

شکار چیان موفقیت

اگر حین رانندگی همزمان پدال گاز و ترمز را با هم فشار دهید چه می‌شود؟ این همان بلایی است که بدون اعتماد به نفس سر مهارت‌های شما می‌آید

سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت



فرض کنید پشت فرمان خودرو هستید، مسیر را کاملاً بلدید و از موانع احتمالی باخبرید اما به مقصد نمی‌رسید، چون مانع اصلی پیش پای شما نه بلد بودن راه است نه چراغ قرمز، مانع اصلی این است که شما پدال گاز و ترمز را با هم می‌گیرید و مدام در جا می‌زنید. پدال گاز توانایی شما و پدال ترمز نبود اعتماد به نفس در ارائه صحیح توانایی هاست، چه دانشجو باشید، چه کاسب و فروشنده، چه استارت‌آپ خانگی داشته باشید چه یک کسب و کار بزرگ. حتی فرض کنید آدم باسوادی هستید که دوست دارید در جمع‌های دوستانه و خانوادگی اظهار نظر کنید؛ اگر اعتماد به نفس نداشته باشید توانایی‌های شما امکان بروز ندارد و در جا می‌زنید اما نگران نباشید بخش زیادی از اعتماد به نفس اکتسابی است. هر چند ژنتیک و تربیت روزهای کودکی هم موثر است اما در هر مرحله‌ای باشید می‌توانید با تکیه بر تمرین و ممارست خودتان اعتماد به نفس تان را تقویت کنید با چند راه حل خوب و ساده:

۱ تصویرسازی از موفقیت

وقتی ما فکر می‌کنیم نمی‌توانیم موفق باشیم ناخودآگاه ممکن است آن را باور کنیم و ناخواسته اعتماد به نفس ما پایین بیاید اما اگر خودتان را در جایگاه رسیدن به برنامه‌های زندگی تان تصور کنید تصویر نادرستی را که در ناخودآگاهتان شکل گرفته است اصلاح می‌کنید.

۲ نترسید

کارهایی را که برای تان دشوار است اول انجام دهید تا بفهمید از پس بقیه کارها بر می‌آیید و راحت در دل ترس‌های تان بروید. از خودتان بپرسید

اگر واقعا توانایی انجام کاری را اندازه بقیه دارید چرا آنان می‌توانند و شما نمی‌توانید. به دل ترس‌ها بزنید آن وقت می‌بینید آن قدرها هم ترسناک نیستند. شروع بعضی کارها از انجام شان سخت‌تر است.

۳ نه گفتن را بیذیرید

گاهی در کسب و کار، در گپ زدن و خیلی موقعیت‌های دیگر، از انجام کاری امتناع می‌کنیم چون می‌ترسیم اگر طرف مقابل نظر یا خواسته ما را نپذیرد بدشود. خب طرف مقابل حق دارد پیشنهاد کاری ما را نپذیرد، ما هم نمی‌خواهیم او را مجبور کنیم اما این‌ها دلیل نمی‌شود ما این حق را از خودمان سلب کنیم

که موضوع را با دیگران در میان بگذاریم. حق نه گفتن را برای دیگران و حق پیشنهاد دادن را برای خودتان به رسمیت بشناسید تا از گفتن موضوعات نترسید.

۴ اهداف فضایی را کنار بگذارید

یکی از دلایل این که برخی از ما اعتماد به نفس کمی داریم انتخاب اهداف بلندپروازانه و اشتباهی است که شکست در آن‌ها قطعی است. ما به اتکای چند جمله انگیزشی و کلیپ موفقیت فکر می‌کنیم به هر رویایی می‌توانیم برسیم در حالی که هدف باید بر اساس توانایی‌های ما در دسترس باشد. اگر به یک هدف اشتباه ترسیم سرخورده می‌شویم و فکر می‌کنیم ناتوان از رسیدن به تمام اهداف هستیم و این یک تصور اشتباه است.

۵ به دیگران کمک کنید

برای این که خودتان را باور کنید باید حس خوبی به خودتان و توانایی‌هایتان داشته باشید و کمک کردن به دیگران شما را به این باور می‌رساند.

۶ شکارچی انتقادها باشید

به جای این که در هر کاری بترسید دیگران با انتقادشان میج شما را می‌گیرند و به خاطر ترس از انتقادهای احتمالی از انجام کارهایی مثل صحبت در جمع گریزان هستید؛ به راحتی شکارچی



نظر دیگران باشید تا پیش از این که در بزنگاه‌های حساس گیر کنید، بتوانید اشکالات کارتان را رفع کنید.

۷ به خودتان اهمیت بدهید

نمی‌شود که چنان غرق کار شوید که ظاهر ناآراسته داشته باشید و سلامت عاطفی تان در خطر باشد، چون سلامت جسمی و عاطفی و آراستگی همگی رابطه مستقیمی با اعتماد به نفس و حس و حال خوب دارند.

