

سبک نگرش



اگر امسال در کار یا اهدافتان موفق نبودید شادی را بر خود حرام نکنید

موفقیت را باید تعقیب کرد و شادی را باید یافت

■ محمدرضا سهیلی فر

آیا با ورود به سال جدید خود را موفق ارز یابی می‌کنید یا خیر؟ دو نوع پاسخ از شما انتظار می‌رود. چنانچه پاسخ شما مثبت است، پس از خود و عملکردتان رضایت کامل یا نسبی دارید و بالطبع شاد و خوشحال هم خواهید بود، اما اگر به هر دلیلی خود را موفق نمی‌بینید، آن زمان غمگین خواهید بود؟ در این مقاله قصد دلداری یا نصیحت شما را ندارم و فقط می‌خواهیم تأکید کنم موفق نبون دلیلی برای شاد نبودن و احساس خوشبختی نکردن نیست و این موضوع به نوع نگاه شما بامی‌گردد.

■ ■ ■

■ موفقیت و شادی چه نسبتی با هم دارند؟

موفقیت و شادی، شادی و موفقیت، اغلب اوقات مردم گرایش دارند تا این دو واژه را اشتباه بگیرند و آنها را یکی ببینند، تا حدی که نمی‌توانند بین این دو واژه یا حالت بسیار متفاوت، اما به ظاهر یکسان، تمایزی قائل شوند. در بستر یک زیست‌بوم و فرهنگ مبتنی بر درآمد و مادیات، مردم به نحوی پرورش می‌یابند که شادی و خوشبختی را محصول موفقیت می‌دانند و خط کش و اندازه‌گیری آنها در زندگی تعداد ای میزان دستاوردها و اهداف محقق شده در زندگی‌شان است. برخی افراد در یک مقایسه و شبیه‌سازی نادرست، موفقیت را ملا به‌دار یا جلوتر از شادی و خوشبختی در نظر می‌گیرند، گویا در یک معادله ریاضی خواهیم قسمت دوم معادله را قبل از قسمت اول قرار بدهیم. این گروه افراد که تعدادشان هم کم نیست، گمان می‌کنند شادی و خوشحالی در نقطه پایانی صعود آنها منتظر است و موفقیت دقیقاً مقدار و اندازه این شادی را مشخص می‌کند چنانچه نگاه خود را دقیق‌تر کرده و کمی با تأمل ببندیشیم، می‌بینیم که این

■ ■ ■

■ موفقیت و شادی

همانند یک مسئله ریاضی یا یک قیاس و هم‌ترازی سنجیده، موفقیت و شادی جدا از هم، اما در عین حال اغلب دارای عواملی وابسته به هم هستند، مطمئناً موفقیت سهمی در شادی دارد، اما نه آن طور که بسیاری از مردم فکر می‌کنند، چنانچه موفقیت حاصل نشد دنیا به آخر می‌رسد. موفقیت یک دستاورد و پیشرفت است، اما شادی کمال است؛ به‌عبارت دیگر این موفقیت است که باید به‌عنوان محصول جانبی شادی بیاید، عاملی که از شادی می‌آید و از آن مشتق می‌شود.

سبک رفتار

سال جدید را با تمرین مسئولیت‌پذیری آغاز کنیم

■ ساحل گرامی*

هنگامی که صحبت از مسئولیت‌پذیری می‌شود، بیشتر افراد تصور می‌کنند که این عمل تنها در رابطه با دیگران کاربرد دارد غافل از اینکه انواع متعددی از بحث مسئولیت‌پذیری وجود دارد و این مفهوم بسیار گسترده بوده و دارای ابعادی مختلف است. مسئولیت‌پذیری به معنی تعهدی درونی از سوی فرد برای انجام مطلوب تمام فعالیت‌هایی است که به‌دوش او گذاشته شده است. این مفهوم در ابتدای تولد در انسان وجود ندارد اما هم‌زمان با بزرگ شدن کودک برای انجام کارها و وظایف متفاوت و والدین و اطرافیان به کودک باز خود می‌دهند و او را برای کارهای مثبت تشویق و از کارهای بد نهی کرده یا تنبیه می‌کنند. بدین ترتیب هنگامی که کودک به درگی از افعال می‌رسد و قادر به ارزیابی آنها می‌شود، سعی می‌کند از کارهای ناپسند اجتناب کند تا تأیید اطرافیان به ویژه والدین را کسب کند. بعد از سن شش سالگی کودک این اصول تربیتی و اخلاقی را درونی می‌کند. یعنی حتی در نبود والدین و بزرگ‌ترها از کارهای نامقبول دوری می‌کند. این اثر آیند در نهایت منجر به شکل‌گیری وجدان و اخلاق در انسان‌ها شده و همچنین باعث شکل‌گیری جوامعی بر پایه اخلاقیات و مسئولیت‌پذیری می‌شود، در حالی که آدم‌های بی‌مسئولیت اعتماد را از دیگران سلب می‌کنند، اما مسئولیت‌پذیری چه ابعادی دارد؟

