نکته

چگونه خشم خود را کنترل کنیم

زهرا خالقی‌صفا

■ خشم یکی از احساسات ناخوشایندی است که همه افراد در موقعیت‌های مختلفی آن را تجربه کرده‌اند و گاهی به دلیل بروز بیش از اندازه خشم، کاری کرده‌اند که برایشان گران تمام شده. روان‌شناسان برای آنکه افراد بتوانند در موقعیت‌های سخت و دشوار خشم خود را کنترل کنند، چندین راهکار توصیه کرده‌اند که در زیر به آنها اشاره می‌شود.از کلمات و جملاتی که باعث آرامش می‌شوند، مانند: «سخت نگیر»، «آرام باش»، «درست می‌شود» و... استفاده کنید. همچنین سعی کنید همراه با نفس‌هایتان از قوه تخیلتان استفاده کنید. موقعیتی را که در آن احساس راحتی می‌کنید، مجسم کنید. ورزش یوگا را فراموش نکنید. تمرین‌های یوگا باعث شل شدن ماهیچه‌ها و عضلات می‌شود و در نتیجه به آرامش رسیدن شما کمک می‌کند. این تمرین را روزانه انجام دهید چراکه اثر آن تمام روز با شما می‌ماند. عادت کنید هنگام عصبانیت و فشارهای روحی این تکنیک را به صورت خودکار انجام دهید.هنگام عصبانیت اولین چیزی را که به ذهن‌تان خطور کرد، بیان نکنید. به دقت به حرفی که قرار است بزنید، فکر کنید و در عین حال به صحبت‌های طرف مقابل گوش دهید. همیشه به یاد داشته باشید اولین راه که به ذهن‌تان می‌رسد، بهترین راه نیست.گاهی خشم و عصبانیت شما دلیلی کاملا منطقی دارد. با داد و بیداد نخواهید که موضوع را حل کنید. بلکه به دنبال راه‌حل مناسبی برایش باشید و در جوی صمیمانه و دوستانه موضوع را ختم به خیر کنید.در کنترل خشم‌تان صبور باشید. اگر بار اول و دوم نتوانستید، ناامید نشوید بلکه به تلاش خود ادامه دهید.

ارتباط بدون خشونت

برای اینکه افراد در ارتباط‌های شخصی، اجتماعی و عاطفی خود، تعاملی بدون خشونت داشته باشند، باید سه اصل را رعایت کنند:

-**قضاوت نکردن:** برای درک بهتر احساس طرف مقابل باید ابتدا خوب گوش کرد و صبور بود و قضاوت نکرد چراکه وقتی قضاوت می‌کنید، در مقابل نیز مورد قضاوت قرار می‌گیرید. در واقع ارتباطی که محبت را مسدود می‌کند، قضاوت است.

- **مشاهده بدون ارزیابی:** مشاهده بدون ارزیابی بالاترین تجلی هوش انسان است. وقتی مشاهده و ارزیابی با هم درآمیخته می‌شود، افراد مستعد شنیدن انتقاد خواهند بود.

- **بیان آسیب‌پذیری:** بیان آسیب‌پذیری می‌تواند اختلافات را حل کند. بین احساسات و تفکرات باید تمایز قایل شد.

گفت‌وگو با دکتر علیرضا شیری در زمینه تداوم نشاط در زندگی مشترک

دونده موفقی باشید

فرزانه نیکروح‌متین

عکس: امیر جدیدی، شرق

روان‌شناسان معتقدند بعد از هر ازدواج، زن و مرد با یک افت هیجانی روبه‌رو می‌شوند و عشق و صمیمیت میان آنها کم‌رنگ می‌شود که عدم توجه به آن در طولانی‌مدت باعث طلاق عاطفی یا زندگی خاموش می‌شود. امروزه طلاق عاطفی، بنیان خانواده‌ها را نشانه گرفته که باعث به زانو درآمدن تلاش‌های عاطفی طرفین برای بقای زندگی مشترک‌شان است و زن و شوهر بدون آنکه رسمی و قانونی از هم جدا شوند، عواطف خود را از هم دریغ می‌کنند و از یکدیگر روی برمی‌گردانند. ناگفته نماند که طلاق عاطفی یک پدیده تک‌عاملی نیست بلکه مجموعه‌ای از عواملی است که با هم منجر به زندگی خاموش می‌شود.

