صمیمی شدن ارتباطات با روحیه قدردانی

به‌بهانه روز «گفتن thank you (متشکرم)» از اهمیت این کار شیوه اصولی‌اش و مزایای روان‌شناسانه آن گفتیم

آسیه بشردوست | کارشناس روان‌شناسی

محوری

قدردانی در روان شناسی حالتی شناختی-عاطفی است. این حالت زمانی به وجود می‌آید که فرد منفعتی را که دریافت کرده به خود نسبت نمی‌دهد بلکه می‌داند که این منفعت به دلیل نیت خوب فرد دیگری به او رسیده است. این شناخت برای هر دو طرفِ رابطه احساس خوشایندی به بار خواهد آورد. فردِ دریافت کننده موهبت، از حمایت و توجه دیگری بهره می‌برد و با قدردانی خود، احساس ارزشمندی و معناداری را به فرد مقابل منتقل می‌کند. امروز یعنی ۲۶ دسامبر، روز «گفتن thank you(متشکرم)» است. به همین بهانه درباره اهمیت قدردانی از دوست، همکار، همسر و ... گفتیم.

قدردانی و پایداری رضایت از زندگی

قدردان بودن باعث می‌شود که فرد به جنبه‌های مثبت زندگی اجتماعی عادت نکند و همیشه متوجه ارزش‌های دریافتی از سوی اطرافیان باشد، چنین موضوعی به پایدار ماندن رضایت از زندگی می‌انجامد. برای مثال اگر هر روز به آماده بودن امور مربوط به خانه عادت کنیم و چنین روندی به منزله یک امر بدیهی برای‌مان باشد، قطعاً تلاش‌های صورت گرفته برای این امور به چشم نخواهد آمد. بنابراین نگاهی یکنواخت به زندگی برای خود و فرد مقابل ایجاد خواهیم کرد.

ابراز قدردانی، انتشار احساس مثبت

ابراز قدردانی در برابر یکدیگر، انتشار احساس مثبتی است که انگیزه انجام دوباره آن رفتار را ایجاد می‌کند. بنابراین قدردانی با افزایش انگیزه انجام رفتارهای نوع‌دوستانه، باعثِ افزایش حمایت اجتماعی می‌شود. قدردانی در یک نگاه می‌تواند واکنش سریع و کوتاه‌مدت در برابر لطف دیگری باشد و در نگاهی دیگر می‌تواند تبدیل به یک خلق پایدار و ویژگی شخصیتی شود که در این صورت فرد می‌تواند برای هر لحظه بودنِ خود قدردان و شاد باشد.

کاهش بی‌انگیزگی و افسردگی

همچنین در سطح ارتباطی، قدردان بودن می‌تواند به شکل گیری ارتباطات گرم و صمیمی بینجامد. داشتن دایره ارتباطی قوی، امید را در افراد زنده نگه می‌دارد به طوری که فرد، اطرافیان را به عنوان عواملی در نظر می گیرد که می‌توانند در سختی‌ها به او کمک کنند. داشتن چنین تصویری از اطرافیان و حمایت‌های آنان به کاهش بی‌انگیزگی و افسردگی کمک می کند.

چه کنیم تا قدردان شویم؟

قدردان بودن در محیط خانواده یا در محل کار نیازمند این است که نگاهِ وظیفه‌مدار نسبت به مسئولیت‌ها و رفتارهای یکدیگر نداشته باشیم. در نگاه وظیفه‌مدار هر رفتار و انجام مسئولیتی که از اعضای خانواده یا دوستان و همکاران سر بزند به پای انجام وظیفه گذاشته می‌شود. در این حالت فرد خود را موظف به تشکر و قدردانی نمی‌داند. از آن طرف، هر یک از اعضا هم در یک سلسله عادت‌وار به انجام مسئولیت‌ها می‌پردازند، بدون آن که در اجرای آن رفتار احساسِ با ارزش بودن و مفید بودن به آن‌ها دست یابد. بنابراین چنین روندی در دراز مدت برای هر دو طرف می‌تواند حالت فرسایشی داشته باشد. برای قدردان بودن باید نگاه را از نتیجه کار برداشت و بر روند اجرای کار تمرکز کرد. ممکن است یکی از اعضای خانواده یا یکی از همکاران در انجام مسئولیت خود به نتیجه مطلوب نرسد، این مورد نباید تلاش‌های صورت گرفته در روند کار را زیر سوال ببرد. در مجموع داشتن روحیه قدردانی در مناسبات ارتباطی باعث انتشار حس شادمانی، با ارزش بودن، امید، انگیزش اجتماعی و برخورداری از زندگیِ رضایت‌مندانه می‌شود.

