

سبک بر نامه‌ریزی



برای خود فرصتی بسازید و گرنه زندگی شما هرگز تغییر نخواهد کرد

هرگز نگویید من فقط همین یک کار را بلدم!

■ محمدرضا سهیلی فر

هفته گذشته، وقتی من و همسرم فرزند ارشد خود را در خوابگاه دانشکده‌ای که خارج از استان محل زندگی‌مان است، مستقر کردیم، ناگهان این موضوع از ذهنم گذشت که زندگی او در حال تغییر است. پس از ساعات‌ها و روزها درس خواندن و تلاش سخت، آماده شدن برای آزمون و برنامه‌های دانشگاهی، دخترمان در حال پا گذاشتن به مهم‌ترین سفر زندگی خود و پا گذاشتن به دنیای بزرگسالی بود و من به عنوان مادر اش از این بهیشت نمی توانستم بابت موقعیت جدید او خوشحال و هیجان زده باشم. البته هیچ یک از اینها عملی نمی شد اگر

انتخاب، فرصت و تغییر
خیلی از ما از تغییر دچار اضطراب می‌شویم و بیشتر دنبال ثبات و آرامش هستیم. خیلی هم خوب. منتها با زندگی دیجیتال که روز به روز نیاز به نیروی انسانی کم و کمتر می‌شود و در قرن حاضر روبات‌ها و هوش مصنوعی جایگزین نیروی کار انسانی شده‌اند، آیا بهتر نیست ما هم کمی خود را تغییر دهیم و منتظر تلاطم و تحولات شغلی نمانیم و به نوعی خود را همیشه مجهز نگه داریم. اغلب وقتی در شغل خود به مر حله‌ای می‌رسیم که پیشرفت خود را متوقف شده می‌بینیم، در حالت سکون قرار می‌گیریم و با همان فرمان پیش می‌رویم. می‌توان گفت که به کمتر مگ قانع می‌شویم. باور غلط این است که دوران رشد و ترقی سبری شده و رشد و پیشرفت شغلی از ما گذشته‌است، اما دویست‌الزمان! اینطور نیست و این باور ماست که به ما اینطور القا می‌کند. «زیگ»

«زیگلس» سخنران انگیزشی معروف می‌گوید: «سه کلمه مهم در زندگی ما وجود دارد: انتخاب، فرصت و تغییر. « شما باید انتخاب کنید تا از فرصت خود استفاده کرده و بخت خود را امتحان کنید، در غیر این صورت زندگی شما هرگز تغییر نخواهد کرد اگر در خواهید در حرفه و شغل خود یا موقعیت مالی پیشرفتی کنید – و واقعاً کسی از این پیشرفت خوشش نمی‌آید؟- می‌توانید مهارت‌ها و انتخاب‌های موجود خود را مرور کنید. از فرصت‌ها استفاده کنید یا با انتخاب درست و حساب شده برای خود فرصت بسازید. به فرزندان خود هم آموزش دهید که هر انتخابی بر آنچه او اثر می‌گذارد و مولفه‌های یک انتخاب درست را به آنها بیاموزید. اجازه دهید در مورد هر یک از این سه عنصر جاگانه کمی صحبت کنیم.

