

# از خواستن تا توانستن

۷ پیشنهاد کاربردی برای این که بتوانیم اراده خودمان را تقویت و اهدافمان را بهتر پیگیری کنیم و به آن ها دست یابیم



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



اراده را گاهی شوق شدید برای رسیدن به هدف در نظر می گیرند و گاهی توانایی مقابله با وسوسه ها. البته تفاوتی ندارد که اراده را نیرویی در نظر بگیریم که ما را به جلو هل می دهد یا نیرویی که موانع را از سر راه ما بر می دارد، هر کدام که باشد، در نتیجه تفاوتی حاصل نمی شود؛ اگر اراده ضعیفی داشته باشیم، در رسیدن به خواسته هایمان موفق نخواهیم بود. اما چطور می توانیم اراده خودمان را تقویت کنیم؟

## ۱

اگر می خواهید بدون توقف مسیری را دنبال کنید، باید انگیزه کافی برای این کار داشته باشید. داشتن انگیزه کافی زمانی که در طول مسیر به مشکل بر می خورید، گره گشا خواهد بود. بر این مبنا توصیه می شود در همان ابتدای کار دلایل خود را مکتوب و آن ها را مرور کنید. در بازه های زمانی مختلف دلایل خود را به روز کنید. مواردی را کم و مواردی را به آن اضافه کنید. این کار به شما کمک می کند تا توان بیشتری برای ادامه مسیر داشته باشید.

## ۲

یکسری کارهای تکراری را در حوزه های دیگر زندگی خود انجام دهید. بگذارید از نظر روانی این معادل سازی که کارهای تکراری همه خسته کننده و غیر قابل تحمل هستند، شکسته شود. ورزش کردن یکی از روش های خوب این موضوع است. البته فراموش نکنید که یکی از رموز موفقیت در ادامه دادن فعالیت های تکراری، داشتن برنامه ای ثابت برای اجرای آن است، مانند انجام ورزش روزانه در ساعتی مشخص.

## ۳

در عوض رد کردن کلی وسوسه ها، انجام آن ها را به موضوعی دیگر مشروط و تاخیر ایجاد کنید. این روش دو فایده دارد. اول این که پاسخگویی با تاخیر در مقایسه با رد کردن کلی وسوسه، انرژی روانی کمتری از شما می گیرد و دوم این که تاخیر انداختن توان شما را در مدیریت عوامل این چینی افزایش می دهد. به عنوان مثال در دوره رژیم، هوس بستنی کرده آید. با خودتان قرار بگذارید به جای اولین مغازه از چهار مین مغازه بستنی بخرید. در نوبت های بعدی تلاش کنید تاخیر را افزایش دهید و با این کار اراده خود را تقویت کنید.

## ۴

در مقابل انجام کاری وسوسه شده و شکست خورده آید؟ در عوض انجام کامل آن کار، بخش کوچکی از آن را کنار بگذارید. به عنوان مثال قرار نبوده سیگار بکشید اما بعد از چند روز می بینید توان مقاومت بیشتر را ندارید. دو سانت ابتدایی سیگاری را که می خواهید بکشید قبل از روشن کردن ببرید. سپس بقیه آن را بکشید. وقتی شما بتوانید دو سانتی متر را کم کنید، می توانید در دفعات بعد به خودتان امید بیشتری داشته باشید تا سه سانتی متر از سیگار با میزان بیشتری از آن را کنار بگذارید.

## ۷

از واگویی های منفی خودداری کنید. تکرار این که اراده ضعیفی دارید و شکایت بردن پیش دوست و آشنا، مشکل شما را بدتر می کند. در مقابل سعی کنید موقعیت هایی را برای خودتان فراهم و موقعیت هایی و لو کوچک کسب کنید. تکرار ذهنی موفقیت ها به شما کمک می کند تا تصویر بهتری از خود داشته باشید.

## ۵

از افراد بدبین که دایم احتمال شکست را به شما یادآوری می کنند تا حد امکان دوری کنید. اگر ناچار از تعامل با آن ها هستید، وارد بحث با آن ها نشوید. به حرف های آن ها گوش دهید و در کوتاه ترین زمان ممکن موضوع را عوض کنید. یادتان باشد بزرگ کردن مشکلات، به افزایش ترس و ناامیدی دامن می زند و احتمال رها کردن کار در میانه مسیر را افزایش می دهد.

