

توصیه های آخر سالی یک روان شناس برای همه مردم

بسته ۵ گانه موفقیت در سال ۹۷



عکس از فارس



حمید ذوالفقاری | دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی و عضو بنیاد ملی نخبگان



در روزهای پایانی سال ۹۶، بیشتر افراد به این فکر می افتند که برای سال آینده شان برنامه ریزی کنند. برنامه ریزی که به موفقیت های بیشتر منجر شود و آفاق های بیشتری را رو به روی انسان قرار دهد. به راستی برای موفقیت در سال جدید باید چه کنیم؟ آیا شناسن و اقبالی در کار است یا خودمان آن را به عمل می آوریم؟ در این نوشتار، قصد بیان روش هایی جدید و کمتر اشاره شده را برای موفقیت در سال آینده داریم.

● گام اول: سال گذشته را تحلیل کنید

در طول یک سال اخیر، همگی ما روزهایی را پشت سر گذاشته ایم که فراز و نشیب زیادی داشته اند و در ذهن و فکر ما همیشه هستند. حالا موقع آن است که با قرار دادن عبارت «این رخداد چه تاثیری در زندگی من داشت؟» در جلوی هر یک از این خاطرات، زوایای مثبت و منفی نتایج آن را روی کاغذ بیاوریم و درباره آن ها کمی تامل کنیم. اگر بخواهیم با خودمان شفاف تر باشیم، هر سال حدود ۵۲ هفته است. اگر بتوانیم از هر هفته زندگی سالانه خود، یک نکته سازنده برای زندگی استخراج کنیم، توانسته ایم قبل

ها پایدار بوده اند یا ناپایدار؟». ناکامی های یک سال اخیر خود را نیز با این سوالات سامان دهی کنید: «نقش شما در شکل گیری این ناکامی تا چه حد پر رنگ بوده است؟ اگر به همان زمان بر گردید، برای جلوگیری از این ناکامی دست به چه اقداماتی خواهید زد؟ اگر به همان زمان باز گردید، از چه افرادی برای تبدیل چالش های خود به فرصت استفاده خواهید کرد؟»

● گام سوم: مهارت افزایشی داشته باشیم

به یاد داشته باشیم هر چیزی که از جنس موفقیت است، نه «عدد» است و نه «عنوان» بلکه از جنس مهارت است. عناوین ناپایدارند و اعداد زودگذر. اگر شما پست مدیریتی یا معاونتی با هر عنوانی از این قبیل را دارید یا در گذشته داشته اید، بسیار ارزشمند است. اگر شما صاحب اولین یا دومین برند تجاری، آموزشی، فرهنگی و ... در زمینه کاری خود بوده اید یا هستید، بسیار جای تبریک و خرسندی دارد اما این ها ضمانتی برای ادامه موفقیت شما نخواهد بود. به یاد داشته باشید، موفقیت ها به واسطه مهارت ها کسب می شود. چهره های بسیار سرشناس دنیا، همواره یک

نقطه مشترک داشته اند آن ها همگی در کسب و کارشان مهارت های خاصی داشته اند که با جاشنی خلاقیت، باعث تبدیل آن ها به «ترین ها» شده است. دست کم اگر قصد بلند پروازی هم نداشته باشیم، کسب مهارت به ما کمک خواهد کرد در زندگی شخصی و شغلی خود مسیر ی هموار تر داشته باشیم. این مهارت ها هنگام مواجهه با چالش های زندگی، به کمک ما خواهد آمد. سعی کنید در انتخاب مهارت مدنظر، حساسیت لازم را به خرج دهید و با افراد مجرب مشورت کنید. مهارت ها را منطبق بر شغل خود انتخاب کنید و همیشه در کسب مهارت، گوشه نگاهی به نیاز های اصلی (و نه خواسته های زودگذر) جامعه داشته باشید. برخی مهارت ها برای خانم ها و برخی مهارت ها برای آقایان، زمینه های موفقیت آنان را بیش از پیش فراهم می آورد.

● گام چهارم: شبکه را تباطلی خود را تقویت کنید

اکنون که سال گذشته را تحلیل کرده اید، موفقیت ها و شکست های خود را سامان دهی کرده اید و مهارت های اکتسابی مد نظر خود را برای سال آینده انتخاب کرده اید، همه چیز برای محکم کردن پایه های موفقیت در سال پیش رو مهیاست. یکی از موثر ترین روش ها برای تقویت موفقیت ها، تقویت شبکه های اجتماعی است. شبکه های اجتماعی مد نظر ما مجازی نیستند بلکه کاملاً واقعی و حقیقی هستند. اگر گمان می کنید روزانه انرژی زیادی بابت ارتباط با دیگران از شما هدر می رود یا حتی باعث شده از مردم گریزان باشید، بدانید که شبکه اجتماعی خود را اشتباه انتخاب کرده اید. انرژی و زمان هریک از ما در زندگی محکوم به محدودیت است. در خوش بینانه ترین حالت ممکن نیز ما نمی توانیم در ارتباطات مان رضایت همه افراد را به دست آوریم. پس بهتر است دست از گوشه گیری یابی حوصلگی برداریم و با حفظ اصول و ظرافت های اخلاقی، شبکه های تعاملی پویایی را برای خود ایجاد کنیم. قبل از شکل دهی یا تقویت شبکه اجتماعی این سوالات را از خود پرسید: «زمینه های مشترک من با فرد مد نظر در چه مواردی است؟ فرد مد نظر اولویت چندم شبکه تعاملی ماست؟ پس از شکل گیری شبکه، چه خواسته ها و درخواست هایی منطقی و چه انتظاراتی غیر منطقی و خارج از اصول است؟»

● گام پنجم: از روان شناس مشورت بگیرید

اکنون که گام های یک تا چهار را به خوبی برداشته اید، بسته موفقیت شما برای سال جدید شکل گرفته است. اکنون زمان آن رسیده است که برای تکمیل و تایید هر گام، از تجارب و تخصص روان شناسی متعهد، کمال بهره وری را داشته باشید. روان شناسان و متخصصان حوزه سلامت روان به شما کمک خواهند کرد گام های خود را به ترتیب و شمرده بردارید و پرنگاه های احتمالی در مسیر موفقیت تان را برایتان ترسیم خواهند کرد. روان شناسان به شما کمک خواهند کرد به جای رسیدن به خوشحالی های آنی و زودگذر، به شادکامی های پایدار و مستحکم برسید.

