

قرار و مدار

روز برنامه ریزی برای سال تحصیلی

از پندر روز دیگر، سال تحصیلی جدید برای شما به عنوان یک دانش آموز یا دانشجو شروع می شه. شاید هم فرزندتون دانش آموز یا دانشجو باشه. در هر صورت، فوبه که از الان یک برنامه ریزی داشته باشین و ببینین برای موفقیت تحصیلی چه پیش نیازهایی لازمه که باید رعایت کنین...

ما و شما

راهار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*دلیل سفید کردن همه دیوار های یک شهر در یونان که فکر می کردن باعث کاهش بیماری وبا می شه، جالب بود. بقیه شهر ها که در زندگی سلام بهشون اشاره شده، دلایل رنگی بودن شون در این حد منطقی نبود.
*کاش مسئولان مطلب «تاثیر جابه جایی ساعت بر سلامت» را بخوانند و این قانون را که ظاهر افایده ای هم حتی بر میزان مصرف انرژی نداره، تغییر دهند.
*داشتن شهر خوش رنگ هم فقط برای گردشگران جذابه و گر نه ساکنانش که بعد از یک مدت کوتاهی، بهش عادت می کنن و دیگه بر اشون فرقی نمی کنه.
*آقای خداداد عزیزی کلار در برنامه ستاره ساز روی اعصاب است. از یکی خوشش بیاد، ۱۰۰ امتیاز بهش می ده، بایکی هم حال کنه چوری می زنه تو پرش که اشک طرف در میاد.
*در پرونده شهر های رنگی باید به شهر های جنوبی هم اشاره می کردین که در زمان های گرد و خاک به رنگ خاکی در می آیند از بس روی همه شهر گرد و غبار می نشیند.
*قیمت کتاب ها به طرز باور نکردنی خیلی زیاد شده. شما که مدام در زندگی سلام هم در آغوش به مطالعه می کنید، در این باره هم بنویسید.
*۶۰ سال است که روز نامه خراسان را به خاطر طنز و فکاهی که در اوایل به قلم استاد حسامی محولاتی و در این اواخر به قلم آقایان صابری، امیر حسین خوشحال و کار دار نوشته می شد، می خوانم. در این ایام کرونایی، همین مقدار را هم از ما گرفتید، مثل این که با خنده مخالف هستید. **خالو خدنگی**

چرا حاضر نیستیم قید گوشی را که کنار خانه بزنیم؟

خیلی از ما گوشی مستعمل داریم و می دانیم محرومیت یک کودک از تحصیل می تواند چه پیامدهایی برای خودش و جامعه داشته باشد، ۲ خطای شناختی حسرت و

اثر مالکیت در چنین مواقعی مانع از تصمیم منطقی ما می شود

سید مصطفی صابری | روزنامه نگار

محوری

چند سال قبل قیمت گوشی و تبلت به شکلی بود که خیلی از ما به محض مواجهه با یک مشکل جزئی مثل کند شدن یا ترک برداشتن تاج گوشی یا آمدن مدل جدیدتر، قید آن را می زدیم و یک گوشی یا تبلت جدید می خریدیم. بیشتر وقتها هم گوشی و تبلت قدیمی را برای روز مبادا نگه می داشتیم. روز مبادایی که شاید امروز باشد. این روزها که کلاس های آنلاین دارد شروع می شود و خیلی از کودکان نیازمند کشور ممکن است برای مدتی از تحصیل محروم شوند و پیامدهای این محرومیت برای آن کودک و خانواده اش و حتی جامعه ای که ما هم در آن زندگی می کنیم نامناسب است. چرا برخی از ما حاضر نیستیم قید گوشی و تبلتی را که سالهاست در گوشه خانه افتاده، بزنیم؟ باید بدانید این جا هم پای دو خطای شناختی رایج در میان است که قدرت تصمیم گیری منطقی را از ما سلب می کند. دو خطایی که اگر درک صحیحی از آن ها نداشته باشیم ممکن است بارها در زندگی شخصی، خانوادگی، شغلی و تحصیلی گریبان ما را بگیرد و یک نمونه اش در همین بحث اهدای گوشی و تبلت است. خطای حسرت و اثر مالکیت که آن ها را مرور می کنیم.

