عکس: میثم دهقانی

چه کنیم تا دینامیت نباشیم؟

ایرانی‌ها در ۶ ماه نخست امسال، ۲/۵ درصد بیشتر از مدت مشابه پارسال در دعواها زخمی شده‌اند

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

بر اساس جدیدترین آمار پزشکی قانونی، ایرانی‌ها در شش ماه نخست امسال، ۲/۵ درصد بیشتر از مدت مشابه پارسال در دعواها زخمی شده‌اند؛ دعواهایی آن‌قدر جدی که راه به پزشکی قانونی پیدا کرده‌اند (منبع خبر: شهروند). حالا سوال این است که چرا این قدر زود از کوره در می‌رویم و برای کنترل خشم‌مان چه کنیم؟ داستان و تحلیل روان‌شناسانه‌ای که در ادامه خواهید خواند، مرتبط با همین ماجراست.

داستان

دعوا سر یک جمله!

زهره بین رفقا معروف بود به «دینامیت متحرک». هر لحظه آماده انفجار! همه می‌دانستیم وقتی با زهره حرف می‌زنیم باید نهایت احتیاط را داشته باشیم. زهره آدم زودرنجی بود، هر حرفی را به خودش می‌گرفت و وای به آن روزی که از حرف یا حرکت کسی ناراحت می‌شد! تا چند تا فحش آب کشیده و آب نکشیده نثار طرف نمی‌کرد، ول کن ماجرا نبود! به زحمت باید آرامش می‌کردیم و تازه وقتی کمی آرام می‌شد، از خجالت سرخ می‌شد و بابت رفتاری که از خودش نشان داده بود، اظهار پشیمانی می‌کرد. همین چند وقت پیش با جمعی از دوستان رفته بودیم به یکی از پارک‌های شهر. وقتی بحث قبولی در آزمون کارشناسی ارشد مطرح شد، یکی از بچه‌ها –واقعا بدون قصد و غرض خاصی– خطاب به زهره گفت: «امسال هم کنکور قبول نشدی؟» زهره چشم‌هایش را ریز کرد، صورتش برافروخته شد، صدایش لرزید و گفت: «منظورت چیه که به من میگی امسال هم قبول نشدی؟ یعنی می‌خوای بگی من خنگم؟» دوست از همه جا بی‌خبر ما هم هول کرد و گفت: «نه من فقط...» که زهره پرید وسط جمله‌اش و با صدای بلند گفت: «حرف نزن! تو می‌خواستی به من تیکه بندازی!» بعدش هم کار بالا گرفت و هر دو طرف ماجرا، خشم‌شان هر لحظه بیشتر می‌شد و هیچ بعید نبود اگر تصمیم به رفتن و جدا کردنشان نمی‌گرفتیم، حتی کار به زد و خورد فیزیکی هم می‌رسید...

نظر روان شناس

احساس حقارت، عامل اصلی از کوره در رفتن!

بسیاری از افراد وقتی احساس می‌کنند مورد تحقیر واقع شده‌اند، از کوره در می‌روند. مشخص است فردی که در وجود خود احساس حقارت و خود کمتربینی می‌کند، بیشتر از فردی که در درون خود احساس عزت نفس می‌کند، دچار خشم و عصبانیت می‌شود. افراد خود کمتربین در مواجهه با دیگران، ممکن است هر حرف و حرکتی را نشانه تحقیر شدن توسط دیگران بدانند و عصبانی شوند، چون اول از همه خودشان، خود را حقیر می‌دانند. بهترین راهکاری که روان شناسان به چنین افرادی پیشنهاد می‌کنند، تقویت عزت‌نفس است. آموختن هنرهای جدید، بالا بردن سطح علم و سواد، پرورش استعدادها و مهارت‌های ورزشی و یادگیری مهارت‌های روان شناختی، از جمله عواملی است که به بهبود عزت نفس چنین افرادی کمک می‌کند.

