



بلاغت

برشاخه‌ی درخت

کوشش

(ویرایش سوم)





مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش
تأسیس ۱۳۷۴

کوشش تقدیر را سبب می‌شود

مجتمع فرهنگی آموزشی کوشش

تأسیس: ۱۳۷۴

تهران - میدان ونک - هجدهم گاندی - شماره ۱۴

تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۷۱۱۹۵

دورنگار: ۰۲۱-۸۸۶۷۱۶۷۲

www.KOOSHESH.ir

فهرست مطالب

۷ سخنی با اولیا

۸ درباره این کتاب

۹ فصل ۱: در کتابخانه‌ی دانشگاه

۴۳ فصل ۲: برگی از زندگی

۱۴۷ فصل ۳: در برابر آئینه

۱۵۵ فصل ۴: بر شاخه‌ی درخت کوشش

۱۶۱ فصل ۵: برای حرفه‌ای‌ها

۱۶۶ منابع

اسامی گردآوردندگان فصل برگی از زندگی

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

محمد رضا امینیان	گلرخ بحر العلومی	شادی رضایی
مینا شیر زاده	حسن آخوند زاده	امید حبیب طاهری فرد
فرانک خورسندی	کیوان دارابی	پیمان اسدیان
پیمان حسام فر	روزبه ناظری	شقایق سلطانی
اسماعیل ناشر الاحکامی	مسعود دارابیان	حبیب حامدیان
شقایق راه اف	سارا بافتی زاده	مهدی مهدی زاده
فرشته احمدی آریا	سپیده طباطبایی	آمنه جعفری
مهدی جبل عاملی	سمیه عرب زاده	فائقه شکوه نکویی
	کوروش کاظم زاده	ساناز ناقد پور
	سعید سبز علی جماعت	سمانه کیانی

بسمه تعالی

سخنی با اولیا

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

مجتمع کوشش

درباره این کتاب

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

فصل اول

در کتابخانه‌ی دانشگاه

مقدمه



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

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

تاریخچه مطالعات سخت‌کوشی

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

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

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

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

^۱ Suzanne C. Kobasa

^۲ Salvatore R. Maddi

^۳ Hardiness

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

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

می‌توان آن‌ها را 3C کوباسا نامید. حروف C، مخفف سه واژه‌ی Commitment (تعهد)، Control (کنترل) و Challenge (چالشگری) است. وی خصوصیات مزبور را سرسختی نامید و آن را چنین تعریف کرد: «سرسختی عبارت از کاربرد توانایی‌های خویش به

منظور ارزیابی، سبک و سنگین کردن شرایط و فشارها، تعبیر و تفسیر این شرایط و پاسخ دادن به آن‌ها است.»



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

تعریف سرسختی

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

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

مؤلفه‌های سرسختی

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

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

مؤلفه‌های سرسختی

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

• تعهد

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

• کنترل

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

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

• چالشگری

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

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

است در ابتدا دشوار باشد، اما در درازمدت شما را تواناتر خواهد ساخت.

اهمیت سرسختی

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

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

استرس‌زا می‌دانند و با این حوادث بهتر سازگار می‌شوند. از نظر کوباسا، سرسختی یک ویژگی شخصیتی است که به عنوان یک منبع و سپر محافظ عمل می‌کند.

رشد و تحول سرسختی

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

والدین، عامل مهم ایجاد سرسختی

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

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

بنابراین تجارب دوران کودکی و تعامل با والدین و دیگران می‌تواند منجر به یک شخصیت سرسخت شود. در تحقیقات انجام شده مشخص گردید که میزان سرسختی در نوجوانان فاقد و دارای والدین با یکدیگر تفاوت دارد. به این معنی که میزان سرسختی و مؤلفه‌های آن در نوجوانان دارای والدین بالاتر از نوجوانان فاقد

والدین است و میزان آن در نوجوانان فاقد مادر پایین تر از نوجوانان فاقد پدر است. بنابراین پدر و مادر به ویژه مادر، عنصری مهم در بافت خانواده است که می‌تواند شکل‌گیری سرسختی در کودکان و نوجوانان را تحقق بخشد.

خانواده و ریشه‌های سرسختی

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

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

«هویت انسانی سالم» هویتی است که به خودش، دیگران و زندگی اعتماد دارد. چنین تصویری از خانواده آغاز می‌شود،

کودک در کنار مادر رشد می‌کند، مادری که حس «اعتماد» کودک را تقویت کند، می‌تواند امیدوار باشد که فرزندش «سرسخت‌تر» خواهد شد، رابطه‌ی «گرم» بدون وابستگی افراطی بین مادر و کودک به کودک این پیام را می‌رساند «من حضور دارم و تو می‌توانی» بدین ترتیب ظرفیت‌های درون روانی کودک را ارج می‌نهند، ظرفیت‌هایی که به طور سرشتی رو به رشد، تعالی و تسلط بر

زندگی می‌باشند. و این مسیر نوید «پرورش سرسختی» در سازمان
شخصیتی کودک است.

ویژگی افرادی که سرسختی دارند:

- حمایت گر؛
- مشوق؛
- از نظر جسمی سلامت هستند؛
- تاب آوری بالاتری دارند؛
- نسبت به تجربه‌های جدید باز هستند؛
- مسأله دارند؛
- فعال هستند؛
- بر خود متکی اند؛
- مشوق زندگی دارند؛
- از کار خود لذت می‌برند؛
- انگیزه‌هایشان بیشتر درونی است؛
- مسئولیت پذیرند؛
- زندگی را امری ساختارمند و قابل اصلاح می‌دانند؛
- در انجام وظایفشان مشتاق اند؛
- مستقل هستند؛
- به آینده اشتیاق دارند، زیرا تغییرات آن را در کنترل
خود می‌بینند؛
- با وجودی که در «سختی‌های زندگی» اضطراب،
خطرات و دشواری‌هایی وجود دارد، سبک زندگی شان
هیجان آور و رضایت‌بخش است؛
- چالش‌های زندگی قبل از این که اضطراب‌آور باشند، با
معنا می‌باشند.

مادر پدر کودک

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

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

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

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

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

نقش عوامل متعدد دیگر در ایجاد سرسختی

تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که بعضی از ویژگی‌های خانوادگی در مقاوم ساختن افراد برای مقابله با فشارهای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کنند. از جمله این ویژگی‌ها، روابط گرم و با محبت، همبستگی، حمایت عاطفی و باساختار بودن خانواده است. از آن جا که مشخصه‌ی اصلی افراد سرسخت، مقاومت بیشتر در برابر فشارهای زندگی است، ارتباط بین این ویژگی‌های خانوادگی با

سرسختی مورد انتظار است. بینگهام و استریکر بر این باورند که عوامل تأثیرگذار بر سرسختی دختران بیشتر از درون خانواده سرچشمه می‌گیرد، در حالی که برای فرزندان پسر، این عوامل ممکن است عوامل اجتماعی و مدرسه‌ای را نیز در بر بگیرد.

ویژگی های سرسختی

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

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

ویژگی های افراد با سرسختی بالا

- در شرایط فشارزا، مدیریت بهتری دارند؛
- از استراتژی‌های مقابله‌ای مثبت تری استفاده می‌کنند؛
- در موقعیت‌های فشارزا فعال تر بوده و با تمرکز شناختی بالاتر عمل می‌کنند؛
- در موقعیت‌های فشارزا بیشتر از روش‌های مقابله‌ای مسأله مدار استفاده می‌کنند.

ویژگی‌های افراد با سر سختی پایین

- در شرایط فشار زا، مدیریت ناکارآمدی دارند؛
- در شرایط فشارزا به صورت بسیار ناکارآمد عمل می‌کنند. از پایداری درمی‌آیند؛
- در موقعیت‌های فشارزا منفعل تر بوده و زود تسلیم می‌شوند؛
- در موقعیت‌های فشارزا بیشتر از روش‌های مقابله‌ای هیجان مدار استفاده می‌کنند.

به طور خلاصه از نظر کوباسا، فرد سرسخت کسی است که سه مشخصه‌ی عمومی دارد که عبارت‌اند از:

- الف) اعتقاد به این که فرد قادر به کنترل و یا تأثیرگذاری بر روی حوادث است و فشارزاهای روانی را قابل تغییر می‌داند؛
- ب) توانایی احساس عمیق درآمیختگی و یا تعهد نسبت به فعالیت‌هایی که فرد انجام می‌دهد؛
- ج) انتظار این که تغییر توأم با مبارزه‌ی هیجان‌انگیز، برای رشد انسان بیشتر مؤثر است و آن را جنبه‌ای عادی از زندگی می‌داند.

انگیزش عامل جدا نشدنی سرسختی

سرسختی را یک عامل و انگیزش درونی هدایت می‌کند و به همین جهت از ثبات و پایداری زیادی برخوردار می‌باشد (کوباسا، ۱۹۷۹). به عبارتی یکی از زمینه‌هایی که در جهت‌یابی و پیش‌بینی رفتار و شناخت فرد مورد توجه قرار می‌گیرد، انگیزش افراد است؛ چرا که محور اساسی بحث در زمینه‌هایی مانند یادگیری، ادراک، تفکر، عواطف، احساسات، هوش و مواردی از این قبیل است (شاملو، ۱۳۸۴). جنبه‌های هیجانی و انگیزشی نقش مهمی را در کسب

دانش جدید و یادآوری دانش قبلی در موقعیت جدید ایفا می‌کنند. انگیزش از نظر منبع کنترل، به دو دسته‌ی درونی و بیرونی تقسیم می‌شود که عبارت‌اند از:

- **انگیزه‌ی درونی:** گروهی از افراد که موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به شخص خود مثلاً توانایی یا کوشش شخصی نسبت می‌دهند و معتقدند که رویدادهای مثبت زندگی در نتیجه‌ی برنامه‌ریزی دقیق و کوشش پی‌گیر خود آن‌ها به دست می‌آید و برای رفتار خود، قبول مسئولیت می‌کنند. انگیزش درونی با تمایل درونی برای انجام موفقیت‌آمیز صرف یک تکلیف مرتبط است؛

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

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

ویژگی‌های افراد سرسخت

جمع‌بندی نتایج بیش از دو دهه تحقیق درباره سرسختی، کوباسا را به این نتیجه‌گیری رسانید که افراد سرسخت حس جهت‌گیری مشخص، رویکردی فعال در موقعیت‌های استرس‌زا، حس اعتماد بالا و کنترل دارند؛ ویژگی‌هایی که شدت تهدیدها و خطرهای

احتمالی را کاهش می‌دهند. مجموعه‌ی این ویژگی‌ها، فرد را به‌رغم قرار گرفتن در معرض عوامل فشارزا مصون نگه می‌دارد. درنتیجه، افراد سرسخت توانایی بالایی برای مقابله با عوامل فشارزا دارند. تحقیقات نشان می‌دهند که هم سرسختی کلی و هم اجزای آن یعنی تعهد، کنترل و چالش‌گری، نشان‌دهنده‌ی سلامت روانی بالاست. فرد سرسخت در برخورد با مسائل حالت فراگیری دارد و خود را با افکار واگرا، که اساسی برای خلاقیت است، مشغول می‌سازد و اولویت‌های مختلف را در ارزیابی موقعیت مورد توجه قرار می‌دهد. این نگرش، نقطه‌ی مقابل تفکر همگرا (یک بعدی) است که از خصوصیات اصلی افراد افسرده است. نگرش یادگیری فرد سرسخت به او کمک می‌کند که شرایط پرفشار و شرایط تغییر - خوب و بد - برای او به منزله‌ی فرصت‌های مبارزه، رشد و غنی ساختن زندگی درآمده و به دنبال آن، فرد در مقابله با مسائل به یافتن راه‌حل‌ها فکر کند.

مطالعات کوباسا نشان داد که افراد سرسخت ویژگی‌هایی دارند که عبارت‌اند از:

(۱) با جنبه‌های خود و زندگی‌شان کمتر مبارزه می‌کنند. عزت‌نفس بالایی دارند و بیشتر بر رویدادهای مثبت تأکید می‌ورزند تا رویدادهای منفی.

(۲) اهمیت مشکلات را نادیده یا دست‌کم نمی‌گیرند و در عوض، فعالانه با مسائل مواجه می‌شوند و می‌کوشند آن‌ها را حل کنند.

(۳) معتقدند که شخصاً و از طریق اعمال خود به پاداش می‌رسند نه این‌که پاداش‌هایشان تحت اختیار خودشان نباشد. به عبارت دیگر، از جایگاه درونی مهار برخوردارند.

(۴) نظام ارزشی صریح و روشن دارند و معتقدند که زندگی‌شان با معناست.

۵) از لحاظ اجتماعی افراد ماهری هستند و از شبکه‌های نیرومند خانوادگی و دوستانه برخوردارند؛ به طوری که می‌توانند در زمان گرفتاری به آن‌ها مراجعه کنند.

آموزش سرسختی

از طریق آموزش سرسختی می‌توان به کودکان کمک کرد که با افزایش آگاهی و مهارت‌های خود، به رشد و شکوفایی خویش کمک کنند تا در نتیجه، سلامت روانی‌شان بیش از پیش فراهم شود. با توجه به این‌که سرسختی از مفاهیمی چون داشتن هدف و معنا در زندگی، ارزشمند بودن، زندگی مشتاقانه و پرشور، قدرت و مسئولیت ناشی از اختیار و آزادی فردی، اهمیت تجربه ذهنی و نقش مؤثر فرد در ساختن جامعه ریشه می‌گیرد وجود آن در کودکان باعث رشد آن‌ها در زمینه‌های مختلفی می‌شود. سرسختی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی، مورد توجه نظریه‌پردازان روانشناسی به‌ویژه روانشناسان مثبت‌گرا قرار گرفته است. در این راستا، سرسختی ترکیبی از نگرش‌ها و باورها تعریف می‌شود که به دانش‌آموز انگیزه و جرئت می‌دهد تا در مواجهه با موقعیت‌های فشارزا و دشوار تحصیلی، کارهای سخت و راهبردی انجام دهد و برای سازگاری با آن شرایط سرسختانه فعالیت کند تا از میان رویدادهایی که بالقوه می‌توانند واجد پیام‌های فاجعه‌آمیز و ناخوشایند باشند، راهی به سوی رشد و تعالی باز کند و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت تحصیلی و فردی فراهم آورد، بعضی از مفاهیم و موضوعاتی که در جلسات آموزش سرسختی می‌توان به کودکان یاد داد، عبارت‌اند از: تمرکز بر معنا، ارزش‌ها، و اهداف زندگی، مهارت رها کردن، بودن در اینجا و اکنون، مسئولیت‌پذیری، خودآگاهی (ایجاد تصویر مثبت از خود، مهارت تفکر مثبت و انگیزه‌بخش و ...)، افزایش مهارت‌های بین فردی،

غلبه بر خجالت و کم‌رویی، آشنایی با مفهوم مشکل و نحوه برخورد با آن، مهارت نگرش به مشکلات به‌عنوان فرصت تجربه و یادگیری،

شوخی و مزاح (شوخ‌طبعی)، مقابله‌گشتاری با رویدادها (روش‌های حل مسئله و ریلکسیشن)، جرئت‌ورزی، توجه به کارهای مثبت خود در گذشته و روش انجام دادن آن‌ها، بالا بردن عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس، تصمیم‌گیری، انتخاب و درک از خود به‌عنوان یک عامل اساسی در محیط.

نتیجه‌گیری

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

اگر مؤلفه‌های شخصیت را ترکیبی از اعمال، افکار، هیجانات و انگیزش‌های فرد در نظر بگیریم، ممکن است این مؤلفه‌ها در افراد مختلف متفاوت باشند. سرسختی را نیز یک ویژگی شخصیتی

عنوان کرده‌اند که فرد واجد آن ، قادر به حل کارآمد مسائل و رفع فشارهای بین فردی است و در هنگام رویارویی با حوادث از سرسختی به‌عنوان مقاومت و سپر محافظ استفاده می‌کند.

تقویت سرسختی و انعطاف پذیری در کودکان

- الگوی مناسبی برای فرزندانان باشید

کودکان با مشاهده والدین بهتر می‌آموزند، هرچه ما بزرگترها راهکارهای مبتنی بر حل مسأله، انعطاف پذیری و ابراز احساسات سازنده را در دوره‌ی بحران‌ها داشته باشیم، الگوهای بهتری برای فرزندانمان خواهیم بود.

- کودکان را به حل مسئله تشویق کنید

به جای ارائه راه‌حل آن‌ها را تشویق کنید که راه حلی را بیابند و به راه‌حل‌هایشان باور داشته باشید و با رویی باز و پذیرا استقبال کنید، با این راه کار توانایی آن‌ها در مواجهه با مشکلات را تقویت می‌کنید.

- تقویت استقلال

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

- مسئولیت پذیری

پرورش مسئولیت پذیری از سنین اولیه آغاز می‌شود، یک کودک حتی در سال‌های اولیه، به اجرای مسئولیت‌های خود بسیار مشتاق و علاقه‌مند است، از حدود سه سالگی می‌توانید مسئولیت انجام کارهایی را که می‌تواند انجام دهد را به او بسپارید، مثل جابجا

کردن وسایل کوچک، کمک به مادر، لباس پوشیدن، نظافت شخصی و ... و این مسیر در سال‌های آتی هم ادامه می‌یابد. بسیاری از والدین ترجیح می‌دهند که به جای مسئولیت دهی به کودکان برآموزش تکیه کنند، زیرا فکر می‌کنند آموزش‌هایی چون زبان خارجه، موسیقی، هنر ... می‌تواند آینده‌ی درخشان تری را برای فرزندشان فراهم کند، درحالی که «آموزش» به تنهایی و بدون تقویت ساختارهای شخصیتی به هیچ وجه ضامن «موفقیت» در زندگی نخواهد بود.

- از کودکی به فرزندان مسئولیت‌های روزمره بدهید.
- از تشویق‌های مداوم و افراطی استفاده نکنید.
- پیش از انجام مسئولیت مورد نظر برای او مسئولیتش را توضیح دهید.
- سعی کنید که مدام به فرزندان تذکر ندهید (دستور ندهید).
- به او اعتماد کنید.
- فرزندان را در کارهای خانه مشارکت دهید.
- گاهی از مسئولیت‌پذیری‌اش تشکر کنید.
- راه‌های مسئولیت‌گریزی را مسدود کنید.
- هرگاه مسئولیتش را انجام نداد پیامدهای منطقی برایش مشخص کنید.
- پرورش انگیزه‌ی درونی

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

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

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

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

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

انگیزه‌های درونی در افرادی که مسئولیت پذیرند، و از انجام دادن کارهایشان رابطه‌ی گرم تری با والدین و معلمین را دریافت می‌کنند، تقویت خواهد شد.

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

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

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

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

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

● مهارت بین فردی، گوش دادن فعال و حل تعارض

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

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

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

از آن جایی که امروزه سبک زندگی خانواده‌ها، فرزندان را تنها ترک کرده است گاهی آن‌ها را فاقد ویژگی «تعامل مؤثر» با دیگران می‌بینیم.

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

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

خانواده‌هایی که حتی با وقت کم، کیفیت ارتباطی بهتری دارند، به فرزندان‌شان می‌آموزند که تعارضات خود را با روش‌های منطقی‌تری حل کنند و این ویژگی به آن‌ها کمک می‌کند که در حین انجام وظایف فردی، تحصیلی و اجتماعی‌شان، به دنبال راه حل برای اتمام و انجام کارهایشان باشند.

همدلی و ذهنی‌سازی

«درک شدن» و «دوست داشته شدن» دغدغه دائمی همه انسان‌هاست، این ظرفیت در خانواده و مدرسه و روابط بین فردی قابل حصول است.

اولیای خانواده و مدرسه پیش از هرچیز باید نسبت به احساسات خود در شرایطی که مقابل کودک یا نوجوان قرار می‌گیرند آگاه باشند و در تعامل با وی سعی کنند احساسات او را درک کنند، انسانی که درک شود می‌تواند، شما را بیشتر بفهمد و نسبت به وظایف خود آگاهانه عمل کند. این فرایند به شدت درک‌کاهش

«اضطراب مخرب» مؤثر است و دشواری تکلیف را قابل تحمل‌تر می‌کند.

بسیار شاهد آن بوده‌ایم که کودکان به خاطر حجم فعالیت‌های آموزشی دچار اهمال کاری و بی دقتی در انجام تکالیف خود می‌شوند، چرا؟؟

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

در حالیکه اگر علی‌رغم دشواری تکلیف احساس کنند که درک می‌شوند، کمک دارند و فرصت تلاش کردن دارند، قطعاً اقدامات مؤثری برای اتمام تکالیف انجام می‌دهند. از سویی این همدلی و تلاش برای درک آن‌ها، انگیزه‌ی درونی برای موفقیت را افزایش می‌دهد، زیرا می‌آموزند با وجود چالش تکلیف، راهی برای درک و فهم و اتمام آن خواهند یافت.

○ کمال طالبی - یا کامل پنداری

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

«انسان بی عیب و نقص وجود ندارد» همه ما در دوران‌های مختلف زندگی خود برای دستاوردهای فردی یا اجتماعی با چالش‌هایی

روبرو هستیم که برای دستیابی به آن‌ها باید با چالش‌هایی درونی روبرو شویم، و می‌دانیم که در این مسیر کامل نیستیم. درحالی‌که از فرزندانمان می‌خواهیم که همیشه در قله باشند و با خودمان فکر می‌کنیم «کمال طلبی» یک ویژگی لازم برای ما و خانواده مان است.

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

پرورش احساسات و سرسختی

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

آنچه موجب ایجاد نقطه اشتراک این احساسات با سرسختی است میزان «پذیرش» و «باز بودن» معامله این تجارب است. هرچه نسبت به احساسات خود آگاهانه تر رفتار کنیم، آسیب کمتری می‌بینیم و بر تجارب سازنده خود می‌افزاییم. به این معنا که هر احساس با یک رویداد و تجربه زندگی آمیخته است، و چنانچه آن احساس را «بپذیریم» و بیاموزیم با واقعیت‌های جاری کنار بیاییم،

مسیر زندگی و مسئولیت‌هایمان را به شکل سازنده تری طی می‌کنیم.

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

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

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

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

۱ به احساسات خودتان توجه کنید.

