



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت



هر انسانی ممکن است در زندگی دچار اشتباه شود، اشتباهاتی که باعث تحقیر شدن توسط دیگران می شود و سرکوفت های زیادی را بابت آن می شنود.

توصیه هایی برای مدیریت احساسات منفی بعد از تحقیر شدن توسط دیگران به دلیل یک اشتباه

## هیجانان دردناک را به عوامل رشدتان تبدیل کنید

گاهی این اشتباهات باعث می شود که حتی خود فرد از دست خودش و رفتار اشتباه اش عصبانی و خشمگین شود. همه ما در طول زندگی، کم و بیش با چنین صحنه هایی مواجه می شویم. مطلب امروز بعد از یک داستان واقعی به توصیه هایی برای مدیریت این هیجانان و این که اصلا باید به این احساسات توجه کرد یا خیر، می پردازد.

### ضرورت کسب اطلاعات برای مدیریت این احساسات

مشابه چنین وضعیتی شاید برای شما هم پیش آمده باشد. مثلا موقعیت هایی که اشتباهی را مرتکب می شوید یا در موقعیت هایی قرار می گیرید که هیجان در دنا کی را تجربه می کنید. اما به راستی در چنین موقعیتی چه می توان کرد؟ و اصلا چرا باید به این احساسات توجه کرد؟ ممکن است نادیده گرفتن احساساتی شبیه این باعث شود تا همین احساسات در موقعیت های دیگر خود را نشان دهد. مثلا ممکن است این خشم باعث شود بی جهت سر فرزند یا همسر تان داد بزنید یا آن روز احساس بی حوصلگی و کسالت کنید، زیاد بخوابید یا مقی برای انجام کار هانداشته باشید. حتی ممکن است تبدیل به یک مشکل جسمی شود مانند میگرن، زخم معده و....

### ۳ توصیه برای مدیریت احساسات منفی تان

دلایل مطرح شده تا همین جای مطلب کافی است تا بخواهید راه حل را بهتری برای چنین احساساتی در نظر بگیرید. برای این کار می توانید به توصیه هایی که در ادامه مطرح می شود، توجه کنید. ۱- از احساساتان فرار نکنید: این معمولا اولین کاری است که افراد در مواجهه با هیجانان منفی خود انجام می دهند یعنی آن را سر کوب می کنند یا نادیده می گیرند. در حالی که این کار نه تنها باعث از بین رفتن آن هیجان نمی شود بلکه از آن آتش زیر خاکستر می سازد. برخی هیجانان مانند سر که اند، هر چه زمان بگذرد در سیده تر می شوند و بیشتر خود را نشان می دهند. مثلا کینه این گونه است و هر چه می گذر، قوی تر و مخرب تر می شود. بهتر است به درون تان نگاهی بیندازید و ببینید دقیقا چه حسی را تجربه می کنید. احساسات ما معمولا در یکی از چهار دسته قرار می گیرند که شامل: ترس، شرم، خشم و غم است. مهم است که بدانید در آن لحظه، کدام حس را بیشتر تجربه می کنید.

۲- دلیل هیجان اولیه خود را پیدا کنید: در این مرحله باید تشخیص دهید که هیجان زیربنایی شما چیست. مثلا باید ببینید اگر خشم دارید به چه دلیل است. گاهی خشم به دلیل تجربه شرم یا ترس است یعنی عصبانیت شما می تواند به خاطر ترس از چیزی باشد. برخی از مردان و زنان در زندگی مشترک، همسر خود را کنترل می کنند و برای آن ها محدودیت قائل می شوند و از این که همسر شان رفتاری مخالف میل آن ها انجام دهد، به شدت خشمگین می شوند و پر خاشگری می کنند. این کار می تواند به این دلیل باشد که اگر این افراد همسر شان را به شدت کنترل نکنند احساس ناامنی و ترس می کنند.

