



برای یافتن راه موفقیت باید قاتلان آن را بشناسید

۷ قاتل موفقیت را بشناسید



دکتر بر ایران ای. رابینسون | مترجم: عاطفه رضوان نیا

برای آن که سرعت دست یافتن به موفقیت را در شما تقویت کنیم، ۷ قاتل موفقیت را به همراه توضیحاتی مختصر درباره این که با این قاتلان چه کار باید بکنید، به شما معرفی می کنیم.

۱ چند کاره بودن

مطالعات نشان می دهد وقتی شما در آن واحد از این وظیفه به آن وظیفه می پرید، در واقع مغز خود را وادار می کنید مدام در تلاش برای متمرکز شدن باشد که این کار باعث می شود بهر هوری شما تا ۴۰ درصد کاهش یابد.

۲ راه حل چیست؟

مطالعات نشان می دهد وقتی سرعت خود را کاهش می دهید- به جای آن که آن را افزایش دهید- و در هر زمان فقط روی یک وظیفه تمرکز می کنید، بهر هوری؛ اثر بخشی و موفقیت خود را افزایش می دهید.

۳ امن بازی کردن

مطالعات نشان می دهد شانس موفقیت شما با خطر پذیری بیشتر، افزایش می یابد. راه رسیدن به موفقیت از منطقه امن نمی گذرد.

۴ راه حل چیست؟

از منطقه امن تان خارج شوید. به جای آن که از شغل های ناشناخته اجتناب کنید به محدوده های نا آشنا و پیش بینی ناپذیر وارد شوید، از هر آن چه جدید است استقبال و خود را مقاوم کنید.

۵ ساعات طولانی تر کار کردن

مطالعات نشان می دهد مدیران بسیار کار آمد،

کمترین تعداد ساعت (به طور میانگین ۵۲ ساعت در هفته) را کار می کنند، در حالی که مدیرانی با بهر هوری کمتر طولانی ترین ساعات (به طور متوسط ۷۰ ساعت در هفته) کار می کنند.

۶ راه حل چیست؟

وقتی کمتر و باهوش تر کار می کنید، کارتان سریع تر پیش می رود؛ کیفیت آن بهتر می شود؛ سالم تر می مانید؛ مسیر شغلی پایدارتری دارید و طولانی تر عمر می کنید.

۷ تمرکز بر مشکلات

درست است منفی باقی همان ویژگی طبیعی است که ایمنی شما را حفظ می کند؛ اما این

ویژگی شمارا از رسیدن و دستیابی به موفقیت دور می کند. مطالعات نشان می دهد بدبین ها کمتر احتمال دارد از نردبان شغلی بالا بروند.

۸ راه حل چیست؟

جنبه های مثبت را ببینید و روی راه حل ها تمرکز کنید. به جای آن که فکر کنید دستیابی به فرصت ها کار سختی است؛ در هر سختی در پی فرصت باشید.

۹ خود را تحقیر کردن

بین احساس شفتت به خویشتن و موفقیت رابطه مستقیمی وجود دارد. خود را کوبیدن بعد از شکست، شانس دوباره بلند شدن از زمین را کاهش می دهد.

۱۰ راه حل چیست؟

برای رسیدن به راز موفقیت، خود ویرانگران را شناسایی کنید. عیب جوی درون تان را خاموش کنید. با خودتان به نر می صحبت کنید؛ خودتان را تأیید کنید و چشم اندازهای تشویق کننده و انگیزه بخش داشته باشید.

۱۱ ترس از شکست

ترس از شکست به ترس از موفقیت منجر می شود. روان شناسان چرایی موفق بودن برخی نسبت به دیگران را این طور توضیح می دهند؛ زیرا آن ها چارچوب ذهنی برنده دارند که به «طرز فکر رشد» معروف است.

۱۲ راه حل چیست؟

شکست را با آغوش باز بپذیرید، از آن بیاموزید و این دیدگاه را داشته باشید که شکست به نفع شماست نه به ضرر شما.

۱۳ اجتناب از ذهن تنبل

مطالعات متعدد نشان می دهد لحظاتی که ذهن به هیچ چیزی نمی اندیشد، لحظات ذهن آگاهی به سلامت جسمی و ذهنی فرد؛ بهر هوری بیشتر، حافظه بهتر، سیستم ایمنی قوی تر، مشکلات سلامتی کمتر، شادی بیشتر و زندگی طولانی تر می انجامد.

۱۴ راه حل چیست؟

لحظاتی هیچ کاری انجام ندهید؛ یک خواب نیمروزی داشته باشید یا به طبیعت ببندیشید. هیچ کاری نکنردن در واقع فاصله ای است که به شما در تصمیم گیری های مهم کمک می کند.