## ۶

رسیدگی به سلامت جسمانی خود را دست کم نگیرید. خواب کافی و تغذیه مناسب به شما توان بیشتری برای مقاومت در برابر وسوسه ها می دهد. در خصوص تغذیه، الگویی را رعایت کنید که قند شما را دچار نوسان های شدید نکند چرا که افت قند، توان و تمرکز شما را کاهش می دهد.

## این وسایل را برای جهیزیه با اما و اگر بخرید!

مطمنا در تهیه جهیزیه هیچ قانونی وجود ندارد و هر فردی بسته به شرایط زندگی اش می تواند تشخیص دهد به چه وسایلی بیشتر نیاز دارد اما با توجه به اوضاع اقتصادی کنونی و کوچک شدن خانه های امروزی، بهتر است بر فهرست بلند بالای جهیزیه دستی ببرید و برخی از ریخت و پاش های اضافه را از آن حذف کنید. مهم ترین نکته هنگام انتخاب وسایل جهیزیه در نظر گرفتن سبک زندگی خودتان است. در ادامه مثال هایی در این باره برای تان می زنیم؛

### این ها را بخرید اگر ...

اگر خانمی شاغل هستید، لوازمی مثل زودپز و مایکروویو احتمالا اعضای دست شما خواهد بود، بنابراین شاید بتوان بعضی وسایل دیگر را حذف و این وسایل را اضافه کرد. اگر مهمان زیادی ندارید، لازم نیست چندین دست سرویس غذاخوری و ظروف پذیرایی داشته باشید، حتی در میلمان هم به جای یک ست کامل می توانید یک نیم ست خریداری کنید. اگر جزو خانم های مهمان نواز هستید، بهتر است به جای چندین دست سرویس مختلف شش نفر مانها هنگ، یک نوع سرویس غذاخوری کامل با تعداد پارچه بالا خریداری کنید. در ضمن خرید یک قابلمه بزرگ را فراموش نکنید. اگر عاشق فیلم دیدن هستید، حتما دل تان می خواهد تلویزیونی مجهز به باند و سینمای خانگی داشته باشید اما در غیر این صورت از خرید این تجهیزات اضافه، خودداری کنید. اگر جزو قهوه خور های حرفه ای نیستید، نیازی به خرید قهوه ساز های گران قیمت بازار نخواهید داشت. اگر معتقد به استفاده از مواد غذایی تازه هستید و زمان کافی برای تهیه آن دارید، پس نیازی به فریزر کردن مواد نخواهید داشت، در این صورت لزومی ندارد فریزر جداگانه که جای بیشتری هم در خانه تان می گیرد، تهیه کنید. به صرفه ترین انتخاب برای شما یخچال فریزر دار است. اگر از به نمایش گذاشتن وسایل خود بیزارید، دور خرید و تیرین و بوفه را خط بکشید چرا که علاوه بر داشتن قیمت بالا، جای زیادی را هم اشغال می کند. در صورت نیاز از شلف های دیواری استفاده کنید.

### این ها را نخرید!

بنابر تجربه زوج های جوانی که چندین سال از زندگی مشترکشان می گذرد، برخی وسایل جهیزیه واقعا غیر ضروری اند و تنها جنبه تزئینی یا تجملاتی دارند. البته باز هم بسته به شرایط و نوع نیاز هر فرد استثنائاتی هم وجود دارد. با این حال برخی از این لوازم غیر ضروری شامل این موارد هستند: اتوپرس، اجاق گاز فردار (در صورت داشتن مایکروویو و امثال آن)، میز ناهار خوری برای بیشتر از شش نفر، میوه خشک کن، سماور، فرش دستباف، ظروف سופله خوری، هواپز، چرخ خیاطی، بخارپز، سبزی خردکن های بزرگ، قطعات فرعی سرویس کریستال و رخت خواب اضافه. با فاکتور گرفتن این وسایل کم کار بهر احتی می توانید مخارج گراف جهیزیه صرفه جویی اصولی داشته باشید.

