

اختلال پشت کردن به موفقیت!

مبتلایان به این اختلال رفتاری، هیچ تلاشی برای موفق شدن در حوزه‌های مختلف نمی‌کنند، در حالی که فرصت و امکان آن را پیدا می‌کنند



دکتر الناز علوی | متخصص روان شناسی

محوری

در حالی که برخی افراد با سرعت هر چه تمام‌تر از پله‌های موفقیت بالا می‌روند، افرادی هم هستند که به این باور رسیده‌اند هر قدر هم تلاش کنند، باز هم بی‌فایده است و قرار نیست زندگی روی خوش به آن‌ها نشان دهد. بنابراین این افراد بدون برنامه، هدف، تلاشی، امید و... فقط روزهای شان را شب می‌کنند و زمان را هدر می‌دهند. آن‌ها با دست خودشان از خوشبختی و موفقیت دور می‌شوند و انگار به آن پشت می‌کنند. اما چرا بعضی افراد چنین طرز فکری دارند و ریشه اصلی مشکل آن‌ها کجاست؟ آیا راهکاری برای حل چنین نگرشی به زندگی وجود دارد؟

❶ دچار شدن به نوعی یاس فلسفی خاص

«درماندگی آموخته‌شده» نوعی اختلال رفتاری است که در اثر آن شخص هیچ تلاشی برای بهبود زندگی خودو دستیابی به موفقیت‌های بیشتر نمی‌کند، در حالی که فرصت و امکان آن‌را پیدامی‌کند. شاید شما هم با افرادی برخورد کرده باشید که دست‌از تلاش برای پیروزی در زندگی کشیده‌اند، انگیزه‌های خود را از دست داده‌و در

عمل دست‌روی دست گذاشته‌اند تا

جریان زندگی آن‌ها را با خودش

به هر سستی برود. در چنین

شرایطی عموما کنترل

زندگی از دست فرد خارج

می‌شود. معمولا این افراد

دیگر رمقی برای تلاش

کردن ندارند و ظاهر ا به نوعی

یاس فلسفی خاص در زندگی

رسیده‌اند.



کینه از شوهر سابقم بعد از طلاق رهایم نمی کند

سه سال می‌شود که از شوهرم طلاق گرفته‌ام اما ذهنم هنوز در گیر اوست و حتی بارها به انتقام فکر کردم، به خصوص از زمانی که شنیدم دوباره ازدواج کرده است. خیلی زیاد به این فکر می‌کنم که چرا زندگی مشترک به طلاق ختم شد و من چه اشتباهاتی مرتکب شدم. کینه از شوهر سابقم بعد از طلاق رهایم نمی‌کند. می‌خواهم یک روز صبح از خواب بیدار شوم در حالی که گذشته‌ام را فراموش کرده باشم! چه کنم؟



دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور خانواده

مشاوره طلاق

مخاطب گرامی، طبق اطلاعاتی که در پیامک‌تان برای مانوشته‌اید، شما یک ازدواج ناموفق داشته‌و به همین دلیل از همسر‌تان جدا شده‌اید. تجربه‌و شواهد بیانگر این موضوع است که در زندگی‌تان لذت کافی را نبرده‌اید و برای این‌که هر انسانی ذاتا به دنبال آرامش می‌گردد، درست یا غلط تصمیم به جدایی گرفته‌اید. نکته موردتوجه، این است که شما بعد از پشت سر

مخاطب گرامی، طبق اطلاعاتی که در پیامک‌تان برای مانوشته‌اید، شما یک ازدواج ناموفق داشته‌و به همین دلیل از همسر‌تان جدا شده‌اید. تجربه‌و شواهد بیانگر این موضوع است که در زندگی‌تان لذت کافی را نبرده‌اید و برای این‌که هر انسانی ذاتا به دنبال آرامش می‌گردد، درست یا غلط تصمیم به جدایی گرفته‌اید. نکته موردتوجه، این است که شما بعد از پشت سر

مخاطب گرامی، طبق اطلاعاتی که در پیامک‌تان برای مانوشته‌اید، شما یک ازدواج ناموفق داشته‌و به همین دلیل از همسر‌تان جدا شده‌اید. تجربه‌و شواهد بیانگر این موضوع است که در زندگی‌تان لذت کافی را نبرده‌اید و برای این‌که هر انسانی ذاتا به دنبال آرامش می‌گردد، درست یا غلط تصمیم به جدایی گرفته‌اید. نکته موردتوجه، این است که شما بعد از پشت سر

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای جدولگذاری سطح شهر فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای جدولگذاری سطح شهر فریمان به شماره ۰۰۰۰۱۳/۰۹۰۸۲۰۰۱ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از روز شنبه تاریخ ۰۵/۰۹/۱۴۰۱ تا ساعت ۱۲ روز پنجشنبه تاریخ ۰۷/۰۹/۱۴۰۱

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۲ روز یکشنبه تاریخ ۰۷/۰۹/۱۴۰۱

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰ روز دوشنبه تاریخ ۰۹/۰۹/۱۴۰۱

نشانی مناقصه گزار: خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی(ره) شهرداری فریمان
تلفن: ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴

حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکت‌ها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.

