

توفانی از ایده

باروش توفان فکری می‌توان مسائل کاری، خانوادگی یا فردی را سامان داد و به ایده‌های بکر برای شروع متفاوتی رسید



سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

محوری

گرهی در زندگی خانوادگی تان ایجاد شده، مشکلی در محل کار دارید، به دنبال یک ایده بکر برای راه‌اندازی کسب و کار هستید و چندین و چند موضوع دیگر. نمی‌دانید از کجا شروع کنید، چطور مشورت بگیرید، با چه کسانی صحبت کنید و چه ورودی به حل مسئله داشته باشید. توفان یا بارش فکری روشی است که می‌تواند به حل مشکل شما کمک کند یا ایده‌ای پیش پای شما برای یک شروع تازه قرار دهد. آدم‌های بزرگ، تیم‌های موفق و شرکت‌های پیش‌رو، از این روش استفاده می‌کنند تا با خود بازگوش و خیال پردازشان ارتباط برقرار کنند و به دنبال راه‌های تازه باشند. با توفان فکری، شما فرصت‌های جدیدی را می‌بینید که پیش از این نادیده می‌گرفتید. احساسات تان را کشف می‌کنید و ایده‌های به‌ظاهر ساده را صیقل می‌دهید. در این مطلب به‌سراغ این موضوع و تکنیک‌هایش رقتیم.

چرا به دگرگونی ایده‌ها نیاز داریم؟ عملکرد موفق استارت آپ‌ها طی سال‌های اخیر نشان می‌دهد، لازم نیست در یک کار متخصص باشید تا موفق باشید، ماجر از این قرار است که وقتی در کاری فعال هستید که زیاده‌اراجه به آن می‌دانید به‌خاطر ثبات قدم در پیاده کردن تکنیک‌های قدیمی، انعطاف‌پذیری کسی دارید و نمی‌توانید فرصت‌های جدید را کشف کنید. برای همین است که کسب و کارهای جدید به‌راحتی و با توجه به نیازهای روز، کسب و کارهای

حدیث خانم هیجانی و باهوش

آنالیز روان‌شناسی نقاشی دختری ۸ساله که نکات جالبی در باره ویژگی‌های شخصیتی‌اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

نقاشی ابزار بیان بسیاری از حالات و ویژگی‌های درونی آدمی بر صفحه کاغذ سفید است. نقاشی کودکان حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که البته مطلق هم نیست و نباید تصور کرد گویای تمام زوایای شخصیت یک کودک است. در این بین و حتما در زمان ارسال نقاشی به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان‌شناسانه نقاشی» و علاوه بر نام، سن فرزند تان را هم حتما ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

آنالیز روان‌شناسانه نقاشی حدیث خانم

۱- این دختر خانم از رنگ‌زدرد در نقاشی‌اش استفاده نکرده است. بهره‌بردن از رنگ‌زدرد، نماد دوست‌داشتن پدر است و چگونگی کیفیت رابطه با پدر و پذیرش او را نشان می‌دهد. البته این مورد را باید با احتیاط تفسیر کنیم چون شاید کودک، مدارنگ‌زدرد نداشته است.
۲- در این نقاشی غروب خورشید نمایان است. نور قرمز آن مبین پرخشگری است. غروب آفتاب به معنای تعارض با پدر یا تعارض با منبع قدرت رفتاری اوست. همچنین لب‌های ترسیم‌شده برای خورشید پهن و کلفت است که علامت پرخشگری است.
۳- ترسیم کوه‌های خشک و نوک‌تیز در نقاشی معرف مشکلات کودک و موانعی است که در سر



افراد برون‌گرا که قبل از هر چیز تأیید اجتماعی را جست‌وجوی می‌کنند، مشاهده می‌شود. کشیدن دود کمه نشان دهنده آن است که خودش را مهم‌تر جلوه‌گر سازد.

