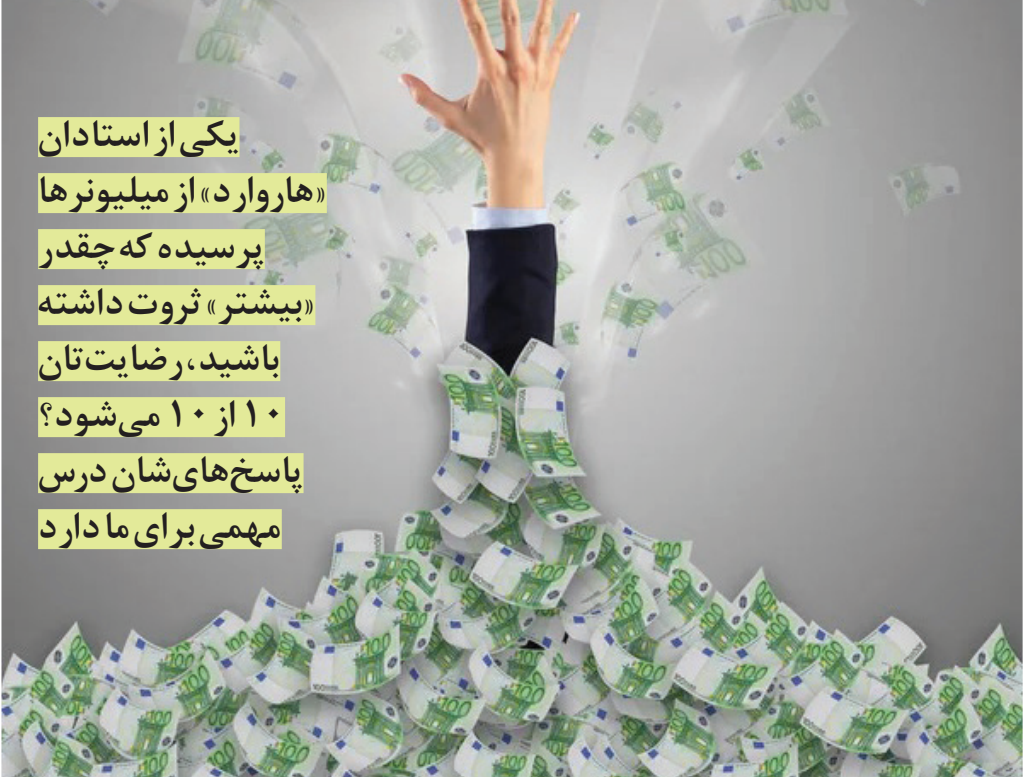


# پدیده عادی شدن ثروت



دکتر اناز علوی | متخصص روان شناسی

#### محوری

سایت «آلاتیک» نوشته یکی از استادان هاروارد از میلیونرها پرسیده که چقدر «بیشتر» ثروت داشته باشید، رضایتتان ۱۰ از ۱۰ می‌شود؟ سپس جواب گروه‌های مختلف برحسب دارایی‌شان را دسته‌بندی کرده که عبارتند از: صاحبان یک میلیون دلار به‌طور میانگین گفتند: ۲ برابر؛ صاحبان ۲ میلیون دلار به‌طور میانگین گفتند: ۲ برابر؛ ۳ میلیون دلار: ۲ برابر؛ ۵ میلیون دلار: ۲ برابر؛ ۱۰ میلیون دلار: ۲ برابر؛ به این پدیده «آسیاب لذت‌جویی» می‌گویند واستعاره از این است که هر مقداری از ثروت برای انسان خیلی زود عادی می‌شود وانتظار تنش با گذشت زمان دوباره بالا می‌رود. در ادامه از تعریف روان شناسی پول و کاربرد آن در زندگی روزمره می‌گوییم.

#### چرا پول بیشتر و بیشتر می‌خواهیم؟

پول چیزی است که همه مردم هرروزه با آن سرو کار دارند؛ اما به نظر می‌رسد مفهوم پول برای بیشتر افراد امری کاملاً ناشناخته است. همه ما دوست داریم پولدار و پولدارتر شویم، اما چرا؟! آیا می‌خواهیم با پول بیشتر وسایل رفاهی بیشتری را

## ۸ اشتباهی که نباید در شبکه‌های اجتماعی انجام دهید

راه‌های برقراری ارتباط با دیگران در شبکه‌های اجتماعی، بی‌شمار هستند اما هرگز نباید برای آزار و اذیت دیگران مورد استفاده قرار گیرند. همچنین نباید اجازه دهید که اشتباهات شما در فضای مجازی بر زندگی واقعی‌تان تأثیر منفی بگذارد. در این جا فهرستی از کارهایی را فراهم کرده‌ایم که نباید انجام دهید.