معمولا ریشه این مشکل در کودکی است

بسیاری از اوقات عصبانی می‌شویم چون از کودکی یاد گرفته‌ایم این گونه مشکلات‌مان را حل کنیم. هر جا کارمان گیر کرده، یک دادوبی داد راه انداخته‌ایم و بعد دیده‌ایم که این گونه کارمان راه افتاده است. پس همیشه همین رویه را تکرار کرده‌ایم یا همیشه به خودمان حق داده‌ایم تا زمانی که از چیزی و کسی ناراحت هستیم، خشم‌مان را بر سر دیگران تخلیه کنیم تا آرام شویم و از تاثیر بد رفتارمان بر دیگران غافل بوده‌ایم.

۵ گام برای اجرای فن «حرکت چشم»!

یک تکنیک موثر که به شما برای کنترل خشم کمک می‌کند اما کمتر به آن اشاره شده، فن حرکت چشم است. فنی که به تازگی توسط روان‌شناسان تایید و نتایج آن در تحقیقات متعدد توسط استادان دانشگاهی ثابت شده است.

این فن یک تمرین موثر است که موجب می‌شود اطلاعات بین دو نیمکره مغز شما مبادله شود و به این شکل از حالت برانگیختگی خارج و وارد حالت منطقی و آرام شوید. این فن دارای پنج گام است:

۱- درباره آخرین موقعیت ناراحت کننده‌ای که داشته‌اید، فکر کنید. اگر میزان عصبانیت‌تان را به ۱۰ نمره تقسیم کنید و به حداکثر خشم ممکن نمره ۱۰ بدهید، خشم شما در این موقعیت مثلا در نمره ۶ قرار می‌گیرد. حالا آن موقعیت را با جزئیات و با دقت به یاد بیاورید و اجازه بدهید فکرتان پیش برود و کم کم برانگیخته شوید. به محض این که خشم‌تان به نمره ۵ یا ۶ رسید، وارد مرحله دوم شوید.

۲- چشم‌هایتان را از یک گوشه اتاق به گوشه دیگر اتاق بچرخانید، از چپ به راست و از راست به چپ. زمانی که شروع به حرکت دادن چشم‌هایتان می‌کنید، سعی کنید درباره هیچ موضوع خاصی فکر نکنید. تنها بر حرکت چشم‌هایتان تمرکز کنید.

۳- زمانی که ۲۵ بار چشم‌تان را گردش دادید، دست نگه دارید و سطح خشم‌تان را ارزیابی کنید. نمره خشم‌تان را روی مقیاس ۱۰ نمره‌ای مشخص کنید. در نیمی از افراد پس از انجام این عمل، میزان خشم ۲ یا ۳ نمره کاهش می‌یابد.

۴- افکار خشم‌آورتان را دوباره یادآوری کنید تا به نمره ۶ برسد. سپس دوباره افکارتان را رها کنید و مراحل حرکت چشم را انجام دهید. بعد از ۲۵ دور، سطح خشم‌تان را در مقیاس ۱۰ نمره‌ای اندازه گیری کنید. در این زمان ممکن است خشم‌تان پایین‌تر از دفعه قبل هم آمده باشد. تاثیرات حرکت چشم با هر بار تکرار افزایش می‌یابد.

۵- این مرحله را با چشم‌های بسته تکرار کنید. ممکن است گاهی در موقعیتی باشید که نتوانید فن حرکت چشم را به کار ببرید. یادگیری این عمل با چشم‌های بسته به شما اجازه می‌دهد این کار را در هر موقعیتی انجام دهید و این طور به نظر می‌رسد که می‌خواهید به چشمان‌تان استراحت بدهید.

این تکنیک باید ملکه ذهن‌تان شود

بعد از سه بار تکرار حرکت چشم، حدود ۷۰ درصد مردم کاهش زیادی را در افکار و تصورات منفی گزارش می‌کنند. آنان جملاتی مانند این می‌گویند: «با این عمل افکارم دیگر خیلی مهم به نظر نمی‌رسند و مرا عصبانی نمی‌کنند». از آن جا که افکار خشم‌آور منبع بزرگی برای عصبانیت و برآشفتگی هستند، مهم است که ابزاری برای متوقف کردن آن‌ها داشته باشیم. به مرور زمان و با تمرین و تکرار این فن، انجام این تکنیک ملکه ذهن‌تان می‌شود و در هر موقعیت خشم برانگیز و ناراحت کننده‌ای، با انجام حرکات منظم چشم حتی با چشم‌های بسته و تکرار آن، می‌توانید خود را آرام کنید و وارد مرحله منطقی شوید.