■ ■ ■

در نگاه اول به مسئولیت‌پذیری انسان نسبت به خود می‌پردازیم. پروردگار انسان را مسئول سرنوشت خود قلمداد کرده است و همیشه انسان‌ها به کمال تشویق شده‌اند اما کمال محقق نمی‌شود، مگر اینکه انسان مسئولیت اعمال و رفتار خود را بر عهده بگیرد. این در طیف گسترده‌ای از اعمال انسان صدق می‌کند. برای مثال کسی که سیگار می‌کشد، رژیم غذایی مطلوب ندارد یا ورزش نمی‌کند، به معنی واقعی در برابر بدن خود بی‌مسئولیتی می‌کند. پیامد چنین عملی معمولاً دامنگیر خود فرد و خانواده وی شده و



روش تلقی شاید اشتباه‌ترین برداشت و رویکرد به این دو

حالت باشد. موفقیت، هیچ‌گاه نباید بانه‌ای از شادی تلقی شود، بلکه اتفاقاً بر عکس، معیار و اندازه نهایی موفقیت آن است که چقدر شاد بودید یا هستید. به نظر شما این‌طور نیست؟ کافی است چند مورد را مطالعه کنید تا متوجه شویم موفقیت نمی‌تواند دستور العمل و نسخه قطعی شادی باشد.

■ آیا موفق‌ها از همه خوشحال‌ترند؟

اگر موفقیت الزاماً به شادی منجر می‌شود، آیا نباید ثروتمندترین و موفق‌ترین افرادی که می‌شناسیم، جزو خوشحال‌ترین مردمان بودند؟ آیا کسانی که شهرت، ثروت و موفقیت را انتخاب می‌کنند نباید در منتهای درجه رضایتمندی باشند؟ واقعیت این است که موفق‌ترین و ثروتمندترین‌ها همیشه شادترین‌ها نیستند، زیرا آنها فرصت واقعی شاد بودن را در مسیر صودی خود به سمت بالا از دست می‌دهند. همان‌گونه که گفتیم، آنها معادله را برعکس می‌کنند. سهواً جای دو متغیر را به‌جای هم اشتباه می‌گیرند و در نتیجه پاسخی متفاوت با آنچه فکر می‌کردند، به دست می‌آورند. آنها گمان می‌کنند که شادی فقط یک محصول جانبی و نمره موفقیت بوده و در واقع موفقیت پاسخی به شادی و احساس خوشبختی می‌باشد.

همانند یک مسئله ریاضی یا یک قیاس و هم‌ترازی سنجیده، موفقیت و شادی جدا از هم، اما در عین حال اغلب دارای عواملی وابسته به هم هستند، مطمئناً موفقیت سهمی در شادی دارد، اما نه آن طور که بسیاری از مردم فکر می‌کنند، چنانچه موفقیت حاصل نشد دنیا به آخر می‌رسد. موفقیت یک دستاورد و پیشرفت است، اما شادی کمال است؛ به‌عبارت دیگر این موفقیت است که باید به‌عنوان محصول جانبی شادی بیاید، عاملی که از شادی می‌آید و از آن مشتق می‌شود.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱



اگر موفقیت الزاماً به شادی منجر می‌شود، آیا نباید ثروتمندترین و موفق‌ترین افرادی که می‌شناسیم، جزو خوشحال‌ترین مردمان بودند؟ آیا کسانی که شهرت، ثروت و موفقیت را انتخاب می‌کنند نباید در منتهای درجه رضایتمندی باشند؟ واقعیت این است که موفق‌ترین و ثروتمندترین‌ها همیشه شادترین‌ها نیستند

معادله درست ما این است.

