

# موفقیت در حد پیکاسو زیدان و دنیرو

«قوانین جهانی موفقیت» حاصل

پژوهش بلند مدت آلبرت بار اباشی و تیمش

در راه کشف فرمول بهترین بودن است

سید سورا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

محوری

بهترین راه کسب موفقیت چیست؟ آیا مطالعه زندگی آدم‌های موفق می تواند به ما کمک کند یا روش‌های بهتری هم وجود دارد؟ آلبرت بار اباشی یک دانشمند علم شبکه و تحلیل گر داده است. او و تیمش طی سال‌ها پژوهش سعی کردند قوانین ثابت و جهانی موفقیت را کشف کنند اما با روشی متفاوت. آن‌ها دنبال روش علمی یا ثبت عملکرد آدم‌های موفق نبودند؛ بلکه تلاش کردند نگاهی علمی به موفقیت داشته باشند و با قوانین علمی سرراغش بروند تا بتوانند قوانینش را پیدا کنند. مطالعه زندگی آدم‌های موفق مثل محمد علی کلی در بوکس، مسی در فوتبال و دنیرو در سینما این احساس را در ما به وجود می آورد که با انجام هر کاری که آن‌ها انجام دادند ما هم موفق می‌شویم. در حالی که در هر کاری جمع زیادی فعال هستند و فقط یکی، دو سوپر استار وجود دارند. ما برای این که موفقیت آدم‌های بزرگ را تکرار کنیم باید نمونه‌های زیادی را بررسی کنیم و بر اساس عملکرد آن‌ها به یک سری قانون برسیم. کاری که بار اباشی و گروهش با یک مطالعه طولانی و پژوهش روشمند انجام دادند و در کتابی به نام "the formula: the universal laws of success" یا «فرمول: قوانین جهانی موفقیت» آن را به مخاطب عرضه کردند. کتابی که با نمونه‌های هیجان انگیز و انگیزشی موجود در بازار موفقیت تفاوت اساسی دارد. کتاب تلاش علمی گروه در تدوین یک گزارش داده‌محور و دقیق را با مثال‌های ساده و جذاب به اثری همه کس فهم برای رسیدن به موفقیت تبدیل کرده است. کتابی که برای همه می تواند مفید باشد و در عین حال بیان خلاصه ایده‌هایش در یک مطلب کار بسیار سختی است. با مطالعه کامل این کتاب می توانید پی ببرید چرا یک نفر مثل زیدان در فوتبال مدام قهرمانی کسب می کند؟ چرا دنیرو در سینما یک‌ه تاز است؟ چرا در عالم هنر پیکاسو ماندگار می‌شود؟

فرمول کدام موفقیت؟

بر اساس کتاب ما با دو نوع موفقیت سرو کار داریم، یک نوع که درون ماست مثل غلبه بر ترس در انجام کاری و یک نوع دیگر که منظور کتاب است موفقیتی است که نمود بیرونی دارد یعنی به تایید و تحسین دیگران هم رسیده است. یعنی بهترین عملکرد که دیگران هم تاییدش کرده باشند. در این بین علم و ورزش حیطه‌هایی هستند که اندازه ه‌گیری موفقیت

در آن‌ها ساده است، اما در خیلی زمینه‌ها نمی‌توان به راحتی فهمید فرد در چه سطحی از موفقیت است. وقتی مینبار ا تا یید و تحسین دیگران بگذاریم حتی می‌فهمیم خیلی‌ها عملکرد خوبی هم ندارند اما موفق هستند یعنی به پول و امکانات رسیده‌اند اما از مسیرهای سطحی. نمونه‌اش بر خسی از آدم‌های سطحی اینستاگرام. یک مثال جالب در این زمینه وجود دارد که البته خارج از این کتاب است. ادیسون

## ۳ ماه پیش عقد کردم و الان هیچ علاقه‌ای به خانمم ندارم

در ۲۹ سالگی به اصرار مادرم ازدواج کردم. ۳ ماه پیش با دختری ازدواج کردم که ۱۰ سال از من کوچک‌تر است. وضع مالی من خوب است و می‌خواهم مهریه‌اش را بدهم و طلاق بگیرم اما خانواده‌اش می‌گویند که آبروی ما را ببر. کاش با یک فرد تحصیل کرده و همسن خودم ازدواج می‌کردم. الان هیچ علاقه‌ای به او ندارم.