۲ چرا این احساسات در شما ایجاد شده است؟

۳ به احساس کودک یا نوجوان توجه کنید؟

۴ از او بپرسید که احساسش چیست؟

۵ سعی نکنید او را توجیه کنید و یا قانع کنید که اشتباه می‌کند؟

۶ به او بگویید من هم گاهی اینطور می‌شوم و سعی می‌کنم نگذارم روی کارم تأثیر منفی بگذارد.

۷ سعی کنید با او صمیمی‌تر شوید.

۸ هرگاه «صمیمیت نسبی» اتفاق افتاد، احساسات مثبت او بیدار می‌شود و بیشتر تلاش می‌کند.

راه‌های تقویت سرسختی

برای تقویت سرسختی روش‌های متفاوتی وجود دارد:

۱. تمرکز بر لحظه «اکنون»: تقویت توان کنترل شرایط.

۲. تجسم همه احتمالات ممکن: تقویت کنترل و چالش‌پذیری.

* سه راه پیش روی خود را در نظر بگیرید، که می‌توانست اوضاع را بدتر از آنچه هست بکند.

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

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

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

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

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

۴. نیت متناقض: کنترل، چالش، تعهد.

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

کند و این بازسازی کنترل و اعتماد به خود و خود اتکایی را افزایش می‌دهد.

۵. خودآگاهی از مهمترین عوامل بهبود سرسختی، افزایش خود آگاهی از مهمترین عوامل می باشد.

○ سرسختی تحصیلی

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

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

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

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

کودکان چگونه در مسیر سرسختی قرار می‌گیرند:

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

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

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

سرسختی تحصیلی ویژگی‌های ذیل را در کودکان پرورش می‌دهد.

- مقاومت؛
- کنترل استرس؛
- کنترل افسردگی؛
- سلامت روان؛
- کسب موفقیت؛
- احساس خود بسندگی self sufficiency؛
- کودکانی که سرسختی تحصیلی دارند.
- دروس خود را مدیریت می‌کنند.
- زمینه‌های موفقیت تحصیلی را برای خود فراهم می‌کنند.
- نسبت به یادگیری و پیشرفت شخصی متعهدند.
- نسبت به عوامل استرس‌زا آگاهند.

دشواری تکلیف و سرسختی

«توانستن» نقطه عطف حرکت رو به جلو است.

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

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

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

راهکارهای ایجاد انگیزه در کودکان

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

فصل دوم

برگی از زندگی

مقدمه

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

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

شریک رنج مردم

شیلا واحدی ولی دانش آموز آرام بلوری

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

تجربه خودساختگی در سیستان

رضا عرفانیان ولی دانش آموز دل آرا عرفانیان

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

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

یک تجربه از خودساختگی اداری

کوروش ساوجی ولی دانش آموز سامینا ساوجی

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

مبارزه جوئی با طعم گردشگری

حامد ضرابی ولی دانش آموز بهار ضرابی

من در سال ۱۳۸۵ در سن ۲۶ سالگی از اصفهان به تهران مهاجرت نمودم و شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری نیل گشت روز را

راه‌اندازی نمودم. موقعی که به تهران آمدم کل سرمایه بنده حدود بیست میلیون تومان بود که ده میلیون آن را برای رهن واحد اجاره دفتر دادم و حدود هفت میلیون تومان هزینه‌های تجهیز دفتر را پرداخت کردم و الباقی که حدود ۳ میلیون تومان دیگر بود را به‌عنوان سرمایه داخل شرکت استفاده کردم. اوایل کار خیلی خیلی سخت بود و دخل و خرج به سختی در می‌آمد برای کاهش هزینه‌های زندگی شب‌ها در داخل دفتر زیر میز کارم می‌خوابیدم، امیدوار بودم و هر روز تلاشم را بیشتر می‌کردم، آهسته آهسته اوضاع شرکت بهتر شد و با بهره‌گیری از اینترنت و کمک گرفتن از google شرکت ما به بزرگترین شرکت مسافرتی در زمینه سفر به کشور چین تبدیل شد. شرکت ما دفاتر مسافرتی در سه شهر بزرگ چین دایر نمود شامل پکن، شانگهای و گوانجو، در اوج فعالیت بودیم که ناگهان کرونا آمد و کلیه زحمات ما بیش از حدود دوازده سال یک شبه از بین رفت و مجدداً بعد از چهار سال بعد از بیماری کرونا کار ما از سر گرفته شد و به جرأت می‌توان گفت رمز موفقیت در هر شغل و تحصیل و زندگی در کلمه تلاش خلاصه خواهد شد.

● موفقیتی که ریشه در کتاب داشت

شب‌نم سلحشور کردستانی ولی دانش آموز آرسیا فریور

در هفته‌ی اول کاری‌ام و در اولین پست و مسئولیت سازمانی‌ام که دوره‌ی طرح بود و من به عنوان کارشناس پیشگیری از معلولیت در آسیب اجتماعی در بهزیستی مشغول به کار شدم به من خبر دادند که شخص روانشناسی که مسئول آموزش بهداشت زوجین قبل از ازدواج به تابع‌ها بودند بیمار شدند و فردا نمی‌توانند در جلسه آموزش حضور داشته باشند و شما باید به جای ایشان به مدت بیست دقیقه سخنرانی نمائید! و خوب حالا تصور کنید که یک دختر ۲۲ ساله تازه فارغ‌التحصیل شده در رشته اداره امور

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

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

یک تجربه برقی

سعید عباسی ولی دانش آموز الینا عباسی

احتراماً، اولین پست کاری اینجانب؛ کارشناس بازار برق ایران و بخش SCUC بود که هرروز باید یک برنامه ۲۴ ساعته برای فردای روز بعد می‌چیدیم و باید با مصرف کل کشور تولید همگرا می‌شد، در سومین کشیکم که روز تعطیل بود و هیچ‌کس جز خودم در بخش نبود از شدت استرس در فایل Excel خروجی یک نیروگاه را در هنگام چک ناخواسته تغییر داده بودم و برنامه پیدا نمی‌شد، بعداز آمدن چند تا از همکارانم تا شب سر این موضوع بحث و بررسی کردیم و در آن‌روز متوجه اشتباه من شدیم!

یک تجربه سخت‌کوشی با واژه سماجت

علی اصغر رضایی عزیززاده ولی دانش آموز الناز رضایی عزیززاده

از زمانی که یادم می‌آید برای به دست آوردن اهدافم سماجت کردم. برای خانه‌دار شدن، ماشین، سفر، درآمد کار، تحصیل و ... کلی سمج بازی درآوردم. اما سماجتی که برای تغییر رشته تحصیلی و شغلم انجام دادم، هیچ موقع فراموش نخواهم کرد. بعد از لیسانس کامپیوتر و تشکیل زندگی و داشتن فرزند و مشکلاتی که بعداً بوجود آمد دوباره شروع به خواندن رشته‌ای جدید کردم. این سماجت به مزاجم خوش آمد و تصمیم گرفتم تا آخرش ادامه بدم. تو این دوره بیشتر کسانی که من و می‌دیدن، می‌گفتند: چه وقت درس خوننده؟ حوصله داری، گیرم که وکیل بشی می‌خواهی چکار کنی؟ اما من با سماجت و با تمامی سختی‌ها و خستگی زیاد به راه خودم ادامه دادم. بعد چندین سال تلاش به هدف خودم رسیدم. امروز می‌توانم اعتراف کنم که هرآنچه در زندگی دارم را با سماجت و سخت‌کوشی بدست آورده‌ام و اینو به دخترم هم یاد دادم. همت، ایمان، توکل تنها راه رسیدن به هدف در ایمان است.

برخاستنی دوباره

علیرضا نصیری ولی دانش آموز درسا نصیری

خاطره چالشگری و سرسختی در حوزه تحصیلی

در نتایج کنکور سال چهارم دبیرستانم که در واقع اولین سال حضورم در کنکور سراسری بود در رشته تکنولوژی تولیدات گیاهی (مقطع کاردانی) دانشگاه شاهرود پذیرفته شدم. دوری از خانواده برابم بسیار سخت بود چون اولین تجربه جدایی‌ام بود و این دوری خیلی برای خانواده بخصوص مادرم هم دشوار بود. اما با گذشت یک هفته حسابی با زندگی خوابگاهی و دوستان خوبی که در خوابگاه داشتم خو گرفتم و همه چیز عالی پیش می‌رفت. خوب

درس می‌خواندم و از این‌که یاد می‌گرفتم روی پای خودم بایستم لذت می‌بردم.

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

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

پیشنهادات یک ولی

داود علی حسینی ولی دانش آموز آویسا علی حسینی

جذاب‌ترین تجربه به جرأت صبر به همراه سختی‌های مسیر برای رسیدن به هدف در زندگی رسیدن به هدف رو مالمال لبریز از شیرینی می‌کرد و خود انگیزی که خیلی تاثیر گذار بود گاهی همراه با دلسردی و گاهی پر از شور و حرکت به سمت جلو بارها و بارها طعم نا کامی را چشیدن و در آخر تمرکز برای رسیدن تصمیم، نقشه کشیدن، عملی کردن و در نهایت رسیدن به خود هدف جذاب‌ترین تجربه زندگی بوده است پی بردن به نقاط ضعف و پروراندن اون نقطه به صراحت رشد دادن نقطه تاریک.

تومیه‌های قصار از یک ولی

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

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

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

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

تلاش در دوجبهه

اعظم سادات رضوی ولی دانش آموز آدرینا طامه

تازه از پیش دانشگاهی فارغ‌التحصیل شده بودم و شور و شوق جوانی و رسیدن به جایگاه‌های خوب را برای خودم می‌دیدم که با داشتن خواستگارهای متعدد به یکباره به جای رفتن به دانشگاه به

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

پیامی از یک پدر

سید حبیب حسینی ولی دانش آموز سیده ستاره حسینی

در زندگی اگر می‌خواهید چیزی به دست آورید بایستی برای آن سختی کشید و تلاش کرد. از شکست خوردن نترسید با تلاش و کوشش بر مشکل غلبه خواهید کرد.

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

اگر برای کاری تصمیم جدی دارید با استفاده از تجربه‌هایی که در طول زندگی به‌دست آوردید و از تجارب دیگران و اطمینان آن را

انجام دهید. برای خود کنترلی می‌توان به نظم - انضباط - اراده قدرت و استحکام داشتن در مقابل خواسته‌های نفسانی اشاره کرد همانند توانایی کنترل رفتارها در زندگی.

تجربه‌ای به وسعت زمین فوتبال

وحید رضا همتی نیک ولی دانش آموز سوگول همتی نیک

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

یک تجربه شرکتی

امیر هوشنگ قدیانی ولی دانش آموز آرشیدا قدیانی

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

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

از بابل تا تهران به سختی

مهدی زارع ولی دانش آموز باران زارع

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

یک مسیر آکادمیک

نیما ولی زاده ولی دانش آموز باران ولی زاده

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

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

مقاومت در فضای تحریم

حمید جلالی ولی دانش آموز سوگند جلالی

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

من بیش از ۲۰ سال به‌عنوان مدیر تحقیق و توسعه در یکی از کارخانجات تولید لوازم خانگی تحت لیسانس یکی از برندهای مطرح جهانی مشغول به کار بودم. این مجموعه نیز همانند دیگر شرکت‌هایی که نمایندگی برندهای خارجی را در ایران داشتند با

اعمال محدودیت‌های متعدد به واسطه تحریم‌های هسته‌ای در زمان ریاست جمهوری ترامپ با دردهای مختلفی روبرو شده و عملاً قادر به ادامه فعالیت و همکاری با آن‌ها برنند را نداشتند و به جهت بقا در یک تصمیم سخت بنا را به تولید محصولات با برنند و طراحی ایرانی گرفته و به همین سبب من و تیم تحقیق و توسعه شرکت درگیر یکی از بزرگترین و سخت‌ترین چالش‌های کاری خود شدیم. چرا که یک مجموعه بزرگ با حدود ۳۰۰ پرسنل که جایگاه خاصی در بازار لوازم خانگی داشت حالا چشم امیدش به بقا و حفظ پرسنل و جایگاهش، تیم تحقیق و توسعه است.

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

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

یک چک لیست یک مسئولیت

فاطمه ممیزی ولی دانش آموز پارمیس شفیعی

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

مراحل اجرا و اقدامات به ترتیب به شرح ذیل می‌باشد.

(a) تاریخ شروع و پایان اجرای پروژه و تعریف منحنی زمان (گانست چارت) مربوطه،

(b) تخمین هزینه‌ها و برآورد هزینه شکست پروژه،

(c) تعریف شرح خدمات، اقدامات و اهداف اجرای پروژه،

(d) تعیین نفرات و تخصص‌های مورد نیاز.

پس از کلید خوردن پروژه و انعقاد قرارداد:

(a) ارائه گزارش بصورت مستمر و مدون در طول اجرای پروژه،

(b) برگزاری جلسات جهت ارائه چالش و راهکارهای فرآیندی و اجرایی،

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

دعای یک مادر

سید هومن هندی ولی دانش آموز سیده صبا هندی

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

نقل یک روایت

نازنین حمزه ولی دانش آموز ملینا کرمعلی ناظر

بزرگترین چالش قرن اخیر از بیل گیتس نقل است: که شاگردان ممتاز با معدل‌های تاپ مدیران ارشد آینده شرکت‌های موفق و

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

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

یک سرسختی هنرمندانه

الهام شجاعی ولی دانش آموز ریحانه قابلی

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

گفت: به نظر من شما دیگه کلاس ثبت نام نکن، با تعجب گفتم: چرا استاد؟ استاد گفتن: چون تو نمی‌تونی نقاشی و طراحی یادگیری وقت خود رو تلف نکن به نظر من ادامه نده.

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

○ سخت‌کوشی به مثابه یک دارو

خشایار پیکر ولی دانش آموز پگاه پیکر

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

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

یک دلنوشته با طعم سخت‌کوشی

شیمای جبلی ولی دانش‌آموز سوفی لر پری زنگنه

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

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

دانشجو ولی در مسیر تلاش

شهداد منصوری ولی دانش آموز ترمه منصوری

حدوداً ۳۳ سالم بود یعنی زمانی که ترمه دخترم ۶ ساله بود و تازه دانش آموز کلاس اول شده بود، تصمیم گرفتم دوباره شروع به درس خواندن و ادامه تحصیل بکنم آن موقع مدرک کارشناسی میکروبیولوژی داشتم دوباره کنکور دادم و در رشته بیوتکنولوژی دانشگاه شهید بهشتی پذیرفته شدم طی آن دو سال که دانشجوی کارشناسی ارشد بودم صبح و شبها که بیدارماندم و درس خواندم و روزها به دانشگاه می‌رفتم سال دوم که برای گذراندن پروژه‌ام گاهی تا غروب در دانشگاه مشغول بودم و در آن زمان ترمه کلاس سوم دبستان بود و گاهی مادر خودم و گاهی مادر همسرم بعداز ظهرها برای نگهداری از او به منزل ما می‌آمدند الحق که همسرم هم علی‌رغم گرفتاری شغلی تا جایی که توانست در مراقبت از ترمه و رسیدگی به درس‌هایش به من مدد رساند بعداز دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد گویی بازهم از خودم رضایت کامل نداشتم دوباره کنکور و دوباره ورود به یک مرحله جدید و شروع دکترا در رشته ژنتیک آن‌هم به مدت ۴ سال چه شبها و چه روزهایی که با ترمه پایه پای یکدیگر درس خواندیم گاهی او به من میگفت: مامی تو از درس خواندن خسته نمی‌شوی؟ من هم در پاسخ به او می‌گفتم: مگر تو خسته شدی؟ لبخندی می‌زد و هر دو دوباره سرمان داخل کتاب‌ها و جزوه‌هایمان می‌رفت. در حال حاضر ۴ سال است که مشغول تدریس در دانشگاهم، البته تدریس را در دوره دانشجویی دکتری آغاز کردم. حال که به گذشته نگاه می‌کنم و این ۱۱ سال را مرور می‌کنم (البته ناگفته نماند که بین کارشناسی ارشد و قبولی دکتری دو سال فاصله انداختم) می‌بینم که علی‌رغم این که به من، ترمه و همسرم کمی سخت گذشت ولی پیامدهای این سختی‌ها برای دخترم ترمه ثبت و تأثیرگذار بود چرا که فهمید

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

داستان یک نوستالوژی

سارا صدیق زاده ولی دانش آموز آرتمیس جعفر زاده

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

بله، آشنایی با اعضای انجمن دوستداران حافظ زمانی که از دیو و دد ملول شده‌ای و انسان را آرزو می‌کنی و در آن صورت به فرموده حافظ: از جان طمع بریدن آسان بود ولیکن / از دوستان جانی مشکل توان بریدن. گپ و گفتگو با دوستان شفیقی که ماهی یکبار در سالنی گرد هم می‌آمدند و در انتظار می‌نشستیم تا اندک اندک جمع مستان برسند و در آن صورت و در لحظه دیدار یکدیگر را در آغوش می‌گرفتیم و این بیت زیبای حافظ را زمزمه می‌کردیم. دانی که چیست دولت؟ دیدار یار دیدن

در کوی او گدایی بر خسروی گزیدن

دوستانی که به قول سهراب سپهری: بزرگ بودند و از اهالی امروز بودند و با تمام افق‌های باز نسبت داشتند و لحن آب و زمین را چه خوب می‌فهمیدن. وصف و سخن شیرین آن روزگاران را با کلام شگفت و شورانگیز خواجه راز به فرجام می‌آورم

مرحبا ای پیک مشتاقان بده پیغام دوست

تا کنم جان از سر رغبت فدای نام دوست.

هزینه جوانی

سارکیس آساطوریان ولی دانش آموز آرملا آساطوریان

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

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

خودساختگی با خط نستعلیق

مجید گل محمدی ولی دانش آموز ساتین گل محمدی

در میانه‌ی دوره‌ی راهنمایی زمانی که سیزده ساله بودم اشتیاق فراوانی پیدا کرده بودم تا به خط خوشنویسی رو آورم برای آن‌که تمام خانواده ما خط بسیار زیبایی داشتند اما هیچ کدام به طور رسمی و آکادمیک آموزش ندیده بودند به ویژه با قلم و مرکب.

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

کوشش در کوشش

مهسا محمودزادگان دبیر ریاضی و دانش‌آموخته مجتعم کوشش دانش‌آموخته دبیرستان کوشش و در حال حاضر افتخار نه سال همکاری مستمر با این مجموعه را در سمت دبیر ریاضی دارم. از زمان ورود به دانشگاه علاقمند بودم فارغ از موقعیت خانوادگی بتوانم دارای یک شخصیت مستقل از نظر اجتماعی و اقتصادی شوم.

در ابتدای این مسیر علاقه مندی بنده به حوزه تدریس و تشویق دبیران وقت مجموعه باعث شد پای در این حوزه کاری گزارم. با وجود سن کم و مسیر بسیار چالش برانگیز، با پشتکار و بهره جستن از راهنمایی‌های استادان گران قدرم توانستم گام‌های خود را استوارتر و با انگیزه‌تر بردارم. اکنون با گذشت حدود ۲۰ سال، بسیار مفتخر هستم که می‌توانم سهمی کوچک در آموزش و پرورش نوجوانان این مرز و بوم بردارم.

تجربهای به قدمت ۲۸ سال

فاطمه سرایی دبیر ریاضی مجتمع کوشش

موقعیت: منزل پدری / تاریخ: سال ۱۳۷۱

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

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

سال سوم دبیرستان شروع به کار کردم. روزها پس از ساعت مدرسه و بعد از ناهار کارم را در مؤسسه شروع کردم. گاهی اوقات آنقدر خسته بودم که به کارهای مدرسه هم نمی‌رسیدم. اما شوق

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

یک تجربه ایتالیایی

بهاره عباسقلی دبیر فیزیک مجتهد کوشش

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

در کارزار کنکور

مبینا شرافتی پور دبیر شیمی و دانش آموخته مجتبع کوشش

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

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

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

بازگشت دوباره به مدرسه

الهه آرمنده، همکار و دانش‌آموخته مجتبع کوشش

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

هیچ وقت اولین روز حضورم در مدرسه را فراموش نمی‌کنم، استرس حضور در مکانی جدید و افرادی که برای اولین بار

می‌دیدمشان ضربان قلبم را دو چندان کرده بود.

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

حضور دبیران فرهیخته و مشاوران آگاه و دلسوز دلیلی برسخت‌کوشی ام برای رسیدن به هدفم شد.

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

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

در تقای یک افتتاح

فرشید حسینی مطعم ولی دانش آموز آمیتیس حسینی مطعم

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

همین دلیل مدیریت شرکت ضرب العجل دستور دادن تا پنج دستگاه خودرو که در دفتر تهران بود خیلی سریع بصورت شبانه به مجتمع کارخانه انتقال و تحویل یگان حفاظت ریاست جمهوری شود. به همین دلیل بنده به همراه ۴ همکار دیگر ماموریت گرفتیم تا شبانه خودروها را به مقصد برسانیم. لذا ساعت ۸ شب از تهران به سمت مجتمع که واقع در جاده طبس می‌باشد به حرکت درآمدیم در طول مسیر بدلیل بارور کردن ابرها بارندگی شدید داشتیم و هنوز اتوبان قم به کاشان افتتاح نگردیده بود و می‌بایست از جاده قدیم که دوطرفه بود طی مسیر می‌کردیم. بارندگی به قدری شدید شد که ماشین‌هایی که از روبرو می‌آمدند پس آب‌های روی جاده را به روی شیشه خودرو پرتاب می‌کردند و برف پاک‌کن خودروها از عهده تمیز کردن شیشه‌ها بر نمی‌آمد و در یک آن ما چیزی نمی‌دیدیم جاده پر بود از ماشین‌های سنگین و رانندگی خیلی پراسترس داشتیم همچنین چالش بزرگ ما این بود که باید با بی‌خوابی و باران شدید دست و پنجه نرم می‌کردیم و تا ۵ صبح خودروها را به مقصد می‌رساندیم.

