۱۲ ویژگی بارز افراد سالم از لحاظ روانی

داشتن احساس خوب نسبت به خود، پذیرش زندگی، روابط پایدار و... از مهم‌ترین ویژگی‌های یک شخصیت سالم است

ویدا ادبی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

سلامت روان چیزی بیش از فقدان بیماری روانی است، این شامل احساس شما درباره خود و نحوه سازگاری شما با رویدادهای زندگی است، سلامت روان شما بر احساس و رفتار شما در زندگی روزمره تاثیر می‌گذارد. سلامت روان به جای فقدان بیماری روانی به ویژگی‌های مثبت اشاره دارد اما افرادی که از نظر روانی سالم هستند، چه ویژگی‌هایی دارند؟

۱ نسبت به خود احساس خوبی دارند
آن‌ها آن‌چه را که هستند می‌پذیرند و زندگی خود را بر اساس آن‌چه مردم فکر یا احساس می‌کنند پیش نمی‌برند. آن‌ها می‌دانند شفقت به خود برای زندگی و رشد مهم است.

۲ تحت تاثیر احساسات قرار نمی‌گیرند
افراد سالم می‌دانند که از نظر روانی باید احساساتی مانند ترس، خشم، عشق، حسادت، احساس گناه یا اضطراب را کنترل کنند. آن‌ها با تمرکز بر افکارشان احساس‌شان را کنترل می‌کنند و می‌دانند کنترل احساسات خود در هر زمان یک نبرد برنده است.

۳ روابط شخصی پایدار و رضایت‌بخشی دارند
مهم نیست که چقدر زمان برای بهبود سلامت روانی و عاطفی خود اختصاص می‌دهید، باز هم به همراهی دیگران نیاز دارید تا بهترین احساس و عملکرد را داشته باشید. افراد دارای سلامت روانی به کسانی که شایسته آن هستند احترام می‌گذارند و منابع خود (زمان، پول، انرژی و...) را برای افراد سمی هدر نمی‌دهند یا رفتار مزاحم آن‌ها را تحمل نمی‌کنند.

۴ ورزش می‌کنند و غذای خوب می‌خورند
ذهن، جسم و روح شما به هم مرتبط هستند. افراد سالم درک می‌کنند که همه این‌ها چقدر برای دیگران مهم است. یعنی مطالعه کنید، چیزهای جدید یاد بگیرید، بدن خود را به حرکت درآورید و به درستی به آن سوخت دهید.

۵ قادر به پذیرش زندگی هستند
ناامیدی‌ها حتما اتفاق می‌افتد. افراد سالم درک می‌کنند که ناامیدی برای همه اتفاق می‌افتد، آن را می‌پذیرند، از آن درس می‌گیرند و ادامه می‌دهند.

۶ حد و مرز خود را می‌شناسند
افراد سالم مرزهای خود را می‌شناسند و از پایبند ماندن به آن‌ها نمی‌ترسند. افراد قوی می‌دانند چه زمانی نه بگویند. سعی نمی‌کنند همه را راضی نگه دارند. حقیقت این است که مهم نیست چه کسی هستید و چه کاری انجام می‌دهید، همیشه افرادی خواهند بود که شما را دوست ندارند و شما هم، همه را دوست ندارید.

۷ در صورت امکان روابط آسیب‌دیده را می‌بخشند و ترمیم می‌کنند
افراد سالم می‌بخشند. ممکن است زمان ببرد اما آن‌ها به خود اجازه می‌دهند تا غصه بخورند و با تمام احساساتی که پس از آسیب‌دیدگی به وجود می‌آید کنار بیایند. در صورت امکان روابط آسیب‌دیده را ترمیم می‌کنند اما همچنان می‌دانند چه زمانی بهتر است به یک رابطه برای همیشه پایان دهند.

۸ برای پیشرفت شخصی ارزش زیادی قائل هستند
افراد سالم ارزش پیشرفت شخصی را درک می‌کنند. آن‌ها رشد می‌کنند و از مربیان و افرادی که آن‌ها را تحسین می‌کنند یاد می‌گیرند تا بتوانند رشد کنند.

