جای خالی کنترل خشم در دعوای مرگبار باباها

به‌بهانه انتشار ویدئویی از درگیر شدن ۲ نفر در مدرسه به‌خاطر دعوای بچه‌هایشان که به‌قتل ختم شد از این گفتیم که چطور می‌توان خشم را کنترل کرد

سیده‌زهرا جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

محوری

به همین سادگی اتفاق می‌افتاد، در یک لحظه یا کمتر از یک لحظه! فرمانی درونی به فرد می‌گوید که سرش داد بزن، پرتش کن، از خودت دفاع کن و شبیه بچه‌کوچک و بی‌دفاعی که درمیان جمعی بزرگ سال گیر کرده و می‌خواهد بزرگی و قدرتش را به همه نشان دهد، شروع کن به رفتارهای وحشتناک! هرچند پس از چند دقیقه آرام می‌شود، اما دیگر چه فایده؟ این ماجرای ویدئویی است که در روزهای اخیر در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده و درباره آن نوشته‌اند: «این دو نفر بچه‌هاشون تو مدرسه با هم دعواشون می شه، به باباهاشون زنگ می زنن، اونا میان تو مدرسه با هم دعواشون می شه سر یه دعوای بچه‌گانه، می گن یکی شون کشته شده...» به همین بهانه، لازم دیدیم که چند نکته را درباره خشم و کنترل آن بگوییم.

فرار از خشمگین‌شدن را فراموش کنید

گاهی دیگر نه‌پشیمانی، نه‌عذرخواهی و نه‌هیچ جبران دیگری بعد از ابراز خشم فایده ندارد. البته خشم یک هیجان طبیعی و مفید برای انسان است که به فرد کمک می کند ناراحتی و اعتراض خود را نشان دهد و تلاش برای فرار کردن از آن مانند این می‌ماند که اسلحه‌ای روی شقیقه فرد بگذارند و بگویند نترس! قطعا همان‌طور که در این حالت، ترس فرد بیشتر می‌شود خشم هم با انکار و فرار از آن بیشتر می‌شود. در ماجرای دعوای این دو نفر، شاید اگر آن‌ها از قبل به این اتفاق فکر کرده بودند که ممکن است خشمگین شوند، در لحظه رفتار دیگری از خودشان بروز می‌دادند که حداقل به قتل ختم نمی‌شد.

چطور می‌توان خشم را کنترل کرد؟

بنابراین آن چه اهمیت دارد این است که فرد بتواند بر هیجانات خود مسلط باشد و آن را کنترل کند. در غیر این صورت، در لحظه، رفتارهایی از خودش بروز خواهد داد که احتمالا بعدش پشیمان خواهد شد. اما چطور می‌توان خشم را کنترل کرد؟

۱- ذهن خود را بشناسید

بر حالات درونی و جسمی خود در هنگام خشمگین شدن آگاه باشید. بدانید که معمولا چه فکرهایی به ذهنتان می‌آید و جرقه‌های ذهنی شما را تبدیل به کوره آتش می‌کند؟ فکرهایی مثل، این آدم باز هم دارد به تو ظلم می‌کند، حواست باشد باز هم دارند حقت را می‌خورند، طرف فکر می‌کند از تو قوی‌تر است و... بعد از وارد شدن این افکار به ذهن چه تغییراتی در جسم و بدنتان رخ می‌دهد؟ به این مسائل، فکر کنید.

۲- افکارتان را واکاوی کنید

افکاری را که به ذهن‌تان می‌آید، یادداشت کنید. به طور قطع بارها و بارها درباره افراد گوناگون، این افکار به ذهن شما آمده است. پس بپذیرید که ربطی به موقعیت و دیگران ندارد بلکه این افکار از درون شما می‌آید پس در زمان‌هایی که حال خوبی دارید به آن‌ها فکر و بررسی کنید که ریشه آن‌ها در کدام قسمت گذشته شماست و چرا چنین افکاری در ذهن شما جا خوش کرده و وقت و بی‌وقت مزاحم‌تان می‌شود؟

۳- نگذارید هیجانات‌تان بر شما مسلط شود

متوجه تاثیرات خشم بر بدنتان باشید و سعی کنید در لحظات آرامش با تکنیک‌های روان‌شناسی به بدنتان آرامش دهید تا تاثیر آن را بر بدن‌تان کم کنید و بتوانید در لحظات خشم، آن‌ها را مدیریت کنید. در ضمن، همان‌قدر که به افکارتان توجه می‌کنید سعی کنید به هیجانات‌تان بی‌توجه باشید. تلاش کنید که احساسات و هیجانات را همچون بادی زودگذر ببینید که می‌آید و می‌رود و نباید اجازه دهید تا بر افکار و رفتار شما مسلط باشد.

