

آدم‌های همیشه شاکی

آشنایی با ۳ عادت مخرب افرادی که همیشه ناراضی هستند و همین ویژگی باعث احساسات منفی شدید در خود و اطرافیان می شود

دکتر اناز علوی | متخصص روان شناسی

محوری

گاهی اوقات شرایط زندگی باعث می شود احساسات خوشبختی نکنید، ولی بخشی از این ناراضایتی به دلیل تفکر خودتان است. در واقع، اغلب اوقات، تفکر، رفتار و عادت‌ها نقش خیلی مهمی در این مسئله ایفا می کنند. در این مطلب با ۳ عادت مخرب افراد همیشه ناراضی آشنا می شوید که می تواند باعث ناراضایتی شدید شما و اطرافیان تان شود.

۱. کمال گرایی

حتما همه چیز باید عالی باشد تا خوشبخت شوید؟ باید رفتار تان عالی باشد و نتایج عالی بگیرید تا خوشبخت شوید؟ در این صورت خوشبختی تقریبا غیر ممکن است. این که از خودتان انتظاراتی داشته باشید که از هیچ انسانی بر نمی آید در نهایت، اعتماد به نفس شما را کم می کند، حس می کنید به اندازه کافی خوب نیستید، حتی اگر نتایج خوب یا عالی زیادی گرفته باشید؛ فقط هر از گاهی که کار ها عالی پیش می رود، در بقیه مواقع هر کاری می کنید و هر که هستید، کافی نیست!

✎ چطور بر این عادت غلبه کنید؟

دور اهکار به شما کمک می کند تا از کمال گرایی خلاص شوید و رضایت مندرت باشید:

بدانید اگر به دنبال کمال مطلق باشید، شکست می خورید. این یکی از مهم ترین دلایل رها کردن کمال گرایی است. اگر افکار کمال گرایانه به ذهن تان



۲. در گذشته و آینده غرق بودن

خیلی در دناک است که بیشتر زمان خود را در گذشته بگذرانید یا خاطرات قدیمی و فرصت های از دست رفته و چیزهایی از در دناک را یادآوری کنید. یا به یاد دعوها، این دست بیفتید. از طرف دیگر، فکر زیاد درباره آینده هم ترسناک است. گاهی تصور می کنید ممکن است چه مشکلاتی سر کار پیش بیایند یا در رابطه خود با چه چالش هایی مواجه شوید یا چه مشکلاتی برای سلامتی شما پیش بیاید. در تمام این موارد دچار کابوس های ترسناکی می شوید که دوباره و دوباره در ذهن تان تکرار می شوند. وقتی در حال حاضر زندگی نمی کنید، تجربه های شگفت انگیز زیادی را از دست می دهید.

✎ چطور بر این عادت غلبه کنید؟

فکر نکردن درباره گذشته یا آینده تقریبا ناممکن است. البته، حتما باید برای فردا و سال آینده خود برنامه داشته باشید یا از گذشته خود درس بگیرید. ولی زیاد فکر کردن به این مسائل کمک چندانی نمی کند. من همیشه تلاش می کنم در حال حاضر زندگی کنم. همین الان این جا هستم، کاملا روی کلماتی که می نویسم تمرکز کرده ام، بعد ها می خواهم ناهار بپزم و آن را بخورم و بعد روز ش کنم هنگام انجام همه این کار ها دقیقاروی همان کار متمرکز

شوهرم دنبال سوتی گرفتن از من برای مسخره کردنم است

شوهری دارم که خیلی خودش را برتر و بهتر از من و دیگران می داند. هر وقت اشتباهی از من سر می زند، پوز خندی می زند و مسخره ام می کند. فکر می کند خودش اشتباه ندارد. انگار دنبال سوتی گرفتن از من است. مغرور و خودخواه است. حالم از زندگی مشترک با او خوب نیست. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

