

سرویس زندگی

اگر شما هم مدام در شبکه‌های اجتماعی با افرادی روبرو می‌شوید که انگار از روز اول زندگی‌شان موفق به دنیا آمده‌اند، در همه زمینه‌ها شگفت‌انگیز عمل می‌کنند و هزاران کار را با هم انجام می‌دهند، و هر بار از خودتان می‌پرسید چطور ممکن است؟ پس چرا من نمی‌توانم؟ باید بگویم که تنها نیستید.

زندگی حسرت برانگیز این افراد را نگاه می‌کنید و از خودتان بدتان می‌آید، احساس می‌کنید به هیچ جایی نرسیده‌اید و حالا هم خیلی عقب هستید. در عین حال هر بار تلاش کرده‌اید شبیه آنها زندگی کنید هم یک جای کار لنگ می‌زده، خب شاید به این خاطر که این سبک زندگی اصلا واقعی نیست!

برای همه چیز وقت دارند!

این افراد شبیه ابرقهرمان‌ها به نظر می‌رسند. در کارشان بسیار موفقند، ادعا می‌کنند که بخشی زیادی از هفته را کار می‌کنند تا کسب و کار خودشان را سرپا نگه دارند. درعین حال به سلامتی‌شان هم اهمیت می‌دهند و هر روز ورزش می‌کنند و به پیاده روی می‌روند. البته که سلامت ذهن هم مهم است پس مدیتیشن هم در برنامه روزانه خود دارند. مطالعه جزو جدانشدنی زندگی‌شان است و بخش زیادی از روزشان هم به آن اختصاص می‌یابد.

اگر فکر کرده‌اید که همه اینها باعث می‌شود دیگر وقتی برای خانواده و دوستان و تفریح نداشته باشند سخت در اشتباهید. این ابرقهرمان‌ها هر شب وقتی را با خانواده صرف شام خوردن و گفت‌وگو می‌کنند و آخر هفته‌ها هم حتما به گشت‌وگذار می‌روند. اما نکته عجیب اینجاست که چطور با این همه کار و مشغله از صبح تا شب هم در اینستاگرام مشغول پست و استوری گذاشتن از این زندگی فوق‌العاده‌شان هستند؟

نمایش پولساز

انگیزه‌های آنی نمی‌توانند مشوق خوبی برای رسیدن به اهدافمان باشند. به جای آن بهتر است عادت بسازیم. سعی کنیم کارهایمان را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنیم و به انجام هر قسمت از آن عادت کنیم.

حقیقت این است که بخش زیادی از این ماجرا تنها نمایش است. این اینفلوئنسرهار در واقع کارشان همین نمایش زندگی‌شان است. موفقیتی که ادعا می‌کنند می‌خواهند به شما راه و روش آن را آموزش دهند را از طریق همین

توجه و دنبال کردن شما به دست آورده‌اند. متوجه این چرخه شدید؟ این نمایش کم هم پولساز نیست. اگر صفحاتشان را دیده باشید هر روز از پنیر صبحانه‌شان گرفته تا بالش خواب شبشان را تبلیغ می‌کنند. تبلیغاتی که بابت هر کدامشان میلیون‌ها تومن پول گرفته‌اند.

اینفلوئنسرهایی که یک شبه استاد شدند

بعد از مدتی سروکله سمینارها و دوره‌های مختلف پیدا می‌شود. سمینارهایی که به شما می‌گویند هر چه که بلد هستید را کنار بگذارید باز هم باید بیشتر و بیشتر یاد بگیرید. آنها از شما می‌خواهند به "باشگاه پنج صبحی‌ها" بپیوندید، "بنویسید تا اتفاق بیفتد" و در عین حال "قورباغه‌تان را قورت دهید".

