

زود رنجی و حساس بودن – رادیو جوان

- زود رنجی یک رفتار است و بتواند یک اختلال آزار دهنده باشد.
- بعضی افراد در هنگام رنجش در موقعیتی قرار میگیرند که ناراحت میشدند وی به روی شما میخندند.
- گاهی تعریف و انتقاد باعث حال خرابی افراد میشود و من خوب نیستم را دارند، اینها هر اتفاقی را از خوشان میبینند.
- همچنین گاهی من خوب هستم و بقیه خوب نیستند را دارند که با خوشیفتگی همراه هست.
- همیشه انتظار دارند که بقیه ملاحظه اشان را بکنند و این افراد درک معیوب از واقعیت دارند.
- رفتار زود رنجی رفتار کودک است، چون باعث میشود بقیه را مجبور به نوازش مثبت کنیم.
- در کل رنجش رفتار سالمی است . فرد نرمال با سلامت روان نسبت به صدم بد واکنش درستی دارد.
- زود رنجی رفتاری ناسالم است و ما نباید استانه تحریک پذیریمان پایین باشد.
- افرادی هستند که همیشه برای خوب بودن تقلا میکنند. اگر یکی میدهد یکی هم میگیرد.
- بعضی از افراد احساسی هستند که بر اساس فکرشان تصمیم میگیرند و بعضی دیگر احساسی هستند .
- ما دهندهگی داریم بطوری که دیگران را بدهکار خودمان میکنیم. ما باید ظرفیت خودمان را هم در نظر بگیریم.
- همیشه نباید به جنبه و دهندهگی خودمان فکر کنیم چرا که جنبه دهندهگی طرف مقابلمان هم مهم است.
- زود رنجی رفتار ناسالم است که باعث عدم صحبت کردن شفاف و همچنین عدم اعلام ادرس دار حالات فرد میشود.
- باید با یک جمله بالغانه مسائل را حل کرد.
- زود رنجی رفتار یاست که ما از محیط میگیریم.
- در این گفتگو به کتاب “نیمه تاریک وجود” نوشته دبی فورد اشاره شد که میگوید چیزی نمیتواند تو را از بیرون آزار دهد مگر اینکه درون تو سیم لختی باشد که مدام اتصالی کند.
- اگر زود رنج هستیم ممکن است ما به فقدان داشته باشیم که به بقیه نسبت میدهیم.

[لینک دانلود فایل](#) (برای دانلود فایل، راست کلیک کرده و گزینه save link as را انتخاب نمایید)

سبک زندگی دانشجویی (۴) - ویتامین ۳

تایید طلبی - رادیو جوان

خود کم بینی - رادیو جوان