



اما واگرهای توصیه «رونالدو» برای موفقیت

ستاره پر تغالی خطاب به کودکان گفته که استعداد کافی نیست و موفقیت

تنها با تلاش زیاد به دست می آید؛ اما استعداد مهم تر است یا پشتکار؟

محروری

یکی از جنجالی ترین بحث‌ها بر سر عوامل موفقیت درباره پر رنگ تر بودن نقش استعداد یا تلاش و پشتکار است. پاسخ به این سوال راحت نیست، به تازگی و در حاشیه یک کنفرانس خبری باشگاه النصر عربستان، پسر ی به زبان پر تغالی به رونالدو گفته که صحبت‌های این ستاره پر تغالی در آخرین سفرش به کشور زاین الهام بخش او بوده و باعث شده تا او پیشرفت کند و قهرمانی مسابقات دبیرستان های کشور را به دست آورد.

«سی آر سون» هم از این فرصت استفاده و دوباره تاکید کرده که موفقیت فقط با تلاش زیاد به دست می آید. در ادامه، صحبت های او را به همراه پاسخ به این سوال که استعداد مهم تر است یا پشتکار، خواهید خواند.

زهرا وفاتی جهان | کاندیدای دکترای تخصصی روان شناسی

❖ «رونالدو» به کودکان چه گفت؟

اودریک کنفرانس خبری خطاب به کودکان گفت: «من همیشه خوشحال می شوم که کودکان به خواسته های خود می رسند. همان طور که گفته ام به خودتان باور داشته باشید چرا که استعداد به تنهایی کافی نیست. شما باید همراه با استعداد تلاش کنید. اگر این کار را نکنید به مهم ترین خواسته خود نمی رسید. خیلی خوشحالم که حرف های من روی آن بچه تاثیر گذاشته است و آرزوی کنم بچه های دیگر هم بتوانند در زندگی خود موفق شوند. من پنج فرزند دارم و همین آرزو را برای فرزندانم هم دارم. برای همه بچه ها آرزوی موفقیت می کنم و توصیه من به آن ها این است: موفقیت در زندگی تنها با تلاش

ترفند های خانه داری

۵ ترفند ساده برق انداختن فرش بدون شستن

شستن فرش در حیاط خانه یا ر سال آن به قالی شویی ها، یکی از راهکارها برای برق انداختن فرش است که به زیبایی بیشتر و دیده شدن نقش و نگار آن با وضوح کامل منجر می شود اما شستن، تنها راه برای رسیدن به این هدف نیست بلکه برای این کار راه های مختلفی وجود دارد.



۱ استفاده از شامپو فرش| اگر فرش خود را برای تمیز شدن به قالی شویی نمی فرستید، هر از گاهی با شامپو فرش رقیق شده و یک تکه اسفنج یا برس نرم سطح آن را پاک کنید. به این ترتیب بار قفحات آلودگی برقی و تمیزی الیاف به آن ها بازمی گردد.

۲ ترکیب آب، شامپو تخم مرغی و شامپو فرش| تمیز کردن فرش با این ترکیب می تواند برقی و نمایا به فرش شما بازگرداند و قدرت پاک کنندگی خود را به رخ بکشد.

۳ ترکیب معجزه گر سرکه سفید، جوش شیرین و آب| این ترکیب هم خاصیت قوی برای رفع لکه های چربی و رنگ و هم برق انداختن فرش دارد. ذرات ریز رنگی که بر سطح فرش دیده نمی شوند، برق و جلای آن را از بین می برند. به این ترتیب طراوت و زیبایی فرش به آن بازمی گردد و باز هم براق و تمیز می شود.

۴ ترکیب نمک و جوش شیرین| شاید باورش کمی سخت باشد ولی ترکیب نمک و جوش شیرین حتی به شکل خشک می تواند تاثیر زیادی در رفع لکه ها داشته باشد و برق و زیبایی فرش را به آن بازگرداند. البته به شرط آن که قبلا سطح فرش را با شامپو فرش کاملا تمیز و از ذرات اضافه پاک کرده باشید. در این صورت کافی است این ترکیب را برای یک ساعت روی فرش بپاشید و سپس با جاروبرقی کاملا جمع کنید. در نهایت هم با یک اسفنج یا پارچه مرطوب تمیز کنید.

۵ ترکیب نشاسته ذرت و نمک| این مورد هم پس از شست و شوی کامل با شامپو فرش تاثیر نهایی را می گذارد و برق و نمای زیبایی را به فرش شما هدیه می کند.

