۹ تصمیمی که از گرفتن‌شان پشیمان خواهید شد

این اشتباهات حاصل تجربیات افرادی است که در سال‌های پایانی زندگی خود در گفت‌وگو با مشاوران به آن‌ها اعتراف کرده‌اند

هدی بانکی | مترجم
منبع: marcandangel.com

موفقیت

«چه می‌شد اگر ...»؛ این سه کلمه با هم یکی از غم انگیزترین عبارت‌های دنیا را خلق می‌کنند. انتخاب‌هایی در زندگی امروزتان وجود دارند که خیلی زود بابت آن‌ها متاسف خواهید شد. توصیه‌هایی که در مطلب امروز به آن‌ها اشاره می‌شود، حاصل تجربیات افرادی است که در سال‌های پایانی زندگی خود در گفت‌وگو با مشاوران به آن‌ها اعتراف کرده‌اند و پذیرفته‌اند که اگر این تصمیم‌ها را نمی‌گرفتند، سرنوشت بهتری در انتظارشان بود.

۱ از تغییر ورشد فراری هستید

اگر می‌خواهید بدانید آینده‌تان چه شکلی است به کارهای امروزتان نگاه کنید. گذشته‌ها گذشته و هرگز برنمی‌گردد و فقط تجربیات و عبرت‌های آن برای‌تان می‌ماند. پس از اشتباهات گذشته برای تغییر امروز و حرکت در جهت رشد و پیشرفت استفاده کنید تا بعدا حسرت فرصت‌های از دست رفته را نخورید.

۲ باسخت شدن شرایط تسلیم می‌شوید

انتظار نداشته باشید بدون سختی و مانع و شکست به نتیجه برسید. حتی اگر شرایط به گونه‌ای که انتظار داشتید پیش نمی‌رود، تسلیم نشوید. شما تا زمانی که زنده‌اید، می‌توانید به تلاش‌تان ادامه دهید. فردی که با قدم‌هایی هرچند بسیار کوچک و جزئی به مسیرش ادامه می‌دهد، بالاخره پیروز می‌شود. همیشه قبل از پیروزی نهایی، موانع و شکست‌ها وجود دارند و این فرایندی است که خواه ناخواه باید به آن تن دهید. تمام قدم‌هایی که برمی‌دارید، تصمیم‌هایی که می‌گیرید و تجربیاتی که کسب می‌کنید، به تدریج شما را به لحظه موفقیت نزدیک می‌کنند.

۳ لیاقت خود را دست کم می‌گیرید

درست همان اندازه که باید قوی و صبور باشید و گاهی بی‌خیال شوید، همان قدر نیز باید عاقل و گوش به زنگ فرصت‌ها باشید. بعضی وقت‌ها برای نجات یافتن و حفظ بقا، تقلا نکردن بهتر است اما باید آگاه باشید تا بفهمید چه زمانی باید چشم و گوش‌تان را کاملا باز کنید و فرصت‌ها و شانس‌های زندگی‌تان را ببینید و دو دستی به آن‌ها بچسبید. کسی که می‌داند لایق چیزهای بهتری است، فرصت‌ها را از دست نمی‌دهد.

۴ امروز و فردا می‌کنید

مشکل این جاست که همیشه فکر می‌کنید فرصت دارید اما یک روز از خواب بیدار می‌شوید و می‌بینید دیگر زمانی برای‌تان نمانده است و فرصتی برای رسیدن به آن چه می‌خواستید، ندارید و در عوض فهرست بلند بالایی از خواسته‌ها و بهانه‌ها پیش روی شماست که با تعلل‌ها و امروز و فردا کردن‌های شما پُر شده است. این جمله که «باید وقتش برسد»، بدترین ضربه‌ها را به شما می‌زند؛ چون هرگز «وقت کاملا مناسبی» که مدنظر شماست، نخواهد رسید.

۵ نقاب می‌زنید تا روی دیگران تاثیر بگذارید

اگر چهره‌ای که از خودتان به دیگران نشان می‌دهید تنها یک نقاب است، روزی خواهد رسید که دیگر چیزی پشت این نقاب وجود نخواهد داشت. زیرا وقتی شما زمان زیادی را صرف تاثیر گذاشتن بر دیگران می‌کنید و تمام توجه‌تان به این است که دیگران دوست دارند چه شکلی باشید، در نهایت خود واقعی‌تان را فراموش خواهید کرد. از قضاوت دیگران نترسید؛ شما خودتان خوب می‌دانید چه کسی هستید و چه واقعیت‌هایی در مورد‌تان وجود دارد. نیازی نیست کامل و بی‌عیب باشید تا دیگران را تحت تاثیر قرار دهید. اجازه دهید دیگران خود واقعی‌تان را با نقاط ضعف و قوت‌تان ببینند.

