چالش‌های دیدن نیمه پُر لیوان

از قدیم شنیده‌ایم که گفتند «فقط نیمه خالی لیوان را نبینید» اما هیچ‌وقت از راهکارهایی که باعث دستیابی به این رویکرد می‌شود صحبت نکرده‌اند

دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

شاید همین ابتدا بپرسید وقتی لیوانی تا نصفه خالی است، چرا باید خود را فریب داد و تصور کرد که پر است؟ شاید هم در مواجهه با مشکلات، بارها به خودتان گفته باشید من آدم کم توانی هستم که نمی توانم نیمه پر لیوان را ببینم. تقریبا همه ما از قدیم شنیده‌ایم که گفتند «فقط نیمه خالی لیوان را نبینید» اما هیچ‌وقت از راهکارهایی که باعث دستیابی به این رویکرد می‌شود، صحبت نکرده‌اند. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

۱ پذیرش مشکلات

گام اول در مواجهه با مشکلات برای دیدن نیمه پر لیوان، پذیرش آن‌هاست. ما باید قبول کنیم که بسیاری از مشکلات، فارغ از علت و ریشه‌شان، فعلا وجود دارند. این پذیرش به معنای تسلیم شدن نیست، به این معناست که شرایط را باید به صورت معقول، نه خیلی بدبینانه و نه خیلی خوش بینانه، بررسی و سپس راهکارهایی برای کاهش آثار منفی آن پیشنهاد کرد.

۲ از خودتان نپرسید «چرا من؟»

گام دوم پس از غصه خوردن برای اتفاق پیش آمده، بررسی راهکارهای موجود است. بیکار نشستن و به خود و دیگران ایراد گرفتن هیچ مشکلی را حل نمی کند. در این مرحله باید از پرسیدن سوال خطرناک «چرا من؟» به شدت اجتناب کرد. وقتی به دنبال یافتن دلیل برای مشکلات خود هستید، انرژی روانی خود را هدر می‌دهید پس وقت و انرژی خود را برای یافتن چرایی اتفاقات هدر ندهید. با این فکر که این مشکل فقط برای من پیش آمده است، انگیزه‌های خود را خاموش نکنید. همان گونه که از کلمه اتفاق پیداست، چیزی است که به صورت تصادفی بروز کرده است.

۳ آب ریختن در نیمه خالی!

گام سوم در مواجهه با مشکلات، ریختن آب در لیوان نیمه خالی است! برای روشن شدن موضوع، باید یک مثال بزنم. متاسفانه برخی از کارفرمایان از شرایط اقتصادی کشور و بیکاری، سوءاستفاده و با پرداخت دستمزدهای کم، اقدام به استخدام می کنند و متاسفانه باز برخی همان حقوق ناچیز را هم پرداخت نمی کنند چون از وجود نیروی کار جایگزین اطمینان دارند. در این شرایط است که شما حتی اگر شده یک قطره آب باید به لیوان اضافه کنید یعنی برای تغییر شرایط تلاش کنید. بحران اقتصادی فعلی جامعه متاسفانه بیش از آن که بر اقتصاد تاثیر داشته باشد، بر روح و روان مردم موثر افتاده و جو ناامیدی شدیدی در جامعه تکثیر شده است. این ناامیدی نباید باعث دست برداشتن از تلاش بیشتر شود.

برای مثال آموختن مهارت‌های جدید به نوعی افزودن آب به لیوان نیمه خالی است که باید به آن توجه کرد.

۴ تقلیل پیشرفت

گام بعدی پس از انجام حتی یک کار کوچک، تنظیم مجدد خواسته‌ها و اهداف است. بیشتر مردم کشور ما دوست دارند یک شبه ثروتمند شوند و بقیه عمر را در رفاه استراحت کنند! این تفکر فقط به جامعه‌ای دلال محور ختم می‌شود. در حالی که هیچ چیزی بدون تلاش حاصل نمی‌شود. تنظیم مجدد اهداف بسیار مهم است. اگر قرار بوده در شرایط عادی دو پله صعود کنید، در شرایط فعلی آن را به یک پله تقلیل دهید. تاکید روی اهداف قبلی که در شرایطی متفاوت تدوین شده بودند، فقط احساس ناکامی و موفق نشدن به شما می دهد. قابل درک است که به دلیل اجبار به کاهش اهداف، غمگین باشید اما بسیاری از متغیرها در کنترل ما نیست.

۵ تقویت مهارت مسئولیت پذیری

در آخر هم باید گفت که در مشکلات باید به خداوند توکل کرد اما این توکل به معنای بی حرکتی و بی عملی نیست. با تقویت مهارت مسئولیت پذیری، من برای رسیدن به اهدافم تمام تلاش خود را می کنم و نتیجه را که در اختیار من نیست و به عوامل بسیاری ربط دارد به خداوند واگذار می کنم. بنابراین در صورت نرسیدن به نتیجه دلخواه یا دوباره از اول تلاش می کنم یا مسیر خود را تغییر می دهم.

