

ما همیشه وقت کافی داریم، به شرطی که هم بخوایم و هم در ست از آن استفاده کنیم.

گوته

سخن روز

برنامه رژی‌م رو که از شنبه شروع می کنم

زبان هم از شنبه برم کلاس خوبه

ورزش هم باشه از شنبه اول هفته

از شنبه شروع می کنم!

چه کار جایگزینی به جای آن انجام می دهید؟
* ارزش زمان حال را بدانید. حالا که الگوی اهمال کاری خود را پیدا کردید و متوجه شدید از چه چیزی و در چه زمانی اجتناب می کنید، این مسئله را به خاطر بیاورید

در ادامه اهمال کاری، شما کم کم از شغل خود کسل و غمگین می شوید؛ در حالی که در بدو شروع شغل خود، قرار بود از آن لذت ببرید

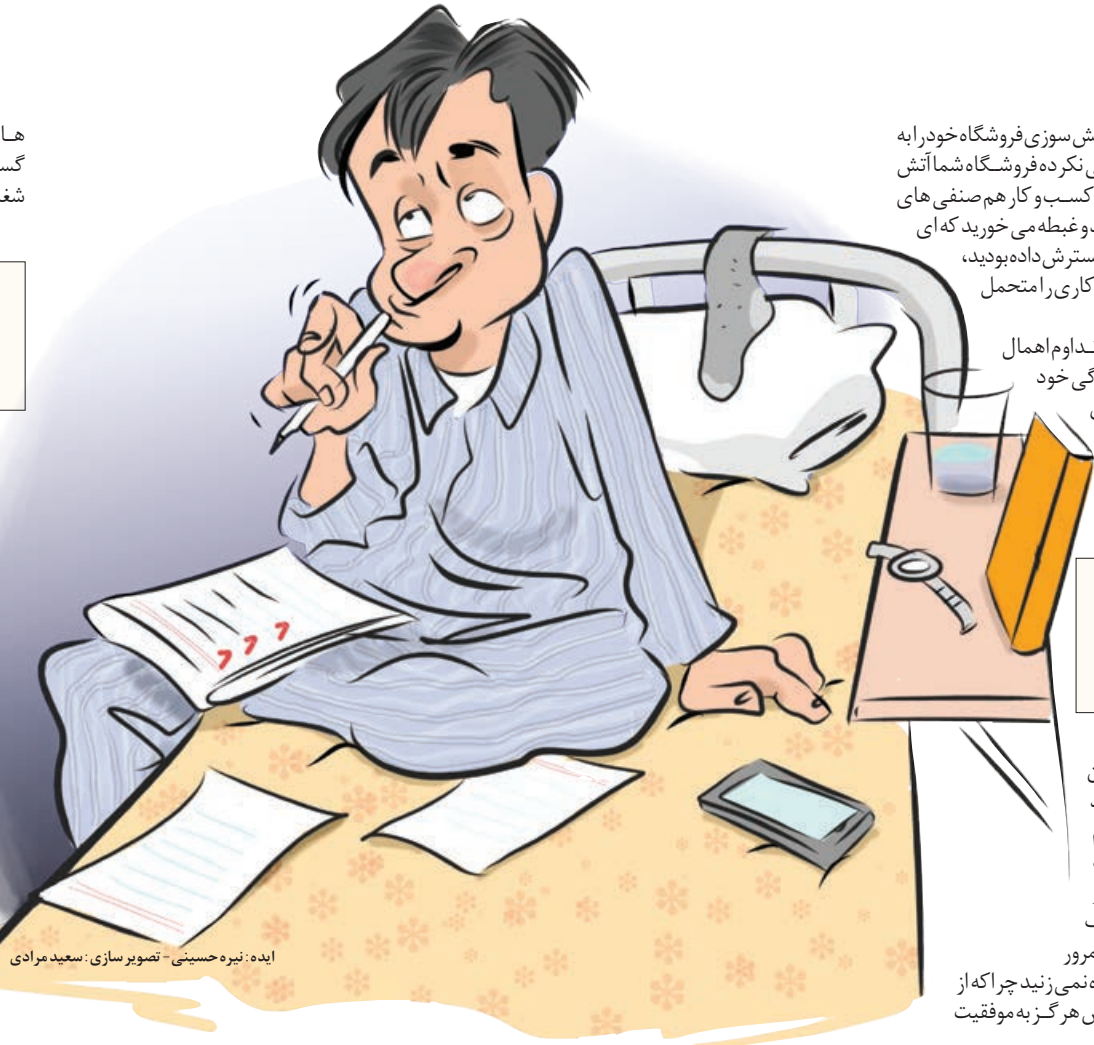
که انجان ندادن آن کار، همواره موجب نگرانی شما در آینده می شود. اگر نصب دوربین مدار بسته در فروشگاه خود را امدام به تعویق انداخته اید، احتمالاً زمان های بسیاری اضطراب دزدی از فروشگاه را خواهید داشت و این استرس مهمان زمان حال تان خواهد شد.
* تعیین وقت و اصرار در انجام آن: وقت مشخصی را در هفته تعیین و خود را ملزم کنید که در آن زمان کاری را که به تاخیر انداخته اید، انجام دهید. در به عهده گرفتن کاری که از آن همواره اجتناب می کنید، شجاع باشید. یک عمل شجاعانه می تواند همه ترس های شما را از بین ببرد و شنبه موعود را سر انجام عملی سازد!

