

ماهنامه اقتصادی - اجتماعی

کیان بهبود

سال دوم | شهریور 1401 | شماره 21

یادداشت سردبیر

این رفتار را در بعضی از افراد می توان متوجه شد که همه کارهای خود را خوب و درست و عالی می دانند و همیشه به خود نمره بیست می دهند و همه رفتارهای دیگران را غلط و نادرست می بینند.

اگر اعضای خانواده این چنین باشند، بدون شک جهنمی سوزان به پا می شود که روح و روان و جسم آدمی را متلاشی می کند. بیایید با انصاف و معتدل باشیم. بیایید رفتارهای دیگران و به خصوص اعضای خانواده را همان اندازه که هست، ببینیم و اگر خطایی انجام شده آخرین اقدام سرزنش و پرخاش باشد نه اولین قدم. گاه را کوه نکنیم.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر احمد رضا قنبری

سردبیر: فاطمه قنبری

طراح و صفحه آرا: مرضیه پهلوانی نژاد

روابط عمومی: زینب یزدی پور

آدرس:

اصفهان، خیابان بزرگمهر،
روبه روی بیمارستان صدوقی،
جنب ساختمان میرداماد،
کوچه طاووسی (۳۵)،
مجتمع پزشکی طاووس،
طبقه اول، واحد ۲

ارتباط با مدیر مسئول: ۰۹۱۳۱۱۸۱۲۸۹

تلفن پذیرش آگهی: ۰۳۱۳۲۶۵۸۹۱۵

 kianbehboodnews.ir

 [shadkaman.ir](https://www.instagram.com/shadkaman.ir)

فرار مالیاتی / ۱



محدوده کنترل در مدیریت / ۳



شاه کلید رابطه فرزند و والدین / ۶



وابستگی عاطفی / ۸



چگونه وابستگی عاطفی را از بین ببریم؟ / ۱۰



روش‌هایی برای کاهش استرس / ۱۳



کاه را کوه نکنیم / ۱۷



فرار مالیاتی

7825.66	7581
3285.20	6035.33
6055.17	7581
7825.66	6035.33
3285.20	7581
825.66	6035.33
85.20	7581
5.17	6035.33
1	7581
7581	6035.33
6035.33	7581

کاهش می‌دهد، زمینه لازم برای اجتناب از پرداخت مالیات و فرار مالیاتی را نیز فراهم می‌آورد.

هوشمند سازی مالیاتی مهم‌ترین گام جلوگیری از فرار مالیاتی

مدیرکل امور مالیاتی اظهار داشت: بیشترین فرار مالیاتی در بخش‌های واسطه‌گری، دلالی و معاملات زیرزمینی است که امکان پیگیری و ردیابی آن در چرخه اقتصادی به‌سختی امکان‌پذیر است که امیدواریم با اجرای کامل طرح هوشمند سازی مالیاتی این امر نیز محقق و فرار مالیاتی به حداقل ممکن خواهد رسید.

وی بابیان اینکه درصدی از وصولی‌های نظام مالیات بر ارزش‌افزوده مستقیماً

فرار مالیاتی یا گریز از مالیات هر گونه تلاش قانونی یا غیرقانونی یک شرکت به منظور طفره رفتن و گریختن از پرداخت مالیات یا کمتر پرداخت نمودن آن، به هر شیوه که انجام شود، فرار مالیاتی گفته می‌شود. اصطلاح فرار مالیاتی در رابطه با ترتیبات غیرقانونی اتخاذ شده جهت اختفا درآمد یا نادیده گرفتن بدهی مالیاتی به کار می‌رود و به این معنی است که مؤدی کمتر از میزانی که قانوناً موظف است پرداخت نماید.

عمده‌ترین زمینه پیدایش فرار مالیاتی در بسیاری از کشورها یکسان و مشترک بوده و معمولاً مالیات‌هایی که با هدف توزیع درآمد وضع می‌گردند دارای پایه‌های کمتر و نرخ‌های بالاتری هستند اینگونه مالیات‌ها قابلیت فرار فراوانی در خود نهفته دارند. افزایش نرخ‌های مالیاتی ضمن آنکه انگیزه‌های سرمایه‌گذاری را

در ادامه این دیدار امیر دایی نیز با تقدیر از تلاش و زحمات مدیریت و کارکنان ادارات امور مالیاتی اظهار داشت: اداره کل امور مالیاتی یکی از مهم‌ترین ادارات استانی به شمار می‌رود چراکه با برنامه‌ریزی دقیق در راستای کسب درآمدهای مالیاتی، باید هزینه‌های جاری را تأمین نماید.

امیر دایی از مالیات به‌عنوان یکی از ابزارهای مهم توسعه جوامع یاد کرد و گفت: قطع نیاز به بیگانه و اتکا به درآمدهای مالیاتی از نیازهای اساسی کشور است و این مهم به دست توانای کارکنان ادارات امور مالیاتی محقق می‌شود.

