



## رمز و راز ۵۰۰ه انسان موفق

د کتراس تی جان نتیجه ۷سال تحقیق و مصاحبه با ۵۰۰ فرد موفق را در خلاصه ترین حالت ممکن در یکی از جلسات «تد» ارائه کرد که با استقبال هم مواجه شد

سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

محوری

همه کمابیش می دانیم که TED یک مجموعه همایش جهانی است که توسط سازمانی بزرگ با هدف اشتراک و گسترش ایده ها برقرار می شود. در سلسله همایش های TED، افراد موفق در زمینه های مختلف رازهای پیشرفت و ایده های خود برای ساختن جهانی بهتر را مطرح می کنند. هرچند در باره شیوه برگزاری و محتوای بسیاری از جلسات تذقه هایی مطرح است اما نمی توان کتمان کرد که کیفیت محتوایی بیشتر جلسات تذ مجذوب کننده و اثرگذار است. سال ها قبل در یکی از این جلسات دکتر ریچارداس تی جان، محقق و تحلیلگر موفقیت، ظرف زمانی کمتر از ۴ دقیقه نتیجه تحقیقی که طی هفت سال و با مصاحبه از ۵۰۰ فرد موفق را انجام داده بود، ارائه کرد. علت این که ریچارد تصمیم گرفت این تحقیق را به ثمر برساند، مواجهه ساده او با نوجوانی فقیر در هوای پیم بود. نوجوان از ریچارد می پرسد چه چیزی باعث موفقیت می شود اما ریچارد پاسخ صریحی نداشته است؛ بنابراین ناامید می شود و تصمیم می گیرد به یک جواب برسد. جوابی که ما با آن دکی دخل و تصرف آن را منتشر می کنیم.

۱

موفق ها شوق دارند

افراد موفق می گویند ما توسط اشتیاق مان هدایت می شویم. آن ها کارشان را با عشق انجام می دهند و آن را به همکاران خود هم منتقل می کنند. پول درآوردن در فکر آن ها دلیل اصلی کار کردن نیست، بلکه یکی از نتایج آن است. آن ها مطمئن هستند که اگر کاری را با عشق انجام دهند حتما به درآمد بالایی هم خواهند رسید.

۲

موفق ها کار خوب ارائه می کنند

آن ها می گویند برای موفق بودن سعی کنید با قلب تان کار

از دنیای روان شناسی

## مضطرب شدن مغز به خاطر تخفیف های بلک فرایدی

رویدادهای تخفیفی با برانگیختن نیاز ما به چانه زنی و ایجاد حس اضطراب، مغز را به فعالیت بیش از حد و هیجان دچار می کنند. به تازگی یک مطالعه علمی انجام شده در ایرلند نشان می دهد تخفیف هایی با بازه های زمانی کوتاه و معین مانند بلک فرایدی، مغز ما را به شیوه ای ملموس تغییر می دهند. به گزارش «دیجیاتو»، کالاهای تخفیفی از تلویزیون و وسایل آشپزخانه تا پوشاک، یکی از اتفاقات رایج جوامع ما هستند. به همین علت متخصصان به مطالعه اثر تخفیف روی مغز پرداخته اند.

• لذت بردن مغز از پیدا کردن تخفیف

مواجهه با قیمت های کاهش یافته باعث ایجاد واکنش های شیمیایی در مغز می شود؛ پس جای تعجب نیست که از پیدا کردن تخفیف های مختلف لذت می بریم. مطالعات نشان داده اند که وقتی قیمت کالایی را مناسب می دانیم، «هسته آکومینس»، که ناحیه پردازش لذت در مغز است، فعال می شود. این یعنی افرادی که می توانند کالای خود را با تخفیف بخرند، سطح بالایی از رضایت را تجربه می کنند. هسته آکومینس در ترکیب بانواحي مرتبط با پاداش در مغز و همچنین انتقال دهنده عصبی دوپامین، در پردازش احساسات نقش دارد. به بیان کوتاه، وقتی در تخفیف هایی مانند بلک فرایدی چیزی هابی را می بینیم که قصد خریدشان را داشتیم، نواحي مرتبط با دوپامین در مغز ما فعال می شود. خرید در این مواقع احساس خوبی دارد و به همین علت بارویدادهای تخفیف به هیجان می آید اما باعث احساس اضطراب در مغز هم می شود.

