

زندگی نامه ۵ چهره معروف که با خواندنش هیچ گاه از رسیدن به موفقیت ناامید نخواهید شد

هرگز تسلیم نشو!



اپرا وینفری

مجری، برنده جایزه اسکار

شاید هیچ فردی، زندگی سخت تهیه کننده، هنرپیشه، مجری، برنده جایزه اسکار، نامزد جایزه گلدن گلوب و مشهورترین و مطرح ترین مجری تلویزیونی آمریکا و جهان را باور نکند. اپرا در طول زندگی خود با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کرده است. از این جمله می توان به ایرادهایی اشاره کرد که از وزن او سیاه پوست بودنش گرفته شد ولی او هیچ گاه اجازه نداد این مسائل سر راه هدف و انگیزه اش قرار گیرد. وقتی به دوران او کودکی او نگاه کنید، دستاوردهای فردی اش حتی اهمیت بیشتری پیدا می کنند. اپرا در دوران کودکی، قربانی آزار جنسی بوده و خانواده بی نهایت فقیری داشته است. با این حال، در دبیرستان یکی از برترین دانش آموزان بود و بورسیه کامل را برای ورود به کالج دریافت کرد. سپس راه خود را برای ورود به تلویزیون باز کرد، ابتدا به عنوان گوینده در شبکه ای محلی و بعد ها به عنوان سوپر استاری بین المللی و تهیه کننده شبکه تلویزیونی خود؛ تا ثابت کند نتیجه تلاش چیزی جز موفقیت نیست و نباید سختی ها را بهانه شکست کرد.



امیلی بلانت

بازیگر، برنده یک جایزه گلدن گلوب

پیش از این که «امیلی بلانت» نامزد دریافت جایزه گلدن گلوب شود و نقش های اصلی را در سینما و تلویزیون به دست آورد، به سختی می توانست با همکلاسی های خود مکالمه کند. بین سنین هفت تا چهارده سالگی، امیلی لکنت زبان داشت. خود او در مصاحبه ای تعریف کرده، «من بچه باهوشی بودم و حرف های زیادی برای گفتن داشتم، ولی نمی توانستم آن ها را بیان کنم. این مشکل همیشه به سراغم می آمد. من هیچ وقت فکر نمی کردم بتوانم بنشینم و با کسی درست همین طور که الان دارم با شما حرف می زنم، صحبت کنم.» همه چیز وقتی تغییر کرد که یکی از معلمان دوره راهنمایی اش، او را تشویق کرد برای حضور در نمایش تئاتر مدرسه تلاش کند. با این که ارتباط برقرار کردن برایش بسیار دشوار بود ولی معلمش با محبت به او اصرار کرد و پیشنهاد داد که لهجه ها و صدا های شخصیت ها را امتحان کند تا بتواند کلام را از دهانش بیرون دهد و این کار جواب داد. در پایان سال های نوجوانی، بلانت بر لکنت زبان خود غلبه کرد و حالا به جایگاهی موفق در بازیگری دست یافته است.



کنتل هارلند ساندروز

کارآفرین، موسس رستوران های مرغ سوخاری

سرهنگ «هارلند ساندروز» از شغل های مختلفی در دوران زندگی خود اخراج شده بود تا این که در سال ۱۹۳۰ زمانی که چهل سال داشت پخت مرغ در پمپ بنزین کنار جاده را شروع کرد. پمپ بنزین او بدون رستوران بود به همین دلیل او غذا را در اتاق محل زندگی خود می پخت. در طول ۱۰ سال بعدی، او به روشی مخصوص برای طبخ مرغ سوخاری معروف خود دست یافت و به مکان های بزرگ تری نقل مکان کرد ولی به دلیل تغییرات بین ایالتی و افتتاح جاده ای جدید که ترافیک محل رستوران وی را کاهش داد، مجبور شد کسب و کار خود را تعطیل کند و در واقع ورشکست شد. او که نگران بود چگونه با حقوق بازنشستگی اندک ۱۰۵ دلاری خود زندگی را سر کند، تصمیم گرفت رستوران هایی را پیدا کند که حق امتیاز دستور آشپزی محرمانه او را بخرند. ساندرز مبلغ کمی برای هر تکه مرغی که به فروش می رفت، می خواست؛ با خودروی خود به جاهای مختلفی رفت، در خودرو می خوابید و بیش از هزار بار پذیرفته نشد، تا این که بالاخره اولین شریک خود را پیدا کرد و حالا به پدر رستوران های مرغ سوخاری کنتاکی در جهان معروف است.