### قرار و مدار

#### روز محکم کردن همه پیچ ها!



تصویر ساز: ندا طاهری

### ما و شما

راهار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹  
و تلگرام ۹۳۵۴۳۴۹۵۷۶

\* منوی این رستوران هایی که در پرورنده دیروز بهوشن اشاره کردین، واقعی بود یا شوخی؟ من که باورم نشد!  
\* آیا بستن طناب به درخت برای خوابیدن که عکس آن در صفحه سلامت چاپ شده، درست است؟ انصاف داشته باشید و به فکر طبیعت باشید.  
\* یک باغبان  
\* اون خانمی که در پرورنده گفته چرا از تجربه های جدید می ترسید و غذاهایی با اسم های عجیب را تست نمی کنید، پچه پولدار بوده یا نه؟  
\* دکتر من که گفته چون سنگ کلیه داری، بیشتر ماه الشعیر بخور چون برات بهتره. هر دکتري یک چيزی میگه. تجربه شخصی ام نشون داده که مشکلی ایجاد نمی کنه البته.  
\* چقدر دوست داشتنیه این پسر ی که تو صفحه خانواده در باره اش مطلب چاپ کردید. بی ادعا و پرتلاش.  
\* دختری ۱۳ ساله  
\* اون رستورانی که اسم اسطوره های عزیز باشگاه استقلال را به عنوان غذا گذاشته، باید هر چه زودتر بسته بشه. مسخره بازی در آوردن دیگه. صاحب رستوران قطعا پرسپولیسیه!  
\* عکس مورچه در صفحه نوجوان، کاملاً زنبور بود. دمش رو ببینید. شاخک هاش رو ببینید.  
\* فقط می خواستم از زحمت های همسر م مهدی بهادری تشکر کنم و پسر م مهرزاد جان به خاطر وجود تو زندگیم ممنون. از طرف بهناز بخششی

## لذت بردن مردها از شلخته بودن!

اگر مردها هم مثل زن ها، ریخت و پاش هارامی بیند پس چرا جمع و جور نمی کنند؟!

هدی باتکی | مترجم

از دنیای روان شناسی

طبق پژوهشی انجام شده، در یک روز معمولی زن ها سه برابر مردها برای تمیز و مرتب کردن اطراف شان وقت صرف می کنند. آیا ممکن است علت این تفاوت، ناتوانی ذاتی و ژنتیکی مردها در دیدن شلوغی ها و بی نظمی های دوروبر شان باشد؟ آیا آن ها نامرتب بودن را نمی بینند؟ پاسخ روان شناسان به این سوال، یک کلمه است: «خیر». بعضی ها معتقدند که این باور اشتباه، توجیه رایجی است که سعی دارد القا کند چرا مردها به اندازه زن ها به مرتب کردن اطراف شان نمی پردازند! احتمالا شما هم دیده اید که یک مرد وارد اتاقی می شود و «ظاهر» نمی تواند گرد و خاک روی وسایل و لباس هایی را که همه جا پراکنده اند ببیند، بنابراین روی مبل می نشیند و از گرد و خاک و وسایل ریخته شده روی زمین لذت می برد! به نظر می رسد این باور فقط و فقط بهانه آقایان برای شانه خالی کردن از جمع و جور کردن ریخت و پاش های اطراف شان است و بس!



کمتر از خانم ها هل تمیز و مرتب کردن هستند؟

### انگیزه زن ان برای مرتب بودن بیشتر است

یکی از بحث هایی که وجود دارد این است که انتظارات جامعه از زن ها و مردها متفاوت است. خانم ها بابت فضای به هم ریخته و نامرتب، شدیدتر قضاوت می شوند و آگاه بودن خانم ها از این انتظارات ممکن است انگیزه آن ها را برای بیشتر اهمیت دادن به جمع و جور کردن و نظافت باشد. به طور کل افراد، تمیز و مرتب بودن خانم ها را طبق استانداردهای سفت و سخت تری قضاوت می کنند و آن ها را بیشتر از مردها مسئول نظم و تمیزی می دانند. بنابر این غیر از آن عده ای که ممکن است عاشق مرتب بودن باشند، بیشتر خانم ها از این می ترسند که مبادا بر چسب «شلختگی» بخورند و به همین دلیل سراسیمه و افراط گونه، مدام در حال رفت و روب و مرتب کردن دور و بر شان از خانه تا محل کار هستند.

