

### سبک رفتار



مهارت‌های کم هزینه اما پرسود برای موفقیت

# خودت را تغییر بده تا به خواسته‌هایت برسی

### ■ مرزیه بامیری

**شما یک فرد با استعداد هستید؟ از کی متوجه این استعداد شدید و سعی بر آن داشتید که در جهت پرورش آن گام بردارید؟ شما استعدادتان در زمینه هنر است یا صنعت؟ از بچگی مدام دنبال نقاشی کشیدنی بوده‌اید و همه شما را با استعداد خطاب کرده‌اند؟ یا از آن بچه‌هایی بودید که همیشه عشق آچار و لوازم فنی داشته و دیگران را به تحسین واداشته‌اید که شما را مهندس خطاب کنند؟**

**استعداد گونه‌های مختلفی دارد. برای شکوفایی بعضی استعدادها باید هزینه کرد، آنها را پروراند تا به مرحله باروری برسند. کلاس رفت، آموخت و مهارت کسب کرد. اما در این میان هستند مهارت‌هایی که نیاز به استعداد خاصی ندارند و به راحتی می‌توانند زمینه‌ساز موفقیت باشند. این مهارت‌ها نه هزینه می‌خواهد و نه زَن خوب. کافیست آن را برای زندگی بهتر فرا بگیریم. این مهارت‌ها را با هم مرور می‌کنیم.**

### ■ سر وقت باشید

یکی از این مهارت‌ها سرر وقت بودن است. به راحتی می‌توان یک انسان وقت شناس بود و زندگی را روی یک مدار مشخص تنظیم کرد. اگر همه چیز سر جای خود و در وقت معینی صورت بگیرد، مسیر برای رشد و موفقیت در زمینه هر استعدادی همیا می‌شود.

### ■ به اندازه کافی تلاش کنید

مهارت بعدی تلاش است. استعداد به تنهایی نمی‌تواند کاری از پیش ببرد اما تلاش به تنهایی می‌تواند اتفاقات بزرگی را رقم بزند. فهمش آسان است. یکی که استعداد و هوش برتری ندارد اما با تلاش و پشتکار بیشتر آن مهارت را می‌آموزد موفق‌تر از آن کسی است که استعداد دارد

## سبک اشتغال

### ■ حسین گل محمدی

تاکنون در خانواده یا نزدیکان خود با فرد بیکار یا کم در آمد مواجه شده‌اید؟ آنهایی که حقوق کافی برای یک زندگی با رفاه متوسط را ندارند یا آنهایی که به کل بیکار هستند و در آمد مناسبی برای گذران زندگی ندارند؟ چنین افرادی قابل ترحم هستند و اگر به زودی برای شرایط خود فکر مناسبی نکنند در لیست کمک‌های مردمی و خیرین قرار می‌گیرند. افراد بیکار یا مشخصاً کمابیش یکسانی که در جامعه دارند به خوبی قابل شناسایی هستند.

### ■ ■ ■

یکی از این مشخصات ناامید شدن‌شان است. این آدم‌ها زودتر از بقیه ناامید می‌شوند. حساس و شکننده هستند و با کوچک‌ترین تلنگری به هم می‌ریزند. آنها کمتر از دیگران با یک هدف بزرگ فکر می‌کنند و خوش بینی خود را از دست می‌دهند.

آدم‌های بیکار، معمولاً در اجتماع تحقیر می‌شوند. آنها در خانواده گویی جرم بزرگی مرتکب شده‌اند، انگشت اتهام و تمسخر به سوی‌شان نشانه می‌رود. هر اتفاقی که بیفتد منتهم رذیف اول هستند. فرض کنید در یک مجتمع دزدی شده باشد. اولین شکسی که برای ساکنین پیش می‌آید وجودافراد بیکار در ساختمان است. زیرا نداشتن کار و در آمد کافی برای یک زندگی عادی، زمینه‌ساز بسیاری از آسیب‌های اجتماعی است. افراد بیکار بیش از دیگر افراد در معرض اعتیاد قرار دارند و کوچک‌ترین تلنگری آنها را به سوی آرامش موتقی و کاذب سوق می‌دهد. آنها‌شان اجتماعی واعتبار شخصیتی خود را به مرور از دست می‌دهند. پدران بیکار حرف‌شان کمتر از پدران صاحب در آمد خردبار داشته و بیشتر در معرض بی‌احترامی و بی‌تفاوتی قرار دارند.

