



سیدسورناساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت



چه چیزی مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده در موفقیت‌های ماست؟ استعداد؟ خودباوری؟ شانس؟ مهارت و تمرین؟ تاب‌آوری در شرایط سخت و … دربارهِ موفقیت از دریچه‌های متفاوت نظریه‌پردازی‌های زیادی شده و عوامل مختلفی را در آن سهمیم دانسته‌اند. یکی از جالب‌ترین و در عین‌حال مناقشه‌برانگیزترین نظریه‌ها درباره موفقیت، قانونی است به نام «۱۰ هزار ساعت» که یکی از نتایج پژوهش بزرگ و معروف «اندرس اریکسون» است؛ قانونی که البته خود اریکسون آن را معروف و جهانی نکرد، بلکه توسط «مالکوم گلدول» در سال ۲۰۰۸ و در کتاب معروفی به نام «استثنایی‌ها» و با رجاع به مطالعات «اریکسون» عرضه شد. «گلدول» که در سال ۲۰۰۵ به انتخاب مجله معروف «تایم» یکی از ۱۰۰ انسان تأثیرگذار جهان انتخاب شد و در سال ۲۰۰۷ هم جایزه اول انجمن جامعه‌شناسی آمریکا را کسب کرد، در کتابش با این مضمون می‌گوید: «وقتی آدم موفق می‌بینیم، تصور می‌کنیم او نبوغی خاص و ذاتی داشته یا تلاش‌های عجیبی انجام داده است و همین تمرکز روی نبوغ باعث می‌شود نقش عواملی تصادفی در موفقیت مثل سال تولد و … در ست‌ارزیابی نشود». اما پر حاشیه‌ترین بخش کتاب معروف او همان «قانون ۱۰ هزار ساعت» است که می‌گوید، آدم‌هایی مثل بیل گیتس برای رسیدن به این سطح از موفقیت ۱۰ هزار ساعت تمرین انجام داده‌اند. منتقدان گلدول می‌گویند: چنین قانونی برداشت علمی و دقیقی از مطالعات اریکسون نیست و نقش کیفیت تمرین، نوع و سطح آموزش، ویژگی مربی و … را نادیده می‌گیرد و صرفاً بیانی زیبا و بازاری برای موفقیت است. در این مطلب جنبه‌های مختلف این قانون را ارزیابی می‌کنیم تا ببینیم چقدر در موفقیت ما نقش دارد.

● استعداد یا آماده‌سازی؟
گلدول در بخشی از کتاب می‌گوید: «آیا چیزی به نام استعداد خدادادی وجود دارد؟ پاسخ روشن این است: بله. موفقیت، استعداد به اضافه آماده‌سازی است. مشکل مربوط به این دیدگاه‌ان است که روان‌شناسان به استعدادها هر چه دقیق



چند وقت پیش دختر ۳ سال و نیمه‌ام به کرونا مبتلا شد و اسهال و استفراغ شدیدی گرفت. تقریباً دو هفته در قرنطینه بودیم و بدنش به شدت ضعیف شد. از آن موقع تا الان که نزدیک سه ماه می‌گذرد، مدام فکر می‌کند که اگر چیزی بخورد، دوباره دل دردهایش شروع می‌شود و هر وقت اسم غذا خوردن می‌آید با گریه و التماس درخواست می‌کند که چیزی به او ندهیم. خیلی لاغر شده، نگران‌ش هستم.



ریحانه نودریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی و واقعیت‌درمانگر



والد عزیز، زمانی که کودک بر اثر اتفاقی یا بیماری یا حادثه‌ای، خاطره بد یا در دنا کی در ذهنش شکل می‌گیرد تا مدتی به هر آن چه بر اساس ادراکش ممکن است خاطرات را زنده کند، واکنش نشان می‌دهد. اما شما به عنوان پدر و مادرش می‌توانید با رعایت چند توصیه، در مدیریت این ماجرا نقش پررنگی داشته باشید.



