رسول خدا(ص) می فرمایند:
مالی که در آن جود و بخشش نباشد، خیری ندارد.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل امور اقتصادی

آشنایی با ۱۰ عادت آدم های موفق در تعطیلات آخر هفته

فردا جمعه است و فرصتی دیگر برای دور هم جمع شدن همه اعضای خانواده. بعضی از خانواده ها از روی ناآگاهی این فرصت بی نظیر را از دست می دهند و آن را غنیمت نمی شمارند. دکتر «کریستین کارتر» که سال هاست در حوزه شادی درمانی مشغول به کار است، در این خصوص می گوید: «استفاده بهینه از اوقات فراغت روزهای پایانی هفته، نقش مهمی در شروع یک هفته کارآمد و احساس رضایت درونی از زندگی دارد اما بسیاری از افراد، اهمیت روزهای آخر هفته را نادیده می گیرند و برنامه خاصی برای گذراندن تعطیلات آخر هفته خود ندارند». مجله تندرستی می نویسد که امروز فرصت خوبی است تا شما هم شیوه زندگی افراد موفق را یاد بگیرید و از همین هفته، تعطیلات آخر هفته بهتری داشته باشید. این مقاله از سبک زندگی آدم های موفق استخراج شده است.

از قبل برنامه ریزی می کنند

وقتی افراد موفق صبح روزهای تعطیل از خواب بیدار می شوند، از قبل برای روزشان برنامه ریزی کرده اند. این طور نیست که بعد از خوردن صبحانه و کمی کش و قوس، تازه به این فکر باشند که آخر هفته چه کار کنند. افراد موفق از قبل می دانند که قرار است روزشان چطور بگذرد. پس شما هم این نکته را به خاطر بسپارید البته برنامه ریزی بدان معنی نیست که فقط تصمیم بگیرید تلویزیون تماشا کنید یا در صفحه های اینترنت چرخ بزنید!

زودتر از خواب بیدار می شوند

آدم های موفق، سحرخیز هستند. ممکن است دلتان بخواهد صبح روزهای تعطیل بیش از معمول بخوابید اما این روز فوق العاده را در رختخواب نگذرانید. توصیه می شود مثل فردا، کمی سحرخیزی را چاشنی روز تعطیل تان کنید و با زودتر بیدار شدن، زمان بیشتری برای تفریح و دور هم بودن داشته باشید.

از فناوری دور می شوند

افراد موفق و خوشحال خودشان را به اینترنت و دنیای مجازی معتاد نمی کنند و در هر شرایطی، تعادل را در زندگی در نظر می گیرند. اگر شغل تان طوری است که بخش زیادی از روز را با رایانه و اینترنت کار می کنید، در روز تعطیل دنیای مجازی را فراموش کنید. می توانید از دیگر اعضای خانواده هم بخواهید روز تعطیل با کنار گذاشتن تماس های کاری، برای تفریح و صحبت دسته جمعی وقت بگذارند. بررسی ایمیل ها، تلگرام یا دیگر سایت ها را کنار بگذارید و در دنیای واقعی به دنبال دور همی باشید تا از زندگی تان بیشتر لذت ببرید.

مطالعه می کنند

بیشتر افراد موفق از مطالعه غافل نمی شوند و آخر هفته ها برنامه ای برای خواندن کتاب و مجلات دارند. وقتی مطالعه می کنید ذهن شما فعال می ماند و در طول هفته ایده های خلاقانه بیشتری به ذهن تان می رسد. پس در تعطیلات آخر هفته از این اصل غافل نشوید تا زندگی خوب و موفق تری داشته باشید.

مهارت های تازه ای یاد می گیرند

افراد موفق همیشه به دنبال این هستند که در زمینه های مختلف رشد و پیشرفت کنند. بهتر است در روزهای تعطیل کمی برای خودتان وقت بگذارید؛ به فکر یادگیری کارهای تازه ای باشید که از انجام آن ها لذت می برید. اگر به فعالیت های هنری مانند نقاشی، صنایع دستی، موسیقی و... علاقه مندید، زمانی را به انجام کارهای مورد علاقه تان اختصاص دهید. گل کاری و پرورش گیاهان هم کار لذت بخشی است که برای پر کردن اوقات فراغت صبح روزهای تعطیل مناسب به نظر می رسد.

