

## ۹ عادت مشترک آدم های پولدار

«تام کارلی»، محقق آمریکایی برای مدت پنج سال، عادات روزانه ۲۳۳ پولدار و ۱۲۸ فرد باوضع خراب مالی را دنبال کرد و کتاب پر فروش Rich Habits را نوشت. او در این کتاب ۲۰۰ رفتار مشترک میان پولدارها را شناسایی می کند و توضیح می دهد که عادات روزانه پولدارها و غیرپولدارها به شدت متفاوت است و باتوجه به عادات روزانه یک شخص می توان وضعیت مالی اش را پیش بینی کرد. به گزارش اقتصادنیوز، او در تحقیقات خود درباره طبقه پولدار نوشته: «جالب این جاست که ۸۵ تا ۸۸ درصد میلیونرهای آمریکایی پولدارهایی خودساخته و نسل اولی هستند.»

### این ۹ عادت را بدانیم

۱ حدود ۷۰ درصد پولدارها روزانه کمتر از ۳۰۰ کالری هله هوله (junk food) مصرف می کنند و حدود ۹۷ درصد بی پول ها روزانه بیشتر از ۳۰۰ کالری هله هوله می خورند. حدود ۸۰ درصد پولدارها روی «یک» هدف مشخص تمرکز کرده اند و فقط ۱۲ درصد بی پول ها چنین کاری می کنند.

۲ حدود ۷۶ درصد پولدارها چهار روز در هفته ورزش می کنند ولی ۲۳ درصد بی پول ها اهل ورزش مرتب هستند.

۳ حدود ۶۳ درصد پولدارها موقع رفتن سر کار به کتابهای صوتی گوش می دهند ولی فقط ۵ درصد بی پول ها چنین عادت دارند.

۴ حدود ۸۱ درصد پولدارها کارهایی را که باید در طول روز انجام بدهند، فهرست می کنند ولی فقط ۱۹ درصد بی پول ها do-list دارند.

۵ حدود ۶۳ درصد والدین پولدار، بچه هایشان را مجبور می کنند که ماهی دو جلد یابیشتر کتاب غیرداستانی بخوانند و فقط ۳ درصد بی پول ها چنین عادت دارند.

۶ حدود ۸۰ درصد پولدارها به دیگران زنگ می زند تا تولدشان را تبریک بگویند ولی فقط ۱۱ درصد بی پول ها چنین کاری می کنند.

۷ حدود ۶۷ درصد پولدارها اهداف شان را روی کاغذ می آورند و فقط ۱۷ درصد بی پول ها از این کارهای می کنند.

۸ حدود ۸۸ درصد پولدارها روزی نیم ساعت یا بیشتر را به مطالعه باهدف کاری یا آموزشی می گذرانند و فقط ۲ درصد بی پول ها چنین عادت دارند.

## ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۰۹۹۹۲۰۰۰ پیامک یا به آدرس ایمانی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱ ارسال کنید.

گفت و گو با صاحب یک آگهی متفاوت برای کمک رایگان به نیازمندان ۳۱۵ mvmx

# ۸۹ نفر از فامیل هایم را در زلزله بم از دست دادم



مجید حسین زاده | روزنامه نگار



**گفت و گو**

در روزگاری که شاید کمک به همنوع، اولویت آخر زندگی بعضی از ما باشد، هستند افرادی که از پول و استراحت ثشان می زند تا ثابت کنند که بنی آدم اعضای یکدیگرند. به متن این آگهی دقت کنید: «کمک به نیازمند و سرورویس رایگان / سلام. دوست عزیز و گرامی، اگر فردی را می شناسید که نیاز به کمک دارد یا فردی که تنهاست و می خواهد که روزانه واسه خرید خانه یا هر کاری، جایی بره و هر کمکی یا کاری می تونم انجام بدم یا نیاز به ماشین داره در خدمتم. لطفا معرفی کنید یا با من تماس بگیرید یا تشریف بیاورید تلگرام. با تشکر. فقط ساکن گلپهر و مشهد در ضمن ۲۴ ساعت نسیانه روز پاسخ گو هستم. شماره تماس ۰۹۳۷\*\*\*۸۸۸».

