



دشمنای شادی زوج‌ها!

داشتن رابطه‌ای شاد خیلی مهم است اما ۵ طرز فکر مضر اجازه نمی دهند به این شادی برسید

مشاوره
زوجین

خیلی از باورهای ما به خودمان آسیب می زنند و بدون این که بدانیم در دام شان گرفتار می شویم. یکی از این آسیب ها متوجه روابطمان می شود. خیلی مهم است با خودمان روراست باشیم تا بتوانیم رابطه‌ای شاد را تجربه کنیم. به گزارش برترین ها و به نقل از theymindsjournal، طرز فکریهایی که در ادامه به آن ها اشاره می شود، اجازه نمی دهند به شادی و رضایتی که باید در روابطمان تجربه کنیم، دست یابیم.

انتظار دارید رابطه تان بی نقص باشد

هیچ رابطه‌ای کامل نیست. خیلی از افراد نمی توانند تلاش لازم را برای اصلاح یک اشتباه یا تغییر و تقویت رابطه خود انجام دهند چون با مشاهده اولین نشانه مشکل و اختلاف در اولین روزهای زندگی مشترک، جا خالی می کنند و ناامید می شوند. این طرز فکر مانع رابطه‌ای عمیق و معنادار می شود. در ضمن به تصویری که از زندگی دیگران می بینید یا تصویری که دیگران از زندگی و رابطه شما دارند، اهمیت ندهید. همیشه چالش هایی وجود دارند که با آن ها روبرو می شوید. چیزی که پیوند شما و همسر تان را قوی تر و ارتباط تان را صمیمی تر می کند و به شما قدرت می دهد موانع را با کمک هم بردارید، تعهد و عشقی است که به هم دارید.

هنوز ارزش خودتان را نمی دانید

فقط این مهم نیست که فرد مناسب خود را پیدا کنید بلکه اول باید آدم مناسبی برای خودتان باشید. برای خیلی از ما، ارزش قائل شدن برای خود چیزی نیست که یک شبه به آن برسیم بلکه باید آن را تمرین کنیم. باید

از پیدا کردن شادی می ترسید

روان شناس ها با مفهوم «ترس از موفقیت» آشنا هستند چون افرادی هستند که به آن ها امر اجعه می کنند و می گویند از موفقیت می ترسند. ترس از موفقیت چه مفهومی می تواند داشته باشد؟ ترس از شادی؟ چطور؟ چطور می توانید از شادی بترسید؟ هم موفقیت و هم شادی نیاز به خطر کردن دارند، خیلی بیشتر از آن چه فکرش را بکنید. فکر این که عاشق کسی بشوید که به اندازه شما عاشق نباشد ترسناک است. تصور این که برای کسی فداکاری کنید و او در مقابل شما چنین رفتاری نداشته باشد ترسناک است اما بدون خطر کردن، پاداشی در کار نخواهد بود.

همچنان منتظر فرصت مناسب هستید

زندگی گاهی واقعا پیچیده می شود، همه ما سرمان شلوغ است و حتی فکر این که برنامه های مان را جوری تغییر دهیم و تنظیم کنیم که بتوانیم با همسرمان بیشتر وقت بگذرانیم، بیشتر ارتباط برقرار کنیم و بیشتر او را بشناسیم، دشوار است. فرصت ندارید اما اگر کمی دقت کنید می توانید لایه لای برنامه های تان زمانی را برای ارتباط هفتگی مقرر شده باشد، هیچ لحظه «املا» مناسبی وجود ندارد، اما شما این توانایی را دارید که این لحظه را بسازید و خلق کنید. وقتی آدم مناسب خودتان را پیدا می کنید، همان روز و همان لحظه، زمان درست است و فقط باید پذیرای این ارتباط باشید تا او را در زندگی خود کنید.

خسته و فرسوده اید

این شاید معمول ترین دلیلی باشد که آدم ها دیگر نمی خواهند زمان بیشتری را با همسرشان بگذرانند. آن ها در گذشته تجربیات بدی داشته اند و خسته و دلزده اند و احساس می کنند طرف مقابل، قدر آن ها را نمی داند. این طبیعی است که بعد از یک بار، دوبار، ... و بیست بار ناامیدی، خسته و افسرده شوید اما زنده نگه داشتن امید، تنها که گمشده پازل در لذت بردن از حضور در کنار فردی است که آدم شماست. هر چند دل بستن و به دنبال شادی رفتن می تواند یک خطر باشد اما بهتر از این است که باقی زندگی تان را صرف رویاروایی و آرزو کردن چیزهایی کنید که خیلی دوست داشتید برای تان روی می داد.

رایج ترین اشتباهات کنکوری هادر ۲۴ ساعت مانده به کنکور!