برای عصر روز تعطیل برنامه دارند

افراد موفق سعی می کنند از غم و غصه ها دور بمانند چون حالت هایی از غمگینی انرژی شان را کاهش می دهد. در عصر روزهای تعطیل خیلی از افراد با غم و حالت هایی از افسردگی روبه رو می شوند که شاید انرژی شان را برای شروع یک هفته خوب و شادی بخش کاهش دهد. به همین دلیل، لازم است برای پیشگیری از این غم و ناراحتی، سرگرمی هایی برای خودتان در نظر بگیرید. می توانید یک مهمانی شام کوچک ترتیب دهید و همراه با دوستان یا افراد خانواده کمی گپ بزنید.

به هر حال، اگر می بینید که غروب روز تعطیل برایتان دلگیر و غم انگیز است، از قبل به فکر برنامه ریزی باشید.

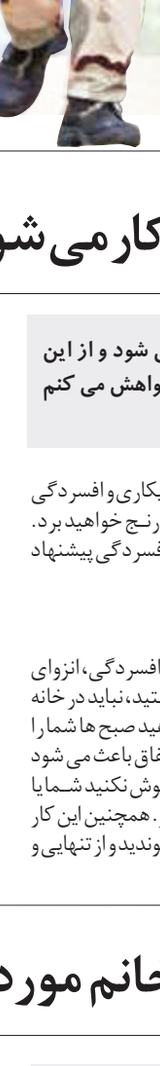
ورزش می کنند

افراد موفق دنیا در طول هفته ورزش می کنند و در تعطیلات آخر هفته به دنبال این هستند که ضمن تفریح و گردش، فعالیت بدنی خوبی داشته باشند. بنابراین اگر شما در طول هفته فرصت ندارید چهار تا پنج بار ورزش کنید، تعطیلات آخر هفته را غنیمت بشمارید چون فرصت مناسبی است که با تمرین های بدنی و ذهنی، مغز و بدنتان را سالم نگه دارید. دوچرخه سواری، شنا، کوهنوردی یا حتی پیاده روی ساده، ورزش های مفیدی هستند که انرژی خوبی را به شما تزریق می کنند. اگر این ورزش ها را در کنار خانواده یا دوستان انجام دهید، آخر هفته تان مفرح تر می شود.

در فعالیت های داوطلبانه شرکت می کنند

افراد موفق برای شرکت در کارهای خیرخواهانه زمانی را در نظر می گیرند. خیلی از افراد مشهور و موفق در بنیادهای خیریه حاضر می شوند و بخشی از وقت شان را برای کمک به دیگران اختصاص می دهند. اگر می خواهید از خودتان راضی تر باشید و احساسات مثبت داشته باشید، روز تعطیل فرصت خوبی است تا به انجمن های خیریه سری بزنید. بعضی از این انجمن ها از بیماران، سالمندان یا کودکان کار حمایت می کنند و گروهی دیگر، مدافع محیط زیست هستند. وقتی در چند انجمن خیریه عضو باشید با افراد تازه ای دوست می شوید که با شما علایق مشترکی دارند.

برای خانواده شان وقت می گذارند



افراد موفق به کارشان اهمیت می دهند اما تفریح با خانواده را فراموش نمی کنند. اگر شما هم در طول هفته، زیاد کار می کنید آخر هفته ها فرصت مناسبی است تا برای خانواده تان وقت بگذارید. خانواده های خوشحال و خوشبخت برای شادی خودشان در آخر هفته ها برنامه دارند. رفتن به رستوران، پیک نیک خانوادگی یا حتی شرکت در یک فعالیت مذهبی در کنار دیگر افراد خانواده، حس خوبی را در شما ایجاد می کند و گاهی خاطرات فراموش نشدنی بر جای می گذارد. تداوم این برنامه ها در خوشحالی خانوادگی و موفقیت بیشتر شما تاثیر دارد.