دوره‌هایی که قیمتشان بسته به اینکه برگزارکننده کدام به اصطلاح استاد موفقیت باشد و مخاطب دوره هم چه کسانی باشند قیمتش متفاوت است. از ۲۰۰ هزار تومان برای افراد عادی گرفته تا ۳۵ میلیون تومان برای صاحبان شرکتها و صنایع.

تبلیغات این دوره‌ها هم پرسروصدا و عجیب و غریب است. از سمینار و همایشی که زندگی شما را یک شبه عوض خواهد کرد تا دوره و کلاسی که بعد از آن هرگز مثل قبل نخواهید بود. گویا همه چیز دست به دست هم داده تا زندگی شما از این رو به آن رو شود. آن هم

انگیزه‌های آنی نمی‌توانند مشوق خوبی برای رسیدن به اهدافمان باشند. به جای آن بهتر است عادت بسازیم. سعی کنیم کارهایمان را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنیم و به انجام هر قسمت از آن عادت کنیم

فقط با شرکت کردن در یک کلاس یا همایش. شگفت انگیز نیست؟ هرکس دیگری هم باشد خام این تبلیغات می‌شود.

نمی‌توان در همه چیز بهترین بود

به گفته کارشناسان این هم نوع دیگری از روانشناسی زرد است که توسط نویسندگان برخی کتاب‌های توسعه فردی و این اینفلوئنسرها رواج پیدا کرده است. افراد شایدی که زندگی واقعی خودشان را به شما نشان نمی‌دهند. یکی از کارشناسان می‌گوید کسی که تا این حد موفق است چطور وقت دارد در اینستاگرام باشد؟ مگر اینکه پولش از همین اینستاگرام دربیاید. ضمن آنکه اگر بخواهیم واقع بین باشیم هرگز نمی‌توان در همه

ابرقهرمان‌های مجازی!



عرصه‌ها بهترین بود، پذیرفتنش تلخ است اما زندگی این فرصت را به شما نمی‌دهد.

تغییر یک شبه اتفاق نمی‌افتد

به گزارش تیبان، اگر در آن دوره‌ها شرکت کرده باشید احتمالا شما هم این تجربه را دارید، دوره یا همایش به پایان می‌رسد و شما کوه انرژی هستید. احساس می‌کنید می‌توانید هر تغییری که بخواهید در زندگیتان بدهید. اما کم کم انگیزه اولیه از بین می‌رود، تغییری که برایشان برنامه ریخته بودید نصفه نیمه رها می‌شوند و شما دوباره دچار احساس ناتوانی و سرخوردگی می‌شوید.

این یکی از اصلی‌ترین آسیب‌های این کتابها و کلاسها است. انگیزه بی منطق و بدون پشتوانه‌ای به شما می‌دهند که خیلی زود هم از بین می‌رود. حالا اگر شما هم به اتکای این انگیزه زودگذر و هیجانی کاری را شروع کرده باشید قطعا خیلی زود آن را رها خواهید کرد. به همین علت روانشناسان می‌گویند انگیزه‌های آنی نمی‌توانند مشوق خوبی برای رسیدن به اهدافمان باشند. به جای آن بهتر است عادت بسازیم.

سعی کنیم کارهایمان را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنیم و به انجام هر قسمت از آن عادت کنیم. به این ترتیب حتی بدون داشتن انگیزه در بعضی روزها هم می‌توانیم به انجام کارمان تا رسیدن به هدف ادامه دهیم. فراموش نکنیم که راز موفق شدن و رسیدن به اهداف دراستمرار است. / ایرنا

دانستنی

چالش‌ها و راهکارهای منظم شدن کودکان

سرویس زندگی

شاید بسیاری از والدین زمان دقیق شروع بی نظمی را در کودکان خود ندانند اما ناخواسته ممکن است خود شروع کننده یا تقویت کننده آن باشند.

