

مزایای شکست در زندگی!

زمانی که در راه رسیدن به اهداف مان ناکام می شویم اگر هنر عبور از شکست ها را بلد باشیم، خیلی زود به موفقیت خواهیم رسید



دکتر نگین اخوین | روان شناس

محوری

شکست ها در زندگی تجربه های مختلف و گاهی اوقات افکار منفی را در سر ما ایجاد کرده اند. سریع ترین جاده برای رسیدن به موفقیت زمانی است که شما از شکست ترسی نداشته باشید زیرا شکست خودش بزرگ ترین معلم برای شما در مسیر رسیدن به موفقیت است. شکست ها ما را با قدرتی مواجه و از یک نواختی دور می کنند تا بتوانیم در مسیر زندگی قدم بزنیم و اگر زندگی بدون شکست ها بود، لذت رسیدن به اهداف وجود نداشت. در این مطلب، می خواهیم از مزایای شکست خور دن زندگی بگوییم.

انتخاب پیش روی ما بعد از شکست خور دن

زمانی که در چیزی یا راه رسیدن به هدفی شکست می خوریم، دو انتخاب پیش رو داریم. می توانیم دوباره به موفقیت فکر کنیم و این مسیر را ادامه دهیم یا این که تسلیم شویم و کامل از اهداف مان دست بکشیم. قطعاً انتخاب راه اول بهتر است زیرا شکست نباید شما را متوقف کند. زمانی که طرز فکر



صحیح داشته باشیم، می توانیم بفهمیم که شکست نشان دهنده سخت کوشی ما بوده است. یعنی هدفی که داریم به راحتی به دست نمی آید، در نتیجه انگیزه ما برای آن بالاتر می رود.

یادگیری اهمیت تلاش و انگیزه از شکست شکست به ما حقیقت را یادآوری می کند که باید انگیزه و تلاش چند برابر ی داشته باشیم. زمانی که شکست می خوریم، چیزهایی را یاد می گیریم، نکاتی را متوجه می شویم، با ریسک هایی آشنا می شویم که قبلاً هرگز از آن ها

پسر خاله ام می گوید از شوهر ت طلاق بگیر تا از زندان آزادش کنم

زنی ۲۷ ساله ام. شوهرم به خاطر یک بی محل به زندان افتاده است.

هر قدر هم تلاش کنم، امکان ندارد که بتوانم پول آزادی اش را جور کنم. پسر خاله ای دارم که بسیار پولدار است و قدیم، خواستگار من بوده. حالا که مجبور شدم، از او درخواست کمک کردم و می گوید به شرطی کمک می کند که بعدش از شوهرم جدا شوم و با او ازدواج کنم. من عاشق شوهرم هستم اما نمی خواهم بیشتر از این در زندان عذاب بکشد. چه کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

شما در شرایط بسیار سختی قرار دارید. به عنوان یک زن جوان، شوهری دارید که

زندانی است. ای کاش توضیح بیشتری می دادید که مثلاً چند سال است از دواج کرده اید و آیا فرزندی دارید یا نه؟ شوهرتان چه مدت است که زندانی شده است؟ به هر حال شما با این مشکل جدی مواجه شده اید. تا به حال چه کارهایی برای رهایی از این مسئله انجام داده اید؟ آیا مبلغ منظور آن قدر زیاد هست که بتواند شما را مایوس کرده؟ به نظر می رسد



این ناامیدی موجب شده که از گزینه پسر خاله پولدار کمک بگیرید. در ادامه، چند نکته را باید به شما بگویم.

پسر خاله تان عاشق انتقام است، نه شما

در ابتدا باید گفت پسر خاله تان دنبال صاف کردن کینه های شخصی خودش با شماست. این که شما به او پناه بردید، فرصت خوبی برای خالی کردن خشم خودش شده است. هدفش کمک به شما نیست. بنابراین باید بدانید او عاشق شما نیست. عاشق انتقام است. چون هیچ

چیزی نمی دانستیم و در نتیجه مسیر رسیدن به موفقیت برای ما هموار تر می شود زیرا در س های بسیار زیادی در این مسیر یاد گرفته ایم.

شناخت نواقص بعد از ناکامی

شکست به ما کمک می کند نواقص خود را بشناسیم. ما را مجبور می کند که فرایند انجام کار را در نظر بگیریم. به ما کمک می کند که به تدریج پیش برویم تا به حد عالی و کامل برسیم. شکست عاملی برای باز شدن ذهن است، فکر ما را قوی تر می کند و تجربیات مان را بالا خواهد برد. شکست همچنین می تواند عاملی برای ایجاد فرصت ها باشد تا ما را زودتر به موفقیت برساند. زمانی که بعد از شکست های متعدد به موفقیت می رسیم، قطعاً قدر آن را بیشتر می دانیم زیرا متوجه می شویم که موفقیت به راحتی به دست نمی آید، در نتیجه به راحتی هم آن را از دست نمی دهیم.

