

چهار عادت‌نی که برای موفق شدن باید داشته باشید

موفق ترین افراد همیشه عادت‌های خوبی دارند و در آن استاد هستند. آنها با روالی مشخص می‌دانند چه کار کنند و انرژی خود را کجا متمرکز کنند تا به اهداف خود برسند. مجموعه عادت‌هایی که طی دو سال گذشته جمع‌آوری کرده‌اید به نوعی تجلی موقعیتی است که در آن قرار دارید. خبر بد اینکه بیشتر مردم عادت‌های خوبی ندارند. خبر خوب اینکه اگر از جایگاهی که اکنون در آن هستید راضی نیستید، می‌توانید مسیر خود را با تغییر دادن کارهایی که روزانه انجام می‌دهید، تغییر دهید. برای رسیدن به سطوح بالای موفقیت، باید عادت‌های موفق‌ترین افراد را در خود پرورش دهید. در ادامه به ذکر عادت‌هایی می‌پردازیم که می‌توانند به شما کمک کنند بیشترین نتایج را کسب کنید و زندگی رویایی خود را پیش بگیرید.

۱ انرژی خود را متمرکز کنید
برای رسیدن به سطوح بالای موفقیت، متمرکز کردن انرژی خود به سمت بهترین و پربازده‌ترین وظایف از کارهای حیاتی است. یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که مردم مرتکب می‌شوند این است که انرژی خود را روی کارهایی متمرکز می‌کنند که ارزش پایینی دارند. به تمام چیزهایی که در زندگی شما در حال رخ دادن هستند نگاه کنید. خیلی خوب توجه کنید و از خود بپرسید اکنون چه کارهایی ارزش بالایی دارند. کارهایی که بیشترین پتانسیل را دارند و پاداش زیادی را وارد زندگی شما خواهند کرد.

۲ توانایی اولویت‌بندی
به مهم‌ترین هدفی که هم‌اکنون در ذهن دارید فکر کنید. اگر قرار بود تنها یک هدف را انتخاب کنید، شما آن را انتخاب می‌کردید. انسان‌های موفق هیچ‌گاه دست از هدف اصلی‌شان برنمی‌دارند و همیشه نیم‌نگاهی به آن دارند. هر روز کاری انجام دهید که شما را به رسیدن به هدف‌تان نزدیک‌تر می‌کند.

۳ پروژه‌ها و کارها را به سرانجام برسانید
توانایی آغاز یک کار و پشتکار داشتن تا زمانی که کار تمام می‌شود برای رسیدن به موفقیت، لازم و اساسی است. خودتان را در موقعیتی تصور کنید که همه کارها و پروژه‌ها را تمام کرده‌اید. احساس خود را بعد از تمام کردن کارها تصور و آن را یادداشت کنید. هر چه بیشتر خود را در حالت اتمام کارها تصور کنید، برای اتمام آنها مصمم‌تر خواهید شد.

۴ داشتن یک PMA
برای موفق بودن باید نگرش ذهنی مثبتی داشته باشید. اگر در مورد افکار منفی کاری نکنید، احتمال زیادی دارد که در نهایت نتیجه متوسطی بگیرید. در عوض، باید مدام خود را با افکار مثبت تغذیه کنید. درصد زیادی از آدم‌های موفق در طول مسیر خود به مواج زیادی روبه‌رو شده‌اند. آنان می‌توانستند همانجا کار را متوقف کنند و تسلیم شوند. ولی به جای این‌کار، نگرش مثبتی در مورد خود و توانایی‌های‌شان داشتند و از این رو توان لازم برای انجام کارها و ادامه مسیر را پیدا کردند. ایجاد این گونه طرز فکر می‌تواند به یکی از مهم‌ترین عادت‌هایی که باید روزانه در خود پرورش دهید، تبدیل شود. مهم نیست کجای زندگی خود هستید، همیشه چیزهای بیشتری برای دستیابی وجود دارند. زمانی که برای اینکه آدم بهتری شوید، مهارت‌های خود را گسترش دهید و روی آینده خود سرمایه‌گذاری کنید، تلاش می‌کنید، به فرد بهتری تبدیل شوید. زمانی که فرد بهتری می‌شوید، ارزش‌های شما افزایش می‌یابد. هر چه ارزش‌های شما فراتر رود، آدم موفق‌تری خواهید بود و تمام آنها با عادت‌های شما شروع می‌شوند.