همه چیز با انتخاب شما شروع می‌شود

انتخاب می‌تواند به معنی تغییر ذهنیت و نگرش ما باشد. موفقیتی که اکنون در آن قرار داریم، بخش زیادی ناشی از انتخاب ما در زمان گذشته است. همه چیز از نمی‌توانیم پای تقدیر، بدشانسی و آده‌های اطراف‌مان بنویسیم. وقتی در دبیرستان انتخاب می‌کنیم تا درس بخوانیم و به دنبال یادگیری مهارتی هم نمی‌رویم، فارغ از تحولات اتفاقی در زندگی، سرنوشت ۲۰ سال بعد خود را و شاید آنچه‌های‌مان را تقریباً رقم زده‌ایم. گاهی فرصتی سر راه ما قرار می‌گیرد که آن را انتخاب می‌کنیم. گاهی با انتخاب‌مان فرصتی ایجاد می‌شود. هر دو مورد موجب تغییر در ما و زندگی‌مان و شاید نسل بعدی خانواده ما بشود. به عنوان مثال خرید سهام و سرمایه‌گذاری در بورس فرصتی اقتصادی محسوب می‌شود. اگر آن را انتخاب کنیم ممکن است سود زیادی نصیب‌مان شود یا به دلیل نوسانات و تحولات سیبوسی بازار، آن را هدف و سودی که انتظار داشتیم محقق نشود. عوامل بیرونی بی تأثیر نیستند، ولی شما انتخاب کردید که از این فرصت استفاده کنید. انتخاب کردید که حرفت بس کنید تا تغییر در زندگی خود به‌وجود آوری‌د. اگر حساب شده قدم برداشتید، ولی آنچه می‌خواستید محقق نشد، کسی نباید شما را شامتت کند. دانش آموز انتخاب می‌کند تا برای دانشگاه درس بخواند. دانش آموز دیگری انتخاب می‌کند تا وقتش را کمتر صرف درس خواندن نکند و بیشتر به تفریح و وقت گذرانی با دوستانش بپردازد. سعی کنید از کودکی انتخابی کردن را با فرزندان خود تمرین کنید تا بدانند هر اقدامی به مثابه انتخاب آنهاست که در زندگی آینده شان بی تأثیر نخواهد بود. بدیهی‌است سوار شدن روی موج آرامش ناشی از تسط بر شغل و حرفه موجود و ثبات شغلی می‌تواند وسوسه‌انگیز باشد، به خصوص اگر همه چیز در محل کار شما به خوبی پیش برود. ممکن است در برخی ا مواقع – و شاید

آن را تاکنون تجربه کرده باشید- تصمیم بگیرید که «خوب» به اندازه کافی برای شما خوب نیست! وقتی احساس می‌کنید معده شما بابت غذای لذیذ و گرانی تحریک شده، متوجه می‌شوید که به شما می‌گود باید چیزی بخورید و از شما چیزی بیشتر از غذای روزانه طلب می‌کند. چیزی متفاوت، چیزی تازه حتی اگر مطمئن نباشید می‌توانید آن را تهیه کنید. به جای اینکه احساس تأسفد کنید، آیا فکر کردن در مورد تغییر به شرایط مثبت سودمند نخواهد بود؟ وقتی برای انجام کاری یک انتخاب آگاهانه می‌کنید، اولین قدم را به سمت رشد و پیشرفت خود بر می‌دارید. یک اقدام عملی انرژی بخش و مسری، یعنی تشویق می‌شود همین طور ادامه دهید. اقدام نگردن موجب ناتوانی و رکود خواهد شد.

بال‌های خود را برای پرواز آماده کنید

خوب، آیا تاکنون در مورد جهش فکری و ایمان به موفقیت با استفاده از فرصت‌ها فکر کرده‌اید؟ داشتن کمی ترس از چیزهای نامعلوم یا ناشناخته قابل درک است، اما اجازه ندهید که شمارا فلج کند. برای ترک منطقه آسایش و راحتی که قرار دارید، آیا خود را به چالش کشیده‌اید؟ آیا بال‌های خود را برای پرواز باز کرده‌اید تا مهارت و تجربه‌های جدید کسب کنید؟ مثلاً اگر در جایی کار می‌کنید، می‌توانید شجاعت خود را برای انجام یک کار یا حرکت جدید چالش برانگیز، متمرکز کنید. چنانچه فضا مهیا بود، داوطلب شوید که صرف تا ناهاری را با مدیر خود مزیبانی کنید. از زیر و بم و نحوه اداره قسمتی که مشغول به کاری،د اطلاعات کسب کنید. به مدیر خود پیشنهاد دهید که می‌توانید خروجی این بخش را با مدیریت خود به اوج برسانید. اگر هنوز بابت ساختن یا استفاده از این



