

## با افراد دمدمی مزاج چه کنیم؟

رئیس سازمان نظام مشاوره و روان‌شناسی استان زنجان گفت: فردی که دمدمی‌مزاج است برای تصمیم‌گیری به کمک اطرافیان خود نیاز دارد.



رئیس سازمان نظام مشاوره و روان‌شناسی استان زنجان گفت: فردی که دمدمی‌مزاج است برای تصمیم‌گیری به کمک اطرافیان خود نیاز دارد.

به گزارش سلامت نیوز، ایسنا نوشت: سیدعبدالله احمدی‌قلعه با بیان این مطلب، گفت: افرادی که در رأی و نظر خود برای تصمیم‌گیری ثبات ندارند دمدمی‌مزاج نامیده می‌شوند. این افراد وقتی برای انجام کار یا انتخاب‌های‌شان تصمیمی می‌گیرند خیلی زود دچار تردید شده و دائماً نظر خود را تغییر می‌دهند، در واقع گاهی احساس می‌شود که هیچ‌گونه قدرت تصمیم‌گیری ندارند.

این کارشناس ادامه داد: متأسفانه این افراد شناخت و درک صحیحی از توانایی‌ها، علایق، سلیق و ذائقه شخصی خود ندارند و بیشتر اوقات دچار تلاطم درونی و هیجان‌اند. از این رو اطرافیان‌شان موظفند هیجانات این شخص را حین تصمیم‌گیری تا حدودی کاهش دهند که این امر در خصوص هیجانات منفی بیشتر صدق می‌کند.

او گفت: در واقع اطرافیان باید سعی کنند تا حدودی سلیقه واقعی فرد را شناخته و هنگام تصمیم‌گیری و انتخاب نه تنها وی را به حال خود رها نکنند، بلکه با مشاوره، راهنمایی و صحبت‌های مکرر شخص را به سمت تصمیم درست سوق دهند؛ چرا که این افراد اگر به تنهایی تصمیم بگیرند خیلی زود پشیمان شده و دچار تزلزل می‌شوند.

احمدی‌قلعه همچنین گفت: توصیه می‌شود افرادی که از دمدمی‌مزاجی رنج می‌برند برای کاهش این حالت خود به شکل مستمر به مشاورانی در زمینه‌های شغلی و تحصیلی مراجعه کنند.