

مراقب باشیم چراغ خشممان قرمز نشود



هر بار که درباره آن اتفاق صحبت می کند و به آن نباید می رسد، سکوتی عمیق می کند. می دانم هنوز هم از پس همه این سال ها خودش را نبخشیده است و سرزنش می کند. چند ماهی می شود که وحید عضو ثابت جلسه گروه درمانی ما شده است، مانند او زیاد در این گروه رفت و آمد می کنند. آدم هایی که برای یک لحظه اختیار از کف می دهند و حادثه ای تلخ را رقم می زنند، حادثه ای که خیلی وقت ها برگشتنی ندارد. اتفاقی که اگر قدری مهارت کنترل خشم داشتند، هیچ گاه رقم نمی خورد. افزون بر قتل های غیر عمد، بخش چشمگیری از نزاع ها نیز محصول همین کمبود است. برای همین ضروری است که همه ما برای آموختن این مهارت در هر سن و سال و جایگاهی که باشیم، از همین امروز اقدام کنیم. خشمی که صحبتش را می کنیم، می تواند پیامد عوامل درونی مانند مشکلات عصبی و اضطراب یا عوامل بیرونی مانند ماندن در ترافیک باشد.

نشانه های خشم را بشناسیم و کنترلش کنیم

خشم را باید مانند چراغ راهنمایی دانست که پیش از آسیب زاشدن، یعنی با روشن شدن چراغ زردش، باید مدیریتش کرد. چراغ زرد همان نشانه های جسمی و روانی است که پیش از آسیب زاشدن، خودش را به ما نشان می دهد. مانند خشک شدن دهان، منقبض شدن عضلات، برافروختن صورت، افزایش ضربان قلب، تند شدن تنفس، لرزش و عرق کردن. بنابراین همه می توانند متوجه شوند که تاجوش آوردن فاصله کمی دارند و باید کاری بکنند.

قاطعانه با موقعیت های تنش زا برخورد کنیم

پاسخ هر کدام از ما به موقعیت هایی که سبب خشممان می شود، با دیگری متفاوت است. برخی خیلی منفعلانه با موقعیت برخورد می کنند و با خود خوری به آن پاسخ می دهند که خوب نیست و سبب آسیب به فرد می شود. برخی با پر خاشگری کلامی یا جسمی مانند فحاشی و تکیه زدن و کنش نشان می دهند که باز هم خوب نیست و سبب آسیب به دوطرف نزاع خواهد شد. برخی هم از سبک جرئت ورزی یا قاطعانه بهره می گیرند، یعنی با سبکی خوب، کلامی خوب و در موقعیتی خوب به علت خشمشان پاسخ می دهند. وقتی از مدیریت خشم حرف می زنیم، منظورمان سرکوب کردن آن یا برخوردی منفعلانه با موضوع نیست، بلکه منظور توانمند شدن برای مدیریت هیجانات حاکم بر مادر آن لحظه است، یعنی هم از خشونت و پر خاشگری مان جلوگیری کنیم و هم وقتی آرام شدیم، بتوانیم درباره احساسمان و آنچه ناراحتان کرده است، حرف بزنیم.