من، وقتی با پرش بزرگی به درون یک موقعیت ناشناخته و استفاده از فرصتی جدید روبه‌رو هستید، این نکتات را به خاطر بسپارید: احساسات هیجانی را کنار بگذارید و به حقایق خوب نگاه کنید. هیجان و احساس هر دو عالی هستند. آنها بخش فوق العاده‌ای از زندگی روزانه همه ما هستند، با این حال یک اشکال بزرگ دارند: می‌توانند کاملاً ما را به اشتباه بیندازند. این دو حالت شاید تنها برای چیزهای ساده روزمره مناسب باشند. وقتی گرسنه هستیید چگونه نسبت به چیزها واکنش نشان می‌دهید، در مقابل وقتی یک وعده غذایی خوب میل کردید، واکنش تان چگونه خواهد بود؟ بنابراین، احساسات، در هر لحظه تغییر می‌کنند. اما تقلا و تفکر اینگونه نیست. کمی وقت بگذارید تا آرام شوید و فراتر از احساسات و هیجان‌ها به واقعیت‌ها نگاه کنید. ترس یک

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

د

خیلی از ما از تغییر دچار اضطراب می‌شویم و بیشتر دنبال ثبات و آرامش هستیم. خیلی هم خوب. منتها با زندگی دیجیتال که روز به روز نیاز به نیروی انسانی کم و کمتر می‌شود و در قرن حاضر روبات‌ها و هوش مصنوعی جایگزین نیروی کار انسانی شده‌اند، آیا بهتر نیست ما هم کمی خود را تغییر دهیم و منتظر تلاطم و تحولات شغلی نمانیم و به نوعی خود را همیشه مجهز نگه داریم

مهربانی یکی از صفات بارز خداوند است که با شروع هر ای‌های و به هنگام شروع دعا و مناجات مان او را با الرحمن و الرحیم صدا می‌زنیم. خدای را که بی نهایت مهربان است. به عبارتی آفرینش، ربینه در مهربانی خداوند متعال دارد.

از آنجا که خداوند از صفات خودش در ما قرار داده است، پس مهربانی یکی از خصایص ذاتی هر انسانی خواهد بود. اینکه آن را به کار بندیم و در زندگی روزمره از آن استفاده کنیم به خودمان بستگی دارد. اینکه در هر موقعیتی مهربان بودن انتخاب ما باشد یا خیر، اما قبل از اینکه بخواهیم با دیگران مهربان باشیم باید مهربان بودن با خودمان را یاد بگیریم و سپس آن را در ارتباط با دیگران نیز انعکاس دهیم.

مهربان بودن با خود نیز به معنای ارزش دادن و انرژی بخش باشد، حتی اگر ترسناک باشد. نباید باعث شود احساس رضایت کمتری از خودتان داشته باشید یا احساس بی‌ارزشی کنید.

تغییر همه چیز را تکان می‌دهد
تصور تصمیم به تغییر زندگی ما را دچار نگرانی می‌کند، اما خیلی‌ها به یاد ندارند که از لحظه تولد بنا بر جبر زندگی ناچاریم قدم‌های بلندی را به سمت تغییر برداریم. تغییر گاهی اوقات خوشایند است و گاهی هم نیست؛ زیرا اغلب به عنوان یک عامل مزاحش خواهد بود. در هم زنده شرایط حاکم زندگی می‌شود. مثلاً وقتی چیزی تغییر می‌کند، دیگران معمولاً از آن بی‌پرویی نمی‌کنند. اما اگر به بافشاری خود ادامه دهید و دست از تلاش برنارید، خواهید دید که تغییر ضداختصاص وضع موجود خواهد بود. تغییر همه چیز را تکان می‌دهد و نفس تازه‌ای به روش‌ها و روال‌های قدیمی می‌مند. ما مجبور می‌شویم از عادات و رفتارهایی که تاکنون داشتیم یا راه‌هایی که تا الان می‌رفتم، خارج شویم تا بتوانیم به همه چیز به طور متفاوت و با چشم اندازی تازه نگاه کنیم. هنگامی می‌شود تغییر نیاز به کمی تمرکز، قصد و تصمیم‌گیری دارد. اگر به دنبال یک تحول واقعی هستید، وضوح و شفافیت نکته اصلی است.

