

بابادیتی دور طرف نیستیم

یک ساعت، یا یک آخر هفته خالی و بی استفاده فرصتی است که دیگر تکرار نخواهد شد



الکس فرگوسن مربی افسانه ای منچستر یونا بتد فقط یک مربی معمولی فوتبال با چند افتخار ساده و اتفاقی نیست. او از الگوهای برای موفقیت استفاده کرده که می تواند در زمینه های دیگر هم کاربردی باشد. کتاب او یعنی «رهبری» درس هایی از زندگی و سال های کار او در منچستر است و پر از نکات خواندنی و مهم.

پدرم همیشه می گفت: «دروغ نگو، دردی نکن و همیشه وقت شناس باش.» من از دیر کردن و وقت

شناسی متنفرم. همیشه خودم اولین نفری هستم که به جلسه می رسم. صبح ها، همیشه اولین نفری هستم که سر کار حاضر می شوم. برای من، موضوعی طبیعی است. همیشه سحر خیز بوده ام و به همین دلیل زودرسیدن به کار، مشکلی برایم ایجاد نمی کرد. یادم می آید یک بار که باژان کلود بیور، مدیر عامل برند ساعت سازی هوبولت حرف می زد، او گفت که وقتی برای کار در برند امگاد درخواست فرستاده بوده، مصاحبه کننده ساعت پنج صبح را برای مصاحبه تعیین کرده است. هنگام مصاحبه، ژان کلود از او پرسیده که چرا چنین ساعتی را برای وقت مصاحبه تعیین کرده اند، در صورتی که هوا هنوز تاریک است! او مصاحبه کننده هم پاسخ داده: «من ساعت پنج صبح شروع می کنم تا سه ساعت از همه جلوتر باشم. همان وقتی که تو خواب هستی، من مشغول کارم.» من هم کم و بیش همین طور بودم.

جوان ها خیال می کنند تا آخر دنیا وقت دارند. پسر بچه ای که تازه ۱۰ ساله شده، تولد بعدی خود را به اندازه ابدیت دور می بیند چرا که سال پیش روی او، تنها ۱۰ درصد از زمانی است که تا آن موقع در زندگی اش سپری کرده است. در ۵۰ سالگی، اوضاع فرق می کند چرا که فاصله زمانی تا تولد ۵۱ سالگی برابر ۲ درصد زمانی است که زندگی کرده اید. هر چه پیرتر و باتجربه تر می شوید، بیشتر به استفاده در ست تر از زمان خود فکر می کنید. کم کم می ببینید یک ساعت، یا یک آخر هفته خالی و بی استفاده هم فرصتی است که دیگر هیچ وقت تکرار نخواهد شد.

آندونفر

بازیکن پرسپولیسی مطلوب، همانی است که اگر هم گل نزند، چنان بازیکن های حریف را در بیل کند یا اصلا بز ند که از ته دل ایول بگوئیم

احسان رضایی نویسنده و روز نامه نگاری است که پزشکی خوانده و سال ها در نشریات مختلف قلم زده است؛ او در این مطلب که حدود چهار سال قبل نوشته از شخصیت تیمی استقلال و پرسپولیس گفته و این که به عنوان یک پرسپولیسی دوست داشته کدام بازیکن حریف را در تیم محبوبش ببیند. امروز که دربی است و چند سالی از نوشتن این مطلب گذشته، مرورش جالب است؛ به خصوص این روز ها که کم و بیش شخصیت دو تیم عوض شده، پرسپولیس تیم بر دهای یک بر صفر و صدر جدول است و استقلال تیم بازی چشم نواز. البته در این فاصله آندو تیمور یان هم پرسپولیسی نشد اما ایده مطلب رضایی جالب بود.

احسان رضایی



از روز نامه که زنگ زدند و سوژه را گفتند، هنوز حرف تمام یا به قول آن دادگاه معروف، منعقد نشده بود که تو به عنوان یک پرسپولیسی دوست داشتی کدام بازیکن استقلال ... که وسط حرف پریدم و گفتم معلوم است. واقعا هم جواب برایم واضح و مشخص است. بعد از سه دهه هواداری، حالا دیگر ماجرا برایم روشن شده، یا حداقل خودم خیال می کنم روشن شده است که چطور هر کسی طرفدار یکی از دو تیم پایتخت می شود و توقع ها و انتظارات طرفداران هر کدام از دو تیم در چه چیز هایی است. جز ماجرا های خانوادگی و جمع های دوستانه، که اصل و اساس طرفداری هستند، هر کدام از دو تیم هم کارا کتری دارند که هر وقت آن کارا کتر، بهتر و کامل تر در زمین پیاده شود، برای هواداران رضای کننده تر خواهد بود. پرسپولیسی ها شور و هیجان می خواهند از تیم شان و استقلالی ها، نتیجه گر اتر هستند. پرسپولیسی، وقتی تیم محبوب هوادارانش می شود که از دقیقه اول بازی حمله کند و توپ بریزد روی دروازه حریف و به قول علی آقای پروین، هنوز داور سوت شروع رانزده، سه تا گل زده باشد. استقلال مطلوب هوادار ها اما باید نتیجه بگیرد، با صبر و حوصله بازی کند و تا دقایق پایانی برای بازی طرح نقشه داشته باشد.

