



فرمول موفقیت: <هدف + عمل + ارزیابی از خود + تلاش>>

شیوهی اثبات این فرمول:

۱. ابتدا خواسته و هدف خود را به صورت دقیق و روشن مشخص کنید. هدف بزرگ یا بلندمدت خود را به اهداف کوچکتر و کوتاهمدت تقسیم کنید.
۲. برای رسیدن به هدف‌گذاری‌های کوتاهمدت خود دست به عمل بزنید. آرزو کافی نیست؛ باید عمل کرد. مثلاً اگر در یک آزمون در درس ریاضی به ۳ سؤال از ۱۰ سؤال پاسخ داده‌اید و می‌خواهید در آزمون بعد به ۴ سؤال پاسخ دهید مشخص کنید که برای رسیدن به این هدف‌گذاری، کیفیت و کمیت مطالعه‌ی ریاضی را چگونه باید تغییر دهید. مثلاً «هر شب ۱۵ دقیقه زمان صرف حل تمرین ریاضی از مبحث مشتق می‌کنم یا هر شب حداقل ۵ تمرین ریاضی حل می‌کنم و تحت هیچ شرایطی این برنامه را حذف نمی‌کنم.»
۳. بررسی کنید نحوه‌ی عملکرد شما برای رسیدن به هدف کوتاهمدت مفید و مؤثر بوده یا خیر. البته تغییر عادات مطالعاتی ممکن است در بازه‌ی زمانی طولانی‌مدت‌تری جواب دهد؛ مثلاً بازه‌ی ۴۰ روزه. پس با دیدن یک بار نتیجه‌ی غیر از آنچه مد نظر داشته‌اید نباید مأیوس شوید.
۴. در صورت نرسیدن به هدف‌گذاری کوتاهمدت خود شیوه‌های مطالعه‌ی خود را بررسی کنید و برای رسیدن به نتیجه‌ی دلخواه آن‌قدر روش‌های موفق را امتحان کنید تا به هدف برسید.



۵. هر هفته دقایقی وقت صرف کنید و بررسی و ارزیابی کنید که برای رسیدن به اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت لازم است چه خصوصیات و مهارت‌هایی را در خود ایجاد کنید. مثلاً مقابله با خواب زیاد، تکمیل بهتر دفتر برنامه‌ریزی، اجرای درس هر روز در همان روز، حل تمرین مستمر و مداوم و ...

۶. دقت کنید برای طی مسیر در رسیدن به هدف بلندمدت خود می‌توانید از قطب‌نما استفاده کنید تا از مسیر اصلی منحرف نشوید. قطب‌نما همان برنامه‌ی شما است. بررسی کنید آیا جهت حرکت شما صحیح است یا خیر. در کدام قسمت‌ها از برنامه جدا شده‌اید که در ایستگاه‌های جبرانی برای آن قسمت‌ها نیز برنامه‌ریزی کنید.

تحت هیچ شرایطی دست از تلاش برندارید. میزان تلاش شما نشان‌دهنده‌ی ارزش هدف نزد شماست.

به خاطر داشته باشید:

موفقیت تکرار لجوجانه‌ی کارهای ساده و درست است.



برای موفقیت هزار راه نرفته وجود دارد - امیرحسینی