شعر طنز

افتخارات عده ای در سالی که گذشت

امیر حسین خوش حال

۱. نشستیم توی طیاره در این سال
و ختم افتخارات من این است:
۲. خودم رفتم ونک تنها در این سال
ولی این است اوج افتخارم
۳. بگردم سرچ در گوگل در این سال
تفاخر می کنم قلیان کشیدم
۴. گرفتم عکس از قوری در این سال
ندارد عکس این جوری طرفدار
۵. نرفته توی کشمیر ریگ امسال
سر سفره پس از یک عمر آخر
۶ خریدم یک رژ قرمز در این سال
ولیکن افتخار بنده این است:



جدیدترین روش غافلگیر کردن صاحبخانه برای عید دیدنی!



وقتی نصف شب روز اول عید تازه پیژامه پوشیدی
که شام بخوری، یهو صدای زنگ می شنوی!



کار تونیست: محسن ایزدی

فتو کاتور



وقتی عیدی بهت نمی رسه!



وقتی جلوی تمام عمه ها، شوهر عمه ات می پرسه خاله رو بیشتر دوست داری یا عمه ات رو؟



ایده و اجرا: صابری و مرادی

چیستان

محمد امین فرشاده مهر
محمد علی محمدپور



تیم ملی فوتبال کشوری در آفریقا ست و تیم ملی کشوری در آفریقا نیست. فوتبالیست هایش تنها یک عکس با لباس فوتبالی دارند آن هم در ورزشگاه آزادی. آن چیست؟

آنهاست که همه گفت وگوهای داداجی های داخل باچگاه با آن شروع و با آن ختم می شود؟

آن چیست که چیستان است، در دست بزرگان است، آرزوی کودکان است، حسرت جوانان است، چون: «تو دیگه بزرگ شدی عمو جون، اینا مال بچه هاست.

آن چیست که ساعت هفت صبح شنبه توی گروه فامیلی برای همه هفته خوبی را آرزو می کند و در میانه روز با تعریف بی مزه ترین لطیفه سال می خواهد روز همه را بسازد؟

آن چیست که در همه سریال های ایرانی، توی راهروی بنگی، اتاقی سوم سمت راست قرار دارد؟

آن چیست که همه ایرانی ها یک عکس از ش در کنار فتنجان قهوه توی اینستاگرام شان دارند اما هرگز نمی خوانندش؟

آن کیست که وقتی جواب این معماست یعنی قطعا سوال درباره او طرح شده است؟ نه، مثل این که سوال درباره او نیست!

آن کیست که در همه سریال های ایرانی، توی راهروی بنگی، اتاقی سوم سمت راست قرار دارد؟

یادداشت

رایج ترین اشتباهی

که در دید و بازدیدهای نوروزی

تکرارش می کنیم

#سوالات سَمی نیرسیم!

دکتر پرستو امیری، روان شناس

سلامت – دید و بازدیدهای نوروزی

فرصت خوبی برای تقویت روحیه و

کسب آرامش در کنار اقوام و آشنایان

است. با این حال، گاهی این دیدارها

به جای ایجاد احساس لذت و آرامش،

موجب آسیب دیدن افراد می شود. یکی

از رفتارهای آسیب زا در این ایام، گفتن

جملات مخرب و پرسیدن سوالات

سمی است. سوالات و جملاتی که

ممکن است از سر عادت یا حتی

خیرخواهی پرسیده شود اما در نهایت

موجب آزدگی افراد و تحریب روابط می

شود. جملاتی مانند: «چقدر چاق شده

ای!»، «کودک تان چقدر سلوغ است!»،

«موهایت ریخته!» و هر جمله منفی

دیگری که یادآور کمبودها و مشکلات

افراد است، جملات سمی هستند که

باعث رنجش و دل شکستگی افراد می

شوند. آیا تا به حال به پیام پنهان و تاثیر

این جملات فکر کرده اید؟ آیا افراد نمی

دانند چاقی یا لاغر شده اند؟! آیا افراد

نمی دانند موهای شان ریخته است؟! یا

ما با گفتن این جملات چه کمکی کرده

ایم؟ آیا جز این که احساس بدی به آن

فرد بدهیم، او را یاد مشکلاتش بیندازیم

و اوقات شیرین نوروزی او را تلخ کنیم،

فایده ای داشته است؟ یکی دیگر از

اشتباهات رایج، پرسیدن سوالاتی است

که افراد را معذب می کند: «چرا ازدواج

نمی کنی؟»، «درست تمام شد؟»،

«چرا بچه دار نمی شوی؟»، «کار

پیدا کردی؟»، «معدل ات چند شد؟»

و ... قبل از پرسیدن این سوالات، از

خودتان بپرسید لزوم پرسیدن این سوال

چیست؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

شود؟ آیا پاسخ آن به من مربوط می

ویژه نوروز

- زندگی سلام
- دوشنبه
- ۲۸ اسفند ۱۳۹۶
- شماره ۱۰۰۸