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

سوزه روز

کنکور سراسری ۹۸ از صبح فردا آغاز می شود و بیش از یک میلیون داوطلب در گروه های مختلف در دو نوبت صبح و عصر به مدت دو روز با هم به رقابت خواهند پرداخت. به عبارتی می توان گفت از الان کمتر از ۲۴ ساعت تا شروع این ماراتن نفس گیر باقی مانده و طبیعتا داوطلبان این آزمون به دنبال نکات پایانی برای حضور بهتر در این آزمون هستند. در این بین، به شش اشتباه رایج داوطلبان کنکور در ساعات پایانی و باقی مانده تا شروع کنکور اشاره می کنیم.

به مرور مطالب می پردازند

شب و روز قبل از کنکور به هیچ عنوان مطالعه نکنید و حتی توصیه می شود در ذهن تان، مطالبی را که قبلا آموخته اید، مرور هم نکنید. در این ساعات پایانی، ذهن تان را باید از فشار مطالعه دروس آزاد کنید و به مغز تان فرصت استراحت و بازیابی اطلاعات در جلسه کنکور را بدهید. در ضمن زمانی که به رختخواب می روید، مرور درس ها و فعالیت های علمی را آغاز نکنید. یادآوری موضوعات و مباحث درسی در این لحظات کمکی به تثبیت آن هانی کند بلکه برعکس، ذهن شما را دچار آشفتگی و بی نظمی بسیار خواهد کرد.

شام و ناهار مفصلی می خورند

در روز پایانی، مصرف میوه ها و سبزیجات تازه، خرما، عسل، انجیر و مغز گردو را حتما در برنامه غذایی تان قرار دهید اما شام قبل از کنکور به هیچ وجه نباید غذایی حجیم، پر کالری و سرخ کردنی باشد زیرا باعث اختلال در خواب می شود. در ضمن، داوطلبانی که در نوبت بعد از ظهر آزمون دارند نیز باید از یک وعده غذای سبک برای ناهار استفاده کنند.

به آرامش روان شان اهمیت نمی دهند

در این که داوطلبان کنکور، ساعات پر استرسی را می گذرانند، شکی نیست ولی منطق حکم می کند امروز تمرکز بیشتری برای کسب آرامش و سروسامان دادن به اوضاع روحی شان داشته باشند. شما درس تان را خوانده اید، تست زده اید، تلاش کرده اید و از همه وقت تان بهره برده اید پس دیگر کاری از دست شما بر نمی آید و کار را باید به کسی بسپارید که همه قفل ها به دست او باز می شود. با این حساب باید همه انرژی های منفی و فکرو خیال ها را از ذهن تان دور و فقط به خدا توکل کنید.

پیاده روی نمی کنند

توصیه می شود داوطلبان روز قبل از کنکور، یک یا ۲

انصاف تان را بیشتر کنید

در این روزهای سخت اقتصادی، یکی از مواردی که مشتریان را ناامید و از فروشگاه های دزده می کند، این است که احساس کنند فروشنده با انصاف نیست و او هم مثل دیگر عوامل نامطلوبی که فشار اقتصادی بر مردم تحمیل می کنند، صرفا به دنبال سودجویی و منافع شخصی خود است.

صدقت تان را نشان دهید

مشتریان این روزها، خیلی زود آسان فرق بین یک فروشنده صادق با فروشنده دروغگو را که توجهی به جیب مشتری ندارد و با زبان بازی فقط به فکر فروش مشتریان، صبر و حوصله شما در برابر مشتریان به خصوص مشتریان و سواسی یا کسانی که می گیرند از چه کسی خرید کنند. در صورتی که مشتریان احساس کنند با فروشنده ای رو به رو هستند که حاضر است برای فروش و درآمد بیشتر هر دروغی را بگوید، اعتماد خود را از دست خواهند داد و نمی توانند به گفته های فروشنده در باره کیفیت محصول اطمینان کنند. این موضوع به ریزش مشتریان در طولانی مدت منجر خواهد شد.

در این بازار راکد، چطور فروشم را بیشتر کنم؟

رکود بازار، خسته کننده شده و برای من که یک فروشنده لباس زنانه هستم، تقریبا به معکس برائی رسیده است! در صورت امکان، راهنمایی ام کنید آیا در این شرایط، راهی برای فروش بیشتر هست یا مغازه ام را جمع کنم؟



فرزانه شهریار دوست | روان شناس

مشاوره
شغلی

در شرایط اقتصادی فعلی میزان فروش همه کسب و کارها به طور محسوسی کاهش یافته که اجتناب ناپذیر است. در چنین شرایطی برای بقا در بازار کسب و کار، رقابت اقتصادی، تنگاتنگ می شود و باید در همه ابعاد کاری تان از جمله تبلیغات، تخفیف ها، عرضه و... محتمل زحمت بیشتری شوید.

مشتری ها را جلب کنید

اگر از افرادی که مشتریان همیشه یک

در باره واکنش بعضی کاربران شبکه های اجتماعی به بی وفایی بعضی شوهر ها که زن دوم می گیرند

«گلاب آدینه» نیازی به دلسوزی من و شما ندارد!