میرمحمد مجد در سمینار بهداشت روانی زن و مرد مطرح کرد

با عشق زندگی کنیم یا عاطفه

با کسی که عاشقش شدید ازدواج نکنید



واژه بهداشت و سلامتی همیشه در طول تاریخ انسان را به خود مشغول کرده است. بهداشت در یک تقسیم کلی به دو نوع «بهداشت جسمی» و «بهداشت روانی» تقسیم می‌شود. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده: «بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت قرار دارد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های روانی و جسمی». بهداشت روانی از آن جهت که رابطه مستقیمی با عملکرد فردی- اجتماعی و آسیب‌های روانی- اجتماعی دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است و این اهمیت باعث شده انسان‌ها برای بالا بردن سطح بهداشت روانی خود اهمیت قابل شونند. کانون فارغ‌التحصیلان دانشگاه آزاد اسلامی در راستای بالا بردن مهارت‌های زندگی دانش‌آموختگان این دانشگاه، پنجاه هفته گذشته با همکاری روزنامه فرهیختگان اقدام به برگزاری سمینار «بهداشت روانی برای زن و مرد» کرد. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی فارغ‌التحصیلان، در این سمینار میرمحمد مجد روانپزشک، عضو هیات علمی دانشگاه و برنده جایزه یونسف به پاس دایرکردن مشاوره قبل از ازدواج در ایران در دو بخش سخنرانی و پرسش و پاسخ به دانش‌آموختگان دانشگاه آزاد اسلامی مهارت‌های داشتن یک زندگی خوب را آموخت.



سمیرا بندگان

samirabandegan@rayana.ir

باید کانون خانواده تشکیل داد

میرمحمد مجد در ابتدای سخنان خود گفت: «شما دانش‌آموختگان دانشگاه آزاد اسلامی در ادامه تحصیلات دانشگاهی طی این سال‌ها در رشته روانپزشکی جزء نفرات اول بوده‌اید و توانست‌اید در دانشگاه‌های مطرح خارج از کشور نیز پذیرش بگیرید.» او با اشاره به اینکه بهداشت خانواده به یک مقدمه‌ای احتیاج دارد، گفت: «در ابتدا باید چند سوال را مطرح کنم. امروزه در سراسر دنیا یک سوال مطرح می‌شود که آیا زندگی زناشویی تشکیل بشود یا خیر؟ سازمان بهداشت جهانی مانند همه ما به ازدواج کردن و تشکیل دادن کانون خانواده اعتقاد دارد.

پس پاسخ اولین سوال این است که بله باید ازدواج کرد.» مدرس کلاس‌های مشاوره ازدواج در ادامه اظهار داشت: «سوال دوم این است که چه زمانی باید ازدواج کرد؟ زمانی که به پختگی رسیدیم- پختگی حالتی است که فرد می‌تواند به‌طور مستقل و بدون اتکا به هیچ کس از لحاظ اقتصادی و عاطفی خودش را اداره کند- و توانستیم دیگری را اداره کنیم، زمان ازدواج است. طبق گفته سازمان جهانی بهداشت به‌طور متوسط این پختگی برای خانم‌ها در ۲۰ تا ۲۵ سالگی و برای آقایان در ۲۵ تا ۳۰سالگی است.

افرادی که از این سن گذشته‌اند و هنوز ازدواج نکرده‌اند نگران نباشند، تا آخر عمر می‌شود ازدواج کرد اما باید بگوییم

ازدواج در سنین بالاتر لذتی نخواهد داشت.» میرمحمد مجد با اشاره به اینکه سوال سوم این است که «چگونه باید ازدواج کرد؟» تصریح کرد: «خیلی از خانم‌ها این دغدغه را دارند که چطور مورد مناسبی را پیدا کنند. باید بگویم در جمعیت ۷۵میلیونی ایران ۱۶ میلیون نفر در سن ازدواج هستند، پس به‌راحتی می‌توان انتخاب کرد. بگذارید افراد زیادی به خواستگاری بیایند تا وقتی بتوانید انتخاب خوبی داشته باشید. دل‌تان محکم باشد، اشتباه است اگر اولین شخصی را که به خواستگاری‌تان می‌آید یا به خواستگاری‌اش می‌رید، انتخاب کنید. با خواستگاری است که با افراد مختلف از شهرهای مختلف آشنا می‌شوید. فقط به تحصیلات و خانواده و ظاهر شخص اهمیت

ن دهید. بییند چقدر می‌توانید با یکدیگر ارتباط برقرار کنید و چقدر همدیگر را درک می‌کنید. به غیر از خواستگاری، دانشگاه نیز محیط خوبی برای انتخاب و ازدواج است. پارامترهای انتخاب مهم است، اگر تحصیلات بالایی دارید، نمی‌توانید با شخصی که تحصیل کرده نیست ازدواج کنید.