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

توجه یک نصیحت پدرا نه

مهدی زندی ولی دانش آموز وندا و وینا زندی

سال ۱۳۷۰ ترم اول دانشجویی در رشته حسابداری بدلیل عدم توان پدر در تامین هزینه کمک تحصیل مجبور به کار در رشته خودم (حسابداری) شدم. ابتدا در بازار قطعات خودرو میدان امام و پس از ۴ ماه جذب یک مؤسسه خدمات مالی شدم. مدیر مؤسسه

بسیار حرفه‌ای و کار بلد ولیکن سیستم انتقال و آموزش بسیار محافظه کارانه داشت و به سختی کار یاد می‌داد.

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

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

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

○ سخت‌کوشی خارج از ایران

حسن احمدی ولی دانش آموز آرنیکا احمدی

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

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

کلمات را به زبان بیاورد مرا در جریان این که مدیر امنیتی شرکت درباره‌استخدام نیروی ایرانی و احتمال قطع همکاری با من صحبت کرد. هرچند ایام به سختی و ناراحتی برایم سپری می‌شد چرا که تنها به دلیل مشکلات سیاسی این بین نزدیک بود که این فرصت کاری و تجربه اندوزی را از دست بدهم. خیلی با خودم کلنجار رفتم تسلیم شوم و برگردم ولی چیزی از درون می‌گفت: با بازگشت چیزی تغییر نمی‌کند باید بمانم و بجنگم.

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

تجربه ای از نوع کلان

بابک افخم ولی دانش آموز غزل افخم

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

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

یک تجربه شکستنی

رضا ماهور زاده ولی دانش آموز مهسان ماهورزاده

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

عمارتی در قلهی دماوند

سمیه گودرزی ولی دانش آموز رکسانا نعمانی

ذهن دخترک پر از رویاهای رنگارنگ، روزها دخترک شعر می گفت. خوب هم می نوشت. نقاشی می کشید روی هر کاغذی که زیر دستش بود سیاه و سفید، گاهی هم رنگی، روزهای انتخاب رشته دبیرستان بود و مدام می شنید فقط دبیرستان، هنرستان نه! رویاهایش را برداشت برد به دنیای ریاضیات. آن جا رنگین کمان رویاهایش را در توابع ترسیم کرد اما نتیجه نشد مهندسی معماری که تلفیق هنر و ریاضیات بود. دنیایش به آخر رسید پنداشت کمان رنگی آرزوهایش فرو ریخته. راهی اقتصاد شد و پول و بانکداری. اما این راهش نبود. دوست نداشت.

حالا دیگر ازدواج کرده بود زن جوانی بود و دو کودک داشت. قوس و قزح در پی ذهنش سوسو می زد افکارش را قلقلک می داد بانک را رها کرد، انگلیسی خواند که همیشه دوست داشت آن را بفهمد خوب و فرانسه یاد گرفت. کودکانش بزرگ می شدند سخت بود، دو کودک با همسری همیشه گرفتار مشغله های کاری اما عشق به معماری دست از سرش بر نمی داشت تصمیم گرفت و خود را در کتابها و مقالات معماری یافت و شد آنچه باید می شد قبولی در کارشناسی ارشد مهندسی.

معماری در ۳۹ سالگی و این یعنی بردن، پیروز شدن سخت بود خیلی سخت اما شد. رنگ دیگری که دوست داشت و درخشیدن گرفت صعود به قلهی دماوند بود. رویایی بس دست نیافتنی! آن قدر پیگیر شد تا همه را راضی کرد. ورزش کرد، عرق ریخت، وزن کم کرد، در اولین شبهای کوهستان گریه های دخترش به یادش می آمد و بغض می کرد اما کفش کوه پوشیده بود و جنگیده جلو می رفت و در ۴۲ سالگی بر فراز قلهی دماوند ایستاد، این را در ۴۳

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

یک تجربه آزمایشگاهی

سحر وحید حسین نیا ولی دانش آموز ستایش اسکندرواعظی

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

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

دفتر من شاهد من همراه من

پریسا کیمیا قلم ولی دانش آموز لیانا بهمن کاشانی

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

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

توفیق اجباری

مه‌دا اسماعیل پیکانی ولی دانش آموز آوا حیدری

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

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

موسیقی با نوای مقاومت

علی شهیدی ولی دانش آموز تانیا شهیدی

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

نه من هنر جو نیستم. چرا؟ نمیدانم.

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

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

تجربه ای از چین و ماچین

حسن رستمیان ولی دانش آموز آوا حق پرست

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

خوشحالی ما باز هم بیشتر شد وقتی معلوم شد تمام هزینه های پرداختی در چین و کره تا زمان رسیدن پول ها نیاز به بازپرداخت نیست و این هدیه سال نو به دانشجویان ایرانی بود. البته چند کارتن انواع شکلات و خوراکی نیز فردای آن روز با پست به دست ما رسید و کام شیرین ما را شیرین تر کرد.

اولین تجربه یک وکیل

.....ولی دانش آموز.....

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

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

در مبارزه با کرونا

.....ولی دانش آموز.....

من پزشک متخصص بیهوشی و مراقبت های ویژه هستم، در دوران اوج کرونا که تمام بیماران در ICU بدحال و متصل به دستگاه

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

● در مبارزه با کرونا

.....ولی دانش آموز.....

سال ۱۴۰۰ بود که در اوج کرونا، پدر عزیزم به این بیماری شد. همه آشفته بودیم و نگران. انواع داروها، سرم‌ها، آمپول‌ها و هرآنچه که می‌توانست به درمان او کمک کند را تهیه کردیم اما در نهایت تصمیم بر آن شد که ایشان را در بیمارستان بستری کنیم. بابا چند روز در بیمارستان بود و واقعاً با امید زیاد به زندگی مبارزه می‌کرد و من که عزیزترین کس زندگی‌ام را از خودم دور کرده بودم، روزی چند بار به دیدنش می‌رفتم. روزهای سخت و پراسترس بود. زندگی، وضعیت روانی خانواده‌ام و ... تحت تأثیر این ماجرا به هم ریخته بود. باید سرپا می‌ماندم و همه را مدیریت می‌کردم، به کارها می‌رسیدم و خانواده را سرپا نگه می‌داشتم. اما پدرم، بابا کاوه نازنینم، مارا ترک کرد و جای خالی او هرگز پر نخواهد شد. این ویروس لعنتی، پدرم را از ما گرفت، اونم دقیقاً زمانی که اعلام

کردند کرونا تمام شده. اما من همیشه با دلی آرام این روزها را مرور می‌کنم. هرکاری که از دستم بر می‌آمد برای بهبود او انجام دادم. خیلی فراتر از توانایی‌های عادی خودم، هرآنچه که می‌توانستم کردم. می‌دانم که روح پدرم همواره از من راضی است ولی دلم بد تنگه، تنگه تنگ، روح در آرامش پدر نازنینم!

گذر از دیوارهای تحریم

سعید نیازیان ولی دانش آموز النان نیازیان

سال ۱۳۸۸ بنده به عنوان مدیر امور مالی مرز امور بین الملل سازمان صدا و سیما مشغول به کار بودم در آن سال تحریم‌های بانکی، پولی، ارزی علیه کشور آغاز و با شدت بالایی در حال جریان بود امور بین الملل سازمان صدا و سیما متولی ساماندهی و انجام امور مربوط به نمایندگی خارج از کشور سازمان بوده و به ناگاه به تمامی دفاتر در خارج از کشور اعلام شد که حسابهای بانکی نمایندگی‌ها و اشخاص اعزامی به نمایندگی ظرف مدت ۳ هفته مسدود و بلوکه خواهد شد بنده هم نزدیک به یک هفته قبل از این به این سمت منصوب شده بودم و با ضرب العجل اعلامی تقریباً شوکی به بنده و سیستم سازمان تحت مدیریت اینجانب وارد گردید در وهله اول به مدت ۴۸ ساعت تمامی وجوه و راه‌های برون رفت از این بحران را مدیریت و مورد شور و مشورت با افرادی با تجربه و خیره از نظر حقوقی، سیاسی، بانکی و پولی قراردادام سپس به نمایندگی‌ها اعلام نمودم که آمادگی کامل برای یک راه حل جایگزین کوتاه مدت را در کشور مقصد داشته و شرایط را در آنجا بررسی و ظرف مدت ۴۸ ساعت به بنده اعلام نمایند سپس این که یک شرح خلاصه از بحران ایجاد شده تهیه کردم شروع به برنامه ریزی جهت یک راه حل فوری چند روزه برای خروج از بحران به وجود آمده در راستای حفظ و حراست از اموال سازمان

در خارج از کشور نمودم و تقریباً پس از جمع آوری نظرات، پیشنهادات و راه حل اعلامی ظرف مدت دو هفته با راه کارهای صحیح و بدون ریسک بالایی توانسته ابتدای تمامی اموال و دارایی مرتبط با سازمان متبوع را حفظ و از خطر ضبط و بلوکه شدن نجات و در یک پروسه ۳ ماهه‌ای یک ساله با طرح دعوی حقوقی در کشورهای هدف توانستم قریب به ۹۰٪ از دفاتر را از خطر تحریم برهانم و راه کارهای مطمئنی جهت آن ایجاد نمایم هدف از نگارش این تجربه از نگاه بنده این بود که در ابتدای قرار گرفتن در مسیر مشکلات ایجاد شده چه خواسته و یا ناخواسته ابتدا باید با حفظ خونسردی و اعتماد به نفس موضوع و مشکل را شناسایی و مورد بررسی دقیق قرارداد سپس با طرح یک برنامه دقیق و همچنین با مشورت با افراد آگاه و خبره در مسیر حل آن مشکل چه به صورت کوتاه مدت و بلند مدت اقدام نمود از مشکلات نباید هراسید و با عقل و منطق و تدبیر نسبت به حل آن حرکت کرد.

موفقیتهای با سرآغاز روزنامه

زهره فراهانی ولی دانش آموز کیمیا عزیزی پایه دهم

سال ۸۲ بود روبروی تلویزیون نشسته بودم که صدای زنگ خانه آمد درب را باز کردم دختر عمه‌ام با یک روزنامه همشهری در دست آمد داخل یک کمی سربه سر هم گذاشتیم، مشغول صحبت شدیم که یک دفعه سمانه گفت: «زهره می‌خواهی امروز با هم آگهی‌ها را ببینیم؟!» با تعجب نگاهش کردم گفتم: «آگهی برای چی؟؟» گفت: «بیا حالا شاید تو دستت سبک باشد یه کاری پیدا کنم تو آگهی‌های استخدام.» با اینکه علاقه‌ای به این کار نداشتم گفتم حالا یه کم با هم می‌خندیم و حالش بهتر می‌شود چون خودم که پروژه‌ای کار می‌گرفتم و برایم مهم بود که حتماً در کاری مشغول بشوم که مرتبط با رشته تحصیلیم باشد این همه درس خوانده بودم مثلاً مهندس بشوم.

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

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

مصاحبه تمام شد آمدم بیرون گفتم: «این فکر کرده بدبخته. سمانه، ولش کن بیا برویم.» و فردا صدای زنگ موبایلم بلند شد: «خانم، لطفاً برای آموزش دوره فلان یک هفته از ساعت ۴ تا ۶ در این آدرس باشید.» قطع کردم تلفن تو دستم زنگ خورد سمانه با خوشحالی گفت: «زهرة، به من زنگ زدن تو چی؟» گفتم: «به منم زنگ زده که دوره مشاوره رشته تجربی و ریاضی را بگذرانم و

آشنایی دروس ریاضی را امتحان بدهم ولی من نمیایم بابا حوصله سر وکله زدن ندارم.» گفت: «حالا تو امتحان را بده دوره را برو دختر دایی جان، اصلاً نیا برای کار.» قبول کردم خلاصه آموزشها را دیدم که گذشت و جمعه امتحان داشتیم بابت دوره هرچه گشتم عکس پیدا نمی‌کردم که مجبور شدم عکس ۴*۶ ببرم. مراقب آزمون آمد بالای سرم گفت: «قاب عکس خونتون را می‌آوردید؟» نگاهش کردم گفتم: «همین تو ذهنتون می‌مونه و متأسفانه به من زنگ می‌زنید.»

نکته جالب این که دختر عمه‌ام یک هفته سر همین مشاوره بود و آمد بیرون گفت: «سخت بود نمی‌توانم.» بعد به من زنگ زد که بروم و من ۲۲ سال است که در همین موسسه در قسمت‌های مختلف و سمت‌های مختلف مشغول به کار هستم چندین بار به عنوان نفر اول مجموعه تقدیر گرفته‌ام. تازه حوصله نداشتم بروم سر این کار و ۲۰ ساله مشغول هستم و الان بازرس مجموعه هستم ...

موفقیتهای از نوع خودانضباطی

علیرضا بابامحمدی ولی دانش آموز آترینا بابامحمدی پایه دهم

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

بود و خونه ما زندگی می کرد برگشتم از اتاق رفتم به تراس نسیم عصرگاهی برگهای رنگی دختران باغچه حیاط خونه را نوازش می کرد. پدرم را دیدم با لباس کار و دستکش و قلم مو نقاشی در دست حفاظ نردهای دیوارها را رنگ می زد بعد از سلام پیشنهاد دادم برم کمک پدرم با خوشحالی پذیرفت و قلم مو و قوطی رنگ را به من داد و رفت برای رفع خستگی چای و توت خشک میل کند، من موندم و قلم مو و قوطی رنگ و حفاظ نردهای. بالاخره تا شب و تاریکی هوا کار را تمام کردم بعد از عصرانه رفتم سراغ درس و کتاب و مشق. سال اول دبیرستان بودم هنوز انتخاب رشته نکرده بودیم برنامه را نگاه کردم فردا باید تمرینات جبر را تحویل می دادیم در مورد اتحادها بود. با بی میلی و بی حوصلگی بدخط چند تا از مسأله ها را حل کردم و مساوی زدم و اون شب برق رفت و تلویزیون تعطیل بود و نشد برنامه دیدنیها را ببینیم رفتم خوابیدم. صبح زود، بعداز صرف صبحانه و پوشیدن لباس عینکم را به چشمهایم زدم و رفتم مدرسه چشمتون روز بد نبیه آقای غفاری دبیر جبر با برگه های امتحانی کپی شده با دستگاه استنسل اومد سر کلاس که امتحان ماهانه داریم. برعکس مسئله های کتاب سوالات امتحان خیلی چالشی وسخت بود فکر کنین چند شدم؟ بله ۱۱/۵ شدم خیلی شوکه شدم با دماغ آویزون برگشتم خونه. بعد از مدرسه با حال خراب با کلافگی بدون سلام واحوالپرسی با دلخوری رفتم اتاق کیفم را به آرامی گذاشتم گوشه اتاق. برادرم و پسرخانه ام مشغول درس خواندن بودند. به خودم گفتم گویا راهی جز درس خواندن ندارم برای موفقیت فقط باید تلاش کرد با پشتکار. از همون لحظه با خودم عهد کردم مانند برادرم و پسرخاله ام شروع کنم با برنامه ریزی درس خواندنم را بیشتر کنم و با انضباط بیشتری مطالعه کنم و تمرین حل کنم تغییر رویه دادم گویا اون نمره پایین شوک آور و جو خرخونی داخل خونه لازم بود

تا ضربه‌ای به من وارد کند و همین شد که تا پایان دبیرستان در رشته ریاضی همیشه با معدل بالای ۱۹ شاگرد اول بودم و در کنکور تجربی با خونندن زیست شناسی با تلاش خودم کسب رتبه خوب پزشکی دانشگاه تهران قبول شدم وقتی بر می‌گردم به گذشته نگاه می‌کنم پشتکار، خودانضباطی و خود کنترلی با برنامه‌ریزی هدفمند کمکم کرد. فکر می‌کنم برای رسیدن به هدف یک فرمول بیشتر وجود نداره! تو چی فکر می‌کنی؟

سربلندی از کرونا

شهناز احدی ولی دانش آموز هلیا خواجه‌ای پایه دهم تجربی

تجربه ای تلخ در طی دوران کاری

اسفند ۹۸ ، یک ماه نبود. یک تاریخ بود. درست در نقطه‌ای که بشر می‌رفت به دانسته‌ها و یافته‌های تکنولوژی خود غره شود کرونا آمد تا معادلات را برهم‌زند. تمام افرادی که چندی پیش به دنبال استخدامی و جذب در سیستم بودند به فراخوان سیستم پاسخ نمی‌دادند. همه می‌ترسیدند. خیلی‌ها هم دروغ می‌گفتند یکی التماس می‌کرد و یکی فریاد می‌زد. کرونا آنقدر کوچک بود که دیده نمی‌شد ولی آنقدر بزرگ بود که بزرگ‌ترین‌ها را به وحشت انداخت در این میان پزشکان و پرستاران و سایر کار درمان در حالی لباس رزم پوشیده بودند که دغدغه‌شان کمک به مردم بود.

به عنوان یک پزشک در تمام این مدت نیز مشغول به کار بودم و با ترس از این‌که انتقال این ویروس کوچک ولی بزرگ را به فرزندان داشته باشم، ترس از این‌که مبادا آن را به پدر و مادر مسنم انتقال دهم، دو سال از دیدن آنها محروم ماندم، کرونا آمد برای تلنگر به بشریت که هیچ چیز مطلق ماندگار نیست. پس بیایید تا قدر یکدیگر را بدانیم.

خودساختگی قسمت دوم

سارا صدیق زاده ولی دانش آموز آرتمیس جعفرزاده پایه دهم ریاضی

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

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

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

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

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

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

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

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

به امید روزهای روشن

تلاش در هنگام رزم

احمدعلی پوربابائی ولی دانش آموز پارمیس پوربابائی پایه دهم

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

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

در جهان انگلیسی می‌پرداختم. همین استفاده از اوقات سخت در شرایط سخت انگیزه‌ای در من ایجاد کرد تا بتوانم ضمن تحمل شرایط سخت برای شرکت در کنکور پس از بازگشت و ورود به دانشگاه را در اهداف خود قرار دهم. این امیدواری در حالی بود که دوستانم در کنار ما شهید می‌شدند و احتمال هر گونه سرنوشت مشابه برای ما هم ممکن بود.

نتیجه این خاطره این است که تلاش کردن و رسیدن به هدف در هر شرایطی امکان پذیر است کافی است دانش‌آموزان گرامی اراده قوی داشته باشند و نیازهای موقتی و زودگذر را فدای اهداف والای علمی خود در آینده نکنند.

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

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

توصیه‌های مشفقانه

مسعود شیخ الاسلامی ولی دانش آموز: دینا شیخ الاسلامی پایه دهم

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

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

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

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

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

۵- به شدت از مقایسه موقعیت فعلی خود با وضعیت دیگری پرهیز

کنید زیرا از همان ابتدا هر شخصی در زمان و مکان و شرایط خاص خود قرار داشته است. بر این اساس هر گونه مقایسه کردن نتیجه صحیح و قابل اعتماد در بر نخواهد داشت.

چالش با برف

سوسن افضل زاده ولی دانش آموز هلیا نوید پایه دوازدهم

به عنوان معاون مدیرکل برنامه‌ریزی صنایع پایین دستی صنعت نفت، می‌بایست از روند اجرای طرح‌ها و پروژه‌های در دست ساخت و در حال اجرای وزارت نفت با منظور بررسی موانع و راهکارها بازدید به عمل می‌آمد. در این راستا، در یکی از روزهای سرد زمستان یعنی اواخر دیماه سال ۱۳۹۴ در حالی که برف شدیدی می‌بارید از شهر تهران با هواپیما عازم شهر مشهد شدیم (به اتفاق یکی از آقایان کارشناس همکار) و از آنجا توسط یک خودروی سواری به سمت پالایشگاه گاز شهید هاشمی‌نژاد (خانگیران سابق) به راه افتادیم. جاده کوهستانی و پر پیچ و خم و برف سنگین، جاده را شدیداً لغزنده و خطرناک کرده بود و حیوانات وحشی از شدت سرما و گرسنگی به سمت خودروها هجوم می‌آوردند. به‌هرحال، به هر سختی‌ای بود و پس از حدود ۸ ساعت (مسیر هوایی و زمینی) نزدیک ظهر به محل پالایشگاه که در ۱۸۰ کیلومتری شهر مشهد واقع است، رسیدیم. مسئول روابط عمومی منتظرمان بود. به محض ورود ضمن خوش آمدگویی، اینطور عنوان نمود: «شما اولین خانمی هستید که به این پالایشگاه دورافتاده که در نزدیکی ۲۰ کیلومتری شمال‌شرقی‌ترین نقطه مرزی کشور یعنی شهر سرخس واقع است، قدم می‌گذارید. با افتخار خدمتتان بگویم که ما در این پالایشگاه از ابتدای تأسیس تاکنون هیچ خانمی را استخدام نکرده‌ایم و هیچ خانمی تا به امروز مجوز ورود به این مکان را حتی برای بازدید دریافت نکرده است. زیرا اعتقادی به حضور بانوان در بخش‌های فنی و حتی اداری هم نداریم.»

به‌هرحال روند بازدید انجام شد و اینجانب طی سئوالات فنی در روز اول بازدید سعی در تغییر نقطه نظرات مجموعه پالایشگاه نسبت به بانوان داشتم. ارائه راهکارها و پیشنهادات و همراهی با مجموعه طی دو روز بازدید بخاطر مشکلاتی که در آنجا برای حضور بانوان وجود داشت از جمله نداشتن امکانات اسکان، رستوران و... بکلی نظرشان را در خصوص حضور بانوان در مناطق عملیاتی و بخش‌های فنی تغییر داد.

پس از آن خانم‌های زیادی به منظور بازدید و حتی آشنایی با واحدهای عملیاتی و فنی این پالایشگاه مهم که سهم بسزایی در تأمین گاز مورد نیاز منطقه شمال و شمال شرق کشور دارد، در این پالایشگاه قدم گذاشتند و این نقطه عطفی برای تغییر دیدگاه‌های آقایان آن مجموعه (اعم از افراد بخش‌های فنی و غیرفنی) بود. در پایان این ماموریت سنگین و پر پیچ و خم دو روزه با بدرقه گرم مدیرعامل مجتمع به پایان رسید.

