

سرویس زندگی

گاهی اوقات امیدواری با توجه به واقعیت زندگی و مشکلات آنقدر سخت و ناممکن است که انگار در یک اتاق کاملاً تاریک محبوس شده‌ای و در نهایت از یک روزنه، نور کوچک رخنه می‌کند.

گاهی اوقات امیدواری با توجه به واقعیت زندگی و مشکلات آن‌قدر سخت و ناممکن است که انگار در یک اتاق کاملاً تاریک محبوس شدی و در نهایت از یک روزنی نور کوچک رخنه می‌کند. تو اگر دلت، تنگ صبح آفتابی فرداست که گنجشک‌کان با صدای دلنشین بر بلندای درخت صنوبر می‌خوانند باید به روزنه بیاندیشی، تنها راه به بیرون همان روزنه است.

باور داشته باش جهان به همت تو ساخته می‌شود، پس همان نور کوچک در یک اتاق کوچک تاریک می‌تواند امیدت برای صبح آفتابی فردا باشد. برخیز رد نور را بگیر، تاریکی چیزی جز عدم نور نیست، شب همیشه در جهان فراگیر نیست و آفتاب در سحرگاهان از مشرق آرزو طلوع خواهد کرد. جهان همیشه به انسان لبخند نمی‌زند، با امید است که این فرداهای پر نور ساخته خواهد شد.

اما نباید از نظر دور داشت اگر امید داشتن آسان بود بسیاری از افراد در جامعه از اوج اقتدار گرفتار حسیض ذلت نمی شدند. در شرایط دشوار، حفظ هر گونه احساس امیدواری یا خوش بینی نسبت به آینده به طور کلی برای همه افراد ممکن است کاهش یابد.تصور هر آینده‌ای در این شرایط می‌تواند چالش برانگیز است. در این شرایط فکر کردن به آینده‌ای که در آن وقایع تا حدودی مثبت هستند، کمک کننده و امیدبخش است.

افراد می‌توانند به روش‌های متفاوتی درباره امید فکر کنند: می‌توان آن را به عنوان یک احساس در نظر گرفت، یا از آن به عنوان راهی برای ایجاد انگیزه در خود استفاده کرد. همچنین امید می‌تواند به عنوان بخشی از مکانیسم مقابله‌ای باشد که شما را از فقدان‌ها عبور می‌دهد.

امیدوار بودن می‌تواند به شما در تاب آوری کمک کند

امید یکی از مزایا ایجاد تاب آوری است. همچنین به انسان کمک می کند تا با سعی و تلاش مشکلات چالش‌برانگیز، آسیب زا یا بحران‌ها را کاهش دهند.

اما تاب‌آوری فقط توانایی تحمل یک مشکل نیست. از دید یک روانشناس متخصص در بهبود آسیب‌ها و مشکلات روانشناسی، تاب آوری به معنی دسترسی به همه توانایی‌های مقابله‌ای است. تاب آوری راهی برای کنار آمدن با ناملایمات و توانایی به دست آوردن دانش از آن ناملایمات است و ممکن است به شما کمک کند مکانیسم‌های مقابله‌ای خود را برای آینده بهبود بخشید.

پس از یک یا دو تجربه موفق می توان دید که چگونه امید، خوش بینی، و به طور کلی دیدگاه مثبت تر ممکن است با تاب آوری ایجاد شود. اگر در مدیریت برخی موقعیت‌ها به موفقیت دست پیدا کنید، در مورد خودتان، واقع بینانه تر می‌شوید. همانطور که کمی خوش بینی و امید ایجاد می‌کنید، به شما کمک می‌شود تا در مواجهه با مشکلات گریزناپذیر تصمیم‌های سازگانه‌تری بگیرید.

