

# عمری طولانی زیر سایه خوش بینی

**نتایج یک تحقیق جدید**

**روی ۱۶۰ هزار نفر نشان**

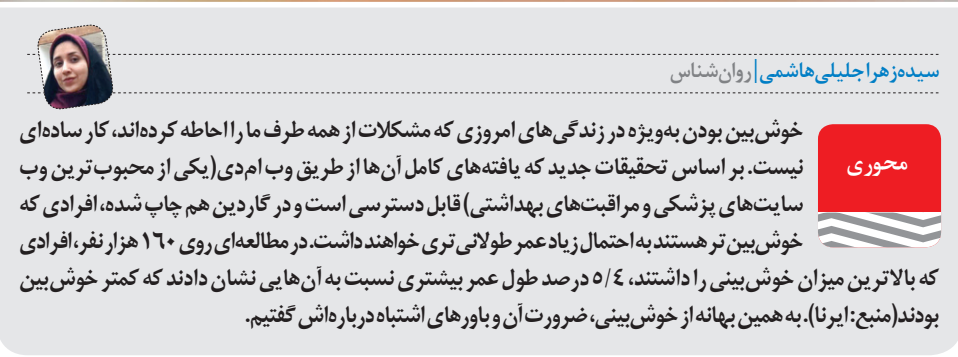
**داد که خوش بین تر ها**

**به احتمال زیاد عمر**

**طولانی تری خواهند**

**داشت؛ از باور های اشتباه**

**درباره خوش بینی گفتیم**



سیده زهر ا جلیلی هاشمی اروان شناس

**خوش بین بودن** به‌ویژه در زندگی‌های امروزی که مشکلات از همه طرف ما را احاطه کرده‌اند، کار ساده‌ای نیست. بر اساس تحقیقات جدید که یافته‌های کامل آن‌ها از طریق وب‌آمدی (یکی از محبوب‌ترین وب سایت‌های پزشکی و مراقبت‌های بهداشتی) قابل دسترسی است و در گاردین هم چاپ شده، افرادی که خوش بین تر هستند به احتمال زیاد عمر طولانی‌تری خواهند داشت. در مطالعه‌ای روی ۱۶۰ هزار نفر، افرادی که بالاترین میزان خوش بینی را داشتند، ۵/۴ درصد طول عمر بیشتری نسبت به آن‌های نشان دادند که کمتر خوش بین بودند(منبع: ایرنا). به همین بهانه از خوش بینی، ضرورت آن و باورهای اشتباه درباره‌اش گفتیم.

❖ **خوش بین ها، غیر واقع بین نیستند**

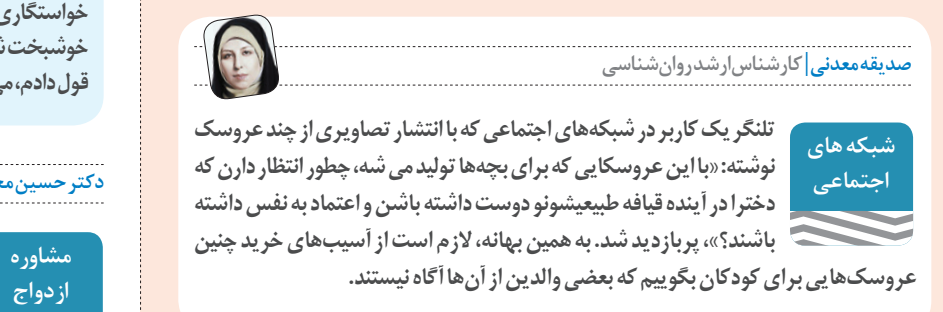
«هیامی کوگا»، سرپرست تیم تحقیقاتی درباره این پژوهش گفته: «بخش اعظم نتایج این تحقیقات نشان می‌دهند که افراد خوش بین تر، غیر واقع بین نیستند و نباید این دو موضوع را به یکدیگر ارتباط داد». «کوگا» در ادامه گفته: «در عوض آن‌ها همواره راهی می‌یابند تا آینده روشن‌تری را برای خود و دیگران تصور شوند. در واقع مردم خوش بینی را افزایش توانایی حل مشکلات و مقابله تاثیر گذار با چالش‌های پیش رو در زندگی می‌دانند.»