شنبه موعود کی از راه می رسد؟!

* حالا این پرسش مطرح می شود که چرا آن شنبه ای که قرار است کاری را شروع کنیم، هرگز از راه نمی رسد؟! چرا هیچ شنبه ای با شنبه دیگر فرق ندارد؟!
اگر می خواهید شنبه موعود بالاخره فرا برسد، توصیه های زیر را بخوانید:
* الگوی اهمال کاری خود را بیابید.

* مشخص کنید چه زمان هایی می گوید از شنبه؟
* سپس تعیین کنید در چه موضوعاتی کارها را به تعویق می اندازید؟
* دلایل چیست؟ (کار را بلد نیستید، دنبال در دسر نیستید، آن را دوست ندارید؟...)

شما مهم تر از آن هستید که با اضطراب ناشی از کارهایی که به تعویق انداخته اید، زندگی کنید



ایده: نیره حسینی - تصویر سازی: سعید مرادی

وقتی پرداخت حق بیمه آتش سوزی فروشگاه خود را به تعویق می اندازید و خدایی نکرده فروشگاه شما آتش می گیرد یا وقتی که رونق کسب و کار هم صنفی های خود را مشاهده می کنید و غیله می خورید که ای کاش شما هم کار خود را گسترش داده بودید، سخت ترین پیامد اهمال کاری را متحمل می شوید.
لذت نبردن: در صورت تداوم اهمال کاری به تدریج فرد از زندگی خود لذت نمی برد و احساس می کند بازدهی کافی در زندگی اش ندارد.
ترس از شکست: تا به حال برای شما

فرزانه شهریار دوست: روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی
* قرار است برای گسترش کسب و کار خود یا افراد متخصص مشورت کنید اما می گوید فعلاً وقت ندارم!
* قرار است قبض آب، برق، گاز و تلفن شرکت خود را پرداخت کنید اما می گوید آن شاء... شنبه!
* قرار است برای بیمه کارکنان خود اقدام کنید اما می گوید فعلاً وقت ندارم سرمر ا بخرانم!
* قرار است محل کار خود را تغییر دهید؛ اما می گوید فعلاً قرار داد اجاره را تمام نشده؛ خدا بزرگ است!
* قرار است چیدمان اجناس را در ویترین فروشگاه عوض کنید اما می گوید دیر نمی شود!
* قرار است امروز کاری را انجام دهید اما دوستی سر می رسد و شما می گوید فردا انجامش می دهم!

اهمال کاری زمانی است که تصمیم به انجام کاری دارید اما بدون دلیل موجه آن را به تاخیر می اندازید، در عین حال خود را ملامت می کنید که چرا آن را به تعویق انداخته اید

از شنبه: یک تصمیم بی سر انجام!
با مثال های فوق، شاید به نظر تان برسد که شما هم به سندر و همه گیر «از شنبه!» مبتلا شده باشید! مسئله ای که از آن به عنوان اهمال کاری یاد می شود.

عاقبت «از فردا» چیست؟!

