

در کوچه پس کوچه های قهر و آشتی

پرباز دید شدن تصاویری از کوچه های آشتی کنان یزد بهانه ای شد تا درباره اصول شکستن فضای سرد قهر بیان در خواست آشتی، مواجهه اصولی با آن و... بگوییم

مجدید حسین زاده | روزنامه نگار

پرونده

انسان موجودی اجتماعی است و هر رفتاری از او ممکن است باعث دلخوری یکی از اطرافیانش شود. گاهی ما رفتاری از دیگران می بینیم که به ما بر می خور و تصمیم می گیریم با یک نفر برای یک مدت کوتاه یا طولانی، دیگر هیچ صحبت و ارتباطی نداشته باشیم. چنین مسائلی مربوط به دیروز و امروز هم نیست؛ از گذشته های دور بوده و در آینده هم قطعاً وجود خواهد داشت. به تازگی تصاویری از کوچه های آشتی کنان شهر یزد در شبکه های اجتماعی پربازدید شده است که می تواند فرصت خوبی برای مرور آداب آشتی باشد. شهر یزد دیدنی های فراوانی دارد و تمام شهر را می توان یک اثر تاریخی دانست. یکی از جاذبه های این شهر که هر گردشگری حتماً باید ببیند، کوچه های آشتی کنان است. کوچه هایی که مثل هزار تویی به هم راه دارند و به اندازه ای به هم پیچ می خورند تا یک شبکه بزرگ از کوچه های به هم وصل شده را بسازند. محله فهادان در بافت قدیمی یزد، پر است از کوچه های تنگ و باریک با دیوارهای خشت و کاهگلی با طاق های مسقف که به آن ها ساباط می گویند. عرض برخی از این کوچه ها فقط برای عبور یک نفر کافی است. باریک بودن کوچه ها باعث می شود تا مردمی که رد می شوند، به هم برخورد کنند و این برخورد باعث نزدیکی و صمیمیت بین آنها شود. اگر این دو نفر قبلاً با هم کدورتی داشته و قهر باشند این تماس و خنده دار بودن این وضعیت، ناخودآگاه می تواند بهانه ای برای پایان قهر آنها شود. برای همین لقب کوچه های آشتی کنان به این کوچه های باریک و مسقف داده اند. البته گفته می شود که دلیل ساخت این کوچه های باریک با دیوارهای کاهگلی و بلند، جلوگیری از نفوذ سرما و مستان و گرمای کوبری تابستان، مصون ماندن از توفان شن و... بوده است. با این توضیحات و در پرونده امروز زندگی سلام درباره تعریف قهر کردن خواهیم گفت. سپس با کمک یک روان شناس به این سوال پاسخ می دهیم که چطور فضای سرد قهر را بشکنیم و در خواست آشتی بدیهیم؟ در پایان از مواجهه اصولی با درخواست آشتی از سمت دیگران هم خواهیم گفت. با ما باشید.

قهر کردن: رفتاری منفعل و پر خاشگرا نه

ما انسان ها به طور کلی نیاز داریم مورد توجه قرار بگیریم، در ک شویم و قدرمان داشته شود. وقتی به این نیازها جواب داده نشود، ممکن است ناراحت و عصبانی شویم یا احساس تنهایی کنیم. در مواجهه با این احساسات منفی، افراد مختلف واکنش های مختلفی از خودشان نشان می دهند که یکی از آنها قهر کردن است. افراد در ارتباط با یکدیگر ممکن است به اختلافاتی برسند یا حرف هایی بزنند و کارهایی انجام دهند که برای طرف مقابل خوشایند نباشد. زمانی که فردی از رفتار یا عمل شخصی دیگری دلخوری می شود، قدم اول روبهرو شدن با شخص مدنظر و بیان علت دلخوری، ریشه یابی و

چرا بعضی ها مدام قهر می کنند؟

از علت های روانی قهر کردن زیاد و نحوه برخورد صحیح با چنین افرادی گفتیم



دکتر الینا علوی | متخصص روان شناسی سلامت

قهر نکردن و روبهرو شدن با مسائل شجاعت و درک بالایی می طلبد. افرادی که نمی توانند علت دلخوری شان را به روشی درست نشان دهند، متوسل به قهر کردن می شوند. قهر کردن می تواند علت های روانی زیادی داشته باشد که در ادامه به تعدادی از آنها اشاره خواهد شد.