به دامن طبیعت می روند

یکی از بهترین راه ها برای کاهش استرس و بازیابی انرژی از دست رفته، سفر به طبیعت است. افراد موفق از هر فرصتی برای خارج شدن از شهر و ورود به طبیعت استفاده می کنند. برنامه های طبیعت گردی یک روزه برای تخلیه فشارهای روحی بسیار موثر است. پس خودتان را به محیط شهری محدود نکنید و آخر هفته ها برای گشت و گذار در طبیعت هم برنامه داشته باشید.

عکس تزیینی است

به همین سادگی

تغییر کاربری کتری قدیمی!

چند هفته پیش هنگام مرتب کردن کابینت های آشپزخانه، چشمم به یک کتری قدیمی افتاد که قسمت هایی از رنگش پریده و سیاه شده بود. خیلی وقت بود از آن استفاده نمی کردم، حتی چند بار هم می خواستم آن را بیرون بیندازم اما لحظه آخر منصرف می شدم. خلاصه این که هفته پیش آن را خوب شستم و خشک کردم و بعد در تراس به بدنه اش، اسپری رنگ روغن بنفش زدم. رنگش حسابی تر و تمیز و مرتب و مانند یک کتری نو شد. موضوع خیلی مهم درباره استفاده از اسپری رنگ روغن، این است که حتما باید خارج از خانه از آن استفاده کنید تا ذرات رنگ روی وسایل دیگر ننشیند و در زمان اسپری کردن، آن را خیلی نزدیک شیء نگه ندارید چون در این صورت، رنگ روی آن شرّه می کند. بنابراین برای تمیزی و یک دستی کار، دست تان را حدود ۳۰ سانتی متر فاصله دهید و تا زمانی که اسپری خشک نشده است دوباره روی آن اسپری نکنید. بهتر است بعد از خشک شدن مرحله اول، یک یا دو بار دیگر آن را اسپری کنید تا براق تر شود. بعد از رنگ زدن و خشک شدن آن، از آن جا که رنگ روغن در مقابل حرارت مقاوم نیست، مجبور شدم کاربری کتری را تغییر بدهم و از آن برای کار دیگری استفاده کنم. خلاصه کتری ام را به یک گلدان زیبا تبدیل کردم و قلمه های گیاه پتوس را که چند هفته ای در آب قرار داشت و حسابی ریشه داده بود، در آن کاشتم و به این شکل از یک شیء بازیافتی، وسیله ای کاربردی و زیبا ساختم و بعد از آن، چون اسپری رنگ روغنم اضافه مانده بود، چندین عدد میوه کاج و بطری بازیافتی را نیز رنگ کردم که نتیجه اش دیدنی و حال خوب کن شد. نظر شما چیست؟

فرنگیس یاقوتی

استرس مانع رفتنم به سر کار می شود

مردی ۲۹ ساله ام که از ۱۸ سالگی با تشخیص روان پزشک، داروی ضدافسردگی مصرف می کنم. الان متاهل و بیکارم و استرس، مانع رفتنم به سر هر کاری می شود و از این که متاهل شدم، پشیمانم. خواهش می کنم کمکم کنید.