جی کی رولینگ

نویسنده مجموعه داستان های «هری پاتر»

فقط سه سال پیش از این که اولین کتاب هری پاتر به نام «هری پاتر و سنگ جادو» منتشر شود، «جی. کی. رولینگ» در سال ۱۹۹۴ تازه طلاق گرفته بود. او با کمک های دولتی زندگی خود را می گذراند و به زحمت از پس خرج نوزادش بر می آمد. «جی» پول خرید رایانه را نداشت و حتی نمی توانست از پس هزینه فتو کپی رمان ۹۰ هزار کلمه ای خود بر آید، به همین دلیل هزار نسخه را دستی تایپ کرد تا برای ناشران ارسال کند. این رمان چندین بار رد شد تا این که بالاخره «بلومزبری»، انتشارات کوچکی در لندن بعد از این که دختر هشت ساله مدیر عامل عاشق این رمان شد حاضر به چاپ آن شد.



جیم کری

بازیگر، برنده ۲ جایزه گلدن گلوب

جیم کری ۱۴ سال داشت که پدرش شغل خود را از دست داد و خانواده اش با دوران سختی مواجه شد. آن ها به داخل یک خودروی ون فولکس واگن در چمنزار یکی از فامیل هایشان نقل مکان کردند و این کمدین جوان و با انگیزه بعد از مدرسه به مدت ۸ ساعت در کارخانه ای کار می کرد تا خرج خورد و خوراک روزمره را در آورد. در ۱۵ سالگی، جیم کری اولین نمایش کمدی روی صحنه خود را در لباسی که مادرش برایش دوخته بود، اجرا کرد که کاملاً ناموفق بود ولی او انگیزه خود را از دست نداد. سال بعد در ۱۶ سالگی، ترک تحصیل کرد تا به طور تمام وقت روی کمدی تمرکز کند. مدت کوتاهی بعد از آن، به لس آنجلس عزیمت کرد و هر شب در خیابان می خوابید و موفقیت خود را در ذهن تجسم می کرد. یکی از همین شب ها، او چکی به مبلغ ۱۰ میلیون دلار به خاطر «فعالیت های بازیگری» برای خود نوشت و تاریخ آن را برای سال ۱۹۹۵ ثبت کرد. در ست قبل از آن تاریخ، او با بازی در فیلم «احمق و احمق تر» به موفقیت عظیمی دست پیدا کرد و حالا یکی از معروف ترین بازیگران جهان است.

پنج شنبه ها: مشاوره تحصیلی

اصول طراحی جدول برای برنامه ریزی تحصیلی

د کتر شکیلا یوسفی، متخصص روان شناسی سلامت

برای موفقیت در هر کاری به خصوص در تحصیلات، باید به طور منظمو حساب شده درس بخوانید. در برنامه ریزی درسی دو گام وجود دارد که گام اول را در این شماره توضیح خواهیم داد. گام اول، نوشتن اصولی برنامه های تان است.

تهیه فهرست منابعی که باید مطالعه شود

اولین گام برای برنامه ریزی درسی، تهیه فهرستی از تمام موضوعات و دروسی است که شما نیاز به مطالعه آن ها دارید. اگر شما امتحانی در پیش رو دارید، آن درس را در اولویت مطالعه قرار دهید. پس از آن که یک فهرست از تمام موضوعات یا امتحانات پیش روی تان تهیه کردید، سعی کنید بفهمید برای هر کدام لازم است چه کارهایی انجام دهید، فهرست تان را بر اساس اولویت ها مرتب کنید. درس ها را با توجه به اهمیتی که دارند، رتبه بندی کنید. این کار به شما کمک می کند بفهمید چه موضوعاتی نیاز به زمان بیشتری برای مطالعه دارند. برای همه موضوعات و امتحانات یک شماره ه در نظر بگیرید. به طور مثال، اگر به زمان بیشتری برای درس ریاضی نیاز دارید، عدد یک را برای ریاضی در نظر بگیرید و اگر کمتر بین زمانی که احتیاج دارید، مربوط به درس جغرافیاست (فرض کنید شش موضوع برای مطالعه در نظر گرفته اید)، شماره ه خرا به جغرافیا اختصاص دهید.

