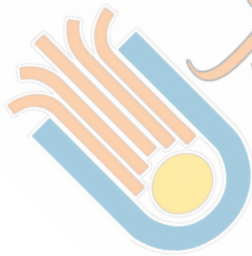


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گام‌های موفقیت برای نوجوانان



نویسنده:

حسین کوشامش



نشر ضریح افتاب



سرشناسه: کوشامش، حسین، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور: گام‌های موفقیت برای نوجوانان / نویسنده حسین کوشامش.

مشخصات نشر: مشهد: موسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص، مصور، جدول، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۲۶۶-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: نوجوانان -- راه و رسم زندگی | نوجوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی | قهرمانان -- داستان | موفقیت

موضوع: Teenagers -- Conduct of life | Teenagers -- Life skills guides | Heroes -- Fiction | Success

رده بندی کنگره: BJ۱۶۶۸

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۸۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۸۰۲۸۴

حسین کوشامش

گام‌های موفقیت برای نوجوانان

نشر ضریح آفتاب

۱۱۲ صفحه

شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول ۱۳۹۸

قطع رقعی

قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

صفحه آرمانی طراحی جلد حامد منصوریان

لیتوگرافی و چاپ معین

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۲۶۶-۳

ISBN: 978-600-476-266-3

کانال تلگرام: telegram.me/zarihe_aftab

ZARIHAFTAB.IR

info@zarihaftab.ir

ZARIHAFTAB PUBLISHING HOUSE

	www.zarihaftab.ir		مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی ۰۵۱)۳۲۲۱۰۰۴۵	
	zarihaftab@gmail.com		بازرگانی	۰۵۱-۳۲۲۸۱۴۱۰
	Zarih_Aftab		سفارشات	۰۵۱-۳۲۲۸۳۴۲۲
		معاونت نشر	۰۵۱-۳۲۲۸۱۶۷	

کلیه حقوق معنوی این اثر برای انتشارات ضریح آفتاب محفوظ می‌باشد.

 @Zarihe_Aftab

ضریح آفتاب

تقدیم به پسر

ا بر سام

که الگوی تلاش، پشتکار و امید است

فرهنگ هنر و ورزش
موسسه
زریح قتاب



www.zarihaftab.ir

دانش آموز گرامی، ابرسام گوشامنش

کسب نخب مدال و نشان از مسابقات کشوری و استانی شنا
و به شما تبریک عرض نموده و موفقیت جنابعالی را در تمام مراحل
زندگی از خداوند مهربان خواستاریم

التعزیر اولیا مربیان دبستان شهید باهنر

قرآن کریم



www.zarihaftab.ir

فهرست

۹	پیش‌گفتار
۱۱	فصل اول) نوجوان و ویژگی‌های دوران نوجوانی
۱۳	نوجوان و ویژگی‌های دوران نوجوانی
۱۳	نوجوانی
۱۴	فعالیت اجباری
۱۴	فعالیت اختیاری
۱۷	داستان الهام بخش ۱ - مایکل جردن
۱۹	فصل دوم) موفقیت
۲۱	موفقیت
۲۹	فصل سوم) هدف
۳۱	هدف
۳۱	تعریف هدف
۳۱	ویژگی‌های هدف
۳۴	گام اول: نوشتن اهداف
۳۴	گام دوم: شفافیت و وضوح اهداف
۳۵	گام سوم: واقع‌گرایانه بودن اهداف
۳۵	گام چهارم: زمان‌بندی داشتن اهداف
۳۶	گام پنجم: اولویت‌بندی اهداف

۳۹	فصل چهارم) برنامه ریزی
۴۱	برنامه ریزی
۴۱	تعریف برنامه ریزی
۴۱	چرا باید برنامه داشته باشیم؟
۴۳	ویژگی های یک برنامه ریزی خوب
۴۶	موانع احتمالی بر سر راه اجرای برنامه
۴۹	داستان الهام بخش ۲ - مایکل فلیس
۵۳	فصل پنجم) انگیزه
۵۵	انگیزه
۶۱	داستان الهام بخش ۳ - توماس ادیسون
۶۳	فصل ششم) استعداد و پشتکار
۶۵	استعداد چیست؟
۶۵	چرا باید استعدادهای مان را کشف کنیم؟
۶۶	چگونه استعدادهای خود را کشف کنیم؟
۶۶	راه های کشف استعداد
۶۹	پشتکار
۷۱	داستان الهام بخش ۴ - کریستیانو رونالدو
۷۵	فصل هفتم) فرصت
۷۷	فرصت

۷۹	داستان الهام بخش ۵ - جی.کی. رولینگ
۸۱	فصل هشتم) تصویرسازی ذهنی
۸۳	تصویرسازی ذهنی
۸۳	چرا باید تصویرسازی ذهنی کنیم؟
۸۴	نحوه تاثیر تصویرسازی ذهنی بر مغز
۸۷	گام‌های عملی برای انجام تصویرسازی ذهنی
۹۰	داستان بتهوون و تصویرسازی ذهنی‌اش
۹۱	داستان الهام بخش ۶ - جیمز نسمت
۹۵	فصل نهم) قوانین
۹۷	قوانین
۹۹	داستان الهام بخش ۷ - بیل گیتس
۱۰۱	فصل دهم) زندگی قهرمانانه
۱۰۳	زندگی قهرمانانه
۱۰۳	ویژگی‌های یک قهرمان
۱۰۶	قهرمان چگونه عمل می‌کند؟
۱۰۷	ویژگی‌های یک زندگی قهرمانانه
۱۰۷	زندگی قهرمانانه
۱۰۹	داستان الهام بخش ۸ - علی دایی
۱۱۲	و در آخر دوباره

تنها کسی که باعث عقب ماندن شما می‌شود، خودتان هستید. بهانه کافی‌ست. وقت تغییرات است. زمان آن رسیده که طور دیگری زندگی کنید.

