

# شروع توفانی، برای موفقیت های بزرگ

همه ما هدف های مهمی داریم اما نمی دانیم مسیر دستیابی به اهداف از گام های مهم ابتدایی شروع می شود



سید سورا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت



موفقیت جنبه های مختلفی دارد؛ می شود به اشکال مختلف به موضوع موفقیت نگاه کرد؛ تا حد زیادی می شود موفقیت را در میزان دسترسی به اهداف زندگی خانوادگی، شغلی و تحصیلی تعریف کرد. موفقیت می تواند از شروع یک مسیر، از لحظه اول شروع روز، از اهداف کوتاه مدت، تا رسیدن به رویاهای بزرگ همراه ما باشد. به شرط این که درستی از موفقیت داشته باشیم. خیلی از ما فقط انتهای مسیر موفقیت و دستیابی به اهداف را می بینیم و از اهمیت شروع هر کاری، حتی کارهای روزمره و نقش برآیند آن ها در موفقیت غافلیم. در این مطلب از زاویه تازه ای به موفقیت پرداختیم. با ما همراه باشید.

● **موفقیت حال خوب کن**

موفقیت هر چند جزئی، حال خوب کن است و در مانشاط و انرژی ذهنی برای ادامه راه ایجاد می کند. حال خوب ناشی از موفقیت های ساده و در دسترس به ما انگیزه، جسارت و خودباوری می دهد و با انرژی حاصل از آن بهر هوری

بهتری در کارها داریم. برعکس اگر روزمان و کارهای مان را با حال بد شروع کنیم انگار با شکست و در مسیر شکست شروع کرده ایم. در چنین حالتی مدام اتفاق های بد را جذب می کنیم چون توجه و تمرکزمان روی چیزهای بدی است

## خواهرم می گوید که شوهر تو بر ایم مثل برادر است!



دختری ۲۷ ساله هستم که یک سال است ازدواج کرده ام. شوهرم مهربان و شوخ است و علاقه زیادی به من دارد. مشکل من این جاست که خواهر کوچک ترم خیلی یا شوهرم شوخی می کند و وقتی احساس می کند من ناراحت می شوم می گوید شوهر تو مثل برادرم است! اما شوخی ها و رفتار صمیمانه اش به شدت باعث ناراحتی من می شود.



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

این که صمیمیت بین خواهر و همسر تان شما رانج می دهد، طبیعی بوده و نیاز است هم به خواهر تان و هم شوهر تان در باره حساسیت تان و مرز بندی روابط بین آن ها تذکر دهید. گاهی مشاهده می شود که زوج ها هیچ تصویری از خیانت در ذهن ندارند و کلمات گاه زیاسعی در توجیه رفتار خود دارند. در حالی که یک رابطه نیازمند مراقبت از سوی هر دو طرف است و لازم است در خصوص احساسات شان با یکدیگر گفت و گوی اصولی و به دور از تنش داشته باشند. باتوجه به توضیحاتی که در پیامک تان مطرح کرده اید، از شما می خواهم که برای حل این مشکل چند نکته را در نظر داشته باشید.

## چرا خانواده ها باید پیامدهای پیر شدن جمعیت را جدی بگیرند؟

دکتر محسن نوغانی | هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد



به تازگی مشاور عالی وزیر بهداشت با اشاره به کاهش بیش از ۱۷۰ هزار نفری زاد و ولد گفته با ادامه این روند ایران در ۳۰ سال آینده پیرترین کشور جهان خواهد شد (منبع خبر: عصر ایران). جدا از زمینه ها و عواملی که موجب چنین بحرانی شده اند و بارها در همین صفحه خانواده مشاوره به آن ها اشاره شده است، تحلیل وبررسی ۳ پیامد اصلی این بحران ضرورتی اجتناب ناپذیر است. بحرانی که بعضی ها تصور می کنند در پایان به نفع مردم است و حتی باعث می شود تا به طور مثال، درآمد مردم با کاهش جمعیت بیشتر شود، دسترسی به امور رفاهی ساده تر شود و... به همین دلیل، لازم است که به طور مختصر به تحلیل هر کدام از این پیامدها بپردازیم.

