

تق‌ی‌زاده- امروزه به رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین مسئله آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر کرده است. بشر امروز هدف اصلی زندگی را که تعالی و شکوفایی انسان است، زیر پا گذاشته و این به دلیل نداشتن شیوه های صحیح زندگی است. امروزه بیشتر جوامع، آموزش های مختلفی را ارائه می کنند ولی درباره شیوه های درست زندگی، مهارت های لازم را به مردم نمی آموزند. مردم نیز همه کار می کنند به جز زندگی، برای همه چیز وقت دارند به جز زندگی. مهارت های زندگی چیست؟ مهارت

یعنی چه؟

مهارت یعنی توانایی انجام يك كار و مهارت های زندگی آن هایی هستند که به ما کمک می کنند تا زندگی خوب، شاد و موفقی داشته باشیم. برای رسیدن به این زندگی شاد

باید مهارت ها و توانایی های مختلفی داشته باشیم. برای مثال باید بتوانیم استعدادها و نقاط قوت خود را خوب بشناسیم و آن ها را پرورش دهیم، با دیگران ارتباط برقرار کنیم و روابط خوب و صمیمانه ای با آن ها

خود را بیان کنیم، مسائلی را که در زندگی با آن ها مواجه می شویم حل کنیم، خوب تصمیم بگیریم، وقتی دچار هیجان هایی مثل ترس، خشم، خجالت یا غمگینی

کنیم که به ما و دیگران صدمه نزند. در این جا با یکی از این مهارت ها آشنا خواهیم شد. مهارت شناخت خود یکی از مهم ترین عواملی است که به ما کمک می کند

داشته باشیم، این است که خود را بشناسیم، احساس خوبی نسبت به خود داشته باشیم و از کسی که هستیم شاد و راضی باشیم. فکر می کنید ویژگی های کسی که احساس خوبی نسبت به خود دارد، چیست؟

کارگاه جوان

داشته باشیم.

باید بتوانیم احساسات، آرزوها و خواسته های

می شویم با

آن ها کنار باییم و آن ها را به شکل درستی ابراز

زندگی خوب و موفقی

تعدادی از ویژگی های

چنین فردی

بدین شرح است :

رفیقانه

بعضی وقتا، بعضی موضوع ها از منظری به هم مربوط میشن که ممکنه به نظر دو موضوع متفاوت و بی ربط به هم باشن مثلا رابطه از دواج و ادامه دادن اون با موضوعی به نام محیط زیست و گرمایش زمین!!!!شاید در ظاهر نشه هیچ جوری ربطشو پیدا کرد اما قانونگذاران استرالیایی معتقدند ادامه زندگی مشترک برای زوجین به نفع انرژی و آب و هوای کره زمین است. یکی از قانونگذاران در مجلس این کشور به زوجین اعلام کرده که با ادامه زندگی مشترک خود به سیاره زمین و محیط زیست کمک می کنند. این مطلب پس از انجام تحقیقات در مورد تغییرات زندگی افرادی که از یکدیگر طلاق می گیرند، اعلام شده است. قانونگذاران استرالیایی اعلام کرده اند که تاکنون تصور می شد طلاق برای زندگی اجتماعی انسان ها مضر است و صدماتی به روح و جسم آن ها می زند. عموما افرادی که از یکدیگر طلاق می گیرند به وضعیت سلامت جسمی و روحی خود کمتر توجه می کنند. بیشتر می خورند و بیشتر به مصرف دخانیات روی می آورند و به آلودگی هوا اضافه می کنند. اما اخیرا مشخص شده افرادی که از یکدیگر جدا می شوند غذای جداگانه می خواهند و تمام مسائل زندگی آن ها باید جدا باشد. به همین دلیل خانه ها و مکان های جداگانه برای تامین گرما، سرما، پخت و پز و... نیاز به مصرف انرژی بیشتر دارد. در صورتی که اگر همسران به زندگی مشترک ادامه دهند، مصرف انرژی کمتر می شود و با همان انرژی گرمایشی، سوخت و... منزل گرم می شود. غذا پخته می شود و تمام مسائل لازم با صرف همان میزان انرژی، به مصرف چندین نفر می رسد. بدین ترتیب منابع و انرژی کمتر به هدر می رود و برای زندگی نسل های آینده نیز ذخیره می شود. لازم به ذکر است که نماینده ای که این مطالب را عنوان کرده، در خانواده ای متولد شده که ۱۶ فرزند دارند و ۲۲ سال با یکدیگر زندگی کرده اند.



