

## روانشناسی

## ۱۰ ترند کلیدی برای کنترل سریع خشم

**بخش اجتماعی** – یک روانشناس گفت: یکی از مهم‌ترین مسائل در ارتباط با مدیریت هیجانات، کنترل خشم است و زمانی که ناکامی رخ می‌دهد ما خشمگین می‌شویم.

یک روانشناس و مشاور در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره چگونگی کنترل خشم، اظهار کرد: یکی از مهم‌ترین مسائل در ارتباط با مدیریت هیجانات، کنترل خشم است و زمانی که ناکامی رخ می‌دهد ما خشمگین می‌شویم. این روانشناس بیان کرد: مدیریت هیجانات ارتباطی با بهره هوشی، میزان تحصیلات و … ندارد چراکه مهارت آموختنی است و فراد برای فراگیری این مهارت باید نکاتی را رعایت کنند.

پهلوان نشان ادامه داد: ابتدا باید هیجانات خود را شناسیم تا بتوانیم هیجانات را نام‌گذاری کنیم و بعد از آن عواملی که باعث بروز هیجان شده است را شناسایی کرده تا راهکاری در جهت کنترل، کاهش و یا افزایش داشته باشیم.

او اضافه کرد: گاهی افراد خشمگین که می‌شوند فکر می‌کنند ناراحت هستند بنابراین ممکن است راهکارهای نامناسبی در جهت رفع این احساس به کار گیرند.

این روانشناس گفت: همچنین در ارتباط با خشم باید بدانیم واکنشی که بروز دادیم متناسب با آن موقعیت است یا خیر. پهلوان نشان درباره تکنیک برای کنترل خشم، عنوان کرد: تکنیک تن آرامی از جمله تکنیک‌هایی است که افراد هنگام بروز خشم می‌توانند انجام دهند؛ فرد می‌تواند هنگامی که خشمگین شده است، چند نفس عمیق بکشد، موقعیت را ترک کند و یا گاهی با بستن یک کش و ضربه به دست فکر خود را از موضوعی که باعث خشمش شده است منحرف کند. او با بیان اینکه واکنش نشان دادن نسبت به موقعیتی که باعث خشم شده است را به زمان دیگری موکول کنند، افزود: زمانی که آرام‌تر شدند، درباره مسئله‌ای که خشم آنها را برافروخته است صحبت کنند.

این روانشناس گفت: علت‌ها، پیامدها و واکنش‌های خود را نسبت به رویداد یادداشت و بررسی کنند که واکنشی که به آن مسئله نشان داده‌اند مشکل را حل کرده است یا خیر و سپس امتیاز دهند. اگر نتیجه نگرفتند راه دیگری را انتخاب کنند.

پهلوان نشان با اشاره به اینکه خشم دلایل مختلفی دارد، ادامه داد: برخی از افراد خشمگین بودن ویژگی خانوادگی آنهاست و جنبه ژنتیکی دارد، شرایط محیطی، زندگی در محیط‌های نامطلوب، مشکلات اقتصادی، سبک فرزند پروری نامناسب، محرومیت و فشارهای محیطی می‌تواند در بروز خشم تأثیرگذار باشد.

او تصریح کرد: افرادی که ویژگی شخصیتی ضداجتماعی و تکانش‌گری دارند، با یک تلنگر کوچک به شدت خشمگین شده و واکنش‌هایی نشان می‌دهند که متناسب با آن موقعیت نیست، به صورت انفجاری خشمی را در این افراد می‌بینیم که حتی ممکن است بعد از آن پشیمان شوند.

این روانشناس ادامه داد: درمان‌های رفتاری، شناختی مانند تن آرامی می‌تواند فرد را تشویق کند به یادگیری مهارت‌هایی که هنگام بروز خشم بتوانند هیجان خود را کنترل کنند.

پهلوان نشان ادامه داد: زمانی که با افراد روان‌پریش، ضداجتماعی و تکانش‌گری روبه‌رو هستیم به دلیل مشکلات شخصیتی که این افراد دارند برای کنترل خشم در آنها نیاز به تجویز دارو است، همچنین خانواده درمانی برای کنترل خشم در این افراد ضروری است.

