. کسانی که می‌خواهند هم استراحت کنند و هم درس بخوانند، کمتر نتیجه می‌گیرند و بیشتر وقت ایشان ضایع می‌شود. در حالت‌های خوابیده و نیمه‌خواب بدن شما آرام نمی‌باشد و ذهن شما نظر به شرایط بدن آرامش خود را از دست می‌دهد.

قبل از آنکه شروع به مطالعه کنید، همانگونه که گفته شد وضو کنید و بعداً برای مدت ۲ تا ۵ دقیقه چشمان خود را ببندید و راجع به موضوعی که می‌خواهید مطالعه کنید و هدف نهایی تان (موفقیت در کانکور) فکر کنید. قبل از شروع حتماً با خود قلم و کاغذ داشته باشید تا بعضی از موضوعات مهم و اساسی را که می‌خوانید، یادداشت کنید. امکان دارد در جریان مطالعه یک فکر خارج از موضوع درس در ذهن شما بیاید، برای آنکه از شر آن خلاص شوید فوراً آنرا در روی کاغذ بنویسید و خود را از شر آن خلاص کنید. اگر فکر مهمی بود و باید کار مهمی را انجام می‌دادید، با یادداشت گرفتن از یک طرف شما مطمئن هستید که بعداً با خواندن کاغذ فکر خود را به یاد می‌آورید و از طرف دیگر آن فکر هر لحظه به ذهن شما حمله نمی‌کند.

بعد از ختم هر یک از موضوعات باید در مورد آن به صورت بسیار خلاصه تمرکز کنید و کوشش کنید که رشته‌ی موضوع از دست شما نرود. اجازه ندهید ذهن شما از موضوع منحرف شود. شما باید به طور مشخص و کامل

بدانید که در ذهن شما چی می‌گذرد و فعلاً کدام موضوع را می‌خوانید. زمانی که می‌خواهید وارد مطالعه شوید باید کاملاً هوشیار و متمرکز باشید. شاید برایتان پیش آمده باشد که چند دقیقه درس خوانده اید و یک بار متوجه شده اید که متوجه موضوع نیستید و نمی‌دانید چی می‌کنید. متوجه می‌شوید که ذهن شما در جایی دیگر مصروف است. این یک عادت است که باید فوراً تغییر کند و بعد از اینکه تغییر کرد، نیاز به تمرین دارد تا عادت قبلی جایگزین آن نشود.

بعضی از دانش آموزان شرایط مساعد و جای کافی برای درس خواندن ندارند. برای آنان توصیه می‌شود که باید در مرحله‌ی اول اعتماد به نفس خود را زیاد کنند و به مرحله‌ی تسلط بالای خود برسند. کسی که به «تسلط» برسد، دیگر تنبلی نمی‌تواند او را از تصمیمش منحرف کند. کوشش کنید خود را در محیط آرام قرار دهید و از اعضای خانواده خواهش کنید تا آرامش شما را به هم نزنند. در غیر آن کوشش کنید که شب زودتر بخوابید و صبح قبل از آنکه کسی بیدار شود، از خواب بلند شوید، وضو بگیرید و مصروف درس خود شوید. بعداً نماز صبح را در وقت آن به جا آورید و باز مصروف درس خود شوید. دانشمندان بسیاری - از جمله لئوناردو داوینچی که زندگینامه‌ی او در این کتاب آمده است - به همین ترتیب کار می‌کرده‌اند و دست آورده‌های زیاد داشته‌اند. به صورت علمی ثابت شده است که درس خواندن در صبح زود، نتایج بسیار خوبی دارد؛ زیرا در آن موقع ذهن شما کاملاً آرام و آماده برای جذب مطالب می‌باشد و از طرف دیگر سر و صدا و مزاحمت‌های دیگر نیز در آن موقع وجود ندارد. به طور مثال اگر شما ساعت ۴:۳۰ دقیقه‌ی صبح از خواب برخیزید و وضو کنید و درس بخوانید، تا ساعت ۵ یا ۵:۳۰ بعداً نماز بخوانید و باز مشغول درس شوید تا ساعت ۶:۳۰، بعداً چای صبح را نوش جان کنید و به طرف مکتب یا جایی دیگر بروید، شما تقریباً ۱ ساعت و ۴۵ دقیقه درس خوانده‌اید! اگر واقعاً هر صبح به همین اندازه درس بخوانید، مطمئناً باشید که بسیار پیش‌گام خواهید بود. البته می‌دانید که طول روزها در فصل‌ها و ماه‌ها کوتاه و زیاد می‌شود؛ شما کوشش کنید که تقسیم اوقات خود را به همین ترتیب بسازید.

از موارد بسیار عمده این است که شما بتوانید خواب خود را تنظیم کنید.

اگر شما در جریان یک شبانه روز بین ۶ تا ۷ ساعت بخوابید، به اندازه‌ی کافی استراحت کرده‌اید. بی‌خوابی به هیچ صورت خوب نیست. همچنان به همان اندازه- یا شاید بیشتر از آن- زیاد خوابیدن مضر است. به هیچ صورت بیشتر از ۷ ساعت در یک شبانه روز استراحت نکنید.

نتایج بحث چهارم

- اگر می‌خواهید کمتر فراموش کنید، باید بیشتر با دقت بخوانید.
- موضوعات را بصورت کلی و بعداً جز به جز مطالعه کنید.
- بعد از هر یک ساعت درس، مدت ۱۰ دقیقه در مورد آن فکر کنید.
- درس کانکور را به اساس موضوع بخوانید، نه به اساس صنف درسی.
- بی‌خوابی بسیار مضر است؛ اما پرخوابی مضرت‌تر از آن است.



لئوناردو داوینچی (۱۵۱۹-۱۴۵۲م)

«به هر چیز به دیده‌ی تحقیق نگاه کن!»

لئوناردو داوینچی هنرمند و نقاش ایتالیایی فرزند مرد ثروتمندی بود که در سال ۱۴۵۲ در «وینچی» نزدیک فلورانس بدنیا آمد. در کودکی مادر و پدرش جدا شدند و این حادثه تأثیر عمیقی روی او گذاشت. چون پدرش از لحاظ مالی قدرت کافی داشت، لذا لئوناردو نزد یک پیکر تراش به تعلیم پرداخت. او زندگیانی او در ده باعث شد تا نتواند به صورت درست آموزش ببیند؛ ولی او با پشتکار و تلاش خود توانست همه‌ی کمی و کاستی را جبران نماید و بیشتر از انتظار دیگران بدرخشد. با مطالعه و تحقیقات شخصی توانست خود را بر علوم متداول روزگار مسلط سازد و حتا مبدل به یک دانشگاه متحرک شود. از کودکی به مناظر زیبا و طبیعت دلکش، دلباخت و گله‌ها و گیاهان زیبا را در اطاق خود نگهداری می‌کرد و اجازه نمی‌داد، کسی وارد اتاقش شود! تنهایی را ترجیح می‌داد و تنبلی را عیب می‌دانست.

لئوناردو مردی هزار پیشه بود؛ در نقاشی، حجاری، مجسمه‌سازی، معماری، مهندسی، نویسندگی، موسیقی و حتا شاعری استعداد و توانایی خود را نشان

داد.

لئوناردو در هنر نقاشی آنقدر چیره دست بود که بسیاری از تابلوهایش مانند تصویر حقیقی است. در کودکی صحنه‌ی یک اژدهای خطرناک را ترسیم کرد که از غار بیرون شده و دهان خود را باز کرده است. وقتی پدرش این تابلو را دید، تکان خورد و عقب رفت. و لئوناردو فریاد زد: «به مقصودم رسیدم!»

لئوناردو صبح تاریک بیدار می شد. او عقیده داشت که در این موقع ذهن از همه مواقع دیگر بهتر کار می کند. ازینرو بلافاصله بعد از بیداری به کار می پرداخت و دست به کار برای عملی کردن تصمیم های شب قبل خود می شد. او آنقدر به کار خود عشق می ورزید و تا حدی علاقمند نقاشی و دیگر تحقیقات خود بود که اجازه نمی داد هیچ چیز و هیچ کس، آرامشش را به هم بزند. حتا متوجه نمی شد که آفتاب طلوع کرده و همه جا روشن است. بارها اتفاق افتاد که شاگردش او را متوجه چای صبح کرد. لئوناردو هم ناگهان متوجه می شد که روز شده و فوراً چای صرف می کرد و باز به کار مشغول می شد. گاهی حتا تا شب بدون وقفه کار می کرد و از کار خود لذت می برد. از آنجا که روشنی چراغ های آن زمان به اندازهی کافی نبود، لئوناردو به فکر یک اختراع کوچک افتاد. او تشتی را پر از آب کرد و چراغ را در بین آن جاسازی کرد تا توسط انعکاس نور توسط آب، روشنی آن را چند برابر کرده باشد.

لئوناردو حتی وقتی که در جای خواب خود می بود، تا دیر وقت بیدار می ماند و درباره‌ی کارهای روز گذشته و فردا فکر می کرد تصمیم های جالب می گرفت و فردا حتماً آنها را عملی می نمود. بسیار کوشش می کرد تا اتاق و محیط کار خود را منظم و آرام نگه بدارد. زیرا عقیده داشت که محیط بی نظم، باعث آشفتگی ذهن می شود. این آسودگی و آرامش زمینه‌ی آرامش ذهنی لئوناردو را فراهم کرد و او توانست از این فرصت به خوبی بهره برداری کند و در چندین رشته‌ی مختلف کار نماید.

