# چرا تصمیم‌گیری این قدر سخت است؟

**استرس، فرسودگی ذهن و تجربه‌های گذشته می‌توانند کاری کنند که حتی بهترین تصمیم هم غیرممکن به نظر برسد**

زهرا متقی شکیب | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

**برای بسیاری از ما این وضعیت پیش آمده که زندگی ما را در موقعیتی قرار می‌دهد که هر مسیری را نگاه می‌کنیم، به بن‌بست می‌رسد. اگر بمانیم، آسیب می‌بینیم؛ اگر برویم، چیزی ارزشمند را از دست می‌دهیم. اگر «بله» بگوییم، پشیمان می‌شویم و اگر «نه» بگوییم، باز هم آرامش نداریم. در چنین شرایطی بسیاری از افراد، خود را سرزنش می‌کنند و می‌گویند: «چرا نمی‌توانم یک تصمیم ساده بگیرم؟» اما واقعیت این است که مشکل همیشه ناتوانی در تصمیم‌گیری نیست، گاهی ذهن آن‌قدر زیر فشار قرار گرفته که دیگر نمی‌تواند به قضاوت خودش اعتماد کند.**

**مغز خسته، دنیا را خطرناک‌تر می‌بیند**

روان‌شناسان از پدیده‌ای به نام «فرسودگی تصمیم‌گیری» صحبت می‌کنند. هر تصمیم، حتی تصمیم‌های کوچک روزمره، بخشی از انرژی ذهن را مصرف می‌کند. وقتی هفته‌ها یا ماه‌ها درگیر استرس، تعارض یا نگرانی باشیم، این ذخیره روانی کاهش می‌یابد. در نتیجه، ذهن به جای آن که فرصت‌ها را ببیند، بیشتر روی تهدیدها تمرکز می‌کند. خطرها بزرگ‌تر به نظر می‌رسند، مزایا کم‌رنگ می‌شوند و هر انتخاب، اشتباهی جبران‌ناپذیر به نظر می‌آید.

**وقتی مغز فقط می‌خواهد از درد فرار کند**

استرس طولانی‌مدت فقط حال ما را بد نمی‌کند؛ شیوه کار کرد مغز

را هم تغییر می‌دهد. در شرایط فشار مزمن، بخش‌های هیجانی مغز فعال‌تر می‌شوند و قسمت‌هایی که مسئول برنامه‌ریزی، آینده‌نگری و قضاوت منطقی هستند، عملکرد ضعیف‌تری پیدا می‌کنند. در چنین وضعیتی، ذهن دیگر به دنبال «بهترین تصمیم» نیست، بلکه فقط می‌خواهد هر چه زودتر از فشار روانی خلاص شود.

**همه انتخاب‌ها قرار نیست احساس پیروزی ایجاد کنند**

یکی از مفاهیم مهم در روان‌شناسی، «تعارض اجتناب-اجتناب» است؛ موقعیتی که در آن هر دو انتخاب، دردناک هستند. ماندن در یک شغل فرساینده یا تحمل بیکاری، ادامه دادن یک رابطه ناسالم یا تجربه تنهایی، مهاجرت یا دور شدن از خانواده و... در چنین موقعیت‌هایی، انسان بین دو رنج گرفتار می‌شود. اگر هر دو مسیر هزینه داشته باشد، طبیعی است که تصمیم‌گیری دشوار شود. بنابراین، سخت بودن انتخاب همیشه به معنای ناتوانی فرد نیست، گاهی واقعاً هیچ گزینه آسانی وجود ندارد.

**زخم‌های قدیمی هم در تصمیم‌های امروز نقش دارند**

همه ما جهان را فقط از دریچه واقعیت نمی‌بینیم، بلکه گذشته و تجربه‌های زندگی هم بر قضاوت ما اثر می‌گذارند. در طرحواره‌درمانی، باور بر این است که الگوهای عمیق ذهنی یا «طرحواره‌ها» می‌توانند تصمیم‌های ما را تحت تأثیر قرار دهند. کسی که تجربه رهاشدگی داشته، ممکن است بیش از هر چیز از تنها ماندن بترسد و انتخاب‌هایش را بر اساس این ترس انجام دهد. فردی که احساس شکست یا بی‌کفایتی دارد، ممکن است قبل از شروع هر مسیر، مطمئن باشد که نتیجه‌ای جز ناکامی در انتظارش نیست. در این حالت، گاهی آنچه تصمیم را دشوار می‌کند، واقعیت بیرونی نیست، بلکه زخم‌های درمان‌نشده درونی است.

