



شوڪ اشتباھى آقاكریم

به بهانه روش عجیب مربی پرسپولیس برای
مدیریت خشم «کنعانی زادگان» باید بدانید که
جواب خشونت کلامی، خشونت بدنی نیست

نگرش عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

در بازی پرسپولیس با فولاد خوزستان، مدافع تیم سرخ پوش پایتخت در دقیقه ۶۲ به تصمیم داور اعتراض داشت و در حالی که به نظر می رسید عصبانیت و دلخوری او از داور در حال خارج شدن از کنترل اوست، کریم باقری از کادر فنی تیم با رفتاری خارج از انتظار و اعمال خشونت بدنی تلاش کرد تا او را زودتر آرام کند. شاید شما هم با دیدن این صحنه با خود فکر کنید که وقتی بازیکنی مانند کنعانی زادگان کنترل رفتار خود را از دست می دهد، چه واکنشی باید به او نشان داد؟ به طور کلی، رفتار اصولی با چنین آدم عصبانی از منظر روان شناسی باید چطور باشد که تا چند دقیقه بعد این فرد از رفتارش پشیمان نشود؟ واضح است که شاید اگر این بازیکن به اعتراض هایش ادامه می داد، اخراج می شد.

پیامد رفتار ما چه می تواند باشد یا تجربه های قبلی مادر این وضعیت به چه صورت بوده است. تعامل بین آمیگدا لا و بخش پیشانی کمک می کند تا بتوانیم انتخاب بهتری داشته باشیم و از تکرار اشتباهات قبلی خود جلوگیری کنیم. اما در برخی موقعیت ها ارتباط بین این دو بخش مختل می شود. وقتی فرد به شدت عصبانی است، آمیگدا لا واکنش شدیدتری نشان می دهد و رابطه اش با بخش پیشانی قطع می شود. این قطع رابطه با بخش پیشانی باعث می شود تا فرد نتواند به پیامدهای رفتار خود فکر کند و در نتیجه رفتاری خارج از کنترل از خود بروز می دهد.

وضعیت مغز به وقت انفجار عصبانیت بهتر است در قدم اول نگاهی به اتفاقاتی ببندازیم که در مغز در زمان عصبانیت می افتد تا بهتر متوجه شویم که چه رفتارهایی می تواند به مدیریت رفتار در چنین موقعیت هایی کمک کند. در زمان عصبانیت، بخشی از مغز ما به نام آمیگدا لا تحریک می شود. آمیگدا لا بخشی است که باعث ایجاد واکنش های هیجانی مانند داد زدن در ما می شود. در حالت عادی و عصبانیت مختصر اما تنها این آمیگدا لا نیست که رفتار ما را تعیین می کند. بخش دیگر مغز که در این زمان فعال است، بخش پیشانی است. بخش پیشانی به ما یادآوری می کند که

داده تصویری

تکنیک های فروش بیشتر در کسادی بازار

۱ به استقبال مشتری بروید

۲ ثابت کنید متوجه حضورش هستید

۳ مشاوره بدهید اما تصمیم نگیرید

۴ از بیان اطلاعات زیاد خودداری کنید

۵ بد بدرقه نباشید

استقبال شما از حضور مشتری می تواند حس خوبی در او ایجاد کند.

نباید مشتری را به محال خود را هان کنید و سر در گوشه به بازی مشغول باشید اما موی دماغش هم نباشید.

مشتری پول را پرداخت می کند بنابر این شما باید یک مشاوره مفید ارائه دهید. معیوب و عزیزی هر کلا را بگویند.

اطلاعات سرور است، کار بردی و قابل فهم برای مشتری ضروری است اما اطلاعات زیاد، انتخاب را سخت می کند.

نباید در آرزای چند سوال و کمی وقت توقع خرید فیزی از مشتری داشته باشید. ممکن است بحر قصد شما بهت شود او دیگر برنگردد یا دیگر مشتری نباشد.

پسر ۴ ساله ام به شدت لجباز است و بهانه گیر



ریمسا از دیناه | کارشناس ارشد روان شناسی

مخاطب گرامی، لطفا به چند نکته توجه کنید. اول این که سن دوتا هفت سالگی بیشترین دوره لجبازی والد و فرزند است. والدین فکری کنند که فرزندشان برعکس نظر و درخواست آن ها عمل و لجبازی می کند، در صورتی که این یک مرحله رشد است و باید طی شود.



پسری دارم چهار و نیم ساله. به شدت لجباز و بهانه گیر. زمان خواب نامناسب و در واقع برعکس دارد و هر چه تلاش می کنم نمی توانم در سستش کنم. هم من و هم پدرش کارمندیم با ساعت کاری بالا. چه کنیم؟

خطر ناکی دم دست او نیست و در نتیجه احتمال این که بتواند به خود یا دیگری آسیبی جدی وارد کند، کم است.

رفتار باقری نادرست بود چون...

