

 	 	 	 	 	
روزهای بیشتر خانواده‌هایی که نوجوان دارند، درگیر اضطراب نام‌نویسی برای کنکور هستند. اضطراب و ترسی که با هم برای نداشتن از آینده ترکیب شده‌اند. چطور می‌شود با این ترس‌ها کنار آمد؟ از شیوا دولت‌آبادی به‌عنوان روانشناس، درباره چگونگی مواجهه با این ترس و اضطراب‌ها برسیه‌ایم.					

آیا ممکن است شرایطی فراهم شود که انسان طوری پرورش یابد که اصلا از هیچ چیز ترسد؟

بله، اما این‌ او را تبدیل به یک موجود غیراجتماعی می‌کند. ترس در آدمی چندعملکرد مهم دارد که یکی از این عملکردها، عملکرد تکاملی و بقای وجود انسان است. ما با هیجان‌هایمان در درجه‌اول با دنیا ارتباط برقرار می‌کنیم؛ در دوره پیش از شناخت، در بدو تولد مجموعه‌ای عاطفی هیجانی هستیم با یک‌مغز یادگیرنده، مغز ما تعدادی باتزاب حیاتی دارد. یعنی با آنچه به‌عنوان ودیده ژنتیکی به ما داده شده می‌توانیم باقی بمانیم، اگر فقط با این باتزاب‌های حیاتی با جهان و با مراقبان ارتباط برقرار کنیم. با مکیدن و تنفس و واکنش‌هایی که نسبت به نور و صدای شدید داریم، به‌مرور این عواطف و هیجانات معنا می‌یابد. انسان موجودی است که با کمترین آمادگی برای بقا به دنیا می‌آید و همین موضوع، انسان را تبدیل به موجودی اجتماعی می‌کند. ما بدون اینکه اجتماعی شویم نمی‌توانیم باقی بمانیم.انسان برای باقی‌ماندن نیاز به میانگینی از مراقبت دارد. پس ما یک ویژگی خیلی خاص انسانی داریم که ناکامل‌ترین موجودی هستیم که به دنیا می‌آییم. ترس برای انسان ضرورتی برای ارتباط است که در پروسه تکامل انسان به او کمک می‌کند. در دل این تجربه‌ها، هیجانات تبادل می‌شوند؛ هیجانات مثبت از مادری که فرزندش را با عشق تغذیه می‌کند و نوزاد به‌مرور برداشتی از دنیای بیرون می‌کند. تفسیر گنگ نوزاد با آرامش و تغذیه‌ای که نیاز طبیعی گرسنگی او را برآورده می‌کند به‌مرور تبدیل به یک چهره در ذهن او می‌شود که این چهره مراقب اولیه یا همان مادر است که رابطه تنگاتنگ برای بقای یک انسان را فراهم می‌کند. در این پروسه تکامل، کوچک‌ترین اضطراب‌ها حتی در بهترین شکل مراقبت، به‌وجود می‌آید. بر همین اساس به‌صورت طبیعی در لحظه‌هایی تجربه اضطراب به‌وجود می‌آید و برای همین هم می‌گویند مادر نسبتاً خوب لازم است چون مادر نسبتاً خوب به‌تدریج فرزندش را مستقل می‌کند. اما از یک طرفی؛ از این طریق که هم هست و هم نیست و این بودن و نبودنش یک رد حافظه‌ای در ذهن کودک ایجاد می‌کند که با نبودن مادرش هم به‌تدریج در حافظه‌اش، مادر را تداعی می‌کند. این یک عملکرد مغزی و عاطفی است که اتفاق می‌افتد و این با غفلت از بچه فرق دارد. یعنی نه این شیوه درست است که از نوزاد غفلت کنیم و نه‌اینکه اصلاً نگذاریم آب در دل این کودک تکان بخورد. هردو اینها به او آسیب می‌زند و در شکل‌گیری



