

از دست کرونا، کوآلا نشو!

دور کارها، دانشجویان، دانش آموزان و همه کسانی که این روزها بیشتر در خانه هستند ممکن است تنبل شوند اما...



سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

محوری

این روزها کمتر از قبل بیرون می‌رویم، کلاس‌ها مجازی، برخی مشاغل دور کار، تفریح و گردش هم کمتر از قبل شده، خب با این اوضاع در خطر این هستیم که اسیر غول تنبلی شویم و دیگر به حالت قبل برنگردیم. تنبلی می‌تواند یواش یواش به یک عادت خوش نشین در ذهن و رفتار ما تبدیل شود و نتیجه‌اش عقب افتادن کارهای مهم و دورافتادن از برنامه زندگی و اولویت‌های روزمره است. در این مطلب ۱۲ کلید طلایی برای فرار از تنبلی را به شما توصیه می‌کنیم.

۱ بر نامه شفاف برنامه روزانه، هفتگی و ماهیانه شفاف‌ی داشته باشید. زمان بندی دقیق و واقع گراییانه، بدون این که خیلی ایده‌آلی یا خیلی منقطع و ساده باشد. بعد هم برنامه را در محل دیدتان نصب کنید تا مدام به شما یادآوری کند چقدر از کارها عقب هستید. وقتی برنامه نداشته باشید ناخودآگاه فکر می‌کنید هنوز وقت برای همه کارها هست.

۲ الگوریتم بنویسید یک اشکال بزرگ ما در انجام کارها این است که حوصله نداریم هر روز به جوانب مختلف هر موضوع فکر کنیم. اگر

الگوریتم‌های ساده و دقیقی برای برنامه روزمره داشته باشیم لازم نیست در لحظه راجع به هر کاری تصمیم بگیریم و با انجام آن الگوریتم همیشه به نتیجه مطلوب می‌رسیم.

۳ سخت‌ترین کارها را اول انجام دهید یک علت تنبلی این است که ما از انجام کارهای سخت فراری هستیم، برای همین آن قدر همه کارها روی هم جمع می‌شود که دیگر حوصله انجام شان را نداریم، اما اگر همان کار دشواری را که ممکن است انجام ندادنش در روند کارها تاثیر یک ایجاد کند

جایزه تعیین کنید

برای کارهایی که انجام می‌دهید یک جایزه ساده مثل خوراکی مورد علاقه یا تماشای یک فیلم به‌دیه تا حس خوبی از انجام کارها داشته باشید و به خاطر همان جایزه ساده هم که شده کار را تمام کنید.

تمرکز کنید

تمرکز کنید! تنبلی فقط خوابیدن یا لم دادن روی کاناپه نیست، گاهی تنبلی به شکل نبود تمرکز در انجام کار بروز می‌کند. عواملی که تمرکزتان را خراب می‌کند حذف کنید. بخشی از خانه را شبیه دانشگاه، مدرسه یا محل کار کنید تا یک کار را

از صفر تا صد و بدون دخالت عوامل حواس پرت کن انجام دهید.

به وقتش استراحت کنید

نیست، تعریف دقیقی از تنبلی داشته باشید. تنبلی یعنی وقتی کارهای مهم روی زمین مانده میل به انجام‌شان ندارید، اما اگر بعد از انجام چند کار مهم نیاز به استراحت جسمی و روحی را در خودتان حس کردید تصور نکنید تنبل هستید. استراحت به موقع اتفاقاً انرژی و تمرکز شما را برای انجام بهتر کارها و پیشگیری از تنبلی افزایش می‌دهد.

به نتایج فکر کنید

به جای این که به سخت بودن فرایند یک کار فکر کنید و بترسید و بعد هم بخواهید، به نتایج کارتان فکر کنید تا روحیه بگیرید. ذهن‌تان را درگیر احتمال انجام نشدن کار نکنید. موانع فیزیکی را هم حذف کنید. مثلاً صبحانه خوب بخورید. وقتی با انرژی جسمی و روحی خوب و با فکر به نتایج کار، یک حرکتی را شروع می‌کنید انگیزه و توان بهتری برای تمام کردنش دارید.

ذهن را نترسانید

ذهن ما از موضوعات پیچیده می‌ترسد. هر کار را به اجزای کوچک‌تر تقسیم کنید. گام به گام انجامش را در نظر بگیرید تا بداند یک کار بزرگ از چند کار کوچک و ساده تشکیل شده. اگر ذهن ساده و سراسر است به ما چرا نگاه کند و آشفته نباشد و همه‌ای از انجام کار ندارد.