تلاشی سیمین موفقیته‌ی زرین

پریسا کیمیا قلم ولی دانش آموز لیانا بهمین کاشانی پایه هشتم

از کودکی با استمرار و نظم‌ی عجیب به کلاس‌های زبان انگلیسی مؤسسه سیمین می‌رفتم در ادامه دادن کلاسها غیرتی به خرج می‌دادم که در روزهای امتحان نهایی هم حتی در رفتن به کلاسها وقفه‌ای ایجاد نمی‌کردم این نظم و علاقه، دوستان دبیرستانی‌ام را متعجب کرده بود. آن روزها با اتوبوس و گاه‌آ پیاده مسیر مدرسه تا کلاس زبان را با تمام خستگی طی می‌کردم و چنان مشتاقانه به تک تک جملات استاد گوش فرا می‌دادم که گویی هر سطرش را در حافظه‌ام سرمشق می‌کنم. شاید این علاقه من به زبان دوم و تدریس آن از دوران مهد کودک و پیش دبستانی در مدرسه بین المللی رقم خورد. کاملاً به یاد دارم که تمامی لغات انگلیسی و

اشکالشان را در حمام با سفیدآب بر روی کاشی‌ها می‌کشیدم و نقش معلم را بارها در فضای بخارآلود حمام با ذوق فراوان تمرین می‌کردم.

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

وارد مؤسسه شدم این بار با تمامی دفعات فرق می‌کرد من این بار به عنوان یک معلم وارد این فضا می‌شدم. ساختمان قدیمی در بلوار کشاورز که روزهای سرد و گرم بسیاری را در آن گذرانده بودم. و حال آنجا به من و دانش من نیاز داشت و این مرا سراسر غرور و خوشحالی می‌کرد به دربان سلامی متفاوت‌تر از قبل شاید گرم‌تر و در قالب همکار دادم و وارد راهرو شدم. به معلمها سلام کردم! متوجه شدم که همه من را همان دانش‌آموز سابق می‌شناسند و این خوشایند من نبود اشکال از کجا بود؟! نگاهی دیگر به خود انداختم ... کوله پشتی، کفش ورزشی، صورت مضطرب و نگران و بی‌رنگ ... همه کار را خراب کرده بودند! جلسه اول را نفهمیدم

چگونه گذشت ولی جلسه دوم را خوب به یاد دادم. صدای تق تق کفشهایم و کیف زنانه‌ای که با آن خیلی شیک قدم می‌زدم اعتماد به نفسی را که نداشتم به من بخشید. بگذریم که چند باری وسط کلاس نوار کاست و گچ تخته سیاه از دستان لرزانم افتاد و چند ثانیه‌ای طول کشید تا دوباره به شرایط مسلط شوم و با لبخندی پاسخگوی نگاه‌های جستجوگر و کنجکاو دانش آموزان کلاس باشم ولی از آن به بعد، زیباترین خاطراتم در حیطه کاری تا هم اکنون که سی و چهار سال است که مشغول تدریس هستم در فضای کلاس‌ها رقم خورد. همیشه پدرم به من یادآور می‌شدند که کار تدریس بسیار زیباست چرا که شاگردانی را تربیت می‌کنی که بعد از سال‌ها همچنان معلم خود را به یاد خواهند داشت و تو همیشه شاهد رشد و موفقیت آنها خواهی بود و این عین لذت نابی است که خستگی را حقیقتاً از تن به در می‌کند.

اکنون پس از سال‌ها تحصیل و آموزش با خواندن پیامهای شاگردانم و گاه‌ها حضور گرمشان که صمیمانه و صادقانه قدردان آموخته‌هایشان در گذشته‌های دور و نزدیک هستند غرق اشک و شادی می‌شوم.

لذتی وصف ناپذیر که فقط تجربه اش باید کرد!

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

○ **قدردانی از موانع**

سالومه جهان افروز ولی دانش آموز هستی جاوید پایه هفتم

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

بعد از دوره‌ی لیسانس معلم زبان شدم. وقت زیادی را برای ارائه‌ی تدریس بهتر سپری کردم. کلاس‌های ضمن خدمت آموزش و پرورش را شرکت کرده و با تلاش شبانه‌روزی به گفته‌ی اولیا و پرسنل مدرسه دبیر نمونه شدم.

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

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

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

گاهی انسان به یک شکست نیاز دارد تا پلی بشود برای رسیدن به پیروزی.

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

دوستتان دارم - از طرف یک معلم زبان

تجربه‌ای از هواپیمایی

محمد وثوق طهرانی ولی دانش آموز آویه وثوق طهرانی پایه هفتم

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

۴ سال سابقه کار داشتم اولین تجربه مهم و موفق در طول مدت کارم در صنعت هوانوردی کشور بود.

تجربه‌های از ممالک راقیه

زهره کامیاب ولی دانش آموز آوینا رحمتی پایه هفتم

صبحی که قرار بود کار جدید را با پست جدید و بلکه پست مدیریتی آن در یک کشور دیگر شروع کنم روز غریبی بود که در خاطرمان ماندگار است از یک طرف شور و هیجان وافر بود که می‌خواستیم در یک محیط کار متفاوت و جدید کار کنیم و از طرف دیگر هم لبریز از نگرانی و وسواس بودم. با اطرافیانی که سرتاپا قبولشان داشتم مشورت کرده بودم همه توصیه داشتند: «سعی کن خودت باشی و با روحیه‌ای مثبت، که بتوانی این حس را به مخاطبان هم انتقال دهی، ورود کن». وقتی وارد ساختمان شدم فضای مدرن و جذاب آن توجه‌ام را جلب کرد. پس از چند دقیقه انتظار، برای ورود به اتاقم یکی از همکاران من را راهنمایی کرد و با لبخندی گرم به من خوش آمد گفت، این حس که کسی در آنجا منتظرم بود حس آرامش زیادی به من بخشید. روزم با جلسه و معرفی تیم‌ها و پروژه‌ها گذشت و من تلاش کردم با بیشتر همکاران و زیر مجموعه مرتبط شوم و با دقت به حرف‌هایشان گوش دهم. احساس کردم که در حال یادگیری یک دنیای جدید هستم و اصلاً این حس سراغم نیامد که باید شروع کنم و داشته‌هایم را به همکاران یا زیر مجموعه تحمیل کنم. الان که خیلی از آن زمان می‌گذرد از آن زمان خودم راضی هستم که دنبال یادگیری بودم از افراد مختلف در هر سطحی که داشتند. با هر گفت‌وگو حس می‌کردم به کارم وابسته‌تر می‌شوم و این تجربه‌های روزانه رد شبکه‌سازی و ارتباط‌گیری من را سرشار شوق می‌کرد و بیشتر منتظر روزهای آینده بودم تا رشد کنم و یاد بگیرم. اگر بخواهم مواردی که شاید آن زمان فکر به آنها و انجامشان من را تقویت

کرد فهرست کنم، اولین مورد این که دقت کردم با همه اعضا و همکاران گفت‌وگو کنم. آنان را بشناسم، نقاط قوت و ضعفشان را دریابم و ارتباطم را براساس نقاط مشترکمان تقویت کنم. مورد بعدی اینکه توانستم و یا حداقل تمام تلاشم را کردم که به نظرات دیگران و نگرانی‌هایشان گوش کنم چون این می‌توانست ایجاد اعتماد کند و ارتباط مؤثر را رقم بزند. در آن زمان، توجه به دقت و پویایی محیط تلاش می‌کردم تا اهداف کوتاه مدت و بلند مدت را برای خودم ترسیم کنم و برنامه‌ای برای رسیدن به آنها پیش روی خودم داشته باشم که یادم هست این کار برایم سخت بود چون براساس دانسته‌های حداقلی که از محیط داشتم سعی کردم انجام بدهم و موردی که شاید از همه بیشتر سخت بود و زیاد چالش داشت قدرت اعتماد و تفویض اختیار درکارها بود که شاید نه بلکه حتماً به علت حساسیت زیادی بود که در اجرای امور داشتم اما سعی می‌کردم این اتفاق بیفتد. باز هم علاقه زیادی که به شرکت در اردوها، دوره‌ها و کارگاه‌ها داشتم یادم می‌آید که می‌خواستم هیچیک را از دست ندهم و این حس یادگیری از همه حس‌ها در من قوی‌تر بود و هنوز هم هست. هر روز تلاشم این بود که چون فردی از جایی دیگری با فرهنگ و رویه و الگوهای متفاوت هستم، بهترین خودم را ارائه کنم و دائم با خودم درگیر بودم که بهترین داشته‌ها و دانسته‌های نهادینه شده‌ام را بروز دهم.

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

از دارآباد تا چین

غلامحسین قاسمی ولی دانش آموز دنیا قاسمی

وقتی حدود ۱۲ سال سن داشتم با دوستان و پسرخاله بزرگتر از خودم به کوه دارآباد نزدیک خانه رفتیم و شروع کردیم به کندن بوته‌ها و بعد اونها را داخل گونی‌های آردی که از قبل از نان لواشی محل خریده بودیم گذاشتیم و محکم در اونها را گره زدیم، چون نزدیک چهارشنبه سوری بود و هرگونی رو سر کوچه محل خودمون ۱۰ تومان فروختیم و من اولین درآمدم را تجربه کردم (چون در آن زمان چهارشنبه سوری فقط بوته و چوب آتش میزدن) و بعد از اون با اشتیاق بیشتر هر تابستان تا پایان هنرستان من کارهای مختلفی را تجربه کردم و درآمد کسب کردم و این قصه کار و سخت‌کوشی و تحمل رنج برای به دست آوردن موفقیت و شکوفایی تا به امروز ادامه دارد. البته با لطف خداوند متعال ثبت برند پوشاک زدم و کارخانه پوشاک و ساخت‌وساز آپارتمان و ویلا و همچنین ثبت موبیلتی در حوزه IOT در سال ۱۳۹۷ که اولین شرکت دانش بنیان نوع یک در این حوزه در خاورمیانه بود رو تجربه کردم که اصلاً و به هیچ عنوان کار آسونی نبود و مدیریت بیش از ۱۰۰ نفر از انسان‌های تحصیل کرده‌ای که همه آنها از لحاظ سواد آکادمی از من تحصیل کرده‌تر بودند به هیچ عنوان راحت نبود ولی با سخت‌کوشی و توکل به خداوند بزرگ انجام شد. جالب هست بدونید لیدر این حوزه در دنیا چین هست و در اون زمان فقط این کسب و کار توسط چینی‌ها و آمریکایی‌ها انجام شده بود و چون کارهای ابتدایی R&D شرکت ما در چین انجام می‌شد یادم هست یک روز صاحب و مدیرعامل یک شرکت بسیار بزرگ در حوزه تکنولوژی IOT و قفل‌های هوشمند به من گفت که اگر تو بتوانی این کار را در ایران عملیاتی بکنی و نرم افزار و سخت افزار را اجرا کنی من به هزینه خودم یک تیم چند نفره از بهترین

مهندسان را برای کارهای نهایی و باگ‌گیری به ایران می‌فرستم و من قبول کردم و دقیقاً یکسال بعد با کلی سختی و مشقت تیم ما توانست از این مهم برآید و زمانی که من به صورت تصویری با ایشان تماس گرفتم و کار کردن سخت افزار و نرم افزار را به او نشان دادم کمی تعجب کرد و حدوداً چند ثانیه برای من دست زد و گفت عالیه عالیه، بعد به قول خود عمل کرد و تیمی از مهندسان چینی را به ایران فرستاد تا کارهای باگ‌گیری از سیستم را انجام دهند و امروز ما دوستان خوبی برای هم هستیم. لازم می‌دانم امروز چندی از تجربه‌های خودم برای رسیدن و در مسیر موفقیت بودن را برای شما شرح دهیم. اول ایمان به خداوند بزرگ و بلند مرتبه و نیایش و صحبت روزانه با او که اوست تنها قدرت مطلق هستی که بدون خواست او برگی از درخت نمی‌افتد. دوم شکرگزاری روزانه بابت بزرگترین تا کوچکترین نعماتی که خداوند به ما داده و ما تا قبل از شکرگزاری اطلاعی از آنها نداریم. سوم تصویرسازی ذهنی و دیدن آن لحظه رسیدن به اهداف با تمام جزئیات شب قبل از خواب و صبح بلافاصله بعد از بیداری. چهارم سخت‌کوشی و خستگی ناپذیر بودن و اینکه بعد از شکست ادامه دادن تا حصول نتیجه حتی اگر بارها و بارها شکست خوردن چون میدونی بعد از شکست خوردن‌ها به دست می‌آید. پنجم مطالعه روزانه کتابهای خودشناسی و موفقیت و علوم مذاکره و فروش و کنترل خشم و آرامش و ... ششم نظم شخصی و فرهنگی مبتنی بر نظم. هفتم تمرین آرام بودن و آرامش داشتن چون راز موفقیت و جذب ثروت و شکوفایی آرامش است. هشتم ورزش منظم من بیش از ۳۰ سال است منظم ورزش می‌کنم. نهم پیگیری بودن و استمرار داشتن و ثبات قدم داشتن دهم متمرکز بودن حداکثری و تمرین حضور در لحظه. یازدهم نترسیدن و شجاع بودن و شروع کردن.

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

موفقیتی به صلابت دیلمان



مازیار تقوی نژاد دیلمی ولی دانش آموز ترانه تقوی نژاد دیلمی پایه پیش دبستانی من در منطقه‌ای بکر و کوهستانی در شمال ایران، استان گیلان به نام دیلمان به دنیا آمدم. منطقه علیرغم سابقه تاریخی آن بسیار محروم بود. دوران ابتدایی و دبیرستان را در این منطقه گذراندم و برای کنکور امتحان دادم و سال اول موفق به قبولی در رشته مورد علاقه نشدم و تصمیم گرفتم به خدمت سربازی بروم. ناامید و مایوس بودم بابت نرفتن به دانشگاه. اما تصمیم خود را برای رفتن به سربازی گرفته بودم و روز ۱۸ اسفند سوار اتوبوس اعزام شدم و تنها ۱۰ دقیقه می‌شد به راه افتاده بودیم که فرمانده اعلام کرد که هرکسی بخواد میتونه برگرده و کنکور بده و تأخیر هم نمی‌خوره یک لحظه با خودم فکر کردم و پیاده شدم. با وجود فرصت کم ۳ ماهه تا کنکور تصمیم گرفتم کنکور بدم ظرف یک هفته مجدداً کتابها را جمع کردم و در طول ۳ ماه روزی ۱۸ ساعت درس می‌خوندم و حتی یک لحظه هم از خونه بیرون نیومدم. در اون شرایط محرومیت و نبودن کلاس‌های ویژه و نداشتن کتاب‌های کمک درسی و تنها با تعریف هدف، برنامه‌ریزی و تلاش و کوشش و سختکوشی و با همون ۳ ماه تونستم در کنکور با رتبه خوب و دانشگاه دولتی قبول بشم و این موضوع نقطه عطفی برای مسیر زندگی شد. اعتقاد دارم در هر شرایطی مهمترین عامل برای موفقیت این ۳ موضوع است:

۱- هدف گذاری

۲- برنامه ریزی

۳- کوشش- کوشش- کوشش

آغازی از یک جلسه فنی

علی افضلی ولی دانش آموزنیکا افضلی پایه اول

یک خاطره تعریف می‌کنم که هم در ارتباط با اولین پست و مسئولیت کاری خودم بوده و هم بالندگی و سرسختی در حوزه شغلی را نشان می‌دهد و هم در خصوص خودساختگی است. من بعد از فارغ‌التحصیلی و خدمت سربازی برای اولین شغلم به عنوان کارشناس برنامه‌ریزی و کنترل پروژه‌های نفتی در یک شرکت مشاور مهندسی استخدام شدم. در هفته اول کاری به توصیه رئیس برنامه ریزی شرکت به تنهایی در جلسه‌ای با کارفرما شرکت کردم که علاوه بر مباحث برنامه‌ریزی، پر از اصطلاحات انگلیسی و پروژه‌ای بود به حدی که وقتی از جلسه بیرون آمدم تقریباً هیچی متوجه نشده بودم و پشیمون از حضور تنهایی اما با توجه به این که سعی کردم همه چی را یادداشت کنم به یادگرفتن و تحقیق و پرس و جو راجب به جلسه و مباحث آن اون جلسه باعث شد خیلی مسائل را یاد بگیرم و ترسم از جلسات از بین رفت و عملاً باعث پیشرفت سریع تر در کارم شد .

از رنج تا گنج

بهمن صفوی ولی دانش آموز بنیتا صفوی پایه ششم

یکی از چالش‌های زندگی من مربوط به چند روز اول مهد کودک بنیتا بود. به قدری به ما وابسته بود که فکر می‌کرد داریم او را تنبیه می‌کنیم که به مهد می‌فرستیم. به گردنمان می‌چسبید و می‌گفت: ببخشید دیگه کار بد نمی‌کنم آن قدر با او صحبت

کردیم که دوست داشت روزهای تعطیل هم به مهد برود. خلاصه بعد از حدود یک ماه بهترین روزهای زندگیمان شروع شد. بنیتا تفریح می‌کرد، آموزش می‌دید و خودساخته و مستقل شد. تا رنج تحمل نکنی گنج نبینی
تا شب نرود، صبح پدیدار نباشد

تجربه‌ای از یک فرهنگ پذیری



سایه علی زاده ولی دانش آموز ابریشم سادات مقدم فرپایه چهارم جذاب‌ترین تجربه بنده درباره خودساختگی در زندگی مربوط به سن هفده - هجده سالگی می‌شود. که پس از تلاش فراوان و قبولی در کنکور در یکی از شهرستان‌های ایران در دانشگاه پذیرفته شدم و باید از خانه، خانواده‌ام و شهر خود دور می‌شدم. ابتدا و علی‌الخصوص، سال اول برایم بسیار دشوار بود. دل‌تنگی برای اعضای خانواده، از دست دادن رفاه خانه پدری، زندگی در شهری کوچک، سرد و غریب با هم اتاقی‌ها و هم‌کلاسی‌های جدید، انجام وظایف و مسئولیت‌های خانه از قبیل آشپزی، نظافت و شستشو و خرید مایحتاج زندگی در کنار درس خواندن و دانشگاه رفتن و تا صبح بیدار ماندن جهت به سرانجام رساندن پروژه‌های معماری همه و همه چالش‌هایی بود که در آن زمان با آنها روبه‌رو بودم ولی رفته رفته با شرایط خو گرفتم سعی کردم بر خود مسلط باشم و احساساتم را کنترل کنم و مستقل بشوم و روی پای خودم بایستم. بعد از گذشت یکی دو سال، شرایط خیلی بهتر شدم و من عادت کردم به زندگی جدیدم و بعد از سال چهارم در انتهای دوره لیسانس آن شهر دیگر برایم غریبه نبود و دوستان جدیدم مثل اعضای خانواده‌ام بودند، طوریکه پس از قبولی در آزمون کارشناسی ارشد، پذیرفته شدن در دانشگاهی در شهری دیگر را مشتاقانه و بدون هراس پذیرفتم و آن دوره دو ساله هم با موفقیت و

خاطره‌های خوب سپری شد و در مجموع این شش سال برای من سرشار از تجربه‌های خوب و بد بود و باعث خودساختگی و مستقل شدن من در زندگی شد .

شیرینی تلاش

مادر دانش آموز دل آرا برومند

اولین خاطره مربوط به سال‌هایی که رقابت کنکور بسیار فشرده و نفس‌گیر بود. سال‌های دبیرستان با جدیت تمام درس می‌خوندم اما درس خواندن من محدود به مدرسه و معلم‌های مدرسه بود و هیچ کلاس فوق برنامه و یا معلم خصوصی استفاده نمی‌کردم و با توجه به رقابت فشرده و صحبت همکلاسی‌ها که با افراد سرشناس به صورت خصوصی کلاس داشتن یه جورایی ته دلمو خالی می‌کرد. اما من به تلاشم ادامه دادم و با خودم تصور می‌کردم بالاخره در رشته‌هایی مثل شیمی و ... قبول می‌شم وقتی نتیجه کنکور اعلام شد با رتبه ۱۱۰۰ پزشکی، علوم پزشکی بوعلی همدان قبول شدم و شیرینی اون تلاش و پشتکار تا به امروز برای من باقی مونده و همیشه تلاش و خودساختگی انسان‌ها برای من ارزش زیادی دارد.

پدر

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

به نام حضرت دوست که هر چه داریم از اوست

زهرا دخت صامتی ولی دانش آموز باران ضربایی

سال ۱۳۸۶، چند ماهی از فارغ التحصیلی از دانشگاه نگذشته بود که

ازدواج کردیم و به خاطر شرایط شغلی همسر من مجبور به زندگی در تهران بودیم. در سن کم تحمل روزهای غربت برایم بسیار سخت بود. تصمیم گرفتم به سرکار بروم اما همسر من مدیرعامل شرکت هواپیمایی بود و اصرار داشت در دفتر خودش مشغول به کار شوم. من در این حوزه هیچ تجربه و شناختی نداشتم و روزهای اول رفتن به محیط شرکت خیلی برایم سخت بود. هر وقت به شرکت می‌رفتم چون هیچ آشنائی با آن محیط و آن حرفه نداشتم خیلی استرس داشتم اما مقاومت کردم و با گذراندن دوره‌های مختلف در هواپیمایی کشوری سازمان جهانگردی و ... مدارک متعددی در این زمینه کسب نمودم و روز به روز به کارم مسلط‌تر می‌شدم و هم اکنون به یاری و لطف خداوند موفق به تأسیس شعبه دوم آژانس هواپیمایی و سمت مدیرعاملی در دفتر جدید را کسب نمودم و همواره این آیه قرآن که ان مع العسر یسرا را (همانا پس از هر سختی، آسانی هست) زیر لب برای خود زمزمه می‌کنم و از خدای بزرگ به خاطر تمامی لطف‌هایش در این راه سخت سپاسگزارم.