هیجان‌های کودک اختلال ایجاد می‌کند. مادری که همیشه بر بالین فرزندش حاضر است، فرزند خودش را بیش‌ازاندازه به خودش وابسته می‌کند و مادری که به‌موقع برسر بالین فرزندش حاضر نیست دنیایی از رهاشدگی و طردشدگی را به بچه انتقال می‌دهد. پس به این دلیل است که این تنظیم‌بودن به‌موقع و توجه به اضطراب‌های بچه‌ها و درعین‌حال بیش‌ازاندازه وابسته نگردنشان، تصویری از مادر هشیار که به‌موقع هست اما همیشه هم نیست را در ذهن او نهاده‌نی می‌کند. فردی که اضطراب جدایی دارد احتمالاً کودکی‌ای داشته‌که یا بیش‌ازاندازه به مادر وابسته شده یا اینکه اغتشاش‌پذیری در الگوی دلبستگی او وجود داشته یعنی یک‌جا مادر، او را به خودش پیچسانده و یک‌جا هم رهایش کرده و برای او الگوی «دلبستگی ناایمن» را ایجاد کرده است.

آیا ترس‌ها و اضطراب‌ها در آدمی از کی شروع می‌شوند؟

ترس و اضطراب از اولین تجربه‌های هیجانی زندگی هر آدمی در مرحله نوزادی است. چون حتی اگر ده دقیقه شیر نوزاد دیر شود می‌تواند یک حالت به‌هم‌ریختگی هیجانی در او ایجاد کند چون ناراحتی به همراه دارد و اضطراب ایجاد می‌کند. پس اگر نخواهیم از یک شرایط مصنوعی آزمایشگاهی صحبت کنیم، همین دست تجربه‌ها انسان اجتماعی را می‌سازد؛ پس ترس یک‌نقش تکاملی برای بقای انسان دارد چون اگر نباشد وقتی بچه راه می‌افتد مثلاً اگر از تاریکی ترسند و داخل آن برود ممکن است از ارتفاع سقوط کند. بعضی ترس‌ها از زندگی طبیعی بشر برخاسته‌اند، مثل همین ترس از تاریکی. بشر آغازینی که در غار زندگی می‌کرده به مرور فهمیده که در تاریکی خطرات بیشتری متوجهش هست تا در روشانی.

نوروز کجا برویم: اردوی کنکور

سعیده آفاخانی

آزمون و… الزامی است و حاضران در اردو تنها در ساعت تفریح و استراحت می‌توانند با سایر دانش‌آموزان به رفع اشکال بپردازند و سایر ساعت‌ها باید مطابق با برنامه اردو عمل کنند. در آیین‌نامه انضباطی یکی از موسسات کنکوری هم که زمانبندی روزانه اردو از ساعت هفت‌صبح تا ۱۱ است، امکان ورود و خروج در ساعات دیگر وجود ندارد و داشتن موبایل، لپ‌تاپ و mp3 و هرگونه وسایل الکترونیکی در اردو ممنوع است.