وی از مدیرکل امور مالیاتی استان خواست که تمهیدات و تسهیلات لازم برای وصول مطالبات و مالیات با رعایت حال مشاغل آسیب‌دیده از کرونا و اصناف و بازاریان در نظر گرفته شود.

توسط اداره کل امور مالیاتی هرماه به حساب شهرداری‌ها و دهیاری‌ها واریز می‌شود، اظهار داشت: در نظام مالیات بر ارزش افزوده، مالیات برخی از محصولات بیشتر از کالاهای معمولی است برای اینکه مصرف‌کننده آن کالا را مصرف نکند و یا در حداقل ممکن آن را استفاده نماید، از جمله این کالاها می‌توان به نرخ مالیات بر ارزش افزوده دخانیات و فرآورده های نفتی اشاره کرد.

مدبرنیا خاطرنشان کرد: متأسفانه فرار از پرداخت مالیات به شکل‌های مختلف در سطح کشور وجود دارد که استان ما نیز از این امر مستثنا نیست و این موضوع بیشتر مربوط به عدم شفافیت در چرخه مبادلات کالا و عدم هماهنگی و هم پوشانی اطلاعات بخش‌های مختلفی است که به طریقی در چرخه اقتصاد کشور فعال و مرتبط می‌باشند.

مدبر نیا با تأکید بر لزوم نهادینه‌سازی فرهنگ پرداخت به‌موقع مالیات در جامعه بیان داشت: در بسیاری از موارد، کسری بودجه دولت از محل منابع حاصل از فروش و صادرات نفت تأمین می‌شود در حالی که باید با فرهنگ سازی مالیاتی، زمینه مشارکت بیش‌ازپیش مردم در اداره امور کشور را فراهم کرد.

محدوده کنترل

در مدیریت چیست؟



طبق تعریفی که اکونومیست ارائه می‌کند، در اوایل قرن بیستم، شش ارتباط گزارشی مستقیم محدوده کنترل ایده آلی به حساب می‌آمد، اما این عدد به مرور افزایش یافته است و شرکت بین المللی آمریکایی جنرال الکتریک بین ۱۰ تا ۱۵ ارتباط گزارشی مستقیم دارد.

تعریف

محدوده کنترل که به عنوان دامنه مدیریت نیز شناخته می‌شود، یک اصطلاح مدیریت منابع است و به تعداد کارمندانی که به یک مدیر گزارش می‌دهند اشاره دارد.

دامنه کنترل به معنای تعداد قابل کنترلی از کارمندان است که یک مدیر می‌تواند کنترل کند. هر چه تعداد کارکنان بیشتر باشد، دامنه کنترل بزرگتر است.

اصطلاح محدوده کنترل به تعداد کارمندانی گفته می‌شود که مستقیماً برای ارائه گزارش با مدیر در تماس هستند.

محدوده جایی است که مدیر با افراد کمی برای دریافت گزارش‌ها در ارتباط است و میزان، مربوط به جایی است که مدیر با افراد زیادی در این خصوص ارتباط مستقیم دارد.

برای مثال، میزان باریک به معنای تعداد مدیران و تعداد زیاد لایه‌هاست (عموماً سازمان‌هایی که ساختار سلسله مراتبی دارند). در این موارد نیاز است که موقعیت‌های غیرضروری حذف و مدیریتی با محدوده وسیع‌تر ایجاد شود.

اما آیا سطح یا محدوده کنترل بهینه‌ای وجود دارد؟ عوامل مختلفی مانند ظرفیت مدیران و زیردستان، پیچیدگی شغلی و موقعیت فیزیکی روی این موضوع تأثیر می‌گذارند.

بنابراین دامنه مدیریت بیشتری خواهد داشت.

مهارت‌های کارکنان: اگر زیردستان ماهر باشند، به نظارت کمتری نیاز خواهند داشت و مدیریت آنها آسان‌تر خواهد بود. از این رو، دامنه کنترل برای مدیران بزرگتر خواهد بود.

تعیین تکلیف: اگر وظایف محول شده تکراری و مشابه باشد، کارکنان با تجربه بوده و نیاز به نظارت و کنترل کمتری دارند. از این رو، دامنه کنترل بزرگتر خواهد بود.

مسئولیت‌های مدیران: اگر مدیران به غیر از مدیریت تیم، مسئولیت‌های سازمانی دیگری نیز داشته باشند، دامنه مدیریت آنها کمتر خواهد بود.



در گذشته، مدیران به طور متوسط چهار کارمند برای نظارت داشتند. بعدها به دلیل فناوری اطلاعات که نظارت و کنترل را آسان‌تر کرد، به بیش از ده کارمند برای هر مدیر افزایش یافت.

اکنون سازمان‌ها می‌توانند کارکنان بیشتری را با مدیران کمتر و هزینه‌های کمتر تحت نظارت داشته باشند.

این روزها، با توجه به پذیرش مفاهیم مدرن سازمانی، تیم‌ها چند رشته‌ای با کارشناسانی از بخش‌های مختلف و گزارش به سرپرستان مختلف هستند و به مفهوم محدوده کنترل کمتر اهمیت می‌دهند.

