گفت و گو با معاون نظارت سازمان روان شناسی کشور درباره خبر پیشنهاد عجیب یک مشاور به دختری جوان

پیشنهاد بی‌شرمانه بهانه تخریب ناجوانمردانه

مجید حسین زاده | روزنامه نگار

گزارش

ماجرای تماس دختری با یک مرکز مشاوره ازدواج و شنیدن پیشنهادی بی شرمانه از مشاور، در سایت ها و شبکه های اجتماعی پر حاشیه شده و موجی از نگرانی را در افرادی که دختر هایشان را به مراکز مشاوره می فرستند، ایجاد کرده است. سایت های خبری با تیتر «ماجرای پیشنهاد بی شرمانه یک مشاور به دختر جوان چیست؟» و پیج ها و کانال های شبکه های اجتماعی هم با تیتر «دیگر به مشاورها اعتماد نکنید!» به این ماجرا پرداختند که صحت و سقم آن چندان مشخص نیست و بوی تخریب مشاوران از آن به مشام می رسد. در ادامه مطلب، ابتدا توضیحی کوتاه درباره این خبر و سپس مصاحبه زندگی سلام با دکتر محمد حاتمی، مشاور عالی و معاونت نظارت حرفه ای و امور کمیسیون های سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور و در انتها توصیه های یک مشاور را در همین باره خواهید خواند.

خبری که به شدت مبهم است!

سایت باشگاه خبرنگاران با این مقدمه که این روزها در هیاهوی شهرها، دام های مهیب و تاریکی با نام مشاوره خانوادگی و ازدواج برای دختران گسترده شده است، می نویسد: «دختر جوان پس از ماه ها تلاش برای انتخاب بهترین گزینه همراهی در زندگی آینده، به توصیه یکی از دوستان با یکی از مرکز مشاوره با وکیل به صورت تلفنی تماس گرفت و مشکل خود را با یکی از متخصصان مشاوره در میان گذاشت. پاسخی که شنید عمق فاجعه بی سر و سامانی و نبود نظارت بر عملکرد این مراکز خودمختار را می رساند. دختر جوان با شنیدن این پاسخ در جای خود میخکوب شد و چیزی را که به او پیشنهاد شده بود، باور نمی کرد. وکیل و مشاور در شرم آورترین حالت ممکن به دختر جوان پیشنهاد کرد که برای فهم بیشتر جنس مخالف بهتر است با مراجعه به آن مرکز به مدت چند ماه به ازدواج موقت چندپسر درآید تا بتواند انتخاب دقیقی داشته باشد! کسی که به عنوان مشاور پشت خط بود، حتی پا را از این نیز فراتر گذاشت و به دختر جوان پیشنهاد داد که می تواند برای یکی دو سال به صیغه یکی از مردان آن مرکز درآید تا بتواند راحت تر و در فضایی صمیمی تر از او کمک بگیرد!» نکته عجیب درباره این خبر، به شدت مبهم بودن آن است. نویسنده این خبر در حالی به این نتیجه گیری رسیده که «این مراکز رعب آور، چاهی بر سر راه دختران جوان هستند» که هیچ زحمتی برای ارائه مستندات حتی به صورت کلی به خود نداده و حتی مشخص نیست منظور نویسنده از «مرکز مشاوره تلفنی با وکیل» چیست و چگونه وکیلی در یک مشاوره تلفنی با یک شخص ناشناس چنین پیشنهادی را مطرح می کند؟ استفاده از عبارت هایی همچون «شاهد عمق فاجعه بی سر و سامانی و نبود نظارت بر عملکرد این مراکز خودمختار هستیم»، کمی عجیب به نظر می رسد زیرا اگر این خبر درست باشد، فقط یک مرکز چنین تخلفی کرده و اطلاعاتی درباره فراگیری و فراوانی این رفتار داده نشده است.