۷جلسه مشاوره قبل از ازدواج

او در مورد مراحل پس از یافتن شخص مناسب برای ازدواج، یادآور شد: «پس از آنکه شخصی را مناسب

زن و شوهر وارد جمعی شدند تفاوت ظاهری زیادشان به چشم نیاید. تشبیهات فکری نیز طی مجاوره‌های چهره به چهره معلوم می‌شود؛ اینکه افکار دو نفر به هم نزدیک است، عقاید مشترک داشته و میزان هوش‌شان به هم نزدیک باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران نقش عاطفه را بسیار مهم دانست و تصریح کرد: «میزان عاطفه دو نفر باید به هم شبیه باشد. یادتان باشد که ما هرگز با عشق زندگی نمی‌کنیم بلکه با عاطفه زندگی می‌کنیم. من مسئولانه و پس از ۴۰سال تجربه به شما می‌گویم که با شخصی که عاشق شما می‌شود یا عاشقش می‌شوید، ازدواج نکنید. ۸ تا ۱۰ ماه طول می‌کشد که نسبت به شخصی احساس پیدا کند و دو تا سه سال طول می‌کشد تا شخص را دوست بداریم؛ پس چطور می‌شود با یک نگاه عاشق کسی شد.»

او در ادامه تاکید کرد: «هم فرهنگی نیز از پارامترهای بسیار مهم است. بعد از آن رفتار انسانی خیلی مهم است. و برای آن بسیار ارزش قائل هستیم. رفتارها باید با هم جور باشد. پارامتر بعدی تشبیهات خانواده‌ها است. منظور از تشابهات خانوادگی اقتصاد نیست، بلکه مجموعه خصوصیت‌های یک خانواده هم مهم است. سوالی که مطرح می‌شود اینکه «ما دو نفر مهم هستیم یا خانواده‌هایمان؟» باید بگوییم دو نفر ۳۰ درصد و خانواده‌ها ۷۰درصد اهمیت دارند.

باید بدانید نه با یک شخص بلکه با کل خانواده شخص مقابل وصلت می‌کنید.» او در پایان در مورد پارامترهایی لازم برای زندگی خوب اظهار داشت: «پس از همه این موارد اقتصاد مهم است.

در حدی که زن و شوهر بتوانند شخصا و بدون کمک خانواده خانه و وسایل اولیه زندگی را تهیه و امرار معاش کنند. البته برای شروع زندگی مشترک باید سطح توقع‌تان را پایین بیاورید.»

چند دستور برای راحت گذراندن زندگی

مدرس کلاس‌های مشاوره ازدواج در ادامه توضیح داد: «حالا فکر کنید که زندگی تشکیل شده است. برای راحت گذراندن زندگی مشترک اعتماد اولین ستون زندگی زناشویی

دوست داشتن دومین آن است. یکی از نکات مهم زندگی اینن است که زن و شوهر مشکلات خود را از خانه بیرون نبرند و به خانواده‌هایشان نگویند. یکی از دستورهای زندگی این است که راز زندگی‌تان را به راز به غیر از مشاور به شخص دیگری نگویند.» او گفت: «یکی از اشکالات مردم ما این است که پس از محاورات کوتاهی دچار عصبانیت می‌شوند. تمام اشخاصی که عصبانی می‌شوند، دچار مشکل هستند. باید نحوه مجاوره درست را یاد بگیریم. باید بدانید چه زمانی باید سکوت کرد و چه زمانی باید حرف زد.»

