



# ۴ ویژگی تصمیم‌نگیرها

جالب است بدانید اهمال کاری فقط در انجام کارها نیست بلکه افراد زیادی تصمیم‌گیری و انتخاب را امدام به تعویق می‌اندازند

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

بیشتر ما با اهمال کاری آشنا هستیم اما اغلب آن را در انجام کارها و فعالیت‌ها شنیده‌ایم. معمولاً افراد نگران، کمال‌گراها و وسواسی‌ها کارهای‌شان را مدام به تعویق می‌اندازند. حتی آدم‌های معمولی هم از اهمال‌کاری شکایت دارند اما جالب است بدانید اهمال کاری فقط در انجام کارها نیست بلکه افراد زیادی در تصمیم‌گیری و انتخاب، اهمال کاری می‌کنند. چه کسانی و چرا در تصمیم‌گیری اهمال کاری می‌کنند؟

چرا تصمیم‌گیری را به تعویق می‌اندازیم؟ این مسئله دلایل گوناگونی دارد. در ادامه به چند مورد شایع‌تر می‌پردازیم.

کمال‌گراها تصمیم‌گیری را به تعویق می‌اندازند و خیلی آن را طول می‌دهند چون باور دارند یک تصمیم باید ایده‌آل، بی‌نقص و کامل باشد و کوچک‌ترین تردیدی در باره درستی یا ایده‌آل بودن تصمیم باعث می‌شود از آن اجتناب کنند. افرادی که از خطا و شکست وحشت دارند، مدام نگران‌اند مبادا این تصمیم منجر به شکست آن‌ها شود و اشتباه کرده باشند بنابراین از گرفتن تصمیم نهایی سر باز می‌زنند.

افرادی که از ابهام و بلاتکلفی وحشت دارند، نمی‌توانند تصمیم‌گیری کنند. آن‌ها نیاز دارند از تمام جوانب تصمیم و تمام پیامدهای احتمالی آن آگاه باشند و هر نقطه ابهامی، آن‌ها را مضطرب می‌کند. افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند و به خودشان اعتماد ندارند نمی‌توانند تصمیم‌گیری کنند. این گروه ترجیح می‌دهند تصمیمات را به عهده دیگران بگذارند و در انتخاب‌ها و تصمیمات به دیگران وابسته‌اند.

## عاقبت جمع‌آوری وسواس گونه اطلاعات برای گرفتن تصمیم نهایی

معمولاً افراد در هر چهار گروه مطرح شده، برای تصمیم‌گیری نیازمند جمع‌آوری وسواس گونه اطلاعات هستند. آن‌ها برای این که بی‌نقص‌ترین و مطمئن‌ترین تصمیم را بگیرند، مدّت زیادی را صرف جمع‌آوری اطلاعات درباره آن تصمیم یا انتخاب می‌کنند و مدام تصمیم را به تعویق

پدر عزیز، از این که نگران دخترتان هستید، خوشحالم اما قبل از این که پاسخ سوال‌تان را بدهم باید یادآوری کنم که اولاً سن و سال دختر خانم شما از این که شما بتوانید تغییر عمده‌ای در رفتار، گفتار و عملکردش ایجاد کنید، گذشته است. تغییر در افراد تنها زمانی اتفاق خواهد افتاد که بخواهند و برای ایجاد تغییرات تلاش کنند و به نظر نمی‌رسد دختر خانم شما تمایلی به ایجاد

دختر من ۲۴ ساله و خودشیفته است. معتاد اینستاگرام است. حاضر است در مقابل من و مادرش بایستد و مسائل خصوصی زندگی‌مان را حتی خلاف واقعیت با مشخصات کامل در اینستاگرام بنویسد تا خود را قهرمان نشان دهد و فالوئرهایش در آن جا افزایش یابند. برای درمان او باید چه کاری انجام دهیم؟

چنین تغییراتی داشته باشد. تا حدودی بپذیرید که رفتارهای دختر خانم شما ناشی از اقتضای سنی وی و شرایط فعلی جامعه است، تقریحات نسل جوان هم اکنون و به خصوص در سه سال اخیر به دلیل شرایط ویژه کرونایی به طرز چشمگیری به سکون استفاده افراطی از گوشی و لپ‌تاپ و تبلت و... سوق پیدا کرده است. برای کاهش آسیب‌های مرتبط با زمان زیادی که فرزندان صرف استفاده از این ابزارها می‌کنند، چند پیشنهاد به شما دارم.