و خودخواهی شوهرتان اشاره کرده اید، باید عرض کنم که اولاً صرف بیان برخی جملات (فکر می کند که خودش هیچ اشتباهی نمی کند یا اشتباهات شما را مسخره می کند و...) نمی تواند نشان دهنده غرور و خودخواهی یک فرد باشد و احتمالاً انگیزه ها و دلایل دیگری هم وجود دارد. به طور کلی این خصوصیات در همه افراد وجود دارد ولی درجه بروز آن متفاوت است و تا حدودی بستگی به مخاطب گرامی، موضوع مغرور و خودخواه بودن شوهرتان مسئله ای است که باعث مشکلاتی برای شما شده است. اگر این مسئله را هر چه زودتر مدیریت نکنید، مشکلات بیشتری برای شما ایجاد خواهد شد. در ادامه، چند توصیه به شما دارم.

✎ دنبال راهبرد منطقی باشید

از آن جا که در پیامک تان به ویژگی غرور

شخصیت فرد و محیطی که در آن زندگی می کند هم دارد. به عنوان مثال، فرد مغرور ممکن است در همه موقعیت ها و در حضور همه افراد به یک اندازه احساس غرور و خودخواهی نداشته باشد، چرا که ارزیابی او از مخاطبان هم یکی از مولفه های تاثیر گذار در این زمینه است. پی بردن به دلایل ایجاد و تشدید ادبیات و رفتارهای تبعیض آمیز شوهرتان، بیشتر می تواند شمارا در رسیدن به راهبرد منطقی هدایت کند. این که تا چه اندازه این گفتار جدی است و مبنای عمیق دارد یا نه نکته مهم دیگری است که باید مدنظر داشته باشید.

✎ درباره رفتارهای شوهرتان خوش بین باشید

گفته اید که شوهرم هر کار اشتباهی از من سر بزند، مسخره ام می کند. لازم

از دنیای روان شناسی

حس شما درباره خواب تان مهم تر از کیفیت آن است

دانشمندان در مطالعه ای تازه دریافته اند که استنباط افراد از کیفیت خوابی که شب گذشته داشته اند، از داده هایی که ممکن است دستگاه ها از کیفیت خواب آن ها نشان دهند، اهمیت بیشتری دارد چون اثر بیشتری بر حس و حال روزانه افراد می گذارد.

✎ معیارهای بررسی شده در این پژوهش

پژوهشگران در تحقیقی به مدت ۲ هفته از بیش از ۱۰۰ داوطلب بین ۱۸ تا ۲۲ ساله خواستند که به صورت روزانه وضعیت خواب شب قبل خود را ثبت کنند. در این گزارش باید به چیزهایی مثل زمان رفتن به رختخواب، مدت زمانی که طول کشیده است تا فرد عملاً بخوابد، زمان بیدار شدن و مدت زمانی که طول کشیده است تا فرد از رختخواب بیرون بیاید، اشاره می شد. به علاوه، افراد باید می گفتند که به طور کلی چقدر از خواب خود رضایت داشته اند. در طول روز های آینده ۵ بار از شرکت کنندگان خواسته شد که به احساسات مثبت و منفی خود نمره دهند و بگویند که چقدر از زندگی خود رضایت دارند. به این افراد همچنین یک دستگاه فعالیت سنج داده شده بود که آن را روی دست خود بیندند تا میزان تحرک و استراحت و الگوهای خواب و بیداری شان ثبت شود.