۶ با آدم‌های بدبین ارتباط دارید

اجازه ندهید رفتارها و افکارتان مدام تحت تاثیر دیگران و اظهار نظرهایشان باشد. اجازه ندهید کسی انرژی‌تان را از شما بگیرد و انگیزه‌هایتان را نابود کند. شما مجبور نیستید آدم‌های منفی و بدبین را تحمل کنید و به جای انرژی گرفتن از آن‌ها، مدام تحقیر و حسادت و خشم و اضطراب را تجربه کنید.

۷ خودخواه و خودپسندید

زندگی پُر از لحظات مهرورزی و همدلی است. کسانی که شما عشق و محبت خود را نثارشان می‌کنید، همیشه به یاد خواهند داشت چه احساسی به آن‌ها داده‌اید و روزی آن را به شما برخواهند گرداند. پس اسم‌تان را روی قلب‌ها حک کنید و از خودتان نام نیک به جا بگذارید. کارهایی که فقط و فقط به خاطر خودتان انجام‌شان می‌دهید همراه شما خواهند مُرد اما کارهایی که برای دیگران می‌کنید، تا جهان باقی است باقی خواهند ماند.

۸ سر خود را الکی شلوغ می‌کنید

آدم‌های پُرمشغله لزوما مهم و موفق نیستند. شما به یک برنامه‌ریزی درست برای کار و زندگی‌تان نیاز دارید که مراقبت‌های فردی و زمانی برای آرامش، قطعا باید در آن جای داشته باشد. خودتان را گول نزنید! شما آن‌قدر مشغله ندارید که فرصت دیدار با عزیزان‌تان (که معلوم نیست تا کِی زنده‌اند)، استراحت و چند دقیقه خلوت کردن با خود را نداشته باشید.

۹ تنبل و بی‌اراده‌اید

دنیا هیچ چیزی به شما بدهکار نیست اما شما به دنیا بدهکارید! دست از رویاپردازی صرف بردارید و شروع کنید. فقط آرزو کردن شما را به جایی نمی‌رساند، این اراده کردن و دست به عمل زدن است که نتیجه می‌دهد. مسئولیت زندگی خود را بپذیرید و هر آن چه را قابل کنترل است، مدیریت کنید. اگر منتظر بمانید یک نفر دیگر کاری برای‌تان بکند، زندگی را باخته‌اید. دنیا به شما و اراده و حرکت‌تان نیاز دارد.

قرار و مدار

روز کمک کردن به فامیل‌های نیازمند

در این روزهایی که کرونا باعث ایجاد مشکلات اقتصادی برای همه به خصوص قشر ضعیف جامعه شده، حداقل تصمیم بگیرین که اگر خانواده نیازمندی در فامیل یا آشناهاتون هست، این روزها بهشون سر بزنین و در حد توان‌تون، کمک‌شون کنین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من مدرک کارشناسی دارم ولی اصلا اسم این قاره سفید رو نشنیده بودم! نمی‌دونم این قاره جدیده یا من درس جغرافیا رو خوب نخوندم.

*خوشحالم که اولین پرونده سال ۹۹ زندگی سلام با معرفی گروه‌های خیریه کرونایی شروع نشد! جدا میگم، پیش‌بینی‌ام این بود که سال جدید رو هم با یک پرونده کرونایی شروع می‌کنین، مثل روزهای پایانی سال ۹۸!

شهربانو

*درباره مطلب اصول ماسک زدن در صفحه آنتی کرونا باید بگم که با توجه به نکاتی که مطرح کردین، ماسک نزدن خطرش کمتر از ماسک زدنه.

*چرا برای مطلب «دیوارها را با بشقاب‌های مامان بزرگ چشم‌نواز کنید»، از عکس خارجی استفاده کردید، در صورتی که بشقاب‌های قدیمی ایرانی خیلی زیباتر بودند؟

*عکس‌های پرونده زندگی سلام درباره دورافتاده‌ترین قاره دنیا به خصوص عکس جمع شدن پنگوئن‌ها، خیره کننده بود.

