

۸پیش‌نیاز ناشناخته عمل‌گرا شدن

همه ما دوست داریم

برنامه‌ریزی‌های مان در زندگی

اجرای بشود اما با اصول ایجاد

چنین شرایطی آشنا نیستیم

فرنگیس یاقوتی| مترجم

همه ما افرادی را می‌شناسیم که ظرفیت بالایی دارند یا در باره یک موضوع بزرگ صحبت می‌کنند اما هیچ کاری برای دستیابی به آن انجام نمی‌دهند. مرد یا زن، نوجوان یا جوان و ...، فرقی ندارد چون همه ما برای رسیدن به اهدافمان باید به برنامه‌ریزی‌های مان جامه عمل بپوشانیم. افراد موفق، عمل‌کننده هستند نه سخنگو. اما تبدیل شدن به فرد عمل‌گرا نیاز به یک سری پیش‌نیازها دارد که کمتر درباره آن‌ها سخن گفته شده است. در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره خواهد شد.

منتظر نبودن برای کامل شدن شرایط

افراد عمل‌گرا قبل از اقدام، منتظر کامل شدن شرایط به‌طور صد در صدی نیستند. آن‌ها فقط به دنبال هدف هستند، باز خوردها را مشاهده و سپس اقدام بعدی خود را مطابق با آن اصلاح می‌کنند. کسانی که در زندگی خود به موفقیت زیادی دست نمی‌یابند، تمایل زیادی به استفاده از «باید» و «نباید» دارند. کسانی که آن‌چه را می‌خواهند به دست می‌آورند، آن قدر مشغول دستیابی به هدف بعدی خود هستند که حتی فرصت توضیح ندارند. اگر از اهمال کاری رنج می‌برید، توصیه می‌کنم راه‌های عملی را برای جلوگیری از پشت‌گوش انداختن بررسی کنید.

مبهم نبودن آرزوها

افراد عمل‌گرا ادایم به دنبال شفافیت در زندگی خود هستند. آن‌ها می‌دانند که چه می‌خواهند و رویی خود را دنبال می‌کنند. آرزوها و باورهای مبهم به نتایج مبهم منجر

راهکارهای کم‌هزینه برای خسته‌نشدن از فضای خانه

زندگی در چهار دیواری های مکعبی ساده‌ای که اغلب بدون توجه به زیبایی‌شناسی و نگاه معمارانه ساخته شده‌اند، می‌تواند خسته‌کننده باشد. از سوی دیگر، در سبد هزینه اغلب خانواده‌ها برای تغییر نما و ظاهر داخلی خانه بودجه اندکی وجود دارد. نشریه «اینسایدر» با مشورت چند طراح داخلی، برای این مشکل راه‌حل‌های کم‌هزینه‌ای ارائه داده است.

● **به تغییرات فصل بی‌توجه نباشید** | یک طراح داخلی، به مجله اینسایدر می‌گوید که تزئینات فصلی راهی سریع و آسان برای حفظ طراوت فضای شماست. او می‌گوید: «برای فصل بهار گل بیاورید، یا برای

زمستان مقداری کدو و میوه کاج اضافه کنید. چند قسمت از فضای خود را به دکورهای فصلی اختصاص دهید. «میز ناهار خوری یا آبن، مکان‌های بسیار خوبی برای نمایش تزئینات فصلی‌اند.

