عکس: Corbis

مصاحبه با پویا پاکرو، کارشناس‌ارشد روانشناسی و مشاور خانواده

پنج علت اصلی طلاق در ایران

فرزانه نیکروح متین

آمارها حاکی از آن است که در دهه اخیر درصد طلاق به شدت بالا رفته، به طوری که در شهرهای بزرگ از هر سه ازدواج، یکی به طلاق منجر می‌شود. این وضعیت بسیار نگران‌کننده است و برای حل آن باید اول دلایل آن را دانست. در این گفت‌وگو پویا پاکرو مشاور خانواده پنج علت (نداشتن شناخت، نداشتن امید به تغییر، نبود تفاهم، تکراری شدن و دخالت خانواده) را از مهم ترین علل اصلی طلاق در جامعه کنونی می‌داند که در زیر به شرح آنها می‌پردازد.

نداشتن شناخت

اولین علت اصلی طلاق در جامعه، نداشتن شناخت مناسب نسبت به یکدیگر پیش از ازدواج است. به بیان دیگر خانواده و خود فرد نسبت به خصوصیات و ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری شریک آینده زندگی‌اش آگاهی ندارند. اما راه‌حل این مشکل چیست؟ برای شناخت صحیح، زوج‌ها ابتدا باید خود را بشناسند و زمانی که به خودشناسی رسیدند در درجه بعد به دنبال کسی باشند که با توانایی‌ها و ارزش‌های‌شان همخوانی داشته باشد. برای شناختن یکدیگر باید چند ملاک و معیار را مورد بررسی قرار دهند از جمله:

– به لحاظ مذهبی در یک راستا باشند، به اعتقادات یکدیگر احترام بگذارند و از منظر فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی شبیه هم باشند.

– یک ازدواج معقول آن است که پسر بزرگ‌تر از دختر باشد. برخی این سوال را می‌پرسند که اگر سن دختر از پسر بالاتر باشد چه پیش می‌آید؟ در پاسخ باید گفت که اگر طرف مقابل تمام ملاک‌های دیگر طرف را داشته باشد و تفاوت سنی را هم دختر و هم پسر پذیرفته باشند مشکلی نیست.

– باید هر دو طرف از ظاهر و آراستگی شریک زندگیشان خوش‌شان بیاید. اگرچه خیلی از جوانان این مورد را به عنوان اولین و مهم‌ترین نکته در نظر می گیرند و بعد سراغ سایر ملاک‌ها و معیارها می‌روند که این نوع شیوه انتخاب، نادرست است.

– دختر و پسر باید انرژی‌های یکسان داشته باشند، زیرا این مساله به آنها کمک می کند که هم‌پا و رفیق یکدیگر باشند.

– توجه به عادت‌های شخصی از جمله مواردی است که باید به آن توجه داشت که آیا ما به عنوان یک همسر می‌توانیم با عادت‌های شریک آینده زندگی‌مان مانند نوع و نحوه صحبت کردن، لباس پوشیدن، راه رفتن و... کنار بیاییم.

– دیدگاه یکسانی در مورد میزان درآمد و نوع پول خرج‌کردن داشته باشند. این را باید بدانید که نوع، میزان و نحوه پول خرج‌کردن در زندگی مشترک بسیار مهم است و اگر در این زمینه مشکلی باشد، می‌تواند حتی منجر به طلاق شود.

سعی کنید به تغییر، امید نداشته باشید

زوج‌های جوان باید بدانند که بعد از ازدواج هیچ تغییری رخ نمی‌دهد بلکه اصرار در تغییر باعث مقاومت طرف مقابل، لج و لجبازی، دعوا و قهر و در نهایت منجر به طلاق می‌شود، پس اگر نمی‌خواهید با طلاق و تبعات آن روبه‌رو شوید، ملاک‌های فوق را جدی بگیرید. بارها دیده شده که دختران و پسران جوان برای انتخاب همسر به دنبال شخصی متفاوت از خود در واقع نقطه مقابل خود به لحاظ شخصیتی می‌گردند. به عنوان مثال ممکن است که دختری اجتماعی با روابط عمومی قوی به دنبال مردی باشد که روابط اجتماعی محدودی داشته باشد، وقتی این زوج کنار هم قرار گیرند مسلما یکدیگر را درک نمی‌کنند و در آینده همین درک نکردن،