- هنگام عصبانیت در شبکه‌های اجتماعی پیام ندهید.
- از ارسال عجلانه محتواها بپرهیزید.
- از تباط در شبکه‌های اجتماعی را همانند ارتباط حضوری ندانید.
- به چگونگی تأثیری که شبکه‌های اجتماعی بر روان شما می‌گذارند، توجه کنید.
- شبکه‌های اجتماعی را امری کاملاً منفی تلقی نکنید.
- از به اشتراک گذاری اطلاعات بیش از حد پرهیز کنید.
- در باره خودتان دروغ نگویید.
- تصاویر افراد را بدون اجازه آن‌ها به اشتراک نگذارید.

<b>برگ سبز سواری رونویپ ۱.۹۰ لوگان مدل ۱۳۹۵</b> به شماره پلاک ۱۸۸۰۱۱۴۱-۵۱ ایران ۶۴۰ به ش موتور ۸۹۱۱۳-۱۱۶-۹۰ ایران ۲۵8909642-NEZ شماره شاسی ۸۹۰R۱۷۶۲۱۸K۴MA۶۹۰ به ش شاسی ۱010617144-SABIN شماره موتور ۵۷۷۲-۱۲۰۲/۱۴۰۲/ مفقود و فاقد اعتبار است.	<b>سند کمپانی ویرگ سبز سواری رانیا به شماره انتظامی ۳۶-۱۲۵۳۰۱۳</b> و شماره موتور 745292 و شماره شاسی S1512287165466 به نام رامین سجادیان مفقود شده و فاقد اعتبار است.
---	---

<b>برگ سبز سواری رونویپ ۱.۹۰ لوگان مدل ۱۳۹۵</b> به شماره پلاک ۱۸۸۰۱۱۴۱-۵۱ ایران ۶۴۰ به ش موتور ۸۹۱۱۳-۱۱۶-۹۰ ایران ۲۵8909642-NEZ شماره شاسی ۸۹۰R۱۷۶۲۱۸K۴MA۶۹۰ به ش شاسی ۱010617144-SABIN شماره موتور ۵۷۷۲-۱۲۰۲/۱۴۰۲/ مفقود و فاقد اعتبار است.	<b>سند سواری رونویپ ۱.۹۰ لوگان مدل ۱۳۹۵</b> به شماره پلاک ۱۸۸۰۱۱۴۱-۵۱ ایران ۶۴۰ به ش موتور ۸۹۱۱۳-۱۱۶-۹۰ ایران ۲۵8909642-NEZ شماره شاسی ۸۹۰R۱۷۶۲۱۸K۴MA۶۹۰ به ش شاسی ۱010617144-SABIN شماره موتور ۵۷۷۲-۱۲۰۲/۱۴۰۲/ مفقود و فاقد اعتبار است.
---	---

#### (( آگهی مناقصه انجام ممیزی سطح شهر تایباد به تعداد ۲۰۰۰ ملک))

شهرداری تایباد در نظر دارد از محل اعتبارات منابع داخلی به استناد مصوبه ۷۹۱ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۴ شورای اسلامی شهر تایباد مناقصه انجام ممیزی املک سطح شهر تایباد به تعداد ۲۰۰۰ ملک (۱- ممیزی میدانی و برداشت اطلاعات املک و معابر سطح شهر ۲- اصلاح ترسیم و بروز رسانی لایه های پلیگون محدوده عرصه ، پلیگون محدوده ساختمان و لایه نقطه ای اصناف وفق GIS در مبنا برداشت های ممیزی ۳- ورود اطلاعات به سامانه نرم افزار شهرداری) تا سقف ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.
ریال را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بر گزار نماید کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

- مهلت زمان اولین انتشار آگهی:** ساعت ۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ تا ۱۴۰۲/۰۳/۰۲
- مهلت دریافت اسناد مناقصه از سایت:** ساعت ۸ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۲ تا ۱۴۰۲/۰۳/۱۶
- مهلت زمانی ارائه پیشنهادات:** ساعت ۱۶ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶
- زمان بازگشایی پاکت ها در ساعت ۱۲** روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۷
- سپرده شرکت در مناقصه** مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.
- کلیه هزینه های مربوط به آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.**
- اطلاعات تماس و آدرس مناقصه و ارائه پاکت ها:**
- الف:** چک یا ضمانت بانکی به صورت فیزیکی به شهرداری ارسال گردد.
- ب:** کلیه مدارک شرکت
- ج:** قیمت پیشنهادی
- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.**
- در صورتی که برندگان اول تا سوم از پیشنهاد خود عدول نمایند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.**
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مناقصه مندرج است.**