خوش بینی یعنی نگاه عقلانی به زندگی حتما تا به حال بارها از افراد مسن شنیده‌اید که در هر اتفاق سخت و شنیدن گله‌گذاری‌های دیگران از زندگی می‌گویند که نیمه پر لیوان را ببین. اما نیمه پر لیوان را دیدن یا همان خوش بینی چیست و چطور



## زخم کاری عروسک‌های آرایش کرده به دختر بچه‌ها

انتشار تصاویری در شبکه‌های اجتماعی از عروسک‌هایی باپوشش نامناسب و چهره‌هایی با آرایش سنگین، بهانه‌ای شد تا از آسیب‌های روانی خرید آن‌ها برای کودکان بگوییم



❖ **حساس کردن دختر بچه‌ها به ظاهر خود**

یکی از کار کردهای اسباب‌بازی‌ها، انتقال ارزش‌ها و باورهای اجتماعی و نقش‌پذیری است. کودکان هنگام بازی با وسایل در نظر گرفته شده برای آن‌ها، نقش‌های مختلف را بازی و تمرین می‌کنند. مثلاً خود را جای عروسک قرار می‌دهند، یا با آن حرف می‌زنند و نقش پدر، مادر و... را بازی می‌کنند. باید توجه داشت که عروسک‌ها در پایین‌ترین مرحله کمک می‌کنند که کودکان به یک تصویر کامل بدنی دست پیدا کنند.

صنعت هدف‌دار ساخت اسباب‌بازی ممکن است باعث شود تا همان سنین کودکی دختران به بدن خود به دید جنسی بنگرند. محتوای اغلب اسباب‌بازی‌های وارداتی به‌طور ناهوشیار، گرایش‌های جنسی را بیدار و تقویت می‌کند و می‌تواند زمینه در کنار دست کودک از معیارهای زیبایی را در آینده فراهم سازد.

**آلودگی‌های ذهنی کودکان**

از جمله عروسک‌های معروف و محبوب بچه‌ها، باربی بوده‌هست. کمرباریک و اندام کشیده باربی باعث شده است تا دختران نوجوان در غرب و دیگر کشورها برای این که اندام‌شان شبیه باربی شود یا از آلودگی باربی خیلی فاصله نداشته باشند، از خوردن غذا به اندازه کافی در

احساس تان را کنترل کنید و در زمان مخصوص و به اندازه لازم آن را بروز دهید.

❷ **حرف‌های ذهن تان را تحلیل کنید**

بررسی کنید که پس از هر واقعه و رویداد در ذهنتان آیا جوانب منفی آن را بزرگ می‌کنید و آیا مرتب خود را سرزنش می‌کنید و همه چیز را مطلق، سیاه و منفی می‌بینید؟ در این صورت نیاز به تمرین‌های مدیریت ذهنی دارید تا با استفاده از ذهن آگاهی بتوانید به روان تان آرامش دهید و با تکنیک‌های تنفسی و ذهنی، نسبت به احساسات تان کنترل داشته باشید و خود را از هجوم افکار منفی و قضاوت‌های اشتباه‌ها کنید.

❸ **هر روز، یکی از داشته‌هایتان را بنویسید**

سعی کنید هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، به نعمت‌ها و چیزهای خوبی که خداوند به شما هدیه داده و با تلاش در زندگی به دست آورده‌اید، فکر کنید. هر روز یک جمله از نعمت‌ها و زیبایی‌های زندگی تان را یادداشت کنید، آن یادداشت را در مکان‌های مختلف خانه قرار دهید و بابت آن‌ها خدا را شکر کنید. توجه به نکات مثبت زندگی و شاکر بودن باعث آرامش روح و روان و افزایش انرژی مثبت در زندگی می‌شود.

