

زندگی به رنگ مهربانی

درواز جهانی مهربانی از اهمیت آن و تاثیرات شگرفش بر سلامت روان مان گفتیم



دکتر اناز علوی | متخصص روان شناسی

محوری

داشتن رفتار دوستانه، ابراز علاقه، ملایمت، گرمی، داشتن ملاحظه نسبت به دیگران و مراقبت از آن ها، کلماتی هستند که با مهربانی درآمیخته اند. مهربان بودن مستلزم قوی و شجاع بودن است. مهربانی یک مهارت اجتماعی است و از آن جا که انسان موجودی اجتماعی است، اهمیت مهربانی در سلامت روان او بسیار زیاد است. امروز یعنی ۱۳ نوامبر، روز جهانی مهربانی نام گذاری شده است. در ادامه به نکاتی کمتر بحث شده درباره مهربانی اشاره خواهیم کرد.

تصورات اشتباهی که درباره مهربان بودن وجود دارد

مهربانی، پاسخی رفتاری است که در آن شفقت به دیگران بر منافع مایشی می گیرد. با این حال این ویژگی اغلب مورد بی توجهی و بی مهربی قرار می گیرد. اما چرا مهربانی در نظر بعضی از ما کم ارزش است؟ شاید تاحدی بدین دلیل باشد که در نظر برخی مهربانی با دیگران نوعی چالپوسی است. در نظر این افراد، رسیدن به موفقیت تنها بار دشدن از دیگران یایی توجهی به آنان به دست می آید؛ اما این نوع

باور در ست نیست و به ندرت به شادی حقیقی در زندگی منجر می شود.

مهربانی به شادی منجر می شود

در حقیقت، مهربانی از نظر روانی و معنوی به شکلی غیر مستقیم با شادی و رضایت در ارتباط است. تحقیقات نشان می دهند که افراد شاد، مهربان تر از افرادی هستند که شاد نیستند. اما چرا مهربانی باعث افزایش سهم فرد از شادی می شود؟ زیرا مهربانی حس قدر دانی را در شما

تقویت می کند. همچنین مهربانی موجب شکل گیری احساس همدلی و شفقت نسبت به دیگران می شود که به نوبه خود ارتباط مثبت شما را با دیگران بهبود می بخشد. مهربانی شماراوامی دارد که با افراد افسرده و کسانی که منزوی شده اند، ارتباط بگیرید. به همین دلیل است که کارهای داوطلبانه آن قدر احساس خوبی در شما ایجاد می کنند. زمانی که با دیگران ارتباط مهربانانه می گیرید، احساس بیگانگی در شما از بین می رود و مشابهت های بیشتری با افراد نزدیک خود پیدا می کنید. مهربانی برای تقویت حس جمعی و تعلق داشتن به یک گروه اهمیت دارد.

فواید روان شناختی مهربانی

کاهش استرس، بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن، کاهش احساسات منفی نظیر خشم، اضطراب و افسردگی از دیگر تاثیرات مهم مهربانی بر سلامت روان هستند.

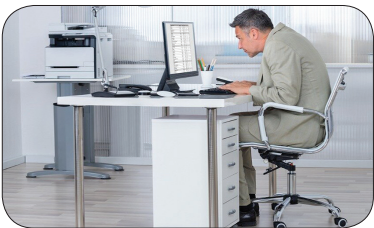
تماشای مهربانی به باعث حس خوب می شود

مهربانی، عادت به بخشیدن است، عملی برای برداشتن بار از روی شانه های یک نفر یا صرفا بخشیدن شانه هایی برای گریه کردن. این عمل از مایک انسان می سازد و روح ما را تعالی می بخشد. جالب توجه است که صرفا شاهد مهربانی فرد دیگری بودن هم باعث آزاد شدن همان مواد شیمیایی و همان احساس خوب در ما می شود، گویی که خود عامل آن بوده ایم. اما با انجام عمل مهربانانه می توانید از آن منافع بیشتری کسب کنید. پس از همین لحظه به دنبال فرصت هایی برای مهربان تر بودن باشید و اعمال خود را حساب کنید. بلافاصله پاداش آن را در روح و روان و زندگی خود خواهید دید. یک عمل ساده مهربانانه می تواند زنجیره عظیمی از وقایع مثبت را ایجاد کند. معجزه مهربانی آن است که مسری است و می توانید آن را به دیگران هم انتقال بدهید.

