

امروز دلتنگی های خود را کنار بگذار و به جای نشستن و غصه خوردن، به روز ها و خاطرات شیرین زندگی فکر کن . باور داشته باش : «این نیز بگذرد.»

پیشنهاد
امروز

گامی برای زندگی



چالش گام به گام خوشبختی

فرنگیس یاقوتی

اولین مرحله وپیش نیاز برای شروع چالش چهل روزه خوشبختی کنار همسر این است که شما همه مسائل و دلخوری ها و مشکلات گذشته در رابطه با همسر و احتمالا خانواده وابسته به او را ببخشید و ذهن خود را پاک کنید. ذهن شما باید از هر خاطره بد و ناخوشایند مشترکی پاک شود. احتمالا در یک روز نمی توانید این کار را انجام دهید و حداقل نیاز به یک هفته دارید تا با خودتان کنار بیابید و ذهنتان را از همه خاطرات بد گذشته پاک کنید و همسرتان و اطرافیان وابسته به او را ببخشید. مهم نیست چه کسی بیشترین تقصیر را در ماجرا داشته است، مهم نیست طرف مقابل به اشتباهش پی برده و عذرخواهی کرده است یا خیر؛ مهم این است که شما باید کوله سنگین اتفاقات و خاطرات بد را همین امروز زمین بگذارید. چه لزومی دارد که ذهن شما کلکسیونی از اتفاق ها و خاطرات بد باشد؟ و این کوله را همه جا با خودتان ببرید و وزن آن را تحمل کنید؟! اگر عادت مزه مزه کردن و حلاجی کردن چندین باره خاطرات بد را دارید همین امروز آن را ترک کنید. این کار دقیقا مصداق این است که شما به زخمی که در حال خوب شدن است دوباره چاقو بزینید!!! به همین بدی و به همین وحشتناکی....

امروز را بدون هیچ پیش زمینه منفی و بدی به عنوان اولین روز زندگی مشترک خود در نظر بگیرید. فراموش نکنید تا این مرحله را به درستی انجام ندهید نمی توانید ادامه چالش را اجرا کنید. بعد از بخشیدن و فراموش کردن ماجرا برای همیشه قطعا احساس سبکی و راحتی می کنید و یک بار بزرگ را از روی دوش خودتان برمی دارید. چه اتفاقی می افتد اگر ما خاطرات ناخوشایند مشترک را فراموش نکنیم و به همان کوله بار انرژی های منفی و ناخوشایند در زندگی قدم برداریم؟ قطعا در چنین شرایطی از هیچ خاطره خوب و اتفاق خوشایندی نمی توانیم لذت ببریم و نه همه خنده ها و خوشی ها، تلخی آن ماجرای قدیمی یا جدید را حس می کنیم. در نتیجه بخشید و فراموش کنید به خاطر خودتان و رسیدن به آرامش و حال خوب برای ترمیم زخم های قدیمی و این که بتوانید چالش چهل روزه خوشبختی را شروع کنید.

۱۸ ساله ام و ناامید!

دختری ۱۸ ساله هستم. همیشه در ناامیدی به سر می برم و اعتماد به نفس ندارم. از طرفی خودم را سرزنش می کنم که چرا خجالتی هستم و نمی توانم حرفم را درست بزنم به خصوص با دیگران.



یکی از علل اعتماد به نفس پایین، سرزنش و انتقاد مداوم از خود است که برای کاهش آن پیشنهاد های زیر ارائه می شود:
* خودگویی های منفی خودتان را شناسایی کنید (برای مثال من آدم خجالتی و بی عرضه ای هستم)
* واژه هایی را که در باره خودتان می گوید، تعریف کنید (مثلا بی عرضه به کسی می گویند که نتواند با دیگران صحبت کند) و بعد ببینید چقدر این تعاریف تان مشابه تعاریف دیگران است و آیا این تعریف را در باره همه می توانید به کار بگیرید؟

* دنبال شواهد مخالف باور هایتان در باره خودتان بگردید؛ برای مثال زمان هایی که توانسته اید مکالمه ای کوتاه و موفقیت آمیز با کسی داشته باشید یا زمان هایی که کاری را خوب انجام داده اید و دیگران تشویق تان کر دهند یا می توانید نظر دیگران را در باره در دست بودن این باور در باره خودتان بپرسید.

* به جای سرزنش و دیدن نقاط ضعف تان به دنبال نکات مثبت تان بگردید و فهرستی از آن ها تهیه و بابت آن ها از خودتان قدر دانی کنید یا به خودتان هدیه دهید. سعی کنید از جمله های مثبت بیشتر استفاده کنید.

* هیچ انسانی کامل نیست، بنابراین شما با نپذیرفتن نقاط ضعف تان از خودتان فراتر از انسان بودن انتظار دارید و این یعنی انتظار غیرواقع بینانه که قطعاً محکوم به شکست است. خودتان را در یک پیوستار ببینید. یعنی به نقاط ضعف یا رفتار اشتباهاتان از صفر تا ۱۰ نمره بدهید و ببینید بدترین حالت رفتار یا نقطه ضعف تان چه می شود و بعد جایگاه رفتار یا ویژگی منفی تان را روی این پیوستار قرار دهید.

