ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی‌سلام
یک شنبه
۲ اردیبهشت ۱۴۰۳
۱۲ شوال ۱۴۴۵
۲۱ آوریل ۲۰۲۴
شماره ۲۶۹۱

ترفندهای تبدیل افکار منفی به ذهنیت مثبت

بعد از یک روز بد، منفی‌بافی ذهن شروع می‌شود؛ در چنین مواقعی چگونه از آن‌ها دور شویم و به‌جای آن‌ها افکار مثبت و سازنده را تقویت کنیم؟

فرنگیس یاقوتی | مترجم

منبع: betterup.com

محوری

همه ما این تجربه را داشتیم که بعد از یک روز پرچالش و ناامید کننده، منفی‌بافی‌های ذهن معمولا شروع می‌شود. مثلا تصور کنید شما دیر به سر کار رسیده‌اید، قهوه را روی پیراهن سفید مورد علاقه خود ریخته اید و تا دیر وقت در گیر یک جلسه شده اید. وقتی از قبل احساس ناراحتی می کنید، هر ناراحتی جزئی ممکن است به نظر یک مشکل بزرگ باشد. در این لحظات، دیدن جنبه روشن ماجرا دشوار است. ممکن است به‌طور پیش فرض به خودگویی منفی بپردازید و بگویید: «من هرگز از این وضعیت خارج نمی شوم» یا «هیچ‌وقت هیچ اتفاق خوبی برای من نمی‌افتد». منفی بودن به همین جا ختم نمی‌شود. تفکر بدبینانه می تواند واکنش زنجیره‌ای از احساسات و رفتارهای ناخوشایند را تحریک کند و خارج‌شدن از این شرایط بسیار دشوار است. اما طرز فکر مثبت چیست و چطور می توان به آن دست یافت؟

طرز فکر مثبت چیست؟

ذهنیت مثبت تمایل به تفکر خوش‌بینانه است. وقتی دیدگاه مثبتی داشته باشید، فراز و نشیب‌های زندگی را به آرامی قبول می کنید. شما مشکلات و پیامدهای منفی را برای آن چه هستند تشخیص می دهید، اما همچنین سعی می کنید بر جنبه‌های مثبت یک موقعیت تمرکز کنید. این بدان معناست که شما باور دارید حتی زمانی که مشکلاتی پیش می‌آید، در نهایت اتفاقات خوبی رخ خواهد داد.

چگونه همیشه یک ذهنیت مثبت داشته باشیم؟

داشتن یک طرز فکر مثبت در زمان‌های خوب آسان است. بعد از این که ترفیع گرفتید، دوست جدیدی پیدا کردید یا به هدفی رسیدید، احساس می کنید در آسمان‌ها هستید. اما زمانی که موقعیت چالش‌برانگیزی به وجود می‌آید، ممکن است افکار منفی سراغتان بیاید. در چنین شرایطی برای حفظ دیدگاه خوش بینانه چند توصیه به شما داریم.

۱ جایگزینی افکار منفی با مثبت

می‌توانید افکار منفی را با افکار متعادل‌تر و مثبت جایگزین کنید. در مطالعه‌ای که روی افراد دارای اضطراب انجام شد، افکار مثبت می‌تواند اضطراب را کاهش دهد. در چنین مواقعی، نفس عمیق بکشید و وضعیت را دوباره بررسی کنید، ایده‌های منفی را به ایده‌های خوش‌بینانه تغییر دهید. از یک دوست کمک بگیرید یا درباره مشکلی که با آن روبه‌رو هستید، یادداشت بردارید و سعی کنید افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنید.

۲ بر زمان حال تمرکز کنید

وقتی روی زمان حال تمرکز می کنید، کمتر در مارپیچ فکری از پشیمانی های گذشته یا نگرانی‌های آینده گرفتار می‌شوید. یاد بگیرید که با تمرین‌های ذهنی، توجه خود را به زمان حال معطوف کنید.