قرار و مدار

روز خاله‌بازی با بچه‌ها

یکی از مفیدترین بازی‌ها برای بچه‌ها، خاله‌بازیه چون باعث میشه برای نقش‌هایی که در آینده باید در اون‌ها قرار بگیرن، مهارت‌های لازم رو کسب کنن. امروز بشینین و با بچه‌ها خاله‌بازی کنین. هم نوستالژی خوبی برای خودتونه و هم خیلی به درد اون‌ها می‌خوره...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره پرونده امروز زندگی سلام، به نظر خودتون خوبه که ۶۰ میلیون هزینه کنیم تا دولت ماهی ۲/۵ بهمون برگردونه؟ فقط دو سال طول می‌کشه تا اصل پول‌مون رو برگردونن. بی خیال بابا!
* داستان کبوتر زخمی در صفحه کودک خیلی ناز بود. لطفا بیشتر از این داستان‌ها، چاپ کنین.
* در صفحه سلامت، طرز تهیه کالباس و سوسیس خانگی را هم آموزش دهید.
* با خواندن مطلب جالب‌ترین ابتکارهای جهانی برای استفاده از انرژی خورشیدی، واقعا برق از سرم پرید! ما هنوز دنبال پر ایدیم بعد تویوتا داره خودرویی می‌سازه که خاموش نشه. زیبا نیست؟
* نکات کمتر شنیده شده درباره انرژی خورشیدی خیلی جالب بود. ممنون.
* درباره مطلب جواب فضول‌ها را چگونه بدهیم، می‌خواستم بگم که من یک دوست خیلی فضول دارم که بی‌خیال نمیشه و خیلی سه‌پیچ‌تر از این حرفاست که به قول شما با عوض کردن موضوع، از کارش دست بکشه.
* پرونده امروز زندگی سلام با فاصله، بهترین و جالب‌ترین و به درد بخورترین پرونده زندگی سلام بود و یک تلنگر خوب هم به مردم و مسئولان برای توجه بیشتر به این انرژی پاک داشت.

بانوان

دوست ندارم پسرهای شوهرم، من را نامادری صدا کنند!

زنی ۴۵ ساله‌ام که به تازگی با مردی که دو پسر ۸ و ۴ ساله دارد، ازدواج کرده‌ام. حس خوبی درباره نامادری بودن ندارم و دوست ندارم پسرهای شوهرم چنین فکری درباره‌ام بکنند و من را نامادری صدا کنند اما آن‌ها خیلی سرد با من برخورد می‌کنند. دوست‌شان دارم و تلاش می‌کنم در حد توانم به آن‌ها هم مانند تنها دخترم، کمک کنم اما... چه کنم؟

فهیمه ملکی | روان‌شناس بالینی دانشگاه علوم بهزیستی

این که شما سعی دارید با آن‌ها مانند فرزند خود رفتار کنید و درباره این مسئله دغدغه دارید، ارزشمند و قابل توجه است. در ادامه چند توصیه به شما مادر گرامی برای مدیریت این موضوع دارم.

این فرایند، تدریجی اتفاق خواهد افتاد

این طور که در سوال‌تان مطرح کردید، به تازگی ازدواج کردید و برای شکل گرفتن ارتباط صمیمانه‌تر با این دو کودک ۴ و ۸ ساله، به زمان احتیاج دارید چون این فرایند طی زمان و به تدریج اتفاق می‌افتد. بنابراین با کمی صبر و توجه به نکاتی برای بهبود این رابطه، به نظر می‌رسد به این خواسته قلبی‌تان دست یابید.

باید از شوهرتان کمک بگیرید

همچنین ارتباط این دو کودک با مادر خود هم مسئله مهمی است. اگر مادرشان در قید حیات است و با آن‌ها ارتباط دارد، نوع و میزان ارتباط آن‌ها با مادرشان مهم است. بهتر است پدر برای هر دو کودک با توجه به درک متناسب با سن‌شان، دلیل تغییر شرایط زندگی و خانواده جدید را توضیح دهند. به ویژه برای کودک ۴ ساله که در شرایط سنی حساس‌تری است و شاید به علت نپذیرفتن جایگزینی برای مادرش، رفتارهای خوبی با شما نداشته باشد.