۳- هیجان در دنا ک را تبدیل کنید: در گام سوم وقتی متوجه شدید که یک هیجان به شدت شما را آزار می دهد، از آن برای رشد خودتان استفاده کنید. هیجانان منبع انرژی روانی و نیروی محر که برای انجام بسیاری از فعالیت هاست. در حالت عادی افراد به آن فکر نمی کنند. مثلا تجربه خشم باعث می شود تا انسان ها مفاهیمی همچون عدالت را توسعه دهند و تجربه غم باعث توسعه انسان دوستی و همدلی و شرم باعث تلاش برای اخلاق گرایی می شود.

### [...]

**روان شناسی به نام «ادلر» معتقد است که هر گونه برخورد و اقدامی که غرور ذاتی و اعتماد به نفس یک فرد را از او سلب کند و باعث تحقیر او شود، می تواند عامل رشد برای او نیز باشد**

### تجربه مقدار زیادی احساس منفی به دلیل یک اشتباه!

سریع سوار خودروام شدم و از آن جا فاصله گرفتم. وقتی به خودم آمدم متوجه شدم که احساس بدی دارم. انگار صبح بدی را شروع کردم و حالم خوب نبود. سعی کردم نگاهی به درونم بیندازم و ببینم چه حسی دارم. متوجه شدم که از رفتار آن مرد تحقیر شدم و احساس خشم دارم. با خودم فکر کردم که چقدر بدشانسم. چرا در همین ۲ دقیقه این اتفاق افتاد؟! خودم را اسرزنش کردم که چرا این کار را کردم ولی از این ناراحت بودم که شایسته چنین رفتاری نبودم. این افکار تا چند لحظه اذیتم می کرد با خودم گفتم که باید راهی برای خلاص شدن از آن پیدا کنم. نشستم و سعی کردم در موقعیت آرامی قرار بگیرم. نگاهی به درونم انداختم تا ببینم دقیقا چه احساسی دارم؟ برای این کار از علایمی که بدنم نشان می داد، کمک گرفتم. بی حوصلگی، گرفتگی عضلات و کمی هم سردرد داشتم. متوجه شدم که احساس خشم در من وجود دارد و وقتی بیشتر دقت کردم، دریافتم که این خشم به دلیل این است که من از رفتار آن مرد تحقیر شدم و انتظار چنین برخوردی را نداشتم. پس احساس واقعی من احساس حقارت بود. البته در آن شرایط کمی ترس را هم تجربه کردم. خشم، شرم و ترس احساساتی بود که شناسایی کردم و فهمیدم که این احساسات باعث آشفتگی در من شده است اما تحمل این احساسات چندان خوشایند نبود. ممکن بود نتیجه این احساسات باعث منزوی شدن یا برخورد نامناسب من با اطرافیانم در ادامه روز شود. به همین دلیل قلم را برداشتم و شروع به نوشتن این اتفاق کردم و از تجربه خودم برای کمک به دیگران استفاده کردم. همین باعث شد تا احساسم تغییر کند و من حس بهتری داشته باشم.

حدود ساعت ۸ صبح لباس پوشیدم و فرزندم را برای بردن به پیش دبستانی آماده کردم. همه چیز آرام بود و هنگامی که با خودروی شخصی جلوی در مهد کودک رسیدم، جایی برای پارک پیدا نکردم. نگاهی به جلو انداختم و دیدم تا فاصله دور جایی برای پارک خودرو نیست. فقط جلوی در پارکینگ یکی از همسایگان خالی بود اما عادت نداشتم چنین کاری انجام دهم. با خودم فکر کردم که زیاد طول نمی کشد تا بچه را تحویل مهد بدهم. حداکثر یک تا ۲ دقیقه. خودرو را پارک کردم و سریع پیاده شدم و به همراه فرزندم راهی مهد شدیم. بچه را تحویل دادم و برگشتم. در حال برگشتن دیدم که مردی خواب آلود و بسیار خشمگین به سمت من آمد و گفت: «این خودروی شماست؟! بهت زده نگاهش کردم و گفتم بله. جلو آمد و شاخ و شانه کشید و با چهره ای خشم آلود، شروع به فحاشی کرد و یقه مرا گرفت. کمی ترسیدم ولی سعی کردم خودم را کنترل کنم و سریع عذرخواهی کردم. دستم را روی شانه اش گذاشتم و گفتم جای پارک نبوده و فکر نمی کردم در این زمان کوتاه مزاحمتی ایجاد شود. مرد در حالی که زیر لب چیزی می گفت به سمت در پارکینگ رفت و من