زمان حال را دریابید

درست انجام ندادن کار نباشید، حتی افسوس گذشته و کارهایی را هم که نکردید، نخورید. برای این که تنبلی و ناامیدی به سراغ شما نیاید باید بدانید در قبال انجام کارهای فعلی وظیفه دارید. آینده از همین کارهای امروز ساخته شده است.

بازبینی مجدد

کارها نتیجه نگیرید و احساس کنید وقتی انجام یک کار با انجام ندادنش نتیجه یکسانی دارد چرا باید کار کنید؟ خب چرا به جای دلسرد شدن و تنبلی، سراغ بازبینی مجدد شیوه‌ها و استراتژی‌ها برویم. حتی گاهی ممکن است کاری به سر انجام رسیده اما باز هم روش بهتری برای انجامش باشد که بازدهی بالاتری داشته باشد.

مشاور و فریق خوب

مسیری را رفته، یا کسی که هم مسیر ماست می‌تواند به ما در انجام یک کار کمک کند. وقتی بدانیم دیگران هم در موقعیت ما بودند یا هستند بهتر می‌توانیم با شرایط کنار بیاییم. یک فریق پایه به ما کمک می‌کند انگیزه بیشتری برای حرکت داشته باشیم.

خودروی شاسی بلند دارم اما عاشق دختری با وضع مالی بد شدم

می‌کند و به ما می‌گوید چه چیزی در دست است و چه چیزی غلط؟ چه کاری باید انجام شود و چه کاری نباید انجام شود؟ بنابراین در فرهنگ‌های مختلف باید‌ها و نباید‌ها با هم فرق می‌کند. به عنوان مثال باید‌ها و نباید‌ها در فرهنگ روستایی بسیار متفاوت‌تر از فرهنگ شهری است. با ازدواج دو نفر از فرهنگ‌های متفاوت قرار نیست که کل فرهنگ خانواده‌ی آن‌ها، ناگهان تغییر کند و همسویا این دو نفر شود. این جاست که دختر و پسر باید از فرهنگ خانوادگی طرف مقابل آگاه شوند؛ آن‌را بپذیرند و در هر شرایطی به آداب و رسوم و فرهنگ یکدیگر احترام بگذارند.

تاثیر طبقه اقتصادی در نگاه به زندگی
افراد بر اساس طبقه اقتصادی - اجتماعی خود به یک نوع نگرش در رفتار و بیش به

زندگی می‌رسند. وقتی دو نفر که در این ۲ حوزه با هم متفاوت هستند، ازدواج می‌کنند در بیشتر اوقات از نظر نوع نگاه به زندگی خیلی با هم فرق دارند و نگرش آن‌ها به زندگی خیلی متفاوت است. به همین دلیل دچار مشکلات بسیار می‌شوند. مثلاً همین جمله شما که من خودروی شاسی بلند دارم... نشان می‌دهد که این مسئله برای شما مهم است. با این حال و قبل از گرفتن تصمیم نهایی باید در این باره در جلسات متعدد خواستگاری، به شناخت خوبی از طرف مقابل‌تان برسید.

از خانواده کمک بگیرید
شما باید به شرایط خودتان و آن خانم، عمیق‌تر و منطقی‌تر نگاه کنید. اگر با توجه به نکات مطرح شده به این جمع‌بندی رسیدید که این ازدواج باعث رشد شما می‌شود، قبل از خواستگاری از دختر این موضوع را با خانواده‌تان در میان بگذارید و با آن‌ها هم مشورت کنید.

کاغذی، روغن مایع یا جامد، ورقه آلومینیمی، فر. **مرحله اول:** فر خود را به دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت (یا ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد) برسانید. **مرحله دوم:** ظرف چدنی را در آب گرم کف کرده با صابون قرار دهید و آن را با اسفنج یا برس بشویید. **مرحله سوم:** ظرف چدنی را کاملاً آب‌کشی و سپس خشک کنید. **مرحله چهارم:** با استفاده از حوله پارچه‌ای یا کاغذی، پوشش نازکی از روغن مایع یا روغن جامد دوب‌شده در کل ظرف چدنی (درون و بیرون آن) ایجاد کنید. **مرحله پنجم:** ظرف چدنی را به صورت برعکس روی قفسه مرگزی فر قرار دهید. **مرحله ششم:** یک صفحه لبه‌دار پخت (تابه‌فر) با روکش ورقه آلومینیمی روی قفسه‌وزیر ظرف چدنی قرار دهید تا روغن‌ها روی آن بپجند. **مرحله هفتم:** ظرف چدنی را به مدت یک ساعت در دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت در فر قرار دهید. **مرحله هشتم:** فر را خاموش کنید و قبل از آن که ظرف چدنی را از فر بیرون بیاورید، اجازه دهید تا کاملاً خنک شود. **نکته:** جلا دادن ظرف چدنی در ۸ مرحله مطرح‌شده انجام خواهد شد. ظرف چدنی شما پس از جلا دادن براق و نجسب خواهد بود.