ابوالقاسم عظیمی-شهردار فریمان

۰۱۴۰۱۹۶۲۷۹/ش

سرنوشت خودش را ندارد، تلاشی برای دستیابی به موفقیت نمی‌کند.

❶ چرا این افراد هیچ تلاشی برای موفق شدن نمی‌کنند؟
معمولا از سنین کودکی ممکن است فرد دچار چنین وضعیتی شود. زمانی که کودک در سنین پایین از پدر، مادر یا اطرافیان در خواست کمک می‌کند و بایی توجهی از سوی آن‌ها مواجه می‌شود، نمی‌تواند چالش‌های کوچک خود را حل کند. در صورت تکرار این رفتار توسط اطرافیان، کودک به مرور در ماندگی خود آموخته‌تر ا تجربه می‌کند. در سنین بالاتر این وضعیت خود را به صورت احساس بی‌ارزش بودن و ناتوانی نشان می‌دهد. برخی محققان هم معتقدند که گاهی پیش‌زمینه‌های ژنتیکی می‌توانند در بروز چنین حالت‌هایی نقش داشته باشد. باید در نظر داشته باشیم که در خودماندگی آموخته‌شده هم مانند افسردگی یا هر بیماری دیگری دارای سطوح مختلفی است و افراد ممکن است چنین حالت‌هایی را در سطوح مختلف تجربه کنند.

❷ علایم و نشانه‌های مبتلایان به این اختلال

افرادی که در شرایط در خودماندگی آموخته‌شده قرار می‌گیرند، نشانه‌ها و علایمی دارند که برخی از آن‌ها عبارتند از:
معمولا از دیگران در خواست کمک نمی‌کنند، پشتکار ندارند، برای افزایش دانش خود تلاشی نمی‌کنند، هدف و برنامه‌ای برای آینده ندارند، ناامید هستند، تسلیم شرایط موجود می‌شوند، تلاشی برای موفق شدن نمی‌کنند، عزت نفس پایینی دارند، از ضعف انگیزه رنج می‌برند، مدام کارهایشان را به تأخیر می‌اندازند و... اگر یک یا چند نشانه از موارد مطرح‌شده را تجربه کرده‌اید بهتر است هر چه زودتر برای درمان در خودماندگی آموخته‌شده کاری کنید.

❸ راهکارهای غلبه بر در ماندگی آموخته‌شده

خبر خوب این است که در ماندگی آموخته‌شده قابل درمان است و می‌توان بر آن غلبه کرد. یکی از متداول‌ترین روش‌های درمانی، درمان رفتاری شناختی یا (CBT) است. روش CBT با تغییر در نحوه تفکر و عملکرد، به افراد کمک می‌کند تا بتوانند بر مشکلات خود غلبه کنند. در این روش درمانی، راهکارهای مختلفی اجرا می‌شود که برخی از آن‌ها عبارتند از: دریافت حمایت و تشویق، کشف ریشه‌های اصلی در ماندگی آموخته‌شده، تمرکز بر یافتن راه‌هایی برای کاهش احساس در ماندگی، کنار گذاشتن افکار منفی که می‌توانند نقش مهمی در درمان در ماندگی آموخته‌شده داشته باشد، شناسایی رفتارهایی که باعث تقویت حالت‌های ناتوانی می‌شود، جایگزین کردن افکار و رفتارهای مثبت و مفید به جای افکار منفی، تقویت عزت نفس، تعیین اهداف بزرگ و دنبال کردن آن‌ها، هوشیاری و آگاهی از شرایطی که در آن قرار گرفته‌اید و... یکی از مهم‌ترین راهکارهایی که می‌تواند در درمان در ماندگی آموخته‌شده بسیار کمک‌کننده باشد آن است که فرد در خصوص شرایط و موقعیت خود به آگاهی و هوشیاری برسد. وقتی فرد می‌داند با مشکلی جدی روبروست که می‌تواند کل زندگی‌اش را تحت‌تاثیر قرار دهد، قطعا برای نجات خود کاری می‌کند.