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره ازدواج

هیچ زوجی با اختلاف سنی زیاد قادر به ادامه‌زندگی نیستند.

بنابر این لازم است که اول تمام تلاش خود را بکنید تا بتوانید با کمک مشاور، در ک درستی از موضوع کسب و آن را برای همیشه حل کنید و دوم این که تا زمانی که در باره این مسئله و مشکلات موجود در زندگی‌تان به نتیجه مطلوب نرسیده‌اید برنامه عروسی و رفتن به خانه خودتان را مطرح نکنید.

## ۴ راهکار برای تربیت فرزندان سخت کوش

زینب طباطبایی | روزنامه نگار

داشتن فرز ندانی سخت کوش و پر تلاش، آرزوی هر پدر و مادری است. برای تربیت فرزندان راهکارهای گوناگونی ارائه شده است؛ در این مطلب می‌خواهیم راهکارهایی به شما پیشنهاد بدهیم که بتوانید فرز ندانی آینده‌نگر و هدفمند تربیت کنید. روان‌شناسان نظر ها و راهکارهای گوناگونی برای تربیت فرز ندان سخت کوش ارائه کرده‌اند؛ در این مطلب ما ۴ مورد از نظریه روان‌شناسان را برای شما توضیح می‌هیم.

**۱ بگذارید کودک آن‌چ‌ه را که به آن‌ها انگیزه می‌دهد، پیدا کنند** | کودکان برای این که بتوانند ساعت‌ها مشغول کاری شوند و از آن خسته نشوند؛ باید کاری را انجام دهند که به آن‌ها انگیزه بدهد. وظیفه والدین این است که امکانات گوناگون و مختلفی را برای تجربه کردن کودک فراهم کنند. برای این کار لازم نیست هزینه‌های زیادی بپردازید؛ با حداقل هزینه و ابتکار زیاد می‌توانید در موقعیت‌های مختلف استعداد کودک‌تان را بسنجید و زمینه مشغولیت ذهنی و روحی فرزندتان را فراهم کنید. در خود ذکر است که گاهی هیچ کاری نکردن و بی‌کاری می‌تواند خلاقیت فرزند را شکوفا کند چون باید فکر کند تا بتواند بازی جدید و سرگرمی متفاوتی برای خودش فراهم کند. برای این که بتوانید علاقه فرزندتان را

گرامافون را با هدف ایجاد ابزاری برای آموزش به نابینایان ساخت اما هیچ کس اختراع او را تحویل نگرفت تا این که یک سرمایه‌گذار گرامافون را وارد بازار موسیقی و ضبط صفحه کرد و تازه موفقیت ادیسون در این زمینه شروع شد. برای همین است موفقیت بیشتر از آن که به عملکرد ما بستگی داشته باشد به درک دیگران از محصول یا کار ما مرتبط است و اگر می‌خواهیم موفق شویم باید ببینیم مخاطب چه چیزی می‌خواهد و به چه چیزی بها می‌دهد.

**قانون اول عملکرد و شبکه**

قانون اول می‌گوید موفقیت نتیجه عملکرد است اما اگر نتوانیم عملکرد را اندازه‌گیری کنیم چیزی که باعث موفقیت ما می‌شود شبکه است یعنی بازتاب عملکرد ما در نگاه مخاطب. باید شبکه‌سازی کنیم تا عملکرد فردی را به خاطر ه جمعی تبدیل کنیم. قدرت شبکه در دیده شدن موفقیت در این حد است که برای تماشای یک تابلوی منتسب به رامبراند صف طولانی ایجاد شده بود و همه تابلور ا تحسین می‌کردند اما همین که معلوم شد تابلو اصالت ندارد و در حقیقت مال رامبراند نیست کسی مشتاق تماشای تابلو نبود. گروه بار اباشی با بررسی عملکرد ۵۰۰ هزار هنرمند متوجه شدند موفق‌ترین‌ها با بهترین‌گاری‌ها همکاری کردند.