شکست به شما شخصیت می دهد

شخصیت دادن شکست به شما یعنی شما را با تجربه تر از افراد دیگر می کند و نشان می دهد که شجاعت دارید، اشتباهات تان را می پذیرید اما تسلیم نمی شوید و در نتیجه بعد از رسیدن به موفقیت بیشتر به خودتان افتخار می کنید.

آدم موفق ها از شکست نمی ترسند

در آخر لازم می دانم این نکته را ذکر کنم که افراد موفق در مسیر رسیدن به موفقیت، شکست های زیادی را تجربه می کنند پس نباید از شکست ترسید. شکست می تواند تجربیات کوچک و بزرگ داشته باشد اما مهم تر از آن، این است که بخش اعظمی از موفقیت را شامل می شود. شکست به معنای اشتباه کردن نیست بلکه شکست واقعی یعنی در جا زدن، شکست یعنی این که هیچ کاری نکنید و انتظار رشد و پیشرفت داشته باشید.

صورت لزوم استفاده کنید.

به شوهر تان دلگرمی بدهید

قطعاً شوهرتان هم از حضور در زندان راضی نیست. به همسر تان دلگرمی بدهید که بیکار ننشسته اید و هر کاری که از دست تان بر می آید، انجام می دهید. از خانواده و نزدیکان بخواهید در این شرایط سخت کمک تان کنند. قطعاً حضور آن ها کنار خودتان باعث امنیت و دلگرمی شما خواهد بود.

به خاطر حضور شوهرتان در زندان احساس گناه نکنید

این نکته را هم در نظر بگیرید که شاید شرایط صدر در صد به شکل مطلوب پیش نرود و این نباید باعث احساس گناه و عذاب وجدان دایمی شما شود. به هر حال بهتر است این را بدانید که شوهرتان چک بی محل کشیده و این کار کوچکی نیست و تبعات خاص خودش را دارد. چیزی که ایشان لازم بود بیشتر فکرش را می کرد.

شاهراه های تربیت فرزندان مستقل در یادگیری

آموختن از لحظه تولد آغاز می شود، پدر و مادر ها باید به فرزندشان برای کسب استقلال در این مسیر کمک کنند؛ اما چطور؟

<p>ایله توانا روزنامه نگار</p>	<p>منبع: aia.com</p>
<p>تربیت فرزند</p>	<p>یادگیری یک سفر مادام العمر است که از بدو تولد آغاز می شود؛ خزیدن، راه رفتن، دویدن، حرف زدن، فکر کردن به خود، هر کدام مرحله مهمی در رشد فرد است و والدین موظف اند به فرزندشان در کسب استقلال در این مسیر کمک کنند. اما چطور؟ چه راه هایی وجود دارد تا بچه ها یادگیرنده های مستقلی شوند؟</p>

۱

به فرزندتان اعتماد داشته باشید | به فرزندتان این آزادی را بدهید که کاوش کند، بیاموزد و مسائل را به روش خودش دنبال کند. هر کودکی متفاوت است؛ هیچ الگوی استاندارد دی برای یادگیری وجود ندارد و نباید وجود داشته باشد. فرزندتان باید بداند که شما از او در آموختن چیزهای تازه ای که قصد یادگیری شان را دارد، حمایت می کنید و در عین حال باید بداند که برای انجام کارهای مهم به حضور شما نیاز ندارد. راهنمایی کردن کودکان بسیار مهم است اما آن ها باید بتوانند، بدون آن که احساس فشار کنند، بهری کار مدنظر را خودشان برعهده بگیرند.

۲

کنجکاوی را تشویق کنید | بچه ها به طور طبیعی در باره همه چیز کنجکاو هستند. اجازه بدهید هر قدر که می خواهند، سوال کنند و بهشان فرصت بدهید تا خودشان جواب را پیدا کنند. کنجکاوی و تلاش برای یافتن جواب، به یادگیری منجر می شود در حالی که پاسخ دادن به کودک، فقط به «دانستن» منتهی می شود. با تشویق کردن بچه ها به کنجکاوی، در آن ها انگیزه یادگیری ایجاد می کنید.

