

پيشنهادهامروز

امروز دست کم به سه نفر بازخورد مثبت نشان بدهيم و ويژگي هاي خوبشان را به خودشان يادآوري کنيم.

با انگيزه شويد و با انگيزه بمانيد

نه آن طور که بر حسب اتفاق هم اکنون هستيد. به ياد داشته باشيد ممکن است موقعيت فعلي شما در حد زيادي بر اثر يک اتفاق به وجود آمده باشد، ولي موقعيتي که مي خواهيد در آينده به آن برسيد چيزي است که هم اکنون طراحي مي کنيد و تصميم مي گيريد که باشيد.

۲. فعال باشيد

به سرعت حرکت کنيد. احساس نياز و ضرورت انجام يک کار در شما حسي است که بايد تقويت کنيد. اين حس، شما را از هر کس ديگري متمايز مي کند. تعصب داشته باشيد و آن را تقويت کنيد. هر گاه ايده خوبي به ذهن تان رسيد، آن را عملي کنيد. هر چه سريع تر حرکت کنيد، سريع تر به هدف مي رسيد. هر چه بهتر به هدف برسيد، بيشتر خود را دوست خواهيد داشت و هر چه بيشتر خود را دوست بداريد، عزت نفس شما بالاتر مي رود هر چه عزت نفس شما بيشتر باشد، نظم فردي شما بيشتر مي شود و هر چه بيشتر در کار تان پيگيري و مداومت داشته باشيد، در نهايت غير قابل توقف مي شويد و به مسير خود به سوي موفقيت ادامه مي دهيد.

منبع:

success.com/article/do-these-7-things-to-get-and-stay-motivated

مترجم: آسيه صحاف



چهره ها



مادرم زيباترين زن دنياست

مجبدي

اين هفته دو بازيگر مرد و دو بازيگر زن، با پست هاي عاشقانه و خانوادگي که در اينستاگرام هاي شخصي شان منتشر کرده اند، هممان ستون چهره هفته ما هستند.

مرحانه کلچين؛ بازيگر



اين بازيگر که بيشتر در فيلم هاي کمدی بازي مي کند با انتشار اين عکس نوشت: «۳ زن در دنيا زيباترين اند: مادرم، انعکاس تصويرش در آينه و سايه اش.»

سيماوش مفيدی؛ بازيگر



مفيدی هم با انتشار اين عکس از مادرش نوشت: «ماني عاشق غروب هاي پاييز بودم تا اين که مادرم بي آن که ما را خبر کند، در يک عصر پاييزي دلگير، ناباورانه از کنار ما رفت.

هنوز که هنوز است، رفتن بي خبر تو در آن عصر پاييزی در باور من جانمي گيرد. بزرگ ترين آرزوی محال من لمس دوباره دستان توست.»

هوم حاج عبداللهی، بازيگر



عبداللهی هم با انتشار اين عکس از سريال پايخت نوشت: «همکار گرامی، خانم نسرین نصرتی (فهيمه سريال پايخت) امروز مادر شد.

مقام مادری شايسته وجود بزرگوارت، چشمتم روشن براي به دنيا آمدن سوفی. سايه تو و سامی عزيزم بر سر اين فرشته کوچولو مستدام. مبارک بابلتونی رهههههههههه!»

سپيده خداوردی، بازيگر



خداوردی هم با انتشار اين عکس نوشت: «کاش می دوستستم به چي فکر می کنی نفس مامان؟»

بهترين انگيزه اين است که به خود انگيزه دهيم. چگونه مي توان با انگيزه و با روحيه بود؟ چگونه مي توان اشتياق خود را حفظ کرد و هيجان خود را بالا برد؟

با اين روش ها مي توان به تقويت انگيزه بر پايه اصولی متداول دست يافت:

۱. در تصميم خود جدی باشيد

تصميم بگيريد که تمام مسير را تا نوک قله پيش برويد. اگر براي شروع قدمي برداشته ايد و تا اين زمان، تصميمي از ذهن شما گذشته است، حال ذهن خود را براي پيمودن کل مسير تا نوک قله آماده کنيد، پس از آن است که ذهن شما به پروز در خواهد آمد.

زندگي شما مانند سايه ای است که از گوشه تاريک يک تيه سر بر مي آورد تا لحظه ای که تصميم بگيريد «مي خواهم در کاری که مي کنم بهترين باشم.» و ناگهان به سوي خورشيد بالا مي رويد، و زندگي شما تا ابد متفاوت و فوق العاده مي شود. پس مصمم باشيد و ديگر با بي خيالي روزگار نگذرانيد.

