



۹ خصوصیت رفتاری انسان های شاد

گروه خانواده و مشاوره



داریم خصوصیات انسان های شاد را بیان کنیم و ببینیم چه رفتارهایی آن ها را متمایز می کند تا ما هم شاد بودن را بیشتر از گذشته تجربه کنیم.

۱. مهربان و دلسوز هستند

شاید این خصوصیات، کمی کلی به نظر برسد اما انسان های شاد واقعا خوب و مهربان هستند. آن ها در هر جمعی محبوبیت دارند و همه دلشان می خواهد با آن ها وقت بگذرانند.

این افراد بسیار متواضع، صمیمی، با ملاحظه و کمک رسان هستند. اصلا حسود نیستند و وقت خود را باغر زدن و شایعه پراکنی تلف نمی کنند. آن ها صبر بی پایانی دارند و به آسانی وقت و توجه خود را در اختیار دیگران می گذارند. این خصوصیات باعث می شود در آن ها احساس خشنودی عمیقی ایجاد شود. انسان های خوب، جو اجتماعی مثبتی به وجود می آورند که محیط را برای

اطرافیان شان راحت می کند.

۲. روحیه همکاری دارند

انسان های شاد به فکر تسلط روی دیگران نیستند.

همچنین موفقیت و پیروزی برای آن ها بدون داشتن هم گروه، بی معناست. این که بعضی افراد وقتی در مسابقه ای پیروز می شوند، درباره کسانی که برای دست یابی به این موفقیت به آن ها کمک کرده اند، در سخنرانی هایشان صحبت می کنند، دلیل خاصی دارد و نشان می دهد هیچ فردی نمی تواند به تنهایی در این مسیر قدم بگذارد و تصور این که تمام امتیازات را تنها یک نفر به دست آورده، برای آن ها ناخوشایند

است. واضح است افرادی که زحمات دیگران را در نظر می گیرند و لذت موفقیت را با آن ها تقسیم می کنند، زندگی شادتری دارند.

۳. احساسات و افکار متعادل دارند

افراد شاد جزئی ترین اتفاقات زندگی خود را جشن می گیرند. این رفتار، منبعی شادی بخش در اختیار آن ها قرار می دهد که خیلی از مردم از آن غافل هستند. انسان های شاد به خیلی از موارد بی اهمیت که برای خیلی ها آزار دهنده است، توجه نمی کنند. آن ها به خوبی می دانند چه چیزی ارزش لذت بردن دارد و از چه مواردی باید بگذرند. افراد شاد می توانند میان خوشی ها و ناخوشی های زندگی شان تعادل ایجاد کنند؛ در نتیجه باید با نگرش مثبت به زندگی، هر چالشی را به یک فرصت برای پیشرفت تبدیل کنند.

۴. با آدم های شاد ارتباط دارند

انسان های شاد با افرادی همانند خودشان در ارتباط هستند. آن ها به دنبال پیدا کردن دوستان و افرادی با عادت های شبیه به خودشان هستند و قدرت بی نظیری برای تأثیر گذاری مثبت روی دیگران دارند. شادی و

نشاط مسری است. بیشتر افراد تمایل دارند یکدیگر را زیر نظر بگیرند و از جذاب ترین رفتارهایی که پیدا می کنند، الگو بگیرند. اگر مردم طوری با اطرافیان شان برخورد کنند که دوست دارند دیگران هم همان طور با آن ها رفتار کنند، نتیجه ای فراگیر به وجود می آید که حتی روی کسانی که تنها شاهد این رفتار هستند نیز تأثیر گذار خواهد بود.

۵. همواره لبخند روی لبشان است

لبخند زدن چه تأثیری روی خودتان و اطرافیان تان دارد؟ داشتن لبخند زیبا، از خصوصیات مشترک انسان های شاد است. میان لبخند زدن مقابل دور بین و لبخند زدن از روی شادی، تفاوت قابل توجهی وجود دارد. همه می توانند بخندند و دندان هایشان را نشان دهند اما فقط افراد شاد با تمام وجود و انرژی لبخند می زنند.

