



۷ عادت خود ویرانگر و شیوه‌های حذف‌شان

فرار از احساسات، القای نداشتن صلاحیت، غفلت از بهداشت شخصی و...

از موانع اصلی رشد انسان‌هاست

پروانه موفق | مترجم



انجام یک سری رفتارها و داشتن بعضی باورها، می‌تواند نشانه‌ای از یک رفتار خود ویرانگر باشد. چنین رفتارهایی می‌تواند توانایی شما را محدود کند و شما را از یادگیری و رشد بازدارد. اگرچه ممکن است برخی از این عادت‌ها چندان مضر به نظر نرسند اما تأثیر طولانی مدت آن‌ها بر زندگی فرداگر کنترل نشوند، آسیب‌های زیادی خواهد داشت. برای حرکت در مسیر بهتری از زندگی، توصیه‌هایی را که در ادامه مطرح می‌شود انجام دهید.

۱ داشتن ذهنیت خود ویرانگر

بسیاری از افرادی که از افسردگی یا اضطراب رنج می‌برند، معتقدند در هر کاری که برای انجام آن تلاش می‌کنند، خوب نیستند. اگر آن‌ها در یک مصاحبه شغلی موفق نشوند، هفته‌ها طول می‌کشد تا دوباره تلاش کنند و برای کار دیگری درخواست دهند. اگر در یک آزمون موفق نشوند، به راحتی تسلیم می‌شوند و هرگز مطالبی را که قرار بود یاد بگیرند، یاد نمی‌گیرند.



دعوت به نداشتن صلاحیت

گاهی شما وانمود می‌کنید که صلاحیت انجام کاری را ندارید.



غرق شدن در غم

احساس بد داشتن نسبت به خود، شما را به جایی نمی‌رساند. همه افراد کمبودها و ضعف‌هایی دارند. داشتن چنین نگرشی که در این کره خاکی قرار گرفته‌اید تا بدبخت باشید، یک نوع پیشگویی است که به واقعیت تبدیل می‌شود. غرق شدن در غم خودتان چه فایده‌ای دارد؟ پس از پایان مراسم دلسوزی

می‌خواهم بچه‌دار شوم اما حوصله بزرگ کردنش را ندارم

ترجیحات ذهنی و ارزش‌های شخصی فرد است نه این که چه فکری می‌کنند و چه کاری درست است. بنابراین در قدم اول باید تلاش کنید که احساسی به این مسئله فکر و درباره‌اش تصمیم‌گیری نکنید.

مزایا و معایب آش را فهرست کنید

در تصمیم‌گیری به شیوه منطقی، فرد به طور بی‌طرفانه و منطقی تمام اطلاعات مهمی را که به تصمیم مربوط است ارزیابی می‌کند و سپس با توجه به اهداف خود بهترین تصمیم را می‌گیرد. حالا شما باید از مهارت حل مسئله کمک بگیرید و جدولی تهیه و مزایا و معایب این تصمیم را بررسی کنید. به عنوان مثال: مزایا؛ رفع تنهایی خود، در آینده فرزند دیگری و... معایب احتمالی... در نهایت جمع‌بندی کنید که آیا مزایا بر معایب می‌چربد یا خیر.

فرزندآوری، زندگی‌تان را پرثمرتر می‌کند

مسئله دیگر در تصمیم‌گیری هدف و نگاه شما به فرزند آوری است. این که در زمان حیات‌تان در پرورش انسانی بکوشید که از شما به جا بماند و زندگی‌تان پرثمرتر شود یا خیر، لذت زندگی را صرفاً بدون حضور و نیازمندی‌ها و وابستگی‌های کودک دیگر داشته باشید. به نظر می‌رسد در این زمینه، نیاز به مطالعه بیشتر دارید تا بتوانید تصمیم دقیق‌تری بگیرید.



تصور می‌کردم که امسال رتبه قابل قبولی در کنکور کسب کنم اما شرایط کرونایی باعث شد تا همه برنامه‌هایم به هم بریزد و موفق نشوم. الان رشته‌ام را عوض کردم تا شانس موفقیت را بالا ببرم اما مطمئنم در کنکور آینده هم موفق نخواهم شد. کارهای عقب مانده زیادی هم دارم. آینده‌ام دارد نابود می‌شود.