بهترین روزهای زندگیتان هنوز نیامده
منتظرش باشید



پیش‌گفتار

دوست خوب نوجوانم!

تو یک انسان فوق‌العاده هستی با هدف‌ها و آرزوهای بسیار. این کتاب می‌خواهد تو را به اهداف بلندت برساند و آرزوهای تو را دست‌یافتنی کند.

به تو قول می‌دهم که این کتاب اتفاقی به دست تو نرسیده است. زیرا معتقدم هر آن‌چه در این دنیای پر رمز و راز اتفاق می‌افتد، دلیلی دارد. کافیست خوب فکر کنی. شاید طی همین روزهای گذشته از خدا برای رسیدن به هدفی یا آرزویی کمک خواسته بودی.

شاید داشتی فکر می‌کردی برای رسیدن به هدف‌هایت از کجا باید شروع کنی.

شاید هم به این فکر می‌کردی که از چه کسی کمک بگیری تا به خواسته‌هایت برسی و در آخر شاید می‌اندیشیدی از کجا شروع کنی و از کدام مسیر بروی.

کتابی که اکنون در دستان توست، راه را به تو نشان می‌دهد. تنها وظیفه‌ی تو، اراده کردن است. اراده برای پا گذاشتن در یک راه پر هیجان. راهی که سراسر تجربه و لذت است.

برای شروع
دستان پر توانت را گره کن و
با خودت تکرار کن:

من می‌توانم
چون می‌خواهم



فصل اول) نوجوان و ویژگی‌های دوران نوجوانی

از زندگی امن و راحت خودت

بیرون بیا

جستجو کن

آرزو کن

کشف کن

www.zarihaftab.ir



www.zarihaftab.ir

نوجوان و ویژگی‌های دوران نوجوانی

در ابتدا می‌خواهم که با هم تعریفی از نوجوان و دوران نوجوانی داشته باشیم. آگاهی از مشخصات و ویژگی‌های آن به تو کمک می‌کند تا بدانی اگر در مسیر حرکت دچار پستی و بلندی‌هایی شدی ناشی از ویژگی‌های توسل یا راهی که قدم در آن گذاشته‌ای.

اگر از ویژگی دوران خودت باشد با درایت کنترلش می‌کنی و اگر از مسیر باشد می‌توانی مسیر را عوض کنی تا به اهدافت برسی. در هر دو حالت برای تویی که قدم در این راه گذاشته‌ای، نگرانی ایجاد نمی‌کند؛ چون تو تصمیم گرفته‌ای و تا رسیدن به هدف ادامه خواهی داد.

نوجوانی

نوجوانی به دوره‌ای گفته می‌شود که بین دوران کودکی و دوران جوانی قرار گرفته است. محدوده سنی نوجوانی را بین ۱۲ سالگی تا ۱۹ سالگی تعریف کرده‌اند. نوجوانی دورانی بسیار مهم در زندگی هر انسانی است. این دوران ویژگی‌های منحصر به فردی دارد:

نوجوانی سن ایجاد تغییرات است؛ تغییرات عاطفی و جسمی.

نوجوانی سن شروع تقاضاهاست؛ تقاضای داشتن استقلال فردی.

نوجوانی سن شروع آرمانگرایی است.

در این سن تغییرات زیادی در نحوه‌ی تفکر، درک و فهم نوجوان صورت می‌گیرد. نوجوان در طی این دوران، ابتدا از مرحله‌ی کودکی که

مرحله‌ی گشت و گذار در زمان حال و دنیای واقعی است خارج می‌شود و قدم به دنیای تخیلات و احتمالات و آرزوها می‌گذارد. همین ویژگی باعث می‌شود تا نوجوان در برابر واقعیت‌های امروز واکنش نشان دهد و برای رسیدن به آینده‌ی بهتری که در ذهن دارد تلاش کند.

من در طی مدتی که با نوجوانان هم‌صحبت می‌شدم و نیز الان که با آنان در مسیر رسیدن به هدف‌هایشان هم‌قدم هستم، دریافته‌ام که هر نوجوان در طول گذران این دوران، حداقل یک نوع فعالیت اجباری و حداقل دو یا چند فعالیت اختیاری انجام می‌دهد.

فعالیت اجباری

وظیفه‌ی مدرسه رفتن، درس خواندن و افزایش سطح دانایی و آگاهی تا پایان دوران تحصیل روی دوش هر نوجوانی سنگینی می‌کند. وظیفه‌ای که بیشتر به یک توفیق اجباری شبیه است.

از کلمه اجباری مشخص است که نوجوان چاره‌ای جز طی کردن آن سال‌ها ندارد، پس چه بهتر که این ایام به بهترین شکل سپری شود.

فعالیت اختیاری

فعالیت‌هایی مانند رفتن به کلاس‌های مختلف ورزشی، هنری و آموزش‌های متفرقه. این فعالیت‌ها همان طور که از نامشان پیداست به اختیار خود فرد انتخاب می‌شوند.