۹ می‌توانند برای دیگران خوشحال باشند
ظرفیت شاد بودن برای دیگران و این که آن‌ها بدانند برایشان خوشحال هستید، جنبه مهمی از سلامت روان است. یعنی افراد سالم می‌توانند فراتر از رنج و درد خود نگاه کنند و برای دیگران خوشحال شوند.

۱۰ خودشان تصمیم می‌گیرند
افراد سالم از نظر روانی درک می‌کنند که در نهایت مسئول زندگی خود هستند. آن‌ها می‌دانند هر تصمیمی بگیرند به شکل دادن واقعیت کمک می‌کند. این تصمیمات که در طول یک عمر ترکیب می‌شوند سرنوشت نهایی ما را می‌سازند.

۱۱ برای خود و دیگران احترام قائل هستند
آن‌ها می‌دانند که احترام مهم است. به این معنا که شما هر شخصی را همان‌طور که هست بپذیرید، حتی زمانی که با شما متفاوت است یا با او موافق نیستید. احترام باعث ایجاد امنیت و اعتماد می‌شود.

۱۲ با افراد دیگر راحت هستند
نیازی ندارند که دیگران را تحت تاثیر قرار دهند یا متفاوت رفتار کنند یا سعی کنند شخص دیگری باشند. زمانی که در جمع به صورت فردی یا گروهی هستند کاملا خود را باور دارند و پذیرفته‌اند و با آن‌چه هستند راحت‌اند.

زندگی رو زهر خودت نکن

توقعات بی‌جا یکی از رفتارهایی است که باعث می‌شود از زندگی لذت نبریم

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار

از دنیای روان‌شناسی

همه ما دوست داریم زندگی خوب و شادی داشته باشیم؛ بدون نگرانی، بدون حس بد و بدون دردسر اما گاهی اتفاقاتی را رقم می‌زنیم که نتیجه‌شان تلخکامی در زندگی می‌شود. توقعات بی‌جا از دیگران یکی از زمینه‌های سلب شادی و رضایت از زندگی است. وقتی از چیزی که در کنترل ما نیست بیشتر از حد معمول انتظار داشته باشیم مدام ناکامی و سرخوردگی سراغ ما می‌آید و سطح رضایت‌مان از زندگی کم می‌شود اما چه توقعاتی اشتباه است؟

۱) ذهن‌خوانی | اگر توقع داشته باشیم دیگران مدام ذهن ما را بخوانند و حال بد ما را بفهمند مسیر اشتباهی را انتخاب کرده‌ایم. مشکلات زندگی برای همه هست و در گیرودار زندگی و هزاران اتفاق و دردسر، قرار نیست دیگران از لحن یا حس و حال ما متوجه شوند که به کمک یا درد دل نیاز داریم. شاید ما فکر کنیم دیگران حال بد ما را به روی خودشان نمی‌آورند یا برای‌شان بی‌اهمیت هستیم، اما در بیشتر مواقع قرار نیست نزدیکان ما صرفاً بر اساس لحن و زبان بدن ما متوجه عمق مشکلات ما شوند و کاری انجام دهند.

۲) زندگی تعطیل | اگر اطرافیان‌تان از مشکلات و دردسرهای شما مطلع شدند قرار نیست زندگی‌شان را به خاطر شما تعطیل کنند. شاید در مواردی خاص و بر حسب ضرورت و اولویت این رفتار هم لازم باشد اما قرار نیست یک دوست مسافرت خانوادگی‌اش را به تعویق بیندازد یا برادرتان چند روز مرخصی بگیرد تا به مشکل شما رسیدگی کند. سعی کنید در حدی روی کمک دیگران حساب کنید که هم مسئولیت زندگی‌تان را نادیده نگیرید، هم اگر دیگران کمکی نکردند ناراحت نشوید و هم کارتان روی زمین نماند.