فرزانه عطاران | مشاور



چقدر خوب که به فکر کمک گرفتن از یک مشاور افتادید. اوضاع روانی شما خیلی خوب نیست اما با مدیریت شرایط، مسیرتان برای دستیابی به موفقیت هموارتر خواهد شد. مهم‌ترین شرط موفقیت در هر کاری داشتن ثبات قدم، انگیزه کافی، تلاش و پشتکار است. باید بدانید بدون داشتن برنامه و هدف مشخص نمی‌توان موفق شد و برای موفقیت انگیزه پیدا کرد. شما باید در اولین قدم، اهداف کوچکی را برای خود طراحی و خود را ملزم به اجرای آن اهداف کنید. پیشنهاد می‌شود برای شروع در پایان هر روز، نحوه عملکرد خود را ارزیابی و با شناسایی نقاط ضعف و قوت خود، سعی کنید نقاط ضعف را برطرف و نقاط قوت را تقویت کنید.

خرید هر لباس چه نکاتی دارد؟

یقه اسکی برای این یک قلم هزینه کنید و جنس خوب و در چند رنگ بخرید. به خصوص رنگ‌هایی مثل سفید، مشکی، شکلاتی، قرمز، سبز و زرد یا پرترنالی معمولاً رنگ‌هایی هستند که در طول پاییز و زمستان کاربرد دارند.

پلیور داشتن چند پلیور با جنس خوب و طرح‌های متنوع هم مانند یقه اسکی‌ها جزو واجبات لباس زمستانی است. هنگام خرید به درصدم پشم و نخ و شیوه شست‌و شودقت کنید و جنس مرغوب بخرید.

کت‌های چرم اگر به کت چرم علاقه مند هستید ما به شما توصیه می‌کنیم به سراغ کت‌های چرمی که طرح دار هستند بروید و یکی از آن‌ها را برای استایل خوب داشتن

برای خود، همچنان همان بدبختی خواهید بود که وقت گران‌بهای‌تان را که می‌توانستید از آن برای بهتر کردن خود استفاده کنید، تلف کرده‌اید.

راه حل: دل‌سوزی برای خود اغلب از الگوهای فکری مضر ناشی می‌شود.

اصلاح این موارد می‌تواند از طریق یک سری تمرینات ذهنی منظم انجام شود، جایی که شما فرصتی برای تجزیه و تحلیل افکار خود و تغییر آن‌ها به سمت بهتر شدن دارید.

۴ خالی کردن عصبانیت خود بر سر دیگران

افراد خود ویرانگر معمولاً نسبت به افراد دیگر بی ادب و خشن هستند. گرچه مطمئناً تندخو بودن برای خودتان هم خوب نیست اما هیچ دلیلی وجود ندارد که بدبختی خود را بر سر دیگران خالی کنید. در واقع، مهربانی با دیگران ممکن است کاتالیزوری باشد که شما در تمام مدت احساس شادی کنید و شمار ادر مسیر مهربانی با خود قرار می‌دهد.

راه حل: این که هر روز یک حرف خوب به والدین یا دوستان خود بگویید را هدف شخصی خود قرار دهید یا می‌توانید یک حرف خوب به صندوق دار فروشگاه مواد غذایی بگویید. هر چه باشد، مهربانی کردن به تغییر ذهنیت شما در باره دیگران کمک می‌کند.

فرار از احساسات

افراد خود ویرانگر احساسات خود را پنهان می‌کنند خواه از طریق مصرف مواد مخدر باشد یا چیز دیگر. آن‌ها ممکن است چهره بشاشی را از خود نشان دهند و دیگران را متقاعد کنند که همه چیز خوب است اما سرکوب احساسات فقط منجر به بیرون‌ریزی ناگهانی آن در آینده می‌شود. افراد خود ویرانگر نه تنها از احساسات منفی، بلکه از احساسات مثبت هم فرار می‌کنند. گاهی اوقات، حتی ممکن است از دیدن این که اوضاع احساسی خوشیختی می‌کنند، بترسند و شروع به جست‌وجوی مشکلات زندگی کنند. اگر همیشه به دنبال چیزهای منفی زندگی هستید، مطمئناً آن‌ها را پیدا خواهید کرد! راه حل: مواجهه با احساسات می‌تواند

ترسناک باشد اما آن‌ها اغلب پس از نوشته شدن، قدرت خود را از دست می‌دهند. سعی کنید هر روز احساسات خود و دلیل آن را بنویسید. اگر این مسئله باعث اضطراب بیش از حد شما شده است، ممکن است گام بعدی کمک گرفتن از یک مشاور یا درمانگر باشد.

