

امروز یک خوراکی یا دسر ساده در دست کن و به فرزندت بده تا آن را به دوستانش هم تعارف کند و با هم بخورند.

پیشنهاد امروز



آرامش، شمارا به بهترین نتیجه می‌رساند. وقتی باترس و استرس با مسائل روبه‌رو می‌شوید نه تنها چیزی حل نمی‌شود بلکه مشکلات چند برابر می‌شود.

### ۹ به این فکر میکنید که اوضاع چطور میتوانست باشد

قبل از اینکه بتوانید واقعا امروز را فراموش کنید لازم است که بخشی از وجودتان بمیرد! باید روزی که گذشت را با همه متعلقاتش به گذشته باسپارد از جمله چیزی که می‌توانست اتفاق بیفتد، کاری که می‌توانستید بکنید و نکردید و... شما باید بدانید چیزهایی هست که نمی‌توانید تغییر دهید مثل اتفاقی که افتاده یا نظر مردم در آن لحظه خاص و نتایجی که حاصل انتخاب شما یا دیگران است. وقتی این حقیقت را درک کردید، معنای واقعی بخشیدن خودو دیگران را لمس می‌کنید.

### حرف آخر

اگر شما با هر کدام از موارد ذکر شده درگیرید، بدانید که تنها نیستید. هر کدام از ما تلاش می‌کنیم که زندگی بهتر و درک روشن‌تری داشته باشیم و از اعتیادهای ذکر شده آزاد شویم. نکته مهم این است که بدانید ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است، هیچ گاه برای قدم برداشتن در مسیر درست دیر نیست، اعتیاد از هر نوعی که باشد حل‌شدنی است.

گامی برای زندگی

چالش گام به گام خوشبختی

فرنگیس یاقوتی

وقتی حال شما به عنوان خانم یک خانه خوب باشد یعنی حال خانه و اعضای خانواده خوب است! چه کسی می‌تواند این حال خوب را جز خودمان به ما بدهد؟ در واقع باید گفت حال خوب خریدنی نیست فقط باید آن را بسازیم و خانم‌ها به عنوان قلب تپنده یک خانه، قادر به ساخت آن هستند. مهم نیست چند سال از زندگی مشترک شما می‌گذرد! مهم نیست تا به امروز در کنار همسرتان چقدر احساس خوشبختی و رضایت می‌کنید، مهم این است که با اندکی تغییرات کوچک می‌توانید حال خودتان، همسرتان و زندگی مشترکتان را خوب کنید. زندگی همه ما پر از بالا و پایین و روزهای خوب و سخت است. در واقع می‌شود گفت که زندگی دقیقا همین روزهای خوب و سخت در کنار یکدیگر است و چیزی که به زندگی همه ما معنا می‌دهد همین روزها هستند.

از امروز قرار است چالش گام به گام خوشبختی و خوشحالی را در این ستون در کنار هم اجرا کنیم. قرار نیست کارهای عجیب یا سختی را انجام دهیم فقط قرار است چهل روز به صورت پشت سرهم هرمان را غافلگیر و خوشحال کنیم. عمر این چالش، چهل روز است؛ اما حدودا نیاز به دو هفته تمرین پیش از شروع چالش دارد که هر هفته یک مرحله از آن را در کنار هم بررسی می‌کنیم. این چالش مخصوص همه خانم‌های متأهل یا کسانی است که در شرف ازدواج هستند.

این روزها خیلی از صفحات دنیای مجازی به چالش چهل روزه باوریکرد لاغری اختصاص دارد و حالا مادر کنار هم می‌خواهیم همان چالش را برای خوشبختی و خوشحالی انجام دهیم. حالا چرا عدد چهل؟ ماچرا از این قرار است که وقتی چهل روز، کاری را به صورت مداوم انجام دهیم بعد از چهل روز آن کار به یک عادت تبدیل می‌شودو حالا چه عادتی بهتر و خوشایندتر از خوشبختی و خوشحالی؟ خیلی از افراد به صورت خدادادی این توانایی را دارند و از ابتدای زندگی مشترک هر روز این غافلگیری‌ها را برای همسرشان انجام می‌دهند و برعکس عده‌ای برای این کار به کمی تمرین نیاز دارند.

موضوع بسیار مهم درباره این چالش چهل روزه این است که در تمام این مدت ما هیچ انتظاری برای جبران فعالیت‌هایمان از سوی همسرمان نداریم. ممکن است موتور همسر شما بعد از یک هفته روشن شود و یا به پای شما این چالش را انجام دهد، ممکن است تارو ز چهل هم هیچ باز خوردی از همسرتان نگیرید؛ اما قطعاً اگر تمام چهل روز چالش را با دقت انجام دهید و همه موارد را رعایت کنید در پایان این چالش چهل روزه موتور همسر شما روشن می‌شود.

