

گفت‌وگو با «پویا پاکرو» روانشناس و مشاور خانواده

چگونه می‌توانید با یک فرد خشمگین کنار بیایید؟

بنفشه نجفی‌زاده



وقتی می‌خواهید ازدواج کنید با وقتی می‌خواهید با کسی ارتباط نزدیک شغلی پیدا کنید، احتمالاً همیشه این سوال در ذهن‌تان هست که شخص مقابل چه خصوصیات اخلاقی‌ای دارد؟ مثلاً از شخصیت آرامی برخوردار است یا نه، آیا زود عصبانی می‌شود یا نه؟ گاهی هم در طول شناخت پیش از ازدواج متوجه بعضی خصوصیات اخلاقی عجیب و غریب در فرد مقابل می‌شویم؛ از جمله خشم و عصبانیت بی‌مورد. به نظر شما آیا می‌شود با این‌گونه افراد زندگی مشترک خوبی داشت؟ در مورد اینکه چگونه یک خواستگار خشن و اصول‌افراد خشن را بشناسیم و چطور با آنها کنار بیاییم با پویا پاکرو، روانشناس و مشاور خانواده گفت‌وگو کردیم.

تعریف خشم چیست؟

خشم، احساس ناخرسند و ناخوشایند و خصومت ما در مقابل خودمان یا دیگران یا موقعیتی که پیش آمده است که یک‌سری واکنش‌های بیرونی هم دارد؛ مثل چهره برافروخته، حالت از کوره در رفتن و رفتارهای تکلفی که انرژی‌های خشم را به این طریق نشان می‌دهیم. همه ما ممکن است دچار ناراحتی‌ها، اختلاف‌ها و غم‌هایی در طول روز شویم ولی خشم، ظاهراً آدم‌ها را بیشتر به‌هم می‌ریزد و انرژی منفی آن بسیار شدیدتر است.

اگر ناراحتی‌های ما روی هم جمع شوند خشم شکل می‌گیرد (یعنی ناراحتی‌هایی که تلنبار شده، بیان نشده، به آنها نپرداخته‌ایم و درکشان نکرده‌ایم). معمولاً افرادی که نمی‌دانند چگونه مسایل و ناراحتی‌هایشان را با خودشان یا دیگران حل کنند دچار خشم می‌شوند. بهتر است تحمل شکست را داشته باشید تا عصبانی نشوید.

خشم معمولاً چگونه شکل می‌گیرد؟

به شیوه‌های زیر یک فرد، دارای حس خشونت می‌شود

۱- فرد احساس می‌کند که زیر سوال رفته یا احساس تهدید می‌کند؛ یعنی در آن موقعیت جایگاه و ارزش خودش را نمی‌بیند و احساس می‌کند که پایه‌های ارزشمندی‌اش سست شده. معمولاً آدم‌ها خودشان را ۱۰ برابر بیشتر از بقیه دوست دارند. طبیعتاً اگر جایی پایه‌های ارزشمندی‌شان به هم بریزد، دچار خشم می‌شوند.

همه ما با احساسی به نام خشم آشنا هستیم. امروزه چنین به نظر می‌رسد که این احساس را می‌توانیم در موقعیت‌های مختلفی ببینیم و شاید به جرات بتوان گفت، یکی از مسایلی که انسان امروزه با آن روبه‌رو است مساله خشم و پر خاشگری و ناتوانی در کنترل و مدیریت صحیح آن می‌باشد. در صورتی که احساس خشم از مسیر درست خود منحرف و منجر به رفتارهای خشونت‌آمیز شود، نه‌تنها مساله را حل نمی‌کند بلکه مسایل بغرنج‌تری را با خود به همراه خواهد داشت. پس با یادگیری کنترل خشم هم می‌توانیم مشکل را راحت‌تر و منطقی‌تر حل کنیم، هم روابط اجتماعی بهتری داشته باشیم و خودمان کمتر آذیت شویم.

قدم اول:

باید مقابل خشم بایستیم و آن را مدیریت کنیم، یعنی پذیرش اینکه من خشمگینم و می‌خواهم کاری انجام دهم بسیار قدم مهمی در ابتداست.