برای نوشتن این مطلب از «برترین ها» کمک گرفته شده است

شدن است. البته فردی که در یک زمینه خاص استعداد دارد، نسبت به افرادی که آن استعداد را ندارند، باتلاش کمتر و بهتر و راحت تر می توانند آن را شکوفا کند. این استعداد می تواند در زمینه توانایی های حسی (بینایی، بویایی، لامسه، شنوایی، چشایی، حافظه، خلاقیت و ...) باشد از قبیل تیزبینی یا توانایی های حرکتی همچون سرعت واکنش یا توانایی های ذهنی (تمرکز، توجه و ...) . دقیقاً مشابه بذر گیاهان که تا در شرایط مساعد رشد (خاک مناسب، آب، نور و ...) قرار نگیرند همان بدر می مانند.

❖ موفقیت، خود به خود حاصل نمی شود

موفقیت حتی در صورتی که استعداد داشته باشیم بر مبنای شانس و اتفاق حاصل نمی شود. بسیاری از افراد منبع کنترل درونی دارند. این افراد بر این باورند که موفقیت و شکست شان صرفاً حاصل عملکرد و تلاش خودشان است. این افراد موافق باور رونالدو هستند. برعکس افرادی هستند که منبع کنترل بیرونی دارند و بر این باورند که تلاش بی فایده است و صرفاً شانس سبب موفقیت می شود و این باور یاس و ناامیدی و رکود و حسرت بیشتر را در آن ها ایجاد می کند. افرادی که منبع کنترل درونی دارند، احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند و کمتر دچار در ماندگی یا افسردگی می شوند.

❖ آسیب های اعتقاد صد در صدی به شانس

افراد در مانده بر این باورند که محکوم به شانس و تقدیر هستند و تلاش هم کمکی به موفقیت، آسایش و رسیدن به اهداف نمی کند و حتی شروع به مقایسه خود با افراد موفق می کنند و تنها دلیل موفقیت دیگران را شانس می دانند. داشتن چنین تفکری یعنی اعتقاد صد در صدی به شانس سبب مجموعه ای از احساس های خشم و غم، یاس و ناامیدی و حسادت در آن ها می شود. بنابر این از تلاش و پشتکار دست می کشند و موفقیت از آن ها دور می شود. این اتفاق سبب کاهش اعتماد به نفس و بی انگیزگی آن ها هم خواهد شد.

❖ نداشتن استعداد بهانه ای برای شکست نیست

در نتیجه تلاش است که سبب شکوفا شدن استعداد می شود. حتی افرادی که در یک زمینه خاص استعداد ندارند با تلاش می توانند بیشتر از افرادی که استعداد دارند، در آن زمینه موفق شوند. مادر بین اطرافیان مان شاهد افرادی هستیم که از معلولیت های جسمانی، نابینایی، ناشنوایی و ... رنج می برند، اما با سعی و تلاش و پشتکار فراوان در زمینه های خاص ورزشی و هنری موفقیت هایی را کسب می کنند. بنابر این نداشتن استعداد نباید بهانه ای برای افرادی باشد که شکست خورده اند. آن چیزی که در این بین حرف اول و آخر را می زند، همان توصیه رونالدو است؛ یعنی تلاش و داشتن پشتکار .

فریا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

۵۶ ساله اما بیبی فیسم و پسر ی ۲۲ ساله عاشقم شده است

خانمی ۵۶ ساله ام. ۴ سال پیش از شوهرم جدا شدم. بچه هم ندارم و به قول دوستانم، بیبی فیس هستم. مغازه فروش لباس ز تانه دارم. پسر ی ۲۲ ساله عاشقم شده و هر چه بیشتر به او کم محلی می کنم، انگار بیشتر برایش جذاب می شوم. مادام به من پیام می دهد. عشق پاکی دارم و راستش را بخواهید من هم به او علاقه مند شدم. می گوید خانواده اش را به این وصلت راضی کرده برای ازدواج با او دودل هستم. چه کنم؟



فریا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

هر دلیلی از همسرش جدا می شود، دیگر به ازدواج فکر نکند. البته اگر خواست ازدواج کند، بهترین حالت وصلت با مردی است که گذشته ای شبیه خودش دارد از نظر این که طلاق گرفته یا سن و ازدواج پسری با زنان مطلقه سن بالا، مورد تایید مشاوران نیست و غالب این گونه از دواج ها به بن بست می رسد.