رضا یعقوبی
روان‌شناس بالینی

با سلام، مصرف داروی ضدافسردگی برای افرادی تجویز می شود که دچار افسردگی متوسط یا شدید هستند و معمولا همراه استفاده از دارو، روان درمانی نیز تجویز می شود. همان طور که ملاحظه می کنید حدود ۱۰ سال از شروع مصرف داروی ضدافسردگی در شما می گذرد ولی مشکل، هنوز ادامه دارد و مصرف دارو به تنهایی فقط علایم را تا حدی کاهش داده اما درمان کامل اتفاق نیفتاده است بنابراین نیاز به مداخله روان شناختی دارید. به نظر می رسد یکی از مسائلی که باید به آن بپردازیم، انگیزه شما برای رفتن به سر کار و ارتباط با دیگران است. پی بردن به ماهیت دقیق مشکلات شما برای ما آسان نیست، به این دلیل که ریشه افسردگی شما برای ما نامعلوم است. معتقدم زمانی می توانید از بیکاری رها شوید که افسردگی تان برطرف شده باشد. اگر پشیمانی شما از ازدواج تان به دلیل بیکاری و افسردگی است، مجرد هم که باشید، باز از آن رنج خواهید برد. در ادامه راهکارهایی برای مقابله با افسردگی پیشنهاد می شود.

خودتان را محبوس نکنید

به اعتقاد روان شناسان یکی از دلایل افسردگی، انزوای اجتماعی است. اگر جویای کار هستید، نباید در خانه محبوس باشید. از همسرتان بخواهید صبح ها شما را وادار کند تا منزل را ترک کنید. این اتفاق باعث می شود ناخودآگاه به دنبال کار باشید. فراموش نکنید شما یا باید مشغول به کار باشید یا جویای کار. همچنین این کار باعث می شود به جمع دوستانتان بپیوندید و از تنهایی و افسردگی خلاص شوید.

افراد سمی را از زندگی خود دور کنید

آیا اطراف شما افرادی هستند که مدام از ناامیدی حرف می زنند و بذر یاس را در وجود شما می کارند؟ راهنمای شما و مشاوران شما چه کسانی هستند؟ آیا دوستان شما، خودشان افراد موفقی هستند یا خیر؟ شروع برخی فعالیت های جدید باعث می شود تا با افراد تازه ای آشنا شوید. زندگی کردن و معاشرت با افراد شاد و موفق، این احساس را به شما منتقل می کند و روحیه شما را تغییر می دهد.

به زندگی خوش بین شوید

به فعالیت هایی بپردازید که باعث می شود هنگام انجام آن ها، احساس خوبی داشته باشید. به یاد بیاورید قبلا چه فعالیت هایی انجام می دادید که از آن لذت می بردید؟ الان هم می توانید آن ها را از سر بگیرید. به طور مثال اگر احساس می کنید گوش دادن به موسیقی، رفتن به مهمانی، خوردن یک غذا یا تماشای یک برنامه تلویزیونی برایتان لذت بخش است، آن را تکرار کنید تا حالتان بهتر شود.

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.

راه ارتباطی ما در تلگرام
@zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

شماره پیامک
۲۰۰۰۹۹

باورم نمی شود ولی با این که هفت سال از شروع زندگی مشترک مان گذشته است، از دیدن همسرم لذت می برم و از بودن در کنارش احساس خوبی دارم. شاید رمز موفقیت مان این است که هر بار بعد از ناراحت شدن از موضوعی، با هم درباره اش صحبت کرده ایم و پرونده اش را بسته ایم.

دختری ۱۶ ساله هستم. متاسفانه یک ازدواج ناموفق داشته ام. پسری که خیلی به او علاقه دارم، دیگر قصد ازدواج با من را ندارد در صورتی که قبل از ازدواجم، از من خواستگاری کرده بود. اکنون با همدیگر در ارتباطیم، نمی دانم چه کنم، رابطه ام را با او ادامه دهم یا نه؟ از طرفی هم خیلی خیلی دوستش دارم. لطفا کمکم کنید.

جوانی هستم ۲۴ ساله. در ۱۹ سالگی ازدواج کردم اما به دلیل اختلافات فرهنگی و اخلاقی در ۲۱ سالگی جدا شدم. خانمم شهرستانی بود و شناختی از هم نداشتیم. وضع روحی ام اصلا خوب نیست. از طرف دیگر، مشکلات روحی و مالی نیز دارم.