۳ اطراف خود را با افراد مثبت احاطه کنید

وقت خود را با افراد خوش‌بین بگذرانید. مشاهده نحوه برخورد اطرافیان با موقعیت‌های منفی با دیدگاهی متعادل و متمرکز بر راه‌حل، می‌تواند به شما کمک کند تا دیدگاه مثبت خود را تقویت کنید. گذراندن وقت با افراد مثبت‌اندیش می‌تواند از لغزش شما در الگوهای افکار منفی جلوگیری کند.

۴ به دنبال درس گرفتن باشید

هر تجربه‌ای، مثبت یا منفی، چیزی برای یاددادن به شما دارد. پس بهتر است از آن‌ها درس بگیرید و استفاده کنید. این که از هر شکست یک فاجعه بسازید، مشکلی را حل نخواهد کرد.

۵ داشتن یک مربی را امتحان کنید

اگر در تلاش برای تغییر نگرش خود هستید، کار با یک مربی بسیار به شما کمک می کند. این می‌تواند خودآگاهی شما را افزایش دهد و به نوبه خود انعطاف‌پذیری و تعادل کار و زندگی شما را بهبود بخشد.

۶ به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید

از بیان جملاتی مانند «چیزهای بد فقط برای من اتفاق می‌افتد» اجتناب کنید. زندگی هر فردی چالش‌هایی دارد و همه ما باید برای رشد بر آن‌ها غلبه کنیم. به جای این که ذهنیت قربانی را داشته باشید، موقعیت خود را به‌عنوان فرصتی برای یادگیری در نظر بگیرید. بدانید که دیگران با مشکلات مشابهی روبه‌رو و قوی‌تر ظاهر شده‌اند و شما هم می‌توانید.

۷ اهداف قابل دستیابی را تعیین کنید

این خیلی عالی است که رویاهای بزرگ داشته باشید، ذهنیت میلیونر داشته باشید و به قدرت خود در شکستن سقف‌های شیشه‌ای ایمان داشته باشید. اما زمانی که اهداف غیرممکن را تعیین می کنید، اگر به آن‌ها نرسید، ناامید می‌شوید. با تعیین اهداف واقع‌بینانه، از مسیر فکر منفی «من هرگز به اهدافم نمی‌رسم» اجتناب کنید.

از دنیای روان شناسی

همه مشکلات‌روانی با ورزش درمان می‌شود؟

همه می‌دانند که ورزش می‌تواند ما را سالم‌تر نگه دارد و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد اما تحقیقات جدید ریشه همه‌چیز را در استرس توصیف می‌کند. به گزارش «نیویورک‌پست»، محققان بیمارستان عمومی ماساچوست در پژوهش جدیدی که نتایج آن به تازگی منتشر شد، دریافتند افرادی که به‌طور منظم ورزش می کنند، احتمالا تا حدی به دلیل کاهش فعالیت‌های مربوط به استرس در مغز، در برابر بیماری‌های قلبی مصون‌تر می‌مانند. شاید به همین دلیل است که افراد مبتلا به افسردگی که نوعی بیماری روحی‌روانی مرتبط با استرس است، معمولا با ورزش کردن حال‌شان بهتر می‌شود.

ورزش بیشتر باعث استرس کمتر می‌شود

دکتر احمد توکل، نویسنده ارشد مطالعه و متخصص قلب و عروق، می گوید که داشتن فعالیت بدنی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی در افراد مبتلا به افسردگی، تقریبا دو برابر موثرتر است و آثار آن بر فعالیت‌های مربوط به استرس در مغز ممکن است توضیحی برای این مشاهدات جدید باشد. به عبارت دیگر افراد که بیشتر ورزش می کنند، استرس کمتری دارند و این بر سلامتی قلب آنان هم تاثیر مثبتی دارد.