خطای ترس از حسرت

حسرت احساسی است که هنگام تصمیم گیری اشتباه سراغ ما می آید؛ وقتی که می فهمیم فرصت لازم برای تصمیم در دست داریم و حالا نمی شود وضع را تغییر داد. گاهی حسرت را معادل حسد می بینیم. اما حسد موقعیت دیگری است. ترس از حسرت خیلی قوی است. وقتی حسرت می خوریم محافظه کار می شویم و ترجیح می دهیم جوری تصمیم بگیریم که دیگر حسرت نخوریم برای همین گاهی بدون منطق تصمیم می گیریم؛ چون فکر می کنیم همیشه فرصت آخر است و جای جبران نیست برای همین منفعل می شویم و ترجیح می دهیم کاری نکنیم تا حسرتی هم در میان نباشد. ما به اشتباه تصور می کنیم انفعال و کاری نکردن حسرت کمتری در پی دارد. به طور مثال فکر می کنیم اگر یک تبلت مستعمل را اهدا کنیم شاید وقتی تبلت جدیدمان خراب شود دیگر امکان تهیه همان مستعمل را هم نداشته باشیم و بابت هدیه ای که به یک دانش آموز نیازمند دادیم حسرت بخوریم. اما ما و ای انفعال فکر نمی کنیم. نمی دانیم

نتیجه انفعال مان هم حسرت است. وقتی کودکی از تحصیل محروم می شود ممکن است سر نوشت او، خانواده اش و جامعه تغییر کند و ما می توانستیم با رفتار غیر انفعالی سهم زیادی در ماجرا داشته باشیم. برای همین در هر زمینه ای وقتی منفعلانه و محافظه کارانه رفتار می کنیم تا حسرت نخوریم، باید همان قدر که به نتیجه احتمالی انجام دادن کاری فکر می کنیم به نتیجه احتمالی انجام ندادنش هم فکر کنیم تا بهتر انتخاب کنیم. هر چند قابل تصور است در جامعه ای که اگر چیزی را از دست بدهی جبران دوباره اش به خاطر شرایط اقتصادی سخت است، ترس از حسرت تبدیل به احساس قوی شود اما بخشنندگی و حس خوب تاثیر گذاری مثبت روی جامعه هم حس خوب و قوی است که باید با فکر کردن به جنبه مثبت، موازنه را به سمت بخشنندگی تغییر دهیم.



ترفندهای کنترل خشم وسط دعوا و درگیری

طبق جدید ترین آمار سازمان پزشکی تعداد مصدومان حاصل از نزاع ۵ درصد افزایش یافته، آیا مشکل ناآشنایی با مهارت مدیریت خشم است؟



آسیه بشر دوست | کارشناس ارشد روان شناسی

سوزه روز

آیا همه افرادی که در زندگی روزمره مرتکب رفتارهای پر خاشگرنه می شوند، چیزی از مدیریت و کنترل خشم نشنیده اند یا مشکل از جای دیگری است؟ بنا بر جدیدترین آمار ارائه شده توسط سازمان پزشکی قانونی کشور در چهار ماه نخست امسال، ۲۲۰ هزار و ۹۰۱ مصدوم حاصل نزاع و دعوا در کشور به مراکز پزشکی قانونی مراجعه کردند. این رقم در مقایسه با مدت مشابه سال قبل با آمار مراجعه آن ۲۰۹ هزار و ۷۲۲ مصدوم، حدود ۵ درصد افزایش داشته است (منبع خبر: همشهری آنلاین). خشم یک احساس طبیعی است که بروز آن در شرایط تهدیدزا نشانه سلامت است اما فقط تا زمانی که به حل مسئله کمک کند؛ همین که از کنترل خارج شود و رفتار را به سمت آسیب رسانی به دیگری یا خویشتن هدایت کند، نام خشموت و پر خاشگرگی را به خود می گیرد و نیاز به مدیریت دارد.



باز هم پای کرونا در میان است

نداشتن تصویر روشن از آینده و ناگامی در اهداف مالی، شغلی، تحصیلی و خانوادگی را یکی از دلایل مهم بروز خشموت در افراد دانسته اند و این شرایطی است که دقیقاً در وضعیت پاندمی کرونا بیش از گذشته در کشور مانده و یافته است؛ بنا بر این افزایش آمار و ارقام در زمینه نزاع و درگیری تا حدی قابل توجیه است. اما این که خودمان را در وضعیت قربانی نگه داریم و فقط شرایط را مقصر بدانیم، راه به جایی نمی برد.

اصول مدیریت خشم قبل از بروز خشم

همه ما راهکارهایی شبیه آرام سازی بدن با تنفس عمیق، ترک محل در زمان عصبانیت، موکول کردن گفت و گو به زمانی دیگر و راهکارهایی از این دست را برای کنترل خشم شنیده ایم اما هنگامی که اوج عصبانیت را تجربه می کنیم، ممکن است در اجرای این راهکارها شکست بخوریم. بنا بر این شاید لازم باشد برای موفقیت در مدیریت این نقطه هیجانی از کمی عقب تر شروع کنیم.