از مراقبت‌های افراطی بپرهیزید

گاهی اوقات زنانی که نقش مادری برای فرزندان همسر را می‌پذیرند به دلیل نگرانی از این که نقش خود را به خوبی ایفا نکنند، درگیر مراقبت‌های افراطی یا دادن خدمات بیشتر از حد معمول به کودک می‌شوند که این مسئله در دراز مدت باعث خستگی و احساس فشار برای مادر می‌شود و در تربیت کودک هم مشکل ایجاد می‌کند. به همین دلیل باید حواس‌تان باشد از مراقبت‌های افراطی بپرهیزید.

با همه فرزندان در خانه، عادلانه رفتار کنید

ممکن است شما احساس متفاوتی را با دختر خود تجربه کنید که این موضوعی طبیعی است اما آن چه مهم است نحوه رفتار عادلانه شما با هر سه کودک است. برای برقراری ارتباط با آن‌ها، باید روحیات‌شان را بهتر بشناسید و علایق، نیازها و اقتضائات سنی هر کدام را در ارتباط‌تان در نظر بگیرید. مشخص کردن زمان‌هایی برای تفریح و شادی، یک توصیه طلایی برای بهبود روابط‌تان به نظر می‌رسد که باید در برنامه‌ریزی‌هایتان به آن توجه کنید.

دختر ۱۲ ساله‌ام می‌گوید که دیگر مدرسه نمی‌روم!

دخترم کلاس پنجم است و چند روز پیش گفت دیگر نمی‌خواهد به مدرسه برود. باید چه کار کنم؟ اصرارهایم هم دیگر فایده‌ای ندارد. دختر خوبی است، هر روز در خانه می‌ماند و به من در خیاطی کمک می‌کند. بعد از چهار هفته اول سال تحصیلی تا امروز دیگر مدرسه نرفته است. چه کنم؟

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، سوالی را که مطرح کردید نیاز به بررسی دقیق یک مشاور متخصص دارد و لازم است حتما این موضوع را جدی بگیرید تا علل آن بررسی شود. اصرار به تنهایی در چنین مسئله مهمی کافی به نظر نمی‌رسد و آینده دخترتان در گرو تصمیم امروز شماست. در ادامه نکاتی به شما پیشنهاد می‌شود.

او را روی دنده لجبازی نیندازید

از سرزنش و توهین به فرزند خود به این دلیل که چرا مدرسه نمی‌رود، بپرهیزید. این دو رفتار منفی، هم اعتماد به نفس فرزند شما را پایین می‌آورد و هم ممکن است او را روی دنده لجبازی بیندازد. با این حال، قاطع اما با لحنی مهربان به فرزندتان بگویید که نمی‌تواند با کوچک‌ترین بهانه‌ای مدرسه رفتن را تعطیل کند.

مدرسه نرفتن نباید برایش شیرین شود

شرایطی را فراهم کنید تا روزهایی که فرزندتان به دلایل نامعقول در خانه می‌ماند و به مدرسه نمی‌رود، به او خوش نگذرد. برای مثال در چنین روزهایی از بازی، تماشای کارتون و سرگرمی محرومش کنید تا مدرسه نرفتن برایش شیرین نشود.

عوامل آزاردهنده بودن مدرسه را کشف کنید

خیلی دوستانه و صمیمانه از او بخواهید تا اتفاقات شیرین و تلخی را که تا به حال در مدرسه و کلاس برایش اتفاق افتاده است، برای شما تعریف کند. سعی کنید متوجه شوید چه عواملی در مدرسه او را آزار می‌دهد. می‌توانید با همراهی فرزندتان، فهرستی از آن چه در مدرسه خوشایند اوست و آن چه دوست ندارد، تهیه کنید. در ادامه روی تک تک موارد درنگ کنید و از او بپرسید چرا این مورد خوشایند یا ناخوشایند اوست؟