بانوان

اصول کاربردی کردن فضای ورودی خانه

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

ورودی خانه از آن فضاهایی است که تمام اعضای خانه از آن استفاده می کنند و معمولا محل قرار گرفتن وسایلی چون کلید، کفش‌ها و بقیه مواردی است که افراد در طول روز به آن احتیاج دارند. اما معمولا این فضا همیشه شلوغ و غیر کاربردی است. در ادامه چند پیشنهاد برای سازمان دهی و کاربردی کردن بیشتر ورودی خانه به شما خواهیم داد.

سینی‌های فلزی

در هر خانه‌ای سینی‌های بلا استفاده فلزی وجود دارد و هر خانمی نمی داند از این سینی‌ها چه استفاده‌ای کند. به شما پیشنهاد می کنم از این سینی‌های بزرگ برای قرار دادن کفش‌هایتان استفاده کنید و آن‌ها را به محلی برای قرار دادن کفش‌هایتان تبدیل کنید.

ایجاد کمد

داشتن کمد در ورودی برای کاربردی کردن فضا، حکم معجزه را دارد پس سعی کنید در ورودی خانه هر طور که شده یک کمد تعبیه کنید این کمد می‌تواند محل قرارگیری وسایل و لباس‌هایی باشد که شما در طول روز زیاد از آن‌ها استفاده می کنید.

قلاب‌های جادویی

به در کمد خود چند قلاب بچسبانید و شاهد جادوی این قلاب‌ها در سازمان دهی فضا باشید. شما می‌توانید از این قلاب‌ها وسایل روزمره خود را آویزان کنید و دسترسی راحت‌تری به آن‌ها داشته باشید.

سبدهای پارچه‌ای

برای هر یک از اعضای خانواده، یک سبد پارچه‌ای در نظر بگیرید. می‌توانید روی هر سبد اسم فرد را بنویسید یا سبدهایی با رنگ‌های مختلف انتخاب کنید تا برای اعضای خانواده قابل شناسایی باشد. هر فرد می‌تواند وسایل خود را درون سبد خودش بگذارد تا وسایل افراد با هم اشتباه نشوند و راحت‌تر بتوان آن‌ها را پیدا کرد.

سطل چترها

با سرد شدن هوا و احتمال بارندگی و برف، معمولا همه افراد خانواده از چتر استفاده می کنند اما به محض رسیدن به خانه نمی‌دانند با چتر خود چه کنند. برای همین یکی از فضاهای مورد نیاز برای هر خانه‌ای در فصول سرد، داشتن محلی برای قرار گیری چترهاست. به شما پیشنهاد می کنم، یک سطل ترجیحا فلزی برای قرار گرفتن چترها انتخاب کنید و آن را در ورودی خانه بگذارید تا اعضای خانواده برای گذاشتن چتر خود در جای مناسب گیج نشوند.

داده تصویری

پسر ۵ ساله‌ام اختلال دزدی بیمار گونه دارد؟

پسری ۵ ساله دارم که بعضی اوقات، وسایل دیگران را یواشکی برمی دارد و می گوید یک کمی با آن بازی می کنم و بعدش به صاحبش برمی گردانم. گاهی هم وسایل بچه‌های دیگر را به خانه‌مان می‌آورد. یک نفر بهم گفته که ممکن است به اختلال دزدی بیمار گونه مبتلا باشد. چه کنم؟

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، پسر شما ۵ ساله است و هم اکنون، مرحله کودکی اول را می گذراند. او هنوز نه مفهوم مالکیت را درک می کند و نه به مرحله بلوغ اخلاقی رسیده است که قبح برداشتن اموال دیگران را بفهمد! پس در این سن، برداشتن وسایل دیگران بیشتر جنبه کنجکاوی دارد نه ابتلا به یک اختلال روان‌شناسی. نکته دیگر این که کودک پنج ساله، مرزهای مالکیت را نمی شناسد و اطلاق دزدی به کار این گونه کودکان، مناسب نیست. در این بین باید توجه داشت در کودکی اول، آموزش مستقیم و رسمی کودک به خصوص در زمینه مفاهیم اخلاقی توصیه نمی‌شود.