احساسات آسیب پذیر وجود احساسات آسیب پذیر در بعضی افراد سبب می شود سعی کنند به روشی شده از احساسات شان دفاع کنند؛ چرا که همواره حس می کنند دیگران قصد آسیب زدن یا توهین به آنان را دارند. **قبول نکردن بار مسئولیت** قهر کردن گاهی اوقات راهی برای قبول نکردن بار مسئولیت است. افرادی هستند که به دلیل فرار از سرزنش شدن یا مورد بازخواست قرار گرفتن یا صرفاً به این دلیل که نمی خواهند مسئولیت کارهای خود را بر عهده بگیرند، به قهر کردن متوسل می شوند. آن ها با این کار مسئولیت را از خود سلب می کنند و با خیال راحت به سرزنش اطرافیان می پردازند تا خودشان مقصر جلوه نکنند.

نا توان در بیان مشکلات افراد دیگری که زیاد قهر می کنند کسانی هستند که توانایی بیان مشکلات خود را ندارند. آن ها در موقعیت های مهم، می رنجند ولی حرفی نمی زنند و خودشان را عادی جلوه می دهند. این افراد بعد از مدتی با افزایش فشار روانی ناشی از رنجیدن و بروز ندادن، همچون کودکان قهر می کنند.

حربه ای برای رسیدن به خواسته علاوه بر این افرادی هم هستند که از قهر کردن به عنوان حربه ای برای رسیدن به خواسته های خود استفاده

می کنند. مثلاً یک روز تمام از حرف زدن با شما خودداری می کنند و تا زمانی که به درخواست آن ها پاسخ مثبت ندهید، دست از این کار نمی کشند.

نحوه صحیح برخورد با افرادی که مدام قهر می کنند

افرادی که به هر دلیل کوچک یا بزرگی به قهر کردن متوسل می شوند، با وجود تمام نگرانی و آسیبی که برای شما و خودشان پدید می آورند، پیش از هر چیزی خودشان را در معرض اضطراب و ناراحتی قرار می دهند و نیاز به کمک دارند. پس نحوه صحیح برخورد با افرادی که زیاد قهر می کنند کمک کردن به آنهاست. این کمک هرگز نباید تن دادن به خواسته های آنها باشد چرا که این شیوه به شخص می فهماند که روش قهر کردنش در حقیقت جواب می دهد و در نتیجه نه تنها از این رفتار دست نمی کشد، بلکه بیشتر به کارش ادامه می دهد. راه کارها از فردی به فرد دیگر متفاوت است چرا که افراد همان طور که گفته شد به دلایل مختلف قهر می کنند اما در قدم اول سعی کنید تهدیدهای شان را زیاد جدی نگیرید. افرادی که

برای رسیدن به خواسته هایشان قهر می کنند، سعی دارند مسئولیت بلوغ احساسی خود را به گردن دیگری بیندازند. در این مواقع سعی کنید زیاد حرف هایشان را جدی نگیرید چرا که این افراد وقتی ببینند شما خسته شدید و واکنش مدنظر آنها را نشان می دهید به هدف شان می رسند و فکر می کنند می توانند با قهر کردن به هر خواسته ای که دارند برسند و قهر کردن

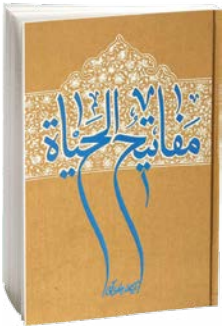


به ابزاری برای رسیدن به خواسته هایشان تبدیل می شود. پس زیاد جدی نگیرید تا خودشان از کارشان خسته شوند. همچنین لزومی ندارد هر رفتاری را تحمل کنید. اگر پا به پای کسی که قهر می کند حرکت کنید و هرگز تصمیمی برخلاف خواسته او نگیرید کسی که در نهایت متضرر می شود خود شما هستید. رفتار فریبکارانه در این افراد باعث می شود بعد از مدتی به کسی تبدیل شوید که همیشه در حال راضی نگه داشتن دیگری است. به جای این کار به کسی که قهر می کند نشان دهید رفتاری که در پیش گرفته اشتباه است و اجازه ندارد با شما این طور رفتار کند.