اینگونه افراد، به دلیل حساس شدن روحیه‌شان بیشتر دچار اختلالات عاطفی می‌شوند. بیشتر از دیگران به شریک زندگی خود مظنون می‌شوند و هر حرکتی از

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## د

باید مدام درون تان را برای زندگی بهتر و رسیدن به زندگی مطلوب غلغلک دهید. هر روز با شوق از خواب بر خیزید و برای زندگی خود هدف داشته باشید. علاقه و انگیزه که باشد بسیاری از مشکلات به خودی خود حل می‌شوند و راه برای موفقیت هموار می‌شود. هیجان داشتن برای زندگی موجب می‌شود تا انسان از هیچ تلاشی دست نکشد و تا آخرین نفس امیدوار و با نشاط زندگی کند

## د

می‌کنند؟ اینکه مکانیک سواد دانشگاهی دارد و کارش را بلد است یا همان اوستایی که خوش زبان است و با خورشویی شمارا در محل کار می‌پذیرد و باصبروی معایب ماشین‌تان را می‌گوید؟

یا برای دریافت سایر خدمات آیا به اخلاق کاری و وجدان طرف مقابل بها نمی‌دهید؟ وجدان کاری باعث می‌شود شمار در هر کاری مخاطب خاص خود را به دست آورید و اگر کسب و کاری دارید این مهارت مهم، نقش بسزایی در افزایش مشتری‌های‌تان دارد.

اگر وجدان و اخلاق کاری داشته باشید، به راحتی در قلبها نفوذ کرده و می‌توانید با حداقل استعداد بهترین بهره را ببرید. اخلاق کاری باعث می‌شود شما بازار یاب خوبی برای خدمات خود بشوید و حضورتان باعث رونق کار می‌شود.

### ■ سبک زندگی ات را تغییر بده

یادتان باشد انسان‌های موفق نه با استعداد محض، بلکه با تغییر در سبک زندگی خود انسان‌های موفق شده‌اند. پس اعتماد به نفس خود را برای موفقیت پرورش داده و برای پرورش این مهارت ارزان اما سخت، عادت‌ها را عوض کن. سعی کن خوش تیپ باشی. اگر برایت مقدور است گاهی به باشگاه ورزشی برو. داشتن یک اندام جذاب و تنی سالم قدرت شما را بیشتر می‌کند. سعی کن به دختران کمک کنی یا این حس رضایت از خویش و اعتماد به نفس را پرورش دهی. با دیگران سبورانه و جذاب گفت‌وگو کنی و برای خودت همواره احترام و ارزش قائل باشی. برای مواردی که در آنها دانا هستی نظر بدهی و در انتخاب‌ها با به تصمیم‌های دیگران مشارکت کنی. استعداد برای موفقیت لازم‌است اما امروزه مهارت‌های زیادی هستند که می‌شود با بهره گرفتن از آنها به حداکثر موفقیت و پیشرفت دست یافت. لازم است در کنار تحصیلات آکادمیک توانایی و مهارت‌های کسب و کار را نیز بیاموزیم.

### سبک نگرش



همه چیز دست خود شماست

## موج‌های منفی را مهار کن تا شادی را ببینی

### ■ مهدی مهاجر

شاد بودن یکی از رکن‌های مهم زندگی است. از قدیم گفته‌اند خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. اما منظور ما از شادی تنها لبخند و پاكوبی نیست. شادی یک حس درونی است که از رضایتمندی نشأت می‌گیرد. پس اگر کسی رضایتمندی لازم را در زندگی کسب نماید می‌تواند اعا‌نکد یک انسان شاداست. اما در این میان عواملی هستند که مانع شادی شما می‌شوند. حس اندوه، پوچی و درد را به شما تلقین می‌کنند. ببینید با هم این عوامل را بررسی کنیم.

