

# ۱۲ توصیه طلایی برای تغییر شرایط زندگی

تغییر وضعیت زندگی در زمان گمگشتگی و ناامیدی، مهارتی است که بیشتر مردم با آن آشنایی ندارند



پروانه موفقی | مترجم



برای همه ما پیش آمده که در مقطعی از زندگی مان، امید چندانی به آینده نداشته ایم. احساس می کردیم که برای رسیدن به موفقیت شانس زیادی نداریم، از زندگی عقب افتاده ایم، کارهایمان طبق برنامه پیش نمی رود و ... شاید باور نکنید اما در همین لحظات بسیار سخت و طاقت فرسا، می توان شرایط را ۱۸۰ درجه تغییر داد. ایده های کلی برای تغییر و خودبه سازی می تواند منجر به تغییرات خاصی شود که امید را به زندگی تان بر خواهد گرداند و شکی نیست که با داشتن انگیزه، هر کاری شدنی است. بیشتر مردم نمی توانند این کار را انجام دهند ولی شما بعد از خواندن این مطلب، خواهید توانست. اگر در چنین وضعیتی هستید و می خواهید زندگی خود را تغییر دهید، در ادامه توصیه هایی را برای شما گردآوری کرده ام.

### ۱ با خودتان صادق باشید

شما هرگز نمی توانید زندگی خود را اصلاح کنید تا زمانی که شکست هایتان را نپذیرید. و انمودن کنید همه چیز خوب است وقتی خوب نیست. شما باید مسئولیت کامل زندگی خود را این مرحله بر عهده بگیرید. اعتراف کنید که در گذشته تصمیمات ضعیفی گرفته اید که امروز، نتایجش با بمیل تان نیست. حقیقت را قبول کنید که شما به اندازه کافی تلاش نکرده اید تا باور برای نیاز به تلاش بیشتر در ذهن تان متولد شود.

### ۲ از شرایط فعلی تان بیزار شوید

در زمان های کمی از زندگی، شما انرژی انگیزشی را تجربه می کنید. به دست آوردن این لحظات و استفاده

## اگر برای شوهرم آراسته شوم، دیگر برایش عادی نخواهم شد؟

این که گفته می شود از منظر روان شناسی مردان چشمی اند و با دیدن می شود توجه آن ها را جلب کرد، همان طور که چندوقت پیش هم در صفحه خانواده نوشته بودید یعنی اوج فشار و بلا تکلیفی برای زن. چراکه هرچه زن به ظاهر خود در خانه برسد باز هم برای شوهرش عادی می شود و باز هم مرد هر زن زیباتر و جذاب تری را ببیند، او را خواهد خواست. پس اگر برای شوهرم آراسته شوم، باز هم برایش عادی خواهم شد، درست است؟



دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده



مردان چشم چران هستند و تنوع طلب؛ بلکه بدان معنی است که اطلاعات بیشتر از طریق چشم به مغز می رسد و مغز اطلاعات را از طریق چشم دریافت می کند در صورتی که خانم ها ساختارشان به گونه ای است که مغز اطلاعات را از طریق گوش دریافت و پردازش می کند. به اصطلاح چشمی بودن مرد باعث می شود که بیشتر به افراد و اشیای محیط نگاه کند و این به معنی آن نیست که مردان جذب افرادی غیر از همسر می شوند. باتوجه به نکات مطرح شده در پیامک تان، باید چند نکته را خدمت تان عرض کنم.

## منظم بودن را تبدیل به یک عادت در کودک کنید

وقت: **رحیم زاده | مترجم**
منبع: Aleteia.org

آموزش نظم و انضباط به کودک نه تنها موجب ساده تر کردن زندگی های شلوغ امروزه می شود بلکه از بهترین میراثی است که می توانیم برای کودکان خود به جای بگذاریم. در این مطلب به نقل از کتاب «در نهایت شما تصمیم به نظم دادن به خانه تان می گیرید» به چند راهکار ساده پرداخته شده که می توان از آن ها برای تشویق کودکان به رعایت نظم کمک گرفت.

### ۱ وظیفه را برای فرزندتان دلیز کنید

می توانید با استفاده از تفندهایی، کودک تان را به منظم کردن اتاقش ترغیب کنید؛ مثلاً به آن ها پیشنهاد دهید که در حین مرتب کردن اتاق به موسیقی دلخواه شان گوش دهند یا برای شان از خاطرات تان بگویند؛ این کار به ایجاد علاقه در فرزندتان و نیز حس گذر سریع تر زمان کمک خواهد کرد. گهگاه به او استراحت دهید و روزی را که به منظم کردن اتاق اختصاص داده اید به صورت یک رویداد ویژه درآورید؛ مثلاً برای ناهار آن روز پیتزا در دست کنید یا با هم به تماشای یک فیلم محبوب بنشینید.