۲. محدوديت ها را بشناسيد

محدوديت هايی را که مانع پيشرفت شما مي شود، بشناسيد. در ياد ياد اين که در کار تان بهتر شويد چه گام هايي بايد برداريد و چگونه؟ از ديگران هم پيرسيد. در ياد ياد چگونه مي توانيد در گام هاي تان جديت و پشتکار داشته باشيد. هر گامي که با جديت برداشته شود موفقيت امروز شما را تأمين مي کند.

۳. با افراد مناسب ارتباط داشته باشيد

چه کسانی افرادی مناسب هستند؟ برنده ها با مثبت انديش ها؟ با افرادی همنشين باشيد که براي خود هدف و برنامه ريزی دارند. با افرادی که از روحیه ای قوی برخوردارند. با عقاب ها همراه باشيد. به گفته زيگ زيگلار، «اگر مي خواهی با عقاب ها پروز کنی، با بوقلمون ها نگرده.» و با افراد منفي نگر و کسانی که افکار مسموم دارند و دائم ناله و شکايت می کنند ارتباط مان را کم کنيم.

وقتی صبرتان

لبریز می شود

چه باید بکنید؟



۲- درک اين که همه چيز تغيير مي کند.

۳- تصور نکردن اين که شما تنها و جدا از ديگران هستيد.

صبر شايد به نظر چندان جذاب نرسد ولي براي سلامت و کاريابي شما ضروری است. علوم روان شناسی جديد بر صبر تاکيد دارد و وقتی منتظر اتفاق بعدي در زندگي تان هستيد، صبر تنها کاري است که بايد انجام دهيد. بي صبري و بي حوصلگي نه تنها شما را از مقاصد خوب تان بلکه از افراد مهم زندگي تان دور مي کند. در ادامه مطلب توصيه ها و پيشنهادهايي شده که کمک تان مي کند به صبر از ديدی فراتر از فقط منفعل بودن و انتظار کشيدن نگاه کنيد تا آن به يکي از مهم ترين مهارت های زندگي تان تبديل شود.

۴- از خودتان سوال کنيد: آيا خشم تان در مقابل فردي ديگر حس خوبي به شما مي دهد؟ آيا اين خشم باعث مي شود کنترل بهتری بر اوضاع پيدا کنيد؟ آيا قدرت فکر کردنتان را تقويت مي کند يا مسدود؟ لبريز شدن صبر و در رفتن از کوره چه

در اين مطلب پيشنهادهايي شده که با ديدی فراتر از بر خوردهای انفعالی به صبر نگاه کنيد تا به يکي از مهم ترين مهارت های زندگي تان تبديل شود. از قدیم گفته اند که صبر يکي از فضيلت های اخلاقی است. شايد يکي از عواملی که باعث آزار تان می شود همين است که هميشه گفته اند بايد صبر داشته باشيد. به گزارش سايت «مر دمان» ما در دنياي مدرن امروز به شواهد و مدارکي نياز داريم که نشان دهد صبر کردن در زندگي به نفع مان خواهد بود. در دنياي به شدت رقابتي امروز، صبور بودن يعنی دوم شدن يا شايد هم آخر شدن. به عبارت ديگر، صبر شايد به چشم برخی افراد «ضعف» ديده شود. با اين که «حفظ آرامش» يا «اذيت نشدن» در مواجهه با «مشکلات» يا «افراد سرسخت» عالی به نظر می رسد ولي واقعا مشخص نيست که اين کار چطور بايد انجام شود و چه حسی در فرد ايجاد می کند. ايجاد مهارت تمرکز حواس و ملاحظه کار بودن روش ايجاد صبر است. ايجاد صبر سه مولفه اصلی دارد: ۱- پذيرش آن چه در زمان حال وجود دارد.

با پدر معتادم چه کنم؟



دختری هستم ۲۵ ساله. در دوران عقد به سر می برم. پدرم اعتياد دارد. کار هم نمی کند. همه مخارج با من است. حتی هزینه عتيداش را من بايد بدهم. هيچيز به هم که خودم بايد تهيه کنم. با پدرم چه کنم؟ بخته شدم.



