

گام به گام تأثیر

امروز به سراغ احوال پرسی از دوستان قدیمی ترم می‌روم حتی اگر شده، بایک تماس تلفنی. زنده کردن خاطرات خوب گذشته می‌تواند احساسات خوبی را دوباره زنده کند هم برای من هم برای دوستانم. می‌توانیم دوباره قرار ملاقاتی بگذاریم. عمر سریع تر از آن چه فکر کنیم می‌گذرد. دوستی‌هایم را زنده می‌کنم.

و عده‌های ما

من عصبانی نیستم، من عصبانی نیستم...



حسینی - آخرین مهارتی که در سلسله مطالب مربوط به مهارت‌های زندگی سالم، به آن می‌پردازیم، «مدیریت و کنترل خشم» است. خشم، یک هیجان منفی است که اگر به درستی مدیریت نشود، آسیب‌های زیادی در پی دارد. کمابیش همه ما خشم و عصبانیت را تجربه کرده‌ایم و باز هم تجربه خواهیم کرد، چون یک امر طبیعی است و در شرایط خاصی به دلایلی ممکن است هر یک از ما دچار این مسئله بشویم. همه ما به خوبی می‌دانیم در شرایط خشم، عقل و منطق به درستی عمل نمی‌کند و ممکن است در چنین شرایطی کارها و رفتارهایی از خود نشان بدهیم که پس از مدتی به شدت احساس پشیمانی کنیم و چه بسیار مواقعی که دیگر کار از کار گذشته و حتی ممکن است راه بر گشت و امکان جبرانی وجود نداشته باشد. برای دست یابی به مهارت مدیریت و کنترل خشم راهکارهایی را توصیه خواهیم کرد؛ ولی لازم است پیش از ورود به بحث راهکارها، شناخت درستی از شرایط خشم تان به دست بیاورید؛ بنابراین ابتدا به این امر می‌پردازیم و در مباحث بعدی راهکارهایی را معرفی خواهیم کرد که در زمان بروز خشم می‌تواند به شما کمک کند.

گام اول- همواره مهم‌ترین و اصلی‌ترین اقدام برای تغییر، تصمیم قاطع و به کار گرفتن اراده است. اگر در این مسیر مصمم هستید، می‌توانید امید داشته باشید به نتیجه برسید و باید بدانید همه چیز به شخص شما و خواست تان بستگی دارد.

گام دوم- توصیه می‌کنیم پیش از هر کاری در فرستی مناسب که ذهن آرام و وقت آزادی دارید با تمرکز موقعیت‌ها و شرایطی را به خاطر بیاورید که در آن‌ها عصبانی و خشمگین شده‌اید. (اگر مواردی که در این تمرین به آن‌ها می‌پردازید را بنویسید کمک بزرگی به خودتان کرده‌اید). روی کاغذ چند موقعیتی که در آن‌ها خشمگین شده‌اید را بنویسید. ابتدا آن شرایط را توصیف کنید و سپس عامل اصلی که خشم شما را برانگیخت؛ مثلاً نگاه تحقیرآمیز کسی یا نیشخندی که به شما زده شد یا جمله، ناسزا و توهین و... هر چیزی را که موجب خشم تان شده است با دقت بیابید. پیدا کردن این عامل بسیار مهم است، با خودتان روراست باشید، قرار نیست این کاغذ نوشته هایش را کسی غیر از خودتان ببیند و بخواند. احتمال زیادی وجود دارد که زمان نوشتن عوامل عصبانیت، احساس کنید عامل مهمی نبوده و اتفاق موضوعی کوچک و ساده بوده و خودتان هم از نوشتن آن احساس خوبی ندارید؛ ولی این واقعیت شماست پس صادقانه آن را بنویسید.

روانی‌شناسی و یادداشت کنید. کارهایی که بعد از عبور از موقعیت در اصطلاح می‌گویید: «دست‌خودم نبود این کار را کردم» یا اتفاقاتی که دوست ندارید ولی آن‌ها را تجربه می‌کنید؛ برای مثال احساس می‌کنید خیلی سرخ می‌شوید یا دست و پای تان شروع به لرزیدن می‌کند یا دندان‌هایتان را محکم فشار می‌دهید، دست‌های تان را مشت می‌کنید و فشار می‌دهید و تازه وقتی انگشت‌های تان را باز می‌کنید متوجه می‌شوید که در تمام مدت در حال فشردن انگشت‌های دست تان بوده‌اید و...