زوج‌ها برای ادامه یک ارتباط رضایتمند باید از مهارت‌های زندگی مانند گفت‌وگو کردن، گوش دادن و توانایی حل مساله آگاهی داشته باشند و این را بدانند که با تشکیل زندگی «من» و «منیت» از بین رفته و «من» تبدیل به «ما» می‌شود. در زندگی نفع «ما» مطرح است. همچنین زوج‌ها باید توانایی سازگاری در هر شرایطی را داشته باشند

مساله‌ساز خواهد شد. افراد برای انتخاب شریک زندگی‌شان باید تشابه شخصیتی را مدنظر قرار دهند و شریکی را انتخاب کنند که از هر جهت شبیه خودشان باشد.

نبود تفاهم

سومین دلیل طلاق در جامعه، تفاهم نداشتن است. زوج‌ها برای ادامه یک ارتباط رضایتمند باید از مهارت‌های زندگی مانند گفت‌وگو کردن، گوش دادن و توانایی حل مساله آگاهی داشته باشند و این را بدانند که با تشکیل زندگی «من» و «منیت» از بین رفته و «من» تبدیل به «ما» می‌شود. در زندگی نفع «ما» مطرح است. همچنین زوج‌ها باید توانایی سازگاری در هر شرایطی را داشته باشند. در زندگی مشترک، گفت‌وگو کردن به عنوان یک عامل مهم در ازدواج موفق است. زوج‌هایی که بیشتر اهل گفت‌وگو هستند توانایی حل مساله را نیز دارند. متاسفانه از هر ۱۰ زوج، کمتر از سه زوج توانایی گفت‌وگوکردن به شیوه مناسب را دارند. باید به این مساله توجه داشت که وقتی نتوان با گفت‌وگو به حل مساله‌ای پرداخت، مشکل بغرنج خواهد شد.

تکراری شدن و نبودن هیجان

چهارمین علت اختلاف و طلاق میان زوج‌ها، تکراری شدن زن و شوهر برای یکدیگر است. این را باید دانست که رابطه زناشویی مانند یک گیاه است و باید برای رشد آن و جلوگیری از خراب شدن و پژمرده شدن به آن رسید. منظور این است که حس‌ها و نگاه‌های تازه که در روزهای نخست آشنایی وجود داشته است را دوباره بسازیم. تازگی داشتن برای یکدیگر سبب می‌شود که هر دو طرف از لحاظ عاطفی به یکدیگر نزدیک شوند و حس مهم بودن را به یکدیگر انتقال دهند. زمانی که زوج‌ها وارد فضای طلاق می‌شوند در واقع این پیام را برای یکدیگر می‌فرستند که «تو برای من مهم نیستی.» این در حالی است که هر دو طرف می‌توانند کارهایی انجام دهند که برای طرف مقابل تکراری و خسته‌کننده نشود.

دخالت خانواده‌ها

پنجمین علت اصلی طلاق را می‌توان دست‌های دخالت‌گری از بیرون دانست، دخالت‌ها می‌تواند شامل موارد ذیل باشد:

– دخالت خانواده‌ها: متاسفانه بسیاری از زوج‌ها این مجال و اجازه را به خانواده‌های‌شان می‌دهند که از همان روزهای اول ازدواج در زندگی‌شان مداخله کنند. علت این دخالت به وابستگی فرد به خانواده نخستین‌اش بازمی‌گردد. دختر و پسر وقتی درصدد تشکیل زندگی مشترک هستند باید وابستگی خود را از خانواده قطع کنند و هر کدام از آنها برای پایداری زندگیشان به مدیریت خانواده خود بپردازند.

– دخالت امور شغلی و کاری: اهمیت دادن بیش از اندازه به کار و شغل سبب می‌شود که زوج‌ها نتوانند وقت مفید و کافی کنار یکدیگر داشته باشند که بالطبع این مساله باعث می‌شود محبت در خانواده کمرنگ شود. این را باید دانست که شغل همه زندگی نیست بلکه ابزاری برای زندگی است.