۷- مزه‌های بلند مبین دل‌مشغولی‌های زیبایی‌شناختی بوده و به منزله این است که به خودش خیلی اهمیت می‌دهد و خودش را قبول دارد. او از یکونواختی خوشش نمی‌آید و تنوع را دوست دارد.

۸- ترسیم ابروها به صورت منظم نشان دهنده توجه به زیبایی‌های خود است. همچنین کشیدن گل‌سر نشان از منظم‌بودن کودک و تبعیت از محیط برای به دست آوردن و خواسته‌های محیطی دارد.

۹- پاها به منزله نقطه تماس با محیط محسوب می‌شود و ترسیم بافاصله‌آن هادر نقاشی، حاکی از اعتماد به نفس بالای حدیث خانم است.

۱۰- بازوها به منزله اعضای تماس با دیگری است. همان‌طور که می‌بینید حدیث جان دستان عزیزانش را گرفته که میل به ایجاد تماس و

بارشی بی‌امان از ایده‌ها

است. بنابراین باید مثل کودک رویاپردازی باشید که در حال آرزو کردن است. هدف باید در دسترس و منطقی باشد اما برای رسیدن به اهداف سخت هم می‌توان راهبردهای مبتنازی تعریف کرد.

۴ فضای جلسه را توفانی کنید! در جلسه گروهی همه باید یک‌بار نظر بدهند و بعد برگردید سراغ ایده‌ها تا از اول برای بهبودی و عملیاتی کردن، آن‌ها را بررسی کنید. دبیر جلسه باید ضمن احترام به همه ایده‌ها، اگر فکری چندان مدنظر جمع نیست و ایده پردازش روی آن تأکید زیادی دارد از ائتلاف انرژی و وقت جلسه، به‌خاطر تعارف با یک‌نفر خودداری کند تا ریتم جلسه حفظ شود و توفان ایده‌ها قطع نشود.

۵ ملزومات را فراهم کنید! نور کافی، هوای مناسب و در گردش، نوشیدنی مناسب، تهویه خوب، تغذیه جذاب و از همه مهم‌تر کاغذ و خودکار باید در دسترس همه اعضا باشد. بد نیست همه قبل از جلسه فکر کرده باشند اما مهم این است که فکر کردن را محدود به قبل از جلسه نکنند و ایده‌های رگباری را در خود جلسه مطرح کنند.

۶ ترکیبی متفاوت! برای این که به انبوهی از ایده‌ها برسید نیاز است آدم‌های متنوعی باتجارب و نگاه‌های متفاوت به زندگی و کار دور هم جمع کنید.

۷ درست شروع کنید! باید موضوع اصلی را شفاف و دقیق مطرح کنید. اجازه ندهید بحث‌های متفرقه سیاسی، فوتبالی و... ریتم جلسه و تمرکز روی ایده‌پردازی را خراب کند.

نکاتی که گفته شد بخش کمی از اهمیت و تکنیک‌های توفان فکری بود. برای آشنایی بیشتر و تمرین آن، نیاز به مطالعه بیشتری دارید.



ارتباط برقرار کنید. ایده‌های غیر معمول بدهید تا نتایجی غیرمتعارف و فراتر از باور به‌دست‌بیایرید که هیچ‌کس نزدیک آن هم نشده

قرار و مدار

روز امید دادن به دانش‌آموزان

آموزش آنلاین باعث شده تا بسیاری از دانش‌آموزان، بعضی از دروس رو به صورت عالی یاد بگیرن. الان که نزدیک امتحان هاست و استرس شون بیشتر شده.

امروز به فرزند دانش آموز خودتون

یا اطرافیان، امید بدین که

با تلاش بیشتر می‌شه این

عقب افتادگی‌ها رو ببران

کرده و نگران نباشن.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* امثال مریم میرزاخانی در کشور ما زیاده‌ن‌تورشته‌های مختلف نابغه هستن اما به قول استاد ایشون، چون به موقع استعدادیابی نشدن، سوختن دیگه. آموزش و پرورش باید به کاری در این حوزه انجام بده.