### ۱ کاهش جمعیت، هزینه ها را بالا می برد

کاهش نرخ رشد جمعیت و به تبع آن کاهش سهم جمعیت جوان به کاهش منابع انسانی مولد و کارا، کاهش بهره وری و افزایش هزینه های تولید منجر خواهد شد. در کنار این

عوامل، رایج شدن روند تک فرزندی می تواند علاوه بر کاهش نرخ رشد جمعیت به نبود تعادل در نیازهای بازار کار و ترکیب جمعیتی منجر شود. از سوی دیگر جمعیت سالمند و کاهش سهم جمعیت جوان منابع کشور را عمدتاً از تولید به سمت مصرف سوق می دهد. بدیهی

است که سالمندی جمعیت موجب افزایش هزینه های بهداشتی و درمانی خواهد شد، بنابراین در صورت کاهش تولید ملی و کاهش نرخ رشد اقتصادی که ناشی از کاهش نرخ رشد جمعیت است، توان دولت ها در تامین هزینه های رو به افزایش جمعیت سالمند کاهش خواهد یافت.

### ۲ تاثیر گذاری نهاد خانواده کمرنگ خواهد شد

خانواده از مهم ترین نهادهای اجتماعی است و کاهش نرخ ازدواج، افزایش نرخ تک فرزندی و کاهش نرخ رشد جمعیت بیش از همه گریبان خانواده را خواهد گرفت و متأسفانه در فقدان خانواده یا کمرنگ شدن کارکردهای این نهاد، نهادهای دیگر نمی توانند جایگزین تمام و کمال برای این نهاد حیاتی باشند. سنت ها و تجربیات بومی و ریشه دار جامعه ایرانی نشان می دهد که خانواده بخش مهمی از حمایت های اجتماعی از سالمندان را برعهده داشته است. در جامعه ای که از یک سونهاد خانواده در معرض کوچک شدن است و از سوی دیگر درگیر سالمندی جمعیت است، حمایت اجتماعی، سرمایه اجتماعی و سرزندگی و

● **گام بعدی چیست؟**

فرض کنیم شما هدف گذاری دقیقی در زندگی دارید، اهداف تان قابل دسترس، دقیق و مصداقی است و ایستگاه های کوتاه مدت و میان مدت رسیدن به هدف را هم مشخص کرده اید. چالش های پیش رو را هم می دانید و هر روز در مسیر رسیدن به آن اهداف حرکت می کنید. صبح ها با یک زمان بندی مشخص از خواب بیدار می شوید تا حس خوبی داشته باشید و بدانید در مسیر اهداف هستید. خب گام بعدی برای هر روز چیست؟ بهتر است اولین کاری که در برنامه روزانه تان پیش بینی می کنید سخت ترین کار ممکن باشد. وقتی کار مهم و اصلی را به تعویق بیندازید خواه ناخواه همه برنامه روزانه تان را به تعویق انداختید و برای انجام هر کاری منتظر تمام شدن کار اصلی هستید. خود شروع کردن کارها، تلاش و تکاپو می آورد. برای مثال فکر کنید قرار است برای پایان نامه تان، یا برای صفحه تان در اینستاگرام یک مطلب بنویسید که مهم ترین کار تان برای آن روز است. کمی کنار میز تان قدم بزنید.

به بیرون نگاه کنید. ذهن را آزاد کنید. اما اگر حتی چیزی به ذهن تان نرسید باز هم بنشینید و شروع به نوشتن کنید. کلاً فکر انجام یک کار، از خود کار سخت تر است. کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تقسیم کنید. بارش فکر داشته باشید و هر آن چه را که حول آن کار به ذهن تان می رسد روی چرک نویس بیاورید و از جنبه های مختلف به ماجرا نگاه کنید تا اویه لازم برای ورود به کار را پیدا کنید.