*در صفحه کودک و برای ستون «میای بازی»، کاش بگین که چه داستان‌هایی هم تعریف کنیم برای بچه‌ها با جوراب که معمولا هم بوی بدی میده!

*پاسخ مشاور صفحه خانواده به فردی که ۱۰ سال پیش اخراج شده، نشان داد که خودش طعم تلخ اخراج شدن را نچشیده است و گرنه به آن راحتی توصیه نمی‌کرد که مخاطب‌تان همه چیز را فراموش کند.

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

ارتباط با دوست

اگر دوست‌تان به تازگی داغدار شده، اصراری به اثبات این که نباید ناراحت باشد، نداشته باشید

متن: نرگس عزیزی
تصویرساز: حسین نقیب

بانوان

امید به زندگی کودک‌تان را بالا ببرید

راضیه قلی‌زاده

آرزوهای ما برای فرزندان‌مان اغلب زندگی نزیسته ماست؛ حال آن که بهترین کمکی که از ما ساخته است، نه القای خواست‌هایِ درونیِ ما بلکه کمک ما به فرزندان‌مان برای در مسیر قرار گرفتن و رسیدن به آرزوهایشان است. در این جا قصد دارم شما را با سه راهکار به این هدف نزدیک کنم. شایان ذکر است که این راهکارها آموزش غیرمستقیم برنامه‌ریزی، شناخت اهداف و ارزش‌هاست و به درک و شناخت مفهوم امید در زندگی به کودکان و نوجوانان کمک بزرگی می‌کند.

ساخت درخت آرزوها

تنه یک درخت با شاخه‌هایش را با مقوا، کاغذ رنگی یا نقاشی روی دیوار اتاق فرزندمان ایجاد می‌کنیم. برگ‌های درخت اهداف (آرزوهای) کوتاه مدت و بلند مدت کودک را تشکیل می‌دهند. می‌توانیم تعداد زیادی برگ با کاغذ رنگی درست کنیم تا هر زمان که لازم بود چیزی به آن اضافه شود؛ روی برگ می‌نویسیم یا اگر فرزندمان خواندن و نوشتن نمی‌داند عکس آن را می‌چسبانیم و به درخت اضافه می‌کنیم.

ساخت بادبادک آرزوها

تصویر یک بادبادک را با کمک و سلیقه فرزندمان طراحی می‌کنیم؛ زنجیره‌ای که ریسه‌های بادبادک هستند، همان آرزوهای کوچک و بزرگ کودک خواهند بود. به راحتی می‌توان به دنباله زنجیره اضافه کرد. کاغذهای رنگی را مستطیلی می‌بریم و به هم چسب می‌زنیم.

ساخت جعبه جادویی

یک جعبه نسبتا بزرگ تهیه می‌کنیم. از جعبه کفش‌های فرزندمان هم می‌توانیم استفاده کنیم. این جعبه می‌تواند جعبه استعاریِ آرزوهای فرزندمان باشد. هر شیء‌ای که برای وی جذاب است، درون این جعبه قرار می‌گیرد و در طول زمان به آن چیزهایی اضافه می‌شود. قرار نیست لزوما چیزی برای پر کردن جعبه خریداری شود؛ برگ‌های خشک، سنگ، میوه کاج، لباس کودکی او، یک تسبیح و هر شیء دیگری را می‌توان در آن قرار داد. خاصیت این جعبه تحریک رویاپردازی و تامین حس مالکیت و تعلق است.

این سه مثال کارهایی ساده اما بسیار موثر برای آینده درخشانِ فرزندان و درواقع تجسم آرزوهای آنان است. به علاوه به زیبایی محیط رشد آن‌ها می‌افزاید و در شکل‌گیری اعتماد به نفس آنان کمک به سزایی می‌کند.

شوهرم از رانندگی خطرناکش لذت می‌برد اما من خیلی می‌ترسم!

