

راه‌هایی برای مقابله با فروپاشی عصبی



خودتان بی‌رسید: «چه کاری هست که من بتوانم الان انجام بدهم تا اوضاع را بهتر کند؟» لازم نیست که حتماً به راه‌حل نهایی برای تمام مشکلاتتان دست پیدا کرده باشید.

اما ذره‌ای بهبود در شرایط فعلی می‌تواند به شما کمک کند تا بحران را پشت سر بگذارید. گذشته خود را بپذیرید. قبول کنید که درباره گذشته کاری نمی‌توانید انجام دهید. هرچقدر بیشتر طول بکشد تا این واقعیت را بپذیرید که نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید، گذشته زمان بیشتری در اختیار دارد که بر شما اثر بگذارد. اگر بی‌اطمینانی به آینده آزارتان می‌دهد، بدانید که خوشبختانه قدرت این را دارید که با کنترل کارهای امروز بر عواقب آینده اثر بگذارید. درباره آینده فکر نکنید. درباره این فکر کنید که چطور هم‌اکنون در بهترین حالت خود باشید. اگر این کار را نکنید، آینده خودش همان‌طور خواهد شد که شما خواسته‌اید.

از نظر خیلی از افراد، تلقین نوعی توهم است. اما اگر قبلاً از این روش استفاده کرده باشید خوب می‌دانید که تلقین روش کارآمدی است. می‌دانید چیست؟ تلقینات را با خودتان تکرار کنید، فرقی نمی‌کند بلندبلند یا فقط در ذهن. اما نکته مهم این است که حواستان به آنچه موقع تکرار این تلقینات حس می‌کنید باشد. توجه داشته باشید که من گفتم آنچه حس می‌کنید، نه آنچه باور می‌کنید. فقط این حس را بپذیرید. در لحظاتی که دارید تلقینات را تکرار می‌کنید، نفس عمیقی بکشید و این را تکرار کنید: «من بر تمام مشکلات غلبه می‌کنم.» حالا لطفاً آن را دوباره بخوانید.

چشم‌هایتان را ببندید و به احساسات عمیقاً توجه کنید. حواستان نه به ذهن‌تان باشد، نه به فکرتان، نه به تردیدهایتان... حواستان به حس‌تان باشد. همین‌چه حس داشت؟ با توجه به وضع فعلی‌تان برای خودتان تلقین بسازید و وقتی احساس دلمردگی دارید برای خودتان تکرار کنید.

شاید دوره سختی را دارید پشت سر می‌گذارید و هر لحظه ممکن

غیرعادی است. اما این روشی است که میان آدم‌های خلاق است. فقط به یاد داشته باشید: باید دوست خودتان باشید؛ اگر کمی نیاز دارید دست یاری به سوی خودتان دراز کنید. نفس عمیقی بکشید و هیجانانگیز خود را از معادله کنار بگذارید. بپذیرید که فردا هیجانانگیزتر از امروز خواهد بود. بروز پیدا کنید، اما امروز فقط به فکر نیاز دارید. این روش به خصوص وقتی که ناتوان و غرق در مشکلاتاید کارایی فراوانی دارد.

در چنین زمان‌هایی، کارهای زیادی باید انجام دهید، اما با فوران هیجانانگیز هم مواجه هستید. چه کار باید بکنید؟ بپذیرید که الان نیازی به طرف هیجانی خود ندارید و با حمله عصبی فقط از جنبه منطقی مواجه شوید. با دقت به مسائل خود نگاهی بیندازید، و دانه‌به‌دانه حل‌شان کنید تا اینکه سرانجام از بحران خارج شوید. معنی این کار این نیست که بی‌احساس باشید، نه، فقط یک زمان مشخص را به تعامل با طرف دیگر سکه، یعنی هیجانانگیزتان، اختصاص داده‌اید. کل قضیه درباره اولویت‌بندی است. تفکر به این روش ذهن شما را به سمت نگرشی پرحاصل و موثر متمایل می‌کند.

در بیشتر موارد، این روش همان‌طور که انتظار دارید عمل می‌کند و شما همه تنش‌ها را بعداً حس خواهید کرد، وقتی که توانسته‌اید مشکلات را حل کنید و چیز چندان از تنش باقی نمانده است.

روپاشی عصبی معمولاً محصول تفکر ناموفق است. فروپاشی عصبی می‌تواند محصول رویدادی پرتنش باشد که تبدیل به بحران شده، یا یک صحنه غم‌افزا باشد که مدام در سر ما تکرار می‌شود. هر چه باشد، باید حواستان را جمع‌انگیز کنید. اندیشیدن به گذشته را در همان گذشته رها کنید. اندیشیدن به ترس‌های آینده را هم بگذارید برای آینده. پس، از تکرار مکررات دست بردارید و به «اگرها» فکر نکنید.

