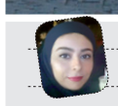
# مقصران اشتباهات آگاهانه

**چرا با این که می‌دانیم بعضی رفتارها مانند دروغ گفتن، پرخاشگری، تنبلی و... اشتباه و آسیب‌زاست اما باز هم مرتکب آن‌ها می‌شویم؟**



دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت

محوری

**حتما شما هم تا به حال از خودتان پرسیده‌اید که چرا نمی‌توانم فلان اخلاق یا رفتارم را تغییر دهم؟ رفتارهایی که می‌دانیم اشتباه یا آسیب‌زننده است اما همچنان انجام‌شان می‌دهیم و نمی‌توانیم از دست‌شان خلاص شویم، مانند عصبانیت و پرخاشگری، دروغ‌گویی و تنبلی، رفتاری مضر برای سلامت مثل مصرف سیگار، تغذیه نادرست و .... چرا تغییر این رفتارهای اشتباه و آزاردهنده، این قدر دشوار است؟ رویکردهای متفاوت روان شناسی، پاسخ‌های متفاوتی به این سوال می‌دهند. ما در این مطلب به برخی از این پاسخ‌ها می‌پردازیم.**

### دشواریِ تغییر رفتارهای عادتی

مغز ما تمایل دارد به انجام رفتارهایی که انرژی کمتری مصرف می‌کنند تا رفتارهایی که انجام‌شان انرژی بر است. بر این اساس رفتارهای عادتی، کمترین انرژی را مصرف می‌کنند چرا که آن‌قدر تکرار شده‌اند که دیگر به صورت خودکار انجام می‌شوند. رفتار عادتی برای مغز ما، شبیه راه رفتن روی چمن است؛ اگر همیشه از یک قسمت خاصی عبور کنید، پس از مدتی چمن‌های آن قسمت کوبیده و صاف شده و راه رفتن روی آن آسان‌تر می‌شود و به صورت خودکار تمایل پیدا می‌کنید از آن قسمت رفت‌وآمد کنید. بنابراین اگر رفتار اشتباه و آزاردهنده شما یک عادت است، تغییر آن نیازمند انرژی، تمرین، مداومت و انگیزه بسیار است.

### فقدان مهارت‌های کارآمد

گاهی ما ناخواسته به رفتارهای اشتباه و ناکارآمد می‌چسبیم چرا که بلد نیستیم به جای آن‌ها، چه رفتاری انجام دهیم. در واقع مهارت کافی برای انجام رفتار درست را نداریم. مثلا نمی‌دانیم زمانی که خشمگین هستیم به جای پرخاشگری چه کار کنیم؟ چطور بر تنبلی غلبه کنیم؟ چطور به جای دروغ گفتن، جرئت‌مندانه حرف‌مان را بزنیم؟ زمانی که استرس داریم به جای پرخوری یا مصرف سیگار چطور خودمان را آرام کنیم؟ بنابراین مهارت‌آموزی یک بخش مهم در تغییر رفتارهای اشتباه و ناکارآمد است.

### نقش باورها و نگرش‌های اشتباه در تغییر رفتارها

جالب است که بدانید این موضوع فقط یک تغییر رفتاری ساده نیست بلکه می‌تواند به افکار ما هم مرتبط باشد. ممکن است ما در ارتباط با یک رفتار اشتباه، باورها و نگرش‌های متضادی داشته باشیم.