خانمی ۳۴ ساله‌ام. زندگی خوبی داریم و شوهرم مردی دوست‌داشتنی و خانواده‌دوست است. فقط در زمان رانندگی، ماریچ رانندگی می‌کند، به همه سرنشینان استرس می‌دهد و از این رانندگی خطرناکش، لذت می‌برد و به من هم می‌گوید که نترس اما من خیلی می‌ترسم. چه کنم؟

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

مشاوره زوجین

این‌طور که پیداست همسر شما از این شیوه رانندگی لذت می‌برد و خودش مشکلی با رانندگی‌اش ندارد و احتمالا از علاقه‌مندان به مسابقات رالی است ولی هیچ‌گاه به این استعداد خودش جامه عمل نپوشانده است! امیدوارم که همسر شما از این شیوه رانندگی به عنوان روشی برای ابراز خشمش استفاده نکند چرا که اگر از روی خشم باشد، نیاز به روان‌درمانی خواهد داشت تا بتواند پاسخ مناسب‌تری به هیجاناتش بدهد.

از شوهرتان می‌ترسید؟

شما برای رسیدن به خواسته خود یا باید رفتار همسرتان را تغییر دهید یا باید از چنین موقعیتی اجتناب کنید. خب ابتدا باید دید چه چیزی باعث می‌شود تا شما فکر کنید که مجبورید چنین شرایطی را تحمل کنید. منظورم این است که شاید از همسرتان می‌ترسید؟ یعنی از انجام یک رفتار جدی‌تر و مطالبه جدی‌تر حق خودتان ترس دارید؟ شاید در عین حال که می‌گویید همسرتان فردی دوست‌داشتنی و خانواده دوست است، فردی مردسالار و لجباز است.

عکس‌العمل‌تان بسیار مهم است

اطلاعات چندانی از همسرتان در اختیار ندارم و نمی‌توانم مطمئن باشم که دلیل رفتارش چیست اما عکس‌العمل شما در چنین موقعیتی بسیار مهم است. افراد در چنین موقعیت‌هایی رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند. برخی در چنین شرایطی ممکن است بسیار جدی و قاطعانه رفتار کنند و حق خودشان را برای داشتن امنیت در رانندگی بدون چون و چرا مطالبه کنند. به عنوان مثال یک فرد ممکن است در این شرایط به نشانه اعتراض درخواست کند که از خودرو پیاده شود یا بعد از تکرار این رفتار تنبیهی برای همسرش در نظر بگیرد؛ مثلا برای مدت مشخصی از سوار شدن به خودرو اجتناب کند. اما برخی دیگر بسیار صبور هستند و ممکن است که درباره نگرانی‌شان چیزی نگویند یا به تذکرهای کلامی بسنده کنند. اگر شما جزو دسته دوم هستید باید بدانید که اگر حرف‌تان اهمیتی نداشته باشد، کسی به آن گوش نمی‌کند پس باید هم مهارت کلامی را در خود افزایش دهید و هم مهارت جرئت‌مندی برای بیان واضح نیازتان.

خودتان را ترسو جلوه ندهید

البته همسرتان نباید فکر کند که حتما رانندگی‌اش خطرناک است. یعنی اگر مدام به او بگویید: «تو به طرز خطرناکی رانندگی می‌کنی»، ممکن است با شما هم عقیده نباشد و تصور کند که شما آدم ترسویی هستید و به او اعتماد ندارید و به همین دلیل رفتارش را ادامه دهد. بهتر است در چنین شرایطی به او بگویید: «من می‌دانم که تو در رانندگی مهارت بسیار خوبی داری و به تو اعتماد دارم ولی من به هر حال از این مدل می‌ترسم و وقتی در چنین شرایطی قرار می‌گیرم، قادر نیستم ترس خودم را کنترل کنم و تو می‌توانی با رانندگی آرام‌تر به کاهش ترس و اضطراب من کمک کنی. می‌دانم که تو این مدل رانندگی را دوست داری اما می‌خواهم زمانی که با هم هستیم، آرام‌تر رانندگی کنی».

کاری کنید که همسرتان به نیازتان احترام بگذارد

به خاطر داشته باشید که اکنون درست یا نادرست بودن رفتار همسرتان در اولویت نیست بلکه این نیاز شماست و باید کاری کنید که همسرتان به نیازتان احترام بگذارد. برای این که دیگران به حقوق شما احترام بگذارند، باید بتوانید آن را با جدیت بیان کنید و از مهارت‌های ارتباطی برای تاثیرگذاری بیشتر بهره ببرید و در صورت نیاز در این زمینه از روان‌شناس کمک بگیرید.