سخت ترین حکم را صادر خواهیم کرد

معاون نظارت سازمان نظام روان شناسی کشور درباره این خبر به "زندگی سلام" می گوید: «شب گذشته خبر را دیدم و امروز به محض رسیدن به سازمان روان شناسی کشور، پیگیری ها را شروع خواهم کرد که اصلا این فرد مشاور بوده یا نه. هر چند خبر بسیار ناقص است و هیچ اطلاعاتی درباره این مراکز مشاوره داده نشده و حتی در این مطلب به بودن سندهایی درباره این ادعا هم اشاره نشده است که در اختیار ما قرار دهند. با این حال، مطمئن باشید که این پرونده پیگیری خواهد شد اما با قاطعیت می گویم که این فرد مجوز فعالیت در این حوزه را نداشته است. اگر هم واقعا مجوز داشته باشد، سخت ترین حکم را برای وی صادر و به زودی در این باره شفاف سازی خواهیم کرد.»

نظارت دوره ای بر مشاوران داریم

دکتر «حاتمی» درباره ادعای این خبر که هیچ نظارتی بر مشاوران و مراکز مشاوره وجود ندارد، می گوید: «به هیچ وجه این گونه نیست و بر همه مراکز مشاوره ای که از سازمان مجوز داشته باشند، نظارت دوره ای صورت می گیرد و حراست و بازرسی سازمان در این زمینه، فعال هستند. مراکزی هم که مجوز نداشته باشند، در بازرسی ها شناسایی و به پلیس امنیت معرفی می شوند. با این حال و متاسفانه افراد سوء استفاده گری هستند که با عنوان روان شناس و مشاور به خصوص در شبکه های مجازی فعالیت می کنند و تا حدودی غیر قابل کنترل شده اند. البته گروهی روی همین افراد هم نظارت دارند اما کافی نیست و هر سایت و کانال و صفحه ای را می بندیم، فردایش صفحه دیگری باز می کنند. توجه داشته باشید که ما از نظر شخصیتی و روانی هم برای صدور مجوز به مشاورها بسیار حساس هستیم و برای صدور مجوز فعالیت به عنوان مشاور دو مرحله داریم. اولا ارزیابی شخصیتی توسط سه استاد دانشگاهی فرد صورت می گیرد که باید صلاحیت اش تایید شود، سپس یک کمیسیون هم باید به صورت حضوری او را ارزیابی کند تا صلاحیت فرد تایید شود.»

به ۲ صورت آشکار و نامحسوس نظارت داریم

عضو شورای مرکزی سازمان نظام روان شناسی درباره نحوه نظارت بر مراکز مشاوره می گوید: «در کشور تقریبا ۵۰۰ کلینیک و پنج هزار نفر مجوز فعالیت به عنوان مشاور دارند. نظارت ما بر مشاوران و مراکز مشاوره به دو صورت است، یکی به صورت بازدید و آشکار و دیگری به صورت نامحسوس. در این بین، مراکزی که شناخته شده تر هستند، کمتر بازدید می شوند اما مراکز دیگر را حتما و به صورت دوره ای و نامحسوس بازرسی می کنیم. نکته مهم دیگر این است که ما بر تمام مراکز مجوزدار به طور نامحسوس نظارت می کنیم حتی آن هایی بهزیستی مجوز داده است، چرا که مسئولیت هر نوع خدمات روان شناسی با سازمان روان شناسی است. یعنی ما هم باید مجوز بدهیم و هم نظارت داشته باشیم اما باید بپذیریم که امکانات مان برای نظارت کافی نیست.»

هیچ مرکز مشاوره تلفنی مجوز ندارد

دکتر حقدادی درباره تلفنی بودن مرکز مشاوره اشاره شده در این خبر و مجوزدار بودنش می گوید: «به هیچ مرکز مشاوره تلفنی، مجوز نداده ایم و اگر بهزیستی هم مجوزی در این باره داده از نظر سازمان روان شناسی کشور غیر مجاز است بنابراین این مرکز مجوز نداشته است.»