۶. در زمان حال زندگی می کنند

اهمیت دادن به تمام ثانیه های ارزشمندی که در حال گذراست، در ما احساس شادی به وجود می آورد. اگر زندگی در زمان حال، این قدر ارزشمند است چرا برخی افراد بیشتر وقت خود را صرف فکر کردن درباره گذشته و آینده

می کنند؟ افراد شاد از موقعیت خود لذت می برند. آن ها به زمان حال خود کاملاً آگاه هستند و احساس خشنودی می کنند. این مسئله به آن ها امکان می دهد برخلاف دیگران که درباره هر چیزی وسواس دارند، موقعیت های شاد و خوش زندگی را دریابند. این بخش کوچکی از حضور قدرتمند و پر انرژی انسان های شاد در تمام موقعیت های زندگی است.

۷. گوش های خوبی برای شنیدن دارند

انسان های شاد برای کسب اطلاعات جدید، همیشه به دنبال نگرش تازه ای هستند. احساسات دیگران برای آن ها اهمیت دارد زیرا می دانند با کنار گذاشتن تمایلات شخصی شان نتیجه بهتری در انتظار شان خواهد بود. افراد شاد برای یادگیری دایمی با خود تعهد دارند و می دانند سکوت کردن و گوش دادن به دیگران، تنها راه انجام این کار است.

۸. کم توقع هستند

وقتی توقع شما از دیگران پایین باشد، به هر چیزی راضی خواهید شد. با این طرز تفکر، رویکرد غیرمادی تری به زندگی خواهید داشت. افرادی که از اطرافیان شان انتظار دارند همیشه در کنار آن ها باشند و از دستور اتشان پیروی کنند، در نهایت، نارضایتی بیشتری خواهند داشت. شادی واقعی از درون فرد سرچشمه می گیرد، نه از اعمال و رفتاری که خارج از ذهن ما رخ می دهد. انسان های شاد به این موضوع واقف اند و بیشتر از این که از دیگران توقع داشته باشند، از خودشان توقع دارند. آن ها دیگران را همان طور که هستند می پذیرند و این پذیرش افراد و موقعیت ها، رفتار سالمی برای آن ها به حساب می آید. به همین دلیل آن ها به جای مقصر دانستن و توقع داشتن از دیگران، با خود در صلح هستند و مشکلات را با ذهنی باز می پذیرند تا بدون هیچ تعصبی، بهترین راه حل را برای مسائل خود پیدا کنند.

۹. بی دلیل قضاوت نمی کنند

هیچ فردی دوست ندارد مورد قضاوت قرار گیرد زیرا بعضی قضاوت ها با استناد به اطلاعات اشتباه انجام می شود. انسان های شاد به این درک رسیده اند که زندگی، مسیری طولانی برای یادگیری است و هر موقعیتی می تواند باعث ایجاد تغییراتی در ما شود. با این طرز تفکر، داشتن فکرهای منفی و حسادت ورزیدن به دیگران کاری بی معنا محسوب می شود. انسان های شاد می دانند هر فردی نقطه ضعف هایی دارد. این طرز تفکر، افراد شاد را نسبت به کسانی که همیشه در حال قضاوت دیگران هستند، به همنشین های صبور تر و بهتری تبدیل می کند.

بهترین راه ترک اعتیاد پسرم چیست؟

پسر ۲۰ ساله ام به خوردن تریاک، اعتیاد دارد. به مراکز ترک اعتیاد، اعتماد ندارم چون برخی رفته اند آن جا و بعد از برگشت، دوباره مصرف کننده شده اند. بهترین راهی که می توانم به او کمک کنم تا از این منجلاب بیرون بیاید، چیست؟

مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



مشاوره اعتیاد

این روزها پشتیبانش باشید

فرزند شما نیاز به یک نیروی حمایتی و پشتیبانی مادی و معنوی دارد تا بتواند در مواقع ضروری و مورد نیاز، از او کمک و یاری بگیرد. این نیرو می تواند خانواده، دوستان دلسوز غیر معتاد و مشاوران به تجربه باشند چرا که پژوهش ها نشان می دهد فرد معتاد، بدون پشتیبان و به تنهایی به ندرت می تواند در مان موفقی داشته باشد.