به خودتان یادآوری کنید که تنها لحظه‌ای که می‌توانید در آن کاری انجام دهید لحظه اکنون است. از

روزیایی که زندگی ما پرتنش می‌شود، فروپاشی عصبی بحرانی می‌شود که همه زندگی‌مان را در بر می‌گیرد.

نشانه‌های فروپاشی عصبی عبارت است از حملات اضطراب، افسردگی یا وحشت. این وقفه‌های هیجانی شما را به مسیر اشتباه می‌کشاند و بعد از اینکه خیلی دیر شد از اینکه به چنین مسیری افتاده‌اید پشیمانان می‌کنند. حداقل قضیه این است که این وقفه‌های هیجانی بدترین لحظات زندگی شما هستند.

قسمت خوب ماجرا این است که شما می‌توانید جلوی این سقوط را بگیرید. ما امروز در اینجا راه‌هایی به شما نشان می‌دهیم که به کمک آنها می‌توانید خودتان را در چنین لحظاتی بازیابی کنید.

صحبت با خود واقعاً می‌تواند آدم را از چاه دریاورد، البته اگر بدانند که روش صحیح این کار چیست. چرا ما داخل چاه می‌افتیم؟ برای اینکه با خودمان «دیالوگ ذهنی» کنترل‌نشده برقرار می‌کنیم. دیالوگ ذهنی همان حرف‌زدن با خود است که می‌تواند مثبت باشد و می‌تواند هم منفی باشد.

وقتی با حمله‌ای عصبی مواجه شدید، لحظه‌ای را به این اختصاص دهید که بفهمید صحبت با خودتان از چه نوعی است. اگر بی‌نظم و آشفته است، باید کاری کنید وگرنه این آشفتگی ادامه پیدا خواهد کرد. هر موقع با بحرانی مواجه شدید، به دیالوگ ذهنی خودتان دقت کنید و آن‌جاهایی که نظمی وجود ندارد نظم برقرار کنید.

به جای اینکه به ذهن‌تان اجازه دهید تا هر کجا که خواست برود و به جاهای وحشتناک برسد و در چرخه ناپودکند «اگه فلان‌طور می‌شد» گیر کند، کنترل را در دست بگیرید و خودتان را به مکانی بهتر هدایت کنید. اگر لازم است با خودتان بلند حرف بزنید. با خودتان دوستانه رفتار کنید و همه احتمالات را بسنجید.

درباره چیزهایی که آزارتان می‌دهد حرف بزنید، و بعد، همچون یک دوست دلسوز پیشنهادی بدهید که یاری‌تان کند. از نظر بعضی افراد این کار

دوقلوها را اینگونه تربیت کنیم

یک روانشناس گفت: دوقلوها جذابیت‌های خاص خودشان را دارند و درست به همان اندازه باید مراقب تله‌هایی که در تربیت آن‌ها وجود دارد، باشیم.

محمدباقر حسوند روانشناس کودک در گفتگو با خبرنگار حوزه ازدواج و خانواده گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص رفتار با دوقلوها اظهار کرد: پرورش دوقلوها فرآیند پیچیده‌ای است؛ دوقلوها جذابیت‌های خاص خودشان را دارند و درست به همان اندازه باید مراقب تله‌هایی که در تربیت آن‌ها وجود دارد، باشیم.

وی اضافه کرد: دوقلوها با وجود تشابهات ظاهری و حتی ژنتیکی، مهارت‌های متفاوتی دارند. آن‌ها ممکن است هم‌زمان به حرف نیندند یا با هم راه رفتن را یاد نگیرند. حسوند گفت: ممکن است یکی از آن‌ها درون‌گرا و دیگری بیرون‌گرا و یا اینکه یکی محافظه‌کار و دیگری جسور باشد؛ لذا از هر کدام از کودکان به اندازه خودش انتظار داشته باشید.

این مشاور خانواده بیان کرد: بچه‌های دوقلو را در یک مهدکودک یا مدرسه ثبت نام نکنید. اصرار نداشته باشید آن‌ها همکلاس باشند. تا جایی که ممکن است بگذارید استقلال را یاد بگیرند و هویت خود را پیدا کنند. بزرگ شدن آن‌ها در محیط‌های متفاوت باعث می‌شود مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی بیشتری کسب کنند و دوستان متفاوتی داشته باشند. این روانشناس با اشاره به اینکه باید دوقلوها را به یک اندازه دوست داشت، افزود: همیشه به یاد داشته باشیم که شباهت به معنای تساوی نیست؛ در حقیقت آن‌ها دو شخصیت کاملاً مستقل از یکدیگر هستند.

است چهار فروپاشی عصبی شوی، اما این به این معنا نیست که هیچ کاری نمی‌توانید درباره این کار انجام دهید. در واقع، برای شکست‌دادن این وضعیت همه‌چیزی در اختیار دارید.