• تاثیر محدودیت زمانی در تخفیف ها روی مغز

فروشنده ها با استفاده از ترندها و استراتژی های مختلف می کوشند تا به نیاز مشتریان خود به مکانیسم های پاداش پاسخ دهند. یکی از این ابزارها محدودیت زمانی تخفیف هاست تا نوعی احساس اضطراب در مشتری ها ایجاد شود. احساس اضطراب موجب جهش سطح آدرنالین در بدن می شود و فرد از یافتن یک تخفیف هیجان زده می شود. این یکی از

شده اند اما تعبیر بهتری برای آن ها وجود دارد که آن ها دیوانه کار کردن هستند.

۴

موفق ها خود را تشویق می کنند

آن ها می گویند که همیشه تلاش کنید تا خود را تشویق کنید، هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی. خود را از خجالت و تردید به خود ها کنید.

۵

موفق ها تمرکز می کنند

افراد موفق معمولاً ایده های خلاقانه زیادی را در ذهن خود دارند اما این موضوع همان گونه که یک فرصت بسیار خوب است، در صورت نداشتن تمرکز می تواند به عنوان تهدید لحاظ شود. داشتن ایده های بسیار، همانند سوار شدن بر اسب سرکشی است که هر لحظه شما را به سویی می کشاند و در صورتی که نتوانید آن را افسار بزنید و در یک راه مستقیم به حرکت درآورید هیچ گاه شما را به مقصد نخواهد رساند. پس سعی کنید همواره روی موضوع کار خود تمرکز کنید و هیچ گاه از آن غافل نشوید.

۶

موفق ها خدمات ارائه می کنند

آن ها می گویند: سعی کنید به جای خدمت کردن به خود، به دیگران خدمت کنید. تمام مردم دوست دارند که ماشین، خانه و امکانات خوب و با کیفیت داشته باشند و در این راه تلاش می کنند. اگر هدف شما این باشد که در واقع دارید به خود خدمت می کنید، اما به جای آن سعی کنید نیازی را در جامعه حس و بر اساس آن نیاز به جامعه خدمتی ارائه کنید. محصول جدیدی اختراع یا محصولات قبلی را بهینه و زندگی را برای مردم آسان تر کنید. به دیگران فکر کنید. به آن چیز ارزشمندی ارائه کنید و مطمئن باشید از این طریق می توانید ثروت مند شوید.

۷

موفق ها ایده های خلاقانه دارند

بیل گیتس می گوید: «تنها چیزی که من داشتم یک ایده بود: «راه اندازی اولین شرکت ریز کامپیوتر». البته این ایده صرفاً یک ایده معمولی نبود بلکه یک ایده فوق العاده بود. مطمئن باشید که خلق آینده هرگز جادوی خلاقیت نیست بلکه تنها انجام کارهای ساده است. ایده های جدید همیشه یکسان نیستند، ممکن است خیلی از ایده هایی که تازه به ذهن شما خطور کرده است سال ها قبل در کشور های دیگر اجرا شده باشند؛ افراد موفق می گویند عمدتاً محصولات موفق، حاصل کنار هم قرار گرفتن ایده های خلاقانه افرادی با دانش و تجربه و دیدگاه های مختلف است.