وسوسه های فرزندتان را مدیریت کنید

مقاومت در برابر وسوسه به خصوص برای افراد در مرحله ترک اعتیاد، کمی سخت و مشکل است. درباره فرزندتان احیاناً دیدن دوستانی که با هم مواد مصرف می کرده اند یا حضور در اماکنی که در آن جا به مصرف این مواد می پرداخته است یا دیدن و لمس کردن اشیاء و لوازمی که در محله های مخدر استفاده می شود، همه محرک های هستند که با اثر گذاری روی یک یا چند حس، موجب تأثیر پذیری احساس و تفکر فرزند شما از آن حواس و در نتیجه وسوسه مصرف مواد مخدر می شود. بنابراین لازم است فرزند شما از ارتباط با دوستان دوره اعتیادش و حضور در اماکن مورد استفاده برای مصرف ماده مخدر و حتی دیدن و لمس کردن اشیاء و وسایل مورد استفاده در اعتیاد، خودداری کند.

برایش تفریحات سالم در نظر بگیرید

فرزند شما در دوران در مان بیماری اعتیاد، به منظور کاهش فشار و تنش های زندگی، حداقل سه روز در هفته نیاز به تمرین و انجام ورزش های سبک دارد. پیشنهاد می شود برای خارج شدن از یکنواختی و خستگی های ناشی از زندگی جدید، در تفریح های گروهی شرکت کنید و در اوقات بیکاری به سرگرمی ها و دلخوشی های معقول و منطقی مورد علاقه اش بپردازد. در ضمن پیشنهاد می شود ضمن اعتماد به توانایی فرزند خود در مسیر در مان، کوچک ترین تغییر مثبت از جانب فرزندتان را مورد تشویق و حمایت قرار دهید تا زمینه برای تغییر نگرش و در نهایت سازگاری هر چه بهتر با محیط فراهم شود.

یک داستان، یک بیماری

ترس از آسانسور!

سپیده پور حسین

روان شناس

خانم رستمی به تازگی در بالاترین طبقه مجتمع مسکونی ما مستقر شده بود. وقتی او را برای اولین بار در پارکدپله دیدم علاوه بر عرق کردن، نفس نفس هم می زد و رنگش کمی پریدم بود. البته طبیعی بود. آن ها طبقه هشتم بودند و ما طبقه چهارم. پایین آمدن از چهار طبقه، هم عرق کردن دارو هم نفس نفس زدن اما جرئت نکردم دلیل استفاده نکردن او از آسانسور را بپرسم. او آن قدر نگران بود که حتی با دیدن من هم نمی توانست ترسش را مخفی نگه دارد و با صدایی که به سختی شنیده می شد، فقط از من خواست چند ثانیه بعد از او سوار آسانسور شوم. من حیرت زده و متعجب، سعی می کردم با چهره ام چیزی را به نشانه تمسخر نشان ندهم اما انگار غیر ممکن بود. بعد از چند ثانیه و با آمدن آسانسور، او دست و پای لرزان وارد شد و طوری به میله کنار آسانسور چسبید که عنان اختیار خنده بلند از من گرفته شد! به محض این که دکمه آسانسور را فشردم و در آسانسور بسته شد، خانم رستمی با صدای بلند به سرفه افتاد و آن قدر سرفه کرد که بی حال، کف آسانسور افتاد! من با دست و پای گم کرده، سعی می کردم کمکش کنم اما او فقط داد می زد: «خواهش می کنم در آسانسور ا باز کنم. همین الان».