پژوهشی ۱۰ ساله‌روی ۵۰هزار نفر

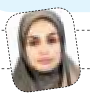
توکل و همکارانش در این تحقیق که در مجله کالج آمریکایی قلب و عروق منتشر شد، سوابق پزشکی ۵۰ هزار و ۵۳۹ نفر را که در یک نظرسنجی آمادگی جسمانی شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند و از زیرمجموعه‌ای از این گروه اسکن مغز انجام دادند و فعالیت مغزی مربوط به استرس را در آن‌ها اندازه گرفتند. طی یک پیگیری ۱۰ ساله، نزدیک به ۱۳ درصد شرکت کنندگان به بیماری قلبی مبتلا شدند، اما افرادی که به طور منظم ورزش می کردند، در مقایسه با افرادی که ورزش نمی کردند، ۲۳ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی بودند. در این میان، آثار مثبت ورزش بر سلامتی قلب و عروق در افرادی

که از قبل افسردگی داشتند و فعالیت‌های مربوط به استرس در مغزشان بیشتر بود، کاملا مشهود بود. بنابراین می‌توان گفت اگرچه همگان از ورزش کردن سود می‌برند، فعالیت بدنی سلامتی قلب کسانی را که استرس بیشتری دارند، تقویت می کند. محققان خاطرنشان کردند که در این حوزه به تحقیقات بیشتری نیاز است، اما نتایج بسیار دلگرم کننده بوده و اولین بار است که شواهد نشان می‌دهد ورزش بر سلامت جسمی و روانی آثار مثبت و عمیقی دارد. پیش از این ثابت شده بود که فعالیت بدنی با بهبود عزت‌نفس و تقویت عملکرد شناختی، در کاهش اضطراب، افسردگی و همچنین بدخلقی موثر است. تحقیقات متعدد همچنین نشان می‌دهد که به فعالیت بدنی شدید هم نیازی نیست و کمی پیاده‌روی تند در هوای آزاد، دوچرخه‌سواری یا شنا هم برای سلامتی روان مفید است.

اتاق مشاوره

شوهرم انگار من را نمی‌بیند!

خانمی هستم ۲۲ ساله. ۲ سال پیش ازدواج کردم. شوهرم لجباز است و می گوید، حرف فقط باید حرف خودم باشد. از من نظرخواهی نمی کند. احساس دیده نشدن و تحقیر از زندگی در کنار او دارم. دیگر تحمل ندارم. چه کنم؟



فریباالبرز | کارشناس‌ارشد مشاوره‌خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، زندگی با همسر لجباز بسیار استرس‌زا و حتی تهدیدی برای زندگی مشترک به حساب می‌آید. بنابراین طبیعی است که تحمل این شرایط برای‌تان سخت باشد. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

دلیل لجبازی شوهرتان را بشناسید

حتما از خودتان بپرسید که چرا شوهرم با من لجبازی می کند؟ بعد از پیدا کردن علت این امر سعی کنید مشکلات و اختلافات را برطرف کنید. فراموش نکنید شما و همسرتان دو نفر با خصوصیات متفاوت هستید و به‌جای قضاوت کردن درباره رفتارش برای پیدا کردن راه‌حل مناسب تلاش کنید.

از بدخلقی بپرهیزید

گفته‌اید احساس دیده نشدن و تحقیر از زندگی در کنار او دارم. ممکن است کار سختی باشد اما جنگ و دعوا هرگز گزینه مناسبی برای حل مشکلات زندگی مشترک نیست. پس همواره آرامش خودتان را حفظ کنید. وقتی همسرتان با لجبازی و یکدندگی احساس بدی در شما به‌وجود می‌آورد، سعی کنید عصبانیت خود را کنترل کنید.