## عاشق پسر عمویم شدم که ۱۵ ساله است!



دختری ۱۵ ساله هستم. پسر عمویم را دوست دارم. او همسن من است. می خواهم منتظر شوم تا او آن قدر بزرگ شود که بتواند یک زندگی را اداره کند. پسر عمویم به من گفته که دوست دارد. خیلی به او فکر می کنم و نمی توانم احساسم را کنترل کنم. وقتی به خودم می گویم که من به او نمی رسم، اعصابم به هم می ریزد و با خانواده ام برای هر موضوع کم اهمیتی دعوا می کنم. کمکم کنید.

زهره حسینی | مشاور و دانش آموز خسته دانشگاه علامه طباطبائی



علاقه مندی شما و پسر عمویتان به یکدیگر در این سن می تواند از ویژگی های دوره نوجوانی (جاذبه و کشش جنس مخالف) و از نشانه های بلوغ باشد که البته احتمال دارد گذر او موقتی باشد اما گاهی با توجه به نکته هایی که بیان کردید مثل فکر کردن زیاد یا حتی ارتباط مخفیانه، می توانید را به یک وابستگی عاطفی در دسرساز تبدیل کند که تبعاتش نگرانی، وسواس فکری، اضطراب، افسردگی و... است.

### درک درستی از ازدواج دارید

این که در پیامک تان اشاره کرده اید که «می خواهم منتظر بمانم تا او آن قدر بزرگ شود تا بتواند یک زندگی را اداره کند»، نشان دهنده درک درست شما از ازدواج است یعنی اگر چه پسر عمویتان را دوست دارید اما به این مسئله دقت دارید که فقط علاقه برای ازدواج کافی نیست بلکه زندگی مشترک مدبر می خواهد که در شرایط کنونی پسر عمو ۱۵ ساله شما این توانمندی را ندارد. بنابراین برای رهایی از این مشکل از شما می خواهم که به چند نکته توجه کنید.

### سن شما برای ازدواج مناسب نیست

تصمیم گیری در دست راجع به ازدواج نیازمند بررسی دقیق امتیازات و ایرادات شریک زندگی برای داشتن انتخابی درست است که البته اطلاعات مار ارجع به این موارد محدود و ناچیز است. به نظر مهم ترین امتیاز می تواند علاقه مندی هر دوی شما به یکدیگر باشد ولی از سایر تشابهات اطلاعاتی نداریم مثل مسائل اعتقادی، مالی، فرهنگی، میزان صمیمیت و روابط فامیلی دو خانواده و... با این حال، نگرانی ها و ایرادات این علاقه مندی، اول از همه سن هر دو نفر شماست که در ابتدا به آن اشاره شد. نوجوانی سن غلبه هیجانان بر منطق و خرد است که مانع شناخت منطقی و دقیق برای انتخاب شریک زندگی است. نکته دوم، بی ثباتی

نگاهی روان شناسانه به عکس های سفره های تجملاتی شب یلدا در شرایطی که همه از مشکلات اقتصادی دم می زنند

## نمایش دارایی برای کسب اعتبار اجتماعی!



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه



عکس هایی که امسال از سفره های شب یلدا در اینستاگرام و دیگر شبکه های مجازی به اشتراک گذاشته شدند و هنوز هم انتشار شان ادامه دارد، شاید تجملاتی تر از سال های گذشته نباشد اما رنگ و بویی از شرایط بد اقتصادی هم ندارد. سفره هایی که بیشتر به سفره عقد و مراسم رسمی شباهت داشت تا سفره شب نشینی خانوادگی در شب یلدا، آن گونه که رسم دیرین ایرانیان است و مهم ترین ویژگی اش دوره می ساده آن بود. حال این پرسش پیش می آید که چگونه بیشتر مردم از بحران اقتصادی می گویند اما آن چه که در چنین مراسمی مشاهده می شود، تمایل به خرج کردن بیشتر برای تزئین و جلب توجه فامیل و آشنا یان است.