این دانش‌آموزان شرکت‌کننده در اردوی کنکوری نوروز مدارس باید به‌طور میانگین در سه‌رشته تجربی، انسانی و ریاضی در طول اردو ۱۳۶ساعت درس بخوانند و دوهزار۵۵۰تست‌بزنند. برنامه آموزشی موسسات مختلف در این خصوص نیز متفاوت است. بر حسب افزایش بار علمی اردو و دعوت از رتبه‌های برتر کنکور در سال‌های گذشته به عنوان پشتیبان و راهنما، درجه علمی استادان، ساعات و تعداد روزهای اردو، در نظرگرفتن وعده‌های غذایی و امکانات دیگر برای نمونه حضور مشاوران تغذیه، شناسایی نقاط ضعف و برنامه‌های تفریحی و ورزشی، تعداد ساعات درسی و تست‌ها تغییر می‌کند. در برخی از موسسات کنکوری هم برای دانش‌آموزان مناطق دور و نیز افرادی که امکان اقامت در تهران و شهرهای بزرگ برای شرکت در اردوی حضوری کنکور ندارند، اردوی آنلاین برگزار می‌شود و داوطلبان باید براساس زمانبندی تعیین‌شده برنامه‌های مطالعاتی خود را پیش ببرند.
میترا انصاری، دانشجوی رشته دندانپزشکی دانشگاه شهیدبهشتی که نوروز امسال در اردوهای کنکوری شرکت کرد تلاش بیشتر و سخت‌گیری را لازمه موفقیت می‌داند و می‌گوید: «اوایل مخالف حضور در اردوها بودم اما با برخورد شدید مشاور مواجه شدم. درنهایت متوجه شدم اردو کمک زیادی به پیشرفت من کرده است. موازان جواهری‌بی دانشگاهی مهندسی برق دانشگاه شریف نیز می‌گوید: «موثرترین دوره درس خواندنم تعطیلات عید بود که بیشترین بازده ممکن را داشتم و برای اولین‌بار توانستم برنامه‌های هفتگی‌ام را به طور صددرصد انجام دهم. شاید اسم «اردو» گمراه‌کننده باشد و «پادگان نظامی» مناسب‌تر باشد چون ناظران مطالعاتی اجازه لحظه‌ای اتلاف وقت یا حواس‌پرتی را

 	 	 	 	 	
دیگرالگوهای ترس و اضطراب چطور به‌وجود می‌آیند؟					
بسیاری از الگوهای ترس از طریق تقلید از بزرگسال‌ها و به‌ویژه والدین یا خواهر و برادرها ایجاد می‌شوند. به‌این‌ترتیب که اگر مادر یا پدری رفتار اجتنابی در روابطاجتماعی داشته باشد مثل اینکه به کودک بگوید بیا برویم آن طرف خیابان که همسایه را نبینیم و با او سلام‌وعلیک نکنیم، کودک یاد می‌گیرد که از بزرگسالانی که نمی‌شناسد اجتناب و دوری کند و در نتیجه می‌تواند نوعی ترس اجتماعی در او ایجاد شود و به‌تدریج اعتمادی را که باید برای برقراری ارتباط با دیگران داشته باشد از دست می‌دهد. نکته مهم دیگر در نهاده‌نی‌شدن این ترس‌ها مدرسه است چون در مدرسه بسیاری ترس‌ها فرارگرفته می‌شوند.					

آیا چه‌وقت یک انسان ترسو تلقی می‌شود؟

انسان وقتی ترسو تلقی می‌شود واکنشش نسبت به محرک وضعیت یا شرایطی که به نظر او ترسناک می‌آید، در مقایسه با دیگران خیلی خیلی شدیدتر تلقی شود. یعنی مثلاً به‌صورت میانگین افراد از سوارشدن در آسانسور نمی‌ترسند ولی یکی هست که به‌هیچ‌وجه حاضر نیست سوار آسانسور شود و دچار فوبیای مکان‌های بسته و تنگ است.

آیا فوبیا چطور به‌وجود می‌آید؟

فوبیا از یادگیری اشتباه و غیرمتناسب با محرک به‌وجود می‌آید. همان مثال قبل از اینجا ناشی می‌شود که اگر اولین باری که بچه می‌خواسته سوار آسانسور شود با اشتیاق بچه‌گانه به سمت آسانسور می‌رفته، مادرش جیغ کشیده باشد که نرو، این می‌تواند چنین تصویری را در او ایجاد کند که هر چیزی که شبیه آسانسور است ترسناک است و چنین موردی می‌تواند حتی یک اتاق کوچک را تبدیل به یک‌ترس عملاً شرطی‌شده کلاسیک بکند. یعنی همزمان‌شدن یک‌ترس طبیعی مثل واکنش جمع‌شدن کودک در برابر فریاد مادر در مواجهه با مکان خاصی که اضطراب شدیدی در او به‌وجود می‌آورد، سبب شود که او برای مقابله با چنین ترسی از قرارگرفتن در آن وضعیت‌عام نندارد. اگر این جملۀ «انجامش نمی‌دهد و از آن اجتناب می‌کند تا بر اضطرابش غلبه کند» در نتیجه از طریق شرطی شدن طبیعی یاد می‌گیرد که خودش را در مواجهه با وضعیت مشابه به اجتناب وادار کند و به‌مرور این عملکرد در او تحکیم می‌شود. این فرآیند درمورد خیلی چیزهای دیگر از جمله وسواس هم اتفاق می‌افتد. مثل خیلی چیزهای دیگر ترس‌ها هم یاد گرفته می‌شوند و می‌توانند از طریق همزمان شدن، بسیار محکم شوند.