۴- آیا رفتارهای هیجانی‌تان زیاد است؟

مسلما همان‌طور که نمی‌توان با یک چاقوی جراحی، شکم را برش داد و جراحی کرد، برخی مهارت‌ها را هرچقدر هم بیاموزید به تنهایی نمی‌توانید انجام دهید. پس با یک روان‌شناس و مشاور در صورت ناآشنایی با مهارت کنترل خشم و داشتن رفتارهای هیجانی، هرچه زودتر مشورت کنید و از راهنمایی‌های او کمک بگیرید.

۵ توصیه برای این که یک صاحبخانه رومخ نباشیم

الهه توانا | روزنامه‌نگار

فرهنگ شهروندی

خانه اجاره دادن، کلی دردسر دارد؛ چه آدم‌هایی سر از خانه ما دربیاورند، چه چالش‌هایی پیش بیاید، چقدر از این مشکلات و چالش‌ها حل‌شدنی باشند و چقدرشان خود و خانه‌مان را فرسوده کنند، نگرانی‌هایی است که دست‌وپنجه نرم کردن با آن‌ها کار راحتی نیست اما خب هیچ‌کدام این‌ها دلیل نمی‌شود که صاحبخانه رومخی باشیم. صاحبخانه رومخ به چه کسی می گویند؟

۱ به کسی که فکر می کند علاوه بر خانه، مالک ساکنان آن هم هست. شما صرفا می‌توانید درباره نحوه تملک موقت خانه‌اش قانون تعیین کنید و چیزهایی مثل این که مستأجرتان با چه کسانی رفت‌وآمد می کند و چه لباسی می‌پوشد و بچه‌اش کجا می‌رود، از اختیارتان خارج است.

۲ کسی که فکر می کند حتما هر سال باید مستأجر را بلند کند تا مبادا توقع زیادی برایش ایجاد شود. اگر مستأجر خوب و بی‌آزاری دارید که اجاره‌اش را مرتب می‌دهد، چه اشکالی دارد که قراردادش را هر سال تمدید کنید و دردسر اسباب کشی را به او تحمیل نکنید؟

۳ کسی که رسیدگی به خانه را مدام به‌تعویق می‌اندازد؛ درست است که مستأجر، صاحب موقتی خانه است ولی به هر حال سالم و تمیز بودن خانه برایش مهم است و روی کیفیت زندگی‌اش تأثیر می‌گذارد پس ایزوگام پشت‌بام و تعمیر لوله‌ها و رفع ترک‌خوردگی دیوارها را پشت گوش نیندازید.

۴ کسی که به بهانه سر زدن به مستأجر، در خانه کنکاش می‌کند و دنبال ایراد می‌گردد. در قرارداد شما قید شده است که موقع سر رسید قرارداد در صورت صدمه دیدن خانه، حق دارید ادعای خسارت کنید. پس وقت و بی‌وقت در خانه سرک نکشید تا به مستأجرتان یادآوری کنید که شیر آب چکه می‌کند و قفل در کمد شکسته است.

۵ کسی که بی‌قاعده و قانون هر وقت دلش بخواهد مبلغ کلانی به پول پیش و اجاره اضافه می‌کند. درست است که منبع درآمد عده‌ای پول اجاره خانه است و نمی‌شود از صاحبخانه‌ها توقع داشت از حق طبیعی‌شان بگذرند اما نباید تعرفه‌ها را به دلخواه زیرپا بگذارید.

حوصله بگو و بخند با خانمم را ندارم

چرخ زندگی‌ام می‌چرخد اما خیلی هم وضع مالی‌ام خوب نیست. مشکل من این است که حوصله بگو و بخند با همسر و فرزندم را ندارم، هرچند می‌دانم که این مسئله در بهبود کیفیت زندگی‌ام تاثیرگذار است اما نمی‌توانم الکی شاد باشم. در صورت امکان راهنمایی‌ام کنید.