برگ سبز، کارت ماشین و کارت سوخت خودرو برآید به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۲۸ ب ۷۷ به شماره موتور ۰۰۹۷۷۰۷۵ به شماره شاسی ۸۱۶۳۳۸۱۱۶ بنام فرج تیمورزاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۵۲۵۳۵

برگ سبز و سند کمپانی وانت مزدا تیپ ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۶ به رنگ طلوسی متالیک به شماره انتظامی ایران ۴۲-۸۲۲ ب ۱۶ به شماره موتور ۲۲۸۶۹۴ و شماره شاسی 7616D00085 بنام فرهاد موجدی فرزند اسداله مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۱۴۰۰/۵۲۵۹۰

## ۱۰ عادت خوشمزه برای زندگی بهتر

همه ما به دنبال روش‌هایی برای تغییر عادت‌های بد به عادت‌های خوب هستیم اما بعضی از عادت‌ها را می‌توان از صغر شروع و زندگی را بهتر کرد

سید سوزناساداتی | روزنامه نگار موفقیت

موفقیت

عادت‌ها زندگی ما را می‌سازند، ما با عادت‌ها زندگی می‌کنیم؛ گاهی مهم نیست چه شخصیتی داریم، چه چیزی را ترجیح می‌دهیم و در چه محیطی بزرگ شده‌ایم، گاهی عادت‌ها قبل از ما برای نوع رفتار ما تصمیم می‌گیرند، خیلی از ما دوست داریم عادت‌های مان را در گون کنیم تا رفتارهای بهتری داشته باشیم اما همیشه برای زندگی بهتر لازم نیست عادت‌های بد را پیدا کنیم و تغییر بدهیم. گاهی می‌توانیم از عادت‌های خوب و ساده شروع کنیم. در این مطلب چند نمونه‌اش را بررس می‌کرده‌ایم.

۱) چند دقیقه ساعت‌های منزل، گوشی و ساعت مچی‌تان را جلو بکشید تا همیشه از جریان زندگی جلوتر باشید و به هیچ‌قراری دیر نرسید.

۲) سعی کنید به جای برنامه‌ریزی برای مطالعه و کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی یا تلویزیون، راه‌حل‌های ساده به کار ببرید، به‌طور مثال کتاب‌ها را در دسترس بگذارید، کنترل تلویزیون را دور از دست بگذارید، گوشی را به جای پاوربانک یا شارژر معمولی شارژر کنید تا زمانی از شما دور باشد.

۳) برای هر کاری از جملات طلایی مثل «امکانش هست؟»، «لطفاً»، «ممنونم» و... استفاده کنید تا دیگران برای تعامل با شما رغبت بیشتری داشته باشند.

۴) در طول روز ساعتی را به خودتان اختصاص بدهید، نه برای استراحت بلکه برای فکر کردن، برنامه‌ریزی، بررسی روزی که پشت سر گذاشتید و روزی که پیش‌رو دارید.

۵) وقتی در محل کار هستید از فرصت‌های خوب و مناسب برای تماس بدون استرس کاری با خانواده استفاده کنید تا انرژی روحی خودتان و خانواده را اصلاح کنید.

۶) هر وقت فیلم یا کتابی را تجربه می‌کنید حسی که از آن داشتید یا برداشت‌تان را با دیگران در میان بگذارید. اجازه بدهید بهانه‌های خوب و موثری برای ارتباط و تعامل با دیگران داشته باشید تا هم دایره ارتباطات‌تان را گسترش داده باشید، هم حس خوبی از فعالیت‌تان داشته باشید.

۷) در بازه‌های زمانی یک ساله یا شش ماهه دنبال یادگیری مهارت‌های جدید و ساده مثل زبان، داستان‌نویسی، خاطره‌گویی و... باشید تا هم از ایستایی و رکود خارج شوید، هم با هر موفقیتی به توانایی خودتان ایمان تازه‌ای پیدا کنید.

۸) وقت‌های مرده را با فعالیت‌های ساده و کم‌خرجی مثل یادکست، کتاب‌صوتی و...

## اختلال عاطفی فصلی در سالمندان

عاطفی فصلی کمک می‌کند.

هم‌صحبتی | افزایش تعاملات اجتماعی در ماه‌های سرد و تاریک برای کاهش تاثیر اختلال عاطفی فصلی بسیار مهم است. گفت‌وگو با دیگران برای سلامت روان، حیاتی است.

مشاوره | این اختلال نوعی افسردگی است که در صورت درمان نشدن، علائم آن می‌تواند تشدید شود. مشاوره یک روش عالی برای درمان پیشگیرانه اختلال عاطفی فصلی است. یک متخصص بهداشت روان می‌تواند درک صحیحی از آن چه اختلال ایجاد می‌کند و مکانیسم‌های مقابله‌ای ارائه دهد و در صورت نیاز دارو تجویز کند.

