

مرگ خاموش ضریب هوشی

تحقیقات روان شناسی نشان داده که وقتی انسان هیجان زده (چه مثبت و چه منفی) می شود، عقل و خرد او به یک سوم افت پیدا می کند؛ برای مدیریت هیجانات چه کنیم؟



دکتر الناز علوی | متخصص روان شناسی



یکی از مهم ترین مهارت های زندگی، کنترل هیجانات است. فراز و نشیب های زندگی باعث می شود گاهی خوشحال شویم و گاهی ناراحت و عصبی. تجربه این هیجانات طبیعی است اما آن چه نباید مورد غفلت قرار بگیرد، مدیریت آن است. تحقیقات روان شناسی نشان داده که وقتی انسان هیجان زده می شود، عقل و خرد او به یک سوم، افت پیدا می کند(چه مثبت و چه منفی، چه عاشق و چه عصبانی، پر از خشم و نفرت یا محبت افراطی و...)، یعنی اگر ما ۱۸۰ درجه IQ (ضریب هوشی) داشته و جزو نوابغ باشیم، وقتی هیجان زده شویم، ضریب هوشی مان به ۶۰ می رسد(ضریب هوشی طبیعی ۱۰۰ است) و این یعنی، مرگ ضریب هوشی! خوشسردی، آرامش و متانت و تصمیم نگرفتن در لحظه های خشم و عصبانیت یا عشق ز زیاد، راه درست زندگی کردن و موفق و خوشبخت شدن است. در ادامه، چند نکته درباره کنترل هیجانات مطرح خواهد شد.

چرا مدیریت هیجانات مهم است؟

مهارت مدیریت هیجانات، فرد را قادر می کند تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تاثیر آن ها را بر رفتار بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. بسیاری از مشکلات بین فردی مثل دلخوری ها، درگیری ها و حتی خودکشی و قتل در پی کنترل نکردن هیجان های منفی رخ می دهند. هرچند ممکن است افراد پس از فرونشستن هیجان شان از رفتار خود پشیمان شوند اما به قول معروف یک چینی بند زده هیچ گاه مثل اول نمی شود و آثار شکستگی بر آن باقی می ماند. به طور مثال عصبانی شدن آسان است و همه می توانند عصبانی شوند اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به

چیدمان

ایده‌های ارزان و طلایی برای چیدمان میز تلویزیون

گاهی با خرید چند وسیله ساده و ارزان یا حتی رنگ‌آمیزی یک فضای کوچک می‌توانید به راحتی دکوراسیون خود را تغییر دهید. یکی از این تغییرات، دکوراسیون میز تلویزیون است. با چند ایده جذاب برای دکوراسیون اطراف میز تلویزیون می‌توانید حس و حال خانه‌تان را تغییر دهید. البته برخی از این ایده‌ها با هزینه و بودجای کم هم قابل اجراست.

میز تلویزیونی را انتخاب کنید که از تلویزیون بزرگ‌تر باشد

به دنبال خرید میز تلویزیونی باشید که پهن‌تر از صفحه تلویزیون شما باشد. پایه تلویزیون عریض‌تر به تعادل صفحه نمایش کمک می‌کند. یک پایه خیلی کوچک می‌تواند زیبایی دکوراسیون تلویزیون را به هم بریزد و اتاق را اخالی نشان دهد.

از میز تلویزیونی استفاده کنید که کنش‌داشته‌باشد این روزها در بیشتر خانه‌ها تجهیزاتی مانند کابل و مودم وای‌فای یا دستگاه‌های الکترونیکی دیگری به چشم می‌خورد، اما لازم نیست همه آن‌ها جلوی چشم باشد. یک میز تلویزیون با داشتن فضای اضافی مانند قفسه یا کشو می‌تواند به شما در پنهان کردن آن‌ها کمک کند.

