

امروز یک تغییر ساده را در زندگی ات ایجاد کن. یک تغییر کوچک، ولی به آن پایبند باش؛ مثلاً حتماً پیش از خواب برای ۱۵ دقیقه کتاب بخوان.

پیشنهاد امروز

بریده کتاب

به گذشته توجه کن

تنها دو چیز می‌تواند شادی ز مان حال را از تو بگیرد: افکار منفی تو در باره گذشته یا افکار منفی ات در باره آینده. پیرمرمرد گفت: «شاید مفید باشد اگر ابتدا ببینی نسبت به گذشته چه نظری داری.» مرد جوان گفت: «پس هر گاه احساس کنم چیزی مانع لذت بردنم از زمان حال و کسب توفیق می‌شود، هنگام آن است که به گذشته نگاه کنم، و از آن درس بگیرم.» پیرمرمرد پاسخ داد: «و تأکید کرد: «زمان آموختن، هنگامی است که می‌خواهی زمان حال را بهتر از گذشته بسازی. هر گاه احساس رنجش یا هر گونه احساس منفی دیگری نسبت به گذشته، به احترام زمان حال شود، زمانی است که باید برای نگاهی به گذشته وقت صرف کنی و از آن چه گذشته، بیاموزی.» مرد جوان پرسید: «چرا آن هنگام که احساس منفی دارم زمان خوبی برای آموختن است؟» پیرمرمرد پاسخ داد: «چون تومی‌توانی از احساس خود برای آموختن استفاده کنی.» «و راه آموختن چگونه است؟»

پیرمرد در پاسخ گفت: «بهترین راهی که می‌شناسم، پاسخ صادقانه به سه پرسش است: در گذشته چه اتفاقی افتاد؟ از آن‌ها چه یاد گرفتیم؟ کار متفاوتی که اکنون می‌توانم انجام بدهم کدام است؟»

مرد جوان گفت: «به عبارت دیگر، باید به اشتباهی که کرده‌ای بیندیشی و ببینی چه طور می‌توانی به گونه‌ای متفاوت عمل کنی.»

«بله! و زیاد هم به خودت سخت نگیر. فراموش نکن در آن زمان از بهترین دانسته‌های خود استفاده کرده‌ای و حالا اگر آموخته‌های بیشتری داری، می‌توانی آن‌ها را به کاربری.» مرد جوان گفت: «پس وقتی مانند گذشته رفتار می‌کنی، همان نتایج را به دست می‌آوری. اما هنگامی که رفتاری متفاوت در پیشگیری، نتایج متفاوتی نیز به دست خواهی آورد.»

پیرمرد گفت: «بله! و جالب است بدانی هر چه بیشتر از گذشته بیاموزی، تأسف کمتر و زمان بیشتری در زمان حال خواهی داشت.»

مرد جوان پیش از رفتن، چند یادداشت برداشت:

به آن چه در گذشته روی داده است توجه کن.

چیزهای مهم از آن بیاموز.

از آن چه آموختنی برای بهبود بخشیدن زمان حال بهر ه بگیر. برگرفته از کتاب «هدیه»، نوشته «اسپنسر جانسون» و ترجمه «منیره جلالی»