آیا مشکلش ضعف درسی است؟

اگر دلیل بی‌علاقگی فرزند شما به مدرسه، ضعف درسی اوست، با او حتماً در خانه کار کنید تا با آمادگی کافی سر کلاس درس حاضر شود. با این کار، شما اضطراب او را در خصوص خجالت کشیدن و تنبیه شدن در کلاس، درمان می‌کنید و شاید به مرور، نظرش درباره مدرسه تغییر کند. همچنین اگر کسی در مدرسه او را مسخره، تهدید یا اذیت می‌کند، دلیل این کارش را متوجه شوید و با کمک معلم و مسئولان مدرسه، این موضوع را برطرف کنید. بار دیگر تاکید می‌کنم از کنار این موضوع بی‌توجه نگذرید و به کمک کردن‌هایش در خیاطی دل خوش نکنید چرا که درس خواندن، آن هم در این سن مهم‌تر از هر کار دیگری برای او به نظر می‌رسد.

نفت بهتر است یا ذهن ثروت‌ساز!؟

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و استاد دانشگاه

یکی از پربازدیدترین خبرهای رسانه‌های داخلی و حتی خارجی در ۲۴ ساعت گذشته، کشف دومین میدان نفتی بزرگ ایران با وسعتی به اندازه ۲۴۰۰ کیلومتر مربع است که به اندازه ۵۳ میلیارد بشکه حجم دارد. در این بین، معمولا ایرانی‌ها همواره مملکت خود را از ممالک ثروتمند به دلیل داشتن منابع عظیم نفت، گاز و ... در دنیا قلمداد می‌کنند و بر این اساس به علت احساس فقر، معمولا افسوس هم می‌خورند غافل از این که، بیشتر ما تعریف ثروت را اشتباه گرفته ایم.

یادداشت

نه فقط امروز بلکه حدود صد سالی می‌شود که تعریف ثروت را به نفت و گاز و معادن فرو کاسته‌ایم در حالی که ثروت واقعی هر مملکتی نیروی انسانی آن است. افکار، اندیشه، تلاش و کوشش برای ایجاد ثروت باعث افزایش ثروت ملی می‌شود. بگذارید یک مثال عینی بزنم. خانواده‌ای را در نظر بگیرید که در یک خانه قدیمی بدون امکانات رفاهی زندگی می‌کنند اما به علت توسعه شهری، زمین خانه ارزشمند شده و میلیاردها تومان قیمت پیدا کرده است و هر سال بر قیمت آن افزوده می‌شود اما رفاه این خانواده بیشتر نمی‌شود چون این خانه تنها سرپناه خانواده است و قیمتش فقط روی کاغذ، باعث رفاه خانواده نخواهد شد بلکه درآمد، از کار و کوشش اعضای خانواده به دست می‌آید. مگر آن که خانه هزار متری را بفروشند و آپارتمان ۲۰۰ متری بخرند و بخشی از پول زمین را خرج کنند و بعد از اتمام پول، دوباره به آپارتمان کوچک‌تری نقل مکان و مابه‌التفاوت را خرج کنند و این چرخه همچنان ادامه یابد. فروش نفت و گاز و منابع طبیعی کشور هم دقیقا حکم فروش خانه و محدودتر کردن فضای زیست یک ملت در حال و آینده است.

کار کردن را افتخار بدانیم

گویی بعضی مسئولان و حتی ما باور نکرده‌ایم تلاش و کوشش انسان است که باعث ایجاد ثروت می‌شود. به نظر می‌رسد توسعه منابع انسانی در غوغای ثروت عظیم ایران گم شده است و فقط توقع زندگی مرفه بدون کار و کوشش را تبلیغ کرده‌ایم. از آوردن پول نفت بر سر سفره مردم سخن گفته‌ایم و آرزوی پولی در بانک را که با سودش راحت و بدون تلاش زندگی کنیم داریم. اگر قرار است من و شما از لحاظ مالی به موفقیتی دست یابیم، باید تبدیل به مردمانی شویم که کار و کوشش را افتخار می‌دانند نه این که کار را بی اهمیت بنامند. نکته آخر این که ثروتمند بودن، به ذهن ثروت‌ساز نیاز دارد نه ذهن رفاه طلبِ عافیت‌طلب و تن‌پرور.