آیا ترس‌ها غیر منطقی و مبالغه‌شده‌ای که ریشه در یادگیری‌های اولیه دارند، درمان پذیرند؟

بله. فوبیا و سایر ترس‌های غیرمنطقی و هر چیزی که به اشتباه آموخته شده باشد می‌تواند به خاموشی رفته و با رفتارهای تازه آموخته‌شده جایگزین شود.

پس ترس‌ها غیر منطقی و مبالغه‌شده‌ای که ریشه در یادگیری‌های اولیه دارند، درمان پذیرند؟

نمی‌دادند. سکوت محیط عالی بود و اشکالاتم را هم بلافاصله با نیروهای رفع اشکال حل می‌کردم که باعث شد کمتر درگیری ذهنی داشته باشم، حجم خلاصه‌نویسی هم در دوره اردو برابر شد.»
به‌رحال نوروز با افزایش رفت‌وآمدها و سفر همراه است و محیط خانه‌ها را دستخوش تغییر می‌کند. این برای کسانی که خواهان قبولی در رشته‌های پرطرفدار دانشگاه‌های سراسری هستند، اتفاق خوبی نخواهد بود. مهدی دربان، کارشناس آموزش، در این‌باره معتقد است در ایام عید نوروز فضای خانه خواه‌ناخواه با دیدوبازدید و برنامه‌های تلویزیونی و ارتباط‌های فامیلی همه است بنابراین فضای مطالعه‌ای هم که زمانبندی روزانه اردو از ساعت هفت‌صبح تا ۱۱ است، امکان فضاهای دیگر، اغلب چون فضای درس و مطالعه و رقابت است داوطلبان را به درس خواندن ترغیب می‌کند.

به گفته وی تمام تلاش مسئولان این است که وقت دانش‌آموز در این اردوهای نوروزی در اختیار خودش باشد تا طبق نیازهای درسی‌اش عمل کند. رضا حیدری‌زاده، داوطلب کنکور سراسری۹۴ نیز معتقد است مهم‌ترین مزیت اردوی نوروزی کنکور قرارگرفتن دانش‌آموزان در فضای درس خواندن است. اما آیا اردوی کنکوری نوروز برای همه به یک اندازه مفید خواهد بود؟ حمید بهبودی، مشاور تحصیلی، در این‌باره می‌گوید: «هیچ برنامه مشخصی برای تمام دانش‌آموزان در ایام نوروز وجود ندارد و هرکس با توجه به شیوه مطالعاتی خود در این ایام مطالعه می‌کند، زیرا این‌روزها جدا از سایر ایام نیست و به‌هم‌رحال باید مطالعه در این ایام جدی گرفته شود، زیرا هرسوال می‌تواند دانش‌آموز را از صدفرز در کنکور جلو بیندازد.»