**اطلاعات تماس و آدرس مناقصه دزاد:**

آدرس : خراسان رضوی - شهر تایباد- بلوار شریعتی- شهرداری تایباد -تلفن ۵۴۵۲۲۶۵-۰۵۱
**اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:**
مرکز تماس : ۰۲۱۴۱۹۳۴۰
دفتر ثبت نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
**مهرداد کریم زاده - شهردار تایباد**

شناخت پول و روان شناسی پول می توانیم مقدار بیشتری از آن را هم کسب کنیم. در ادامه به شما می‌گوییم که چگونه می‌توانیم در کنار تقویت آگاهی خود از پول، در نهایت پولدار تر شویم و لذت بیشتری از دارایی خودمان ببریم.

#### ۳ دیدگاه رایج درباره پول

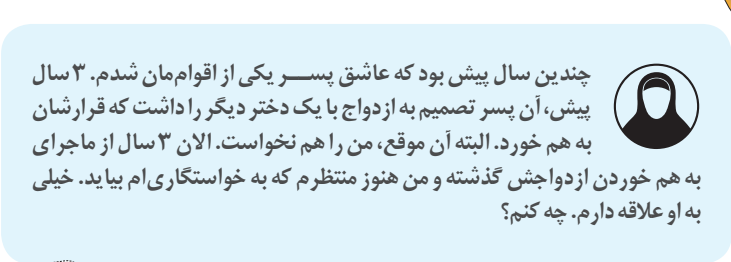
ممکن است بعضی از افراد موافقت کامل خود را با این جمله که در ادامه مطرح می‌کنم، اعلام کنند و برخی هم به شدت در برابر آن جبهه بگیرند. در کشور ما دو دیدگاه کاملاً متفاوت درباره پول وجود دارد. دیدگاه اول مربوط به کسانی است که پول را چرک کف دست می‌دانند و هیچ توجهی به آن ندارند. این افراد اگر چه رفیع تمام نیازهای زندگی‌شان در گروپر داخت پول است، اما همچنان اصرار دارند که پول چیزی بی ارزشی است. دیدگاه دوم مربوط به افرادی است که پول را برابر با همه چیز زندگی‌شان می‌دانند. این افراد احترام ویژه‌ای برای پول قائلند و آن را برتر از هر چیز دیگری در زندگی‌شان می‌دانند. شما جزو طرفداران کدام دیدگاه هستید؟ ممکن است بگویید: «هیچ کدام! من میانه‌رو هستم. برای پول جایگاه قائلم، اما آن را همه چیز زندگی‌ام نمی‌دانم؛ چرا که چیزهای با ارزش دیگری هم در زندگی دارم. مانند خانواده، سلامتی و ...». این دیدگاه هم علاوه بر دو دیدگاه دیگر در جامعه ما راجع به پول وجود دارد اما افرادی که چنین دیدگاهی دارند، در اقلیت قرار دارند.

#### معزی که باز بچه پول می‌شود

به نظر تان کدام یک از طرز فکرهای مطرح‌شده درباره پول بهتر از دیگری است؟ کدام یک می‌تواند پول بیشتری در زندگی ما جاری کند؟ آیا طرز فکر راجع به پول در روند به دست آوردن آن توسط ما نقش دارد؟ سال‌های سال متخصصان بر این باور بودند که فقط چیزهایی مثل مواد مخدر می‌تواند به اعتیاد منجر شود اما امروزه ثابت شده که فعالیت‌های لذت‌بخش مثل غذا خوردن و پول هم می‌تواند معزز را باز بچه خود کند و نیاز به آن‌ها شبیه به اعتیاد شود. افراد زیادی وجود دارند که یک جور نیاز روانی تقریباً سیری ناپذیر به پول دارند. متأسفانه، این معتادان به پول اغلب در انکار ابتلا به این اختلال هستند بنابراین هیچ لذتی از زندگی نمی‌برند و هیچ تلاشی برای درمان خودشان هم نمی‌کنند. این اعتیاد چنان تأثیر قدرتمندی بر معزی می‌گذارد که باعث ایجاد میل فراوان نسبت به مودمصرفی در مصرف‌کننده می‌شود و اگر نتوانیم آن را مدیریت کنیم، به‌رغم داشتن ۱۰ میلیون دلار (۵۰۰ میلیارد تومان) باز هم برای احساس رضایت، نیاز به ۲ برابر آن ثروت را احساس خواهیم کرد.



