٤ چهره ای که به تازگی درباره روزهای سخت زندگی شان در مسیر رسیدن به موفقیت سخن گفتند

رشیدپور، رهنما حجازی فر و مدیری!

مجید حسین زاده | روزنامه نگار

گزارش

اولین واکنش بعضی از ما به دیدن آدم های موفق در هر حوزه ای، غبطه خوردن و افسوس خوردن است. غبطه به این که چقدر آن ها خوشبخت هستند و افسوس از این که ما هیچ گاه نمی توانیم مثل آن ها شویم. همه ما دوست داریم تا راه موفقیت را یک شبه طی کنیم و به آرمانی ترین شرایط دلخواه مان برسیم. مهم نیست در چه کاری هستیم اما با نگاه به شرایط فعلی یک ستاره دنیای فوتبال، سوپر استار سینما، هنرمند معروف یا آدم سرمایه دار از زندگی ناامید می شویم و تصور می کنیم که این دسته از افراد از ابتدای زندگی شان این گونه بوده اند. حتی یک لحظه هم به گذشته آن ها و این که چطور مسیر موفقیت را طی کرده اند، فکر نمی کنیم. پست اینستاگرامی «بهاره رهنما»، صحبت های جالب «رضا رشیدپور» و «هادی حجازی فر» در برنامه حالا خورشید و صحبت های کمی قبل تر «مهران مدیری» درباره سختی هایی که در گذشته کشیده اند، نکات قابل تاملی دارد. گوشه ای از صحبت های این چهار نفر را که شهرت شان بر فردی پوشیده نیست در ادامه خواهید خواند.

مهران مدیری

در یک دوره ای حتی نمی توانستم نان بخرم!

این مجری توانمند کشورمان که تا همین چند وقت پیش با برنامه پرمخاطب «دورهمی»، روزهای آخر هر هفته روی آنتن تلویزیون و در شبکه نسیم بود هم در مصاحبه ای درباره روزهای سخت زندگی اش صحبت کرده است. شاید کمتر فردی با شناختی که ما از «مهران مدیری» و لاکچری بودن زندگی اش داریم، باور کند که او هم در زندگی از لحاظ مالی سختی کشیده باشد اما واقعیت چیز دیگری است. او در این باره می گوید: «بعد از سال ۷۳ که سریال «ساعت خوش» به پایان رسید، شرایط زندگی ام تغییر کرد. بدترین سه، چهار سال زندگی ام بعد از آن سریال که ممنوع التصویر شدم، اتفاق افتاد. نمی خواهم حرف های غم انگیز و ناراحت کننده بگویم اما در آن روزها از لحاظ مالی به جایی رسیدم که نمی توانستم حتی نان و پنیر بخرم. هیچ فرد دیگری هم نبود که بتوانم از او پول قرض بگیرم. یک موقع هایی برای هزار تومان که یک نان و پنیر بخرم تا بچه ام(فرهاد) را که تنها سه سالش بود سیر کنم، محتاج بودم. بعضی شب ها گرسنه خوابیدیم و همین بچه ام آن قدر گریه می کرد که بیهوش می شد.»

بهاره رهنما

بی وقفه کار کردم و بچه داری و ...

به تازگی این بازیگر در چندین پست اینستاگرامی در پاسخ به دخترانی که به بودن در جایگاه امثال او غبطه می خورند، نکاتی نوشته است که در ادامه گزیده ای از آن ها را خواهید خواند. او می نویسد: «۲۷ سال از حضور من در عرصه کار می گذرد. چندی پیش دختر جوانی با حسرت به من گفت که چه خوب که شما هرچه می خواهید دارید. حوصله داشتم و نشستم با او به صحبت که چطور درس خواندم و بی وقفه کار کردم و همزمان با بچه داری و با یک رنوی سیاه دو در بدون کولر در تابستان و ۲۰ واحد دانشگاهی و حامله از این ور شهر به اون ور شهر می رفتم. برایم گفت اما الان راه های ساده تری هم هست... خندیدم و به او گفتم اما خیلی از دختران نسل من پا به پای پدران و همسران شان کار کردند و جلو آمدند. خود من هرگز یادم نیست کسی برایم کاری کرده باشد جز این که خودم در مخارج آن کار سهیم شده باشم. اگر خانه خریدم گاهی سر چند کار مختلف چنان سرگرم بودم که در شبانه روز سه یا چهار ساعت بیشتر نخوابیدم... سال ۸۱ بعد از انقلاب اولین بازیگر زنی بودم که با فیلم «گاو خونی» همراه استاد انتظامی و بهرام رادان روی فرش قرمز کن رفتم. هنوز هم با این که استاد همان دانشگاهی هستم که خودم درس خواندم، باز هم هفته ای سه روز خودم آنلاین همچنان برای یادگیری بیشتر دانشجو هستم و به همین دلیل هنوز و همیشه صبح زود از خواب بیدار می شوم! و به خاطر ندارم در همه این سال ها حتی یک بار تا ۱۰ صبح خوابیده باشم! می خواهم دختران سرزمینم بدانند که هیچ آدم موفقی از ابتدا و از شکم مادر مشهور یا موفق نبوده...

