

حوصله و شکیبایی در شما امید ایجاد می کند

گاهی اتفاقات ناخوشایند چنان ما را احاطه می کنند که خود را آدمی بداقبال و مأیوس می یابیم. وقتی خود را برای رسیدن به یک هدف آماده می کنیم (مثل اجرای یک آزمون خوب در پایان هفته) عوامل نامطلوب و بازدارنده بر فعالیت و کیفیت مطالعه و حتی نتایج ما تأثیر بد می گذارد.

برای آن که ثابت کنیم از این مانع سخت نیز عبور خواهیم کرد باید صبورانه و سرسختانه با آنچه پیش آمده است روبه رو شویم. همین ویژگی انسانی ما را به مرحله ی بالاتر فعالیت های مان امیدوار می کند. برای آن که صدمات احتمالی یک اتفاق ناخوشایند را کنترل کنیم:

۱. باید سعی کنیم همه ی فعالیت هایی که در حال پیگیری و انجام آنها هستیم با برنامه ریزی ما انطباق داشته باشند؛ در غیر این صورت دچار دوگانگی و تأخیر در انجام کارهای اصلی مان می شویم.

۲. اگر در راه رسیدن به هدف اشتباه می کنیم باید این اشتباهات را خوب نقد کنیم.

۳. با تکیه بر نکات و نقاط مثبت کارهای مان به راحتی از بحرانی که رخ داده عبور کنیم.