هر چند خبر بسیار ناقص است و هیچ اطلاعاتی درباره این مرکز مشاوره داده نشده، با این حال مطمئن باشید که این پرونده پیگیری خواهد شد اما با قاطعیت می گویم که این فرد مجوز فعالیت در این حوزه را نداشته است. اگر هم واقعا مجوز داشته باشد، سخت ترین حکم را برای وی صادر و به زودی در این باره شفاف سازی خواهیم کرد

چند نکته مهم که به بهانه این اتفاق باید مورد توجه مردم قرار بگیرد

از دقت در انتخاب مشاور تا شکایت از غیر متخصص ها

دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و استاد دانشگاه

بحث پیشنهادهای بی شرمانه جنسی به صورت کلی، نیازمند بررسی و درمان اصولی است اما در ادامه مطلب به صورت خاص به خبر پیشنهاد مشاور به خانمی برای ازدواج موقت می پردازیم.

در انتخاب مرکز مشاوره باید دقت کرد

متاسفانه در محیط های مشاوره ای به علت آسیب پذیری بالاتر مراجعان، احتمال وقوع این چنین رفتارهایی چه از جانب مراجع و چه مشاور بیشتر است اما باید توجه کرد که در متن خبر آمده است که وکیل و مشاور. در واقع ممکن است این خانم به دنبال مشاوره حقوقی با یک وکیل تماس گرفته باشند. لفظ «مشاوره» و «مشاور» یک کلمه عمومی است و به هر نوع مشاوره ای اطلاق می شود. مشاوره تحصیلی، حقوقی، روان شناسی، مالی و... و متاسفانه برخی افراد از همین کلمه سوءاستفاده می کنند زیرا تقریبا به کل مشاوره های روان شناسی در جامعه مشاوره اطلاق می شود. در نتیجه برخی افراد غیر متخصص با سوءاستفاده از این کلمه اقدام به فریب افراد می کنند. متاسفانه رشته روان شناسی از نظر دخالت افراد غیر متخصص، بسیار آسیب پذیر و فعالیت های همین افراد در کل به وجهه روان شناس ها آسیب فراوان وارد کرده است. مردم باید توجه کنند، صرفا کلینیک هایی که از بهزیستی یا سازمان نظام روان شناسی و مشاوره مجوز رسمی دارند و فهرست آن ها در سایت بهزیستی موجود است، صلاحیت مشاوره های روان شناسی و ازدواج و همچنین روان درمانی را دارند. از مردم خواهش می کنیم که در انتخاب کلینیک و روان شناس مناسب دقت کافی را مبذول دارند زیرا یک حرف اشتباه می تواند باعث ویرانی جبران ناپذیر زندگی ها شود.

ضرورت مراجعه به مشاوره انکارپذیر نیست

موضوع بعدی، توصیه های بعضی از پیج ها و کانال ها به والدین به بهانه این خبر مبنی بر این است که خودتان با فرزندان تان دوست باشید تا بتوانید نقش مشاور را بر عهده بگیرید و دچار این آسیب ها نشوید! این حرف مانند این است که بگوییم والدین محترم لطفا با فرزندان خود دوست باشید تا اگر نیاز به جراحی مغز داشتند، خودشما به عنوان یک فرد دلسوز، این جراحی را انجام دهید تا از خطاهای پزشکی اجتناب کنید. مشاوره روان شناسی، به شدت تخصصی و پیچیده است که حتی بسیاری از دانش آموختگان رشته های روان شناسی و مشاوره قادر به انجام آن نیستند. چطور می توان انتظار داشت افراد غیر متخصص آن را انجام دهند؟! مگر این که منظور شنیدن همان نصیحت های بزرگ تر های فامیل باشد که در ضمن ارزشمند بودن، علمی و قابل تعمیم به همگان در هر زمان و مکانی نیست.