● **اگر موفق نشدید چه؟**

شکست یعنی این که به جای نشستن و کاری نکردن، حرکتی داشتیم که فعلاً به موفقیت تبدیل نشده، اما حرکتی در مسیر اهداف مان بوده که در اصل دیگر شکست محسوب نمی شود بلکه حلال یک تجربه است. وقتی از شکست نترسیم یعنی ترس مان از شروع کارها مریخته. البته این به معنی شروع بی دقت و بدون تمرکز کارها نیست. شکست یعنی یک گام برای شناخت چالش ها، نقاط ضعف و قوت مان و تجربه ای که دیر یا زود سراغ مان می آمد، اما تکرار یک تجربه منجر به شکست اشتباه بزرگی است. همین طور تکرار اشتباهات دیگران. در پایان فراموش نکنیم کوچک ترین کارها، تصمیم ها و افکار ما رفتارها و عادت های بعدی ما هستند که ممکن است در طولانی مدت با آثارشان در ذه درده ما را از اهداف مان دور کنند. بنابراین باید از شروع هر روز مراقب باشیم تا در جاده موفقیت قدم برداریم.

ارسل سوالات به صفحه خانواده

بیامک ۲۰۰۹۹۹ تلگرام: ۹۲۵۳۴۳۹۴۵۷۶

جای برادر خونی و محرم قرار نمی گیرد. به طور مثال و به صورت شفاف به او بگویید که: «خواهر گلم، شما مجاز نیستی رفتار مجاز با محرم را با این توجیه با شوهر من ادامه دهی. لطفاً به خواسته من احترام بگذار و حرمت ها را حفظ کن».

● **از مادر تان کمک بگیرید**

در صورت حل نشدن مشکل باتوصیه های مطرح شده تان این جای مطلب، از مادر خود به عنوان نفر سوم کمک بگیرید و از ایشان بخواهید یا جداگانه با خواهر تان صحبت کنند یا در گفت و گوبا خواهر تان، شما همراهی کنند تا تاثیر گذاری این ماجرا بیشتر شود.

● **از شوهر تان بخواهید که امنیت روانی تان را در نظر بگیرد**

از شوهر تان بخواهید امنیت روانی شما را در ارتباطاتش با خانم های دیگر در نظر بگیرد و حدود مرزهای مرسوم را رعایت کند. همچنین لازم است حکم شرعی ارتباط با خواهر زن را به شوهر تان یادآور شوید و به او بگویید باتوجه به این که خواهر زن از نامحرم های مرد به حساب می آید، باید احکام مربوط به برخورد با سایر نامحرم ها در باره او هم رعایت شود. امیدوارم شوهر تان با درکش رابطه شما را رفتارهای درست تری از خودش بروز دهد و زندگی خوبی داشته باشید.

نشاط اجتماعی به مخاطره می افتد. این انتظار که دیگر نهادها و سازمان های اجتماعی و به ویژه فضای مجازی بتواند جایگزین تمام و کمال نهاد خانواده بشود، انتظاری عبث و نابه جاست. باید از کارکردهای بنیادی خانواده از جمله تربیت نسل، اصلاح سبک زندگی و ارتقای کمی و کیفی روابط اجتماعی و سرمایه اجتماعی حفاظت شود.

### ۳ درگیر مصرف گرایی و عافیت طلبی خواهیم شد

شاید مهم ترین چالش پیش روی تحولات جمعیتی و کاهش نرخ رشد جمعیت، تغییر در سبک زندگی است. اگر چه کاهش نرخ رشد جمعیت متاثر از تغییر در سبک زندگی است اما این رابطه متقابل است. تغییر در ارزش جایگاه اجتماعی و فرهنگی فرزند و فرزندآوری، فردگرایی لحام گسیخته، ناامیدی به آینده، مصرف گرایی، عافیت طلبی و... از جمله مهم ترین عناصر فرهنگی است که می تواند سبک زندگی را تحت تاثیر قرار دهد و پروضاح است که سبک زندگی نیز به نوبه خود اثر مخرب بر رشد جمعیت خواهد داشت که نباید بی توجه از کنارش گذشت.

قرار و مدار

روز رفتن به یک پایگاه اهدای خون

در روز جهانی اهدای خون و در شرایطی که به خاطر کرونا میزان مشارکت مردم در انجام این عمل انسان دوستانه کاهش پیدا کرده، خیلی فوبه که شما دست به کار بشین و امروز به نزدیک ترین پایگاه اهدای ف خون برین و فون اهدا کنین.



ما و شما

راه از تباطی بازندگی سلام: بیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۲۵۳۴۳۹۴۵۷۶

● **قرار و مدار** با موضوع قدم زن در پارک با ماسک، عالی بود. بیاین همه به خاطر سلامت همدیگه از رعایت کردن پروتکل های بهداشتی خسته نشیم.