هادی حجازی فر

معروف شدن بعد از ۲۵ سال تلاش!

این بازیگر که در چند سال اخیر با فیلم های سینمایی «ایستاده در غبار»، «ماجرای نیمروز» و «لاتاری» به اوج شهرت رسیده است، در برنامه «حالا خورشید» با این مقدمه که در گذشته سختی های زیادی کشیده ام، حرف های جالبی درباره گذشته و شرایط فعلی اش زد. او در این برنامه گفت: «هم اکنون درگیر اسباب کشی هستم و برخلاف تصور عموم دوستان و همکارانم و شاید مردم، مستاجرم. شرایط اقتصادی هم اصلا خوب نیست و زمانی که صاحب خانه ام بحث افزایش ۶۰ درصدی قرارداد جدید اجاره را مطرح کرد، مخالفت کردم و گفتم که تخلیه می کنیم. بعد از چند روز گشتن، در اوج ناباوری با افزایش قابل توجه قیمت ها روبه رو شدم و تصمیم گرفتم که همان جای قبلی بنشینم اما صاحب خانه، آن جا را به فرد دیگری در همین مدت اجاره داده بود. بعضی جوان ها بعد از دو یا سه سال کار کردن در سینما و تئاتر به من می گویند که ما این همه تلاش کردیم و به هیچ جایی نرسیدیم. توجه داشته باشید که من از سال ۷۰ وارد این حوزه شدم و شاید دو یا سه سال است که به این جا رسیده ام. در این سال ها هم از هیچ کاری ابا نداشته ام. تقریبا سه سال بازاریاب بوده ام، مدیر بازرگانی بوده ام و در دوره ای کاریکاتوریست هم شدم اما هدفم را فراموش نکردم. خیلی کار کردم.»

رضا رشیدپور

با خودروی دوستم مسافرکشی می کردم

مجری توانمند و موفق این روزهای تلویزیون که مجری برنامه پربیننده حالا خورشید شبکه ۳ است، در گفت و گو با «هادی حجازی فر» و زمانی که او از سختی هایی که در زندگی کشیده بود می گفت، نکاتی را درباره خودش مطرح کرد. او در این برنامه گفت: «من هم سختی های زیادی کشیده ام که شاید باور کردنش برای دیگران سخت باشد. هم اکنون، مستاجر هستم و باید از همین جا از صاحب خانه ام تشکر کنم که با افزایش ۱۵ درصد قرارداد اجاره خانه ام موافقت کرد و اجاره را بیش از این مقدار افزایش نداد. جوان هایی که به دنبال موفقیت در هر کار هستند باید با مفهوم صبر و پشتکار به خوبی آشنا شوند وگرنه رسیدن به مقصد در این مسیر غیر ممکن است. من خودم در جوانی ام مسافرکشی می کردم. بعد از این که گواهی نامه گرفتم، خودرو نداشتم اما دنبال کار هم بودم. دوستی داشتم که خودرو داشت. قرار شد که خودرو از او باشد و کار از من و درآمد را در نهایت بین هر دو نفرمان تقسیم کنیم. من از سال ۷۲ اجرا را شروع کردم و این یعنی تا قبل از حالا خورشید بیش از ۱۴ سال مشغول به کار بودم...»