مثلا باور داریم که دروغ گفتن اشتباه است، اما در عین حال فکر می‌کنیم اگر حقیقت را بگوییم طرف مقابل ناراحت می‌شود. یا باور داریم سیگار کشیدن یا پرخوری غلط است اما یک نگرش بنیادین داریم مبنی بر این که عمر دو روز است و باید از آن لذت برد! بنابراین پیدا کردن و اصلاح تمام افکار، باورها و نگرش‌ها درباره یک رفتار، در تغییر آن بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

### بررسی نادرست سود و زیان رفتارها

یادمان باشد ما هیچ رفتاری را نگه نمی‌داریم مگر آن که سودی برای‌مان داشته باشد (نه لزوما در سطح خودآگاهی). ممکن است آن‌قدر زیان‌های رفتار برجسته باشند که سودهای آن به چشم نیایند و به خودتان بگویید چنین رفتار مضری چه سودی می‌تواند داشته باشد؟! اما با دقت و کنکاش می‌توان آن‌ها را کشف کرد. مثلا اهمال کاری باعث می‌شود ما از برنامه‌ها و کارهای‌مان عقب بمانیم اما در عین حال به نوعی در اهمال کاری به ما خوش می‌گذرد! اهمال کاری باعث می‌شود سختی انجام کارها را متحمل نشده، یا با استرس نتیجه کارها مواجه نشویم. یا پرخاشگری به ما، عزیزان‌مان و روابط‌مان آسیب می‌زند اما در بعضی از مواقع ما را به هدف و خواسته‌مان می‌رساند.

### چه کار می‌توان کرد؟

اول باید بدانیم اشکال کار ما کجاست؟ آیا ما گرفتار یک عادت هستیم؟ مهارت کافی نداریم؟ باورهایی داریم که انجام رفتار اشتباه را تشویق می‌کنند؟ رفتار اشتباه ما سودهایی برای ما دارد؟ در ابتدای راه، سود و زیان رفتارهای اشتباه‌مان را روی کفه ترازو بگذاریم تا برای تغییر آن‌ها انگیزه پیدا کنیم. به باورها و نگرش‌های قدیمی و ناکارآمدمان سری بزنیم و آن‌ها را اصلاح کنیم تا راه برای تغییر رفتارها هموار شود. با یادگیری مهارت‌های ضروری مثل حل مسئله، جرئت‌مندی، مدیریت خشم و استرس و ... خود را مجهز کنیم. در نهایت عادت‌های تازه و کارآمدتری پیدا کنیم و آن قدر در انجام‌شان پافشاری و مداومت داشته باشیم که این رفتارهای جدید تبدیل به عادت شوند.

# کلاس «رقابت سالم» در دربی شمالی‌ها

ویدئوی پربازدید خوش‌آمدگویی و تشویق هواداران ملوان توسط هوادارهای تیم میزبان یعنی نساجی از منظر روان‌شناسی، نکات مهمی دارد

دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی

شبکه های اجتماعی

**در هفته سوم مسابقات لیگ برتر، یکی از اتفاقاتی که ویدئوی آن در شبکه‌های اجتماعی هم پربازدید شد، در حاشیه دیدار نساجی مازندران و ملوان بندرانزلی اتفاق افتاد. این دیدار که به دربی شمالی‌ها معروف است، از حساسیت بالایی هم برخوردار بود و نتیجه این مسابقه تماشایی با تساوی ۲ بر ۲ به پایان رسید اما تماشاگران نساجی در ورزشگاه وطنی، رسم میزبانی و خوش‌آمدگویی را به بهترین شکل انجام دادند. اتفاقی که از منظر روان‌شناسی، می‌تواند الگویی برای برگزاری هر رقابتی باشد و انگار همه هواداران دیدار دربی شمالی‌ها پای یک کلاس درس برای یادآوری اهمیت رقابت سالم نشسته بودند.**

با اسکن این کد می‌توانید این ویدئو را تماشا کنید

### پیروزی به هر قیمتی نمی‌ارزد

هواداران نساجی به‌عنوان میزبان با همان شور و شوق همیشگی و مثال‌زدنی‌شان قبل از شروع این بازی در حرکتی هماهنگ، این شعار را دادند: «هوادار، تیم، ریشه‌دار، ملوان، به شهر ما، خوش آمدی» و بعدش هم هوادارهای ملوان از جای خود بلند شدند، برای حریف دست زدند و به نوعی از آن‌ها تشکر کردند. به‌طور کلی ما به‌عنوان انسان به‌طور ذاتی رقابت‌طلبیم. این میل به پیروز شدن است که ما را به موفقیت سوق می‌دهد و ما را وادار می‌کند تا از موانع سخت عبور کنیم. با وجود این، حس رقابت باید با دقت کنترل شود. اگر کنترل نشود، می‌تواند دایم احساسِ نداشتنِ رضایت را در ما ایجاد کند یا باعث شود اخلاق را زیر پا بگذاریم و به هر قیمتی خواهان پیروزی باشیم.