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، وقتی پیامک‌تان را با جمله‌ای درباره وضعیت مالی‌تان شروع می‌کنید یعنی تصور می‌کنید که به دلیل مشکلات اقتصادی، کمتر حوصله بازی با بچه و خندیدن با همسرتان را دارید اما از طرفی گفته‌اید که زندگی‌تان می‌چرخد. این شرایط نشان می‌دهد که وضعیت بحرانی ندارید. با این حال، روش‌هایی وجود دارد که می‌تواند در تغییر حال شما موثر باشد.

شادی‌های کم‌خرج ایجاد کنید

برای شاد بودن حتماً لازم نیست که پول زیادی داشته باشید. می‌توانید با کمترین هزینه‌ای شاد باشید. مثلا به دوستان قدیمی و آن‌هایی که از حال‌شان بی‌خبرید، زنگ بزنید و به همراه خانواده به دیدن‌شان بروید. حتی همراه همسر و فرزندتان گاهی پیاده‌روی کنید و درباره خاطرات خوب زندگی حرف بزنید. می‌توانید درباره رسیدگی به فرزند با همسرتان تقسیم وظایف کنید. مثلاً فعالیت‌های مورد علاقه فرزندتان را روی برگه یادداشت کنید و به نوبت برای فرزندتان وقت بگذارید. حتی می‌توانید هنگام بازی کردن با کودک، ساعت را تنظیم کنید تا در زمان مشخصی زنگ بزند و سپس به کارهای بعدی‌تان برسید و بقیه بازی یا بازی جدید را همسرتان با کودک انجام دهد. درباره وقتی که می‌خواهید با همسرتان بگذرانید به همین شکل می‌توانید زمان‌هایی را از قبل مشخص کنید.

بین انتظارات و واقعیت زندگی توازن ایجاد کنید

اگر فکر می‌کنید مشکلات مالی باعث ناراحتی و بی‌حوصلگی شما شده، به راه‌هایی برای کسب درآمد بیشتر فکر کنید. در همین شرایط سخت اقتصادی، افراد زیادی هستند که درآمد خوبی دارند و حتی می‌توانید با مشاوران شغلی و کارشناسان اقتصادی مشورت کنید. برای تغییر آن چه که می‌توانید، نهایت سعی‌تان را بکنید و واقعیت‌هایی را که نمی‌توانید تغییر دهید به عنوان محدودیت بپذیرید. اگر بدانید که چه چیزهایی را می‌توانید در زندگی تغییر دهید، تمام تلاش‌تان را خواهید کرد و چنان چه بدانید برخی چیزها قابل تغییر یا دست‌یافتنی نیستند، وقت‌تان را بیهوده تلف نخواهید کرد.

انرژی دوباره‌ای به خودتان بدهید

انجام کارهایی را که مدت‌هاست به تاخیر انداخته‌اید، شروع کنید. حتماً از گذشته اهداف و برنامه‌هایی بوده که دوست داشته‌اید انجام دهید و فرصت پرداختن به آن را نداشته‌اید یا ناتمام رها شده‌اند. اکنون بار دیگر به آن کارهای ناتمام فکر کنید و شروع کنید به انجام آن. این کار انرژی دوباره‌ای به شما می‌دهد و حیات تازه‌ای به شما می‌بخشد.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من نوجوان‌های زیادی رو در چند وقت اخیر دیدم که همه دنبال یوتیوبر شدن هستن. دلیلش رو به درستی نمی‌دونستم تا پرونده امروز زندگی سلام رو خوندم. واقعا توش پوله دیگه.

*ستاره‌های بسیاری در ورزش کشورمان بودند که معتاد شدند. نمونه آخرش همین «محسن قاسمی» قهرمان سابق کشتی آسیا که پس از ضرب‌وشتم در مرکز ترک اعتیاد غیرمجاز و به کما رفتن، چند روز پیش درگذشت و... اعتیاد در کمین همه هست، اگر این را بپذیریم، در دامش نمی‌افتیم.

*چند تا یوتیوبر معروف ایرانی هم داریم که فکر کنم همه‌شون ترکیه هستن. یکی‌شون گیمره و من چند ویدئو هم ازش دیدم.

*از نظر من در زمان خستگی، همه کارها ممنوعه است نه فقط ۳ کاری که در صفحه خانواده نوشتید.