آمادگی شوهرتان را بسنجید

نکته‌ای که در زمان برخورد با لجبازی همسر باید در نظر داشته باشید این است که برای صحبت کردن با او عجله نکنید، بلکه قبل از هر کاری این موضوع را در نظر بگیرید که آیا آمادگی شنیدن حرف‌های شما را دارد یا خیر؟ افراد خودرای و لجباز از کم شنوایی موقت رنج می‌برند یعنی گاهی اوقات ممکن است اصلا به حرف‌های شما توجه نکنند و تنها چیزی که برایشان مهم است، نظر خودشان است. پس صبر و شکیبایی در برخورد با این افراد اهمیت پیدا می کند.

نظرات مخالف را کم‌کم مطرح کنید

دقت کنید که در برخورد با شوهر لجباز که به صحبت‌های شما توجه نمی کند، نظر مخالف خود را به تدریج و در بخش‌های کوچک مطرح کنید چرا که اگر نظرات خود را به یک باره بیان کنید او فوری در لاک دفاعی می‌رود و اصلا به نظر شما توجه نمی کند. اما وقتی همین عقیده را به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم کنید و بگویید، درک و هضم آن راحت‌تر خواهد بود.

سعی کنید محکم باشید

به او اجازه ندهید با یکدندگی به خواسته‌هایش برسد و شما را وادار کند از خواسته‌هایتان کنار بکشید. پس محکم باشید و از نظرات خود دفاع کنید نه با پرخاشگری، بلکه با ارائه دلایل منطقی. همچنین به همسرتان عشق بورزید حتی در زمان مشکلات. به او نشان دهید دنبال لجبازی کردن نیستید و هدف هر دوی شما یک چیز است، رضایت از زندگی مشترک و خوشبختی.

تربیت فرزند

۳ دلیل ممنوعیت خرید گوشی‌هوشمند برای نوجوانان کمتر از ۱۵ سال

وقتی بچه‌ها برای اولین بار گوشی هوشمند خود را در دست می گیرند، دسترسی نامحدود به پیام‌رسان‌ها، شبکه‌های اجتماعی و برنامه‌های متنوع، آن‌ها را بی‌نهایت خوشحال می کند. والدین خرید گوشی هوشمند برای بچه‌ها را با جملاتی مانند برقراری ارتباط آسان و آگاهی دایمی از مکان فرزندشان توجیه می کنند. با این حال، بسیاری از والدین تنها چند ماه پس از خرید گوشی هوشمند برای بچه‌هایشان، پشیمانی بسیاری را تجربه می کنند؛ وقتی که بچه‌ها، با سرهایی که در گوشی فرو رفته، نسبت به کوچک‌ترین تعامل‌های اولیه انسانی هیچ‌گونه واکنشی نشان نمی‌دهند. به گزارش زومیت، محققان با ارائه ۳ دلیل توضیح می‌دهند که چرا نوجوانان زیر سن دبیرستان نباید گوشی هوشمند داشته باشند.

۱ با افسردگی نوجوانان و مصرف مواد در ارتباط است| بررسی بیش از ۴۰هزار نوجوان کره‌ای دانش‌آموز در مقاطع راهنمایی و دبیرستان، نشان داد که هرچقدر میزان استفاده از گوشی‌های هوشمند بیشتر باشد، پیامدهای سلامت روان هم بیشتر و وخیم‌تر خواهد بود. آزمایش نشان داد در صورتی که نوجوانان بیش از چهار ساعت در روز از گوشی هوشمند استفاده کنند، علایم افسردگی تا ۲۲ درصد، مصرف الکل تا ۶۶ درصد و استعمال دخانیات تا ۹۰ درصد افزایش می‌یابد.

۲ مدت زمان خواب را کاهش می‌دهد| کودکان برای تثبیت حافظه، تنظیم و تعدیل احساسات و به طور کلی، برای سلامتی باید بیشتر بخوابند. کمبود خواب توسط گوشی‌های هوشمند تشدید می‌شود، زیرا گوشی هوشمند مغز را فریب می دهد تا گمان کند که هنوز روز است و ریتم شبانه‌روزی را دچار اختلال می کند. در نتیجه، مدت زمان خواب کاهش می‌یابد و به افزایش خواب‌آلودگی در مدرسه منجر می‌شود. خواب‌آلودگی در مدرسه هم توانایی توجه، تمرکز و یادگیری را کاهش می‌دهد.