### راستی آزمایی آگهی

تلفن را بر می دارم تا در خواست یک خودرو برای پیرزنی که نمی تواند برای خرید به بازار برود، بدهم. بعد از شنیدن صدای دلنشین قرآن که به عنوان آهنگ پیشواز این خط انتخاب شده، صدای گرمی را می شنوم که می گوید: «سلام. در خدمت تان هستم. بفرمایید.» می گویم: «پیرزنی در همسایگی ماست که می خواهد برای خرید وسیله ای به انتهای بولوار طبرسی مشهد برود. ما ساکن گلپهر هستیم. مقدور است تشریف بیاورید؟» مرد با صدایی که ناگهان آهسته تر شده انگار ابراز شرمندگی در آن شنیده می شود، می گوید: «خیلی باید ببخشید که امروز سرم خیلی شلوغه. اگر مقدور، فردا در خدمت تان باشم. هر ساعتی که بفرمایید، می رسم خدمت شان.» به او می گویم: «مشکلی نیست. پس لطفا نشانی را یادداشت بفرمایید و ساعت ۵ بعداز ظهر فردا منتظر تان هستیم.» با خوشحالی می گوید: «خدا را شکر که عجله ندارید. نشانی را بفرمایید.» من ضمن دادن نشانی، خودم را به عنوان خبرنگار معرفی می کنم که می گوید: «هیچ حرفی ندارم. بگذارید باوب این کار برای من بماند. موفق باشید و خدا نگهدار.» از او می خواهم که فقط دلیل این کارش را در این شرایط اقتصادی بداند و تمام. در ادامه مطلب گفت و گوی کوتاه ما با این فرد را خواهید خواند.

### [...]

**من دکترای عمران دارم و استاد سه زبان خارجی هستم. باور کنید که شده برای خودم نانی در خانه ام نمانده اما چون مشکلات مردم را از نزدیک دیده ام، فدا در دست می کنم و بین فقرا بخش می کنم**

### مگر شاغل نیستید که ۲۴ ساعته به مردم خدمت می کنید؟

اولا من و برادرم دونفری باهم این کار را انجام می دهیم. ثانیاً من کارمند هستم و برادرم نظامی است. صبح هامن و بعداز ظهر هاهم برادرم در خدمت مردم نیازمند هستیم. عذرخواهم که این جور می گویم اما ما حمالی دیگران را می کنیم با افتخار.

### خودرویتان چیست؟

یک ام وی ای ایکس ۳۱۵ و یک پیکان وانت داریم تا بتوانیم کمک بیشتری به مردم داشته باشیم. چرا تصمیم به این کار خیر گرفتید؟ ما قبلا خبریه ای داشتیم ولی الان در حد توان مان و به صورت شخصی به دیگران کمک می کنیم. البته هتلی هم در مشهد داریم که کمک خرج زندگی مان است و بیشتر در آمدان هم در همین مسیر خیر خرج می شود.

### در روز چند نفر تماس می گیرند؟

بیشتر افرادی که با ما تماس می گیرند، پیر و ناتوان

نگاهی روان شناسانه به صحبت های «بهرنگ علوی» درباره فدا کردن ازدواجش برای پیشرفت شغلی

## فرافکنی برای نپذیرفتن یک اشتباه!



حمید ذوالفقاری

دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی، عضو بنیاد ملی نخبگان



فشارهای زیستی و روانی برای افراد و مقدمه ای توفانی برای شروع آسیب های اجتماعی و ناخشنودی جمعی در جامعه است؛ پدیده ای که این روزها در هر شهر و خانواده ای یکه تازی می کند. منطبق با تئوری انتخاب (نظریه ای برای خودشناسی و شخصیت شناسی)، منشأ اصلی ناخشنودی انسان ها، روابط آسیب دیده یا از دست رفته است. چرا که انتخاب مسیری نادرست برای پاسخ دارند که عدم ارضای هر کدام می تواند آن ها را دچار ناخرسندی کند. این نیازها عبارت اند از: بقا، قدرت، عشق و تعلق خاطر، آزادی، تفریح و لذت.

### نیاز به عشق طبیعی است

اگر زاویه نگاه مان را به سمت روان شناسان انسان گرانیز سوق دهیم، خواهیم دید که در هرم نیازهای اساسی هر شخص، نیازهای زیستی به عنوان پایه ای ترین نیازها مطرح می شود که برطرف نکردن آن باعث بروز آسیب های عمیق شخصیتی در افراد می شود. آسیب های روزافزونی که متأسفانه گسترده گی شان کم کم موجب پذیرش آن ها به عنوان یک هنجار اجتماعی می شود! هر انسانی می خواهد عشق بورزد و عشق دریافت کند، این یک نیاز طبیعی است و موضوعاتی از قبیل گرفتاری شغلی و فرصت نداشتن بهانه هایی است که ارزش این نیاز را کم نمی کند بلکه فقط به طور موقت مسئولیت را از



## می ترسم به خاطر تبعیض گذاشتن والدینم سخته کنم!



دختری ۱۴ ساله و بسیار حساس هستم. والدینم بین من و برادر ۲۰ ساله ام فرق زیادی می گذارند و اصلاً به من توجه نمی کنند. عصبانیت ام را در خودم می ریزم و می ترسم سخته کنم از این همه فشار روانی.

