

اکسیر تبدیل رویاها به واقعیت



زهرامتنی شکیب | کارشناس ارشد روان شناسی

«رویاها، بال‌هایی هستند که همه ما در طول زندگی با کمک آن‌ها اوج می‌گیریم. روز ۱۲ ژانویه، فرصتی است تا اهمیت این‌که رویای خود را به واقعیت تبدیل کنید، به شما یادآوری شود. این روز برای تشبیه هر فردی که برای تحقق رویاهای خود تلاش می‌کند، جشن گرفته می‌شود»، سایت nationaldaycalendar.com با این مقدمه درباره دلایل نام‌گذاری این روز توضیح داده‌است. آرزوی چیزی را داشتن، در واقع ذهن را بر نبودن چیز متمرکز و میل، کنش و انتظاری را برای تحقق یافتن آن در آینده ایجاد می‌کند. حالا سوال این است که چطور رویاهای مان را به واقعیت تبدیل کنیم؟

تعریف روان‌شناسانه رویا

رویاها همان تصاویر و افکاری هستند که در خواب به ما الهام می‌شوند و تا مایلات را ضاننده سرچشمه می‌گیرند. طبق برخی از نظریات، تنها فایده رویاها این است که گاهی در ذهن پدیدار و باعث افزایش لذت فکری و روحی انسان شوند، اما طبق نظریات دیگر، هر چند افراد زیادی باور دارند که رویاها غیر قابل دسترسی هستند ولی

آن‌ها می‌توانند در شرایطی به واقعیت‌هایی تبدیل شوند که انسان تمایل دارد به آن‌ها دست پیدا کند. در این شرایط، رویا احساس قوی انسان به خواستن و رسیدن به خاستگاهی خواهد شد که آن را ترسیم کرده است و برای کسب آن دست به اقدام می‌زند.
رویا مثل شمشیر دولبه است!
رویا داشتن یک شمشیر دولبه است، هم می‌تواند فرد را

به اهداف نزدیک‌تر کند و هم می‌تواند او را از آن چیزی که هدف خود قرار داده است، دور کند. این مسیر دوطرفه از یک سو می‌تواند انگیزه‌بخش رفتارهای انسان باشد و از طرف دیگر موجب ناامیدی، رخوت و بی‌حرکی او در زندگی شود. مرز بین این دو حالت، در تفاوت دیدگاه انسان به رویا و چگونگی رفتار او نهفته است.

رویا‌های خانمان‌سوز!

چنان‌چه سطح رویاها فراتر از وضعیت عینی فرد باشد یا برای رسیدن به آن‌ها هیچ برنامه‌ریزی در نظر گرفته نشود، بی‌انگیزگی، ناامیدی و رخوت را همراه همیشه‌گی انسان خواهد کرد. در واقع آرزوهای فراقا‌قی، باعث می‌شود شکاف میان آن‌چه افراد دارند و آن‌چه خود را مستحق آن می‌دانند، عمیق‌تر شود و همین موضوع کاهش رضایت مندی از زندگی را به دنبال خواهد داشت. احساس رضایت ما در ارزیابی دستاوردها و داشته‌های مان است، بنابراین اگر تا رسیدن به آرزوهای مان که همان نداشته‌ها هستند، فاصله زیادی باشد، در واقع بستر نارضایتی خود را فراهم کرده‌ایم.

باید به آرزوها رنگ هدف بدهم

اگر رویاهای مان را با نگاهی واقع‌بینانه و با در نظر گرفتن محدودیت‌های شخصی و اجتماعی، ترسیم کنیم و متناسب با سطح رویاها، رفتارهای برنامه‌ریزی شده داشته باشیم، در واقع در مسیر هدفمند زندگی و پیشرفت گام برداشته‌ایم. برای موفقیت در این مسیر باید رویا را از شکل کلی و مبهم اولیه به هدف‌های واضح، کوتاه‌مدت و قابل اندازه‌گیری تبدیل کنیم. هدف‌های کوچک، همان گام‌های ما به سمت تحقق آرزو هستند، بنابراین باید به صورت مداوم ارزیابی شوند تا نقص‌های احتمالی برطرف شود. هدف‌ها اگر تر جی‌حاً کوتاه مدت باشند، اجرایی‌تر و ملموس‌تر هستند. وقتی اهداف یک سال را به ۱۲ هدف یک ماهه تقسیم می‌کنیم، در صد موفقیت ما بسیار بالاتر می‌رود، چون مسیر برای ما بسیار شفاف‌تر می‌شود. به امید روزی که به همه رویاهای تان دست یابید.