**چگونه در شرایط فرساینده تصمیم بهتری بگیریم؟**

اگر احساس می‌کنید مدت‌هاست میان دو یا چند انتخاب گرفتار شده‌اید، شاید این راهکارها بتواند به تصمیم‌گیری سالم‌تر کمک کند:

**۱ تصمیم‌های بزرگ را در اوج خستگی نگیرید**

اجازه دهید شدت هیجان، خشم یا اضطراب کمی کاهش یابد. مغز خسته معمولاً آینده را تاریک‌تر از واقعیت می‌بیند.

**۲ با واقعیت روبه‌رو شوید**

از خود بپرسید «چه چیزی برای من ارزشمندتر است؟»، در زندگی واقعی، بسیاری از تصمیم‌های درست با مقداری رنج همراه هستند.

**۳ هزینه را با اشتباه، اشتباه نگیرید**

این که تصمیمی هزینه دارد، لزوماً به این معنا نیست که اشتباه است. ازدواج، مهاجرت، تغییر شغل یا پایان یک رابطه، حتی اگر بهترین انتخاب باشند، باز هم با نوعی سوگ و از دست دادن همراهند.

**۴ افکار خود را روی کاغذ بیاورید**

نوشتن مزایا، معایب، ترس‌ها و واقعیت‌های هر انتخاب، به ذهن کمک می‌کند از چرخه نشخوار ذهنی فاصله بگیرد و تصویر شفاف‌تری ببیند.

**۵ اگر تصمیم‌گیری قفل شد**

اگر تصمیم‌گیری هفته‌ها یا ماه‌ها قفل شده است، فقط دنبال پاسخ نباشید؛ علت قفل شدن را بررسی کنید. گاهی مشکل اصلی خودِ تصمیم نیست، بلکه اضطراب، افسردگی، فرسودگی یا طرحواره‌های فعال هستند. در چنین شرایطی، گفت‌وگو با یک روان‌شناس می‌تواند بیش از ارائه یک راه‌حل، به بازگشت توان تصمیم‌گیری کمک کند.

بیشتر بدانیم

# ۴ عارضه خوابیدن جلوی پنکه

**در شب‌های گرم تابستان، روشن گذاشتن پنکه هنگام خواب یکی از رایج‌ترین راه‌ها برای خنک شدن است. پزشکان می‌گویند جریان مداوم هوا در تمام طول شب می‌تواند برای برخی افراد عوارضی به همراه داشته باشد؛ به‌ویژه اگر پنکه مستقیماً به سمت بدن یا صورت تنظیم شده باشد. اما این موضوع چه اثری دارد؟**

**۱- تشدید آلرژی و آسم** | جریان هوای پنکه می‌تواند ذراتی مانند گرد و غبار، گرده گیاهان و شوره حیوانات خانگی را در اتاق پخش کند. این موضوع ممکن است در افراد مبتلا به آلرژی یا آسم باعث تشدید علایمی مانند عطسه، سرفه، خس‌خس سینه و گرفتگی بینی شود.

همچنین اگر پره‌های پنکه تمیز نباشند، گرد و غبار جمع‌شده روی آن‌ها نیز در فضای اتاق منتشر می‌شود و کیفیت هوای تنفسی را کاهش می‌دهد.

**۲- گرفتگی و درد عضلات** | وزش مداوم هوای خنک روی یک بخش از بدن می‌تواند باعث انقباض عضلات و ایجاد گرفتگی یا درد شود. این مشکل معمولاً در ناحیه گردن و شانه بیشتر دیده می‌شود، زیرا بدن هنگام خواب ساعت‌ها در یک وضعیت ثابت باقی می‌ماند.

**۳- خشکی بینی، گلو و احتقان** | جریان مداوم هوا می‌تواند رطوبت مخاط بینی، دهان و گلو را کاهش دهد. در پاسخ به این خشکی، بدن ممکن است مخاط بیشتری تولید کند که نتیجه آن گرفتگی بینی، گلودرد، سرفه و حتی سردرد ناشی از التهاب سینوس‌ها خواهد بود.

**۴- خشکی پوست و چشم‌ها** | وزش مداوم باد پنکه ممکن است باعث تبخیر رطوبت پوست و چشم‌ها شود. این مسئله به‌ویژه برای افرادی که دچار خشکی چشم، اگزما، پسوریازیس یا پوست خشک هستند، می‌تواند آزاردهنده باشد.

تنظیم صحیح جهت وزش هوا، تمیز نگه داشتن پنکه و حفظ رطوبت مناسب اتاق می‌تواند این عوارض را تا حد زیادی کاهش دهد.