۲۸ ساله ام. می خواهم به خواستگاری خانمی ۱۸ ساله بروم. به نظر شما اختلاف سنی مان زیاد نیست؟ بیشتر درباره چه موضوعاتی با ایشان صحبت کنم؟

چند روز پیش با پسرم رفتیم سالن فوتبال. یک روز خوب و پر خاطره در کنار هم. فقط یک بار بهم پاس نداد، از ش شاکی شدم. بعد او مد عذرخواهی کرد و بعد از مدت ها، بغلش کردم. محکم بغلش گرفتم. چه حس وصف ناپذیری داشت.

من مانده ام و کابوس نرسیدن به خانم مورد علاقه ام

۲۰ سال دارم. سه سال است عاشق خانمی شده ام که هفت سال از خودم بزرگ تر است و دختری هشت ساله دارد اما تنها زندگی می کند. پدر و مادرم رضایت نمی دهند که ازدواج کنیم، نمی دانم چه کار کنم؟ حالا من مانده ام و افسردگی و خیال و کابوس نداشتن او. لطفا راهنمایی ام کنید.

سجاد خانجانی
بالینی در انستیتو روان پزشکی

یکی از مهم ترین مراحل در زندگی هر فردی، مرحله ازدواج و انتخاب همسر است که می تواند بر مراحل دیگر زندگی و آینده فرد تأثیر شگرفی بگذارد بنابراین هر گونه تصمیم عجولانه بدون در نظر گرفتن اطلاعات کافی و منطقی، می تواند آثار جبران ناپذیری بر زندگی فرد داشته باشد. با توجه به شرایطی که شما ذکر کردید، توصیه هایی پیشنهاد می شود.

در ازدواج عجله نکنید

عجله در هر کاری می تواند با آثاری مخرب همراه باشد، ازدواج هم همین طور است. به خصوص درباره شما که قصد دارید با فردی ازدواج کنید که از همسر خود جدا شده یا همسرش را از دست داده و هفت سال نیز از شما بزرگ تر است؛ بنابراین بررسی کنید که آیا همه جوانب ازدواج با ایشان را بررسی کرده اید یا صرفا بر اساس عشق و وابستگی عاطفی شدید می خواهید با وی ازدواج کنید یا انگیزه های غیر منطقی دیگری را در نظر دارید.

دلایل تان برای ازدواج منطقی است؟

افراد با انگیزه های مختلفی ازدواج می کنند. مانند ارضای نیازهای عاطفی، کسب بلوغ و پختگی، ارضای نیاز جنسی، داشتن فرزند، طی مراحل رشد مطابق آداب و رسوم و فرهنگ جامعه خود، تکامل از لحاظ اعتقادی و معنوی و ... که این دلایل می تواند منطقی و مهم محسوب شود اما افرادی هستند که تنها برای فرار از مشکلات، از روی ترحم و دلسوزی، تعارض ها و مشکلات خانوادگی و ... ازدواج می کنند؛ بنابراین قبل از هر موضوعی، دلایل خود را برای ازدواج مشخص و منطقی یا غیر منطقی بودن آن را بررسی کنید.

فاصله سنی را کم اهمیت نبینید

به طور معمول بهتر است پسرها پنج تا هشت سال بزرگ تر از دخترها باشند، به دلیل این که دخترها از نظر پختگی عاطفی، رشد سریع تری نسبت به پسرها دارند البته در سنین ۳۰ و بالاتر، این اختلاف سنی اگر نباشد یا حتی دختر دو یا سه سال از پسر بزرگ تر باشد، مشکلی پیش نمی آید؛ چون پسرها از این سنین به بعد تقریبا به پختگی لازم می رسند و این اختلاف سنی به چشم نمی آید؛ بنابراین توجه نکردن به فاصله سنی می تواند در آینده برای شما مشکل ساز باشد هر چند ممکن است افرادی با این اختلاف سنی، زندگی خوبی داشته باشند.