۳

یک «کنج یادگیری» بساز | یک گوشه از خانه را به محیط مناسبی برای مطالعه کودکان اختصاص دهید. این کنج یادگیری که آن را تر جیجا خود بچه ها آماده و تزئین می کنند، باید فضایی هیجان انگیز و خلاقانه باشد؛ از نحوه چیدمان وسایل گرفته تا انتخاب اسباب بازی ها و دیگر وسایلی که برای سفر یادگیری خود نیاز دارند. ساختن یک فضای سرگرم کننده و راحت برای مطالعه، انگیزه لازم را فراهم می کند تا در فضای مخصوص بنشینند و به اهداف جدید فکر کنند.

۴

به تلاش فرزندتان پاداش بدهید | در مسیر یادگیری فرزندتان، روی پیشرفت فردی او تمرکز کنید، نه عملکردش در مقایسه با دیگران. از او بابت اخلاق کاری و میزان تلاشش تعریف و توجهش را به پیشرفت هایی که داشته، جلب کنید. این کار کودک را تشویق می کند تا به بهترین نحو ممکن عمل و اهداف یادگیری تازه را جست و جو کند، به جای آن که نگران نتیجه و نمر و مدت زمانی باشد که صرف انجام تکلیفی کرده است.

۵

به فرزندتان گوش کنید | از کودکان بپرسید که برای آسان تر شدن فرایند یادگیری اش به چه چیزی نیاز دارد. تصور نکنید که همیشه می دانید چه چیزی برای او بهتر است. اگر بچه ها احساس کنند که نظر و عقیده شان مهم نیست، علاقه شان را به کاری که می خواهند انجام بدهند، از دست می دهند. پس فرزندتان را به بیان کردن افکار و

عقایدش ترغیب کنید و آن ها را بدون قضاوت بشنوید.

۶

یک قدم به عقب بردارید | فرزندتان فضا و فرصت بدهد تا مسائلش را خودش حل کند، چه این مسائل تکالیف مدرسه ای باشند، چه اتفاقاتی در زندگی روزمره. به آن ها اجازه بدهید با کسب تجربه، در سفر یادگیری خود، اعتماد به نفسی را که لازمه موفقیت در زندگی آینده شان است، به دست بیاورند. گاهی اوقات یک گام به عقب برداشتن شما، باعث می شود که فرزندتان دو گام به جلو بردارد.

نکته

تلاش برای کسب استقلال در سفر یادگیری، شامل شکست های متعدد است و احتمالاً تماشای فرزندتان در موقعیت شکست برای شما آسان نیست اما فراموش نکنید که والدین نمی توانند برای همیشه از فرزندانشان محافظت کنند. این فرایند مستقل شدن و شکست خوردن همان چیزی است که فرزند شما را پخته می کند. زمان خیلی زود می گذرد. همان طور که فرزندتان بزرگ می شود، شما هم پابه سن می گذارید. زمان تجربه کردن و فرصت کسب استقلال او را با این تصور که می دانید چه چیزی برای او بهتر است، هدر ندهید.

<p>ما و شما</p>	<p>راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>
<p>* در باره پرونده زندگی سلام با موضوع «یادگاری روح شارلوت در هنر نوجوانان»، باید بگم وقتی دولت برای نوجوان ها و جوان ها، هیچ سرگرمی و هیجانی تدارک نینمه، نتیجه اش همین می شه که دست به هر کاری برای پر کردن اوقات فراغت شون می زنن.</p>	<p>* یک مطلب درباره شیر موز و شیر کاکائو هم در صفحه فرم ها ندارند.</p>

«مطلب «تکنیک های شوخی های شوهرانه» در صفحه خانواده خیلی خوب بود. نکاتی گفته شده بود که در عین مهم بودن، شوهرها کمتر بهش توجه دارن و همین باعث یکنواخت شدن زندگی مشترکشان می شه.

* معرفی بازی های این چنینی در زندگی سلام، باعث می شه که نوجوان ها باه اش آشنا بشن و اینم خطرناکه.

حواس تون به این بخش ماجرانست.

* امشب می خوام با رفیق هام بریم و ساندویچ بمبی برنیم ولی چون پرونده شمارو خوندم، نگرانم که برم یا نه! یک جایی هم می رم که خیلی خوشمزه است.

سند کمپانی و برگ فروش خودرو و برگ های کامی ام AT-22 شماره انتظامی جدید ۷۴-۴۶۸۸ ق ۲۴ به شماره موتور ۱5BAGJ012318 به شماره شاسی مدل ۱256 NATFBABW2101 به شماره انتظامی قدیم ایران ۷۴-۴۲۵۰۴۵ بنام سعید علی زاده باب تنگلی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۶۲۶۲۶

۱۴۰۰۶۲۵۵۹



زندگی سلام •
شنبه •
۷ اسفند ۱۴۰۰ •
شماره ۲۱۰۷ •

خانواده و مشاوره