

## شادی را انتخاب کنید

وقتی انتخاب می کنید که از زندگی تان لذت ببرید دیگر مهم نیست که کجا هستید یا چه حرف ها و نظرات منفی ای در موردتان گفته می شود. در این صورت باز هم شادی و خوشبختی را پیدا می کنی، چون شادی به اینکه کجا هستی ربطی ندارد، به کسی که هستی مربوط می شود.

## اقدامات لازم جهت شاد بودن

۱. از مقایسه کردن خودم با دیگران و کسی که فکر می کردم قرار بوده باشم نیز دست برداشتم. تنها فردی که باید از او بهتر باشی کسی است که دیروز بوده ای.

۲. اطرافم را پراز انرژی های مثبت کردم.

تو همان کسی میشوی که در گوشت خوانده می شود.

۳. چیزهایی را که خوشحالم می کردند مشخص کردم و همان کارها را انجام دادم.

شما مسئول زندگی خودتان هستید و هیچ چیزی وجود ندارد که به شما بگوید حق زندگی کردن ندارید.

## زن ها یکدیگر را قضاوت می کنند

- ما اغلب از افرادی که اطرافمان را پر کرده اند تأثیر می پذیریم و شبیه آنها می شویم. دنبال گروهی باشید که باعث پیشرفت یکدیگر می شوند.
- اگر اهل قضاوت کردن هستیم، باید تلاش بیشتری برای کنترل خودمان بکنیم. به جای نکات منفی به دنبال نکات مثبت باشیم.
- معمولا قضاوت و غیبت کردن از عدم اعتماد به نفس نشئت می گیرد. اول از همه به خودتان مراجعه کنید و ببینید اشکال کار کجاست.

## احترام به خود

مردم به همان اندازه ای به شما احترام می گذارند که به آنها اجازه می دهید. اگر برای خودت ارزش قائل نباشی هیچ کس برای تو ارزش قائل نخواهد بود.

گاهی اوقات تصمیم به تمام کردن یک رابطه، حتی اگر به قیمت شکسته شدن قلبتان تمام شود، بزرگ ترین لطف در حق خودتان است.

## رویایها

از رویاهایمان دست می کشیم، چون به دست آوردنش مشکل است و یا خیلی طول می کشد.

شاید هر بار فقط ذره ای در راه رسیدن به هدفتان پیشرفت کنید؛ شاید شما هنوز در نقطه شروع مانده اید و همه دارند از شما جلو می زنند. روزهایی هست که آنقدر احساس ناامیدی می کنید که دلتان می خواهد گریه کنید.

این کار را انجام دهید، گریه کنید.

بعد اشک هایتان را پاک کنید، صورتتان را بشویید و به راهتان ادامه دهید.

## راه های رسیدن به رویا

1. جسارت: به آنچه بر سر راهتان قرار می گیرد توجهی نکنید و تمام حواستان به هدفتان باشد.

2. راه های جانبی: از جواب «نه» ای که می شنوید به عنوان نشانه ای برای تغییر مسیر استفاده کنید.

3. کاغذی که اهدافتان را رویش نوشته اید جایی جلوی چشم هایتان قرار دهید.

**برای این که بهترین مادر دنیا باشید:**

1. از شبکه های اجتماعی دوری کنید. چون به شما این حس را میدهد که انگار نادیده گرفته شده اید یا اینکه زندگی تان، اتاق بچه تان و بدن بعد از حاملگیتان باید شبیه همان چیزی باشد که روی اینترنت دیده اید.

[www.afkarmosbat.org](http://www.afkarmosbat.org)  
[www.afkarmosbat.ir](http://www.afkarmosbat.ir)

به سایت ما وارد شوید و بهترین و به روز ترین کتاب ها را از همه جا ارزان تر تهیه کنید

2. از خانه بیرون بروید. نوزادتان را توی کالسه بگذارید و برای قدم زدن بیرون بروید.

به خودتان یادآوری کنید که خارج از خانه تان زندگی در جریان است و شما جزئی از آن هستید.

۴. درمورد احساساتتان با یک نفر دیگر صحبت کنید. روشی مؤثر برای غلبه بر افکار نادرست این است که درباره شان با صدای بلند با یک دوست صحبت کنید.

## اهداف

زمان بندی خدا حرف ندارد، و احتمال بسیار زیادی وجود دارد که با قرار نگرفتن در جایگاهی که فکر می کردید به آن می رسید، دقیقا به جایی برسید که برایتان مقدر شده است.

## راه های رسیدن به اهداف

1. نوشتن اهداف: وقتی نوبت به پایه ریزی هدفی می رسد، نوشتن همه چیز روی کاغذ الزامی می شود. اگر رؤیایی برای خودتان دارید، آن را بنویسید. نوشتن کلمات روی کاغذ قدرت بسیاری با خود به همراه دارد.

۲. با صدای بلند درباره اش صحبت کنید. به زبان آوردن اهدافتان نیز مهم است. چون گاهی حتی برای خودمان هم سخت است که قبول کنیم چنین اهدافی داریم. وقتی آنها را به زبان می آورید حتما با قدرت و قاطعیت این کار را بکنید.

۳. ایجاد یک تابلوی تصویری: از تصاویر افراد دیگر برای درست کردن نقشه رؤیاهای خود استفاده کنید.

## روش های گذر از روز های سخت

1. شرکت در جلسات روان درمانی

۲. درباره اش حرف بزنید. نه فقط با روانشناس که حتی با یک شخص قابل اعتماد دیگر

۳. به آن اتفاق فکر کنید تا کنترل افکارتان را دوباره به دست بگیرید.

## هرچه بیشتر صادق باشید بودن در شرایط برایتان ساده تر می شود

1. غوطه ور شدن: یافتن شجاعت برای صادق بودن در مورد کسی که هستید یا دورانی که پشت سر می گذارید مثل شیرجه زدن در عمق استخر و تلاش برای شناکردن هنگام برخورد با آب سرد است. لزوما لذت بخش نیست اما همین که وارد آب شوید کار تمام است.

۲. به دنبال کسانی باشید که حقیقت را می گویند. اطرافتان را پر از افرادی کنید که آنها هم دورانی سخت را به خاطر صادق بودن در مورد احساساتشان پشت سر گذاشته اند.

۳. دنبال داستان های مشابه خودتان بگردید، افرادی که شما را درک کنند.

## پذیرفتن واقعیت

خودآگاهی یکی از مهم ترین مهارت های موجود در دنیاست. من تا مدت ها به اثرات منفی الکل دقت نکرده بودم تا اینکه یک روز بالاخره خودم را وادار به پذیرش واقعیت و کسی که هستم و اتفاقاتی که در جریان است، کردم.

انکار ضعف کار آسانی ست خصوصا اگر در ارتباط با مراقبت از خود و کنار آمدن با شرایطی دشوار باشد؛ در حالی که قدم اول برای حل یک مشکل، اقرار به داشتن آن مشکل است.

## از بین بردن وسوسه

اگر با میزان مصرف نوشیدنی های الکلی در کشمکش هستید، دسترسیتان را به انواع آن ها از بین ببرید.

اگر وقتی دچار استرس میشوید در مصرف شیرینی زیاده روی می کنید، شیرینی در خانه تان نگه ندارید. مشخصا مبارزه واقعی اثرات عمیق تری نسبت به برخورد سطحی دارد. وقتی آنچه به آن معتاد شده اید در دسترس و درست روبه رویتان قرار داشته باشد راحت تر وسوسه می شوید.