۳) جبران کن | شما زمانی کمکی به کسی کرده‌اید اما قرار نیست او هم در موقعیت مشابه آن را جبران کند. شما بر حسب وظیفه اخلاقی و انسانی به همنوع خود کمک کرده‌اید، دیگران هم بهتر است به شما کمک کنند اما نباید تصور کنید که آن‌ها حتماً و در هر شرایطی قرار است کار خوب شما را جبران کنند. این که یک نفر قدردان زحمت ما نباشد اتفاق تلخی است اما متاسفانه ممکن است این اتفاق رخ دهد. پس گام اول این است که خودتان دنبال حل مشکل باشید و هیچ‌وقت به امید جبران به کسی کمک نکنید؛ بلکه کمک‌تان را یک وظیفه اخلاقی بدانید. نکته دیگر این که قرار نیست اگر کمک‌تان جبران نشد شما از کمک دست بکشید.

۴) فقط موافق باش | نباید انتظار داشته باشیم دوستان، همکاران یا خانواده، صرف رابطه کاری یا خانوادگی با همه تصمیمات و رفتارهای ما موافق باشند و از انتخاب و هویت شخصی‌شان به خاطر ما فاصله بگیرند. چنین توقعی کاملاً اشتباه است، چون خود ما هم به صرف احترام به دیگران حاضر نیستیم پا روی اولویت‌ها، انتخاب‌ها و ارزش‌های‌مان در زندگی بگذاریم.

۵) احترام بگذار | اگر شما به خودتان، استعدادها، توانایی‌ها، عملکردها و... احترام نمی‌گذارید نباید توقع داشته باشید دیگران شما را جدی بگیرند و احترام لازم را به شما بگذارند. اگر شما در کلام یا عمل، خودتان را نفی کنید در نگاه دیگران هم کوچک می‌شوید. تخریب شخصیت خود همان قدر بد است که خود بزرگ بینی.

با دوستی که یکهو دشمنم شد، چه کنم؟

دوستی دارم که سابقه رفاقت‌مان با هم از ۲۰ سال گذشته است. خیلی رفیق بودیم تا این که یکهو تبدیل به دشمنم شد! من چند بار به او سر زدم ولی این‌قدر بد و غیرمحترمانه با من برخورد کرد که بی‌خیالش شدم. یادم هست وقتی مادرش فوت کرد، شهر دیگری بودم، سریع خودم را برای تسلیت رساندم اما او برای فوت برادرم، حتی با من تماس هم نگرفت. توان بخشیدنش را ندارم و هر وقت یادش می‌افتم، حس بدی دارم. چه کنم؟

تینا امیری | روان‌شناس بالینی و دانش‌آموخته انستیتو روان‌پزشکی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، زمانی که فردی در دوران کودکی‌تان حضور دارد و در آن دوران، نقش مهمی را مانند آن‌چه دوست‌تان برای شما داشته ایفا کرده است، بدون شک نقش مهمی را در دنیای روانی شما به خود اختصاص خواهد داد. بنابراین تجربه احساسات ناخوشایند همانند آن‌چه شما تجربه کرده‌اید نه تنها اجتناب‌ناپذیر که بسیار طبیعی و قابل پیش‌بینی است. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

با تعریف روان‌شناسانه بخشش آشنا شوید
بخشش به معنای این نیست که اشتباهات فرد را انکار کنید یا این که دیگر حق ندارید درباره آن‌چه رخ داده است، احساساتی را تجربه کنید. بخشش حتی به این معنی نیست که مجبورید ارتباطات خود را با شخص مدنظر به همان شکلی که بوده است، ادامه دهید یا این که اتفاقات رخ داده را فراموش کنید. بخشش در علم روان‌شناسی در واقع رها کردن قضاوت فرد مدنظر و نارضایتی از فردی است که در حق شما اشتباهاتی را مرتکب شده است. در واقع شما خود را از نقش قربانی خارج و سعی می‌کنید آن‌چه را که باعث شده است فرد دست به آن اشتباهات بزند، صرف‌نظر از این که چقدر منطقی یا غیرمنطقی است درک کنید. از سوی دیگر به یاد داشته باشید که بخشش یک فرایند تدریجی است و رفته‌رفته رخ می‌دهد و می‌تواند در یک برهه زمانی کامل شود.