## ۳ سال است منتظرم پسر یکی از اقوام به خواستگاری ام بیاید



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

دارد، استفاده می‌کند یعنی برای جبران محرومیت‌های خود در زندگی، عاشق فردی می‌شود که او را دوست دارد اما هیچ چیزی از احساس او نمی‌داند.

#### موقعیت‌های دیگر برای ازدواج را از دست ندهید

احتمالاً شما یک دختر جوان هستید که هزاران امید روشن پیش روی خود دارید. اگر قرار باشد سال‌های جوانی‌تان را با این خیال خام سپری کنید، موقعیت‌های مناسب و واقعی خود را از دست خواهید داد. همچنان که تجربه گذشته به شما نشان داده که آن فرد دنبال گزینه‌های دیگری برای ازدواج است. اکنون که آن ازدواج به هم خورده، بدون شک به دنبال ازدواج با دختر دیگری خواهید رفت. بهتر است واقع‌بینانه به شرایط خود نگاه کنید نه رویایی.

#### از بزرگان فامیل کمک بگیرید

پیشنهاد می‌کنم رابطه‌تان را با آن فرد مدیریت کنید. مثلاً از نظر فیزیکی دورتر شوید تا کمتر او را ببینید و اگر هم از نزدیک دیدید، کاملاً بر خود در سمی داشته باشید. البته می‌توانید با کمک مادرتان یا بزرگان فامیل، نظران پسر را هم درباره خودتان بپرسید اما این مسئله به ملاحطاتی نیاز دارد که بهتر است قبل از آن با یک مشاور در این باره صحبت کنید تا بعد از بررسی شرایط خانوادگی‌تان، تصمیم‌بهتری بگیرید. با این حال، هر تصمیمی که گرفتید، باید خودتان را دوست داشته باشید و برای آینده‌تان برنامه‌ریزی‌های واقعی بکنید تا موفقیت در انتظارتان باشد، نه پشیمانی و حسرت بابت تصمیم‌های اشتباه.

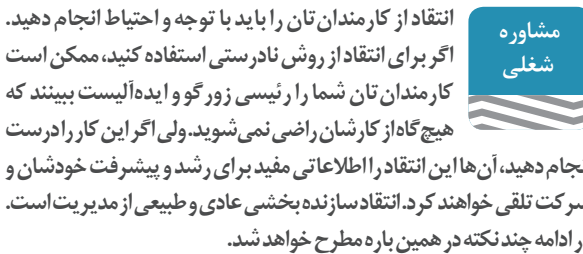
## پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

**پسری دارم کلاس سوم دبستان. هر کاری می‌کنیم، تنهایی خوابد. بگذاریم همین طوری کنارمان بخوابد تا بزرگ‌تر شود؟**

به‌جای تسلیم‌شدن، برای‌اش شکل دادن یک عادت رفتاری جدید در پسرتان، باید هرچه‌زودتر برنامهریزی کنید. فراموش نکنید که تداوم یک رفتار و حذف یک رفتار اشتباه به وسیله پاداش تقویت می‌شود. در ضمن، باید ردپای اضطراب از تنهایی و دلایل دیگر این رفتار فرزندتان توسط مشاور بر رسی‌شود.

فهمیده می‌زایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

## چگونه از کارمندان انتقاد کنیم؟



انتقاد از کارمندان تان را باید با توجه و احتیاط انجام دهید.

اگر برای انتقاد از روش نادرستی استفاده کنید، ممکن است کارمندان تان شما را رئیس زورگو و ایده‌آلیست ببینند که هیچ‌گاه از کارشان راضی نمی‌شوید. ولی اگر این کار را درست انجام دهید، آن‌ها این انتقاد را اطلاعاتی مفید برای رشد و پیشرفت خودشان و شرکت تلقی خواهند کرد. انتقاد سازنده بخشی عادی و طبیعی از مدیریت است.

در ادامه چند نکته در همین باره مطرح خواهد شد.

#### ۱ برنامه‌ریزی اگر بدون فکر از کارمندان تان انتقاد کنید، ممکن است اعتماد به نفس آن‌ها را تخریب کنید.

اگر کارمندی کاری را برای اذیت و آزار شما انجام داده باشد، قبل از بر خورد با او صبر کنید تا عصبانیتان فروکش کند. صرف نظر از احساس شخصی که به آن کارمند دارید، باید با او با احترام رفتار کنید. به‌علاوه، مشخصات آن مشکل را یادداشت کنید تا در برخورد با کارمند چیزی را از قلم نیندازید.