### روشی مثبت برای رسیدن به اهداف

تفاوت بین رقابت سالم و ناسالم به نگرش شما برمی‌گردد. رقابت سالم مظهر روحیه تیمی و عضویت موثر در یک گروه است. شخصی که در یک رقابت سالم شرکت می‌کند، می‌خواهد موفق شود اما از دیدن موفقیت دیگران هم لذت می‌برد. روحیه رقابتی آن‌ها از یک طرز فکر رشد ناشی می‌شود و به روشی مثبت برای کمک به تیم آن‌ها (و خودشان) در رسیدن به اهداف‌شان به کار می‌رود. رقابت وقتی ناسالم می‌شود که ما بیش از خودمان روی شخص مقابل تمرکز کنیم یا به‌جای تشویق تیم خودمان، تیم مقابل را تخریب می‌کنیم.

### برنده شدن، تنها منبع رضایت نیست

مطمئناً همه ما با هدف پیروز شدن به رقابت می‌پردازیم. با این حال، رقابت سیاه و سفید نیست، بلکه چیزهایی فراتر از برد و باخت وجود دارد. کسانی که وارد رقابت ناسالم می‌شوند، معمولاً برای جلوگیری از باختن، دست به اقدامات ناعادلانه می‌زنند. این می‌تواند از جست‌وجوی هدفمند رقبا که در سطح مهارت شما نیستند تا تقلب در طول رقابت را شامل شود. وقتی برنده شدن تنها منبع رضایت شما باشد، باید بدانید که این قضیه مشکل و آسیب‌زاست. اگر احساس ارزشمندی و موفقیت شخصی با توانایی شخص دیگری در انجام کاری مرتبط باشد، هرگز راضی نخواهید شد. همیشه قرار است شخصی پیدا شود که از شما بهتر باشد. بنابراین، مقایسه خود با دیگران فقط منجر به ناامیدی می‌شود و این‌ها، درس‌هایی است که باید از این رفتار هواداران فهیم نساجی گرفت.

فتونکته

# حواس خانمم به همه‌چیز هست به جز من

**۲۵ سال پیش با خانمم ازدواج کردم. فکر طلاق در سرم نیست اما از بودن در کنار همسرم، حس خوبی ندارم. او حواسش به همه چیز هست به جز من. از آشپزی گرفته تا خانه‌داری، بچه‌داری، شستن لباس‌ها، تمیزکاری و .... فکر می‌کنم درگیر روزمرگی شده اما نمی‌دانم برای رابطه‌مان و خوشحال‌تر شدن خانمم باید چه کار کنم؟**

دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، یادآوری می‌کنم که ۲۵ سال از شروع زندگی مشترک شما گذشته و بعضی زوج‌ها بعد از گذشت مدت زمانی از شروع زندگی مشترک‌شان به‌دلیل تفکر اشتباه و فراموش کردن نقش‌های یکدیگر، دچار بی‌تفاوتی و عادی‌شدن روابط‌شان می‌شوند. بی‌حوصلگی، کسلی و بی‌اهمیت‌شدن راجع به همه موضوعات می‌تواند در نتیجه عادی‌شدن روابط ایجاد شود که در موارد حادتر به افسردگی یا جدایی همسران از یکدیگر یا طلاق عاطفی منجر می‌شود. بعد از مدتی زندگی زیر یک سقف، خیلی وقت‌ها فرصت ایجاد خلوت، تفکر و تأمل درباره خود و طرف مقابل و اقداماتی مثل سورپرایز کردن یا تجزیه و تحلیل رفتارها کمتر و تقریبا همه کارها و اقدامات افراد روتین و تکراری می‌شود. دیگر آن شوق قبل از دیدار و آن سرخوشی و انرژی بعد از ملاقات وجود ندارد. با این مقدمه، باید توصیه هایی به شما داشته باشم.