۶ غفلت از بهداشت شخصی

افراد خود ویرانگر اغلب خیلی مراقب خود نیستند. آن‌ها غذای سالم نمی‌خورند، به باشگاه ورزشی نمی‌روند و ممکن است به طور منظم حمام یا اصلاح نکنند. آن‌ها ممکن است از تمیز کردن فضای زندگی خود غافل شوند و در وضعیت کثیف و ناخوشایندی زندگی کنند. متأسفانه، همه این عوامل نشان دهنده افسردگی شدید است. اگر آن‌ها به سمت بهتر شدن خود فقط یک قدم بردارند، می‌توانند نور را در انتهای تونل رویت کنند. راه حل: هر هفته روی یک تغییر مثبت متمرکز شوید. هفته اول، شاید روزانه دوش بگیرید. هفته بعد سعی کنید یک یا دو وعده غذایی سالم تهیه کنید. طی یک یا دو ماه، برای عضویت در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید یا برنامه تمرینی دویدن را به طور منظم داشته باشید. هر قدم کوچک شما را در مسیر درست پیش می‌برد.

۷ از خودگذشتگی غیر ضروری

بعضی از ما آن قدر تمایل به خوشحال کردن دیگران داریم که برای خود وقت نمی‌گذاریم، چه با کار سخت، داوطلب شدن برای کارهای زیاد یا بیرون رفتن با دوستان فقط به این دلیل که احساس می‌کنیم آن‌ها مجبور به انجام چنین کاری هستند، بنابراین بسیاری از ما کاملاً بدون هیچ دلیلی از خود به نفع دیگران غافل می‌شویم.

راه حل: هر روز زمانی را به خود اختصاص دهید. شما می‌توانید در یک ساعت منظم هنگام بیدار شدن از خواب برای پیاده روی بیرون بروید یا زمان کوتاهی از شب را مشغول انجام سرگرمی مورد علاقه خود باشید. هر چه که هست، برای خود وقت بگذارید و اگر برای مراقبت از خود لازم است، از نه گفتن نترسید.

مطمئنم در کنکور آینده هم موفق نخواهم شد

کرشته جدید، کارتان را سخت‌تر می‌کند

همچنین با توجه به تصمیمی که برای تغییر رشته گرفته‌اید، لازم است بدانید هر تغییری در ابتدا با سختی‌هایی همراه است و برای این که به رشته جدید تسلط کافی پیدا کنید، احتیاج به زمان دارید. در این باره می‌توانید حجم کمتری از مطالب را مطالعه کنید تا به تسلط بیشتری برسید.

کارهای عقب افتاده را انجام دهید

برای از بین بردن این خصوصیت اخلاقی که کارها را نیمه تمام‌های کنید پیشنهاد می‌شود در زمان مشخصی یک کار را به اتمام برسانید سپس به سراغ بقیه کارها بروید. مثلاً اگر کلاس خطاطی (آنلاین) می‌روید، یک دوره آن را تا انتها ادامه دهید و پس از آن به فعالیت جدیدی بپردازید.

مدام نگوید که نمی‌توانم

در پایان باید گفت برای رسیدن به موفقیت، باید افکار منفی گذشته را کنار بگذارید و با تعیین هدفی مشخص، مسیری هموار را برای آینده در نظر بگیرید و بدانید افراد بسیاری با شرایط مشابه شما با تلاش و پشتکار به موفقیت‌های چشمگیری دست یافته‌اند. داشتن افکار منفی درباره خودتان و تکرار مداوم جملاتی همچون «نمی‌توانم خوب درس بخوانم» و «نمی‌توانم هیچ کاری را تا پایان انجام دهم»، نتیجه‌ای جز شکست برای‌تان نخواهد داشت.

قرار و مدار

روز ساخت نقاب فانتزی برای کودکان

امروز چندتا طرح برای درست کردن نقاب میوانات و انواع کار دست‌ی صورتک برای کودکان رو در اینترنت ببینین و بعد دست

به کار بشین و با کمک فود

بچه‌ها، اونا رو بسازین.

هم سرگرم میشین و هم

بچه‌ها، غافلگیر

میشین

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

* یک دل سیر با شوخی‌های مردم درباره وجود تمساح، خندیدیم. به خصوص با تصویر دور همی خانواده‌ها برای تماشای تمساح!

* آرزوی سلامتی دارم برای خواننده جوان کشورمان آقای بابک جهانخش و امیدوارم همه ما با رعایت نکات تغذیه‌ای و ورزش، بیشتر مراقب خودمان باشیم تا به گرفتگی عروق قلب دچار نشویم.

* در صفحه خانواده و مشاوره برای دختر و پسرهای دم‌بخت، بیشتر مطلب چاپ کنیم. واقعا ساخت طرف مقابل، این روزها خیلی سخت شده.

* درباره پرونده زندگی سلام با موضوع وجود تمساح در دریا چه چیز تکران، تجربه به من ثابت کرده که وقتی مسئولان موضوعی رو تکذیب می‌کنن، درسته. من که مطمئنم اون جاتمساح داره.

* در زندگی سلام لطفاً برای درمان سرگیجه به علت جابه جاشدن مایع گوش میانی یک بانوی ۶۵ ساله راهنمایی بفرمایید.