گامی برای زندگی



چالش گام به گام خوشبختی

فرنگیس یاقوتی



بعد از پاک کردن ذهن‌تان از همه خاطرات ناخوشایند و رسیدن به یک ذهن آرام و پر از انرژی مثبت، حالا نوبت مر حله بعدی یعنی پاک کردن محیط اطراف‌تان از همه نامرئی‌ت‌های ناظمی هاست. ممکن است خودتان به تنهایی این کار را انجام دهید یا این که از شخصی کمک بگیرید. پیشنهاد من این است که کار را از قسمت‌هایی شروع کنید که در مسیر دیدن نیست مانند کمد ها. مثلاً اگر کسی به طور سر زده به خانه شما بیاید از بی نظمی و نامرئی‌ت داخل کمد ها خبر ندارد پس کار خود را از همان قسمت شروع کنید. تمام کمد ها را خالی کنید و وسایل و لباس ها را دوباره مرتب و منظم در کمد قرار دهید. لباس‌هایی که در شش ماه گذشته استفاده نکرده اید را بیرون از کمد قرار دهید و از خانه خارج کنید، شاید یک نفر دیگر از آن‌ها استفاده کند. به این شکل کمدتان خلوت می‌شود و جا برای لباس‌های جدید و زیبا هم باز می‌شود. بعد به سراغ آشپز خانه بروید و همه چیز را اساسی مثل زمان خانه‌تکانی تمیز کنید. وقتی کل خانه تمیز و مرتب شد، قطعاً شما هم با وجود خستگی احساس آرامش می‌کنید. اگر قسمتی از وسایل خانه یک فضای محصور و ایجاد کرده‌اند آن‌ها را تغییر دهید چون این گونه فضاها مانع گردش انرژی مثبت در خانه می‌شود. چیدمان دایره‌ای بهترین پیشنهاد برای گردش انرژی مثبت در خانه است.

اگر در خانه گلدان ندارید سعی کنید یک قسمت از خانه را برای نگهداری از گل و گلدان در نظر بگیرید. وجود گل باعث دور شدن انرژی منفی از خانه می‌شود.

موضوع خیلی مهم این است که طی روز های چالش، حتماً حواستان به هال خانه و مرتب بودن آن باشد و نباید اجازه ده‌دهید که بی نظمی مطلق حاکم شود. بعضی‌های گویند اگر حدود ۲۸ حرکت برای تمیز کردن خانه انجام شود، انرژی مثبت در خانه گردش پیدا می‌کند. مثلاً شما یک لیوان را از روی میز برمی‌دارید و آن‌را می‌شوید و سر جای خود می‌گذارید و این حرکت می‌شود شمار یک، شماره دو مثلاً اسباب بازی‌های روی زمین را در سر جایش می‌گذارید و همین طور ادامه می‌دهید تا به عدد ۲۸ برسید. البته گاهی لازم است بیشتر از ۲۸ حرکت انجام دهید اما به طور معمول عدد ۲۸ شروع گردش انرژی مثبت در خانه است.



● جفری ایملت

مدیر عامل جنرال الکتریک هم دست کمی از سایر همتایانش ندارد و ۱۰۰ ساعت کار کردن در هفته به مدت ۲۴ سال او را به این جایگاه رسانده است. او همواره سعی کرده است با چالش‌های پیش‌رویش در بیزینس به درستی برخورد کند و با وقت گذاشتن روی آن‌ها راه چاره را پیدا کند.



● کوبه براينت

ستاره تیم بسکتبال لس آنجلس لیکرز هم از جمله کسانی است که به معنای واقعی کلمه نشان داد در ناامیدی بسی امید است. پس از اینکه یکی از انگشت‌هایش شکست و از حالت طبیعی خارج شد، به جای کنار گذاشتن بسکتبال و خانه‌نشینی، تکنیک پرتاب‌ها و شوت‌هایش را کاملاً عوض کرد و مطابق با شرایط جسمی‌اش توانست تکنیک نویی را برای این کار ایجاد کند.



● ایندرا نویی

خانم نویی که حالا قدرتمندترین زن در عرصه تجارت محسوب می‌شود و برنده شش کتش هم ارزشمندترین برنده در سراسر دنیا است، روزگاری که در حال تحصیل بود، کار خود را از ساعت ۵:۳۰ صبح به عنوان منشی آغاز می‌کرد تا بتواند خرج خودش را بدهد. او حالا هم دست از کار نگشیده و ساعت ۷ صبح سر کارش حاضر می‌شود و کمتر پیش می‌آید که زودتر از ۸ شب محل کارش را ترک کند.