- چگونه خشممان را مدیریت کنیم؟
- مکث طلایی یا ترمز نخستین کاری است که باید با کشیدن افسار خشم انجام بدهید، یعنی برای لحظه ای سکوت کنید.
- سعی کنید خودتان را آرام و ضربان قلب و تنفستان را طبیعی کنید. این کار را با تمرین تنفس انجام بدهید.
- خودگویی مثبت داشته باشید. وقتی حالمان بد است، افکار بدی هم داریم و بزرگ نمایی می کنیم. پس با جمله هایی مانند «موضوع آن قدرها هم مهم نیست!»، افکارتان را مثبت کنید.
- موقعیت را ترک کنید تا آرام شوید. صلواتی که ما مسلمانان در چنین موقعیت هایی و وسط دعاها می فرستیم، برای همین منظور و دور شدن از موضوع بحث است.
- دفترچه ای بردارید و رفتارهایی را که در طول هفته سبب عصبانیت و خشمتان شده است، بنویسید. واکنش خودتان به آن ها را هم بیان کنید تا به شناختی درست از خودتان برسید.
- هیچ گاه از کلام توهین آمیز یا تحقیر آمیز استفاده نکنید. فقط درباره احساسات حرف بزنید. برای این هدف، از ضمیر من به جای تو استفاده کنید. بگویید «من ناراحت شدم» به جای اینکه بگویید «تو ناراحتی».
- احساساتتان را هم دقیق درباره موضوع بیان کنید.
- بهرسید و خوب گوش کنید. به جای اینکه پشت سرهم حرف بزنید و جواب بدهید. نشانه های بروز خشم را در خودتان بشناسید و پیش از رسیدن به آن خودتان را آرام کنید.
- در موقعیتی مناسب با طرف مقابلتان درباره موضوع صحبت کنید.
- به خشمتان از یک تا ۱۰ نمره بدهید. هر چه شناختتان از خودتان بیشتر باشد، مدیریتتان هم بیشتر می شود.
- دل سرد نشود و به یاد داشته باشید که مهارت کنترل خشم، آموختنی است و با تمرین و تکرار در ما ایجاد می شود. اگر همه این روش های کنترل خشم را اجرا کردید و باز هم نتوانستید به نتیجه دل خواه برسید، همچنین نمره ای که به خشمتان می دهید ۹، ۸ و ۱۰ است. حتماً با یک مشاور در این باره حرف بزنید و هر چه زودتر کنترل خشمتان را در دست بگیرید.

درمانگاه

قطع یکی دوروزه قرص تیروئید مشکل ساز نیست



شهروند: دختری بیست و هفت ساله هستم. از هفت سالگی دیابت دارم و انسولین استفاده می کنم. از چهار سال پیش در آزمایش های خون سالانه ام متوجه روند صعودی میزان ESR شدم. میزان چشمگیری نیست، ولی از حد طبیعی بیشتر است. در آخرین آزمایش عدد ۳۷ را نشان می داد. یک بار هم CRP آزمایش بیشتر ترین عدد طبیعی بود. این مسئله مهمی است و باید پیگیری کنم؟

میزان ESR خون (سدیماتاسیون) در زمان بروز عفونت مزمن و روماتیسم افزایش می یابد. لازم است به متخصص عفونی مراجعه کنید. شاید عفونت نهفته ای داشته باشید. اگر در درمفاصل هم دارید، حتماً به یک متخصص روماتولوژی مراجعه کنید تا موضوع را بررسی کند.

شهروند: آزمایش تیروئیدم TSH ۳۹۰۰ بود. نتیجه چیست و چه کار باید انجام بدهم؟

در اولین فرصت به یک متخصص غدد مراجعه کنید. شما کم کاری شدید تیروئید دارید و باید دارو مصرف کنید.

شهروند: تیروئید کم کار دارم و باید روزی یک قرص تیروئید مصرف کنم. می خواهم آزمایش از دواج بدهم. گفتند از دوروز قبل از آزمایش نباید هیچ قرصی مصرف کنم. می خواهم بدانم قرص تیروئید هم نباید مصرف کنم؟ قطع موقت و یکی دوروزه قرص تیروئید مشکلی ایجاد نمی کند، پس فعلاً آن را نخورید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۵۸۰۶۵

خراش و ندال هابر تن شهر

درباره آسیب رساندن به اموال عمومی و شخصی که جرم محسوب می شود

ملیحه ابراهیمی یزدی: «تاچه اندازه خودتان را متعلق به شهری می دانید که در آن زندگی می کنید؟» این سؤالی بود که در پرسش نامه یک دانشجوی مقطع دکتری رشته علوم اجتماعی مطرح شده بود.

