

خانم «روشن» عصبانی شوولی توهین نه

به بهانه استوری بی ادبانه «نفیسه روشن» خطاب به تدوین گر بر نامه «شب های مافیا»، در باره راهکار های اشتباه برای مدیریت خشم گفتیم



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



شاید شما هم استوری «نفیسه روشن» بازگرن در انتقاد از تدوین گر شب های مافیا را دیده باشید. او به این دلیل که در بخش پشت صحنه برنامه، مصاحبه اش را قرا ندادند، عصبانی شده و با عبارت های توهین آمیز و در یک مورد بسیار زننده، به این ماجرا واکنش نشان داده است. استوری که پیش از هر چیز عصبانیت کنترل نشده خانم باز یگر را تشامن می دهد. هر چند عصبانی شدن چیز عجیبی نیست و همه ما این تجربه را بارها و بارها در زندگی داشته ایم اما توهین به دیگری و انتشار آن ها واکنشی نیست که انتظار آن را داشته باشیم. اما چه طور می توانیم از وقوع چنین واکنش های شدیدی پیشگیری کنیم و خانم روشن اگر به چه نکاتی توجه می کرد، احتمال بروز چنین واکنشی را می توانست کاهش دهد؟

منکر عصبانیت خود نشود

همه ما بارها شنیده ایم و باور داریم که به وقت عصبانیت نباید تصمیم های مهم بگیریم، نباید کاری را شروع کنیم و ... اما باز هم مرتکب این اشتباه می شویم. اگر کمی دقیق شوید، می بینید که یکی از عوامل این موضوع، اصرار به این است که «نه اون قدر ها هم عصبانی نیستم، فقط کمی دلخورم»، «اصلش گذشته، الان آرامم» و ... اگر در عوض انکار بپذیریم که اتفاقا خیلی عصبانی هستیم، آن وقت راحت تر می توانیم بپذیریم که بهتر است برای انجام کار ها، کمی تأمل کنیم.

تمایل به اقدام را مدیریت کنید

یکی از واکنش های طبیعی ما به عصبانیت، تمایل ما به اقدام در چنین زمان هایی است. ما به وقت عصبانیت، ناگهان انرژی زیادی در بدن خودمان حس می کنیم و تمایل شدیدی برای انجام کار داریم. برای مدیریت این تمایل شدید، با خودتان قرار بگذارید که به وقت عصبانیت دست کم سه گزینه برای خودتان تعریف و بعد از ارزیابی این گزینه ها از بین آن سه، یکی را انتخاب کنید.

شوخی طبیعی را به بازی تبدیلید

استفاده از زبان طنزی یکی از روش های خوب برای مدیریت عصبانیت است. به عنوان مثال در همین باره، شاید اگر خانم روشن سراغ بیان طنز می رفتند



به روش های موقت دل نیندید

برای نکته پایانی بگذارید سر اغ یکی از مصاحبه های قدیمی خانم روشن برویم. ایشان چند سال قبل در پاسخ به سوال «زمان هایی که عصبانی می شوید، چه کار می کنید؟» (جام جم، ۹۳) گفته بودند: «زمانی که خیلی عصبانی می شوم، سعی می کنم کتاب بخوانم یا فیلم ببینم. کار هایی که حواسم را پرت کند. البته بیشتر از این ها خواب برای لذت بخش است. ... استفاده از کتاب، فیلم یا حتی خواب برای مدیریت عصبانیت از دیدگاه روان شناسی با چندین اشکال مواجه است. خوابیدن یا کار هایی که حواس ما را پرت کنند، می توانند واکنش های فیزیولوژیک بدن ما را به عصبانیت کاهش دهند و از این نظر مفیدند. اما یادمان باشد آن احساس عصبانیت وجود دارد و می تواند با یک تلنگر دوباره شعله ور شود. بر خورد سازنده تر می تواند شامل پذیرش احساس، روش های آرام سازی فعالانه تر، شناخت باور هایی که آن را تشدید می کند و در نهایت پیدا کردن راه هایی برای بروز احساسات بدون آسیب به دیگران باشد.

شناگر. در حقیقت هیچ شناگری به خاطر شنا بدن ورزشیده ای ندارد بلکه چون بدنش متناسب با این ورزش بوده، شناگر شده. حالا ممکن است بعد با تداوم تمرین و ورزش بتواند فرم ایده آل را حفظ کند اما واقعیت این است که دلیل اولیه بدن خود شناگر بوده نه تمریناتش.