*الان وقتی یوتیوب فیلتره و ما با فیلترشکن وارد می‌شیم و لوکیشن‌مون یک کشور دیگه ثبت می‌شه، چه جوری می‌تونیم از یوتیوب پول‌مون رو بگیریم؟ بهمون می‌دن؟

*خانم دکتر اخوین، امثال شماها هرچه بیشتر از واژگان تحقیرآمیز برای این افراد (مربوط به مطلب جشن تولد برای سگ خانگی) استفاده کنید، باز هم .... پس اگر واقعاً دکتری و از نوع روان‌شناس، با این ماجرا منطقی و جامعه‌شناسانه برخورد کن. شاید این کارها از لج امثال شماهاست.

*پربازدیدترین ویدئوی تاریخ یوتیوب، مربوط به یک ویدئوی بچه‌هاست. خیلی برام جالب بود.

مهر نمایندگی دو غارون شرکت حمل ونقل بین المللی شاهد به شماره کد ۱۰۱۵ ومهر نمایندگی دوغارون شرکت حمل ونقل بین المللی مسیر دروازه ملل مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۷۹۹۲/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان صبای صدا و سیمای خراسان رضوی به شماره ثبت ۴۸۱۴۸ تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۰/۲۹

جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان صبای صدا و سیمای خراسان رضوی در ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۱ در محل مسجد رضوان صدا و سیما برگزار می گردد. اعضای محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مقدور نمی باشد می توانند حق رای خود را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری محول نمایند که در این صورت تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود. اعضای متقاضی اعطاء نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر خود باید از ساعت ۸ تا ۱۴ روزهای دوشنبه و پنج شنبه به محل دفتر شرکت (نودال) مراجعه تا پس از تایید وکالتنامه های مزبور توسط مقام مجاز، ورقه ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد.

دستور جلسه: تصمیم گیری درخصوص تعیین تکلیف مقدار ۳۱۱/۵ متر از زمین که سند معارض صادر شده است

هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن کارکنان صبای صدا و سیمای خراسان رضوی

۱۴۰۰۵۷۹۳۳/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۱۳۸۱ یشمی متالیک به شماره انتظامی ۵۹۷ ی ۵۲ ایران ۱۲ به شماره موتور ۰۰۳۱۱۵۰۲ به شماره شاسی S1412281775438 به نام خلیل حسنعلی زاده تونی مفقودو فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۷۹۳۸/م

سند موتور سیکلت به شماره انتظامی ۷۸۱-۷۷۸۷۶ شماره موتور 0150nc5052962 شماره شاسی nc5***150z9533199 بنام آقای حسین جوادی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۷۹۳۰/و

سندکمپانی، برگ سبز و کارت ماشین وانت مزدا ۱۶۰۰ به شماره پلاک ۷۳۰۶۵۵ ایران ۴۲ به شماره شاسی ۶۸۶۱۳۹۷ به شماره موتور ۱۸۱۹۸۸ بنام مسعود عطائی فریمان مفقود وازدرجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰۵۷۹۵۴/و

گواهی موقت دانشگاه پیام نور شیروان رشته مدیریت صنعتی به نام اکرم تاجی رحیم بیگی با کدملی ۶۳۵۹۹۰۰۷۰۱ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۶۷۹۵/م

برگ سبز خودرو سواری پژو ۴۰۵SLX_TU5 رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۲۶-۸۱۵ل۲۶ به شماره موتور 139B0093570 و شماره شاسی NAAM31FE4FK712793 به نام حبیب میرزائی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۷۹۸۲/و

آگهی دعوت به مجمع عمومی انجمن صنفی کارفرمایی شرکتهای خدماتی پشتیبانی شهرستان طبس

به اطلاع می رساند مجمع عمومی عادی انجمن صنفی مذکور روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۴ ساعت ۱۰صبح در محل سالن جلسات معاونت اداره کل و اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان طبس به آدرس طبس،خیابان امام خمینی(ره)،امام خمینی (ره)۱۷ تشکیل می گردد. لذا از کلیه اعضای (شرکتهای خدماتی عضو)فعال شهرستان ها دعوت می شود در جلسه شرکت نمایند.

همچنین از کلیه اعضا که تمایل به عضویت در هیات مدیره و بازرسان انجمن دارند دعوت می گردد تقاضای کتبی خود را بانضمام کپی شناسنامه،کارت ملی و یک قطعه عکس ۴*۳ حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۱ به آدرس طبس ۱۲متری بازگ،روبروی بیت الزهرا(س) دفتر انجمن صنفی مذکور ارسال نمایند.

