

امروز با یک کار غافلگیر کننده همسر و فرزندان یا والدین ات را خوشحال کن. کاری که خیلی دوستش دارند و توانایی انجام آن را داری ولی آن ها منتظرش نیستند!

پیشنهاد امروز

مروری بر فهرست جوان ترین ایده پردازان موفق دنیا

## با جوان ترین ایده پردازان ثروتمند دنیا آشناشوید!

مارك زوكر برگ: موسس فیس بوك



مارك زوكر برگ در صدر فهرست جوان ترین ایده پردازان موفق دنیا قرار دارد. مارك زوكر برگ وقتی تنها ۱۹ سال داشت، شبکه اجتماعی فیس بوك را تأسیس کرد. رسانه‌ای اجتماعی که تنها چند سال بعد از تأسیسش موفقیتی عظیم را برای موسسش به ارمغان آورد. سایتی با هزاران کارمند که هنوز هم در حال پیشرفت است و می‌تواند الهامبخش افرادی زیادی باشد.



جوان کاترین رولینگ: خالق هری پاتر

رولینگ نامی آشنا در بین طرفداران کتاب‌های تخیلی است. زمانی که جوان تنها ۲۵ سال داشت و در قطار منتظر رسیدن به مقصد بود؛ ایده اولیه هری پاتر به ذهنش خطور کرد. پسری که ناگهان متوجه می‌شود یک جادوگر است! دنبال کردن همین ایده و نوشتن کتاب‌های محبوب و پر فروش هری پاتر باعث شد تا مدتی بعد، جی‌کی رولینگ از یک مادر تنها و منشی ساده که مدت‌ها در بیمارستان روانی بستری بود، به سی‌ویکمین شخص پولدار انگلیس تبدیل شود!

شاید بارها و بارها برای شما هم اتفاق افتاده باشد که وقتی در یک ترافیک سنگین گیر کرده‌اید یا در ایستگاه منتظر اتوبوس نشسته‌اید ناگهان ایده بکر و نابی به ذهن تان خطور کرده باشد. ایده‌هایی که هر کدام به تنهایی می‌تواند زندگی تان را دگرگون کند و یک تجارت پر سود را برپا کند یا به ارمغان آورد؛ اما پیشتر وقت‌ها این ایده‌ها برای همیشه در ذهن ما مدفون می‌شوند. برخی سنن زیاد را بهانه می‌کنند و احتمالاً با خودشان به این نتیجه می‌رسند که کاش جوان تر بودم تا ایده بکرشان را عملی کنند. برای جوان‌ترها هم نداشتن سرمایه و تجربه کافی، یک بهانه همیشگی است! اما هیچ وقت برای رسیدن به موفقیت خیلی دیر یا خیلی زود نیست. در ادامه به افرادی اشاره خواهیم کرد که در سنین کم به موفقیت رسیده‌اند.

کاترین كوك: موسس سایت myyearbook.com

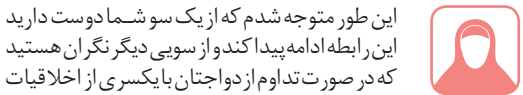
۱۵ سالگی سنی است که هنوز فکر شیطنت‌های کودكانه از ذهن خیلی از ما بیرون نرفته است. کاترین و برادرش دیوید با یک ایده ناب به شهرت رسیدند. کاترین به کمک برادرش سایتی را تأسیس کرد که تحقیق و فعالیت‌های دانش‌آموزان مدرسه‌اش در آن بارگذاری و بهترین گروه و کلاس از بین آن‌ها انتخاب می‌شد. این سایت هم اکنون ۵ میلیون عضو دارد.



### خانواده نامزد دم بدون اطلاع خرید عروسی را انجام دادند!



۳۵ ساله، شاغل و از یک خانواده ساده روستایی هستم. نامزد من ۶ سال است می‌شناسم، ۳ سال پیش به واسطه آشنایی خانوادگی، از من خواستگاری کرد و به فاصله دو روز گفت فعلا شرایط برای من مهیا نیست ولی این موضوع هیچ اختلالی در رابطه ما ایجاد نکرد. ۶ ماه پیش تقاضای ازدواج کرد و خواستگاری رسمی شد، من به دلیل اختلاف طبقاتی مخالف بودم؛ ولی آنقدر جدی بود که قانع شدم. مهریه و زندگی



سپیده سلطان محمدری دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی

این طور متوجه شدم که از یک سو شما دوست دارید

این رابطه ادامه پیدا کند و از سویی دیگر نگران هستمید

که در صورت تداوم از دو اجتناب بایکسری از اخلاقیات

نامزدتان مشکل پیدا کنید و سوالتان این است که

چطور با این مسئله کنار بیایید. از طرفی با صحبت‌های

نهایی، ایشان ظاهرا رابطه را به حالت معلق نگه

داشته‌اند و این باعث نگرانی شما شده و وضعیت

روانی تان را به هم ریخته است.