شیوه‌ی کار او چنین بود که در ابتدا تصمیم داشت تابلویی رسم نماید؛ طرح و آن را در نزد خود مجسم می نمود. یعنی معلوم می کرد این تصویر باید دارای چهره‌ی اندوهگین باشد یا چهره‌ی شاد و سپس نوع رنگ آمیزی

را تعیین می کرد. بعداً در خیابان ها و جاده ها قدم می زد و به افراد مختلف از نظر چهره، نوع و رنگ لباس، حرکات و عادت های گوناگون بررسی می کرد. اگر یک قیافه توجه او را به خود جلب می نمود، فوراً مشخصات آنرا یادداشت می کرد و آن را در تابلوی خود به ترسیم می کرد. در کشیدن تابلو، بسیار با حوصله و حتا به کندی حرکت می کرد. در بعضی از تابلوها سالها وقت صرف کرد و باز هم چون به پایان می رسید، از کار خود راضی نمی بود. برای کشیدن تابلوی «مونالیزا» ۶ سال تمام زحمت کشید. روی این تابلو را زمانی کار می کرد که هوا تاریک- روشن می بود. بعضی از کارهای خود را نیمه کاره رها کرد و دیگر سراغ آنها نرفت. او به این عقیده بود که نقاش باید در تابلوی خود پیام داشته باشد، نه اینکه کورکورانه از طبیعت پیروی کند. یکی از مشهورترین تابلوهای او به نام «لبخند ژوکوند» است که ادعای او را ثابت می سازد. لئوناردو در این تابلو چهره ی زنی را نشان می دهد که با چشمهای نمناک، لبخند بر لب دارد. این تابلو از دیدگاه عاطفی و انسانی، دارای ارزش و جایگاه بلندی است و پیام بسیار زیبا و روحانی دارد. نظریات و انتقادات دیگران را با بسیار میل و علاقه گوش می کرد و تلاش می نمود همواره، تابلوهای خود را اصلاح نماید.

مطالعات و تحقیقات لئوناردو هم جنبه ی علمی داشت و جنبه ی هنری؛ مثلاً وقتی که رودخانه ای توجه او را بخود جلب می کرد، نخست آنرا از نظر اینکه چین و شکن موجها چقدر زیباست، مطالعه می کرد و سپس به فکر فرو می رفت چگونه می تواند از این آب برای تولید انرژی استفاده کند و بعد فکر می کرد آب چیست و چگونه ساخته می شود؟

لئوناردو خاموشی و تنهایی را دوست داشت. ولی وقتی که به بحث و گفتگو می پرداخت تا زمانیکه به نتیجه نمی رسید، دستبردار نمی شد.

لئوناردو ازدواج نکرد و همه ی عمر خود را وقف علم و هنر نمود. لئوناردو در هر کاری که وارد می شد، در آن بسیار عمیق و دقیق بود. هیچ چیزی را سرسری نمی گرفت و اگر مسأله ای دقت او را به خود جلب می نمود، روزها و حتا سالها درباره ی آن می اندیشید. او معتقد بود که هر کار باید با تجربه آغاز شود و با ریاضیات (یعنی استدلال) ختم گردد. او همه ی کارهای خود را بر مبنای دقیق علمی انجام می داد.

وی به پل سازی، سد و بند سازی، شهر سازی و مهندسی بسیار علاقه داشت و طرحهای جالب و قابل توجه در مورد ساختمان ها و کلیساها داده بود.

وی به دانش مکانیک بقدری علاقه نشان می داد که می توانست در کمال خوبی اسرار پیچیده ترین ماشین ها را کشف کند. وی طرح های بسیار دقیق برای ماشین های خیاطی، اره کاری، سوهان کاری، چرخ دندان دار و زنجیر برای نیرو، ماشین برای تراشیدن آئینه های محدب و مقعر، جرثقیل، چرخهای پرده دار برای حرکت دادن کشتی و... داشت. بزرگترین کار او در رشته ی مکانیک، یعنی کاریکه به تنهایی برای اثبات نبوغ فوق العاده ی او کافی است، مطالعه ی او در مسئله ی پرواز است. او با استفاده از تحقیق در بالها و چگونگی پرواز پرندگان، توانست طراحی بسیار دقیق برای پرواز داشته باشد.

در سالهای آخر عمر با فرانسیس اول، پادشاه جوان فرانسه، آشنا شد. او لئوناردو را به کشور خود دعوت کرد. لئوناردو دعوت او را پذیرفت و تا آخر عمر در قصر او زندگی کرد. لئوناردو امیدوار بود که بتواند در آنجا تمامی نوشته ها و نتایج مطالعات و تحقیقات خود را منظم کند، اما پیش از انجام این کار درگذشت. دستنوشته های با ارزش او تا همین اواخر ناشناخته مانده بود.

بحث پنجم فکر و ایمان

بحث فکر و ایمان، بحث بسیار بزرگ و جالب و در عین حال اساسی و سرنوشت ساز است. امیدوارم این بحث را به خوبی بخوانید و از مشوره‌های آن استفاده کنید. در حقیقت این بحث - مانند تمام موضوعات این کتاب - قوانین و اصولی را به شما معرفی می‌کند که می‌توانید از آن در تمام موضوعات زندگی و خصوصاً کانکور استفاده کنید. شاید مسئله‌ی فکر و ایمان تاکنون برایتان پوشیده بوده و حالا برای اولین بار با آن روبرو می‌شوید. بعضی‌ها زمانی که «ایمان» گفته شود به تعبیر دینی آن می‌اندیشند. ولی بد نیست بدانید که ایمان به معنای باور داشتن است. در حقیقت به هر چیزی که باور داریم، به آن ایمان داریم و همین‌طور بر عکس. اگر به توانایی‌های خود باور داشته باشید، به آن ایمان دارید و این دو کلمه هر دو یک مفهوم را می‌رسانند. بهتر است از اینجا شروع کنیم:

نظام باورهای ما اعمال و رفتارهای ما را شکل می‌دهند. در حقیقت این

باورها و ایمان ما اند که در مغز ما ساخته شده و مغز با در نظر داشت باورها و در روشنی آن، اعمال ما را شکل می‌دهند. بسیار مهم است که ما خودمان باورهای خود را ساخته باشیم و بدانیم که در مغزمان چی می‌گذرد. به هر حال مغز ما باورهایی را می‌شناسد که یا خودمان با هوشیاری و تصمیم آنان را ساخته‌ایم و یا خودبخود نظر به شرایط اجتماعی، دوستان و خانواده شکل گرفته است. به طور مثال اگر شما روزی شخصی را می‌بینید که در امتحان کانکور موفق نشده است، مغزتان به شما می‌گوید: «موفقیت در کانکور بسیار مشکل است». این جمله به زودی در مغز شما به حیث یک باور شکل می‌گیرد. بعضی‌ها به صورت ناخود آگاه آنچنان تحت تأثیر این گونه باورها قرار بگیرند که به مشکل می‌توانند باورهای خود را تغییر دهند. اما شخصی دیگری را می‌بینید که به موفقیت در امتحان کانکور رسیده است. اگر یک فرد مثبت اندیش باشید، خواهید گفت: «واقعاً عالی است. او توانست کامیاب شود؛ پس امکان کامیابی وجود دارد و من هم می‌توانم موفق شوم!» اما اگر منفی‌باف باشید، می‌گویید: «کامیابی او چانس او را نشان می‌دهد. تقدیر و قسمت من همیشه خراب است!»

در آینده هر زمان که به امتحان کانکور فکر کنید، در مغز شما همان باوری که در مورد کانکور دارید می‌آید. اگر مغز بگوید که کانکور مشکل است، شما هم به کانکور به حیث یک امتحانی که در آن فقط ناکامی وجود دارد می‌بینید. اما اگر شما به موفقیت در کانکور باور داشته باشید، می‌گویید که موفقیت خواهید شد.

بعضی اوقات داکترها به مریضان خود دواهای می‌دهند که هیچ نوع تأثیر منفی یا مثبت ندارد. اما اول به آنها می‌گویند که این دوا فوراً شما را خوب خواهد کرد. مریض وقتی از دوا استفاده می‌کند، بدون آنکه بفهمد، دوا بالایش تأثیر گذاشته و وضعیت او بهتر می‌شود. می‌دانیم که دوا تأثیر نداشت؛ اما مریض ایمان پیدا کرده بود که این دوا مریضی او کاملاً برطرف می‌کند و وقتی که آن دوا را استفاده کرد، فوراً بهبود یافت. در سایر موارد زندگی هم همین‌طور است. اگر استاد بگوید که درس امروز بسیار دلچسپ و ساده است، اکثریت شاگردانش درس را به علاقمندی گوش می‌کنند و آنرا یاد می‌گیرند. اما اگر استاد بگوید: «این درس بسیار مشکل است و تا کنون هیچ یک از

شاگردان من آنرا یاد نگرفته اند» بدون شک این جمله بالای شما تأثیر می‌کند و امکان یاد گرفتن بسیار کم می‌شود.

اگر می‌خواهید در امتحان کانکور و سایر موضوعات زندگی خود موفق باشید، باید باورهای خود را خودتان بسازید. شما باید به توانایی‌های خودتان باور داشته باشید (البته این به معنای خود صفتی نیست، بلکه باور داشتن و احترام داشتن به نیروهای است که در ذات انسان وجود دارد)، به اینکه زندگی به هر حال زیبا و قابل شکرگذاری است، باور داشته باشید. به خود بگویید که واقعاً زندگی بسیار زیبا است. نباید به خاطر چیزهایی که در گذشته اتفاق افتاده است، نگران و ناراضی باشید. گذشته هیچ ارتباطی به آینده ندارد. این شما هستید که تصمیم می‌گیرید گذشته را مثل آینده بسازید و یا آینده را متفاوت خلق کنید.

ایمان مانند نقشه و قطب‌نمایی است که ما را به سوی هدف راهنمایی می‌کند، و به کمک آن یقین پیدا می‌کنیم که به مقصد مورد نظر خواهیم رسید. اگر به مقدار کافی ایمان در وجود شما نباشد و نتوانید آنرا در خود ایجاد کنید، به معنای ناتوانی شما است. ایمان قوی قدرت شما را زیاد کرده و حرکت شما را بسوی هدف قوی‌تر و سریعتر می‌سازد.