* کاهش ۳۰ درصدی شادمانی در اروپا که در صفحه خانواده در باره‌اش نوشتید، اگر در تمام دنیا برسی شود، کاهش این آمار بیشتر خواهد بود. واقعا کرونا و تأثیراتش بر زندگی انسان‌ها، به این زودی‌ها و به این راحتی، حذف نخواهد شد.

* مطلبی در صفحه جوانه چاپ شده در باره شوت کردن جوراب‌ها! به نظر من بیشتر طنز بود تا یک مطلب جدی و آموزشی.

* از زندگی‌سلام ممنونم که حواسش به گرمی داشتن یاد دانشمندان ایرانی هست و مثل بعضی رسانه‌ها، فقط در باره آدم‌های سرشناس و موفق خارجی، مطلب نمی‌نویسد.

* مطلب «باید‌ها و نباید‌های تزریق واکسن کرونا» که در صفحه سلامت چاپ شده، خوب بود. خسته نباشید. به امیدروزی که همه ما واکسن بزنیم.

* نکاتی که در کارتون‌های صفحه خانواده و در مطلب «ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن» به مخاطب ارائه می‌دهید، خیلی جذابه و آدم از خوندنش لذت می‌بره و حس می‌کنه چیز جدیدی یاد گرفته. لطفا هر روز چاپش کنیم.

قصه زندگی «تاتیانا مک‌فادن»

دختری که با وجود معلولیت به عنوان یک ورزشکار پارالمپیک

در دوومیدانی با ویلچر، ۱۷ مدال به دست آورد

منبع: theguardian.com

فرنگیس یاقوتی | مترجم

گاهی در زندگی احساس شکست می‌کنیم زیرا یک اتفاق تلخ و ناراحت‌کننده برای ما می‌افتد یا احساس بازنده بودن می‌کنیم زیرا هدفی را که مدت طولانی به دنبال آن بودیم، از دست داده‌ایم و دیگری به آن نخواهیم رسید. بعد هم معمولاً از زمین و زمان می‌نالیم از آن طرف، گاهی داستان‌هایی را می‌شنویم که مثلاً فردی از دل سیاهی‌ها و مشکلات خودش رانجات داده و به هدف‌هایش رسیده است. در همه این داستان‌ها یک درس بزرگ است و آن این است که برای رسیدن به اهداف همیشه راهی وجود دارد، حتی اگر آن راه پر از سختی و مشکلات باشد. قصه زندگی تاتیانا مک‌فادن یکی از همین داستان‌هاست. ستون بانوان امروز، درباره دختری است که با وجود معلولیت در طول زندگی حرفه‌ای خود به عنوان یک ورزشکار پارالمپیک در دوومیدانی با ویلچر، ۱۷ مدال به دست آورد.



یک مدال نقره و یک مدال برنز، آن مسابقات را به پایان رساند و با قلبی پر از شور و اشتیاق پیش خانواده‌اش برگشت. در پارالمپیک ۲۰۰۸، در حالی که ۲۹ ساله بود، چهار مدال، در پارالمپیک ۲۰۱۲ سه مدال و در پارالمپیک ۲۰۱۶ چهار مدال طلا و دو مدال نقره دریافت کرد. تاتیانا در طول زندگی ورزشی خود در مجموع ۱۷ مدال در مسابقات ورزشی مختلف و پارالمپیک کسب کرد و به معنای واقعی کلمه نشان داد که معلولیت محدودیت نیست و سختی‌ها نباید مانع ما برای رسیدن به اهداف مان در زندگی شود.

گوشه‌ای از افتخارات تاتیانا

در سال ۲۰۰۴ وقتی تاتیانا تنها ۱۵ سال داشت، جوان‌ترین عضو تیم آمریکا در مسابقات پارالمپیک شد. وی با دریافت



بانوان