منبع: nursenextdoor.com

\* مطلب «مادر شدن انگیزه‌ام را برای موفقیت بیشتر کرد» را دوست داشتیم، به خصوص صحبت‌های این بازیکن درباره مادر شدن، خیلی به دلم نشست. دلیلش هم این است، صحبت‌هایی که از دل برآید، لاجرم بردل نشینند.

\* درباره مطلب «فرهنگ چای در جهان» می‌خواستیم اگر می‌شه درباره این که چای بهتره یا دمنوش هم در زندگی سلام مطلب چاپ کنیم.

\* از بوتاکس در زندگی سلام نوشتید اما از خطرات دیگر عمل‌های زیبایی چیزی ننوشتید. دوستی داشتم که دماغش را عمل کرد، تا دو سال برای نفس کشیدن مشکل داشت. اگر در این زمینه فرهنگ‌سازی شود، کمتر فردی سراغ چنین عمل‌هایی خواهد رفت.

\* در ستون صمعی تصویری صفحه سر گرمی، آن جایی که کراوات آینه به پایون تبدیل شده، خیلی عالی بود. خخخ.

ما شما

راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۰۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* مطالب پرورنده «انکاس‌تاز» های از آغاز جهان» و به‌طور کامل مطالعه کردم و خیلی گنج‌شدم. به‌نظرم باید چندتا پرورنده دیگه به‌همین موضوع کار کنیم تا مخاطب متوجه ماجرا بشه!

\* آفرین به خانم حسن‌زاده که در صفحه اول زندگی سلام باو گفت و گو کردید و پنج ماه بعد از به‌دنیا آمدن فرزندش، در کنار انجام وظایف مادری، در فصل علین شخصی‌اش هم رفته.

\* در صفحه جوانه، بنویسید چرا بزرگ‌ترها اصلاً مار در کمی‌کنند؟ چرا فکر می‌کنند فقط حرف خودشان در ست است؟ مشکل از ماست یا آن‌ها؟

می‌شوم، دلم می‌خواهد وقت بیشتری را برای بودن با من و مادر ت اختصاص بدهی یا از این که وضعیت زندگی خصوصی‌مان را به‌طور اغراق‌آمیزی در اینستاگرام منتشر می‌کنی، غمگین می‌شویم».

## برای استفاده از فضای مجازی، قوانین بگذارید

اگر شما و همسرتان هم از فضای مجازی استفاده می‌کنید، سعی کنید قوانین استفاده از این فضا را دوباره به یکدیگر یادآوری و با دخترتان هم در این باره صحبت کنید. والدینی که خودشان ساعات زیادی از روز را به شبکه‌های اجتماعی اختصاص می‌دهند، نمی‌توانند فرزندان‌شان را بابت رفتار مشابه

ایتجناب ابوالقاسم روحبخش مالک خودرو و به شماره موتور 15590005227 و شماره شاسی NAAP41FD0CJ608032 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۵۲۴۴۰

ایتجناب مصومه حاجی سید جوادی مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۲۳ د ۸۸۱ ایران ۷۴ به شماره شاسی ۸۰۸۰۴۱۵۲ و شماره موتور ۲۰۰۲۲۰۱ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۵۲۴۴۰

ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک ۳۰۰۰۹۹۹ تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

اطلاعه

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی اعتبار کارکنان راه آهن خراسان رضوی

بدینوسیله از کلیه اعضا محترم شرکت تعاونی دعوت به عمل می‌آورد در جلسه ای که در ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۱۱ در محل مجتمع فرهنگی راه آهن واقع در منازل سازمانی مجتمع ارغوان، ارغوان ۱۴ برگزار می‌گردد حضور بهم رسانند. اعضای که امکان حضور آنها در جلسه مذکور مقدور نمی‌باشد می‌توانند حق رای خود را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند. در تعداد آرا و کالتهی هر عضو حداکثر سه رای و هر فرد غیرعضو تنها یک رای خواهد داشت. اعضا متقاضی اعطای وکالت به همراه وکیل مورد نظر باید از تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۳۰ الی ۱۴۰۰/۱۰/۰۹ در وقت اداری به محل دفتر مراجعه تا پس از تایید وکالت نامه های مزبور توسط مقام مجاز ورقه ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد. دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس ۲- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹ ۳- طرح و تصویب بودجه سال ۱۴۰۰ ۴- طرح و تصویب پاداش هیات مدیره ۵- افزایش سرمایه برای اعضا (حدافل ده میلیون ریال) ۶- اجازه مجمع جهت نابرابری سهام اعضا

هیات مدیره

شرکت تعاونی اعتبار راه آهن

۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶/۱۴۰۰

زندگی سلام  
شنبه  
۲۷ آذر ۱۴۰۰  
شماره ۲۰۴۹

## خانواده و مشاوره

۳