ترفندهای شستن ظروف با جنس‌های مختلف

مارال مرادی

ظروفي که در آشپزخانه ما وجود دارد معمولاً روش نگهداری و شست‌وشوی خاص خودشان را دارند. همراه ما باشید با چند نکته کوتاه برای شستن ظروف مختلف.

تمیز کردن ظروف مسی

برای شست‌وشوی سطوح بیرونی ظروف مسی می‌توانید از مخلوط آب لیمو و سرکه استفاده کنید. برای این کار باید اسکاچ را داخل مخلوط سرکه و آب لیمو بزیند و سپس روی سطح ظرف را برق ببندازید. برای تمیز کردن داخل ظروف مسی از مخلوط آب و جوش شیرین استفاده کنید. بگذارید این مخلوط حدود نیم ساعت بچوسد؛ بعد آب سیاه را خالی کنید و با اسکاچ نرم کمی داخل ظرف بکشید و ظرف را تمیز کنید. با این روش سطح داخلی ظرف سفیدتر و روشن‌تر خواهد شد.

شستن ظروف بامبو

در صورت امکان بلافاصله پس از استفاده از ظروف بامبو، آن‌ها را شست‌و شودید تا از چسبیدن مواد غذایی به آن جلوگیری به عمل آید. برای جداسازی تکه‌های چسبیده غذا

بلوغ عاطفی «نوید کیا»

تبریک گفتن سرمربی سپاهان به پرسپولیس بابت صعود به مرحله یک‌چهارم نهایی

لیگ‌قهرمانان آسیا در گفت‌وگوی تلویزیونی‌اش، می‌تواند تلنگر خوبی برای بسیاری از ما باشد

نوگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محرم نوید کیا، سرمربی سپاهان اصفهان که نتایج مطلوبی در لیگ باشگاه‌های آسیا نگرفته است در آخرین گفت‌وگوی تلویزیونی خود درباره موفقیت پرسپولیس صحبت‌هایی داشت که از منظر روان‌شناسی قابل بررسی است. او برخلاف بسیاری از مربی‌های دیگر در این گفت‌وگو از نقاط قوت پرسپولیس حوف زد. جدای از عباراتی که او درباره پرسپولیس به کار برد، لحن صحبت او هم در این گفت‌وگوی تلویزیونی نشان می‌داد که پرسپولیس از لایق این موفقیت می‌داند و تبریکی که می‌گوید، تبریک واقعی و بدون نیش و کنایه است. اما چرا بسیاری از افراد توان تحسین صادقانه رقیبان خود را مانند نوید کیا ندارند و آیا اصلاً خوب است که چنین کاری را انجام دهیم یا نه؟

مواقع درباره ارتباط بین موفقیت دیگران و عملکرد خود دارند؛ این که اگر من از رقیبم که شرایطی مشابه من دارم، تعریف کنم، آن وقت این سوال می‌تواند مطرح شود که چرا من نتوانسته‌ام موفق شوم؟ اگر کمی عمیق‌تر به چنین دغدغه‌هایی بپردازیم، متوجه خواهیم شد که مسئولیت‌پذیری در قبال عملکرد خود، در افرادی که چنین حساس و کتاب‌هایی انجام می‌دهند، کمی مخدوش است.

خرد فرهنگ‌های مخرب رایج
متأسفانه در بخشی از خرده‌فرهنگ‌های رایج در کشور ما موضوع حسادت نسبت به فرصت‌هایی که دیگران دارند، پذیرفته شده است. نشانه آن هم برخی ضرب‌المثل‌هایی است که در زبان ما وجود دارد (دیگی که برای من نمی‌جوشد... شاید مهم‌ترین کاری که می‌توانیم تک‌تک ما در قبال این موضوع داشته باشیم، نقد این موارد و گفت‌وگو با نسل بعد در این باره باشد. این که به فرزندان خود بیاموزیم که برخی از ضرب‌المثل‌ها مورد تأیید ما نیستند و رفتار بر اساس آن‌ها نه اخلاقی است و نه حرفه‌ای.