قفسه کتاب وصل کنید

برای داشتن ظاهری متعادل، می‌توانید از قفسه‌های کتاب متناسب در دو طرف تلویزیون استفاده کنید. استفاده از قفسه‌های کتاب در دو

حوصله گردش رفتن با خانواده‌ام را ندارم

پدری هستم دارای یک فرزند ۵ ساله. قدیم خیلی رفیق باز بودم ولی پشیمان هستم. مشکلم این است که می‌خواهم در سال جدید، بیشتر با خانواده‌ام به گردش بروم ولی حوصله‌اش را ندارم. نمی‌توانم دل به زندگی زن و شوهری ام بدهم. حوصله این را هم که در خانه بمانم ندارم. چه کنم؟

دکتر حسین معزایی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه



مخاطب گرامی، متأسفانه بسیاری از مردان تصور می‌کنند ازدواج مساوی است با خداحافظی از همه دوستان، در حالی که این گونه نیست و با ازدواج فقط ماهیت روابط با دوستان تغییر می‌کند. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

مسئولیت‌تان را در قبال خانواده‌تان بپذیرید

نکته حائز اهمیت در دوره بعد از ازدواج، مدیریت صحیح روابط با دوستان مجرد و دوستان خانوادگی است که ظاهراً شما در این زمینه عملکرد قابل قبولی نداشته‌اید و هم اکنون شایسته است با دیدن ویژگی‌های مثبت

که با حالت بی‌هیجانی فرق دارد. از نظر برخی هیجان تغییرات جسمی و روان شناختی است که مستقیم به دنبال ادراک یک واقعیت تحریک کننده حاصل می‌شود.

انواع هیجانات

رایج‌ترین هیجان‌هایی که مادر زندگی تجربه می‌کنیم، عبارتند از: خشم و ترس، عشق و محبت، تنفر، امید و ناامیدی، اضطراب، احساس حقارت، غرور، غم و اندوه، شادی، تعجب، شرم و پشیمانی.

۴ راهکار مدیریت هیجانات

حالا سوال این است که برای مدیریت و کنترل هیجانات باید چه کنیم؟

۱ سعی کنید هیجانات‌تان را بشناسید

شناخت هیجانات بخش مهمی از کنترل آن‌را شامل می‌شود. در نظر بگیرید وقتی در یک موقعیت کسی به شما می‌گوید: «تو الان عصبانی هستی» و شما پاسخ می‌دهید: «نه، به هیچ وجه»، در حالی که رگ‌دنتان بالا زده و صورت‌تان از شدت خشم سرخ شده است، گویا از هیجان منفی خودتان آگاه نیستید یا اگر آگاه هستید دیگر قادر به کنترل آن نیستید.

۲ به هیجانات خود اجازه ابراز بدهید

ساده‌ترین راه برای بروز هیجانی مانند خوشحالی، خندیدن است. حتی اگر تنها هستید گاهی می‌توانید مطلب خنده داری بخوانید و بلند بخندید. اگر غمگین هستید، سعی کنید درباره موضوعی که باعث ناراحتی‌تان شده است با کسی صحبت و حتی در حضور او گریه کنید و گاهی می‌توانید احساساتی مانند خشم را در یک فعالیت مانند کار یا ورزش تخلیه کنید.

۳ گاهی احساسات خود را یادداشت کنید

این کار نوعی ابراز وجود برای بیان احساس است. نوشتن احساسات نه تنها راهی برای تخلیه آن است؛ بلکه فرصتی برای یافتن راه حل درباره احساسات منفی هم ایجاد می‌کند.

۴ فنون کنترل هیجانات منفی را بیاموزید

هیچ فردی نمی‌تواند بگوید که هیجانات منفی را تجربه نمی‌کند. طبیعی است که ما به خاطر اتفاقاتی که پیرامون مان می‌افتد ممکن است هیجانات مختلفی را تجربه کنیم اما این که چطور با آن مواجه می‌شویم به آموختن نیاز دارد. تحقیق و مطالعه در این باره و مراجعه به مشاور، کمک زیادی به شما در این مسیر خواهد کرد.



اطراف تلویزیون را با لوازم جانبی تزئین کنید

می‌توانید از لامپ‌ها، دیوارکوب‌ها و فانوس‌ها استفاده کنید. آن‌ها را در همان ارتفاع و با فاصله مناسب از تلویزیون آویزان کنید تا تقارن ایجاد شود.

