

<p>■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیماي جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: مهدی عرفاتی</p>		<p>حديث روز:</p> <p>از امام حسن عليه السلام سؤال شد: ترس چیست؟ فرمود: گستاخی بر دوست و گریز از دشمن.</p>	
<p>امروز در تاريخ:</p> <p>📅 زادروز محمد مصدق؛ سياستمدار و نخست‌وزير از ۱۳۲۰ تا ۱۳۳۲ (۱۲۶۱ ش)</p> <p>📅 تأسيس فرهنگستان ايران به رياست محمدعلي فروغی (۱۳۱۴ ش)</p> <p>📅 زادروز سرتیپ منصور ستاری (۱۳۲۷ ش)</p> <p>📅 بهره‌برداری از سد سفید رود (۱۳۴۱ ش)</p>		<p>واحه:</p> <p>دری به روی می آید یار مهربان بگشای که هیچ کس نگشاید اگر تو در بندنی</p>	
<p>چهارشنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۷۱ شوال ۱۴۴۲ ۲ صفحه سال بیست و دوم - شماره ۵۹۴۱ استان تهران و البرز ۲۵۰۰ تومان - دیگر استان ها ۱۵۰۰ تومان Wednesday - May 19, 2021</p>		<p>وضیعت آب و هوای امروز</p> <p>تهران ۲۲ / ۳۳ اصفهان ۱۴ / ۳۵ اراک ۱۲ / ۳۷ ارومیه ۱۳ / ۳۰ یجنود ۱۳ / ۲۸ زاهدان ۱۸ / ۳۴ شیراز ۱۷ / ۳۴ مشهد ۱۹ / ۳۱</p>	

خودنویس

**دموکراسی
باطعم هندوانه**

حامد عسکری

شاعر و نویسنده

۷۶ اردیبهشت بود. ماتوری یک‌کوچه بن‌بست توی شهرستان کهنوج زندگی می‌کردیم. کهنوج هوای گرمی داشت. یک گرم می‌گویم یک گرم می‌شوید. ۱۳ فروردین کولرگازی هاروشن می شد تا نیمه مهر وحوالی آبان لاینقطع روشن می ماند.

عصرها اما هوا رو به خنکی می رفت. توی کوچه بن بست ما یک پارکینگ بود که سقفی از برگ های خرما داشت باف خاکلی و دیوارهای بلوکی . به همت یکی از زن های کوچه، کف پارکینگ را کوبیدند. دیوارها را کاھگل مالیدند و روی سقف برگی هم برگ های تازه خرما انداختند. مثل یک کافه و مثل یک پاتوق، عصرها همه زن های کوچه دورهم جمع می شدند.

خوابش این بود پارکینگ طوری بود که هیچ رهگذری نمی توانست دیدش بزند و فقط ساکنان کوچه می دانستند چنین جایی وجود دارد. عصرکه آفتاب می خوابید، یکی دو ساعت مانده به غروب، هر زنی با هرچیزی که راه دستش بود می آمد؛ یک دیس خربزه، یک کاسه تخمه، یک پارچ خاکشیر و طبیعتا به دنبال آنها دخترها با عروسکا ها و کاسه و بشقاب های کوچک پلاستیکی شان می آمدند.

ما پسرها هم با دوجورخه هایمان کوچه را گز می کردیم. آن موقع شبکه های اجتماعی که هیچ، موبایل هم نبود. زن های آن کوچه در آن سال مثل بقیه مردم ایران راجع به صحبت انتخاب شروع کردند بحث گفتن، صحبت کردن و رفته رفته بحث ها، صداها را بلند کرد واخم ها را توی برم برد. رفته رفته آن صمیمیت بساطش برچیجه شد. رفته رفته این جمله شنیده شد که فلانی هست من نمی آمم... آن سال ها گذشت. آن اختلافات گذشت ولی من هنوز بعد از سی و چند سال دلم برای آن صمیمیت تنگ می شود. برای آن طعم هندوانه ها و تک چرخ زند ها... این روزها که باز بساط انتخابات گرم است ممکن است هرکسی با هرسلیقه ای از کاندیدی خوشش بیاید یا بدش بیاید. ولی حرمت ها... برادری ها و عالم قوم و خویشی ارزشش بیشتر است. مراقب باشیم چه چیزی را برای چه چیزی از دست می دهیم. 