عوامل موثر بر دامنه کنترل

عوامل زیادی بر دامنه کنترل تأثیر می‌گذارد. برخی از آنها در زیر آورده شده است.

موقعیت جغرافیایی: اگر تیم در مکان‌های جغرافیایی مختلف پراکنده شود، مدیران برای مدیریت زیردستان خود مشکل خواهند داشت و دامنه مدیریتی کوچک خواهد بود.

مهارت‌های مدیران: یک مدیر ماهر می‌تواند زیردستان بیشتری را مدیریت کند،

مزیت اصلی این دامنه کنترل کاهش هزینه، کاهش زمان برنامه‌ریزی و زیردستان به خوبی آموزش دیده است.

عیب اصلی این نوع کنترل مدیریت کارکنان در صورتی است که تعداد کارکنان زیاد باشد. همچنین گاهی تعداد زیاد کارمندان باعث سردرگمی و دشواری مدیریت می‌شود.

دامنه محدود کنترل

سازمان‌هایی با سطوح سلسله‌مراتبی زیاد، دامنه کنترل محدودی خواهند داشت. در اینجا، مدیران بر کارمندان کمتری نظارت می‌کنند.

یک دامنه محدود از کنترل با الزامات کاری پیچیده که در آن به حمایت مدیریتی مداوم نیاز است، مفید است.

مزیت اصلی این کنترل، نظارت آسان، مدیریت و برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری مؤثر است.

عیب اصلی این بازه کنترل هزینه آن است. مدیران بیشتر به معنای هزینه بیشتر است. همچنین سطوح سلسله‌مراتبی بیشتر باعث تاخیر در ارتباطات می‌شود.

انواع دامنه کنترل

یک سازمان بسته به ساختارش می‌تواند دو نوع دامنه کنترل داشته باشد.

دامنه وسیع کنترل
دامنه محدود کنترل

دامنه وسیع کنترل

سازمان‌هایی با ساختارهای مسطح، سطوح سلسله‌مراتبی کم و دامنه کنترل وسیعی خواهند داشت. در اینجا سرپرستان بر کارمندان بسیاری نظارت می‌کنند.

از آنجایی که سطوح سلسله‌مراتبی کمتری وجود دارد، هزینه کمتری دارد و در سازگاری با تغییرات بسیار انعطاف‌پذیر است.





فصل مشترک این هورمون‌ها بین دختر و پسر، حالت هیجانی شدید و تغییرات خلق و خوی نوجوان است که با افزایش ترشح هورمون در هر دو جنس نوجوان، باعث شکل‌گیری صفات ثانویه جنسی می‌گردد.

کارشناسان ما دو راهکار را برای والدین ضروری می‌دانند: یکی شناخت والدین از نیازهای اساسی نوجوان و دیگری بحث مسئولیت‌پذیری است، که با تأمین حس استقلال نوجوان همراه باشد. از جمله این نیازها، نیاز به احترام توجه، همدلی، مسئولیت‌پذیری، استقلال و آزادی تمام عیار را می‌توان نام برد.

دوران نوجوانی یکی از دوران‌های بسیار سخت زندگیست که با خروج از دوره کودکی همراه است و به دوران برزخ نیز تشبیه شده است.

شخصیت انسان به سه بخش تقسیم می‌شود که متشکل از قلب، جسم و تعقل است، دوره نوجوانی متمرکز به قلب می‌باشد، قلبی که هیجان و طوفان به همراه دارد. نوجوانی را از یک طرف با تغییرات فیزیولوژیک و از طرف دیگر با طوفان‌های روانی همراه است.

یکی از توصیفاتی که از دوران نوجوانی موجود است، ترشح هورمون‌های جنسی مختلف است که در شکل‌گیری عضلات و صفات ثانویه جنسی مؤثر است.

با تاکید بر این نکته که نوجوان مایل به جایگزینی با منبع قدرت است، از ناسازگاری نوجوان با والدی که حاکمیت بیشتری در خانواده دارد، صحبت می‌شود. اگر مؤلفه‌های عزت نفس و اعتماد به نفس را به خوبی در کودک نهادینه کرده باشیم، نوجوان کمتر با منبع قدرت خانواده درگیری خواهد داشت.

کارشناس موسسه متذکر شدند والدین همراه با نیش زبان، سرزنشگری و کنترل گری، بیشترین مشکلات را با نوجوان خود خواهند داشت.

از دیگر مباحث توانایی جلب اعتماد نوجوان بود در صورت عدم موفقیت در این زمینه نوجوان تمایل به انجام هیچ گونه گفتگویی با والدین را نخواهد داشت.

محبت به عنوان مهم‌ترین شاه کلید رابطه سالم بین فرزند و والدین دانست.

و اما پاسخ به یک سوال مهم : چگونه می‌توان بر قلب نوجوان نفوذ کرد؟ با کنترل گری و سرزنشگری کمتر، همراه با وحدت رویه بیشتر پدر و مادر با دادن آزادی و اختیار طراحی شده همراه با رهبری به نوجوان، می‌توان در قلب نوجوان نفوذ کرد.