طراحی جدول برای مطالعه

یک جدول با ستون ها و خانه های مشخص برای تقسیم بندی زمان های مفید درس خواندن طراحی کنید. زمان های در دسترس در طول هفته را به صورت یک جدول با خانه های اختصاصی برای هر درس تقسیم بندی کنید. پس از انجام این کار می توانید هر ستون جدول را به یک موضوع اختصاص دهید. زمان ها و روز هایی را که ساعت از اد دارید، برای مطالعه مشخص کنید. به عنوان مثال ممکن است شما بین ساعت ۱۱ صبح تا ۸ شب، وقت تان از اد باشد. بهتر است برای هر خانه جدول تان بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه زمان در نظر بگیرید. خانه های بازمان کوتاه تر معمولاً از خانه های بازمان طولانی مناسب تر هستند. این طوری شما برای درس خواندن بیشتر ترغیب می شوید و درس ها به نظر تان خسته کننده نمی آیند. برای تمام زمان های قابل استفاده تان، خانه هایی را در نظر بگیرید. زمان هایی را برای فعالیت های غیر درسی تان در نظر بگیرید. در حالی که برای هر موضوع درسی زمانی را در نظر می گیرید، مطمئن شوید که اوقاتی را به خانواده، دوستان و استراحت تان اختصاص داده اید. باید بین زندگی شخصی و زندگی علمی تان تعادل برقرار کنید تا موفق شوید. ستونی را برای زمان بندی کارهایی که گرایش به انجام آن دارید از جمله تمرینات ورزشی و... در نظر بگیرید. زمان کافی را به استراحت، خواب و ورزش اختصاص دهید. اگر تنها زمان محدودی قبل از امتحان فرصت دارید، فعالیت های غیر درسی و فوق برنامه تان را لغو کنید یا به تعویق بیندازید. در شماره بعدی گام دوم برنامه ریزی را که در باره ریزه کاری های اجرایی کردن این ستون است، توضیح خواهیم داد.

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن



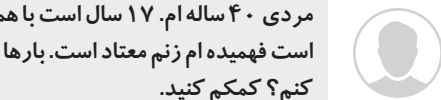
سوال از شما: پاسخ از مشاوران

زنم اعتیادش را ترک نمی کند

مردی ۴۰ ساله ام. ۱۷ سال است با همسرم زندگی می کنم و دختری ۱۴ ساله دارم. چند سالی است فهمیدم ام زنم معتاد است. بارها سعی کرده ام ترک کند، اما ترک نکرده است. چه کار کنم؟ کمک کنید.



هایی از ناامیدی و یاس را تجربه کرده اند. بنابر این برای این که بتوانید همسر تان را در گرفتن این تصمیم کمک کنید بهتر است به او امیدواری بدهید و با بیان جملات مثبت و حمایتی، ابهام ها و تاریکی هایی را که بر اثر مصرف مواد درونمای زندگی وی به وجود آمده است، از بین ببرید تا بتواند چشم اندازی از یک زندگی سالم را در ذهن خود ایجاد کند.



مردی ۴۰ ساله ام. ۱۷ سال است با همسرم زندگی می کنم و دختری ۱۴ ساله دارم. چند سالی است فهمیدم ام زنم معتاد است. بارها سعی کرده ام ترک کند، اما ترک نکرده است. چه کار کنم؟ کمک کنید.