در حقیقت هیچ عاملی قوی‌تر از ایمان وجود ندارد که رفتارهای ما را شکل دهد. هر قدر در رفتارهای انسان دقیق‌تر می‌شویم، بیشتر به قدرت عظیم ایمان در زندگانی خود پی می‌بریم.

ایمان به یک موضوع یا یک فکر، باعث ایجاد عمل و رفتاری می‌شود که از همان ایمان سرچشمه گرفته است.

ایمان همیشه دو نوع تأثیر دارد. یا آنکه نیروهای شما را تحریک می‌کند و مجبور می‌سازد که به کمک شما بیایند و یا آنکه آن نیروها را از بین برده و نابود می‌کند. در حقیقت در وجود همه‌ی ما نیروهایی وجود دارند که هنوز از آن استفاده نکرده ایم. اگر به وجود آنها باور داشته باشیم، می‌توانیم از آن استفاده کنیم. اما اگر خود را ناتوان بدانیم، نیرو را از بین برده ایم و نمی‌توانیم از آن استفاده کنیم.

در حقیقت کیفیت مغز و توانایی و استعداد همه‌ی انسان‌ها بسیار با هم نزدیک و تقریباً برابر است. بعضی از دانشمندان بزرگ مانند ادیسون و انشتین

در کودکی کودن و بی استعداد به شمار می رفتند. همانطور که در زندگینامه‌ی این دو انسان بزرگ در این کتاب آمده است، آنها به بهانه‌ی کم عقلی و بی استعدادی از مکتب اخراج شدند. ولی حالا آنان را از بزرگترین افتخارات همه‌ی بشریت می دانیم. اگر خود را کم استعداد یا بی استعداد بگویید، استعداد شما کم خواهد شد. بسیاری‌ها برای اینکه تنبلی خود را بپوشانند به دیگران می گویند: «هر قدر درس می خوانم، چیزی یاد نمی گیرم». بعد از چند وقت اگر او واقعاً هم درس بخواند برداشت نمی کند. البته مغز او تغییر نکرده است؛ بلکه او به مغز خود دستور داده است: «هر قدر من درس خواندم تو جذب نکن!» امیدوارم شما از این جمله نباشید. اگر هم بوده اید فرقی نمی کند. همین حالا بنشینید و این فکر را تغییر بدهید. به خود بگویید که یک فرد با استعداد و لایق هستید. این جمله را همیشه به خود بگویید تا آنکه به ایمان و باور شما تبدیل شود و مطمئن شوید که با استعداد و ذکی هستید.

در یکی از کتاب‌ها داستان جالبی را خواندم که به شما نیز می گویم: «یک دانش آموز در صنف خوابش برد. ساعت مضمون ریاضی بود. وقتی که ساعت درسی تبدیل، زنگ مکتب به صدا درآمد و او بیدار شد. استاد از صنف بیرون می رفت و قبلاً در تخته دو سوال ریاضی نوشته بود. دانش آموز فوراً هر دو سوال را یادداشت کرد. او فکر کرده بود که سوالات کارخانگی اند. وقتی که به خانه رفت، نشست و به حل آن دو سوال شروع کرد. تا هفته‌ی دیگر تلاش کرد تا جواب سوالات را بیابد. بالاخره بعد از یک هفته تلاش توانست یکی از آن دو سوال را حل کند و جواب سوال را به استاد ریاضی نشان داد. استاد وقتی به سوال و مراحل حل و جواب آن دقت کرد، بسیار تعجب کرد. زیرا آن دو سوال را به حیث سوالات غیر قابل حل داده بود. اگر دانش آموز این موضوع را می دانست، هرگز در حل آن کوشش نمی کرد و امکان نداشت سوال را حل کند. اما او فکر کرده بود که هر طور که شده باید سوال را حل کند.»

قابل ذکر می دانم که موفق ترین انسان‌ها هم گاهی به مشکلات و فراز و نشیب زندگی مواجه می شوند. شرح زندگی بزرگانی که در این کتاب معرفی شده اند، بهترین مثال است. اما تفاوتی که آنان به سایر انسان‌ها دارند این است که تصمیم می گیرند از یک رویداد چه نتیجه بگیرند. بعضی‌ها وقتی که یک

مشکل کوچک در زندگی آنان پیش می‌آید، فکر می‌کنند که نابود می‌شوند و دنیا به آخر رسیده است. اما اگر به یک انسان مثبت اندیش همان حادثه رخ دهد، او با خود فوراً در فکر راه حل می‌شود و از خود می‌پرسد که چه چیز خوبی در این حادثه برای او وجود دارد. وقتی حادثه رخ داد، شما چاره‌ای ندارید، جز آنکه در فکر راه حل باشید. هر قدر هم که بزرگ باشد، باز هم باید در فکر خلاص کردن خود از شر آن باشید؛ نه اینکه بنشینید و در مورد بدبختی خود فکر کنید. باید باور داشته باشید که هر حادثه‌ای که رخ می‌دهد و یا هر چیزی که پدیدار می‌شود، حتماً به نفع شما است. زیرا امکان داشت که بدتر از آن هم شود. اگر در یک مضمون نمره‌ی خوب نگرفتید و یا ناکام شدید، نباید به فکر این باشید که چرا همیشه ناکام و بدقسمت هستید. به شما پیشنهاد می‌کنم که در فکر آن باشید که در آینده چنین اتفاقی برایتان رخ ندهد. از خود بپرسید: «چه چیز خوبی در این موضوع وجود دارد؟» دست کم به این پاسخ می‌رسید که از این حادثه درس عبرت گرفتید تا در آینده بیشتر دقت کنید و متوجه درس و نتایج آن باشید.

باید باور داشته باشید که شکست وجود ندارد. همیشه رویدادها و حوادث نتیجه‌ی یک عامل می‌باشند. مثلاً اگر شما در یک مضمون ناکام شدید، در حقیقت شما شکست نخورده‌اید. بلکه موفقیت شما به تعویق افتاده است. نباید شکست را بپذیرید. ناکامی شما نتیجه‌ی درس نخواندن، بازی گوشی، متوجه نبودن به گذر زمان، یک حادثه‌ی غیر مترقبه و از این قبیل موضوعات است. بزرگترین شکست زمانی است که شما بپذیرید که شکست خورده‌اید. همیشه کسانی به موفقیت می‌رسند که شکست را قبول نداشته باشند. زندگی آبراهام لینکلن در بخش اول این کتاب آمده است، ببینید که در آخرین مرحله بعد از ۳۱ سال تحمل مشکلات و دشواری‌ها توانست موفق شود. ادیسون ۱۰ هزار مرتبه تجربه کرد، اما نتوانست گروپ برق را بسازد تا آنکه موفق شد... . اگر ادیسون بعد از ۱۰ یا ۱۰۰ یا ۵۰۰ مرتبه تلاش می‌گفت: «من ۵۰۰ مرتبه تجربه کردم ولی نتیجه نگرفتم» آیا می‌توانست موفق شود؟ هرگز نه. او اصلاً شکست را قبول نداشت.

غیر ممکن وجود ندارد. ما روزمره این جمله‌ی طلایی را می‌شنویم ولی کم به آن ایمان داریم. واقعاً هیچ چیزی توان مقابله در برابر خواست انسان

را ندارد. خداوند در وجود این موجود به نام انسان آنقدر نیروها و رازهای گوناگون خلق کرده است، که شگفت‌انگیز است. خداوند زمانیکه انسان را خلق کرد بر خود تحسین گفت. این حرف ساده‌ای نیست. زمانیکه خداوند با آنهمه جلال و شکوه خود بر مخلوق خود تحسین می‌کند، پس این موجود باید بسیار بسیار فوق‌العاده باشد! نمی‌توانم کلمات مناسب پیدا کنم که این موجود را خداوند تا چه اندازه زیبا و با کمال‌های گوناگون آراسته است. (فتبرک الله احسن الخالقین) با این حال انسان‌ها تقریباً از ۱۵ درصد توانایی‌های مغز خود استفاده کرده‌اند. اگر ما بتوانیم از ۲۰ درصد توانایی خود استفاده کنیم، فکر کنید که دیگر چه چیزهایی اختراع خواهند شد و چقدر تغییرات بزرگ در این جهان خواهد آمد. بدون شک حالا تصور استفاده کردن از ۸۰ یا ۹۰ یا ۱۰۰ درصد مغز برای ما امکان ندارد. در حال حاضر پیچیده‌ترین تکنولوژی، ساختن بم اتمی است. اینترنت و کامپیوتر بسیار حیرت‌انگیز اند. در حالیکه انسان‌ها توانسته‌اند فقط از ۱۵ درصد مغز خود استفاده کنند. البته به یاد داشته باشید که این ۱۵ درصد استفاده از مغز مخترعان و نویسندگان بزرگ مانند انشتین، ادیسون و نیوتن صورت گرفته است. نه انسان‌هایی تبیل که حتی ۱ درصد توانایی خود را هم استفاده نمی‌کنند!

من و شما به این نتیجه رسیدیم که باور و ایمان، مستقیماً بالای فکر تأثیر دارد و در نتیجه باعث شکل گرفتن رفتارها و اعمال ما می‌شود.

چگونه فکر کنیم؟

نظام فکری ما تعیین‌کننده‌ی تمام امورات رفتار و اعمال ما است. اگر به بدبختی خود فکر کنید، باز هم بدبختی را تجربه خواهید کرد. اگر روی بی‌استعدادی خود تمرکز کنید، باز هم بی‌استعداد می‌شوید. اگر خود را ناتوان بدانید، ناتوان‌تر می‌شوید. این یک نظام و یک قانون بسیار دقیق کائنات است. در حقیقت ما همان چیزهایی را که در مورد آن فکر می‌کنیم به دست می‌آوریم.