* وقتی نمی‌تونیم آجیل کیلویی حداقل ۲۰۰ تا ۴۰۰ تومن رو بخریم، چرا باید مطلب صفحه سلامت رو درباره توصیه‌های بهداشتی برای ضد عفونی کردن آجیل و شیرینی بخونیم؟

* توصیه ستون قرار و مدار برای عوض کردن روال‌بشتی‌ها رو انجام دادم. بچه‌هام که ۷ و ۳ ساله هستن، خیلی خوشحال شدن، جالب بود برام.

مادر محمدعلی وزه‌را

در آرزوی شاخ شدن در فضای مجازی



مهدی صافری خواه | طنزپرداز



در جلسه مشاوره روبه‌روم میشینه و میگه: «من آدم دهن‌بینی هستم، از وقتی کلاس چهارم «ترنم مظفری»

بهم گفت قیافه‌ات شبیه گوریل تو مسابقه هوشیار و بیداره، هروقت رفتم جلوی آینه جای خودم اون گوریل رو می‌دیدم. دیگه این قیافه رو دوست نداشتم، می‌گفتم و چونه تزریق کردم، دماغم رو کوچیک و کوچیک‌تر کردم اما باز فقط سه ماه آروم و قرار داشتم. تو خانواده فقط خاله زری منو می‌فهمه. وقتی کنار آدم‌های میشینم همه زل می‌زنن بهم، و ایل از این محور توجه بودن کیف می‌کردم، کم‌کم وقتی جنس نگاه‌هاشون عوض شد ترسیدم، حس کردم دوباره همون حس تحقیر برگشت به زندگی‌ام. الگوهای زندگی‌ام همین شاخ‌های اینستا هستند، دلم می‌خواد آدم‌منو ببینم. معتاد خرید و عمل جراحی شدنم مال همین‌ه که یه چیزی سر جاش نیست. ببین شما وقتی خوشحالی و از خودت راضی هستی حس خوبی داری ولی من این حس رو باید از پیامک‌های برداشت از حسابم بگیرم. بزرگ‌ترین آرزوم این‌ه که خط تولید خودم رو داشته باشم و مردم هرچی رو که معرفی می‌کنم بدون تحقیق از من قبول کنن و بخرن. مثل خاله زری برای مامانم. خاله زری هر روز چکیده سایت‌های زردرو واسه مامانم می‌فرسته. این اواخر به دمنوش یاد گرفته بود برای درمون کرونا، مامانم به زور به همه‌مون داد. همه رفتم تودر و دیوار، هرچی به مامان گفتیم تقصیر خاله زریه، می‌گفت نه خودم زنجفیلش رو واسه محکم کاری بیشتر ریختم. دلم می‌خواد به همین فالوئرایی داشته باشم، همیشه طرفدارم باشن.»

ازش پرسیدم: «الان چی حالت رو بهتر می‌کنه.» گفت: «این کرونا ی لعنتی تموم بشه و بتونم عمل جدیدم رو انجام بدم. پای عفونت قبلی داشتم می‌مردم، ولی این قدر به دکتر گیر دادم که دوباره عملم کرد. حال خوب می‌شه؟! گفتیم: «باید خود بخوای.» انگار این جمله کار راه‌اندازترین جمله این روزهام شده.

بانوان

اصول خوش‌پوشی در زمستان

مازل مرادی

چه کنیم در هوای سرد هم شیک باشیم و هم حجم زیادی لباس با خود جابه‌جا نکنیم؟
همراه ما باتیید با نکات خوش‌پوشی بانوان در زمستان.

کاپشن، پالتو یا بارانی؟

بزرگ‌ترین بخش لباس زمستانی این است که این تکه‌های مهم و اصلی را به رنگ خنثی انتخاب کنید تا دغدغه و مشکل هماهنگ کردن با سایر اجزای لباس‌های‌تان را نداشته باشید. علاوه بر آن با انتخاب رنگ‌های خنثی دست‌تان باز است تا با تغییر دادن اجزای کوچک‌تر مانند پلیور، شلوار و اکسسوری‌هایی مانند شال و روسری، شیک‌ترین ست‌های لباس زمستانه را داشته باشید.

در انتخاب لباس برای شرکت در یک دورهمی زنانه یا رعایت پروتکل‌های بهداشتی، مهم است که بگویید بخش اصلی و بزرگ‌ترین تکه لباس زمستانی شما در کم‌دندان چیست؟ پالتو، کاپشن بلند یا بارانی؟ اهل ژاکت پوشیدن هستید یا پانچو؟ با پاسخ دادن به این سوال مشخص می‌شود که سبک شما چیست. یک توصیه کلی برای انتخاب