گفت وگو با دکتر لیلا کریمی فرشى درباره کنترل خشم و عصبانیت

نقطه جوش ات را پیدا کن

عصبانیت آدم‌ها را سریع تر می‌کند و شدت می‌بخشد.

اگر از بچگی در خانه و مدرسه یادمان می‌دادند وقتی عصبانی هستیم به جای داد و فریاد راه انداختن و کتک کاری و بقیه هیجانات واکنشی حرف می‌زدیم یا به گوشه‌ای می‌رفتیم و به بالش یا کیسه بوکس مشت می‌زدیم یا این آگاهی که داریم هیجانمان را تخلیه می‌کنیم، شاید امروز شاهد این حجم از خشونت نسبت به یکدیگر نبودیم و کار به جاهای باریک و عادی شدن دعوا در ملاعام و حمله با قفل فرمان و بقیه نبودیم. یادمان ندادند خشم چیست و چگونه باید آن را مهار کرد و نتیجه تبدیل خشم و عصبانیت به رفتاری عادی شد که همه ما از بزرگ و کوچک تازن و مرد به خودمان این اجازه را می‌دهیم که عصبانی شویم و آن را به شیوه‌های مختلف بروز دهیم. این خشم و عصبانیت افسارگریخته بین آدم‌ها روابط خانوادگی و اجتماعی، باگیاها و محیط زیست و حیوانات راه پیدا کرده و راستش را بخواهید از مرز هشدار فراتر رفته و رنگ خطر را به صدا درآورده که باید برای این حجم از عصبانیت منتهی به خشونت کاری کرد.

مراقب خلبان اتوماتیک باشیم

دکتر لیلا کریمی فرشى، روان‌شناس درباره خشم و عصبانیت می‌گوید: خشم جزو هیجانات مشترک بین همه انسان هاست. خشم هیجانی است مثل شادی و اندوه. خشم سطوح مختلفی دارد و همه انسان هادر طول روز خشم را به شیوه‌های مختلف تجربه می‌کنند. وقتی نیازهای انسانی برآورده نمی‌شود، ما احساس خشم می‌کنیم همان گونه که وقتی اتفاقی باب میل و خواسته ما نباشد این هیجان را تجربه می‌کنیم. بخشی از عصبانیت و خشم و میزان آن به ژنتیک بستگی دارد و برخی آدم‌ها تحریک پذیرتر هستند و زودتر عصبانی می‌شوند و برخی خوشترند و دیرتر عصبانی می‌شوند. اما فضایی که افراد در آن رشد کرده و بزرگ می‌شوند نیز می‌تواند آمادگی خشم را در آنها تغییر دهد. کنترل خشم، اما مهارتی است که همه ما باید آن را یاد بگیریم. «مهارت را جزو مهارت هایی می‌دانیم که افراد برای داشتن زندگی و زیست فردی بهتر باید یاد بگیرند یکی از آنها مهارت کنترل خشم است. در این مهارت به فرد یاد می‌دهیم اول به خودآگاهی برس، احساسات را ببشناس و هنگامی که احساس می‌کنی، داری عصبانی می‌شوی، احساسات را رصد کن و به خود یادآوری کن الان چه باید کنی که از نقطه جوش نرسی. بسیاری از افکار ما ناآگاهانه و در ناخودآگاه ما ثبت شده اند که معمولا بدترین افکار هم هستند. این افکار یگبار به سطح می آیند و رفتار و گفتار آدم‌ها را در دست می گیرند که به این حالت می گوئیم خلبان خودکار یعنی هوشاری فرد بر رفتار و گفتارش حاکم نیست و همین هاست که خشم و