### لزوم متحول کردن زندگی‌تان احساس می‌شود

درست‌ترین عملکرد انسان زندگی کردن است نه وجود داشتن. هرگز نباید اجازه دهیم زندگی هر طور که می‌خواهد پیش برود. ما هستیم که به زندگی ریتم و روال می‌دهیم. برای آن که زندگی‌تان سرد نشود، سعی کنید مثل روزهای اول ازدواج، رابطه‌تان را گرم نگه دارید. به‌طور مثال تیپ زدن، پوشیدن لباس‌های متنوع در خانه یا دادن پیام‌های عاشقانه و از این قبیل کارها که امروز آن را لوس‌بازی (!) خطاب می‌کنید، لازمه متحول کردن زندگی مشترک‌تان است. هیجان و سرگرمی، برآورده کردن نیازهای دوطرف در زندگی مشترک مثل سفر رفتن، خرید کردن و حتی صحبت کردن با یکدیگر می‌تواند از عواملی باشد که نبودشان به تضعیف رابطه می‌انجامد و سبب می‌شود تا هر کدام از همسران برای خودشان زندگی کنند و به نحوی دیگر نیاز خود را برطرف سازند.

### بین کار و زندگی، تعادل ایجاد کنید

همچنین غرق شدن در مشغله‌های روزمره می‌تواند یکی دیگر از این عوامل باشد. باید در زندگی مشترک بین کار و زندگی تعادل را رعایت کرد و نگذاشت پرکاری باعث دوری و فاصله میان ما و همسرمان شود که همین موضوع یک روز باعث دور شدن زوجین از یکدیگر می‌شود.

### از همسرتان بخواهید به شما نمره بدهد

از همسرتان بخواهید به زندگی‌تان نمره بدهد و اگر ضعف و کاستی در رابطه‌تان و نحوه برخوردتان با او وجود دارد، آن را بیان کند. کاستی‌ها و کمبودهایی را که همسرتان نام می‌برد به خاطر بسپارید و برای برطرف کردن آن‌ها تلاش کنید. همچنین به فکر ساختن خاطرات شیرین باشید. بهترین چیزهای زندگی رایگان هستند. می‌توانید از ساده‌ترین لحظات زندگی نهایت لذت و شادی را ببرید. تماشای غروب آفتاب یا وقت گذراندن با اعضای خانواده و هزاران لذت کوچک دیگر رایگان در اختیار شماست. از آن‌ها لذت ببرید چون ممکن است یک روز که به عقب نگاه کنید متوجه شوید که هر کدام از آن‌ها در عین سادگی، فرصت‌های بی‌نظیری برای ساختن خاطرات شیرین بوده‌اند.

## ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره پرونده «عشق پدرانه زیر توپ و تفنگ»، می‌خواستم بگویم که واقعا سرنوشت انسان‌ها، چیز عجیب و غریبی است. امیدوارم برای همه ما بهترین‌ها رقم بخورد.

*بهترین بیمارستان‌های جهان که در زندگی سلام درباره‌شان نوشتید، بیشتر از این که آپشن‌های خیلی خاصی داشته باشند، از لحاظ معماری زیبا بودند.

*من یک کمی وسواسی هستم و بعد از خوندن مطلب «صفحه کلیدها آلوده‌تر از سرویس بهداشتی» در صفحه سلامت، دلم نمیاد به کیبورد دست بزنم و حالم بد می‌شه.

