



## مدیریت استرس



استرس زمانی ایجاد می‌شود که توانمندی‌های من از آن چیزی که از من می‌خواهند کمتر باشد؛ مثلاً اگر کم درس بخوانیم و در جلسه امتحان سوالات سخت‌تر باشد. استرس در افراد به صورت دو نوع خوب (یوسترس) و استرس بد (دیس‌ترس) شکل می‌گیرد. مثلاً اگر فرد قبل از آغاز امتحان دچار هیجان شدیدی شود و این مسئله باعث بیشتر خواندن درس شود، این استرس خوب خواهد بود. ولی اگر سر جلسه دچار هیجان منفی شد و همه چیز را فراموش کرد به آن دیسترس می‌گوییم. پس برای از بین بردن استرس باید توانمندی‌های خود را بالا ببریم.

**راهکار:** دوش بگیرد / در معرض هوای تازه قرار بگیرد / ورزش هوازی کنید / به تنفس تان اهمیت دهید

## اوج نگر

خشم یک احساس انسانی کاملاً طبیعی است. کنترل شدن آن یا کنترل نشدن آن می‌تواند خوب یا بد باشد. اگر مدیریت نشود تبدیل به اتفاق نامطلوب می‌شود که می‌تواند روابط بین فردی و کیفیت زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد. اما ما می‌توانیم جلوی خشم خود را بگیریم و فکرمان را منحرف و روی چیز مثبتی متمرکز کنیم. در این صورت، حتی انرژی خشم می‌تواند باعث اتفاقات بهتر و موفقیت ما شود.

**راهکار:** به آرامی یک لیوان آب بنوشید / فشار عصبانیت خود را خالی کنید / خود را درگیر یک فعالیت ذهنی کنید / نفس عمیق بکشید / به یک موضوع واقعاً خنده دار فکر کنید / مثبت فکر کنید / هرگز عجله نکنید



## ترسو نباش



ترس یک حس کاملاً طبیعی در وجود انسان است که نتیجه سه حس غم، خشم و حسرت است. از غرایض محافظت کننده انسان به حساب می‌آید. اگر ترس‌ها مدیریت شوند، حتی می‌توانند در رسیدن به اهداف کمک‌کننده باشند و در ما ایجاد انگیزه مثبت کنند؛ مثلاً اگر از عواقب سیگار بترسیم سراغ آن نمی‌رویم یا ترس از طرد شدن، همین ترس می‌تواند کمک کند تا فرصت‌های جدید به دست آمده را از دست ندهیم یا ترس از «نه» شنیدن که قسمتی از زندگی انسان است و تقویت آن لازم است، چون انسان بالغ توانایی «نه» شنیدن دارد.

**راهکار:** اعتماد به خودتان را بالا ببرید / بازی‌های فکری انجام دهید / ورزش کنید / شما نخواهید مرد / به دل ترس بزنید / ترس‌های خود را اندازه‌گیری کنید و از یک تا هـ نامرعه دهید / هورمون آدرنالین را بسوزانید / به خودتان سخت‌گیرید

## سازنده بزرگ



که شخصیت او را جراحی می‌کنیم. همان‌طور که یک جراح هنگام عمل توجه می‌کند و مراقب است تیغ غیر از نقطه هدف به جای دیگری نخورد هنگام انتقاد هم باید بسیار توجه کنیم که به مورد دیگری از شخصیت فرد لطمه نخورد. انتقاد باید هدفمند باشد و در کنار ایرادگیری، راه حل هم ارائه شود.

انتقادپذیری از عوامل بسیار مهم در روابط میان فردی و ایجاد ارتباط اجتماعی و رسیدن به هدف‌های زندگی است. اول باید بدانیم انتقاد چیست و برای چه انجام می‌شود و چه انتقادی می‌تواند مفید باشد.

انتقاد کردن نوعی جراحی شخصیت است اگر از کسی انتقاد می‌کنیم مثل این است



جانش برای ابا عبا... (ع) در می‌رفت. ممکن بود تمام سال را به شیوه خودش زندگی کند اما محرم که می‌شد، به نوچه‌هایش می‌گفت: «نعره‌کشی و خیابون بندی بسه! آقا حرمت دارن». تقریباً همه اطرافیانش تصدیق می‌کنند ایام عزاهر سال تکیه دار بود و حتی مشکل

هیات‌ها را هم رفع می‌کرد. بعد از قیام ۱۵ خرداد، در زندان او را شکنجه می‌کردند و می‌گفتند، بگواز خمینی پول گرفته و این غائله\* راه انداخته‌ام. ولی او می‌گفت من عمر خود را کرده‌ام، بنابراین حاضر نیستم در پایان عمر خود به کسی که جانشین ولی عصر (عج) است و مرجع تقلید هم هست، تهمت بزنم. نقل شده است وقتی ایشان زندانی بود، ساواک زندانیان را به صف کرده و به مرحوم طیب برای شکنجه دستبند چاقی\* زده بودند. مرحوم طیب تمام سختی‌ها را به جان خرید و حاضر نشد به دروغ بگوید از امام پول گرفته است.

«ثلث دارایی اینجانب را اول، ۳۰ هزار تومان سهم امام (ع) و سهم سادات بدهید. هاسال نماز و روزه بخیرید. من رادر مکان شریف شاهزاده عبدالعظیم حسنی دفن کنید. شب‌های جمعه برای من دعای کمیل بخوانید. من خیلی مایل به دعای کمیل هستم.» این آخرین وصیت‌های طیب حاج رضایی بود، طیبی که تصمیم گرفت زیربلیت امام خرج شود.



فعالیت در رشته‌های قهرمانی البته برای شعبون مدت زیادی به طول نینجامید و او خیلی زود در مناسبات سیاسی نقش آفرین شد. هر چند نقش آفرینی‌اش بیخ ریش قمه و نوچه‌هایش بود. او ابتدا به حمایت از نهضت ملی شدن نفت و دکتر

مصدق برخاست و در جریان ۳۰ تیر ۱۳۳۱ به فعالیت برای بازگرداندن دکتر مصدق بر مسند نخست‌وزیری پرداخت اما به فاصله کوتاهی از مصدق روی برگرداند. مخالفتش با مصدق منجر به حبس وی تا ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ شد و ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ به حکم زاهدی از زندان آزاد شد و جریان هدایت او باش را به عهده گرفت. پس از کودتای ۲۸ مرداد به «تاج بخش» شهرت یافت. پس از این خدمت، بنابه پیشنهاد تیمسار زاهدی باشگاه ملاقات کرد و زمینی برای تأسیس باشگاه ورزشی به وی اهدا شد. ساخت باشگاه جعفری سه سال طول کشید و محمدرضا پهلوی خود آن را افتتاح کرد. هزینه‌های باشگاه از دربار و اطرافیان شاه و ساواک تأمین می‌شد و این‌گونه شعبون رسماً زیربلیت شاه رفت. چند سال بعد با آغاز انقلاب اسلامی، جعفری نیز احساس خطر کرد و به سرزمین‌های اشغالی و بعد به آمریکا گریخت و تا آخر عمر خود در آمریکا زندگی کرد و همانجا نیز مرد.