**قانون دوم سقف عملکرد و دنیای نامحدود موفقیت**

قانون دوم می‌گوید اگر یک بار موفق شوی شانس‌ت را برای موفقیت‌های بعدی زیاد کردی چون شانس‌های بزرگ خواهی داشت. عملکرد محدودیت دارد، از

مشکل اختلاف سنی را این قدر بزرگ نکنید

شاید همه مشکلات شما مربوط به اختلاف سنی شما نباشد ولی اکنون شما این حس را پیدا کرده‌اید که اگر با دختری همسن خودتان ازدواج می‌کردید، خوشبخت می‌شدید و هیچ مشکلی نداشتید، در صورتی که ممکن است این‌گونه نباشد و عوامل دیگری نیز در بروز مشکلات شما نقش داشته باشد. به هر حال برای حل مشکلات مربوط به اختلاف سن، ابتدا باید مشخص کنید که این امر چه مسائلی را در زندگی شما ایجاد می‌کند و آن‌گاه برای حل آن‌ها با کمک مشاور اقدام کنید؛ برای مثال یکی از مشکلات مربوط به اختلاف سنی یک دهه و بیشتر، نبود درک متقابل است به نحوی که با توجه به مراحل مختلف رشد، زن یا مرد در یک مرحله جداگانه قرار گرفته و زبان مشترکی ندارند تا بتوانند مثل هم صحبت کنند و نیازهای مشترک بیشتری داشته باشند. در این‌گونه موارد برای رسیدن به توافق نسبی لازم است که زن و شوهر هر دو به سمت یکدیگر گام بردارند و منتظر ایجاد تغییرات صددرصدی از سوی همسر خود نباشند چون این امر امکان‌پذیر نیست.

**۳ به کودکان فرصت اشتباه کردن بدهید** | هنگام مواجهه با یک مشکل، ابتدا به کودک فرصت کافی برای آزمون و خطا بدهید. به او اطمینان دهید که شما آن‌جا هستید تا به او کمک کنید؛ اما فقط بعد از آن که او به اندازه کافی تلاش کرد. اگر کودک در حل مسئله‌ای به بن‌بست خورده است، سعی کنید با طرح پرسشی، ذهن او را به سمت راه حل سوق دهید. مثلاً از او بپرسید: چه کارهایی با هم می‌توانیم انجام دهیم تا مسئله را حل کنیم؟ به یاد داشته باشید والدینی که از روی دلسوزی یا نگرانی فرصت اشتباه کردن را به فرزندان خود نمی‌دهند، اعتماد به نفس را در کودک‌شان می‌کشند و آن‌ها را آدم‌هایی وابسته‌بار می‌آورند.

**۴ سختی‌ها و فشارها را از کودکان پنهان نکنید** | والدین اولین الگوی فرزندان خود هستند. رفتارها و نگرش ما، در شخصیت آن‌ها تأثیر گذار است. آشنایی کودکان با بخشی از سختی‌های زندگی و البته غلبه‌والدین بر آن دشواری‌ها باعث رشد نگرش مثبت و مثبت‌اندیشی آن‌ها می‌شود. محققان مؤسسه فناوری ماساچوست (MIT) دریافته‌اند که تماشای سخت‌کوشی والدین بر نگرش کودکان در باره تلاش تأثیر گذار است. پس بد نیست که گاهی آن‌ها را در جریان سختی‌ها و مشکلاتی قرار دهید که با موفقیت پشت‌سر گذاشته‌اید و به آن‌ها درس تسلیم‌نشدن دهید. منبع: parents

سطحی نمی‌توان بهتر بود اما موفقیت سقف ندارد. برای همین باید تلاش کرد برای رسیدن به موفقیت نقش عوامل تصادفی را کم کرد. به طور مثال در یک مصاحبه شغلی نفر آخر شانس کمی دارد چون مصاحبه‌کنندگان خسته هستند. در یک جلسه نفر اول که صحبت می‌کند به ادامه جلسه جهت محتوایی می‌دهد و می‌تواند حرفش را به کرسی بنشانند.