قهر کردن در بعضی افراد جنبه ناخودآگاه دارد، این افراد راه دیگری برای رسیدن به خواسته های خود نمی بینند. شما به عنوان کسی که به اشتباه بودن این روش را پیشه کنی می کنید به او کمک کنید. اگر غلط بودن رفتار هایش را به او گوشزد می کنید راه درست و رفتار صحیح را هم به او بگویید. توضیح دهید که به عنوان دوست یا همکار... نیاز دارید با شما چطور رفتار شود و عادت بد قهر کردن چطور می تواند به رابطه تان آسیب جدی وارد کند. بگویید که همان طور که شما با احترام با آنها برخورد می کنید، انتظار چنین رفتاری را هم دارید.

ممنوعیت تفرقه افکنی و فتنه و فساد

پرهیز از تفرقه، فتنه و فساد اجتماعی از مسائل بسیار مهم اسلام در بُعد اخلاق اجتماعی به شمار می آید و تحقق آن آثار مثبتی چون آرامش، وحدت، محبت و پیشرفت مادی و معنوی برای افراد و جامعه در بردارد، از همین رو همواره مورد توجه و اهتمام رسول خدا (ص) و ائمه اطهار (ع) بوده است و آن بزرگواران پیوسته مردم را به این امر مهم تشویق کرده اند.



صادق (ع) فرمود: وقتی دو مسلمان با هم قهر می کنند، شیطان شادمان می شود. همچنین فرمود: هرگاه دو مسلمان از یکدیگر جدا شوند (قهر باشند)، شیطان پیوسته شادمان است و چون آن دو آشتی کنند، زانوان شیطان به ارزش می افتد و بند هایش از هم جدا می شوند و فریاد بر می آرد: وای بر من از هلاکتی که بدان گرفتار شدم.

آیتا... جوادی آملی در مفاتیح الحیاه می نویسد که اصلاح میان مردم که در قرآن بر آن تاکید شده است و دوری از تفرقه، آثار مثبت دنیوی و اخروی، فردی و اجتماعی دارد که در این جا به چند نمونه از آنها اشاره می شود.

رسول خدا (ص) فرمود: برای مسلمان جایز نیست بیش از سه روز از برادر مسلمان خود قهر کند. همچنین فرمود: دشمن همدیگر نشوید و حسد و کینه نورزید و از یکدیگر روی نگردانید. ای بند گان خدا! با هم برادر باشید. امام

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان رضوی

پنج شنبه • ۷ دی ۱۴۰۲
۱۴ جمادی الثانی ۱۴۴۵ • ۲۸ دسامبر ۲۰۲۳
شماره ۲۱۳۹۳

۲۶۱۲

۷ ترند شکستن فضای سنگین قهر

ممکن است برای هر فردی پیش بیاید که رابطه اش با دیگری دچار مشکل شود و اختلافاتی پیش بیاید که به ایجاد فاصله و حتی قهر بینجامد. اما در صورتی که چنین اتفاقی افتاد، برای شکستن فضای سنگین و سرد قهر باید چه کرد؟ در ادامه چند ترند را به شما آموزش می دهیم.

۱- شما قدم اول را بردارید

در مرحله اول باید به اصلاح رابطه امید داشته باشید و همچنین برای دوستی دوباره منتظر نباشید تا طرف مقابل به سمت تان بیاید. اگر واقعاً در فکر دوستی دوباره هستید، قدم اول را بردارید و به او نزدیک شوید. برای این کار می توانید او را به یک کافی شاپ دعوت کرده، یا با برقراری تماس تلفنی، دادن یک پیام در شبکه های اجتماعی و... مقدمات آشتی را فراهم کنید. انتخاب راه درست برای نزدیک شدن به فردی که با او قهر کردید، با توجه به مشکل به وجود آمده بین شما دو نفر و میزان صمیمیت تان، متفاوت است. اما پیشقدم شدن شما نشان دهنده میل و اشتیاق تان به آشتی کردن است و مسیر را هموار می کند.