● ونوس و سرنا ویلیامز

خواهران ویلیامز که تنیس زنان دنیا را به تسخیر خود در آورده‌اند، بیشترین وقت از عمر خود را در زمین تنیس گذرانده‌اند. آن‌ها در اوج جوانی و روز‌هایی که باید مثل همسالان خود بیش از هر چیز به فکر تفریح باشند، هر روز راس ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شده و عازم زمین تنیس می‌شده‌اند. بعد از مدرسه هم تنیس مهمترین فعالیت روزانه این دو خواهر بود.

از دست حماقت‌های شوهرم خسته شدم

۲ سال و ۸ ماه است که در عقد هستم. همسرم راننده بود. بعد از مدتی، خودرواش را به امید کار بهتر فروخت ولی متأسفانه هنوز کاری پیدا نکرده است. پول خودرو را برای خرید وسایل خانه خرج کرد. دیگر از حماقت‌هایش خسته شدم. هر دو ساله‌ایم و من هم کار می‌کنم. آ آ چنین کسی می‌تواند حتی اگر کار پیدا کند، همسر قابل اعتماد و تکیه‌گاهی برای من و فرزندم باشد؟ مادرم خیلی شکایت می‌کند و می‌گوید عقدتان طولانی شده، شوهرت بی‌عرضه است، طلاق بگیر. پارسال هم ۳ ماه قهر بودیم. نقه‌ام را به اجرا گذاشتم تا طلاق بگیریم ولی قاضی داد تا فرصت دوباره‌ای به او بدهم ولی کار پیدا نکرد. خیلی خسته‌ام. از عاقبت طلاق هم می‌ترسم ولی به اصلاح همسر امیدمی نیست.

دارند، هر چند همسر شما هنوز جوان است.

۲. ایجاد انگیزه برای پیدا کردن و شروع کار از مهم‌ترین مسائلی است که برای حل این مشکل به شما کمک می‌کند. عواملی همچون افسردگی، اضطراب، مشکلات خانوادگی و... می‌توانند انگیزه لازم برای شروع یک فعالیت را از فرد سلب کند. یک گفت‌وگوی ساده که توأم با همدلی باشد و نه از روی انتقاد و ایراد گرفتن، باعث می‌شود فرد سفره دلش را باز کند و نگرانی‌هایش را با شما در میان بگذارد. پس از این که حرف‌هایش را شنیدید بهتر می‌توانید او را برای تغییر متقاعد کنید.

۳. برنامه‌ریزی روزانه و اختصاص زمان کاربایی‌راه حل خوبی است. اگر این روزها به دلیل نداشتن کار تا لنگ ظهر می‌خوابید یا در خانه می‌ماند، ساعت خاصی را برای بیدار شدن اختصاص داده و برنامه‌روانه برایش ترتیب دهید. هر چند در دوران عقد هستید ولی می‌توانید از اعضای خانواده‌اش کمک بگیرید تا مثلاً ساعت ۹ به بعد حق ماندن در خانه را نداشته باشد. خانه‌اترک کند و در جست‌وجوی کار باشد یا اگر به مهارت خاصی نیاز است، در طول روز برای کارآموزی از منزل خارج شود. به هر حال باید کارکنند یا در جست‌وجوی کار باشند. ۴. بررسی این که آیا ایشان بیماری خاصی دارد یا به دارو یا ماده خاصی اعتیاد دارد یا خیر، از نکات بسیار مهم است. در صورتی که فردی به بیماری خاصی دچار بوده یا مصرف کننده مواد باشد، تمام رفتارش می‌تواند متأثر از آن باشد از جمله بی‌تفاوتی و احساس بی‌حالی و ر خوت ناشی از مصرف دارو یا مواد. در چنین شرایطی گام اول تشویق فرد مصرف کننده برای ترک ماده مورد نظر یا در مان بیماری است. گاهی تشخیص علامت اعتیاد برای فردی که با این موضوع آشنا نیست، کار راحتی نخواهد بود و باید با روانشناس مشورت کرد.