عکس هفته



منظره بی انتهای «تندرا» در فصل پاییز محل بازی کریستینای چهار ساله است. اویخ های نازک را می شکنند بر که های کوچک آب درست می کند. بارسیدن زمستان، لایه های یخ سخت تر می شود و کریستینا روی زمین های یخ بسته اسکیت می کند.

یکی از راه های مهم که به تطبیق مردم منطقه با شرایط آب و هوایی کمک کرده، زیستن در چادر های سرخ پوستی به اسم «چام» است. این چادر ها در مقابل توفان های سنگین، یخ و باد های شدید مقاومت می کند. منبع: فرادید



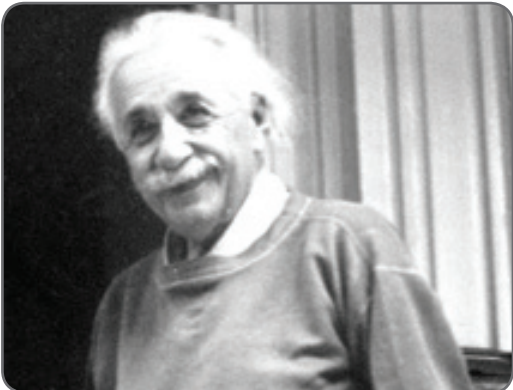
برای زنده ماندن در شرایط سخت شبه جزیره باید مرتب فعالیت کرد؛ هیزم شکستن، یخ شکستن و آب آوردن. این ها کار هایی است که در همه فصول به صورت روزانه انجام می شود حتی وقتی دمای هوا زیر ۵۰ درجه سانتی گراد باشد.

بزرگان

اینشتین چه عادت های عجیب و غریبی داشت؟



بعضی ها می گویند ذهن های بزرگ همانند هم فکر می کنند. البته این حرف جای بحث دارد، ولی به نظر می رسد که همه آن ها یک چیز مشترک داشته باشند؛ آن ها عادت های عجیبی دارند. آلبرت اینشتین یکی از باهوش ترین افرادی که تا به حال روی زمین زندگی کرده است از این قائله مستثنا نیست.



برای بعضی از ما شش ساعت خواب، کافی به نظر می رسد در حالی که بعضی ها مثل اینشتین ۱۰ ساعت خواب را دوست دارند. او تمام طول عمر خود را به فکر درباره جهان و کائنات اختصاص داد. سوالات شجاعانه ای پرسید و بهترین و روشن ترین جواب ها را برای آن ها پیدا کرد. پس منطقی به نظر می رسد که به خواب بیشتری

بدون جوراب، همیشه

بله، آلبرت اینشتین به دلایلی از جوراب پوشیدن نفرت داشت. او هیچ وقت جوراب نپوشید. یک بار در نامه ای به همسرش السانوشت که او باید همیشه چکمه های بلند بپوشد تا پاهای لخت و بدون جوراب خود را امخفی نگه دارد و تنها دلیل این که چرا آلبرت اینشتین جوراب نمی پوشید این بود که او در کودکی زمانی که جوراب می پوشید در عرض یک یا دو روز، انگشت بزرگ پایش آن ها را اسوراخ می کرد. این ماجرا می تواند موضوعی را درباره ذهن آلبرت اینشتین بیان کند؛ تفکرات او چنان برایش مهم بودند که هیچ موضوعی حتی جوراب هم ارزش این را نداشت تا حواس او را پرت کند.

خوابیدن ۱۰ ساعت در روز

این میزان سه ساعت از میانگین خواب افراد در این روز ها بیشتر است. این بدین معنی نیست که اینشتین فردی تنبل و خواب آلود بوده است. همه ما می دانیم که یک شب خواب راحت و سالم برای مغز عالی است. اما در کل هفت تا ۹ ساعت خواب در روز کافی است. با وجود این مهم است بدانید همه ما خصوصیات متفاوتی داریم.

چشم تو چشم با ببر

یک حصار ساده، یک فاصله ۳ سانتی متری همه چیز را برای

ببر گر سنه به هم زده بود

۱۰ سال پیش به باغ وحشی رقتیم که بخش هیجان انگیزش مربوط به دوتا ببر می شد. ببر هاتوی دالان دراز و بزرگی بودند که انتهایش تاریک بود و ما چیزی نمی دیدیم. توی دالان اصلی، دالان های دیگری هم بود که ببر ها از هر کدام که می رفتند از یکی دیگر سر در می آوردند. بر خلاف همه باغ وحش ها که قفس ها را با حصار فلزی می سازند، ببر ها را با شیشه از ما جدا کرده بودند. ما این طرف بودیم، آن ها آن طرف. به نظر همه چیز طبیعی می آمد. اولش فکر می کردی خب، نباید فرق زیادی بین حصار و شیشه باشد ولی بود. درست برعکس، خیلی خیلی فرق داشت. ما برای آن ها بودیم ولی نبودیم.