گلایه‌ها را به دوست‌تان گفته‌اید؟
در سوال خود نگفته‌اید که آیا درباره احساسات و افکار خود با دوست‌تان صحبت کرده‌اید یا خیر؟ از آن‌جا که در دوستی‌تان در چند مرحله نارضایتی از وی را احساس کرده‌اید، دانستن این که در آن موقعیت‌ها چه عکس‌العملی نشان داده‌اید حائز اهمیت است. در واقع در صورتی که در یک ارتباط نزدیک، کدورت‌های کوچک‌تر حل نشود، رفته‌رفته توانایی فرد برای بخشش کاهش می‌یابد و ممکن است رابطه ناگهان از دست برود. بنابراین این که از دوست‌تان بخواهید برای شما دلایل رفتارش را توضیح دهد، می‌تواند مفید باشد.

نحوه انجام این عمل بسیار مهم است. در واقع شما باید به گونه‌ای این موضوع را مطرح کنید که خالی از پیش‌داوری و قضاوت باشد. شما صرفا درباره احساسات و انتظارات خود صحبت می‌کنید و اجازه می‌دهید تا دوست شما هم نظرات خود را مطرح کند. گاه مسائل آن‌طور نیست که به نظرمان می‌رسد. ممکن است مشکلاتی در زندگی مشترک دوست‌تان وجود داشته باشد که شما از آن بی‌خبر هستید یا دلایل دیگری که شما از آن اطلاعی ندارید. در هر حال می‌توانید در یک گفت‌وگوی دو نفره، احساسات و افکار خود را با دوست‌تان در میان بگذارید و اجازه دهید او هم آن‌چه را که فکر و تجربه می‌کند، بیان کند. این فرایند می‌تواند به تسریع بخشش و رهایی از احساسات ناخوشایند کمک کند.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن آب و خاک خراسان
(در حال تصفیه) به شماره ثبت ۷۸۲۸ تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۶/۲۷
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مسکن آب و خاک خراسان ساعت ۱۶ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۰۷ در محل تالار مجتمع رفاهی کارگران واقع در میدان شهید کاوه (رضا شهر) به طرف بزرگراه شهید کلانتری (ادامه بلوار پیروزی) روبروی فرماندهی یگان ویژه با دستور ذیل برگزار میگردد
۱. استماع گزارش هیات تصفیه و ناظر
۲. طرح و تصویب نحوه پرداخت هزینه های مانده تا اخذ پایانکار بهره برداری و سند مالکیت اعضاء
۳. طرح و تصویب خسارات وارده توسط اعضایی که به تعهدات مالی خود در موعد مقررعمل نکرده یا نمی نمایند : اخراج عضو بر اساس ماده ۱۷ اساسنامه و یا به میزان بدهی عضو مستنکف تعیین بخشی از سهم و یا واحد متعلق به عضو متخلف براساس قیمت تمام شده به نفع شرکت تعاونی و یا اعمال خسارت تاخیر تادیه تعهد به میزان ۲۵٪ مبلغ بدهی به ازای هر ماه شمسی به نفع شرکت تعاونی ،طرح وتصویب ۵٪ مبلغ قسط به ازای هر ماه بعنوان پاداش خوش حسابی برای اعضایی که پیش از موعد مقرر شده نسبت به واریزی قسط تصویب شده اقدام می نمایند
۴.اتخاذ تصمیم در خصوص اعمال مدیریت واحد در برج ها تا زمان اتمام ماموریت هیات تصفیه
۵. طرح و تصویب بودجه شارژ ساختمان در صورت تصویب بند 4
تذکر: در صورتی که حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالت نامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار واگذار نماید در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت وغیر عضو فقط یک رای با وکالت می تواند داشته باشد .عضو متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود در تاریخ های ۱۴۰۱/۰۷/۰۲ (شنبه) - ۱۴۰۱/۰۷/۰۴ (دوشنبه) و۱۴۰۱/۰۷/۰۶ (چهارشنبه)از ساعت ۱۶ الی۱۸ به دفتر تعاونی واقع در محل پروژه با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت صدور برگه ورود به مجمع حضور یابند. هیات تصفیه شرکت تعاونی مسکن آب و خاک
۱۴۰۱۸۷۹۱۰/م