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

تجربهای در عمل انجام شده

حسن امانی ملکوتی ولی دانش آموز هستی امانی ملکوتی پایه دوم سالها پیش بود، تازه دفاع از پایان‌نامه دکتری در رشته پزشکی را انجام داده بودم و برای انجام طرح پزشکی به بیمارستان شهر تفرش رفته بودم، یادم میاد میاد اولین روز که برای دریافت شیفت‌ها به بیمارستان رفته بودم، دکتر شیفت که از آمدن من خوشحال شده بود گفت: «طبق برنامه اولین شیفت کاری تو از الان شروع می‌شه.» و چون عجله داشت و می‌خواست برگرد به تهران، به سرعت شیفت را به من تحویل داد و رفت، من که اصلاً آمادگی شروع کار را نداشتم و تجربه طبابت نداشتم و تازه فارغ التحصیل

شده بودم و هنوز تو حال و هوای دوران دانشجویی بودم، ناگهان مسئولیت سنگینی را روی دوش خودم احساس کردم، بیمارستان نسبتاً بزرگی که دارای بخش‌های مختلف اورژانس و داخلی و جراحی و CCU و ICU و ... بود و در آن روز تنها پزشک بیمارستان من بودم چون پزشکان داخلی و جراحی و اطفال برای برگزاری سمینار به مرکز استان رفته بودند و من تنها بودم. یادم میاد که استرس زیادی داشتم و اولین روز کاری من خیلی سخت و طولانی گذشت ولی کم‌کم با استفاده از آموخته‌های مختلف که از اساتید یاد گرفته بودم و کتب و جزواتی که در طی دوران تحصیل مطالعه کرده بودم و تجربیاتی که در دوران دانشجویی کسب کرده بودم توانستم آن روزها و لحظات را مدیریت کنم.

دیدار در بیمارستان

آیلار تقی لو ولی دانش آموز درسا مجیدی پایه اول

از جمله خاطراتی که از دوران تحصیلی و نوجوانی خود به یاد دارم در مقطع راهنمایی خود مدیر مدرسه‌مان بود که در ایجاد انگیزش و تلاش در من فوق العاده تأثیرگذار بودند ایشان انسانی مهربان و با درایت بودند و با ایجاد انگیزش در دانش‌آموزان باعث ایجاد تلاش و یک رقابت سالم در میان دانش‌آموزان می‌شدند. از آنجایی که در یک خانواده‌ای به دنیا آمده بودم که مسائل درسی و انضباطی و خصوصاً قبولی در رشته پزشکی بسیار مهم بود و در خانواده ما قبولی در پزشکی اپیدمی شده بود و خودم نیز علاقه شدیدی به قبولی در رشته پزشکی داشتم و با پشتکار و تلاش فراوان و راهنمایی درست پدر و مادرم خداروشکر به علاقه قلبی خود رسیدم و در این رشته قبول شدم و این موفقیت را مدیون خانواده و همچنین معلمین دلسوز خود به خصوص سرکارخانم معصومی مدیر مجموعه متد هستم بعد از سال‌ها در دوره آموزشی خود در دوره انترنی در بخش داخلی به طور خیلی تصادفی و اتفاقی خانم

معصومی مدیر راهنمایی خود را که برای ویزیت و چکاپ به بیمارستان مراجعه نموده بودند، دیدم که بعد از سال‌ها دیدن ایشان برای من و هم برای ایشان بسیار خوشحال کننده و خاطره انگیز بود به نظر من برای موفقیت یک فرد علاوه بر خصوصیات و شرایط ژنتیکی و بیولوژیکی فردی یک فرد محیط و افرادی که در مسیر زندگی فرد قرار می‌گیرند بسیار مهم و آینده‌ساز می‌تواند باشد و در اهداف فرد تأثیر فراوان می‌گذارد .

تلاش از بیلاق به قشلاق

شاهین کاظمی ولی دانش آموز آیلین کاظمی

نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود

مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

هر کو عمل نکرد و عنایت امید داشت

دانه نکاشت ابله و دخل انتظار کرد

تحصیل و ورزش در مقطع راهنمایی

در اوایل دهه ۱۳۷۰ به جهت شغل پدر مجبور به مهاجرت از شهر تبریز به حوالی شهر بهبهان (استان خوزستان) شدیم. در این شهر مدرسه راهنمایی و شبانه روزی نمونه‌ای به نام آزادگان بود (مشابه مدارس تیزهوشان) که پس از قبولی در آزمون ورودی آن موفق به ثبت نام در این مدرسه شدم. با توجه به اینکه از یک شهر سردسیر در شمال غربی کشور با مردمی آذری زبان به شهری گرمسیر در جنوب کشور با مردمی عرب زبان و بعضاً لر زبان مهاجرت کرده بودیم و هیچ دوست قدیمی و یا آشنایی نیز در مدرسه نداشتیم، در هفته‌های اول موضوع تفاوت‌های زبانی، فرهنگی، رفتاری و برای من بسیار نمود داشت و شرایط حضور در مدرسه را سخت کرده بود. برای یک پسر بچه ۱۲ ساله در عصر بدون کامپیوتر و بدون اینترنت

و ... که اولویت تفریحی اول و آخر آن بازی‌های دسته جمعی نظیر فوتبال و یا بازی‌های بدون توپ دو نفره نظیر کارت بازی یا تیله بازی بود، سختی حضور در مدرسه وقتی شدت بیشتری یافت که متوجه شدم بازی اصلی بچه‌های آن منطقه در زنگ ورزش، هندبال و پینگ‌پونگ است و بازی‌های دم دستی و بدون توپ آنها در زنگ تفریح‌ها بازی‌هایی نظیر روپرت یا گانیه است که با هیچکدام از آنها به هیچ وجه آشنایی نداشتم و به نوعی برای اولین بار با آنها مواجه شده بودم. به همین خاطر بین هم‌کلاسی‌ها همیشه نقش یک مغلوب و شکست خورده را داشتم که در روحیه‌ام بسیار تأثیرگذار بود، و حتی در بعضی مواقع در بازی پینگ پونگ ۲۱ امتیازی (امروزه هر دست بازی ۱۱ امتیازی است) از گرفتن حتی یک امتیاز ساده عاجز بودم و اما با وجود پیدا کردن علاقه به ورزش پینگ‌پونگ به هر ترتیبی بود سال اول راهنمایی (معادل کلاس ششم نظام آموزشی فعلی) را با دروازه‌بانی هندبال (چون بازی با دست را بلد نبودم فقط می‌توانستم دروازه‌بان باشم) سپری کرده و برای طی کردن تعطیلات تابستانی مجدد به تبریز برگشتیم.

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

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

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

آزمون کنکور کارشناسی ارشد

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

هرچند به جهت ارتقای سطح علمی و بالابردن منزلت کاری برای کنکور کارشناسی ارشد (فوق لیسانس) نیز ثبت نام کرده بودیم ولی به صورت کلی خوشحال بودیم که با مدرک مهندسی

می‌توانیم وارد بازار کار شویم و از خود درآمدی داشته باشیم و استقلال نسبی بدست آوریم.

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

در همین زمان و ترم هفتم دانشگاه بود که خبرهایی از سوی سازمان سنجش آموزش کشور منتشر شد مبنی بر اینکه افرادی که در آزمون کنکور ورود به مقطع کارشناسی ارشد رشته تخصصی خود بتوانند رتبه ۱ الی ۳ کشوری را بدست آورند تحت یک بند ویژه عضو انجمن نخبگان ایران شده و بدین ترتیب از خدمت سربازی معاف می‌شوند و به عبارت دیگر ۲ سال نسبت به همکلاسی‌های پسر خود جلوتر خواهند بود. هرچند در طی دوران کارشناسی در دانشگاه همواره شاگرد اول دانشکده بودم و به نوعی امید بسیاری به قبولی در مقطع فوق لیسانس در همان دانشگاه صنعتی امیرکبیر داشتم ولی این موضوع معافیت از سربازی انگیزه مضاعفی شد که پس از اتمام امتحانات ترم هفتم در دی ماه تا زمان کنکور کارشناسی ارشد در اسفند ماه، تقریباً دو ماه (۷۰-۶۰ روز) را به صورت شبانه روزی به درس خواندن اختصاص بدهم. در طی این دو ماه کلیه برنامه‌های جانبی نظیر تماشای تلویزیون، خواندن مجله، گشت و گذار در اینترنت، پارک و سینما رفتن، دیدن و بازدید اقوام و ... را کنسل کردم و از خانه خارج نشدم و در یک برنامه فشرده هر روز تقریباً ۱۵ ساعت به صورت مفید درس خواندم و بین هر ۳-۴ ساعت یک استراحت کوتاه به صورت دوش گرفتن و یا غذا خوردن داشتم تا بتوانم خودم را به نحو مطلوب برای آزمون آماده کنم.

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

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

پس از گذشت بیش از ۲۰ سال از آن زمان، هنوز هم کارنامه این آزمون از یادگاری‌های اصلی من از دوران تحصیل دانشگاه محسوب

می‌شود و این موضوع زمینه‌ساز بسیاری از تغییرات و جهش‌های شغلی در دوران کار حرفه‌ای من گشته است.

اولین تجربه کاری

محمد طیاری ولی دانش‌آموز نگار طیاری

من در اولین تجربه کاری خود، پس از اتمام تحصیلات مهندسی برق در یک شرکت مهندسی مشاور تأسیسات آب و فاضلاب، مشغول به کار شدم. پس از گذشت تنها ۵ ماه از شروع به کار، پیرو دستور مدیریت شرکت به عنوان مهندس طراح تازه‌کار در پروژه طراحی و ساخت تصفیه‌خانه آب نیروگاه بانیاس در کشور سوریه مشغول به کار شدم. به جهت عدم وجود تجربه و تخصص لازم برای طراحی سیستم‌های برقی پروژه با چالش‌های متعددی روبرو بودم و نیاز مداوم به راهنمایی و کمک همکاران باتجربه داشتم. پس از گذشت دو ماه، مهندس طراح با تجربه‌ای که بسیار از کمک‌های ایشان بهره‌مند بودم از شرکت جدا شده و تمامی بار مسئولیت هدایت مهندس برق پروژه بر دوش من گذاشته شد. شرایط روز به روز در حال سخت‌تر شدن بود در حالیکه من دارای توانمندی لازم در پیشبرد امور فنی و علمی پروژه نبودم.

در پائیز سال ۱۳۸۳، درمیانه فرآیند ساخت تصفیه‌خانه نیروگاه، به ناگاه با درخواست کارفرمای سوری پروژه جهت حضور در محل پروژه در شهر بانیاس در شمال کشور سوریه روبرو شدم این بدان معنا بود که باید ارتباط کلامی مستقیم به زبان انگلیسی با کارفرمای سوری و نیز یک شرکت ایتالیایی برقرار می‌کردم در حالیکه اساساً مسلط به زبان انگلیسی نبودم. زمان چندانی نیز جهت یادگیری و تسلط بر زبان انگلیسی وجود نداشت. تحت فشار و استرس بسیار زیادی بودم از طرفی به علت عدم تجربه کافی، نیاز به کمک در پیشبرد امور فنی مهندسی برق داشتم و از طرف دیگر

باید در کمترین زمان ممکن مهارت‌های سخن گفتن به زبان انگلیسی را می‌آموختم. تحت این فشار ویران کننده در چند نوبت به فکر ترک کار و در پیش گرفتن شغل دیگری افتادم ولی پذیرش شکست، تنها پس از گذشت ۷ ماه از آغاز به کار، بسیار سخت بود. نهایتاً تصمیم به ماندن و جنگیدن گرفتم. با تلاش باورنکردنی و ۱۰ ساعت مطالعه روزانه زبان انگلیسی، در مدت یک ماه، به میزان حداقلی در برقراری ارتباط با همکاران خارجی رسیدم. در آغاز زمستان سال ۱۳۸۳، از فرودگاه مهرآباد تهران که آن زمان پروازهای خارجی از آنجا انجام می‌شد، عازم شهر دمشق شده و سپس به بانیاس رفتم. در ماه‌های اول اقامت در بانیاس، هرگونه ارتباط کلامی مؤثر به زبان فارسی با همکاران ایرانی و نیز بستگان در ایران را قطع و تنها به یادگیری زبان انگلیسی و البته مسائل مربوط به مهندسی برق پرداختم. ناگفته نماند که در این زمان، از کمک‌های بیدریغ یکی از همکاران ایتالیایی بهره فراوان بردم. اکنون پس از گذشت سال‌ها و با نگاهی به گذشته، به این یقین رسیده‌ام که با تمرکز، تصمیم درست، تلاش فراوان و بهره‌مندی از کمک و تخصص اطرافیان، مشکلات بزرگ نیز آسان خواهند شد و موفقیت‌های نسبی انسانها مرهون تلاش و سخت‌کوشی است.

اولین روز کاری

منیره کمالی ولی دانش آموز ملیسا سادات میرقوامی

اولین روز کاری پس از فارغ‌التحصیلی، در مرکز سطح یک روستای دور افتاده‌ای بود که دارای یک اورژانس با ۵ تخت و یک اتاق احیا و دو پرستار و یک بهیار بود.

تصور من کلاً از بیمارستان مراکز بزرگ سطح سه شهری این بود که درخواست هرگونه دارو و آزمایش بدون نیاز دیگری بود و اغلب بعد از نوشتن درخواست‌های درمانی همه چیز به صورت روتین و

بدون سؤال اجرا می‌شد. اولین بیمار من مریض عقرب‌گزیدگی بود که با ورم شدید دست و تاول خونی انگشت مراجعه کرده بود. طبق روتینی که یادگرفته بودم بیمار را بستری کردم و درخواست آزمایش و مشاوره دادم. در فاصله بستری بیمار، بیمار دیگری را معاینه کردم پس از اتمام ویزیت بیمار دوم، برای بررسی وضعیت بیمار اول به اتاق بستری رفتم. همکار بهیار درحالی که به بیمار توضیح می‌داد که این پزشک بی‌سواد و تازه فارغ‌التحصیل کاری بلد نیست و شما را گرفتار تخت بیمارستان خواهد کرد؛ پرونده بیمار را پاره کرد و توصیه به مصرف مرهم گل، آبغوره و تریاک جهت درد کرد. من که بسیار عصبانی و برافروخته بودم؛ فریاد زنان ایشان را به دلیل عملکردشان مؤاخذه کردم ولی بیمار با نگاهی عاقل اندر سفیه از تخت پایین آمده و بیمارستان را ترک کرد. داستان به اتاق مسئول بخش، مدیر بیمارستان و ریاست کشید و از بهیار محترم درخواست شد که در مورد اموری که به ایشان مربوط نیست دخالت نکنند و پس از عذرخواهی ظاهراً غائله خاتمه یافت.

فردای آنروز جناب بهیار مرا به گوشه‌ای کشاند و تهدید کرد که ایشان از من بیشتر به امور مسلط است و اگر من یک مورد عقرب‌گزیدگی دیده‌ام ایشان صدها مورد دیده‌اند و اینکه ایشان سه طبقه خانه و سه همسر دارند و روزی چند لول تریاک مصرف می‌کنند، لذا، کاملاً در برتری از هر لحاظ نسبت به بنده هستند.

من آن روز را در حالت بُهت و ترس شروع کردم و تقریباً مواظب بودم که ایشان مریض‌ها را با توجیهاات خود از بیمارستان خارج نکنند. با مسئول شیفت در مورد حرف‌های ایشان صحبت کردم و ایشان نیز راه حلی جز صبوری و گذر زمان ارائه ندادند. آن روز و روزهای بعد من فقط با ترس مواجهه مجدد با ایشان سپری شد.

ماه بعد که جهت شروع شیفت آمدم در ابتدای شیفت، خانمی باردار با شکم برش خورده از ۱۰ کیلومتری بیمارستان با یک

وسيله نقلیه نامناسب به بیمارستان آمده بود و معلوم شد آقای بهیار با تشخیص آپاندیسیت شکم خانم باردار را شب گذشته برش زده و بعد ایشان را با وانت به بیمارستان رسانده است. خوشبختانه، با احیا به موقع و درمان درست بیمار زنده ماند و مسبب بهبود روابط ما و عدم دخالت و اطمینان ایشان به من شد.

روای پزشکی

مرجان رجب ترقی ولی دانش آموز رونیکا ستایش

این جانب مرجان رجب ترقی از کودکی روای پزشک بودن را در سر داشتم. در خانواده‌ای فرهنگی به دنیا آمده‌ام. برای اینکه بتوانم به آرزویم برسیم تلاش زیادی کردم. بعد از گذراندن دوران سخت پزشکی عمومی و تخصص متأسفانه یک دوران سخت بیماری را گذراندم. همه اطرافیان برای حفظ سلامتی بنده می‌گفتند درس و شغل را مدتی کنار بگذارم. اما من در حین درمان مجدد امتحان فوق تخصص را با تمام سختی‌هایی که داشت دادم و با وجود وزن کمی که به علت درمان بیماری داشتم، در رشته مورد دلخواه قبول شدم و با وجود محدودیت‌ها به آرزوهایم در زمینه درسی رسیدم.

تجربه از اولین پست و مسئولیت کاری

میلاذ طاهری زاده ولی دانش آموز سیلوانا طاهری زاده

من بعد از اتمام دوره تحصیل و هم زمان با قبولی در دانشگاه مشغول به کار شدم.

اشتغال به کار من با هدف کسب درآمد و تأمین مخارج و پرداخت شهریه دانشگاه و هم برای کسب تجربه و مسئولیت‌پذیری صورت پذیرفت. من در ابتدا از یک انبار آهن فروشی شروع کردم و در آنجا به عنوان یک کارمند اداری قبول مسئولیت کردم. بعد از گذشت سه سال در اثر یک حادثه‌ای که برایم پیش آمد مجبور به عمل

جراحی دستم شدم. در همین دوران بود که نقطه‌ی عطف و تغییر در زندگی من ایجاد شد. به دلیل شرایطی که داشتم رفت و آمد به محل کار سابقم دشوار شد و تصمیم گرفتم محل کار خود را عوض کرده و در دفتر فروش همان شرکت در تهران که فاصله‌ی کمتری با محل سکونت‌م داشت مشغول به کار شوم آنجا نیز به عنوان کارمند فروش کار خود را آغاز کردم. من در این پست خیلی تلاش کردم و سعی کردم بهترین خودم در کارم باشم. با گذشت شش سال و کسب تجربه‌ی کافی در زمینه‌ی فروش با توافق مدیریت شرکت به عنوان مدیر فروش و بازرگانی شرکت معرفی شدم و توانستم شرکت را به بالاترین رتبه در زمینه‌ی فروش محصولات برسانم و هنوز هم بعد از گذشت نزدیک به بیست سال در کارم سعی کردم خودم را با شرایط جدید وفق دهم و همواره در حال یادگیری و کسب تجربه هستم و مهم‌تر از همه این که من عاشق کارم و هم‌چنین خانواده‌ام هستم.

تجربه‌کاری

شادی رضایی ولی دانش آموز هلنا تقی‌زاده

یک تجربه‌ی شغلی از سرسختی در پست مدیریت دارم که مربوط به دوران کرونا است. ما باید پرستاران را به بیمارستانهایی که سانتر کووید بودند اعزام می‌کردیم در اوایل دوران کرونا بود و هنوز درمان، واکسن و ... در کار نبود فقط ترس از مُردن و ابتلا به کرونا بود. پرستاران بیمارستان همگی می‌ترسیدند و از رفتن به بیمارستان‌های دیگر امتناع می‌کردند، من به عنوان مدیر پرستاری از یک سو، تحت فشار مدیران رده بالا و تحت فشار اعزام سریع نیروی پرستار، هوشیاری و ... بودم و از سوی دیگر نگران جان پرسنل خودم که اگر بلایی بر سرشان بیاید من دچار عذاب وجدان می‌شوم.

این بود که بعد از کلی چالش و درگیری و مشورت با پرسنل خودم جلسه گذاشتم و اعلام کردم اگر همگی همکاری کنند به جای یک ماه کشیک برای تعدادی داوطلب تعداد کشیک کمتر در نظر گرفتم و پرسنل هم چون قانون اعزام برای همه گذاشته نشده بود و با کشیک کمتر احتمال بیمار شدن را کمتر می‌دادند با اعزام موافقت کردند.

پروژه عکاسی

امید حبیب طاری فرد ولی دانش آموز تارا حبیب طاری فرد

پروژه عکاسی با موضوع نویسندگان برای من از یک سفارش کاری آغاز شد. در ابتدا از من خواسته شده بود مجموعه‌ای از پروژه‌های نویسندگان برجسته معاصر را ثبت کنم. در آن زمان نگاه من بیشتر فنی بود، به نور، زوایه و به نتیجه نهایی عکسها فکر می‌کردم، اما هر چه کار پیش می‌رفت، پروژه برایم از یک مأموریت حرفه‌ای فراتر رفت و به تجربه‌ای شخصی و درونی تبدیل شد. به مرور فهمیدم برای این‌که بتوانم تصویری واقعی و عمیق از هر نویسنده ثبت کنم، باید پیش از عکاسی وارد دنیای ذهنی او شوم. تصمیم گرفتم آثارشان را بخوانم تا با فضای فکری و احساسی هر کدام آشنا شوم، خواندن کتابها به من کمک کرد نگاه و روحیه آنها را بهتر بشناسم و این شناخت در لحظه عکاسی به نوعی گفتگوی خاموش میان من و سوژه تبدیل می‌شد. گفتگویی که خودش را در نگاه، در سکوت و در نور عکسها نشان می‌داد.

در طول پروژه با نویسندگان بزرگی روبرو شدم از جمله هوشنگ ابتهاج (سایه)، ایرج افشاری، منوچهر ستوده، محمود دولت آبادی، جواد مجابی، سیمین بهبهانی، محمدرضا شفیعی کدکنی، هوشنگ مرادی کرمانی و جمعی دیگر از چهره‌های ماندگار ادبیات و فرهنگ

ایران. دیدار و عکاسی از هر یک برایم تجربه‌ای تازه عمیق و گاه تأمل‌برانگیز بود. در پایان این مسیر، چیزی فراتر از مجموعه‌ای از عکسها برایم باقی ماند. حالا کتابهایی داشتم که همه آنها را خوانده بودم و هر کدام با امضای نویسنده‌ای که از او عکاسی کرده بودم همراه شده بودند. حاصل این تجربه در نهایت در قالب کتابی با عنوان یادگار ماندگار منتشر شد. یادگاری از سفری میان تصویر و کلمه، میان عکاسی و ادبیات و میان من و نویسندگانی که هر یک بخشی از حافظه فرهنگی ما را شکل داده‌اند.