غلبه هیجانات در زمان ارزیابی
زمانی که درباره عملکرد رقبای خود می‌خواهیم ارزیابی انجام دهیم، دو بخش شناختی و هیجانی نقش مهمی را ایفا می‌کنند. بخش شناختی داده‌ها و اطلاعاتی است که ما از موضوع داریم، مانند موفقیت رقیب، جزئیات عملکرد او و نحوه بازی و... بخش هیجان اما شامل واکنش‌های عاطفی - هیجانی ما نسبت به داده‌های جدید و البته تارخچه رابطه ما با رقیب‌مان است. انتظار نمی‌رود در زمان ارزیابی رقیب، ما به کل هیجانات خود را کنار بگذاریم اما این که بتوانیم هیجانات خود را به درستی بشناسیم، ریشه‌هایشان را شناسایی کنیم و بخشی را که کارایی مناسبی ندارند در موضوع دخالت ندهیم، از نشانه‌های بلوغ عاطفی است. کاری که نوید کیا به خوبی آن را انجام داده است. هرچه فردی از نظر عاطفی پخته‌تر باشد، بهتر می‌تواند از دخالت غیر ضروری و مخرب عواطف و هیجانات خود در ارزیابی‌ها جلوگیری کند.

نگه‌داشتن یک راه‌درو
یکی از دلایلی که به نظر می‌رسد باعث می‌شود تا افراد نتوانند ارزیابی بی‌طرفانه‌ای از عملکرد رقبای داشته باشند، حساب و کتاب‌هایی است که برخی از



زندگی سلام
سه شنبه
۸ مهر ۱۳۹۹
شماره ۱۷۰۷

خانواده و مشاوره

روز خوندن اشعار مولانا

امروز یعنی هشت مهر ماه روز بزرگداشت جلال‌الدین ممد بلفی معروف به مولاناست. مثنوی معنوی و فیه‌ما فیه از معروف‌ترین آثار مولاناست.

امروز چندتا از رباعیات و اشعار معروف مولانو ببفونین و به معنانشون هم فکرکنین.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* آقای مردانی در گفت‌وگو با زندگی سلام گفته به یکی از فامیل‌هاشون تو کانادا به خاطر کرونا، ماهی ۲۵۰۰ دلار میدن! به عبارتی میشه ۷۵ میلیون تومان!!! برق از سرم‌پرید!

* این استرس داره همه‌مون رو بچاره می‌کنه! حالا که ثابت شده تو حساسیت فصلی هم تاثیر خواهد گذاشت و باعث میشه بیشتر بشه!

* عکس‌های چاپ‌شده در قسمت «گالری» در صفحه نوجوان با موضوع «خلاقیت با یک تکه کاغذ» واقعاً جالب بود. داشتن ذهن خلاق، زندگی روزبیتار می‌کنه.

* بزرگ‌تر بودن فونت مطالب صفحه سال‌مندان باعث میشه که بعد از دیدن مطالب این صفحه، برای خوندن بقیه صفحات زندگی سلام، چشم‌مون اذیت بشه. فونت همه صفحاتت رو بزرگ‌تر کنین.

* قرارومدار با موضوع «همراه داشتن ماسک اضافه» که در صفحه خانواده توصیه شده، نباید باعث بشه که یک عده سوءاستفاده کنن و مدام از دوست‌ها همکار ماسک بگیرن. * درباره مطلب نحوه نشستن صحیح دانش‌آموز در کلاس مجازی که در صفحه سلامت چاپ‌شده، می‌خواستم بگم که راستش همه دانش‌آموزهای دوروبر ما که از توی رختخواب کلاس‌ها رو دنبال می‌کنن و کسی نمی‌نشینه! * در صفحه اول زندگی سلام یک مطلب کارکنین درباره ناداوری‌هایی که در مسابقات آسیایی در چند سال اخیر علیه تیم‌های ایرانی شده است. واقعاً حق‌مان را خوردند و هیچ فردی هم به آن‌ها اعتراض نمی‌کنه.

ملکی، یک استقلال‌ی