با دوره کودکی اول آشنا شوید

کودکی اول، مرحله‌ای از رشد است که کودک بی تعادل و عمده رفتارهایش از روی کنجکاوی است و باید آموزش و تادیب در این مرحله غیر مستقیم باشد چون کودک هنوز آمادگی فراگیری مستقیم را ندارد. برای این که در کودکی اول و دیگر مراحل رشد، رفتار نامناسبی در کودک پایدار نشود، ضروری است والدین واکنش یکسان و وحدت رویه داشته باشند. در این صورت، رفتار کودک از انسجام بیشتری برخوردار می‌شود و تاثیر تربیتی این گونه والدین محسوس‌تر است. در کودکی اول، کودک بیشترین انرژی را برای شناسایی محیط و برقراری ارتباط با اشیا و اطرافیان صرف و لحظه‌ای رشد و تجربه کسب می کند. والدینی که دغدغه تربیتی دارند، باید فضای امنی برای کودک فراهم و بیشتر از تشویق و کمتر از تنبیه استفاده کنند.

او باید متوجه خطا بودن رفتارش بشود

کودک شما رفتارهایی را تکرار می کند و ادامه می دهد که به خاطر آن رفتارها اعم از خوب یا بد، توسط والدین یا اطرافیان تشویق می‌شود و این تشویق حتی در حد یک لبخند به تقویت آن رفتار، منجر می شود. بنابراین کودکان، رفتاری مانند برداشتن وسیله دیگران را صرفا از روی کنجکاوی انجام می دهند و به طور قطع، این رفتار مورد تایید والدین نیست پس در مواجهه با این رفتار کودک، بی تفاوت بودن یا لبخند زدن، کودک را در تداوم این رفتار مصمم می کند و متوجه خطا بودن رفتارش نمی شود.

به هیچ‌وجه به او نگویید دزد

یک اخم و در حضور کودک، وسیله را به جای اولش برگرداندن و تذکری مطابق با فهم کودک دادن، به تدریج کارساز خواهد بود. در ضمن، حذف رفتارهای نامطلوب کودک در مرحله کودکی اول، باید با توجه به ویژگی های این دوره باشد و والدین آگاهی داشته باشند که هنوز کودک با مفاهیم اخلاقی مثل دروغ، دزدی یا مالکیت و ... آشنا نیست و نمی توانیم این گونه واژه‌ها را به کودک نسبت دهیم ولی مجاز هم نیستیم در برابر رفتارهای نامتعارف کودک، بی تفاوت باشیم. همچنین نباید مضطرب شویم و به شیوه نامتعارف با کودک برخورد کنیم. هرگونه اصلاح رفتار و به طور کلی تادیب کودک در کودکی دوم (۶ تا ۱۲ سالگی) توصیه می‌شود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره فردی که در صفحه اول زندگی سلام با او مصاحبه کردید و گفته کدام جوان امروزی حاضر است مثل من با دوچرخه شروع کند؟ می‌خواستم بگم من حاضرم به شرطی که آن‌قدر پول داشته باشم تا بتوانم یک دوچرخه بخرم!

*در صفحه سلامت از کرونای امیکرون هم مطلب بزنین. شایعات زیادی در شبکه‌های اجتماعی درباره‌اش وجود دارد.

*آزار جنسی پسران، مسئله‌ای است که باید ابتدا آمار رسمی درباره آن اعلام و سپس برای حل مشکل، برنامه‌ریزی شود اما متاسفانه هیچ‌وقت به این مسئله پرداخته نمی‌شود.

*یکی از عجیب‌ترین مطالب چاپ شده در زندگی سلام، همین مطلب «عجیب‌ترین اختراعات ۲۰۲۱» بود. وقتم هدر شد با خواندنش.

*زندگی سلام روز دوشنبه مورخ ۱۵ آذر، خیلی خوب بود و مطالب جذابی داشت. می خواستم ازتون تشکر کنم.

*زندگی سلام، درباره پرونده «این دوچرخه حرف‌های ناگفته زیادی دارد!»، می خواستم بگم که قدیمی‌ها واقعا آدم‌های پرتلاشی بودن ولی نباید با جوان‌های امروزی مقایسه شوند.

*مطالبی شبیه به تربیت فرزند نابغه با لیوان و حبوبات را بیشتر چاپ کنین. کلا برای تربیت فرزند با هوش و خلاق، بیشتر مطلب بذارین.

*در زندگی سلام از فشار روانی که افزایش قیمت دلار و طلا بر جوانان، پدر و مادرها و ... می‌آورد هم بنویسید.