–دخالت اهداف شخصی: گاهی یکی از زوجین اهداف خود را بزرگ جلوه داده و به آن بها می‌دهد، مثلا ممکن است یکی از همسران دوست داشته باشد به خارج از کشور مهاجرت کند یا اینکه در منطقه خاصی خانه داشته باشد، در حالی که طرف مقابل چنین تفکری ندارد. وقتی به این مسایل بیش از حد پرداخته شود عملا سکان زندگی از دست زن و شوهر خارج می‌شود و روابط به سمت گسسته شدن پیش می‌رود. بهترین راه‌حل برای این دسته از زوج‌ها این است که امیال و اهداف خود را در خانه مطرح کنند و تصمیم مشارکتی بگیرند. امروزه فضا، فضای مشارکتی است.

–دخالت فرزندان: زوج‌ها برخی اوقات به فرزندان‌شان بیش از اندازه بها می‌دهند، به طوری که تصمیمات را فرزندان بر عهده می گیرند.

چگونه می‌توانید تفکری خلاق داشته باشید

ترجمه: احسان محمدیه

لازم نیست که نابغه متولد شوید یا اینکه برای نداشتن اندیشیدن خلاقانه خودتان را سرزنش کنید. این تصور اشتباه را که افراد خلاق آن دسته از کسانی هستند که به‌طور طبیعی طرف راست مغزشان فعال است را باور کنید اما بدانید که شما می‌توانید مغزتان را تعلیم دهید که از ناحیه پشت مغز به جلوی مغز و از ناحیه چپ به راست تغییر جهت دهد. متخصصان در این زمینه معتقدند برای داشتن تفکر خلاق باید یک‌سری از کارهای عملی را با خود تمرین و مرور کنید که در زیر به آنها اشاره می‌شود:

– فراموش نکن: ضبط صوت، کاغذ، مداد و موبایل خود را حتی به هنگام خواب همواره در کنارتان داشته باشید و کلمات اساسی را که به ذهنتان خطور می‌کند، یادداشت کنید چرا که به سرعت آنها را فراموش خواهید کرد مخصوصا بعد از بیدار شدن یا درگیر کار دیگری شدن.

– تغییر دید: صندلی، میز، اتاق، خانه یا حتی به صورت موقت محل زندگی خود را عوض کنید. هر کاری که به شما دیدگاه جدیدی می‌دهد می‌تواند ذهن شما را فعال کند

– با خودتان قرار بگذارید: «جولیا کتمرون» (روانشناس و روان‌درمانگر آمریکایی) عقیده دارد که شما هر هفته باید یک قرار ملاقات با خود خلاقتان داشته باشید. زمان بگذارید تا خود خلاقتان را حداقل برای چند ساعت ببینید. در یک کتابفروشی، گالری هنر، مغازه اجناس آنتیک؛ کافه یا مکان‌هایی شبیه به این. جایی که تنها بتوانید با یک مجله یا دفتر یادداشت تنها باشید.

– بنویسید: به محض اینکه از رختخواب بیرون آمدید شروع به نوشتن هر آنچه که در ذهنتان است ، بکنید (بعضی از نویسنده‌ها حتی قبل از روشن‌کردن چراغ شروع به نوشتن می‌کنند)، طولانی و پرحجم بنویسید. حتی در دوسطر و بارها آن را تصحیح کنید تا جایی مرموز باقی نماند.

– تبدیل شدن به یک چشم شخصی: شما می‌توانید به یک بازرس شخصی تبدیل شوید. کدام روش از کارآگاهان شخصی را دوست دارید. «هرکول پوارو» تمام حقایق را جمع‌آوری کرده و سپس گوشه‌ای نشسته و به آنها فکر می‌کند. «خانم مارپل» اکثرا در پشت پرده توری خود می‌نشست و با دقت به دنیا نگاه می‌کرد. او چشم خوبی برای دیدن جزییات داشت. «کلمبو» احمقانه عمل می‌کرد ولی سوالات خوبی می‌پرسید.

– وقت تمام است: جالب است که کمبود وقت و در ضرب‌الاجل قرار گرفتن باعث بروز خلاقیت می‌شود. مخصوصا در ۱۰ دقیقه پایانی. اگر کاری در پیش رو دارید اهمیت دقایق آخر را بدانید.