■ در سال جدید نگاه خود را عوض کنید

شما می‌توانید در سال جدید نگرش خود را تغییر دهید. چرا؟ برای اینکه خود را در این زندگی آزار ندهید. برای اینکه نگذارید عدم موفقیت، دور موتور حرکت شما را کند. برای اینکه به آنها یاد بدهید جای دو قسمت معادله را اشتباهی نبینند. اگر ما بخواهیم و رویکردمان را تغییر دهیم و تمرین کنیم، شادی و خوشبختی خود را منوط به موفقیت کنیم. شادی و خوشبختی خود را منوط به موفقیت نمی‌کنیم. شادی خواهد ماند حتی وقتی جزو خوشحال‌ترین مردمان بودند؟ شادی وجود خواهد داشت، حتی زمانی که همه چیز ناکام بماند، حتی زمانی که پاسخ‌های دریافتی شما از زندگی هم‌تراز و هماهنگ نباشد و شمار‌های کارت شما با کارت برنده مطابقت نکنند. شادی پاسخی است که همواره وجود دارد و خواهد داشت. موفقیت حالتی است که تنها زمانی اتفاق می‌افتد که شما در حال انجام آنچه دوست دارید، باشید و در غیر این صورت خیر.

■ از رموز موفقیت و شادی بیشتر بدانیم

موفقیت محصول نهایی است که به دنبال شور و عشق می‌آید. برای بسیاری ممکن است موفقیت به مثابه هدف غایی به نظر برسد، اما شادی راهی برای رسیدن به موفقیت است که همیشه شرکت کنند، یا پزشکی که تأکید این است که همه پول‌های دنیا مال شما باشد؛ شادی آن است که همه مردم از ثروت و ثیمار استفاده کنند. موفقیت قابل‌سنجش است، اما شادی بی‌حد و حصر است و نهایی‌تر ندارد. موفقیت یک ماشین خیالی بزرزق و برق است، اما شادی یک سواری بزرگ است. موفقیت سخت کار کردن است، شادی دوست داشتن کار است. موفقیت شهرت است، شادی در ارتضاع بودن و ترقی است. موفقیت مسابقه است، شادی حضور در خط

آدم‌های بی‌مسئولیت در مظان بی‌اعتمادی

کم‌کاری علاوه بر تأثیر منفی در اقتصاد جامعه و ایجاد رخنه در سلامت اخلاقی و اقتصادی باعث ایجاد نوعی بی‌اعتمادی در افراد جامعه می‌شود و همچنین باعث می‌شود آنها هم انگیزه کافی برای انجام مشاغل خود نداشته باشند و همین امر زمینه‌ساز بحران اخلاقی و اجتماعی در جامعه است.

برای مثال معلمی که خوب درس نمی‌دهد تا دانش‌آموزان در کلاس‌های خصوصی شرکت کنند، یا پزشکی که تأکید دارد سونوگرافی یا سی‌تی‌اسکن فقط در بیمارستانی که طرف قرارداد اوست انجام شود تا پورسانت او محفوظ بماند و… زمینه را برای انحطاط اخلاقی فراهم می‌کنند.

مسئولیت‌پذیری در برابر جامعه برای رعایت قوانین هم اهمیت بسیاری زیادی دارد. فرار از قوانین، فرار از مالیات یا پارتی‌بازی نشانگر عدم مسئولیت اخلاقی انسان‌هاست و از آن تأثیر می‌پذیرد، بر آن تأثیر هم می‌گذارد. مسئولیت اجتماعی نسبت به دو طبقه گفته شده جنبه‌های بیشتری را دربرمی‌گیرد. اولین مورد تعهد کاری است. هنگامی که فرد در برابر کار خود تعهد دارد و کارش را به نحو احسن انجام می‌دهد، ضمن خدمت‌رسانی مطلوب از نظر درونی، احساس خوشایندی را نیز تجربه می‌کند، اما