رضا یعقوبی

روان‌شناس بالینی

● نکاتی درباره اعتماد دوباره به شوهرتان

پرسیدید که حتی اگر کار پیدا کند آیا می‌تواند همسر قابل اعتمادی برای‌تان باشد یا خیر؟ در پاسخ باید گفت: بله می‌تواند به شرطی که شما متوجه تغییر رفتارش شده باشید. بسیاری از افرادی که قابل اعتماد نیستند در شرایط کنترل شده، انسان‌های قابل اعتمادی می‌شوند. نکته مهم، یافتن این پاسخ است که آیا همسرتان از شرایطی که دارقاضی است یا خیر؟ آیا این نگرانی و دغدغه را دارد که باید شرایطش را تغییر دهد؟ و نکته دیگر اینکه گاهی کارکردن زن در بیرون از خانه باعث می‌شود مرد به کار احساس نیاز نکند. از گذشته نیز بر همین منوال بوده است که نیازهای افراد آن‌ها را برای تغییر وادار به تحرک می‌کرده‌است. نیازهایی مانند گرسنگی و نداشتن پول، انگیزه‌های ساده‌ولی قوی برای واداشتن افراد به کار و فعالیت است. باین حال، نکاتی برای کمک بیشتر پیشنهاد می‌شود:

۱. بخشی مربوط به مهارت‌های حل مسئله و کاربایی برای همسرتان می‌شود. با وجود این که ۳۰ ساله است؛ اما برخی مهارت‌های زندگی مانند حل مسئله را ندارد، حتی «کاربایی» مهارتی است که نیاز به آموختن دارد. باید در حضور فرد متخصص یا افرادی که در زمینه‌ای خاص تجربه دارند، مشورت لازم را دریافت کند و راه‌های مطمئن سرمایه‌گذاری و شروع یک کار را بیاموزد. گاهی افراد در میانسالی هم نیاز به شاگردی

داستان ۷ نفر که با سخت‌کوشی به موفقیت رسیدند

موفقیت اتفاقی نیست!

افراد موفق در هر عرصه و حوزه‌ای که باشند، اغلب وقتی در باره ازورمز موفقیتشان از آن‌ها سوال می‌کنید، از تلاش و پشتکار خود به نیکی یاد می‌کنند و به نوعی موفقیتشان را مدیون این پشتکار و پیگیری می‌دانند. به گزارش سایت «بانکی دات‌آی‌آر»، شاید برای خیلی‌ها باور کردنی نباشد که افراد موفق و ستارگانی چون «مایکل جردن»، «تیم کوک» و امثال آن‌ها چه مراحلی را طی کرده‌اند که به اینجا رسیده‌اند و حالا از آن‌ها به نیکی یاد می‌شود. آنچه مسلم است اینکه این افراد سختی‌های زیادی را متحمل شده‌اند تا جایگاه فعلی را در حرفه‌شان به دست آورند و ذکر نام آن‌ها به معنی تأیید تمام رفتار و شخصیت‌شان نیست.



● مایکل جردن

کمتر کسی است که اهل ورزش و به ویژه بسکتبال باشد و نام «مایکل جردن» ستاره لیگ حرفه‌ای بسکتبال آمریکا را نشنیده باشد. او اما به این سادگی‌ها به جایگاه امروز نرسیده است. زمانی که مایکل به تازگی وارد لیگ حرفه‌ای شده بود، کیفیت پرتاب‌هایش چندان جالب نبود، اما او برای برطرف کردن این مشکل دست‌روی دست گذاشت و در فصل تعطیلات لیگ روزانه صدها پرتاب انجام می‌داد تا بالاخره توانست به جایگاه ایده‌آل و مورد نظرش برسد.

● مارک کوپان



● تیم کوک

نشستن روی صندلی استیو جابز کاری است که از هر کسی بر نمی‌آید، اگر چه در طول مدتی که از مرگ مدیرعامل پیشین اپل می‌گذرد، این شرکت اقتدار زمان جابز را نداشته است، اما این دلیل بر بی‌کفایتی امثال کوک نیست. او از وقتی مدیرعامل اپل شده، راس ساعت ۴:۳۰ صبح برای کارمندانش ایمیل ارسال می‌کند. وی همچنین اولین کسی است که پا به شرکت می‌گذارد و آخرین کسی است که آنجا را ترک می‌کند.