به بهانه معرفی کتاب «عبور از بندهای پنهان» درباره اهمیت تجربه نگاری خواهید خواند

تجربه ها را با نوشتن ماندگار کن

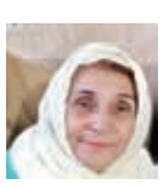
معرفی کتاب

یک بانوی ۶۷ ساله مشهدی داستان زندگی خودش را در کتابی داستانی روایت کرده است. کتابی که بیشتر از وجه سرگرم کننده و داستانی آن، به دلیل تجربه نگاری و نزدیک شدن نسل ها به هم اهمیت دارد.

چرا باید تجربه هایمان را بنویسیم؟

قبل از هر چیز باید برای تان جالب باشد که بدانید ما دو نوع دانش داریم، یکی دانش صریح و دیگری دانش ضمنی. دانش صریح کدگذاری شده و آکادمیک است و سهم به کارگیری افراد از این دانش کم است اما دانش ضمنی با تجربه حاصل می شود و از روش برخورد با سوژه به دست می آید. امکان دسترسی به این نوع دانش برای همه مقدور نیست و حدود ۸۰ درصد توانایی یک فرد موفق به دانش ضمنی او باز می گردد. شاید این بهترین مقدمه برای مطرح کردن اهمیت «تجربه نگاری» باشد. همه ما در طول روز و در ارتباط با افراد مختلف یا انجام کارهای گوناگون، تجربه هایی کسب می کنیم. نوشتن این تجربه ها علاوه بر این که برای دیگران جذاب و کارگشاست، تاثیر قابل توجهی برای خودمان در مسیر موفقیت دارد. تجربه نگاری هرچند کوچک و کم اهمیت باعث تقویت قدرت تفکر و سرآغازی برای مطالعه بیشتر و تخصصی تر افراد در سطوح مختلف می شود.

مصاحبه با «حمیده پهلوسای» نویسنده کتاب «عبور از بندهای پنهان»



با خواندن کتاب «عبور از بندهای پنهان» و دنبال کردن داستان آن در کوچه پس کوچه ها و محله های قدیمی مشهد، حسی نوستالژیک در خواننده مشهدی بیدار می شود و دوباره در پیش چشم وی آداب و رسوم، خلقیات و حال و هوای آدم هایی زنده می شود که اکنون با گذشت حدود ۵۰ سال فراموش شده اند. خواندن چند سوال و جواب ما با نویسنده این کتاب برای تان جذاب خواهد بود.

انگیزه تان از نوشتن این کتاب چه بود؟

در زمان جوانی هر زمان که به دیدن اهل قبور می رفتم، همیشه با خودم می گفتم که چه تجربه ها زیر این خاک ها مدفون شده و ما هرگز صدای آن ها را نخواهیم شنید. به همین دلیل، انتقال تجربه های زندگی دغدغه من بود. همین برای من انگیزه ای شد تا تجربه های خودم و نسل گذشته خودم را مکتوب کنم و صادقانه آن ها را در قالب یک رمان در اختیار مردم عزیز کشورم قرار بدهم.

چرا قالب رمان را برای نوشتن تجربه نگاری هایتان انتخاب کردید؟

زمانی که کتاب خاطرات سینوهه را خواندم، متوجه شدم روایت زندگی به صورت داستان چقدر دلنشین و ماندگار خواهد بود و از این طریق می توان به راحتی تجرهای زیستی افراد را منتقل کرد. من معتقدم اگر انتقال این تجربه ها به یک فرهنگ عمومی در جامعه ما تبدیل شود و صرفا مخصوص افراد مشهور سیاسی و طبقات بالای جامعه نباشد، آن گاه موفق می شویم زمینه فرهنگی ارزشمندی را برای توسعه و پیشرفت کشورمان تدارک ببینیم.

نظرها و عکس العمل های دیگران درباره انتشار این کتاب چگونه بود؟

بعضی ها من را به دلیل جرئت و جسارتم تحسین کردند و گفتند هم پای قهرمان های داستان خندیده اند؛ گریه کرده اند و ترس و دو دلی را حس کرده اند. بعضی ها هم مرا مورد انتقاد و سرزنش قرار دادند که به چه حقی شما رازهای مگوی یک فامیل را نوشته و بدتر از همه منتشر کرده اید. با این حال، من امیدوارم این گونه رمان ها پلی باشند برای ارتباط نسل گذشته با نسل این دوره که اهمیت غیر قابل انکاری دارد اما به آن بی توجه هستیم.