بی‌نظمی و نامرتب بودن کودکان می‌تواند علاوه بر ناخوشایند بودن شکل ظاهری آن، مشکلاتی نیز برای آن‌ها ایجاد کند. خانواده‌های زیادی ممکن است، از این شیوه رفتاری کودکان خود شاکی باشند و شاید هم به عناوین مختلف سعی کنند، نظم و انضباط را به آن‌ها گوش زد کنند، اما با مقاومت شدید این کودکان مواجه می‌شوند. در بسیاری مواقع سرو کله زدن با آن‌ها کاری خسته‌کننده و بی‌ثمر است. این که چرا برخی از کودکان در مقابل نظم و انضباط مقاومت می‌کنند دلایل مختلفی دارد و ممکن است این عوامل متنوع در ایجاد یا تداوم آن تأثیرگذار باشند.

اهمیت نظم

نظم و انضباط از جمله مولفه‌های مهم در زندگی هر انسانی برای زندگی در اجتماع و یادگیری رفتار اجتماعی است. مفاهیمی که باید آموزش آن از سنین پایین شروع کنیم. کودکان از حدود سه سالگی به بعد، درک بهتری از این مفهوم خواهند داشت. البته ذکر این نکته مهم است که درک نظم، اهمیت آن و کمک آن به انسان‌ها، آن گونه که در ذهن افراد بزرگسال معنی دارد، در ذهن کودکان این معنی را ندارد. ما معمولاً از کودکانمان انتظار داریم منظم باشند. و این انتظار را هم غالباً در کلام و نه در عمل بیان می‌کنیم. از آن جایی که قوانین انضباطی ممکن است، رفتار فرد را تحت کنترل در آورد، معمولاً این موضوع موجب خشم و عصبانیت در کودکان می‌شود.

چالش‌ها و راهکارهای منظم شدن کودکان

تأکید افراطی بر نظم و امر و نهی زیاد، کودک را خسته می‌کند. همچنین کودکانی که به دست پدر و مادر تنبیه می‌شوند و والدین آنها رفتارهای مانند کتک زدن، فریاد کشیدن، تنبیه و ... را برای کوباکشان به کار می‌برند، بیشتر دچار بی‌نظمی می‌شوند. تجربه نشان داده است برخی از کودکانی که والدینشان به برقراری نظم حساسیت زیادی دارند، با بی‌نظمی و شلختگی به والدین خود اعتراض می‌کنند.

آیا نظم و انضباط در مدرسه و خانه یکی است؟

مفهوم بی‌نظمی در این دو محیط تفاوت‌های زیادی با هم دارند. بی‌نظمی در مدرسه، بیشتر شامل گیم کردن لوازم شخصی و یا آسیب به آن‌ها می‌شود، اما بی‌نظمی در خانه بیشتر شامل نامرتب بودن اتاق کودک یا ریخت و پاش اسباب‌بازی‌ها در قسمت‌های مختلف خانه تعریف می‌شود.

شروع بی‌نظمی در کودکان

شاید بسیاری از والدین زمان دقیق شروع بی نظمی را در کودکان خود ندانند اما ناخواسته ممکن است خود شروع کننده یا تقویت کننده آن باشند. برای مثال زمانی که شروع به مرتب کردن اتاق آن‌ها یا جمع‌کردن وسایلی که ریخته‌اند، می‌کنیم بدون این که بدانیم باعث بی‌نظمی در آن‌ها می‌شویم. نظم و انضباط رفتاری آموزشی است که نیاز به صبر و حوصله و برنامه دارد. منظم بودن به یکباره در کودکان ایجاد نمی‌شود، بلکه ممکن است عوامل متعددی در ایجاد آن نقش داشته باشند برای مثال وقتی که کودک درحال جمع کردن وسیله‌ای بوده، او را مورد توجه و تحسین قرار داده ایم. به جای داد و بیداد یا امر و نهی بی‌مورد، به او در تمیز کردن اتاق کمک کرده ایم. یا در خانه‌هایی که نظم و ترتیب وجود دارد، کودکان از آنجایی که مشاهده کنندگان قوی هستند، با استناد به این الگو به سمت نظم می‌روند.

