



جایگزین های خشم در زندگی مشترک

پرباز دید شدن ماجرای قتل همسر به دلیل عصبانیت از بی توجهی های او، بهانه ای شد تا از رفتار های درست در زمان عصبانی شدن از شریک زندگی مان بگوییم

دکتر محمد ثوابی | متخصص روان شناسی و استاد دانشگاه

محوری



خشم، واکنش احساسی انسان به ناکامی و بد رفتاری، به ویژه از طرف دوستان و نزدیکیانی است که نتوانسته اند انتظارات و خواسته های ما را برآورده سازند و بیشتر اوقات باعث بروز رفتار های جبران ناپذیری می شود. به تازگی، اعتراضات مردی که در جنایتی تکان دهنده همسر و دختر ۳ ساله اش را کشته، در سایت ها و فضای مجازی پربازدید شده است. در ادامه نکاتی درباره راه های مدیریت خشم در زندگی مشترک، واکنش اصولی درباره همسر عصبانی و ... گفتیم.

❖ قتل همسر به خاطری محلی و نریختن چای!

متهم این قتل هولناک در باره روز حادثه گفته: «... خانمم با من قهر کرد و وقتی چای خواستم بی محلی کرد و دیگر با من حرف نزد. من هم عصبانی شدم و او را کتک زدم. زمان حادثه آن قدر عصبانی شدم که چاقو را از آشپز خانه برداشتم و زنم را زدم. از سروصدای ایجاد شده، دخترم سروین بیدار شد. می دانستم اگر باز داشت شوم پدر و مادر مینا(خانمم) از بچه نگهداری می کنند. برای این که آن ها دست شان به چپه من نرسد او را هم کشتم(منبع خبر: اعتماد آنلاین).

❖ استدلال های عجیب در حمایت از عصبانی شدن

داغ ترین و پر شور ترین احساسی که مردم در کنترل آن ناموفق اند، خشم است چرا که افراد حین بروز این احساس برای توجیه آن متقاعد کننده ترین استدلال ها را بیان می کنند. به عنوان مثال معتقد هستند که به وسیله دیگران خشمگین و عصبانی می شوند. اما واقعیت این است که شاید دیگران جرعه نخست را زده باشند،

نمی توانم او را تغییر دهم؛ با مقابله به مثل فقط خودم را آشفته می کنم... البته وقتی خشم همسر تان به حدی افزایش یافت که به صورت خشونت و بد رفتاری جسمی در آمد(شبیه به همین پرونده مطرح شده در ابتدای این مطلب که به قتل منجر شده)، با مشاهده اولین نشانه های خشم این چنینی، موقعیت را ترک کنید و برای دریافت کمک تخصصی به یک مشاور و روان شناس آموزش دیده مراجعه کنید.

❖ ۸ توصیه برای مدیریت خشم در زندگی مشترک

۱- طبیعی است که گاهی از دست همسر تان عصبانی شوید؛ اما باید راهبردهای کارآمدتری را به جای ابراز خشم و عصبانیت پیدا کنید. مثلا دنبال راهحلی باشید که بدون آسیب زدن به روان خود و همسر تان، خواسته هر دوی شما برآورده شود.

۲- خودتان نیاز های تان را تامین کنید. در دسر خشم از انجام کار برای بر آوردن نیاز ها بیشتر است و گاهی تصمیم بگیرید خودتان منزل را مرتب کنید، برنامه یک سفر را هماهنگ کنید و... ۳- به طور جرئت مندانه، نه پر خاشگرانه، با همسر تان مذاکره کنید. بیان خواسته به طور مستقیم و آرام، بدون سرزنش و عصبانیت و روش جرئت مندانه است که دیگر جایی برای ابراز خشم و عصبانیت باقی نخواهد گذاشت.

۴- کوتاه بایید، بله، گاهی کوتاه آمدن باعث می شود خشم فروکش کند و در شرایط مناسبتری شما به خواسته منطقی تان برسید.

۵- به خودتان پیام دهید که در شرایط سخت و روی اعصاب، آرام باشید. تنفس عمیق را تجربه کنید و از رفتار های هیجانی در زمان عصبانی شدن بپرهیزید.

۶- لازم نیست که تندترین واکنش ها را در برابر خطاهای همسر تان داشته باشید. از بخشش و هاسازی خطای همسر استفاده کنید. بخشش یکی از چیزهایی است که زندگی مشترک به شدت به آن نیاز دارد. در هر حال رابطه دو فرد با یکدیگر مستعد مشکلات و چالش های بسیاری است و طبیعتا اشتباهات و کم کاری های مختلفی از سمت دو طرف پیش خواهد آمد.

۷- عذر خواهی را به عنوان یک گزینه در نظر داشته باشید. پذیرش اشتباه معمولاً برای ما سخت است. با این حال ما نباید فراموش کنیم که پذیرش اشتباه نشانه ضعف نیست و نشانه بلوغ است.

