



عادی سازی مرگبار خشم با تهدید «نگونام» به قتل

«سعید لطفی» پیش کسوت استقلال که «جواد نکونام» را عامل مصدومیتش می داند، گفته اگر نکونام پرور بازی در بیاورد، اورا می کشم؛ با این حجم از خشم باید چه کرد؟

مخوری

زهرافولادی | روان شناس

«سعید لطفی» پیش کسوت استقلال طی این سال‌ها بارها «جواد نکونام» را هدف تیغ تیز انتقادات خود قرار داده و معتقد است که مصدومیت شدیدش که توسط نکونام اتفاق افتاد و تاثیر بسزایی در مسیر حرفه‌ای او داشت، اتفاقی نبوده است. او به تازگی گفته: «آن مصدومیت مسیر زندگی‌ام را عوض کرد. از خطای نکونام ناراحت نشدم، از حرف‌هایی که بعدش زد، ناراحتم. زخم و شکستگی خوب می‌شود اما حرفی که جگر را می‌سوزاند، خوب نمی‌شود. می‌خواستم نکونام را بکشم. مادر م قرآن گذاشت جلویم، قسم داد. من هم گذاشتم. جان نکونام، مدیون قسم مادرم شد اما اگر پرور بازی در بیاورد، قسمم را کنار می‌گذارم». اما چرا این حرف‌ها، خطرناک است و اگر چنین خشمی را نسبت به دیگری در خودمان احساس کردیم، باید چه کنیم؟

وقتی خشم مزمن را نمی‌فهمیم

خشم، یک انرژی روانی است که اگر دیده، فهمیده و هدایت نشود، می‌تواند به اشکال بسیار خطرناک و مخربی مانند پر خاشگر ی، نفرت پر اکنی، تهدید و حتی خسونت تبدیل شود. در روان‌شناسی، تفاوت مهمی بین خشم و پر خاشگری وجود دارد. خشم یک هیجان درونی است اما پر خاشگری، رفتاری است که از آن هیجان نشئت می‌گیرد. ما ممکن است از فردی خشمگین باشیم، بدون آن که رفتاری آسیب‌زننده نشان دهیم. اما اگر این خشم مزمن و انباشته شود یا به درستی شناخته نشود، می‌تواند به رفتارهای پر خاشگرانه علیه دیگران یا حتی خودمان منجر شود. این همان نقطه‌ای است که خشم از یک احساس انسانی، به یک خطر اجتماعی تبدیل می‌شود. خیلی از ما سال‌ها با یک خشم حل نشده زندگی می‌کنیم. خشم نسبت به یک معلم، یک همکلاسی، یک والد سخت‌گیر، یک مربی بی‌رحم یا یک دوست خائن. این خشم‌ها اگر رها نشوند، در ذهن ما تبدیل به روایت‌هایی می‌شوند که دوباره و دوباره مرور می‌کنیم. ما نه تنها در ذهن، آن لحظه‌ها

«لطفی» نیاز فوری به تراپیست دارد

صحبت‌های «لطفی» یک خطر دیگر هم دارد و آن، عادی کردن و طبیعی جلوه دادن تهدید به قتل به خاطر خشم است! واضح است که سعید لطفی نیاز جدی به تراپیست و مشاوره دارد. افرادی شبیه او ممکن است در اطراف ما هم باشند. آن‌ها هم نیاز به کمک و تریابی دارند. باید قبل از آن که به خودشان و دیگران آسیب برسانند، پیداو در مان‌شان کنیم. قبل از آن که

خیلی دیر شود اما وقتی حس می‌کنیم چیزی در درون‌مان ما را نسبت به کسی عصبانی یا خشمگین کرده، چگونه باید با آن برخورد کنیم؟

چرا این هیجان را نباید نادیده گرفت؟

نادیده گرفتن خشم، آن را از بین نمی‌برد بلکه آن را پنهان می‌کند و به شکل‌های دیگری بروز می‌دهد: از جمله سرد شدن روابط، عصبانیت‌های بی‌ربط، انفجارهای ناگهانی، دردهای روان‌تنی یا حتی افسردگی. روان‌شناسان این پدیده را «خشم بر گشت خورده» می‌نامند؛ یعنی خشم سرکوب‌شده‌ای که به جای این که به درستی تخلیه شود، به درون خود فرد باز می‌گردد و در او اختلال ایجاد می‌کند. پس نخستین گام در مدیریت خشم، شناختن آن و پذیرش حضورش است. ما نمی‌توانیم چیزی را تغییر دهیم که آن را انکار می‌کنیم. وقتی خشمگین می‌شویم، باید بپذیریم: «این خشم چه پیامی برای من دارد؟ چه نیازی در من نادیده گرفته شده؟» فقط از طریق شنیدن پیام خشم است که می‌توانیم تصمیم بگیریم آیا باید از خود دفاع کنیم، مرز بگذاریم یا گفت‌وگویی سازنده را آغاز کنیم.