در این میان در صورت از بین بردن حس مثبت مسئولیت پذیری در نوجوان، احساس شرمساری و گناه در نوجوان شکل می‌گیرد که باعث از بین رفتن عزت نفس و اعتماد به نفس در او خواهد شد.

دوران نوجوانی دوران نیاز به آزمون و خطاهای پرتکرار است، که در این بین نیاز به اغماض و چشم پوشی والدین را ضروری است.

کارشناس موسسه، دوره نوجوانی را به دو مرحله اولیه که ۱۱ تا ۱۵ سالگی و ثانویه که بین ۱۵ تا ۲۳ سالگی است، تقسیم بندی کردند.

در دنیای جدید به دلیل تعداد فرزند کمتر، تمرکز والدین بر نوجوان بیشتر می‌شود و باعث تأخیر در هویت یابی نوجوانان می‌گردد، که این تأخیر جنبه های منفی متعددی برای جامعه به همراه خواهد داشت.



وابستگی عاطفی

علل و راه‌های درمان آن



می‌گیرد و طرف مقابل نیز می‌خواهد که معشوقش ناتوان و ضعیف باشد تا وابسته‌تر شود. در این شرایط یک طرف مورد سوء استفاده عاطفی واقع می‌شود.

وابستگی عاطفی یک حالت روانشناختی است که در روابط رخ می‌دهد، خواه با یکی از اعضای خانواده، شریک زندگی یا یک دوست. وابستگی احساسی در افراد وابسته، یک عدم کنترل خود و احساس ناراحتی بزرگ در زمانی است که نزدیک به فردی که به او وابستگی دارند، نیستند.

افراد وابسته، احساس نیاز سیری ناپذیر بودن با شخصی را دارند که به او علاقه دارند و قادر به قطع رابطه خود با آن شخص نیستند. اگرچه مواردی از

یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان، نیازهای عاطفی است. عواطف در انسان از ابتدای تولد تا پایان عمر ادامه می‌یابد، اما دوست داشتن و دوست داشته شدن به شکل‌های مختلفی نمود پیدا می‌کند، برای مثال فرد از طریق دوست داشته شدن می‌خواهد مشکلات و یا نگرانی‌هایش را حل کند و یا در بعضی مواقع کمبودها و یا ضعف‌های روانشناختی باعث قرار گرفتن در روابط سمی می‌شود.

رابطه عاطفی وابسته یا اعتیاد گونه را می‌توان به یک زوج وابسته، دو دوست، یک خواهر و برادر و حتی دو نفر که از یکدیگر مراقبت نیز می‌کنند مشاهده کرد. در این نوع روابط فرد تمام اهداف، آرزوها، نیازها و الویت‌هایش را نادیده

اما در وابستگی ناسالم همیشه ترسی وجود دارد که مبادا طرف مقابل او را تنها بگذارد یا به او دسترسی نداشته باشد. از نشانه های عمده وابستگی، نداشتن احساس ارزشمندی است، و برای احساس ارزشمندی خود نیاز به تایید دیگران دارد. فردی که وابستگی ناسالم به رابطه دارد برای نگهداری آن هزینه های زیادی را می پردازد و برای رضایت طرف مقابل به صورت یک طرفه حاضر به ایثارگری بسیار است.

علائم وابستگی عاطفی

افرادی که دچار وابستگی عاطفی هستند، ممکن است در روابط خود با برخی از این الگوها روبرو شوند: تحمل تنهایی را ندارند و فاصله جسمی یا عاطفی با شخصی که به او وابسته هستند، علائم استرس و اضطراب را به همراه دارد.

آن ها از ترس تنها بودن، رابطه را رها نمی کنند، حتی اگر باعث خوشبختی آن ها نشود.

آن ها اغلب نسبت به دیگران احساس حقارت می کنند و احساس می کنند که به اندازه کافی برای شریک زندگی خود یا افرادی که نسبت به آن ها وابستگی عاطفی دارند، خوب نیستند.

وابستگی عاطفی موقتی نیز می تواند وجود داشته باشد، اما معمولاً شخصی که وابسته بودن عاطفی را تجربه می کند، الگوی وابسته بودن را در طول زندگی خود با افراد دیگر نیز تکرار می کند.

پیامدهای روانی وابسته بودن به لحاظ عاطفی متنوع هستند و بسته به درجه وابستگی و ویژگی های یک فرد متفاوت است. در بسیاری از موارد، این افراد وابسته، به دنبال افرادی غالب، کنترل کننده و اقتدارگرا هستند و در نتیجه خود را در روابط سمی گرفتار می کنند. در نتیجه، سلامت عاطفی تحت تأثیر این روابط سمی قرار می گیرد.

وابستگی عاطفی به دو نوع سالم و ناسالم تقسیم می شود:

در وابستگی عاطفی سالم در روابط با دیگران احساس امنیت، اعتماد و علاقه، انعطاف پذیری به میزان کافی وجود دارد و خالی از اضطراب، ناامنی، سوء ظن و رفتار خصمانه است، و هر یک از طرفین در رابطه برای دیگری ارزش و اهمیت قائل هستند.