یاد همسر قبلی‌تان ببند ا‌د، دور بریزید، مثل آهنگ‌ها، بو‌ها، صدا‌ها، وسیله‌ها، یاد‌گاری‌ها و... در این‌زمان که درگیر قطع رابطه عاطفی هستید، باید از هر چیزی که برایتان یادآور خاطره‌ای است، دوری کنید. حتی چیزهایی وجود دارند که به‌طور ناخودآگاه وقایع گذشته را به شما یادآوری می‌کنند، باید حواس‌تان به آن‌ها هم باشد. یک جعبه دست‌تان بگیرید و در اتاق بچرخید و هر چه را احتمال می‌دهید، شمارا به یاد او ببند ا‌د، در آن بگذارید حتی اگر خیلی کوچک باشد. بعد این جعبه را تا جایی که می‌توانید از خود دور کنید. بهترین راه این است که آن را دور ببند ا‌زید اما اگر چیزی‌هایی دارید که نمی‌خواهید بیرون ریخته شوند، پیشنهاد می‌کنیم جعبه را در انباری خانه یا در جایی قرار دهید که به راحتی در دسترس نباشد.

❶ یک شبکه آرام‌بخش از دوستان پیدا کنید
بعد از یک جدایی، شما به کسانی نیاز دارید که دوست‌تان داشته باشند و شمارا درک کنند. چنین افرادی می‌توانند به شما احساسات خوبی تزریق کنند. سعی کنید بیشتر در جمع دوستان و اقوام دلسوزان باشید. آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا خود را فردی ارزشمند بدانید و بتوانید زودتر خودتان را پیدا کنید و روی پای خود بایستید. یک شبکه آرام‌بخش از دوستان، بیش از هر چیز می‌تواند از دردهای شما کمک کند.

❷ از وسایلی که یادآور خاطره‌هاست، دوری کنید
تمام چیزهایی که ممکن است شمارا به

یاد همسر قبلی‌تان ببند ا‌د، دور بریزید، مثل آهنگ‌ها، بو‌ها، صدا‌ها، وسیله‌ها، یاد‌گاری‌ها و... در این‌زمان که درگیر قطع رابطه عاطفی هستید، باید از هر چیزی که برایتان یادآور خاطره‌ای است، دوری کنید. حتی چیزهایی وجود دارند که به‌طور ناخودآگاه وقایع گذشته را به شما یادآوری می‌کنند، باید حواس‌تان به آن‌ها هم باشد. یک جعبه دست‌تان بگیرید و در اتاق بچرخید و هر چه را احتمال می‌دهید، شمارا به یاد او ببند ا‌د، در آن بگذارید حتی اگر خیلی کوچک باشد. بعد این جعبه را تا جایی که می‌توانید از خود دور کنید. بهترین راه این است که آن را دور ببند ا‌زید اما اگر چیز‌هایی دارید که نمی‌خواهید بیرون ریخته شوند، پیشنهاد می‌کنیم جعبه را در انباری خانه یا در جایی قرار دهید که به راحتی در دسترس نباشد.

❸ از وسایلی که یادآور خاطره‌هاست، دوری کنید
تمام چیزهایی که ممکن است شمارا به

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای جدولگذاری و پیاده روسازی پارک زائرشهر فریمان	
شهرداری فریمان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای جدولگذاری سطح شهر فریمان به شماره ۰۰۰۰۱۴/۰۹۰۸۲۰۰۱ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.	
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.	
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از روز شنبه تاریخ ۰۵/۰۹/۱۴۰۱ تا ساعت ۱۲ روز پنجشنبه تاریخ ۰۷/۰۹/۱۴۰۱	
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۲ روز دوشنبه تاریخ ۰۷/۰۹/۱۴۰۱	
زمان باز گشایی پاکت ها: ساعت ۱۰ روز سه شنبه تاریخ ۰۹/۰۹/۱۴۰۱	
نشانی مناقصه گزار: خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی(ره) شهرداری فریمان تلفن: ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴	
حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکت‌ها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.	
ابوالقاسم عظیمی-شهردار فریمان	
۰۱۴۰۱۹۶۲۸۲/ش	

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

آیا بی‌اشتهایی شدید می‌تواند

یک اختلال روان‌شناختی باشد؟



برای دادن جواب قطعی به این سوال، بیمار باید به روان شناس مراجعه کند و از لحاظ بالینی به طور دقیق بررسی شود اما به‌طور کلی باید بدانید که بی‌اشتهایی شدید یکی از انواع اختلالات خوردن و قابل درمان است.



فهیمة میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

پژوهش روی ۱۱ هزار زوج برای کشف راز ازدواج‌های موفق

در آغاز باید گفت زندگی مشترک در کنار داشتن آرامش و شیرینی‌هایش، سبک زندگی سختی است. هر دو نفر باید به سسختی تلاش کنند و شکبایی بسیاری داشته باشند. بهتر است در ابتدا تصویر غلطی را که از سبک زندگی مشترک در ذهن خود دارید، اصلاح و سپس برای ساخت زندگی مشترک منحصر به فرد خود الگوسازی کنیم. پژوهشگران استرالیایی با بررسی ۱۱ هزار زوج، نتایج اولیه پژوهش‌شان برای کشف رازهای یک ازدواج موفق را اعلام کردند که در ادامه خواهید خواند.