کلاس‌ها و برنامه‌های مطالعاتی تنظیم‌شده در اردو اغلب نمی‌تواند برای تمامی دانش‌آموزان با سطوح علمی مختلف مناسب باشد یعنی یک‌برنامه مناسب برای همه اصولاً وجود ندارد؛ وقتی همه بخش‌هایی از برنامه برای دانش‌آموزان ضعیف حذف می‌شود احساس بدی به آنها دست می‌دهد و عقب‌بودن آنها را بیشتر به آنها تأکید می‌کند، گاهی همین تغییرات، اعتمادبه‌نفس و روحیه دانش‌آموز را به‌هم می‌ریزد. از سوی دیگر بعضی از دانش‌آموزان که روحیه درون‌گراتر و منزوی‌تری دارند در این اردوها چسب مغرور و خودپسند می‌گیرند و گاهی مشکلات عاطفی و روحی برایشان ایجاد می‌شود. به اعتقاد بهبودی، دانش‌آموزان کنکوری می‌توانند با برنامه‌ریزی، مطالعه‌ای اثرگذار در ایام نوروز داشته باشند که نتیجه این سختی کوتاه را با زتبه و دانشگاه خوب خواهند دید.

 	 	 	 	 	
عکس خبری لحظه‌ای که نیست که همان موقع گرفته و فرستاده شده و وقت نبوده که درست تحقیق کنند؛ چون خبر ید می‌شود؛ همان‌طور که نویسنده وقت دارد تا مطلبی را بنویسد، برای گرفتن تصویر یا پیکردادن آن هم باید وقت گذاشت.					
البته ما همیشه در آخرین مرحله، عکاسان روزنامه را در جریان قرار می‌دهیم، در دفاع از همکاران در گروه عکاس اما معمولاً یک اتفاق دیگری هم می‌افتد و آن تغییر قلاب و حذف بخش‌هایی از آن است یا استفاده از عکس در متنی بی‌ارتباط با عکس است. پیشنهادهای عملی در این باره دارید؟					
اینها همه اشتباهاتی است که به‌علت تکرار کم‌کم به‌صورت عادی درآمده ولی هیچ‌کس حق ندارد بدون اجازه عکاس در عکس تغییری بدهد و قسمتی را حذف کند؛ چون گاهی به‌کلی مفهوم اصلی عکس عوض می‌شود. ادیت عکس می‌تواند تنها در حدی که نور و کنتراست عکس درست شود، باشد، نه اینکه عناصری از عکس حذف شود.					

زاویه

گفت و‌گو با شیوا دولت‌آبادی:

ترس در مدرسه‌ها نهاده‌ینه می‌شود

همین حوالی

جامعه امروز در آینه سینما

مهدی ملک‌محمد، **روان‌شناس**

جشنواره سی‌وسوم فیلم فجر هم گذشت؛ با تمامی نقض‌ها و قوت‌هایی که می‌توان با برنامه‌ریزی بهتر، از نقض‌ها، کاست و بر قوت‌ها، افزود. آنچه بیش از هرچیزی در فیلم‌های این دوره از جشنواره رخ نمود، محوریت فیلمنامه‌ها با موضوعات روانشناسی خانواده ایرانی بود. بحران خانواده ایرانی به‌خصوص در نسل جوان که به‌عنوان خانواده نوپا از آن نام برده می‌شود، چندسالی است که در گزارش‌های عالمان علوم روانشناسی و جامعه‌شناسی وجود دارد و صدای هشدار و زنگار چندسالی است بلند است؛ البته کو گوش شنوا. اما هنوز با این کارشناسان، امسال، نسل نو سینمای ایران نیز در قاصه فیلم‌هایشان نگرانی‌شان از آنچه در خانواده ایرانی اتفاق می‌افتد را نشان نداشت‌اگر دادند و این اتفاق مثتی است. دیگر، فیلم‌ها و فیلمسازان، برج عاج‌نشینانی نیستند که بی‌خبر از درد جامعه و به‌خصوص طبقه متوسط شهری داستان برج‌عاج‌نشینانی را روایت کنند که هیچ ربطی به مخاطب عام ندارد. اگر این جملۀ «نصب‌العین خود قرار دهیم که «هنر، آینه تمام‌نمای جامعه است»، باید بپذیریم که فیلمساز امروز، به‌درستی به‌مثابه آینه‌ای تمام‌عیار از آن چیزی می‌گوید که در لایه‌های زیرین جامعه شهری ایران می‌گذرد؛ خیانت، اعتماد، مشکلات ارتباطی و طلاق موضوعاتی هستند که هر روانشناسی به‌فوقر پای صحبت مراجعانش با آن مواجه است و سیاست «نهان‌سازی» و «هیس» نته‌تها از این مشکلات نکاست، بلکه