او اضافه کرد: درمان‌های هیجان‌مدار (شناخت هیجان، یادگیری مدیریت هیجانات، تبدیل کردن هیجان منفی به مثبت) در کنترل خشم افراد کمک‌کننده است.

این روانشناس خاطرنشان کرد: خشم به طور کامل نباید حذف شود و به عنوان پدیده منفی نباید دیده شود اما باید بدانیم چه مکانی و به چه میزان بروز خشم لازم است. تجربه هیجانات منفی در زندگی لازم است اما نباید آسیبی به اطرافیان وارد شود.

●●●●●

### افسردگی در کمین چه کسانی است؟

**بخش اجتماعی**– یک متخصص روانپزشک گفت: افسردگی یکی از بیماری‌های نسبتا شایع است که درصد بالایی از جامعه را درگیر می‌کند.

محمد رضا خدایی متخصص روانپزشک درباره بیماری افسردگی گفت: افسردگی یکی از بیماری‌های نسبتا شایع است که درصد بالایی از جامعه را درگیر می‌کند. او افزود: به علت عواقب زاینبار افسردگی در سال‌های گذشته شعار «پیشگیری از افسردگی و توجه به افسردگی» از سوی سازمان بهداشت جهانی بیان شد.

خدایی با اشاره به بروز علائم افسردگی در بین افراد اظهار کرد: اختلال افسردگی خفیف یا کوتاه مدت با علائمی مانند غفلت و نبود رضایت از زندگی، کم خوابی‌های شبانه، قدرت تصمیم گیری ضعیف، اختلال در اشتها و توجه، گریه کردن، زودرنجی، حساس بودن، گوشه گیری، احساس گناه، خودکشی، افکار منفی و نا امید کننده در افراد نشان داده می‌شود و ۸ تا ۱۰ درصد افراد جامعه مخصوصا بانوان را در بر می‌گیرد. این متخصص روانپزشک تصریح کرد: مسائل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، شخصیتی، کم کاری تیروئید، کم خونی و تغییرات هورمونی در تشدید علائم ابتلا به افسردگی موثر است.

خدایی افزود: بیماری‌های جسمی مانند سردرد، اختلالات گوارشی، اضطراب، ناراحتی‌های قلبی و عروقی در تشدید ابتلا به افسردگی موثر است.

او درباره مصرف موادغذایی موثر در بروز افسردگی گفت: به گفته عده‌ای از افراد مصرف موادغذایی حاوی سروتونین باعث مبتلا شدن افراد به افسردگی خواهد شد، اما از نظر پزشکی زیاد قابل بررسی نیست. خدایی گفت: تغییر سبک زندگی، کاهش استرس، رعایت بهداشت و سلامت روان، دید و احساس مثبت به دیگران، رژیم غذایی مناسب، صحبت کردن با هم نوعان و شاد بودن بهترین راه پیشگیری برای جلوگیری از ابتلا به افسردگی و درمان‌های دارویی است.

**بخش اجتماعی**– با دستگیری سه عضو فراری باند معروف به «خفاش های طلایی» پرونده سرقت طلا و جواهرات از منازل مشهد وارد مرحله جدیدی شد.

رئیس پلیس خراسان رضوی روز گذشته در گفت وگویی با خراسان، به زوایای جدیدی از پرونده معروف به «خفاش های طلایی» اشاره کرد و افزود: به دنبال ردزنی‌های اطلاعاتی و شبانه روزی کارآگاهان پلیس آگاهی خراسان رضوی، ابتدا شش عضو باند سرقت طلا و جواهرات از منازل آپارتمانی مشهد درحالی دستگیر شدند که سرخن های پرونده به برخی موضوعات امنیتی در جنوب کشور نیز گره خورده بود.

