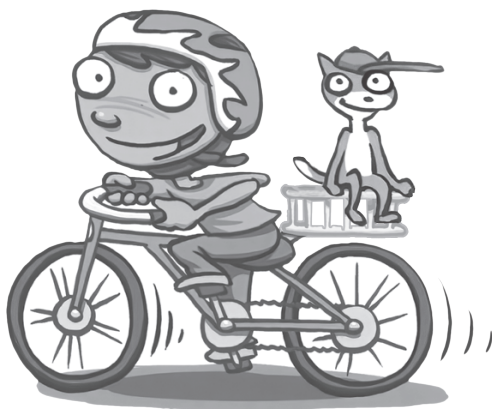


# گندزردی، نزدی!

نویسنده شانون آندرسون

تصویرگر استیو مارک • مترجم محمدرضا افضلی



## سه گام برای تعیین هدف و رسیدن به آن

گام ۱: آن را بنویس. می‌توانی هدف خود را روی یک کاغذ پشت‌چسب‌دار بنویسی و کاغذ را جایی بچسبانی که هر روز ببینی. یا آن را در یک دفتر یادداشت بنویسی. اگر هر روز هدف را ببینی، بهتر می‌توانی روی آن تمرکز کنی.





گام ۲: درباره‌ی نحوه‌ی رسیدن به هدف فکر کن. آیا فقط به تمرین نیاز داری؟ آیا عضویت در یک باشگاه یا تیم به یادگیری این مهارت کمک می‌کند؟ آیا بهتر است به کلاس یا آموزشگاهی بروی؟ شاید بتوانی این مهارت را به صورت آنلاین و از طریق اینترنت یاد بگیری یا فردی را می‌شناسی که می‌تواند به تو تعلیم بدهد.





۳. به خانم لورنا بگو که  
تلاش می کنی تک خوان  
گروه سرود بشوی.



۱. هر روز به مدت ۲۰  
دقیقه، سرود خوانی را  
تمرین کن.

۲. از مادرت خواهش  
کن به تو تعلیم بدهد (او  
سرود خوان خوبی است!)

**گام ۳: برای خود مهلت تعیین کن.** چه وقت می‌خواهی یادگیری این مهارت جدید را تمام کنی؟ تعیین مهلت یا موعد برای پایان هر کار، به متمرکز شدن تو روی آن کار کمک می‌کند.

اگر مهلت برای خود تعیین می‌کنی، این مهلت باید واقعی باشد و در ضمن تو را وادار به تلاش کند. تعیین مهلتی در آینده‌ی خیلی دور فایده‌ای ندارد. به راحتی آن را فراموش می‌کنی. اما مهلت خیلی کوتاه و تعیین موعد خیلی نزدیک هم ممکن است بی‌فایده باشد، زیرا انجام کار مورد نظر در این مدت کوتاه غیرممکن است. می‌توانی برای تعیین موعد مناسب از یک بزرگ‌تر کمک بگیری.





## گام پاداش: تقسیم کردن به بخش‌های کوچک

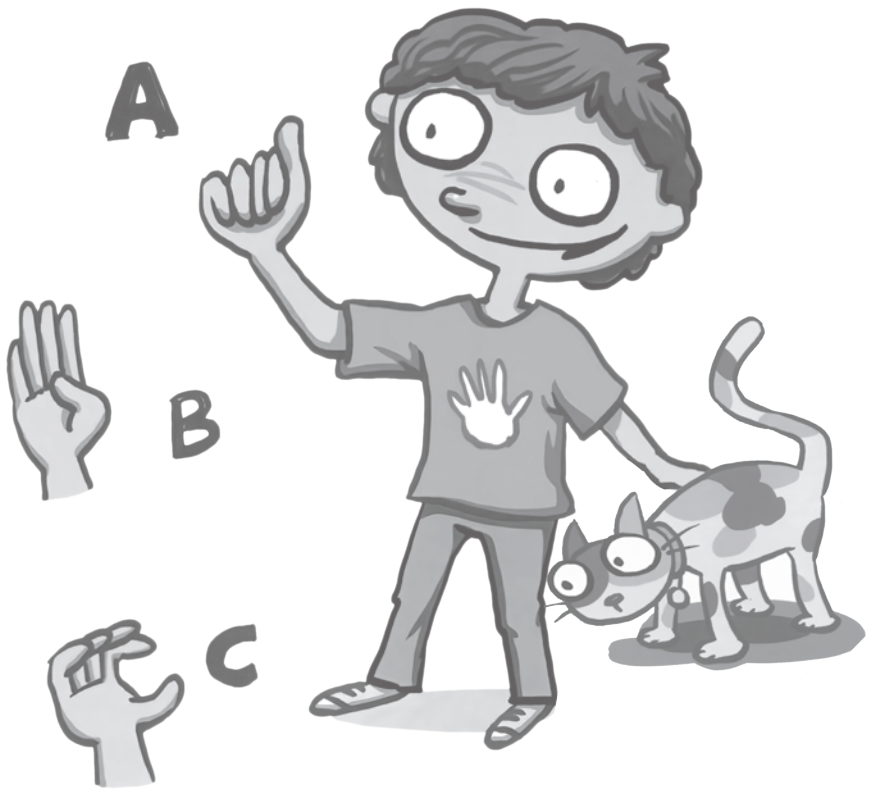
آیا تلاش می‌کنی کاری واقعاً بزرگ و سخت را انجام دهی؟ تقسیم کردن کارهای بزرگ به بخش‌های کوچک‌تر می‌تواند به تو کمک کند. شاید حتی بتوانی هدف خود را به بیست بخش کوچک تقسیم کنی. این هدف‌های کوچک به تو کمک می‌کنند که متوجه پیشرفت خود بشوی.

### نظافت اتاق

- روز اول: جمع کردن لباس‌های زیر
- گذاشتن ظرف‌های نشسته در سینک
- جارو کشیدن فرش



شاید یاد گرفتن الفبای زبان اشاره، به صبر و حوصله‌ی بسیار نیاز داشته باشد. سعی کن هدف خود را به چندین بخش تقسیم کنی و مثلاً هر روز یکی از حروف الفبا را یاد بگیری. یاد گرفتن یک حرف در روز، کار سختی نیست! به این ترتیب زیاد تحت فشار قرار نمی‌گیری.



اما مطمئن شو که هر بخش از هدف را در مهلت تعیین شده انجام می‌دهی. اگر داری الفبای زبان اشاره را یاد می‌گیری، می‌توانی روزهای مهلت خود را به تعداد حرف‌های الفبا در نظر بگیری. برای هر حرف یک روز. باز هم می‌توانی از بزرگ‌ترها کمک بگیری.