این که بیشتر بازیکن های تکنیکی و فانتزی باز، پرسپولیسی بوده اند بی دلیل نیست و این که استقلال هافبک های طراح بیشتری داشته است هم همین طور.



چرا خارج شدن از «دایره راحتی» دشوار است؟



انسان فقط ۲ گزینه پیش رو دارد؛ یا قدم به جلو بگذارد و رشد کند یا قدم به عقب بردارد و امنیت را تجربه کند

داده ایم. همان طور که مدیر عامل IBM جینی رومتی گفته: «رشد و راحتی را نمی توان همزمان کسب کرد!» آبراهام ماز لوروان شناس معروف و نظریه پرداز درباره سلسله مراتب نیاز های انسان در همین زمینه گفته است: «انسان در هر موقعیتی فقط دو گزینه پیش رو دارد؛ یا قدم به جلو بگذارد و رشد را تجربه کند یا قدم به عقب بردارد و امنیت را تجربه کند.» در ادامه با پنج چالش بزرگ در مسیر خروج از دایره راحتی آشنا می شویم:

اولین چالش «تابید دیگران» است. معمولا وقتی خارج از منطقه امن رفتار می کنیم حس «غیر طبیعی بودن» به ما دست می دهد. حالتی را تصور کنید که یک جوان کار آفرین می خواهد ایده اش را در یک جلسه به سرمایه گذاران که معمولا مسن و باتجربه هستند ارائه کند. احتمالا برای این مسئله صدای خود را بلندتر می کند تا حالت طبیعی بودن و تایید دیگران را به دست آورد.

دومین چالش «شایستگی و صلاحیت» است. گاهی اوقات ممکن است احساس کنید لیاقت ندارید و علاوه بر این عرضه کافی ر اندازید! خواه صحبت کردن یا سخنرانی در یک گردهمایی باشد یا ارائه کردن یک ایده نزد شخص یا اشخاصی باشد و تمام این ها به وجود آورنده حس «عدم لیاقت» است.

سومین چالش «آزاردهنده بودن و سخت بودن انجام آن کار» است. وقتی که می خواهید برای اولین بار خارج از منطقه ای امن عملی را انجام دهید، معمولا احساس آزار دهنده بودن به شما دست می دهد. برای مثال یک شخص درون گر موقعی که می خواهد ارتباطاتی ایجاد کند و حتی صحبت های کوتاهی داشته باشد حس عمیق ترسناک بودن را تجربه خواهد کرد.

چهارمین چالش «ترس از مورد پسند بودن» است. ما نگران این هستیم که مردم این نسخه جدید

قدم برداشتن به خارج از دایره راحتی معمولا چالش برانگیز است. برای کاهش وزن و رژیم گرفتن باید تا حدودی از غذاهایی که دوست داریم صرف نظر کنیم، برای خروج از رابطه ای که مخرب است باید تحمل و توانایی تنها ماندن و دل کندن را داشته باشیم، اگر می خواهید کسب و کار جدیدی راه اندازی کنید، باید قدرت تحمل شکست و مشکلات نادیده گرفته شدن را داشته باشید. ما معمولا از بسیاری از کارهایی که به نفع مان است خودداری می کنیم به این دلیل که رنج زیادی را باید متحمل و از «دایره راحتی» خود خارج شویم.

اما برای خیلی از ما این یک واقعیت است: همان طور که رشد می کنیم و در شغل مان و در زندگی پیشرفت می کنیم، گاهی اوقات با شرایطی خارج از دایره راحتی مان مواجه شده ایم که نیاز بوده سبک رفتار هایمان را مطابق با آن ها تغییر دهیم و این کار را انجام

ماسک های بامزه و غیر عادی

وقتی ماسک های معمولی تمام می شود، مردم برای دفاع از خود در مقابل ویروس کرونا دست به خلاقیت می زنند