دستور جلسه: گزارش هیات مدیره و بازرس انجمن
انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره به مدت سه سال و بازرسان انجمن به مدت یکسال

هیئت مدیره انجمن صنفی کارفرمایی شرکتهای خدماتی پشتیبانی شهرستان طبس

۱۴۰۰۵۷۹۰۷/ج

پروانه تاسیس آموزشگاه فنی و حرفه ای

آزاد (فرهیختگان) قوچان، صادره از اداره کل فنی و حرفه ای خراسان رضوی به شماره شناسایی ۷۸۲۴ در رشته امور مالی و بازرگانی فناوری اطلاعات به نام اینجانب غلامرضا زارع فرزند قربانعلی مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط است ۱۴۰۰۵۷۹۹۷/ش

آگهی دعوت جلسه فوق العاده هیئت مدیره آپارتمان های مرتفع به شماره ثبت ۱۵۰

بدین وسیله از اعضا محترم هیئت مدیره آپارتمانهای مرتفع دعوت می شود جهت شرکت در جلسه فوق العاده در ساعت ۱۸ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۳۰ حضور به هم رسانیم. دستور جلسه: ۱- عزل مدیرعامل ۲ - انتخاب مدیرعامل جدید. محل تشکیل جلسه: دفتر هیئت مدیره مجتمع آپارتمانهای مرتفع

هیئت مدیره ۰۹۱۵۵۰۹۴۵۸۳ ۱۴۰۰۵۷۹۱۴/م

پروانه نظام مهندسی معماری

شماره ۰۱۹۱۱۰۰۱۱۳۱

اینجانب محمد طالب نژاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۷۹۸۵/ر

برگ سبز کامیونت ون زامیاد به شماره پلاک ایران ۲۶_۲۳۶د۲۴ و شماره موتور z۲۴۸۲۵۹۱۰z و شماره شاسی NAZPL۱۴۰BL۰۵۶۴۷۹۳ متعلق به شیرین رجبی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۵۷۹۵۷/و

دعوتنامه مجمع عمومی سالانه عادی (بطورفوق العاده) شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن نوبت دوم

بدینوسیله به اطلاع کلیه‌ی اعضای محترم می‌رساندجلسه مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده این تعاونی درروزچهار شنبه۱۴۰۰/۱۱/۱۳رأس ساعت ۱۶ در محل نمازخانه دبیر ستان شهیدعلمی واقع در بلوار امام علی(ع) برگزارمی گرددهرعضو می تواندوکالت سه نفردیگررا داشته باشد دفتر شرکت واقع در خیابان صدف روبروی مسکن مهر از ساعت ۱۵ تا ۱۷ شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۹جهت تاییدوکالت نامه هاتعیین می گردد ضمنا کلیه کسانی که تمایل به کاندیداتوری سمت هیئت تصفیه را دارندظرف مدت یک هفته از تاریخ انتشار دعوتنامه مدارک خودرا تحویل نمایند.

دستور جلسه
۱ـ استماع گزارشات هیات مدیره وبازرسین
۲- استماع وتصویب تراز مالی ۹۹
۳- تصویب بودجه تسویه منتهی به سال ۱۴۰۰
۴- انتخاب مدیران وناظر تصفیه
۵- تصویب پاداش هیات مدیره وبازرسین

هیئت مدیره تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن ۱۴۰۰۵۷۹۷۷/ش

دعوتنامه مجمع فوق العاده شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن نوبت سوم

بدین‌وسیله به اطلاع کلیه‌ی اعضای محترم شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن می‌رساند مجمع فوق العاده این تعاونی درروز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۱۳ که رأس ساعت ۱۵ در محل نمازخانه دبیرستان شبانه روزی شهیدعلمی برگزارمی‌گرددشرکت فرماییدهر شخص می‌تواند وکالت ۳ نفر را جهت شرکت در جلسه داشته باشد دفتر شرکت واقع درخیابان صدف درروزهای دوشنبه هر هفته ازساعت ۱۵ الی ۱۶/۳۰جهت تاییدوکالت نامه ها تعیین می گرددیا بامدیر عامل به شماره همراه ۰۹۱۵۱۳۶۰۳۰۷ تماس بگیرید

دستور جلسه : ۱ـ موافقت با انحلال شرکت

هیئت مدیره تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن ۱۴۰۰۵۷۹۷۵/ش