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۷۶۵ م ۴۲ به شماره موتور ۱۲۴۸۷۰۲۷۷۵۵ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۰۸E۷۰۵۸۰۱ بنام الیاس حسین پور حجار مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۷۸۶۹/م

برگ سبز خودرو پژو 206TU3 مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۶۲۸ ص ۷۳ به شماره موتور ۱۶۵۸۰۱۵۹۲۰۸ به شماره شاسی NAAP03EE1KJ318686 بنام محبوبه بیرقداری کرهرودی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۷۸۶۲/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو دوو ماتیز مدل ۸۰ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۲۲۹ و ۸۲ به شماره موتور ۵۷۱۰۸۶ به شماره شاسی IR۸۰۱۵۵۰۲۲۶۳۵ بنام منصور رضادادی کاریزنوی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۷۸۲۴/م

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پراید مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۹۲۶ط۳۹ ایران ۳۲ به شماره موتور ۰۱۰۰۲۲۹۱ و شماره شاسی S1412283382326 به نام جواد رهنما نقاب مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۷۸۵۲/ش

برگ سبز خودرو پژو آردی مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۶۵۹ ی ۳۴ به شماره موتور ۲۲۳۶۸۲۱۲۷۱۷ به شماره شاسی ۸۲۱۱۲۹۲۷ بنام علیرضا روحانی پور مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۷۸۶۸/م

تعداد ۳ برگ سفته به شماره های : ۲۶۷۹۴۲ و ۲۶۷۹۴۳ و ۲۶۷۹۴۴ متعلق به اینجانب سید وحید باب الحوائجی مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۸۷۸۲۹/م

پلاکت تراکتور فرگوسن به شماره پلاک ایران ۱۲- ۸۱۹ ک ۳۹ به شماره موتور LFW۵۱۷۴J به شماره شاسی ۰۸۵۶۸۹ مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۷۸۸۶/م

آثار تبلیغ در استمرار آن است
از دل برود، هر آنکه از دیده رود

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* با تشکر از مطلب خوب راه و رسم خرید نوشت‌افزار. انصافا وسایل ایرانی چند سالی است که کیفیت خوبی پیدا کرده‌اند و کم از وسایل خارجی ندارند. البته کاش کمی ارزان‌تر بودند.
* گفت‌وگو با راننده ۱۹ ساله خیلی خوب بود. من هم عاشق رانندگی هستم ولی نمی‌دانستم از کجا باید شروع کنم. @آرمین
* ما آدم‌ها چیزهایی داریم که تا هستند درکشان نمی‌کنیم، مثل همین خواب راحت شبانه. چند وقته بی‌خوابی شدید گرفتم و آرزوی شب‌هایی رو دارم که تا چشمام رو می‌بستم خوابم می‌برد. از این نعمت‌ها فراوان هستند که درکشان نمی‌کنیم.
* مطلب خرید نوشت‌افزار را در کانال مدرسه‌مان قرار دادم تا والدین دانش‌آموزان در انتخاب نوشت‌افزار دقت کنند و آن‌ها را درست بخرند. ممنون از شما
* چقدر از خاطرات دهه شصتی‌ها می‌نویسید؟ کمی هم از خاطره‌های ما دهه هفتاد و هشتادی‌ها بنویسید.
* در نوشته روبه‌رو شدن با دخالت‌های خانواده همسر، موارد خوبی گفتید ولی انجام دادن‌شان سخت است!
* لطفا در زندگی سلام طرز تهیه کاچی را هم آموزش دهید. با تشکر