

فرمول تبدیل معمولی ها

به خارق العاده ها



موفقیت از راه ها و به اشکال مختلفی به دست

می آید اما جالب این جاست که بیشتر افراد موفق خصوصیات بسیار مشابهی دارند

فرنیگیس یاقونی | مترجم

«بیل گیتس» در ایجاد یک امپراتوری نرم افزاری موفق است که روش استفاده ما از رایانه را تغییر داده است. «وارن بافت»(دهمین فرد ثروتمند جهان) در سرمایه گذاری و ایجاد کسب و کار های بلند مدت موفق است. «گاندی» در هدایت هند و استقلال از بریتانیا موفق بود. «رونالدو» و «مسی» در دنیای فوتبال و از لحاظ کسب تعداد توپ طلا، بی رقیب هستند. موفقیت از راه ها و شکل های مختلفی به دست می آید. جالب این جاست که بیشتر افراد موفق خصوصیات بسیار مشابهی دارند. طبق اعلام یک موسسه تحقیقاتی در کانادا، مواردی که در ادامه با آن ها آشنا می شوید، ویژگی های مشترک افراد موفق است. شایان ذکر است که این فهرست ترتیب خاصی ندارد. البته قرار نیست با رسیدن به این ۷ ویژگی الزاماً موفق شوید. شاید شما کسی باشید که یک بخش جدید به این فهرست اضافه می کند.

۱ تخصص و برتری | بر برای افراد موفق مهم نیست که چه شغلی دارند! هیچ شغلی به نظر آن ها کوچکوبی اهمیت نیست و افراد موفق برای برتری در آن شغل تلاش می کنند. آن ها به دنبال افزایش تخصص در حرفه شان هستند و می دانند که سیدن به موفقیت با خودش پول به همراه دارد.

۲ شونده عالی | همه می خواهند یک گوینده عالی باشند اما چه تعداد از مردم تلاش می کنند که شنوندگان عالی باشند؟ افرادی که گوش می دهند در زندگی موفق

گناه دختر ۴ ساله ام چیست که من طلاق گرفتم؟

یک سال پیش از خانمم به دلایل بسیار مستحکم و منطقی، جدا شدم. بعد از یک سال، تصمیم گرفتم دوباره ازدواج کنم. حالا مشکل من این است که هر جا برای خواستگاری می روم، به خاطر داشتن بچه، به من جواب رد می دهند. سوال من از شما این است که گناه دختر چهار ساله ام چیست که من طلاق گرفتم؟ لطفا راهنمایی کنید.



راهله فارسی | مشاور

مخاطب گرامی، برای ازدواج مجدد وقتی بچه دارید، قبول کردن شرایطتان باید اولویت اول ملاک های تان باشد و در کنارش، ملاک های بعدی را مطرح کنید. بعضی آقایان برای ازدواج مجدد به دنبال این هستند که همسری بهتر از قبلی پیدا کنند و این تصویری اشتباه است. باید به دنبال همسری باشید که آرامش را برای شما و فرزندتان به ارمغان

می دانند که نمی توانند افراد دیگری آن چهره را ایشان اتفاق می افتد تغییر دهند اما می توانند نحوه واکنش و احساس شان به آن را تغییر دهند. یکی دیگر از نشانه های خود کنترلی این است که با وجود احساسی که به آن دارید، کار درست را انجام دهید.

چندین نقشه راه | افراد خارق العاده همیشه آماده هستند. آن ها تنها یک پلن B، بلکه یک پلن C، D، E و F هم دارند. آدم های موفق به صورت ذهنی احتمالات را تمرین و تجسم می کنند تا زمانی که موقعیت واقعی رخ می دهد، مغز آن ها «به یاد بیاورد» چه کاری باید انجام دهند. افرادی که موفق هستند کنترل را در دست دارند. آن ها می دانند که همیشه یک راهی برای موفق شدن وجود دارد. آن ها احساس نمی کنند که قربانی ژنتیک، تاریخ یا شرایط خود شده اند و واقعاً معتقدند که گذشته، آینده را تعیین نمی کند. آن ها خودشان فیلم نامه زندگی خود را می نویسند.

