

لباس واقعیت به آرزوهایت پیوشان

تقریباً همه انسان ها در زندگی رویاهایی را مدام در

ذهن شان مرور می کنند اما نمی دانند

چه طور باید به آن ها دست یابند



زهرا متقی شکیب | کارشناس ارشد روان شناسی



آرزوی چیزی را داشتن، در واقع ذهن را بر نبودن آن چیز متمرکز و میل، کشش و انتظاری را برای تحقق یافتن آن در آینده ایجاد می کند. حالا سوال این است که آیا داشتن آرزو به طور کلی خوب است یا نه؟ چه طور باید آن را مدیریت کنیم که باعث پیشرفت مان شود و به آن دست یابیم. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

تفاوت رویا، خیال پردازی و آرزو

قبل از پرداختن بیشتر به این موضوع، لازم است چند مفهوم را از منظر روان شناسی بررسی کنیم.

رویا رویاها همان تصاویر و افکاری هستند که در خواب به ما الهام می شوند و از تمایلات ارزاننده سرچشمه می گیرند. طبق برخی از نظریات، تنها فایده رویاها این است که گاهی در ذهن پدیدار و باعث افزایش لذت فکری و روحی انسان شوند، اما نظریات دیگری معتقدند هر چند افراد زیادی باور دارند که رویاها غیر قابل دسترسی هستند ولی آن ها می توانند در

شمشیر دولبه داشتن آرزو

آرزو یک شمشیر دولبه است، هم می تواند فرد را به اهداف نزدیک تر کند و هم می تواند او را از آن چیزی که هدف خود قرار داده است، دور کند. این مسیر رفتارهای انسان باشد و از طرف دیگر موجب ناامیدی، ر خوت و بی تحرکی او در زندگی شود. مرز بین این دو حالت، در تفاوت دیدگاه انسان به آرزو و چگونگی رفتار او نهفته است.

ناکامی یک روی سکه آرزوهاست

مفهوم دیگری که در این مسیر نیاز به توجه دارد، ناکامی های احتمالی در رسیدن به آرزوست. اگر منبع آرزو، بیرون زاد باشد، مثلاً رسیدن به یک جایگاه شغلی خاص، دقیقاً به اندازه گسترده گی دنیای بیرون، مانع و محدودیت وجود دارد. بنابراین از همان ابتدا، ناکامی یک روی سکه آرزوهاست و اگر به درستی با آن مواجه نشویم، می تواند تهدید کننده

زندگی باشد. باید قبل از رسیدن به نقطه ناکامی، برای چنین احتمالاتی در زندگی، آمادگی ذهنی داشت. مفهوم ناکامی را نباید مترادف با شکست در کل مسیر زندگی دانست. ناکامی می تواند نتیجه انتخاب نادرست هدف از همان ابتدا، یا ناشی از محدودیت های خارج از اختیارات فرد یا تلاش ناکافی باشد، بنابراین باید مسیر طی شده را ارزیابی و نقد کرد، نه این که آینده را تمام شده فرض کرد. مشورت با افرادی که تجربه های مشابه با ما داشته اند، می تواند در تحمل و سازگاردن با ناکامی مؤثر باشد.

آرزوها نباید فرا واقعی باشند

چنان چه سطح آرزوها فراتر از وضعیت عینی فرد باشد یا برای رسیدن به آن ها هیچ برنامه ریزی در نظر گرفته نشود، بی انگیزگی، ناامیدی و ر خوت را همراه همیشگی انسان خواهد کرد. در واقع آرزوهای فرا واقعی، باعث می شوند شکاف میان آن چه افراد دارند و آن چه خود را مستحق آن می دانند، عمیق تر شود و همین مسئله کاهش رضایتمندی از زندگی را به دنبال خواهد داشت. احساس رضایت مادر ارزیابی دستاوردها و داشته های مان قرار دارد، بنابراین اگر تار رسیدن به آرزوهای مان که همان نداشته ها هستند، فاصله زیادی باشد، در واقع بستر نارضایتی خود را فراهم کرده ایم. پس بهتر است به آرزوهای رنگ هدف بدهیم. اگر آرزوهای مان را بانگاہی واقع بینانه و با در نظر گرفتن محدودیت های شخصی و اجتماعی، ترسیم کنیم و متناسب با سطح آرزو، رفتارهای برنامه ریزی شده داشته باشیم، در واقع در مسیر

هدف مندی زندگی و پیشرفت گام برداشته ایم.