را روی چیزهایی بگذارید که تحت کنترل شما هستند، یعنی تغییر دادنش دست شماست؛ مثلا تمرکز روی درس‌ها، سعی کنید برنامه‌هایی برای بهتر کردن روحیه خود داشته باشید؛ مثلا صحبت کردن و درددل با دوستی صمیمی، پیاده‌روی، ورزش کردن و تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه. در کل در خواست‌م از شما این است که به جای تمرکز روی مشکلات خانواده، سعی کنید روی مسائلی که باعث ایجاد حس خوب در شما می‌شود، تمرکز کنید، یادتان باشد که مشکلات بین پدر و مادرتان، نه تقصیر شماست و نه شما مسئولیتی در مقابل آن‌ها دارید، فقط می‌توانید با بهتر کردن حال روحی خود، به خود خانواده کمک کنید. یک نکته مهم که باید توجه داشته باشید این است که با تشویق مادر به شرکت در جلسات مشاوره، قدم مهمی در بهتر کردن شرایط خانه برداشته‌اید. با آرزوی حس خوب برای شما دوست عزیز.

توصیه من به شما دوست عزیز این است که تا وضعیت روحی‌تان بیشتر از این افت نکرده، حتما به روان‌پزشک مراجعه کنید. در غیر این صورت ممکن است ناراحتی روحی‌تان شدیدتر شود. می‌توانید از یکی از اعضای فامیل که رابطه خوبی باوی دارید(مادر، خاله، مادر بزرگ) بخواهید تا یک وقت از روان‌پزشک بگردو با ایشان به روانپزشک مراجعه کنید.

**تمرکز کنید**

همچنین از شما می‌خواهم تمرکزتان

# ۹ اعتیاد که ۹۰ درصد ما با آن درگیر هستیم

همه ما به افکارمان وابسته هستیم و اگر نتوانیم افکارمان را تغییر دهیم، خودمان را هم نمی‌توانیم تغییر دهیم. به گزارش سایت «دگرش» در ادامه به ۹ ویژگی اشاره می‌کنیم که ۹۰ درصد ما به آن‌ها دچار هستیم.

### ۱ راحت طلبی

هیچ موفقیتی بدون کار و تلاش به دست نمی‌آید و صبر، تنها راه تحمل سختی هاست. وقتی منتظر می‌مانیم که همه چیز خود به خود روبه راه شود در واقع تخم ناامیدی را در وجودمان می‌کاریم که اسباب تسلیم شدن هر چه سریع‌ترمان را فراهم می‌آورد. می‌دانید ایراد تسلیم شدن در چیست؟ در ندانستن! تسلیم شدن فرصت این را که ببینید چه در چنته دارید، از شما می‌گیرد! شجاع باشید! روی کارهایی دست بگذارید که هیچ کس حتی به آن‌ها فکر نمی‌کند. کارهایی که از آن می‌تسید و توان شما را به چالش می‌کشد چون این فعالیت‌ها معرف شماست. این کارهاست که فرق بین زندگی کردن و وجود داشتن و فاصله بین راه‌بلدی و راه رفتن را نشان می‌دهدو سرانجام فرق بین زندگی معمولی و زندگی سرشار از موفقیت و شادی را می‌نمایاند.

### ۲ محدود کردن ذهن

ما محصول گذشته‌مان هستیم نه زندانی آن. وقتی دست از یادگیری برمی‌دارید در واقع قید پیدا کردن معنای زندگی را زده‌اید. وقتی همواره در حاشیه امنی که برای خود ساخته‌اید، ساکتید انتظار موفقیت نداشته باشید، موفقیت حاصل ماجراجویی و تجربه تازه‌هاست. در عین حال که به ارزش‌های اصلی خود پایبندید باید قلب و ذهنتان را به روی تجربه‌ها،

## پدرم، مادرم را کتک می‌زند

**دختری ۱۳ ساله،م سطح اقتصادی خوبی داریم،مادر و پدرم خیلی دعوا می‌کنند. پدرم،مادرم را کتک می‌زند.دیگر خسته شده‌ام.چه کار کنم؟ من دوست دارم خود کشی کنم.**

با سلام خدمت شما دوست عزیز. شرایطی که برای من توضیح داده‌اید هر چند خیلی کوتاه است ولی با همین توضیح کوتاه هم متوجه شدم اوضاع روحی شما تحت تاثیر این شرایط قرار گرفته است.

