



به عنوان اولین قدم برای ساختن سالی پر از موفقیت و کامیابی باید چه کنیم و چه اشتباهاتی را مرتکب نشویم؟

یک جمله معروف است که می گوید: «من کلید موفقیت را نمی دانم ولی کلید شکست در این است که همه افراد را راضی نگه دارید.»

۶ خودتان را ببخشید

یکی از بهترین تصمیمات در سال جدید، تمرین بخشش خود و دیگران است. همیشه ما فکر می کنیم که بخشش فقط باید در حق دیگران باشد غافل از این که در اغلب موارد ما در بخشیدن خودمان هم سختگیر هستیم و برای کارهای یا تصمیمات اشتباه به خودمان بیش از اندازه سخت می گیریم. امسال فرصتی است تا با خودمان مهربان تر باشیم و فرصت اشتباه را از خودمان نگیریم. هنگامی که خودمان را راحت تر ببخشیم بخشش دیگران قطعاً راحت تر خواهد شد و ما با سبکبالی بیشتری می توانیم سال جدید را سپری کنیم.

۷ خوش لباس تر شوید

تغییری در تیپ و استایل خود ایجاد کنید. در سال جدید تنوعی در سرو وضع خود به دهید و از حالت تکراری همیشگی خارج شوید و سعی کنید خوش لباس تر باشید.

۸ ارتباطتان را با دوستان قطع نکنید

با رعایت پروتکل های بهداشتی با دوستان خود در تماس بیشتری باشید. از طریق شیوه های مختلف سعی کنید با دوستان خود ارتباط بیشتری بگیرید. فرستادن کارت پستال، هدیه، حتی تماس تلفنی و تصویری می تواند حال تان را بهتر کند. می توانید از برنامه های مختلف استفاده کنید تا تولد دوستان و خانواده را به شما یادآوری کند.



۴- استفاده نکردن از رنگ زرد در این نقاشی مبین این است که حضور فیزیکی پدر در محیط خانواده خیلی کم رنگ است. این مسئله شاید به نوع شغل پدر فاطمه حسنا جان ربط داشته باشد یا این که رفتارهای تربیتی مادر بیش از حد استاندارد در خانه پررنگ است.

۵- اوقاضی سبز و شهر بازی را خیلی دوست دارد به شرطی که همه عزیزانش با هم در آنجا حضور داشته باشند. فاطمه حسنا جان دوست دارد بیشتر مورد تایید و توجه در جمع قرار گیرد و همچنین دوست دارد بیشتر نوازش و در آغوش گرفته شود.

۶- به آدمک های این نقاشی نگاهی بیندازید. فقط از سه رنگ صورتی، بنفش و آبی برای کشیدن شان استفاده شده است. رنگ صورتی معرف عاطفی و مهربان بودن و فاقد خشم و عصبانیت در فاطمه حسنا جان است. استفاده از رنگ بنفش میل به شادی،

در رابطه با همسر آشنا شوید: وابستگی بیش از حد به پول خانواده همسر، مشخص نبودن مرزها، در میان نگذاشتن خواسته های خود با شریک عاطفی، خود قضاوت گری های بی مورد، نداشتن شخصیت مستقل، متزلزل شدن روحیه در برابر حرف دیگران و ... توجه داشته باشید فقدان اعتماد به نفس کافی روحیه فرد را تضعیف می کند و می تواند آثار مخرب فراوانی بر ابعاد زندگی مشترک داشته باشد. آثاری مانند جرو بحث مدام، آسیب پذیر شدن، درگیری فکری زیاد و کمال گرایی و سواس گونه در رابطه. در مقابل افزایش اعتماد به نفس به فرد کمک می کند تا بتواند احساس رضایت بیشتری از زندگی داشته باشد.

• حرف های دیگران را خیلی جدی نگیرید

گفته اید که همه می گویند این را پدر زنت خریده، آن را پدر زنت خریده. در ست است که همه ما

۹ به استقبال ترس هایتان بروید

در سال جدید به استقبال ترس هایتان بروید و با آن ها مقابله کنید. برای شروع ترسی را انتخاب کنید که مقابله با آن راحت تر از بقیه است. در این مورد می توانید از روان شناس کمک بگیرید و با گرفتن کمک حرفه ای با ترس خود مقابله کنید.

۱۰ سیگار را ترک کنید

اگر سیگار می کشید سعی کنید این عادت را ترک کنید. طبق تحقیقات انجام شده بهترین روش ترک سیگار ترک یک باره و ناگهانی است. با این حال، شما می توانید روش تدریجی با یک باره را امتحان کنید و باز همی هر یک از روش ها را برای خود بسنجید.