آمار آن را افزوده. مخالف خوانی که با عنوان منتقد، شیوه فیلمسازان امروزین را برپویی می‌نامد، یا نمی‌داند یا خودش را به ندانستن زده است که مشکل امروز جامعه شهری ایران همین‌هاست که در ایران فیلم‌ها به بخشی از آنها پرداخته شده است. مگر در «رخ دیوانه» که مساله شبکه‌های اجتماعی و بحرانی که در نسل جوان ایرانی وجود دارد، نمایش داده شده، چه‌چیزی بود که اینطور، برخی را برانگیزد؟ «چنین‌اشفته کرده است؟ مگر در «مرگ ماهی»، کارگردان جوان فیلم، چه‌چیزی می‌گوید جز بحران در خانواده ایرانی؟ مگر در «من دیگو مارادونا هستم»، بهرام توکلی چیز دیگری می‌خواهد بگوید جز اینکه بحران در خانواده ایرانی جدی است؟ و گفت‌وگو عنصر غایب مشکلات خانوادگی و ارتباطی ماست؟ مگر در فیلم «خانه دختر»، قصه غریز این است که یک دختر جوان شاد و خوشحال از رفتن به خانه بخت، در روز آخر دوران مجردی‌اش، با انگ ارمال‌داشتن روابط جنسی پیش از ازدواج مواجه می‌شود و چه زود آرزوهای خود را در مواجهه با مادرشوهری سنتی و بدبین، بربرادفته می‌یابد؟ اگر دیدن فیلم‌هایی با محتوای آسیب‌های اجتماعی، بعضی‌ها را عصبی می‌کند، اجازه دهید بگویم که این آسیب‌ها را، هرروز در کلینیک‌های مشاوره به‌وفور مشاهده می‌کند که البته روندی افزایشی نیز دارد. فیلمساز کاری نکرده است جز اینکه به شکل آینه‌ای در برابر جامعه بایستد تا همه ببینند که این جامعه، حالش بد است. آنچه در این دوره از جشنواره، قابل‌تحصین بود همین رویکرد سینماگران جوان بهمشکلات جوانان این مرزوبوم بود، مشکلاتی که گاه از کلینیک‌ها و تحقیق‌های روانشناسان و جامعه‌شناسان راه به بیرون ندارد و در مجرای پنهانی، ظهور و بروز می‌کند. فیلمساز امروز ایرانی با شجاعت تمام، به مشکلات انسانی امروز ایران، نگاهی روانشناختی و جامعه‌شناختی انداخته و این اتفاق مبارکی است.

 	 	 	 	 	
مشاهیری که فقیر بودند					
زروان بختیار					
ثروت یکی از آرزوهای بسیاری از کسانی است که تحصیل می‌کنند و به دنبال دانشگاه رفتن هستند. موضوع و تم بسیاری از داستان‌ها و فیلم‌ها و حتی تحولات اقتصادی و اجتماعی جهان همین پولداربودن است. بسیاری از حیانت‌ها یا عبور از مرزهای شرافت، اگر به‌دلیل عشق و مقام نباشد دلیلی جز بی‌جویی ثروت و به‌دست‌آوردن پول بیشتر ندارد. در کنج بسیاری از ذهن‌ها هراس از تنگ‌دستی گوشه کرده است، اما روایت‌های مختلف زندگی ثروتمندان نشان داده است این ترس را می‌توان به‌راحتی پشت‌سر گذاشت و فراموش کرد. ثروت است که همواره ثروت می‌آورد. داشتن گذشته‌ای غنی، تنها راه ثروتمندشدن نیست. برخی از ثروتمندترین افراد دنیا از تنگ‌دستی شروع کرده‌اند. گرچه ثروت، ثروت می‌آورد اما داستان‌هایی درباره افرادی که از هیچ‌چیز به همه‌چیز رسیده‌اند، عزم، ثبات و کمی شانس را از خاطرم‌ان می‌گذراند که هرکسی می‌تواند بر شرایط موجود چیره شود و به موفقیت‌های شگفت‌آور دست پیدا کند.					