– اول خبرهای خوب: استیل خلاقانه خود را بشناسید قبل از اینکه دیگران را برای تفسیر کار خود فرا می‌خوانید. شما احتیاج به تصویب، تحسین، توجه و تشویق کردن دارید. در جمع همواره بگویید: خبر خوب را اول بدهید و در مورد هر چیزی که دوست دارید سوال کنید؟ چه چیزی در مورد کار من نظر شما را جلب کرده است؟ کدام نقطه بالقوه و قوی را در کار من می‌بینید؟ در چه چیزی کم‌کاری شده است؟ بهترین مورد در کارم چیست؟ در این حین شما با نقاط ضعف و قوت خود در زمینه تفکر خلاق آشنا می‌شوید.

– یک روز خاص را انتخاب کنید: یک روز خود را به این عنوان نام‌گذاری کنید: «من نیاز دارم که خلاق باشم»، در آن روز به زندگی مانند یک بازی فکر کنید. یک موقعیت شاد و سرزنده را در ملاقات‌ها انتخاب کنید و دیگران را تهییج کنید تا همین گونه عمل کنند. ملالت‌های دیگر را نشنیده بگیرید.

– یک موج مغزی تولید کنید: قبل از موضوعی که احتیاج به تفکر خلاق دارد، تمرینات تمدد اعصاب را انجام دهید. این تمرینات فعالیت‌های الکتریکی مغز را کم می‌کند و موج‌های مغزی بزرگتری را تولید می‌کند.

– سفر کردن در گفت‌وگو: سفر کردن، خواندن یا صحبت کردن جزو کارهای فعالانه هستند نه مثل تلویزیون دیدن که جزو کارهای غیرخلاقانه است. همراهانی شوخ و ساده پیدا کنید که سخنان شما را ارزیابی یا قضاوت نکنند. هر چقدر در موارد گوناگون صحبت کنید بهتر است. هرگز فرصت صحبت با کسی که در کاری ماهر است را از دست ندهید.

– سورپرایز: اگر در پی الهام گرفتن از گروهی هستید، سعی کنید آنها را در موقعیتی متعجب‌کننده قرار دهید. آنها را در یک پارک یا ساحل ببینید و در موقعیتی آنها را قرار دهید که خلاقانه فکر کنند. هرچه می‌توانید ایده‌هایی که دیگران به شما می‌دهند را جمع کنید ولی برای هیچ‌کدام هیچ شرحی حتی مثبت ننویسید. تعداد ایده بسیار مهم‌تر از کیفیت در این مرحله است.

– با خودتان صحبت کنید: با تمام توان با دیگران صحبت کنید، در این حالت شما می‌توانید دیدگاه‌های بهتری برای غوطه‌وری و همچنین نقشه‌های خود پیدا کنید. اما اگر کسی به شما گوش نداد حداقل یک نفر وجود دارد که همواره به شما گوش می‌دهد، او کسی نیست جز خود شما.

–موزیک را فراموش نکنید: اگر می‌توانید با موزیک تفکر کنید بررسی کنید که کدام نوع موسیقی مناسب تفکر خلاق شماست. از جمله موسیقی‌هایی که در این زمینه نتیجه بخش بوده شامل: «موتزارت» (عروس فیگارو، فلوت جادویی یا کنسرت پیانو)، «بتهوون» (هریک از ۹ سمفونی‌هایش یا یکی از پنج کنسرت پیانوش)، «مندولسون» (دومین کنسرت ویلون) و... .

–توفان در گروه: ما ترجیح می‌دهیم که به صورت فردی قابلیت تفکر را پایه ریزی کنیم، تا آن را با گروه انجام دهیم. به هر حال اگر مجبور شدید به‌عنوان یک گروه خلاق فکر کنید، گروه باید حداقل از شش نفر و حداکثر از ۱۶ نفر تشکیل شده باشد و تمام ایده‌های مطرح شده توسط بقیه را ضبط کنید. حتی به افکار مضحک هم بها دهید. به طنزها و جوک‌ها واکنش مثبت نشان دهید.

موانع تفکر خلاق را از پیش رو بردارید

با توجه به راهکارهای عملی کردن تفکر خلاق باید از موانع آن نیز غافل نبود، مهم‌ترین موانعی که شما با آن درگیر هستید شامل: عادت‌ها، باورهای سخت و سنتی، میانسالی، مشکل زبان، ترس از اشتباهات و مشکل کمبود زمان، بدبینی رایج، تمیزی، وسواس، درماندگی از تمدد اعصاب، ترس از خیالبافی، گرایش به قضاوتی بودن، نیاز مفرط به موفقیت زودهنگام، عدم توانایی تحمل کردن بلاتکلیفی و ابهام، اولویت دادن به واقعیت بیش از فانتزی‌ها ، بی‌میلی از سر وکله زدن با فرضیات و حدس و گمان و تمایل به راحت‌طلبی و عدم استقبال از چالش.