بسیاری از اوقات ما احساسات مربوط به وسواس و وابستگی را با احساسات مربوط به عشق و جاذبه بین فردی اشتباه می‌گیریم. ممکن است به راحتی خودمان را در این احساسات اشتباه گم کنیم و در ادامه و در صورت عدم تفکیک این احساسات، راه پردازش صحیح افکارمان نسبت به رابطه‌مان را از دست بدهیم.

یادمان باشد که وابستگی، عشق نیست. این نوع تفکر از کودکی و از زمانی شکل می‌گیرد که توسط مهم‌ترین افراد زندگی‌مان محبت و عشق لازم را دریافت نمی‌کنیم و این طرز تفکر ناشی از دوران کودکی همواره در روابطمان به ما آسیب می‌زند.

زمانی که ما به عنوان کودک این عشق را دریافت نمی‌کنیم، به عنوان بزرگسال آن را در سایر انسان‌ها جستجو می‌کنیم و با گذر زمان نه تنها این نیاز به وابستگی کاهش پیدا نمی‌کند، بلکه قوی‌تر می‌شود.

چگونه وابستگی عاطفی را از بین ببریم؟

زمانی که اجازه می‌دهیم خوشحالی ما بیش از اندازه وابسته به فرد دیگری شود، این موضوع می‌تواند عواقب خطرناکی برای سلامت روان و آرامش ما داشته باشد.

وابستگی عاطفی یک چالش واقعی و مشکلی است که گاه غلبه بر آن واقعا سخت می‌شود. کاهش وابستگی در رابطه عاطفی به شهامت ما برای دیدن توانایی‌هایمان وابسته است تا ما را به سمت کاهش نیازمان به افراد دیگر راهنمایی کند.

در این راه ما نیازمندیم تا پتانسیل واقعی وجودمان را کشف کنیم. وجود مقدار مشخصی از وابستگی عاطفی بین زوجها امری طبیعی است اما زمانی که شادی ما وابسته به دیگری شود، باعث از بین رفتن تعادل زندگی‌مان می‌شود.

مهم است که در زمان نیاز، ما از پارتنر خود حمایت کنیم و او را مورد توجه قرار دهیم، اما خارج از چارچوب استاندارد اگر این موضوع تبدیل به وابستگی شود، موجب آشفته‌گی رابطه می‌گردد.

۲. مسئولیت‌هایی که بر عهده شما است را نادیده نگیرید.

زمانی که ما از نحوه‌ی شناخت احساسات خود مطمئن نیستیم، به‌نظر قانع‌کننده است که از این مسوولیت‌ها شانه خالی می‌کنیم. و سعی می‌کنیم این مسوولیت را به فرد دیگری واگذار کنیم. در حالیکه این راه قطعاً باعث آسیب ما می‌شود. باور کنید که هیچکس بهتر از شما توانایی شناخت احساساتتان را ندارد. برای دستیابی به قویترین و باثبات‌ترین حالت خویشتن، ما نیاز داریم تا خود باوریمان را تقویت کنیم. خودباوری و اعتماد به خویش باعث دور شدن استرس‌ها و افزایش توان بقای ما در شکست‌های عاطفی می‌شود.



متاسفانه هیچ راهکار قطعی و سریعی برای کاهش وابستگی عاطفی وجود ندارد. در بسیاری از موارد کمک گرفتن از یک متخصص برای کاهش آسیب‌های دوران کودکی بسیار مفید است. در کنار این موضوع، قدم‌هایی وجود دارند تا بتوانیم به خودمان در مواجهه با سختی‌های گذشته کمک کنیم. و وابستگی را از بین ببریم.

۱. سعی کنید هوای خود را داشته باشید.

همگی ما خواهان برقراری ارتباط با دیگران هستیم. اما این ارتباط ما با خودمان است که بیشترین قدرت تغییر را به ما می‌دهد. مهم است که ما مراقبت و حمایت از خود را فرا بگیریم. و مهم است که یاد بگیریم ما می‌توانیم روی خودمان در همه‌ی شرایط حساب کنیم.

نیازهای ما با نادیده گرفتنشان از طرف ما یا شخصی دیگر از بین نمی‌روند. شما مهم هستید و ارزشمندید و وجود شما تنها به‌صرف بودنتان به‌عنوان یک انسان روی این کره خاکی ارزشمند است. تمرین بودن در کنار خویش با تشخیص نیازها و فهم اینکه آنها بر احتیاجات دیگران از ما ارجحیت دارند، به ما در کاهش وابستگی به دیگران کمک می‌کند. احساسات خود را شناسایی کنید و علایق و کنجکاو‌هایتان برای زندگی را در آغوش بگیرید.

شرایط کمک‌می‌کنید. به خود کمک کنید تا چرخه‌های معیوب مشکلاتتان را بشناسید و آنها را حل کنید.

۵. نیازهای خود را با پذیرش مسئولیت فرد دیگر نادیده نگیرید.