❹ **خودتان را با خودتان مقایسه کنید نه با دیگران** دیدن نکات مثبت و خوشبختی در زندگی دیگران و احساس کمبود، یکی از دلایل بدبینی است پس اگر می‌خواهید نگاه‌مثبتی به زندگی داشته باشید، ببیزید که قرار نیست همه انسان‌ها زندگی شبیه به هم داشته باشند و خوشبختی را به یک اندازه، از یک زاویه و مانند هم تجربه کنند. بنابراین به جای مقایسه و سرزنش خود به دنبال پیدا کردن راه‌های بهتر زیستن و خوشبخت‌تر شدن در زندگی خود باشید.

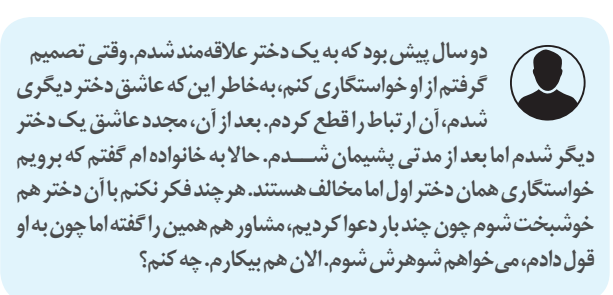
❺ **لیخند را به چهره تان بیاورید**

هیچ اشکالی ندارد اگر در موقعیت‌های بی‌ربط مانند انجام کارهای خانه، تماشای تلویزیون، کتاب خواندن و... لیخند بزنید. یک لیخند ساده و ملیح بر صورت، هم شمارا زیباتر نشان می‌دهد و هم این که باعث احساس مثبت نسبت به زندگی و حال و آینده می‌شود. مهم‌تر از آن، اطرافیان تان هم با دیدن شما انرژی مثبت می‌گیرند و باعث افزایش شادی در خانواده می‌شوید.

❻ **علاق تان را شناسایی کنید**

کمی برای خودتان وقت بگذارید و با محیط اطرافتان تعامل کنید. علایق تان را شناسایی و سعی کنید در همان حوزه قدیمی روه جلوبردارید و کاری انجام‌دهید که خوشحال تان کند و به شما احساس و انرژی مثبت بدهد. این کار می‌تواند از تغییر دکور اتاق تان باشد تا شناخت انسان‌ها و فرهنگ‌های مختلف، گردش در طبیعت یا حتی آموختن یک هنر جدید.

## در ۲ سال اخیر، ۳ بار عاشق شدم!



**دکتر حسین محرابی** اروان شناس

مخاطب گرامی، اطلاعات درستی از شما، سن تان، وضعیت اقتصادی و... نداریم اما بر اساس آن چه برای ما ن نوشتید، باید نکاتی را خدمت‌تان عرض کنم. این که شما دوسال قبل و در ابتدای آشنایی از دختری خواستگاری می‌کنید و بلافاصله در چنان شرایطی به دختر دیگری فکر می‌کنید و دوباره عاشق دختر دیگری می‌شوید و... نشان از احساسی بودن آن تصمیمات دارد. بنابر این قبل از هر اقدامی لازم است که اولاً با مروری بر خودشناسی، نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی و بر اساس آن، معیارهای تان را برای انتخاب همسر مشخص کنید چون به نظر می‌رسد هنوز نه تنها شناخت کاملی از خودتان ندارید بلکه ملاک و معیار مشخصی برای ارزیابی گزینه‌های مد نظر تبیین نکرده‌اید.

❖ **دلیل تان برای این ازدواج مناسب نیست**

نکته بعدی این که دلیل ازدواج تان با این دختر بهتر است بررسی و بازبینی شود زیرا اگر دلیل شما فقط قوی باشد که به او داده‌اید، اصلاً دلیل مناسبی نیست و اگر به قول تان عمل نکند بیشتر در حق او خودتان لطف کرده‌اید. در نهایت مشخص کنید که از دو سال قبل تا کنون چه چیزی عوض شده است که فکر می‌کنید اگر مجدد در موقعیت قبلی قرار بگیرید، دوباره آن اتفاقات تکرار نخواهد شد؟

**دلیل مخالفت خانواده را جویا شوید**

شمار پیامک خود اشاره کرده‌اید که خانواده‌تان با این ازدواج مخالف بوده‌هستند و قطعاً برای این مخالفت دلایل و مستنداتی خواهند داشت که باید به آن پرداخته شود. حتماً در این باره از آن‌ها بپرسید و جزئیات نظر شان را بررسی کنید.