آه وحسرت همیشه! : آنخستین آسیب افرا داهمال کار در متضرر شدن آن هاست. زمانی که به علت پرداخت نکردن به موقع قبوض، تلفن شرکت تان قطع می شود،

مادر مدام به مرگ فکر می کند

مادرم چند ماهی است که یکی از دوستانش را از دست داده است و به همین دلیل، مدام به مرگ فکر می کند. او قبلا بسیار سرزنده و با انرژی بود و در این مدت دل مشغولی اش به مرگ،

به شمار می رود.
آیا مادر تان افسرده شده اند؟
در باره مادر تان باید دقت کنید آیا ایشان به سوی افسردگی جدی پیش رفته اند یا احساس سوگ برای ایشان هنوز به طور کامل بر طرف نشده است؟
در صورت وجود علائم افسردگی (مثل غمگینی مداوم، لذت نبردن از زندگی، گریه کردن مداوم، ناامیدی شدید، انجام ندادن فعالیت های معمول زندگی، تغییر در اشتها و خواب، بی انرژی بودن و فکر کردن مداوم به مرگ) لازم است بایک متخصص در این باره مشورت کنید تا ایشان را رها کارهای لازم را ارائه دهند.

چند توصیه: همزمان توصیه های کلی زیر برای کنار آمدن با سوگ پیشنهاد می شود:
* به او اجازه دهید تا به ابراز احساسات در دنا کش بپردازد. * حرف زدن با یک عضو خانواده، دوست یا مشاور باعث می شود از احساسات در دنا کارها شود و تسکین یابد.

دوست دارم از دواج کنم ولی می گویند: کوچکی!

دختری ۱۵ساله و خیلی تنها هستم! دلم می خواهد همدرد و شریک زندگی داشته باشم، با پسران ارتباط برقرار نمی کنم چون

نوجوانی که در کنار اعضای خانواده و به خصوص گروه همسالان و همکلاسی ها، احساس تنهایی می کند باید مشکل را در نوع نگاه به خود و شیوه ارتباط با دیگران جست و جو کند و راه حل شما از دواج زودهنگام نیست!

چند پیشنهاد:

* به گزینۀ از دواج فکر کردن برای فرار از تنهایی، در سن نوجوانی منطقی نیست! چون برای از دواج سه سن مدنظر است که قطعا نوجوانانی مثل شما: ۱- سن شناسنامه ای کافی برای از دواج ندارند. ۲- سن زیستی شما که در حال رشد هستید، هنوز تثبیت نشده است. ۳- سن عقلانی- روانی که در نوجوانی شکل می گیرد، هنوز کامل نشده است.
از طرفی مخالفت منطقی والدین خود را که از بهترین حامیان شما هستند، نادیده نگیرید.

نوجوان گرانی! باسلام، خوشحالم که به مرحله ای از بلوغ عقلانی رسیده اید که به عوارض آسیب زای دوستی باجنس مخالف، واقفید و قصد ندارید خلاءهای عاطفی خود را با ارتباطی نامتعارف پر کنید.

از دواج زودهنگام راه حل نیست!

در باره احساس تنهایی که دارید و به همدرد و شریک زندگی فکر می کنید و باوجود مخالفت والدین به از دواج زودهنگام می اندیشید! بهتر است به موضوع نگاه درست و عمیقی داشته باشید. شما و دیگر همسالانتان در مرحله نوجوانی اول هستید که از ۱۲ تا ۱۶ سالگی به طول می انجامد، در این مرحله رشد، نبود تعادل در تفکر و رفتار کاملاً مشهود است و در این مرحله هیجانی زندگی، نمی توان تصمیمی عقلانی و منطقی مثل امر مهم از دواج گرفت!

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید. ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید.

آدرس کانال زندگی سلام

شماره پیامک ۲۰۰۹۹۹@zendegisalam

* مردی ۵۴ساله ام. زندگی پر فراز و نشیبی داشته و دارم، به نقطه ای رسیده ام که به مشاوره نیاز دارم. ضمن تشکر، لطفا راهنمایی ام کنید به کجا مراجعه کنم تا هزینه اش کمتر باشد.
همراه گرامی! کاملاً شما را درک می کنیم و بسیار متأسفیم که هزینه های خدمات مشاوره ای بسیار زیاد است و خدمات بیمه هم آن را پوشش نمی دهد. با این حال برای دریافت برخی راهنمایی ها می توانید روزهای شنبه تا چهارشنبه با دفتر روزنامه (گروه خانواده و مشاوره) تماس بگیرید.

* دختری هستم که قبلاً برایم خواستگارهای زیادی می آمد ولی الان خواستگاری ندارم. خواستگاران قبلی ام هم چون شغل خوبی نداشتند، خانواده ام راضی نبودند. لطفاً راهنمایی ام کنید.