آرزو باید تبدیل به هدف شود

برای موفقیت در این مسیر باید آرزو را از شکل کلی و مبهم اولیه به هدف های واضح، کوتاه مدت و قابل اندازه گیری

تبدیل کنیم. هدف های کوچک، همان گام های ما به سمت تحقق آرزو هستند، بنابراین باید به صورت مداوم ارزیابی شوند تا نقص های احتمالی بر طرف شود. هدف ها اگر ترجیحاً کوتاه مدت باشند، اجرایی تر و ملموس تر هستند. وقتی اهداف یک سال را به ۱۲ هدف یک ماهه تقسیم می کنیم، در صد موفقیت ما بسیار بالاتر می رود، چون مسیر برای ما بسیار شفاف تر می شود.

ویژگی یک هدف

برای تضمین موفقیت، اهداف کوتاه مدت و بلند مدت حتماً باید ویژگی هایی داشته باشد که در ادامه مطرح می شود.

هدف باید روشن و واضح باشد | مثلاً اگر هدف مان خرید گوشی هوشمند است، امکانات مورد نیاز، دلیل نیاز به خرید گوشی جدید، حداقل و حداکثر هزینه ای که قادر به تامین آن هستیم و ... را مشخص کنیم.

هدف باید قابل اندازه گیری باشد | مثلاً به جای گفتن «من باید

تا پایان سال پولدار شوم» باید مقدار پول مطلوب مد نظر را به صورت واضح بیان کنیم مثل این که تا پایان سال باید ماهانه ۱۰ میلیون تومان درآمد داشته باشم.

هدف باید قابل دسترسی باشد | مثلاً منطقاً نیست اگر هدف بگذاریم که با یک ساعت در س خواندن در روز، رتبه دو رقی در کنکور به دست بیاوریم.

مسئولیت رسیدن به هدف با شخص باشد | مثلاً اگر هدف ادامه

تحصیل دارید، در صورتی که درآمدی ندارید و فرزند کوچک دارید، باید ابتدا راه حلی برای این موضوع پیدا کنید که مسئول آن خودتان باشید.

هدف باید زمان بندی شده باشد | صرفاً نوشتن هدف کمی مانند «داشتن درآمد ۱۰ میلیونی» کافی نیست. باید مشخص کنیم تا چه زمانی می خواهیم به میزان مشخصی از این پول و درآمد برسیم و البته چگونه.



قرار و مدار

روز سر زدن به دست نوشته های قدیمی تان

بیشتر ما به فصول دوران نوجوانی و جوانی، برای فهمیدن دفتر خاطرات فریدیم و یک سری از دغدغه ها و اتفاقات مهم زندگی مون را توش نوشتیم. امروز پیشنهاد می کنیم که برین سراغ اون دست نوشته ها و خاطراتی رو بفونین که یادآوری شون براتون جالب فواهد بود.



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۲
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* پرونده زندگی سلام با موضوع تلفظ اشتباه برندهای معروف سرگرم کننده، جالب و خواندنی بود. موفق باشید.

* بعد از خواندن مطلب «مزگشایی ایموچی ها از شخصیت انسان ها» در صفحه خانواده، ر فتم گوشیم رو چک کردم و دیدم که من از هر چهار ایموچی که ز دین، خیلی استفاده می کنم. خودمم گیج شدم که چطور هم بدبینم، هم شادو هم ر اماتیک!

* درباره پرونده چاپ شده در زندگی سلام با عنوان «پایان ۳۲ سال انتظار برای وصال» می خواستم بگم حالا ما بعد از ۳۲ دقیقه به یاروزنگ نز نیم، میره پایکی دیگه! * فامیل من یک جور به که تلفظش سخته و بد خوانی داره. یک عمره که همه اشتباه تلفظش می کنن و من به خوبی، حال صاحب این برندهایی که اسم شون رودر زندگی سلام ز دین، در کمی کنم.

* دار کوپ عزیز، ضمن عرض تبریک سال نوبه جنابعالی، به هیچ فردی نگه ای چون می ترسم چشم بخورم: من با کارت ملی شخصی خودم دو عدد مرغ تنظیم بازار گرفتم! * حالا پور شاهه جای پور شاهه و کی ولی هان دی و سی گا رو کجای دل مون بذاریم!

* در صفحه خانواده و در ستون بانوان، برای خانم های خانه دار، مطالب بیشتری چاپ کنیم. این قشر واقعا مظلوم هستن و تصورات اشتباه زیادی درباره شون وجود داره.

اتاق مشاوره

گفتن «دوستت دارم» به همسر م رالوس بازی می دانم

اوایل زندگی مشترک خودمی دانند که همین موضوع مقدمه آسیب های روحی و روانی فردی و سپس تزلزل پایه های زندگی مشترک خواهد شد.

استدلال اشتباه تان ر ا فراموش کنید

تحقیقات متعدد روان شناسی نشان می دهد زیربنای اختلافات، تعارضات و مشکلات اساسی زوج ها از جمله خیانت و ... ابراز نکردن توجه و محبت و مهارت های ارتباطی عاطفی معیوب است. بنابراین محبت و توجه کلامی و رفتاری نیاز اساسی زوج هاست. این نیاز را از یکدیگر دریغ نکنید به خصوص با این استدلال اشتباه که از شما و سن شما و همسرتان گذشته است.