چگونه وقتی همه چیز فرومی‌ریزد امیدوار باشیم



از دست خواهی داد. در این لحظات، لطفا کمی مکث کنید، استرس را از خود دور کنید، یک نفس بکشید و به این فکر کنید که قدم های بعدی شما چه خواهد بود. گاهی اوقات همین کار کوچک و تاثیر گذار برای آرام کردن خود اقدامی ارزشمند است می توانید برای یافتن دوباره آن روح امید انجام دهید.

چگونه وقتی همه چیز فرو می‌ریزد امیدوار باشیم

در زمانی که همه چیز به یکباره فرو می‌ریزد احساس امیدواری واقعا سخت است. روانشناسان در این موقعیت توصیه می‌کنند با پذیرش موقعیت خود شروع کنید.برخی افراد به طور طبیعی حتی در شرایط دشوار خوشبین هستند، به طور کلی، تاب‌آوری چیزی است که در وهله اول مورد نیاز است. ابتدا از طریق تجربیات ما در دوران کودکی، به طور باقوه، و سپس با عبور از چالش‌های اجتناب ناپذیر زندگی. در نتیجه افرادی که ساده انگارانه به سرعت برای پوشش نقره‌ای امید تلاش کنند ممکن است در تلاش خود زیاد موفق نباشند. اگر در حال حاضر کسی هستید که شرایط برایتان سخت شده است یا حتی در تلاش برای خوش بین بودن احساس خوبی ندارید، بدانید که امیدواری لزوماً به این معنا نیست که فکر کنید همه چیز همیشه شگفت‌انگیز خواهد شد.

دکتر رامین علوی‌نژاد در این باره می‌گوید که برای امیدوار بودن نباید از احساس واقعیت سنجی خود کم کنید. نباید خودمان را فریب دهیم و فکر کنیم همه چیز الزاما خوب خواهد شد. امید در واقع فقط زمینه‌ای از انتظارات واقع بینانه به همراه قدرت تجسم بهبود شرایط درون روانی و محیطی است.

برای برخی افراد، ممکن است امیدوار بودن غیر قابل تجسم باشد. با توجه به نظریه‌های امیددروانشناسی دلیل این وضعیت می‌تواند موارد مختلفی باشد. در این شرایط گزینه‌های درمانی در پیش روی فرد قرار می گیرد. بهترین انتخاب همیشه سریع ترین خواهد بود. ممکن است نا امیدی دلالت مشخص یا عینی داشته باشد که در زمان کوتاهی برطرف شوند. اما در سایر شرایط به کمک تخصصی یک روانشناس نیاز خواهید داشت.

وقتی همه چیز بر علیه شماست کمی مکث کنید و تامل

وقتی احساس می‌کنید ناامیدی رهايت نمی‌کند اوضاع از کنترل خارج شده است. مدام با هجوم افکار منفی در ذهن انرژیت را

سعی کنید تا حدی از یک روال عادت گونه پیروی کنید

پرورش امید با توانایی تشخیص واقعی احساس خود در یک لحظه خاص شروع می شود. تشخیص اینکه ترجیح می دهید چه احساسی داشته باشید و از چه ابزارهایی در زندگی خود می‌توانید استفاده کنید از اولین مراحل تغییر در شماست. ممکن است با فعالیت‌های فردی یا شیوه‌های مراقبت از خود شروع شود، اما شامل مشارکت در روابط واقعی و سالم نیز می‌شود.

اول، از روال معمول خودمراقبتی شروع کنید. هر چیزی که در حال حاضر شما را شاد می‌کند یا باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید را در لحظه ثبت کنید.

شاید این کار، مشارکت در یک پروژه خلاقانه، بازدید مجدد از یک برنامه تلویزیونی مورد علاقه، یا فقط مجبور کردن خود به برنامه ریزی منظم وعده‌های غذایی خوشمزه باشد. اگرچه ممکن است کوچک به نظر برسند، اما این فعالیت‌ها پایه، اساس ایجاد انعطاف‌پذیری و امید هستند – حتی زمانی که شرایط واقعاً سخت است.