نگاه

شایع‌ترین مکانیسم‌های دفاعی روان انسان

علی مددیان

در زیر به ۱۰ مکانیسم دفاعی معمول انسان در مواقع مختلف و شرایط گوناگون اشاره می‌کنیم

۱ **سرکوب یا واپس‌رانی (Repression):** سرکوب یا واپس‌رانی اصلی‌ترین مکانیسم دفاعی محسوب شده و دیگر مکانیسم‌ها به‌عنوان ابزار کمکی به‌کار می‌روند. واپس‌رانی به معنی جلوگیری از ورود افکار، خاطرات، آرزوها، امیال و تجارب دردناک، ناخوشایند، شرم‌آور و ناپسند به سطح خودآگاه و هوشیاری است. در این مکانیسم خاطرات تنش‌زا به‌طور گزینشی به ناخودآگاه رانده می‌شوند. واپس‌رانی با انکار متفاوت است چراکه در واپس‌رانی فرد هیچ چیزی را نفی نمی‌کند.

۲ **فرونشانی (Suppression):** واپس‌رانی‌ای که به‌طور ارادی و خودآگاه صورت می‌گیرد، فرونشانی نامیده می‌شود: بازداری ارادی و هوشیار از ورود افکار، احساسات، تجارب و خاطرات خاص به سطح هوشیار. احتراز از اندیشیدن به مواد اضطراب‌زا و آزاردهنده و منحرف کردن هوشیاری به موضوعات دیگر.

۳ **واپس‌روی (Regression):** در این مکانیسم، شیوه‌های حل مسایل به سبک بزرگسالان جای خود را به رویکردی کودکانه می‌دهند. واپس‌روی یعنی بازگشت به مراحل ابتدایی رشد و تکامل (مراحلی مطمئن‌تر، امن‌تر و بدون استرس) و بروز واکنش‌های بلوغ‌نیافته. مثال: مرد ۲۵ساله‌ای که دچار مشکلات مالی جدی شده، تمایل پیدا می‌کند به خانه پدری خود بازگشته و والدین از وی مراقبت کنند.

۴ **انکار (Denial):** انکار عبارت است از انکار و نفی واقعیت، رفتار، کردار و عامل اضطراب‌زا به‌صورت خودآگاهانه. عدم پذیرش واقعیت و رد رویدادها. مثال: مادری پس از دریافت خبر کشته شدن پسرش در جنگ، مرگ پسرش را انکار کرده و باز بشقاب غذایش را سر میز غذاخوری می‌آورد یا لباس‌هایش را مرتب می‌کند.

۵ **جابه‌جایی (Displacement):** انتقال احساسات، هیجانات و تکانه‌های اضطراب‌زا از یک شخص یا شی (تهدیدکننده یا غیرقابل‌دسترس) به فرد یا شیء امن‌تر و قابل‌پذیرش‌تر. تخلیه احساسات فروخورده بر سر اهداف بی‌خطرتر (افراد زیردست، تحت فرمان، وابسته یا ضعیف‌تر از شما).

۶ **دلیل‌تراشی (Rationalization):** دلیل‌تراشی عبارت است از استفاده از استدلال‌های منطقی و پذیرفتنی برای توجیه رفتار و احساسات غیرموجه و توجیه‌ناپذیر (بازآرایی شناختی از ادراکات فردی). علل غیرواقعی، جانشین علت و انگیزه اصلی و واقعی می‌شود. مثال: فردی که از اداره خود اخراج شده علت اخراج خود را چنین توجیه می‌کند: من چون آدم متملقی نبودم و چاپلوسی رییس را نمی‌کردم، اخراج شدم. در صورتی که بی‌کفایتی و عملکرد ضعیف وی علت اصلی برکناری وی بوده است.

۷ **جبران (Compensation):** مستور ساختن جنبه‌های منفی (کاستی‌های نامطلوب) خودانگاره و شخصیت با تاکید و تقویت اغراق‌آمیز جنبه‌های مثبت. فرد حس خودکم‌بینی، حقارت و شکست‌هایش را با مطرح کردن خود در زمینه‌های دیگر پنهان می‌کند؛ تقویت یک ویژگی مثبت در جبران یک ویژگی منفی یا جبران ناکامی‌ها با کامجویی مفرط در زمینه‌های دیگر.