خود ساختگی

پیمان اسدیان ولی دانش آموز دلسا اسدیان

مادر من کارمند بود، ما کرج زندگی می‌کردیم در مهرشهر و مادرم تهران در سازمان صدا و سیما کار می‌کرد. من یک برادر کوچک‌تر از خودم دارم و تجربه من مربوط می‌شود به وقتی پنجم دبستان بودم و برادرم کلاس دوم بود و پدر و مادرم هر دو در تهران مشغول کار بودند و ما در مهرشهر به مدرسه می‌رفتیم. من هر روز که از مدرسه می‌آمدیم وعده ناهار خودم و برادرم را که مادرم شب قبل پخته بود گرم می‌کردم. بعد از صرف غذا، ظرف‌ها را می‌شستم و با هم درس می‌خواندیم و بازی می‌کردیم تا غروب که پدر و مادرمان به خانه برمی‌گشتند و دوباره این چرخه تا چهارشنبه ادامه پیدا می‌کرد. من آن زمان نگرانی‌های پدر و مادرم را در تنها گذاشتن ما درک نمی‌کردم اما حالا می‌فهمم که آنها بسیار کار پرسیکی را انجام می‌دادند. اما جریان زندگی چاره‌ای برای آنها نگذاشته بود. آن خودساختگی در آن روزها باعث شد من و برادرم زودتر بزرگ شدیم و به چرخه اجتماع اضافه شدیم، باعث شد ما همیشه پشت هم باشیم پدر و مادرمان را دوست داشته باشیم و انسان‌های خودساخته و مستقلی باشیم.

اولین تجربه کاری

شقایق سلطانی ولی دانش آموز شاینا مردی

اولین تجربه کاری من در بیمارستان دی تهران در بخش آزمایشگاه بود که علاوه بر سیتولوژی باید خونگیری نوزادان را یاد می‌گرفتیم.

بچه‌های شیمی درمانی زیاد می‌آمدند به بخش ما. یک پسر بچه‌ای بود به اسم کیاوش، چهار ساله بود و برای آزمایش خون هر ماه می‌آمد بیمارستان و طفلک برای رگ‌گیری مشکل داشت و تنها کسی که می‌توانست رگ این بچه را پیدا کند من بودم او به من می‌گفت خاله شقایق! و اگر من نبودم اجازه نمی‌داد کسی ازش خون بگیرد.

من همیشه، هر ماه، یک جایزه برایش تهیه می‌کردم و در پایان خون‌گیری به او می‌دادم خدا رو شکر که از سرطان خونی که داشت شفا پیدا کرد و تا زمانی که من در بیمارستان مشغول به کار بودم و می‌آمد حالش خوب بود.

متکی به خود و مسئولیت پذیری

حبیب حامدیان ولی دانش‌آموز هانا حامدیان

با توجه به این که مادر بنده فرهنگی بودند شرایط زندگی ما فرزندان به نحوی بود که به تدریج در تمام موارد زندگی به خود متکی شدیم و تقریباً با توجه به شرایط و مقتضیات آن زمان کلیه فعالیت‌های شخصی را به صورت منسجم و با تکیه بر داشته‌های ذاتی خود انجام می‌دادیم و بسیار مراقب همه اعضای خانواده بودیم. دوران جنگ تحمیلی موجب شد تا انسجام اعضای خانواده و فامیل و دوستان بسیار زیاد شود و روحیه همکاری و کمک متقابل را بسیار یاد گرفتیم ضمن اینکه قناعت از موضوعات اصلی خانواده

بود. ما با حداقل‌ها بهترین‌ها را ساختیم و با همان‌ها خوشحال و پرانگیزه بودیم. یادم هست در زمان موشک باران زیر شمع درس می‌خواندیم چون مسئولیت‌پذیر شده بودیم. چون می‌دانستیم آینده وطن در دست ماست و باید برای ساختن آن تلاش کنیم. کنکور که قبول شدم، شد شروع راه سازندگی، ادامه تحصیل با استقامت و مداومت تلاش و تلاش برای حرکت رو به جلو! تا شد این جا که اکنون حدود بیش از ۷۰ پرسنل تحت پوشش دارم و هر روز برای ایجاد شرایط مطلوب‌تر برای نیروهای همکار تلاش می‌کنم. تلاش می‌کنم برای ایجاد راههای تازه و نوآوری جهت هموارکردنِ راه پیش روی آیندگان و ساختن آینده کودکان و جوانانمان.

تشکر و قدردانی از پدران و مادران و نیاکانمان و امید برای همواره حرکت رو به جلو. به امید بهترینها.

زندگی با ثانیه‌ها ؛ از حسرت تا پیروزی

مهدی مهدی‌زاده ولی دانش‌آموز یاسینا زهرا مهدی‌زاده

نخستین روز آخرین سال تحصیلی، با تمام روزهای گذشته فرق می‌کرد. قدم گذاردن به سال چهارم دبیرستان دیگر شوخی نبود. حس می‌کردم به مرحله‌ی نهایی رسیده‌ام. هنگام گام نهادن به دروازه‌ی آینده بود.

از نخستین دقیقه‌ها و با شنیدن گفتگوهای دانش‌آموزان، اضطرابی بزرگ بر جانم چیره گشت؛ زمزمه‌ی هم کلاسی‌ها درباره کلاس‌های فشرده تابستانی، مشاوران پرآوزه و کتاب‌های تستی که از ماه‌ها قبل خریده شده بودند، مرا غافلگیر کرده بود. رقابت، از نقطه‌ای بسیار جلوتر از جایی که من ایستاده بودم آغاز شده بود. حس عمیقی از «عقب ماندن» همانند پولادی سرد، بر شانه‌هایم سنگینی می‌کرد. گویی همه در مسیر مسابقه می‌دویدند و من در پی یافتن کفش‌ها بودم. دلسردی و حسرت، واکنشی طبیعی بود،

اما به سرعت جای خود را به عزم و اراده‌ای بزرگ داده و تصمیم گرفتم مسیر خود را بسازم: نبرد من نبرد با کسی نبود بلکه پیکار با لحظاتی بود که از دست داده بودم. یکایک ثانیه‌ها و دقیقه‌های بی‌جان، حیاتی تازه یافت. تمام سرگرمی‌ها و دلبستگی‌های بی‌حاصل کنار گذاشته شد و دنیای من در گوشه دنج یک اتاق، نور سپید مهتابی، کتاب‌ها و جزوه‌های خط خطی شده و سکوت شب خلاصه شد.

این سخت کوشی، شگفت‌آور بود. هر ثانیه‌ای که به جای اتلاف، صرف یادگیری عمیق می‌شد، لذتی خاموش و ژرف به من می‌داد. این، یک آزمون اراده برای اثبات خود بود. با عبور از هر پرسش و تست و با پایان هر فصلی از کتاب، دیوار عقب‌ماندگی، آجر به آجر فرو می‌ریخت.

سال کنکور، با تمام سختی‌ها و شب‌های بی‌خوابی به سرعت گذشت. لحظه ورود به جلسه آزمون، نه ترس که آرامش یک جنگجوی خستگی‌ناپذیر را با خود داشتم. می‌دانستم که تمام تلاشم را کرده‌ام و بالاخره روز موعود اعلام نتایج فرا رسید؛ رتبه‌ای درخشان با اراده شخصی و جان بخشیدن بر ثانیه‌ها حاصل شد. با اراده خود بر تمام تردیدها و عقب‌ماندن‌ها پیروز شده بودم.

جایی میان نظم و نرمی



آمنه جعفری کادر دفتری دبیرستان دوره اول

من در دفتر مدرسه کار می‌کنم؛ جایی که روزها با زنگ تلفن، صدای پرینتر و رفت و آمد اولیاء و همکاران می‌گذرد.

کارم شاید اداری باشد، اما برای من، هر روز فرصتی است برای تمرین حضور، صبوری و عشق! گاهی وسط ثبت اطلاعات یا پیگیری یک نامه، یک لحظه مکث می‌کنم. نه برای استراحت، برای یادآوری:

یادآوری این که پشت هر درخواست، یک آدم؛ با دغدغه، با امید، با خستگی است و من می‌توانم انتخاب کنم که فقط کارم را انجام بدهم، یا با دلم انجامش بدهم.

برای خودم تمرین‌هایی ساختم؛ مثلاً، هر روز قبل از شروع کار، یک جمله کوچک می‌نویسم: «امروز با نرمی پاسخ بده، حتی اگر عجله دارند.» یا وقتی کسی با نگرانی وارد دفتر می‌شود، من سعی می‌کنم اول با نگاهش ارتباط بگیرم، نه با فرمایش این‌ها شاید به چشم نیاید، اما برای من، همین جزئیات کوچک؛ معنای کارم را می‌سازد.

من فقط اطلاعات وارد نمی‌کنم؛ من تلاش می‌کنم رد عشق را در کارهای روزمره پیدا کنم. می‌دانم که خیلی وقت‌ها کارم در حاشیه است. اما همانطور که مدیران می‌گویند، دفتردارها قلب مدرسه‌اند، قلبی که بی صدا می‌تپد، بی ادعا است و همیشه جاری.

در میان فرم‌ها و فایل‌ها، ردپای ما هم هست. نه همیشه دیده، اما همیشه مؤثر و ما هم هستیم. در سکوت، در نظم، در نرمی روزهای مدرسه.

مهاجرت

فائقه شکوه نیکویی ولی دانش‌آموز آرتمیس محلاتی

چند سال پیش با همسرم تصمیم به مهاجرت گرفتیم با هم کشورهای مختلف را بررسی کردیم و شرایط روحی، خواسته‌هایمان از محیط زندگی و ... را مطرح کردیم و در نهایت، مقصد را انتخاب کردیم. مرحله بعد انتخاب وکیل بود با تحقیق زیاد در بین چندین شرکت گزینه‌ای را که مناسب بود انتخاب کردیم مسیر طولانی بود و راه ناهموار! با مشکلاتی که مشکل به نظر نمی‌رسید اما به مشکلاتی تبدیل می‌شد که روزها و شب‌های وحشتناکی برای خانواده ایجاد می‌کرد. بالاخره کارهای اداری با تمام پیچ و تاب‌های

عجیب و غریبش انجام شد ماند مرحله‌ای که باید نمره‌ی زبان روی پرونده الصاق می‌شد و برای اداره مهاجرت کشور مربوطه فرستاده می‌شد. من با پیشینه‌ی زبان متوسط شروع به self Study کردم جایی رسیدیم که متوجه شدم انگار وسط اقیانوسی هستم بدون هیچ وسیله‌ای و حتی مهارت کافی! فقط دست و پا می‌زنم بدون امید. پس تصمیم گرفتیم از مدرسین این آزمون کمک بگیریم تمام مدرسین بدون استثناء می‌گفتند نباید کار کنی! فقط باید تمرکز و زمانت را برای خواندن زبان آن هم روزی حداقل ۸ تا ۹ ساعت بگذاری و این برای شرایط من میسر نبود. پس من ماندم با کار بیرون، کار خانه، دختری که باید پیش دبستانی می‌رفت و خواندن زبان! تمام دوستان، فامیل و مدرسین زبان می‌گفتند نمی‌شود! من و همسرم تصمیم گرفتیم ادامه دهیم کارهای خانه تقسیم شد و فقط درست کردن غذا به عهده‌ی من گذاشته شد با دخترم صحبت کردیم و شرایط را برایش توضیح دادیم و او متوجه شد و سعی کرد تمام همکاری که در توانش بود را برای آرامش خانواده در این شرایط انجام دهد، با دوستان و فامیل مطرح شد که تا اطلاع ثانوی مهمانی و رفت و آمدها محدود خواهد شد و شکل دیگری از زندگی شروع شد. صبح‌ها ساعت ۵ بیدار می‌شدم و می‌رفتم سرکار و ساعت بین ۱۶:۳۰ الی ۱۷ به خانه می‌رسیدم ۱ ساعت می‌خوابیدم و بعد شروع به خواندن می‌کردم. نهایت توانم برای خواندن ۳ تا ۴ ساعت بود ۱ ساعت کلاس آنلاین نیم ساعت تمرین آنلاین و بعد غذایی برای فردا آماده می‌کردم و ساعتی می‌نشستم تا شاید مغزم آرام شود و ساعت ۲ شب می‌خوابیدم! ادامه می‌دادم با باری از مسئولیتی که شاید برای شانه‌های من خیلی سنگین بود، کنترل استرس، کنترل آرامش، کنترل زمان و

اعتماد به نفس بالا از خصیصه‌های بارز این آزمون بود که من هیچ کدام را نداشتم، همسرم خیلی همراهم بود و هر جا فقط برایم گریه می‌ماند و خستگی، باری از شانه‌هایم برمی‌داشت. آزمون در ایران برگزار نمی‌شد آزمون اول را با خانواده رفتم و تمام خصیصه‌هایی که نداشتم دست به دست هم دادند که امتیاز لازم را بگیرم و باز هم موج منفی اطرافیان که ول کن سخت است و مدرسینی که می‌گفتند اینطوری زبان خواندن به درد نمی‌خورد! ۸ تا ۹ ساعت بدون کار! و از مشاور کمک گرفتم که شاید بتوانم حداقل استرسم را کنترل کنم. بی‌تأثیر نبود و همچنان ادامه دادم چند ماه بعد، برای بار دوم رفتم برای آزمون ولی این بار تنها بدون خانواده. این بار مشکل فنی سنتر، با وجودی که ۵ بار مسئول را صدا کردم و گفتم سیستم من مشکل دارد مانع موفقیتم شد و باز با غمی بزرگ و باری سنگین‌تر از قبل برگشتم اما متوقف نشدم و نشدیم. چند ماه بعد، برای بار سوم رفتم برای آزمون با شرایط خاص اینبار به شهر دیگری از آن کشور رفتم که می‌گفتند چون سنتر آزمونش جدید تأسیس شده مشکل فنی ندارد و واقعاً نداشت. اما جنگ داخلی که در آنجا شروع شده بود وحشتناک بود هلی‌کوپترهای در حال پرواز از پشت پنجره‌ی هتل، هزاران گاردی مستقر در خیابان‌ها و آماده باش جنگی کامل شهر! آزمون برگزار شد و این بار موفق شدیم. سبک بال، آرام و رها به ایران بازگشتم با خوشحالی‌ای که وصف ناشدنی بود. پروسه‌ای که حدود ۳ سال طول کشیده بود و باری که سنگینی‌اش کمرم، کمرمان را خم کرده بود بالاخره زمین گذاشته شد. نمره زبان ارسال شد و فقط مانده بود پاسخ اداره‌ی مهاجرت آن‌جا و گذشت و گذشت تا شرایط سنی من برای مهاجرت گذشت و پرونده بسته شد. یعنی ۳ سال

هزینه‌ی زیاد، انرژی، زمان و زندگی در شرایط سخت برای تمام اعضای خانواده تبدیل به هیچ شد! اما زندگی ادامه دارد. ما هم‌چنان ایستاده‌ایم و انگار سرسخت‌تر و حتی روان‌تر بعد از آن همه سختی، زندگی را ادامه می‌دهیم. ناامید نشدیم فقط نقشه‌هایمان را برای باقی زندگی عوض کردیم و هم‌چنان پر از امید با نگاهی به افق زیبای آینده، زندگی را زندگی می‌کنیم.

خود ساختگی

ساناز ناقدپور ولی دانش‌آموز نورا کلانتر

۱. یکی از تجربه‌های قشنگ من در زمینه‌ی خودساختگی زمانی بود که تصمیم گرفتم در برابر سختی‌ها آرامش خودم را حفظ کنم. همیشه آدم احساس‌سازای بودم اما با گذر زمان یاد گرفتم قبل از واکنش نشان دادن نفس عمیق بکشم و با فکر تصمیم بگیرم. این تمرین ساده باعث شد خودم را بهتر بشناسم و در موقعیت‌های مختلف، به جای ناراحتی یا عصبانیت راه‌حل پیدا کنم. حالا می‌فهمم خودکنترلی یعنی تسلط بر احساسات نه سرکوب کردن، یعنی قوی ماندن با دل آرام.

۲. اولین روزی که مادر شدم، اولین روز کاری من در مهمترین شغل دنیا بود. شغلی پر از عشق، صبر و یادگیری مداوم. از همان روز یاد گرفتم که مسئولیت یعنی رشد، حتی در دل خستگی‌ها.

۳. یکی از چالش برانگیزترین دوران زندگی‌ام وقتی بود که باید هم از فرزند کوچکم مراقبت می‌کردم و هم کارهای خانه و خانواده را مدیریت می‌کردم درحالی‌که شرایط روحی و جسمی‌ام خیلی خسته کننده بود. آن روزها، یاد گرفتم که سرسختی یعنی ادامه دادن، حتی وقتی دلیلی برای ادامه دادن پیدا نمی‌کنی! جز عشقی که به خانواده‌ات داری با صبر و امید توانستم از آن روزها عبور کنم و حالا با افتخار می‌گویم که همان سختی‌ها قوی‌ترم کردند.

خود ساختگی و مسئولیت پذیری

سمانه کیانی ولی دانش‌آموز نیلا نورافشان

خاطره من در مورد اولین خود ساختگی و مسئولیت‌م در زمان کلاس پنجم بود. متولدین دهه‌ی ۶۰ خوب می‌دانند که مورد توجه مدرسه و معلم بودن در آن دوران چقدر طلایی و پر افتخار بود حتی اگر یک گچ آوردن از دفتر به کلاس و معلمش باشد. آن زمان که تازه وارد کلاس پنجم شده بودم، حس بزرگ‌تر بودن و افتخار آنقدر در من زیاد بود که همیشه جلو چشم معلم، مدیر و ناظم بودم که یک مسئولیت حتی کوچک به من بدهند مثل رفتن سر کلاس پایه‌های پایین‌تر و ساکت کردنشان تا زمان آمدن معلم، یا تدارک و تهیه‌ی مواد سفره‌ی افطار که در نمازخانه مسجد هر رمضان برگزار می‌شد و یا پیش نماز شدن یا مکبر شدن از شیرین‌ترین خاطرات آن دورانم هست که دیگر هیچ وقت برایم تکرار نشد. حتی وقتی برای پهن شدن سفره‌ی بزرگ‌تر در حیاط مدرسه از من کمک خواستند که از پدرم فرش و موکت بیشتری تهیه کنند، حس افتخار به خودم و مخصوصاً پدرم هنوز مثل روز اول برایم زیبا و شیرین است!

یکی دیگر از خاطرات چالش‌برانگیزم زمانی بود که برای دانشکده‌ی ترتیب بدنی دانشگاه فردوسی مشهد آزمون آمادگی جسمانی بسیار سختی باید می‌دادم. که در آن زمان بسیار برایم پر از استرس بود. آنقدر ای کاش! ای کاش‌ها! داشتم که اگر فلان تیپ بدنی را می‌داشتم چقدر کارم راحت‌تر بود و یا اگر مهارت چابکی من مثل فلان ورزشکار بود چقدر خوشحال‌تر بودم! و ای کاش‌های فراوان دیگر! ولی عشق من به رشته‌ی تربیت بدنی و علاقه‌ی بسیار زیادی که داشتم خود به خود مسیر رسیدن به قبولی را برایم باز کرد. وقتی که مسئول آزمون در یک هم‌صحبتی کوتاه متوجه شد که علاقه‌ی من چقدر زیاد است، سریع به مافوق خودش انتقال داد.

من آن موقع متوجه قضیه نشدم و فقط تمرکز را روی موارد آزمون و توانایی‌هایی گذاشتم که در آنها مهارت داشتم. موقع اعلام نتایج نیمه متمرکز دانشگاه‌ها، من به امید قبولی دانشگاه فردوسی مشهد بودم که آرزویم بود ولی خیلی ناباورانه من در دانشگاه الزهرا تهران و در ادامه در دانشگاه شهید بهشتی تهران مشغول به تحصیل شدم. که هم زمان در آن چهار سال کارشناسی دوره‌های زبان را خودجوش ادامه دادم که بسیار به پیشرفت کاری خودم کمک شایانی کرد. این در صورتی بود، که هیچ کس راهنمایی و کمکی در این مورد به من نکرد و فقط بخاطر علاقه‌ام مسیر زندگی من روشن و هموار شد. الحمدلله! به طوریکه، هم معلم مدارس بودم و هم دبیر زبان در مؤسسات آموزشی زبان.

اولین تجربه کاری

گلرخ بحالعلومی ولی دانش آموز افرایبانی

در سن کم وقتی اولین تجارب کاری خودم رو پشت سر می‌گذاشتم که بتوانم قدم قدم پله‌های رو به رو را پشت سر بگذارم دوگانگی وجود داشت بین رفتار حرفه‌ای و احساسات حاکم بر قلب یک دختر جوان. در اولین مراحل کاری سراسر در مرز بسیار باریکی از اصول و احساسات قدم می‌زدم و حال خوشحال از پشت سر گذاشتن آن مراحل هستم.

پشتکار، تمرکز و ایمان

حسن آخوندزاده ولی دانش آموز نیلا آخوندزاده

دوران سربازی برای من یکی از سخت‌ترین مقاطع زندگی بود، مخصوصاً زمانی که برای دیپلم وظیفه‌ها محدودیت‌های زیادی وجود داشت. همان جا با خودم عهد کردم که حتماً باید درس را ادامه بدهم و به موفقیت برسم. بعد از سربازی، در سال ۸۱ با رتبه

خوبی در رشته حسابداری در دانشگاه سراسری پذیرفته شدم و سپس تحصیلاتم را تا مقطع کارشناسی ارشد و مدیریت مالی ادامه‌دادم و از سال ۹۳ توانستم شرکت خودم را به همراه شریکم تأسیس کنم که اکنون بیشتر از ده سال از فعالیت آن می‌گذرد. این مسیر به من آموخت که هیچ موفقیتی بدون پشتکار، تمرکز و ایمان به خود به‌دست نمی‌آید.

○ استقلال

کیوان دارابی ولی دانش‌آموز هانا دارابی

۱. مهمترین تجربه‌ام در کار، تن ندادن به کارمندی و تجربه کار شخصی و مستقل است.
۲. تجربه‌ام پر از شوق و انگیزه و تلاش بوده است.
۳. وقتی که تغییر شغل کوتاهی داشتم و خارج از ایران رفتم پشیمان شده و برگشتم.