● **درباره پرونده زندگی** سلام با موضوع سوال علی خانی، کلا غیر از سوال مجری، آن چه که زندگی ما را نابود می کنه همین قیاس کردن های بی مورد و افراط و تفریط هستش. کاش کلاً یاد بگیریم حتی به بچه هامون نگیم بابا تو بیشتر دوست داری با مادر تو تو بچه ها رو سر در گم نکنیم.

● **شما کار و زندگی** ندارید که در زندگی سلام به هر مسئله ای از منظر روان شناسی می پردازید؟

● **مطلب** «نحوه محاسبه میزان آب مورد نیاز بدن» در صفحه سلامت خیلی با حال بود. از این جور مطالب، بیشتر چاپ کنین.

● **واقعا چه توقع بی جایی** داریم ما از برنامه عصر جدید و مجریش. چندتا نوجوان عاشقش هستن، فکر می کنه دیگه ته مجریه.

● **یک سوال** از مشاور صفحه خانواده داشتیم. بازه سنی فرزندمان برای فرستادن نقاشی مهم است یا نه؟ از چه سنی تا چه سنی باید باشد؟

● **ما و شما:** مخاطب گرامی، تحلیل روان شناسانه نقاشی برای افراد زیر ۱۲ سال به نتایج قابل قبول تر و دقیق تری می رسد.

● **کاش قبل از اعلام** معروف ترین کچل های دنیا در پرونده ستاره های سر تراشیده، از سر سلسله معروف ترین کچل دنیا یعنی «بول برنر» یادی می کردید چون اولین نفر ا بود.

بانوان

## شیک پوشی با تم تیره

فاطمه قاسمی | خبرنگار

لباس های به رنگ تیره و مشکی، گاهی بنا به شرایط مورد استفاده قرار می گیرد. مزیت اصلی لباس هایی با رنگ تیره، این است که به راحتی با رنگ ها و الگوهای مختلف هماهنگ می شود و در دسر زیادی برای هماهنگ کردن با بقیه مورد های پوشیدنی نخواهید داشت. وقتی صحبت از هماهنگ کردن بقیه اجزای پوشیدنی با این رنگ به میان می آید گمان می کنیم هر چیزی یا هر رنگی با مشکی جور در می آید اما نکات ظریفی درباره این رنگ وجود دارد که در این مطلب به آن می پردازیم.

● **شال و روسری را هماهنگ کنید:** از

لحاظ بصری، زیبایی شناسی و ترکیب رنگ ها تقریباً هیچ محدودیتی ندارد. فقط کافی است در کنار توجه به رنگ پوست تان کمی سلیقه به خرج دهید. در کل رنگ های خنثی مانند خاکستری، گرم و شیرینی و همچنین سفید و مشکی در کنار یک مانتوی مشکی، راحتی و رسمیت بیشتری به پوشش می دهد و مناسب فضا های رسمی و رویدادهای مهم اند. از طرفی رنگ های چشمگیرتری مثل صورتی، بنفش، زرد و سبز و غیره مناسب مهمانی ها و قرار های دوستانه تری هستند.

● **از کیف و کفش غافل نشوید:** کیف و کفش بهترین گزینه ها برای یکنواختی مشکی اند. لباس های مشکی با استفاده از کیف و کفش رنگی، جذابیت بیشتری پیدا می کنند، البته بهتر است در استفاده از رنگ زیاده روی نشود. کیف های دستی کوچک با بند زنجیری، جلوه رسمی تری به لباس تان می دهند و در این مورد، شیک ترین حالت استفاده از کیف و کفشی بارنگ و سبک مشابه است. برای استفاده روزانه کیف های کمی بزرگ تر، طرح دار و رنگی انتخاب بهتری برای پوشش شماست. هماهنگ کردن لباس مشکی با کفش هم بستگی به موقعیت مکانی دارد که از آن استفاده می شود. برای مهمانی های زنانه، می توانید لباس مجلسی سیاه را با کفش پاشنه بلند و بارنگ های زنده تری بپوشید.



زندگی سلام ● یک جنبه ● ۲۵ خرداد ۱۳۹۹ ● شماره ۱۶۲۰

خانواده و مشاوره