

روز دهم: امروز غذایی با تزئین عاشقانه درست کنید. شاید بد نباشد در صورت امکان روی غذا با پودر نار گیل قلب یا ... بکشید.

چالش
خوشبختی

۷ راز زندگی آدم‌های موفق

۱- افراد موفق جهان سخت کوش هستند

مایکل جردن می گوید: «من همیشه باور دارم اگر ز حمت بکشد به نتایج مورد نظر خود خواهید رسید.» اگر می خواهید موفق شوید باید داستان‌های پوچ «فورا پولدار شوید» را فراموش کنید. باید بر چیزی تمرکز کنید که واقعا شما را موفق می کند و آن چیزی نیست جز سخت کوشی و تلاش مستمر. قبل از قدم گذاشتن در سرزمین موفقیت و کامیابی باید ساعت‌ها تلاش و با موانع و مشکلات فراوان دست و پنجه نرم کنید. پشتکار، نظم و انضباط و تمایل به سخت کوشی، شما را به قدری موفق خواهد کرد که باور آن برای دوستان و آشنایان بسیار دشوار خواهد بود.

۲- راز افراد موفق برنام‌ریزی است

نیل گلدمن، مدیر عامل و مؤسس RelSci می گوید: «اول ببینید چه فرصتی را می خواهید دنبال کنید و بعد مثل یک دسته گرگ دیوانه آن را دنبال کنید.» افراد مشهوری مثل جی کی رولینگ همیشه یک دفتر چه یادداشت همراه خود دارند که تمام کارهایشان را در آن یادداشت می کنند تا از این طریق میزان پیشرفت خود را اندازه گیری کنند و بدانند در ارتباط با اهداف خود کجا هستند. باید همیشه راهبرد خاصی را دنبال کنید؛ چون بهره مندی از یک راهبرد منسجم و حساب شده شما را در مسیر موفقیت نگه می دارد و نحوه رسیدن به مقصد را به شما نشان می دهد.

۳- افراد موفق عملگر هستند و تنبلی نمی کنند

ایلان ماسک می گوید: «ما می توانیم نظاره گر یا بخشی از آن باشیم.» رویاپردازی و تفکری که با اقدامات لازم پشتیبانی نشود، شما را به هیچ جایی نمی‌رساند. اگر زندگی نامه افراد موفق را مطالعه کنید، می‌بینید که افراد موفق جهان از روی عادت عملگر هستند، به عبارت دیگر این انسان‌های زیرک استاد عادت‌به نام عمل گرایی هستند. گاهی حتی قبل از این که احساس آمادگی کنند خیلی مردانه و شجاعانه دست به کار می‌شوند و کارهای لازم را انجام می‌دهند.

۴- آن‌ها اهداف صریح و روشنی دارند

اگر زندگی افراد موفق را مرور کنید متوجه می‌شوید آن‌ها می‌دانند می‌خواهند به کجا برسند و همیشه روی آن تمرکز می‌کنند. آن‌ها اهل تنبلی و امروز فردا کردن نیستند، وقت تلف نمی‌کنند و هرگز هم‌زمان چند هدف مختلف و متفاوت را دنبال نمی‌کنند. افراد موفق جهان فقط روی اهدافی تمرکز می‌کنند که در یک چهارچوب زمانی مشخص و واقع‌بینانه قابل دسترس هستند. پیروی از این روش منطقی و علمی از نظر روحی آن‌ها را به سطحی می‌رساند که به‌سادگی می‌توانند به تمام اهدافشان برسند.

۵- افراد موفق ریسک می‌کنند

مارک کوپان می‌گوید: «آموخه‌ام که مهم نیست چندبار شکست می‌خورید. فقط کافی است یک‌بار پیروز باشید. من قبلا شیر خشک می‌فروختم. خیلی وقت‌ها احق بودم اما از تمام این موقعیت‌ها درس‌های ارزشمندی یاد گرفتم.» چرا باید ریسک کنیم؟ خب، افراد موفق تر جیح می‌دهند برای موفقیت، خودشان را در معرض خطرهای مختلف قرار دهند تا این که اهداف و جاه‌طلبی‌های خود را پنهان کنند و فقط یک گوشه‌نشینند و خیال بافی کنند. افراد موفق نه تنها از شکست نمی‌ترسند بلکه به عنوان فرصتی ارزشمند به آن نگاه می‌کنند. آن‌ها می‌دانند احتمال شکست خوردن وجود دارد؛ اما با هم اقدام می‌کنند؛

زن مردی شده‌ام که خانمش افسردگی حاد دارد

خانمی ۳۵ ساله‌ام. از همسرم جدا شده‌ام. دو پسر دارم و ۴ ماه است که به عقد مردی درآمده‌ام که خانمش بیماری حاد افسردگی و وسواس دارد. الان یک ماه است که خیلی ار تباط‌مان کم شده است. آقامی گوید صبر کن من خیلی به تو علاقه دارم. باید چه کار کنم؟

ممکن است همسر دوم شدن را بپذیرند. تاملین نیازهای زیستی، تاملین هزینه‌های زندگی‌شان، نیاز به داشتن همدم و همدل مناسب، تشکیل زندگی و خانواده و... می‌تواند بخشی از دلایل این امر باشد.