❖ گول بیبی فیس بودن را نخورید

حتی اگر دوستان شما در باره ظاهر تان از اصطلاح بیبی فیس بودن استفاده می کنند اما شما باید بداندید واقعیت این است که یک خانم جافاده هستید و اگر فرزند داشتید، این پسر مورد علاقه تان می توانست همسن فرزند شما باشد. بهتر است در باره سن خودتان منطقی فکر کنید نه احساسی. قطعاً اظهار عشق و دوستی یک پسر جوان می تواند حس خوبی در دل شما ایجاد کند. بدانید که این ادبیات و اظهار علاقه ها، خاص این سن پسران خیلی جوان است و حرف ها و احساسات او مثل یک نسیم می گردد.

❖ این از دواج زود خسته کننده می شود

این گونه ارتباط ها اگر به ازدواج ختم شود، خیلی زود برای طرفین خسته کننده خواهد شد. هم پسر خسته می شود از این همه پختگی زن و هم زن کلافه می شود از رفتار های خام و گاه نسنجیده شوهر جوان. شما قطعاً حق داشتن یک زندگی سالم و آرام را دارید، اما این پسر جوان تا همیشه نمی تواند این کار را انجام دهد. ۳۴ سال اختلاف سن در واقع تفاوت سنی بین دو نسل است که داشتن یک زندگی مشترک موفق را دور از دسترس می کند.

بهترین زمان انجام کارهای روزمره؟

گزیده ای از گزارش مفصل «گاردین» که با کمک متخصصان گفته چه فعالیت هایی را باید صبح، عصر یا شب انجام بدهیم

موفقیت

یافتن بهترین زمان ممکن برای انجام کارها می تواند با ایجاد تغییری حقیقی در زندگی شما کیفیت آن را بالا ببرد. روزنامه بریتانیایی گاردین در گفت و گو با متخصصان، بهترین زمان را برای انجام فعالیت ها در شبانه روز پیشنهاد کرده است.

صبح ها

❖ مکالمات سخت خود را انجام دهید| فیلیپا پری، روان در مانگر و نویسنده می گوید: «ما همیشه مکالمات مهم خود را صبح قبل از صبحانه انجام می دهیم. در آن زمان، ما سر حال هستیم و در طول روز می توانیم انتظار چیز های خوبی را داشته باشیم.»

❖ برنامه ریزی روزانه انجام دهید| کارا کوتر و تزولا، نویسنده کتاب «این کار را برای خودت انجام بده»، می گوید: «برنامه ریزی روزانه معجزه می کند. ۱۰ دقیقه وقت بگذارید و بنویسید می خواهید چه اتفاقی در طول روز بیفتد؟ برنامه ریزی در اول روز می تواند شمارا از به تعویق انداختن فعالیت های تان باز دارد.»

❖ خانه تان را تمیز کنید| اگی مکنزی، مجری می گوید: «اگر از تمیز کاری کردن لذت می برید، در هر زمان روز که

می خواهید آن را انجام دهید، اما اگر از این کار خوش تان

نمی آید، هر چه می توانید

زودتر انجامش دهید تا

از عهده آن بر آید. روش

دیگر این که برای انجام

دادنش در ذهن خود

زمانی اختصاص دهید.

برای مثال بگویید ظرف

۱۵ دقیقه باید حمام را تمیز

کنید.»

❖ رابطه زناشویی داشته باشید| ماریان جانسون، مشاور روابط زوج های گوید: «فوائد بسیاری در برقراری رابطه زناشویی وجود دارد که صبح را به بهترین زمان برای انجام آن بدل می سازد. بر اساس مطالعات انجام شده، رابطه زناشویی سبب کاهش سطح اضطراب شما می شود، انرژی تان را بالا می برد و سطح ترشح هورمون اکسی توسین را افزایش می دهد. این مسئله باعث افزایش حس نزدیکی، اعتماد و آرامش می شود و روز تان را با حالی مناسب آغاز می کنید.»

ظهر

❖ چرت بزنید| کامیلا ستودارت، مربی خواب، می گوید: «وقتی که ظهر سطح انرژی تان به پایین ترین حد خود رسید، بهترین زمان برای چرت زدن است. ما معمولاً تقصیر این کاهش انرژی را به گردن غذایی می اندازیم که برای ناهار خورده ایم، در صورتی که این موضوع در واقع بخشی از چرخه روزانه خواب و بیداری است. ۲۰ دقیقه چرت زدن در این زمان که به اندازه کافی با ساعت خواب تان فاصله دارد و خواب شبانه شمارا مختل نمی کند، می تواند به بهبود عملکرد شناختی و هوشیاری تان در بقیه روز کمک کند.»

