

## تکنیک های ریختن آب سرد روی عصبانی ها

بارها درباره کنترل خشم گفتیم اما اگر با آشنا، دوست یا همکاری مواجه شدیم که به شدت خشمگین بود، باید چگونه او را آرام کنیم؟



دکتر التاز علوی | متخصص روان شناسی

**آرام کردن یک فرد عصبانی نیاز به رعایت یکسری نکات دارد و گر نه به دعوا و جروبحث ختم خواهد شد. وقتی کسی عصبانی است یا از چیزی به شدت ناراحت شده، گفتن جمله ای مانند «آرام باش» ممکن است اوضاع را بدتر کند. با این حال، همه ما تجربه پر خورده با یک آشنا، دوست یا همکار عصبانی را داشتیم که به هر دلیلی از رفتار یا گفتار ما ناراحت و خشمگین شده است. زمانی که عصبانیت کسی انفجاری یا غیر قابل پیش بینی است، به جای تلاش برای آرام کردن او بهتر است به او کمی فضا بدهید و از آن جا دور شوید، اما در این مواقع چه باید کرد؟**

#### شما عصبانی نشوید

وقتی شخص دیگری در نقطه جوش است، عصبانی شدن شما فقط اوضاع را بدتر می کند. روی آرام نگه داشتن خود تمرکز کنید، در غیر این صورت ممکن است وضعیت به سرعت به مشاجره تبدیل شود. این بدان معنا نیست که شما باید کاملاً بی احساس رفتار کنید، اما سعی کنید فعلاً احساسات خود را بروز ندهید. این طبیعی است که بخواید با دفاع از خود یا آبروی خود به یک فرد عصبانی پاسخ دهید، اما مهم است که به خاطر داشته باشید که با فردی که بسیار عصبانی است تازه مانعی که آرام نشده است نمی توان منطقی برخورد کرد.

#### در زمان حال بمانید

افرادی که عصبانی هستند، معمولاً موقعیت ها یا مکالماتی را از گذشته مطرح می کنند، به ویژه اگر بخوانند شما را مانند خود عصبانی کنند. سعی کنید با تمرکز آن ها بر وضعیت فعلی و بررسی یک راه حل برای مشکل فعلی، با آن مقابله کنید. به خودتان اجازه

ندهید که درباره رویدادهای گذشته عصبانی شوید. سعی کنید چیزی شبیه این بگویید: «ما می توانیم بعداً درباره آن صحبت کنیم. فکر می کنم الان، باید روی چیزی تمرکز کنیم که شما را ناراحت کرده و راه حلی برای آن مشکل پیدا کنیم.»

#### به فریادها واکنش نشان ندهید

اگر کسی فریاد می کشد یا بسیار عصبانی به نظر می رسد، می توانید تصمیم بگیرید که به او اجازه دهید عصبانیتش را خالی کند، اما بهترین کار برای شما این است که ساکت بمانید و چیزی نگویید یا اگر صحبت می کنید، صدا و لحنی آرام داشته باشید. اگر ساکت می مانید، سعی کنید حالت چهره خنثی و زبان بدنی باز داشته باشید. اگر به فریادزدن ها و رفتارهای طرف مقابل واکنش نشان ندهید، کنترل بیشتری خواهید داشت.

#### اگر به شما توهین شد...

گاهی پیش می آید که یک فرد عصبانی به شما بی احترامی یا توهین می کند، بهتر است به او اجازه چنین کاری را ندهید و

فورا تاراحتی تان را به او بگویید. بین این که به کسی اجازه دهیم عصبانیتش را خالی کندو این که قربانی آزارهای کلامی او شویم، تفاوت زیادی وجود دارد. اگر آن شخص شما را مورد سرزنش قرار می دهد، شما را با نام های مختلف صدا می زند یا عصبانیت نامربوط را به سمت شما هدایت می کند، می توانید جمله ای مانند این بگویید: «من در کمی کتم که شما خیلی عصبانی هستید، اما لطفاً توهین نکنید.»

#### نگویید «آرام باش» یا «معقول باش»

کسی که عصبانی شده، تحت کنترل احساسات خود است و به بخش عقلانی مغز خود دسترسی ندارد. تلاش برای استفاده از عقل یا ارائه پیشنهادهایی برای «آرام ماندن» یا «معقول بودن» به احتمال زیاد آتش خشم او را بیشتر شعله ور می کند و باعث می شود فرد احساس بی اعتباری کند.

#### به چشمان او نگاه کنید

وقتی کسی ناراحت و عصبانی است، از تکنیک های خوب گوش دادن استفاده کنید. به چشمان او نگاه کنید، در صورت لزوم سر تکان دهید و برای اطلاعات بیشتر سوال کنید. عمل مکالمه و احساس شنیدن می تواند به فرد کمک کند تا آرام شود. گاهی اوقات خشم در واقع احساسات دیگری مانند احساس آسیب، خجالت یا غم را پنهان می کند. دلیل عصبانیت فرد هر چه باشد، به آن ها گوش دهید و با تایید احساسات او (بدون این که لزوماً با آن ها موافق باشید) به آن ها پاسخ دهید. شما همچنین باید از قضاوت فرد خودداری کنید، زیرا قضاوت احتمالاً در کلمات یا زبان بدن شما به عنوان حمایت نکردن ظاهر می شود.