### با پول به دنبال کسب احترام هستیم!

برای پاسخ به این پرسش باید به عوامل شکل دهنده پایگاه اجتماعی در هر زمان توجه کرد. پایگاه اجتماعی باعث احترام می شود و هر چه فرد از پایگاه اجتماعی بالاتری برخوردار باشد، احترام و توجه اجتماعی بیشتری هم دریافت می کند. عوامل ایجاد کننده پایگاه اجتماعی در زمان های مختلف متفاوت هستند. به طور مثال در اواخر دوره قاجار، القاب سلطنتی نقش بارزی در تعیین پایگاه اجتماعی خانواده ها داشتند در حدی که پرداخت ر شوه به پادشاه برای دریافت لقب بسیار رایج بود. همچنین در چند دهه گذشته سطح تحصیلات و القابی چون «دکتر»، «مهندس» و... عامل اصلی شکل دهی به اعتبار و پایگاه اجتماعی بودند. حال با افزایش بحران اقتصادی در کشور، نقش پول و دارایی در شکل دهی به اعتبار اجتماعی به صورت تصاعدی افزایش یافته و شاید بتوان ادعا کرد که به تنها عامل بدل شده است! هم اکنون، آن قدری که پول در شکل دهی به اعتبار اجتماعی افراد نقش دارد، تحصیلات، پیشینه خانوادگی، هوش و... جایگاه ویژه ای ندارد یا حداقل مردم این گونه تصور می کنند که داشتن پول مهم ترین مایه افتخار است. بنابراین مردم برای کسب این اعتبار و پایگاه اجتماعی به نمایش دارایی و ثروت خود مبادرت می کنند. نمایش تجملات هم یک راه موثر برای نمایش ثروت است.

**پیامک های شما**

لطفا در سؤالات خود «سن، میزان تجملات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و رفاهی خود و خانواده» (مبلغ اطلاعات را در پاره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

شماره پیامک	راه ارتباطی ما در تلگرام
۲۰۰۹۹۹	۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

- زندگی سلام
- یک شبیه
- ۲ دی ۱۳۹۷
- شماره ۱۲۱۶

### خانواده مشاوره

همسرم باردار است و دو ماه دیگر زمان زایمانش است. به شدت از زایمان طبیعی می ترسم و دنبال پزشکی است که سزارین کند. لطفا در باره این که یک مرد چطور باید با همسرش در این شرایط رفتار کند تا ترس اش کم بشود، مطلبی بنویسید. نمی دانم باید چه به او بگویم و چطور آرام اش کنم. نمی خواهم در باره مزایای زایمان طبیعی و بدی های سزارین بنویسید. فقط به لحاظ روان شناسی، چطور باید او را آرام کنم؟

برادر ام عاشق دختری شد اما به هم نرسیدند به همین دلیل معتاد شد. بعد از مدتی، ترک کرد. الان هم نگران است چون هر جا می روم حس خواستگاری، پیر مرد و پیرزن های محل مان زیر بار برادرم را می زنند. می ترسم دوباره معتاد بشود چون هیچ دختری قبول نمی کند با او از دواج کند. پسر ی ۲۲ ساله و دانشجو هستم. به شخصه می توانم ادعا کنم که به هیچ فردی تا حالا بدی نکرد ولی کوچک ترین بی احترامی تا مدت ها من را از خواب و خوراک می اندازد و نمی توانم فراموش کنم. الان نزدیک دوسال است که حرف یکی از همسالانم روی مغزم زده من رو دو واقعا نمی توانم هضم و فراموش کنم. شاید فقط از نظر بقیه يك حرف ساده باشد ولی من واقعا نمی توانم با آن کنار بیایم. کمک کنید چون از زندگی کردن افتادم و لحظه لحظه زندگی ام عذاب آور شده است.