ولی اگر فقط روی چیزهایی تمرکز کنید که به شما حس دلمردگی می‌دهند نمی‌توانید این مسائل را حل کنید. هر که بگوید «منی تو من از پشش بریایم» صدردرصد شکست خواهد خورد، فرقی هم نمی‌کند که چقدر قوی و پرتوان باشد. این کوچ‌بن‌بست است، پس عاقلانه نیست که در این بن‌بست باقی بمانید.

بنابراین باید بر کارهایی که می‌توانید تمرکز کنید، نه بر چیزهایی که نمی‌توانید تغییر دهید. حداقل به ۱۰ چیزی که می‌تواند موقعیت‌تان را بهتر کند فکر کنید. ۱۰ ممکن است عدد بزرگی به‌نظر برسد، اما واقعیت این است که شما خیلی بیش از ۱۰ چیز را می‌توانید پیدا کنید. برآورد محافظه‌کارانه‌ای است. توانایی‌های شما فراوان است، نگذارید این توانایی‌ها به‌خاطر وضعیت فعلی‌تان به محاق برود، چون مقایسه هیچ فایده‌ای ندارد. دیگر بر اساس کمبودهای‌تان فکر نکنید، بر اساس توانایی‌های‌تان فکر کنید.

به خودتان یادآوری کنید که این احساس موقتی است. این اصل در بسیار از حمله‌های اضطراب هم من کمک کرده است. دلش هم این است که صدردرصد حقیقت دارد. مواقعی که ما غرق در فروپاشی احساسی هستیم، دیدگاه‌مان از آینده تیره و مهیم و دردناک می‌شود و سنگینی بار احساسی باعث می‌شود فکر کنیم

«این آخرش است.» اما این واقعیت نیست که ما را به زانو درمی‌آورد، بلکه محصول جانبی احساساتمان است. بنابراین، دفعه بعد که اضطراب داشت همه‌چیزی در اختیار دارید.

ولی اگر فقط روی چیزهایی تمرکز کنید که به شما حس دلمردگی می‌دهند نمی‌توانید این مسائل را حل کنید. هر که بگوید «منی تو من از پشش بریایم» صدردرصد شکست خواهد خورد، فرقی هم نمی‌کند که چقدر قوی و پرتوان باشد. این کوچ‌بن‌بست است، پس عاقلانه نیست که در این بن‌بست باقی بمانید.

بنابراین باید بر کارهایی که می‌توانید تمرکز کنید، نه بر چیزهایی که نمی‌توانید تغییر دهید. حداقل به ۱۰ چیزی که می‌تواند موقعیت‌تان را بهتر کند فکر کنید. ۱۰ ممکن است عدد بزرگی به‌نظر برسد، اما واقعیت این است که شما خیلی بیش از ۱۰ چیز را می‌توانید پیدا کنید. برآورد محافظه‌کارانه‌ای است. توانایی‌های شما فراوان است، نگذارید این توانایی‌ها به‌خاطر وضعیت فعلی‌تان به محاق برود، چون مقایسه هیچ فایده‌ای ندارد. دیگر بر اساس کمبودهای‌تان فکر نکنید، بر اساس توانایی‌های‌تان فکر کنید.

به خودتان یادآوری کنید که این احساس موقتی است. این اصل در بسیار از حمله‌های اضطراب هم من کمک کرده است. دلش هم این است که صدردرصد حقیقت دارد. مواقعی که ما غرق در فروپاشی احساسی هستیم، دیدگاه‌مان از آینده تیره و مهیم و دردناک می‌شود و سنگینی بار احساسی باعث می‌شود فکر کنیم

آگهی تعیین حدود اختصاصی

چون به موجب رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۲۹۰۰۰۳۹۲ مورخه ۹۷/۵/۲۵ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی شش‌دانگ یک باب خانه تحت پلاک ۲۸۷/۸۷ مورخه ۱۳۳۱/۴۷۳۸ فروروی از پلاک ۱۲۳۱/۸۴۲ اصلی به مساحت ۲۸۷/۸۷ متر مربع واقع در فرارشدن بخش ۸ فارس در مالکیت آقای رضا جمشیدی فرزند احمد به شماره شناسنامه ۲۵۲۵۷۳۲۲۴۴ قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تعیین حدود پلاک اصلی پس از انتشار آگهی تعیین حدود بعمل نیامده است لذا حسب تقاضای مالک و برابر دستور تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات تعیین حدود پلاک موضوع روز سه شنبه مورخه ۹۸/۰۱/۲۰ ساعت ۹ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعایی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت اعتراض خود را کتبا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تعیین حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فرارشدن تسلیم و رسید دریافت دارند