سردار محمد کاظم تقوی اضافه کرد: بلافاصله بازجویی های تخصصی آغازشد و دیگر اعضای این باند تحت تعقیب قرار گرفتند. فرمانده انتظامی سرزمین خورشید ادامه داد، با توجه به اهمیت موضوع و دستورات ویژه قضایی از سوی قاضی سید جواد حسینی (معاون دادستان مرکز خراسان رضوی) عملیات کارآگاهان در چند شاخه ادامه یافت اما بررسی‌های اطلاعاتی کارآگاهان نشان می داد که دوتن از اعضای اصلی باند که متوجه دستگیری همدستانشان شده بودند در پوشش خانوادگی و با یک دستگاه پژو ۴۰۵ نوک مدادی از مشهد خارج شده اند بنابراین کارآگاهان اداره عملیات ویژه پلیس آگاهی با استفاده از فناوری های نوین پلیسی به ردیابی متهمان فراری پرداختند و سرخن هایی از فرار آنان به سمت استان سمنان به دست آوردند. سردار تقوی تصریح کرد: بی درنگ کارآگاهان با هماهنگی قاضی دکتر حسن زرقانی (قاضی شعبه ۴۰۵ دادسرای عمومی و انقلاب مشهد) مشخصات کامل متهمان فراری را به نیروهای انتظامی دیگر شهرهای در مسیر عبور متهمان، اطلاع دادند تا با هماهنگی های قضایی صورت گرفته و ایجاد کمین های نامحسوس برای دستگیری آنان اقدام کنند این درحالی بود که گروهی از کارآگاهان مرکز خراسان رضوی هم به تعقیب جاده ای اعضای فراری باند پرداختند.

مقام ارشد انتظامی خراسان رضوی خاطرنشان کرد: دامنه این عملیات به سبزوار کشید و کارآگاهان پلیس آگاهی سبزوار در یک عملیات ایست و بازرسی فاگلگیرانه خودروی ۴۰۵ نوک مدادی را به کمین خود هدایت کردند اما ظواهر

## {اجتماعی}

امر حکایت از آن داشت که داخل خودرو فقط زن جوان نشسته است و مردی نیز رانندگی خودرو را به عهده دارد.

سردار محمد کاظم تقوی که با تدابیر ویژه ابلاغی بر این عملیات نظارت مستقیم



داشت، ادامه داد: کارآگاهان همزمان با دستگیری دوسرنشین، به بازرسی دقیق خودرو پرداختند تا این که متهم ۲۸ ساله را در حالی که زیر چندین پتو در عقب خودرو مخفی شده بود، از مخفیگاهش بیرون کشیدند و حلقه های قانون را بر دستانش گره زدند.

وی گفت: با انتقال متهمان به مشهد، بلافاصله تحقیقات شبانه شروع شد و آنان از یک طلافروش دیگری سخن به میان آوردند که حدود نیم کیلوگرم طلاهای

سال بیست و سوم / شماره ۵۳۵۳

# ابعاد جدید از شکار « خفاش های طلایی »

سرقتی را از آنان خریده است. به همین دلیل کارآگاهان با مجوز قضایی دوباره عازم بولوار سی متری شهید مفتح شدند و یکی دیگر از خریداران اموال سرقتی را به دام انداختند.

این فرمانده انتظامی که «احساس امنیت» شهروندان را به شب بیداری پلیس گره زده است درباره لوازم سرقتی کشف شده از مخفیگاه باند «خفاش های طلایی» نیز گفت: تاکنون تعداد زیادی انواع ساعت های مچی، مقداری طلا، چندین کیلو بدلیجات، نگین انگشتر، لپ‌تاپ، ماشین های اصلاح و … از اعضای این باند خطرناک کشف شده است که تحقیقات همچنان ادامه دارد.

سردار سرتیپ دوم محمدکاظم تقوی با اشاره به دستگیری ۹ تن از اعضای این باند که به ده ها فقره سرقت اعتراف کرده اند در تشریح شگرد آنان در سرقت ها نیز افزود: بررسی های تخصصی پلیس نشان می دهد که یکی از طلافروشان مالخر، هنگام خرید طلاهای سرقتی، دوربین های مدار بسته طلافروشی را نیز قطع می کرد تا اثری از خرید طلاهای مسروقه به جا نگذارد. از سوی دیگر نیز اعضای باند با استفاده از تاریکی شب منازل خالی از سکنه را در مناطق وکیل آباد، رضاشهر، قاسم‌آباد، سجاد، فلسطین، آزادشهر و … شناسایی می‌کردند و سپس با دلبم به تخریب قفل واحدهای آپارتمانی می پرداختند و فقط به دنبال طلا و جواهر و پول می گشتند. این مقام عالی رتبه انتظامی با قدردانی ویژه از حمایت های قاضی سیدجواد حسینی (معاون دادستان مرکز خراسان رضوی) و دستورات خاص قاضی زرقانی (بازپرس پرونده) تاکید کرد: متهمان با صدور قرار بازداشت موقت در اختیار کارآگاهان زنده اداره عملیات ویژه پلیس