بسیار اهمیت دارد که چگونه فکر کنیم. البته نظارت و کنترل افکار یک کار بسیار دشوار است. فقط می‌گوییم که باید تمرین کنید که همیشه مثبت فکر کنید. نگوئید که بدخت نیستم؛ بهتر است بگوئید که خوشبخت هستم. هرچند این دو جمله یک مفهوم را می‌رسانند، اما با هم متفاوت هستند.

یک جمله‌ی طلایی وجود دارد: افکار تبدیل می‌شوند به اجسام. بهتر است روی چیزهایی متمرکز شوید و روی موضوعاتی فکر کنید که می‌خواهید به دست آورید. روی موفقیت در کانکور فکر کنید؛ خودتان را ببینید که در صنف رشته‌ی مورد علاقه‌ی خود درس می‌خوانید؛ تصور کنید که همین حالا به شما گفته شده که در کانکور موفق شده‌اید... هر قدر روی خوشبختی و موفقیت فکر کنید، به همان اندازه انرژی و توانایی بیشتری به دست می‌آورید و به زودی متوجه می‌شوید که موفقیت‌های بزرگی به دست آورده‌اید.

دانشمندان و مخترعان بزرگ قبل از آنکه به چیزی دست‌یابند، آنرا در ذهن خود داشته‌اند. مثلاً ابوریحان بیرونی، می‌دانست که می‌خواهد قطر کروی زمین را محاسبه کند، اما نمی‌دانست که باید چگونه این کار را انجام دهد، سالها تلاش کرد و بالاخره به نتیجه رسید.

هنری فورد، قبل از آنکه موتر را اختراع کند، سال‌ها در مورد چیزی که می‌خواست اختراع کند فکر کرد بود. او نمی‌دانست که وسیله‌ی مورد نظر از کدام انرژی استفاده خواهد کرد، اما تجسم می‌کرد و خود را در موتر می‌دید که در خیابان‌ها حرکت می‌کند... .

انسان‌های مثبت‌اندیش همیشه بهتر از دیگران نتیجه به دست می‌آورند. اگر از یک دانش‌آموز مثبت‌اندیش بپرسید: «آیا فکر می‌کنی در کانکور موفق شوی؟» او در جواب می‌گوید: «مه اطمینان دارم که خداوند مهربان اس. مه تلاش می‌کنم و از آمادگی کافی برخوردار هستم. پس باید موفق شوم.» اما اگر همین سوال را از یک انسان غافل بپرسید او می‌گوید: «کانکور چانس اس. مه واسطه ندارم. خدا مهربان اس.» جالب این‌جاست که هم یک انسان هوشیار و هم انسان غافل بر مهربانی و کرم خداوند اشاره می‌کنند. انسان هوشیار مهربانی خداوند را از آن جهت می‌داند که خدای مهربان کسانی را که تلاش می‌کنند بی‌پاداش نمی‌گذارد. اما یک انسان غافل تنبلی و فکر منفی خود را می‌خواهد به تقدیر و قسمت ارتباط دهد و هنوز هم خود را تسکین دهد که خدا مهربان است.

نتایج بحث پنجم

• اگر فکر می‌کنید که موفق می‌شوید یا شکست می‌خورید، در هر دو

صورت درست فکر کرده اید.

- باید باور داشته باشید که شکست وجود ندارد.
- غیر ممکن وجود ندارد.
- خداوند مهربان است. اجر کسانی را که صبر پیشه کنند و تقوا داشته باشند، می دهد.
- دانشمندان و مخترعان بزرگ قبل از آنکه به چیزی دست یابند، آنرا در ذهن خود داشته اند.
- همیشه در مورد چیزهایی فکر کنید که می خواهید آنرا به دست آورید؛ نه چیزهایی که از آن گریزان هستید.



ابوریحان بیرونی
(۴۴۰-۳۶۲ هـ. ق)

«مشرق هر مغرب، مغرب مشرق دیگری است!»

ابوریحان محمد بن احمد بیرونی خوارزمی از نوابغ و علمای فارسی-دری زبان اهل خوارزم است. او در جوانی خود، که همزمان با حکومت خوارزمشاهیان بود به دربار این سلسله پیوست؛ این خاندان خود اهل علم و ادب بودند و حامی دانشمندان و عالمان به شمار می‌رفتند. جمله‌ی ابوریحان، که در زیر تصویر گذاشته شده است، نظر او را در مورد کرویت زمین نشان می‌دهد. او بیشتر از ۱۰۰ سال قبل این جمله را گفته بود.

در نوجوانی، ابوریحان نزد یکی از امیرزادگان دانشمند به نام ابونصر منصور بن علی بن عراق معروف به ابونصر عراقی، مثلثات کروی و فتون ریاضی را آموخت. ابوریحان با حمایت مالی و معنوی از جانب این شخص، نزد استادان مختلف به فراگیری علوم مختلفی چون طب و فلسفه نیز پرداخت.

پس از فروپاشی خوارزمشاهیان در سال ۳۸۵، ابوریحان به سوی شهر ری رفت. در آنجا با منجمان و ریاضی‌دانان بزرگی چون ابومحمد حامد بن خضر خجندی، ابوالحسن کیاکوشیار بن لبان گیلانی به مباحثه نشست که حاصل این

مباحثات و تحقیقات را کتاب «مقالید علم الهیة» جمع آوری نمود. ابوریحان سپس به جرجان- که از شهرهای اسلامی بود- رفت و در آنجا به خدمت امیر قابوس بن وشمگیر در آمد و مورد حمایت این پادشاه قرار گرفت. قابوس به اندازه‌ای به ابوریحان و دانش او علاقه داشت که می‌خواست تمام امور دولت خود را به او بسپارد. ابوریحان با تشکر و قدردانی از قابوس، کتاب «آثار الباقیه» را به نام او تألیف کرد.

ابوریحان در هنگام اقامت در جرجان به اکتشافات نجومی و اعمال رصدی ستارگان پرداخت، و طول عرض جغرافیایی شهر جرجان را نیز حساب کرد. جالب اینجاست که محاسبات او در تقریباً ۱۰۰۰ سال قبل با اندازه‌گیری کنونی، کاملاً برابر است!

ابوریحان در حدود اوایل سال ۳۹۴ از جرجان به سوی خوارزم رفت. ابوریحان مدتی همراه با بوعلی سینا در دربار علی بن مأمون خوارزم‌شاه در خوارزم بود و با سایر دانشمندان که در خوارزم بودند به مباحثه پرداخت. این سلسله نیز به حمایت از دانشمندان و دانش ایشان بسیار کوشیده است. ابوریحان تا سال ۴۰۸ در دربار ایشان با عزت و جلال زندگی می‌کرد و آثار زیادی را در این دوره نوشت. این محیط برایش فرصت داد تا بتواند بیشتر به تحقیق بپردازد و اکتشافات و اختراعات خود را به پیش ببرد.

در سال ۴۰۸ هـ ق محمود غزنوی به خوارزم لشکر کشید و ابوریحان با سپاهیان محمود غزنوی به شهر غزنی رفت و تا سال وفاتش در آنجا ماند. دربار غزنویان نیز جای بسیار خوب و فرصت مناسب برای ابوریحان بود تا بتواند دانش خود را وسعت بخشد و کتاب‌های خود را برای رهنمایی بشریت در عرصه‌های مختلف علوم به جای گذارد.

ابوریحان در حدود ۳۲ سال در کنار پادشاهان غزنوی گذرانید، و مدت ۱۴ سال نزد سلطان محمود غزنوی بود و بقیه را نزد سلطان مسعود و سلطان مودود گذراند.

بزرگترین بهره‌ای که ابوریحان از مجاورت با غزنویان برد، این بود که با سپاهیان محمود به هند رفت. او با اینکه دانشمندی مشهور و مورد احترام شده بود، سال‌ها در میان هندیان اقامت گزید و با فروتنی با شاگردی نشست و اعتماد آنان را به خود جذب کرد، زیرا آنان سپاهیان محمود را دشمن می‌دانستند.

او در این مدت کتاب‌های زیادی را خواند و زبان سانسکریت را آموخت و علوم متداول هندی را فرا گرفت. در این زمان کتاب «الهند» را نوشت که در نوع خود شهکار به حساب می‌آید. این کتاب مطالب بسیار مهمی درباره‌ی عقاید و اندیشه‌های هندی دارد.

ابوریحان همچنین کتاب «سدهاند» درباره‌ی نجوم و ریاضیات را به نام «زجیج سند هند» از سانسکریت ترجمه کرد.

او در سال ۴۴۰ هـ ق در شهر غزنی وفات کرد و در کمال احترام در خاک آن دیار دفن شد.

ابوریحان دست‌آوردها، اختراعات، اکتشافات، محاسبات و کتاب‌های زیاد دارد که به طور نمونه چندتای آنرا نام می‌بریم:

• ترازوی ابوریحان، که یکی از دقیقترین ترازوهای تاریخ علم جهان است.