### ۲ اسباب بازی های بدون استفاده را ببخشید

اگر دل کندن از اسباب بازی ها برای اود کودکان مشکل است، او را ادا ر کنید تا اسباب بازی هایی را که به ندرت با آن ها بازی می کند یا کاملاً بدون استفاده هستند، در جعبه هایی که روی آن ها علامت سؤال درج شده است، قرار دهد. سپس با او قرار بگذارید که اگر ظرف مدت معینی برای بازی به سراغ آن ها نرفت، شما می توانید آن ها را به کودکان نیازمند ببخشید.

### ۳ یک برنامه روزانه برای کودک تان ایجاد کنید

رفتارهای روزانه، عادات سالم می سازند و باعث ایجاد



### ۴ کتاب بخوانید

خواندن کتاب زندگی شما را به خودی خود تغییر نمی دهد اما راه را برای تغییر در زندگی شما می گشاید. یک کتاب عالی می تواند کل زندگی شما را تغییر دهد. کتاب ها می توانند الهام بخش شما باشند و ذهن شما را باز کنند و نگرش تان را به زندگی و موفقیت تغییر دهند. کتاب های عالی، معمولاً شامل سال ها یادده ها دانش نویسنده است.

### ۵ استعدادتان را بشناسید

وقتی ویژگی یا توانمندی را در خودتان پیدا کردید که در آن خوب هستید و تلاش می کنید تا در آن عالی شوید، به خودتان افتخار خواهید کرد. انسان برای رشد و پیشرفت، بیش از هر چیزی نیاز به اعتماد به نفس دارد.

### ۶ داستان زندگی آدم های موفق را دنبال کنید

شخصی را که می خواهید مثل او باشید پیدا کنید تا الهام بخش شما شود. خواندن داستان زندگی آدم های موفق به شما قدرت می دهد. دیدن این که شخصی از کجا

شروع کرده، چه سختی هایی کشید و چه تصمیم هایی را برای انجام کار های بزرگ گرفته است، به شما برای انجام همان کار ها انگیزه می دهد.

### ۷ خودتان را بشناسید

در باره کاری که می خواهید با زندگی خود انجام دهید، فکر کنید نه به کاری که والدین، دوستان

یا جامعه از شما می خواهند. دریابید که در چه مواردی خوب هستید و به تقویت نقاط قوت خود ادامه دهید. وقتی زندگی پیش نمی رود، مشکل شما هستید. شما راه حل نیز هستید. وقتی می دانید که چه کسی هستید، چه می خواهید و به کجا می خواهید بروید، هیچ فردی نمی تواند جلوی شما را برآی رسیدن به موفقیت بگیرد.

### ۸ مهارت تفکر تان را توسعه دهید

اگر این روزها آدم موفق نیستید، شاید به این دلیل است که شما نمی دانید چگونه فکر کنید. شما فکر می کنید که در ست فکر کرده اید اما این طور نیست. توسعه مهارت تفکر بدان معنی است که شما باید افکار واقعی، آشکار و مفید را جایگزین پرگویی های ذهنی کنید. نشستن به تنهایی در یک اتاق و تفکر واقعی شروع خوبی است. انجام اقداماتی برای تغییر زندگی و تجربه و تحلیل چگونگی عملکرد آن مراحل، فعالیت مفید دیگری است.

### ۹ مغز تان را شست و بشوید

فکر کردن به تنهایی برای رسیدن به موفقیت کافی نیست بلکه باید کاری انجام دهید. شما فقط باید راهی پیدا کنید تا ذهن تان را درگیر عملی کردن تصمیم های تان کنید. بعد از تصمیم گیری، مدام به خودتان بگویید من این کار را انجام می دهم. این همان عملی است که شست و شوی مغز محسوب می شود و کمک زیادی به خود بهسازی شما خواهد کرد.

### ۱۰ دنیا را خیلی جدی نگیرید

مشکلات غیر قابل حل نیستند. در کاین حقیقت می تواند شما را از فشارهایی که زندگی به شما تحمیل می کند، آزاد کند. در مقایسه با اندازه جهان، مشکلات شما چقدر بزرگ است؟ زندگی شما نقطه ای روی رادار زمان است، چرا آن را صرف زندگی کردن در رویای خود نمی کنید؟ چرا زندگی را با نگرانی سپری می کنید، وقتی که آن قدر ها مهم نیست؟

### ۱۱ کمتر شکایت کنید

همه ما و انمود می کنیم که شکایتی نداریم اما همه ما عاشق شکایت هستیم. شکایت انرژی شما را تخلیه می کند و احساسات منفی به شما می دهد حتی شکایت از چیزهای کوچک مانند آب و هوا تاثیر نامحسوس در رفتار شما دارد. شکایت نکردن بسیار دشوار است اما تلاش کنید این کار را انجام ندهید.

### ۱۲ خود را دوباره نوآوری کنید

تلاش ها و شخصیت شما به نحوی که شما می خواستید موثر نبوده است پس چرا آن ها را تغییر نمی دهید؟ گذشته شما لازم نیست که آینده شما را دیکته کند. هر زمان که بخواهید، می توانید خود را دوباره نوآوری کنید یعنی نحوه تلاش، نگرش تان به موفقیت و ... را تغییر دهید.