اگر این پنج گام را واقعاً انجام دهید و در انجام آن صادق باشید، راهکارهایی که در شماره بعد به آن‌ها خواهیم پرداخت، به شما کمک می‌کند تا خشم تان را در موقعیت‌های مختلف مدیریت و کنترل کنید.

ادامه دارد.

مدت از دواج را قید نکرده‌اید که بتوان دیدگاه بهتری نسبت به موضوع پیدا کرد اما با توجه به آن چه بیان کرده‌اید، بهترین کار این است که با همسر تان درباره علت این رفتار و این خواسته‌اش گفت‌وگو کنید؛ البته برای به ثمر نشستن یک گفت‌وگو باید شرایطی را رعایت کنید که شامل این موارد است: از متلک گفتن و خم‌زدن خودداری کنید، سوالات واضح بپرسید، به صحبت‌های همسر تان به خوبی گوش کنید، کلام او را قطع نکنید و مقابل انتقادهایی که از شما می‌شود، جبهه نگیرید.

قبل از تصمیم نهایی، به صورت اصولی گفت‌وگو کنید
به یاد داشته باشید که در گفت‌وگوها موضوع دفاع از عملکرد یا رفتارهای شما نیست، بلکه موضوع فعلی، حفظ زندگی زناشویی شماست در نتیجه، با انتقادات همسر تان آشفتن نشوید و سعی نکنید رفتار خودتان را توجیه کنید. آن چه که او بیان می‌کند، احتمالاً مثالی از رفتارهایی است که باعث ناراحتی و دلسردی او شده است، در نتیجه به آن مصداق، بیش از حد توجه نکنید و سعی کنید منظور واقعی او را دریابید. هنگامی که صحبت می‌کنید، فقط از خودتان بگویید، احساسات خود را بیان کنید و رفتارها و کارهای همسر تان را زیر سوال نبرید. می‌توانید بگویید: «من از فلان حرف شما، ناراحت شدم». اگر به جای این جمله بگویید فلان حرف شما اشتباه بوده، احتمالاً طرف مقابل سعی می‌کند از خود دفاع کند و هرگز به نتیجه نمی‌رسید. همچنین سعی کنید آرامش خود را در طول صحبت حفظ و از تهمت و افترا کاملاً پرهیز کنید. اگر به همسر تان تهمت یا افترا می‌زنید، فقط او را در جایی مصمم ترمی کنید.

برای ادامه زندگی تان تصمیم بگیرید
بعد از یک گفت‌وگوی اصولی و مطلع شدن از دلایل همسر تان برای جدایی، می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا می‌توان راه‌حلی برای این مشکلات پیدا کرد یا خیر؟ همیشه مدنظر داشته باشید این امکان هم

خانم فرمودند: من رانمی‌خواهند!

زندگی ام را دوست دارم ولی خانم فرمودند من رانمی‌خواهند! زندگی ام دارد از هم می‌پاشد. لطفاً راهنمایی ام بفرمایید.

دکتر مهتر سوداوری، روان‌شناس

با سلام خدمت شما مخاطب گرامی. متأسفانه درباره مشکل خود اطلاعات کافی از جمله سن و طول مدت از دواج را قید نکرده‌اید که بتوان دیدگاه بهتری نسبت به موضوع پیدا کرد اما با توجه به آن چه بیان کرده‌اید، بهترین کار این است که با همسر تان درباره علت این رفتار و این خواسته‌اش گفت‌وگو کنید؛ البته برای به ثمر نشستن یک گفت‌وگو باید شرایطی را رعایت کنید که شامل این موارد است: از متلک گفتن و خم‌زدن خودداری کنید، سوالات واضح بپرسید، به صحبت‌های همسر تان به خوبی گوش کنید، کلام او را قطع نکنید و مقابل انتقادهایی که از شما می‌شود، جبهه نگیرید.

