

حکایت

تابلو نقاشی آرامش



پادشاهی جایزه بزرگی برای هنرمندی گذاشت که بتواند به بهترین شکل، آرامش را تصویر کند.

نقاشان بسیاری آثار خود را به قصر فرستادند. آن تابلو ها، تصاویری بودند از جنگل به هنگام غروب، رودهای آرام، کودکانی که در خاک می دویند، رنگین کمان در آسمان، و قطرات شبنم بر گلبرگ گل سرخ.

اولی، تصویر دریاچه ی آرامی بود که کوههای عظیم و آسمان آبی را در خود منعکس کرده بود. در جای جایش می شد ابرهای کوچک و سفید را دید، و اگر دقیق نگاه می کردند، در گوشه ی چپ دریاچه، خانه ی کوچکی قرار داشت، پنجره اش باز بود، دود از دودکش آن بر می خواست، که نشان می داد شام گرم و نرمی آماده است. تصویر دوم هم کوهها را نمایش می داد. اما کوهها ناهموار بود، قله ها تیز و دندانان ای بود. آسمان بالای کوهها بطور بیرحمانه ای تاریک بود، و ابرها آبستن آذرخش، تگرگ و باران سیل آسا بود.

این تابلو با تابلو های دیگری که برای مسابقه فرستاده بودند هیچ هماهنگی نداشت. اما وقتی آدم با دقت به تابلو نگاه می کرد، در بریدی صخره ای شوم، جوجه پرند ای را می دید. آنجا، در میان غرش وحشیانه ی طوفان، جوجه گنجشکی، آرام نشسته بود. پادشاه درباریان را جمع کرد و اعلام کرد که برنده ی جایزه ی بهترین تصویر آرامش، تابلو دوم است. بعد توضیح داد: «آرامش آن چیزی نیست که در مکانی بی سر و صدا، بی مشکل و بدون کار سخت یافت می شود. آرامش چیزی است که می گذارد در میان شرایط سخت، آرامش در قلب ما حفظ شود. این تنها معنای حقیقی آرامش است.»

تهیه و تنظیم: مهسا خادمراد

جادوی سه ضربدر هفت



البته هر عددی برای خود ویژگیهای جالبی دارد، اما این عدد جزو آن خاصه است که در مورد قدرت شگرف اعداد ۳ تا ۷ برایتان بگویم.

اگر یاد بگیریم در هر شبانه روز، اعداد ۳ تا ۷ را به شکل های جدید و خلاقانه عملیاتی و اجرا کنیم، قدرت فوق العاده عدد هفت به زندگی ما نیز راه می یابد.

صبح و ظهر و شنب، سه زمانی است که باید در هر کدام از این ۳ زمان، هفت کار متفاوت را انجام دهیم.

بار اول که از خواب بلند می شویم، باید در دنیای خود دنبال چیزی بگردیم که داشتنش برای ما نعمت است؛ از نعمت سلامتی گرفته تا داشتن همسری مهربان تا حتی داشتن دو عدد تخم مرغ برای آب پز کردن و با نان داغ خوردن! مهم دیدن داشتنی های ارزشمند و تغییر نگاه از نداشته ها به سمت چیزهایی است که به خاطر داشتنشان باید قدران خالق هستی باشیم.

بار دوم، ظهر است. در این زمان باید هفت اتفاق مثبتی را که در همان روز برایمان رخ داده است، مرور کنیم؛ اتفاقاتی مثل زمانی که در صف طولیل نانوائی ایستاده ای و کودکی به شما لبخند می زند.

بار سوم، شب هنگام است که در این زمان باید هفت اتفاق منفی را که در طول روز برایتان رخ داده است، به صورت اتفاقی خیر و مثبت تفسیر کنید؛ مثلا اگر صبح موقع خروج از در، زمین خوردید، به خودتان بگویید: «این حادثه برای این رخ داده است تا دیرتر به سرکار برسیم و از اتفاق بدتری

که قرار بود رخ دهد، نجات یابم.» یا اگر غذایتان سوخت، به خود بگویید این اتفاق افتاد تا از این بعد حواستان را بیشتر جمع کنید. این سه تا هفت را همه آدمها می توانند در زندگی خود اجرا کنند و نکته جالب این است که هر روز باید هفت موردی که انتخاب می کنید، تغییر کند؛ چراکه: - باید داشتنی هایمان را در لابه لای نداشتنی ها ببینیم و از داشتنشان احساس خوبی را که سزاوارش هستیم، به دست آوریم. - باید یاد بگیریم دنیا محل رخ دادن اتفاقات مثبت است و ما به جای خیره شدن به منفی هایی که خودنمایی می کنند، باید چشمان خود را به سمت مثبت های ارزشمند و انرژی بخشی بگردانیم که فقط با کمی دقت به راحتی می توانیم هفت تا از آن ها را استخراج کنیم.