*شوخکی صفحه سرگرمی رو خوندم، یک ربعه دارم از شدت خنده، فرش رو گاز می‌گیرم! خخخخ.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

سند کمپانی وسند انتقالی وبرگ سبز پراید به شماره انتظامی ۷۴-۴۴۸ط۲۵ وشماره موتور ۲۳۳۴۱۰۱ وشماره شاسی S1412287716728 به نام ابوالفضل بحرودی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۵۴۹/ش

برگ سبز و کارت خودرو جک S5 مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۵۸۷ و ۴۷ ایران ۵۷ به شماره موتور HFC4GA3.1DF3039498 **به شماره شاسی** NAKSH7316GB114397 **به نام محسن میرزایی مفقود وفاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۰۵۰۵۳۷/م

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ سفید مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۶۸ م ۲۸ به شماره موتور ۴۴۷۳۳۹۴ به شماره شاسی S3412290375299 بنام اشکان راد سیاهدشت مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۰۶۳۴/م

برگ سبز خودرو هیوندای گرنجور مدل ۲۰۱۲ سفید- روغنی به شماره انتظامی ۴۲-۷۲۴ ق ۳۴ به شماره موتور G6DEBA797726 **به شماره شاسی** KMHFH41HBCA115048 **بنام حمیده سربرجی مفقود شده و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۰۵۰۶۱۱/م

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱ سایپا مدل ۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۲۲ و ۷۸ به شماره موتور ۳۹۶۷۱۶۳ به شماره شاسی S3412290860861 بنام سهراب امیری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۰۵۹۹/م

برگ سبز و کارت خودرو و برگ سبز و بیمه و گواهینامه کامیون مایلر ده چرخ مدل ۸۷ رنگ نارنجی روغنی به شماره انتظامی ایران ۴۲-۱۲۱ ع ۷۱ به شماره موتور ۳۳۵۹۳۲۱۰۱۰۸۲۸۸ به شماره شاسی ۳۷۴۳۵۵۱۶۶۰۹۹۴۶ بنام وحید عزیزی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۰۶۲۰/م

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۹۵۵ و ۲۷ ایران ۱۲ به شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۶۲۱۹۹ و شماره شاسی NAAA36AA19G807619 **به نام سعید عطار سیس آباد مفقود وفاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۰۵۰۵۵۷/م

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ SE مدل ۹۵ به شماره پلاک ایران ۷۴-۹۴۶ ب ۵۳ به شماره موتور M13/5689060 **به شماره شاسی** NAS411100G3603049 **بنام آسیه قهرمانی معینی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۰۵۰۵۱۸/م

برگ سبز، سند کمپانی پراید ۱۳۱ SE مدل ۹۵ به شماره پلاک ایران ۷۴-۴۹۶ ب ۶۱ به شماره موتور ۱۲۴K۱۰۵۹۷۱۱ وشماره شاسی ۷۵۶۵۴۱ به نام علی نادی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۶۰۶/ش

سند کمپانی، برگ سبز، کارت و بیمه خودرو نیسان آبی به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۴۱ هـ ۵۷ به شماره شاسی ۰۷۳۴۵۸ به شماره موتور ۴۲۹۶۹۹ تیپ ۲۴ زامیاد مدل ۱۳۷۱ مفقود و فاقد اعتباراست ۱۴۰۰۵۰۴۹۱/م

برگ سبز خودرو و سند کمپانی و کارت خودرو تیبا سفید به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۳۷ هـ ۲۹ صندوق دار دوگانه مدل ۱۳۹۶ به شماره موتور M158475967 **به شماره شاسی** NAS812100H5761403 **بنام مهناز فرزان فر مفقود شده و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۰۵۰۴۷۴/م

اینجانب سیدمجید علوی پورسینی مالک خودرو سواری پژو آردی بشماره انتظامی ایران ۳۶-۶۳۹ ص ۵۴ مدل ۸۲ به شماره شاسی ۸۲۱۰۲۶۸۸ و شماره موتور ۲۲۳۶۸۲۰۲۶۸۰ به علت فقدان اسنادفروش سندکمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۵۰۶۲۱/م

اینجانب اکبر مهدوی مالک خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۸۵ دوگانه کارخانه به شماره انتظامی ۳۲۷ ص ۱۲ ایران ۱۲ به شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۵۲۴۷۸ و شماره شاسی ۱۳۱۰۴۳۰۶ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی و سند قطعی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است . لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۵۰۵۶۳/م

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای مهدی امرودی با ارائه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت یکصد و پنجاه وهفت ده هزارم دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ۳۶فرعی از۶۳ فرعی از ۲- اصلی بخش ۷ چناران به علت جا به جایی مفقودشده است و برابرسیستم جامع املاک تمامت مورد نظرذیل دفتر الکترونیک شماره ۱۳۹۹۲۰۳۰۶۰۰۹۰۱۶۹۴۵ ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۰۵۵۱۱۸ بنام مهدی امرودی ثبت و سند صادرو تسلیم گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد . استناد ماده ۱۲۰ ایین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد

رئیس ثبت اسناد و املاک چناران
مرتضی ولایتی
۱۴۰۰۵۰۶۱۰/ش