بالای تلویزیون خود شلف نصب کنید

گذاشتن شلف‌راه بسیار خوبی برای تزئین است و چشم را به سمت بالا می‌کشد، زیرا وقتی تلویزیون خاموش است، تمرکز از تلویزیون خارج می‌کند. می‌توانید یک قفسه یا شلف را که پهن‌تر از تلویزیون‌تان است، بالای آن آویزان کنید.

برای نوشتن این مطلب از «تابناک» کمک گرفته‌شده‌است

اهداف‌تان را مشخص کنید

برای این منظور فهرستی از اهداف‌تان را بنویسید و بر اساس اولویت دستیابی، آن‌ها را مرتب کنید. سپس به طور دقیق و واضح هر یک از اهداف را با دلایل منطقی توضیح دهید. در این مرحله شایسته است اهداف‌تان را بر مبنای واقعیت‌های موجود و توانمندی‌های خود مشخص و از آرزمان گرایشی افراطی و خیال‌پردازی خودداری کنید.

جنبه‌های مختلف زندگی‌تان را بشناسید

علاق، مسئولیت‌ها، توانمندی‌ها و نیازمندی‌های خود را بشناسید و نگذارید آن‌ها کنترل شما را به دست بگیرند. البته لازم است باز هم یادآوری کنم در بررسی علایق و نیازهای خود همواره واقع بین باشید و آن‌ها را بر اساس توانمندی‌های واقعی خود در زمینه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... مشخص کنید. با شناسایی این جنبه‌ها می‌توانید در مواقع لزوم به آن‌ها بپردازید.

۸ توصیه «فوربس» به کارمندان تازه کار



هر چند وقت یک بار، یک عضو جدید گروه، مدیر مجموعه را شگفت‌زده می‌کند و تحسین او را بر می‌انگیزد. این کارمندان جدید و تازه‌کار گاهی به این دلیل که با اشتیاق به یک پروژه مهم وارد می‌شوند، بازخوردهای مفید خود را درباره یک فرایند ناکارآمد به اشتراک می‌گذارند یا حتی به سادگی پرسش‌های بزرگی می‌پرسند و راه‌های خلاقانه‌ای برای تحت تأثیر قرار دادن مدیر خود و تثبیت سریع خود در موقعیت‌های جدید پیدا می‌کنند. اعضای شورای کارآفرینان جوان نشریه فوربس به عنوان رهبران کسب و کار، در طول سال‌ها افراد جدید زیادی را به گروه‌ها وارد و آن‌ها را استخدام کرده‌اند. آن‌ها روش‌های مؤثری را که دیداند کارمندان جدید برای پرش مستقیم به نقش‌های جدید خود از آن استفاده می‌کنند، پیشنهاد کرده‌اند:



۱ سعی کنید پیش‌های جدید و متفکرانه

ارائه کنید|اعضای جدید گروه که متفکرند و دیدگاه‌های جدیدی با خود برای شرکت به ارمغان می‌آورند، همیشه از سایرین متمایز می‌شوند.

۲ آن‌چهارا که انجام می‌دهید، مستند

کنید|تجربه نشان داده است یک عضو جدید گروه که همه کارهای گروه را مکتوب و مستند می‌کند، تأثیر خوبی از خود به جامی گذارد.

۳ در انجام وظایف خارج از مسئولیت شما

کمک کنید|یک مدیر هرگز عضو جدیدی را که خارج از محدوده وظایفش مسئولیت‌های بیشتری بر عهده می‌گیرد، فراموش نمی‌کند.

۴ دانش خود را با دیگران به اشتراک

بگذارید|معمولاً افراد به اشتباه تصور می‌کنند که اگر دانسته‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذارند برتری نسبی خود را از دست می‌دهند در حالی که قضیه برعکس است و این کار از توانمندی بالای آن‌ها حکایت خواهد داشت.

۵ در فرصت‌های آموزشی شرکت کنید|اگر

می‌خواهید مدیر خود را تحت تأثیر قرار دهید، در همه برنامه‌های آموزشی شرکت کنید و در جلسات آن‌ها، فعالیت‌نه پرسش‌های خود را مطرح کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک۰۹۲۰۰۹۹۹ و تلگرام۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶

✳️رکوردهای خلیل عقاب خیلی عجیب و جالب بود. چقدر حیف که من تازه شناختمش، یعنی وقتی که فوت کرد! تا قبلش حتی اسمش رو هم نشنیده بودم.