۳ به اختلال بیش‌فعالی منجر می‌شود| مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ با بررسی ۲۵۸۷ نوجوان غیربیش‌فعال که رایج‌ترین فعالیت آن‌ها وقت‌گذراندن در رسانه‌های اجتماعی بود، میزان استفاده از رسانه‌های دیجیتالی و گوشی هوشمند را سنجید. فعالیت دیجیتالی بیشتر با افزایش ۱۱ درصدی احتمال ابتلا به بیش‌فعالی در دو سال آینده همراه بود. وقت‌گذرانی با بی‌توجهی در یوتیوب، تیک‌تاک و دیگر برنامه‌های مشابه هم به‌طور ویژه‌ای نگران‌کننده است.

غر زدن بچه‌ها برای خرید گوشی طبیعی است اما...

نکته این است که بچه‌ها در نهایت به گوشی هوشمند خواهند رسید. فرزندان احتمالاً چندین سال پیش از دبیرستان از والدین گوشی درخواست می کنند و می گویند دوستانشان همه گوشی هوشمند دارند. اما هرچه بیشتر تهیه گوشی هوشمند برای بچه‌ها را به تعویق بیندازید، ممکن است سلامت روحی و جسمی آن‌ها در وضعیت بهتری باقی بماند. آیا بچه‌ها غر می‌زنند و از این وضعیت ناراضی هستند؟ همین‌طور است. اما متخصصان توصیه می کنند که در صورت امکان تا دبیرستان یا حداقل تا کلاس هشتم صبر کنید و پیش از تصمیم‌گیری درباره تهیه گوشی هوشمند برای بچه‌ها، مسائلی مانند رشد و بلوغ را با دقت در نظر بگیرید.

نکته ها

۸ نشانه پنهان ابتلا به فرسودگی شغلی

۱- از دست دادن انگیزه
۲- توجه نکردن به سلامتی خود
۳- جروبحث با همکاران
۴- نداشتن تعادل بین کار و زندگی
۵- کمال گرایی
۶- احساس خستگی زیاد
۷- علاقه به شغل به‌دلیل علاقه به همکاران
۸- افسردگی و استرس زیاد

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام
پیامک ۹۹۹۰۰۰۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*با «علی اکبریان» موافقم که گفته هیجان بازی‌های قدیم بیشتر بود. به نظرم از بعد اومدن کی‌روش به ایران، کلا تیم ها به سمت تقویت فاز دفاعی رفتند و فوتبال‌مون از هیجان افتاد.

*اگر گذاشتن گوشی در جیب خطرناکه، پس چی کارش کنیم؟ اگر دست‌مون هم بگیریم که گوشی‌قاپ‌ها در کسری از ثانیه ازمون می‌دزدنش.

*طلاق بعد از ۲۰ سال زندگی مشترک وقتی یک ازدواج از اولش اشتباه بوده، خوبه. نمی شه که تا آخر عمر به خاطر یک اشتباه، سوخت و ساخت.

*آقای اکبریان، چی می گی برای خودت؟ کی باورش می شه که هر دو بار که به خاطر حمل مواد دستگیر شدی، مقصر نبودی و گردن گرفتی؟

*امیررضا رفیعی، دروازه‌بان پرسپولیس در این ۴ بازی خیلی هم خوب بوده. چندتا واکنش عالی هم داشته.