۱- ما باید با ذهنیت آماده به مواجهه با نقاط اوج عصبانیت برویم، به این شکل که در شرایط عادی به تجربه هایی که تاکنون از خشموت داشته ایم فکر کنیم و بدانیم که همیشه در فلان موقعیت دچار چنین هیجانی شده ایم. مثلاً این مورد را در خودمان شناسایی کنیم که تا به حال هرگاه از فردی حس حقارت دریافت کرده ایم، در برابر او دچار خشموت رفتاری یا کلامی شده ایم. به این ترتیب می توانیم در مواجهه بعدی با چنین موقعیتی، تکنیک های کنترل خشم را با موفقیت بیشتری اعمال کنیم.
۲- تمرکزمان را در اینداری تغییر خود و ایجاد رفتارهای سازگارانه در خود قرار دهیم. اگر در بین اعضای خانواده یا در بین همکاران فردی وجود دارد که هیچ وقت نتوانسته ایم رفتار و گفتار او را بپذیریم و همیشه تعامل با او به عصبانیت و پر خاشگرگی منجر

هم عاشق شوهرم هستم و هم به شدت ولخرج



۳ سال پیش ازدواج کردم و از زندگی مشترکم، خیلی راضی و واقعا عاشق شوهرم هستم. فقط یک مشکلی که داریم و من هم حق را به شوهرم می دهم، ولخرج بودن من است. اصلاً توان پس انداز ندارم. گاهی هم به شوهرم بر سر مسائل کوچک گیر می دهم که بعدش پشیمان می شوم. راهنمایی ام کنید.

زهرا حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، چقدر خوب که سه سال از شروع زندگی مشترک تان گذشته و از شرایط آن خیلی راضی هستید و چقدر بهتر که برای حفظ علاقه مندی و روابط عاشقانه خود تلاش می کنید و سعی دارید برخی رفتارهای آزار دهنده را اصلاح کنید. برای مدیریت بهتر مسائل مالی و پر هزینه های غیر ضروری، لازم است به چند نکته دقت کنید.

عوامل ولخرجی را کشف کنید

در ابتدا بررسی کنید در چه شرایطی به ولخرجی اقدام می کنید؛ برای مثال زمانی که با دیگران هستید،

از شوهرتان کمک بگیرید

در ابتدای هر ماه خرید های ضروری خود را فهرست کنید و به همین میزان پول در دسترس

کلیدهای کشف استعداد فرزند



مهسا کسوی | روزنامه نگار

سبک زندگی و نوع تفکر مردم در سراسر جهان خیلی وقت است که عوض شده و دیگر همه پدر و مادرها به این که حتماً فرزندشان دکتر یا مهندس شود، فکر نمی کنند. آن ها ترجیح می دهند که استعداد فرزند خود را پیدا و به او در مسیر رشد در مسیر پرورش استعدادش کمک کنند. در همین راستا، دور از ذهن نیست که شما به عنوان مادر، دوست داشته باشید نقاط قوت و استعداد فرزند خود را در سنین پایین کشف کنید.

درک کودکان، کلید اصلی کشف استعدادشان

کلید کشف استعداد کودک درک کامل آن هاست. شما باید از طریق مشاهده دقیق، مهارت های کودک خود ابررسی کنید. این به شما کمک می کند تا بفهمید که فرزند شما دقیقاً در چه جنبه خاصی استعداد دارد. پس از کشف آن، می توانید این ویژگی شگفت انگیز را پرورش دهید و به آینده شغلی او کمک کنید. کشف استعداد و نقاط قوت فرزندتان باعث افزایش عزت نفسش می شود و به او اعتماد به نفس بیشتری در رویارویی با چالش های زندگی در آینده خواهد داد.

فعالیت های او را بر نظر داشته باشید

کودک خود به طور روزانه تعامل می کند، او را زیر نظر داشته باشید. ببینید او ترجیح می دهد چه کاری انجام دهد. آیا عاشق معاشرت است؟ به ورزش خاصی علاقه دارد؟ در این زمینه خوب کار می کند؟ احتمال دارد از پازل و بازی های فکری برای سرگرم شدن لذت ببرد. علاقه او به یادگیری زبان های جدید را هم بررسی کنید. این فهرست سوالات همچنان ادامه دارد. شما باید این فهرست را کامل کنید و از خود بپرسید که فرزند شما در چه مواردی می تواند خوب عمل کند. نکته