اجازه دهید اول به مسئله دوم یعنی معلق ماندن رابطه

بپردازیم. این که تحت این شرایط حال بدی داشته

باشید، کاملا قابل درک است. شما به نامزدتان و

رابطه‌ای که شکل گرفته، علاقه دارید و این در حالی

است که ایشان ظاهرا به دنبال بهانه‌ای برای تمام شدن

رابطه هستند؛ اما بیایید عقلانی به قضیه نگاه کنیم.

دوست عزیز! اگر با دقت به نوشته خودتان و نحوه

آشنایی تان توجه کنید، متوجه می‌شوید که ایشان از

همان ابتدا یکسری تردیدهایی درباره شروع رابطه با

شما داشتند، یک بار با پس گرفتن خواستگاری انجام

شده و یک بار هم زمانی که شما ناراحتی تان را مبنی

بر خرید بدون اطلاعاتن، مطرح کردید که باعث شده

درباره تمام شدن رابطه به فکر بیفتند. این‌ها نشان

می‌دهد ظاهرا ایشان هنوز درباره جدی شدن ازدواج یا

شمارت دید دارند. اگر این حس درست باشد، بهترین

کار در حال حاضر این است که به ایشان و مهم‌تر از همه

به خودتان فرصت دهید. به ایشان فرصت دهید تا با

خودشان روراست باشند. به خودتان فرصت دهید

تا ببینید آیا تمایل دارید در رابطه‌ای که احتمالا قرار

است همیشه شما کوتاه بیایید، بمانید یا نه؟ اینکه به

عزت و احترام این است که برای آن ارزش قائل هستید

ولی به این فکر کنید که احتمالا قرار است چندبار از این

کارها بکنید و به چه قیمتی؟ قدرت صحبت و مذاکره

شمارا اتحصین می‌کنم چون لازمه تداوم یک رابطه

خوب است، اما به شرطی که طرف مقابل هم خواهان

مذاکره باشد. در حال حاضر کاری که می‌توانید بکنید

این است که با نامزدتان صحبت و احساس واقعی تان

را مبنی بر ادامه زندگی مطرح و اشاره کنید که متوجه

تجملاتی برایم مهم نبود، همه چیز به سادگی پیش رفت. قرار گذاشتیم پس از مراسم عقد و تهیه جهیزیه و خانه، زندگی مشترک را شروع کنیم ولی بعد از دو ماه متوجه شدم بدون مشورت و اطلاع من به خانواده‌اش سپرده سرویس طلا، آینه و شمعدان و سرویس آرایش را بخرند، وقتی متوجه شدم ناراحتی‌ام را منعکس کردم ولی خودش و خانواده‌اش جبهه گرفتند. اخلاقش عوض شده است، جواب تلفن‌ها و پیام‌هایم را



بگیرد که وی ممکن است چنین آدمی باشد و اصلا فلسفه دوران نامزدی هم این است که دوطرف با ویژگی‌های اخلاقی هم آشنا شوند و ببینند آیا حاضرند این ویژگی‌ها را بپذیرند یا نه؟ برای بررسی این فرضیه می‌توانستید پیش از ابراز ناراحتی، دلیل این رفتار را از ایشان بپرسید. شاید دلیل قانع کننده‌ای برای این کار داشتند؛ ولی اگر دلیل قانع کننده‌ای نداشتند یا بعد از مدتی متوجه شدید که مشورت نکردن و تکروری در کارها بخشی از ویژگی شخصیتی ایشان است، آن موقع باید با خودتان کنار بیایید که آیا می‌خواهید این فرد را با این ویژگی بپذیرید یا نه؟ همه مشکلات بودن با شخصی با این ویژگی را پیش‌بینی کنید و سودوزیان بودن با این فرد را بسنجید و بعد انتخاب کنید. وقتی بپذیرید که همسر آینده من شخصی است که ممکن است گاهی بدون اطلاع من تصمیمات انفرادی بگیرد، کنار آمدن با قضیه در طول زندگی هم راحت‌تر می‌شود. زن و مرد هر کدام در زندگی مشترک حق و حقوق و وظایفی دارند و انتظار اینکه همسر تان از شما مشورت بخواهد جزو حقوق شماست.