از دنیای روان شناسی

تاثیرات غیرمنتظره نحوه نشستن بر احساسات

نتایج یک تحقیق جدید نشان داد که وضعیت بد بدن تاثیر غیرمنتظره ای بر تمام اعضای بدن و حافظه دارد و همچنین ممکن است در نوع خاطراتی که به یاد می آورید، تاثیر داشته باشد. در تحقیق انجام شده که نتایج آن در بیوفیدیک منتشر شد، محققان رابطه بین وضعیت بدن و یادآوری خاطرات مثبت یا منفی را بررسی کردند. خاطرات مثبت به عنوان خاطرات مرتبط با احساسات توانمندسازی یا خوش بینی شناسایی شدند. خاطرات منفی شامل احساسات درماندگی، ناامیدی یا شکست بودند.



خاطرات منفی به دلیل نشستن با حالت خمیده پشت صندلی

پژوهشگران دانشگاه آتلانتیک به بیش از ۲۰۰ دانشجو گفتند که در حالت خمیده یا عمودی بنشینند در حالی که خاطرات منفی را در ذهن مجسم می کنند و سپس خاطرات مثبت را قبل از تغییر وضعیت و تکرار تمرین یادآوری حافظه در ذهن مرور کنند. در حالی که یافته های این تحقیق نشان می دهد که شرکت کنندگان خاطرات مثبت را در حالت ایستاده راحت تر به خاطر می آورند، ۸۶ درصد از دانشجویان گفتند که خاطرات منفی در حالت خمیده راحت تر در ذهن نقش می بندد. به این ترتیب، فردی که بیشتر روز خود را در حالت خمیده سپری می کند، ممکن است بیشتر بر خاطرات منفی تمرکز کند، بنابراین پژوهشگران بر اهمیت ارتقای آگاهی متخصصان سلامت روان درباره وضعیت مناسب بدن برای حمایت از بیماران در به حداقل رساندن علایم افسردگی تاکید کردند.

افزایش اعتماد به نفس با نشستن صحیح

کارشناسان موسسه بهداشت رفتاری مونتری

که در این تحقیق شرکت نداشتند، دیدگاه بالقوه ای را درباره این یافته ها ارائه کردند و توضیح دادند که وضعیت خمیده به طور سنتی حالتی از شکست را تداعی می کند. همان انرژی ممکن است در افکار ما نفوذ کند و احساسات منفی و خاطرات ناخوشایند را برانگیزد و برعکس، ایستادن در حالت قدرتی که اغلب در تمرین های ورزشی دیده می شود، احساس اعتماد به نفس و قدرت درونی فرد را افزایش دهد. در خور ذکر است وضعیت نامناسب بدن، افراد بسیاری را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد.

منبع: همشهری آنلاین

اتاق مشاوره

پسر عمه مورد علاقه ام به خواستگاری خواهر بزرگ ترم آمد

نزدیک به ۳ سال است که به پسر عمه ام علاقه مند شدم. خودش هم تا حدودی متوجه شده است. حالا اخیرا خانواده اش خبر دادند که می خواهند برای خواستگاری از خواهر بزرگ ترم به خانه ما بیایند. اعصابم بدجوری به هم ریخته است. به او چه بگویم؟ نمی دانم باید چه کنم.