عوامل موثر بر بی‌نظمی کودکان

کودکان از والدین خود تأثیرپذیری زیادی دارند و از آن‌ها تقلید می‌کنند، والدینی که خود اهمیتی به نظم نمی‌دهند و توجهی به آن ندارند، نباید از کودک خود انتظار رعایت آن را داشته باشند، چرا که کودک چیزی را که می‌بیند، تقلید کرده و آن را انجام می‌دهد نه چیزی که می‌شنود. در برخی از مواقع دیگر علت بی‌نظمی کودکان را باید تأثیرات رفتار اطرافیان یا همسالان‌شان دانست. آن‌ها از رفتار خواهر یا برادر بزرگ‌تر یا همسالان خود الگوسازی می‌کنند. تأکید افراطی بر نظم و امر و نهی زیاد، کودک را خسته می‌کند. همچنین کودکانی که به دست پدر و مادر تنبیه می‌شوند و والدین آنها رفتارهای مانند کتک زدن، فریاد کشیدن، تنبیه و ... را برای کوباکشان به کار می‌برند، بیشتر دچار بی‌نظمی می‌شوند. تجربه نشان داده است برخی از کودکانی که والدینشان به برقراری نظم حساسیت زیادی دارند، با بی‌نظمی و شلختگی به والدین خود اعتراض می‌کنند. مراقبت‌های بیش از حد از کودکان باعث وابستگی و لوس شدن آنها می‌شود. این کودکان چون خودشان را ناتوان در انجام کارهای کوچک و شخصی می‌دانند، همیشه انتظار دارند والدینشان بیشتر کارهای آنها را جمله مرتب کردن اتاقشان را انجام دهند. والدینی که صبر و تحمل بی‌نظمی و آموزش به کودک خود را ندارند، وقتی می‌بینند که کودک وسایلش را جمع نمی‌کند، خودشان مشغول جمع کردن می‌شوند، در نتیجه کودک فرصت آموزش پیدا نمی‌کند، بنابراین ترجیح می‌دهد، وظایف خود را به دوش دیگران بیندازد.

راهکار چیست؟

والدین معمولاً سعی می‌کنند که کودکان خود را به شیوه‌های مختلف تربیت و منضبط کنند. برای شروع والدین باید آرامش خود را حفظ کنند و با آنها با پرخاش و تندى صحبت نکنند و فریاد نزنند بلکه رفتاری منطقی داشته باشند. همچنین منظم بودن را به کودکان یاد دهند، فقط به آن‌ها نگویند که وسایلشان را مرتب کنند، بلکه ابتدآروش مرتب کردن وسایل را به کودکان آموزش دهند و در مراحل بعد از آن‌ها مرتب بودن را بخواهید. برای جذب کودکان به نظم بهتر است والدین ابتدا به آن‌ها در انجام کارها کمک کنند. برای تشویق کودکان به نظم و انضباط والدین می‌توانند از مشویق‌های معنوی، کلامی و تا جایزه‌های مادی کوچک استفاده کنند، برای مثال وقتی آن‌ها وسایل یا اتاقشان را مرتب می‌کنند یا دیدن این صحنه، خودشان را خوشحال نشان دهند و از آن‌ها سپاس‌گزاری کنند یا برای تشویق بیشتر غذایی که دوست دارند را برایشان درست کنند. والدین باید با کودکان قاطع برخورد کنند و به قانونی که می‌گذارند پایبند باشند. اگر زمانی که از آن‌ها می‌خواهید که اتاقشان را مرتب کنند اما با مشاهده سربیزی آن‌ها بلافاصله خودتان اتاقش را تمیز می‌کنید، باید بدانید که آن‌ها دیگر به راحتی به حرف شما گوش نمی‌دهند، چرا که آن‌ها در می‌یابند که هر چه بر زبان می‌آورد با هدف و منظوراتن فرق دارد. مرتب کردن اتاق فرزندتان در بلند مدت باعث از دست رفتن حس مسئولیت‌پذیری در کودکان می‌شود. / ایسنا