■ تق‌ی‌زاده
یه روز خوب رو خراب کنه، آدم ها هستند.
... خیلی از روزها توسط دیگران خراب می شن ولی علت خراب شدن اون روز فقط اونا نیستند ... خود ما هم هستیم ...

روزمون خراب می شه... فکر می کنیم ... نمی تو نیم قضیه رو آنالیز کنیم ... دوست داشتیم واکنش بهتری نشون می دادیم ... خیلی اوقات می دونیم طرف آدم بدی بوده ولی باز نمی تو نیم خودمون رو مقصر ندویم و خلاص بشیم!

بذارید ببینیم قضیه از کجا شروع می شه ... همیشه به تضادی بین ما و یک نفر دیگه به وجود میاد ... داد می زنی ... داد می شنویم ... خیلی اوقات هم داد نمی زنی، حرف یا حرکتی تو هین آمیز می بینیم ... واکنش نشون می دیم طرف هم واکنش نشون می ده، داغ می شیم به حرف قلمبه می زنی به یارو، میایم خونه و تا صبح، روزها و هفته ها بعد درگیری ذهنی داریم ... مسئله اینه که ما معمولا به علت بوجود آمدن تضاد توجه نمی کنیم و این مسئله باعث می شه نتو نیم به خودمون مسلط باشیم و در نتیجه به اوضاع هم نمی تو نیم تسلط پیدا کنیم ...

علت بوجود آمدن اختلاف چیه؟

یا تقصیر از ماست

یا تقصیر از مانیست

یا سوء تفاهم باعث مسئله می شه

در حالت اول بهتره غرور رو کنار بگذاریم و معذرت خواهی کنیم ... لجاجت احمقانه ترین کار ممکنه ... البته واکنش افراد به خطای ما بعضی اوقات خیلی غیر منطقیه یعنی طرف بد میاد تو شکم آدم اما نباید پادمون بره رفتار اون بده ولی اشتباه از جانب ما بوده، این دوتارو باید بتو نیم تفکیک کنیم یعنی رفتار طرف هر طور باشه پادمون نره مقصر کیه ... خیلی اوقات خویه صریح باشیم: چرا فکر می کنی اگه عریده بزنی بهتره؟ حق با شماست من اشتباه کردم، اینو می شه محترمانه هم بگید چیزی از شما کم می شه؟ در خیلی از موارد روی طرف کم می شه در خیلی از موارد هم کم نمی شه (مشکل از خود طرفه ... شما دیگه کاری از دستتون برنمیاد جز دعا برای شفا و اصلا هم لازم نیست فکرتونو مشغول کنید چون رفتار شما عالی تر از این نمی شده) پادمه یه روز ورود ممنوع رفتم خانسی که از رو به رو می اومد بنا کرد به پوץ زدن، وقتی خواست از کنار رد بشه گفتم شرمند خانوم باعث مزاحمت شدم ... خانومه هم گفت: حیوونی دیگه!

خب ناراحت شدم ولی تقصیر من بود که ورود ممنوع رفته بودم و خانومه هم اگه خودش آدم بود در مقابل عذر خواهی رفتار بهتری می کرد... والسلام

و اما حالت دوم که تقصیر ما نیست: ببینید حتی اگه پدر آدم هم با پرخاش بخواد آدم رو متوجه اشتباهش بکنه، آدم قلبا نمی پذیره ... درستش اینه که بذیره ها ولی آدم همش منطق که نیست احساس هم هست ... آدم غرور هم داره ... پس توقع نداشته باشید آدمی که اشتباه می کنه با دادزدن و تلخ زبونی شما رو به راه بشه ... با آدم ها

این طوری بهتره

آرام و محکم صحبت کنید
... خیلی بهتر جواب می ده ...