● **سری به کمد و کابینت بز نید** | محتویات کمد ها و انبار می‌تواند به شما کمک کند بدون هیچ هزینه‌ای، ظاهر جدیدی برای فضای خود پیدا کنید. کاسه‌های چینی انتخاب مناسبی برای نمایش روی میز ناهار خوری‌اند. آن‌ها را گاهی از کابینت‌ها در آورید و به عنوان یک عنصر تزئینی استفاده کنید. یک کاسه چینی با شکوفه‌های نرگس شناور در آن یک انتخاب عالی برای فصل زمستان است.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای هادی ملادر به استناد برگ برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت شش دانگ پلاک ۸۳۴۳ فرعی از ۲۶۶ احتیاطی مفقود شده است . با بررسی دفتر املاک معلوم شد ملک ذیل دفتر ۲۴۶ صفحه ۵۱۷ به نام وی ثبت و سند به شماره جایی ۰۴۳۱۰۸ - سری - سال - صادر و تسلیم شده و برابر سند ۱۳۱۵۹- ۸۵/۶/۲۹ دفتر ۱۵ فریمان به متقاضی انتقال قطعی شده است. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد تبصره ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت ،برابن یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراضی کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید . بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراضی در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون آرایه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.
مصدّر و راجعی مقدم -تربس اداره ثبت اسناد و املاک فریمان ۱۴۰۱/۰۵/۰۸



منبع:embracepossibility.com

می‌شود. این حس جهت‌گیری است که به آن‌ها قدرت ماندگاری می‌دهد تا به اهداف‌شان پایبند باشند و به رویاهایشان برسند.

عزت نفس بالا

افراد اهل عمل معتقدند شایسته موفقیت هستند و می‌دانند که می‌توانند هر کاری را که در ذهن‌شان است، انجام دهند. آن‌ها در کمی‌کنند که اشتباه کاری است که انجام می‌دهند و نه شخصیتی که هستند. آن‌ها همچنین علایم هشدار دهنده عزت‌نفس پایین را زیر نظر دارند تا مطمئن شوند که همیشه تصویر مثبتی از خود دارند. چنین افرادی باور دارند که عزت‌نفس یک حالت ذهنی است و انتخاب داشتن عزت‌نفس بالا بسیار مفیدتر از انتخاب داشتن عزت‌نفس پایین است.

علاقه‌داشتن به مطالعه

بیشتر افراد موفق به مطالعه علاقه دارند. اگر بر این باور هستید که موفقیت همیشه سر نخ‌هایی به جا

می‌گذار د و شما می‌توانید با فکر کردن و رفتار مانند یک فرد موفق، به اهداف‌تان برسید پس مطالعه باید بخشی از زندگی روز مره شما باشد. خواندن در باره موفقیت دیگران می‌تواند باورهای محدود‌کننده‌ای را که در باره خود دارید، به چالش بکشد.

پذیرفتن خود

«با خودت صادق باش»، افرادی که عمل‌گرا هستند به چیزی که نیستند، تظاهر نمی‌کنند. این کار به آن‌ها اجازه می‌دهد خلایقیت خود را آزادانه بیان کنند و نگران پنهان کردن خود واقعی‌شان نباشند. بهترین راه برای پذیرش خود، قدردانی و پذیرش واقعی دیگران است. اگر تمایل دارید دیگران را قضاوت کنید، احتمالاً خودتان را هم خیلی قبول ندارید. بدترین نوع طرد شدن، طرد شدن از خود است.

داشتن ارتباطات عالی

افراد موفق و عمل‌گرا اهمیت روابط و چگونگی آن را یکی از مهم‌ترین عوامل در دستیابی به اهداف می‌دانند. آن‌ها همچنین می‌دانند که بهترین راه برای ایجاد یک شبکه عالی این است که ابتدا بدون انتظار پاداش به دیگران کمک کنند. کسانی که دایم بدون کمک کردن چیزی می‌گیرند، معمولاً در ایجاد یک شبکه محکم عملکرد بسیار ضعیفی دارند و برای عملی کردن اهداف با مشکلات جدی مواجه می‌شوند.

پذیرش اشتباهات

دو کار وجود دارد که می‌توانید برای تضمین موفق نشدن و فرار از عمل‌گرایی در آینده انجام دهید: سرزنش دیگران و بهانه آوردن. وقتی این دو کار را انجام می‌دهید، هم مسئولیت و هم قدرت خود را رها می‌کنید. وقتی مشکلی پیش می‌آید و دیگران را مقصر می‌دانید یا بهانه می‌آورید، به وضوح اعلام می‌کنید که در این شرایط قدرتی ندارید و اتفاقاتی برای شما رخ می‌دهد که خارج از کنترل شماست. افراد بزرگ وقتی دچار اشتباه می‌شوند، اعتراف می‌کنند تا بتوانند روی راه‌حل تمرکز کنند و انرژی خود را هدر ندهند.