این چند مثال را بخوانید

برویم سراغ چند مثال دیگر؛ تصور خیلی از ما این است که آدم های خندان و جذابی که لوازم آرایشی و بهداشتی را تبلیغ می کنند چون از این لوازم استفاده می کنند خندان و جذاب هستند و شاد هستند مناسب تبلیغ تشخیص داده شده اند. در این جایک سود مرکب هم دارند، یعنی چون شاد و جذاب هستند، برای تبلیغ مناسب اند و چون با تبلیغ درآمد دارند پس شاد و جذاب هم می مانند. اما باز هم علت اولیه خودشان هستند. برای مثال بعدی کارمندی را تصور کنید که چون خوب کارهایش را انجام می دهد مورد توجه ویژه رئیس است و پاداش های زیادی می گیرد و همیشه با نشاط و پرانگیزه است. تصور همکارانش این خواهد بود که چون مورد توجه رئیس قرار دار دو پاداش های خوبی می گیرد، انگیزه دارد، در حالی که چون انگیزه داشته و کار ها را خوب انجام داده، تشویق شده و حالا انگیزه بیشتری دارد. آدم دیگری را تصور کنید که پول چندانی ندارد اما خوشحال و راضی است، برای همین در گیر گذشته نیست و کمتر غصه می خورد. تصور اطرافیانش این است که چون خوشحال است، حال خوب و نگاه مثبتی به زندگی دارد. در حالی که واقعیت ماجرا این است که آن فرد شادی را انتخاب کرده و چون نگاه مثبت و حال خوبی دارد، خوشحال است. خلاصه برای درک زمینه یک اتفاق باید زنجیره علت و معلولی را دقیق بررسی کنیم تا دچار خطای شناختی نشویم و انتخاب های بهتری در زندگی داشته باشیم.



وقتی علت را بافتیجه اشتباه بگیریم، دچار یک خطای شناختی جدی شده ایم

که باعث تصمیم های غلط در زندگی مان می شود

ما را اسیر خود می کنند و نمی گذارند موضوعات را در دست تجزیه و تحلیل کنیم، مثل همین خطای شناختی که ذکر شد. خطایی که علت اش جابه جایی عوامل با نتایج است و ما در این مطلب بیشتر با آن آشنا می شویم. ماجرا از این قرار است که ما موفقیت ها، زیبایی ها و شرایط ایده آل را می بینیم، به وجد می آییم و تحسین شان می کنیم و چون دوست داریم فرمول آن ها را کشف کنیم، دنبال زمینه ها می رویم اما معمولاً کار وقتی خراب می شود که به جای توجه به زمینه اصلی، ساده ترین و در دسترس ترین موضوع را به عنوان علت انتخاب می کنیم، مثل همان موضوع بدن



سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

«نسیم نیکلاس طالب» یک نویسنده باهوش و بیزنس من موفق است که یک روز از چربی های اضافه شکم اش شاکی شد و تصمیم گرفت از شر آن ها خلاص شود. برای همین نگاهی به اطراف انداخت و به ذهن اش رسید که خوش و خوش هیکل ترین آدم ها شناگران هستند. سراغ شنا رفت تا خوش هیکل شود اما چند وقت بعد یک کشف مهم کرد؛ کشفی که یکی از مهم ترین خطاهای شناختی را به ما معرفی می کند یعنی: «توهم بدن شناگر»

خطای شناختی «توهم بدن شناگر» «نسیم طالب» فهمید شناگران به خاطر شنا و تمریناتش دارای هیکل های ورزشیده و عضلانی نیستند بلکه چون هیکل های مناسبی برای شنا دارند شناگر شده اند. وقتی ما عوامل یک پدیده را با نتیجه اشتباه بگیریم،

دچار خطای شناختی «توهم بدن شناگر» شده ایم.

خطایی که علت اش جابه جایی عوامل با نتایج است

خطاهای شناختی موقع تصمیم گیری ها

پسر ۱۴ ساله ام، ۲۴ ساعت روز در اتاقش است!

ذهن اش را متوجه موضوعات دیگر کنید

وقتی ما به مدت طولانی در شرایط سخت قرار می گیریم، بهترین کار این است که مشکلات را به دو دسته تقسیم کنیم: چیزهایی که می توانم کنترل کنم و چیزهایی که در باره آن ها هیچ کاری از دستم ساخته نیست. هم اکنون چیزهای زیادی وجود دارد که در دسته دوم قرار می گیرد و کاملاً هم طبیعی است ولی تنها کاری که به ما کمک می کند تا با این موضوع کنار بیاییم این است که افکارمان را از آن دور کنیم. به عنوان راه هایی برای دستیابی به آرامش و توازن در زندگی پسر نوجوانان پیشنهاد می کنیم که با او به تماشای فیلم های مورد علاقه اش بنشینید، بارعایت پروتکل ها به طبیعت بروید، بیشتر با او گپ بزنید و علایق اش را کشف کنید.