بر اساس هیجانات خود تصمیم نگیرید

در روابط عاشقانه، افراد به گونه ای شیفته طرف مقابل می شوند که جز او را نمی بینند و نمی توانند کسی دیگر را در نظر بگیرند به صورتی که فقط ویژگی های مثبت طرف مقابل را می بینند، نقاط ضعف او را نادیده می گیرند و از اوبت یا فردی استثنایی می سازند و هر کاری برای به دست آوردنش انجام می دهند؛ بنابراین باید در فضایی به دور از هیجانات شدید و شیفتگی، ویژگی های مثبت و منفی طرف مقابل تان را بررسی کنید و سپس یک تصمیم منطقی و آگاهانه بگیرید.

شنونده مناسبی برای حرف های والدین تان باشید

یکی از حقوقی که فرزندان بر والدین دارند، فراهم کردن شرایط ازدواج آن هاست. از آن جا که ازدواج یکی از رویدادهای مهم و سرنوشت ساز زندگی هر انسانی است، والدین در امر ازدواج و انتخاب همسر فرزندانشان نقش مهمی بر عهده دارند به صورتی که خانواده ها در ازدواج فرزندان شان، می توانند هم نقش مثبت و هم نقش منفی داشته باشند؛ بنابراین سعی کنید در فضایی آرام به دلایل مخالفت پدر و مادرتان گوش دهید و از تجربه و نیت خیر خواهانه آن ها به طور منطقی استفاده کنید. در عین حال می توانید دلایل منطقی خود را نیز برای ازدواج، با آن ها در میان بگذارید.

پنج شنبه ها: بریده کتاب

نگاهی دیگر به ترس!

همه ما از چیزی هراسانیم. در انتزاع ترسی وجود ندارد. همواره در رابطه با چیزی ترس وجود دارد و شکل می گیرد. آیا شما ترس هایتان را می شناسید؟ ترس از دست دادن شغل، ترس نداشتن غذا و پول کافی یا ترس از آن چه همسایه ها یا افکار عمومی درباره شما می گویند یا ترس از نداشتن موفقیت، ترس از دست دادن موقعیت و اعتبار اجتماعی، ترس از مورد حقارت و تمسخر قرار گرفتن، ترس از درد و بیماری و ترس از نفوذ دیگران، ترس از این که هرگز عشق را نشناسید، ترس از دوست داشتنی نبودن، ترس از دست دادن همسر و فرزند، ترس از زندگی در دنیایی که همچون مرگ است، ترس از بی حوصلگی محض، ترس از دست نیافتن به تصویری که دیگران از شما ساخته اند، ترس از دست دادن ایمان تان، همه این ها و ترس های بی شمار دیگر را آیا می شناسید؟ آیا ترس های ویژه خود را می شناسید؟ معمولا درباره این ترس ها چه می کنید؟ شما از آن ها فرار می کنید. آیا این طور نیست؟ یا امکان دارد برای پوشاندن آن ها متوسل به اختراع ایده ها و تصورات دیگری گردید؟ اما گریز از ترس تنها باعث شدت بخشیدن به آن می شود. یکی از دلایل اصلی ترس این است که مایل نیستیم با «خود» همچنان که هستیم رو به رو شویم. در نتیجه ما نیز مانند خود ترس ها، محکوم هستیم شبکه ای از انواع فرارها را بیافتیم که خود برای خلاصی از ترس ها گسترده ایم. اما اگر ذهن سعی کند ترس را سرکوب کند، کنترل کند و فوق آن قرار گیرد و آن را به مفاهیم دیگری تحریف کند، در آن صورت از آن جا که این تلاش ها همراه با تردید و تضاد انجام می شود، اتلاف شدید انرژی نیز امری طبیعی خواهد بود. بنابراین اولین پرسش از خود این است که اصلا ترس چیست؟ و چگونه بر می خیزد؟ با استفاده از واژه ترس، چه منظوری را اتخاذ می کنیم؟ من از خود می پرسم ترس چیست؟ نه این که من از چه می ترسم؟

کتاب «رهایی از دانستگی ها»، اثر کریشنا مورتی، ترجمه مرسده لسانی، صفحه ۷۶