۳ توصیه برای کنترل شب اداری کودکان

همچنین تمریناتی مانند تمرین عضلات کف لگن که توسط پزشک به شما گفته می‌شود برای کنترل شب اداری کودکان بسیار موثر است.
۲-لباس هشدار دهنده
در این روش، کودک می‌تواند در طول شب، لباس زیر شب اداری مخصوص که دارای آلام(زنگ هشدار) است بپوشد، زمانی که اولین قطره‌های ادرار پارچه را مرطوب کند، هشدار داده می‌شود و شما باید کودک را برای تخلیه مثانه بیدار کنید.

پسر ۱۵ ساله‌ام می‌گوید به من سرمایه بده تا پول پارو کنم!

شغل من آزاد است و پسری دارم ۱۵ ساله. به جای درس خواندن، هوای کار کردن به سرش افتاده و می‌گوید برای من سرمایه جور کنید تا کار کنم. در س هایش خوب است و من دوست دارم که در شش را ادامه دهد اما او مخالف است. حاضر هم نیست در شغل من مشغول شود، می‌گوید یک کار دیگر می‌خواهم راه بیندازم تا بتوانم پول پارو کنم. چه کنم؟

پرایدر ابرادو کردو آن‌ها که کرده‌اند یا نایجا کرده‌اند یا خیلی نخیه‌وز بده بازار بوده‌اند یا تجربه و سرمایه‌پدر پشت‌شان بوده یا حتی علم و دانش خود فرد که باز از مزایای تحصیل است.
قول بدیدید که همیشه کنارش هستید
هر گز برای یک نوجوان و جوان اهداف بلند مدت و گاه دشوار و دست نیافتنی برنشنامید. برای مثال به‌وی امید دهید که حتما در تاسیس کسب و کار آینده‌اش کمک‌حال‌وی خواهید بود. البته او هم قول بدهد حداقل دیپلم خودش را با کیفیت و علاقه بگیرد و چند سال بعد که دیپلمش را گرفت با هم فکری خودش و مشورت با افراد خبره برای آینده تحصیلی و شغلی‌وی تصمیم‌گیری خواهید کرد. بی‌تردید سه تا چهار سال دیگر فرزند عاقل‌تر و واقع بین‌تری دارید و از طرفی بسته به شرایط و احوال اقتصادی جامعه باید تصمیم بگیرید بنابراین موافقت یا مخالفت با تصمیم کنونی‌وی نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت مگر این‌که اصرار شدیدوی به‌ترک تحصیل هم اکنون باشد که در پاراگراف قبلی مطرح شد چگونه‌وی را برای‌وی پولدار شدن روبه‌رو کنید.

اینجناب محسن دهقان نیری مالک خودرو پژو پارس خاکستری به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۵۶-۱۶ به شماره شاسی NAANO1CA7AE677243 مدل ۸۹ و شماره موتور ۵۷۵، ۱۲۴۸۸۳۱ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز، فاکتور فروش و سند کیمپانی نقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۰۵/۲۴

گواهی موقت دانشگاه پیام نور شیروان رشته مدیریت صنعتی به نام اکرم تاجی رحیم بیگی با کد ملی ۰۰۶۳۵۹۹۰۰۷ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۵/۲۸

برگ سبز و سند کیمپانی پراید سایپا ۱۴۱ مدل ۸۵ به شماره پلاک ۲۶۹ ۱۷م ایران ۱۲ به شماره موتور ۱۷۱۴۴۹۴ و شماره شاسی S1482285179061 به نام مرضیه کوه سرخ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۵/۲۸