۸ نه‌بگویید

«نه گفتن» جرمندانده و به موقع و منطقی را تمرین کنید تا بتوانید روی اهداف تان تمرکز کنید. دیگران نباید برنامه زندگی شما را مخدوش کنند. اگر به موقع و منطقی نه‌بگویید تبدیل به یک قربانی می‌شوید که دیگران برنامه زندگی‌اش را می‌چینند چون اعتماد به نفس لازم برای نه گفتن را ندارند. خیلی از دورهمی‌ها و برنامه‌های دوستانه و خانوادگی ضروری نیست. وقتی قربانی تعامل اشتباه با دیگران باشید و خودتان را در اولویت قرار ندهید حس و حال خوبی نخواهید داشت و در نتیجه اعتماد به نفس تان هم پایین می‌آید. (این نکات فقط برخی از مواردی است که در اینجا د اعتماد به نفس شما نقش دارد).

قرار و مدار

روز گوش ندادن به حرف‌های ناامیدکننده

بعضی‌ها علاقه زیادی دارن که به اصطلاح ته دل بقیه رو فالسی کنن و مدام حرف‌های ناامیدکننده بزنن. امروز اگر چنین آدم‌هایی رو دیدین، تلاش کنین که سریع بحث رو عوض کنین و به حرف‌هاشون گوش ندین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرونده «زندگی خانوادگی با مارها» باید بگم تصور زندگی با مارها ترسناک‌ه و دل‌م‌رو آشوب می‌کنه، چه برسه به این که واقعا، یک‌روز شوهرم چندتا مار بپاره‌خونه و بده به بچه‌ها و بگه باهاشون بازی کنین! لیللا، مشهد * کلیپ دیدن پسر بچه به سمت پدرش را دانلود کردم و لحظه‌ای که کلاهش رو پرت کرد، خیلی لذت بردم. دعا کنین که منم پدر بشم. ۱۱ ساله از دواج کردم و بچه‌دار نمیشم. هی روزگار نامرد....

* با مهران مدیری هم یک مصاحبه می‌گرفتید در باره ماربازی. یک عکس معروف داره که یک مار دور گردنش.

باید بررسی بشه که اون مار سمی بوده یا نه؟

* من یک مهندس هستم، ۲۹ ساله با درآمد خوب. هر روز از ساعت ۴ تا ۵ به مطالعه روزنامه‌خراسان به خصوص قسمت زندگی سلام اختصاص می‌دهم. واقعا عالی، ایول هم دارین.

* خاطرات خانواده مروتی در باره زمانی که می‌خواد مهمون بیاد خونه‌شون و این که تماس می‌گیرن و قسم‌شون میدن که بابامی خوایم بیاییم خودتون رو ببینیم نه مارهارو، خنده‌دار بود.

* عکس‌های «خیال‌پردازی در دنیای خوردنی‌ها» در صفحه نوجوان خیلی خفن بود و جالب. بیشتر از این چیزها چاپ کنین. ممنون.

* در باره پرونده زندگی سلام، اگر با این خانواده ارتباط دارید با توجه به این که یک مورد خاص و نادر هستند، بهشون خبر بدید که برن عصر جدید. قطعاجرای جذابی خواهند داشت.

مسیر متفاوت خواستن از لذت بردن

چرا بعد از رسیدن به چیزی که تصور می کردیم با به دست آوردنش

زندگی مان شیرین می‌شود، لذتی که انتظارش را داشتیم، سراغ ما نمی‌آید؟

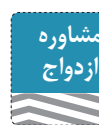
ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰۰۰۰ تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

دختر مورد علاقه‌ام ۱۵ سال از من بزرگ‌تر است و هر روز تهدیدم می‌کند

پسری ۲۱ ساله، به تازگی و به صورت پاره‌وقت، مشغول کار شدم. عاشق دختری ۳۶ ساله شدم. بدون اوزندگی برایم معنا ندارد اما الان شرایط ازدواج ندارم و نمی‌توانم موضوع را با خانواده‌ام در میان بگذارم. در این بین، دختر مورد علاقه‌ام هر روز تهدیدم می‌کند که اگر با او ازدواج نکنم، آبرویم را می‌برد. نمی‌دانم اگر پدر و مادرم بفهمند، چه خواهد شد. چه کنم؟



صد بقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی



در جلسات مشاوره و پیش از ازدواج، آمادگی‌ها و متناسب بودن دوطرف از چندین جنبه مختلف بررسی می‌شود. از آن‌جا که شما گفتید تازه مشغول کار شده اید یعنی استقلال مالی ندارید و این یعنی در مرحله اول آمادگی، امتیاز پایینی می‌گیرید. مورد دیگر در بررسی متناسب بودن شما و دختر مورد علاقتان بحث تفاوت سنی بسیار زیاد شما آن هم از نوع معکوس است یعنی خانم با فاصله ۱۵ سال از آقا بزرگ‌تر است که معمولاً پیش‌بینی تجربه یک زندگی موفق در این حالت، دور از انتظار به نظر می‌رسد. با این حال و قبل از ادامه این رابطه، چند توصیه به شما دارم.