تاریخ انتشار ۱۳۹۷/۱۲/۱۶
تاریخ تعیین حدود ۹۸/۰۱/۲۰
م الف ۲۴۰

امید حسینی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فرارشدن

آگهی تعیین حدود اختصاصی

چون به موجب رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۲۹۰۰۰۲۵۸ مورخه ۹۷/۵/۲۵ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی شش‌دانگ یک باب خانه تحت پلاک ۱۲۳۱/۴۷۴۰ فروروی از پلاک ۱۲۳۱/۸۴۲ اصلی به مساحت ۴۹۱/۲ متر مربع واقع در فرارشدن بخش ۸ فارس در مالکیت آقای احمد جمشیدی فرزند ناصر به شماره شناسنامه ۳۲ قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تعیین حدود پلاک اصلی پس از انتشار آگهی تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات تعیین حدود پلاک موضوع روز سه شنبه مورخه ۹۸/۰۱/۲۰ ساعت ۹ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعایی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت اعتراض خود را کتبا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تعیین حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فرارشدن تسلیم و رسید دریافت دارند

تاریخ انتشار ۱۳۹۷/۱۲/۱۶
تاریخ تعیین حدود ۹۸/۰۱/۲۰
م الف ۲۴۱

امید حسینی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فرارشدن

آگهی تعیین حدود اختصاصی

چون به موجب رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۲۹۰۰۰۳۷۷ مورخه ۹۷/۹/۲۱ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی شش‌دانگ یک باب خانه تحت پلاک ۱۲۳۱/۴۷۴۲ فروروی از پلاک ۱۲۳۱/۸۴۰ اصلی به مساحت ۳۱۷/۲۷ متر مربع واقع در فرارشدن بخش ۸ فارس در مالکیت آقای حسین نوشادی فرزند چراغعلی به شماره شناسنامه ۵۴۶۲ قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تعیین حدود پلاک اصلی پس از انتشار آگهی تعیین حدود بعمل نیامده است لذا حسب تقاضای مالک و برابر دستور تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات تعیین حدود پلاک موضوع روز سه شنبه مورخه ۹۸/۰۱/۲۰ ساعت ۹ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعایی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت اعتراض خود را کتبا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تعیین حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فرارشدن تسلیم و رسید دریافت دارند

تاریخ انتشار ۱۳۹۷/۱۲/۱۶
تاریخ تعیین حدود ۹۸/۰۱/۲۰
م الف ۲۴۳

امید حسینی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فرارشدن

آگهی تعیین حدود اختصاصی

چون به موجب رای شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۲۹۰۰۰۲۵۹ مورخه ۹۷/۵/۲۵ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی شش‌دانگ یک باب خانه تحت پلاک ۱۲۳۱/۴۷۳۹ فروروی از پلاک ۱۲۳۱/۸۴۴ اصلی به مساحت ۳۵۳/۸ متر مربع واقع در فرارشدن بخش ۸ فارس در مالکیت آقای علی اکبر جمشیدی فرزند احمد به شماره شناسنامه ۱۵۵۳۳۰۲۴۴ قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تعیین حدود پلاک اصلی پس از انتشار آگهی تعیین حدود بعمل نیامده است لذا حسب تقاضای مالک و برابر دستور تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات تعیین حدود پلاک موضوع روز سه شنبه مورخه ۹۸/۰۱/۲۰ ساعت ۹ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعایی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت اعتراض خود را کتبا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تعیین حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فرارشدن تسلیم و رسید دریافت دارند

تاریخ انتشار ۱۳۹۷/۱۲/۱۶
تاریخ تعیین حدود ۹۸/۰۱/۲۰
م الف ۲۳۹

امید حسینی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فرارشدن

آگهی تفکیک زمین

نظر به اینکه خانم ناهید سورغالی فرزند غلامحسین قصد تفکیک اراضی مورد ادعای خود به مساحت تقریبی ۳۴۴ متر مربع واقع در محله خندق (بر شمالی بلوار غدیر) مطابق کروکی ذیل را دارد لذا چنانچه اشخاص حقیقی یا حقوقی مدعی مالکیت اراضی مذکور می‌باشند یا قبلاً اراضی مورد نظر را خریداری نموده اند حداکثر ظرف مدت پانزده روز از تاریخ انتشار این آگهی، نسبت به صدور دستور توقیف موقت از مراجع ذی صلاح قضایی اقدام نموده و گواهی آن را به واحد املاک شهرداری لامرد تحویل نمایند. بدیهی است پس از پایان مهلت مذکور مراحل قانونی تفکیک انجام خواهد شد و شهرداری هیچگونه مسئولیتی در قبال ادعای احتمالی اشخاص نخواهد داشت.

واحد املاک شهرداری لامرد