تعریف هر شهروند از تعلق داشتن، یادگیری متفاوت است. به عنوان نمونه، فردی که به تخریب اموال عمومی دست می زند، به هیچ عنوان نمی تواند ادعا کند که شهرش را دوست دارد و برای پویایی آن احساس مسئولیت می کند. پدیده «وندالیسم» یا تخریب اموال عمومی حالا می خواهد فضاهای عمومی مثل بوستان ها باشد یا وسایل حمل و نقل عمومی و گاهی درختانی که آسیب رساندن به آن ها، در اصل تیشه به ریشه نفس هایمان زدن است. در رفتار ما روز پدید آمدن عواقب جبران ناپذیر خسارت های ناشی از تخریب کردن که متأثر از عوامل متعدد اجتماعی و فرهنگی است، علاوه بر تحمیل هزینه مدیریت شهری باعث می شود شهروندان دیگر هم از داشتن امکانات و تجهیزات مورد نیاز محروم شوند. وندالیسم نوعی رفتار مخرب و خشونت آمیز است که هیجان های روحی فرد مخرب را به صورت عصبانیت، خودنمایی و پر خاشگری نشان می دهد. رفتارهایی که در اختلالات شخصیتی و تربیت نادرست خانواده گی ریشه دارد.

سوزه روز

عرض وری منهای تخریب

برخی بر این باورند که غرض ورزی های شخصی شان را می توانند با تخریب اموال شخصی و عمومی تخلیه کنند. به عنوان نمونه خیلی از همسایه ها به علت اعتراض به جای پارک خودرو با همسایه دیگر به اختلاف می خورند. در بسیاری از پرونده های قضایی، شاهد خط و خش انداختن با کلید، پنجره گردن های مکرر و... هستیم. این درحالی است که این اتفاق بین همکاران و دوستانی که به مشکل می خورند هم ممکن است اتفاق بیفتد. ریختن روغن ترمز یا پاره کردن لاستیک ها نمونه ای از رفتارهای خراب کارانه است که در مشکلات روانی افراد ریشه دارد. این نکته را هم فراموش نکنیم که عواقب تخریب اموال عمومی دامن خودمان را هم می گیرد. متأسفانه بخشی از هزینه های رفع وندالیسم را شهروندانی می پردازند که هیچ نقشی در تخریب نداشته اند.

شهرمان را خانه مان بدانیم

انگار شعار «شهر ما، خانه ما» را فراموش کرده ایم، به ویژه آن هایی که به دور از تعلقات شهری به اموال عمومی آسیب می زنند، آن هایی که تابلوهای راهنمایی و رانندگی و اطلاع رسانی و مسیر یابی با شیشه های ایستگاه های اتوبوس را می شکنند، چوب های نیمکت های ایستگاه های اتوبوس و سایه بان های از جنس کامپوزیت را به غارت می برند. کلیدهای آسانسور قطار شهری را خراب می کنند و در عملکرد آن ها اختلال به وجود می آورند و...

مجرم نشویم!

آسیب رساندن به اموال شخصی دیگران و همچنین اموال عمومی با هر قصد و نیتی جرم به حساب می آید. فرقی نمی کند با دسته کلیدتان روی خودرو همسایه خط ببندازید یا شیشه های ایستگاه های اتوبوس را بشکنید.

طبق قانون مجازات اسلامی، هر کس به عمد اموال عمومی را تخریب کند یا به آتش بکشد، مجرم شناخته و به حبس از دو تا پنج سال محکوم می شود.

برابر قانون، جرم تخریب اموال عمومی جزو دعاوی کیفری است. موضوع جرم تخریب به سه دسته است: اموال و اشیاء تقسیم می شود. طبق اصل ۴۶ و ۴۷ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، قانون از هر چه تحت مالکیت اشخاص باشد، حمایت می کند. هیچ کس حق ندارد به این اموال عمومی تعرض کند. در این صورت به جرم تخریب تحت پیگرد قرار می گیرد.