امید در قرآن

ادیان همیشه به پیروان خود امید می‌دادند در قرآن امید با واژگانی مانند رجا، أمل، تمنی و طمع آمده است. مطابق آموزه‌های قرآنی امید به معنای داشتن انتظار مثبت برای رسیدن به هدف و دارای حداقل چهار مؤلفه اصلی: اهداف، باور به اسباب و علل، توکل به خدا و تلاش است.

در آیات قرآن هدف، دستیابی به قرب الهی و مقام خلافت الهی است و تهذیب نفس، افزایش شوق و محبت به خدا و اصلاح و تربیت و صدور اعمال نیک از پیامدهای امید، در آموزه‌های اسلامی و آیات قرآن دانسته می‌شود. انسانی که از فقدان معنا در زندگی رنج می‌برد و امور زندگی مادی او را ارضا نمی‌کند، فقط اعتقاد به مبدأ هستی و امید به رحمت بی‌انتهای او و لقای پروردگار، روزنه‌ای در دل او می‌افکند که تسلی بخش روح خسته و آزرده او می‌گردد و هیچ‌گاه در فراز و فرودهای زندگی احساس تنهایی نمی‌کند./ ایسنا

دانستنی

هرچی سنگه پیش کفش تنگه

سرویس زندگی

بعد از اهمیت پوشش در بحث لباس، از منظر سلامت و حساسیت، کفش در درجه بالایی از اهمیت قرار می‌گیرد چراکه انتخاب نادرست آن می‌تواند عوارض متعددی را به همراه داشته باشد.

وقتی شاغل باشید و زمان زیادی را در بیرون از خانه سپری کنید شاید اهمیت کیفیت و راحتی کفشی که می‌پوشید برایتان بیشتر باشد. مطمئنا هیچ کسی دوست ندارد کفشی که می‌پوشد، پاهایش را آزار دهد، از آن جا که پا زمان زیادی در داخل کفش است اگر کفش مناسب نباشد قطعاً به پا آسیب می‌رساند مواردی مانند، درد‌های مفصلی، درد پاشنه، میخچه، خمیدگی انگشتها و ... از جمله عوارض کفش نامناسب است.

تاریخچه کفش در جهان و ایران

شاید برایتان جالب باشد که بدانید اولین کفشی که انسان به پا کرد چگونه بود و انسان از چه تاریخی شروع به پوشیدن کفش کرد. بر اساس یافته‌های تاریخی قدیمی‌ترین کفش به ۷ تا ۸ هزار سال قبل از میلاد مسیح برمی‌گردد که به صورت صندل بوده است و از گیاه مریم گلی تهیه می‌شد. در ایران نیز تصاویر و نقش برجسته‌های موجود نشان می‌دهد که مادها اولین کسانی بودند که از کفش استفاده می‌کردند کفش‌هایی شبیه جوراب که جنس آنها از چرم بوده، که به وسیله پابندهایی که از شلوارها آویزان بودند، روی پاها محکم می‌شدند.

اهمیت استفاده از کفش در دین اسلام

یکی از مواردی که در دین اسلام مورد توجه قرار گرفته است اهمیت پوشش پا است امام علی (ع) در این رابطه به یاران خود می‌فرماید: «کفش خوب، حافظ بدن و کمک بر نماز و پاکیزگی است». همچنین امام باقر(ع) می‌فرماید: «پوشیدن خُف (نوعی کفش راحتی)، نیروی چشم را افزایش می‌دهد».

خصوصیات و معیارهای کفش مناسب

جمله « پا قلب دوم انسان است» نشان می‌دهد که سلامتی پا تا چه اندازه مهم است بنابراین پوشیدن کفش خوب نه تنها راه رفتن، دویدن و انجام کارهای بیرون از منزل را آسان کرده، بلکه به حفظ سلامت بدن شما نیز کمک می‌کند. در ادامه به نکاتی اشاره می‌کنیم که می‌تواند به شما در انتخاب کفش مناسب کمک کند. در بیشتر افراد اندازه هر دو پا کاملاً یکسان نیست، بنابراین در انتخاب سایز کفش ملاک خود را پای بزرگتر در نظر بگیرید.