• قانون محاسبه‌ی سطح کره و ترسیم نقشه‌های جغرافیایی

• قانون نجومی تسویه البیوت

• قانون نجومی مطرح شعاع

• سیر نور و صوت

• محاسبه‌ی مساحت، محیط و قطر کره‌ی زمین

• طول و عرض جغرافیایی و سمت قبله بلاد

• قانون یافتن سمت قبله و ساختن محراب مسجد

• محاسبه‌ی میل کلی و میل اعظم در ستاره شناسی

• حرکت‌های زمین

• حرکت خورشید

• حرکت اوج خورشید

• خاصیت فیزیکی الماس و زمرد

• جزر و مد دریاها و ابحار

• اشکال هندسی گلها و شکوفه‌ها

• امکان خلا

• کیفیت و چگونگی ساختن عسل توسط زنبور عسل

- رصد خسوف و کسوف
- ساختن کره‌ی جغرافیایی
- ساختن آلات و ابزارهای رصدی مانند سه میله، شاقول...
- طرح نظریاتی درباره‌ی موجودیت قاره‌ی امریکا

بحث ششم

چه چیزهایی را باید قبل از کانکور بدانیم؟

به زودی امتحان کانکور می‌رسد و شما خوشبخت هستید که این کتاب را قبلاً خوانده‌اید. در این کتاب قوانین بسیار دقیق و روشن برای تان بیان شد؛ شماری از انسان‌های بزرگ را شناختید و دانستید که چگونه به موفقیت رسیده‌اند؛ شما می‌توانید از روش‌های آنان استفاده کنید؛ جملات طلایی که هر کدام ارزش معنوی بسیار زیادی دارند، در اختیار شما قرار دارد و می‌توانید توسط آن وجیزه‌ها، کیفیت زندگی خود را بالا ببرید. برای اولین بار در افغانستان کتابی نشر می‌شود که قوانین موفقیت در کانکور و سایر امورات زندگی را بررسی کرده و نتایج آنرا به خواننده‌ها بیان نماید. در سال‌های قبل ما برای دانستن اصول موفقیت در کانکور به نزد این و آن می‌رفتیم و از هر کسی که بیشتر از ما تجربه اندوخته بود سوالات گوناگون می‌پرسیدیم. سوالات ما بیشتر روی این بود که چگونه درس بخوانیم؟ تقسیم اوقات خود را نظر به کدام شرایط طرح کنیم؟ سوالات کانکور چطور خواهند بود؟...

شما جواب این سوالات و صدها سوال دیگر را در این کتاب یافتید. از خداوند شکرگذار باشید و از نعمت‌هایش استفاده کنید. بنده و آقای دکتر محمد شریف پاینده با مشکلات گوناگونی دست و پنجه نرم کردیم تا توانستیم این کتاب را به نشر برسانیم. حالا این نعمت در نزد شما قرار دارد! اگر از جانب خود مطمئن شده‌اید بد نیست که سری به احوال دیگران بزنید و دوستان خود را هم از لذت موفقیت آگاه سازید و اگر می‌توانستید کمک و همکاری خود را دریغ نکنید تا به لذت کمک و یاری رساندن به دیگران نیز دست یابید.

امتحان کانکور یکی از مراحل زندگی است؛ نه همه‌ی زندگی. شما باید به غیر از کانکور به مسایل دیگر زندگی و خصوصاً موفقیت‌های بعد از موفقیت در کانکور فکر کنید. از اصول این کتاب همیشه استفاده کنید تا همیشه در زندگی خود موفق باشید.

من و شما در کشوری زندگی می‌کنیم که با مشکلات و نابسامانی‌های زیادی مواجه است. مطمئن باشید که یگانه نیرویی که می‌تواند مملکت را به سوی شکوفایی و ترقی سوق دهد، قشر تحصیل‌یافته و جوان کشور است. بیایید اندکی بیشتر تأمل کنیم و به اوضاع کشورمان دل بسوزانیم.

موفقیت، خوشبختی، آزادی و سایر احساس‌های لذت بخش زندگی زمانی با ارزش هستند که با دیگران شریک باشند. شما نمی‌خواهید و نمی‌توانید خوشبخت باشید، زمانی‌که خانواده، دوستان و جامعه‌ی شما در فقر و بدبختی به سر می‌برند. چگونه می‌توانید شب راحت بخوابید در حالیکه همسایه‌ی شما گرسنه است؟ این درجه‌ی اعلای انسانیت است که ما به هم‌نوعان خود بیاندیشیم و به آنها دلسوز باشیم.

متوجه باشید که منظور من این نیست که غم همه‌ی جامعه را شما داشته باشید و همیشه در یأس و ناامیدی به سر ببرید. اگر به شرایط زندگی و بدبختی‌های دیگران فکر کنیم، جز آنکه در گوشه‌ای بنشینیم و در دریای غم غرق شویم، راه دیگری نداریم. من می‌خواهم برایتان بگویم که هرگز تنها به خود فکر نکنید. به حال مردم و جامعه‌ی انسانی دلسوز باشید. افغانستان به شما نیاز دارد! نه پرسید که کشورتان به شما چی کرده است؛ از خود پرسید که شما به کشورتان چی کرده اید؟

اگر به شرایط کشورهای پیشرفته‌ی جهان توجه کنیم، آن‌جاها هم مثل

۱۴۱ ■ چه چیزهایی را باید قبل از کانکور بدانیم؟

میهن ما بوده اند. فقط انسان‌های وطن‌دوست و خیرخواه آستین بالا زده اند و بعداً کشور خود را آباد کرده اند. اگر ما با دلسوزی به وطن خود نگاه کنیم، می‌توانیم شکم مردم خود را سیر کرده و میهن عزیزمان را به سوی ترقی و خودکفایی ببریم.

شما در برابر یکی از سرنوشت‌سازترین مراحل زندگی خود قرار دارید. در این لحظه باید با بسیار دقت و آرامش آینده‌ی خود را تعیین کنید. به شرایط، اوضاع اجتماعی و نیازمندی‌های افغانستان به خوبی و دقت فکر کنید و بعد از آن رشته‌ی مورد علاقه‌ی خود- که مطمئن هستید به درد خودتان و کشورتان می‌خورد- را انتخاب کنید. بعداً با تمام نیرو و با اراده‌ی آهنین به سوی آن گام بردارید. در کانکور موفقیت را از خود سازید و سپس همیشه در پی آن باشید که خود را در مسلک و رشته‌ی خود مسلط سازید و لیاقت کافی را به دست آورید. همواره در پی فرصتی باشید که ثابت کنید یک فرد خداپرست و وطن‌دوست هستید. «حب الوطن من الایمان» را در وجود خودتان به اثبات رسانید.

نتایج بحث ششم

- شما از نعمت بزرگی برخوردار هستید که اصول و قوانین موفقیت در کانکور و سایر بخش‌های زندگی را می‌دانید.
- کشورتان به شما نیاز دارد.
- رشته‌ی مورد نظرتان را با در نظر داشت شرایط اجتماعی و علاقمندی فردی خود انتخاب کنید.
- همیشه در پی فرصتی باشید که وطن‌دوستی و «حب الوطن من الایمان» را در وجود خودتان به اثبات رسانید.

مایکل جکسون (۱۹۵۸-۲۰۰۹م)



«می‌خواستم در زندگی ام به کارهای دست بزنم، که تا آن زمان کسی انجام نداده باشد!»

یکی از موفق ترین سرگرمی سازان تمام دوران ها به شمار می آید. فعالیت حرفه‌ای خود را در عرصه‌ی موسیقی از سن ۶ سالگی آغاز نمود. در سال ۱۹۷۱ کار خود را به عنوان یک تک‌خوان شروع کرد. او را «سلطان پاپ» می‌نامند، پنج آلبوم از آلبوم‌های استودیویی او جزء پر فروش ترین آلبوم‌های موسیقی جهان هستند: جدا از دیگران، دلهره آور، بد، خطرناک، تاریخ. مایکل بسیار با احساسات بلند آواز می‌خواند. با آنکه او با آلات ضربی مانند جاز آهنگ اجرا می‌کرد، اکثر آهنگ‌هایش پیام‌های انسانی، مانند عدالت خواهی، مساوات، تنفر از تبعیض نژادی و... داشتند. در مجموع می‌توان گفت که آهنگ‌های او تصویر تراژید و غمگین دارند. حرکات و رقص منحصر به فرد او بسیار عالی بودند. تا کنون کسی موفق نشده است در سبک مایکل جکسون بهتر از خود او رقص کند. طرز کار او همیشه تماشاچیان را زیر تأثیر خود می‌گرفت و بارها دیده شده است که در جریان کنسرت‌های او چندین تن بی‌هوش شدند و از حال رفتند. حتا در یک مورد یکی از تماشاچیان سکته کرد. تعداد زیادی

دیده می شدند که همراه با مایکل می خواندند و می گریستند.

در دهه‌ی هشتاد میلادی، او به عنوان برترین نماد موسیقی پاپ، و اولین سرگرمی ساز آمریکائی - آفریقایی تبار شناخته شد که موج قدرتمند و ساختار شکن عمیقی را بنیانگذاری نمود. موسیقی تصویری او باعث تحول ساختار موسیقی تصویری به صورت یک فرم هنری و ابزار تبلیغاتی شد. جکسون با اجراهای روی صحنه و موزیک ویدیوهایش، حرکات تکنیکی پیچیده‌ی رقص مثل روبات و مون واک را به محبوبیت رساند. شیوه‌ی منحصر به فرد او در موسیقی و سبک رقص و آوازش، تعداد بیشماری از هنرمندان معاصر را تحت تاثیر قرار داده است. مایکل توانست دو بار رکوردهای جهانی خود را بشکند و آنرا به درجه‌ی بالاتر ثبت کند.

از دستاوردهای دیگر او می توان به ثبت رکوردهای بیشمار در لیست رکوردهای جهانی گینس، از جمله عنوان «موفق ترین سرگرمی ساز تمام دوران ها»، ۱۳ جایزه‌ی گرمی، ۱۳ تک آهنگ درجه یک سولو - بیشتر از هر هنرمند مرد دیگری از زمان پایه گذاری جدول صد اثر برتر - و فروش بیش از ۷۵۰ میلیون آلبوم موسیقی در سراسر جهان اشاره کرد. در صنعت موسیقی جایزه‌ای نمانده که جکسون به خانه نبرده باشد. همچنین او یک تاجر بسیار زیرک بود. بسیاری او را یک نابغه در تجارت توصیف کرده اند و هیچ هنرمندی از نظر وسعت توانایی کنترل امور مالی و تجاری با او قابل مقایسه نیست.

جکسون از کودکی مورد آزار و اذیت پدرش بود. او کار بی وقفه، شلاق و کلمات رکیک را تحمل می کرد. این سوء استفاده ها، زندگی او را در بزرگ سالی تحت شعاع قرار داد. جوزف (پدر مایکل) اغلب بهانه گیری می کرد و فرزندانش را شکنجه می نمود. مایکل گفت که در کودکی اغلب از تنهایی می گریست و گاهی اوقات با دیدن پدرش بیمار می شد یا حالت تهوع به او دست می داد. در یکی از مصاحبه ها مایکل در حالی که درباره‌ی دوران کودکی اش صحبت می کرد چهره‌ی خود را با دست هایش پوشاند و گریست.