**زمان‌بندی** برای مطرح کردن مسئله تان، روزهای بعدی عملکرد سالانه بعدی آن کارمند صبر نکنید. وقتی از نظر احساسی ثبات پیدا کردید، بلافاصله موضوع را با او مطرح کنید. نگذارید مشکلات روی هم جمع شوند چون کارمند احساس خواهد کرد که با بمبارانی از انتقادهای منفی روبه‌رو شده‌است. بهتر است انتقادات رایکی یکی و تا آن موضوع داغ است مطرح کنید که کارمند مشککش را به یاد داشته باشد.

**محل برای جلوگیری از خجالت‌زده کردن کارمند**، با او خصوصی و ترجیحاً در اتاق کار خودتان یا محل خلوت دیگری صحبت کنید. هیچ‌وقت در حضور بقیه کارمندان از او انتقاد نکنید و از انتقاد کردن با ایمیل یا تلفن هم خودداری کنید و این کار را حتماً روزرو انجام دهید.

**توضیحات** وقتی می‌خواهید حرف خودتان را توضیح دهید، از زبان بدن و کلماتی استفاده کنید که نشان دهد می‌خواهید به او کمک کنید. تصویر بزرگ‌تر را به او نشان دهید و از لحنی غیرتهاجمی استفاده کنید. مثلاً می‌توانید بگویید، «من ایده‌ای دارم که فکر می‌کنم کمکت می‌کنه؛ زمانه‌د رو بهتر مدیریت کنی.» در این باره به او نشان می‌دهید که تمرکز تان کمک کردن به او برای رسیدن به اهدافش است. باز خودتان باید دقیق و مشخص باشید و از کلی‌گویی اجتناب کنید. به جای این که بگویید «همیشه از ساعت ناهار دیر برمی‌گردی» بگویید، «ثبت ساعت‌های کاریت نشون می‌ده که روز دوشنبه، سه‌شنبه و چهارشنبه ۱۰ دقیقه دیرتر از ناهار برگشتی». بعد برای او توضیح دهید که چرا اهمیت دارد که سر ساعت سر کار باشید.

برای نوشتن این مطلب از «مردمان» کمک گرفته شده‌است



ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۶۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>

\* جوانه عزیز؛ تو چقدر جذاب و قشنگی که ما رو پنج شنبه‌ها به خود مشغول می‌کنی.

\* اگر واقعا پذیرایی پایان‌نامه دانشگاه‌ها، این شکلی شده باشه که خجالت‌آورده. مثلاً قراره این افراد، فرهنگ جامعه رو بالا ببرن نه این که کاستی‌های یک پروژه دانشگاهی رو باپذیریایی لا کچری جبران کنن.

\* در صفحه سرگرمی، به جای این که ماشین قرمز رو بیرون کنین، یک ماشین آبی می‌داشتین و بیرون می‌کردین! یا حتی ماشین زرد! این فصل هرچی بشه، پرسپولیس قهرمانه، این یادتون باشه!

\* به جای این که از والدین بخواهید که دستپاچه نشوند، از فیلم‌سازها بخواهید برای فروش بیشتر، این قدر شوخی جنسی در فیلم‌ها قرار ندهند.

\* مربوط به مطلب صفحه خانواده.

\* زندگی سلام، من پایه‌ام بریم توت‌خوری. فقط به نظرت کجا بریم که توت‌هاش طعم داشته باشه و رسیده که می‌گم.

\* پذیرایی در جلسه دفاع دانشگاه‌ها به یک معضل تبدیل شده. بعضی دانشجویها بیشتر از این که به فکر پروژه باشن، استرس پذیرایی دارن. دیدم که می‌گم.

\* درباره این نوجوان نیشابوری که مینی اسکاینیا ساخته، اگر صنعت خودروسازی مارقابتی بود، حتی برای جنبه تبلیغاتی‌اش هم که شده، او را دعوت و استخدام می‌کردند.

\* در زندگی سلام از رشته‌ونه برداری هم ننویسید. من خیلی این رشته را دوست دارم ولی تا حالا امتحان نکردم که ببینم استعداد دارم یا نه.



- زندگی سلام
- شنبه
- ۱۴۰۲ دی‌یشت ۲۳
- ۲۲ شوال ۱۴۴۴
- ۱۳ می ۲۰۲۳
- شماره ۲۴۳۰

### خانواده و مشاوره