اشتغال

سامان، شاداب پخش پیمان (از گروه شرکت‌های تولیدی صنعتی یک و یک)، نرم‌افزاری داتیس آریسن قشم (داتین)، فناوری اطلاعات خیره، مهندسین مشاور جامه کار سپاهان، سیمیاچوب، فراداده رایانه، مجتمع جهان فولاد سیرجان، آریپارس، هواپیمایی کاسپین، فروشگاه‌های زنجیره‌ای افق کوروش (وابسته به گروه صنعتی گلرنگ)، پخش سایه سمن، دقیق فرآیند کنترل‌ف گرمای جنوب، رانده‌ان، فست کلیک، نکو بهینه ماشین، تامین دارو، فرمند، سبز بنیان کوشا، دل‌تا راه ماشین، پاسارگاد ماشین پرشیا، فناوری آزمایشگاهی، گروه سب پارس و ده‌ها شرکت و موسسه دیگر مطلع شوند.

پذیرش ایده‌های منجر به اشتغال فارغ التحصیلان

کانون فارغ‌التحصیلان دانشگاه آزاد اسلامی از ایده‌های منجر به اشتغال دانش‌آموختگان استقبال می‌کند. فارغ‌التحصیلان دارای ایده یا طرح در مورد تولید، کارآفرینی، آموزش مهارت‌های تخصصی و... که زمینه‌ساز اشتغال یا رونق کسب‌کار فارغ‌التحصیلان باشد، می‌توانند ایده خود را حداقل در پنج سطر حداکثر در دو صفحه از طریق نشانی الکترونیکی Info@aiau.ir به دفتر ارتباط با دانش‌آموختگان کانون فارغ‌التحصیلان دانشگاه آزاد اسلامی ارسال کنند.

پس از بررسی و هماهنگی‌های لازم، ایده دانش‌آموختگان در سایت کانون فارغ‌التحصیلان به نام آنان معرفی می‌شود و در صورت اجرایی بودن و توجیه‌پذیری طرح، کانون آن را به انجام خواهد رساند.

مهارت

۴ گام مهم در زندگی زناشویی

میرمحمد مجد در بخشی از سخنرانی خود به چهار مورد بسیار مهم در زندگی زناشویی اشاره کرد و گفت: «اولین مورد، داشتن یک دفتر حساب و کتاب است. باید ببینید میزان درآمد و مخارج زندگی‌تان چقدر است. اگر میزان مخارج تان بیشتر از درآمدتان بود، بررسی کنید در چه زمینه‌ای بیشتر خرج کرده‌اید تا ماه بعد آن را اصلاح کنید. مورد بعدی این است که آقایان حواس‌شان به نحوه حرف زدن‌شان باشد تا بعدا دچار مشکل نشوند. سوالات خانم‌ها را به کوتاهی پاسخ دهید. در زندگی زناشویی ما گرفتار محاوراتمان هستیم. خانم‌ها حرف‌ها را فراموش نمی‌کنند و به همین دلیل این محاورات بعدا برای آقایان باعث ایجاد گرفتاری می‌شود.»

مجد با اشاره به نحوه ارتباط زن و شوهر با خانواده‌هایشان به‌عنوان سومین مورد مهم در زندگی مشترک گفت: «اما موظفیم بعد از تشکیل زندگی زناشویی با خانواده‌هایمان رابطه داشته باشیم. در این رابطه‌ها تعادل را حفظ کنید تا دچار مشکل و دعوا نشوید. هر دو باید خانواده یکدیگر را به مهربانی ملاقات کنید. توصیه می‌کنم ملاقات‌ها کوتاه و مداوم و در حد سه تا چهار ساعت و صرف یک وعده غذا باشد تا احترام مقابل حفظ شود. فرزندان‌تان باید با خاله و عمه و مادر بزرگ ارتباط داشته باشند، باید ارتباط‌تان با تمام اعضای خانواده را حفظ کنید. این رابطه‌ها سرنوشت‌ساز است. به قول قدیمی‌ها شیرین برو شیرین بیا. اگر پسر یا دختری دوست دارد هر روز مادرش را ببیند، می‌تواند خودش به تهایی به ملاقات مادرش برسد، اما ملاقات عروس و داماد با خانواده همسر باید رسمی و هفته‌ای یکبار باشد. در یک بررسی که در مورد چرایی طلاق انجام شد، تاثیرات خانواده در زندگی زناشویی به‌عنوان اولین پارامتر از ۷۵ پارامتر تاثیرگذار در طلاق مطرح بوده است.» او در مورد چهارمین مورد مهم در زندگی اظهار داشت: «موضوع بعدی در زندگی