سبک سفر



مناطق گردشگری معروف را برای سفر انتخاب نکنیم

سفر به ناشناخته‌های بکر و جذاب

با هزینه کمتر

■ احمد کریم‌زاده آقاعلی

بسیاری از ما با این موضوع دست به گریبان بوده و هستیم؛ مسافرت با خانواده می‌تواند پر هزینه باشد. برخی از ما ابتدا نگاهی به جیب خود کرده و سرانگشتی محاسبه‌ای می‌کنیم و اگر ببینیم دخل و خرچمان به‌هم نمی‌خورد، بی‌خیال سفر شده و ترجیح می‌دهیم در خانه مانده و با تماشای برنامه‌های تلویزیون تعطیلات خود را سپری کنیم. حتی سفری که در ابتدا به نظر می‌رسد چندان پر هزینه نباشد، اما وقتی هزینه‌ها را به تعداد اعضای خانواده چهار، پنج یا شش نفره ضرب کنید، مشاهده می‌کنید رقم قابل توجهی خواهد شد. با این حساب شاید از سفر منصرف شویم، ولی کار برای پدرها کمی دشوار تر است تا زوجین دو نفره، زیرا بچه‌ها منتظر ایام تعطیلی هستند که با خانواده به گشت و گذار بروند.

باید فرض کنیم می‌خواهیم بار و بند

سفر ببندیم و برای یک مسافرت کم‌هزینه برنامه‌ریزی کنیم. اولین سؤال این خواهد بود که کجا بروید و برای رفتن به جایی که می‌روید سبزه گذاشت. موفقیت مانند پول در بانک است، شادی را نمی‌توان سپرده گذاشت. موفقیت مانند هواپیمای جت شخصی است، شادی در بالا پرواز کردن است. موفقیت هرگز آسان نیست، با شادی هرگز دشواری احساس نمی‌شود. موفقیت مانند پول است، شادی ارزش است. موفقیت در ساعات پایانی و دیروقت حاصل می‌شود، شادی تمام روز حضور دارد. موفقیت خانه دوم است، شادی همیشه در راه‌مادهای وجود دارد. موفقیت رویاهای شما را دنبال می‌کند، شادی زندگی کردن با رویاهای شماست. موفقیت با تصمیم و ستایش همراه است، شادی هرگز به آن نیاز ندارد. موفقیت رسیدن به بالاست، شادی هیچ سقفی ندارد. موفقیت تنها در پیش روی شما قرار دارد. شادی هرگز اقسمت‌تر از شما حرکت نمی‌کند. موفقیت را باید تعقیب کرد، شادی را باید یافت. موفقیت گرفتن هر چیزی است که شما همیشه می‌خواستید بگیرید، شادی به هیچ‌یک نیازی ندارد. موفقیت حساب‌گرانه است، شادی به تقلب روی ندارد. موفقیت نیاز ندارد. موفقیت رشک و حسد می‌ورزد، شادی خودش را به اشتراک می‌گذارد. موفقیت رفتن به دور دست‌هاست، شادی از مسیر و مقصد لذت می‌برد.

پس بیایید بنا تغییر نگاه خودمان، تلاش کنیم از مسیر لذت ببریم و امیدوار باشیم در زندگی موفقیت‌هایی هم به‌دست بیاوریم.

برگرفته از سایت: **elitedaily.com**

نوشته: **لارن مارتین**

برای حفظ قوانین شوند.

حال سؤال این است که چگونه مسئولیت‌پذیری را در خودمان تقویت کنیم؟ هنگام رویارویی با مشکلات سردرگم نشوید و سعی کنید با یک تفکر انعطاف‌پذیر تغییرات زندگی را بپذیرید و با صبر و حوصله مشکلات را از سر راه خود بردارید. در جای مقصد دانستن دیگران را توجیه شکست آن را قبول کنید و با تلاش جبران برآیید و سعی کنید ناگامی‌ها را تلافی کنید و با تلاش بیشتر آن را به موفقیت تبدیل کنید. برای اهداف خود برنامه‌ریزی‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت تهیه کنید. نوشتن و مکتوب کردن این برنامه‌ها باعث می‌شود به اندازه‌ی توان خود تلاش کنید و انتظارات غیرواقعی‌نباشد از خودتان نداشته باشید و برای رسیدن به آنها تلاش کنید. اهداف بلندمدت را به گام‌های کوچک تقسیم کنید و هر روز خود را مجبور به رسیدن به این هدف‌های کوچک کنید. همین‌شما را با انگیزه نگه می‌دارد مسئولیت بر عهده بگیرد. تا زمانی که مسئولیتی نداشته باشید، نمی‌توانید میزان تعهد و مسئولیت‌پذیری خود را محک بزنید و از اطرافیان بازخورد بگیرید. سعی کنید قدرت تصمیم‌گیری خود را تقویت کنید. بین مسئولیت‌پذیری و تصمیم‌گیری ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. توانایی اخذ تصمیمات درست به‌شما احساس کنترل و تسلط در زندگی می‌دهد. مردم و بی‌تصمیم بودن راهی برای بی‌مسئولیتی است. بنابراین مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله را در خود تقویت کنید. کمک به دیگران بساری برنامه‌ریزی و رسیدن به اهداف نیز باعث ایجاد انگیزه‌ای دو طرفه در شما و دیگران می‌شود.