هیچ فرد دیگری در دنیا مسئول شادی شما نیست. ممکن است زمانی رفتار شما تحت تربیت والدینتان شکل گرفته باشد. اما از زمانی که شما نسبت به نیازها و رفتارهای خود آگاه می‌شوید، خود مسئول رفتارهایتان هستید.

بدون شک محدودیت‌هایی در هر یک از روابط وجود دارد؛ چه روابط دوستی و چه روابط نزدیک عاطفی. شما می‌توانید از کسی درخواست محبت کنید و یا تقاضای شاد کردنتان را داشته باشید. اما بدون شک این اتفاق چیزی نیست که کسی جز خودتان قدرت انجامش را داشته‌باشد.



۳. والدین خوبی برای خودتان باشید.

اگر شما کسی هستید که تجربه‌ی کمبود احساس محبت در خانه و خانواده‌ی خویش را داشته، مهم است که یاد بگیرید چگونه برای خود والد خوبی باشید تا اوضاع را برای خود بهتر کنید.

یادگیری مراقبت از کودک درون به ما اجازه می‌دهد با عشق از خود مراقبت کنید. هنر خودمراقبتی با حس کردن و بیان واقعی دردهای کودک درون شروع می‌شود. و با حل کردن این آسیب‌ها در کنار کسب آگاهی و در آرامش پایان می‌پذیرد.

۴- به خودتان سخت نگیرید.

تقابل سخت‌گیرانه با خودمان مانند یک سیستم مقابله‌ای در ذهن ما عمل می‌کند و این موضوع آسیب‌هایی به همراه دارد. زمانی که به خودتان سخت می‌گیرید، باعث ایجاد احساس گناه و شروع یک مکالمه‌ی درونی می‌شوید که مدام اذیتتان می‌کند. شما برای درک نیازهایتان باید دست از انتقاد از خویشتان بردارید، چرا که این انتقادهای تنها شرایط را سخت‌تر می‌کنند.

در نظر بگیرید شما از مساله‌ای رنج می‌برید که علت آن خودتان هستید. بپذیرید که راه‌حل‌های بهتری برای حل مشکلاتتان وجود دارد و با افزایش تنش‌ها و فشارهای درونی تنها به بدتر شدن



روش‌هایی برای کاهش استرس

همه ما در لحظاتی از زندگی با موقعیت‌ها و شرایط استرس‌زا روبه‌رو هستیم. دانستن اینکه چگونه می‌توان بر استرس غلبه کرد و آن را کاهش داد، می‌تواند تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی شما داشته باشد. در این مقاله به راه‌حل‌هایی برای کاهش استرس اشاره می‌کنیم.

استرس به واکنش بدن شما به چالش‌ها خواسته‌ها اشاره دارد. استرس می‌تواند مثبت یا منفی باشد و راه‌های سالمی برای مقابله با آن وجود دارد.

همه ما در لحظاتی از زندگی با موقعیت‌ها و شرایط استرس‌زا روبه‌رو هستیم. دانستن اینکه چگونه می‌توان بر استرس غلبه کرد و آن را کاهش داد، می‌تواند تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی شما داشته باشد. در این مقاله به راه‌حل‌هایی برای کاهش استرس اشاره می‌کنیم.

استرس به واکنش بدن شما به چالش‌ها خواسته‌ها اشاره دارد. استرس می‌تواند مثبت یا منفی باشد و راه‌های سالمی برای مقابله با آن وجود دارد.

استرس چیست؟

استرس پاسخ بدن به یک چالش یا تقاضا است. همه افراد استرس را تجربه می‌کنند که می‌تواند توسط طیف



۲- به طور منظم ورزش کنید.

ورزش علاوه بر فواید جسمانی، یک کاهش‌دهنده استرس قوی است. ورزش های هوازی غیررقابتی، وزنه، فعالیت های حرکتی مانند یوگا یا تای چی را در نظر داشته باشید و اهداف معقولی برای انجام روزانه آن در نظر بگیرید. ورزش های هوازی باعث ترشح اندورفین می شود، هورمونی که به شما کمک می کند احساس بهتر و نگرش مثبت تری داشته باشید.



۳- مصرف سیگار را متوقف کنید.

افرادی که از نیکوتین استفاده می کنند، اغلب از آن به عنوان یک کاهش‌دهنده استرس یاد می کنند. با این وجود، نیکوتین در واقع با کاهش جریان خون و تنفس، استرس بیشتری بر بدن وارد می کند.

مدیریت استرس به روش های سالم

استرس هدف مهمی را دنبال می کند - ما را قادر می سازد به سرعت به تهدیدات پاسخ دهیم و از خطر اجتناب کنیم. با این حال، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض استرس ممکن است منجر به مشکلات سلامت روان (به عنوان مثال، اضطراب و افسردگی) یا افزایش مشکلات سلامت جسمانی شود. تحقیقات زیادی نشان می دهد که افزایش سطح استرس در توانایی شما برای مقابله با بیماری های جسمی اختلال ایجاد می کند. در حالی که هیچ کس نمی تواند از همه استرس ها جلوگیری کند، می توانید برای مدیریت آن به روش های سالم تلاش کنید که پتانسیل شما را برای بهبودی افزایش دهد.