۲ بازشناسی ریشه‌های روانی خشم

بسیاری از خشم‌هایی که ما تجربه می‌کنیم، در سطح اول به نظر مربوط به موقعیت فعلی هستند اما اگر با دقت بیشتری نگاه کنیم، می‌بینیم خشم ما به موقعیتی دیگر، در گذشته، گره خورده است. برای مثال، فردی که به بی‌توجهی حساس است، ممکن است با یک پیام نخوانده یا تأخیر در پاسخ دادن، فوراً خشمگین شود. این خشم در واقع واکنشی به احساس‌های سرکوب‌شده قدیمی است: شاید احساس طرد شدن در کودکی، یا احساس بی‌ارزشی در خانواده. در روان‌شناسی تحلیلی، به این روند «فعال شدن زخم‌های کهنه» گفته می‌شود. یعنی موقعیت فعلی، تنها ماشه‌ای است برای خشم‌هایی که از قبل در ما انباشته شده‌اند. شناخت این ریشه‌ها، باعث می‌شود واکنش‌های ما به موقعیت‌های بیرونی واقعی‌تر، متعادل‌تر و منصفانه‌تر باشند.

۳ نیاز به روان درمانی در خشم‌های پایدار و مزمن

گاهی شدت خشم یا تکرار و پایداری آن، نشان‌دهنده مسئله‌ای عمیق‌تر در روان فرد است که بدون کمک تخصصی حل نمی‌شود. خشم در این موارد، دیگر فقط یک هیجان نیست، بلکه تبدیل به «سبک ارتباطی» یا حتی «مکانیزم دفاعی» شده است. به عبارتی، فرد یاد گرفته است که با خشم از خودش محافظت یا دیگران را کنترل کند. در مان‌گران در مواجهه با این نوع خشم، به دنبال علل آن می‌گردند: مثل ترومای حل نشده، تجربه‌های طردشدگی، اعتماد به نفس پایین یا حتی افسردگی پنهان. مشاوره و روان‌درمانی، فضایی ایمن برای کشف این الگوها فراهم می‌کند؛ جایی که فرد می‌تواند ریشه خشم را بشناسد و الگوی رفتاری جدیدی را جایگزین کند.

اتاق مشاوره

آستانه تحمل خانم زیر صفر است

مردی هستم که ۳ سال پیش ازدواج کردم. من و خانم یکدیگر را دوست داریم. مشکل اصلی این است که او خیلی حساس است، آستانه تحملش به خصوص در شرایط سخت و پیچیده زیر صفر است. به خاطر کم اهمیت‌ترین مسائل هم، جروبحث راه می‌اندازد. راهتمایی کنید.



دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور خانواده

پس در مرحله اول ابتدا دلایل و ریشه رفتار همسرتان را پیدا کنید.

همسرتان را درک کنید

در زمانی که همسر شما طاقش تمام می‌شود، تنها کاری که باید انجام دهید، این است که او را درک کنید و به احساساتش اهمیت دهید. از او بخواهید تا باخونسردی تمام در باره تمام مواردی که باعث آزار او شده، با شما صحبت کند. او را ترغیب کنید تا تمام خاطرات خوبی‌را که با هم داشتید مرور کنید. سعی کنید با یادآوری خاطرات خوب زندگی و جایگزین کردن آن‌ها با اتفاقات تلخی که همسر شما را زرده است، شرایط را تغییر دهید. به همراه همسرتان به پیاده‌روی بروید و قدم زنان از او بخواهید که تمام احساسش را درباره این روزهایش بیان کند.