من این

لحظه هارو

خیلی دوست

دارم وقتی که

دوتا آدم به این

شعور می رسن

که تضادها رو حل

کنند وظیفه ما اینه که با

فرض با شعور بودن طرف،

در رفع تضاد تلاش کنیم

و نذاریم قضیه از این

چیزی که هست بدتر

بشه! خیلی اوقات هم

طرف مقاومت می کنه

ولی بالاخره وجدانش بهش

می گه آدم باش.

خیلی اوقات همه چیز از سوء تفاهمات نشات می گیره و کسی مقصر نیست ... ای کاش صبر و تحمل داشت تا ببخود در گیر نشه ای

کاش اول مطمئن بشیم نه ما و نه طرف مقابل هیچ کدام تقصیر نداریم.

چند سال پیش سوار تاکسی شدم برای یک مسیر که کرایه اش سیصد

تومن بود ... وقتی رسیدیم، سیصد تومن دادم به راننده ... یارو گفت

می شه چهارصد تومن ... منم چون معمولا با راننده ها بحث نمی کنم

چهارصد تومن به یارو دادم و گفتم اشکالی نداره، من کرایه ها دستم

نیست ولی دیروز سیصد دادم ... یارو گفت: اونی که ازت سیصد گرفته

اسمش هالو بوده جنم!! منم گفتم: راستش اسمشو به من نگفت ولی از

اون خیابون تا این جا رو سیصد گرفت ... اینو که گفتم

یارو جا خورد و گفت: من واقعا معذرت می خوام فکر کردم شما اون

یکی خیابون سوار شدید ... ببخشید ... صد تومن پس داد! به

همین راحتی ... حالا اگه من می گفتم هالو باباته خوب بود؟

اما بعضی وقتا قضیه به حیثیت آدم گره می خوره، بعضی وقتا

متاسفانه آدم مجبوره با کسایی دهن به دهن بشه که ...!خدایش

زندگی کردن و تلاش برای زندگی بی برخورد داشتن سخته! واقعا اینو

جدی می گم خیلی وقتا خودمو دیدم که دارم از دست بعضی آدم‌فراز

می کنم؛ این بعضیا ممکنه دوست چندین ساله، رئیس، همسایه دیوار

به دیوار یا کسی باشه که برای بقای زندگیت به جورایی بهش نیاز داری

اما در عین حال ازش بیزار ی!! اگه با یه معذرت خواهی یا روی خوش

و چند بار سلام کردن و این جور برخوردای متمذانه مشکل حل بود؛

من باید الان هیچ گله ای از هیچ آدمی نمی داشتم اما مشکل دقیقا این

جاست که بعضیامون هر چی خوبی، محبت و توجه و احترام می بینیم،

برعکس، یه ادب تو پر توقع تر و بی تمدن تر می شم!

امروز بالاخره حساب به نفرو رسیدیم! بالاخره که می گم منظورم

فیزیکی هم زیباتر خواهد شد.

۱- باید در ابتدای کار برای خودتان الگویی

را که به نظر تان زیباست، انتخاب کنید.

۲- با عکس الگویی که انتخاب

کرده اید به نزدیک ترین و مطمئن ترین

جراح بینی مراجعه کنید. یادتان باشد

حاضرید هر چقدر که شد خرج کنید تا

دیگر بینی تان در افق دیدتان نباشد.

۳- برای تقلیل وزن، ورزش بهترین

راه حل است. ورزشی که بار وحیه خانم ها

بخورد. خواهش می کنیم ورزش هایی

مانند کشتی کج، جودو، بوکس، وزنه

برداری و راگبی را از ذهنتان بیرون کنید.

مطمئن باشید ورزش هایی مانند شطرنج،

بولینگ و تیراندازی با سلاح بادی هیچ

خصوصیات مثبت، توانایی ها و استعدادهای خود را می شناسد و آن ها را به کار می گیرد.

خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می شناسد، می پذیرد و سعی می کند آن ها را اصلاح کند.