۱- سالم بخورید و بنوشید

برخی از افراد سعی می کنند با خوردن بیش از حد استرس را کاهش دهند. این اقدامات ممکن است در لحظه به نظر کمک کننده باشند، اما در درازمدت استرس را افزایش می دهند. کافئین همچنین می تواند اثرات استرس را ترکیب کند. مصرف یک رژیم غذایی سالم و متعادل می تواند به مبارزه با استرس کمک کند.

۶- براساس ارزش‌های خود زندگی کنید.

هرچه اعمال شما بیشتر منعکس کننده عقاید شما باشد، مهم نیست که زندگی شما چقدر شلوغ باشد، احساس بهتری خواهید داشت. هنگام انتخاب فعالیت های خود از ارزش‌های خود استفاده کنید.

۷- از خودتان حمایت کنید.

اشکالی ندارد که به زمان و انرژی خود «نه» بگویید که استرس زیادی به شما وارد می‌کند. همیشه مجبور نیستید انتظارات دیگران را برآورده کنید.

۸- اهداف واقع‌بینانه تعیین کنید.

اشکالی ندارد - و کاملاً طبیعی است - اگر متوجه شوید که نمی‌توانید به یکباره در همه چیز ۱۰۰٪ موفق باشید. تمرکز خود را روی چیزهایی قرار دهید که می‌توانید کنترل کنید و روی پذیرش چیزهایی که نمی‌توانید کنترل کنید کار کنید.



۴- ریلکسیشن را تمرین کنید.

هر روز زمانی را برای استراحت و ریلکس کردن کنار بگذارید. این کار به مدیریت استرس و محافظت از بدن در برابر تأثیرات استرس کمک می‌کند. می‌توانید از تکنیک‌های مختلفی مانند تنفس عمیق، تصویرسازی، آرام‌سازی عضلانی و مدیتیشن ذهن‌آگاهی استفاده کنید. برنامه‌های زیادی (رایگان و پولی) وجود دارند که در مورد این تکنیک‌ها راهنمایی‌های خوبی ارائه می‌دهند.



۵- محرک‌های استرس را کاهش دهید.

مانند اکثر مردم، ممکن است زندگی شما پر از خواسته‌های بسیار زیاد و زمان بسیار کم باشد. در بیشتر موارد، این خواسته‌ها خواسته‌هایی هستند که ما انتخاب کرده‌ایم. می‌توانید با تمرین مهارت‌های مدیریت زمان، مانند درخواست کمک در زمان مناسب، تعیین اولویت‌ها، سرعت دادن به خودتان و رزرو وقت برای مراقبت از خود، زمان آزاد کنید.

۹- دستاوردهای خود را مرور کنید. بیوفیدبک چیست؟

بیوفیدبک به فرد کمک می‌کند تا مهارت‌های کاهش استرس را با ارائه اطلاعاتی در مورد تنش عضلانی، ضربان قلب و سایر علائم حیاتی زمانی که فرد تلاش می‌کند آرام شود، بیاموزد. برای کنترل برخی از عملکردهای بدن که باعث تنش و درد فیزیکی می‌شود استفاده می‌شود.

بیوفیدبک می‌تواند به شما کمک کند یاد بگیرید بدنتان در موقعیت‌های استرس‌زا چگونه واکنش نشان می‌دهد و چگونه بهتر با آن کنار بیایید. اگر سردرد، مانند میگرن، به آرامی شروع شود، بسیاری از افراد می‌توانند از بیوفیدبک برای متوقف کردن حمله قبل از شروع کامل آن استفاده کنند.

وقتی احساس آشفتگی و اضطراب می‌کنید، کارهایی که در آن خوب هستید را به خودتان یادآوری کنید. یک نوع سالمی از عزت نفس را داشته باشید.

روش‌های دیگری که می‌توانید برای آرام کردن خود یا کاهش استرس از آن استفاده کنید، از جمله:

تمرینات تنفس عمیق

مراقبه (مدیتیشن)

مدیتیشن ذهن آگاهی

ریلکسیشن پیشرونده عضلانی

ریلکسیشن تصویرسازی ذهنی

ریلکسیشن به کمک موسیقی

بیوفیدبک

مشاوره، برای کمک به شناخت و رهایی از استرس

اگر اعضای خانواده این چنین باشند، بدون شک جهنمی سوزان به پا می شود که روح و روان و جسم آدمی را متلاشی می کند. بیایید با انصاف و معتدل باشیم. بیایید رفتارهای دیگران و به خصوص اعضای خانواده را همان اندازه که هست، ببینیم و اگر خطایی انجام شده آخرین اقدام سرزنش و پرخاش باشد نه اولین قدم. کاه را کوه نکنیم. جزئی نگر نباشیم و همه چیز را زیر ذره بین نبریم.