**سر انجام این ازدواج، روشن به نظر نمی‌رسد**

شما به مشکلاتی از قبیل بیکاری خود، بحث و دعواهای زیاد و... اشاره کرده‌اید و از آن جا که هر کدام از این موارد بنا به دلایلی می‌توانند در زندگی شما تاثیر گذار باشند، شایسته است که با کمک متخصص به واکاوی آن‌ها بپردازید و قبل از حل آن‌ها حتی اگر خانواده شما و آن دختر خانم رضایت دادند و شرایط فراهم شد، اقدام به ازدواج نکنید. شما در پایان گفتید هر چند فکر نکنم با آن دختر هم خوشبخت شوم بنابر این وقتی که به این مرحله رسیده‌اید، هیچ عقل و منطقی ادامه این رابطه و منجر شدن آن به ازدواج را نمی‌پذیرد چون ازدواج و شروع زندگی مشترک با این شرایط به هیچ عنوان انگیزه و انرژی لازم را برای عبور از مشکلات و برنامهریزی برای اهداف ایجاد نمی‌کند. در پایان توصیه اکید داریم که قبل از هر اقدامی به مشاور و با تجربه و دارای مجوز مراجعه کنید.

## لطفِ اینستاگرامی «مرد عنکبوتی» به روانش

بررسی روان‌شناسانه تصمیم «تام هالند» که با بیش از ۶۷ میلیون فالوئر به‌خاطر نگرانی درباره سلامت روانش، می‌خواهد شبکه‌های اجتماعی را ترک کند



مهسا جعفری | کارشناس ارشد روان شناسی

«تام هالند» که به‌خاطر بازی در نقش مرد عنکبوتی شهرت جهانی دارد، به تازگی با انتشار پستی در صفحه شخصی‌اش گفته: «من قصد دارم از شبکه‌های اجتماعی فاصله بگیرم برای سلامت روانم. برای این که متوجه شده اینستاگرام پیش از حد تحریک‌کننده و طاقت‌فرساست. وقتی مطالبی را درباره خودم به‌صورت آنلاین می‌خوانم، گیر می‌کنم و روی من تاثیر می‌گذارد. در نهایت برای وضعیت روانی من بسیار مضر است». بنابر این تصمیم گرفتیم یک قدم به عقب برگردم و اپلیکیشنش را حذف کنم». اما آیا تصمیم مرد عنکبوتی به ترک اینستاگرام با بیش از ۶۷ میلیون فالوئر به‌خاطر نگرانی‌هایش درباره سلامت روان از نظر روان‌شناسی درست است؟

❖ **شبکه‌های اجتماعی می‌از ما معایبی دارد**

شبکه‌های اجتماعی مجازی مانند اینستاگرام این‌روزها نقش مهمی در زندگی ما و اطرافیان‌مان دارد. همه‌ما در زندگی خود برای آسان‌تر کردن کارهای خود، کسب درآمد، سرگرمی، افزایش اطلاعات و موارد دیگر از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنیم. همان‌طور که همه‌ما می‌دانیم این شبکه‌های اجتماعی من‌ایای زیادی برای ما دارند اما در صورت استفاده مدیریت نشده می‌توانند برای ما معایبی هم به همراه داشته باشند. همان‌طور که برای «تام هالند» اتفاق افتاده، اینستاگرام ممکن است شمارا به وضعیت ذهنی ناخوشایندی برساند که آن وضعیت را دوست ندارید.