❖ تکالیف تان را انجام دهید| لولا او کولوسی،

تکنه ها

۶ توصیه برای داشتن یک تشکر خوب

- ۱- به واژه «متشکرم» اکتفا نکنید.
- ۲- مشخص کنید برای چه چیزی تشکر می کنید.
- ۳- تلاش های انجام شده را یادآوری کنید.
- ۴- علاوه بر تشکر کلامی، یادداشت هم بنویسید.
- ۵- به فواید و ثمرات لطف طرف مقابل هم اشاره کنید.
- ۶- هنگام تشکر، ارتباط چشمی برقرار کنید.



زندگی سلام
یک شبه
۲۲ مرداد ۱۴۰۲
۲۶ محرم ۱۴۴۵
۱۲ آگوست ۲۰۲۳
شماره ۲۵۰۲

خانواده و مشاوره

معلم می گوید: «بهترین زمان برای انجام تکالیف فاصله میان رسیدن به خانه نیم ساعت استراحت و خوردن میان وعده تا زمان شام است. در این زمان اگر چه کمی از مدرسه فاصله گرفته اید ولی سر حال شده اید و هنوز درس هایتان را به خاطر دارید، در نتیجه ذهن تان در بهترین موقعیت برای مراجعه به دانش اندوخته و انجام تکالیف است.»

عصر

❖ گیاهان را آب دهید| آلیس وینسنت، ستون نویس بخش گیاه و باغبانی روزنامه گاردین می گوید: «من ترجیح می دهم گیاهان را در عصر آبیاری کنم، زیرا وقتی در میانه روز این کار را انجام دهید، گرم باعث می شود آب پیش از رسیدن به ریشه گیاهان تبخیر شود.»

شب

❖ آشپزی کنید و کیک بپزید| کیم جوی،

آشپز می گوید: «البته برای هر

شخصی متفاوت است اما

برای من آشپزی در شب

بهتر است زیرا مسائل

کمتری حواس انسان

را پرت می کند. اختلال

کمتر است، تاریک تر

است و همه چیز آرامش

بیشتری دارد و سکت تر

است. محیط آرام باعث می شود

که خلاق تر باشم، زیرا مغزم

شفاف تر عمل می کند.»

❖ کتاب بخوانید| دامین بار، نویسنده و موسس انجمن سالن ادبی می گوید: «روز برای نوشتن است و زمان ها و داستان ها در شب و نور گرگ و میش گون آن حیات می یابند. من دوست دارم شب هنگام و در نور چراغ کتاب بخوانم اما نه در تخت خواب، زیرا آن جا هر چند هم کتاب خوب باشد، و سوسه خواب به جانم می لغزد.»

❖ فیلم ببینید| پیتر بردشاو، منتقد فیلم روزنامه گاردین می گوید: «سه زمان مختلف به عنوان «بهترین وقت» فیلم دیدن وجود دارد. اگر با گروهی بیش از سه نفر به سینما می روید، پس از ۹ شب بهترین زمان برای فیلم دیدن است، زیرا می توانید نزدیک سینما شام بخورید و پس از فیلم به ماجراجویی های شبانه بپردازید. اگر دو نفرید، ۶ عصر مناسب است، زیرا پس از فیلم شام می خورید و چیزی هم برای صحبت کردن دارید. اما اگر تنهایی به سینما می روید، در طول روز و پیش از ناهار انجامش دهید بهتر است، زیرا سینما در آن زمان خلوت تر است و وقتی بیرون می آید نور روز همچنان وجود دارد.»

برای نوشتن این مطلب از «یورونیوز فارسی» کمک گرفته شده است

می شم، ولی دوغ هم دوست دارم.

❖ با فشار اقتصادی که در کشور ما هست، افرادی با تیپ شخصیتی فوق حساس، ۸۰ درصد شدن به جای ۲۰ درصد! شما به

هر کسی، یک چیزی می گی، سریع بهش بر می خوره. بعدش یا جوابت رومی ده یا قهر می کنه.

❖ چرا از این خونه ها در جنوب ایران محافظت نشده و در آستانه تخریب کامل هستن؟

❖ زندگی سلام پنج شنبه در صفحه اول درباره معماری یک مدرسه کار کردی و دیروز درباره معماری خانه ها. به تازگی دانشجوی رشته معماری شدی؟