بعضی خطاها گناه نیست. تازه اگر گناه هم باشد عمدی نیست. ولی آدمی که می خواهد کاه را کوه کند، خطای کوچک را بزرگ می بیند. عمدی می داند و گویی که دنیا به آخر رسیده و بایستی...

آیا توقع آرامش، صلح، صفا، صمیمیت، رفاقت و دوستی در چنین رفتارهایی شدنی است؟ آیا بهشت روابط ایجاد می شود؟ آیا بحران های روحی و روانی، اعصابی خراب و روحیه ای خشن و پرخاشگر ثمره این نگرش نیست؟

کاه را کوه نکنیم، کاه را کوه ببینیم!

دکتر احمد رضا قنبری - روانشناس بالینی و کارشناس مسائل خانواده

من خوبم، تو بدی. این رفتار را در بعضی از افراد می توان متوجه شد که همه کارهای خود را خوب و درست و عالی می دانند و همیشه به خود نمره بیست می دهند و همه رفتارهای دیگران را غلط و نادرست می بینند و معمولاً نمره خوبی به دیگران نمی دهند.

پایشان به لیوان آب می خورد، اعتراض برمی آورند که چه کسی لیوان را اینجا گذاشته است؟ و در مقابل خود لیوان را سر راه می گذارند و پای دیگری به آن می خورد باز اعتراض برمی آورند که چرا جلوی چشمت را نگاه نمی کنی؟!

خلاصه همیشه طلبکار دیگران هستند. حال اگر یک بار این چنین شده باشد و اگر تصادفاً با چنین افرادی روبه رو شویم، قابل تحمل است. اما همیشه، همه جا و برای هر چیزی اگر چنین اتفاقی و رفتاری صورت گیرد، بسیار خطرناک و وحشتناک است.

بهشت خانواده

حرکت بدی‌ها در روح آدمی مثل حرکت مورچه‌ای سیاه روی سنگ سیاه در شب تاریک است. بسیار آرام و پنهانی نفوذ می‌کند و قلب آدمی را سیاه و سنگ می‌کند. انسان را گستاخ و نافرمان می‌کند.

پس بایستی رفتارهای کوچک و ظاهراً گاهی را جدی بگیریم تا کوه نشود. یک کلام نازیبا، یک تصمیم عجولانه، یک نگاه کمرنگ اما غلط می‌تواند کوهی از مشکلات را بر سر آدم خراب کند. برای دیگران کاه را کوه نکنیم. برای خودمان کاه را کوه ببینیم.

یک انسان سالم و عاقل رفتارهای دیگران را به همان اندازه‌ای می‌بیند که هست. یک انسان منطقی همیشه انصاف دارد. همیشه برای رفتار دیگران مخصوصاً دوستان و خویشان و اعضای خانواده دلیل موجه می‌سازد و یا قبل از هر اقدام سعی می‌کند دلیل رفتار انجام شده را بیابد. بپرسد، تحقیق کند و بهترین گزینه را انتخاب کند.

اما کاه را کوه می‌بینیم چه معنایی دارد؟ در فرهنگ اسلامی تربیتی، اخلاقی سفارش شده و گفته شده خطاهای خود را (نه خطای دیگران) را بزرگ ببینید. گناه صغیره نداریم. همه گناهان کبیره است. اگر گناهی را صغیره دانستی، کبیره محسوب می‌شود.



سه سال اول زندگی

قسمت نهم

سه سال اول زندگی

آیا می‌دانید بیشتر آمار طلاق مربوط به عدم تفاهم در سه سال اول زندگی است؟

قسمت نهم

فایل صوتی
سخنران: دکتر احمد رضا قنبری
روانشناس بالینی و کارشناس ارشد اخلاق

و دکترای مدیریت منابع انسانی

روانشناس بالینی و کارشناس ارشد اخلاق

و دکترای مدیریت منابع انسانی

(برای پخش فایل صوتی در کامپیوتر

بر روی تصویر کلیک کنید.) فرهنگی هنر

برگزار کننده همایش

در حوزه علوم انسانی

با مجوز رسمی اداره کل

خیابان بزرگمهر، روبروی

کوچه طاووس

مدیر مؤسسه: ۹۰

مدیر برنامه: ۸۹

منشی: ۷۳۶

سه سال اول زندگی

قسمت نهم

آیا می‌دانید بیشتر آمار طلاق، مربوط به عدم تفاهم در سه سال اول زندگی است؟

سخنران: استاد قنبری

روانشناس بالینی و کارشناس ارشد اخلاق
و دکترای مدیریت منابع انسانی

موسسه فرهنگی هنری سالم بزوه مهر
برگزار کننده همایش ها و سمینارها
در حوزه علوم انسانی و اسلامی
با مجوز رسمی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی
خیابان بزرگمهر، روبروی بیمارستان شهید صدوقی،
کوچه طاووس، بلاک ۲۱
مدیر مؤسسه: ۰۹۱۳۱۱۸۱۲۸۹
مدیر برنامه: ۰۹۱۳۰۰۱۲۸۹
منشی: ۰۹۱۳۳۸۶۴۷۳۶