پسری دارم که عاشق دختری شده است که وضع مالی اش از خانواده ما بهتر است. او فوق لیسانس دارد و پسر م لیسانس. الان هم به پسر م گفته که من از تو و خانواده‌ات سر تر هستم ولی چون عاشقت شدم با این موضوع مشکلی ندارم. می‌ترسم این کلاس گذاشتن هایش، در آینده برای پسر م در زندگی مشترکش، دردسر ساز شود. راهنمایی کنید که چه کنم؟

رضا زبایی | روان‌شناس عمومی

مخاطب گرامی، این‌که شما فرزند تحصیل کرده دوست دارید مساوی با ملزم کردن پسر تان به این خواسته نیست بلکه فقط طرح آن کفایت می‌کند و نه خدای نکرده طرد او چون نمی‌خواهد تحصیل کند. دنیای مدرن و پر از وسایل مبتنی بر فراه، شهرت، فخر و لذت این روزها، جوانان ما را به شدت مشتاق هر چه سریع‌تر رسیدن به آن‌ها کرده است. تلقن‌های همراه چند میلیونی، خودروهای چند صد میلیونی و خانه‌های چند میلیار دی. متأسفانه این تعجیل هیچ تناسبی با تحصیل که ذات آن بر صبر و پشتکار است، ندارد و برای همین فرزند شما هر چه زودتر می‌خواهد به آرزو هایش برسد که تجربه و سال‌های عمر شما می‌داند که کار به این سادگی هائ نیست. بنابراین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که بخشی از وقت او را درگیر بازار و به اصطلاح پول درآوردن کنید تا به‌طور واقعی با رویا پردازی‌های خود روبه‌رو متوجه سختی کار حتی در آن جاشود که یک‌شبه‌ویک‌ساله نمی‌توان

برگ سبز پراید ۱۳۱SE مدل ۹۶ به شماره پلاک ۷۸۱ هـ ۶۳م ایران ۱۲ به شماره موتور M13/5835896 و شماره شاسی ۷۸1308227 NAS411100H به نام بی بی انسیه کاظمی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۵/۲۷

برگ سبز پراید مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۱۶۳ و ۸۱م ایران ۷۴ به شماره موتور ۰۰۶۲۷۴۰۷ و شماره شاسی S1412282174800 به نام علیرضا فرجی نوغایی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰/۰۵/۲۸

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

برگ سبز کامیون آریا مدل ۹۲ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۳۱۷ ع ۹۹ به شماره موتور 335924AR10120326 به شماره شاسی NAB374435DA100083 بنام محمود رحمتی خضری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۵/۲۲

۶ توصیه برای این‌که روی اعصاب راننده راه نرویم

آیله توانا | روزنامه‌نگار

در شماره قبلی ستون «فرهنگ شهروندی» که چهارشنبه گذشته چاپ شد، گپی با راننده‌های تاکسی زدیم و نکاتی را به آن‌ها یادآوری کردیم. در این مطلب روی صحبت‌مان با مسافران تاکسی‌هاست تا حواس‌شان را به نکات کوچک ولی مهمی جلب کنیم که تاکسی‌ی برای همه‌مان، فضایی امن‌تر و راحت‌تر شود.

۱ شما وقتی وارد اداره‌ای می‌شوید، در اتاق رئیس را محکم به هم نمی‌زنید و خرد ریزهای خوراکی تان را روی صندلی نمی‌ریزید؛ خب این کارها در تاکسی هم که محل کار راننده است، مجاز نیست.

۲ اگر کفش و لباس تان خیس یا کثیف است، قبل از سوار شدن به تاکسی تا حد امکان تمیزش کنید یا روزنامه‌ای بخردید و کف و روی صندلی‌ها پهن کنید یا دست کم به راننده اطلاع بدهید؛ شاید راهکاری داشته باشد.

۳ راننده در طول روز در معرض سروصدا‌های زیادی است؛ پس لطفاً در چند دقیقه‌ای که در تاکسی هستید، با تلفن یا فرد همراه تان یا صدای بلند حرف ن‌زنید.