قدم دوم:

ما یک‌سری باورهای اولیه داریم، برای مثال فرض کنید که من وارد محل کارم می‌شوم و می‌بینم همکارم وسایلش را روی میز من گذاشته، به شدت عصبانی می‌شوم. شروع می‌کنم به دادوبیداد در آن لحظه بلافاصله در ذهن من حرف‌هایی زده می‌شود. ممکن است این حرف زده شده که عجب آدم بی‌ملاحظه‌ای است! هیچ وقت آدم‌ها به من احترام نمی‌گذارند! این باورها، باورهای غیرمنطقی هستند، چون ما اطلاع نداریم که چرا این اتفاق‌ها افتاده است. شاید آن فرد حواسش نبوده، شاید ناراحت بوده، شاید مساله‌ای پیش آمده ...

در قدم دوم در آن لحظاتی که با یک اتفاق یا موقعیت روبه‌رو شدیم باید حرفی را که در ذهنمان زدیم پیدا کنیم و اگر آن هیچ باور اشتباهی است آن را تغییر دهیم. بهترین راه این است که بتوانیم در مورد کلمات و جملاتی که می‌خواهیم استفاده کنیم، از درجه اهمیت‌شان مقداری کم کنیم، مثلاً در همین مورد می‌توانیم به فرد بگوییم که کارش اشتباه است و بحث را با یک تذکر تمام کنیم.

قدم سوم:

روش‌های آرام‌سازی، مدیتیشن، مراقبه که می‌تواند به فرد برای اینکه بهتر به حل مساله بپردازد، کمک کند که اول خود را آرام کند. چون خشم یک انرژی آزاد شده است. اگر جلوی آن را بگیریم در درونمان می‌ماند و جای دیگری بیرون می‌ریزد. اما اگر بتوانیم خود را آرام کنیم، طبیعتاً کمک می‌کند که با ذهنی آرام‌تر به موضوع بپردازیم.

سازیهایی است که فرد می‌تواند جسم خود را آرام وتنفس عمیق را تجربه کند. پیشنهاد من این است که چند لحظه‌ای یک جای آرام بنشینند و چشم‌هایشان را ببندند و سعی کنند از انقباض عضلات خود را رها کنند. قصد ما

رها کردن مساله نیست، بلکه آرام کردن خود است.

قدم چهارم:

باید در برابر موقعیت‌هایی که ما را عصبانی و خشمگین می‌کند قوی‌باشیم.

۲- آدم‌هایی که تحمل شکست ندارند و تحمل ناکامی‌شان پایین است، دچار خشمی می‌شوند.

۳- یک‌سری سختگیری‌ها و باورهای سختگیرانه در مورد ارزش‌گذاری‌های زندگی هم می‌تواند باعث بروز خشم شود.

انسان‌ها چند جور خشمگین می‌شوند؟

خشم‌ها انواع مختلفی دارند:

۱- خشم به خودمان: این حالت نشان‌دهنده این است که من با خودم مسایلی دارم که حل نشده‌اند و حس‌های نامطلوبی نسبت به خودم دارم.

۲- خشم به دیگران: این یعنی تحمل و پذیرش رفتارهای دیگران را نداریم. شاید حتی مهارت‌های گفت‌وگو و رفتارهای سازنده با دیگران را هم نداشته باشیم.

۳- خشم نسبت به شرایط: مثلاً احساس قربانی بودن می‌کنیم و مسئولیت شرایطی که پیش آمده را نمی‌پذیریم و آن را به بیرون نسبت می‌دهیم.

چطور بفهمیم که طرف مقابل و مثلاً خواستگارمان خشن است؟

اما از کجا بفهمیم که مثلاً خواستگارمان آدم خشنی هست یا نه، یکی از توصیه‌های اصلی و اکید ما قبل از ازدواج این است که حتماً زمانی را برای شناخت هم قایل شوید و این زمان اجبار چند روز، یک هفته یا یک ماه نیست. معمولاً دوره شناخت را بین شش ماه تا یک سال پیشنهاد می‌کنیم؛ زیرا رفتارهای مختلف و خاص افراد در طول زمان، بالاخره خودش را نشان می‌دهد. البته باید زمان قابل ملاحظه‌ای را با فرد بگذرانیم

نکته

اگر در درونم با خودم سرزنش‌گرانه و توهین‌آمیز برخورد کنم به‌طور طبیعی با دیگران نیز همین‌طور خواهم بود. معمولاً افراد خشمگین رابطه عمیق و زیبایی با خودشان ندارند. خود را خیلی دوست ندارند. حالا اطرافیان وقتی این را بدانند می‌توانند کمک کنند تا این جایگاه خالی و خلأعشق برای آنها پر شود