استیو جابز، مدیرعامل شرکت اپل

استیو جابز، مدیرعامل همان شرکت اپلی بود که او را در سال۱۹۸۵، از آنجا اخراج کردند. این اتفاقی وقتی رخ داد که شرکت در فروش به‌مشکل برخوردده بود. او پس از اخراج‌شدن شرکت نکست‌کمپیوتر را تأسیس کرد و شرکتی کرد که امروز آن را به‌نام پیکسار می‌شناسیم. در این میان شرکت اپل بدون او بسیار تلاش کرد. اما پس از ۱۰سال عملکرد ناموفق او را برگرداندند، که این‌بار در مقام مدیرعامل شروع به کار کرد. جابز به‌سبب بازگرداندن شرکت به سوددهی ستوده می‌شود. گذشته سخت جابز باعث شد اخراجش از شرکتی که خود موسس آن بود سبب نوپمیدی‌اش نشود. او به کالج رید در پرتلند رفت، اما پس از یک‌ترم انصراف داد، ولی همچنان سر کلاس‌ها می‌نشست. طبق گفته‌هایش در مقدمه سخنرانی‌اش در دانشگاه استنفورد در سال۲۰۰۵، او قوطی‌های خالی نوشیدنی را جمع می‌کرد، در اتاق نشیمن دوستانش می‌خوابید و هفت‌مایل پیاده می‌رفت تا به سرپناه هرگزینشا در آن سوی شهر برسد و غذای گرم بخورد.

اِرسلام، برنز، مدیرعامل شرکت زیراکس

اِرسلام، برنز، مدیرعامل شرکت زیراکس است. طبق نوشته مجله «فوربس»، اولین زن آفریقایی-آمریکایی است که صاحب چنین شرکت بزرگی شده و بیستمین زن قدرتمند جهان است. او در نیویورک به‌دنیا آمد و مادرش به‌تنهایی بزرگش کرد. پس از دریافت فوق‌لیسانس در رشته مهندسی مکانیک در شرکت زیراکس مشغول شد و بعدها به‌عنوان دستیار اجرایی ترقیع یافت. در سال۱۹۹۹، معاون بخش بین‌المللی شرکت و ۱۰سال بعد مدیرعامل آن شد.

هوارد شوتز، مدیرعامل استارباکس

شوتز در مصاحبه‌ای با بریتیش تلویذ می‌گوید: «وقتی بزرگ شدم همیشه فکر می‌کردم در طرف دیگری از زمین زندگی می‌کنم. می‌دانستم آدم‌هایی که در سوی دیگر بودند منابع بیشتر، پول بیشتر و خانواده‌های شادتری داشتند. به‌دلالی که نمی‌دانم چرا و چگونه، می‌خواست‌م از دیوار بین‌مان مابا بroom و چیزی ماورای آنچه را که مردم می‌گویند امکان‌پذیر نیست، به دست آورم. شاید اکنون کت‌وشلوار و کراوات برتن داشته باشم، اما می‌دانم از کجا آمده‌ام و روزگارم چگونه بوده است.»
شوتز، بورسی از دانشگاه نورتن میشیگان دریافت کرد و پس از فارغ‌التحصیلی در شرکت زیراکس مشغول به کار و کمی بعد، صاحب کافی‌شاپی به نام استارباکس شد که در آن زمان فقط ۶۰ شعبه داشت. وی در سال۱۹۸۷، مدیرعامل شد و ۱۶هزارشعبه از آن را در دنیا گستراند.