همسرتان باید این نکات را بخواند

در ادامه چند مهارت و تکنیک برای افزایش آستانه تحمل بیان می‌کنم که اگر بتوانید انجام دهید، کمک بزرگی به زندگی مشترک‌تان کرده‌اید: ۱- مهارت حل مسئله را بیاموزید تا به وسیله آن یاد بگیرید چگونه می‌توانید با مشکلات کنار بیایید و آن‌ها را برطرف کنید. ۲- در زمان رویارویی با مشکلات، آموزش تنفس عمیق را فرابگیرید و از آن بهره‌برید. ۳- در صورت نیاز به یک روان‌شناس بالینی مراجعه کنید تا مشکل‌تان به صورت ریشه‌ای حل شود.

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، بعضی افراد در طول زندگی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری که بر آن‌ها غالب است، زودرنج شده و با کوچک‌ترین مشکلی، سریع برانگیخته می‌شوند. در واقع آن‌ها آستانه تحمل پایینی دارند. آستانه تحمل به عوامل زیادی بستگی دارد. زمانی که آستانه تحمل افراد بیش از حد پایین باشد، نیست. آنچه تفاوت ایجاد می‌کند، نحوه مدیریت تعارض‌هاست. بیان ناراضی‌ت‌ر قابل سرزنش، تحقیر یا برچسب‌زنی، تنها موجب انفعال یا مقابله به مثل می‌شود. در مقابل، استفاده از جملاتی که بر احساس شخصی تمرکز دارند- مانند «من احساس می‌کنم...» یا «برای من سخت است وقتی...»- به درک متقابل کمک می‌کند.

ارزش گذاری بر لحظات کوچک روابط پایدار، بیش از آن که با اتفاقات بزرگ ساخته شوند، با مجموعه‌ای از رفتارهای روزمره و توجه‌های ظریف شکل می‌گیرند. تشکر بابت کارهای کوچک، احوال‌پرسی روزانه یا توجه واقعی، لیخند در زمان ورود به خانه و حتی پرسیدن سوال ساده «روزت چطور گذشت؟» این رفتارها ممکن است پیش‌پا افتاده به نظر برسند، اما در مجموع پیام مهمی منتقل می‌کنند: «من تورا می‌بینم، به تو توجه دارم و بوندت برایم مهم است». همین پیام، پایه اعتماد و امنیت روانی در خانواده است.

از دنیای روان شناسی

افزایش علایم افسردگی کودکان با استفاده از

شبکه‌های اجتماعی

پیش از این ادعاهای ضدونقیضی درباره تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر کودکان و نوجوانان مطرح می‌شد اما مطالعات علمی جدید نقش آن را پلتفرم‌ها در افزایش علایم افسردگی کودکان و نوجوانان را تأیید می‌کنند. به گزارش نشریه **Scitechdaily**، با افزایش نرخ افسردگی و خودکشی میان جوانان، سؤالی توجه کارشناسان را جلب کرده است: شبکه‌های اجتماعی باعث افسردگی بیشتر کودکان می‌شوند یا کودکانی که از قبل با مشکل افسردگی روبرو هستند، زمان بیشتری در فضای آنلاین می‌گذرانند؟ پژوهش جدید محققان دانشگاه کالیفرنیا زوایای جدیدی از این مسئله را فاش کرده است.

کردند. این تحقیق از نخستین مطالعاتی است که از داده‌های طولی فردی استفاده می‌کند؛ یعنی پژوهشگران توانستند تغییرات هر کودک کارطی زمان دنبال کنند تا ارتباط دقیق‌تری میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی بیابند. به گفته دکتر نگاتا، یافته‌های این پژوهش شواهدی ارائه می‌دهند که تأیید می‌کند شبکه‌های اجتماعی ممکن است در شکل‌گیری علایم افسردگی نقش داشته باشند.

نتایج نگران‌کننده پژوهشی دیگر

همچنین در پژوهش دیگر دکتر نگاتا و تیم تحقیقاتی‌اش مشخص شد کودکانی که در سنین ۱۱ تا ۱۲ سالگی قربانی آزار وادیت اینترنتی بودند، ۲/۶۲ برابر بیشتر احتمال دارد یک سال بعد افکار خودکشی یا تلاش برای خودکشی را گزارش دهند. همچنین این کودکان ۲/۳۱ برابر بیشتر احتمال داشت سال بعد به مصرف ماده‌ای مخدرو رو بیاورند. احتمال مصرف ماری‌جوانا در این کودکان ۴/۶۵ برابر، نیکوتین ۳/۳۷ برابر و الکل ۱/۹۲ برابر بیشتر گزارش شد.