افراد غیر متخصص را به سازمان معرفی کنید

مردم ما می دانند که اشتباه یا حتی فساد اخلاقی یک فرد، دلیل بر آسیب زا بودن آن تخصص نیست. در تمامی مشاغل انسان های شریف و انسان های فاسد وجود دارند. این جا وظیفه اصلی به دوش خود مردم و رسانه هاست که با پیگیری این گونه خبرها، افراد شارلاتان و غیر متخصص را شناسایی و به جامعه معرفی کنند. اگر حرف های مشاوری، علمی به نظر نمی رسد، باید پیگیری و ادعاهایش بررسی شود. در همین مطلب، آیا اجباری است که دختر دقیقا همان پیشنهاد را انجام دهد؟ از مردم خواهشمندیم که در صورت برخورد با این گونه موارد حتما به مراجع ذی صلاح اطلاع دهند زیرا هیچ سازمانی قادر به نظارت ۲۴ ساعته بر کار همه افراد نیست اما قطعا در صورت طرح شکایت، پیگیری جدی انجام خواهد شد. چه سازمان نظام روان شناسی، چه بهزیستی و حتی کانون وکلا همیشه قاطعانه با تخلفات اخلاقی افراد تحت نظارت خود برخورد کرده اند.

هر چند خبر بسیار ناقص است و هیچ اطلاعاتی درباره این مرکز مشاوره داده نشده، با این حال مطمئن باشید که این پرونده پیگیری خواهد شد اما با قاطعیت می گویم که این فرد مجوز فعالیت در این حوزه را نداشته است. اگر هم واقعا مجوز داشته باشد، سخت ترین حکم را برای وی صادر و به زودی در این باره شفاف سازی خواهیم کرد

شوهرم می گوید تا خانه نخرم در عقدیم!

دختری ۳۷ ساله هستم. دو سال است که در عقد هستم. به شوهرم می گویم که برویم دنبال خانه و زندگی مان. می گوید تا خانه نخرم، نمی رویم. الان نزدیک ۳۸ سالم است و دیگر برای همه چیز دیر می شود. لطفا راهنمایی ام کنید.

حسین محرابی | روان شناس

مشاوره زوجین

نگرانی تان کاملا درست و به جاست. شما را درک می کنیم ولی با توجه به این شرایط، شما دو سال قبل نیز قطعا این نگرانی را داشته اید و به طور طبیعی باید در این مورد صحبت کرده باشید ولی این را نمی دانیم که آیا در زمان عقد راجع به این موضوع صحبت کرده یا توافقاتی داشته اید و از طرفی کسی که باید تصمیم بگیرد، همسر شماست؟ بنابراین موارد زیر را برای کمک به شما عرض می کنم.

شرایط و دلایل شوهرتان را بررسی کنید

این دیدگاه همسرتان احتمالا خواستگاه و دلایلی برای خودش دارد. بنابراین شما سعی کنید آن ها را بشناسید تا بتوانید با ایجاد چالش در آن ها، کمی شوهرتان را نرم کنید. شاید شوهر شما شرایط مالی و اقتصادی خودش را بررسی کرده و به این نتیجه رسیده که اگر خانه بخرد به صرفه تر خواهد بود و شاید هم سکونت در منزل استیجاری را برای خودش کسر شأن می داند یا خاطره خوشی از مستاجری ندارد. به هر حال این شما هستید که می توانید با استدلال این دیدگاه را نقد و تعدیل کنید.

ادبیات تان را تغییر دهید

این خواسته شما یک انتظار معقول است و اگر در یک زمان و مکان مناسب و با ادبیاتی ملایم و پیشنهادی مطرح شود، احتمال مخالفت با آن کمتر می شود. مگر این که حاشیه ها و مسائل دیگری درباره این موضوع وجود دارد که شما در پیامک خود به آن اشاره نکرده اید ولی با وجود این بهتر است که شما در فرصتی مناسب و زمانی که همسرتان وضعیت روحی مناسبی دارد و زمان کافی نیز برای نتیجه گیری در اختیار دارید با وی به گفت و گو بنشینید. در این گفت و گو سعی کنید همواره نظر وی را محترم بشمارید و قاطعانه آن را نقض نکنید بلکه از وی بخواهید که راجع به این تصمیم برایتان توضیح دهد و شما را متقاعد کند. سپس خواسته خود را در قالب پیشنهاد و همراه با دلایل منطقی مطرح کنید. به هیچ عنوان او را برای جواب دادن و پذیرش نظرتان تحت فشار نگذارید بلکه از وی بخواهید که درباره آن فکر کند. در این فرایند هیچ گاه مثال فردیا افراد دیگری را برای شوهرتان نزنید و او را با دیگران مقایسه نکنید چرا که در این صورت بیشتر لجبازی خواهد کرد.