روانشناسی

نگاه

مشخصه‌های مشترک افراد موفق

● افراد موفق چه مدیرهای حرفه‌ای و هنرمندان و چه ورزشکاران، دانشجویان یا حتی زنان خانه‌دار، کلاً همه افرادی که در درجات بالا به موفقیت دست یافته‌اند، تعدادی ویژگی مشترک دارند ولی این ویژگی‌ها نیستند که از آنها افرادی موفق ساخته، این موارد صرفاً رفتارها و اعمالی هستند که بین تمامی افراد مشترک است. هیچ‌یک از این ویژگی‌ها به‌طور ارثی یا ژنتیکی انتقال نمی‌یابد، همه این موارد را می‌توان یاد گرفت و در برنامه روزانه پیاده کرد. باید هر یک از این ویژگی‌ها را به‌اولویت خود تبدیل و پیاده‌هایشان را درک و آنها را به بخشی از زندگی خود تبدیل کنید.

تعیین هدفهای مشخص و معین
اهدافتان نباید گنگ و مبهم باشد بلکه باید واضح و دقیق روی کاغذ پیاده شود. هدف‌های یک فرد موفق، همیشه روی کاغذ نوشته می‌شود. اگرچه کوتاه و تلگرافی‌اند اما منظور را می‌رسانند. البته فرد هدفمند، صرفاً اهدافش را روی کاغذ نمی‌نویسد و قاب‌شان نمی‌کند بلکه به آنها به‌عنوان کارهایی که باید انجام شود نگاه می‌کند. باید توجه داشت که هدف‌های فرد موفق بر اساس «گرشش شخصی» پایه‌ریزی نمی‌شود بلکه «نتیجه‌محورند».

محترم شمردن وقت
کسانی که موفق‌اند و به نتیجه می‌رسند، هم برای خود و هم برای وقت دیگران احترام قایلند. شما فرد هدفمندی را نمی‌بینید که اوقات روزانه خود را به هدر دهد. در واقع این دسته از افراد برای هر دقیقه‌شان ارزش قایلند و وقت‌شان را صرف کارهای پیوده نمی‌کنند و در مورد اتلاف وقت آدم‌های پیرامون خودشان نیز چندان آرام نمی‌نشینند. افراد منظم در مقایسه با کسانی که راحت‌ر زمان را از دست می‌دهند شانس بیشتری برای دست یافتن به هدف‌شان دارند.

اولویت‌بندی
اشخاصی که بهترین نتیجه را روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های خود چه در زمینه کسب و کار و چه در زمینه زندگی شخصی‌شان می‌گیرند، آنهایی هستند که کارهایشان را اولویت‌بندی می‌کنند و کارهای مهم را ابتدا و کارهای کم‌اهمیت‌تر را آخر از همه انجام می‌دهند. برای افراد هدفمند، اولویت‌بندی یک فرآیند طبیعی است. تقریباً هر کاری بلافاصله با شمارش مطرح می‌شود.

بررسی یک موضوع قبل از پرداختن به آن

فرد موفق قبل از پزیدن، جلو پایش را نگاه می‌کند، او نه تنها راهبردی برای نزدیک شدن به کار، دست و پا می‌کند، بلکه بررسی می‌کند که آیا موضوع شایستگی توجه و صرف وقت را دارد یا خیر. اگر این کار، فرد را به هدف‌های کوتاه یا درازمدتش نزدیک‌تر نکند آن را رد می‌کند ولی اگر با هدف‌هایش هماهنگ باشد، درباره آن تأمل می‌کند تا موثرترین و کارآمدترین روش را برای ترتیب اثر دادن به آن پیدا کند.

مدام در پی یافتن راه‌آه‌های موثر
تندرتر از زبان فرد موفق می‌شنوید که بگویند: «پس کار را چون همیشه این‌طوری انجام داده‌ام، حالا هم این‌طوری انجام می‌دهم». همه ما افراد کارکنش‌های هستیم ولی مدام باید در جست‌وجوی قله‌های جدید باشیم‌و در حال جست‌وجو برای یافتن روشی موثر و بهتر.