جکسون دو بار در سالهای ۱۹۹۳ و ۲۰۰۵ متهم به سوء استفاده‌ی جنسی از دو کودک شد. او از کودکان زیادی در یتیمخانه‌ی خود نگهداری می کرد.

در مورد اول پدر کودک به دادگاه شکایت کرد. مایکل جکسون با آنکه مشهورترین فرد در جامعه بود، به دادگاه فراخوانده شد. آن پسر نتوانست اسناد دقیق ارایه کند و دروغ بودن ادعایش ثابت شد. پدر کودک می خواست با این اتهام مایکل را مجبور به پرداخت پول بسیار زیادی بسازد. مایکل برای حفظ آبروی خود این تقاضا را پذیرفت و به آنان ۲۲ میلیون دالر پرداخت؛ اما کار از کار گذشته بود. دادگاه و پولیس بعد از بررسی های بسیار جدی و دقیق، مایکل جکسون را بیگناه اعلان کردند. اما احساس حقارت و توهینی که نسبت به او به حیث بزرگترین هنرمند موسیقی و رقص جهان شده بود، او را بسیار آزار می داد و مایکل دچار بیماری شدید روحی شد، از غذا خوردن دست برداشت و در نتیجه وزنش بسیار کم شد و عضلات چهره اش شل و نا مرتب شدند. احساس حقارت و توهین ناشی از این رویداد تا آخر عمر با مایکل همراه بود و همیشه دچار تشویش روانی می شد.

مایکل جکسون دو بار ازدواج کرد و از ازدواج دوم خود دو فرزند داشت. کمتر از دو سال از زندگی مشترک دوم او می گذشت که خانمش از او جدا شد. خانم ادعا کرد که تجسس بیش از حد رسانه ها در زندگی شخصی و خصوصی مایکل او را مجبور به این کار کرده است؛ با این حال مایکل را بسیار دوست دارد و از او راضی است.

در ۱۹۷۹، بینی مایکل در یکی از تمرینات پیچیده ی رقص شکست. عمل جراحی بینی که در نتیجه ی این حادثه انجام شد موفقیت آمیز نبود و جکسون از مشکلات تنفسی که می توانست فعالیت هنری او را تحت تاثیر قرار دهد رنج می برد. بعد از آن برای دومین بار بینی او جراحی پلاستیکی شد. در سال ۱۹۸۴، جکسون دچار یک بد اقبالی شد. ضمن ساخت یک فیلم تبلیغاتی برای کمپانی پپسی کولا، موهای او بر اثر خطا در عملیات آتش بازی آتش گرفت و پوست سرش دچار سوختگی درجه سه شد. شرکت پپسی خسارت این حادثه را خارج از دادگاه پرداخت کرد و جکسون یک و نیم میلیون دالری را که به او پرداخت شده بود به «مرکز سوختگی مایکل جکسن» - که یکی از موسسات خیریه ی او بود- اهدا کرد. اندکی پس از آن، سومین جراحی پلاستیک روی بینی جکسون انجام شد.

پوست جکسون در تمام دوران کودکی و نوجوانی اش به رنگ قهوه ای

متوسطی بود، اما از اوایل دهه‌ی هشتاد، رنگ پوست او روشن تر شد. این تغییر بطور وسیعی تحت پوشش رسانه‌ها قرار گرفت و شایعه شده بود که جکسون پوست خود را سفید می‌کند. در اواسط دهه‌ی هشتاد، تشخیص داده شد که جکسون مبتلا به بیماری‌های پوستی برص و لوپوس است؛ بیماری لوپوس او خفیف بود، اما هر دوی این بیماری‌ها او را حساس به نور خورشید می‌کرد. شیوه‌ی درمانی که جکسون برای این بیماری‌ها استفاده می‌کرد باعث روشن تر شدن پوست او می‌شد. او برای پوشاندن لکه‌ها و یکدست کردن رنگ پوستش از دواهای مختلف استفاده می‌کرد، در نتیجه پوست او خیلی روشن و رنگ پریده جلوه می‌کرد. فرم چهره‌اش هم تغییر کرده بود. با اینحال شایعات بسیار وسیعی همه‌ی جهان را پوشانید، مبنی بر این مایکل پوست خود را سفید کرده است. در نتیجه سیاهپوستان از او نفرت کردند و بسیاری‌ها او را ترک کردند. مایکل بارها اتهامات را رد کرد، اما رنگ پوستش دلیلی بزرگ بر رد ادعای مایکل بود. بالاخره مایکل مجبور شد بگوید که مریضی جلدی مشابه پیس دارد.

در چندین مورد مختلف، اتهامات و خبرهای نادرست در مورد زندگی شخصی مایکل جکسون توسط رسانه‌ها منتشر شد. از جمله اینکه مایکل جکسون برای حفظ جوانی زیر چتری فشار اکسیژن می‌خوابد؛ مایکل جکسون پوست خود را به صورت کلی جراحی پلاستیکی کرده است و غیره. این آوازه‌ها محبوبیت او را در نزد مردم بسیار خدشه دار کرد. در اوایل مایکل شخصاً از این نوع خبرها- با آنکه دروغ بودند- حمایت می‌کرد تا بتواند شهرت خود را زیاد کند و آهنگ‌هایش بیشتر به فروش برسند. اما بعداً متوجه اشتباه خود شد. با اینحال رسانه‌ها برای آنکه بتوانند از اخبار مربوط به مایکل جکسون درآمد بیشتری دریافت کنند، خودشان به ساختن خبرهای نادرست پرداختند و مایکل از این لحاظ بسیار آسیب دید.

دخالت بیش از حد رسانه‌ها در زندگی خصوصی مایکل، زندگی را برایش تلخ ساخته بود و آزادی‌هایش را از او گرفته بود. همیشه مورد تعقیب خبرنگاران بود. این جریان آنقدر رونق یافته بود که باعث جدا شدن همسر و دوری گرفتن اعضای خانواده از مایکل جکسون شد. اتهامات و شایعات ناحق بالای او وارد شد و او دچار تکلیف‌های گوناگون جسمی و روحی گردید. تا

بحث هفتم

روز کانکور چی خواهد شد؟

بالاخره روز کانکور خواهد رسید. روز امتحان کانکور هم مانند همین روزهای دیگر خواهد بود. آفتاب از شرق طلوع خواهد کرد. شما هم مثل همیشه از خواب بلند می شوید و به سوی امتحان می روید. چند ساعت در آنجا می مانید و بعداً دوباره به خانه می آیید.

جملات بالا را همیشه بخوانید و تا رسیدن روز امتحان کانکور هر هفته یکبار آنرا با خود مرور کنید. این جملات به شما نشان می دهند که هیچ اضطراب و نگرانی نباید داشته باشید. شما مدت زیادی را صرف آمادگی برای آئروز کرده اید، پس نباید از آمدن آن پریشان شوید. در هر صورت شما امتحان را سپری خواهید کرد. بهتر است که هیچ نوع اضطراب را به خود راه ندهید و در آرامش کامل و با فکر جمع به سوی کانکور بروید.

بسیاری از جوانان و دانش آموزان خود را در دام اضطراب می اندازند. وقتی که کارت امتحان کانکور را به دست می آورند، تا روز امتحان کانکور نگران و دست و پاچه هستند. جالب است که خودشان فضا و محیط و فکر خود را مضطرب می سازند. می دانم که اضطراب یک امر طبیعی است. اما نباید باعث

شود که شما دچار مشکل شوید. باز هم می‌گویم که به هیچ صورت اجازه ندهید که اضطراب، آرامش شما را به هم بزند.

دست کم ۲ روز قبل از کانکور کتاب و قلم را کاملاً از نظر خود دور کنید. بعضی‌ها تا شب کانکور و حتی تا داخل صنف امتحان هم درس می‌خوانند. این کار باعث می‌شود که موضوعات یاد داشته‌ی شما هم مختل شوند.

شما مطابق برنامه پیش آمده اید و در مدت یک تا یک و نیم ماه درس‌هایی را که قبلاً خوانده بودید، تکرار کردید. به حد کافی با فورم‌های کانکور آشنایی دارید و بارها در امتحانات آزمایشی اشتراک کرده اید و سویی خود را می‌دانید. دیگر لازم نیست که دست‌وپاچه به هر کتاب سر بزنید و هر فورم را از سر بخوانید.

۲ روز قبل از کانکور به هیچ صورت دیگر به سراغ کتاب‌ها نروید. در این دو روز ورزش بسیار آرام را اجرا کنید. بیشتر از حرکت‌های کششی و نرمشی استفاده کنید. شب وقت بخوابید و صبح زود بیدار شوید. نماز را به جا بیاورید و مثل همیشه چای صبح را نوش جان کنید. به موسیقی بسیار آرام گوش دهید و در چمن‌ها و پارک‌ها قدم بزنید. برنامه‌های تلویزیونی را به صورت عادی تماشا کنید. فکر کنید که همین حالا در صنف کانکور هستید و امتحان را با آرامش و موفقیت سپری دارید.

یک روز قبل از امتحان کوشش کنید نشانی دقیق محل امتحان خود را پیدا کنید. شما می‌توانید از دوست خود که با شما در یک صنف امتحان دارد نشانی را پرسید و یا خودتان به آنجا سر بزنید تا کاملاً مطمئن شوید. همان روز تمام وسایل، کارت امتحان، پنسل و پنسل پاک خود را آماده کنید. سر شب بخوابید و صبح زود بیدار شوید بعد از نماز چند دقیقه نرمش کنید و یا قدم بزنید؛ بعداً کوشش کنید که چای صبح معمولی خود را نوش جان کنید. بهتر است غذاهای مقوی مانند تخم مرغ، عسل، پنیر، شیر و مسکه نوش جان کنید. می‌توانید چندتا بادام در جیب خود داشته باشید تا در مسیر راه خسته نشوید. کوشش کنید برای مشکلات ترافیکی و بندش راه پیش‌بینی داشته باشید، زودتر حرکت کنید تا سر وقت برسید.