مدیریت انرژی

افراد موفق و عمل‌گرا می‌دانند که مدیریت انرژی خود، اگر نه بیشتر از مدیریت زمان، به همان اندازه مهم است. یکی از مهم‌ترین اصول در مدیریت انرژی این است که بدانیم استراحت به اندازه عمل مهم است. افراد موفق می‌دانند که انرژی کم نتایج ضعیفی به همراه دارد و باعث می‌شود در عملی کردن اهداف‌شان عملکرد نامناسبی داشته باشند.

شوهر مر حومم مدام جلوی چشمم می‌آید!

خانمی ۴۵ ساله‌ام. تقریباً دو هفته می‌شود که شوهرم فوت کرده است. هیچ بیماری نداشت و در یک تصادف از دنیا رفت. هنوز باورم نمی‌شود که این اتفاق تلخ برای او و من رخ داده است. حالا مشکل این است که شوهرم مدام جلوی چشمم است! در اتاق، پذیرایی و آشپزخانه می‌بینمش! گاهی می‌ترسم. چه کنم؟

زهره حسینی| مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مخاطب محترم، از فوت ناگهانی همسران خیلی متأسف شدم و این فقدان در دکان را به شما تسلیت می‌گویم. اما درباره مشکلی که بعد از این اتفاق تلخ برای‌تان پیش آمده، باید چند نکته را به شما بگویم. ● **توهمات دیداری‌تان به زودی تمام می‌شود**

گفته‌اید مشکل این است که شوهرم مدام جلوی چشمم است. با توجه به این که هنوز زمان زیادی از فوت همسران نمی‌گذرد، این علایم طبیعی است و در اصل واکنش روان‌شما به فوت ناگهانی همسران است که به صورت توهم دیداری یا شنیداری تجربه و باگذر زمان این موضوع هم‌تمام می‌شود. در سوگ چند مرحله وجود دارد که مرحله اول آن انکار است و فرد در پی شوک روانی دست به انکار این موضوع می‌زند و قادر به پذیرش واقعیت نیست. مرحله بعد خشم است که فرد در پی از دست دادن عزیز خود دچار خشم از خدا، خود، اطرافیان یا حتی متوفی می‌شود. سپس مرحله غم است که فرد دچار احساس غمگینی، بی‌حوصلگی، افت انرژی، کم‌حرف شدن و... می‌شود و مرحله آخر که اگر فرد طی این مراحل موفق باشد به مرحله پذیرش یعنی معنایی‌بی‌برای مصیبت و سازگاری با این غم بزرگ می‌رسد و زندگی خود را از سر می‌گیرد. معمولاً انتظار می‌رود

● **پایان اتفاق برای شما چیست؟** خیرات و انجام کارهای خیر خواهانه به نیت شادی روح همسران به عبور از مراحل سوگ کمک می‌کند. همچنین به دنبال معنایی برای این غم بزرگ خود باشید؛ پیام این اتفاق برای شما چیست؟ به این موضوع هم فکر کنید. با توجه به میزان وابستگی شما به همسران، سلامت شما از نظر جسمی و روانی، تاب‌آوری، خویشتن داری، هدفمندی (نداشتن احساس پوچی)، توانایی حل مسئله و... سرعت گذار از سوگ متفاوت است. در صورت ماندن بیش از حد در هر کدام از مراحل از یک مشاور متخصص کمک‌بگیرید.