حسین محرابی
مشاور

همسر تان را برای ترک کردن متقاعد کنید

تجربه نشان داده است ترک اجباری دوام چندانی ندارد و بیشتر افرادی که به اجبار ترک داده شده اند، خیلی زود لغزش کرده و به دامان اعتیاد بر گشته اند. اولین مرحله آماده سازی بیمار است به نحوی که خودش تصمیم جدی برای این کار بگیرد. برای آماده شدن همسر تان سعی کنید با ذکر دلایل منطقی و ترسیم یک چشم انداز مثبت و روشن از آینده زندگی، او را ترغیب کنید. از سرزنش کردن پرهیزید و با کلام و رفتار تان به او ثابت کنید که در این راه از حمایت کامل شما بهره مند خواهد بود.

به همسر تان امید بدهید

بیشتر افرادی که به مواد مخدر روی می آورند، دوره

چند حقیقت روان شناختی

ذهن همیشه به دنبال دلایلی برای تقویت تفکرات ماست

مترجم: یاسمین مشرف
منبع: lifecoachcode.com

ذهن ما هر چیزی را که با اعتقادات مان – حتی اعتقادات عجیب یا نادرست – تقابل داشته باشد، فیلتر می کند و بر یکی دو دلیلی تکیه می کند که این اعتقادات را تایید می کنند. این کار به یک دلیل زیست شناختی – صرفه جویی در انرژی – انجام می شود. در واقع ذهن از باور های جا افتاده ما دفاع می کند، زیرا در انتها یک باور به معنی آن است که ما باید همه باور های دیگر مان را مجدداً ریزی کنیم و این کار به انرژی زیادی نیاز دارد. هنگامی که شواهدی مغایر با باور های اصلی مان به ما ارائه می شو، دچار احساس بسیار نا راحت کننده ای به نام «ناهماهنگی شناختی» می شویم؛ چیزی که باعث می شود به توجیه، نادیده گرفتن و حتی انکار هر چیزی که با باور های مان تناسب ندارد بپردازیم.

ویژگی هایی از دیگران که از آن ها نفرت داریم، ناامنی های سرکوب شده در شخصیت ما به ما هستند

در روان شناسی یونگی، «سایه ذهن» به یک جنبه ناخود آگاه یا همه ضمیر ناخود آگاه اشاره دارد که توسط ذهن خود آگاه سرکوب شده است. به عنوان مثال اگر شما خود تان را فرد با انضباطی می دانید، بخش تنبل شما سرکوب و در سایه پنهان می شود. این بخش پنهان، رفتار شما را تحت تاثیر قرار می دهد و بخش منضبط وجود شما را به چالش می کشد. گاهی نفرت ما از برخی افراد به این دلیل است که آن ها بخشی از شخصیت ما را که سعی کرده ایم به سختی و با کنار گذاشتن بخشی از خود مان آن را حفظ کنیم، به چالش می کشند.

واقعیت ابتدا توسط ذهن ناخود آگاه دریافت سپس در جهان بیرون اعمال می شود

همه چیز هایی که می بینیم، می شنویم، لمس می کنیم، می بوئیم و طعم و مزه اش را احساس می کنیم، ابتدا توسط ذهن ما دریافت و بعد به ما ارائه می شود. به عبارت دیگر همه چیز هایی که درک می کنیم ابتدا از فیلتر ذهن ما عبور کرده اند. ما در دنیا های متفاوتی زندگی می کنیم چون فیلتر های ذهنی متفاوتی داریم. ذهن ناخود آگاه هر یک از ما عناصر مختلفی را فیلتر و بر عناصر دیگری تاکید می کند و بر همین اساس است که خاطر ه ما تر سن های مختلفی داریم و نیز به همین دلیل واقعیتی را که ما تجربه می کنیم با دیگران متفاوت است.

روحیه ما بر نحوه ادراکمان تاثیر می گذارد

هر گونه احساسی که داشته باشید، بر جزئیاتی که می بینید تاثیر می گذارد. به عنوان مثال، اگر احساس غم و اندوه داشته باشید، متوجه جزئیات بیشتری خواهید شد که به نا راحتی مربوط هستند. اگر فکر می کنید امروز روز خوبی برایتان نیست، ذهن تان جزئیات بیشتری که این فرض را تقویت می کند، مشاهده خواهد کرد و هنگامی که روحیه مثبتی دارید تمایل دارید این جزئیات منفی را نادیده بگیرید، حتی اگر این جزئیات هنوز در اطراف شما وجود داشته باشد.