#### حداقل ۱۰ دقیقه صبر کنید

برخی افراد در هنگام عصبانیت دوست دارند حرف بزنند و برخی ترجیح می دهند احساسات خود را به تنهایی پردازش کنند. اگر به نظر می رسد که ایده صحبت کردن باعث عصبانیت بیشتر فرد می شود، به جای آن به او فضا و زمان بدهید. بیشتر مردم حداقل ۱۰ دقیقه طول می کشد تا بعد از عصبانیت آرام شوند، اما برخی ممکن است حتی به زمان بیشتری نیاز داشته باشند.

#### مراقب امنیت خودتان باشید

اگر با فردی سرو کار دارید که مشکل مدیریت خشم دارد و از امنیت خود می ترسید، فوراً او را ترک کنید و به مکانی امن بروید. علایمی وجود دارد که نشان می دهد شما در چنین وضعیتی قرار دارید و باید سریع محل را ترک کنید: از عصبانی شدن آن شخص می ترسید، فرد دارای خلق و خوی خشن و غیر قابل پیش بینی است، فرد شما را به خاطر رفتار توهین آمیز خود سرزنش می کند و فرود تندی می کند که به شما صدمه می زند.

#### اتاق مشاوره

## خانمم خیلی فراموشکار است

مردی هستم ۴۴ ساله. خانمم ۴۰ ساله است. اولاً فراموشکار است و نمی دانم چرا مدام به من می گوید که یادم رفت. بارها پیش آمده که گفتم چرا فلان کار را انجام ندادی، می گوید یادم رفت. به ظاهرش هم در خانه نمی رسد. راهنمایی کنید.



دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

#### سرزنش و گلایه شرایط را وخیم تر می کند

یادتان باشد که وقتی یک فرد در حال خوب نیست، حتی اگر بخواید خوب رفتار کند، ممکن است قادر نباشد. ناامیدی، بی انگیزه بودن و حوصله نداشتن باعث ضعف در عملکرد افراد می شود. در این اوضاع هر گونه سرزنش، گلایه مندی و تحت فشار قرار دادن همسران شرایط را وخیم تر می کند. بنابراین سعی کنید به جای ابراز ناراحتی و سرزنش کردن کمی باوی همدلی و به گونه ای رفتار کنید که شما را حامی خود ببیند. فکر می کنم در چنین شرایطی، همسرتان قبل از هر چیزی به حمایت توام با احترام شما نیاز دارد.

#### به همسرتان پیشنهاد بدهید

استفاده از مهارت گفت و گو برای همه زوج ها یک ضرورت است. بنابراین توصیه می کنیم در یک زمان مناسب که حال همسران خوب است، در کمال آرامش و از طریق یک گفت و گوی صمیمانه علایق خود را به ایشان بگویید و توجه داشته باشید در فرایند گفت و گو فقط از ضعف های روانی همسران مزگی های مثبت و توانایی هایش را بازگو و سپس شرایط مطلوب خود را با ادبیاتی مناسب و دلایل منطقی و حتی در قالب پیشنهاد بیان کنید. اجازه دهید که همسران خودش به این تصمیم برسد که تغییراتی را ایجاد کندنه این که مجبور به انجام آن ها باشد.



به خاطر وجود لامپ ها نور نارنجی زیادی در فضای اتاق دیده می شود، میل آبی رنگ انتخاب مناسبی خواهد بود. همچنین، اگر دیوار اتاق با طر ح های ملایله بنفش تزیین شده،

#### از دنیای روان شناسی

## قدرت احساسات در «سندروم قلب شکسته»

«سندروم قلب شکسته» که به تا کاتسویو یا کاردیومیوپاتی هم مشهور است، نوعی مشکل قلبی است که به دلیل فشار شدید عاطفی یا اضطراب به وجود می آید. این وضعیت متفاوت از حمله قلبی است، اما می تواند مشکلات بسیاری در پی داشته باشد و حتی در مواردی کشنده خواهد بود.



#### نقش یک هورمون در این سندروم

در موارد اضطراب زامانند از دست دادن عزیزان یا مصیبت های طبیعی، هورمون های استرس که کاتکول آمین نامیده می شوند در بدن تولید می شوند و در سطوح سمی تجمع می کنند. هنوز عواملی که دقیقاً موجب سندروم قلب شکسته می شوند، مشخص نشده اند، اما به نظر می رسد که هورمون کاتکول آمین، نقش مهمی در این زمینه دارد. این هورمون فشار اکسیداتیو در بدن ایجاد می کند و موجب تغییرات در سطح کلسیم و جریان خون می شود که علایمی مانند درد قفسه سینه و تنگی نفس را ایجاد می کند. در طول حمله قلبی، لخته یا انسداد خون مانع جریان طبیعی خون در حفره های قلب می شود و درد قفسه سینه را رقم می زند. در حالی که در سندروم قلب شکسته، استرس نحوه عملکرد قلب را معمولاً به طور موقت تغییر می دهد، در نتیجه همان در را ایجاد می کند.