در زمینه راهکارهای جلوگیری از طلاق عاطفی و افزایش نشاط در زندگی مشترک با دکتر علیرضا شیری، مدرس دانشگاه صحبت کردیم که آن را در زیر می‌خوانید.

برگشت‌ناپذیر بودن ازدواج

دکتر شیری معتقد است تمامی پروسه‌هایی که منتهی به ازدواج می‌شود، دارای نقطه‌ای است به نام برگشت‌ناپذیری و انسان همیشه با هر مساله‌ای که برگشت‌ناپذیر باشد، مشکل دارد، چراکه دچار نوعی هراس می‌شود که شاید انتخاب‌های بهتری را داشته و آنها را از دست داده است که البته این نوع هراس بیشتر در مردها عیان می‌شود. البته ناگفته نماند کسانی که به بلوغ ازدواج رسیده‌اند، از این نقطه برگشت‌ناپذیری عبور کرده‌اند. دکتر شیری می‌گوید: در زمینه ازدواج ما با دو گروه از افراد روبه‌رو هستیم؛ گروه اول، شامل کسانی می‌شود که به دلیل شیفتگی‌های موقت، دلبری‌های کوتاه‌مدت و نیازهای جنسی ازدواج می‌کنند و برای آنها ازدواج در واقع مثل تاریخ قبل و بعد از هجرت است. این گروه، افرادی کوچک هستند که اغلب احساس می‌کنند اشتباه کرده‌اند و به دلیل فوبیای طلاق که از آن به‌نام پایان زندگی نام می‌برند، به زندگی کسالت‌آور خود ادامه می‌دهند. اما در مقابل با گروه دومی از افراد که ازدواج می‌کنند، مواجه هستیم که دارای بلوغ و مسوولیت‌پذیری در زمینه ازدواج هستند و وارد زندگی مشترک شده‌اند و بعد از اینکه ماه‌عسل که ما از آن به‌عنوان نماد شور و نشاط اولیه در زندگی نام می‌بریم، تمام می‌شود و با چهره‌های دیگری از ازدواج روبه‌رو می‌شوند مثل اینکه در نظر زن، مرد همیشه عنصر برنده و جنگجوی کامل است اما ممکن است در واقعیت زندگی مرد این‌گونه نباشد و مرد بعضی جاها ضعف‌هایش را هم وارد زندگی کند. اما این گروه در نهایت به دلیل شناخت مشکلات و مهارت‌ها سعی می‌کنند با ایجاد تداوم شور و نشاط ازدواج خود را پایدار نگه‌دارند.»

ترک‌های روی دیوار ازدواج

وقتی زن و مرد بعد از مدتی زیر یک سقف و در کنار هم زندگی می‌کنند، به اصطلاح بسیاری از روان‌شناسان فرافکنی‌های منفی آغاز می‌شود یعنی قشنگی‌ها دیگر دیده نمی‌شود یا اگر هم دیده شود، فروغ اوایل را نخواهد داشت و آنچه برای زن و مردم مورد توجه قرار می‌گیرد، زشتی‌هاست و وقتی افراد نتوانند مسایل و این زشتی‌ها را در زندگی هضم کنند، زندگی‌شان به سمت نابودی پیش می‌رود. ما می‌رسیم به این نقطه که «وقتی افراد نتوانند با مشکلات خود کنار بیایند، زندگی آنها تَرَک برمی‌دارد و بلد نیستند که آن ترک را ترمیم کنند. گوگل بال، زوج‌درمانی است که کتاب خوبی به نام «آخرین راه» نوشته و معتقد است ازدواج برای خیلی‌ها که دل‌شان را صابون زده‌اند، یک تصویر روتوش‌شده دارد و در واقع یک فریب دسته‌جمعی است منظور وی را من این‌گونه توضیح می‌دهم که وقتی ما می‌خواهیم برای مسافرت هتلی را رزرو کنیم، ابتدا عکس‌های آنها را در اینترنت می‌بینیم که هتل‌ها بسیار شیک و دارای اتاق‌های بزرگی هستند اما وقتی که وارد هتل می‌شویم، متوجه خطای شناختی خود می‌شویم که اتاق‌ها و هتل آن‌گونه که به ما نشان داده شده بود، نیستند در واقع تصویر ازدواج نیز یک تصویر روتوش‌شده است و تا آنجا که ممکن است جامعه و متخصصان باید در زمینه ازدواج افسون‌زدایی کنند و تصویر واقعی زندگی مشترک را با راه‌حل‌های مشکلات به جوان نشان دهند.»