۲ برش خواندنی از کتاب

* زیبا وارد خانه شد و دید دو تا خواهر بزرگ ترش(مهری و فریبا) دارند با هم پچ پچ می کنند. برای همین با کنجکاوی پرسید: «چی شده ناقلاها؟ چی دارید به هم می گویید؟» مهری همه داستان خواستگاری را برای زیبا تعریف کرد. زیبا گفت: «خب، پسره پولداره؟». فریبا با ناراحتی گفت: «پولش را می خواهم چه کار؟ خودش برایم مهم است! همین که جلوی سر و همسایه بتوانم او را بیرون بیاورم، برای من کافی است!» زیبا که کمی گیج شده بود، پرسید: «زن دایی، این ها یعنی چه؟»، او هم جواب داد: «صبر کن! بزرگ تر شدی، خودت کامل می فهمی.»...

* سارا از شنیدن خبر حضور خاله هایش در خانه شان خوشحال شد. او می توانست مشکلش را با خاله هایش در میان بگذارد و از آن ها راهنمایی بخواهد. پس گام هایش را بلندتر برداشت تا سریع تر وارد اتاق شود. شوکت گفت: «داشتیم می رفتیم دیگر. چه قدر دیر کردی خاله؟» –والا خاله جان، وقتی از مدرسه برمی گشتم، این قدر ناراحت بودم که متوجه نشدم چقدر آهسته راه می روم. نصرت گفت: «مگر چه شده؟» –هیچی، برای ثبت نام ۶۰ تومان پول می خواهند. حالا چه طور این پول را تهیه کنم؟ آخر من دوست دارم درس بخوانم چون آینده من در همین درس خواندن است...

خانواده ام اصرار به ازدواج مجددم دارند

مردی ۲۹ ساله ام و شغل آزاد دارم. درآمدم ماهیانه ام یک میلیون تومان است. تحصیلاتم دیپلم است. مدتی است به خواست همسرم جدا شده ایم. طلاق و بی وفایی همسرم از یک طرف و جدایی از پسر ۳ ساله ام از طرف دیگر، باعث افسردگی و ناامیدی و بی میلی ام به کار، زندگی و آینده شده است. خانواده ام اصرار زیادی به ازدواج مجددم دارند.

مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره ازدواج

از روز بعد از طلاق است که جدایی از همسر و فرزند، تازه در شما آغاز شده است. ممکن است هر روز احساسات جدید منفی یا مثبتی را تجربه کنید که گاهی خودتان هم در متضاد بودن شان مبهوت شوید. هر چند که طلاق امر ناخوشایندی است اما باید بپذیرید که در مواقعی جدایی بسیار عاقلانه است چراکه تنش های زیاد و تشنج آمیز با همسر و نداشتن درک متقابل در زندگی مشترک می تواند آسیب های روان شناختی عمیق تری برای شما و اعضای خانواده در پی داشته باشد. احساسات بعد از طلاق هر کدام مثل یک خشت می ماند. می توانید این خشت ها را به صورت هرمی روی هم قرار دهید و به اوج برسید، ولی همیشه این طور نیست. شما می توانید مانند برخی افراد تا آخر عمرتان در انکار بمانید یا در غار تنهایی خودتان فرو روید یا هیچ وقت به جنس مخالف خود اعتماد نکنید یا می توانید با پذیرش این اتفاق و کنترل افکار مخرب به سمت قله حرکت کنید.

رایج ترین اختلال پس از طلاق

افرادی که پس از گذراندن یک تجربه تلخ در زندگی مشترک به دوران مجردی خود باز می گردند، آگاهانه یا ناآگاهانه دچار مجموعه ای از آسیب های روان شناختی می شوند که البته با توجه به جنسیت، سن، اشتغال و... متفاوت است. به نظر می رسد که افسردگی نخستین اختلال روانی است که چه زن و چه مرد پس از دوران جدایی با آن دست و پنجه نرم می کنند. بنابراین تا اندازه ای داشتن احساس اندوه، غم، ناامیدی و حتی خشم بعد از طلاق طبیعی به نظر می رسد اما انتظار می رود که با گذشت زمان این احساسات در شما کمتر شود در غیر این صورت باید به متخصص مراجعه کنید.