✎ اهمیت بر داشت شخصی شما از کیفیت خواب تان

محققان در پایان با مقایسه اظهارات شرکت کنندگان و داده های این دستگاه دریافتند که چگونه ارزیابی وضعیت خواب می تواند به صورت پیوسته با احساس سلامت و رضایت از زندگی ارتباط داشته باشد. به عبارت دیگر، این تحقیق نشان داد که میان داده های مربوط به کیفیت خواب از دستگاه فعالیت سنج و درک خود فرد از کیفیت خواب تفاوتی وجود دارد که روی ارزیابی انسان از رضایت از زندگی اثر می گذارد. برای مثال، زمانی که شرکت کنندگان اظهار می کردند بهتر از معمول خوابیده اند، در طول روز بعد احساسات مثبت تری داشتند و بیشتر از زندگی خود راضی بودند. «آنوریلو»، استاد بخش فیزیولوژی دانشگاه وارویک می گوید: «این یافته ها هم راستا با مطالعه قبلی مان است که می گفت گزارش شخصی افراد از وضعیت سلامت آن ها و نه وضعیت واقعی سلامت شان، اصلی ترین عامل مؤثر در برداشت آن ها از سلامت و به خصوص احساس رضایت از زندگی است.» بر همین اساس، دانشمندان می گویند اگر ارزیابی مثبتی از وضعیت خواب خود داشته باشید، ممکن است در طول روز حس و حال بهتری پیدا کنید. به عبارت دیگر، به نظر می رسد که حس و حال شما در طول روز نه متأثر از وضعیت واقعی خوابتان، بلکه وابسته به برداشتی است که از خواب شب گذشته داشته اید. نتایج این پژوهش به صورت مقاله در مجله علمی Emotion منتشر شده است. برای نوشتن این مطلب از «روز یاتو» کمک گرفته شده است



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۰۹۲۰۰۹۹۹۹۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

ایشان هم حل بشود. صادق، نیشابور

✎ لطفاً در صفحه سلامت بیشتر درباره مضرات سیگار و نوشابه و فست فود بنویسید. باتشکر

✎ پسر من ۹ ساله است و در این تابستان چون تحرکی نداشت، خیلی چاق شده است. حقیقی

✎ درباره رژیم کودکانه بنویسید. حقیقی

✎ تنها در داستان ها افراد بدون تلاش کردن، پیروز می شوند.

✎ بالاخره نفهمیدیم شکستن انگشت ها که صدامی دهد، برای بدن ضرر دار یا خیر؟

اینجانب **عبدالله میرمان** مالک خودرو سواری پژو ۲۰۶ هاج یک رنگ نقره ای متالیک مدل ۱۳۸۲ به شماره شهرداری ایران ۴۱۸/ ۲۶ ج ۴۴ به شماره پلاک ۸۱۶۴۴۳۵۰ و شماره موتور ۱۰۴۳۵۴۲۱۱۰۵ به علت فقدان اسناد فروش نقضاتی رو نوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد لطرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان مسندمرامعه نمایند بدینهی است پی از نقضاتی مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

سند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس ای سفید شماره موتور ۹۵۱۸۴۰ و شماره شاسی ۵۱۳۱۲۸۳۳۳۳۳۳۳۳ و شماره پلاک ۲۶ ۴۱۰۲۶۶۱ به نام آقای خلیل فیروزه مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن آب و خاک خراسان (در حال تصفیه) به شماره ثبت ۷۸۷۸

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مسکن آب و خاک خراسان ساعت ۱۶:۳۰ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۳۰ 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- گزارش هیات تصفیه و بازرس

۲. طرح و تصویب صورتجلساتی مالی سال۱۳۹۵ لغایت ۱۴۰۱

۳. طرح و تصویب بودجه ۱۴۰۲

۴.انتخاب تصمیم در خصوص اعضای بهکار و دریافت خسارت تاخیرتادیه و تعهد مالی

۵. طرح و تصویب صورت های مالی شارژ ساکنان

تذکره: 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 و غیر عضو فقط یک رای با وکالت می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود در تاریخ های ۱۴۰۲/۰۶/۲۴ (یکشنبه) ۱۴۰۲/۰۶/۲۷ (دوشنبه) و ۱۴۰۲/۰۶/۲۸ (سه شنبه) از ساعت ۱۱ الی ۱۸ به دفتر تعاونی واقع در محل پروژه با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت صدور برگه ورود به مجمع حضور یابند.

هیات تصفیه

۳۳۹۱۱

زندگی سلام
دوشنبه
۱۳ شهریور ۱۴۰۲
۱۸ صفر ۱۳۴۵
۳ سپتامبر ۲۰۲۳
شماره ۲۵۲۱

خانواده و مشاوره

۳