موفقیت ها و شکست های خود را می شناسد، به موفقیت هایش افتخار می کند و از شکست هایش درس می گیرد. به خود و دیگران احترام می گذارد. برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کند.

مسئولیت اعمال و رفتار خود را می پذیرد.

کسی که احساس خوبی نسبت به خود دارد،

توانایی ها و استعدادهای خود را می شناسد

و نقاط ضعف خود را می پذیرد و می کوشد

نقاط ضعف خود را تقویت و اصلاح کند.

چنین ویژگی هایی نقش خیلی مهمی در

زندگی شاد و موفق دارد، چون کسی که خود

و دیگران را دوست دارد، در زندگی شاد

و خوشحال تر است و کسی که توانایی ها و

استعدادهای خود را می شناسند، برای موفق

شدن تلاش بیشتری می کند و موفق هم می شود.



اینه که

دقیقا ۷ ماهه دارم

تحملش می کنم: اول

با توجه، لبخند، ادب

و این جور چیزا! طرف یا

نگرفت یا این که می خواست

صبر منو محک بزنه! برای همین

بازم تحمل توام با همه چیزای خوب، تا

هیچ برخوردی و حتی یک دلخوری کوچیک هم به

وجود نیاد ... اما هر چه گذشت طرف جری تر شد و شاید به

خودش فکر می کرد من هالوام و بارم نیست که بهش بفهمونم رفتارش

خیلی زشته! آخه بعضیا هستن که در مقابل هر نوع رفتار شون منتظر

یه نوع واکنشن، و اگه از طرفشون چیزی نشنون، انگاری بهشون

بر می خوره، حالا اون چیز می تونه حتی ناسزا یا فحش باشه!

من همچنان تحمل می کردم تا این که طرف به خطوط قرمز

و مرز برافروختگی و خروش و طغیان نزدیک می شد ... من اما

همچنان اسوه صبر و مقاومت بودم که البته سکوت هم به آن اضافه

شده بود (از نظر من سکوت به یه نفر همیشه به حرفی براش داری

یعنی دیگه ارزششو پیش من از دست دادی اونم برای همیشه؛ یعنی

بدترین توهین؛ یعنی برو بهمیر (۱۰۰ اما طرف همچنان به اشتباهش

ادامه می داد، مثل اینن که احساس برتری و پیروزی هم می کرد،

باور کنید خیلی وقتا جلوی خودمو گرفتم اما فایده ای نداشت و

بالاخره همون جور می شد که اون می خواست ... من با همه

تحملی که داشتم کم آوردم ... اصلا افسوسشو

نمی خورم که چرا تسلیم شدم بلکه برعکس افسوس اینو می خورم

که چرا از اولش این قدر خودمو اذیت کردم و همون موقع کاری رو

که الان کردم، نکردم تا این همه مدت به زحمت نمی افتادم! ...

شما درس عبرت بگیرین و اگه دیدین کسی دنبال شرم می کرده

همون موقع و بدون فوت وقت دست بکار بشین و شر مورد نظر را

بهش برسوین والا مثل من، به ضرب المثل جنگ اول به از صلح آخر

می رسین!!!!!! باور کنید حالا که حششو گذاشتم کف دستش و

متوجهش کردم که رسما اهل هر نوع نزاعی نیستم اما اگه برام ضرورت

پیدا کنه از هیشکی کم نمیارم! ... باور کنید حالا حالم خیلی بهتره.



تاثیری بر کاهش وزن تان نخواهد داشت.

۴- اگر حس ورزش ندارید،

رژیم بگیرید. صبحانه اندازه یک

بند انگشت نان بخورید. ناهار هوا

بخورید و شام یک پر کاهو. مطمئن

باشید بعد از سه ماه اگر تنگ سینه

قبر ستون نبودید حتما یک گام دیگر

به الگویتان نزدیک تر شده اید.

فاز سوم(فاز نتیجه گیری):

اگر بعد از این مراحل به خانه رفتید

و به جای این که نامتان را صدا کنند به

شما بگویند جنفر یا آنجلیا یا کاترین

تعجب نکنید و الا که پیشنهاد می کنیم

دنبال یک شوهر نابینایی بگردید.