به رفتار کریم باقری به دلایل متعددی انتقاد وار داشت. کنعانی زادگان وسط زمین بازی، کنترل رفتارش را از دست داده و در حال پر خاشگری کلامی به داور است. در این بین باقری برای این که او زودتر خودش را جمع و جور کند، دست به خشونت بدنی و خشونت کلامی می زند. البته که به نظر می رسد این برخورد تند از جانب او باعث می شود کنعانی زادگان خودش را تا حدی جمع و جور کند اما به چه قیمتی؟

بخش زیادی از تماشاگران فوتبال را کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند. یعنی افرادی که در حال آموختن مهارت های اجتماعی هستند. این نوجوانان در زمان دیدن رفتار باقری چه برداشتی از ماجرا خواهند داشت؟ این که اعمال خشونت جایز است؟ این که اگر تصور می کنی که می خواهی به فرد مقابل کمک کنی (در این مورد پیشگیری از اخراج بازیکن در نتیجه اعتراض های خارج از کنترل او به داور) می توانی با او هر رفتاری داشته باشی؟ این ها فقط چند مورد از برداشتهایی است که کودکان و نوجوانان می توانند با دیدن چنین رفتاری از کریم باقری داشته باشند. اما شاید با خود تصور کنید که پس رفتار درست چیست؟

در زمین فوتبال، دیدن پیامد رفتار بد نیست

اگر رفتار درست در چنین موقعیتی را رفتاری اخلاقی با پیامدهای مثبت طولانی مدت در نظر بگیریم، قطعاً در این شرایط مداخله حوالی (صدازدن کنعانی زادگان بدون توهین توسط کادر فنی) توصیه می شود. درست است که در این صورت احتمال اخراج او افزایش می یابد اما یادمان باشد و به روشی شدن با پیامد ناخوشایند در نتیجه رفتار ناشایست یکی از بهترین روش هادر عبرت گرفتن از ماجراست. عبرت گرفتنی که می تواند از تکرار ماجرا در آینده پیشگیری کند. این عبرت گرفتن البته که تنها شامل کنعانی زادگان نمی شود، شامل حال پرسپولیس و دیگر تیم های فوتبال هم خواهد شد؛ این که به بحث پیشگیری در موضوع مدیریت خشم و رفتار بازیکنان خود بیشتر توجه کنند تا هزینه کمتری بابت رفتارهای نادرست بازیکنان خود داشته باشند. در عین حال که پیام روشنی هم برای تماشاگران دارد. رفتار ناشایست، پیامد ناخوشایند دارد و البته که مسئولیت رفتار هر یک از مادر در جه اول با خود ماست و قرار نیست بزرگ تری در کنار ما، دنبال جمع و جور کردن مادر زندگی باشد.



چگونه کارهای خانه را با شوهرمان تقسیم کنیم؟

مارال مرادی | روزنامه نگار

درخواست کمک از شوهر، بزرگ ترین اشتباه در تشویق او به همکاری در کارهای خانه است. کمک خواستن این باور را در ذهن طرف مقابل ایجاد می کند که مسئولیت انجام کارهای خانه فقط بر عهده شماست؛ اما واقعیت این است که کارهای خانه مسئولیت مشترک هر دوی شماست. تقسیم درست این مسئولیت بین همسران موجب افزایش رضایت از زندگی مشترک خواهد شد. در ادامه این مطلب با راهکارهایی برای تقسیم کارهای خانه آشنا خواهید شد.

۱ اولویت های خود را بشناسید

هریک از شما باید اولویت های خود در زندگی مشترک را مشخص کند. چه چیزی و افعای برای هر یک از شما مهم است؟ بسیاری از همسران، نگاه متفاوتی به موضوع تقسیم کارهای خانه دارند. باید در این موضوع به توافق و مصالحه برسید. برای برقراری صلح، بهتر است به جای تلاش برای رضایت کامل هر دو طرف، اولویت ها را تعیین و انتخاب کنید. دیدگاه خودتان و همسران در باره گرد و خاک، تمیزی سرویس بهداشتی، رختخواب به هم ریخته، باغچه مرتب و هرس شده، پرداخت به موقع قبض ها و... را بشناسید. مثلاً اگر از نظریکی از شما، سرویس بهداشتی هر دو با سه روز یک بار باید تمیز شود، این موضوع باید در این بحث مطرح شود تا همسران احساس و نظر شمارادرک کند.

با این مرحله رشد آشنا شوید

در این سن است که کودک با نه گفتن شروع به کسب استقلال می کند و همچنین ویژگی خودمحوری و مالکیت و استفاده از واژه من مربوط به این دوره است. پس والدین با آشنایی با مراحل رشدی فرزندشان، می توانند متناسب با آن رفتار و صوری کنند تا کودک به سلامت از این مرحله عبور کند. توجه داشته باشید که مداخله نامناسب والدین، سبب آسیب جدی به رشد روان شناختی فرزند می شود و باید به این نکته توجه داشت.

قرار و مدار

روز ارسال مطالب خنده دار برای دیگران

فندی دن هر چند برای دقایقی کوتاه، حال و هوای آدم را عوض می کنه. امروز تو گروه های خانوادگی و دوستانه تون، مطالب و عکس های طنز بفرستین تا فضای گروه ها را شادتر کنین. راستی کانال تلگرامی @Zendegisalam، هر روز از این جور مطالب زیاد داره ها...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۶۴۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من ویدیوی دوربین مخفی «رامبد جوان» رو قبلاً دیده بودم. جالب بود که اصلاً نرسیده بود با این که پلیس اومد تا دستگیرش کنه. فقط یادمه پلیس هی تویی سیم می گفت که رامبد به جرم حمل مواد دستگیر شد، این جمله روی اعصابش بود می گفت نگین این رودیگه!