۸

موفق ها سماجت دارند

آن ها می گویند که سماجت اولین دلیل موفقیت است. شما باید در برابر شکست سماجت کنید، در برابر حرف های بی پایه و اساس سماجت کنید، در برابر فقر شدن سماجت کنید، برای جلوگیری از تمام بدی هایی که می خواهد برای شما اتفاق بیفتد و برای رخ دادن تمام خوبی هایی که می تواند برای شما اتفاق بیفتد سماجت کنید.

اتاق مشاوره

## عروسم انگار پسر مرا جادو کرده است

دو پسر دارم که یکی ازدواج کرده است. عروسم کارهایی می کند که اعصابم را بهم ریخته است. انگار پسر مرا سحر و جادو کرده است. پسرم احترام من را نگه می دارد اما دست آخر، حرف های همسرش را عملی می کند. چه کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره خانواده

• بپذیرید که پسر تان داماد شده است

وقتی کسی ازدواج می کند و یک خانواده مستقل دوتفره تشکیل می دهد یعنی قرار است بقیه عمرش را با همسرش به عنوان نزدیک ترین فرد زندگی اش سپری کند و آن میزان از نزدیکی که به پدر و مادر و خانواده مبدأ خود داشته، دیگر وجود ندارد. البته نگفتم قطع رابطه اما رابطه ها و نزدیک بودن ها دیگر مثل سابق نخواهد شد. متأسفانه برخی خانواده ها این موضوع را نمی پذیرند و همین نپذیرفتن، موجب در درمی شود هم برای خودشان و هم برای فرزند دلبنده شان. والدین باید برخی نکات را بدانند تا چنین مشکلاتی را، تحت مدیریت شود. مثلاً دانستن این که قرار نیست فرزندشان ازدواج کند ولی همچنان وابستگی ها مثل قبل باقی بماند یا پذیرفتن این که فرزند ما تشکیل خانواده داده این تمام چیزی است که از طولیت برای او آرزوی می کریم.

• فرزند تان را راهنمایی کنید اما ...

شما به عنوان والدین باید راهنمایی خوبی برای فرزندتان باشید ولی توقع نداشته باشید که بی چون و چرا اجرا کننده حرف های شما باشد. چنان چه دیدید او کار خودش را کرد که با نظر شما متفاوت بود، بهتر است واکنش خاصی نداشته باشید چون به هر حال از نظر شما آن قدر شد یافته که اجازه تا هائل را به او داده اید.

• با عروستان با احترام بر خود کنید

به عروس تان احترام بگذارید چون اگر احترام بین شما خدشه دار شود، آسیب های زیادی در زندگی شما و پسر تان ایجاد خواهد شد. به طور کلی، ایجاد کننده مودت و دوستی باشید نه تولید کننده قهر و غضب. همچنین زمانی که واقعا به کمک نیاز داشته باشید با حسن انتقام گرفتن که حقش بود، رفتار نکنید. شما به عنوان والدین، نباید مهریانی و بخشندگی را فراموش کنید.

روان شناسی

## پیدا کردن اشیا گم شده با بلند صد از دن نام آن ها؟

حرف زدن با خود با صدای بلند می تواند راهی برای پیدا کردن حل مشکل باشد؛ به خصوص برای افرادی که معمولاً چیزهایشان را گم می کنند. گری لویپان، استاد روان شناسی دانشگاه یزشکی ویسکانسین، به مجله تایم گفت: «اگر وسایلی مانند کلید، کنترل تلویزیون یا ژاکت محبوبتان را در خانه گم کرده اید، بلند صد از دن نام آن ها در حالی که به دنبال آن شیء می گردید، می تواند شکل ظاهری آن را در ذهنتان فعال نگه دارد. این کار احتمال پیدا کردن آن چه را گم کرده اید، بیشتر می کند.»