چه باید کرد؟

شما خانمی هستید که یک بار طلاق را تجربه کرده‌و به لحاظ احساسی بسیار شکننده شده‌اید و خلاءهای احساسی در شما شکل گرفته‌است. در حال حاضر بهتر است راهی را در پیش بگیرید که بهترین نتیجه ممکن را برایتان خواهد داشت. واقع بین باشید. شما همسر دوم هستید و به‌طور منطقی شوهرتان نمی‌تواند وقت زیادی را به شما اختصاص دهد. اگر هم این عقد مخفیانه صورت گرفته شوهرتان تلاش می‌کند کسی مطلع نشود، به‌ناچار وقت کمتر، حضور کمتر و حتی تماس‌های تلفنی کمتر، سهم شما می‌شود. طبق گفته‌های شوهرتان، همسرش با شرایط دشواری روبه‌روست. آیا اطلاع دارید که ایشان چقدر برای درمان همسرش کوشش کرده؟ آیا وضعیت این خانم تا به این حد که ایشان اظهار می‌کند، حاد و عمیق است یا خیر؟ هر قدر اطلاعات درست‌تری داشته‌باشید، طبعاً سطح انتظارتان متناسب با آن تغییر می‌یابد. هدف اصلی خود را از این عقد مشخص کنید. چه چیزهایی موجب شد که شما به همسر دوم شدن یک مرد متاهل فکر کنید؟ علت‌های اصلی این کار را تحلیل کنید. از خود بپرسید که ایشان چند درصد از خواسته‌ها و انتظارات شما را پوشش می‌دهد؟ از طرف دیگر این آقا شما را به صبر دعوت کرده و باز هم ابراز علاقه می‌کند. می‌توانید قدری دیگر فرصت بدهید و ببینید که در ادامه راه چقدر می‌توان به ایشان تکیه کرد و اطمینان داشت.

برخی دلایلی که مردان متاهل گرایش پیدا می‌کنند که با زنان دیگر ارتباط برقرار کنند، عبارت است از:

-از دواچشان آگاهانه نبوده‌و بر اساس تصوراتی مثل زیبایی، پول و... بوده‌و زمانی که زندگی خود را موفق نمی‌بیند، تر جیح می‌دهد کمبودهای زندگی‌اش را با ازدواج دیگری جبران کند.

- بعضی مردان وقتی وارد زندگی مشترک می‌شوند، معیارهای‌شان خیلی زود تغییر می‌کند و همین تغییر جهت نگرش، ممکن است فرد را به ازدواج دیگری سوق دهد.

- وقتی نیازهای عاطفی، احساسی، جنسی و ... مرد از سوی همسر تأمین نمی‌شود، مرد ممکن است راه حل این مشکل را در قالب یک ازدواج رابطه دیگری برسی کند.

- زمانی که آرامش و آسایش در خانواده وجود ندارد. - مردی که دوره جوانی خود را دوست‌های نامناسب متعدد سپری کرده، احتمال دارد که در زندگی مشترک نیز نتواند با همسر خود سازگاری و ارتباط کلامی لازم موثر داشته‌باشد.

- گاهی برخی مردان از سرتنوع طلبی و هوسرانی

- زمانی که همسر به لحاظ جسمی یار و یاری مشکلات جدی دارد و درمان مناسبی هم انجام نشده‌است.

واکاوی تلاش بعضی زنان برای همسر دوم شدن

برخی از خانم‌ها به علت برآوردده شدن نیازهای خود

بر ادرم کتکم می‌زند

دختری ۱۲ ساله‌ام، یک برادر ۲۰ ساله دارم که رفتارهای زننده ای دارد. تا کاری را بر خلاف میلش انجام می‌دهم عصبانی می‌شود و من را کتک می‌زند. معدل‌م از ۱۹/۸۰ به ۱۶/۹۴ رسیده است، چند بار هم تصمیم به خودکشی گرفتم که جرئتش را نداشتم.

سلام. شرایط ناراحت کننده‌ای داری و طبیعی است که در این شرایط احساس عصبانیت کنی و به این فکر کنی که برادرت نیازها و خواسته‌هایت را نمی‌فهمد و به آن‌ها اهمیتی نمی‌دهد و احساس کنی مستحق این بد رفتاری‌ها نیستی.

