

## هیجان مدیریت نشده می تواند آسیب زاباشد



روزان شش  
شیرین قاضی خانه مقیم

● منظور از مدیریت هیجان چیست؟

مدیریت هیجان از مهارت های مهم زندگی است که به مدیریت آگاهانه، هوشیارانه و خلاقانه هیجان های ما کمک می کند و سبب می شود که بتوانیم احساسات متفاوتی را که بروز می دهیم، بهتر بشناسیم و همچنین بدانیم در زمان بروز هر هیجان چه واکنشی باید از خودمان نشان بدهیم که سبب رشد بیشترمان در زندگی شود.

همچنین از آسیب به خودمان و دیگران هم پیشگیری کند. هیجان پاسخی به احساساتی است که ما داریم، برای نمونه پاسخ ما به احساس غم، گریه و به احساس شادی، خنده است، پاسخ هایی که می توانند در هر فردی متفاوت بروز و ظهور کند. بنابراین، هدف مادر مدیریت هیجان، در مرحله نخست این است که با هیجان هایی که داریم، آشنا شویم و در مرحله بعدی تأثیر آن ها را بر رفتارهایمان بدانیم؛ برای نمونه خشم می تواند چه تأثیری بر رفتار ما داشته باشد؟ هیجان ها لازمه زندگی هستند، ولی باید به موقع و درست به آن ها پاسخ داده شود، برای نمونه احساس ترس در هنگام خطر ضروری است و به حفظ مادر بر اثر موقعیت های آسیب زا کمک می کند، ولی همین حس در زمان سوار شدن به آسانسور در دسرساز خواهد شد یا احساس غم که اگر درست مدیریت نشود، ممکن است سبب بروز حس زودرنجی و حساسیت زیاد و در نهایت افسردگی شود.

● چگونه هیجانمان را مدیریت کنیم؟

واقعیت این است که مدیریت نکردن درست هیجان ها افزون بر روح و روان، جسممان را هم درگیر می کند. بنابراین یادگیری مهارت مدیریت هیجان های مثبت یا منفی که روزانه چندین بار ما را گرفتار می کند، امری ضروری است. در ادامه توصیه هایی داریم که به شما کمک می کند هیجان هایمان را بهتر مدیریت کنید که البته نیاز به تمرین و تکرار بسیار دارند تا ملکه ذهنتان شوند.

● هیجان هایی مانند عشق و محبت، ترس و تنفر، امید و ناامیدی، شادی و غم و نگرانی و اضطراب را بشناسید و درباره واکنشی که بدنتان در برابر آن ها از خود نشان می دهد، آگاهی بیشتری کسب کنید.

● به هیجان هایمان اجازه بروز بدهید و آن ها را با فعالیت های مفیدی مدیریت کنید. برای نمونه اگر موضوعی ناراحتان کرده است، درباره آن با اطرافیانتان صحبت یا حتی گریه کنید تا هیجانتان تخلیه شود.

● احساساتتان را یادداشت کنید. با این کار هم هیجان هایمان تخلیه می شود و هم فرصتی پیدا می کنید تا برای آن ها راه حلی پیدا کنید. نوشتن مانند صحبت کردن به کنترل بهتر هیجان ها کمک می کند.

● فنون کنترل هیجان های منفی را بیاموزید، هیجان هایی که در طول شبانه روز آن ها را بارها تجربه می کنید و افزون بر فراگیری به تمرین هم نیاز دارند.

● پس از بروز هیجان و پیش از هرگونه واکنشی کمی مکث کنید و از خودتان بپرسید اگر این طور عمل می کردم، چه اتفاقی می افتاد؟ این کار افزون بر اینکه ما را با واقعیت ها روبه رومی کند، کمکی است تا از خودمان واکنشی منطقی تر نشان بدهیم.

● علت بروز هیجان هایمان را بنویسید تا کم کم به خود آگاهی و خودشناسی کامل برسید.

● پس از بروز هیجان و پیش از انجام هر کاری پیامد هایی را که واکنشتان می تواند داشته باشد، تصور کنید.

● تمرین آرامش کنید. با این کار در لحظه های حساس واکنش بهتری از خودتان نشان خواهید داد.

● پس از چند هفته به خودتان نمره بدهید تا میزان رشدتان در این مدت را ببینید.

## زلزله های مهم خراسان تا امروز

۷۸۴ خورشیدی، نیشابور

زلزله ۷٫۶ ریشتری شهر را به طور کامل ویران کرد. فقط افرادی که بیرون از خانه یا در صحرای بودند، زنده ماندند. تعداد کشته های این زلزله ۳۰ هزار نفر تخمین زده می شود.

۱۰۵۲ خورشیدی، مشهد

نزدیک به دوسوم مشهد از جمله گنبد مرقد امام رضا (ع)، سقف مسجد گوهرشاد و دیگر ساختمان های اطراف آن ویران شد. ۴ هزار نفر کشته شدند و نیشابور هم آسیب دید و ۱۶۰۰ نفر زیر آوار ماندند.