۸ **توجیه عقلی (Intellectualization):** استفاده مفرط از تفکر و منطق انتزاعی، پرهیز از احساسات آزاردهنده با تمرکز بر جنبه‌های عقلانی، انفصال هیجان از اندیشه، نادیده گرفتن جنبه احساسی قضایا و پرداختن به تجزیه و تحلیل شناختی آنها.

۹ **برون‌ریزی (Acting out):** استفاده از کنش‌های فیزیکی به‌جای کنار آمدن مستقیم با چالش‌ها و صحبت کردن درباره احساسات خود، این حالت درست نقطه مقابل مکانیسم والایش است، تسلیم خواسته‌های نهاد شدن بدون در نظر گرفتن عواقب منفی آن. مثال: فردی که هنگام خشمگین شدن قادر به کنترل خود نیست و به همه‌چیز آسیب می‌رساند.

۱۰ **درون‌فکنی (Introjection):** نوع شدید همانندسازی است که در آن فرد ارزش‌ها و ویژگی‌های فرد یا گروه دیگر را جذب ساختار «خود» می‌کند. درونی کردن احساسات، ارزش‌ها و ویژگی‌های فرد دیگر، ویژگی‌هایی که خودمان در آن زمینه ضعف داریم. نسبت دادن افکار و احساسات دیگران به خود و تقلید از آنها.

مشاوره

۱۰ روش برای مبارزه با خشم هنگام رانندگی

قابل توجه ایرانی‌هایی که پشت فرمان می‌نشینند

اگر شما یکی از رانندگان عصبانی و جنگجو هستید که با خشم و انتقام‌جویی رانندگی می‌کنید، ۱۰ روش به شما پیشنهاد می‌شود تا وقتی پشت فرمان هستید بتوانید با خشمتان مبارزه و آرامش را جایگزین آن کنید:

عجله نکنید

اگر با حالت تهاجمی رانندگی کنید و نسبت به افراد دیگر که در اتوبان یا خیابان مشغول رانندگی هستند، صبور نباشید و دایم با خود بگویید «دیرم شد، دیرم شد» زمان کافی به خودتان نمی‌دهید و وقت دشمن شما می‌شود. زمانی که شما عجله دارید، بدنتان با فکرتان هماهنگ می‌شود. فشار خون، ضربان قلب و استرس ماهیچه‌ای بالا می‌رود. در این هنگام شما آماده هستید که به هر کسی که سر راهتان سبز شد خشونت نشان دهید و از خشم خود برای پاک‌کردن استفاده می‌کنید. عجله نکنید و آرام باشید. حساب کنید، ببینید رانندگی تا مقصدتان چقدر طول خواهد کشید و برای خود زمان استراحت بگذارید یا حتی قبل از آنکه استارت بزنید، ساعت را از دست‌تان در آورید و در جیبتان بگذارید و روی ساعت ماشین برچسب بپوشانید.

فرمان را شل‌تر بگیرید

هنگام رانندگی فرمان را چقدر سفت می‌گیرید؟ اگر یک راننده تهاجمی باشید، احتمالا فرمان را می‌خواهید از جا بکنید. فرمان ماشین را کمی شل بگیرید، آن وقت خواهید دید که چقدر در هنگام رانندگی احساس آرامش می‌کنید.

به جای مقصد روی مسیر تمرکز کنید

دید رانندگان تهاجمی مثل نگاه از داخل تونل است. فقط روی یک چیز تمرکز دارند، جایی که می‌روند. مقصد برای آنها نوری است که در انتهای تونل دیده می‌شود و کافی است کسی بین شما و مقصدتان قرار گیرد، آن وقت دنیا برای‌تان جهنم خواهد شد. آنچه مهم است مسیری است که شما رانندگی می‌کنید پس توجه‌تان را به مسیر معطوف کنید تا مقصد. به اطرافتان، مردم، منظره‌ها و اتفاقاتی که پیش می‌آید نگاه کنید و لذت ببرید.