- باید باور کنیم که هرچه در زندگی رخ می دهد، به خیر و صلاح ماست و کائنات دشمن ما نیست و روزگار نه تنها بد ما را نمی خواهد، بلکه هر چه رخ می دهد، برای این است که شری را از ما دور کرده و خیری را به سمت ما جاری کند. سه هفت تا را اگر هر روز اجرا کنیم، قدرت شگفت انگیز عدد هفت در تمام بخش های زندگی مان ظاهر می شود و آرامش و اقتداری بی نظیر و خاص ما را دربرمی گیرد. سه هفت تا شاید در دنیای ریاضیات بیست و یک شود، اما اگر شما شخصا آن را در شبانه روز زندگی خود اجرا کنید، می بینید بی شمار برکت و فراوانی به سمتتان سرازیر می شود. اگر زندگی تان رنج آور و پراضطراب است، حتما ۳ تا ۷ را امتحان کنید! قول می دهم جواب بگیرید!

موفقیت



چند عقل به از یک عقل

چرا مشورت کنیم؟

سعی و خطا، راهکار کلی، تمام علوم، اول آزمایش می کنی و بعدتر جواب را می بینی و در نهایت می فهمی که درست انجام داده ای یا اشتباه و باز دوباره سعی و باز خطا و آنقدر ادامه می دهی تا جواب درست را پیدا کنی. آن وقت می شود تجربه. خوب این هم یک راه حل است. ولی با این اوصاف اگر بخوای تمام کارهایت را بر این منوال انجام دهی، احتمالا باید عمر نوح کنی. چون عمر نوح کردن در این دوران کمی از ذهن ها به دور است و البته بعید است عمر نوح هم کفاف فراگیری تمام علوم جدید را بدهد پس بهتر است از تجارب دیگران استفاده کنی. با آنها که قبلا تجربه کرده اند مشورت کنی. آنوقت سعی تو احتمالا کم خطا تر خواهد بود. بالاخره چند تا عقل با هم جمع بشوند قطعا بهتر هم فکر می کنند تا یک عقل. آن هم عقلی کم تجربه. اما مهم تر از این، این است که عقل هر کس اساسا اندازه و ظرفیتی دارد و بیشتر هم نمی شود، به وسیله تجربه کامل تر می شود اما زیادتر نمی شود. اما با مشورت، در واقع یک امر نشدنی و غیرممکن را شدنی می کنید؛ یعنی عقل خود را زیاد می کنید.

باید مشورت کنی چون:

عقل هستی:

عقل آن است که کارهای عاقلانه بکند و مشورت هم که خود کار عاقلانه است. کلش شد عقل. مشورت اصلا یعنی عقل بعلاوه عقل بعلاوه عقل الی آخر.

دوراندیش هستی:

وقتی آدم بخواد ته یک کاری را ببیند در نتیجه می شود دوراندیش. برای اینکه ته یک کاری هم خوب باشد باید به اندازه مشورت کرد. مشورت باعث می شود عقلت تقویت شود و میزان تعقلت بالا برود.

پشتیبان می خواهی:

هر آدمی برای هر کاری بهتر است پشتیبان داشته باشد. حالا هر چه پشتیبان هایش بیشتر باشد دلش هم قرص تر می شود برای انجام آن کار. مشورت بهترین پشتیبان است. نمی خواهی پشتیبان شوی: مشورت باعث می شود با انتخاب بهترین راه برای مشکل، بعدتر، پشتیبانی ای به بار نیاید.

خطا را نشانت می دهد:

مشورت برای این است که خطاهای تصمیمی را که گرفته ای را پیدا کنی و آنها را اصلاح کنی. وقتی تصمیمی را می گیری تمام زوایا را نمی بینی، یا حتی نمی خواهی ببینی، و این خواستن، روی چراغ عقلت را پوشانده، بنابراین کسی را لازم داری که از بیرون ماجرا به تصمیمت نگاه کند و عیب و ایرادهای آن را به تو بگوید. او کسی نیست جز یک مشاور خوب.

باید دشمننت را بهتر بشناسی:

با دشمننت مشورت کن تا او را بهتر بشناسی. او خودش را میانه حرفهایش به تو لو خواهد داد. باید دشمننت را خوب بشناسی تا بتوانی با او مقابله کنی.

می خواهی راه را از چاه بشناسی:

مشورت می کنی تا راه درست را بیابی. برای اینکه براهه نروی. راه را از چاه بشناسی و تشخیص دهی. پس مشورت کن چون راه را نشانت می دهد.

می خواهی پیروز شوی:

وقتی چند نفر با هم می گویند کاری درست است و خودت هم با عقلت به این نتیجه رسیده ای به احتمال خیلی خیلی زیاد آن کار تو را به پیروزی هم می رساند.

راحتی و آرامش برایت می آورد:

به جای اینکه تمام راهها را امتحان کنی، به جای اینکه خودت همه را تجربه کنی، به جای اینکه کلی درس بگوشی، با چند نفر مشورت می کنی و راحت و آسوده بدون دردسر اضافی به نتیجه مطلوب می رسی. اگر بد است، خوب شما مشورت نکن.