❖ فاصله سنی ۱۵ سال را شوخی نگیرید

از آن‌جا که بین بلوغ دختران و پسران معمولاً فاصله بین دوتاشش سال وجود دارد، بهتر است این مقدار فاصله در ازدواج دختران و پسران رعایت شود. دلیل آن به باورری خانم در محدوده سنی خاص بر می‌گردد. از سوی دیگر اگر سن مرد بیشتر باشد زن می‌تواند به او تکیه کند. ضمن



خاطره‌های بامزه خانومانه

اگر مخاطب همیشگی ستون بانوان باشید، می‌دانید که هر از گاهی در همین ستون از خاطره‌های بامزه خانم‌ها می‌نویسیم. در خور ذکر است که شما هم می‌توانید خاطره‌های بامزه و تجربه‌های شیرینی را که در زندگی برای تان پیش آمده، در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ بفرستید تا در ستون بانوان به نام خودتان چاپ کنیم.

❖ یه روز دم غروب می‌خواستم از شرکت برم خونه

و یه مسیری بود که همیشه با تاکسی‌های خطی می‌رفتم. دوتا تاکسی اومدن و منتظر مسافر بودن که راننده‌تا منو دید و مسیر رو پرسید، گفت بشین ماشین جلویی تا پر بشه و حرکت کنه. منم رفتم صندلی عقب واسه خودم نشستم و توی حال و هوای خودم بودم که پهلوراننده اومد سوار شدو بعدش هم صندلی جلویه خانم سوار شد که از مکالمات‌شون

اومدی؟ چرا سوار شدی، حرف نزدی؟ زهرمون رو

ترکوندی، فکر کردم شما با اون تاکسی دیگه رفتی؛ نمی‌بینی ما داریم دعوای کنیم؟! خلاصه نگم.

بهتون که با چه سرعتی کر ایپره و دادمو فرار کردم.

❖ تازه گواهینامه گرفته بودم که یه روز صبح زود با مامان و بابام تو ماشین بودیم و بابام راننده بود. گرم صحبت بودیم که بابام یک خروچی رو اشتباهی رد کرد. بعدش به من گفت تو بیا پشت فرمون بشین، من پیاده می‌شم و حواسم هست و بهت فرمون می‌دم تا بر گردیم و لازم نباشه بریم دور بز نیم. ... خلاصه بابام پیاده شد و با دست داشت به من اشاره می‌کرد که آروم دنده عقب بگیرم که بپهو اون لحظه همه چی رو قاطی کردم و با سرعت دنده عقب گرفتم و نزدیک بود که بز نم به بابام! از یک میلی‌متری کنار پاش رد شدم، خدا را شکر. اون

موقع همین‌طور که جیغ می‌زدم که وای زدم به بابام و ... با بابام از روی زمین لنگان لنگان بلند شدو به سمت ماشین اومد و گفت که دخترم پاشو برو اون طرف، نمی‌خواد تورانندگی کنی! خلاصه اولش کلی ترسیدم اما بعدش با مامان و بابام کلی خندیدیم و این سوتی من هم خاطره‌ای شد. البته این روزها رانندگیم خیلی خوب شده ولی راستش اولش، واقعا استرس داشتم.

❖ چند سال پیش مادر بزرگم فوت شده بود و بر اش تو مسجد مراسم گرفته بودیم و خواهرم مسئول پذیرایی شده بودو حسایی رفته بودتوی حس که یکپهو طرف خرما رو برداشت و رفت جلو عمه بزرگم و گفت، خرما جون، بفرمایید عمه. عمه ما چند ثانیه هنگ کرده بوده بنده خدا!



❖ تفکیکی که غالب اوقات دیده نمی‌شود

این مطالعه به عنوان یکی از اولین مطالعات در این زمینه، توانسته است تفاوت بین «نیاز داشتن و خواستن» با «لذت بردن» را در انتخاب‌های روزمره ما نشان دهد. شاید این موضوع به نظر بی اهمیت باشد اما پیش از این برخی مطالعات تایید کرده بودند که واکنش مغز ما به موضوعی که آن را می‌خواهیم در مقایسه با موضوعی که از آن لذت می‌بریم، یکی نیست. هورمون «دوپامین» که باعث ایجاد احساس لذت می‌شود، در زمانی که چیزی را می‌خواهیم، ترشح نمی‌شود اما جدای از موضوع قهوه، آیا تفکیک موضوع خواستن و لذت بردن در باره موضوعات دیگر هم قابل تعمیم است؟

❖ در هر موضوعی انتظار لذت را نداشته باشید

هر چند بررسی‌ها در این زمینه محدود است اما می‌توان ادعا کرد که احتمالا در باره برخی موضوعات دیگر هم شرایط مشابه است. به عنوان مثال احساس نیاز شدید برای خریدن کالاهایی خاص تحت تاثیر تبلیغات که به ما تلقین می‌کند زندگی ما بدون آن‌ها چیزی کم دارد. موردی که بسیاری از ما به تجربه دیده‌ایم، به رغم میل شدیدی که برای رسیدن به خواسته خود در ابتدا داشتیم، بعد از رسیدن به آن، خبری از لذت عمیقی که دوست داشتیم تجربه کنیم، نبوده است.



زندگی سلام •
دوشنبه •
۲۰ مرداد ۱۳۹۹ •
شماره ۱۶۶۶ •