آیا ازدواج منفعتی هم دارد؟

ازدواج و زندگی زناشویی به زن و مرد یک‌سری سودها و نفع‌هایی را می‌رساند که دکتر شیری آنها را به‌عنوان منافع واقعی ازدواج معرفی می‌کند:

۱- امنیت عاطفی: منظور، تعلق خاطر زن و مرد به یکدیگر است بدون اینکه نگران باشند رقابتی در میان است یا لازم باشد خود را برای جذب آن محبت خیلی لایق‌تر نشان دهند. **۲- پاداش اجتماعی:** شما که متاهل باشید خیلی بیشتر مورد احترام جامعه، کسبه، بانک‌ها و حتی سفارتخانه‌هایی هستید که می‌خواهند ویزای توریستی به شما دهند! در واقع جامعه کسی را وارد بازی‌هایش می‌کند که متاهل باشد. **۳- امنیت جنسی:** خیال زن و مرد آرامش دارد که در آغوش کسی است که متعلق به اوست و همزمان احساس متعلق بودن به دیگری را نیز انسان تجربه می‌کند **۴- پاداش‌های متافیزیکی:** تمامی ادیان و مذاهب از ازدواج به‌عنوان یک عامل حفظ ایمان نام می‌برند و ما نمی‌توانیم منکر این مساله شویم که آموزه‌های دینی ما احساس «من خوب هستم» روان‌شناسان را با ازدواج به ما می‌دهد.

دوری از طلاق عاطفی

امروزه آمارها نشان می‌دهد طلاق عاطفی در جامعه ایران دو برابر طلاق رسمی است که متاسفانه گریبانگیر جامعه شده. نداشتن عاطفه، محبت و خاموش شدن شعله‌های عشق، زندگی زناشویی را به ورطه نابودی کشیده است. دکتر علیرضا شیری، طلاق عاطفی را این‌گونه شرح می‌دهد: «ازدواج مانند دویدن در یک پیست «دو با مانع» است و وقتی که افراد گمان کرده باشند که ازدواج، دویدن در یک پیست صاف صد متر است، با دیدن موانع، شروع به نق‌زدن می‌کنند و در این هنگام است که ما می‌گوییم فاصله‌گیری عاطفی در حال رخ دادن است. افراد پس از ازدواج با یک افت هیجان روبه‌رو می‌شوند که شامل احساس ناکامی و گیرافتادگی است که موجب واکنش‌های اضطراب، بدخلقی و ناسازگاری می‌شود که البته این افت هیجانی بسیار طبیعی است و باید به زوج‌ها برای گذر از این موضوع و تداوم و افزایش نشاط در زندگی آموزش داد.»

راهکارهای افزایش نشاط پس از ازدواج

دکتر شیری برای ارتقای سازگاری و تداوم زندگی مشترک و مقابله با افت هیجانی راهکارهایی را ارایه داده است که در زیر خلاصه‌وار شرح داده می‌شود.

- **خلوت‌های یک‌نفره داشتن:** فردی که خلوت آشفته و به هم ریخته و مضطرب داشته باشد، برای همسرش نمی‌تواند کیمیاگری کند. وقتی زن و شوهر از درون و در خلوت‌های خود شاد نباشند، نمی‌توانند شادی را در طرف مقابل‌شان جست‌وجو کرده و زندگی شادی را فراهم کنند.

- **کشف کردن طرف مقابل:** افراد در رابطه باید مدام زندگی خود را رصد کنند و برای حل مشکلات‌شان گفت‌وگو کنند نه مخاصمه، چراکه مخاصمه باعث خراش رابطه زناشویی می‌شود. حتما زمانی را بگذارند تا عصبانیت‌های خود را به‌دور از هیاهو و داد و بیداد و نمایش قدرت، حل کنند. مهارت انتقاد کردن را بیاموزند حداقلش این است که:

-آدرس‌دار و بدون حاشیه با هم انتقاد کنند.

- یکی‌یکی مسایل را مطرح کنند.

- بلد باشند چه زمان بهترین موقع عقب‌نشینی است نه پیشروی.

- عزت‌نفس یکدیگر را هدف قرار ندهند که درست کردنش بسیار سخت است.