۸- مشکلات را گسترش ندهید. مثلا صحبت درباره گذشته مشکلات را گسترش می دهد و خشم طرف مقابل را برمی انگیزد. بررسی مسائل گذشته را به زمان مناسبتری موکول کنید. یکی از اشتباهات رایج زوجین حین عصبانیت این است که منتظر کوچک ترین جرعه برای پیش کشیدن مسائل گذشته اند.

اتاق مشاوره

بعد از یک خطای بزرگ، فشار کاری زیادی روی من است

کارمند یک شرکت خصوصی هستم. نیروی پر تلاش و خوبی هستم اما اخیرا یک اشتباه بزرگ انجام دادم و نگاه همکارانم به من عوض شده است. فشار زیادی روی مدیران هم هست تا من را عوض کنند و او هم من را مقصر می داند. حالم اصلا خوب نیست و فشار روانی و کاری زیادی روی من است.



فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

❖ مراقب عملکرد این روز های تان باشید

حالا که سرزنش ها و بازتاب های منفی دیگران را دریافت کرده اید، طبیعی است که فشار مضاعفی در محیط کار روی شما باشد. بنابراین محتمل است که این موضوع بر بازدهی و کارایی شما در محیط کار اثر بدی داشته باشد و نتوانید به اندازه قبل، کار او موثر باشید. از این موضوع غافل نشوید که اکنون زمان ماندن در برزخ نیست؛ حال زمانی است که باید بسیار بیشتر از گذشته در محیط کار تلاش کنید، موثر تر باشید و روابط بهتری را با همکاران تان رقم بزنید. اگر چه ساختن دوباره پل هایی که در محیط کار خراب شده، بسیار دشوار است اما مشاهده این موضوع که شما قدرتمند و کارا تر از گذشته به تلاش های خود ادامه می دهید، قطعا به همکاران و روسای شما کمک خواهد کرد که زودتر با خطای قبلی شما کنار بیایند.

مخاطب گرامی، خطای شناختی «فاجعه سازی» یا «درشت نمایی»، موجب می شود فرد

حوادث را بدون توجه به تناسب آن در نظر بگیرد و هر اتفاقی را یک فاجعه تلقی کند. افراد با خطای شناختی فاجعه سازی، از یک سو درباره اهمیت و شدت اشتباهات خود مبالغه می کنند و از سوی دیگر، اهمیت جنبه های مثبت عملکرد خود را کمتر از آن چه است، برآورد می کنند. به دلیل اعتماد به نفس پایین، ممکن است در صورت انجام کاری خطا، این اشتباه خود را خیلی پررنگ تر از حد و حدود واقعی آن تصور کنند. بنابراین درباره خطای خود در ست و منطقی فکر و با کمک دیگران از زاویه دیگری به مسئله نگاه کنید. آیا خطای شما واقعا به همان میزان که فکر می کنید فاجعه است؟ آیا این اتفاق، تمام بهشویه های بسیاری که هنوز کشف شما ازیر سوال برده است؟

مشاوره شغلی

وقتش نیست زندگی را جدی بگیریم؟

سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

تفکر کارآمد ابعاد مختلفی دارد، یکی از جنبه های آن که خیلی کم به آن توجه می کنیم «فکر به مرگ» است؛ تفکری که می تواند نگاه ما به زندگی را تغییر دهد. تا حالا شده به مسافرتی کوتاه بروید؟ وقتی در مگنه زمان هستید ترجیح می دهید در فرصتی کوتاه، بیشتر دیدنی های شهری را که به آن سفر کردید، ببینید؛ در حالی که چنین حسی به دیدنی های شهر خودتان ندارید؛ چون فکر می کنید برای دیدن آن ها همیشه وقت هست. نگاه ما به زندگی، اهداف مان، معنایی که برای زندگی نیاز داریم، روابط خانوادگی و اجتماعی مان، شغل مورد علاقه، هنر و مهارتی که دوست داریم، رویاها و... همه و همه شبیه همان نگاهی است که به دیدنی های شهرمان داریم؛ فکری که کنیم همیشه برای رسیدن به آن ها وقت هست.

❖ طور دیگری نگاه کنیم

بیشتر مادر گیر روزمرگی ها هستیم، این که روزی را به شب برسانیم و نهایتش نگران فردا باشیم، بدون آن که فکر کنیم و رای یکی دوروز دیگر، در بلند مدت از زندگی چه می خواهیم؟ چه ماموریتی برای خودمان تعریف کرده ایم؟ به چه معنایی در زندگی رسیده ایم؟ چه اولویت هایی داریم و چه کارهای عقب مانده ای را باید به سامان برسانیم. آیا همیشه فرصتی برای بوسیدن فرزندمان، لذت بردن از طبیعت، بودن کنار پدر و مادر و... داریم؟ ما مرگ را برای دیگران تصور می کنیم و فکر می کنیم چنین تجربه ای از ما آن قدر دور است که لازم نیست نگران آن باشیم که مرگ بین ما و آن چه در زندگی می خواهیم فاصله بیندازد. همین که نگران رویاها، اهداف و استعداد های مان نیستیم لطمه بزرگی به زندگی و ظرفیت هایش می زنیم. دلیلی

نمی بینیم که تغییر کنیم، شتابی به زندگی بدهیم. شتابی که قرار نیست از جنس اضطراب باشد.