به این سؤال پاسخ دهید آیا شما یک انسان منفی‌گرا هستید یا در پیرامون‌تان با چنین انسان‌هایی سرر وکار دارید؟ از آنهایی که مدام موج منفی ساطع می‌کنند. در هر اتفاقی دنبال مقصر می‌گردند؟ آنهایی که مدام از گرانی و بیکاری می‌نالند یا در صف مترو از شلوغی ناله می‌کنند. چنین انسان‌هایی حس شادی را از شما می‌گیرند. آنهایی که مدام بهانه‌ای برای غر زدن پیدا می‌کنند و حتی گرمی و سردی هوا هم بدون اطلاع قبلی‌شان عذاب الیم محسوب می‌شود. پس تا می‌توانید از آدم‌هایی که ناامید می‌و احساس‌های تلخ کلامی به شما منتقل می‌کنند دوری‌گزینید.

آیا شما به حرف مردم اهمیت می‌دهید؟ قضاوت و نظر دیگران بیش از حد برای‌تان مهم است؟ اگر یا پاسخ مثبت است قطعاً یک انسان شاد نخواهید بود. زیرا شادی کسی را در بند نمی‌کند. آنهایی که خورد و خوراک و پوشش و حتی سفر رفتن‌شان تحت سلطنت نظر دیگران باشد، نمی‌توانند برای دل خودشان زندگی کنند. کم هزینه است اما بسیار متفاوت، و مهم‌تر از مهمان‌کنند. احتمالاً دیده‌اید آنهایی که خلاف جهت آب شنا می‌کنند. فقط لذت‌های زندگی برای‌شان مهم است و بی‌تفاوت به حرف و حدیث دیگران کاری می‌کنند که حال دل‌شان خوب می‌شود. مثل آنهایی که غیر عرف عروسی می‌گیرند. محل مراسم‌شان متفاوت است یا خوردوری عروس‌شان یک درشکه، موتور و یا...

شما را می‌ترساند، نمی‌توانید به درستی شادی شاد بود و بقیین نرسید که تنهایی هم می‌شود شادی را فدای یک باور اشتباه می‌کردند. اگر شما یک انسان تنها هستید و همین حس شما را می‌ترساند، نمی‌توانید به درستی شادی کنید. اگر به بقیین نرسید که تنهایی هم می‌شود شاد بود و زندگی کرد تمام روز‌های خوتان را از دست می‌دهید. تنها هم می‌شود شاد بود. کافیست به خود بها دهید و کارهایی را که دوست دارید و خوشحال‌تان می‌کنند انجام

دهید.

آنهایی که تحت تأثیر شرایط مجبور به تجرد هستند یا آنهایی که با مرگ عزیزانشان تنها شده‌اند، تا مدت‌ها از تنها شدن می‌ترسند. شاید این ترس از ناتوانی‌های احتمالی ریشه یابد. شاید مسئولیت‌شان بیش از قبل می‌شود. اما اگر با طبیعی‌ترین شرایط زندگی که مرگ است کنار بیایند و مثال همه پدیده‌ها حضورش را بیپذیرند راحت‌تر با شرایط کنار و زودتر شادی درونی خود را می‌یابند. پس اگر تنها هستید خود را از شادی محروم نکنید و از لذت زندگی بهره‌مند شوید.

آیا خود را با دیگران زیاد مقایسه می‌کنید؟ مدام خوشبختی خود را با معیار دیگران می‌سنجید؟ پیشنهاد می‌کنم به زودی این عادت‌ کهنه‌د را ترک کنید. زیرا مقایسه کردن مثل یک سم مهلك جان شادی را در زندگی‌تان می‌گیرد. کم‌کم تبدیل به آدمی می‌شوید که هیچ چیزی را نمی‌خواهد. خوشحال‌تان نمی‌کند. خانه می‌خرد اما این لذت شیرین را به خاطر مقایسه‌خانه‌تان با دیگران فدا می‌کنید. خودروی‌تان را تازه تعویض کرده‌اید اما چون مانند فلانی شاسی بلند نیست از این اتفاق خوشحال نمی‌شوید. اگر مدام شغل، کار، تحصیلات، درآمد و خانه و زندگی‌تان را با دیگران مقایسه کنید هر گز طعم شادی را نخواهید چشید. این حس وقتی مهمان درون‌تان خواهد شد از آنچه دارید و آنچه که هستید راضی باشید و حال دل‌تان با داشته‌های کنونی‌تان خوب باشد.