- **ایجاد سرگرمی:** برای یک رابطه متداوم با شور و نشاط باید زن و شوهر به سرگرمی‌های متنوعی بپردازند که می‌تواند شامل بازی‌های رایانه‌ای، کارتی، ورزش‌های مشترک و... باشد و تا حد امکان سهم تلویزیون را در خانه کمتر کنند زیرا باعث سردی روابط می‌شود.

- **صله‌رحم فاخر:** بازدید از اقوام که از سنت‌های نبی‌اکرم(ص) است؛ تا حد امکان باید به برنامه‌های زن و شوهرها اضافه شود. میهمانی رفتن و سرزدن، به رکود زندگی تحرک می‌بخشد. بعد از اقوام، زن و شوهر می‌توانند با دوستان خود رفت و آمد کنند؛ دوستانی که دغدغه‌های آنها نزدیک دغدغه‌های خودشان باشد. نباید با دوستانی معاشرت کرد که روحی آلوده دارند و موجب به هم ریختگی حال ما می‌شوند. در این زمینه بسیار باید حواس‌جمع بود همان‌طور که با فردی که سیاه‌سرفه دارد، نزدیک نمی‌شویم.

- **مهارت متفاوت بودن و حل مساله:** زن و شوهر باید بدانند که با یکدیگر متفاوتند و راه‌حل مناسبی را برای متفاوت بودن‌شان، بیابند و به طرف مقابل‌شان فرصت دهند و از وسواس همیشه برنده بودن دست بردارند و اجازه دهند که همسرشان نیز برنده باشد؛ هرچند که ممکن است سلیقه یا پیشنهادش اشتباه باشد؛ سکان‌دار کشتی بودن نیاز به سرکوب و سلطه‌گری ندارد.

توصیه

خلاقیت کودک خود را در مسیر درست قرار دهید

فاطمه اسلامیه

■ خلاقیت یک نیروی ذاتی است که در همه افراد وجود دارد و راه‌های بی‌شماری برای پرورش آن به ویژه از دوران کودکی وجود دارد. چرا که به قول «گاردنر» تصور و تخیلی که در اوایل دوران کودکی شکل می‌گیرد، مبنای خلاقیت در دوران بلوغ است. بنابراین به شما پدر و مادران عزیزی که خواهان آن هستید تا فرزندانی خلاق، مبتکر، نوآور و در نهایت کارآفرین داشته باشید، توصیه می‌کنم به نکات زیر جهت تربیت درست کودک دلبندتان توجه کنید:

ـ با کودک خود شوخ‌طبع و مهربان باشید.

ـ هرگز کودک خود را تحقیر نکنید. کودکی که احساس حقارت کند هرگز دست به خلاقیت و نوآوری نمی‌زند.

ـ محیطی مناسب برای انجام کارهای خلاق کودک فراهم کرده و امکانات و وسایلی همچون وسایل موسیقی، نقاشی، طراحی و... در اختیار کودک قرار دهید تا به کمک آنها خلاقیت‌های خود را ابراز کند.

ـ کارهای خلاق کودک را تشویق کنید و آنها را در معرض نمایش قرار دهید و از ارزیابی بیش از حد کودک خود خودداری کنید.

ـ به عنوان بزرگسال، خود به انجام کارهای خلاق بپردازید و اجازه دهید تا کودک‌تان شاهد کارهای خلاق شما باشد.

ـ از تاکید بر تصورات غالبی درخصوص جنسیت کودکان همچون دختر ماشین‌بازی نمی‌کند، پسر عروسک‌بازی نمی‌کند یا پسر گریه نمی‌کند، شدیدا خودداری کنید.

ـ امکان شرکت در فعالیت‌ها و کلاس‌های ویژه را برای کودک خود فراهم کنید.

ـ اجازه دهید تا کودک خودش باشد حتی اگر رفتارهای عجیب از او سر بزند و سعی کنید در حضور جمع، کودک خود را خلاق معرفی نکنید؛ در غیراین صورت اطرافیان انتظارات بیش از حدی از کودک شما خواهند داشت.

فرم درخواست اشتراک روزنامه شرق در تهران

کلیه متقاضیان محترم می‌توانند هزینه اشتراک خود را براساس مبالغ مندرج در جدول ذیل به شماره حساب ۶۸۶۸۹۵ نزد بانک سپه شعبه میرزا کوچک‌خان (قابل پرداخت در کلیه شعب) به نام محمدامیر مظاهری واریز و اصل سند بانکی مربوطه را به همراه فرم تکمیل شده ذیل به یکی از سه طریق زیر به دفتر امور مشترکین تحویل فرمایند.