از خانواده ها کمک بگیرید

با توجه به این که بخشی از مسئولیت و هماهنگی های مربوط به عروسی شما بر عهده خانواده ها و مخصوصا خانواده همسرتان است، فکر می کنم آن ها نیز در جریان این تصمیم وی هستند. شما می توانید به نحوی که احساس نکنند برایشان تعیین تکلیف می کنید، موضوع را مطرح کنید. ابتدا از آن ها بخواهید که نظرشان را درباره این تصمیم اعلام کنند و سپس خواسته خود را بیان کنید. اگر بتوانید آن ها را متقاعد کنید، قطعا در راضی کردن شوهرتان نقش موثری خواهند داشت.

دانشجوی کامپیوترم و معتاد به اینترنت!

پسری ۱۸ ساله و دانشجوی کامپیوتر هستم. من به شدت به اینترنت و شبکه های اجتماعی اعتیاد پیدا کرده ام به طوری که روزی ۱۰ ساعت سرم توی مانیتور و دنبال کردن شبکه های اجتماعی است. واقعا دیگر خسته شده ام. اما نمی توانم دل بکنم. به دلیل علاقه به رشته تحصیلی ام نمی توانم از آن جدا بشوم و ساعات مراجعه به آن را کاهش بدهم. ممنون می شوم راهنمایی ام کنید.

مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره فردی

یکی از مسائلی که این روزها بعضی افراد را درگیر کرده، استفاده زیاد از فضای مجازی است. فضای مجازی به خودی خود مخرب نیست اما شیوه استفاده و نگرش افراد به فضای مجازی، می تواند زمینه ساز نابه هنجاری ها باشد. برای این که بتوانید میزان استفاده خود از اینترنت و فضای مجازی را متناسب با اهداف تان طوری هماهنگ کنید که اثر تخریبی نداشته باشد، باید راهکارهای خاصی را برای کنترل آسیب ها داشته باشید که به طور مختصر در ادامه بیان می شود.

تهیه برنامه مناسب زمانی

قبل از این که بخواهید به هر دلیلی از فضای مجازی و اینترنت استفاده کنید، بهتر است اهداف خود را روشن و متناسب با آن یک محدوده زمانی مشخص تعیین کنید. برای مثال برای دانلود مقاله مد نظرتان زمان مشخصی داشته باشید و خود را ملزم به رعایت آن کنید. بنابراین بهتر است با تدوین یک برنامه مناسب، تلاش کنید روز به روز میزان فعالیت تان در شبکه های اجتماعی را کاهش دهید تا به حد معقول و منطقی برسد. برای رسیدن به این هدف، بهتر است همیشه فهرستی از کارهایی را که باید انجام دهید، همراه تان داشته باشید تا برای حضور در شبکه های اجتماعی با مدیریت زمانی بهتری عمل کنید.