۲- از عذر خواهی قرار نگیرید

اگر به این جمع بندی رسیدید که در تمام یا بخشی از ماجرای پیش آمده مقصر هستید، به همان میزان عذر خواهی کنید. مثلاً بگویید: «من نباید آن توهین را به شما می کردم و عذر خواهی می کنم». البته توصیه می شود درباره بحثی که بین شما پیش آمده، احساسات تان را بیان کنید اما اجازه ندهید که بحث دیگری بین شما به وجود آید و به او بگویید که آن روز می توانستید کنترل بهتری روی موضوع داشته باشید اما شرایط جور دیگری رقم خورده است.

۳- اگر با بی محلی مواجه شدید...

در اقدام به دوستی مجدد اگر در مراحل اول با بی محلی طرف مقابل مواجه شدید یا این که دوست تان جواب پیام یا نامه یا تماس شمار انداد، ناامید نشوید و دوباره تلاش کنید؛ جوری رفتار کنید که شمار مشتاق نشان دهد و سماجت تان را نشان ندهد. در این راه با کمال احترام و خونسردی رفتار کنید تا طرف مقابل فکر نکند که قصد کلافه کردن وادیت کردن او را دارید.

۴- از نفر سوم کمک بگیرید

گاهی تلاش شما برای صحبت با فردی که مدتی با هم قهر بودید، جواب نمی دهد. در این مواقع توصیه می شود از کمک یک دوست مشترک استفاده کنید و قرار ملاقات سه نفره ترتیب دهید. امامی دانید که رابطه شما مثل قبل نیست و مطمئناً صمیمیت گذشته را دیگر ندارید؛ پس در قرار ملاقات تان انتظار رفتار صمیمی مثل قبل را نداشته باشید و مدت زمان ملاقات را کوتاه در نظر بگیرید.

۵- شنونده خوبی باشید

احترام گذاشتن یکی از موارد مهم در ایجاد رابطه دوباره و آشتی کردن است. پس برای آشتی با رفیق خود با او با احترام رفتار کرده و به دقت به صحبت هایش گوش کنید و تمام تلاش خود را برای درک احساس و افکار او به کار بندید. در این راه از دیدگاه دوست تان به ماجرا نگاه کنید تا بتوانید بهتر او را درک کنید. شنونده خوب بودن همیشه روشی موثر برای بازگو کردن دلخوری ها توسط دیگران است.

۶- از خاطرات در جلسه آشتی بگویید

دوستان صمیمی، همکاران قدیمی و... همیشه خاطرات خوبی با هم دارند. پس برای آشتی به جو سنگین ملاقات اول توجه نکنید و خاطرات زیبایی را که با هم داشته اید بیان کنید تا کمی جو آرام شود و صمیمیت دوباره پیش آید. مرور خاطرات در هر صورت باعث می شود تا دوستان از کنار هم بودن لذت بیشتری ببرند.

۷- یکدیگر را از ته دل ببخشید

همچنین یکی دیگر از ترندهای آشتی، بخشیدن طرف مقابل است. به عبارت دیگر قدم بعد از عذر خواهی، بخشش است. شما باید طرف مقابل را عمیقاً و از ته دل ببخشید. اگر دوست تان از شما عذر خواهی نکرده است باز هم او را ببخشید. این موضوع نشان دهنده رشد احساسات در شما و قدرت بالایتان است. البته وقتی بعد از مدت ها مجدداً دوستی شما شکل گرفته است نباید انتظار احساسات قبل را از دوست خود داشته باشید. پس باید ارزش گذاری را بار دیگر به رابطه برگردانند. دو طرف باید حقیقتاً دوستی مجدداً پذیرفته و در این رابطه زمان کافی به هم بدهند تا احساسات آسیب دیده شان ترمیم شود.