اضافه وزن مانع خوش تپی نیست

یکی از دغدغه‌های خانم‌های چاق، انتخاب لباس مناسب است که چند توصیه به آن‌ها داریم

فاطمه قاسمی مترجم	wikihow · productsgram · منابع
<div> <p>بدون در نظر گرفتن جاقی یا لاغری، درباره آن چه که برای پوشیدن انتخاب می‌کنید، راحتی تان باید در اولویت باشد و شما را آراسته تر جلوه دهد. احتمالاً شما یا از جمله افرادی هستید که اکنون در فرایند کم‌کردن وزن تان هستید و هنوز به وزن ایده‌آل نرسیده‌ید یا پیش از این با همه تلاشی که برای کم کردن وزن تان کردید، موفق نبوده‌اید! در این بین، یکی از دغدغه‌های شما انتخاب لباس مناسب برای حضور در مهمانی‌های زنانه و … است. در این مطلب به چند نکته اشاره می‌کنیم که با رعایت کردن شان تان حدی این نگرانی را برای شما کم خواهیم کرد.</p> </div>	
● به طرح و الگوهای روی لباس دقت کنید <p>بهتر است لباس‌هایی با راه‌های افقی و طرح‌های شلوغو درشت انتخاب‌شما نباشد. این الگوها ناخواسته توجه را به بخش‌های چاق بدن شما جلب می‌کند. برای لاغر تر به نظر رسیدن از لباس‌هایی که رنگ غالب‌شان بسیار روشن است استفاده نکنید. یک قانون ثابت شده‌وبی‌در دسر در این باره پوشیدن لباس‌های تیره مثل مشکی، آبی نیلی، بنفش، سبز تیره، زرشکی و … است. تیرگی این رنگ‌ها</p>	
● به طرح و الگوهای روی لباس دقت کنید <p>بهتر است لباس‌هایی با راه‌های افقی و طرح‌های شلوغو درشت انتخاب‌شما نباشد. این الگوها ناخواسته توجه را به بخش‌های چاق بدن شما جلب می‌کند. برای لاغر تر به نظر رسیدن از لباس‌هایی که رنگ غالب‌شان بسیار روشن است استفاده نکنید. یک قانون ثابت شده‌وبی‌در دسر در این باره پوشیدن لباس‌های تیره مثل مشکی، آبی نیلی، بنفش، سبز تیره، زرشکی و … است. تیرگی این رنگ‌ها</p>	
● جنس پارچه هم مهم است <p>توصیه می‌شود جنس پارچه لباس هایتان، لطیف و سبک مثل انواع پارچه‌های حریر و نخی باشد تا لباس پراحتی روی بدن شما قرار بگیرد و شمارا از آن چه که هستید، درشت تر نشان ندهد.</p>	

دختر ۳ ساله‌ام بعد از ابتلا به کرونا دیگر غذا نمی‌خورد!



اجازه دهید تا کم کم اعتمادش بر گردد و مطمئن شود که دیگر حالش بد نمی‌شود. هر بار مقدار کمی غذا برایش بگذارد و اگر باز هم خواست، دوباره غذا را اضافه کنید. به کودک برای خوردن غذا فشار نیاورید. به هیچ عنوان غذا خوردن را تبدیل به میدان جنگ و زور آزمایی نکنید. بسیار مهم است که مادر و پدر در این شرایط بتوانند استرس خود را مدیریت کنند و برای کاهش نگرانی خود غذا خوردن را تبدیل به یک تجربه تلخ برای فرزندشان نکنند.

● این ترس از بین خواهد رفت

مطمئن باشید کم کم با بهتر شدن حال کودک و ایجاد خاطرات خوش، ترس کودک از بین می‌رود. به خاطر داشته باشید که برای بسیاری از کودکان غذا نخوردن راهی است برای در دست گرفتن کنترل اوضاع. فهرست غذایی متنوع، وعده‌های غذایی بیشتر همراه با حجم کمتر غذا، صبری و الدین و خنده و بازی می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

● اکسسوری مناسب انتخاب کنید

برای پنهان کردن برخی ایرادهای ظاهری خود از گردن او بزرگ‌های بلند و چندلایه، گوشواره‌های بزرگ و کمربندهای متناسب نه زیاد پهن و نه زیادی باریک برای پوشاندن بزرگی شکم استفاده کنید. این اکسسوری‌ها به راحتی همه توجه را به سمت خودشان جلب می‌کنند. نکته مهم این که کمربند باید دور شکم بسته شود و بستن آن در ناحیه بالای شکم یا زیر شکم تناسب اندام شما را دچار اشکال خواهد کرد.

● از پوشیدن لباس‌های گشاد خودداری کنید

لباس‌هایی را انتخاب کنید که دقیقاً سایز خودتان است. گاهی پوشیدن لباس‌های گشاد ناشی از ندانستن اعتماد بنفس است و حتی افراد لاغر را قاج تر به نظر می‌رساند. لباس‌های یک سر و یک رنگ گزینه مناسبی برای این افراد است چون آن‌ها را بلندتر، کشیده‌تر و در نتیجه لاغرتر نشان خواهد داد.