**مادر تان را تشویق کنید تا...**

دوست عزیز هر چقدر سن آدم‌ها بیشتر می‌شود، درک کردن مشکلات زندگی و پذیرفتن آن‌ها راحت‌تر می‌شود. سن کم شما باعث شده است که شرایط خانه به نظر تان خیلی غیر قابل تحمل باشد و امید به زندگی تان از بین برود. باید قبول کنید که تغییر دادن بعضی شرایط خارج از توان شماست؛ بنابراین این من نمی‌خواهم درباره

تغییر وضعیت خانوادگی شما صحبت کنم و تنها موردی که در این زمینه پیشنهاد می‌کنم این است که مادر تان را تشویق کنید تا به یک روانشناس یا مشاور خانواده مراجعه کند.

### ۲ نکته

صحبت اصلی‌ام در باره وضعیت روحی خودتان است که باعث شده افکار خود کشی داشته باشید. گاهی شرایط باعث می‌شود ما آدم‌ها احساس ناامیدی کرده و از زندگی لذت نبریم. احتمالا شما در این وضعیت هستید. یعنی روحیه‌تان پایین آمده و احساس خستگی از زندگی و ناامیدی دارید و این مسئله باعث شده است فکر مرگ و خود کشی به سراغتان بیاید.

در این مسئله شکی نیست که امکانات مالی بالاتر، سطح رفاه و راحتی خانواده را بیشتر می‌کند؛ اما اصلا این طور نیست که تصور کنیم افرادی با ثروت و درآمد زیاد، هیچ مشکلی در زندگی ن‌ناشویی نباید داشته باشند چرا که کمابیش شاهد اختلافات و از هم گسیختگی در خانواده‌هایی با سطح درآمد بالا نیز هستیم. این نشان می‌دهد که عوامل دیگری غیر از درآمد بیشتر هم در خوشبختی و شادکامی نقش جدی دارند.

### از دواج با سطح درآمد کم

شما در پیام خود از کمی حقوق‌تان و نا کام ماندن خواستگاری‌ها صحبت کردید تا جایی که احساس افسردگی دارید. قابل درک است که احساس ناخوشایندی را تجربه می‌کنید. بهتر است برای حل این مسئله از راه‌حل‌های منطقی کمک بگیرید.

### از دواج با سطح درآمد کم

شما در پیام خود از کمی حقوق‌تان و نا کام ماندن خواستگاری‌ها صحبت کردید تا جایی که احساس افسردگی دارید. قابل درک است که احساس ناخوشایندی را تجربه می‌کنید. بهتر است برای حل این مسئله از راه‌حل‌های منطقی کمک بگیرید.

## هر جا خواستگاری می‌روم، جواب رد می‌دهند

**من یک کارمند ساده هستم با حقوق یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان. هر جا برای خواستگاری می‌رویم، جواب رد می‌شنویم. دارم افسرده می‌شوم. از کجا بیاورم؟!**

توکل به خدا: در وهله اول توکل به خدا را فراموش نکنید. مد نظر قرار دادن خدا و توکل، احساس امنیت خاطر بیشتری می‌دهد.

**انتخاب شریک زندگی تان از میان خانواده‌های هم‌تراز از نظر اقتصادی:**

پر واضح است اگر برای خواستگاری رفتن خانواده‌ای در سطح بالاتر از خود را انتخاب کنید، با پاسخ منفی روبه‌رو شوید. اگر اصل تناسب با خودتان را رعایت کنید، کمتر دچار این مشکل خواهید شد.

**اصل انتظار متناسب با امکانات و توانایی‌ها:** باید توقع خود را از زندگی متناسب با توانمندی‌های مالی تنظیم و برای زندگی مشترک کسی را انتخاب کنید که با آن سطح معیشتی سازگار بوده و توقعاتی بیشتر از آن نداشته باشد.

**طولانی‌تر کردن دوران عقد:** برای کسب آمادگی بیشتر اقتصادی جهت



شروع زندگی مشترک می‌توان دوران عقد را طولانی‌تر کرد؛ البته چنانچه خانواده ایشان هم به این امر راضی باشند، زمان خوبی است که پس‌انداز کافی جمع کنید و زندگی مناسبی تشکیل دهید.

**همراهی و همدلی زوجین:** زوجین نسبت به یکدیگر حس مثبتی داشته باشند و از کمک به یکدیگر دریغ نکنند. همچنین در صورت امکان از حمایت‌های خانواده بهره‌بگیرید.

**اصل مشکل‌پذیری:** باید بدانید که