آدم بزرگ های عصبانی بخوانند

به دکتر کریمی می‌گویم این مهارت‌ها را می‌توان به بچه‌ها آموزش داد تا در بزرگسالی آدم‌های بهتری باشند و به خود و دیگران آسیب نزنند. اما در جامعه ما خلأیی وجود داشته - و هنوز هم وجود دارد- به آدم بزرگ‌های امروزی در کودکی مهارت کنترل خشم یاد نداده‌اند و ما اکنون آدم بزرگ‌هایی هستیم عصبانی و به خودمان اجازه بروز خشم در هر مکانی را می‌دهیم زمان رانندگی، موتورسواری، هنگام خرید و فروش ... به این آدم بزرگ‌های عصبانی باید چه مهارتی را یاد داد که نگذارند به نقطه جوش برسند. می‌گوید: دشمنی که شاهد آن هستیم، خشم لحظه‌ای نیست، خشم‌های فروخورده است. وقتی حوادثی مشابه رخ می‌دهد باید به سلامت روان جامعه بیشتر دقت کرد. راستش را بخواهید توجه به سلامت روان در جامعه ماکمرنگ شده. هرچقدر هم که یک آدم مهارت‌های فردی را بلد باشد تلاش کند عصبانیت و خشم خود را کنترل کند اما در موقعیت‌های مختلف سرخورده شود همین هیچ به جایی می‌رسد که دیگر کنترل از دستش خارج شده و عصبانیت خود را بروز می‌دهد. حتی یک آدم افسرده که درمان نشده و سراغ درمان خلق پایین خود نمی‌رود جایی خشم و عصبانیتش فوران کرده یا به خودش آسیب می‌زند یا به دیگران، مجموعه اختلال‌های روانی افراد و عواملی که سلامت روان

تحمل آدم‌ها، اندازه‌ای دارد

بلد است شاید بتواند عصبانیت خود را کنترل کند اما این آدم زمانی که از جاهای مختلف به او فشار وارد می‌شود، دیگر نخواهد توانست عصبانیت خود را کنترل کند. مهارت‌های زندگی دیگر نمی‌تواند در این شرایط به فرد کمک کند. باید شناسایی عواملی که آدم‌های زیادی را درگیر کرده و عصبانی می‌کند در اولویت قرار گیرد و رفع آنها شروع شود. آدم‌ها نمی‌توانند در همزمان چند گرفتاری و مشکل را با هم حل و رفتار و گفتار خود را هم کنترل کنند. گاهی میزان فشاری که به آدم‌ها وارد می‌شود آنقدر زیاد است که دیگر نمی‌توانند رفتار و کنش خود را مقابل این مسائل کنترل کنند. این درست زمانی است که باید دولت و مسؤولان از برآیند میزان خشم و عصبانیت افراد جامعه و واکنش‌های آنها متوجه حجم مشکلات شوند و آنها را کم کنند و گر نه نمی‌توان فقط از افراد جامعه خواست همه چیز را تحمل کنند و هیجان خود را نشان ندهند که اگر چنین شود، هیجان فروخورده و خشم سرکوب شده شکل می‌گیرد و جایی به بدترین شکل ممکن بروز پیدا می‌کند.