راهله فارسی | مشاور



مشاوره از دواج

ظاهرا شما به فردی علاقه مند هستید ولی او یعنی پسر عمه تان، فرد دیگری را دوست دارد. پرسیده اید که به او چه بگویم؟ البته ما

اطلاعات زیادی نداریم اما ظاهرا پسر عمه تان از این علاقه آگاه بوده و چنین تصمیمی گرفته است. بنابراین به جای سعی و تلاش برای برقراری ارتباط با آن فرد، سعی کنید این واقعیت را بپذیرید که این عشق یک طرفه است و او را فراموش کنید. درباره آن فرد خیال پردازی نکنید و به جنبه های دیگر

زندگی هم نگاه کنید. در عوض به کارهایی روی بیاورید که مشغول تان می کند، مثل گذراندن وقت با دوستان تان، انجام کارهایی که دوست دارید و از لذت می برید.

باورهای تان را تغییر دهید

در عمق تمام احساسات مان، باورهایی وجود دارد که موجب بروز احساسات منفی می شود؛ برای مثال وقتی باور دارید چیزی را از دست داده اید، غمگین می شوید یا وقتی هدفی برای تان مهم است و به آن نمی رسید، عصبانی می شوید و وقتی چیزی را خوب می دانید به آن دست می یابید، شاد می شوید. با تغییر دادن افکار تان ممکن است نتوانید شرایط ناراحت کننده را تغییر

دهید؛ اما می توانید از اثر گذاری باورهای روی احساسات تان بکاهید اما این تمرین زمانی که پسر عمه شما دامادتان شود هم خیلی می تواند کمک کننده باشد. شما به جای این که دایم در افکار خودتان اورا عشق تان ببینید، می توانید ایشان را شوهر خواهر ببینید و باورهای خودتان را به او عوض کنید. قبل از هر چیز، یادتان باشد که پذیرفته شدن یا نشدن از طرف دیگری خیلی اوقات به سلیقه و خواسته های طرف مقابل بستگی دارد. پس اگر رابطه عاطفی تان به جایی نرسید یا خواستگاری شمارا نپسندید، خودتان را از این بابت سرزنش نکنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من ۳۵ ساله هستم و همین الان ۶ تا دندان خراب دارم که هر لحظه ممکنه درش جوری بشه که مجبور بشم برم دندان پزشکی. برای هر کدام حداقل باید ۳ تومن خرج کنم تا درست بشه و نمی تونم.
* کودکان چون معنی فحش ها را نمی فهمند، وقتی یک حرف اشتباهی یاد می گیرند، مدام تکرار می کنند. مربوط به صفحه خانواده.

* درباره مطلب «ترکیب معجزه آسای عسل و سیاه دانه» می خواستم بگم که من بارها همین عسل و آب لیمو رو خوردم که میگن خیلی برای درمان سرماخوردگی خوبه ولی هیچ نتیجه ای نداشت! * من از بچگی عادت دارم مسواک بزنم. یعنی پدرم خیلی حساس بود روی این مسئله. می خواستم ازش تشکر کنم.
* در صفحه خانواده از پول درآوردن با مسخره کردن مادرها نوشتین. الان همه چیز و همه فردو مسخره می کنن تو اینستا. فقط مادرها نیستن. مثلا پدرها هم هستن، تازه بیشتر اینا رو مسخره می کنن.



شرکت صنعتی

جهت تکمیل کادر اداری خود نیاز به کارشناس فروش دارد. متقاضیان می توانند جهت ارسال رزومه به سایت www.nmc-co.com مراجعه و در بخش دعوت به همکاری اقدام به ثبت نام نمایند.

شرکت قهوه استانس

واقع در جاده کلات جهت تکمیل کادر فروش خود تعدادی بازار یاب توانمند و با انگیزه و توزیع کننده متعهد استخدام می نماید. www.nmc-co.com

به تعدادی بازار یاب تلفنی خانم

جهت خریدروغن با حقوق ثابت و پورسانت عالی نیازمندیم www.nmc-co.com

تراشکار ماهر

فوری با حقوق ۱۰ میلیون ماهانه + اضافه کاری، اختیاری www.nmc-co.com

استخدام تراشکار

در ماشین سازی www.nmc-co.com

نیروی جوشکار

بر روی شاستی نیازمندیم www.nmc-co.com

شرکت تولیدی صنعتی شاخص

جهت تکمیل کادر اداری خود نیاز به ۲ نفر حسابدار صنعتی و ۲ نفر حسابدار مالی با حداقل ۸ سال سابقه کار و با حقوق و مزایای توافقی نیاز دارد. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر از ساعت ۱۷-۱۸ به شماره ۰۹۱۵۳۱۵۵۷۵۵ تماس حاصل فرموده و یا رزومه خود را از طریق روبیکا، واتس آپ و تلگرام ارسال نمایند.