قبل از تصمیم نهایی، به صورت اصولی گفت‌وگو کنید
به یاد داشته باشید که در گفت‌وگوها موضوع دفاع از عملکرد یا رفتارهای شما نیست، بلکه موضوع فعلی، حفظ زندگی زناشویی شماست در نتیجه، با انتقادات همسر تان آشفتن نشوید و سعی نکنید رفتار خودتان را توجیه کنید. آن چه که او بیان می‌کند، احتمالاً مثالی از رفتارهایی است که باعث ناراحتی و دلسردی او شده است، در نتیجه به آن مصداق، بیش از حد توجه نکنید و سعی کنید منظور واقعی او را دریابید. هنگامی که صحبت می‌کنید، فقط از خودتان بگویید، احساسات خود را بیان کنید و رفتارها و کارهای همسر تان را زیر سوال نبرید. می‌توانید بگویید: «من از فلان حرف شما، ناراحت شدم». اگر به جای این جمله بگویید فلان حرف شما اشتباه بوده، احتمالاً طرف مقابل سعی می‌کند از خود دفاع کند و هرگز به نتیجه نمی‌رسید. همچنین سعی کنید آرامش خود را در طول صحبت حفظ و از تهمت و افترا کاملاً پرهیز کنید. اگر به همسر تان تهمت یا افترا می‌زنید، فقط او را در جایی مصمم ترمی کنید.

برای ادامه زندگی تان تصمیم بگیرید
بعد از یک گفت‌وگوی اصولی و مطلع شدن از دلایل همسر تان برای جدایی، می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا می‌توان راه‌حلی برای این مشکلات پیدا کرد یا خیر؟ همیشه مدنظر داشته باشید این امکان هم

خواستگارم مرادیده‌آلم نیست اما مجبورم

تصمیم دارم برای ادامه تحصیل بروم خارج یعنی بعد از گرفتن مدرک کارشناسی. خانواده من می‌گویند قبل از رفتن باید از دواج کنی با فردی که تبعه خارجی هست. خانواده اش خانواده خوبی هستند، مدرکش دیپلم است ولی من موقعیت خوبی برای از دواج ندارم. مجبورم جواب مثبت بدهم. در کل مرادیده‌آلم این فرد نیست. با احترام نسبت به او نمی‌دانم چه کار کنم؟

مهدی صفائیان، روان‌شناس عمومی

در قدم اول بیایید بررسی کنیم و ببینیم شما چطور فکر می‌کنید؟ در جایی از پیامک تان نوشته‌اید: «مجبورم جواب مثبت بدهم». اگر مجبورید جواب مثبت بدهید پس چرا هنوز جواب مثبت نداده‌اید و اساساً چرا در این باره مشاوره می‌خواهید؟ وقتی از کلمه مجبور استفاده می‌کنید یعنی انتخاب دیگری ندارید ولی شما این پیام را فرستاده‌اید چون به قول خودتان «نمی‌دانم چه کار کنم» یعنی حق انتخاب دارید و می‌خواهید بهترین انتخاب را داشته باشید.

قرار نیست نقش قربانی را بازی کنید
فردی که برای زندگی شما تصمیم می‌گیرد در نهایت خود شما هستید؛ بنابراین مسئولیت خودتان را در قبال انتخاب تان بپذیرید. شما قربانی نیستید، مسئول هستید. وقتی فردی آزادی انتخاب خودش را انکار می‌کند در واقع اعلام می‌کند قصد دارد نقش قربانی را بازی کند. در این بازی فرد مدعی می‌شود که گناهکار نیست و مسئولیتی در قبال وضعیتش ندارد و فقط قربانی شرایط شده است. ناگفته پیداست این بازی بیشتر به درد فراز مسئولیتی می‌خورد تا حل مسئله؛ بنابراین فراموش نکنید که شما نباید از همین حالانفش قربانی را بازی کنید.

از دواج اجباری؟: آدم‌ها پله نیستند که از روی آن‌ها رد شویم تا به هدف مان برسیم. آدم‌ها در باز کن

پیامک‌های شما

۲۰۰۰۹۹۹

دوستان عزیز!