○ استمرار و سخت‌کوشی

روزبه ناظری ولی دانش‌آموز ویس ناظری

بعد از این‌که همزمان با اشتغال در سال ۱۳۸۶ در مقطع کارشناسی ارشد شیمی گرایش تغذیه قبول شدم، تمام این دوران تحصیلی برای بنده به دلیل درگیری و مشغله‌های گوناگون کاری توأم با چالش بوده و لذا برنامه‌ریزی دقیقی برای گذراندن ترم‌های دانشگاه در همان مدت مشخص دو ساله مربوط به کارشناسی ارشد داشتم تا اینکه موفق شدم اواسط سال ۱۳۸۷، واحد مهم و نهایی پایان‌نامه را برداشته و با اعلام موضوع تحقیق به مدیر گروه شیمی، بلافاصله کارم را در آزمایشگاه شروع و با جدیت و دقت به بررسی مقالات چاپ شده بین‌المللی درباره آن موضوع مشغول و شروع به انجام مراحل آزمایش و رسیدن به نتیجه نهایی شدم در کمال

ناباوری و علیرغم کمک‌های فکری و استفاده از تجربیات اساتید راهنما و مشاور در موضوع پروژه با گذشت ۶ ماه عملاً هیچ پیشرفت و نتیجه ملموسی حاصل نشد، بطوریکه طبق آخرین جلسه‌ای که با اساتید راهنما و مشاور خود داشتم حتی پیشنهادهای مبنی بر تغییر موضوع تحقیق در پایان‌نامه داشتم ولی خودم مطمئن بودم که قطعاً در موضوع تحقیقاتی که انتخاب کرده بودم به بهترین نتایج رسیده و دقیقاً یک ماه بعد از جلسه مذکور اولین نتایج قابل توجه و مبتنی بر داده‌های دقیق حاصل شد که در نهایت و ظرف شش ماه موفق به چاپ مقاله درباره همان موضوع تحقیقی شده و لذا استمرار و سخت‌کوشی بنده عملاً باعث موفقیتی مهم و قابل توجه در دوران تحصیلات تکمیلی برایم گردید.

تجربه‌ای فراموش‌نشده در دنیای هواپیمایی



مسعود داراییان ولی دانش‌آموز دینیز داراییان

از زمانی که به عنوان نایب رئیس هیئت مدیره شرکت هواپیمایی رایمون انتخاب شدم، دنیایی تازه و پرهیجان در زندگی من آغاز شد. تجربه‌های فراوانی در زمینه هواپیمایی برایم پدیدار شد، تجربه‌هایی که هر روز، نگاه من را به آسمان و پرواز عمیق‌تر و زیباتر کردند.

در کنار خلبانان، مهندسان و کارشناسان عملیات، یادگرفتم که پرواز فقط به بلند شدن از زمین محدود نمی‌شود، بلکه نتیجه تلاش، نظم و هماهنگی یک تیم بزرگ است. دیدن پشت صفحه‌ی آماده‌سازی هواپیماها، بررسی دقیق موتور و سیستم‌های ایمنی، برنامه‌ریزی دقیق برای هر پرواز، برایم بسیار جذاب و الهام‌بخش بود. روزی که وارد کابین خلبان شدم و از نزدیک کنترل‌های پیچیده و صفحه‌های روشن هواپیما را دیدم، احساس کردم وارد دنیایی از دقت، مسئولیت و رویا شده‌ام.

این تجربه‌ی ارزشمند به من آموخت که در هر مسیری از زندگی، مانند یک پرواز موفق، باید با نظم، تمرکز، همکاری و عشق به کار پیش رفت تا بتوان به بلندای موفقیت رسید.

عاشق هنر

سارا بافتی‌زاده ولی دانش‌آموز رزا قدردوست

از کودکی عاشق هنر بودم، دنیای رنگ‌ها و فرم‌ها برایم پناهگاهی بود که هیچ چیز جای آن را نمی‌گرفت. اما وقتی دیپلم گرفتم، پدرم گفت یا باید بروی سرکار یا رشته‌ای درس بخوانی که بتوانی به سرعت به شرکت نفت متصل بشوی، رشته‌ای که او می‌گفت، راه من نبود، پس تصمیم گرفتم کارکنم تا هزینه تحصیلم را خودم بدهم و همان مسیری را بروم که قلبم نشانم می‌داد.

صبح زود، سر کار می‌رفتم و عصرها راهی دانشگاه می‌شدم. کلاس‌های نقاشی و کارگاه‌های عملی ساعت‌ها طول می‌کشید و بیشتر شب‌ها بیدار می‌ماندم تا کارهایم را تمام کنم. سخت بود، اما هر ثانیه‌اش با عشق می‌گذشت. در زمان‌های خالی به کلاس استاد‌های دیگر هم می‌رفتم، تشنه بودم برای یاد گرفتن، برای دیدن و برای ساختن.

یک روز، وارد دانشگاه شدم و دیدم نامم را به عنوان شاگردان برتر روی برد نصب کرده‌اند باورم نمی‌شد وقتی سرکلاس رفتم، استادم گفت: «اسم کسانی را که روی برد می‌زند یادتان باشد، این‌ها کسانی هستند که آینده روشنی دارندم.» بعد پرسید: «بافتی‌زاده کیه» سرم داغ شد با خوشحالی گفتم: «من هستم!» یک لحظه کوتاه بود، اما برای من نقطه‌ی عطفی شد، لحظه‌ای که فهمیدم تلاش‌هایم نتیجه داده. با پشتکار لیسانس و فوق لیسانس را گرفتم. بعد از پایان تحصیلات، برای عضویت در انجمن نقاشان ایران رفتم. داورها نشسته بودند، یکی از آنها مرحوم استاد همایون ثابتی بود

که زمانی بی‌دعوت به کلاس‌هایش می‌رفتم و مجسمه‌هایش امروز در شهر می‌درخشد، از جمله «گل‌ها در باد» در ورودی پارک ملت. وقتی آثارم را دیدند گفتند: «ایشان را می‌شناسم، همیشه خیلی فعال بودند» و همان‌جا من را به عنوان عضو پیوسته پذیرفتند، بدون آن‌که پنج سال انتظار مراحل را طی کنم.

در آن لحظه، احساس کردم تمام سختی‌ها، اشک‌ها، شب‌بیداری‌ها و عشقِ مداومم، بالاخره پاسخی روشن و شیرین گرفت.

و هنوز هر بار که قلم‌مو را در دست می‌گیرم، همان شوق قدیمی دوباره در من زنده می‌شود و از این‌که پا فشاری کردم و راه خودم را رفتم هیچ وقت پشیمان نشدم.

هر که رنجی دید گنجی شد پدید هر که جری کرد در جری رسید مولانا

غلبه بر کم‌رویی و خجالت

سپیده طباطبایی ولی دانش‌آموز شاینا مداح

سلام، سپیده هستم مامان شاینا، الان که این را برایتان می‌نویسم، پزشک متخصص بیهوشی هستم و بسیار در کارم موفق هستم و با مردم و همکارانم ارتباط بسیار خوبی دارم و خوشحالم. حتماً برایتان جالب است که بدانید من اوایل زندگی، تا حدود ۱۹-۱۸ سالگی خیلی خجالتی بودم! اما با پشتکار و هدفمند بودم. نمی‌توانستم هر حرفی دلم خواست را بزنم یا با کسی سر صحبت را بازکنم. اما با کسی اگر دوست می‌شدم دوستی عمیق و شادی داشتم. خلاصه، من در سال سوم دبیرستان و پیش‌دانشگاهی بسیار درس خواندم و پزشکی قبول شدم. حالا باید در بیمارستان مریض می‌دیدم، نمی‌شد حرف نزنم! یک روز عزم خودم را جزم کردم و گفتم: زندگی خجالتی دیگر بس است! از همان روز با مریض‌ها بسیار خوب حرف زد، با بقیه مردم و حتی فامیل‌ها هم همین‌طور. بعد دیدم چقدر این زندگی زیباتر و شادتر است. دیگر سعی کردم

مستقل بشوم. ۲۲ سالم بود ازدواج کردم. تمام تصمیمات زندگی را خودم و همسرم گرفتیم، سال‌ها بعد من متخصص شدم. کشیک‌های زیاد شبانه داشتم. مضافاً بر اینکه، شاینا هم دنیا آمده بود من تقریباً، هر روز ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می‌شدم تا ۸ شب فرداش توی بیمارستان بودم، روز بعد دوباره همین‌طور. خیلی اعصابم خورد بود و عصبی شده بودم. ولی حق دخترم بود که مادری مهربان و قوی داشته باشد. پس با تمام خستگی و خواب‌آلودگی، شبها (یعنی یک شب در میان که به خانه می‌رسیدم!) با شاینا بازی می‌کردم و با هم اگر می‌شد بیرون می‌رفتیم. تا اون روزها گذشت! راستی، این مابین درس هم می‌خواندم برای همین توی یک دفتر تقویم‌دار تمام برنامه روزانه خودم را نوشتم و طبق آن پیش رفتم. مثلاً، الان وقت درسه! الان کار و الان وقت خوش گذرونی با خانواده! من از مرحله بسیار سختی با شادمانی عبور کردم!

یادم می‌آید یک شب کشیک بودم، یک بیمار به اتاق عمل آمده بود که یکی از رگ‌های شکمش پاره شده بود و به شدت خون‌ریزی داشت. اگر یک لحظه ازش غافل می‌شدم امکان داشت جونش را از دست بدهد و من تقریباً تنها بودم! همان موقع شوهرم عکس دخترم را فرستاد و گفت شاینا داشته پپر پپر می‌کرده که یهو صورتش به لبه‌ی تخت خورد و گوشه‌ی پلکش پاره شده. صورت بچه غرق در خون بود و می‌پرسیدند چکارش کنیم؟ حالا مشکلم دو تا شد، بیماری که در اتاق عمل در حال خون‌ریزی بود و دخترم که عزیزترین فرد زندگی من بود و غرق خون بود. گریه‌ام گرفت از اینکه نمی‌توانم اتاق عمل را ترک کنم و پیش شاینا باشم. اما محکم‌تر از قبل ایستادم، شرح‌حال درست از دخترم پرسیدم، گفتم صورتش رو بشویند و دوباره عکس بدهند. در همین حال و احوال، داروهای بیمار را کشیدم و بهش خون تزریق می‌کردم. به خانواده‌ام اطمینان دادم که خطر اورژانسی نیست و پانسمان کنند تا من فردا

عصر به خانه برسم. خدا رو شکر پلک شاینا بدون هیچ مشکلی جوش خورد و بیمار اتاق عمل هم با شرایط خوبی عملش پیشرفت. ما قهرمانیم! فقط باید خودمان را باور داشته باشیم. ما خیلی خیلی قوی‌تر از اونی هستیم که حتی فکرش را می‌کنیم! به هر چیزی فکر کنی در آینده، قطعاً همان خواهی شد! و در آخر، ما قابل تغییر به خود بهترمان هستیم!

خود ساختگی بزرگترین پروژه زندگی

سمیه عرب‌زاده دبیر زیست پایه دهم تجربی دبیرستان دوره دوم سال‌هاست که در کلاس درس ایستاده‌ام و به چهره‌های کنجکاو دانش‌آموزان و به تصویر خودم در پنجره روبرو نگاه کرده‌ام این سال‌ها برای من کارگاهی بی‌امان برای ساختن خویشتن بوده است. در آغاز راه برای من معلمی پوشیدن لباس رسمی و تکرار دروسی بود که یاد گرفته بودم ولی با گذشت زمان فهمیدم معلمی کلاس خودساختگی برای معلم است. خودساختگی پروژه یک شبه نیست مانند درختی است که سالیان سال نیاز به آبیاری، هرس و نگهداری دارد.

به تدریج یاد گرفتم پیش از سخن گفتن واژه‌ها را در ترازوی سنجش بسنجم. آیا این کلمه می‌تواند بالی برای پرواز باشد یا سنگی برای شکستن؟ زمانی که دانش‌آموزی سؤال می‌پرسید که پاسخش را نمی‌دانستم به جای کلمات نامفهوم می‌گفتم: «نمی‌دانم، اما با هم پیدا می‌کنیم»

با گذشت زمان فهمیدم خستگی را به کلاس درس منتقل نکنم. اجازه ندهم خشم یا ناامیدی لحظه‌ای بر قضاوتم سایه بیندازد. خودکنترلی به من آموخت همه چیز در وقت خودش رخ می‌دهد، صبورتر شدم. به من آموخت شنونده بهتری باشم. انعطاف‌پذیرتر باشم و مهم‌تر از همه به آرامش رسیدم. آرامشی که از تسلط بر

قلمروی درون می‌جوشد و بسیار پایدارتر از لذت‌های آنی و زودگذر است.

همواره به دانش‌آموزان می‌گویم «بزرگ‌ترین پروژه زندگی، ساختن خود شماست» این ساختن با اراده و انضباط ممکن می‌شود. خودکنترلی ابزار اصلی این معماری است. گاهی دردناک است، گاهی دشوار اما به تدریج به ثمر می‌رسد و بر اوج قله‌های آرزوهایمان می‌ایستد. این راه به پایان نمی‌رسد. اما هر قدمش، حتی اگر کوچک باشد، تو را به نسخه‌ی با شکوه‌تری از خودت نزدیک‌تر می‌کند.

● تحصیل و کار هم زمان

کورس کاظم‌زاده ولی دانش آموز تارا کاظم‌زاده

من در سال یازدهم ۱۳۷۴، وارد دانشگاه شده و در رشته دامپزشکی شروع به تحصیل کردم. همراه با تحصیل کارکردن در شرکت پدرم را شروع کرده و در روزهایی که به دانشگاه نمی‌رفتم همچون یک کارمند به آنجا رفته و در همه زمینه‌ها علاوه بر دامپزشکی، تجربیاتی ارزشمند به دست آوردم همین امر باعث شد که آشنا به انجام کارهای ترخیص مواد، ارتباط با پرسنل، امر تولید در کارخانه و انجام و پیگیری امور اداری مربوط به سازمان دامپزشکی و فروش محصولات شدم.

هنگامی که در سال ۱۳۷۹ بعد از گذشت ۵ سال درس من در دانشگاه به اتمام رسید، مجموعه تجربیات به دست آمده باعث شد که بتوانم مدیریت آن شرکت را به دست بگیرم و موجب پیشرفت آن‌جا شده و ارتباط با پرسنل آن‌جا و آشنایی به کارشان آنقدر بود که به راحتی کارها انجام می‌شد و بعد از چند سال برای خودم شرکت جدید و کارخانه‌ای جدید تأسیس کرده و مشغول به کار شدم.

تجربه کاری



سعید سبزی علی جماعت ولی دانش آموز حلما سبزی علی جماعت

این جانب از سال ۸۰ تا به امروز در صنعت بیمه مشغول به کار هستم و تجربه‌ای که از این سال‌ها دارم این است که بیمه در زندگی ایرانیان هنوز مفهوم شخصی ندارد و فقط در صورت ضرورت و یا اجبار قانون آن را می‌خریم ولی در حقیقت، در اکثر کشورهای جهان بالاخص توسعه یافته بیمه مفهوم متفاوتی با ایران دارد و به نوعی ضرورت با اولویت بالا برای زندگی کردن تهیه بیمه‌نامه می‌باشد و در نتیجه، انسانها در مشاغل گوناگون باید ریسک خود را با بیمه کاهش دهند و آرامش خاطر خود را با بیمه فراهم نمایند. چرا که غیر این دچار مشکل می‌شوند. به طور مثال، یک پزشک جراح که عمل قلب انجام می‌دهد چنانچه سهواً برای بیمار در حین عمل مشکلی به وجود بیاید و عمر وی به دنیا نباشد، پزشک احتمالاً در قبال بازماندگان شخص بیمار در محاکم قضایی باید پاسخ دهد و چنانچه متهم شناخته شود بایستی دیه پردازد ولی با تهیه بیمه‌نامه مسئولیت حرفه‌ای پزشکان این سهم بیمه می‌شود و در چنین شرایطی دیه فوت شده از محل بیمه‌نامه پرداخت می‌شود و یا به عنوان مثال بیمه‌نامه‌های آتش‌سوزی، نشت و ترکیدگی لوله و مسئولیت در قبال همسایگان می‌تواند خیال شما را در قبال همسایگان از بابت خطرات احتمالی در موقع بروز خسارت کاهش دهد و با حق بیمه ناچیزی خیال خود و خانواده خود را راحت و آسوده نماید.

صبر و پشتکار



محمدرضا امینیان ولی دانش آموز خورشید امینیان

تا سال سوم راهنمایی، هر سال معدل من بین ۱۹ و ۲۰ بود اول دبیرستان ۱۸/۵، دوم دبیرستان ۱۷/۵، سوم دبیرستان ۱۶/۵ و

چهارم دبیرستان را با ۵ تجدیدی به پایان رساندم. شهریور همان سال ۳ تا از تجدیدی‌ها را قبول و ۲ درس را افتادم. آن سال‌ها می‌شد دی ماه هم امتحان داد ولی من آذرماه سال ۱۳۷۰ با دیپلم ردی رفتم سربازی، خیلی سخت گذشت ولی تمام شد. از سربازی که برگشتم چند ماه در مغازه پدرم (میوه‌فروشی) کارکردم ولی ناراضی بودم تا این‌که در یک دفترخانه به عنوان خدماتی استخدام شدم حتی برای این کار کلی صبوری کردم روزی که به آن دفترخانه مراجعه کردم مسئول دفترخانه گفت که از سر ماه بیا، اول ماه رفتم، دوباره گفت از هفته دیگر بیا، هفته بعد که رفتم، گفت: هفته آینده بیا، هفته آینده که رفتم، گفت از پنج روز دیگر بیا و من گفتم: چشم و فقط صبوری کردم، تا بالاخره، در این ماراتن امتحان صبوری، قبول شدم و شروع کردم. در اولین سال کار، دیپلم تجربی گرفتم و سپس تحصیلات حقوقی را در دانشکده ثبت گذراندم و مدرک گرفتم و در سال ۱۳۸۰ دفتربار دفترخانه شدم و در سال ۱۳۸۸ به سردفتری دفتر اسناد رسمی نائل گردیدم و ۱۶ سال از سردفتری من می‌گذرد و نتیجه‌ای که گرفتم این بود که انسان با صبوری و پشتکار حتماً پیشرفت خواهد کرد.

○ مداومت و استمرار

مینا شیرزاد ولی دانش‌آموز آدرینا فروزیا

من به عنوان کسی که بیست و یک سال در حوزه حمل و نقل دریایی و کشتیرانی بخش خصوصی مشغول به کار هستم، همواره چالش‌هایی در ارتباط با انواع تحریم‌هایی که شامل حمل و نقل بین‌المللی بوده داشته‌ام اما مهم‌ترین آنها، در سال ۲۰۱۳ میلادی، که خطوط خارجی کلاً با شرکت‌های ایرانی قطع ارتباط کردند می‌باشد که متأسفانه تعداد بسیار زیادی از شاغلین در حوزه کاری مربوط شغل خود را از دست دادند، من جمله همکاران من در شرکتی که مجبور به تعدیل ۷۰ درصد نیروهای خود شد و این

بزرگترین چالش و مسئولیت برای من بود که کلیه کارهای محوله را به نتیجه برسانم. دوران بسیار سخت و تجربه‌های ناخوشایندی که پس از حدود دو سال و با توافق برجام به پایان رسید و در مدت کوتاهی خطوط کشتیرانی فعالیت خود را در ایران آغاز کردند و شروع ماجرا از جایی بود که در جایگاه جدید و با سمت جدید یک تیم ۳۵ نفره را مدیریت می‌کردم که تماماً حاصل دو سال تجربه‌ای بود که پشت سر گذاشته‌بودم و همچنان بر این باور هستم که مداومت و استمرار در هر کاری نتیجه‌ای شیرین دربر خواهد داشت.

استمرار در کار

فرانک خورسندی ولی دانش‌آموز آندیا دولت‌یار

در یکی از اولین کشیک‌های دوران طرح در اورژانس خانمی مسموم را آوردند، بعد از اقدامات اولیه به آمپول آتروپین که ضد آن سم است نیاز داشتیم. این آمپول بطور روتین چند عدد در اورژانس و چند عدد در بخش‌ها و اتاق عمل بیمارستان وجود دارد تمامی آنها را مصرف کردیم و علائم بیمار برگشت تعداد خیلی بیشتری لازم داشتیم تمامی نیروهای بیمارستان و شبکه بهداشت برای تهیه آمپول از تمامی داروخانه‌های آن شهرستان و روستاهای اطراف هماهنگ شدند. دائم تزریق می‌کردیم علائم بالینی چک می‌شد متأسفانه تغییری در علائم بیمار نبود، باز هم تهیه آمپول، تزریق، چک کردن علائم بیمار، تلاش و تلاش و استمرار ... تا این‌که پس از گذشت زمانی طولانی، بالاخره علائم بهبودی ظاهر شد و بیمار نجات پیدا کرد.

تجربه کاری

پیمان حسام‌فر ولی دانش‌آموز درسا حسام‌فر

پس از اتمام دوران خدمت به‌طور خیلی تصادفی از طریق یک تبلیغ روزانه همشهری جذب یک شرکت حمل و نقل بین‌المللی

شدم. در روز اول کاری (اول آبان ماه) براساس عادت‌ی که داشتم نیم ساعت زودتر یعنی ساعت ۷:۴۵ وارد محل کار شدم، در کمال تعجب مدیریت مجموعه که با من قرار داشتند تا ساعت ۸:۱۵ نیامدند که این برای منی که تازه از خدمت سربازی آمده بود و هنوز دیسپلین سربازی داشت تعجب‌آور بود.

در همان روز اول، به دو پرسنل قبلی معرفی شدم که به من آموزش بدهند یکی از آنها که مسئول مستقیم من بود فردی دیپلمه، بدون تسلط به کامپیوتر و زبان انگلیسی بود ولی با توجه به نظر مدیریت در خصوص تجربه‌کاری به‌عنوان مسئول من قرار بود به من آموزش بدهد. یادم است میز و محل کار من را به من نشان داد و از همان روز اول در خصوص سختی و امکان پشیمانی در این کار به من گفت در صورتیکه من انتظار داشتم ایشان بیشتر من را تشویق کند، از همان لحظه فهمیدم ورودم به این‌جا مورد حسادت ایشان قرار گرفته و سعی دارد من را از ادامه کار محترمانه منصرف کند. اتفاقی که در نهایت افتاد با توجه به تسلط من به زبان انگلیسی و علاقه به کار بازاریابی من طی دو سال به‌عنوان مدیر بازاریابی شرکت انتخاب و ایشان در حقیقت کارمند من شد.