*واقعا فکر می‌کنین پدر و مادرهای امروزی فرصت دارن و اصلا بلدن که دسته بازی رو بردارن و با بچه‌هاشون بازی کامپیوتری کنن؟ به نظرم بهتره اگر برادر یا خواهر بزرگ‌تر دارن، از اون‌ها خواسته بشه که یک نظارتی روی این مسئله داشته باشن.

*وقتی در زندگی سلام درباره یک فیلم می‌نویسید، حتما نمره imdb آن‌ها را ذکر کنین که مردم بدانند که ارزش تماشا دارد یا نه. ممنون.

*خانمی که خواستگارت معتاده و قول ترک داده، به هیچ وجه اعتماد نکن. من اعتماد کردم، بعدش مجبور شدم جدا بشم چون ترک نکرد.

*کارمند نمونه که ویژگی‌هایش را در صفحه اول زندگی سلام نوشتید در مرحله اول باید کسی باشد که کار مردم را راه بیندازد. اما شما در مطلب‌تان به آن اشاره نکرده‌اید.

*در زندگی سلام از مفاخر هنری کشور هم بنویسید. به خصوص آن‌ها که زحمات بسیاری کشیده و فوت کرده‌اند. نگذارید فراموش شوند.

**آگهی مزایده اتومبیل**
به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۴۰۱۰۰۰۲۷ یک دستگاه خودرو سواری سایپا ساینا به شماره انتظامی ۳۳۳ ب ۳۲ ایران ۷۴ در محل پارکینگ حمایت دو چناران متعلق به اقای مجتبی وطن دوست (مدیون) که طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۱/۴۸۰/۰۰۰/۰۰۰ (یکصد و چهل وهشت میلیون تومان) ارزیابی شده،از ساعت ۹ الی ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۹ در اداره ثبت اسناد و املاک چناران واقع در چهارراه دولت از طریق مزایده به فروش می رسد.
الف: مشخصات فنی وسیله نقلیه نوع و سیستم خودرو سواری سایپا ساینا به شماره انتظامی ۳۳۳ ب ۳۲ ایران ۷۴
۲-رنگ سفید روغنی ۳-مدل هزار و سیصد و نود و پنج ۴- شماره شاسی ۵۷۰۵۲۹۰
ب : وضعیت ظاهری و کارشناسی بدنه خودرو وضعیت ظاهری بدنه خودرو بازدید شد گلگیر جلو چپ و درب عقب راست آثار فرورفتگی و زدگی دارد آینه جلو راست آثار ضرب دارد سپرهای جلو و عقب و چراغ ها کاملاً سالم لاستیک های جلو و عقب در حدود ۵۰٪ تودوزی معمولی سیستم ضبط صوت فابریک کارخانه شاسی های جلو و عقب سالم است جلوی داشبرد سالم می باشد به علت توقف طولانی مدت خودرو در پارکینگ باتری خراب شده و لاستیک ها افتاب خورده و از حیز انتفاع خارج شده اند پس از ترخیص نیاز به سرویس کامل روغن موتور دارد.
ج :وضعیت موتوری و فنی خودرو وضعیت موتور به علت خالی شدن باتری امکان روشن کردن وجود نداشت داخل اگزوز بررسی به ظاهر سالم و بدون دود کار می کند آثار ریزش روغن نیز دارد.
مزایده از مبلغ ۱/۴۸۰/۰۰۰/۰۰۰ (یکصد و چهل و هست میلیون تومان) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شد و کلیه هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول خواهد شد ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام می گردد،مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.ثبت کننده: مرتضی ولایتی
۱۴۰۱۸۵۳۲۶/ش

برگ سبز و سند کمپانی و پلاک خودرو سواری سپند پی کی آی مدل ۱۳۸۵ نقره ای - آبی - متالیک به شماره انتظامی ۳۶-۵۹۸ ج ۸۹ به شماره موتور M1314585O5 به شماره شاسی ۵۰۶۲۵۳۵ بنام رویا ساعدی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۵۲۰۱/م