✳️چند وقت پیش پیامک دادم که در صفحه سلامت درباره بیماری نونان کارکنین ما خبری نشد. پزشکان می‌گویند فرزندم به این بیماری مبتلا شده اما اطلاعاتی درباره‌اش ندارم. آیا قابل درمان است؟

✳️از صفحه سرگرمی، بابت چاپ سودو کوهای سخت و منطق دار متشکرم.

✳️این آقایی که در صفحه اول زندگی‌سلام درباره‌اش نوشتین، چه جوری فیل ۲ تری رو بلند کرده؟ من نمی‌فهمم که چه جور ی یک

وزنه بردار تهنش ۴۰۰ کیلو وزنه می‌زنه، بعد ایشون ۲ تن رو بلند کرده!

✳️مطلب «از دواج‌های ممنوعه» بسیار خوب بود. دختر و پسر ها اگر به آن‌ها توجه داشته باشند، از مشکلاتی که باعث طلاق می‌شود، پیشگیری کرده‌اند.

✳️در زندگی‌سلام درباره تنوهم بنویسین. تقریباً همه بازیکنان دربی، روی بدن و پاها و دست‌شان تنو داشتند. متأسفانه این بازیکنان برای بعضی نوجوانان و جوانان، الگو هم هستند و باید بیشتر مراقب خودشان و رفتار هایشان باشند. ✳️پرواز ابدی خلیل عقاب بسیار تلخ بود و ناراحت شدم. در زندگی‌سلام خواندم که روزهای آخر عمرش را در کانکس بوده و بیشتر ناراحت شدم. ✳️در باره مطلب «چند اشتباه کوچک اما تأثیرگذار در پخت ماکارونی» می‌خواستم بگم که برای خوشمزه‌تر شدن ته‌دیگ ماکارونی هم راهکار بدین.

تعداد ۲ برگ سفته به شماره های ۸۷۸۷۵۰ و ۸۷۸۷۴۹ (بانک ملی) بنام سکینه ارضی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۰۱۲۰۲۰۳۳۹

برگ سبز و سند کمپانی پراید SE1۳1 مدل ۱۳۹۷
به شماره انتظامی 42 ایران 739۰81 و شماره شاسی NAS411100J1085200 و شماره موتور M13/6055116 و بنام علی ابراهیمی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۰۱۲۰۲۰۳۳۲

برگ سبز و سند سواری یزو پارس مدل ۹۵ به شماره پلاک ۷۴ ایران ۹۴۱ و شماره موتور 164B0099683 و شماره شاسی 731312 NAAN11FEGH731312 و نام وحید رضا خاتونی مقدم به شماره ملی ۰۹۲۲۱۲۷۰۰۴۳ مفقود و فاقد اعتبار است.
۰۱۲۰۲۰۳۳۵۰

برگ سبز و سند مالکیت سواری سایپا مدل ۹۴ به شماره پلاک ایران ۴۲-۷۵۱م۶۳ و شماره موتور ۵۳۲۱۴۸۱ و شماره شاسی NAS421100F1179963 به نام فاطمه پور عبدالحی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۰۱۲۰۲۰۳۳۵۰

برگ سبز و سند کمپانی سواری یزو ۴۰۵ مدل ۹۰ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۷۸۳ و ۵۱ و شماره موتور ۱۲۴۹۰۲۱۰۵۵۶ و شماره شاسی NAAM01CA6CE379913 و نام حسین صالحی پور به شماره ملی ۰۸۴۰۱۱۸۹۰۲ مفقود و فاقد اعتبار است. ۰۱۲۰۲۰۳۳۴۰



زندگی‌سلام
ساشیه
۵ اردیبهشت ۱۴۰۲
۴ شوال ۱۴۴۴
۱۵ آوریل ۲۰۲۳
شماره ۲۴۱۵

خانواده و مشاوره