ابراز علاقه «شاهرخ استخری» به همسرش با توهین به خود!

آسیب‌های پیام نامناسب و عجیب یک بازیگر برای تولد همسرش را از منظر روان‌شناسی بررسی کردیم

اسما صابری | روان‌شناس و نوروتراپیست

چهره‌ها

«همسرم، زندگی من به دو بخش تقسیم میشه، بعد از آشنایی با تو و بعد از ازدواج با تو. قبل از تو اونو گ... خوردم. تولدت مبارک همسرم»، این پیام شاهرخ استخری که این روزها بیشتر از بازیگری به خاطر رفتارهای خاص و متفاوت به عنوان یک اینفلوئنسر مورد توجه قرار می‌گیرد برای تولد همسرش، با واکنش‌های کاربران شبکه‌های اجتماعی مواجه شد. علاوه بر بی‌ادبانه بودن، این پیام از منظر روان‌شناسی هم آسیب‌زاست.

ایجاد شکاف در ابراز علاقه با توهین به خود

ابراز علاقه یکی از بهترین ابزارهایی است که ما می‌توانیم حس‌های درونی خود را که نسبت به فرد مقابل داریم بیان کنیم اما این ابراز علاقه وقتی با توهین به خود همراه باشد، به‌جای ایجاد صمیمیت بین دو طرف اختلاف سطح ایجاد خواهد کرد. در واقع وقتی ما برای نشان دادن ارزش دیگری و اهمیت حضورش در زندگی‌مان به خودمان توهین می‌کنیم، در حال ایجاد یک شکاف بین سطح خودمان با او هستیم.

گذشته را نباید نادیده بگیریم

وقتی که برای تبریک تولد به فردی که الان در زندگی ما حضور دارد، گذشته را نادیده می‌گیریم یعنی قدردانی از گذشته را فراموش کرده‌ایم چون گذشته هر فردی در حال ساخت آینده اوست. در واقع ما نباید یک بخش را کاملا نادیده بگیریم و فقط یک بخش را برای خودمان و دیگران برجسته کنیم. رابطه سالم با عشق ورزیدن به خودمان آغاز می‌شود. بدانید که داشتن یک رابطه خوب با دنیای درونی‌مان، رابطه‌ای که به دور از سرزنش و تهدید باشد برای ادامه مسیر زندگی و روابطی که خواهیم داشت به ما کمک می‌کند. در تمام اتفاق‌هایی که در گذشته مارخ داده، ما هم سهمی داشته‌ایم. ما هم قسمتی از آن لحظه‌های دردناک بوده‌ایم. با سعی در پاک کردن از گذشته‌مان قسمتی از هویت خود را در آن اتفاقات و خاطره‌ها جا خواهیم گذاشت. در واقع ما برای رهایی از رنج بهتر است خودمان را بی‌شرط و قانون و بدون سرزنش نسبت به گذشته‌ای که داشته‌ایم، بپذیریم و در آغوش بکشیم.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*روستای آق قلعه واقعا نمونه است و باید امکانات بیشتری به آن‌ها داده شود. پرونده امروز بسیار خواندنی بود.
*در مطلب «آیا باید از اصطلاحات نوجوانانه بترسیم؟»، باید می‌گفتین که حفظ زبان فارسی هم بسیار مهم است، چیزی که در بین نسل جدید اصلا بهش توجه نمیشه و با این فرمون، زبان فارسی در معرض نابودی قرار می‌گیره.
*مردم همین جوری ماهی و شیر نمی‌خورن، الان هم در صفحه سلامت زدین که باعث حساسیت‌های خطرناک میشه و دیگه قطعا، هیچ فردی نمی‌خوره!
*در پرونده «آق قلعه بدون طلاق، دخانیات و امکانات»، با افرادی که از این روستا به شهرهای دیگر رفته‌اند هم باید مصاحبه کنین تا نظرشون رو بگن. شاید روایت اون‌ها، کمی متفاوت باشه.
*درباره مطلب صفحه خانواده، می خواستم بگم که الان مشکل نوجوانان کشور ما، گفتن عبارت‌هایی مثل فازت چیه، گنگش بالاست و ... است یا مسائل مهم‌تری هم وجود داره؟ خودتون جواب بدین.
*برگزاری جشن عروسی وسط سیلاب، کار بی‌خود و زشتی بود. به ویژه که این سیل، کشته هم داده بود.
*در ستون داده تصویری صفحه سلامت، برای چندمین بار درباره خوراکی‌های خوب برای جنگیدن با هوای آلوده نوشتین.