**قانون سوم موفقیت ضرب می‌شود**

اگر بعد از موفقیت اول، کار خوبی انجام دهیم، موفقیت آینده به اندازه موفقیت قبلی نیست بلکه برابر است با عملکرد مثبت فعلی ما ضرب در موفقیت قبلی. یعنی موفقیت‌های بعدی تصاعدی

هستند و بیشتر به چشم می‌آیند و تبدیل به گزینه قابل اعتنا تری شده‌ایم. یک کتاب معمولی در بازار نشر آمد و فروشی نداشت، اما معلوم شد که اثر ولینگ خالق هری پاتر است. از آن لحظه فروشش بالا رفت. چون موفقیت اولیه یک واکنش زنجیر ه‌ای ایجاد می‌کند. برای همین است آثار ضعیف کارگردانان معروف می‌فروشد اما آثار خوب کارگردانان گمنام فروش زیادی ندارد.

**قانون چهارم ترکیب خوب**

موفقیت فقط در حوزه فردی نیست. یک تیم باید موفق باشد. در یک تیم موفق باید تنوع و همپوشانی وجود داشته باشد و بر اساس کار تیم ترکیب نفرات اتفاق بیفتد. اگر کار سختی پیش رو داریم که قبلاً انجام شده مثل تهیه اجناس، باید تیم افقی باشد، گروهی از آدم‌ها با توانایی‌های متفاوت که بتوانند در کنار هم طبق فرمول قبلی کار را پیش ببرند، اما اگر قرار است کار جدیدی انجام شود و یک اتفاق خلاقانه بیفتد ارتباط گروه نباید افقی باشد. یک لیدر نیاز است تا عزم و اراده در لحظه تصمیم‌گیرد و بقیه هم کار را پیش ببرند. مثل یک گروه فیلم‌سازی.

**قانون پنجم اهمیت استمرار و پافشاری**

نباید زود دلسرد شویم باید عملکرد ما مستمر باشد چون ممکن است موفقیت هر لحظه از راه برسد. موفقیت برابر است با ایده ضرب در توانایی و توانایی یعنی کار بیشتر و تیم بهتر. مجموع این ۵ قانون به شما کمک می‌کند نگاه بهتری به مفهوم موفقیت داشته باشید و درک کنید چرا زیدان، دنیرو، اسپیلبرگ، استیو جابز، لیونل مسی، پیکاسو... در کار خودشان بهترین هستند.

قرار و مدار

روز گردگیری کابینت‌ها

معمولا چون در کابینت‌ها بسته است، کمتر به تمیز کردن داف‌لش توجه میشه. امروز یک دستمال بردارین و داف‌ل کابینت‌های فونه‌تون رو یک گردگیری مسابی بکنین...

ما و شما

راه‌ار تباطی بازندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳ نزدیک به ۶ ماهه که به‌خاطر کنکور، فرصت مطالعه روزنامه رو ندارم. امروز ما مانم صفحه زندگی سلام رو برام آورد نکات خیلی خوبی برای من داشت. ممنون از نویسنده‌اش که مشکلات مون رو درک کرده بود، واقعا شرایط سختی داریم.

✳ برای دستورو پخت مرغ ذرتی که در صفحه سلامت در باره‌اش نوشتید، ممنونم.