از تکنیک مدیریت زمان کمک بگیرید

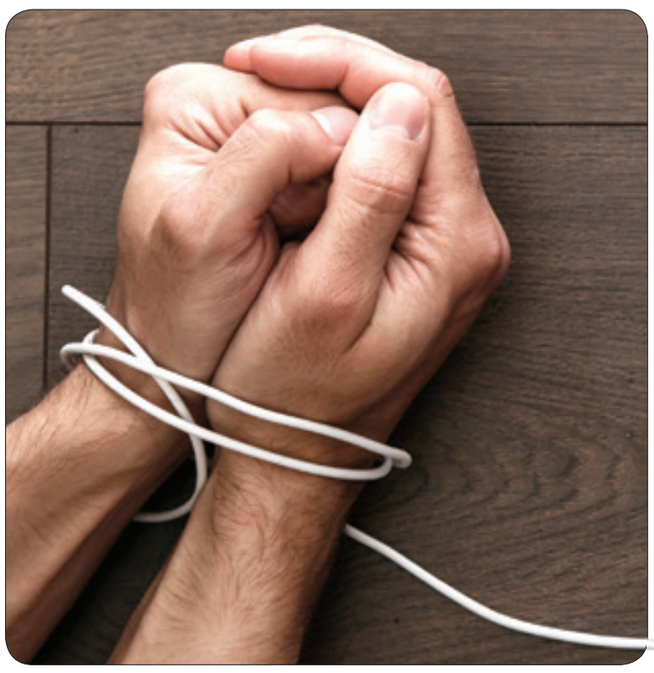
برای این که بتوانید ساعات استفاده خود از اینترنت و فضای مجازی را مدیریت کنید، پیشنهاد می شود ساعات استفاده و پایان دادن به آن را کاملا مشخص کنید. برای مثال اگر استفاده روزانه شما از فضای مجازی ۱۰ ساعت است، با اتخاذ برنامه و هدف مناسب، به تدریج این زمان را کاهش دهید. به خاطر داشته باشید که با کاهش تدریجی (مثلا از ۱۰ ساعت به ۹ ساعت) امکان موفقیت شما بیشتر است.

ایجاد فعالیت های جدید و فرح بخش

ایجاد فعالیت های جدید مثل ارتباط با دوستان یا تفریح های مختلف در زندگی روزانه، می تواند تا حدودی از فعالیت های زیاد شما در فضای مجازی جلوگیری کند. تحقیقات نشان داده است که تنهایی، نداشتن فعالیت های مناسب تفریحی و افسردگی با استفاده زیاد از فضای مجازی، ارتباط مستقیمی دارد. بنابراین به نظر می رسد با بهبود روابط اجتماعی خود با اطرافیان و بهره مندی از فضای واقعی و نداشتن اتکای صرف به فضای مجازی به منظور به دست آوردن اطلاعات، می توانید گام بلندی برای کاهش استفاده از فضای مجازی بردارید.

خلأهای روان شناسی تان را با اینترنت پر نکنید

آیا تا به حال از خودتان سوال کرده اید که استفاده زیاد تان از فضای مجازی و اقعا به دلیل شرایط تحصیلی و کاری تان است یا مسائل روان شناختی دیگر (مثل فرار از تنهایی، افسردگی، اضطراب و...)؟ این استفاده زیاد را توجیه می کند. یادآور می شوم حتی استفاده از اینترنت برای اهدافی همچون پژوهش و تحقیق، دریافت آموزش های مفید و کارآمد و به روز رسانی اطلاعات وقتی حداکثر ۲۰ ساعت از وقت افراد در طول هفته را به خود اختصاص دهد، امری طبیعی محسوب می شود و بیشتر از این غیر طبیعی است. لذا به نظر می رسد استفاده روزانه ۱۰ ساعت از فضای مجازی عللی غیر از مسائل تحصیلی و کاری داشته باشد. بیشتر افرادی که درگیر اعتیاد به فضای مجازی هستند، خود را از خانواده، دوستان و ارتباط با فضای واقعی جدا کرده اند، بنابراین تلاش برای ارتباط با دوستان و استفاده از فضای واقعی می تواند راهکار مناسبی باشد. پژوهش های روان شناسان نشان می دهد افرادی که وقت زیادی را صرف استفاده از رایانه می کنند، کسانی هستند که در زندگی واقعی خود با مشکلات فراوانی مواجه اند. در واقع این افراد چون رغبتی به برخورد با مشکلاتشان در زندگی ندارند و مایل نیستند که حتی با آن روبه رو شوند، به فعالیت اعتیادآور در اینترنت می پردازند. در صورت داشتن خلأهای روان شناختی (افسردگی، اضطراب و...) این خلأها را با روآوردن به فضای مجازی پر نکنید. پیشنهاد می شود از متخصصان مربوط در این زمینه کمک بگیرید.