● کش مناسب انتخاب کنید

پوشیدن بوت‌های بلند و کش‌های پاشنه بلند تاجایی که باعث اراحتی شما نشود و کوتاه‌مدت باشد، شمارا لاغرتر و پاها را کشیده‌تر نشان می‌دهد.

به این قانون داشته باشیم و سن، آغاز فعالیت و پارامترهای ژنتیکی و محیطی را در نظر بگیریم بعد از ۱۰ هزار ساعت تمرین ممکن است سرخورده باشیم چون به جایی که باید نرسیدیم. اما اگر حرفه‌ای را زود شروع کنیم، در کنارش کار پاره‌وقتی داشته باشیم یا از حمایت خانواده بر خوردار باشیم که بتوانیم تا ته خطر ابرویم می‌توانیم به این قانون تاحدی امیدوار باشیم. آن‌هم به صورت ۸ ساعت در روز، پنج روز در هفته، ۴۴ هفته در سال و در مجموع نزدیک به پنج سال و نیم تمرین. البته این میانگین ماجراست. اگر به شکل ۱۰ ساعت در روز و سالی ۳۵۰ روز در سال به موضوع نگاه کنیم رسیدن به تخصص زمانی حدود سه سال را در برمی‌گیرد و اگر از زاویه یک دانش آموز که می‌خواهد به درجه استادی و مهارت بالا در کاری مثل موسیقی برسد و در کنارش درس بخواند به موضوع نگاه کنیم شاید برای ۱۰ هزار ساعت نیاز به ۱۰ سال داشته باشیم چون تعداد ساعتی که دانش آموز در روز می‌تواند روی کار تمرکز کند خیلی کمتر است.

● مخالفان «گلدول» چه می‌گویند؟

مخالفان «گلدول» فقط در زمینه نظری و نقد علمی فعال نبودند. برخی از آن‌ها حتی راهکار جایگزین هم ارائه دادند. گفتیم «گلدول» معتقد بود استعداد مهم است اما آماده‌سازی و تمرین و بستر سازی هم مهم است و عوامل تصادفی دیگری هم در کار هستند. اما در نهایت برای موفقیت در یک کار به ۱۰ هزار ساعت تمرین نیاز داریم. در مقابل جاش کافمن در کتاب «۲۰ ساعت نخست» مدعی شد با ۴۵ دقیقه تمرین در روز و به مدت یک ماه و با رعایت چهار اصل کلی می‌توان در یک زمینه مهارت کسب کرد. خب این یکی از قانون گلدول هم عجیب‌تر بود. کافمن می‌گوید: برای کسب یک مهارت به جای ۱۰ هزار ساعت، ۲۰ ساعت کافی است مشروط به این که مهارت را تکه‌تکه کنید، یعنی اگر می‌خواهید نان بپزد اول خمیر درست کردن را یاد بگیرید، بعددور دادن و …، بعد مهارت‌های اولیه را یاد بگیرید اما در موضوعات نظری محدود نشوید و وارد گود کار عملی شوید، موانع تمرین مثل گوشه و … را بر دارید و در نهایت به ۲۰ ساعت تمرین متعهد باشید.

● ۲۰ ساعت یا ۱۰ هزار ساعت؟

نمی‌شود به یک فرمول قطعی رسید که کدام روش درست است اما مهم این است با مطالعه و بررسی به الگوی مناسب برای خودمان برسیم. موفقیت می‌تواند برای هر کدام از مایک تعریف و یک مسیر داشته باشد. آدم‌های موفق اول موفق شدند بعد دیگران از روی موفقیت آن‌ها فرمول و نظریه پیاده کردند. موفق ها خیلی وقت‌رو تکنیک‌های موفقیت نگذاشتند بلکه با برنامه‌ریزی، مدیریت زمان و پافشاری به چیزی که می‌خواستند رسیدند. شما چه فکر می‌کنید؟

قرار و مدار



✱ مصاحبه با نیما دریا که در صفحه نوجوان چاپ شده است، داستان زندگی یک نوجوان را به تصویر کشیده که بدون داشتن هیچ امکاناتی، به موفقیت خیره‌کننده‌ای دست یافته. دست‌مریزاد عالی بود.

✱ درسته که تر کمستان، قوانین عجیب و غریبی داره اما به عکس غذای محبوب شون که چاپ کردین و اون همه گوشت داره، می‌ارزه به نظرم! البته شاید من شکمویم.