آگاهی خراسان رضوی قرار دارند تا تحقیقات درباره دیگر ابعاد این پرونده و همچنین زوایای دیگر موضوعات امنیتی ادامه یابد.

گزارش خراسان حاکی است، در همین حال سرهنگ شفیع زاده (رئیس پلیس آگاهی خراسان رضوی) نیز از شهروندان خواست چنان چه منازل آنان با این شیوه مورد دستبرد سارقان قرار گرفته است یا در دست داشتن مدارک موجود یا برای شناسایی سارقان به پلیس آگاهی واقع در ابتدای رضاشهر مشهد مراجعه کنند.

## طلاق پایان عشق خانم پرستار به بیمارش!

تحلیل کارشناس

**چالش برخی مردان با شغل همسران**

دکتر امان ا…قربایی مقدم، جامعه شناس و استاد دانشگاه می گوید: بررسی ها نشان می دهد شغل زنان به تنهایی عاملی برای افزایش طلاق به شمار نمی رود ولی برخی مردان بعد از ازدواج در مسائل اقتصادی زنان خود دخالت می کنند و فشارهای روانی که به زن تحمیل می شود، وی را مجبور می کند تا طلاق و جدایی را به ادامه زندگی ترجیح دهد. طلاق در قشر متوسط جامعه بیشتر به چشم می خورد و طلاق در اقدار بالا و پایین جامعه کمتر دیده می شود زیرا در اقدار بالا و ثروتمند زنان در رفاه اقتصادی بالایی قرار دارند و چون مرفه هستند طلاق در آن ها کمتر دیده می شود. زنان در قشر پایین جامعه با وجود همه مشکلات مجبور به ادامه زندگی هستند ولی زنان شاغل در قشر متوسط وقتی از سوی همسر خود تحت فشارروانی قرار می گیرند که ترک شغل کنند ترجیح می دهند طلاق بگیرند و زندگی مجردی را انتخاب کنند. مطالعات نشان می دهد برخی مردان خودخواه به دلیل فکر بیماری که دارند مانع از استقلال زنان می شوند و می خواهند شخصیت و استقلال مالی زن را از او بگیرند تا زنان تحت سلطه و اوامر آن ها باشند. این قبیل مردان قصد دارند زنان را به خود وابسته تر کنند تا سلطه گری خود را نشان دهند.

از این رو با فشارهای مضاعف و جنگ روانی در خانواده، زن را مجبور به طلاق می

### اصلاحیه آگهی مزایده اجاره شماره های؛

**(۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۲) و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۳ و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۴ و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۵**

**و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۶ و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۷ و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۸**

**و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۹ و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۱۰ و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۱۱**

**و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۱۲ و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۱۳ و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۱۴**

**و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۱۶ و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۱۹ و ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۱۷**

**و (۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۰۱۷)**

اداره کل ورزش و جوانان استان گیلان در نظر دارد اماکن ورزشی خود را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (WWW.SETADIRAN.IR) و به شماره مزایده های به شرح فوق ، بصورت الکترونیکی واگذار نماید.

زمان انتشار در سایت: ۹۸/۰۸/۱۷ روز جمعه

مهلت دریافت اسناد مزایده : از تاریخ ۹۸/۰۸/۱۸ روزشنبه لغایت ۹۸/۰۸/۲۳ پنجشنبه

تاریخ بازبیدی : از تاریخ ۹۸/۰۸/۱۸ روز شنبه لغایت ۹۸/۰۸/۲۳ روز پنجشنبه ( متقاضیان در این بازه زمانی میتوانند از مکان مورد نظر خود بازدید بعمل آورند.)

آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: از تاریخ ۹۸/۰۸/۲۵ روز شنبه لغایت ۹۸/۰۹/۱۶ روز شنبه

زمان بازگشایی : تاریخ ۹۸/۰۹/۱۷ روز یکشنبه

زمان اعلام به برنده: تاریخ ۹۸/۰۹/۳۰ روز شنبه

((شرایط عمومی و توضیحات برگزاری مزایده اداره کل ورزش و جوانان استان گیلان))

رعایت موارد ذیل الزامی می باشد:

۱-برگزاری مزایده عمومی از طریق تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده؛ شامل دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.
۲-کلیه اطلاعات مورد اجاره، شامل؛ مشخصات، شرایط و نحوه اجاره، در برد اعلام عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده و بررسی و انتخاب می باشد.
۳-علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (TOKEN) با شماره ذیل تماس حاصل نمایند:

- مرکز پشتیبانی و راهبردی سامانه ۴۱۹۳۴-۰۲۱

- سایر اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استان ها در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس WWW.SETADIRAN.IR بخش ثبت پروقایل مزایده گر موجود است.

اماکن ورزشی جهت واگذاری به شرح ذیل می باشد:

شهرستان املش ۳ مکان ورزشی- شهرستان آستارا ۸ مکان ورزشی- شهرستان آستانه اشرفیه ۳ مکان ورزشی- شهرستان بندرانزلی ۱۴ مکان

ورزشی- شهرستان تالش ۶ مکان ورزشی- شهرستان رشت ۱۴ مکان ورزشی- شهرستان رضوانشهر ۳ مکان ورزشی- شهرستان رودبار ۷ مکان

ورزشی- شهرستان رودسر ۶ مکان ورزشی- شهرستان سیاهکل ۵ مکان ورزشی- شهرستان شفت ۴ مکان ورزشی- شهرستان صومعه سرا ۹ مکان

ورزشی- شهرستان فومن ۳ مکان ورزشی- شهرستان لاهیجان ۶ مکان ورزشی- شهرستان لنگرود ۷ مکان ورزشی- شهرستان ماسال ۲ مکان ورزشی

(در مجموع تعداد ۱۰۱ مکان ورزشی)

**نکته :**

۱- برنده مزایده مکلف است نسبت به نگهداری و بهره برداری صحیح از تاسیسات و تجهیزات فنی از قبیل موتورخانه، سیستم گرمایش و سرمایش و تصفیه خانه، اقدام و تجهیزات و تاسیسات فوق را در پایان قرارداد وفق صورتجلسه تحویل به ادارات ، مسترد نماید.

۲-افراد مکلف به حفظ کاربری رشته ورزشی مربوط به مکان ورزشی واگذار شده می باشد.

۳-مستاجر مکلف است بابت قرارداد اجاره (در پایان قرارداد) ضمن تسویه هزینه حامل های انرژی (آب و برق و گاز و تلفن) نسبت به اخذ مفاصا حساب

از تأمین اجتماعی اقدام و به دبیرخانه ماده ۸۸ استان ارائه نماید.

۴-قیمت های پیشنهادی می بایست بصورت سالیانه باشد.

۵-مدت قرارداد اجاره ۳ سال خواهد بود.

**\*توجه\***

پیرو آگهی روزهای سه شنبه و پنجشنبه و شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۱۴ و ۱۳۹۸/۰۸/۱۶ و ۹۸/۸/۱۸ درخصوص مزایده اماکن ورزشی استان ، بدین وسیله به اطلاع می رساند تعداد اماکن قابل واگذاری شهرستان بندرانزلی از ۱۵ مکان به ۱۴ مکان تغییر یافته است. همچنین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت تا تاریخ ۹۸/۰۹/۱۶ ۱۳۹۸ روز شنبه تمدید گردیده است.
زمان بازگشایی نیز ۹۸/۰۹/۱۷ و ۱۳۹۸/۰۹/۳۰ می باشد.

شایان ذکر است سایر مفاد این آگهی به قوت خود باقی است.

### اداره کل ورزش و جوانان استان گیلان