۱. کفشی که می خرید باید هم در ناحیه پنجه و هم در ناحیه پاشنه فیت و کاملاً اندازه پای شما باشد. ۲. هنگام پوشیدن آن احساس درد و ناراحتی نداشته باشید و با راه رفتن پاهایتان خسته نشود. ۳. کفش انتخابی تنگ نباشد که باعث فشار به ناخن ها و انگشتان پا شود. ۴. جنس کفش به لحاظ تنفس و گردش هوا خیلی مهم است. جنس چرم برای کفش از انواع دیگر مناسب‌تر است، زیرا چرم همانند پوست، هوا را عبور می‌دهد و قالب پا را به خود می‌گیرد.توصیه می شود صبح ها برای خرید کفش اقدام نکنید زیرا ، به طور معمول در طول روز پاها به علت ایستادن زیاد و راه رفتن متورم می شوند، پس اوخر روز بهترین زمان برای خرید کفش است. ۵. در بیشتر افراد اندازه هر دو پا کاملاً یکسان نیست، بنابراین در انتخاب سایز کفش ملاک خود را پای بزرگتر در نظر بگیرید. ۶. در زمان خرید کفش حتما جوراب بپوشید. چرا که ممکن است کفشی که بدون جوراب پا کرده اید کاملاً اندازه پای شما باشد اما اگر کفش را با جوراب بپوشید تنگ به نظر برسد. ۷. توصیه می شود صبح ها برای خرید کفش اقدام نکنید زیرا ، به طور معمول در طول روز پاها به علت ایستادن زیاد و راه رفتن متورم می شوند، پس اوخر روز بهترین زمان برای خرید کفش است. ۸. پاشنه استاندارد کفش برای پاهای معمولی ۲ تا ۴ سانتی متر است اگر بیشتر از این باشد ممکن است برای زانو و ستون فقرات ایجاد مشکل کند. ۹. قالب کفش ها با هم فرق می کند لذا در هنگام خرید به شماره کفش قبلی خود اکتفا نکنید و حتما کفش جدید را بپوشید و امتحان کنید. برای مثال اگر شماره پای شما در یک کفشی ۳۹ باشد ممکن است در کفش های دیگر، شماره ۳۹ برای شما مناسب نباشد. ۱۰. پنجه کفش باید پهن باشد اگر د پا چهارگوش به گونه‌ای که انگشتان دچار فشردگی نشوند. ۱۱. اندازه‌ی مناسب کفش حائز اهمیت است کفش باید حدوداً به اندازه‌ی ورود یک انگشت اشاره‌ی فرد در قسمت جلو و بغل کفش جا داشته باشد. ۱۲- از خریدن کفش‌های بزرگتر به این امید که در سال آینده امکان پوشیده شدن آن باشد خودداری شود؛ چون ممکن است سبب پینه شود.

عوارض پوشیدن کفش نامناسب

۱. انحراف انگشت شست پا ۲. ایجاد میخچه، پینه و تاول در انگشتان پا ۳. درد در ناحیه کمر ۴. درد‌های زانو و مفاصل ۵. درد پاشنه پا ۶. بروز بیماری نورویاتی ۷. بیماری پا در ورزشکاران ۸. فرو رفتن ناخن در گوشت پا ۹. خستگی های زودرس/ ایسنا

چند فرزندی نقطه مقابل بحران تک فرزندی

می‌گیرند، رفتارهای نامناسب دیگران بر روی روحیاتش اثر منفی بگذارد و او را سرخورده کند.

تاثیرات چند فرزندی این امکان را به خواهر و برادرها می‌دهد که از رفتارها و وظایف یکدیگر یاد بگیرند و محدودیت‌های خود را به خوبی بشناسند.