✱ فقط همین‌رو کم داشتیم که در این روزهای کرونایی، قلب‌مون هم بشکند به این سندروم مبتلا بشیم. کی تموم میشه این روزهای سخت؟

✱ یک غصه و ناراحتی در عکس چاپ شده از نیما دریا هست که حالم را گرفت. کاش مسئولان ورزش، قدر این استعداد ابدانند.

✱ تو ایران علاوه بر کرونا و استرس هاش، افزایش لحظه‌ای قیمت سکه و دلار هم باعث شیوع سندروم قلب شکسته شده اما کو گوش شنوا.

✱ در زندگی سلام از تر کمستان نوشتید، از ارمنستان هم بنویسید که سبک زندگی مردمش چطور است؟ به خصوص شرایط مالی‌شان. ممنون.

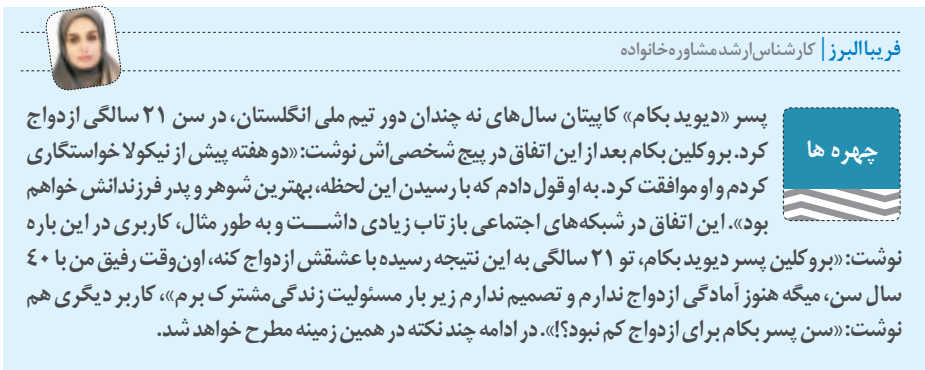
✱ فردی که در کنار دروازه جهنم تر کمستان نشسته، نمی‌ترسد که بیفتد داخل چاه! من از دیدن عکس‌اش ترسیدم!

✱ بعد از خوندن مطلب شیوع سندروم قلب شکسته، استرس‌م از قبل بیشتر شد.

✱ معضلی به‌نام تشریفات آبی، که در صفحه نوجوان چاپ شده، واقعا مشکل همه‌چیزه‌ه‌است.

سن پسر «بکام» برای ازدواج کم نبود؟!

انتشار خبر متاهل شدن پسر ستاره سابق دنیای فوتبال در ۲۱ سالگی با واکنش‌هایی در شبکه‌های اجتماعی همراه شده که از منظر روان‌شناسی قابل بررسی است



به ازدواج گرفته شود، لازم است آمادگی‌هایی در فرد وجود داشته باشد. بسیار مهم است که پسر به استقلال و استطاعت اقتصادی رسیده باشد. یعنی پسر حداقل‌هایی برای شروع زندگی مشترک داشته باشد. به عبارت ساده‌تر، دستش در جیب خودش باشد. داشتن استقلال خیلی مهم است چون پسر‌ها در ابتدا به عنوان همسر و بعدها به عنوان پدر نقش ایفا خواهند کرد. آمادگی بعدی، داشتن پختگی عاطفی و تمایز یافتگی روانی است. به این معنا که پسر بتواند از نظر عاطفی فاصله‌ای را میان خانواده خود و همسر قائل شود. آمادگی دیگر، رسیدن به درک متقابل است یعنی به تفاوت‌هایی که با هم دارند، توجه کنند و احترام بگذارند.

✱ **ضرورت همراهی خانواده‌ها برای داشتن انتخاب بهتر**
پسران برای انتخاب همسر معیارهای متفاوتی دارند برخی جذابیت ظاهری برخی دیگر مکتب و استطاعت مالی خانواده دختر را در نظر می‌گیرند و عده‌ای هم فقط عشق و علاقه. در این بین همراهی و کمک سالم خانواده خیلی یاری‌رسان است. یعنی خانواده کمک کنند که پسرشان انتخاب درستی داشته باشد و هم گفتوودن بین خود و خانواده دختر را در نظر بگیرند. به دنبال خانواده‌ای با ۱۰۰ درصد تشابه نباشند بلکه اگر به لحاظ اعتقادی، فرهنگی، اقتصادی و... تشابهی به میزان ۶۰ یا ۷۰ درصد داشتند، به این میزان راضی شوند.