قبل از شروع امتحان نام خدا را به زبان بیاورید و خود را به او بسپارید و از او طلب کمک کنید.

در جریان امتحان کوشش کنید با جرأت و آرام باشید. با هیچ کس حرف نزنید و کوشش نکنید جواب سوالی را از کس دیگر پرسید. شما نمی‌دانید که آن شخص جواب درست را می‌داند یا نه و یا جواب را به شما خواهد گفت یا خیر. اگر دیگران صحبت می‌کردند، شما به آنها توجه نکنید. اگر کسی شما را صدا زد، باز هم به کار خود مشغول شوید تا خدای نکرده درد سر ایجاد نشود. کوشش کنید که سوال، جواب‌ها و راه حل را با دقت انتخاب کنید تا مجبور نشوید آنرا پاک کنید و یا دوباره حل کنید. بعد از آنکه مطمئن شدید که جواب را یافته اید، شماره‌ی سوال را بخوانید و بعداً آنرا در ورق جواب‌ها نشانی کنید.

یاد خدا آرامش بخش دل‌ها است. اگر بالای تمام امور را به دقت و آرامش اجرا کرده اید و در هیچ امری کوتاهی نکرده اید، پس نگران نباشید و باقی امور را به خدا بسپارید و به او توکل کنید.

بعد از شروع امتحان این آیت مبارک را فراموش نکنید:

افوض امری الی الله ان الله بصیر بالعباد (سوره‌ی غفر آیه‌ی ۴۴)

یعنی: من کار خود را به خدا واگذار کردم که او به بندگانش، بینا و آگاه است.

نتایج بحث هفتم

- روز امتحان کانکور هم مثل تمامی روزهای زندگی شما عادی است و نباید مضطرب و نگران باشید. زیرا اضطراب آرامش شما را به هم می‌زند و رفتار شما را خراب می‌کند.

- ۲ روز قبل از امتحان کانکور درس خواندن را کنار بگذارید. عبادت کنید؛ ورزش آرام اجرا کنید؛ صبح زود از خواب بلند شوید و در آرامش کامل به سر ببرید.

- قبل از کانکور نشانی محل امتحان خود را مشخصاً بدانید و تمام وسایل را آماده سازید.

- قبل و بعد از کانکور خود را به خداوند مهربان بسپارید و به یاد داشته باشید که نام خدا آرامش بخش دل‌هاست.

- سعی کنید در جریان امتحان کاملاً آرام و خاموش مشغول کار خود باشید.



والث دیزنی
(۱۹۰۱ - ۱۹۶۶م)

«من آموختم که کاملاً به خود متکی باشم!»

همه‌ی ما با دنیای شگفت‌انگیز دیزنی آشنایی داریم. کارتون‌های مشهوری چون «سفید برفی»، «سیندریلا»، «میکي ماوس»، «آلیس در سرزمین عجایب»، «موش و گربه»، «زیبای خفته»، «پینوکیو»، «صد و یک سگ خالدار»، «علاءالدین و چراغ جادو» و غیره دهها سال است که افکار و تخیلات کودکان و نوجوانان و حتا بزرگ سالان را زیر شعاع خود قرار داده اند.

والث دیزنی در یک خانواده‌ی فقیر به دنیا آمد. برای یافتن نان بخور و نمیر زحمت فراوانی را متحمل می شدند. پدرش سال‌ها رنج و زحمت را قبول کرد تا به موفقیت برسد. اما از آنجا که با اصول و قواعد روانشناسی موفقیت بیگانه بود، جز آنکه خود را رنج می داد، به جایی نمی رسید. چندین بار از شهری به شهر دیگر کوچیدند تا بتوانند زندگی خود را رونق دهند. اما هرگز موفق به این کار نشدند.

در سال ۱۹۰۶م که والث دیزنی فقط ۵ سال داشت، همراه با پدر خود به مزرعه می رفت تا او را یاری کند. تماس با محیط طبیعت و جانوران گوناگون،

قهوی تخیل او را بارور کرد، تا آنکه این تخیل، تبدیل به واقعیت شد و او کم‌کم به رویاهای خود دست یافت.

از سن ۱۰ تا ۱۶ سالگی، همه روزه ساعت ۳ و نیم بامداد از خواب بلند می‌شد و روزنامه را با پای پیاده، دوان دوان به خانه‌های مردم می‌رساند. این کار تا صبح ادامه می‌یافت و او که کودکی بیش نبود، باید سروقت هر کدام را تحویل صاحب خانه می‌داد، و گرنه ممکن بود شغل خود را از دست بدهد و یا پدرش او را بیشتر اذیت و شکنجه کند. شب‌های سرد زمستان با آن کار طاقت فرسا در نیمه شب را پشت سر گذاشت؛ اما در این مدت هیچ پاداشی دریافت نکرد. پدرش حاضر نبود حتی برای تشویق او مزدی برایش دهد. او از همان زمان تصمیم گرفت خودکفا و مستقل باشد. از اینرو با وجود این همه مشکلات دو شغل دیگر هم برای خود پیدا کرد که در شغل اولی روزنامه را به محلات دورتر - البته بدون اطلاع پدرش - پخش می‌کرد و در شغل دومی پادو یک شیرینی پزی بود. با این کار توانست به خودکفایی و استقلال مالی دست یابد.

به شغل خود علاقه نداشت، اما برای دریافت معاش مجبور بود، این همه زحمت را قبول کند. والت دیزنی با خود گفت: «سوگند می‌خورم که باید موفق شوم.»

در هنگام جنگ اول جهانی، آتش بس موقت اعلان شد و والت دیزنی در حالی که ۱۶ سال عمر داشت، به حیث راننده‌ی آمبولانس صلیب سرخ استخدام شد و در کنار جبهه‌ی جنگ مدت ۱۱ ماه را در فرانسه سپری کرد. در آنجا بر علاقه‌ی رانندگی به حرفه و هنری که عاشق آن بود نیز پرداخت. چون از کودکی به نقاشی بسیار علاقمند بود. یکی از فرماندهان جنگ از او خواست پوسترهایی را که برای آموزش کمک‌های اولیه به سربازان نیاز دارد، نقاشی کند. والت این پیشنهاد را با کمال میل پذیرفت و شروع به نقاشی کرد. او استعداد و نوآوری خود را به همه هویدا کرد. زمانی که دوباره به امریکا برگشت، پدرش می‌خواست والت در یک شرکت مریبا سازی کار کند؛ اما او نپذیرفت و آینده‌ی خود را بزرگتر و زیباتر دید. او می‌خواست مشغول کاری شود که به آن علاقه داشت و از انجام آن لذت می‌برد. شغل مورد علاقه‌ی او نقاشی بود. می‌خواست در دنیای هنر سرگرم باشد. او چنین نظر داشت: «برای

اینکه واقعاً موفق و خوشحال باشید، باید به کاری دست بزنید که برایتان جاذبه داشته باشد.» والت به دفتر یکی از روزنامه‌های شهر رفت تا در آنجا به حیث کاریکاتوریست استخدام شود. اما روزنامه او را نپذیرفت. والت ناامیدی را به خود راه نداد. تصادفاً یک شرکت تبلیغاتی در جستجوی کسی بود که بتواند نقاشی و طراحی اطلاعیه‌های شرکت را انجام دهد. این دقیقاً همان کاری بود که والت می‌خواست. در آن شرکت مشغول کار شد و نسبتاً موفق بود. یگانه مشکل او این بود که می‌خواست مستقل باشد. به کار کردن زیر دست دیگران علاقه نداشت. از آن به بعد به شرکت‌ها و فروشگاه‌های مختلف سر می‌زد و از آنها در مورد تبلیغاتشان می‌پرسید. بسیار کم پیش می‌آمد که کسی او را بپذیرد. اما دیزنی همچنان به تلاش خود ادامه می‌داد و هرگز خسته نمی‌شد. بعد از مدتی کار او سر و سامان گرفت و توانست یک دفتر شخصی باز کند و چند تن را استخدام نماید تا با او همکاری باشند. یک استودیوی مختصر و یک کامره‌ی فیلمبرداری نیز تهیه کرد. بعد از مدتی او تبدیل به یک شخصیت محترم و صاحب کمال در نزد مردم شد. او اعلانات و فیلم‌های کوتاه کارتون می‌ساخت و در لابلای نشر فیلم در سینما به نمایش می‌گذاشت. در این زمان امریکا وارد رکود اقتصادی شد و والت دیزنی ورشکست شد. این دوران را سیاه‌ترین دوره‌ی زندگی خود می‌دانست. به غذا برای خوردن محتاج شد و کفش‌هایش باربار دوخته شدند. والت دیزنی به جای اینکه خود را غرق در تفکر در مورد بدبختی‌های خود کند، تصمیم گرفت از تجربه‌ها و هنر خود در جهت رسیدن به اهدافش استفاده کند. به سینماهای مختلف سر زد تا بتواند هنر خود را از طریق آنان عرضه کند.