هنگامی که می‌دانید چه می‌خواهید، بهتر می‌توانید طرحی برای دستیابی به آن تهیه کنید. هنگامی که بتوانید این را بیان کنید، می‌توانید جاهایی که برای رسیدن به آن به کمک دیگران نیاز دارید، مشخص کنید. نکته قابل توجه این است که: اگر چیزی که هرگز نداشتید را می‌خواهید، ناچارید کاری را انجام دهید که هرگز انجام ندهاده‌اید و برای انجام این کار خیلی دیر نیست. برخی از ما تنش و استرس را احساس می‌کنیم و روی هر کاری خیلی فکر و سبک سنگین می‌کنیم و برخی هم خیلی خونسرد به سمت موقعیت ناشناخته می‌رویم. بعضی اوقات تصمیمات توأم با ریسک می‌گیریم، نه به این دلیل که باور داریم می‌توانیم کاری را انجام دهیم بلکه به این دلیل که شخص دیگری آنقدر به ما اطمینان دارد که باعث می‌شود ما نیز باور پیدا کنیم، می‌توانیم موفق شویم. گاهی خودمان برای تغییر شرایط حاضر اقدام می‌کنیم، زیرا متوجه می‌شویم که نمی‌توانیم وضعیتی که در آن هستیم را تحمل کنیم و در چنین شرایطی مجبوریم در خودمان این باور را ایجاد کنیم که در آن سو چیز بهتری منتظر ماست. به یاد داشته باشید که همیشه می‌توانید بعداً تصمیم جدیدی بگیرید. گاهی اوقات تنها راه برای شناختن آنچه در طرف مقابل وجود دارد، در آن است که عملاً ریسک کنیم و به سمت ناشناخته برویم، اما می‌دانیم که بالاخره مجبوریم در جهتی حرکت کنیم. بعضی اوقات مسیر درست و سایر اوقات اشتباه خواهد بود. اگر صحیح است، ادامه دهید. اگر اشتباه بود، خودتان انتخاب کنید، به محل امن خود برگردید، تجدید قوا کنید و تصمیم دیگری بگیرید. تصمیمات ریسک‌پذیر

و پرش به درون موقعیت‌های جدید ناشناخته چه بخواهیم چه نخواهیم، بخشی از روند بزرگ شدن، رشد و زندگی مادر کمترین‌زمان ممکن است. بعضی اوقات بلند می‌شویم، بعضی اوقات با صورت زمین می‌خوریم. آنچه در پایان اهمیت دارد آن است که توانایی نگاه کردن به گذشته و گفتن این جمله را داشته باشیم: «من سعی کردم، برای تغییر تلاش کردم و در حالی که پر از اضطراب بودم، از فرصت‌هایم استفاده کردم و انتخاب کردم کارها را به روش خودم انجام بدهم.»

■ **ترجمه با جرح و تعدیل برگرفته از سایت: forbes.com**

نوشته: آمی بلاشکا

سبک رفتار



مهربان بودن کار سختی نیست

مهربانان شادترند!

■ زهرا سروی

یکی از فضائل و موهبت‌های الهی در رفتار هر انسانی، مهربانی است. خداوند متعال در تأکید این مهم حدود ۲۰۰ آیه از قرآن کریم را به مهربانی انسان‌ها با یکدیگر اختصاص داده‌اند. قرآن کریم تأکید می‌کند که خوب بودن صرفاً در رعایت دقیق مناسک و اعمال نیست بلکه در محبت و مهربانی است و اینکه در خوبی دیگران پیش قدم باشیم؛ چراکه اگر دیگران اول به ما خوبی کنند چاره‌ای نداریم جز بازگرداندن مهر به آنان. معنای دقیق مهربانی نیز به همین معناست. به معنای اهمیت دادن به دیگران، بدون در نظر گرفتن منفعت شخصی.

