بعضی اوقات لازم است ما برای خودمان جایزه بگیریم. مثلا خودمان را به یک کتاب خوب، یک فنجان قهوه، یک فیلم سینمایی یا رفتن به شهربازی، مهمان کنیم

چند راهکار برای آنها که در زندگی گذشته آسیب دیده‌اند

به زمان حال برگردید

گذشته را رها کنید، چیزهایی را که تحت کنترل‌تان نبوده‌اند بپذیرید، مسئولیت‌پذیر باشید و روی مسائل مثبت تمرکز کنید. کمک گرفتن هم در این باره یاری‌رساننده است. بسیاری از افراد در برخی موارد نمی‌دانند چگونه باید گذشته دردناک‌شان را فراموش کنند. این موضوع طبیعی است که رنج عاطفی اکنون‌تان با آنچه در گذشته تجربه کرده‌اید مرتبط باشد. البته حتی اگر دلیل این رنج، عاطفی‌تان چیزی در گذشته باشد، رها کردن رنج آغاز تمرکز بر امروز و اکنون است. اما رها کردن گذشته برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارد. این موضوع به موقعیت بستگی دارد. ممکن است فکر کنید رها کردن گذشته به معنای توانایی به خاطر آوردن رویدادها یا افراد بدون تجربه کردن رنج است. شاید احساس کنید رها کردن به معنای فراموش کردن همه این موارد با هم است یا این‌که می‌خواهید بدون فراموش کردن یا بخشیدن موضوع به مسیر خود ادامه دهید. رها کردن هر معنایی که برای شما داشته باشد حتما بار سنگین آن را روی قلب و ذهن خود احساس می‌کنید. شما می‌توانید گذشته را رها کنید و ما در این مطلب راهکارهایی را به همین منظور معرفی کرده‌ایم.

در صورتی که رنج راحت است، آن را تحت پرسش قرار دهید

گاهی اوقات هنگامی که به مدت طولانی آسیب دیده باشید، ممکن است به رنج عاطفی عادت کرده باشید. ممکن است این مسأله ایمن و آشنا به نظر برسد. شاید شما آن را به عنوان بخشی از هویت خود درونی‌سازی کرده باشید. رشد دادن دردها می‌تواند یک مسأله واقعی باشد. دور شدن از چیزهایی که برای مدت زمان طولانی به آنها فکر می‌کردید یا آنها را احساس می‌کردید، ممکن است ناراحت‌کننده باشد. اما شفا، لذت و آرامش ذهن در سمت دیگر رها کردن هستند. این ممکن است برای بسیاری از افراد مهم نباشد اما اگر از خودتان بپرسید «چرا نمی‌توانم گذشته را رها کنم؟» این سؤال می‌تواند به آغاز رها کردن گذشته کمک کند. به این سوالات خوب فکر کنید.

۱. آیا تمرکز بر آنچه باعث آزارتان شده، دستاوردی هم برایتان داشته است؟
۲. آیا فکر کردن درباره گذشته مانع تجربه موقعیت‌ها یا روابط جدید برایتان می‌شود؟
۳. آیا به دلیل این‌که در ابتدا باید با رنج عاطفی مواجه شوید، از حل کردن آن اجتناب می‌کنید؟
۴. اگر گذشته را در گذشته رها کنید، زندگی‌تان چگونه خواهد شد؟
۵. اگر نقش دیگری در موقعیت داشته باشید، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

درباره رنج‌های گذشته صحبت کنید

گاهی اوقات برای به آرامش رسیدن باید آن را احساس کنید. سرکوب کردن احساسات و افکار در بلندمدت آسیب بیشتری به شما وارد می‌کنند و رهاسازی آنها دشوارتر می‌شود؛ به ویژه اگر مدام به گذشته و آسیب‌های آن فکر کنید. نشخوار فکری درباره همان افکار منفی بر خلق و خو، روابط و حتی توانایی خلاقیت و بهره‌ور بودن تاثیر می‌گذارد. سعی کنید برای بیان چگونگی داشتن احساس سالم، راهکارهایی پیدا کنید. آشکارسازی احساسات به متوقف کردن نشخوار فکری کمک می‌کند. سعی کنید در فعالیت‌هایی که فضای امنی برای ابراز احساسات‌تان ایجاد می‌کنند، شرکت کنید.