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ☎ ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

اصل برگ سبز و کارت خودرو پراید مدل ۱۳۸۶ بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۷۷ ط ۹۵ و شماره شاسی S1412286186381 بشماره موتور ۲۰۹۴۹۶۳ به مالکیت محمد مهدی خوش طینت احمد آبادی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

کارت شناسایی کارمندی اینجانب مسعود نیکوزاده مشهدی فرزند محمدعلی شماره شناسنامه ۱۵۶ با شماره کارمندی ۶۰۳۸۶۵۳۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز و کارت خودرو سایپا مدل ۱۴۰۱ ش انتظامی ایران ۴۰ - ۵۶۲ ی ۶۶ ش شاسی NAS831100N5789946 ش موتور M15/9593052 بنام احمد بهمن آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز و سند کمپانی خودرو ام وی ام X33 مدل ۱۳۹۴ بشماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۲۳ س ۶۶ و شماره شاسی NATGBAYL1E1001390 بشماره موتور MVM484FBDE001443 به مالکیت شیلا پیروجه مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۶۷۱ ص ۳۸ شماره موتور ۲۶۷۷۰۵۰ شماره شاسی S1422287041389 به نام مختار سلیمانی مفقود و فاقد اعتبار است.

اصل برگ سبز خودروی پیکان وانت مدل ۱۳۹۲ بشماره انتظامی ۳۲ ایران ۴۶۸ ص ۵۹ و شماره شاسی NAAA36AA0DG29749 بشماره موتور ۱۱۴۹۰۰۵۳۸۳۸ به مالکیت نجیب اله فیضی کلاته صمد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

اصل برگ سبز خودروی پراید مدل ۱۳۸۷ بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۷۴ م ۴۷ و شماره شاسی S1412287460870 بشماره موتور ۲۳۸۵۶۴۳ به مالکیت علیرضا نیکوی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۴۱ رنگ بژ مدل ۸۶ به شماره پلاک ایران ۱۲ ـ ۹۹۱ ط ۶۶ و شماره موتور ۱۹۶۲۶۱۵ و شماره شاسی ۱۴۸۲۲۸۶۲۰۹۰۹۱ به نام صولت شجاعی مفقود گشته و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودروی تیبا ۲ مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۶۷۴ ق ۲۴ به شماره موتور M15/8663682 به شماره شاسی NAS821100J1187698 به نام آمنه محمدی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز موتورسیکلت رهرو مدل ۹۱ شماره انتظامی ۷۶۸-۹۱۵۵۷ شماره تنه ۹۱۲۵۰۵۰ شماره موتور ۳۹۱۲۴۴۹ بنام حسین کوزه گر مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتورسیکلت پکاه مدل ۱۳۸۶ بشماره انتظامی ۷۷۶-۹۸۸۷۸ و شماره تنه NBP***125H861-0025 بشماره موتور ۶۱۵۸۷۱۴۱ به مالکیت حاج محمدضیا محمدپور مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

اصل برگ سبز و کارت خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۸ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۷۳ ه ۵۲ و شماره شاسی NAAA36AA1AG407428 بشماره موتور ۱۱۴۸۸۱۱۰۱۶۸ به مالکیت اسدالله اجری قشلاق مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

سند برگ سبز سند کمپانی موتور سیکلت ۱۲۵ هوندا پیشتاز مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۷۷۴-۱۸۴۴۹ و شماره موتور 124NEG43331 و شماره شاسی NEG***125A9501084 بنام عبدالرسول رضایی ارباب دین محمد به کد ملی ۰۷۳۳۳۲۶۸۰۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است

برگ سبز سمند ایکس ۷ مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۱۷ ب ۴۴۱ ایران ۴۲ شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۵۷۸۹۶ شماره شاسی ۷۰۲۰۵۰۶۱ بنام محمد عسکری مفقود و فاقد اعتبار است

مدرک گواهی موقت مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور - واحد قوچان رشته علوم تربیتی (مدیریت برنامه ریزی آموزشی) با شماره ۱۰/۱۲/۲۸۸ ک به نام یاسر حاتمی با کدملی ۰۸۶۰۱۱۵۶۶۶ مفقود و فاقد اعتبار است.