افکار منفی را از ذهن تان دور کنید

سراسر پیامک تان، جمله های ناامیدانه است. این جملات افکاری مسموم هستند که تاثیر بسیار قوی بر احساسات شما دارند و حتی ممکن است که خودتان هم متوجه آثار منفی این جملات نشوید هرچند شاید ریشه بسیاری از مشکلات شما همین خطاهای فکری باشد که مدام به سراغ تان می آید. بدانید که با طلاق زندگی شما به پایان نرسیده است بلکه باید انتظار زندگی بهتری داشته باشید.

نکاتی درباره ازدواج مجددتان

به نظر می رسد که عجله در ورود به رابطه دیگر بعد از طلاق، مشکلات شما را چند برابر می کند. قبل از آن که دوباره عاشق شوید، به خودتان برای پذیرش شرایطی که دارید و اتفاقاتی که پشت سر گذاشته اید، فرصت دهید. اشتباهات خود و طرف مقابل تان را مرور کنید و ببینید که چه مسیری شما را به این پایان رسانده است. اجازه دهید که افسردگی و اضطراب تان کمرنگ تر شود و اهداف و آن چه را که از زندگی می خواهید یک بار دیگر مرور کنید. با عجله در ساختن یک زندگی دیگر، شما در کنار فرد دیگری قرار می گیرید که باید بار خستگی شما را به دوش بکشد و گاهی به اشتباه، تنها با دیدن تفاوت های یک فرد با همسر سابق تان، گمان می کنید که فرد ایده آلی برای زندگی با شماست. اگر نمی خواهید دوباره به این نقطه برگردید، مدتی دست نگه دارید و به فردی دل نبندید. شما درباره مدت زمانی که از طلاق تان گذشته است، چیزی نگفته اید. اگر این مدت زمان بیشتر از یک سال است، از همراهی خانواده تان برای ازدواج مجدد کمک بگیرید.

[...]

افسردگی نخستین اختلال روانی است که چه زن و چه مرد پس از طلاق با آن دست و پنجه نرم می کنند بنابراین تا اندازه ای داشتن احساس اندوه، غم، ناامیدی و حتی خشم بعد از طلاق طبیعی به نظر می رسد اما انتظار می رود که با گذشت زمان این احساسات در افراد کمتر شود

پنج شنبه ها
مشاوره تحصیلی

دور کردن خستگی از مغز

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

دانش آموز باشید و ذهن تان خسته نشود، باور کردنی نیست! یکی از رایج ترین مشکلات دانش آموزان به خصوص در این روزها که به امتحانات و ارزیابی نهایی سال تحصیلی نزدیک می شویم، احساس خستگی مغز است. خستگی معمولا حاصل دوره های طولانی مدت تحمل استرس ناشی از انتظارات برآورده نشده، شکست یا برآورده نشدن انتظارات غیرمنطقی است. علایم آن می تواند شامل خستگی شدید بدنی، افت اعتمادبه نفس، تغییر در عادات خوردن و ورزش، انزواطلبی، اختلالات خواب، اضطراب و افسردگی باشد. با توجه به این علایم، اگر احساس می کنید که مغزتان خسته است برای عبور از این مرحله، چند توصیه به شما داریم.

هدف های تان را بشکنید: نباید به دنبال هدف های بزرگ یا سخت باشید. در این مواقع، مرحله ای کردن پیشرفت سبب می شود مغز شما در فواصل زمانی کوتاه تری پیشرفت در هر مرحله ای را تشخیص دهد و در مسیر دست یابی به هدف فعال باشد. اکنون زمان آن نیست که خود را با اهداف بزرگ به چالش بکشید. تصمیم به مطالعه بیش از ۱۰ ساعت در روز برای شما که تاکنون فقط روزی سه ساعت مطالعه می کردید، اشتباهی بارز است.

از اوقات فراغت بهره ببرید: کارهای فوق برنامه همگی فرصت هایی هستند برای بهبود فرایندهای مغزی و افزایش اعتماد به نفس تان. در این جا نیز سعی کنید شرایط یک پیشرفت پله ای را فراهم کنید. برای مثال، بعد از هر یک ساعت مطالعه، ۱۰ دقیقه به بازی دارت بپردازید. از فاصله کم شروع کنید، فاصله باید کم اما چالش برانگیز باشد. هرچه بهتر می شوید، عقب تر بروید. می توانید تمام پیشرفت را ثبت کنید و میزان موفقیت خود را مشهود ببینید تا هم مغزتان فعال تر شود و هم اعتماد به نفس تان افزایش یابد.