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همواره با سوالات خود، سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

• پیوسته ۲۱ ساله هستم. حقیقت این است که من سه سال پیش با دختر خانمی از هم‌دانشگاهی‌هایم آشنا شدم و از مصمم قلب به او علاقه مند هستم. یک سال او را می‌دیدم و از نظر شخصیتی هیچ دختری را مثل او ندیدم ولی با اینکه از ابتدا قصدم از دواج بود، نتوانستم با خودش صحبت کنم و نهایتاً مادرم باوای صحبت کرد. اجازه گرفتنم برای خواستگاری ولی پدرش مخالفت کرد. من به غیر از او به هیچ کسی دیگر فکر نمی‌کنم.

• پیوسته ۲۵ ساله هستم. سه سال است که از دواج کرده‌ام. همسر اصلاً به من محبت نمی‌کند. بیشتر وقتش را با خانواده اش سپری می‌کند.

• پیوسته ۲۰ ساله هستم. استرس زیادی دارم. نمی‌توانم از خود دفاع کنم تا می‌خواهم صحبت کنم یا گریه صحبت می‌کنم، همه بدنم به لرز می‌افتد. به دکتر مراجعه کردم، اثری نداشت. لطفاً راهنمایی ام کنید.

• پیوسته ۲۱ ساله هستم. یک سال است که عقد کرده‌ام. من و همسر هر دو دیپلم داریم. به زنم مشکو کم به دلیل کوشی، من دیوانه شدم تا زگی‌ها بهم در گیری لفظی داشتیم. لطفاً راهنمایی ام کنید.

زندگی سلام:

دوست عزیز! طی روزهای هفته به جز پنج‌شنبه‌ها با روزنامه «گروه خانواده و مشاوره» تماس بگیرید تا همکاران ما راهنمایی تان بکنند.



دوستان همراهِ!

متأسفانه برخی سوالات شما به طور ناقص به دست ما می‌رسد که علت آن حجم زیاد متن پیامک است؛ با توجه به این که هر چه سوال شما مشروح تر و همراه با اطلاعات دقیق‌تری باشد، پاسخ گوی بهتری نیز انجام می‌گیرد، پیشنهاد می‌کنیم سوالات مشروح را از طریق ایمیل یا تلگرام «زندگی سلام» به آدرس salamsalams@salamsalams.com یا برای مان بفرستید.

چاردیواری

انقلاب از تربیت صحیح در خانه‌ها شروع شد

رهگذر- انقلاب، کار آدم‌های کوچک نیست که کوتاه قامتان فکری در دود و غبار چالش‌ها در از دحام گلوله‌های گم می‌شوند. انقلاب، ثمره تلاش رشید قامتانی است که گلوله‌ها را هم با گل، زمین گیر می‌کنند. غبارها را فرو می‌نشانند تا چهره صادق انقلاب، دیده‌ها را ودل‌ها را به سوی خویش کشد. انقلاب، کار آدم‌های موفق است و مردمان موفق نیز پرورش یافته پدران و مادران بزرگ هستند حتی اگر در «چاردیواری» کوچکی زندگی کنند. این‌را در مطالعه انقلاب اسلامی می‌شود به عینه دید که کارهای بزرگ را مردمان و زنان انجام می‌دادند که از خانه‌های کوچک بیرون می‌آمدند، اما نگاه پر همیشه پدران و مادرانی بدرقه‌راهشان بود که به معنا بزرگ بودند و فرزندان خود را نیز در مسیر بزرگی، راه می‌نمودند. پدران و مادرانی که وقتی سفره فقیرانه‌ا‌ما پر