شرکت سهامی پشتیبانی امور دام کشور آگهی مزایده عمومی فروش املاک شماره ۸۳ /۱۴۰۰

۱-مزایده گزار: اداره کل پشتیبانی امور دام کشور استان خراسان رضوی به شناسه ملی ۱۴۰۰۲۷۷۱۷۳۶ و شماره اقتصادی ۴۱۱۱۱۳۶۷۳۷۷۱
۲- موضوع مزایده: فروش املاک مندرج در جدول ذیل از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) با شماره مزایده های مربوطه با وضعیت موجود و بصورت نقدی طبق شرایط آگهی و اسناد مزایده
۳- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مزایده : مبلغ تضمین شرکت در مزایده طبق جدول بند ۲ آگهی و نوع و شرایط بارگذاری و تحویل آن بشرح مندرج در برگ شرایط عمومی مزایده می باشد
۴-برنامه زمانی
۴-۱- تاریخ انتشار در سامانه ستاد: از تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۵ ساعت ۹ صبح الی ۱۴۰۰/۱۱/۵ ساعت ۱۹:۰۰
۴-۲- مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد: از تاریخ انتشار تا مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۳ ساعت ۱۹:۰۰
۴-۳- مهلت بازدید: از تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۱ تا ۱۴۰۰/۱۰/۲۳ روزانه از ساعت ۱۰:۰۰ تا ساعت ۱۴:۰۰
۴-۴- زمان و مکان تحویل پاکت الف : تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۶ مشهد - بلوار شهید صادقی نبش تقاطع ارشاد اداره کل پشتیبانی امور دام خراسان رضوی دبیرخانه
۴-۵- مهلت ارسال پیشنهاد در سامانه ستاد: از تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۵ ساعت ۹:۰۰ صبح تا تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۵ ساعت ۱۹:۰۰
۴-۶- بازگشایی: تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۶ ساعت ۱۲
۴-۷- اعلام به برنده: تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۷ ساعت ۱۱:۰۰
۵-خرید اسناد: متقاضیان شرکت در مزایده می توانند با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) با واریز مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) به شماره حساب شبا IR ۳۱۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۹۸۰۴۰۰۶۰۸۷ با کد شناسه شماره ۳۴۲۰۳۹۸۶۰۲۰۳۹۰۰۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۸ به صورت پایا به خزانه بانک مرکزی اسناد مزایده را دریافت نمایند .
۶- کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل ، دریافت اسناد مزایده ، تسلیم و پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، بارگزاری پیشنهادات و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق سامانه ستاد می باشد .
۷- کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل اسناد مربوطه، مشخصات، شرایط و نحوه فروش در صفحه اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.
۸- ارائه پیشنهاد مالی توسط مزایده گر به منزله پذیرش و قبول تمام شرایط و اسناد مزایده و الحاقیات بارگزاری شده در سامانه ستاد می باشد و مزایده گر حق هر گونه اعتراض را از خود سلب و اسقاط می نماید.
۹- پیشنهاد دهنده می بایستی برای هر ملک (هر شماره مزایده) بصورت جداگانه تضمین معتبر برای شرکت در مزایده و اسناد پیشنهاد مربوطه را بارگذاری نماید.
۱۰-جهت هر گونه سوال با شماره تلفن های ذیل تماس حاصل فرمایید. . آقای شفیعی و آقای موسوی ۰۹۱۵۵۰۲۲۷۶۶ و ۰۹۱۵۲۵۲۰۰۲۰
۱۱- علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند: مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه ستاد: ۴۱۹۳۴-۰۲۱
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها ، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/ پروفایل مزایده گر" موجود است.

