



قطب‌نما

ضمیمه نوجوان

شماره ۵۸ | ۱۳ خرداد ۱۴۰۰

نوجوان
بازار



با تشکر ویژه از
دکتر حامد رضا
راسخ احمدی



سید سپهر
جمعه زاده



روش‌های کاربردی برای مدیریت احساسات

تحت کنترل

قطعا قبول دارید! گریک نفر نتواند روی رفتارها و کردار خودش کنترل داشته باشد، بعید است بتواند انسان‌های دیگر را در یک گروه مدیریت کند. در متن پیش رو تلاش کرده ایم از راه و روش‌های ساده برای کنترل رفتار و مدیریت احساسات حرف بزنیم.

محمد طائب



آنتی * هیجان

وقتی ضربان قلبت بالا می‌رود و احساسات به منطق‌ات غلبه پیدا می‌کند دچار هیجان شده‌ای، اما اصلا جایی برای ترس وجود ندارد. هیجان وقتی در دسرساز می‌شود که ما نتوانیم به طور سالم آن را تجربه کنیم.

۳ گام پیشنهادی برای کنترل هیجان

گام اول: برای برخورد موثر با یک هیجان منفی، ابتدا باید بتوانیم آن را تشخیص دهیم. در مرحله بعد باید افکاری که این هیجان را ایجاد کرده است، شناسایی کنیم و در پایان باید به ارزیابی رفتاری که به دنبال هیجان انجام می‌دهیم، بپردازیم. گاهی لازم است رفتار ما تغییر کند؛ مثلا این که یاد بگیریم هر وقت خشمگین شدیم، مساله‌ای را که باعث خشم ما شده است به طرز صحیحی با طرف مقابل در میان بگذاریم. گاهی هم باید پیشگیری کنیم و با موقعیت‌های اضطراب‌زا یا مسائلی که باعث خشم ما می‌شوند کمتر مواجه شویم.

یادمان باشد ما به تجربه هیجان‌های مختلف نیاز داریم. هیچ هیجانی نباید سرکوب شود، بلکه باید به درستی ابراز شود.

راهکار: پیاده‌روی کردن / مراجعه به مشاوره یا روان‌شناس / نوشتن احساسات خود روی کاغذ / انجام ورزش‌های آرامش‌بخش مانند یوگا و پیلاتس / گوش دادن به موسیقی شاد / توجه به نکات مثبت / داشتن خواب کافی / رفتن به سفری کوتاه / دیدن یک دوست و صحبت درباره اتفاقات خوب / مراقبه و نزدیک شدن به خداوند / صحبت کردن درباره احساس و هیجانات به وجود آمده.

ساعت بان

هدف از مدیریت زمان آن است که کاری را با صرف کمترین انرژی در مناسب‌ترین زمان به اتمام برسانیم. مدیریت زمان می‌تواند حس ارزشمندی ما را بالا ببرد. اغلب ما اگر در برنامه‌ریزی هدفمان شکست بخوریم، احساس می‌کنیم همه چیز تمام شده است. بهترین روش مدیریت زمان این است که

بتوانیم در برنامه‌ریزی روزانه، تمامی فعالیت‌های خود را در چهار گروه مهم، غیرمهم، فوری و غیرفوری تقسیم کنیم. اگر بتوانیم کارهای مهم و فوری را اولویت قرار داده و بعد از آن کارهای مهم و غیرفوری را انجام دهیم و در مرحله سوم به کارهای غیرمهم و فوری بپردازیم و در آخر به کارهای غیرمهم و غیرفوری، می‌توانیم یک مدیریت زمان ایده‌آل را در کارهای خود ایجاد کنیم و آمادگی بیشتر برای رسیدن به هدفمان داشته باشیم.



معامله برد-برد

تعارض از نظر لغوی در فرهنگ لغت‌های مختلف معنایی‌ای مثل رقابت، مشاجره، مخالفت، ناهماهنگی و مشابیه اینها را در برمی‌گیرد. هیچ دونفری در دنیا عین هم فکر نمی‌کنند. پس کسانی که از تعارض و تضاد خوش‌شان نمی‌آید نباید مدیریت کنند. حالا منشأ این تعارض‌ها کجاست؟ این اختلافات ریشه در ناآشنایی افراد از روحیات یکدیگر دارد.