تعداد خسارت، سرقت و مفقودی هتدر بل های پله برقی ها، خسارت به کلیدهای آسانسورها، شکستگی سنگ های ایستگاه ها، تراشیدن رنگ صندلی های قطارها، تصادف های بولوار وکیل آباد و سرقت کابل و تجهیزات در دسترس در هفت ماه ابتدای امسال در قطار شهری مشهد گزارش شده است که این عدد سال گذشته ۱۱۴ مورد با خسارت بیش از ۵۰۰ میلیون تومان رفع نقص شده است

۱۳۰

۱ میلیارد تومان

۶ میلیارد تومان

۷۵٪ مرد

۲۵٪ زن

۶۷٪

در ایران ۶۷ درصد افراد دستگیر شده وندال، در گروه سنی ۱۰ تا ۲۵ سال هستند

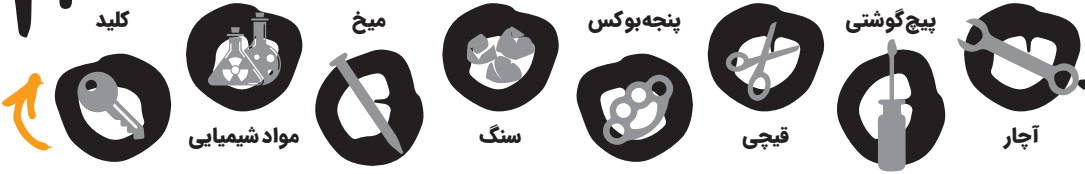
شهر فرنگ

اشاره کرد. این امر نشان می دهد چندان میان میزان درآمد خانوار، تحصیلات یا جنسیت مسافران وسایل نقلیه عمومی با وقوع اقدامات تخریبی ارتباطی وجود ندارد. مقامات آمریکایی در این زمینه برای پیشگیری از افزایش موارد وندالیسم در حمل و نقل عمومی تلاش می کنند با کاهش سطح مداخله قانونی و قوه قهریه، آن را با استفاده از ظرفیت عمومی دیگر شهروندان و مسافران حمل و نقل عمومی جایگزین کنند. آن ها بر این باورند که در غیاب نیروهای امنیتی، مردم به خودی خود بهترین ناظران برای محافظت از دارایی های شهری هستند.

است، اما همچنان حریف شهروندانی که صندلی ها، شیشه ها و بدنه اتوبوس ها، ون ها و حتی واگن های قطار شهری را بوم آثار هنری شان می بینند، نمی شوند. برای نمونه در ایالات متحده و با پیگیری قضایی، مواردی که به صورت مستند قابلیت اثبات جرم و پیگیری آن وجود دارد، به صورت میانگین نهایت تا یک و نیم میلیون دلار آن در سال قابل برگشت پذیر است که پیگیری آن را چندان مقرون به صرفه نمی سازد. از نکات مهم در بررسی آسیب رسانی به حمل و نقل عمومی در ایالات متحده می توان به بنود ارتباطی معنادار میان محله های وقوع بیشترین تخریب در آن ها را حق خودشان بدانند. حقی که در عرف عمومی به عنوان وندالیسم یا خراب کاری شهری شناخته می شود. از نگاه این گروه هنر شهری تلقی می شود. هنری مخرب که فقط در ایالات متحده در حوزه حمل و نقل عمومی و به وسیله اتوبوس های شهری به طور میانگین سالانه بیش از ۳۹ هزار مورد از آن گزارش شده است و هزینه ای ۷ میلیون دلاری را به بودجه عمومی شهرهای این کشور تحمیل می کند. نصب دوربین های نظارتی، استفاده از نیروهای امنیتی و اطلاع رسانی در رسانه ها از جمله دیگر هزینه های جانبی ناشی از این اقدامات مخرب

هر هنری هنر نیست!

پدیده های اجتماعی از نگاه افراد مختلف به شیوه های متنوعی ممکن است تعریف و شناخته شود. درحالی که ممکن است همه شهروندان درباره اهمیت حقوق عمومی و نگهداری از اموال عمومی هم نظر باشند، هم زمان ممکن است گروه هایی در جامعه باشند که به دلیل همین مالکیت عمومی، ایجاد تغییر



نکته: رفع خط و خش روی خودروهای شخصی نسبت به رنگ آن ها به عنوان نمونه سفید یا مشکی بودن، بین ۳۰۰ هزار تا بیش از یک میلیون تومان هزینه دارد. همچنین پاره کردن لاستیک ها بین ۵۰۰ هزار تا ۸ میلیون تومان بسته به نوع لاستیک هزینه بردار است.