۱- تماس با شماره تلفن‌های ۳۲- ۸۸۸۱۴۲۳۰ جهت اعزام مامور برای دریافت مدارک.

۲- مراجعه به آدرس دفتر واقع در خیابان میرزای شیرازی - نبش کوچه نهم- پلاک ۴۹- طبقه فوقانی بانک سپه

۳- ارسال از طریق دورنگار به شماره ۸۸۸۴۱۲۷۹

شرایط اشتراک

۱- ساعت تحویل روزنامه ۵ صبح الی ۱۱ صبح می‌باشد.

۲- شروع ارسال روزنامه برای متقاضیان که درخواست خود را به صورت کامل تحویل داده‌اند، حداکثر ۱۵ روز بعد از تحویل مدارک خواهد بود.

۳- مبالغ مندرج در جدول بابت یک نسخه اشتراک می‌باشد.

۴- نوشتن کد پستی و شماره تلفن در فرم ضروری می‌باشد.

۵- در صورت عدم دریافت روزنامه مراتب را به امور مشترکین اطلاع دهید، در صورت عدم اطلاع به منزله دریافت تلقی می‌شود.

توجه: لطفا کپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک نزد خود نگه دارید.

مدت	۱ ماهه	۳ ماهه	۶ ماهه	۱۲ ماهه
قیمت (ریال)	۳۲۰/۰۰۰	۸۸۰/۰۰۰	۱/۶۸۰/۰۰۰	۳/۲۰۰/۰۰۰

رسید دریافت فیش یا وجه نقد

بدین‌وسیله .... ریال وجه نقد ☐ فیش ☐ چک ☐ بشرح زیر جهت اشتراک .... نسخه روزنامه شرق

به مدت .... ماه از مشترک شماره .... به نام .... دریافت نمودم.

نحوه پرداخت	شماره فیش/چک	تاریخ	نام بانک	نام شعبه	کد شعبه	مبلغ

نام و نام خانوادگی دریافت کننده: .... امضاء دریافت کننده: ....

✂ ....

توجه: لطفا نحوه مطلوب دریافت روزنامه را اعلام دارید:

مدت اشتراک: ۱ماهه ☐ ۳ماهه ☐ ۶ماهه ☐ ۱۲ماهه ☐ کد اشتراک .... تعداد نسخ اشتراک ....

مشخصات متقاضی

نام: .... نام‌خانوادگی: .... نام موسسه: ....

آدرس دقیق: ....

کدپستی: .... تلفن: .... نمابر: ....

امضای متقاضی:

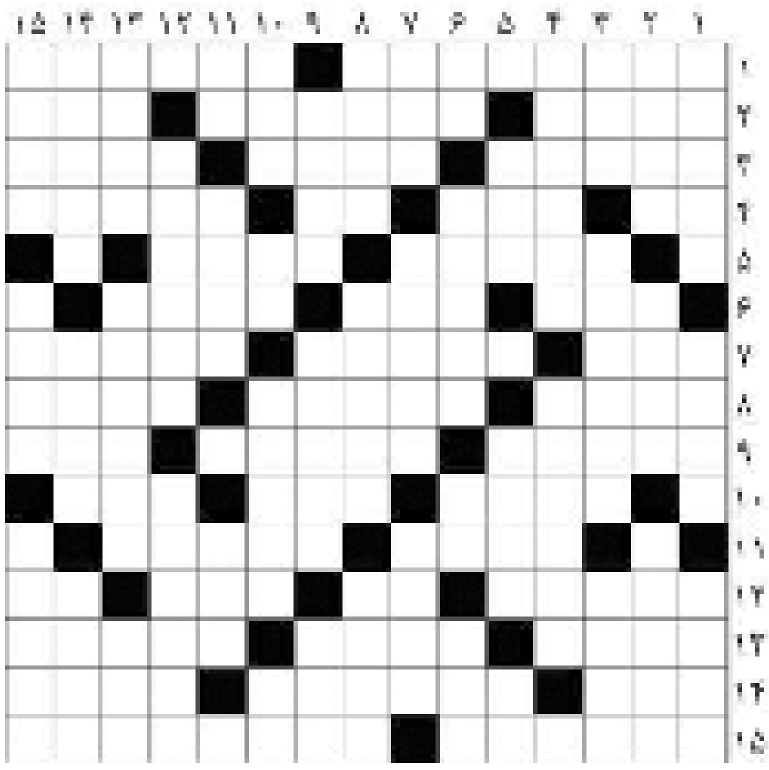
جدول ۱۴۳۵

افقی:

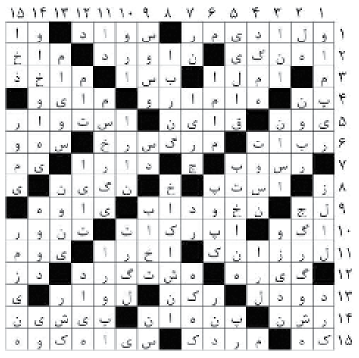
۱- کارگردان نامدار آلمانی- تقاضای معافیت از کار و خدمت اداری ۲- مجموع سپاهیان یک کشور-متواضع- موسیقیدان آلمانی ۳- همیشگی- ستاره- قدرت و توان ۴- سفید آذری- خوشگل ترکی- نت سوم- شعبده‌باز ۵- تماشایی- بی‌اندازه ۶- سرانجام - نبرد و پیکار- دشمن موش ۷- آزمون کوتاه- نویسنده و نمایشنامه نویس بزرگ فرانسوی- ماده خوشبو ۸- صفت سیب زمینی-شیرین، گوارا-بی‌باک ۹- چراغ نفتی قدیمی- تندرستی- مروارید چشم ۱۰- پابرجا و استوار- بدبو و عفن- در زبان عربی به همراه یک اسم کنیه می‌سازد ۱۱- از سبزی‌های خوشبو- آشکار ۱۲- شهر مهم آلمان- دست عرب- حیوان نجیب- خاندان ۱۳- علم سرشماری- پادشاهان- سروری ۱۴- دانه خوراکی- امتحان- تکیه کردن ۱۵- کشوری در قاره سیاه- کشوری در قاره سیاه

عمودی:

۱- مجبور شده- غزوه صدر اسلام- قابله ۲- نواری که از مفتول‌های نازک فلزی می‌بافند- از قاره‌های پنجگانه- شهری در استان کرمانشاه ۳- از حواریون- اولین فیلم ناطق سینمای ایران- تازه کار ۴- سدی در استان گلستان- نام سابق کرمان ۵- شهر بادگیرها- راه یافتن- پسوند فاعلی ۶- مادر لر- شهری در اصفهان- مشک- طعم ۷- سپری شد- چشمه- اهرم ۸- لگام- سدی در استان مرکزی- پایداری ۹- کج و خمیده- عاشق، دلداده- از حروف انگلیسی ۱۰- همراه ناز- نیمی از یگان- نام قدیم کربلا- فتنه ۱۱- عدد کار خراب کن- حرکت- درخت تسبیح ۱۲- وسیله‌ای برای بالا رفتن- از رشته‌های دانشگاهی ۱۳- بنده کوچک خدا- کنایه از سیارات هفتگانه- پدر آذری ۱۴- زبان ما- پایتخت لهستان- دستگاه ذخیره عکس در رایانه ۱۵- برادری- پل شمال- رشته کوه عظیمی است در روسیه



حل جدول ۱۴۳۴



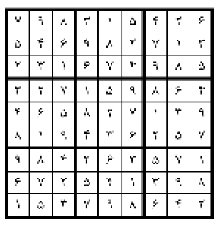
سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

سودوکو ۴۳۸

۴	۵		۳		۹			۷
		۹	۷	۴				۵
۸			۳	۱			۶	
			۱		۲	۳	۷	۸
			۴	۸	۶			۱
		۱	۵		۷		۴	۲
			۹			۱	۸	۶
		۸		۲	۳	۹		
۶	۹		۸	۵				۳

حل سودوکو ۴۳۷



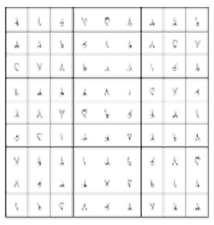
قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو سخت ۸۶

		۵		۶	۲	۸		
۷	۶			۸				
	۴				۹		۷	
	۵	۱				۲		۷
۲			۵			۴		
۹			۲	۷		۵		
					۳			۴
		۹	۶	۱				
	۱					۳		۹

حل سودوکو سخت