همین عامل باعث بروز مشکلات مختلف در افراد می‌شود. اما ما چرا از جایی بد می‌شویم که ما حس می‌کنیم این اختلافات یک جنگ است و تنها باید یک طرف برنده و پیروز باشد. اما در بیشتر موارد هر دو طرف با توجه به زاویه دیدشان درست می‌گویند. پس اگر به نظرات هم احترام بگذارند یک بازی دوسر برد خواهد بود.



روایت

ماجرای زندگی ۲ پهلوان با ۲ پایان متفاوت

زیر بلیت

سال ۱۳۱۶ دو سال انفرادی به جرم درگیری با پاسبان شهربانی سال ۱۳۱۹ تحت تعقیب به اتهام نزاع خیابانی سال ۱۳۲۲ محکومیت ۵ ساله با اعمال شاقه* به جرم شرارت سال ۱۳۲۳ تبعید به بندرعباس، مظنون* به قتل! این کارنامه کاری مختصر اوست. قبل از این که در تیره بار تهران صاحب حجره شود، تازه آن هم چه حجره‌ای! بعد این که از بندرعباس به تهران برمی‌گردد حجره‌ای در بازار می‌خرد و علی‌الظاهر کمتر به دعوای بی‌دلیل روی می‌آورد، منتها باز در مواقع حساس از زور بازویش کم مایه نمی‌گذارد. البته همان سال ها بود چه خرید این حجره را هم از راه‌هایی به سبک خودش جمع می‌کند. بعید می‌دانم با سبک «درباغی» آشنا باشید. درباغی واژه‌ای مربوط به همان سال‌هاست که به حالتی تعلق می‌گیرد که چند «گنده‌لات» با جمع کردن تعدادی «نوجه»* در مقابل هریک از دروازه‌های تیره بار بایستند و هر بار میوه‌ای که وارد یا خارج می‌شد، از آن باج بگیرند!

البته این اوضاع، فقط مخصوص اون نیست. شرح حال بسیاری از گنده‌لات‌های تهران تقریباً به همین شکل است. یک مشت از همین خروار، «شعبان جعفری» است که پس از تحصیل کوتاه مدت به علت شرارت، تحصیل راه‌اکرد و در همان دوران به شعبان بی‌مخ معروف شد. پس از ترک تحصیل به کارهای مختلفی روی آورد ولی در آنها نیز موفق نبود و به علت علاقه زیاد به ورزش باستانی روی آورد. در محله خود دسته اوباش را همراه خود کرده بود. در سن ۱۵ سالگی به خاطر شرارت به زندان رفت. در سال ۱۳۱۹ به علت اجباری بودن نظام وظیفه، به سربازی رفت و به خاطر فرار مکرر از خدمت سربازی، دوران دو ساله سربازی او چهار سال به طول انجامید. پس از ورود متفقین* به ایران، او نیز با فرار از پادگان به دوران سربازی خود پایان داد و پس از چندی به همراه یکی دیگر از کشتی‌گیران در میدان شاهپور باشگاه ورزشی به نام باشگاه پولاد راه‌اندازی کرد و در مسابقات قهرمانی ورزش‌های باستانی کشور سال ۱۳۲۲ به قهرمانی در رشته کباده و چرخ* دست یافت.



مدت‌ها معروف بود که طیب جزو اوباش است و گاهی در میدان تره‌بار با کسی دعوا می‌کرد. یا مدتی شایع شده بود که یک نفر ساعت او ۲ نیمه شب، چهار دست و پا به پشت بام می‌رود و این مساله شک برانگیز بود و می‌گفتند باید او را تعقیب کنیم تا ببینیم چه کسی است، چون مردم با خانواده روی پشت بام‌ها خوابیده‌اند، ممکن است روانداز کسی کنار رفته باشد. تصمیم گرفتند او را تعقیب کنند. ولی مشخص شد طیب ۱ و ۲ نیمه شب، به خانه می‌آمد و می‌دانست مردم روی بام‌ها خوابیده‌اند، به این صورت می‌رود که مبادا چشمش به ناموس* کسی بیفتد.