ما کن‌ها هیجان خود را تخلیه می‌کنند و ده‌ها اتفاق دیگر که باعث شده هیجانات در افراد گره بخورند و تخلیه نشود و با خشم و عصبانیت بروز پیدا کنند. به نظرم دولت ومسؤولان به خصوص در دوره کرونا کلا روان آدم‌ها را نادیده گرفتند و این آسیب‌های هزینه‌های مشاوره و روان درمانی را ندارند. این در حالی‌است که کرونا و شرایطی که به وجود آورده دقیقاً روان آدم‌ها را نشانیه گرفته‌است. سوگواری‌های بدون همراه، تنهاهی‌های اجباری، تعطیل شدن باشگاه‌ها و مکان‌های ورزشی که افراد در این

او را درگیر کرده می‌تواند باعث بروز خشم‌های انفجاری شود. الان باید مسؤولان وارد عمل شوند و برای سلامت روان جامعه‌کاری بکنند. روان درمانی و مشاوره‌های روان شناسی تحت پوشش هیچ بیمه‌ای نیست و بسیاری از مردم توان پرداخت هزینه‌های مشاوره و روان درمانی را ندارند. این در حالی‌است که کرونا و شرایطی که به وجود آورده دقیقاً روان آدم‌ها را نشانیه گرفته‌است. سوگواری‌های بدون همراه، تنهاهی‌های اجباری، تعطیل شدن باشگاه‌ها و مکان‌های ورزشی که افراد در این

**مقطع
حساس کنونی**

**ماجرا
کش خریدن
میکرواینفلونسر**

امید مهدی‌نژاد

طنزنویس

شخصی که از میکرواینفلونسره‌ای اینستاگرام بود و چهل کیلو فالوئر داشت، برای خرید کش وارد یکی ازگزش فروشی‌های میدان فردوسی شد و از فروشنده خواست از

میان کش‌های آف خوردده‌اش، چند مدل کش بزرگ را برای وی بیاورد. فروشنده کشی را برای وی آورد. وی کش را پوشید اما احساس کرد پایش را از جلو می‌زند. پس، از فروشنده خواست کش دیگری برای وی بیاورد. فروشنده کش دیگری برای وی آورد. وی کش را پوشید و چند قدم راه رفت اما احساس کرد این کش نیز از بخاره پش فشاری می‌آورد. فروشنده که بسیار باحوصله ومشرطی مدار بود همین‌طور برای وی کش آورد و وی کش‌ها را پوشید و در هیچ کدام احساس راحتی نکرد تا این‌که دوروبر فروشنده و وی پر از کش‌های امتحان شده و موردپسند واقع نشده شد. در این لحظه توجه وی به کشی جلب شد که در گوشه‌ای از مغازه بود و احساس کرد آن کش اندازه پایش است. پس آن را برداشت و پوشید و چند قدم با آنها راه رفت و در کمال تعجب مشاهده کرد کش کاملاً اندازه پای اوست و تصمیم گرفت همان کش را بخرد. پس به فروشنده گفت: آقا این چند؟ فروشنده گفت: متعلق به خودتان است. شخص گفت: قربان محبت شما، حالا چند؟ فروشنده گفت: متعلق به خودتان است. شخص گفت: آقا دم شما گرم بفرمایید چندمه میشه که تقدیم کنم. فروشنده گفت: جدا عرض می‌کنم که متعلق به خودتان است. شخص گفت: ای بابا، دمت گرم. قیمتش را بفрма. فروشنده گفت: شما وقتی تشریف آوردید همین کش‌ها پانتی بودند! این کش‌ها متعلق به خودتان است. وی که تازه متوجه شد بود کش‌های خودش را پوشیده به خنده افتاد و گفت: این بانداستان زندگی ما انسان هاست.

همیشه نگاه‌مان به دنیای بیرون است و ایده آل‌ها و زیبایی‌ها را در دنیای بیرون جست وجو می‌کنیم و خوشبختی و آرامش را از دیگران می‌خواهیم. فروشنده که خودش نیز از بلاگرهای اینستاگرام بود در پاسخ گفت: بله فکر می‌کنیم مرغ همسایه غاز است در حالی که منبع آرامش و خوشبختی و رضایت و موفقیت زیبایی درون خود ماست. به این ترتیب شخص وفروشنده یکدیگر را فالو کردند و تا پایان عمر به