تاثیرات چند فرزندی، فواید بسیاری بر روی تربیت و رشد کودکان خواهد داشت. اثرات مثبتی که می‌تواند قبل از ورود فرزندان به جامعه، آنها را به خوبی آماده کند. با وجود شرایط اقتصادی سخت، شاید عده‌ای توان داشتن بیش از دو فرزند را نداشته باشند و خانواده‌ای کم‌جمعیت را ترجیح دهند. این مسئله به اوضاع و شرایط خانوادگی بستگی دارد، با این وجود مزایای چند فرزندی بسیار بیشتر از معایب آن بر روی کودکان است. اگر هم توان کنترل خانواده پرجمعیت را ندارید، بهتر است مراقب رفتارها و برخوردهای خود با فرزندان باشید تا از کودک محوری در خانواده جلوگیری کنید.

به شرایط تجربه می‌کنند. توصیه می‌شود برای این فرزندان تربیت دقیقی را در نظر بگیرید؛ زیرا این امکان وجود دارد که:

اعمال و رفتارهایشان بیش از بقیه زیر ذره بین قرار بگیرد.

کودکان به فردی خرابکار و غیرقابل تحمل تبدیل شود.

بیش از حد مورد توجه و محبت قرار بگیرد.

کمتر به دنبال ماجراجویی باشند.

فرصت کافی برای همبازی و وقت گذراندن با کودکان هم سن خود را نخواهند داشت.

ممکن است کودکان تک فرزند به رفتارها و توجهات والدینش عادت کنند و زمانی که در محیط جامعه قرار

می‌شناسند و می‌توانند آنها را در خود بسازند. به علاوه فرزندان به خوبی یاد می‌گیرند که چطور پشتیبان یکدیگر باشند و به هم در کارها کمک کنند. همچنین رعایت حق و حقوق خود و دیگر افراد خانواده را به خوبی یاد می‌گیرند. بنابراین تاثیرات چند فرزندی مخصوصاً بر روی کودکان برای حضور در جامعه بسیار مهم است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

معایب و مشکلات تک فرزندی در خانواده چیست ؟

اگر به تربیت کودکان تک فرزند اهمیتی داده نشود، آنها به افرادی خودخواه و زیاده خواه تبدیل می‌شوند. در واقع این کودکان چالش‌های متفاوتی را نسبت

روابط صمیمی‌تر و نزدیک‌تر بین فرزندان

در یک خانواده پرجمعیت فرزندان یاد می‌گیرند که چطور با هم همکاری کنند. در مشکلات از هم کمک بگیرند، احساس تنهایی نکنند و از نظرات بیشتری استفاده کنند. در یک خانواده پرجمعیت، فرزندان به خوبی می‌آموزند که چطور داشته‌های خود را با هم تقسیم کرده و از آن استفاده کنند. در واقع افراد خانواده با هم روابط صمیمی‌تر و نزدیک‌تری خواهند داشت که این موضوع اصلی‌ترین مسئله در شکل‌گیری روابط و عواطف هر فرد محسوب می‌شود. اگر کودکان خواهر و برادر داشته باشند دیگر با بی‌حوصلگی روزمرگی خود را سپری نخواهند کرد و به نوعی سرگرم هستند. همچنین کودکان خانواده پرجمعیت، راحت‌تر شخصیت‌ها را

سرویس زندگی

اگر کودکان خواهر و برادر داشته باشند دیگر با بی‌حوصلگی روزمرگی خود را سپری نخواهند کرد و به نوعی سرگرم هستند. همچنین کودکان خانواده پرجمعیت، راحت‌تر شخصیت‌ها را می‌شناسند و می‌توانند آنها را در خود بسازند. ایسنا نوشت، کودکان خانواده پرجمعیت، راحت‌تر شخصیت‌ها را می‌شناسند و می‌توانند آنها را در خود بسازند. به علاوه فرزندان به خوبی یاد می‌گیرند که چطور پشتیبان یکدیگر باشند و به هم در کارها کمک کنند.

همچنین رعایت حق و حقوق خود و دیگر افراد خانواده را بهتر می‌آموزند.