زناشویی استرس‌های همچون نازایی، مرگ و بیماری‌های سخت هستند. ما موظفیم اگر همسرمان دچار بیماری سختی شد تا لحظه آخر کنارش باشیم. اگر بچه‌دار نمی‌شوید، بچه‌ای را به فرزندبی قبول کنید تا زندگی‌تان از هم نپاشد. یکی از استرس‌های

بزرگ زندگی مشترک رفتن دنبال دیگری حین زندگی زناشویی است. لطفا این سوال قدیمی را که «مگر من که از صفر با تو ساختم چه ایرادی داشتیم که تو به دنبال شخص دیگری رفتی؟» مطرح نکنید. شما ایراد نداشتید، ایشان ایراد داشتند. دو راه وجود دارد؛ یا طلاق بگیرید یا زندگی را ادامه دهید. اگر زندگی را ادامه دهید پس یعنی طرف مقابل را بخشیده و صلح کرده‌اید بنابراین دیگر اشتباه گذشته را یادآوری نکنید. آخرین استرس، مرگ همسران است که اتفاق خیلی بدی است. مردها تحمل فوت همسران‌شان را ندارند. در تحقیقی مشخص شده در خانواده‌ای که پدر فوت کند سطح نمره ریاضی دختر خانواده پایین می‌آید و اگر مادر خانواده فوت کند فرزندان خانواده افسرده می‌شوند. یک دستور برای اینکه زن و مرد طولانی مدت زندگی کنند، این است که کارهای خانه را تقسیم کنید. دستور دوم عاطفه است؛ تا آخرین لحظات به یکدیگر بگویید (دوستت دارم)، مدرس کلاس‌های مشاوره ازدواج نقش زن را در زندگی زناشویی پررنگ دانست و گفت: «زنان نقطه پرگار زندگی هستند و باعث می‌شوند مردان خوب بمانند. اگر یک مردی خوب می‌ماند باید به همسرش جایزه داد.»

پرسش و پاسخ دانش‌آموختگان با مشاور ازدواج

مجد در پاسخ به سوال یکی از دانش‌آموختگان درباره اینکه به نظر شما شخصی که تمایل به ازدواج دارد اما در تصمیم‌گیری ازدواج تردید دارد، مشکل از کجاست؟، گفت: «هر نوع تردید در هر کاری علامت و سواس است و باید مشکل را ریشه‌ای حل کرد؛ جدا از اینکه خیلی از مردم ازدواج‌هراسی دارند. انسان‌های عادی راحت تصمیم می‌گیرند و ازدواج می‌کنند. افرادی که و سواس دارند باید خود را معالجه کنند.» عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در پاسخ به پرسش یکی از مخاطبان درباره فاصله سنی بین دختر و پسر برای ازدواج گفت: «فاصله سنی بین چهار تا هفت سال به‌طوری که پسر بزرگ‌تر از دختر باشد، بهترین حالت ممکن است.» این مشاور ازدواج در پاسخ به سوال یکی از دانش‌آموختگان درباره تشابهات مذهبی طرفین، اظهار داشت: «هر دو طرف باید حتما با هم هم‌مذهب باشند چراکه تشابهات مذهبی بسیار مهم است. هر دو خانواده باید به یک میزان گرایش‌های مذهبی داشته باشند.» او در پاسخ به سوال یکی از مخاطبان در مورد ازدواج فامیلی، تصریح کرد: «ازدواج فامیلی به‌خاطر عوامل بیولوژیک و اجتماعی مشکل دارد.» مجد در پاسخ به این سوال که آیا باید پس از طلاق، ازدواج مجدد انجام شود یا خیر، گفت: «پس از طلاق باید فوت همسر حتما باید ازدواج مجدد اتفاق بیفتد. متنها فرد مطلقه باید با فرد مطلقه ازدواج کند و فرد مطلقه بچه‌دار باید شخصی مانند خودش را انتخاب کند. فرد مجرد هم باید فرد مجرد ازدواج کند.»



هر نوع تردید در هر کاری علامت و سواس است و باید مشکل را ریشه‌ای حل کرد؛ جدا از اینکه خیلی از مردم ازدواج‌هراسی دارند. انسان‌های عادی راحت تصمیم می‌گیرند و ازدواج می‌کنند. افرادی که و سواس دارند باید خود را معالجه کنند