همه تو را ستایش خواهند کرد:

کسی که با دیگران مشورت کند، مورد ستایش آنها هم قرار می گیرد. چون مشورت یک کار عاقلانه است و کارهای عاقلانه را همه قبول دارند و باعث و بانئاش را ستایش می کنند. اگر هم با مشورت به اشتباه رسیدید آنها هم در اشتباه شما سهیم اند و کسی خورده ای نمی گیرد. اینطوری دیگران را چه در پیروزی و چه در شکستتان سهیم کرده اید. ولی از این مهم تر این است که شما می دانید به وظیفه تان عمل کرده اید و حالا اگر به نتیجه مطلوب هم نرسیدید خود را ملامت نمی کنید که چرا کوتاهی کردم.

ویستا

درد بیکاری دامان ازدواج را می گیرد



تقریباً نیمی از جمعیت ایران جوانان در شرف ازدواج هستند که بیکاری یکی از دغدغه های پیش روی آنان است.

افسر افشاری جامعه شناس و آسیب شناس در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به این مسئله که یکی از موانع مهم ازدواج بیکاری است، اظهار داشت: تقریباً نیمی از جمعیت ایران را جوانانی که در شرف ازدواج هستند تشکیل می دهند و این جوانان نیاز به کسب درآمد و شغل دارند ولی تعداد محدود مشاغل پاسخگوی این ظرفیت است، اینجاست که باید در صدد حل این مشکل برآمد. وی افزود: جوانی که عزم خود را در تشکیل خانواده و زندگی مستقل جزم کرده است وقتی بیکار و بدون درآمد باشد و قدرت تأمین هزینه های مراسم عقد و عروسی و زندگی عادی را نداشته باشد نمی تواند ازدواج کند و ناچاراً ازدواج را تا پیدا کردن شغل و درآمد مناسب به تأخیر می اندازد که احساس نا کامی در این موارد کمترین خسارت ایجاد شده است.

افشاری در پایان تصریح کرد: ما با سرمایه گذاری های دولتی و خصوصی در ایجاد شغل و تقسیم کار عادلانه مشاغل در کنار کمزنگ کردن شغل های کاذب، در بلند مدت می توانیم یکی از بزرگترین موانع ازدواج یعنی بیکاری را تا حد ممکن حل کنیم.



آیا ویژگی های یک فرد با شفصیتی قوی را دارید؟



نترسیدن از شکست، روابط اجتماعی خوب، اعتماد به نفس و به جا صحبت کردن از خصوصیات منحصر به فرد افراد قوی به شمار می رود.

پهنوش ملکیان روان شناس در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره ویژگی افرادی که شخصیت قوی دارند گفت: کسانی که شخصیت قوی دارند در وهله اول خودشان را همانگونه که هستند، می پذیرند و نقاط ضعف و قوت خود را جزو ویژگی های فردی شان محسوب می کنند و اعتماد به نفس بالایی دارند.

وی افزود: این افراد از شکست هراسی ندارند و همه راه را برای رسیدن به هدف خود امتحان می کنند و شکست را تجربه ای برای رسیدن به موفقیت می دانند.

این کارشناس ادامه داد: داشتن روابط اجتماعی قوی از دیگر خصوصیات این افراد است. آنها معمولاً آشنایان زیادی دارند و در صورت نیاز از طلب کمک ابایی ندارند و همواره برای گسترش ارتباطات مفید خود تلاش می کنند.

ملکیان افزود: افرادی که شخصیت قوی دارند معمولاً شنونده خوبی هستند و در بحث ها و گفتگوها خوب گوش می دهند تا منظور گوینده را خوب درک کرده و بتوانند با فرد مقابل تبادل نظر کنند، برعکس برخی افراد که تنها به این دلیل به صحبت دیگران گوش می دهند تا بتوانند پاسخ دندان شکنی به او بدهند.

وی در پایان گفت: مدیریت در صحبت کردن، به جا حرف زدن و پرهیز از سخنان بیهوده و غیر مفید از ویژگی های دیگر این افراد است.

باز و سرگرمی

برای دوست داران تست های هوش عددی:

تست هوش: قطعه عددی

A logic puzzle grid with numbers and question marks. The grid is divided into two sections. The top section has four columns of numbers: [3, 7, 2, 5, 9, 8], [8, 9, 5, 7, 3], [7, 5, 9, 8], and [?, ?, ?]. The bottom section has four columns of numbers: [9, 7, 8], [8, 7, 9], [9, 8, 7], and [8, 9, 7]. Below the grid are four boxes labeled 1, 2, 3, and 4.

با توجه به منطق موجود در قطعات اعدادی که در اختیار داریم، کدام گزینه صحیح است؟ به شکل روبرو نگاه کنید. کدام قطعه، پاسخ صحیح است؟

منبع: آی هوش

جواب تست هوش شماره قبلی: گزینه A

آیینه تنه

عکس: مهر



جشنواره بالون در بریستول