برگ سبز سواری برآید مدل ۸۴ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۱۲۹ ب ۴۶ و شماره موتور ۰۱۱۴۰۰۹۱ و شماره شاسی S1412284518987 به نام رضا احمدی آهنگرانی به شماره ملی ۰۷۳۳۷۴۶۹۳ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱/۰۵/۰۲

برگ سبز، کارت ماشین و کارت سوخت خودرو بیکان وانت مدل ۱۳۸۴ به شماره موتور ۰۶۶۷۲۷-۱۱۲۸۴۰ و شماره شاسی ۱۲۱۲۴۶۵۸ به شماره پلاک ۷۵۵ م ۱۹۶ ایران ۷۴ بنام سجاد یزدانی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱/۰۵/۰۸

سند کمپانی وبرگ سبز خودرو سواری پژو آر دی به شماره انتظامی ایران ۲۳ ط ۴۹۴-۳۳ و شماره موتور ۰۷۴۹۷-۲۳۳۷۸ و شماره شاسی ۰۷۸۷۰۳۰۹۷ مدل ۱۳۷۸ مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱/۰۵/۰۹

برگ سبز خودرو سواری برآید جی تی ایکس مدل ۱۳۸۵ شماره موتور ۱۵۶۷۶۰۰ و شماره شاسی S1412285219903 به شماره پلاک ۵۷۲ م ۱۲۲۰ ایران ۷۷ بنام گوروش محزون مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱/۰۵/۰۸

برگ سبز تراکتور کشاورزی سیستم ام اف تیپ ۲۸۵ مدل ۸۸ به شماره پلاک ۴۱۱-۱۲ و شماره موتور F7W05268V.شماره شاسی H04478 به نام سید هاشم مرجانی بجهستانی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱/۰۵/۰۵

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

وقتی شوهرم به پدر و مادرم توهین می‌کند

آیا من هم به پدر و مادرمش توهین کنم تا احساسم را درک کند؟

به جای مقابله به مثل که هیچ فایده‌ای ندارد، در همان لحظه‌ای که شوهرتان به خانواده شما توهین می‌کند خیلی قاطعانه به او بگویید که این افراد ربطی به گفت‌وگوی ما ندارند و مانع ادامه بحث در آن زمینه شوید.

فهمیده می‌زایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

رایج‌ترین اشتباهات کارمندان به بهانه روز جهانی کارمند



فرزانه شهریار دوست| کارشناس ارشد روان‌شناسی

اگر بین یک کارمند با مدیرش تعامل سازنده‌ای برقرار باشد، احساس بسیار خوبی در محیط کاری به وجود خواهد آمد. یکی از اولین دستاوردهای این ماجرا، افزایش کارایی کارمندان و به اوج رسیدن همدلی بین کارمندان و مدیر است. امروز، ۱۳ فوریه، روز جهانی کارمند است. به همین بهانه به ۴ اشتباه رایج کارمندان در ارتباط با مدیران‌شان اشاره خواهیم کرد.

۱ **نظرات مخالف را مطرح نمی‌کنید**

این نکته را مدنظر داشته باشید که شما به دلیل خاصی استخدام شده‌اید: کیفیت کار، تجارب و شخصیت‌تان. بنابراین از این که ارزش و اعتبار خود را به مجموعه‌تان نشان دهید، نترسید. ممکن است تصور کنید مدیران مایل هستند که کارکنان صرفاً با آن‌ها موافقت کنند، اما در حقیقت مدیران ترجیح می‌دهند کارکنان علاوه بر موافقت با آن‌ها، واقعیت‌ها و چالش‌های مربوط به شغل‌شان را که نیازمند توضیح است، ارائه دهند. کارمندی باشید که همیشه با واقعیت‌ها، اطمینان و پیشنهادهای مستدل سخن می‌گوید تا منجر به نتیجه شود، در این صورت مدیرتان به شما اعتماد و ویژه‌ای خواهد کرد.