ردیف	استان	نوع ملک: زمین	نوع ملک: خانه	نوع ملک: مغازه	نوع ملک: تجاری	عنوان ملک: مسکونی	کاربری طبق اسناد موجود	نوع سند	شماره پلاک ثبتی: پلاک اصلی	شماره پلاک ثبتی: پلاک فرعی	شماره ثبت ملک	مساحت عرصه	مساحت اعیان	وضعیت تصرف: شرکت	وضعیت تصرف: غیر	وضعیت اجاره: در اجاره غیر می باشد	وضعیت اجاره: مدت اجاره	وضعیت اجاره: میزان اجاره	وضعیت اجاره: مبلغ ودیعه	وضعیت ملک: مشاع	وضعیت ملک: مفروض	وضعیت ملک: وقف	وضعیت ملک: طلق	وضعیت ملک: دولتی	قیمت کارشناسی	مبلغ تضمین شرکت در مزایده ۱۰٪ مبلغ قیمت کارشناسی	شماره مزایده	محل وقوع ملک	مال شریک مشاعی دارد / ندارد: دارد	مال شریک مشاعی دارد / ندارد: ندارد	وضعیت انتقال سند: عهده خریدار	وضعیت انتقال سند: عهده فروشنده	وضعیت فعلی مال: تخلیه	وضعیت فعلی مال: تصرف
۱	خراسان رضوی	*					زمین	تک برگ	۲۲۹۲	۱۳	۱۵۹۱۱	۲۸۲/۲۷		*									*		۳/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰٪	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰۲۷۸	شهرستان قوچان خ مدرس شمالی ۲۰ سمت چپ		✓	✓		✓		
۲	خراسان رضوی		*				آپارتمان مسکونی	تک برگ	۱۸۲	۴۵۲۹۶	۳۶۴۷۰	قدرالسهم ۳۳۸/۱۴		*										*		۳۴/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰٪	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰۲۷۹	مشهد - بلوار فارغ التحصیلان - نبش اندیشه ۱۳- نبش آرامش ۱۰ پلاک ۴۴ طبقه همکف و زیرین		✓	✓		✓		
۳	خراسان رضوی	*					زراعی	تک برگ	۱۲۰	۳۷۵		۸۳۲۵		*												۴/۹۹۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۰٪	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰۲۸۰	مشهد - جاده کلات - جاده سد کارده - بطرف فردوسی - روستای معین آباد		✓	✓		✓		
۴	خراسان رضوی	*					کارخانه	تک برگ	۱۶۲	۶۳۵	۳۲۵۲۸	۱۲۸۰۰/۷	۱۵۵۹	*												۳۰/۹۵۰/۸۴۰/۰۰۰	۱۰٪	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰۲۸۱	سبزوار - جاده قدیم دلقند جنب کارخانه پنیر		✓	✓		✓		
۵	خراسان رضوی	*					دامداری	تک برگ	۱۶	۲۳		۴۶۴۱/۵	۴۵۵	*												۶/۴۳۰/۷۵۰/۰۰۰	۱۰٪	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰۲۸۲	سبزوار - کیلومتر ۸ جاده تهران - قبل از نمایندگی ایویکو		✓	✓		✓		
۶	خراسان رضوی	*					زمین	تک برگ	۱۱۱	۱۶۱		۷۵۷۰	۱۲	*												۴۰۵/۷۱۰/۰۰۰	۱۰٪	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰۲۸۳	مه ولات روستای ازغند		✓	✓		✓		
۷	خراسان رضوی	*					زمین	تک برگ	۱۱۱	۱۵۸		۸۹۹۸	۷۷۲	*												۳/۵۳۴/۸۸۰/۰۰۰	۱۰٪	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰۲۸۴	مه ولات روستای ازغند		✓	✓		✓		
۸	خراسان رضوی			*			تجاری	تک برگ	۱	۲۶۶۱		۲۱ / ۲۲	۲۱ / ۲۲		*											۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰٪	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰۲۸۵	شهرستان درگز - خیابان رازی ۶- کوچه خنایی - پلاک ۱۷		✓	✓			✓	
۹	خراسان رضوی	*					زراعی	تک برگ	۲۳۳	۹۵		۳۳۴۷۲		*												۲۱۷/۱۰۰/۰۰۰	۱۰٪	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰۲۸۶	شهرستان درگز روستای کاهوزمین دیمه زارآقایی		✓	✓		✓		
۱۰	خراسان رضوی	*					مسکونی	تک برگ	۴۵	۸۶		۸۶۲/۵۳	۳۷۰		*						*					۲/۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰٪	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰۲۸۷	سرخس - روستای نریمان - خیابان امام جعفر صادق ۱۳- قطعه پنجم جنوبی		✓	✓		✓		✓