۵ شجاع بودن | همه ما عبارت «بدون ریسک» بدون پاداش» را شنیده ایم اما چند نفر از ما واقعاً ریسک لازم را برای به دست آوردن پاداشی که می خواهیم، انجام می دهیم؟ تعداد زیادی از افراد حاضر به انجام ریسک در زندگی نیستند اما کسانی که این کار را انجام می دهند، شانس موفقیت شان بیشتر می شود. افراد موفق، شهامت شروع کردن و شهامت ادامه دادن را دارند. آن ها از خراب کردن پل های پشت سر نمی ترسند البته اگر این کار به معنای حرکت به جلو و اصولی باشد.

۶ بخشنده | افراد موفق بخشنده های سخاوتمندی هستند. آن ها این «راز» را می دانند و به آن اعتقاد دارند که هر چه بیشتر بدهید، بیشتر دریافت خواهید کرد. آن ها بر اساس این اصل عمل می کنند: «شما به هر آن چه در زندگی می خواهید، خواهید رسید اگر به افراد دیگر کمک کنید تا به آن چه می خواهند برسند.» اگر تا به حال به این راز توجه نکرده اید، باید فوری شروع کنید. پول تنها چیزی نیست که می توانید ببخشید. شمامی توانید زمان، تخصص و... بدهید. به دنبال راه هایی برای باز کردن در ها به روی مردم باشید.

۷ اشتیاق | یک نشانه قطعی از افراد خارق العاده، اشتیاق آن ها به زندگی خود است. آن ها صاحب باهیجان از خواب بیدار می شوند زیرا می دانند که این روز آن ها را یک قدم به رسیدن به رویای خود نزدیک می کند. افراد موفق تمایل دارند مدیر و رهبر باشند زیرا دیگران جذب شور و شوق آن ها می شوند و این باعث افزایش انگیزه شان برای تلاش بیشتر خواهد شد.

همسری می خواهید یا مادر برای فرزندتان؟!؟

وقتی از جلسه اول خواستگاری با فرزندتان می روید یا این که همه صحبت های شما در این جلسات حول فرزندتان است، آن خانم احساس می کند شما بیشتر از گرفتن زن می خواهید که مادر برای فرزندتان بگیری و احساس بی ارزشی به او دست می دهد و عقب نشینی می کند. باید پذیرفت که بعضی خانم ها از زیر در همین بودن برای مراقبت از فرزند می ترسند و وارد زندگی مشترک با مرد بچه دار نمی شوند. بهترین کار ممکن این است که شما به طرف مقابل تان احساس امنیت بدهید و مثلاً به او بگویید: «من وقتی شما وارد زندگی مان بشوید، به تربیت تان اعتماد دارم.» در نهایت به شما پیشنهاد می دهم اگر از کسی خوش تان آمد، حتماً مشاوره قبل از ازدواج اجدی بگیرید تا مطمئن شوید که آن فرد، همسر خوبی برای شما و مادر خوبی برای فرزندتان خواهد بود یا نه.

راهکارهای اشتباه برای جلوگیری از خیانت شوهرها

چرا بررسی کارت های بانکی شوهر، تماس ها، پیامک ها شبکه های اجتماعی او و... مانع بی وفایی اش نمی شود؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

هیچ زنی تحمل خیانت دیدن را ندارد اما بعضی خانم ها برای جلوگیری از این اتفاق تلخ، راهکارهای اشتباهی را در پیش می گیرند. مثلاً برداشتهای او از کارت های اعتباری اش، تماس ها و پیامک های تلفن همراهش، فعالیت او در شبکه های اجتماعی و حتی لایک هایش را بررسی می کنند. می خواهند با این شیوه، خیال شان راحت باشد که اگر شوهرشان خیانت کرد، فوری می فهمند! حالا سوال این است که آیا استفاده از چنین روش هایی از لحاظ روان شناسی توصیه می شود و مانع خیانت کردن شوهر خواهد شد؟

نه به نقش زندان بانی در زندگی مشترک

خیانت و بی وفایی از طرف همسر، مشکل بسیار جدی و غیر قابل تحملی به نظر می رسد که هیچ فردی، توانایی تحمل و تجربه آن را ندارد. متأسفانه عده ای در زندگی مشترک متعهد نیستند و خیلی ساده قید تعهد داشتن در ازدواج را می زنند. بعضی خانم ها برای این که به زعم خودشان بتوانند همسر را حفظ کنند، دقیقاً نقش زندان بان را بر عهده می گیرند یعنی دایم در حال رصد کردن شوهرشان و رفتار هایش

هستند. بنابراین چنین خانم هایی در نقش زندان بان یک زندانی در زندگی مشترک بوده اند، فقط همین و یک زندانی هم همیشه دنبال راه فرار و نجات خود از زندانش است! این وسط یک بازی بچگانه و خنده دار به امرای افتد که نتیجه اش هر چه باشد، داشتن خیال راحت از خیانت نکردن شوهر نخواهد بود.