بنفشه دولت آبادی | مشاور خانواده



با سلام خدمت شما مخاطب عزیز. ابتدا باید بگویم حساسیت در باره این موضوع مطلبی است که بارها و بارها

از ما پرسیده شده و در پاسخ به این پرسش باید بگویم که بله، معمولاً والدین بین فرزندان فرق می گذارند اما فرق گذاشتن به این معنا نیست که فرزندی بر دیگری برتری داشته باشد. یکی از ویژگی های انسان ها این است که بر پایه رفتاری که می بینند، واکنشی در پاسخ به آن رفتار از خود بروز می دهند. پدر و مادر نیز بر پایه رفتارهایی که فرزندان شان انجام می دهند، واکنش نشان می دهند. می توانیم بگویم پاسخ والدین به رفتار فرزند گونه ای از باز خورد است. این مطلب را هم خاطر نشان کنیم که رفتار فرزندان در یک خانواده همسان و همانند نیست و باهم متفاوت است پس باز خوردهایی که هر کدام از فرزندان دریافت می کنند نیز متفاوت می شود.

### فرق گذاشتن به معنای تبعیض نیست

فرزندان باز خوردها و انعکاس رفتار والدین را دلیلی بر فرق گذاشتن می دانند و این رفتار باعث حساسیت آن ها می شود و آن را ناپسند می دانند. می توانیم بگویم فرق گذاشتن میان فرزندان اجتناب ناپذیر است اما به یاد بسپاریم که فرق گذاشتن به معنای تبعیض و دوست نداشتن والدین نیست. فرزندان باید با گذر زمان بیاموزند که اگر رفتارشان خوب و بر پایه هنجارهای خانواده و جامعه باشد، در باز خورد بهتری دریافت خواهند کرد. در ادامه به شمارا حل هایی پیشنهاد می کنیم که در این مسیر به شما کمک خواهد کرد:

### احساسات تان را کنترل کنید

حساسیت شما باعث به خطر افتادن سلامت روحی تان می شود. این که والدین شما شاید بنا به شرایطی که برادر تان فرزند ارشد خانواده است، در اغلب موارد دبا و مشورت می کنند بسیار طبیعی است و به این معنا نیست که به شما توجه ندارند.

این ها همه زاویه تفکر شماست و این ممتاز بودن به خاطر ویژگی ها و خصلت های برادر تان است که برای والدین شما بیشتر مورد توجه قرار می گیرد. به نقاط مثبت خود بیشتر توجه کنید. شما هم بی شک توانایی هایی دارید، این جای خالی را خودتان پر کنید.

### حسادت نکنید!

این حساسیت ها باعث ایجاد حس حسادت در شما خواهد شد و باعث می شود واکنش های متفاوتی از خود نشان دهید. آزادادن خود، تهدید کردن والدین و در پیش گرفتن رفتارهای تهاجمی به صورت پنهانی نتیجه این گونه رفتار است. به خاطر داشته باشید شما نور چشمی والدین خود هستید، فقط کافی است شناخت والدین از توانایی های خود را کامل کنید، حس حسادت و حساسیت خود به برادر تان را کنار بگذارید. این صرف جنسیت نیست که باعث تبعیض والدین شما شده است. این مسئله به رفتار واکنش خودتان بستگی دارد. والدین فرزندان عزیز هستند پس محبت و حمایت آن ها را از خودتان دریغ نکنید و روحیه حساس خود را تحریک نکنید.

### اعتماد به نفس داشته باشید

به یاد داشته باشید اعتماد به نفس مهم ترین حالت عاطفی برای رشد کامل شخصیت است. داشتن اعتماد به نفس حس حقارت و سر خوردگی را از بین می برد. به توانایی خود ایمان داشته باشید و یأس و ناامیدی را کنار بگذارید.

### ایجاد فاصله ممنوع!

سعی کنید همواره همراه خانواده باشید و در جمع ها و نشست های خانوادگی شرکت کنید. از برادر و والدین خود فاصله نگیرید. احساس تنهایی و ترس از نداشتن پشتیبان و تکیه گاه مطمئن مسأله ای است که در شما به خاطر فاصله گرفتن از خانواده شکل گرفته و این حساسیت شما به خاطر آگاه نبودن از آن هاست. حق حیاتی شماست که از محبت خانواده سیراب شوید پس اجازه دهید هیچ گونه فاصله ای بین شما و خانواده تان ایجاد شود.