❶ برای الگوبرداری باید خیلی ملاحظه کرد

یکی از محققان این پژوهش درباره نتایج آن نوشته است: «گاهی اوقات برخی افراد، زندگی مشترک را در حد یک سرگرمی و بازی می‌بینند و پذیرای مسئولیت‌های جدی در این باره نیستند. لازم است حتما توجه کنید؛ شخصی که ما برای زندگی مشترک انتخاب می‌کنیم بیشتر از تلاش برای ساختن رابطه‌ای مطلوب، مهم است. زندگی آن‌هم از نوع مشترک یک عامل پویا و در حال حرکت است. پس این موضوع که شما بتوانید با الگوبرداری از زندگی دیگران، نتیجه یکسانی در زندگی خود بگیرید، کاملا اشتباه است و شمارا دچار مشکل می‌کند. شاید یک کنش در زندگی فرد دیگری، واکنش خوبی را از طرف همسر به دنبال داشته باشد ولی در زندگی شما همان کنش، واکنش فاجعه‌باری داشته باشد.»

❷ یافته پژوهشگران درباره زندگی مشترک موفق

پژوهشگران این تحقیق، به این نتیجه رسیدند که هر کسی در رابطه، خواسته‌ها و عوامل رضایتمندی متفاوتی با دیگران دارد. در واقع این موضوع به قدری مهم است که باید حتما درباره آن با شریک زندگی خودوار گفت‌وگو شوید. راز داشتن یک ازدواج موفق همین است بنابراین در این گفت‌وگو‌ها باید بسنجید که آیا می‌توانید در طول زندگی، خواسته‌های همسر‌تان را برآورده کنید یا خیر؟ آیا مایل هستید در این زمینه تلاش کنید یا خیر؟ در واقع نیازی به فداکاری همیشگی نیست. تنها بهتر است بفهمید که آیا ایده‌آل‌های او با شما یکی است یا خیر؟ اگر باشد، شما از ادامه زندگی با آن شخص و تلاش‌هایی که برای بهتر ساختن زندگی خود می‌کنید، لذت خواهید برد و طعم خوشبختی را می‌چشید. پژوهشگران در این باره می‌گویند که اگر شخصی را که مناسب عقاید و سبک زندگی شماست پیدا نمی‌کنید، الگوهای رفتاری خود را تغییر دهید. در یک رابطه حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد، ما هستیم که تعیین می‌کنیم چطور با ما رفتار شود.



ما و شما	
راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶	
*آخ، عجب اشتباهی کرده‌آقای فغانی. البته به جای داور کشور مون، باید داور وی‌ای آر رومحروم کنن که اشتباه کرده. فغانی در لحظه تشخیص داده‌پنالنتی نیست.	
* مطلب «هوای سرد باعث سرماخوردگی نمی‌شود» که در صفحه سلامت چاپ شده، واقعی بود؟ بیشتر شبیه شوخی بود.	
* کاربری در شبکه‌های اجتماعی شوخی کرده گفته که مامان و باباش یسین اون و داداشش فرق می‌دارن، شما هم چقدر جدی	

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) اتومبیل سواری سایپا ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۸ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۷۸۸۱۸-۳۲ و شماره موتور ۷۸۸۱۸-۳۲ و M13/6298139 و شماره شاسی NAS411100K3528493 به نام الیاس ملا یوسفی ریزه مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۷۱۲۵/ش	
برگ سبز خودرو پراید صبا GTX به شماره پلاک ۶۳۶ ط ۲۵ ایران ۴۲ مدل ۱۳۸۰ به شماره موتور ۰۰۲۱۳۷۹۶ و شماره شاسی 816۱412280686968 به نام حسین وجدانی مفقود گردیده و اعتبار ندارد . ۱۴۰۱۹۷۱۵۱/ش	

برگ سبز خودرو وانت مزدا CARA200۰i مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۹۴ ط ۲۷ به شماره موتور E2L0A8583 به شماره بدنه NAGP2PC31LA513797 بنام سلمان کابلی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۰۶۸/۱۴۰۱۹۷۰۱۹/ش	
---	--

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) وکارت اتومبیل سواری هیوندای سونائجی ال اس مدل ۱۹۹۴ به رنگ قهوه ای به شماره پلاک ایران ۳۲-۴۱۵۷۴۴ و شماره موتور ۲۹۷۸۵۳ و شماره شاسی ۱۶۰۸۴۹ به نام عبدالناصر نور محمدی آیفه نی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۷۱۲۲/ش	
--	--



زندگی‌سلام یک‌شنبه ۱۳ آذر ۱۴۰۱ شماره ۳۳۱۷

خانواده و مشاوره