برگ سبز خودرو سمند LX-EF7 بنام فاطمه خردمند رنگ سفید-روغنی ،شماره موتور 147H0064781 مدل ۹۳ شماره شاسی:NAACR1HS3EF567108 به همراه تک پلاک جلو ایران ۷۴-۲۱۱د ۶۵ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۸۵۱۸۵/م

پاسپورت عراقی اینجانب حیدر حسین وثیج مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید.
۱۴۰۱۸۵۲۲۹/م

**آگهی ابلاغ ارزیابی موضوع ماده ۱۸ آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا به شرکت نفتا و پالایش خراسان**
به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۹۶/۴۹ و ۹۶/۵۰ له بانک سپه علیه شما بدینوسیله اعلام می گردد عملیات ارزیابی املاک مورد وثیقه پلاک فرعی۲۷۶/۱۲۲۰ اصلی بخش۱۳مشهد توسط کارشناسی رسمی دادگستری انجام و ارزش ملک به مبلغ ۱۶۴/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و تاسیسات و ماشین آلات شما به مبلغ ۲۱۲/۱۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال برآورد گردیده است. لذا متذکر می گردد ظرف مدت ده روز از تاریخ رویت این اخطاریه نسبت به استهلاک دین اقدام یا اعتراض کتبی خود را به این اداره اعلام نمایید والا ارزیابی قطعی و ادامه عملیات اجرایی من الجمله مزایده ملک به درخواست بستانکار پرونده انجام خواهد گردید.محمد رضا رجایی مقدم-مدیر اجرا واحد اجرای اسناد رسمی فریمان
۱۴۰۱۸۵۲۸۰/ش

پروانه اشتغال به کار مهندسی اینجانب فرهنگ حسن زاده فامیلی به شماره شناسنامه ۹۹ به شماره عضویت ۱۹۱۰۰۰۶۰۱ به شماره پروانه اشتغال به کار ۰۱۰۱۰۰۰۵۰۸۱ مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۵۲۷۳/م

**برگ سبز سواری رنو تندر۹۰ مدل۹۷** به شماره پلاک ۷۴ ایران ۶۷۴ س ۷۵ و شماره موتور 100017827RR100880 و شماره شاسی NAALSRBYWJA612484 به نام محمدهادی انصاری به شماره ملی ۰۸۴۰۱۶۰۶۳۱ مفقودو اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۸۵۲۷۱/ش

برگ سبز خودرو پراید صبا سفید دوگانه کارخانه مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۲۵۳ و ۸۶ به شماره موتور ۳۳۰۱۸۴۶ به شماره شاسی S1412288117973 بنام هادی بازقندی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۵۲۶۲/م

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۹۲ رنگ سفید به شماره انتظامی ۷۴-۱۷۱ س ۵۶ به شماره موتور ۱۲۴K۰۱۸۲۰۶۷ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۴DR۶۴۷۱۱۴ بنام ناهید اعظم امین خانی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۵۲۳۸/م

برگ سبز، برگ کمپانی، کارت موتور ،کارت سوخت موتورسیکلت دینو ۱۵۰ مدل ۱۳۹۶ رنگ آبی انژکتور به شماره انتظامی ایران ۷۷۶-۶۷۵۵۳ به شماره موتور ۰۱۴۹NBY۰۰۱۵۹۲ به شماره شاسی *NBYADAKFDH1D01849* بنام جلال نیک فرجام مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۵۲۸۸/م

پاسپورت عراقی اینجانب ضی مشتاق سعد الکریماوی مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید.
۱۴۰۱۸۵۲۲۵/م

**شناسنامه دستگاه چاپ رولند ۷۰۴ ساخت کشور آلمان به شماره ۷۲۹/۲۷۸۱۲B مدل ۱۹۹۸ بنام محمدحسین کارگران مفقود گردیده و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۸۳۳۷۶/م