*در مطلب «عوامل اصلی فاسد شدن روغن» در صفحه سلامت، آيا فرقی بین نوع روغن هانیست؟ یعنی بین روغن کنجد با سواو... از لحاظ میزان ماندگاری و احتمال فاسد شدن، فرقی نیست؟

*در ستون قرار و مدار به نوجوانان پیشنهاد بدین که روی همدیگه، لقب های زشت نذارن.

*آقای قهرایی، چند تادور بین مخفی با فوتبالیست ها هم مثل علی دایی، علی کریمی، فرهاد مجیدی و... بساز. واکنش هاشون می تونه جالب باشه.

*قدیم تلویزیون هر روز صبح، دوربین مخفی زیاد پخش می کرد که بیشترش هم خارجی بود. الان دیگه اون ها رو پخش نمی کنه چون کلا دورواش گذشته.

*اگر غربالگری بارداری این قدر خوبه و شما مزایاش در صفحه سلامت نوشنتین، چرا مسئولان می خوان جلوی این کار رو بگیرن؟ تو جیه شان برای این کار چیه؟

*چه تعبیریایی برای صحبت نکردن زن و شوهرها در صفحه خانواده استفاده شده: «قاتل خاموش». واقعا نکته مهمیه اما فضای مجازی باعث شده که همه تو خونه ها، سرشون تو گوشی باشه و حوصله حرف زدن نداشته باشن.

روزی که شوهرم دیگه اون آدم سابق نشد!



مهدی سافری خواه | طنز پرداز

عاشق ما مانایی هستم که می تونم هر روز با بچه ها بازی کنن، اونم تو این دوران قرنطینه. از وقتی که مدارس آنلاین شده من به جوری خسته ام که انگار کار همه دنیا افتاده گردن من، فقط حمایت های بی دریغ همسرم باعث شده تا این لحظه دچار فروپاشی نشم. همسرم مثل «کوفی عنان» خدایما رمز، رئیس پیشین سازمان ملل فقط راه می ره و ابراز نگرانی می کنه. قشنگی این اینه که هیچ وقت دایره این ابراز نگرانی ها از خونه من بیرون نرفته. البته به خاطر این کار بهش می بالم. من اگر هر روز از به مسئله نگران بودم تا این لحظه به گواهی آمار این نگرانی رو به ۹۰ درصد جمعیت جهان انتقال داده بودم. اون ۱۰ درصد هم طفلکی ها دسترسی به اینترنت نداشتن که از اوضاع من خبردار بشن. همین جوری که من هر روز وقت کمتری برای چیزی به اسم زندگی کردن پیدا می کنم، زمان در دنیای همسرم منبسط می شه. با همین فرمون پیش بره همین روز ها سوژه «کریستوفر نولان» می شه. به جاش بچه هم از من توقع داره مثل یه روبات برنامهریزی شده پیش برم؛ یعنی حتی اگر قرار باشه شارژم هم خالی باشه باید با یه شارژر سریع خودم رو شارژ کنم. بچه های این دور و ز مونه هم جوری هستن که انگار همه باگ هامون رو می دونن. مثلاً می دونن از ساعت ۸ شب همه سرو رو ها و مراکز اطلاعات مغز ما مان هاشون تعطیله.

بچه ها فلسفی ترین سوالات رو تو همون ساعات تعطیل مغز می پرسن. من تا حالا در ساعت تعطیلی مغزم به این سوالات جواب دادم: «چرا زرافه ها زانو ندارن؟ چرا قیل ها جراح خرطوم آشناندان؟ کسی تا حالا به پنگوئن دیده که خودش رو برنزه کنه؟ ماما خفاش ها چه جوری آویزون بهشون سوپ می ده و شربت سرماخوردگی کدام خاصیت ابر قهرمانی رو فعال می کنه؟» من همه تونم رو جمع می کنم که به این سوالات جواب علمی بدم و سعی می کنم جواب دادن به این سوالات رو به همسرم واگذار نکنم. می ترسم اون قدر تو نقش کوفی عنان طور ش فرو بره که به سری قطعه نامه جدید شورای ملی وضع کنه و ضمن ابراز نگرانی، سوال کردن بچه از والدینش رو تحریم کنه. خودم به کاریش می کنم تا این که به یار مجبور شدم ۱۰ دقیقه با بچه تنهاش بگذارم. وقتی برگشتم دیدم بچه ام داره با یاش رو با جزئیات ساختن واکسن های mRNA آشنا می کنه و از اون زمان همسرم دیگه اون آدم سابق نشد و حتی از ابراز نگرانی هم افتاد!



زندگی سلام • چهارشنبه • اول بهمن ۱۳۹۹ • شماره ۱۷۹۹

خانواده و مشاوره