به یک نفر حسابدار و یک نفر رئیس حسابداری

جهت کار در کارخانه نیازمندیم در محدوده سه گنبد میدان بارنوگان تاسفانستان محل کار جاده میامی شهرک صنعتی چمرشهر ساعت تماس: ۸ الی ۱۵ www.nmc-co.com

استخدام با شرایط ویژه

اول آموزش و کارآموزی سپس استخدام ۷۰٪ به همراه کارمزد و ۳۰٪ بعد از استخدام با همکاری انجمن حسابداران دوره جامع حسابداری www.nmc-co.com

استخدام همراه با آموزش

به حسابدار خانم آشنا به صندوق با سابقه ۵ سال کار مفید نیازمند است. ساعت تماس ۹ الی ۱۵ www.nmc-co.com

یک شرکت بزرگ تولیدی

به حسابدار خانم آشنا به صندوق با سابقه ۵ سال کار مفید نیازمند است. ساعت تماس ۹ الی ۱۵ www.nmc-co.com

حسابدار خانم

شرکتی معتبر در زمینه مهندسی و پیمانکاری نیروی حسابدار خانم استخدام می کند. به همراه بیمه و آموزش تکمیلی ارسال رزومه به این آدرس www.nmc-co.com

به تعدادی نیروی خانم ماهر و نیمه ماهر

جهت کار در بسته بندی پوشاک نیازمندیم. محدوده ساختمان www.nmc-co.com

استخدام خانم

جهت کار در تولیدی لباسکار چرخکار (۱۰ تا ۱۵ میلیون) بردست (۵ تا ۱۰ میلیون) بیرون بر (کار ساده) تیراژ بالا و دائم بصورت زنجیره ای محیط کاملا زنده با سرورس رفت و برگشت www.nmc-co.com

تعدادی بردست خانم

جهت کار در تولیدی با محیط کاملا زنده و حقوق عالی، تسویه نقدی و روز بازار کار. رشته های غیر مرتبط از سطح مقدماتی آموزش خواهند دید. دوره کارگرمی فوق به صورت کار با سیستم ۴ نفره برگزار میشود. www.nmc-co.com

فروشنده ی حرفه ای آقا جهت فروشگاه فرش

در محدوده مصلح یا قاسم آباد باشرایط ذیل نیازمندیم صادق، اقبال، مدار، معتبر و مطمئن، آراسته و منظم آموزش پذیر و باثبات باحقوق عالی www.nmc-co.com

والت بار وصال

به تعدادی انواع وانت پیکان، آریسان و نیسان سرباز نیازمندیم. www.nmc-co.com

به یک طراح و گرافیسیت با تجربه

جهت تولیدی پوشاک (با حقوق بالا و بیمه) آشنا به اجرا چاپ سیلک نیازمندیم. www.nmc-co.com

به چند نیروی آقا

متعهد و منظم بصورت نیمه وقت و تمام وقت جهت انبارداری و فروشندگی در گل فروشی نیازمندیم www.nmc-co.com

نمایندگی سایپا

فروشنده خودرو، قطعات خودرو و بیمه در مکان نمایندگی حقوق ثابت + پورسانت + بیمه www.nmc-co.com

به تعدادی فروشنده خانم بصورت تمام وقت

جهت کار در فروشگاه پوشاک زنانه واقع در چهارراه دکترا با حقوق مکفی نیازمندیم. www.nmc-co.com