### قرار و مدار

### روز بررسی دکمه های لباس ها

**پیراهن، شلوار و ... اگر دکمه ها شل شده باشه، هر لحظه ممکنه جدا بشه. امروز دکمه های لباس هاتون رو بررسی کنین و اون هایی که نیاز به دوختن دوباره داره، با یک نخ و سوزن برین سرانگشون و محکم بشون کنین...**

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳ در باره پرونده زندگی سلام که به کردها اشاره کرده، من در سریازی یک رفیق کرد داشتم. یکی از اصلی ترین ویژگی های کردها، بی شلیه پبله بودن شان است. بی نهایت صادق هستند و اصلاً نمی توانند دروغ بگویند.

✳ در باره عکس های «فرصت طلبی هنر مندانه» در صفحه نوجوان، آموزش بدهید که چطور چنین عکس هایی بگیریم؟ با موبایل هم میشه گرفت؟

✳ پر خواننده ترین ستون زندگی سلام، آق کمال بود و آق کمال خواهد ماند. **باوفا، یکی از عاشقان آق کمال**

✳ به مردی که در ستون «ما و شما» از شلخته بودن مرد ها دفاع کرده و گفته که زن ها باید در هر شرایطی، قدر دان شوهر هایشان باشند، هیچ جوابی نمی دهم چون حرف هایش ارزش جواب دادن ندارد.

✳ در باره مطلب صفحه سلامت که نوشتید و ورزش ماهیچه های صورت در عرض ۲۰ هفته، مثل بوتاکس عمل می کنه، ۲۰ هفته دیگه بهتون خبر میدم که اثر داشت یا نه. منتظر باشید!

✳ در باره مهمان نوازی کردها، همین قدر بگم که چهار سال پیش برای جشن انار رفته بودیم اون جا، چهار شبانه روز از مون پذیرایی کردن بدون کوچک ترین منتهی. معر که هستن این کردها.

✳ یادداشت های خانم دکتر امیری در صفحه خانواده، خیلی خوبه. بیشتر از ایشون مطلب چاپ کنین. **میثم** ✳ برای شرکت در چالش پر خواننده ترین ستون زندگی سلام باید بگم که فقط سر گرمی صفحه کودک.

## ر مضان فرصتی برای بهزیستی اجتماعی

ما هر مضان ضمن ار تقای بهزیستی فردی، فرصت بی بدیلی برای ار تقای بهزیستی اجتماعی فراهم می کند



دکتر محسن نواعنی | جامعه شناس

مناسک دینی یکی از مهم ترین عواملی است که زندگی اجتماعی را تحت تاثیر قرار می دهد و ضمن ارتقای بهزیستی فردی، فرصت

بی بدیلی برای ارتقای بهزیستی اجتماعی فراهم می کند. ماه مبارک رمضان به عنوان یکی از مهم ترین مناسک دینی از راه رسیده است و در شرایط فعلی

و به خصوص بحران کرونا، می توان با استفاده از ظرفیت های بی بدیل این ماه ضمن ارتقای توانمندی فردی و اجتماعی، تجربه ای بی همتا و ماندگار برای بهزیستی اجتماعی به دست آورد و صد البته این تجربه گران سنگ را به زمان های دیگر تعمیم داد و نهادهی ساخت. عموماً بهزیستی اجتماعی از دو وجه قابل بررسی است: وجه لذت گرا و وجه تعالی بخش و فضیلت گرا.

### ✳ تفاوت وجه لذت گرا با فضیلت گرا

در وجه لذت گرا صرفاً جنبه های هیجانی و زودگذر و مادی گرایانه مدنظر قرار می گیرد اما در وجه فضیلت گرا، بر معنابخش شدن و تعالی زندگی و تحقق ظرفیت های انسانی تأکید می شود. در این سطح، توازن و تعادل منطقی و پایدار بین ادراکات فرد از زندگی واقعی (سطح عینی) و انتظارات او از ما (ها) (سطح ذهنی) و به وجود می آید و در نتیجه مواهب زندگی مقبولیت پیدا می کند و افتخار درونی و پایدار حاصل می شود.

### ✳ توصیه هایی برای استفاده بهینه از ظرفیت های رمضان

بر این اساس رمضان فرصتی مبارک برای تحقق بهزیستی اجتماعی فضیلت گرا محسوب می شود و می توان عناصر و مولفه هایی را که در ادامه مطرح می شود، برای بهزیستی اجتماعی فضیلت گرا و استفاده بهینه از ظرفیت های بی بدیل این ماه پربرکت پیشنهاد کرد.



زندگی سلام  
یک شنبه  
۷ اردیبهشت ۱۳۹۹  
شماره ۱۵۸۳

## خانواده و مشاوره