در نتیجه، همیشه برایم خاطره ماند که الزاماً افراد بالای دستی در پست خود باقی نمی‌مانند و الزاماً من نباید همیشه زیر دست کسی بمانم.

آرمش در کار

اسماعیل ناشرالاحکامی ولی دانش‌آموز مهتا ناشرالاحکامی

آن روز، در جلسه‌ای پر تنش، همه نگاه‌ها به من بود انتظار داشتند واکنش نشان دهم. شاید فریاد بزنم، شاید دفاع کنم. اما من، برخلاف طوفانی که درونم می‌غرید، لبخندی آرام زدم و فقط یک جمله گفتم: «اجازه دهید با آرامش بررسی کنیم». همان لحظه،

فهمیدم خود کنترلی فقط یک مهارت نیست نوعی قدرت درونی است که انسان را از قربانی بودن به معمار بودن می‌رساند. آن روز، نه تنها بحران را مدیریت کردم، بلکه اعتماد تازه‌ای در دل‌ها کاشتم و از آن روز به بعد، هرگاه در برابر طوفان‌ها ایستاده‌ام، به یاد آوردم: خودساختگی یعنی ساختن خود، حتی وقتی جهان در حال ویرانی است.

شروع استقلال مالی



شقایق راه‌اف ولی دانش‌آموز هلیا خلیلی

سال ۱۳۸۰، همزمان با قبولی در دانشگاه به واسطه آشنایی پدرم با شرکت‌های ساختمانی در قسمت حسابداری یک شرکت معتبر شروع به کارکردم با وجود اینکه این شغل ارتباطی به رشته تحصیلی من نداشت ولی دوست داشتم که تجربه استقلال مالی را همزمان با شروع دانشگاه داشته باشم. در ابتدا به صورت آزمایشی سه ماه بدون حقوق و مزایا مشغول شدم و همیشه وقتی لیست حقوق کارکنان را سند می‌زدم با تصور این که روزی اسم خودم هم در این لیست باشد سختی کار و دانشگاه برایم راحت‌تر می‌شد و با انگیزه بیشتری ادامه می‌دادم با وجود این که در خانواده‌ای بزرگ شده بودم که همیشه هر آنچه که لازم بود و من نیاز داشتم پدر و مادرم برایم تهیه می‌کردند و من هرگز طعم سختی را در زندگی نچشیده بودم. بعد از سه ماه آموزش وقتی برای اولین بار چکی که مربوط به تلاش و دسترنج خودم بود را از حسابدار تحویل گرفتم آنقدر برایم خوشایند بود که بعد از نقد کردن آن چک اولین هدیه را برای پدر و مادرم تهیه کردم و بعد هم برای خودم انگشتر طلایی خریدم که تا الان که حدود ۲۴ سال از این موضوع می‌گذرد هنوز با یادآوری‌اش، آن حس خوب دوباره در من زنده می‌شود.

تجربه خود ساختگی در طول زندگی

فرشته احمدی آریا ولی دانش آموز آرنیکا طبی فخر

دختر کوچکی بودم که در یکی از روستاهای دورافتاده همدان زندگی می‌کردم و پدرم کشاورز زحمتکشی بود که تمام تلاشش را می‌کرد که ما بچه‌هاش زندگی موفق‌تری داشته باشیم.

به سال پنجم که رسیدم برای راهنمایی در روستا مدرسه نبود و با وجود تلاش‌های پدرم به خاطر این که آن موقع اهمیتی به ادامه تحصیل دختر نمی‌دادند، مخصوصاً در محیط روستا معلم و کلاس درسی بابت راهنمایی به روستا واگذار نشد و به پیشنهاد خاله‌ام برای ادامه تحصیل به تهران آمدم و آن‌جا در منزل خاله‌ام مشغول به تحصیل شدم. دختری ۱۱ ساله‌ای دور از خانواده بودم و آن موقع حتی تلفنی در روستا نبود و پاییز که مدارس بازمی‌شد تا تعطیلات عید نمی‌توانستم خانواده‌ام را ببینم و فقط زمستان یک بار پدرم می‌آمد و بهم سرمی‌زد تا ببیند چیزی احتیاج دارم یا نه.

آن‌جا درس خواندم و بزرگ شدم و به دانشگاه رفتم و در حین تحصیل خودم برای خودم دنبال کار گشتم که خرج دانشگاهم را در بیاورم. با کار کردن در دفتر مجله و بازاریابی برای گرفتن تبلیغات در یک مجله تخصصی. کم‌کم برای خودم خانه‌ای جدا اجاره کردم و برادرهایم هم آمدند برای کار و تحصیل و تا جایی که از دستم برمی‌آمد حمایتشان کردم. در کار خودم هم مدیر یکی از شرکت‌ها که کارخانه داشت و برای گرفتن تبلیغ کلی با ایشان صحبت کرده بودم از فن بیانم خوشش آمد و پیشنهاد کار داد و کم‌کم شدم مدیر فروش آن کارخانه و دفتر تهران در اختیار من قرار گرفت. عاشق کارم و روابط کاری‌ام بودم که بهتر از اکثر کارخانه‌های غذایی و بهداشتی بزرگ بود. در همین حین ازدواج

کردم و بعد از چند سال خدا بهم دختری به نام آرنیکا داد و بعد تصمیم گرفتم برای مدتی به خاطر وجود با ارزشش کار را کنار بگذارم و همین باعث شد کم‌کم از خانه کار خودم را شروع کنم و امیدوارم حالا که وقت بیشتری دارم بتوانم، کارم را گسترش بدهم.

تجربه



مهدی جبل عاملی ولی دانش‌آموز روشا جبل عاملی

در ۲۰ سالگی ۲۸ اسفند سال ۱۳۷۹ زمانی که دو سال از مشغول به کار شدنم در شرکت بازرگانی می‌گذشت برای پرداخت عیدی و پاداش آخر سال مبلغی را می‌بایست به صورت نقد از بانک دریافت می‌کردم.

پس از پاس شدن چک مربوطه کارمند بانک مبلغ را به صورت نقد تحویل این جانب نمود به علت شلوغی بانک سپه شعبه مرکزی پول‌ها را گرفتم و جهت شمارش وجه کنار باجه ایستادم سپس متوجه شدم کارمند بانک ۲۵ میلیون تومان اضافه به بنده تحویل داده پس از بحث و بررسی‌های لازم به رئیس شعبه مراجعه و موضوع را مطرح نمودم.

با ایشان به سمت کارمند بانک رفتیم و مبلغ را تحویل دادم. به پاس این کار، رئیس بانک سررسید سال ۱۳۸۰ را به عنوان هدیه به بنده داد. (هنوز سررسید مربوطه را یادگاری نگه‌داشته‌ام). لازم به توضیح است حقوق آن سال بنده ۷۵ هزار تومان ماهیانه بدون اضافه کار بود.

فصل سوم

در برابر آئینه

درباره آزمون سرسختی

خود ارزیابی پیش رو رایج ترین خودارزیابی سنجش سرسختی است که ، توسط سوزان کوباسا در سال ۱۹۷۹ تدوین شده که دارای ۵۰ سوال است. این مقیاس برای سنجش سرسختی بزرگسالان شاغل ساخته شده بود و با موقعیت دانش‌آموزان تناسبی نداشت. به همین منظور، با تغییر شکل برخی ماده ها و حذف پنج ماده از مقیاس سرسختی کوباسا، آزمون سرسختی نوجوانان AHS توسط پل بارتون و همکاران در سال ۱۹۸۹ ساخته شد که محتوا و جهت سؤالات آن همانند مقیاس PVS بوده و دارای سه خرده مقیاس ۱۵ سؤالی برای مؤلفه های تعهد، کنترل و چالشگری است. جمع نمرات زیرمقیاس ها، نمره‌ی سرسختی فرد را نشان می‌دهد. به این صورت که یک نمره‌ی کلی برای سرسختی و سه نمره برای مؤلفه‌های آن (تعهد، کنترل و چالشگری) به طور مجزا به دست می‌آید. این مقیاس ابزاری معتبر برای سنجش سرسختی نوجوانان است. دکتر بشارت در مطالعه ای که هدف اصلی آن بررسی پایایی و اعتبار فارسی این مقیاس بود، ۲۸۳ دانشجوی دانشگاه تهران را در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار مورد مطالعه قرار داد و پایایی آزمون در حد بالایی معنی دار به دست آمده است. هم اکنون می‌توانید با انجام این خودارزیابی از خود و فرزندانان پی به میزان سرسختی‌تان ببرید. و «در برابر آئینه» خودارزیابی بایستید.

روش اجرا و نمره گذاری

پیشنهاد می‌کنیم هریک از عبارات را خوانده و گزینه ی متناسب با عملکرد خود را انتخاب کنید. هریک از عبارات آزمون، یعنی سؤال های (۱، ۲، ۸، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۲، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۳۰، ۳۳، ۳۶، ۳۹، ۴۲) به صورت چهارگزینه ای از کاملاً

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

هریک از مؤلفه‌های آزمون سرسختی نوجوانان شامل ۱۵ سؤال می‌باشد که شماره‌ی سؤال‌ها به تفکیک در جدول زیر آورده شده است:

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

نمره‌ی کلی سرسختی از جمع نمرات سه مؤلفه‌ی بالا به دست می‌آید.

تفسیر آزمون

در آخر، آزمون سرسختی نوجوانان، چهار نمره به دست می‌آید. به این صورت که در نتیجه‌ی آزمون، یک نمره برای سرسختی کلی و سه نمره‌ی مجزا برای خرده مقیاس‌های تعهد، کنترل و چالشگری به دست می‌آید. هر چه نمرات بالاتر باشند، میزان سرسختی شرکت کنندگان نیز بالاتر خواهد بود. در تحقیقی که توسط بشارت (۱۳۸۴)، در نمونه‌ی ۲۳۰ نفری (۱۱۰ پسر و ۱۲۰ دختر) از دانش‌آموزان دوره‌ی سه ساله‌ی متوسطه انجام شد، میانگین سرسختی برای پسران ۷۸/۸۲ و برای دختران ۷۷/۱۱ به دست آمد.

پرسش نامه‌ی سرسختی

«لطفأ عبارات زیر را بخوانید و گزینه‌ی مناسب از دامنه‌ی «اصلاً درست نیست» تا «کاملاً درست است» را که درباره‌ی شما صدق می‌کند، انتخاب کنید. توجه داشته باشید که پاسخ درست یا غلط وجود ندارد.»

(الف) اصلاً درست نیست (۰)

(ب) اندکی درست است (۱)

(ج) تا اندازه‌ای درست است (۲)

(د) کاملاً درست است (۳)

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

۲. برنامه‌ریزی قبلی از بیشتر مشکلات آینده جلوگیری می‌کند.

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

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

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

۶. راه‌های آزموده شده همواره بهترین گزینه هستند.

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

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

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

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

۱۱. معمولاً برایم غیرممکن است که بتوانم در محل کار خود چیزی را تغییر دهم.
۱۲. قوانین جدید هرگز نباید دستمزد ماهیانه افراد را کاهش دهند.
۱۳. وقتی برنامه‌ریزی می‌کنم، مطمئنم می‌توانم آن را پیاده کنم.
۱۴. برایم بسیار دشوار است که نظر دوستی را راجع به چیزی تغییر دهم.
۱۵. یاد گرفتن چیزهای جدید در مورد خودم برایم هیجان‌انگیز است.
۱۶. افرادی که نظرشان تغییر نمی‌کند، معمولاً قضاوت خوبی دارند.
۱۷. من واقعاً به کارم علاقه‌مند هستم.
۱۸. سیاستمداران زندگی ما را اداره می‌کنند.
۱۹. اگر در حال انجام کاری دشوار باشم، می‌دانم چه موقع از دیگران کمک بگیرم.
۲۰. تا وقتی که مطمئن نشوم سؤالی را درست فهمیده‌ام، به آن پاسخ نمی‌دهم.
۲۱. دوست دارم در کارم تنوع زیادی وجود داشته باشد.
۲۲. اکثر اوقات، دیگران به دقت به آنچه می‌گویم گوش می‌کنند.
۲۳. خیال‌پردازی‌ها برای من هیجان‌انگیزتر از واقعیت‌ها هستند.
۲۴. خود را فردی آزاد پنداشتن، فقط باعث ناکامی می‌شود.
۲۵. با تمام توان تلاش کردن در نهایت نتیجه می‌دهد.
۲۶. معمولاً اصلاح اشتباهاتم کار دشواری است.
۲۷. وقتی روال عادی زندگی به هم می‌خورد، اذیت می‌شوم.

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

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

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

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

فصل چهارم

برشاخه‌ی درخت کوشش

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

چالشگری		
عنوان	تعریف	نشانه‌گر
جسور	غلبه بر ترس در انجام کارها	<ul style="list-style-type: none"> • درکارها پیش قدم است • روحیه بی پروایی دارد • سخت تلاشگر است به خود تسلط دارد • هیجان را دوست دارد
ریسک پذیر	انجام فعالیت‌های نو و خلاقانه	<ul style="list-style-type: none"> • توانمندی‌های خود را می‌شناسد. • از انجام کارهای جدید لذت می‌برد • از هیجان خوشش می‌آید • از موفقیت لذت می‌برد • پرتلاش و پرجرات است
خوش بین	داشتن روحیه مثبت در دشواری‌های زندگی	<ul style="list-style-type: none"> • همیشه لبخند می‌زند • به ندرت عصبانی می‌شود • بیشتر تلاش می‌کند • به دیگران روحیه می‌دهد • تحمل و تاب‌آوری زیادی دارد
پیگیر	تکرار و تلاش و تمرین برای رسیدن به هدف	<ul style="list-style-type: none"> • صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شود. • خیلی مطالعه می‌کند و درس می‌خواند • تا تکالیفش را انجام نداده شام نمی‌خورد. • آرزوهای بزرگی دارد. • کارها را جدی می‌گیرد و خوب انجام می‌دهد.
قوی	تسلط و کنترل خود به منظور انجام برنامه‌ها	<ul style="list-style-type: none"> • با دقت به دیگران گوش می‌دهد. • همیشه خونسردی خود را حفظ می‌کند. • تفاوت‌های دیگران را قبول دارد. • به موقع عصبانی می‌شود. • به موقع از خواب بیدار می‌شود.

مسئولیت پذیری		
عنوان	تعریف	نشانه‌گر
پاسخگو	انجام تعهد ها به موقع	<ul style="list-style-type: none"> از قبل برنامه ریزی می‌کند. به قول‌هایش عمل می‌کند به موقع به مدرسه می‌رود. از بی نظمی بدش می‌آید. افراد خوش قول را دوست دارد.
سازگار	همکاری با دیگران برای رسیدن به هدف مشترک	<ul style="list-style-type: none"> توانایی‌های خود را می‌شناسد. توانایی‌های دیگران را می‌شناسد. از کار جمعی لذت می‌برد. دوست دارد رئیس و رهبر گروه باشد. از مسابقات گروهی لذت می‌برد.
دل‌بسته	ترجیح اعضای جامعه و خانواده و احترام به آن‌ها	<ul style="list-style-type: none"> به حرف پدر و مادر خود گوش می‌کند. خواهر و برادر خود را دوست دارد دوست دارد با خانواده به مسافرت برود. دوست دارد زحمات پدر و مادر را جبران کند در کارهای خانه به پدر و مادر کمک می‌کند.
درستکار	رفتار و گفتار صادقانه در برابر دیگران	<ul style="list-style-type: none"> تکالیفش را خودش انجام می‌دهد. همیشه حقیقت را می‌گوید. باقی مانده پول را به فروشنده بر می‌گرداند. در امتحان تقلب نمی‌کند. دیگران به او اعتماد دارند.
متعهد	پیش قدم شدن برای حل مشکلات دیگران	<ul style="list-style-type: none"> دیگران را دوست دارد. از کمک به دیگران لذت می‌برد. کار گروهی را دوست دارد. از کمک به دیگران چشم‌داشتی ندارد. از ناراحتی دیگران ناراحت می‌شود.

خودساختگی		
عنوان	تعریف	نشانه‌گر
هدفمند	مشارکت با دیگران برای رسیدن به یک هدف مشترک	<ul style="list-style-type: none"> در کارهای گروهی پیش قدم است. دوستان زیادی دارد. از بودن در جمع دیگران لذت می‌برد. دوست دارد رئیس گروه باشد. مسابقات گروهی را دوست دارد.
آینده‌نگر	تلاش برای کشف سوالات	<ul style="list-style-type: none"> دائماً سوال می‌پرسد. به دنبال خواندن کتاب است. علاقه به جست و جو در فضای مجازی دارد. به دانشمندان علاقه مند است.
خودشناس	قابلیت پذیرش توانایی‌ها	<ul style="list-style-type: none"> توانایی‌های خود را می‌شناسد. خود را دانش آموز موفق می‌داند. خیلی دیر ناراحت می‌شود. خانواده خود را دوست دارد. خونسرد است و دستپاچه نمی‌شود.
تاب آور	تکرار، تلاش و تمرین برای رسیدن به هدف	<ul style="list-style-type: none"> ارتباطات اجتماعی زیادی با همه دارد. به آینده بسیار خوشبین است. بعد از هر اتفاق ناگوارزود به حالت عادی بر می‌گردد. تحت تاثیر دیگران کمتر قرار می‌گیرد. تا تکالیفش را انجام نداده سراغ کار دیگری نمی‌رود.
منظم	انجام دادن کارها و فعالیت‌ها به موقع طبق برنامه	<ul style="list-style-type: none"> وقت شروع کلاس در جای خود نشسته باشد. تکالیفش را به موقع انجام دهد. از قبل برنامه ریزی کند. از تکالیفش با خیر باشد. به موقع از خواب بیدار می‌شود.

فصل پنجم

برای حرفه‌ای‌ها

برای حرفه ای ها

در این فصل به معرفی منابعی می‌پردازیم که نه تنها در آماده سازی این کتاب از آن بهره‌مند شدیم بلکه دوست داریم برای اولیائی که دوست دارند بیشتر بیاموزند پیشنهاد دهیم تا در توسعه فردی خود از این منابع بهره‌مند گردد این فصل فصلی است « برای حرفه ای ها».

یک کتاب خارجی



سرسختی
نویسنده: آنجلا داک ورث
مترجم: سمانه سیدی
انشارات: نوین توسعه

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

یک دستنامه برای اولیا

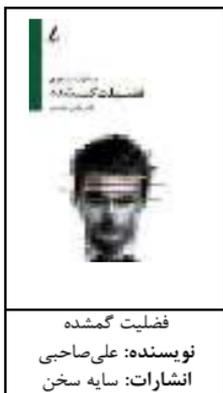


پایان جنگ قدرت والدین
نوجوان
نویسنده: نیل براون دکتر
دونالد سپوزنک
مترجم: اعظم فاضلی
سید مجتبی رباطجری
انشارات: کتاب ارجمند

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

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

کتابی با ریشه تئوری انتخاب



این کتاب با الهام از آموزه های تئوری انتخاب و روان شناسی کنترل درونی نوشته شده است. دکتر صاحبی بر این باور است که وقتی در زندگی خود روان شناسی کنترل درونی (مسئولیت پذیری) را جایگزین روانشناسی کنترل بیرونی (عذر و بهانه و دلیل تراشی) می کنیم، بدون این که در جهان بیرونی اتفاق خاصی رخ بدهد،

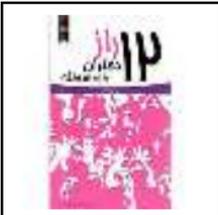
زندگی ما غنی تر، خوشایندتر و معنادارتر می شود و احساس کنترل موثری بر زندگی خواهیم داشت. این اثر یک کتاب کار است که باید آموزه های آن را به کار گرفت. به قول بودا: «اگر برای شما سودمند بود، ادامه دهید و به دیگران نیز توصیه کنید و اگر سودمند نبود، آن را به سادگی به سطل زباله بیندازید».

یک تمرین



ما بر این واقفیم که کتاب های بی شماری پس از مدت کوتاهی فراموش می شوند و از قفسه کتاب فروشی ها کنار گذاشته می شوند اما کتاب «سؤال، پشت سؤال» کاملاً با خوانندگان ارتباط برقرار کرده است. البته اگر خوانندگان بازخورد خود را به ما انتقال نمی دادند، این دستاوردها امکان پذیر نبود. در این نسخه، ما بخش «پاسخ به سوالات متداول خوانندگان» را نیز در انتها آورده ایم.

۱۲ راز



۱۲ راز دختران خودساخته
نویسنده: پتی بن برتانی
مترجم: زهرا میرزایی
صفاری
انشارات: اندیشه معاصر

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

کتاب مرجع



مسئولیت پذیری
نویسنده: ناتانیل براندن
مترجم: مهدی قراچه
داغی
انشارات: شباهنگ

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

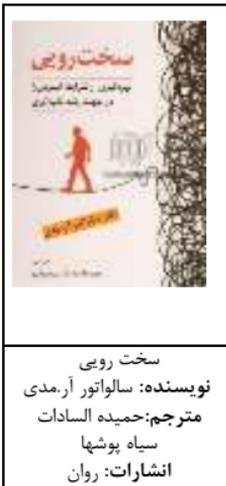
مسئولیت در قبال خود و توجه به فردیت برای سعادت جامعه لازم و ضروری هستند. به گونه ای مشخص‌تر امید من برای خواننده این است که بتواند در این کتاب راهی برای آگاهی و بیداری بیشتر پیدا کند، بر میزان انرژی خود بیفزاید، به اثربخشی بیشتری برسد و پنداره ای وسیع برای امکانات زندگی فراهم آورد.

یک تراپی



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

یک منبع اصلی



کتاب سخت‌رویی در واقع مجموعه‌ای از پژوهش‌ها و نتایج دکتر سالوادور مدی و همکارانش از جمله کوباسا است که در ۱۰ فصل نگارش شده است؛ از مؤلفه‌های تشکیل دهنده سخت‌رویی تا روند تحقیقات و شکل‌گیری پرسشنامه سخت‌رویی و این‌که چرا برخی از افراد از میزان تاب‌آوری بیشتری نسبت به سایرین برخوردارند و در مواجهه با استرس، عملکرد مطلوب‌تری داشته و سلامتی خود را حفظ می‌نمایند، سخن به میان آورده است.

منابع

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