سخنه برای مهربانی برای همه افراد بیچشم، کار درستی انجام نداده ایم، اما براساس تجربه‌های روزمره می‌توان تعدادی از آنها را که هنگام مهربانی خود با دیگران و افراد مهربان می‌بینیم برشماریم. آنها را تکرار و تقویت کرده یا الگوبرداری کنیم.

مهربانی، نگاه ونگرشی مثبت است و لازم‌هاش این است که دیگران را بدون قضاوت در رفتارهایشان ببپذیریم. به دنبال این دیدگاه، عزت نفس خود را نیز افزایش داده‌ایم.

این اصول دیگر مهربانی این است که موقع صحبت با دیگران گوشی تان را چک نکنید. مهربانی با این کار شما تمرکز خود را از صحبت‌های طرف مقابل تان برداشته اید و مهربانی شما هم کوچک‌ترین اثری در فرد مقابل نخواهد داشت. در آن زمانی که مشغول صحبت با شماست و تمام وجود و تمرکز خود کنارش باشید و به او دلگرمی بدهید. با نگاه تان و با کلام تان. این مهربانی شما آرامش را به جان و روان او برمی‌گرداند.

لبخند زدن شما از روی محبت همیشه تأثیر مثبتی بر حال و جان شما و طرف مقابل تان دارد. بگذارید مهربان بودن خصوصیت بارز شما شود. همیشه لبخند را جزئی جداناپذیر از چهره خود بدانید که به هنگام نگاه کردن به آیینه و به خودتان و در ارتباط با دیگران به آنها هدیه دهید.

لبخند زدن شما از زیباتر و مهربان‌تر جلوه می‌دهد و همین کار به ظاهر کوچک شما می‌تواند روز دیگران را که با شما در ارتباط بوده‌اند را به عالی‌ترین حالت تبدیل کند.

طبق تحقیقاتی که روانشناسان و دانشمندان در این زمینه انجام داده‌اند، مهربانی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می‌شود. احتمال اینکه افراد مهربان به افسردگی مبتلا شوند، بسیار کم است.

چون آنها از زندگی خود راضی هستند و احساس مفیدبودن می‌کنند که این خود منجر به افزایش انرژی‌های مثبت در آنها می‌شود. از سویی دیگر به علت مؤثر و موفق بودن در روابط شان، اضطراب اجتماعی آنها کمتر و دایره دوستان شان نیز گسترده‌تر است.

مهربانان به علت نگاه مثبت و خوش بینانه شان شادتر زندگی می‌کنند، بنابراین مهربان بودن به همراه احساس رضایتی که به ما می‌دهد، موجب ارتقای سطح سلامتی ما می‌شود. همان‌گونه که رحمت خدا و مهربانی‌اش بی‌انتهاست، بشر نیز می‌تواند بی‌حد و مرز انرژی پاک و خالصانه خود را به دیگران هدیه بدهد.

بدون هیچ توقع و چشم داشتی. مهورزی و چونوگی آن از همان کودکی به فرزند آموخته می‌شود و فرزند رفتاری را انجام خواهد داد که از والدینش بیبند.

پس بهترین کسانی که می‌توانند آن را بنیان نهند، پدر و مادر و به خصوص مادر است. فرزندان تان وقتی شاهد مهربانی شما با خودتان و با سایر فرزندان تان و همچنین با افراد در ارتباط با شما باشند، آن را یاد گرفته و در زندگی خود جاری می‌سازند.

به این ترتیب ما مهربانی را از خانه و خانواده خود شروع کرده‌ایم. دنیای امروز ما بیش از هر زمان دیگری به محبت و مهربانی نیاز دارد. قبل از اینکه ناپرهانی جز عادات رفتاری مان شود باید آن را گسترش دهیم و بهترین راه این است که از خود خانواده دعوت کنیم. لطفاً هم اکنون با لبخند زدن به خود و به محیط اطراف تان، مهربان بودن را شروع کنید و تأثیرات بی‌شمار آن را در زندگی تان ببینید و لذتش را ببرید.