تحقیقات نشان داده است که تنهایی، نداشتن فعالیت های مناسب تفریحی و افسردگی با استفاده زیاد از فضای مجازی، ارتباط مستقیمی دارد. بنابراین به نظر می رسد با بهبود روابط اجتماعی خود با اطرافیان و بهره مندی از فضای واقعی و نداشتن اتکای صرف به فضای مجازی به منظور به دست آوردن اطلاعات، می توان گام بلندی برای کاهش استفاده از فضای مجازی برداشت

ترجمه

۳ روش متفاوت برای کنترل خشم

فاطمه قاسمی
مترجم

از سوی متخصصان و روان شناسان، راهکارهای زیادی برای کنترل خشم ارائه شده است که یکی از این روش های معروف، شمارش تا ۹۰ ثانیه (Take90) است که این روش، مردم را تشویق می کند تا در هنگام عصبانیت یا استرس زیاد تا ۹۰ ثانیه بشمارند و به این ترتیب خشم خود را کنترل و مدیریت کنند.

روش شمردن تا ۹۰ ثانیه کارساز نیست

با این حال به گفته دکتر «مایک شیفر»، رئیس انجمن مدیریت خشم بریتانیا، این روش برای افراد با عصبانیت خیلی شدید، کارساز نیست. برخی از متخصصان در حمایت از این روش می گویند: «۹۰ ثانیه طول می کشد تا احساس خشم در مغز ناپدید شود» اما به گفته پروفسور «ویندی دریدن»، استاد مطالعات روان پزشکی در دانشگاه لندن، این روش برای افرادی که مبتلا به مشکلات شدید عصبی هستند، نتیجه عکس خواهد داشت و عصبانیت آن ها بعد از ۹۰ ثانیه شدت بیشتری می یابد. «اگر با به کارگیری ایده شمردن تا ۹۰ در لحظه عصبانیت بیشتر از قبل عصبانی شدید، چه راهکاری را در پیش خواهید گرفت؟ درمان یا برنامه ریزی برای مدیریت خشم؟

۳ ترفند کنترل خشم

در ادامه مطلب با سه ترفند متفاوت برای کنترل خشم آشنا خواهید شد. قبل از هر چیز بدانید که همواره موثرترین و اصلی ترین اقدام برای تغییر، تصمیم قاطع و اراده است. اگر در این راه مصمم هستید پس می توانید امیدوار باشید که به نتیجه می رسید.

۱- از خودتان دلیل خشم تان را بپرسید: در لحظه عصبانیت، به دلیل یا عامل آن فکر کنید. پیدا کردن عامل آن مانند نگاه تحقیرآمیز، تمسخر، توهین و ناسزا یا هر عامل دیگر، بسیار اهمیت دارد. اگر مسئولیت خشم خود را نپذیرید یا بی دلیل علت خشم خود را به دیگران نسبت دهید، مثل بالا رفتن از یک تپه با پاهای غل و زنجیر شده است؛ پس با خودتان روراست باشید چرا که در تغییر رفتار شما موثر خواهد بود.

۲- از دیگران کمک بخواهید: به توصیه دکتر «مایک فیشر»، فهرستی از هشت دوست تان را در دسترس داشته باشید تا در هنگام عصبانیت با یکی از آن ها تماس بگیرید. برای کنترل خشم، یک فرد حمایت کننده نقش اساسی دارد و یک گوش شنوا در این لحظه حساس، بسیار موثر خواهد بود. قرار نیست این افراد شما را سرزنش یا خشم تان را توجیه کنند، آن ها شما را آرام می کنند تا فرصت تغییر رفتار داشته باشید.

۳- نشانه های فیزیکی خشم تان را بشناسید: برای این که در لحظه خشم به جای مبارزه، یک مکالمه سازنده داشته باشید، لازم است که نشانه های فیزیکی خشم را در خود جست و جو کنید (قفل شدن و خشکی دهان، برافروختگی، سردی بدن، عرق کف دست، سرگیجه، افزایش ضربان قلب و...) تا با دیدن این نشانه ها، فرصت لازم را برای مدیریت خشم خود داشته باشید.

منبع: گاردین