می خواستند چیزی را که می دیدند یک لقمه کنند ولی نمی شد. از آن طرف، آن ها برای ما بودند ولی دیگر ببر نبودند. می رقتیم توی صورت شان. فکرش را بکن؛ توی صورت ببر! با فاصله ای کمتر از ۳ سانتی متر. پنجه می کشید، می گرید، ولی چه فایده. صدا شان بود ولی نبود، در دست مثل وقتی که توی کامپیوتر چیزی را cut می کنی ولی هنوز paste نکرده ای. ببر ی با آن هیکل، با آن عظمت شده بود مثل یک گر به خانگی. آن هم نبود، شده بود پشیشی. یک حصار ساده، یک فاصله ۳ سانتی متری همه چیز را هم زده بود. همه عوامل طبیعی بودند ولی حاصلش یک اتفاق غیر طبیعی می شد، چیزی که اصلا انتظارش را نداشتی...

از کتاب: لذتی که حرفش بود نوشته «پیمان هوشمندزاده»، نشر چشمه

تربیت فرزند

۱۶ نکته که پدر و مادر ها باید بدانند

این ۶ سال طلایی کودک شما

مرئیی نظری

در هفته کودک قرار داریم و این روز ها بهانه ای است برای توجهی دوباره به کودک دوره کودکی. دوره ای که زیر بنای شخصیتی جامعه تا حد بسیار زیادی در همین شش سال نخست شکل می گیرد. مایه آرامش و امنیت کودکان و فرزندان پیش دبستانی خود باشیم. بچه ها در این سنن جنب و جوش دارند، می سازند، خراب می کنند و دوباره می سازند و ما باید با آن ها بسازیم و همراهی شان کنیم. اگر می خواهیم کودکان ما در آینده به انواع فقر و ناتوانی دچار نشوند باید بذرتوانگری در کودکان ایران بیور انیم و از توجه به این موارد غافل نشویم:

- ✓ پر هیز از آموزش مستقیم به کودک به ویژه در باره نکات اخلاقی
- ✓ ارائه پاسخ های سنجیده به پرسش های کودکان و پر هیز از ارائه یک پاسخ به همه
- ✓ حرف زدن و قصه گفتن برای کودکان
- ✓ همبازی شدن با کودکان و ارتباط کامل چشمی با آن ها به نحوی که حس کنند به آن ها اهمیت می دهیم.
- ✓ تشویق، تشویق، تشویق!
- ✓ وقتی با کودکان به سر می بریم، صبور باشیم و با پرسش های مکرر آن ها با حوصله برخورد کنیم.
- ✓ مشارکت دادن بچه ها در تصمیم گیری ها و نظر خواهی از آن ها حتی اگر اعمال نکنیم.
- ✓ فراهم آوردن محیط شاد، پر انرژی و مملو از امید و امنیت در خانه و محیط های آموزشی و تربیتی
- ✓ پر هیز از انتقال مشکلات، کاستی ها و دشواری ها در حضور کودکان
- ✓ بهادادن به خرد سالان در جمع های خانوادگی و دوستان و مراقبت از شخصیت آن ها

- ✓ افزایش مطالعه و تقویت توانمندی های فکری، روحی و روانی والدین و مربیان
- ✓ همجواری و مصاحبت با افراد موفق در دیدار های دوستانه و خانوادگی
- ✓ انتقال پیام های آموزشی و اخلاقی به شیوه کاملاً غیر مستقیم و در قالب روش های مورد علاقه کودکان با کودکان مهربان و صمیمی باشیم و با وجود این در برابر خواسته های نامعقول آن ها قاطع و منطقی.
- ✓ موانع تخیل را از سر راه برداریم و مانع پرواز پرند خیال و رؤیاهای کودکان نشویم!
- ✓ مایه آرامش و امنیت کودکان و فرزندان پیش دبستانی خود باشیم. بچه ها در این سنن جنب و جوش دارند، می سازند، خراب می کنند و دوباره می سازند و ما باید با آن ها بسازیم و همراهی شان کنیم.
- ✓ کمتر تذکر بدیهیم و بیشتر آزادی عمل و میدان آزاد فعالیت را برای آن ها فراهم کنیم.