• یک عادت طبیعی و مفید

«لویپان» می گوید که این یک عادت کاملاً طبیعی و حتی مفید است. به گفته او، این کار می تواند به حل مسائل کمک کند و عملکرد شما را در انجام دادن یک وظیفه بهتر کند. یکی از مطالعات او درخواست از افراد برای جستجوی اشیای مختلف بود، مثل پیدا کردن تصویر چنگال در میان مجموعه ای از عکس های تصادفی. وقتی شرکت کنندگان اسم آن چیزی را که به دنبالش بودند بلند گفتند، توانستند آن را بسیار سریع تر از زمانی که این کار را نکردند، پیدا کنند. ایده این است که این کار کمک می کند وقتی در حال جست و جویید، ظاهر بصری آن شیء در ذهنتان فعال بماند. مثلاً اگر سوئیچتان را گم کرده اید، این که حین جست و جو دم با خودتان بگویید «سوئیچ، سوئیچ، سوئیچ، سوئیچ» می تواند کمک کننده باشد.

• مزایای صحبت با خود

حرف زدن با خود می تواند انگیزه بخش هم باشد. لویپان اشاره می کند در یکی از مطالعات، بازیکنان بسکتبال زمانی که حرکاتشان را با صدای بلند و با لحن تشویقی یا

نکته ها

## ۷ عادت تربیتی والدین خوب



۱- پاداش دادن به رفتار خوب

۲- یاد دادن نظم به کودک

۳- صرف زمان با کیفیت با کودک

۴- آموزش همدلی و شکرگزاری

۵- اجتناب از مهربانی بیش از حد

۶- آموزش مسئولیت پذیری

۷- خونسردی و صبر

سالمندان

## چرایی کاهش افسردگی سالمندان با استفاده از اینترنت

بر اساس مطالعه ای جدید، استفاده از اینترنت در افراد بالای ۵۰ سال می تواند باعث کاهش افسردگی و بهبود سلامت روان شود. به گزارش اسکای نیوز، محققان دانشگاه هنگ کنگ بیش از ۸۷ هزار و ۵۰۰ نفر را در ۲۳ کشور، از جمله بریتانیا، تحت بررسی قرار دادند و دریافتند افرادی که برای جست و جوی اطلاعات، ارسال و دریافت ایمیل و خرید آنلاین از اینترنت استفاده می کردند، بر اساس ارزیابی های شخصی شان، علایم کمتری از افسردگی، سطح بالاتری از رضایت از زندگی و وضعیت سلامتی بهتری داشتند.

• درمان احساس تنهایی و افزایش عزت نفس

بنا بر نتایج به دست آمده، افرادی که در کشور های ایالات متحده، انگلستان و چین از اینترنت استفاده می کردند، در مقایسه با کسانی که از اینترنت استفاده نمی کردند، افسردگی کمتری داشتند. محققان معتقدند این امر به این دلیل است که افراد از اینترنت برای تحقیق درباره مشکلات سلامت خود استفاده می کنند. به همین دلیل می توانند مستقل تر عمل کنند و همچنین به لطف تعاملات آنلاین، اجتماعی تر باشند. این یافته ها که در مجله «طبیعت رفتار انسان» منتشر شدند، می توانند به نحوه درمان احساس تنهایی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• درباره مطلب صفحه اول زندگی سلام، می خواستم بگم که بیشتر سریال های تلویزیون هم این مشکل رو داره و به شدت لاکچری شده. اصلاً شباهتی با زندگی بیشتر مردم ایران نداره که در طبقه متوسط هستند.

• عمل های زیبایی بارشده قارچ گونه ای در

جامعه مواجهه شده. قطعاً در آینده نزدیک، خیلی ها با عوارض دست و پنجه نرم خواهند کرد. مروط به صفحه خانواده. \* دلم برای سریال زیر آسمان شهرتنگ شده که هر شب یک داستان توی ساختمونش اتفاق می افتاد و سرگرم کننده بود. \* جدول سودو کو اینقدر تکراری و بی غلط نباشه. \* یکی از دلایل افزایش مصرف سیگار بین نوجوانان و زنان، به آموزش های سریال هایی مثل زخم کاری است.