اتفاقات روزمره یک رخداد طبیعی است که دومینو وار تکرار می‌شود و تمام اتفاقات ریز و درشت از جاماندن مترو گرفته تا برخورد‌های ریز و درشت در حین رانندگی و آسیب جسمی و...برای همه پیش می‌آید. پس هیچ چیزی بهانه خوبی برای ترک شادی نیست و غمگین بودن و مدام ناله کردن توجیه درستی ندارد. عمر کوتاه است پس شاد باشید و از تک‌تک لحظه‌های زندگی‌تان بهره‌مند شوید.

### آیا شما همیشه دنبال نیمه خالی لیوان می‌گردید؟ آیا در هر پدیده‌ای اول نقاط منفی و تیره را می‌بینید یا نقاط روشن هم مد نظر تان هست؟

آیا شما همیشه دنبال نیمه خالی لیوان می‌گردید؟ آیا در هر پدیده‌ای اول نقاط منفی و تیره را می‌بینید یا نقاط روشن هم مد نظر تان هست؟ می‌خواهید کاری را شروع کنید و برای آن تردید دارید. آیا نقاط روشن و نکته‌های مثبت شما را به انجامش تشویق می‌کند یا احتمالات منفی شما را از تصمیم‌بر حذر می‌دارد؟

## د

آیا شما همیشه دنبال نیمه خالی لیوان می‌گردید؟ آیا در هر پدیده‌ای اول نقاط منفی و تیره را می‌بینید یا نقاط روشن هم مد نظر تان هست؟ می‌خواهید کاری را شروع کنید و برای آن تردید دارید. آیا نقاط روشن و نکته‌های مثبت شما را به انجامش تشویق می‌کند یا احتمالات منفی شما را از تصمیم‌بر حذر می‌دارد؟

## د

آیا شما همیشه دنبال نیمه خالی لیوان می‌گردید؟ آیا در هر پدیده‌ای اول نقاط منفی و تیره را می‌بینید یا نقاط روشن هم مد نظر تان هست؟

مراقب آسیب‌های بیکاری باشیم

## آدم‌های بیکار شبیه هم هستند!



## د

**جوانان بیکار به راحتی عزت نفس‌شان را از دست می‌دهند و وابستگی مالی‌شان به والدین شخصیت آنها را تخریب و منزوی می‌کند. جوان بیکار هرگز نمی‌تواند استعداد خود را کشف و خود را از این وضع نجات دهد. اصلا در این مورد خاص اراده و تلاش جوان برای برد کافی نیست**

بیکارها اغلب سرگردانند. برنامه درستی برای زندگی ندارند. آنها دچار یک بی‌نظمی می‌شوند و حتی برای

سوی همسر، آنها را دچار توهمات مختلف از جمله بی‌توجهی به علایق و دستورات خود می‌کند.

افراد بیکار پس از مدتی دچار یک تنبلی مزمن می‌شوند. به شرایط دوران بیکاری و کارهای پاره وقت و سبک زندگی جدید عادت می‌کنند و همین باعث می‌شود کمتر دنبال کار بروند. اگر چه نیاز مالی شدید احساس می‌کنند، اما تنبلی پنهانی، آنها را دچار حسی می‌کند که دیگر راضی نیستند به هر کاری تن بدهند. یعنی اگر قبلاً در یک شرکت کارگر بوده‌اند حالا اگر دوباره همان کار برای‌شان پیدا شود آن را شایسته وقت گذاشتن و صرف انرژی نمی‌دانند و منتظر یک کار رویایی می‌مانند.

افراد بیکار احتمالاً بیش از دیگران در معرض ترحم قرار می‌گیرند. اوایل سخت است اما کم‌کم این درد عادی می‌شود و به راحتی کمک‌های دیگران را می‌پذیرند و کمتر از قبل به غرورشان بر می‌خورد.