✳ شوهر من که واقعا وقت نمی‌کنه تو کارهای خونه کمک‌کنه ولی مطلب «آقای خونه باید کمک‌کنه تو کارهای خونه» رو باید همه خانم‌ها بخونن به‌ویژه توصیه‌هاش برای ترغیب همسر به کار کردن در منزل. ✳ استرس کنکور علاوه بر دانش‌آموزها، خانواده‌ها رو هم خسته کرده. کاش زودتر تکلیفش رو مشخص کنن. باز دیرو یک خبر شنیدم که شاید به‌رگزار نشه. ✳ درباره مخاطبسی که گفته بود همه نویسندگان باید بگم که من پرسپولیسی‌ام و خسته‌شدم از بس قهرمان شنیدم! اونا هم شاید این‌طوری‌اند. خخخ. ✳ من یکی از مخاطبان همیشگی صفحه خانواده و مشاوره هستم و درباره مطلب «خواستگار قدیمی‌ام می‌خواهد برای ازدواج با من از همسرش جدا شود»، از این خانم خواهش می‌کنم که زندگی یک‌زن دیگر را به‌آتش نکشد. در خانه اگر کس است، یک حرف بس است.

## خانم «روشن» مشکل از همکاران خودتان است

درباره باز بگر ها و یک سوء تفاهم قدیمی در باره الگو بودن شان به بهانه اعتراف یک بازیگر



الیه‌توانا | روزنامه‌نگار

«بیخود تو مغز تون را جیف‌نایفین. من یکی از سیمصد مسافر یک ایرباس بودم از ده‌ها ایرباس پر مسافر. امیدوارم امثال تودست از سسر هنرمندها بردارین. هنرمندها زندگی دارن. الگو نیستن. این مردم هزاران الگو دارن. پس لطفا در صفحه من سکوت رو رعایت کنید». خانم بازیگری، این روزها سفر رفته‌است. یکی از فالوئرهایش بهش تذکر داده‌است که حالا وقت مسافرت نیست و شما الگو هستید و جملات بالا، جواب خانم بازیگر است.

✳ شما هم یکی مثل ما هستید اما...

حالا بازیگرهای غیر هنرپیشه که ذکرشان رفت، چه می‌کنند؟ همه این کارها را می‌کنند بدون آن‌که توانایی یا دانشی داشته باشند و خیلی وقت‌ها بدون آن‌که اصلا نیت‌شان انجام شدن کار باشد. انگیزه اصلی، محبوبیت و شهرت بیشتر، همیشه پنهان می‌ماند و سوء تفاهم در ست از همین جا آغاز می‌شود. در موقعیت‌های مشابه بعدی که نگاه مردم به سمت‌شان دوخته شد، مثل هر انسان حسابگر دیگری دودوتا چهارتامی‌کنند. اگر کفه سود نچرید، عطای شهرت و محبوبیت را به لقایش می‌بخشند و کنار می‌کشند. اگر هم کسی بازخواست‌شان کند، حق به جانب جواب می‌دهند: «ما هم یکی

مثل شما». بعضی‌های‌شان همین میزان ریسک‌را هم نمی‌پذیرند. در هر مصاحبه‌ای و هر رسانه‌ای که به دست‌شان برسد، از دغدغه‌های والا و حساسیت‌های فوق انسانی و آلام جهان شمول [هنرمندان] می‌گویند و می‌نویسند اما اگر در موقعیتی کسی دره‌ای توقع بروز این فضیلت‌ها را از‌شان داشته باشد، ابور می‌چینند که «ما هم

یکی مثل شما». بله! شما هم یکی مثل ما هستید. پس مثل ما متوجه حد و حدود سواد و تخصص و توانایی‌تان باشید. برای انجام دادن کاری که بابتش پول دریافت می‌کنید، منتی بر سر کسی نگذارید. بازی‌تان را بکنید و سکوت‌را هم رعایت کنید. نکته آخر هم این‌که، اصلا شما هنرمند نه، الگو نه، به‌عنوان یک انسان باید بدانید که وظیفه همه ما این است که این‌روزها مسافرت نرویم و به احترام تلاش کادر درمانی، در خانه بمانیم تا از شیوع کرونا جلوگیری شود.