خیلی از دخترها و پسرهایی که در سن و سال تو هستند مثل تو از این مسئله شاکی هستند که خواهر یا برادر بزرگ ترشان دائم به آن‌ها دستور می‌دهد، دائم انتقاد و سرزنش می‌کند و حتی بدتر از این‌ها دائم کتکشان می‌زند. این بد رفتاری‌ها طبیعی نیست و به‌هیچ‌عنوان نباید وجود داشته‌باشد؛ اما تو می‌توانی به جای این که به خود آسیب بزنی و اوضاع را بدتر کنی از راه‌های بهتری برای کم کردن این بد رفتاری‌ها استفاده کنی.

راه‌های مختلفی برای مقابله با پر خاشگوری برادرت داری:

• یک راه برای کم کردن کتک کاری‌های برادرت این است که به بحث ادامه‌دهی. هر وقت دیدی سرزنش، توهین یا تهدید شروع شد، صحبت کردن را قطع کن. این کار باعث می‌شود کمتر از نظر روحی و جسمی آسیب ببینی.

• وقتی علایم عصبانیت مثل داد زدن، حالت حمله به خود گرفتن و توهین را در برادرت دیدی یا بهتر است به جای درگیر شدن در بحث و جواب حرف‌هایش را دادن رفتار و حرکاتش را توصیف کنی تا از کتک کاری برادرت جلوگیری کنی مثل این که بگویی می‌دانم که حرف‌هایی بر می‌گفتن داری اما حالت بیشتر شبیه آدم‌هایی است که خیلی عصبانی‌اند و می‌خواهند حمله کنند، فکر نمی‌کنم این کار به‌نفع هیچ کدامان باشد پس بهتر است الان چیزی نگویم و بعد که حالمان بهتر بود در باره‌اش صحبت کنیم.

• ممکن است برادرت با توجه به این که فاصله سنی زیادی با تو دارد نیاز داشته باشد که جایگاهش مورد تایید

بریده کتاب



چطور ارتباط خوبی با دیگران برقرار کنیم؟

ارتباط به‌نظر موضوع ساده‌ای است و همه ما خود را در آن متخصص می‌دانیم. به‌هر صورت از زمان کودکی تا به‌حال، حرف زده‌ایم و به‌طور معمول گفت‌وگو کردن امری طبیعی تلقی می‌شود. خیلی ساده دهانتان را باز می‌کنید و کلمات پشت سر هم از آن خارج می‌شود. وقتی

شاد هستید و خود را به کسی نزدیک احساس می‌کنید، ارتباط برقرار کردن کار دشواری به‌نظر نمی‌رسد؛ اما در شرایط اختلاف و وقتی تضادی مطرح می‌شود آن وقت است که باید مهارت کلامی خود را مورد قضاوت قرار دهید. در حالت عصبانیت چگونه با اشخاصی که از شما عصبانی هستند حرف می‌زنید؟ با انتقاد چه می‌کنید؟ وقتی طرف مقابل شما غیر منطقی است و به حرف‌های شما گوش نمی‌دهد، چه می‌گویید؟ در شرایط احساس رنجش چگونه ارتباط برقرار می‌کنید؟ اشخاصی که در این مواقع بتوانند به‌خوبی به گونه‌ای موثر ارتباط برقرار کنند، به‌شدت کم‌شمارند حال آن‌که دقیقاً در همین مواقع است که نقش ارتباط خوب، حیاتی می‌شود. کلید صمیمیت، دوستی و موفقیت بستگی به این دارد که به اختلافات خود چگونه روبه‌رو می‌شوید. [...] آیا مایلید که کار برقراری ارتباط از مهارت بیشتری برخوردار باشید؟ در این صورت ابتدا باید ارتباط خوب و بد را تعریف کنیم. هر ارتباط خوب از دو خصوصیت برخوردار است؛ احساسات خود را آشکارا ابراز می‌کنید و به طرف مقابل هم امکان می‌دهید تا احساسات خود را ابراز کند. طرز فکر و احساسات را در میان می‌گذارید و سعی می‌کنید احساس و اندیشه طرف مقابل خود را درک کنید. طبق این تعریف، دیدگاه‌ها و احساسات هر دو طرف مهم و ارزشمندند. در ست به‌همان گونه که ارتباط خوب به‌مفهوم ابراز وجود و گوش دادن است، ارتباط بد ارتباطی است که شخص از طرح آشکار احساسات خودداری می‌کند و به‌سخنان طرف مقابل گوش نمی‌دهد. بحث و جدل و حالت تدافعی گرفتن نشانه‌های ارتباط بد هستند. ممکن است بدون درک احساسات طرف مقابل در مقام ضدیت با او حرف بزنید. نشانه دیگر ارتباط بد انکار احساسات و به‌نمایش گذاشتن غیر مستقیم آن‌هاست. ممکن است نیش‌دار و طعنه‌آمیز حرف بزنید. این حالت را اصطلاحاً «پر خاشگوری انفعالی» می‌نامند. پر خاشگوری پویا هم ارتباط خوبی نیست.

بر گرفته‌از کتاب «از حال بد به حال خوب»، نوشته دکتر دیوید برنز و ترجمه «مهدی قرآچهداغی»