علاق و ویژگی های جدید همسر تان را کشف کنید

۱۵ سال از شروع زندگی مشترک تان گذشته و باید بپذیرید تغییر، بخشی از زندگی است و معمولاً این تغییرات گاهی بسیار نامحسوس شکل می گیرد. زوج هایی که مدت زیادی از ازدواج شان می گذرد، در طول سال های زندگی هر دو تغییر کرده اند. کمی وقت بگذارید تا دوباره همدیگر را بشناسید. از همسر تان بپرسید چه چیزهایی را دوست دارد و چه چیزهایی را دوست ندارد. این پیگیری و توجه ر زمینه ساز گفت و گوهایی عمیق و همدلانه بین شما خواهد بود.

خانمم ر خیلی دوست دارم و خیلی از او ممنون هستم. واقعا برای خوشبختی مان تلاش کرده. دقیقاً مثل من. حالا بعد از ۱۵ سال که بارها به او گفتم دوستش دارم، احساس می کنم که ادامه دادن این ابراز علاقه، از سن و سال من گذشته و یک جور هایی لوس بازی است. آیا باز هم لازم است که این جمله را به همسر م بگویم؟



ساره مجری | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



مخاطب گرامی، بشر دارای دو بعد جسمی و روحی است و توجه به این ابعاد جسمی و روحی برای

بقای فرد اهمیت ویژه ای دارند. انسان ها برای زنده بودن از بعد جسمانی، نیازهای اولیه و اساسی از جمله خوراک مناسب و کافی، پوشاک و لباس مورد نیاز و مسکن و ... برای زندگی دارند و از بعد روحی دو نیاز اساسی دوست داشتن و دوست داشته شدن و نیاز به احترام و مورد تایید قرار گرفتن از جانب افراد مهم زندگی زیربنای نیازهای روحی و روانی انسان را تشکیل می دهد. همان طور که جسم برای بقا و عملکرد مناسب نیازهای اساسی دارد، روان هم برای کارکرد و عملکرد مناسب خود نیازهای مهم و ویژه ای دارد که برآوردن این نیازها روان سالم و زندگی سازنده برای انسان به ارمغان می آورد. و اما چند توصیه به شما:

مستقیم با پوست صورت و چشمان شما در تماس هستند، می توانند باعث انتقال میکروب و باکتری به منافذ پوست شما شوند و آن را در معرض آکنه و عفونت قرار دهند، بنابراین توصیه می شود که برای جلوگیری از بروز بیماری، یک بار در هفته شسته و تمیز شوند. نحوه شستن آن بستگی به مواد تشکیل شده آن دارد، اما معمولاً می توانید ر لباس شویی بیندازید یا با آب و صابون بشوید. اگر در حفظ و نگهداری چشم بند خود دقت کنید، شاید تنها یک بار در سال احتیاج به تعویض آن داشته باشید.

تصفیه کننده هوا | تصفیه کننده های هوا مانند هر

که باعث ایجاد حساسیت، جوش، آکنه و آسم می شوند به خصوص هنگامی که با صورت تماس مستقیم داشته باشند.

بالش ها | بالش ها در طول مصرف هر لحظه تغییر شکل می دهند و همچنین شمارش پ را با آن ها می گذرانید، پس لازم است که هر دو سال یک بار آن ها را تعویض کنید. بالش های تخت معمولاً به مرور زمان باعث ایجاد سردرد، گردن درد و حتی خروپف مداوم می شوند و همچنین می توانند محل مناسبی برای تجمع باکتری و گرد و غبار در لابه لای شیارهای شان باشند.

چشم بند | وسایلی مانند چشم بند که هنگام خواب

چه وسایلی در اتاق خواب تاریخ انقضا دارند؟

مارال مرادی | روزنامه نگار

بعضی خانم ها شاید بهداشت اتاق خواب را فقط در نظافت و تمیز کردن آن بدانند، در حالی که بهداشت ملاقه و بالش و ... هم مهم است. در ادامه نکات مهمی را در باره بهداشت و زمان تاریخ انقضای وسایل اتاق خواب سالم و بهداشتی برای شما آورده ایم.

انواع ملاقه و روکش ها | ملاقه ها، بالش ها و انواع روکش ها بسته به این که چقدر خوب تولید شده اند،

تا سه سال عمر می کنند. آن ها مکان مناسبی برای مخفی شدن باکتری های موجود در گرد و غبار هستند



زندگی سلام •
یک شنبه •
۲۲ فروردین ۱۴۰۰ •
شماره ۱۸۵۲