افراد مسئولیت‌پذیر در جلب اعتماد دیگران بسیار موفق هستند و این معتمد بودن علاوه بر ارزش اجتماعی که به آنها می‌دهد باعث می‌شود عزت نفس این افراد به خوبی تقویت شود و احساس خود را از سرزندگی پیدا کنند. در نهایت این احساس منجر به شکل‌گیری یک چرخه می‌شود و یک فرد همیشه مسئولیت‌پذیر باقی می‌ماند. بیایید سال جدید را با تمرین مسئولیت‌پذیری آغاز کنیم.

✽**دکترای تخصصی روانشناسی**

باید فرض کنیم می‌خواهیم بار و بند

سفر ببندیم و برای یک مسافرت کم‌هزینه برنامه‌ریزی کنیم. اولین سؤال این خواهد بود که کجا بروید و برای رفتن به جایی که می‌روید سبزه گذاشت. موفقیت مانند پول در بانک است، شادی را نمی‌توان سپرده گذاشت. موفقیت مانند هواپیمای جت شخصی است، شادی در بالا پرواز کردن است. موفقیت هرگز آسان نیست، با شادی هرگز دشواری احساس نمی‌شود. موفقیت مانند پول است، شادی ارزش است. موفقیت در ساعات پایانی و دیروقت حاصل می‌شود، شادی تمام روز حضور دارد. موفقیت خانه دوم است، شادی همیشه در راه‌مادهای وجود دارد. موفقیت رویاهای شما را دنبال می‌کند، شادی زندگی کردن با رویاهای شماست. موفقیت با تصمیم و ستایش همراه است، شادی هرگز به آن نیاز ندارد. موفقیت رسیدن به بالاست، شادی هیچ سقفی ندارد. موفقیت تنها در پیش روی شما قرار دارد. شادی هرگز اقسمت‌تر از شما حرکت نمی‌کند. موفقیت را باید تعقیب کرد، شادی را باید یافت. موفقیت گرفتن هر چیزی است که شما همیشه می‌خواستید بگیرید، شادی به هیچ‌یک نیازی ندارد. موفقیت حساب‌گرانه است، شادی به تقلب روی ندارد. موفقیت نیاز ندارد. موفقیت رشک و حسد می‌ورزد، شادی خودش را به اشتراک می‌گذارد. موفقیت رفتن به دور دست‌هاست، شادی از مسیر و مقصد لذت می‌برد.

پس بیایید بنا تغییر نگاه خودمان، تلاش کنیم از مسیر لذت ببریم و امیدوار باشیم در زندگی موفقیت‌هایی هم به‌دست بیاوریم.