نکته‌ها

۶ رفتار اشتباه که فکر می‌کنیم طبیعی است

- نداشتن وقت آزاد
- دنبال کردن مداوم اخبار
- همیشه در دسترس بودن
- جست و جوی اینترنتی علایم بیماری
- عادی جلوه دادن فرسودگی
- احساس گناه بابت استراحت

موفقیت

تاثیر شگرف مطالعه بر قدرت تصمیم‌گیری و انتخاب

پیچیده و مبهم با آرمش و دقت عمل کند. مطالعه به عنوان یک ابزار قدرتمند در تقویت تاب‌آوری شناخته می‌شود. تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با چالش‌ها، فشارها و تغییرات است و مطالعه با افزایش دانش، تقویت مهارت‌های حل مسئله و تفکر انتقادی، این توانایی را بهبود می‌بخشد. افراد تاب‌آورتر، در مواجهه با مشکلات زندگی، تصمیمات بهتری می‌گیرند زیرا توانایی مدیریت استرس و حفظ آرامش در شرایط بحرانی را دارند. به نظر می‌رسد رابطه مستقیم و مهمی بین مطالعه و تاب‌آوری وجود دارد که به رشد قدرت تصمیم‌گیری کمک می‌کند.

🔍 زمینه‌سازی برای تصمیم‌گیری‌های هوشمندانه‌تر

مطالعه به عنوان یک ابزار چندبعدی، نه تنها دانش و مهارت‌های شناختی را افزایش می‌دهد بلکه تاب‌آوری فردی و اجتماعی را هم تقویت می‌کند. این ترکیب، زمینه‌ابرای تصمیم‌گیری‌های هوشمندانه‌تر، منطقی‌تر و موثرتر فراهم می‌آورد و افراد را در مواجهه با چالش‌های زندگی توانمندتر می‌سازد. از این رو، تاکید بر اهمیت مطالعه و تاب‌آوری در رشد قدرت تصمیم‌گیری، یک رویکرد کلیدی و اثربخش است.

مطالعه نقش بسیار مهمی در رشد قدرت تصمیم‌گیری ایفا می‌کند و این ارتباط از طریق تقویت مهارت‌های شناختی، افزایش تاب‌آوری و توسعه تفکر انتقادی صورت می‌گیرد. به گزارش میگنا، مطالعه منبع اصلی کسب اطلاعات و دانش است که پایه و اساس تصمیم‌گیری‌های آگاهانه را تشکیل می‌دهد. وقتی فرد با مطالعه، اطلاعات لازم در باره موضوعات مختلف را جمع‌آوری می‌کند، می‌تواند مسائل را بهتر تحلیل و گزینه‌های مختلف را با دقت بیشتری ارزیابی کند. این فرایند، به ویژه با استفاده از تفکر منطقی و انتقادی که در مطالعه تقویت می‌شود، به فرد کمک می‌کند تا تصمیمات خود را بر پایه دانش کامل و دقیق اتخاذ کند.

🔍 یک ابزار قدرتمند در تقویت تاب‌آوری

مطالعه کتاب‌ها و متون مختلف، به ویژه در حوزه‌های روان‌شناسی، فلسفه و علوم اجتماعی، مهارت‌های حل مسئله و تفکر انتقادی را در فرد پرورش می‌دهد. این مهارت‌ها به فرد امکان می‌دهند تا مسائل را از زوایای گوناگون بررسی و بهترین راه‌حل‌ها را پیدا کند. این توانایی‌ها به طور مستقیم در بهبود کیفیت تصمیم‌گیری موثرند و فرد را قادر می‌سازند تا در شرایط

* هر ما زلو خیلی حرفه‌ای تونسته‌راه موفقیت و پیشرفت رو نشون بده. البته برای افرادی که دنبال بهانه هستند، همیشه یک دلیل پیدا می‌شه که شکست را توجیه کنند. * طعم لیموناد خانگی از صنعتی، خیلی خوشمزه‌تره و حس خیلی بهتری میده به انسان. * برای ورزش در تابستان خیلی باید مراقب باشیم که گرما ده نشویم.



- زندگی سلام
- دوشنبه
- ۱۹ خرداد ۱۴۰۴
- ۱۳ ذی‌الحجه ۱۴۴۶
- ۹ ژوئن ۲۰۲۵
- شماره ۳۰۰۷

خانواده و مشاوره