❖ **بدترین شبکه اجتماعی برای سلامت روان**

بر اساس مطالعاتی که به‌تازگی روی پنج هزار کاربر اینترنتی انجام شده، استفاده نادرست از اینستاگرام از مینه‌ساز مشکلات روحی برای کاربران خواهد بود. خصوصیات منفی از جمله به هم زدن کیفیت خواب، احساس منفی گرایی و افسردگی و افزایش عصبانیت از جمله مواردی است که درباره عوارض استفاده از اینستاگرام گفته شده است. طبق نظرات متخصصان این تحقیق، افراد جوانی که بیش از دو ساعت از شبانه‌روز را در شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنند، استرس و ناراحتی‌های روانی بیشتری دارند. زمانی که افراد دما د دوستان خود را در حال سفر، گردش، مهمانی و تفریحات مختلف و



❖ **مطلب** «فواید استفاده از زیرپایی» و «خوندن، تصمیم گرفتن بخرم. سرچ زدم و دیدم که ۲۰۰ یا ۳۰۰ هزار تومن قیمتشه، منصرف شدم!

❖ **نویسنده** **مطلب** «انفجار یمب‌های خارجی در فوتبال ایران» به جای پذیرفتن اشتباهش، در ستون‌ما و شما پاسخ من را داده و گفته که لازم نبوده اسم ایمون زاید در آن پرونده بیاید چون در لیگ بزرگی بازی نکرده، در حالی که او با یک ن لسترسیتی انگلیس بوده است.

**ماوشما**: مخاطب گرامی باتشکر از شما مبنای مارده بزرگ سالان بازیکنان بوده است.

❖ **دربار** **مطلب** «خبریه‌های تخصصی از دواج»،

در کشور مان چنین خبریه‌هایی داریم. مشکل این است که مرغ همسایه غاز است و کسی از این خبریه‌ها نمی‌نویسد.

❖ **اطلاعاتی** که در باره هیوز ایرانی چاپ کردید، بسیار جالب بود. ممنون.

❖ **در زندگی** سلام از بازیگرهای قدیمی هم بنویسید که مردم هیچ خبری از آن‌ها ندارند. نگذارید که فکر کنند دیگر برای هیچ کسی مهم نیستند.

برگ سبز و کارت خودرو کشنده هوو HOWO آبی کاربنی - روغنی مدل ۲۰۰۶ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۴۵۰۲۷ ۲۷ یشماره موتور ۱۰۷۲۸۴۳۷ به شماره شاسی ۰۶۸۰۷۲۷۶۷ ۰۶۸۰ نام ترنگ حکم آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰۲۸۳۶۸۱/م

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت شباب مدل ۱۳۸۵ رنگ مشکی به شماره انتظامی ۵۱۷۱۵-۷۶۲۰۶ به شماره موتور SB1001564 به شماره شاسی 12588502448 ۱۱0# نام مهدی مظلوم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰۱۸۳۶۹۱/م

بدینوسیله اعلام می‌دارد اصل پروانه فعالیت مرکز درمان و بازتوانی اعتبار همیاران با شماره ۱۳۹۵/۱۲/۸ مورخ ۹۲۰/۹۵/۱۳۴۵۹۷ خانم دکتر مرجان هجرانی به آدرس شهرک امام ایثارگران ۱۲ پلاک ۱۴ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰۱۸۳۶۸۸/م

**آگهی فقدان سند مالکیت**
خانم زهره رشیدی ارم با ارائه دو برگ استمهاده به گواهی شده و تقاضای گتنی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت نامت د دوست و پنجاه سهم مشاع از ۴۵۰۲۵۲ سهم ششدهانگ پلاک فرعی از ۲۲۰ اصلی بخش هفت چناران بجهت جابه جایی مفقود گردیده است که تمامت مورد نظر ذیل ثبت ۷۲۴۲۰ دفتر ۵۰۷ صفحه ۲۲۱ بنام زهره رشیدی ارم ثبت وسند به شماره ۰۱۹۷۲۴ سری الف۵۵۱ صادر گردیده است دفتر املاک بیش ازاین حکایتی ندارد استناد داده ۱۲۰۰ این نامه قانون ثبت املاک مندرک می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید. در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به مقتضای تحول خواهد شد.

رئیس ثبت اسناد و املاک چناران - مرضی ولایتی ۱۳۰۱۸۳۶۶۹/ش



زندگی سلام  
چهارشنبه  
۲۶ مرداد ۱۴۰۱  
شماره ۲۲۲۰

### خانواده و مشاوره