واگذار کردن

اگر می‌خواهید به نتیجه مطلوب دست یابید، به مساله «واگذار کردن» توجه لازم داشته باشید. شما به تنهایی نمی‌توانید همه کارها را خودتان انجام دهید چرا که در برخی زمینه‌ها مانند بعضی افراد ماهر و خیره نیستید، اگر هم بخواهید همه کارها را خودتان انجام دهید آن کارهایی هم که در آن تخصص دارید را با انسجام لازم انجام نخواهید داد. باید برخی از کارها را به دیگران واگذار و به آنها اعتماد کنید.

مدیریت همزمان فضا و زمان
فرد هدفمند نه تنها حداکثر استفاده را از وقتی می‌برد که صرف کارهای روزانه‌اش کرده، از فضای پیرامون خود نیز بیشترین بهره را می‌گیرد و محیطی را که در آن زندگی و کار می‌کند، همیشه منظم نگه می‌دارد. چنین فردی را حتماً دیده‌اید؛ او همان کسی است که وقتی ضرب‌الاجلی نزدیک می‌شود، وحشت نمی‌کند و در حالی که پیرامون خود و مسیر کارش را مرتب نگه داشته بیش از تمامی اطرافیش کار را انجام می‌دهد.

برگرفتن از کتاب راه و چاه موفقیت

مشاوره

کودک طلاق را رها نکنید

فرزانه نیکروح‌متین

● خانواده به عنوان نهادی موثر و مهم در زندگی باید به اعضای خود احساس امنیت و آرامش بدهد و اگر به این نهاد بنیادی آسیب وارد شود نه تنها زن و مرد متأثر می‌شوند بلکه فرزندان به خصوص کودکان به شدت آسیب‌پذیر می‌شوند. متأسفانه امروزه آمار طلاق به شکل روزافزونی در حال افزایش است و کودکان طلاق جزئی جدایی‌ناپذیر از مسایل اجتماعی هستند. اینکه کدام‌یک از زوجین مقصر بوده یا بی‌تقصیر، حق با کدام‌یک بوده، چه کسی مظلوم واقع شده و دیگری ظالم، بحثی جداس است که اما تضمین سلامت روح و روان کودکان مساله بسیار مهمی است که نمی‌توان به سادگی از آن گذشت. طلاق برای زن و مرد ممکن است بتواند گریزی از وضعیتی دردناک خشن و ناامیدکننده یا حتی به عنوان یک شروع تازه باشد اما برای بچه‌ها به معنای پایان یافتن زندگی ملو از صلح و شادی و وارد شدن به دنیایی ناامن و خطرناک است. آثار جدایی بر روی فرزندان بستگی به جنسیت و سن آنها دارد. عکس‌العمل کودکان دختر و پسر در این زمینه متفاوت است. دختران گوشه‌گیری و انزوا را برمی‌گزینند و پسران به شدت پرخاشگر می‌شوند و سعی می‌کنند از اطاعت کردن سر باز زنند.

راهکار برای کاهش آثار زاینبار طلاق بر کودکان

با توجه به موارد ذکر شده روانشناسان برای مواجهه منطقی کودکان با طلاق والدین و کاهش عوامل آسیب‌زا به آنان، راهکارها و توصیه‌هایی به پدران و مادران ارائه کرده‌اند که در ذیل به آنها اشاره می‌شود:

۱- علل جدایی را برای فرزندان شرح دهید:

در گذشته خانواده خود را موظف می‌دانست که برای تأمین آرامش و سلامت روانی فرزندان حرفی از علل جدایی به میان نیاورد اما امروزه روانشناسان معتقدند که شرح علل جدایی تا حدی می‌تواند از آسیب وارده به کودک بکاهد. صحبت کردن درباره این موضوع باعث تقویت رابطه پدر و مادر با فرزندشان می‌شود. بزرگسالان بر این باورند که بچه‌ها نمی‌فهمند» اما مشکل اینجاست که آنها نمی‌دانند چگونه باید با کودکان‌شان صحبت کنند. ثابت شده که کودکان زمانی کاملاً امور را درک می‌کنند که به زبان خودشان شرح داده شود پس شیوه صحبت کردن‌تان را تغییر دهید و به دادن اطلاعات کلی بسنده کنید. با توجه به اینکه کودکان طلاق از آینده می‌ترسند به آنان پیرامون زندگی آینده شان اطمینان دهید که مثلاً چه کسی از آنها مراقبت می‌کند یا کجا زندگی خواهند کرد.