خانم هایی همیشه نگران و مشوش و آشفته

چنین خانم هایی، تلفن شوهر، رفت و آمد و جاهایی که می رود، تعقیب او و هزاران مدل رفتارهای این چنینی در شبانه روز را انجام می دهند و در آخر اظهار می کنند که از خیانت شوهرم جلوگیری کرده ام! به این افراد ابتدا باید یک خسته نباشید گفت چون با این رفتارها دیگر هیچ توان و انرژی از خودشان باقی نخواهند گذاشت تا به شوهرشان محبت و توجه مثبت داشته باشند. این دسته از خانم ها با چنین رفتارهایی به افرادی خسته چه به لحاظ روحی و چه جسمی، همچنین همیشه نگران و مشوش و آشفته تبدیل می شوند.

راهکاری منطقی به جای بررسی های سختگیرانه

پایه و اساس یک زندگی مشترک سالم، اعتماد داشتن زن و شوهر به یکدیگر است. این طور هم نیست که اگر شوهری خیانت کرد، بگوییم که حتماً مشکل از خانم او و رفتار هایش بوده است. توجه داشته باشید که راهکارهای منطقی برای جلوگیری از خیانت عبارتند از: به شوهرتان بگویید که به او اعتماد دارید، رابطتان را در اولویت قرار دهید، از نق زدن و سرزنش کردن های افراطی بپرهیزید، نشان دهید قدر او را می دانید، گاهی اوقات به او اجازه دهید که با خودش خلوت کند، در خانه ظاهر زیبا و آراسته داشته باشید، برای او دلبری کنید، رابطه ناشویی رضایت بخشی داشته باشید، در طول روز گاهی به او پیام عاشقانه و عاطفی بدهید، تعامل و ارتباط صمیمانه ای داشته باشید، اختلاف نظر را به درستی حل و فصل کنید، از همان ابتدا به شوهرتان بفهمانید که خیانت را نمی توانید تحمل کنید و...

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>

* چقدر زیباست که پدر و مادری این دغدغه را داشته باشند که چرا و چطور به کنجاوی های کودکشان درباره تفاوت هایی که در زندگی سلام اشاره کردید، پاسخ بدهند.

* خوبه که در صفحه سلامت گفتن که در منزل هم می شود ذرت مکیکی خوشمزه درست کرد، من فکر کردم نمی شه!

* از خدمت مشاوران محترم زندگی سلام سوال داشتم، چه جوری بفرستم یا ارتباط برقرار کنم؟ سوالم درباره ترس فرزندانم (۲ دختر ۷ و ۶ ساله) از تنها ماندن در منزل است.

ما و شما: سوال تان را با توضیحات کامل تر درباره ترس فرزندتان به همین شماره پیامکی ۰۲۰۰۹۹۹ ارسال کنید.

* من در بچگی به خاطر داشتن لهجه، خیلی توسط دوست هام مسخره شدم و پرونده دیروز زندگی سلام رو که خوندم، یاد اون زمان افتادم. امیدوارم فرهنگ سازی بشه تا اون خاطرات من، برای هیچ بچه ای تکرار

برگ سبز و سند کمپانی پراید	به شماره انتظامی 26_17377 شماره شاسی 1412287583746 شماره موتور: 376993 بنام عباس اربابی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱/۱۹۹۸۵۸
برگ سبز و سند کمپانی پراید	به شماره انتظامی 26_17377 شماره شاسی 1412287583746 شماره موتور: 376993 بنام عباس اربابی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱/۱۹۹۸۵۸