* سعی کنید بیان در خواست ها و احساسات خودتان را در موقعیت های مختلف تمرین کنید تا به این طریق، ترس تان کم شود. یادتان باشد اگر از دیگران فاصله بگیرید هیچ وقت ارتباط در سرترا یاد نخواهید گرفت.

* باتدان باشد ابراز احساسات، نیازها و خواسته های به حق تان یکی از حقوق شماست و اگر این حق مسلم خودتان را ضایع کنید، به مرور با واکنش های منفی بیشتری از سوی دیگران روبه رو می شوید در مقایسه با واکنش هایی که از آن ها نسبت به ترس خودتان می بینید.

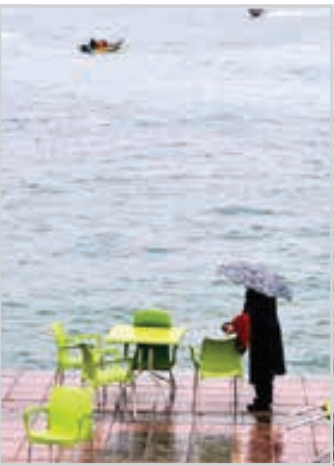
شوهرم کارهای خانواده اش را یواشکی انجام می دهد

خانواده شوهرم توقع دارند شوهرم همه خریدها و تمام کارهایشان را انجام دهد و با وجود این که بچه های دیگری هم دارند، فقط به مادر دستور می دهند! اصلا استقلال نداریم. فقط دخترهایشان و نوه های دختری بریز و بپاش دارند. علاوه بر این که تشکر نمی کنند، قدر نشناسند. اصلا اهل دعوت نیستند. چه کار کنیم که آرامش داشته باشیم؟

این سوال مطرح می شود که آیا همسر تان هم به اندازه شما از این بابت ناراحت است یا خیر؟ اگر او با شما هم عقیده باشد، می تواند به شما در حل این مشکل کمک زیادی کند در غیر این صورت، کار قدری سخت تر خواهد شد؛ یعنی اگر همسر تان حرف شما را در این باره نپذیرد، احتمالا کمتر حاضر به همکاری خواهد بود. متأسفانه دخالت خانواده ها در زندگی زن و شوهر، گاهی باعث تخریب روابط بین آن ها می شود. این دخالت ها هر چند از سر دلسوزی است؛ ولی نتیجه عکس می دهد. پدر و مادر باید بدانند که وقتی فرزندشان از دواج می کند، مستقل شده است و نباید کاری کنند که باعث ایجاد مشکل در رابطه بین آن ها شود. پیشنهاد های زیر می تواند در حل این مشکل به شما کمک کند.

رابطه خود را با همسر تان بهبود بخشید

به طور کلی مردها وقتی در کنار کسی احساس خوبی دارند، سعی می کنند برایش وقت، انرژی و پول زیادی خرج کنند. قطعا همان طور که همسر تان با شما از روی عشق و علاقه از دواج کرده، باید این رابطه را با همان کشش و جاذبه ادامه دهد تا بتواند احساس بهتری داشته باشد. به دنبال راه هایی باشید تا رابطه تان را از تکراری بودن نجات دهید و همیشه اتفاقات تازه ای را تجربه کنید. از مناسبت های مختلف مانند تولد، اعیاد و ... برای غافلگیر کردن یکدیگر استفاده و همچنان در زندگی تان حفظ کنید تا لبخند از چهره هیچ کدامتان پاک نشود. این تجربه های خوب در زندگی به خاطره هایی تبدیل می شود که «دوست داشتن» را پایدار می کند. وقتی دو نفر یکدیگر را دوست دارند، سعی می کنند با توجه به یکدیگر، نیاز های همدیگر را بر طرف کنند.



با سیاست عمل کنید

لازم نیست با فردی بجنگید. اگر انتظارات خانواده همسر تان از پسرشان زیاد است، شما هم خواسته های خود را با آرامش از همسر تان مطالبه کنید. اگر برآورده کردن مجموع این خواسته ها برای همسر تان دشوار باشد به ناچار تعادلی بین این دو برقرار خواهد کرد تا هم شما به خواسته هایتان برسید و هم