اختلال فوبیا

افراد مبتلا به این اختلال، ترس غیر منطقی از حیوانات، اشیاء، ابزار، ارتفاع و... دارند. این ترس ها معمولاً شش ماه یا بیشتر ادامه دارد. در ضمن ترس، اضطراب و اجتناب از موقعیت ترس آور، از نشانه های این اختلال است. ترس از آسانسور یکی از این فوبیاهاست.



«مومو»ی قاتل در واتس اپ!



شبکه های اجتماعی

به تازگی یک چالش ترسناک در رسانه های اجتماعی دنیا در مسیر فراگیر تر شدن قرار گرفته است. این بار هم خانواده ها و مقامات کشورهای مختلف دنیا بیم آن دارند که این بازی آنلاین، پدیده ای مشابه «ننگ آبی» باشد و جان جوانان و به خصوص نوجوانان را به خطر اندازد. هر چند درباره «ننگ آبی» حرف و حدیث های فراوانی به وجود آمده که از اساس ماهیت آن را زیر سوال می برد اما ظاهراً این چالش، جدی تر از «ننگ آبی» است و طرفدارانش را بر نامه ریزی تر شده به خشونت ترغیب می کند. به گزارش مهر و در ادامه، اطلاعات بیشتری درباره این چالش خواهید خواند.

چالشی در بستر واتس اپ

این بازی که در هفته های اخیر در شبکه واتس اپ و در چندین کشور مشاهده شده و به طور کلی از طریق واتس اپ گسترده می شود، چالشی متفاوت به راه انداخته است. در قدم اول، شماره تماسی ناشناس، کاربران را به چالش دعوت می کند تا به «مومو» (Momo) پیامی ارسال کنند. در مرحله بعد و پس از ارسال پیام، تصاویر ترسناک و پیام های خشونت آمیزی برای کاربر ارسال می شود. این بازی را غیر با تصویر ترسناک زنی مرتبط شده که به حساب کاربری اینستاگرام یک عروسک ساز ژاپنی تعلق دارد.

چالشی برای تشویق به خشونت

هم اکنون تصور می شود، «مومو» با خود کشی یک دختر بچه ۱۲ ساله در آرژانتین مرتبط باشد. همین موضوع، سبب شده عده ای آن را شبیه بازی «ننگ آبی» اعلام کنند که ادعای شش سال گذشته با مرگ چند فرد در روسیه مرتبط بود. هنوز مشخص نیست انگیزه اصلی این بازی و سازندگان آن چیست اما مقامات هشدار داده اند که احتمالاً فرستندگان ناشناس پیام اولیه، از بازی برای سرقت اطلاعات یا تشویق به خشونت و خود کشی استفاده می کنند. این چالش در چند کشور از جمله آرژانتین، مکزیک، آمریکا، فرانسه و آلمان مشاهده شده است. به نظر می رسد در آمریکای جنوبی، محبوبیت بیشتری شامل این چالش شود که هدف اصلی آن نوجوانان هستند. به نوشته روزنامه «پوینوس آیرس تایمز»، دختر بچه ۱۲ ساله ای که احتمالاً قربانی این بازی شده از تمام فعالیت های خود قبل از خود کشی فیلم برداری کرده است و مقامات معتقدند درگیر شدن بایک چالش، او را به خود کشی ترغیب کرده است. به هر حال هیچ فردی به طور دقیق نمی داند «مومو» از کجا شروع شده و چه کسی این روند ترسناک را آغاز کرده و قرار است کجا ادامه پیدا کند. البته تاکنون هفت شماره تماس مرتبط با این بازی کشف شده است که پیش شمار آن ها به ژاپن و چند کشور در آمریکای جنوبی تعلق دارد. به همین منظور، از کاربران واتس اپ خواسته شده تا به درخواست شماره های ناشناس در واتس اپ به خصوص با عکس کاربری منتشر شده در این مطلب پاسخ ندهند.