۱۱ اعتماد به نفس تان را تقویت کنید

اگر اعتماد به نفس ندارید، به آسانی می توانید در دام تله فکری بیفتید که پس حتما اشکالی در کار است و نمی توانید پیشرفت کنید و خودتان را تغییر دهید بنابراین نمی توانید سالی پر بار داشته باشید. وقتی یاد بگیرید چگونه عمل کنید تا شخصی شوید که واقعا دوست دارید، می توانید اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید و در نتیجه، زندگی موفق تری هم تجربه کنید.

۱۲ بی خیال خوش هیكل شدن شوید!

معمولا در شروع هر سال بیشتر افراد روایی خوش هیكل شدن را در سر می پروراند، غافل از این که همین هدف بزرگ ممکن است هیچ گاه عملی نشود. بهتر است هدف شما به این صورت آورده شود: در سال جدید غذای سالم تری بخورم و هدف من از ورزش قوی تر شدن باشد یعنی اگر تا ماه قبل قادر به انجام حرکت خاصی در تمرینات خود نبوده ام اکنون می توانم از پس این حرکت بر بیایم.

۱۳ تمیز تر شوید

در سال جدید سعی کنید تمیز تر باشید. این امر هم در خصوص نظافت شخصی و هم در باره نظم و ترتیب در محیط خانه و کار صدق می کند. این کار باعث می شود ذهن شما ساز مان یافته تر و همچنین در وقت شما صرفه جویی بیشتری شود.

۱۴ پس انداز را جدی بگیرید

پس انداز هر چند به صورت اندک باعث ایجاد حس خوشایند در شما می شود، به خودتان قول دهید که در هفته یا در ماه به میزان مشخصی پس انداز کنید و با مقداری از پول پس انداز شده برای خود هدیه ای بگیرید یا آن را صرف کار مورد علاقه خود کنید. علاوه بر این با این پول پس انداز شده می توان هزینه های جانبی یا غیر منتظره مانند تعمیر خودرو یا بازسازی خانه را پرداخت کرد.

نشاط، پویایی و انرژی زیاد و دوست داشتن هیجانات مثبت است. رنگ آبی هم نماد عشق، محبت و دوست داشتن مادر، رنگ صلح، آرامش و مهربانی است.

توصیه هایی به والدین فاطمه حسنا خانم

تنوع رنگ های موجود برای کشیدن دوستان فاطمه حسنا خانم (آدمک های کشیده شده در نقاشی) شاید اشاره به تعداد فراوان آن ها داشته باشد اما اگر به زبان رنگ های بیشتر دقت شود مبین این است که شاید او روابط عاطفی گسترده ای با دوستانش ندارد. وجود این دوستان اگر اشاره به مهد کودک داشته باشد، علت این رابطه محدود و تا حدودی سرد را شاید بتوان به حضور کم رنگ تری در محیط مهد کودک به دلیل شرایط کرناوی و شاید هم وابستگی بیشتر فاطمه حسنا خانم به خانواده اش مرتبط دانست. اگر این دوستان افراد فامیل یا دوستان مجتمع محل زندگی باشند، باید توجه داشت که به رغم تعداد و تنوع بالای همسن و سالان فاطمه حسنا خانم در اطراف وی اما بنا به دلایلی، شاید محدودیت قائل شدن و معذورت داشتن از طرف والدین، او نتوانسته و نمی تواند با دوستانش به اندازه نیاز عاطفی اش ارتباط داشته باشد. بنابراین شما باید نیاز های هیجانی و عاطفی فاطمه حسنا جان را اشکوف کنید و پرورش دهید. حسن ختام این که اعتماد به نفس فاطمه حسنا جان را باید در جمع بالا ببرید.

از تایید شدن لذت می بریم اما لزوما به این معنا نیست که تایید شدن یا نشدن دیگران ملاک تایید کننده ای برای اعتماد به نفس ما باشد. هر چقدر تلاش کنید هم نمی توانید نظر موافق همه را جلب کنید. پس سعی کنید به جای تایید بیرونی دیگران به یک تایید درونی برسید.

• خودتان را قبول داشته باشید

شما باید با خودتان مهربان تر باشید. همچنین رفتارهای عزت مندانانه خود را مرور کنید. قطعا در زندگی شما لحظاتی با موفقیت های زیاد بوده است. آن خاطرات را مرور و به خودتان افتخار کنید. با تکرار رفتار های عزت مندانانه اعتماد به نفس خودتان را تقویت کنید. نقاط قوت زندگی خود و همسر تان را جست و جو و حد و مرزهای خود را مشخص کنید و مانع دخالت دیگران شوید تا احساس داماد سر خانه بودن در شما رنگ نشود و از زندگی لذت بیشتری ببرید.