نیروی کارشناس برق صنعتی

جهت شرکت فواید وانت پیکان، آریسان و نیسان سرباز نیازمندیم. www.nmc-co.com

به یک نفر نیروی خانم

جهت کار در کارگاه تولیدی پوشاک (با حقوق بالا و بیمه) آشنا به اجرا چاپ سیلک نیازمندیم. www.nmc-co.com

یک نفر نیروی خانم

جهت کار در کارگاه تولیدی پوشاک (با حقوق بالا و بیمه) آشنا به اجرا چاپ سیلک نیازمندیم. www.nmc-co.com

یک نفر نیروی خانم

جهت کار در کارگاه تولیدی پوشاک (با حقوق بالا و بیمه) آشنا به اجرا چاپ سیلک نیازمندیم. www.nmc-co.com

یک نفر نیروی خانم

جهت کار در کارگاه تولیدی پوشاک (با حقوق بالا و بیمه) آشنا به اجرا چاپ سیلک نیازمندیم. www.nmc-co.com

یک نفر نیروی خانم

جهت کار در کارگاه تولیدی پوشاک (با حقوق بالا و بیمه) آشنا به اجرا چاپ سیلک نیازمندیم. www.nmc-co.com

یک چاپخانه معتبر در مشهد

نیازمند نیروهای ذیل است کارگر ساده خط تولید دارای حداقل مدرک تحصیلی دیپلم بین ۲۵ تا ۴۰ سال صادق، اقبال، مدار، معتبر و مطمئن، آراسته و منظم آموزش پذیر و باثبات باحقوق عالی www.nmc-co.com

به تعداد زیادی نیروی آقا و خانم

جهت کار در شرکت معتبر صنایع غذایی نیازمندیم www.nmc-co.com

نیروی جوان و نوجوان

تمام وقت نیازمندیم www.nmc-co.com

یک نفر نیروی خانم

جهت کار در کارگاه تولیدی پوشاک (با حقوق بالا و بیمه) آشنا به اجرا چاپ سیلک نیازمندیم. www.nmc-co.com

یک نفر نیروی خانم

جهت کار در کارگاه تولیدی پوشاک (با حقوق بالا و بیمه) آشنا به اجرا چاپ سیلک نیازمندیم. www.nmc-co.com

یک نفر نیروی خانم

جهت کار در کارگاه تولیدی پوشاک (با حقوق بالا و بیمه) آشنا به اجرا چاپ سیلک نیازمندیم. www.nmc-co.com

کارگر ساده ریخته گری

نیازمندیم. پیامبر اعظم ۷۳ آزادی ۱۷۷/۶ پلاک ۱۸ www.nmc-co.com

به تعدادی همکار خانم

جهت کار در تولیدی نیازمندیم. www.nmc-co.com

نیاز به پرسکار آشنا به پرسکاری

ضربه ای و www.nmc-co.com

هیدرولیک دارد.

به دونفر قطعه کار مرغ و ماهی حرفه ای نیازمندیم. www.nmc-co.com

استخدام نیرو

با حقوق بالا جهت نگهداری کودک، سالامند بصورت تضمینی www.nmc-co.com

اکیپ آجر نما کار

و نیروی سنگ کار نیازمندیم. www.nmc-co.com

ارغوان

استخدام نیرو جهت کودک با سالامند و امور منزل www.nmc-co.com

آجیل و خشکبار

جهت تکمیل کادر پشتیبانی از بانوان دعوت به همکاری می نماید. حقوق قانون کار + بیمه + عیدی www.nmc-co.com

نیکی نام

جهت تکمیل کادر پشتیبانی از بانوان دعوت به همکاری می نماید. حقوق قانون کار + بیمه + عیدی www.nmc-co.com



زندگی سلام
دوشنبه
۲۲ آبان ۱۴۰۲
۲۸ ربیع الثانی ۱۴۴۵
۱۳ نوامبر ۲۰۲۳
شماره ۲۵۷۵

خانواده و مشاوره