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳ گزارش و تصاویر پرونده زندگی سلام درباره «سرخ‌ترین روستای ایران» شگفت‌انگیز بود. به خصوص تصویر این روستا بعد از بارش برف. ✳ درباره مطلب «واکنش فولادوند بعد از طلاق در ست بود یا شکرابی؟»، نیازی به نظر مشاور نبود. واضح بود که بعد از طلاق، باید عکس‌های طرف مقابل را از پیج شخصی پاک کرد و یادگاری‌هایش را هم از جلوی چشم برداشت. ✳ در مطالب معرفی روستاها در زندگی سلام، از مشکلات‌شان بیشتر بنویسین. بیشتر روستاهای کشور از لحاظ امکانات، جزو مناطق محروم هستن و اگر بهشون رسیدگی نشه، خالی از سکنه میشن.

✳ بخش زندگی سلام از پیشرفته‌ترین موتورسیکلت‌های جهان هم بنویسید. من عاشق موتورم و خیلی دوست دارم بدونم که بهترین موتورهای جهان، چه آپشن‌هایی دارن؟

✳ سوالات ستون اطلاعات عمومی در صفحه سرگرمی را بیشتر کنید.

✳ از روستاهای استان خراسان رضوی هم گزارش تهیه کنید. جاهای دیدنی و آداب و رسوم خاص زیادی دارد.

✳ خانمی که پیامک داده و گفته که دختر ۱۶ ساله‌ام از صبح تا شب با رفیق‌هایش در کوچه و خیابان است، باید خیلی نگران شرایط دخترش باشد، آن هم با این اوضاع جامعه.

کد	آدرس ملک	مساحت (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	مبلغ سپرده	مایلر مشخصات
۱	قطعه ۲۲ از بلوک ۳۴	۹۷/۳۳۰	۴۰۵۰۰۰۰۰۰۰	۵% قیمت پایه	کاربری مسکونی - سند شهرداری - جاذبه شمالی
۲	قطعه ۱ از بلوک ۳۴	۵۷/۲۱۲	۳۱۰۰۰۰۰۰۰۰	۵% قیمت پایه	کاربری مسکونی - سند شهرداری - جاذبه جنوبی
۳	قطعه ۲ از بلوک ۳۴	۸۶/۲۲۱	۳۲۵۰۰۰۰۰۰۰	۵% قیمت پایه	کاربری مسکونی - سند شهرداری - جاذبه جنوبی
۴	قطعه ۱ از بلوک ۳۵	۷۵/۲۳۰	۳۳۰۰۰۰۰۰۰۰	۵% قیمت پایه	کاربری مسکونی - سند شهرداری - جاذبه جنوبی
۵	قطعه ۲ از بلوک ۳۵	۲۵۰	۳۸۰۰۰۰۰۰۰۰	۵% قیمت پایه	کاربری مسکونی - سند شهرداری - جاذبه جنوبی
۶	قطعه ۳ از بلوک ۳۵	۲۵۰	۳۸۰۰۰۰۰۰۰۰	۵% قیمت پایه	کاربری مسکونی - سند شهرداری - جاذبه جنوبی
۷	قطعه ۴ از بلوک ۳۵	۲۵۰	۳۸۰۰۰۰۰۰۰۰	۵% قیمت پایه	کاربری مسکونی - سند شهرداری - جاذبه جنوبی
۸	قطعه ۵ از بلوک ۳۵	۲۵۰	۳۸۰۰۰۰۰۰۰۰	۵% قیمت پایه	کاربری مسکونی - سند شهرداری - جاذبه جنوبی

مهلت و محل مراجعه جهت تهیه اسناد: از انتشار آخرین آگهی تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۳ و محل تحویل اسناد: تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۳ حراست شهرداری.

زمان و مکان بازگشایی پاکات: ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۰۴ در محل دفتر شهردار. هرگاه برندگان اول و دوم و سوم مزایده حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد. شهرداری در ر ذه یا قبول هریک از پیشنهادات مختار است. هزینه چاپ تمامی آگهی‌ها و تجدید احتمالی آگهی به نسبت برعهده برندگان مزایده خواهد بود. و در صورتیکه فقط یک قطعه زمین برنده داشته باشد برندگان تمام آگهی‌ها برعهده آن برنده خواهد بود. سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مزایده مرج‌شده است.

حمیدرضا دورانی-شهردار چناران ۱۴۰۰/۰۵/۲۲ش



زندگی سلام
چهارشنبه
۲۲ دی ۱۴۰۰
شماره ۲۰۷۰

خانواده و مشاوره