زهرا وفايي جهان
روانشناس عمومي

مخاطب گرامي، بسياری از شرايط و موقعيت های زندگي ما توسط خودمان انتخاب نشده است؛ براي مثال هيچ کدام از ما خودمان انتخاب نکرده ايم که در چه خانواده ای متولد شويم. پدر و مادر مان را خودمان انتخاب نکرده ايم. برخی افراد در خانواده مرفه متولد می شوند و برخی در خانواده فقير. برخی ديگر حتی بايد خانواده شان را تأمين کنند. خلاصه کلام اين که، شما خودتان انتخاب نکرده ايد در خانواده ای باشيد که پدر تان اعتياد داشته باشد. بسياری از شرايطی را که انتخاب ما نبوده اند، نمی توان تغيير داد؛ اما می توان بروی بسياری از موقعيت های زندگي تأثير گذاشت و در آن نفوذ کرد براي مثال وقتی پدر شما اعتياد دارد و در خانواده ای زندگي می کنيد که حمايت نمی شويد و حتی بايد حمايت کنيد، تلاش شما نوعی نفوذ بر بهبود شرايط فعلي تان است.

بر شرايط تاثير بگذاريد

شما که بر اين شرايط تاثير می گذاريد، قابل تحسين هستيد و می توانيد تا حدودی اين شرايط را تعديل کنيد. بدین معنا که شما شاغل هستيد و با درآمد خود می توانيد خانواده و پدر تان و حتی هزینه های از دواج خودتان را تأمين کنيد. هم اکنون تنها کاری که می توانيد بکنيد همين است و انتخابی جز اين نداريد. به شما توصيه می کنم شرايط زندگي تان را



همسرم گاهی می خواهد تنها باشد



بپذيريد و سپس تلاش کنيد که بر اين شرايط تاثير بگذاريد؛ اما نبايد مورد سوء استفاده پدر تان قرار بگيريد.



بنفشه دولت آبادی
مشاور خانواده

گاهی اوقات همسرم می گوید می خواهد تنها باشد. من به عنوان شوهر بايد چگونه با او برخورد کنم و دليل اين کار را جوياسوم؟

در نتيجه نبود رضایت همسر از کيفيت رابطه زناشویی است که به حس تنهائی محض در فرد منجر می شود. بهتر است علت تنهائی همسر تان را در زندگي تان بررسي کنيد. شايد علت تنهائی همسر تان حس اضطراب، ترس، منفي بودن و طردشدگی است که نتيجه شرايط زندگي تان است. در ضمن خانم ها وقتی بين تصوراتی که از يک رابطه در ذهن خود ايجاد کرده اند و خواهان آن هستند با آن چه در زندگي مشترک در کنار همسر خود به دست می آورند شکاف و فاصله می بينند دچار احساس تنهائی می شوند. هر چه اين تفاوت و فاصله بيشتر باشد احساس تنهائی حالتی آزار دهنده تر و تجربه ای دردناک تر توصيف می شود. پيشنهادهایي که در اين حالت، رابطه عاشقانه و عاطفی با همسر تان ايجاد کنيد و از حمايت عاطفی دريغ نکنيد.

حس تنهائی به دليل افسردگی

خانم های خانه دار روزانه بخش زيادی از وقت خود را صرف رسيدگی به امور خانه می کنند. بيشتر آن ها کار های خانه را تکريمی دانند و آن را رضایت بخش و شادی آور ارزيابی نمی کنند که خود باعث افسردگی و نگرانی شان می شود. اين حس جديدي از جامعه و اجتماع را بر ايشان تداعي می کند. پيشنهادهایي که در حضور خودتان را به عنوان همسر در خانه پر رنگ تر و از خانه داری همسر تان تعريف کنيد و تعامل با او را افزايش دهيد و از قرار دادن او در ارتباطات جمعی دريغ نکنيد.

شايد همسر تان احساس تنهائی می کند

احساس تنهائی لزوماً به اين معنا نيست که فردی دور و بر ما نباشد زير ممکن است در اطراف ما افراد زيادی باشند اما باز هم احساس تنهائی کنيم. بنا بر اين و شايد همسر شما احساس تنهائی می کند و يک نياز را رضا نشده دارد به همين دليل انزوا طلبی را انتخاب کرده است. درباره اين مورد از او سوال کنيد؛ زير او لين گام در حس تنهائی نشانه يک نياز برآورده نشده است.

شايع ترين گونه تنهائی در زنان تنهائی عاطفی است

تنهائی عاطفی حس ناخوشايندی است که