قرار و مدار

روز حساس تر شدن به رعایت پروتکل ها

متکاسفانه زنگ فطر آغاز موج چهارم کرونا در کشور به صدا درآمده و اگر در رعایت پروتکل های بهداشتی همچون گذشته محاسن نباشیم، جان بسیاری از افراد به فطر می افتد. بنابراین زدن ماسک، رعایت فاصله اجتماعی و مضمور نداشتن در دورهمی ها (و جدی بگیرین...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۲
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* چرا در این روزهای تعطیلات نوروزی، صفحات زندگی سلام را در سایت و کانال ویج تان منتشر نمی کنید؟ قرار بود تعطیلات کنار مون باشیم ولی نبودین که!

ماوشما: سایت، کانال و صفحه اینستاگرامی زندگی سلام در طول تعطیلات، فعال بودند. * صفحه مثبت شصت، قبلا یک پیام دادم و خواستار این شدم طی مقالاتی سالمندانی را که مجرد شدند ترغیب شان کنید تا از دواج کنند و با انتخاب یکدیگر بقیه عمر را تنها زندگی نکنند چون به نفع هر دویشان خواهد بود.

* مطلب «لوقتن فرمول شادی در کشور های مختلف» که در صفحه خانواده چاپ شده، بسیار جالب بود. از این نوع مطالب، بیشتر در زندگی سلام چاپ کنید.

* دارکوب عزیز؛ سال ۱۴۰۰ سال گاو، سال دارکوب کیه؟! *

* شبکه اجتماعی کلاب هاوس که در آخرین پرونده زندگی سلام در سال ۱۳۹۹ معرفی کردین، تو عید نوروز ترکوند و خیلی خبر ساز شد. فقط حیف که من هنوز نتونستم واردش بشم. از کجای می شه دعوت نامه هاش رو خرید؟

* با سلام. سال نورا به زندگی سلامی هاتر یک می گویم و امیدوارم که در کنار یکدیگر، سالی پر از شادی، پول و دستورهای شگفت انگیز داشته باشیم.

محمدی، ۲۷ ساله

اصول بازگرداندن زندگی به حالت قبل از تعطیلات

مارال مرادی | روزنامه نگار

معمولا در تعطیلات نوروزی چون همسر و فرزندان منزل هستند، برنامه زندگی اندکی تغییر می کند و ریتم زندگی برای خانم خانه متفاوت می شود. ساعت خوابیدن و بیدار شدن تغییر می کند و روز از ظهر معمولاً شروع می شود. اگر صبح زود بیدار شدن بعد از تمام شدن تعطیلات برای شما سخت شده است، نکاتی را که در ادامه مطرح می شود برای تنظیم ساعت خواب و داشتن خوابی عمیق تر به خاطر بسیارید تابانید هم خودتان زودتر بیدار شوید و به کارهای تان برسید و هم شوهر و فرزندان تان را برای شروع یک روز خوب آماده کنید.

برنامه های مناسبی برای قبل از خواب هستند. به خاطر داشته باشید که بدن مغز ما با وجود عادت سریع، بسیار انعطاف پذیر هستند و هر زمان که ما اراده کنیم، می توانیم کنترل آن ها را در دست بگیریم.

• **زمان خواب را تمدید نکنید!** تمدید زمان خواب برای چند دقیقه بیشتر بعد از زنگ ساعت، بدترین کاری است که می توانید با به هم خوردن ریتم ساعت زیستی بدن خود انجام دهید. در این حالت شما دوباره به خواب عمیق می روید و هر بار که زنگ ساعت تکرار می شود، سخت تر از دفعه اول طبیعی وارد اتاق تان بشوید، صبح پیش از زنگ ساعت با نور روز از خواب بیدار می شوید. تکرار این اتفاق در نهایت شما را به فردی بدخلق و بی حوصله بعد از بیدار شدن از خواب تبدیل می کند. این شرایط را فقط با چند دقیقه زودتر بیدار شدن بعد از اولین زنگ ساعت، می توان تغییر داد و روز را با نشاط و حوصله بیشتر آغاز کرد.

• **قبل از خواب آرامش داشته باشید!** برای تنظیم ساعت خواب بعد از بازه زمانی طولانی، باید مدتی صبور باشید و برای آن برنامه ریزی کنید. در اولین قدم بهتر است حدود یک ساعت پیش از خواب، از نظر جسمی و ذهنی شرایط آرامی را برای خود فراهم کنید. دوش گرفتن، کتاب خواندن و گوش دادن به یک موسیقی بی کلام آرامش بخش، به یک موسیقی بی کلام آرامش بخش،

در تهیه این مطلب از سایت «جام جم آنلاین» کمک گرفته شده است



زندگی سلام •
شبه •
۱۴ فروردین ۱۴۰۰ •
شماره ۱۸۴۵

خانواده و مشاوره