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان

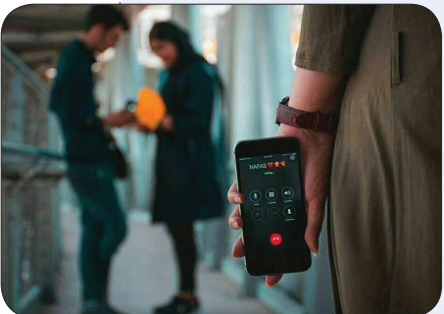
فشارش می پذیرد

۰۹۹۰-۰۱۲۷۲ ☎ layout@khorasannews.com



زندگی سلام
سه شنبه
۲۳ آبان ۱۴۰۱
شماره ۳۳۰۱

خانواده و مشاوره



بسیار جدی و غیر قابل تحملی به نظر می رسد که هیچ فردی، توانایی تحمل و تجربه آن را ندارد. متأسفانه عده ای در زندگی مشترک متعهد نیستند و خیلی ساده قید تعهد داشتن در ازدواج را می زنند. بعضی خانم ها برای این که به زعم خودشان بتوانند همسر را حفظ کنند، دقیقاً نقش زندان بان را بر عهده می گیرند یعنی دایم در حال رصد کردن شوهرشان و رفتار هایش

هستند. بنابراین چنین خانم هایی در نقش زندان بان یک زندانی در زندگی مشترک بوده اند، فقط همین و یک زندانی هم همیشه دنبال راه فرار و نجات خود از زندانش است! این وسط یک بازی بچگانه و خنده دار به امرای افتد که نتیجه اش هر چه باشد، داشتن خیال راحت از خیانت نکردن شوهر نخواهد بود.

خانم هایی همیشه نگران و مشوش و آشفته

چنین خانم هایی، تلفن شوهر، رفت و آمد و جاهایی که می رود، تعقیب او و هزاران مدل رفتارهای این چنینی در شبانه روز را انجام می دهند و در آخر اظهار می کنند که از خیانت شوهرم جلوگیری کرده ام! به این افراد ابتدا باید یک خسته نباشید گفت چون با این رفتارها دیگر هیچ توان و انرژی از خودشان باقی نخواهند گذاشت تا به شوهرشان محبت و توجه مثبت داشته باشند. این دسته از خانم ها با چنین رفتارهایی به افرادی خسته چه به لحاظ روحی و چه جسمی، همچنین همیشه نگران و مشوش و آشفته تبدیل می شوند.

راهکاری منطقی به جای بررسی های سختگیرانه

پایه و اساس یک زندگی مشترک سالم، اعتماد داشتن زن و شوهر به یکدیگر است. این طور هم نیست که اگر شوهری خیانت کرد، بگوییم که حتماً مشکل از خانم او و رفتار هایش بوده است. توجه داشته باشید که راهکارهای منطقی برای جلوگیری از خیانت عبارتند از: به شوهرتان بگویید که به او اعتماد دارید، رابطتان را در اولویت قرار دهید، از نق زدن و سرزنش کردن های افراطی بپرهیزید، نشان دهید قدر او را می دانید، گاهی اوقات به او اجازه دهید که با خودش خلوت کند، در خانه ظاهر زیبا و آراسته داشته باشید، برای او دلبری کنید، رابطه ناشویی رضایت بخشی داشته باشید، در طول روز گاهی به او پیام عاشقانه و عاطفی بدهید، تعامل و ارتباط صمیمانه ای داشته باشید، اختلاف نظر را به درستی حل و فصل کنید، از همان ابتدا به شوهرتان بفهمانید که خیانت را نمی توانید تحمل کنید و...

* چقدر زیباست که پدر و مادری این دغدغه را داشته باشند که چرا و چطور به کنجاوی های کودکشان درباره تفاوت هایی که در زندگی سلام اشاره کردید، پاسخ بدهند.

* خوبه که در صفحه سلامت گفتن که در منزل هم می شود ذرت مکیکی خوشمزه درست کرد، من فکر کردم نمی شه!

* از خدمت مشاوران محترم زندگی سلام سوال داشتم، چه جوری بفرستم یا ارتباط برقرار کنم؟ سوالم درباره ترس فرزندانم (۲ دختر ۷ و ۶ ساله) از تنها ماندن در منزل است.

ما و شما: سوال تان را با توضیحات کامل تر درباره ترس فرزندتان به همین شماره پیامکی ۰۲۰۰۹۹۹ ارسال کنید.

* من در بچگی به خاطر داشتن لهجه، خیلی توسط دوست هام مسخره شدم و پرونده دیروز زندگی سلام رو که خوندم، یاد اون زمان افتادم. امیدوارم فرهنگ سازی بشه تا اون خاطرات من، برای هیچ بچه ای تکرار

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان

فشارش می پذیرد

۰۹۹۰-۰۱۲۷۲ ☎ layout@khorasannews.com

۳