والت دیزنی از شهر خود سفر کرد و به جانب هالیوود رفت. در آنجا فرصتی پیدا کرد تا طرح خود را به آنان بگوید. شرکت با او قرار داد بست که کارتون «آلیس در سرزمین عجایب» را در بدل ۱۵۰۰ دالر بسازد. والت در ساختن این فیلم کارتون استعداد و خلاقیت‌های خود را به نمایش گذاشته بود. بعد از تولید، سه سال در پرده‌های سینما باقی ماند و درآمد نسبتاً خوبی به والت دیزنی رسید. در این زمان بود که فیلم‌های صدا دار تولید شدند و دیزنی می‌بایست خود را با این شیوه‌ها برابر سازد تا از کاروان عقب نماند. سرانجام والت دیزنی توانست نخستین فیلم خود را به نام «سفید برفی» (Snow

White) به بازار عرضه کند. این کارتون حاصل دو سال تلاش شبانه‌روزی او بود. برای تهیه‌ی هر ثانیه تصویر متحرک او نیازمند ۲۴ تصویر جداگانه بود که باید نقاشی می‌شد. تصور کنید که برای تهیه‌ی یک فیلم ۲ ساعته او باید چقدر زحمت را تحمل می‌کرد. هر روز او خود را موفقت‌تر از روز قبل میدید. دیزنی همواره در پی بالا بردن کیفیت و عرضه‌ی بهترین خدمات به مردم بود. ازینرو چند تن را استخدام کرد و شیوه‌های کار خود را به آنها آموزش داد. برای آنکه بتواند، حالت‌های مختلف حیوانات را به تصویر بکشد، باید هر حیوان را مورد مطالعه قرار می‌داد. او مجبور شد تعداد زیادی از حیواناتی را که به آنها نیاز داشت، خریداری کند و خوابیدن، راه رفتن، غذا خوردن، شکار کردن و غیره حرکت‌های آنها را با دقت مورد بررسی قرار دهد.

شخصیت‌های کارتون‌های او به اندازه‌ای مشهور شده بودند که هیچ یک از ستاره‌های سینما نمی‌توانستند با آنها رقابت کنند. در ضمن تولید کارتون به تولید چند فیلم مستند نیز دست زد و زندگی حیوانات را فیلمبرداری کرد که استقبال گرمی از آنها شد.

کار جالب دیگر او این بود که مکانی را به نام «دیزنی لند» ساخت. در این پارک بینظیر تمام شخصیت‌های کارتون‌های او را با محیطی که قبلاً فقط نقاشی شده بودند، به صورت حقیقی نمایش داده می‌شد. قصری که در کارتون سیندریلا نقاشی شده بود، به صورت ساختمان حقیقی اعمار شد، خانه‌ی میکی ماوس، جاهایی که در کارتون آلیس در سرزمین عجایب به کار رفته بود و غیره. زمانی که او تصمیم خود را در مورد ساختن این پارک زیبا اعلان کرد، هیچ کس تصور نمی‌کرد که این کار امکان‌پذیر باشد و یا کسی برای بازدید از آن بیاید. او این پارک را در سال ۱۹۵۵ افتتاح کرد و تا سال ۱۹۸۵، دوصد و پنجاه میلیون نفر از «دیزنی لند» بازدید کردند. در آمد حاصل از «دیزنی لند» و فروش کارتون‌های تولید شرکت والت دیزنی، او را در شمار پولدارترین انسان‌های جهان قرار داد.

زحمات او از جانب مرجع‌های مختلف مورد تحسین قرار گرفت؛ برای او در طول دوران کارش ۹۰۰ تقدیرنامه، ۳۲ جایزه‌ی اسکار، ۵ امی (مجسمه‌ی کوچکی که به بهترین تهیه‌کنندگان و بازیگران سینما داده می‌شود) و ۵ دکترای افتخاری اهدا شد.

۱۵۵ ■ روز کانکور چی خواهد شد؟

در اواخر پاییز ۱۹۶۶، در یک معاینه پزشکی معمولی، مشخص شد که دیزنی گرفتار سرطان پیشرفته‌ی ریه است. یکی از ریه هایش برداشته شد، اما شش هفته بعد، در روز ۱۵ دسامبر، در یکی از اتاقهای بیمارستان سن جوزف (درست واقع در آنسوی خیابان محل استودیو اش)، در شهر بوربنک در گذشت. دیزنی در زمان مرگ ۶۵ ساله بود.

پنجاه جمله‌ی طلایی

۱. هیچ صدقه ای نزد خدا، محبوب تر از حق‌گویی نیست. «حضرت محمد (ص)»
۲. هدفی که شتابزده و سطحی انتخاب شده باشد، با اولین ناملایمات و سختی‌ها به دست فراموشی سپرده می‌شود.
۳. دنیا از آن کسانی است که تحرک و انرژی دارند.
۴. کم دانستن و زیاد حرف زدن مثل نداشتن و زیاد خرج کردن است.
۵. احمقها در فکر گذشته‌اند، دیوانگان نیز در رویای آینده بسر می‌برند و تنها انسانهای عاقل در حال زندگی می‌کنند.
۶. چانس هرگز کافی نیست.
۷. قابلیت انعطاف داشته باشید. تنها همین یک خصوصیت که بتوانید شیوه‌ی کار خود را تغییر دهید موفقیت شما را تضمین می‌کند.
۸. دوست واقعی کسی است که دستهای تو را بگیرد ولی قلب ترا لمس کند.
۹. وقتی انسان آرامش را در خود نیابد، جستجوی آن در جای دیگر کار بیهوده ای است.

۱۰. مهم این نیست که در کجای این جهان ایستاده ایم، مهم این است که در چه راستایی گام بر می داریم.
۱۱. سعی نکنیم بهتر یا بدتر از دیگران باشیم، بکوشیم نسبت به خودمان بهترین باشیم.
۱۲. هر چه عشق و شور زندگی بیشتری از خود ابراز کنید برای دیگران نیز بیشتر مقاومت ناپذیر خواهید شد و آن ها دیگر نخواهند توانست شما را نادیده بگیرند.
۱۳. آنکه پی به نیروی بزرگ درون خود برد، راه آزاد سازی آن را نیز خواهد یافت.
۱۴. شما این توان را دارید که زندگانی ای سرشار از عشق و رضایت بیافرینید.
۱۵. اگر در اولین قدم، موفقیت نصیب ما می شد، سعی و عمل دیگر معنی نداشت.
۱۶. هر گاه تصمیم شایسته ای گرفتید، آنرا رها نکنید.
۱۷. هر کاری انجام می دهید آن را با تعهد انجام دهید.
۱۸. انسان خوشبخت آن کسی است که حوادث را با تبسم و اندکی دقت به علت وقوع آن تلقی و قبول نماید.
۱۹. یکی از راه های خوشبختی این است که نسبت به کوچک ترین نعمت ها شاکر باشیم.
۲۰. هرچه موانع جدی تر و سخت تر باشد، لذت تلاش و پیروزی بیشتر است.
۲۱. بد اندیش همیشه، کارش گره می خورد.
۲۲. نشان دوست نیکو آن است که خطای تو را بپوشد و رازت را آشکار نکند.
۲۳. از زندگی خود لذت ببرید بدون آنکه آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید.
۲۴. برای آدم بهانه گیر همیشه بهانه وجود دارد.
۲۵. با پدر و مادر چنان رفتار کن که از اولاد خود توقع داری.
۲۶. اندیشیدن تا زمانی که با عمل همراه نباشد، خلاقانه نیست.

۲۷. هیچ یک از تمایلات نفس انسانی خطرناک تر از تمایل به تنبلی نیست.
۲۸. عاقل همان کاری را ابتدا انجام می دهد که نادان در آخر.
۲۹. پیشروان انسانهایی هستند که برای رسیدن به مطلوب خویش بپا میخیزند.
۳۰. کسی که به خود اطمینان دارد به تعریف کسی احتیاج ندارد.
۳۱. همیشه بدنبال سرنوشتی بهتر برای خود باش، و اگر کسب دانش آرامانت است هر آنچه در این مسیر رنج ببری ارزشش را دارد.
۳۲. مرد دلیر بهنگام ستیز و نبرد، همراهانش را نمی شمارد.
۳۳. هر کسی نگهبان شرافت خویش است.
۳۴. دو اشتباه بسیار بزرگ یکی این است که قبل از وقت اقدام به عمل کنیم و دیگری این است که فرصت مناسب را از دست بدهیم.
۳۵. هر کاری که انجام دهیم چه مثبت چه منفی نتیجه‌ی آن را خواهیم دید.
۳۶. هر کس همان گونه است که فکر می کند پس مراقب افکار خود باشید. ذهن همچون ساعتی پیوسته در حال کار کردن است و باید هر روز با اندیشه‌های خوب آن را کوک کرد.
۳۷. وقتی انسان دوست واقعی دارد که خودش هم دوست واقعی باشد.
۳۸. آنچه را که به دنبالش هستیم خواهیم یافت و آنچه را که از آن می‌گریزیم از ما خواهد گریخت... حال که می‌دانیم که به خواسته‌هایمان می‌رسیم شایسته است که اهداف و آرزوهای ارزشمند را طلب کنیم.
۳۹. هر اقدام بزرگ ابتدا محال به نظر می‌رسد.
۴۰. با قضاوت کردن درباره‌ی دیگران، در واقع به توصیف خود می‌پردازید.
۴۱. آدمی ساخته‌ی افکار خویش است فردا همان خواهد شد که امروز می‌اندیشیده است.
۴۲. معلم نفس خود و شاگرد وجدان خویش باش.
۴۳. اغلب آنهایی پیروز و موفق می‌شوند که کمتر تعریف و تمجید شنیده باشند.

۴۴. بزرگترین داروی خشم، صبر و درنگ است.
۴۵. از اندیشه ها و آرزوهای دیگران، برای موفقیت خود کمک بگیرید.
۴۶. رمز همه ی پیروزی ها، اراده است.
۴۷. با دیگران آنگونه رفتار کن که می خواهی با تو رفتار شود.
۴۸. انسان بزرگ برخورد سخت می گیرد و انسان کوچک به دیگران.
۴۹. زندگی همیشه مانند آتش است؛ اگر پنبه بودید شما را می سوزاند و اگر آهن بودید، به فولاد تبدیل می شوید.
۵۰. تجربه معلم سخت گیری است که اول امتحان می گیرد و بعداً درس می دهد.