سمیه کمالیان | روزنامه نگار

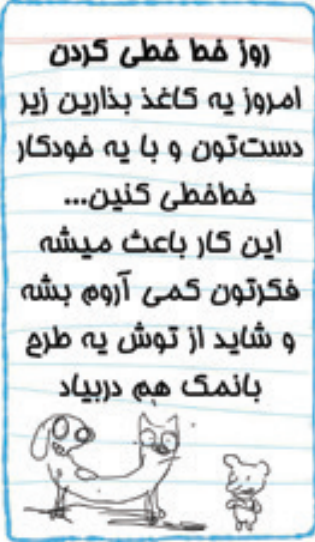
یادداشت

این روزها موضوع ازدواج دوم مرد ها سخت بر سر زبان ها افتاده است، آن هم به واسطه ماجراهای زنان دوم شخصیت معروف، یکی همسر دوم شهر دار اسبق تهران «محمدعلی نجفی» و دیگری همسر دوم بازیکر معروف سینما و تلویزیون «مهدی هاشمی». هاشمی اعلام کرد با همسر اولش دیگر زندگی نمی کند و به دلیل نداشتن تفاهم جدا از هم و بدون رابطه عاطفی بودند، این همان مسئله ای است که در بین صحبت های محمدعلی نجفی نیز مشهود بود که با همسر اول تنها در شناسنامه زن و شوهر بودند. شاید این روزها افراد جامعه گمان می کنند معضل زن دوم و تجدید فراش مرد ها با شرایط فعلی حل شده و فعلا دعوا بر سر چیزهایی مثل حق طلاق ... و... است اما واکنش مردم در شبکه های اجتماعی

در باره این ازدواج ها نشان داد این دلپره هنوز در زیر پوست جامعه جریان دارد. باتوجه به این که جامعه به تعمیم نظرات شخصی درباره پدیده های اجتماعی و فرهنگی در شبکه های اجتماعی عادت کرده است، تجربه و مشاهدات شخصی گاه ملامت قضاوت ها و عکس العمل افراد در باره این اتفاق هاست. در دوره پدر بزرگ و مادر بزرگ های ما این مسئله چند همسری به وضوح بین خانواده های ایرانی پر رنگ بود و به عبارتی زن ها با توجه به شرایط اجتماعی و مالی محکوم به سوختن و ساختن بودند و هو را گاهی در خانه و کنار خود می پذیرفتند. اما حال به واسطه حمایت همان جامعه، زنان محکوم به ماندن نیستند اما تصمیم می گیرند در این زندگی با حضور شخص دوم بمانند یا نمانند. اما سوالی که مطرح می شود این است که عکس العمل جامعه فعلی در باره زنانی که به واسطه نداشتن شغل، نیاز مالی و برخوردار نبودن از حمایت عاطفی تر جیح می دهند در این

سبک زندگی بمانند و حضور هو را تحمل کنند، چیست؟ آیا این زنان از طرف جامعه حمایت می شوند یا بیشتر تحت قضاوت ها و نظرات بی پرده قرار می گیرند؟ نمی توانیم پیچیدگی روابط انسانی را نادیده بگیریم و با سلاح ترس از گرفتار شدن در این ورطه به واقع هولناک، از این اتفاق ها داستان های تراژیک بسازیم. مخلص کلام این که از کنار این پدیده ها و تجربیات اشخاص با احتیاط عبور کنیم و خانواده های ایرانی پر رنگ بود و به عبارتی زن ها با نظریه صادر نکنیم. لطفا به این دلیل از آدم ها قربانی نسازیم. مثلا خانم «گلاب آدینه» با آن سابقه هنری چشمگیر و شخصیت فوق العاده، نیازی به دلسوزی من و شما ندار و دو قطعا به دور از حاشیه ها می تواند مسائل شخصی اش را مدیریت کند. سوار بر موج شبکه های اجتماعی نشویم تا در دل این اتفاق های خانوادگی و خصوصی به دنبال همذات پنداری با قربانی این قصه ها بگردیم و بعد بیرون از گود، قصه دل پر غصه شان را تعریف کنیم.

قرار و مدار



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۲۵۷۶

* صفحه سلامت امروز، کلا در باره سبزیجات و مطالب این حوزه بود. بالا سبزی، پایین هم جعفری.
* اول صبح با خواندن صحبت های این خانم و آقای پاکبان، حالم خیلی خوب شد. چقدر خوبه که هنوز هستند افرادی که سختی ها را شوخی می گیرند و با توکل بر خدا، زندگی می کنند. ممنون از زندگی سلام.
* سلام. چند روزی است که ساختار زندگی سلام به خصوص صفحه آخر آن، پس از جامنایی صفحات کودک به نوجوان، سامان یافته است و جای شکر دارد. لطفاً آن را به همین شکل حفظ کنید.
* کاش از این خانواده آرزو موده می پرسیدید که چطور بدون پول، شاد هستند؟
* موضوعاتی همچون آموزش مدیریت پول به کودکان بسیار مهم است که کمتر در باره اش مطلب چاپ می کنید. نوه ای دارم که مدام به من پدرش می گوید، این را بخور آن را بخور. صاحبکار، ۵۷ ساله