خود را مثل راننده‌های دیگر ببینید

رانندگان تهاجمی همیشه نسبت به سایر رانندگان مخصوصا افراد مسن غرولندهای زیادی می‌کنند. باید یک لحظه روی این امر تامل کنید که اگر خوش‌شانس باشید و خشم شما را از بین نبرد یک روز هم پیرمرد و پیرزن خواهید شد. پس سعی کنید خود را مثل راننده دیگر ببینید و خودتان را جای او بگذارید.

«من» را از رانندگی حذف کنید

رانندگی باید شامل «ما» باشد نه «من». البته رانندگان خشمگین با این عبارت موافق نیستند و مدام این جملات را سر زبان‌ها می‌آورند: «از سر راه من برو کنار»، «راه من رو بستی»، «نمی گذارم از من سبقت بگیری» و... با فروتنی رانندگی کنید. به فکر خودتان به عنوان کسی که در خیابان یا اتوبان استحقاق مزایای خاصی دارد، نباشید. خودتان را از دیگران جدا نکنید و خونسرد باشید.

به نیمه روشن نگاه کنید

هر مساله‌ای حکمتی دارد. اگر راننده جلویی شما باعث کم شدن سرعت‌تان بشود، احساس کنید که عجله کمتری دارید. اگر میل دارید که خیلی با سرعت بروید و ناگهان می‌بینید در پشت یک راننده کند گیر افتاده‌اید و هیچ شانسی برای رد شدن ندارید، شاید همین مساله باعث شود که برای سرعت زیاد جریمه نشوید. هر زمان که حس می‌کنید در آستانه خشم هستید از خودتان بپرسید «از این وضعیت چه چیز خوبی را می‌توانم بهره‌برداری کنم؟»وقتی جواب خود را پیدا کردید، آرام می‌شوید.

رانندگان دیگر دشمن نیستند

خشم هیجانی است که مردم آن را برای دشمنان واقعی خود نگه می‌دارند. دشمنان کسانی هستند که از قصد می‌خواهند به شما آسیب برسانند اما نکته اینجاست که رانندگان دیگر دشمن شما نیستند. آنها حتی شما را نمی‌شناسند و حقیقتا به شما فکر نمی کنند چرا که آنها در افکارشان غوطه‌ور هستند. ممکن است گاهی اوقات باعث آزار شما شوند اما دشمن شما نیستند.

دست از مصیبت دانستن ماجرا بردارید

زن یا مردی که در جلو شما رانندگی می‌کند و باعث کم‌شدن سرعت شما شده، آخردنیا را برای شما رقم نمی‌زند. راننده‌ای که به محض سبز شدن چراغ، حرکت نمی‌کند نشان از اینکه دنیای شما به آخر رسیده نمی‌باشد. آیا واقعا شلوغی‌های رانندگی روزمره را به صورت یک‌سری مصیبت‌های بی‌پایان و اتفاق‌های ناگهانی غیرمنتظره‌ای که آسیب‌های عظیمی می‌زنند می‌بینید؟ آیا این از یک حمله تروریستی، زلزله هفت ریشتری و بیماری‌های ناعلاج بدتر است؟

دست از منطقی بودن بردارید

«چرا این ماشین اینجوری پیچید، خطرناکه»، «اگر می‌خواهی با سرعت مجاز رانندگی کنی، چرا در لاین سبقت رانندگی می‌کنی» و ... اشتباهی که در اینجا منجر به خشم شما می‌شود این است که می‌خواهید بفهمید چرا دیگران به این شکل رانندگی می‌کنند. توصیه من به شما این است که دست از این کارها بردارید و چیزها را همانطور که هست بپذیرید نه آن‌طور که شما می‌خواهید و فکر می‌کنید. کمتر توقع داشته باشید و بیشتر آرامش.

بیش از حد عصبانی نشوید

هیچ‌کس به شما نمی‌گوید که وقتی حین رانندگی در وضع نامطلوبی قرار می‌گیرید هیچ حسی نداشته باشید. مساله این نیست که عصبانی می‌شوید، مشکل آن است که نباید خیلی عصبانی شوید و احساس غضب کنید بلکه فقط می‌توانید احساس رنجش داشته باشید یا اینکه خشم‌تان متعادل باشد. همه‌چیز منوط به درجه‌بندی است و خشم هم از این قاعده استثنا نیست. چرا از خشم خود کم نکنید و آرام نباشید.

برگرفته از کتاب مدیریت خشم دامیز