فکرهای چرت و پرت می‌کنم!



من ۱۷ ساله‌ام و خیلی خیلی فکرهای چرت و پرت می‌کنم که به هیچ دردی نمی‌خورند. می‌خواهم بی‌خیال شوم؛ راهنمایی‌ام کنید.



دوست گرامی فکر کردن در مسیر رشد و تعالی خود و جامعه، عبادت است و فکرها و اندیشه‌های سازنده، بستر ساز رفتار و اقدامات مفید و عام‌المنفعه ما می‌شود، حال اگر از دست افکار پوچ و مزاحم که ممکن است در نهایت به بی‌قراری عصبی و رفتارهای اجتنابی و پرخطر منجر شود، رنج می‌بریم، ضرورت دارد د فکر اساسی انجام شود و ریشه‌های این افکار شناسایی و خشکانده شود. افکار مزاحم می‌تواند به دلایل متعددی تولید شود و بروحیه و کارکرد روانه ما تأثیر گذار باشد! از جمله:

۱. برخی افکار مزاحم ناشی از احساس ناامنی و ناامیدی است که باید منشأ این احساس شناسایی و مسئله حل شود، هر گاه فردی در زندگی احساس امنیت نکند؛ قطعاً ناامیدی هم شروع می‌شود و در نتیجه از افکار مزاحم رنج می‌برد و تداوم این وضع به بیش برانگیختگی یا بی‌قراری عصبی می‌انجامد و فرد برای برون‌رفت از این وضع غیر قابل تحمل به رفتارهای اجتنابی روی می‌آورد همچون قهر، فرار، طلاق، خودکشی، اعتیاد و غیره که جزو رفتارهای پرخطر محسوب می‌شوند و ضرورت دارد در حالت ناامنی و ناامیدی باقی نمانیم و حتماً چاره‌اندیشی مطلوب داشته باشیم و از مشاوران مجرب استفاده کنیم.

۲. گاهی افکار مزاحم سراغ افرادی می‌آید که دچار درمادگی هستند و در اقیانوس زندگی شناور می‌شوند که این ناشی از بی‌هدفی و بی‌برنامگی آنان است. این گونه افراد بیشتر منتظر تحقق آرزوهای خود هستند و هدف واقعی در زندگی ندارند و این حالت درمادگی، زمینه افکار پوچ، مزاحم و کسل‌کننده را فراهم می‌کند.

۳. اگر قرار است از شر افکار مزاحم رهایی یابیم باید با تعریف سلامت روان آشنایی داشته باشیم، وقتی فردی از آمادگی روحی مناسبی برخوردار نیست و سلامت روان وی تهدید می‌شود، به افکار مزاحم اجازه جولان می‌دهد و از وضع موجود به تنگ می‌آید! در تمامی تعاریف سلامت روان گفته می‌شود، اگر فردی با همه توان دنبال شکوفایی خود است و تلاش دارد نیازهای خود را به طریق مشروع تأمین کند از سلامت روان برخوردار است و این گونه افراد در اقیانوس زندگی شنا و امیدوارانه و فعالانه برای رسیدن به اهداف منطقی خود تلاش می‌کنند و دیگر افکار مزاحم سراغ این افراد نمی‌آید چون هم امید به زندگی دارند و هم در سایه اعتماد به نفس و تلاش مستمر برای خود امنیت ایجاد می‌کنند.

پس شما دوست گرامی باید تعریف و سبک جدیدی در زندگی و دوستانی خلاق برگزینید تا هر روز میزان امید و امنیت‌تان بالا برود و به همان نسبت از افکار پوچ فاصله بگیرید.



عبدالحسین تراهیان

روان‌شناس