❖ دیت را وسیع کن

تصور برخی از ما آن است که تفکر درباره مرگ و فرصت کوتاهی که در زندگی داریم باعث نگرانی و ناامیدی می شود؛ در حالی که از خیلی جهات می تواند مانع بسیاری از سر خوردگی ها، ناراحتی ها و هیجانات روحی ما باشد. وقتی با فکر به مرگ در زندگی معنایی پیدا کنیم با بسیاری از چگونگی ها کنار می آییم چون اهداف بزرگ داریم. وقتی به مرگ فکر کنیم اتفاقات کوچک ناراحتان نمی کند. نتیجه فلان مسابقه فوتبال یا آن یکی ناکامی کوچک ما را به هم نمی ریزد. آن وقت است که حواس مان را جمع می کنیم خوب زندگی کنیم، قلبی را نشکنیم و برنامه مفیدتری برای زندگی داشته باشیم.

نکته ها

۷ نشانه که بد جوری روی اعصاب دیگران هستید

- ۱- گفت وگوهای خودمحور
- ۲- نداشتن همدلی
- ۳- انتقاد مداوم
- ۴- نادیده گرفتن مرزها
- ۵- دروغ گفتن
- ۶- عذر خواهی نکردن
- ۷- بی توجهی به کیفیت روابط

مشاوره فردی

۶ تفاوت اعتماد به نفس با غرور و تکبر

در جهان پیچیده امروزی، توانایی تشخیص تفاوت اعتماد به نفس با غرور و تکبر از اهمیت ویژه ای برخوردار است. به گزارش «روزیاتو»، در ادامه این مطلب مواردی را که کمک می کنند تا متوجه شوید تفاوت اعتماد به نفس با غرور و تکبر چیست، مرور می کنیم. ۱- منشأ احساسی یکی از مهم ترین چیزهایی که درباره تفاوت میان اعتماد به نفس و غرور باید بدانید، این است که اعتماد به نفس از شناخت واقعی توانایی ها نشأت می گیرد، در حالی که غرور اغلب بر پایه تصورات غیرواقعی از خود است. ۲- تاثیر بر روابط و تکبر این است که اعتماد به نفس به ایجاد روابط سالم کمک می کند، اما غرور و تکبر می تواند به روابط آسیب بزند و مانع از همدلی شود. ۳- پذیرش انتقاد فرد با اعتماد به نفس انتقادات را به عنوان رفتاری برای بهبود می پذیرد اما فرد مغرور اغلب انتقادات را رد می کند. ۴- نیاز به تایید اعتماد به نفس نیازی به تایید دیگران ندارد، در حالی که غرور به دنبال تایید و توجه از سوی دیگران است. ۵- تاثیر بر تصمیم گیری اعتماد به نفس به تصمیم گیری های مثبت و مسئولانه منجر می شود. در حالی که غرور می تواند به تصمیم گیری های نادرست و اشتباه بینجامد. ۶- میزان خود آگاهی اعتماد به نفس با خود آگاهی و شناخت نقاط قوت و ضعف همراه است. اما، غرور باعث نادیده گرفتن نقاط ضعف و محدودیت ها خواهد شد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ سال ۱۳۹۴ هم سقوط جرثقیل اتفاق افتاد و هم فاجعه منا، سال عجیبی بود. ❖ در صفحه سلامت نوشتن پياز جزو خوراکی هایی که برای مقابله با حساسیت فصلی خوبه. برای من که برعکسه. هر وقت پياز می خورم، دچار حساسیت میشم.

❖ درباره مطلب «آیین نامه پُر کردن اوقات فراغت تابستانه» می خواستم بگم که کلاس های تابستونی خیلی گرون شده. هیچ نظارتی هم بر روی قیمت این دوره ها نیست. ❖ خاوند همه حاجیان را بلا به دور بار دو ان شاء...! مسائل همه شان سالم و صحیح به نزد خانواده هایشان برگردند. ❖ زندگی سلام، نهش نگفتی کدوم تیم قهرمان یورو می شه که. پیش بینی باید می کردی.



- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۲۹ خرداد ۱۴۰۳
- ۱۱ ذی الحجه ۱۴۴۵
- ۱۸ ژوئن ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۲۵

خانواده و مشاوره