۲- به فرزندان کمک کنید تا عواطف و احساساتش را بیان کنند:

فرزندان شما نیاز دارند که صحبت کنند. به کودکان‌تان یاد دهید تا از طریق گفتار، نقاشی و نوشتن احساساتش را نشان دهد و در مقابل شما به عواطف و احترام بگذارد. البته باید توجه داشته باشید که فرزندان مجبور نیست به‌طور مشخص درباره طلاق صحبت کند و شما نیز نباید موضوع گفت‌وگو را به‌طور مستقیم به بحث طلاق بکشانید. به عنوان نمونه اگر کودک درباره احساس خشم صحبت می‌کند، همین که او از این احساس نام می‌برد درباره خشم با او گپ بزنید.

۳- به رابطه بین فرزند و همسر سابق‌تان احترام بگذارید:
شما به عنوان یکی از والدین نباید فضایی را به وجود آورید که



فرزندان مجبور به قضاوت در مورد والد دیگرش شود یا بخواهد از آنها در مقابل والد دیگر جانب‌داری کند. رابطه خاص کودکان با همسر گذشته‌تان را محترم بشمارید و در آن دخالت نکنید. درست همان‌گونه که دوست دارید او در رابطه شما با فرزندتان مداخله نکند. به فرزندان باموزید که هر دو والد را دوست داشته باشد و از همسر قبلی‌تان انتقاد و بدگویی نکنید.

۴- فرزندان باید به یک اندازه با پدر و مادرش باشد:

پژوهش‌ها نشان داده است کودکانی که پس از جدایی والدینشان می‌توانند با هر دو والد ارتباط نزدیک داشته باشند و در هر دو محیط احساس امنیت و آرامش کند کمترین آسیب روحی را می‌بینند. تعادل و توانایی شما برای نزدیک ماندن کودکان به هر دو طرف بعد از جدایی از مهارت‌های لازم زندگی بعد از طلاق به شمار می‌رود.

معمولاً والدی که از همسرش جدا شده و سرپرستی بچه را بر عهده دارد و به اصطلاح روانشناسی «پدر والد» است سعی می‌کند برای جبران طلاق علاوه بر مادر بودن نقش پدر را نیز ایفا کند یا بر عکس، در این هنگام والد غیرسرپرست احساس می‌کند که فرزندش دیگر به او توجه نمی‌کند و احساس نزدیکی و نیاز بیشتری را به والد سرپرست دارد در نتیجه چتر حمایتی خود را از سر کودکش بر می‌دارد و بر این باور است که کودکش دیگر او را دوست ندارد و حمایت‌ها و توجهات وی را نمی‌بیند که در این زمینه کودک بیشترین آسیب را می‌بیند. زن و مرد باید بدانند که حد وسط را رعایت نمایند و هر کدام وظایف پدر و مادری خود را انجام دهند چرا که نقش هر کدام متفاوت از دیگری است.

۵- ثبات و نظم را برای فرزندان فراهم کنید:

یکی از آسیب‌هایی که به کودک در هنگام جدایی وارد می‌شود احساس نا امنی است، برای آنکه کودکان در زندگی احساس امنیت بیشتری داشته باشند سعی کنید نظم را در زندگی پیاده کنید چرا که زندگی نامنظم به احساس عدم امنیت کودک دامن می‌زند. تدوین یک برنامه روزانه منظم برای کودک در طول جدایی تا حدی به خشنی شدن اثر تغییرات ناشی از طلاق کمک می‌کند. والدین باید ترتیبی دهند که طلاق مانع از شرکت کودکان در فعالیت گروهی و اجتماعی و سایر همسالان نشود.

۶- بعد از طلاق بلافاصله ازدواج نکنید:

زنان و مردانی که از یک‌دیگر جدا شده‌اند با توجه به اینکه زندگی زناشویی دشواری را پشت سر گذاشته‌اند ممکن است که به ازدواج دوم فکر کنند. اما باید بدانید که شما و فرزندتان برای التیام دردهای گذشته نیاز به زمان دارید. در وضعیت جدایی، فرزند شما بیش از گذشته به شما نیاز دارد و تحمل این واقعه خارج از توانش است. خودداری از آشنا شدن و معاشرت با فرد جدید حداقل تا یکسال پس از جدایی این فرصت را در اختیار شما قرار می‌دهد که خود را با شرایط تطبیق دهید.