۱۲۷۲ خورشیدی، جنوب قوچان

شهر در معرض ویرانی بیشتری قرار گرفت. اداره تلگراف و بازار با ۱۱۰۰ مغازه، مدرسه، کاروان سرا و دیگر ساختمان ها به کلی ویران و دست کم ۵ هزار نفر کشته شدند.

۱۳۴۷ خورشیدی، دشت بیاض

۱۰ هزار نفر کشته شدند. همه خانه ها فرو ریختند و از ۱۶۷۰ نفر سکنه منطقه دشت بیاض ۱۲۳۰ نفر، یعنی حدود ۷۴ درصد جمعیت جان باختند.

۱۳۴۷ خورشیدی، فردوس

این شهر ۲۱ ساعت پس از زلزله دشت بیاض لرزید و کلیه ویران شد. آسیب ها بیشتر در شمال فردوس بود که در آن ۱۵۰ نفر جان باختند، روستاها به کلی ویران و در مجموع ۷۵۰ نفر کشته شدند.

۱۳۵۷ خورشیدی، طبس

آمارهای رسمی تعداد کشته شدگان زلزله طبس را ۶ هزار و ۵۰۰ نفر اعلام کردند که با توجه به گستردگی خسارت ها، آمارهای غیررسمی تعداد کشته شدگان شهر طبس و روستاهای اطراف آن تا ۲۵ هزار نفر هم برآورد کردند.

## وقتی زمین می لرزد!

درباره نکات ایمنی زلزله، این بلای

طبیعی که جان خیلی ها را

هدف گرفته است، بیشتر بدانید

سوزه روز

ملیحه ابراهیمی یزدی | حتمادر وضعیتی قرار گرفته اید که زمین زیر پایتان بلرزد یا از تکان خوردن لوستر بالای سرتان متوجه لرزش زمین شوید. بهترین اقدام در این وضعیت این است که خون سردی تان را حفظ کنید و نکاتی را که از پیش آموزش دیده اید، موبه مو اجرا کنید. نه تنها زلزله، بلکه ۱۴۵ بلای طبیعی دیگر که در ایران در حال رخ دادن است، امکان دارد یک روز به سراغتان بیاید. بحران را مدیریت کنید تا بحران زده نشوید.

## ۱۰ فرمان حیاتی!

بهترین اقدام هنگام زلزله پناه گیری درست است. با این حال برای آنکه در زمان رویارویی با زلزله دچار استرس و اضطراب نشوید، این چند نکته را به خاطر بسپارید.



اگر داخل ساختمان هستید

فرار نکنید

روی زانوهایتان بنشینید

زیر میز، گوشه یا کنار دیوار یا ستون های اصلی پناه بگیرید

با بازوها سر و گردنتان را بپوشانید

اگر میز یا نیمکت محکم نزدیکتان نیست

دست ها و بازوها پتان را روی سر و گردنتان بگذارید

کنار دیوار داخلی یک زانو بنشینید

اگر میز محکم اطرافتان است، زیرش پناه بگیرید

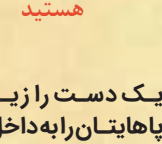


اگر در معرض خطر سقوط اشیاء هستید

از اشیای در حال سقوط فاصله بگیرید

دست ها را روی سر و گردنتان بگذارید

اگر میز محکم اطرافتان است، زیرش پناه بگیرید



اگر در رختخواب هستید

سمت چپ بخوابید

اگر محدودیت حرکتی دارید، بالش را روی سر و گردنتان بگذارید

اگر رختخواب زیر لوستر است، فوری جابه جا شوید



اگر در آسانسور هستید

هنگام پس از زلزله از آسانسور استفاده نکنید

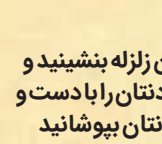
اگر داخل آسانسور هستید، در اولین توقف خارج شوید

اگر در راه پله ها بودید

کنار دیوار داخلی بنشینید

باز دست و بازو از سر و گردنتان محافظت کنید

به زنده های کنار پله تکیه ندهید



اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

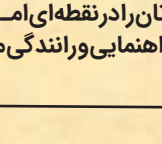
خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید

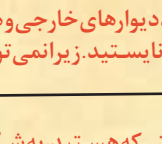


اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید

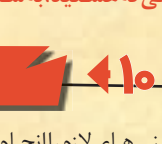


اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید

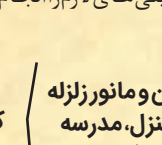


اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید

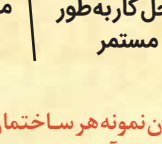


اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید

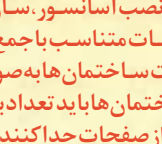


اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید



اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید



اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید



اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید



اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید



اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید



اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید



اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید



اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید



اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید



اگر در فضای باز هستید

تا پایان زلزله بنشینید و سر و گردنتان را با دست و بازوالتان بپوشانید

خودرو شخصی تان را در نقطه ای امن و دور از کابل های برق، زیر درختان، دکل های برق و چراغ های راهنمایی و رانندگی متوقف کنید و تا پایان لرزش از آن خارج نشوید

اگر در فضای باز هستید