### نتایج یک پژوهش انجام شده در این باره

مطالعه ای جدید نشان داده که آقایان در ست به اندازه خانم ها می توانند نامرتبی ها را ببینند، فقط نسبت به خانم ها حساسیت و توجه کمتری به شلوغی و ریخت و پاش ها دارند. در مطالعه اخیر که در نشریه Sociological Methods and Research منتشر شده، از چند صد زن و مرد در سنین گوناگون خواسته شد عکسی از یک اتاق نشیمن کوچک و به هم ریخته و یک آشپزخانه با ظروف نشسته در سینک و روی کانتر را ببینند و ارزیابی کنند و به میزان نامرتبی و آشفتگی این عکس ها امتیاز منفی بدهند. محققان می خواستند بدانند آیا مردها وزن ها امتیاز های متفاوتی به این عکس ها می دهند یا نه. برخلاف باور عمومی، مردها وزن ها امتیاز های منفی یکسانی به این عکس ها داده بودند. در ضمن و طبق نتایج این تحقیق، مشخص شد بعضی مردها از این بی توجهی به شلختگی، لذت هم می برند! حالا سوال این جاست که اگر آقایان هم به اندازه خانم ها به هم ریختگی هارامی بینند، چرا

## دختر مورد علاقه ام اصلا تحویل نم می گیرد!



پسری ۲۷ ساله ام و به خانمی که پنج سال از من بزرگ تر است و یک بار جدا شده، علاقه دارم. قصد ازدواج دارم و با این دو موضوع مشکلی ندارم چون قلبا او را دوست دارم اما رفتارهای او کمی با من سرد است، اصلا تحویل نم می گیرد و به نظرم به خاطر مشکلات زندگی و مرضی مادرش کمی زودرنج و عصبی است. یک بار به من گفت برای تو موقعیت های بهتر از من برای ازدواج هست ولی من بهتر از او برای خودم نمی بینم.



دکتر حسین محرابی | روان شناس

مشاوره زوجین

درخصوص مبحث انتخاب همسر قبلا مطالب زیادی در همین صفحه به چاپ رسیده و در موارد زیادی در باره موضوع اختلاف سنی و معیار های دیگری از دواج موفق بحث شده است بنابر این در صورت امکان حتماً از شیو مطالب را با جست و جور سایت روز نامه مرور کنید ولی در عین حال چند نکته را برای اطلاع شما یادآوری می کنیم.

### دوست داشتن به تنهایی کافی نیست

به طور کلی و متأسفانه استفاده از واژه دوست داشتن به منظور نادیده گرفتن بعضی ملاک ها و کم رنگ کردن عقل و منطق در فرایند ازدواج، زیاد مشاهده می شود بنابر این لازم است بر این نکته تاکید کنیم که مایه گذاشتن از واژه هایی مثل عشق و دوست داشتن و ... در همه مشکلات و همه عمر امکان پذیر نیست و ممکن است روزی فرا برسد که برخی زوج ها تحمل مشکلات را نداشته و این به اصطلاح معجزه گریا مایه حیات زندگی مشترکشان کم رنگ شده باشد و تمایلی نداشته باشند به خاطر دوست داشتن دیگری به خود سختی بدهند. شما نیز تنها استنادی که برای کم اهمیت جلوه دادن اختلاف سنی و ازدواج قبلی این خانم بیان کرده اید، همین عبارت دوست داشتن است و این دلیل به هیچ عنوان پشتوانه خوشبختی شما نیست چرا که دوست داشتن و عشق و علاقه شرط لازم برای ازدواج هست ولی کافی نیست.

### مشکلات مربوط به اختلاف سنی را بدانید

در باره مشکلات مربوط به اختلاف سنی بیشتر اطلاعات کسب کنید. به طور طبیعی خانم ها حدود سه سال زودتر از آقایان به بلوغ فکری و عاطفی