#### نحوه درمان سندروم قلب شکسته

حدود ۹ درصد افراد مبتلا به سندروم قلب شکسته، استرس نحوه عملکرد قلب را معمولاً به طور موقت تغییر می دهد، در نتیجه همان در را ایجاد می کند. حدود ۹ درصد افراد مبتلا به سندروم قلب شکسته، با مرگ مواجه می شوند، اما در بسیاری افراد دیگر این عارضه موقتی است. بهبود از سندروم قلب شکسته معمولاً چند هفته طول می کشد، اما در برخی موارد مشکلات قلبی طولانی مدت مشاهده شده است. درمان این سندروم به

#### نکته ها

## ۹راز مهم که میلیاردرها به فرزندندان خود آموزش می دهند



#### ۱- لیاقت ثروتمند شدن را دارند

#### ۲- تفکرات غیرواقعی نداشته باشند

#### ۳- ارزش پول را درک کنند

#### ۴- برای خرید، همیشه فهرست داشته باشند

#### ۵- به راه های خلاقانه کسب درآمد فکر کنند

#### ۶- اهمیت پس انداز را یاد بگیرند

#### ۷- خودشان فکر کنند و تصمیم نهایی را بگیرند

#### ۸- انتظارات سطح پایین نداشته باشند

#### ۹- خودشان را برای آموزش مادام العمر عادت دهند

ما و شما	
<div> <div> <span></span> </div> <div> <p>راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۳۴۹۴۵۷۶</p> </div> </div>	
<div> <div> <span></span> </div> <div> <p> <ul style="list-style-type: none"><li>صفحه اول زندگی سلام درباره قهرمان های ناشناس خانه سبز ایران، تحسین برانگیز و باعث افتخار بود. باید به آن هایی که از اهمیت محیط زیست و حفظ آن آگاه هستند، آفرین گفت.</li> <li>جوانه، از شنیده تا چهارشنبه چی کار می کنی؟ فقط یک روز توهفته کار می کنی؟ خوش به حالت. من حتی روزهای تعطیل هم می رم کلاس کنکور و هیچی اوقات فراغت ندارم.</li></ul> </p> </div> </div>	<div> <div> <span></span> </div> <div> <p> <ul style="list-style-type: none"><li>درباره مطلب ۹ اقدام برای افزایش تراکم استخوان می خواستم بگم که به خصوص خانم ها این موضوع رو جدی بگیرن، چون در مان قطعی هم بر اش وجود نداره.</li> <li>نجات بچه گاندوزا بر که خشک توسط یک کودک، باور کردنی نبود.</li> <li>چرا یک نوجوان باید به افسردگی، استرس و اضطراب دچار بشه؟ به جای این که از زندگی لذت ببره، به این اختلال ها دچار بشه؟</li> <li>زندگی سلام، ظاهر ها خیلی گرمه و شب ها سرد می شه. چی کار کنیم؟</li></ul> </p> </div> </div>

پس بهتر است رنگ هایی را انتخاب کنید که راحت تر تمیز می شوند و کمتر کیفی را نشان می دهند، رنگ هایی مانند قهوه ای، خاکستری یا مشکی.

**به متراژ محل زندگی تان توجه کنید** اگر محیط زندگی شما بزرگ است، امکان بیشتری برای انتخاب رنگ یا نوع مبلمان دارید، اما اگر چنین نیست، بهتر است از رنگ های خیلی روشن و طرح های شلوغ پرهیز کنید تا مبلیش از حد چشمگیر نشود. **برای نوشتن این مطلب از «چه طور» کمک گرفته شده است**

برای این کار استفاده کرد؛ مثلاً میل مشکی با کفپوش خاکستری عالی به نظر می رسد. **تضاد ایجاد کنید** استفاده از طرح ها یا رنگ های متضاد با محیط یا رنگ های چشمگیر مانند شیمی، یا قوتی یا با قوتی نبود، میل خانه را چشمگیر می کند. طرح های برجسته روی روکش میل باعث به چشم آمدن میل در اتاقی با رنگ های ساده و دگور خلوت خواهد شد.

**احتمال کثیف شدن میل را در نظر بگیرید**اگر متاهل و دارای فرزند هستید، باید احتمال کثیف شدن میل را در نظر بگیرید،



زندگی سلام • سه شنبه • ۱۴ آذر ۱۴۰۲ • ۲۱ جمادی الاول ۱۴۴۵ • ۵ دسامبر ۲۰۲۳ • شماره ۲۵۹۴

### خانواده و مشاوره