ویترین

چگونه خشم خود را مدیریت کنیم؟

هیاهو برای هیچ

امیرعلوی
خبرنگار چاردیواری

خیلی وقت‌ها ما اسیر احساسات خود می‌شویم و این مسأله به خصوص در کانون خانواده می‌تواند روابط ما را تحت تاثیر قرار دهد. بسیاری از زوج‌ها به واسطه ناتوانی از کنترل خشم است که بایکدیگر درگیر شده و کارشان به مشاجرات جدی می‌کشد. اما اگر کنترل احساسات به ویژه کنترل خشم خود را بلد باشیم، این مسأله می‌تواند به کنترل روابط ما چه در خانواده و چه در سایر محیط‌های ارتباطی کمک کند. احساسات درست یعنی عواطف متناسب با شرایط شما. زمانی که احساسات خود را سرکوب می‌کنید، کسالت ایجاد می‌شود اما باید بدانید نتیجه این روند خارج شدن شما از کنترل و در نهایت بروز خشم است. هدف، رسیدن به تعادل است، نه نادیده گرفتن هیجانات. پس هر احساس در جای خودش، ارزش و اهمیتی خاص دارد. زندگی بدون شور و احساسات، خالی از لطف خواهد بود. باید در نظر داشته باشیم احساسات و واکنش‌های ما به وقایع باید از نظر نوع، میزان و شدت با شرایط متناسب باشد. در واقع همان گونه که افراط و تفریط در هیچ امری مناسب و سفارش شده نیست، در مورد احساسات و بروز یا عدم بروز آنها نیز این امر صادق است. در میان تمام حالات روحی و روانی که همه مردم تجربه می‌کنند اما سعی دارند از آن بگریزند، خشم ناسازگارترین‌شان است. خشم حالتی است که اکثر مردم در کنترل آن ناتوان هستند. مشکل اغلب افراد این است که خشم از کنترل آنها خارج می‌شود و به گفته ارسطو قادر نیستند خشم مناسب را به وجود خود راه دهند. بنیامین فرانکلین، نویسنده مشهور آمریکایی نیز این مسأله را به خوبی بیان کرده است که: «خشم هیچ گاه بی‌دلیل نیست، اما به ندرت دلیل خوبی برای آن وجود دارد.»

بنابراین داغ‌ترین و پرشورترین احساسی که مردم در کنترل آن ناموفق هستند، خشم است؛ چراکه افراد حین بروز این احساس، برای توجیه آن متقاعدکننده‌ترین استدلال‌ها را بیان می‌کنند. به عنوان مثال معتقدند به وسیله دیگران خشمگین و عصبانی می‌شوند. در حالی که واقعیت این است که شاید دیگران جرقه نخست را زده باشند، اما این خود ما هستیم که می‌توانیم آتش آن را شعله‌ورتر یا آن را خاموش کنیم.

کتاب «هیاهو برای هیچ؛ بررسی خشم در خانواده و روابط زوجین» به قلم سیدمحمد حسینی و حبیب جوکار نخست شما را با مفهوم خشم آشنا کرده سپس با بیانی ساده و روان به بررسی راهکارهای مختلف پیشگیری و کنترل آن در خانواده می‌پردازد.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: «خودگردانشی یکی دیگر از مؤلفه‌های هوش هیجانی است. خیلی از روان‌شناسان آن را شرط بقا می‌نامند به عقیده آنان انسان سالم هیچ کاری را بدون هدف از پیش تعیین شده انجام نمی‌دهد. برای رسیدن به هدف، حتی انتخاب هدف خود انگیزی لازم است. از نظر گلمن، خود انگیزی زبان سائق پیشرفت است.

کوشش است در جهت رسیدن به حد مطلوبی از فضیلت افرادی که این خصیصه را زیاد دارند همیشه در کارهای خود نتیجه محور سائق زیادی در آنها برای رسیدن به



اهداف و استانداردهای وجود دارد. این افراد اهداف چالش برانگیز را خیلی سریع مرتب و میزان مخاطرات آنها را حساب می‌کنند.

اطلاعات و راهبردهایی را به کار می‌برند که باعث افزایش میزان اطمینان آنها و نیز عملکرد آنها شود. این افراد خیلی سریع یاد می‌گیرند چگونه بازده کاری خود را افزایش دهند و خیلی سریع با اهداف گروه یا سازمان سازگار می‌شوند.

دیباچه

گاهی انسان ترسوست و خود خبر ندارد

باید به این نکته توجه داشت که جبن و ترس فقط در برابر خوف جان و در میدان جنگ نیست و در امور مربوط به وجود انسان ممکن است رخنه پیدا کند؛ جبن در حراست مال، جبن در حراست شخصیت و....

بسیاری از افراد هستند که واقعا به امور دینی عقیده و ایمان دارند و اگر خودشان تنها یا در یک محیط مذهبی باشند، اعمال و فرایض مذهبی را انجام می‌دهند ولی اگر با اشخاص لامذهب روبه‌رو شدند، جرأت اظهار عقیده ندارند.

یکی از مظاهر ایمان، شجاعت در اظهار عقیده و شجاعت در عمل طبق عقیده و ایمان است. آن کس که چنین شهامتی ندارد، شایسته نام مقدس ایمان نیست. آری گاهی واقعا خطرهای بزرگی مانند کشته شدن در میان است. در اینجا البته خود دین هم اجازه نمی‌دهد انسان لجاجت و سرسختی نشان دهد و بی‌جهت ضرری به خود بزند.