مهم‌ترین دوره برای شناخت از همسر

سرویس زندگی

در دوران عقد یکی از سنگین‌ترین و خطرناک‌ترین وظایف زندگی فرد بر عهده‌اش قرار گرفته و آن وظیفه‌ی شناخت دقیق و همه جانبه‌ی شباهت‌ها و تفاوت‌های وی با همسرش است.

شاید بتوان دوران عقد را مهم‌ترین زمان از زندگی مشترک دانست. بسیاری از افراد دوران عقد را دوران راحتی و آسایش دانسته و از آن به عنوان آخرین فرصت برای تفریح و خوش‌گذرانی قبل از شروع زندگی مستقل و تحمل بار سنگین مسئولیت‌های آن یاد می‌کنند ولی نباید از خاطربرد که در این دوران یکی از سنگین‌ترین و خطرناک‌ترین وظایف زندگی فرد بر عهده‌اش قرار گرفته و آن وظیفه‌ی شناخت دقیق و همه جانبه‌ی شباهت‌ها و تفاوت‌های وی با همسرش است.

تفاوت‌ها طبیعی است

وجود درجه‌ای از اختلافات گوناگون فردی، خانوادگی و خرده فرهنگی بین زوج‌ها بر هیچ‌کس پوشیده نیست. هرچند پیش از ازدواج و در مرحله‌ی انتخاب همسر باید تلاش کرد تا فردی را برای زندگی مشترک انتخاب کرد که حداقل تفاوت‌ها را با ما داشته باشد، اما علی‌رغم این تلاش بازهم وجود سطحی از تفاوت‌ها و اختلافات اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. تفاوت‌های فردی و فرهنگی زوجین تا آن‌جا که منجر به اختلافات عمیق و ریشه‌ای

نگردد، می‌تواند به تکامل متقابل زوجین و رشد و تعالی آنها کمک کند. به همین دلیل دو طرف باید سعی در شناخت همه جانبه‌ی این تفاوت‌ها نمایند. دوران عقد دوران شناخت ویژگی‌ها و انتظارات خود و طرف مقابل با هدف دست یافتن به یک تفاهم بنیادی و سازنده برای ادامه‌ی مسیر زندگی مشترک است.

مهم‌ترین دوره برای شناخت از همسر

در راستای دست یافتن به این شناخت و تفاهم، نقش مشاهده و روش‌های غیرمستقیم و غیرملموس قابل انکار نیست. بدین‌معنا که زوجین باید ارتباط گسترده و نزدیکی در شرایط و محیط‌های گوناگون با یکدیگر برقرار کرده تا با تمام مسائل و مشکلاتی که در آینده احتمال بروز خواهد رفت، آشنا شوند و آمادگی لازم را



برای بهترین و صحیح‌ترین برخورد در چنین شرایطی داشته باشند.

تفاوت‌های فردی و فرهنگی زوجین تا آن‌جا که منجر به اختلافات عمیق و ریشه‌ای نگردد، می‌تواند به تکامل متقابل زوجین و رشد و تعالی آنها کمک کند. به همین دلیل دو طرف باید سعی در شناخت همه جانبه‌ی این تفاوت‌ها نمایند.

ریشه کدورت‌های زوجین

در کنار این مشاهدات غیرمستقیم و موشکافانه، برقراری تعامل مستقیم و گفت‌وگوهای صمیمانه و به‌دوراز تظاهر و ناراحتی هم از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. بخش عمده‌ای از اختلاف‌نظرها و کدورت‌های همسران ناشی از سوءتفاهم‌هایی است که از طریق گفت‌وگوی بدون پرده و توأم