مسئولیت‌پذیر باشید

مسئولیت‌پذیری به این معنا نیست خودتان را برای چیزهایی در گذشته رخ داده، سرزنش کرده و مقصر بدانید. این موضوع بیشتر به معنای تشخیص این مسأله است که چه میزان انرژی صرف به یاد آوردن احساس کردن چیزهایی می‌کنید که دیگر در زمان حال وجود ندارند. این موضوع همچنین به معنای انتخاب تمرکز بر چیزی دیگر است. هنگامی که روی رنج خود یا خاطرات آزاردهنده مداومت می‌ورزید، در واقع آن تجربیات دردناک را بارها و بارها زنده می‌کنید. این کار باعث گیر افتادن در گذشته می‌شود که چیزی است نمی‌توانید آن را تغییر دهید. مسئولیت‌پذیری همچنین به معنای داشتن ادعای قدرت و تصمیم‌گیری بر مبنای اجازه ندادن به دیگران برای کنترل چگونگی احساس یا زندگی‌تان است. ممکن است در گذشته درباره چیزی که باعث رنجش‌تان شده حرفی برای گفتن نداشته‌اید اما اکنون حرف داشته باشید. اکنون می‌توانید انتخاب کنید قلب و ذهن‌تان را کجا قرار دهید. این مسأله طبیعی است کار دشواری به نظر برسد.

فضای تازه برای کارهای جدید ایجاد کنید

تمرکز بر رویدادهای گذشته فضایی بسیار اندک در قلب و ذهن‌تان برای تجربه‌های جدید از جمله مواردی که لذت ایجاد می‌کنند، باقی می‌گذارد. رها نکردن گذشته زندگی‌تان را بیشتر در معرض از دست دادن چیزهای خوب قرار می‌دهد. برای ایجاد فضا برای موارد جدید و رهاسازی گذشته کارهای زیر را انجام دهید:

۱. اهداف کوتاه‌مدت شخصی و حرفه‌ای برای خود تعیین کنید.
۲. شکرگزاری کنید تا بتوانید به خوبی روی زمان حال تمرکز داشته باشید.
۳. کیفیت روابط فعلی‌تان را ارزیابی کرده و آنهایی را که برایتان خوب هستند، انتخاب کنید.
۴. هر ماه یک تفریح یا فعالیت جدید انجام دهید.
۵. فضای اطراف خود را مرتب و تمیز کنید، در این صورت وسایلی را که لازم ندارید، می‌بخشید یا دور می‌اندازید.
۶. روابط جدید ایجاد کنید و بکوشید روابطی را که قابلیت تبدیل شدن به بهترین دوستی‌ها را دارند، تقویت کنید.
۷. ذهن‌آگاهی را تمرین کنید. در این صورت یاد می‌گیرید چگونه هنگامی که ذهن‌تان به گذشته می‌رود، به لحظه حال بازگردید.
۸. هر هفته حتما یک فعالیت خودمراقبتی انجام دهید.
۹. در فعالیت‌های نوعدوستانه شرکت کنید تا با کمک به دیگران، خلق و خوی خود را بهبود دهید.

خودتان را در اولویت قرار دهید

اولویت قرار دادن خودتان به معنای گرفتن تصمیمات عامدانه است. این کار ممکن است با تشخیص این موضوع که انتخاب چیزی که برای شما خوب است به معنای خودخواهی نیست، آغاز شود. در اولویت قراردادن خود همچنین به معنای بازیابی قدرت خود با ترک آنچه در گذشته شما را آزار می‌داده و تمرکز بر آنچه امروزه باعث آرامش‌تان می‌شود است. این مسأله به معنای این است که شما مهم هستید.

آگهی حق تقدم

آگهی حق تقدم شرکت اعتماد پرتو (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ثبت ۵۸۷۹۷۴ و شناسه ملی ۱۰۷۸۰۰۶۱۵۸۰

به اطلاع کلیه سهامداران شرکت اعتماد پرتو (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ثبت ۵۸۷۹۷۴ می‌رساند که با عنایت به مصوبه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۱ و تفویض اختیار عملی نمودن افزایش سرمایه به هیات‌مدیره، نظر به اینکه مقرر است سرمایه شرکت از مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم ۱۰/۰۰۰ ریالی به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰/۰۰۰ سهم ۱۰/۰۰۰ ریالی با نام از طریق آورده نقدی افزایش یابد؛ از کلیه سهامداران محترم شرکت درخواست می شود از تاریخ نشر این آگهی به مدت ۶۰ روز از حق تقدم خود نسبت به افزایش سرمایه استفاده نمایند و مبلغ رسمی خرید سهام را به حساب جاری شماره ۹۶۹۲۸۹۹۵۶۹ شرکت نزد بانک ملت شعبه سهروردی شمالی واریز و فیش مربوطه را به دفتر مرکزی شرکت تسلیم نمایند.
ضمنا هر سهامدار به نسبت سهم خود (به ازای دارا بودن هر یک سهم فعلی ۹۹۹ سهم جدید) حق تقدم در افزایش سرمایه دارد.
بدیهی است پس از انقضای مهلت مقرر، هیات‌مدیره می‌تواند سهام باقیمانده را به سایر متقاضیان واگذار نماید.

هیات‌مدیره شرکت اعتماد پرتو