در جمع‌بندی باید عرض کنم در صورت تداوم رابطه، زمان آشنایی را بیشتر کنید. اگر در این حال باز هم پیام عذرخواهی فرستادم و تلفنی احوال پدر و مادرش را پرسیدم. ماندنم با این اخلاق چه کار باید بکنم؟ کسی که من را امین صحبت‌ها و انتخاب‌های زندگی‌اش نمی‌داند! چند وقت پیش پیام داد که می‌خواهم راحت بکنم و به همه می‌گویم آزمایش قبل از ازدواج دادیم و به دلیل مشکل ژنتیک و نداشتن تقاهم، جدا شدیم. من نامزد من را دوست دارم و این چند روز خیلی حالم بد است.

##### گامی برای زندگی



##### حواستان به خودتان باشد!

فرنگیس یاقوتی

بعد از پاک کردن ذهن‌تان از تمام خاطرات ناخوشایند و مرتب کردن محیط اطراف‌تان نوبت ظاهر خودتان است. باید در ظاهر شما هم تغییری صورت بگیرد که نشان‌دهنده ذهن آرام و حال خوب‌خانه شما باشد. موضوع اول، در ابتدا خرید یک لباس مناسب منزل، برای افتتاح روز اول چالش‌خوشبختی به شدت توصیه می‌شود.

موضوع چهارم بر نامه خواب خودتان را مشخص کنید و صبح‌ها را با خوابیدن از دست ندهید. هر چقدر صبح زودتر بیدار شوید، قطعاً حال دلتان بهتر می‌شود. ممکن است مدت کوتاهی برایتان سخت باشد و فکر کنید نمی‌توانید عادت دیر از خواب بیدار شدن را از خودتان دور کنید؛ اما قطعاً و کمی پشتکار و میل به تغییر می‌توانید زودتر بیدار شوید.

موضوع سوم این که طی این چهل روز چالش‌خوشبختی، تمام وعده‌های غذایی را چه تنها هستید چه با همسر تان، از زیبایی ظرف غذا و تزئین غذا غافل نشوید و در بهترین ظرف‌هایتان و با زیباترین تزئین، غذا را نوش‌جان کنید. لطفاً این طرز فکر که من یک نفر تنها هستم پس می‌توانم شورت را به جای ظرف جداگانه در کنار ظرف برنجم بریزم از خودتان دور کنید. حداقل در این چهل روز چالش، خودتان را هم مانند یک مهمان حسابی تحویل بگیرید.

موضوع چهارم و بسیار مهم در این مرحله این است که طی این چهل روز نباید با همسر تان بحث و دعوا داشته باشید. حتی اگر صدر صد حق با شماست و دلتان می‌خواهد فریاد بزنید؛ اما برای دیدن نتیجه این چهل روز دندان روی جگر بگذارید و نفس عمیق بکشید، لبخند بزنید و یادتان باشد بعد از پایان چالش اگر همچنان موضوع همان قدر مهم بود، می‌توانید مطرح کنید. پس الان سکوت کنید و حق را به همسر تان بدهید. یک تمرین خیلی ساده درباره این موضوع را با یک حکایت بیان می‌کنم. روزی یک نفر نزد مشاور می‌رود از رفتار همسرش شکایت می‌کند که همسر به محض دیدن من بد اخلاقی می‌کند. مشاور هم به آن فرد یک معجون جادویی می‌دهد و می‌گوید هر زمان همسر به خانه آمد ابتدا سلام کن و تا نیم ساعت آن معجون را غرغره کن. بعد از یک هفته آن فرد دوباره نزد مشاور رفت و گفت معجون‌تان معجزه کرد و با همسر طی این هفته هیچ دعواایی نداشتم. مشاور می‌خندد و می‌گوید در واقع معجزه‌ای نبوده است فقط شما با غرغره کردن معجون در نیم ساعت اول که همسر تان از سر کار خسته و کوفته به خانه برمی‌گردد، نمی‌توانید حرف بزنید و در نتیجه دعوایی صورت نمی‌گیرد.