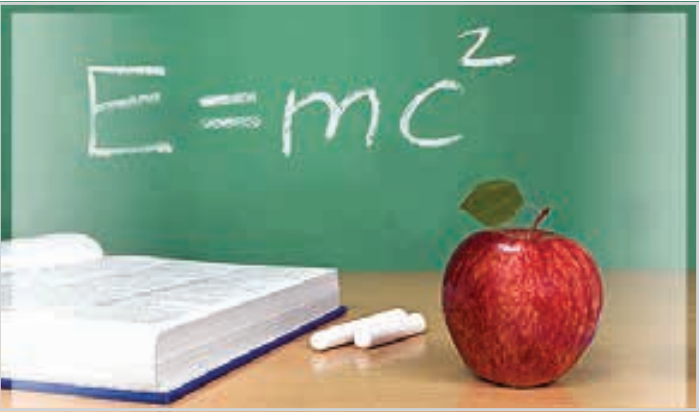
آشنایی بیشتر با نحوه به کار گیری آینه ها مطالبی را منتشر کرده است.
استفاده از آینه های بزرگ و دراز در اتاق های کوچک منزل ایده ای بسیار عالی است، چون با این کار می توانید فضا را بزرگ تر از آنچه که هست نشان دهید. آینه ها به عنوان وسیله ای برای بازتاب نور و باز نشان دادن فضا استفاده می شوند؛ بنابراین در کنار زیبایی، چندین کار مفید هم انجام می دهند. با استفاده از آینه در چیدمان به راحتی می توانید دکور های ساده را پیشرفته و لوکس نشان دهید بدون این که هزینه زیادی کرده باشید. سایت «اتاق» برای

مرتب کردن این اشتباه شده و آینه یا آینه های خود را در مکان های نامناسبی قرار می دهند.
استفاده از آینه های بزرگ و دراز در اتاق های کوچک منزل ایده ای بسیار عالی است، چون با این کار می توانید فضا را بزرگ تر از آنچه که هست نشان دهید. آینه ها به عنوان وسیله ای برای بازتاب نور و باز نشان دادن فضا استفاده می شوند؛ بنابراین در کنار زیبایی، چندین کار مفید هم انجام می دهند. با استفاده از آینه در چیدمان به راحتی می توانید دکور های ساده را پیشرفته و لوکس نشان دهید بدون این که هزینه زیادی کرده باشید. سایت «اتاق» برای

استفاده از آینه در چیدمان منزل، امروزه به نوعی کار هنری تبدیل شده است؛ چون آینه ها می توانند فضای چیدمان را بسیار خاص نشان داده و حسایی کلاس کار را بالا ببرند. آینه های تمام قد، آینه های گرد و دایره ای، آینه های بیش از اندازه بزرگ و هر مدل دیگری امروزه تبدیل به عنصری مهم در طراحی داخلی شده اند تا جایی که به عنوان نقطه کانونی نیز در چیدمان به کار می روند. آینه ها ساده هستند؛ اما سادگی آینه باعث نمی شود نحوه قرار دادن صحیح آن در چیدمان داخلی نیز ساده و پیش پا افتاده باشد. در حقیقت خیلی ها

رشته فیزیک را دوست دارم؛ ولی می ترسم به درد آن نخورم

من به رشته فیزیک علاقه دارم و می توانم آن را به خوبی درک کنم و هدفم خواندن فیزیک در دانشگاه است؛ اما مدتی است شک کرده ام به هدفم، نمی دانم که آیا من به درد این رشته می خورم یا نه ... تکند بروم دانشگاه و در این رشته موفق نباشم و تمام تلاش هایم بی نتیجه بماند! این افکار ذهنم را مثل خوره می خورد و باعث ایجاد سر درد شدیدی در من می شود و اجازه نمی دهد درس بخوانم. چطور می توانم مطمئن شوم که آیا هدفم درست است یا نه؟ من احتیاجی به برنامه درسی یا چیز های دیگری که کمک کند، ندارم؛ اما خواهش می کنم کمک کنید. درباره رشته ام تحقیق کرده ام اما اطلاعات کاملی به دست نیاوردم.



دوست عزیز با توجه به سوالی که مطرح کرده اید برداشت من این است که شما علاقه و استعداد خوبی در زمینه فیزیک دارید و با پشتکار می توانید در آن موفق شوید، اما نگرانی شما از چند جهت است؛ بازار کار آینده این رشته، نداشتن شناخت دقیق از آن و همچنین نداشتن شناخت از روحیات و توانایی های خود.

منشاء راپیاید

در قدم نخست باید بررسی کنید و ببینید علت این شک چیست؟ از کجا و از چه زمانی ایجاد شد؟ آیا نظر دوستان یا آشنایان موجب این شک شده است یا نداشتن اطلاعات از رشته فیزیک یا ترس از این که روحیات شما با این رشته نخواند؟ پس از شناسایی علت این شک، حال زمان بر طرف کردن آن است. اگر این شک به دلیل حرف اطرافیان در ذهن شما ایجاد شده، بهتر است که بی توجه به نظر آن ها مسیر خود را دنبال کنید؛ چرا که هر کسی بهترین مشاور خود است و از حال و روحیات خویشی خبر دارد، اما در صورتی که این شک به علت کمبود اطلاعات در زمینه رشته فیزیک است، بهترین راه



رضا یعقوبی

روانشناس بالینی

رضا یعقوبی

روانشناس بالینی

دانشجوی دکتری

دانشگاه شهید

صبا اشرفی

مشاور تحصیلی و

دانش اموزته دانشگاه

محقق ار دبیلی