۲ **راه‌حل برای رفع مشکلات ارائه نمی‌دهید**

اگر برای بیان مشکلی به مدیرتان مراجعه می‌کنید، تا حد امکان راه‌حل آن را هم با خود به همراه داشته باشید. این نشان می‌دهد که شما چقدر در کار خود فعال و مسلط هستید. وقتی شما توجه رئیس‌تان را به مشکلی جلب می‌کنید، با ارائه راه‌حل نشان می‌دهید که مسئله تحت کنترل‌تان قرار دارد و اثبات می‌کنید شما توانمندی‌های لازم را برای پیشرفت در مجموعه‌تان دارید.

۳ **ویژگی‌های شخصیتی مدیرتان را نمی‌شناسید**

همان‌طور که می‌دانید هر شخصی ترجیحات خاصی برای تعامل دارد. برای برخی مدیران اهمیت ندارد که در اتاق‌شان باز باشد یا کارکنان در هنگام کار برای موضوعات فوری به آن‌ها مراجعه کنند، در حالی که برخی مدیران ترجیح می‌دهند نیروهای‌شان برای صحبت با آن‌ها از قبل پیام دهند یا طبق قرار قبلی به آن‌ها مراجعه کنند. همچنین شناخت ویژگی‌های شخصیتی مدیر اهمیت ویژه‌ای دارد. شما باید برای گفت و گو با رئیس خود زمانی را انتخاب کنید که وی فشار روانی کمتری داشته باشد و به گونه‌ای صحبت کنید که دچار سوء تفاهم نشود.

۴ **با مدیرتان شفاف نیستید**

با توجه به این که اغلب مدیران پر مشغله هستند و حوصله و زمان کافی برای گوش دادن به صحبت‌های شما ندارند یا اطلاعات بسیار زیادی از سابقه ماجرا که گاهی نامرتبط به نظر می‌رسد، از سوی شما دریافت نمی‌کنند، توصیه می‌کنیم که درخواست و ترجیح خود را شفاف بیان کنید تا مدیر در زمان کمتری به نتیجه‌ای درباره آن برسد.

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶
*من ۳ سال پیش در ایام کرونا به زنجان رفتم و غاری رو که در صفحه اول زندگی‌سلام معرفی کردین، دیدم. واقعا زیباست، فوق‌العاده است به خصوص سنگ‌های آهکی‌اش. نسبت به غار علیصدر هم خیلی خاص‌تره.
*جوانه عزیز؛ آخرین کتابی که خونده‌ای چی بود؟!
*من همه ۵ عادت صبحگاهی رو که در صفحه سلامت گفتین باید ترک بشه انجام دادم، یعنی سال هاست که انجام می‌دم و هیچ اتفاقی برام نیفتاده.
*زندگی‌سلام، به نظرت چند سال طول می‌کشه تا ترکیه بنونه این ویرانه‌ها رو دوباره به شهرهایی برای زندگی تبدیل کنه؟

*ورودی غار کتله خور زنجان که زیباترین غار آهکی شناخته شده در جهان است، چقدر است؟ برای یک خانواده ۳ نفره، چه مبلغی باید پرداخت کنیم؟
*عشق‌های واقعی در قدیم بود که زن و شوهر در سختی‌ها و شیرینی‌ها کنار هم بودن، نه الان که تحمل یک مخالفت ساده رو ندارن و سریع می‌افتن دنبال طلاق و جدایی. مربوط به مطلب ۸ نشانه عاشق‌های واقعی.»
*در صفحه اول زندگی‌سلام، جاهای دیدنی را معرفی کنید که به مشهد نزدیک باشد و بتوانیم در سفر چندروزه به آنجا برویم و برگردیم. فاصله مشهد تا زنجان تقریباً ۱۴۰۰ یا ۱۵۰۰ کیلومتر است.
*به جای این که بگین بهتر است کتله‌خور ناشناخته بماند، به فرهنگ‌سازی توجه بیشتری کنین تا مشکل به صورت ریشه‌ای حل بشه.



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۴۰۱ بهمن
۲۲ رجب ۱۴۴۴
۱۳ فوریه ۲۰۲۳
شماره ۲۲۷۲

خانواده و مشاوره