داده تصویری

## ۵ روش ساده برای در امان ماندن از اشعه فرابنفش

فوت و فن

# راهکارهایی برای پیشگیری از تاول پا در پیاده‌روی اربعین

پیشگیری همیشه ساده‌تر از درمان است. پس اگر عازم پیاده‌روی اربعین هستید، این توصیه‌ها را جدی بگیرید تا پاهای سالمی در تمام طول مسیر داشته باشید.

**انتخاب هوشمندانه کفش** | حتماً از کفشی سبک، نرم و متناسب با اندازه پای خود استفاده کنید. به هیچ‌عنوان کفش نو یا تنگ را برای مسیر طولانی انتخاب نکنید (کفش را چند هفته قبل بپوشید تا نرم شود).

**جوراب مناسب بپوشید** | بهترین گزینه، جوراب‌های نخی با قابلیت جذب رطوبت بالاست. از جوراب‌های نایلونی و پلاستیکی که باعث تعریق می‌شود، به‌طور جدی پرهیز کنید.

**پاها را خشک و تمیز نگه دارید** | قبل از پوشیدن جوراب، پاها را کاملاً بشویید و خشک کنید. در طول مسیر در صورت خیس شدن جوراب، آن را تعویض کنید.

**استراحت در ساعات گرم روز** | در ظهر که هوا گرم‌تر است، توقف کنید و کفش را از پا درآورید تا پاها خنک شود و رطوبت از بین برود.

**نقاط حساس را از قبل بپوشانید** | روی نقاطی که قبلاً دچار تاول شده‌اند یا حساس هستند، چسب ضد تاول بچسبانید یا لایه‌ای نازک از وازلین بمالید تا اصطکاک به حداقل برسد.

**مراقبت شبانه** | شب‌ها پس از استراحت، پاها را با آب و لرم بشویید، کاملاً خشک کنید و در صورت نیاز از کرم‌های نرم‌کننده استفاده کنید.

خدمات ساختمانی

ضایعات بیرجندی
خریدار انواع ضایعات آهن، مس، چدن، آلومینیوم، شوفاژ شیرآلات برنج، رادیاتور پکیج آبگرمکن کابینت، لوازم منزل و خرده ریز انباری در تمام نقاط شهر مشهد
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴

تزئینات داخلی
(نقاشی، پوشش های سلولزی و الیافی)

لوازم و اثاثه

حمل و نقل

املاک مشهد

استخدام

خدمتگزار و آبدارچی

کارمند اداری

آهن آلات و ضایعات

ضایعات بیرجندی
خریدار انواع ضایعات آهن، مس، چدن، آلومینیوم، شیرآلات برنج، شوفاژ رادیاتور، پکیج، آبگرمکن، کابینت، لوازم منزل و خرده ریز انباری در تمام نقاط شهر مشهد
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶

نقاشی ساختمان
روغنی، پلاستیک، اکرولیک، کناف
خرده کاری پذیرفته میشود
سلطانی ۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱

تخلیه چاه

خرید و فروش لوازم

جرثقیل-لیفتراک

خرید و فروش تجاری و اداری

بازاریاب

ضایعات صداقت
خرید آهن، آلومینیوم، برنج شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶

تخلیه چاه شبانه روزی
شفق
۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲
۳۲۵۹۷۰۲۸
۳۷۳۹۲۳۶۳-۴
تمام نقاط خراسان رضوی

سمساری احمدی
در محل شما
خریدار لوازم منزل
از همه جای شهر
با بالاترین قیمت
و تسویه آنی همه روزه
۰۹۱۵۶۱۱۲۷۵۰
۰۹۳۹۲۸۳۹۷۷۴

جرثقیل ولیفتراک دوستان
شبانه روزی، جرثقیل سبک وسنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷

یک واحد آپارتمان تجاری ۷۳/۵ متر مربع
ششدانگ، سند ملکی
بلوار مدرس
(چهار طبقه)
فروشی فی ۱۵
تلفن تماس
۰۹۱۲۱۰۳۳۱۹۲

شرکت تولیدی تجهیزات پزشکی
به یک نفر نیروی
فروش خانم
نیازمند است
ارسال رزومه به
۰۹۳۵۲۷۶۶۹۱۲