برگرفته از سایت: **elitedaily.com**

نوشته: **لارن مارتین**

برای حفظ قوانین شوند. حال سؤال این است که چگونه مسئولیت‌پذیری را در خودمان تقویت کنیم؟ هنگام رویارویی با مشکلات سردرگم نشوید و سعی کنید با یک تفکر انعطاف‌پذیر تغییرات زندگی را بپذیرید و با صبر و حوصله مشکلات را از سر راه خود بردارید. در جای مقصد دانستن دیگران را توجیه شکست آن را قبول کنید و با تلاش جبران برآیید و سعی کنید ناگامی‌ها را تلافی کنید و با تلاش بیشتر آن را به موفقیت تبدیل کنید. برای اهداف خود برنامه‌ریزی‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت تهیه کنید. نوشتن و مکتوب کردن این برنامه‌ها باعث می‌شود به اندازه‌ی توان خود تلاش کنید و انتظارات غیرواقعی‌نباشد از خودتان نداشته باشید و برای رسیدن به آنها تلاش کنید. اهداف بلندمدت را به گام‌های کوچک تقسیم کنید و هر روز خود را مجبور به رسیدن به این هدف‌های کوچک کنید. همین‌شما را با انگیزه نگه می‌دارد مسئولیت بر عهده بگیرد. تا زمانی که مسئولیتی نداشته باشید، نمی‌توانید میزان تعهد و مسئولیت‌پذیری خود را محک بزنید و از اطرافیان بازخورد بگیرید. سعی کنید قدرت تصمیم‌گیری خود را تقویت کنید. بین مسئولیت‌پذیری و تصمیم‌گیری ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. توانایی اخذ تصمیمات درست به‌شما احساس کنترل و تسلط در زندگی می‌دهد. مردم و بی‌تصمیم بودن راهی برای بی‌مسئولیتی است. بنابراین مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله را در خود تقویت کنید. کمک به دیگران بساری برنامه‌ریزی و رسیدن به اهداف نیز باعث ایجاد انگیزه‌ای دو طرفه در شما و دیگران می‌شود.

مناطق با استان‌های مجاور پیدا کنید. روش دیگری برای کم کردن هزینه مسافرت که البته در تعدادی از کشورها رایج شده، تبادل خانه بین گردشگران می‌باشد؛ یعنی اقامت رایگان با برنامه‌ای تحت عنوان «تبادل خانه‌ها». شرکت‌های گردشگری در برخی کشورها اقدام به ایجاد سایت‌هایی کرده‌اند که علاقه‌مندان مشخصات خانه و منطقه سکونت خود را برای تبلیغ و مبادله با گردشگران سایر مناطق در این سایت قرار می‌دهند. خانه مبادله‌ای به شما اجازه می‌دهد که بهتر با زندگی محلی آشنا شوید. با اقامت در یک خانه مسکونی، شما نه‌تنها در یک محله بومی اسکان خواهید یافت، بلکه نکته مثبت دیگر این است که شما می‌توانید با صاحبان خانه مکالمه و ملاقات تصویری کنید و آنها در مورد محله، مکان‌های بومی برای غذا خوردن، جاذبه‌های گردشگری مناسب برای شما و نکات نا آشنا خواهید یافت. علاوه برنامه «تبادل خانه» از این حیث هم برای خانواده‌ها مناسب است که رستوران‌های محلی بروید و مواد غذایی مانند انواع میوه‌ها، نان، ماست و پنیر و… را خریداری کنید. این فرصتی برای چشیدن غذاهای مردم محلی هم هست. ضمناً شما می‌توانید با افراد زیادی در منطقه ملاقات و با فرهنگ بومی آنها ارتباط برقرار کنید.

برای بازدید از مکان‌های دیدنی برنامه‌ریزی

هدف‌گذاری کنید. اگر دقت کرده باشید

خود مردم محلی هم برای بازدید از مکان‌های

دیدنی پول زیادی خرج نمی‌کنند. طبیعتاً شما

قصد دارید به بازدید از مکان‌های توریستی

بروید و به همین دلیل هم هست که به سفر

رفتید، اما به جای محسود کردن اوقات سفر

خود صرفاً به بازدیدهای روزانه از مکان‌های

گردشگری، می‌توانید چند نقطه مشخص را

انتخاب کنید و الباقی را از فعالیت‌های روزانه

مردم محلی که ورودی گرانی هم ندارد، لذت

ببرید. این کار هم آرامش‌بخش است و هم

برای بوجه مسافرت خانواده مناسب‌تر است.

مکان دیدنی، می‌توانید سفره پیک‌نیکی به‌ن

کرده و از اوقات خود در کنار آن مکان لذت

ببرید. اغلب اوقات، این کار یکی از ماندنی‌ترین

خاطرات سفر خواهد بود.

برگرفته از سایت: **moneynomde.co**

نوشته: **فریس بوتلر**