رلف لورن، مدیرعامل تولیدی پولو

لورن از دبیرستانی در بورنکس نیویورک فارغ‌التحصیل شد، اما برای اینکه وارد ارتش شود از تحصیل در کالج انصراف داد. وقتی که ارمنندی در تولیدی بروکس برادرز بود این فکر به سرش زد که آیا مردان برای داشتن کراوات‌های پهن‌تر و روشن‌تر آماده‌ی زده؟ سال۱۹۶۷ که لورن تصمیم گرفت به روپایش جامه واقعیت بیوشاند، ۵۰۰هزاردلار کراوات فروخت. سال پس از آن هم تولیدی پولو را راه‌اندازی کرد.

لئوناردودی کاپریو، بازیگر

گرچه ثروت دی‌کاپریو ۲۰۰میلیون دلار است، اما در جوانی با مولتی‌میلیاردهدن فاصله بسیاری داشت. او در هالیوود بزرگ شد؛ جایی که بیش از آن چیزی که فکر می‌کنید فقر وجود دارد و همچنین جایی برای خلاقکاران و فروشندگان موادمخدر؛ این افراد دقیقاً کسانی بودند که وقتی دی‌کاپریو بزرگ می‌شد در اطرافش زندگی می‌کردند. متأسفانه دی‌کاپریو برای مدتی بی‌خانمان شد، اما وقتی که نخستین کار بزرگ بازیگری‌اش را انجام داد تبدیل به فوق‌ستاره‌ای شد که اکنون می‌شناسیم و دوست داریم. زندگی سخت به او کمک کرد تاکنون به یکی از مشهورترین‌های صنعت سینما بدل شود.

تام کروز، بازیگر

تام کروز، پسر فقیر کاتولیکی بود که در نیویورک زندگی می‌کرد. او با خانواده‌اش در فقر مطلق زندگی می‌کردند. درحالی‌که داستان فقر تام کروز قلب هر کسی را می‌فشارد، اما او ثابت می‌کند که برای پیشرفت احتیاجی به پول نیست.

سلن دیون، خواننده

خواننده معروف فیلم تایتانیک که ثروتش به ۴۰۰میلیون دلار می‌رسد، کوچک‌ترین فرد از ۱۴فرزند یک خانواده فرانسوی-کانادایی کم‌درآمد بود. پدرش آکاردئون می‌نواخت. دیون در سال۲۰۱۲ به مجله ونیتی فر رفت؛ در خانه‌ای بسیاربسیاربسیار کوچک، بزرگ شدم. فقیر نباشم و اما هیچ‌وقت پول هم نداشتم. در عوض عشق، محبت و توجه داشتم. دیگر چه می‌خواستم؟

جیم کری، بازیگر

اگر شوخی‌های جیم کری را کنار بزنیم، گذشته‌ای تاریک دارد. این بازیگر کانادایی در فقر بزرگ شد و مجبور بود در ۱۲سالگی بعد از مدرسه روزانه هشت‌ساعت در کارخانه‌ای کار کند. کری یک‌بار درباره تجربیاتش گفته است: «پدرم در ۵۱سالگی کارش را از دست داد. ما همه مدتی در یک ماشین و به‌عنوان نگهبان و سربادار کار و زندگی می‌کردیم.» طبق گزارش واشنگتن تایمز، فیلم «بروس قدرتمند» او در سال۲۰۰۳، ۴۸۶/۶ دلار فروش کرد.

جی.کی. رولینگ، نویسنده

پیش از آنکه جی.کی. رولینگ، هری‌پاتر را بنویسد، به عنوان یک مادر، تنها با مشکلات مالی دست‌وپنجه نرم می‌کرد. او ثروتمندشدنش را مدیون تأخیر چهارساعته قطار است. ظاهراً زمانی که او منتظر قطار بود، فکر پسر جوانی که به مدرسه جادوگری می‌رود در ذهنش خطور کرد. اکنون او یکی از ثروتمندترین افراد انگلستان است.