کر امتشان را می‌گسترانند جز «لقمه حلال» در آن نبود. سفره‌هایی که اگر «نگ» نداشت «طعم» داشت، طعم صداقت و سلامت. طعم دست‌های نجیب مادر و دست‌های پینه بسته پدر، طعم باور حلال همین «طعم» ناز بود که آنان را بر اساس اندیشه‌ای ناب به حرکت وامی‌داشت تا جلوی حرام کرداری‌ها بایستند؛ جلوی باطل باوران که همه چیز را حق خود می‌دانستند و حتی حق حیات مردمان را هم در دست خود می‌پنداشتند، قد بکشند. آری، انقلاب کار کسانی بود که به قول معروف سر سفره پدر و مادر خود بزرگ شده بودند، در کلاس رفتار آنان پرورش یافته بودند و نمی‌توانستند خط شیطان و طاغوت را بخوانند و چنین بود که تاریخ در این دیار رقم خورد. پرشکوه هم رقم خورد تا از کوچه‌ها، سیلی راه بیفتد که اگر چه از خون بود، اما به یقین از مطهرات هم بود و زمین ایران را از لوٹ طاغوت شست تا بتوان در پاکی آن نماز خواند. بله انقلاب با این نگاه پاکی باور فرزندان این آب و خاک، نتیجه تربیت انسان ساز پدرها و مادرهایی بود که ریشه در اصالت ایمانی داشتند و به جرات می‌توان گفت که انقلاب اسلامی و دفاع مقدس را کسانی به پیروزی رساندند که اصالت خانوادگی داشتند و در چاردیواری پر محبت بزرگ شدند.



وجود دارد که همسر شما برای تحت فشار گذاشتن و به عنوان آخرین تهدید، از طرح موضوع جدایی استفاده کرده باشد. در این صورت سعی کنید خواسته‌های معقول او را انجام دهید و آنچه را که از توان شما خارج است برای او توضیح دهید. اگر همسر تان همچنان به جدایی اصرار داشت، پیشنهاد کنید که بایک روانشناس خبره مشورت کنید؛ زیرا حتی برای طلاق توافقی هم بهتر است به یک روانشناس مبنی بر نبود احتمال ادامه زندگی مشترک مراجعه کنید.

مدام به تغییر همسر تان فکر نکنید
در انتها به شما و همسر تان و تمام زوج‌های جوان این نکته را یادآور می‌شوم که مدام تلاش نکنید دیگری را تغییر دهید. اگر به این امید هستید که رفتار همسر تان تغییر خواهد کرد این اتفاق هرگز نخواهد افتاد. هیچ انسانی نمی‌تواند فرد دیگری را بدون خواست خودش تغییر بدهد. اگر از بخشی از رفتارها یا اخلاق همسر تان راضی نیستید، سعی نکنید با قهر، متلک و این گونه رفتارها او را مجبور به تغییر کنید. با صداقت مشکل خود را با او در میان بگذارید و به دنبال راه‌حلی باشید که منافع هر دو نفر را تأمین کند.



نیستند که با آن‌ها در قوطی کنسرو را باز کنیم، آدم‌ها ابزار نیستند که ارزش آن‌ها فقط به اندازه‌فایده ابزاری آن‌ها برآورد شود. آدم‌ها، آدم هستند همان طور که خود شما هم آدم هستید و نباید به عنوان یک ابزار یا کالا به شما نگاه کرد. ممکن است شما به فردی علاقه داشته باشید و آن فرد کارهای زیادی برای شما انجام دهد و شما را به بسیاری از خواسته‌های تان برساند؛ ولی این که فردی را فقط وسیله رسیدن به خواسته‌های مان بدانیم، دست کم در راه از دواج خطرناک است؛ بنابراین به خواستگاران به عنوان ابزاری برای رفتن به خارج نگاه نکنید تا در تصمیم‌گیری برای همه‌عمرتان، موفق تر عمل کنید.

خواستگاران را همان گونه که هست، بپذیرید
در نهایت اگر خواستید به همین خواستگار فعلی تان پاسخ مثبت بدهید، پیش از از دواج همسر تان را همان گونه که هست بپذیرید. درباره فرد مورد نظر طوری حرف می‌زنید که به نظر می‌رسد، شان و منزلت اقتصادی، علمی و فرهنگی خودتان را بالاتر از او می‌دانید چون گفته‌اید دیپلم دارد و مرد ایده‌آل شما نیست. همچنین گفته‌اید «با این که او دیپلم دارد»؛ ولی شما موقعیت خوبی برای از دواج ندارید. شاید بهتر باشد در حالی که با خودتان کاملاً روراست صادق هستید به ارزیابی خودتان و آن چه می‌خواهید به آن برسید، بپردازید. این امر در تصمیم‌گیری کمک تان خواهد کرد.