انسان گاهی با یک آدم پر رو روبه‌رو می‌شود که به‌زور و اصرار انجام کاری را از او می‌خواهد در صورتی که انجام آن کار مطابق مصلحت و تصویب عقل و دین نیست. اینجاست که فرق آدم شجاع و جبان ظاهر می‌شود. «لاینبغی للمومن أن یکون جباناً» (ترس زیبنده انسان مومن نیست).

دیگری در موضوعی که در صلاحیت او نیست، اظهار عقیده می‌کند و پشت سر هم تصدیق می‌خواهد. اگر طرف ضعیف باشد سر را به علامت تصدیق تکان می‌دهد ولی اگر قوی باشد، صریحا می‌گوید که عقیده تو باطل است و لااقل سکوت می‌کند و او را «اغراء به جهل» خودش نمی‌کند. فرق آدم شجاع و جبان در این گونه موارد ظاهر می‌شود.



استاد شهید مرتضی مطهری
خطابه‌های اخلاقی، ص۸۸-۸۷

نگاه

آیا فرزندان‌مان را برای پر کردن اوقات فراغت تابستان سر کار بگذاریم یا نه؟

تابستان فراغتی برای مهارت‌آموزی





وحید امیری
خبرنگار چاردیواری

سال‌هایی نه چندان دور خیلی از ما یا شاید پدر و مادرهای‌مان در چین روزهایی وقتی از درس و مشق و امتحان راحت می‌شدند و بابت پرسش و پاسخ سر کلاس نفس راحتی می‌کشیدند نوبت به این می‌رسید که در ایام فراغت تابستان به جای رفتن به کلاس‌های متنوع ورزش، موسیقی و زبان، سه ماهه تعطیلی تابستان را در کارگاه یا مغازه‌ای به عنوان شاگرد یا وردست مشغول کار شوند و یا این مدت را وردست پدر یا یکی از اقوام بایستند و بنایی، نجاری، باغداری و خلاصه یک هنر و صنعتی را یاد بگیرند.

ماجرا حتی به گونه‌ای بود که برخی از این بچه‌ها در طول سه ماه تابستان با درآمدی که از کارگری و شاگردی داشتند هزینه تحصیل و دفتر و کتاب‌شان می‌کردند و بدین ترتیب هم کمک خرج خانواده بودند و هم خودشان کار و هنری را یاد می‌گرفتند.

حالا اما سال‌هاست دوره و زمانه عوض شده و با رسیدن فصل تابستان و اوقات فراغت، خانواده‌ها برنامه‌های وسیعی را برای فرزندان‌شان تدارک می‌بینند. از کلاس‌های زبان گرفته تا ورزش و موسیقی و حتی کلاس‌های تقویتی درسی برای آن‌که بنیه آموزشی بچه‌ها تقویت شود.

در چنین شرایطی است که بچه‌هایی که در سال‌های نه چندان دور اوقات فراغت‌شان با کار و یادگیری مهارت و به دست آوردن درآمد همراه بود حالا با سرویس یا ماشین دم در کلاس‌های‌شان پیاده می‌شوند و در بازگشت از کلاس هم با وجود سرویس و رفت و آمد با وسیله نقلیه و با بیشترین آسایش، زیر باد کولر نشسته و پدر و مادر بابت این‌که ساعتی در سر کلاس حاضر شده‌اند از آنها پذیرایی می‌کنند! اما آیا این نسل نازپرورده می‌تواند در آینده مسئولیت‌پذیر هم باشد؟ ممنوعیت قانونی کار برای کودک و نوجوان تا چه محدوده‌ای را شامل می‌شود و چگونه می‌توان هم آرامش و آسایش بچه‌ها را در نظر گرفت و هم فرزندانی متعهد و مسئولیت‌پذیر و در عین حال دارای مهارت تربیت کرد؟

کارشناسان ۷ تا ۱۴ سال را بهترین سن برای کسب مهارت و ۱۴ تا ۲۱ سالگی را دوران طلایی کسب تجربه، ورود به دنیای اشتغال و خلاقیت معرفی می‌کنند. البته والدین نباید فرزندشان را تا قبل از ۱۸ سالگی برای پول درآوردن، سرگرم شدن و پرکردن اوقات فراغت تحت فشار و اجبار قرار دهند. اما شاگردی کردن در یک شغل یا مهارت روش مناسبی برای آشنایی بچه‌ها با بازار کار، مسئولیت‌پذیر شدن و از همه مهم‌تر مهارت‌آموزی است تا در آینده بتوانند بهتر روی پای خودشان بایستند و موفق باشند. البته بهتر است حواس‌مان باشد این مهارت‌آموزی و در کنار آن پول درآوردن‌های تابستانه، فرزندان‌مان را از ادامه تحصیل باز ندارد. اما در مجموع نباید فراموش کرد یکی از اهداف درس خواندن هم مهارت‌آموزی و داشتن شانس بهتر برای اشتغال در آینده است. پس اگر فرزندان‌مان بتوانند از همین دوران نوجوانی مهارتی را کسب کنند و توانایی و علاقه راه انداختن کسب و کاری داشته باشند، بخشی مهمی از این هدف محقق شده است.