* اگر از کسی شناخت کافی نداشته باشیم و با او از دواج کنیم، آیا ممکن است به مشکل برخوردیم؟ در زندگی چطور می شود اعتماد کرد؟

چطور ممکن است بدون شناخت کافی بتوانید مطمئن شوید که انتخاب درستی انجام داده و تصمیم درستی گرفته اید. فراموش نکنید مسئولیت هر انتخابی بر عهده خود شماست و در صورت بروز هر مشکلی، تنها خود شما هستید که باید پاسخ گو باشید. بنابراین بر اساس عقل و منطق، باید ابتدا تا حد امکان و توان تلاش کنید تا شناخت کافی از طرف مقابل به دست آورید. درباره اعتماد کردن به دیگران هم می توانید با مراجعه به آرشیو مطالب صفحه در سایت روزنامه خراسان، در تاریخ هشتم شهریور مطلبی را در همین باره مطالعه کنید.

یادداشت

تحقیر دختران به بهانه تبلیغ



حسینی - در برنامه خندوانه که پنج شنبه شب از صدا و سیما پخش شد، همانند بسیاری دیگر از برنامه ها شاهد تبلیغات اسپانسر یا حامی برنامه بودیم که محصولات ابتدا در قالب جوایزی که به حاضران و شرکت کنندگان در برنامه اهدا می شد، تبلیغ و سپس با حضور شخصیت «دانیال»، خدمات آن شرکت به خانواده هایی که توانایی تهیه چیزی به برای دخترشان را ندارند، معرفی شد. این که برنده ها، کارخانه ها و شرکت های مختلف صنعتی، طرح های حمایتی از خانواده ها را طراحی و اجرا و شرایطی فراهم کنند تا طبقات و قشر های مختلف جامعه هم از امکانات آسایشی بیشتر و بهتری بهره مند باشند، اقدامی بسیار پسندیده و درخور تحسین است، بهره گیری از ظرفیت و فرصت صداوسیما هم برای این کار (اگرچه در قالب قراردادهای کلان و گران قیمتی صورت گرفته باشد) به تاثیر گذاری و گسترش این امر دامن می زند که خود امر مبارکی است؛ اما انجام کار خیر با چه هزینه ای؟ در معارف و آموزه های دینی می آموزیم که کار خیر هم به نیت خیر و در ست نیاز دار دهم به ساختار، شکل و الگوی اجرایی درست! نمی توانیم با این استدلال یا توجیه که قصدمان خیر است، کارمان را به هر شیوه و شکلی انجام بدهیم. در این برنامه بر شوهر دادن دختر و مانع از پیر دختر شدن او به دلیل ترس از تهیه چیزی به تکیه و یا این مفهوم، بر طرح شرکت حامی برنامه صحه گذاشته می شود که امکان تهیه چیزی به دختران از دم قسط با مبلغ ماهیانه ۳۸۲ هزار تومان فراهم شده است. در گفت و گوی بین «دانیال» و «رامبد جوان»، حتی پدری که نگران تهیه چیزی به است، تحقیر و از مبلغ ۳۸۲ هزار تومان به عنوان مبلغی ناچیز یاد می شود، گویا این برنامه و دست اندرکاران آن که هدف شان، شاد کردن مردم است، فراموش کرده اند، وضعیت اقتصادی طبقات متوسط و ضعیف جامعه تا چه اندازه با نابسامان است و درآمد های ثابت ماهیانه برای بسیاری از آن ها به اندازه ای نیست که به این راحتی از ۳۸۲ هزار تومان آن، به عنوان مبلغ اندکی که اصلاً چیزی نیست، یاد شود. یا با عبارتی مثل «گناه کرده که پدرش شاد شود» ضعف اقتصادی پدر تا این اندازه سرزنش شود! از سوی دیگر با تکیه بر الفاظی مثل در خانه ماندن دختر، شوهر نکردن و پیر دختر شدن بدون توجه به شئونات دختر ایرانی برای تبلیغ محصولات و خدمات یک برند خاص مایه گذاشته می شود! ناگفته نماند «رامبد جوان» روز جمعه برای این بخش از برنامه با مخاطبان و علاقه مندان خود عذرخواهی کرد؛ اما گاهی جای زخم ها و آسیب ها یا دست کم تاثیر برخی زخم زبان ها آن هم از رسانه ملی، عمیق تر از آن است که به راحتی و به زودی فراموش شود.