اهای جدید برای ارتباط با دوستانش پیدا کنید

باید شرایطی را فراهم کنید که پسران با دوستانش بیشتر از گذشته وقت بگذرانند. در شرایط فعلی استفاده از شبکه های اجتماعی بهترین راه ارتباطی است. خلاقیت نوجوانان را دست کم نگیرید، نوجوانان شیوه های جدید ارتباط آنلاین با یکدیگر را خواهند پذیرفت و از مزایای ارتباط با دیگران بهره مند خواهند شد.

قوانین خانواده تان را تغییر ندهید

در پیامک تان گفته اید که پسران حتی برای غذا خوردن هم بیرون نمی آید و می گوید که کار دارم، غذا میرا بگذارید در سینی و برایم بیاورید در اتاق. در این خصوص، شما نباید به دلیل تغییر شرایط که فرزندتان از آن ها غله مند است، قوانین خانواده تان را تغییر دهید. از او بخواهید که مثل بقیه اعضای خانواده برای ناهار و شام پیش شما باشد و دوباره به اتاقش برای امور درسی برگردد. سپس از همین فرصت دورهمی برای صحبت با او در باره نگرانی هایش و ... بدون قضاوت و نصیحت استفاده کنید.

زندگی خود اضافه کنید زیرا به تنظیم دما از طریق حفظ طوبت موجود در هوا کمک می کنند. گیاهان می توانند با امتداد ساختن دمای محیط، انرژی مورد نیاز برای گرم کردن و خنک کردن خانه شما را کمتر کنند. همچنین می توانید سبزیجات مورد علاقه خود را تهیه کنید و آن ها را بکارید.

۶- از کیف پارچه ای به جای پلاستیک استفاده کنید | قبل از رفتن برای خرید میوه، سبزی، نان و ... به سراغ کیف های پارچه ای و قابل استفاده مجدد بروید. در ضمن، از شیشه های سالم مواد غذایی مجدداً استفاده کنید.

برای نوشتن این مطلب از Good Housekeeping کمک گرفته شده است

پسری ۱۴ ساله دارم که از زمان مجازی شدن مدارس، خیلی گوشه گیر شده است. او تمام ساعات روز در اتاقش است و حتی برای غذا خوردن هم بیرون نمی آید و می گوید که کار دارم، غذا میرا بگذارید در سینی و برایم بیاورید در اتاق. از خانه هم که کلا بیرون نمی رود. نگرانش هستم.



احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

مخاطب گرامی، به نظر می رسد پسر شما از موضوعی ناراحت شده و ذهن اش را مشغول کرده است. نوجوانی به خودی خود دوران سختی است و شرایط جدید که به دلیل شیوع کرونا به همه ما تحمیل شده، آن را سخت تر کرده است. با بسته شدن مدارس و لغو رویدادهای اجتماعی، بسیاری از نوجوانان نه تنها برخی از مهم ترین لحظات زندگی خود را از دست داده اند بلکه از فعالیت های روزمره ای مثل گپ و گفت با دوستان و شرکت در کلاس های حضوری درس هم دور افتاده اند. با این حال، چند توصیه به شما داریم.

در این باره با او صحبت کنید

به پسران بگویید که اگر بسته شدن مدارس و سرتیتر خبرهای هشدارآمیز باعث احساس اضطراب در او شده، بدانند که تنها نیست. داشتن اضطراب عملکردی کاملاً طبیعی و سالم است و در واقع تهدیدها را به ما هشدار می دهد و کمک مان می کند تا برای محافظت از خودمان اقداماتی انجام دهیم. به او بگویید که اگر حالش خوب نیست یا درباره این ویروس نگران است، با شما یا بزرگسالانی که به آن ها اعتماد دارد، صحبت کند و از شما کمک بخواهد.

۶ تغییر در سبک زندگی برای صرفه جویی در انرژی

۱- شیر آب را ببندید | آیامی دانید فقط با بستن شیر آب هنگام مسواک زدن می توانید از هدر رفتن هشت گالن آب در روز جلوگیری کنید؟ به همین ترتیب، می توانید هنگام شستن دست های خود هم مقدار زیادی آب صرفه جویی کنید. فقط کافی است شیر آب را برای ۲۰ ثانیه که دست های تان را با صابون شست و شومی دهید، ببندید. ۲- لوازم برقی را بعد از استفاده از برق بکشید | بله، در دست است. لوازم خانگی شما حتی در صورت روشن نبودن هم در حال اتلاف انرژی هستند. به جای این که



مارال مرادی | روزنامه نگار

مادرها برای ایجاد فرهنگ درست در خانواده و اعمال آن ها نقش مهمی دارند. با آموزش به اعضای خانواده در باره فرهنگ درست استفاده از وسایل می توانیم مصرف انرژی را کنترل کنیم. در ادامه چند ترفند را برای کنترل مصرف انرژی و بهبود شرایط مرور می کنیم.