یک شرکت معتبر بازرگانی اقدام به جذب دو نفر نیرو خدمات خانم و آقا با شرایط ذیل می نماید.
شرایط احراز صلاحیت:
-تمیز، با اخلاق، متعهد و مسئولیت‌پذیر
- دارای ظاهری آراسته و مرتب
-تسلط به امور پذیرایی و نظافت
-میزان تحصیلات: ترجیحاً دیپلم
-میزان سابقه کار: حداقل ۲ سال سابقه کار مرتبط
-نوع قرارداد: تمام وقت
-ساعت کاری: شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۷:۳۰ و پنج شنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۳:۳۰
-مزایا: بیمه تکمیلی - میان وعده - پاداش- وام- هدایا مناسبتی- برنامه های تفریحی و آموزشی
-نزدیک ایستگاه اتوبوس و مترو
راه های ارتباطی:
ارسال رزومه به ایمیل:
m.rajabian@kianshargh.co
شماره تماس:
۳۸۴۴۲۸۲۰

کارشناس پشتیبانی مشتریان مشهد
شرح شغل و وظایف:
-پشتیبانی فروش
رسیدگی به سفارشات تلفنی
پیگیری سفارشات مشتریان
رسیدگی به شکایات مشتریان
پیگیری وصول مطالبات مشتریان
و واریز به حساب شرکت
آشنایی و سابقه کار با نرم افزارهای فروش
آشنایی و سابقه کار در ارتباط تلفنی با مشتری و بازاریابی تلفنی-مسلط به امور دفتری
آشنایی با زبان انگلیسی و نرم افزارهای فروش اولویت محسوب می‌شود.
شرایط احراز شغل:
سن: ۲۴ - ۳۴سال
جنسیت: تفاوتی ندارد
خدمت سربازی: اتمام خدمت سربازی و یا معافیت از آن الزامی است
زبان: انگلیسی|متوسط ۵۰٪
نرم افزارها:
Microsoft Office
شماره تماس
۰۹۳۶۱۷۴۹۲۸۰

استخدام
یک آژانس هواپیمایی معتبر جهت تکمیل کادر خود به نیروی اداری خانم با روابط عمومی بالا نیازمند است.
میدان تقی آباد
آژانس رادوین سیرتوس
۰۹۱۵۹۰۹۳۳۰۸

ضایعات بیرجندی
خریدار انواع ضایعات آهن، مس، چدن، آلومینیوم، شیرآلات برنج، شوفاژ رادیاتور پکیج آبگرمکن کابینت، لوازم منزل و خرده ریز انباری در تمام نقاط شهر مشهد
۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳

درب و پنجره

تولید پنجره دوجداره
آلومینیوم، UPVCتوری
پلیسه و ثابت (و تعمیرات)
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳

خدمات منزل و تعمیرات

جوشکاری

حسابدار

زمین

یک شرکت تولیدی به یک حسابدار
با تجربه نیازمند است
ساعت تماس ۹ صبح تا ۱۳
۰۹۱۵۲۴۱۵۸۵۲

صفی آباد-جلدک
چاهشک خرید نقدی یک روزه
طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

تبلیغات
با اطلاعات زیاد و اضافی در خاطر مخاطب جا نمی افتد.

گوناگون

گمشده

کارت کار اتباع بنام قاسم شفائی فرزند عبداله به شناسه یکتا ۹۷۳۲۷۹۱۲۴۱ مفقود و فاقد اعتبار است

کارت کار اتباع بنام محمود محمدی فرزند محمد سرور ش اختصاصی ۱۰۹۵۴۰۹۳۷۰۴۱ مفقود شده و فاقد اعتبار است

ضایعات عدالت
خرید کلیه ضایعات آهن آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، شوفاژ، پکیج، آبگرمکن، کابینت و خرده ریز انباری به قیمت بالا بازدید و حمل رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

جوشکاری سیار سید
خرده کاری اسکلت نما درب و پنجره
بازدید رایگان نصب انواع درب چوبی
۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲

نظافتی

لوله کشی (آب و تاسیسات)

گلپاک
شستشوی تخصصی مبلمان
خوشخواب نظافت کلی با دستگاه (به روش اسلامی کر)
پله و پیلوت (با جت فلش)
رضازاده ۳۷۲۵۱۵۷۶
۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰

لوله کشی-لوله بازکنی و تعمیر شیرآلات
۰۹۱۵۵۲۰۹۳۳۶

خراسان KHORASANET.IR
سفارش آنلاین www.khorasanet
اطمینان سفارش ۲۴ ساعته دقت پردازش آنلاین سرعت آسایش
هم خودش مجانیه هم امتحانش KHORASANET.IR
خراسان KHORASANET
هم خودش مجانیه هم امتحانش KHORASANET.IR