

کنترل رفتارهای تدافعی در خود و دیگران



ظرفیان اوضعیّت تدافعی هم به یک احساس و هم به یک رفتار اشاره می کند. این احساس معمولاً زمانی ایجاد می شود که حس می کنید کسی از شما انتقاد می کند و منجر به شرم، غم و عصبانیت می شود. هدف از رفتارهای تدافعی این است که شما را از احساس آسیب دیدن و احساس شرمندگی منحرف کند. حال آنکه رفتارهای تدافعی، ممکن است به شما کمک کند در کوتاه مدت احساس بهتری داشته باشید. اما در درازمدت به طور کلی باعث می شود احساس بدتری داشته باشید.

نشانه ها

فهرست زیر برخی علائم رایجی هستند که نشان می دهند شما به روش تدافعی عمل می کنید.

- از گوش دادن به صحبت های طرف مقابل خودداری می کنید.
- برای هر موضوعی که از شما انتقاد می شود، بهانه می آورید.
- طرف مقابل را به خاطر چیزی که از شما انتقاد می کند، سرزنش می کنید.

علل

فهرست زیر برخی علت های معمول دفاعی بودن است:

- واکنش به احساس ناامنی یا ترس: برای مثال، اگر در کودکی هدف آزار و اذیت قرار گرفته اید، ممکن است خودتان به یک قلدر تبدیل شوید تا با ایجاد توهیم امنیت در لحظه احساس قدرت بیشتری کنید.
- واکنش به اضطراب یا ناتوانی در قاطعیت: اگر مهارت برقراری ارتباط قاطعانه ندارید، یا از نظر اجتماعی مضطرب هستید، ممکن است به رفتار دفاعی روی بیاورید.
- واکنش به پنهان کردن حقیقت: اگر بخواهید حقیقت چیزی را پنهان کنید یا دروغ بگویید، ممکن است حالت تدافعی به خود بگیرد.

تأثیرات

- موقعیت ها را بیشتر از آنچه لازم است، متشنج و خصمانه می سازید.
- احساس می کنید که یک طرد شده هستید و هر جا می روید، با هیچ فردی سازگار نیستید.
- با گذشت زمان، حسن نیت و همدلی شما درباره دیگران از بین می رود.
- اغلب اوقات احساس منفی بر شما چیره است و توانایی خود را برای دیدن نکات مثبت در هر چیزی در زندگی از دست می دهید.

چه کنیم تدافعی نباشیم؟

- از حالت دفاعی خود آگاه شوید.
- احساسات خود را تأیید کنید.
- از عمل به احساسات خود بپرهیزید.
- زمانی را که احتمال دارد حالت تدافعی داشته باشید، پیش بینی کنید.
- عزت نفس خود را تقویت کنید.
- به یک درمانگر مراجعه کنید.
- مسئولیت پذیر باشید.
- مهارت های ارتباطی خود را بهبود ببخشید.

چگونه دیگران را تدافعی نکنیم؟

- درخواست کنید، انتقاد نکنید.
- تلاش برای کنترل شخص دیگر را متوقف کنید.
- شکست های خود را بپذیرید.
- از قضاوت کردن بپرهیزید.
- نگرانی و همدلی خود درباره دیگران را ابراز کنید.

۲ نکته حیاتی برای کاهش وزن ماندگار



رقم بیش از ۲.۵ میلیارد بزرگسال دچار اضافه وزن در سراسر جهان. نشان دهنده یک بحران فزاینده جهانی است. چاقی تنها به وزن مربوط نمی شود، بلکه یک عامل خطر قوی برای طیف وسیعی از بیماری های جدی، از جمله دیابت نوع ۲، بیماری کلیوی، حملات قلبی و سکته مغزی نیز هست.

برای کاهش وزن ماندگار و بهبود سلامتی، پیگیری دو نکته بسیار مهم است: کاهش وزن و کنترل قند خون.

این دو با کاهش چربی احشایی، التهاب را در بدن کاهش داده و به بهبود اثربخشی انسولین کمک می کنند. ورزش منظم به ویژه تمرینات هوازی و رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب غیر اشباع چندانکه مانند رژیم مدیترانه ای، در کاهش چربی احشایی مؤثر هستند.

زندگی مشترک زیر سایه شک

سوءظن به همسر مانند مرضی خانمان برانداز
رابطه و صمیمیتان را نابود می کند

یک مسیر اشتباه

وقتی قرار باشد یکی از دو طرف به دیگری اعتماد نداشته باشد و دائم در ذهنش صداقت او را زیر سؤال ببرد و طرف دیگر هم برای فرار از این شک مجبور به پنهان کاری شود، طبیعی است که آرامشی در زندگی مشترک وجود نخواهد داشت، آرامشی که رسیدن به آن، هدف اصلی همه ما از ازدواج است و جز با صداقت و روراستی و اعتماد دوطرفه امکان پذیر نمی شود، بنابراین اگر بگوییم شک و بدبینی بین همسران، اصل و ریشه ازدواج را نشانه می رود، زیاد بیراه نگفته ایم.

منشأ شک در زندگی

علت های زیادی با منشأ بیرونی یا درونی وجود دارند که می توانند ما را به فردی شکاک و بدبین تبدیل کنند؛ برای نمونه:

- دل بستگی های ناایمن در زندگی
- تجربه یک اتفاق خیانت آمیز در رابطه کنونی یا پیشین
- عزت نفس پایین و احساس بی کفایتی
- داشتن والدین یا نزدیکان شکاک
- احساس رهاشدگی، تنهایی و بی ارزشی
- تجربه شکست های عاطفی در کودکی
- اختلالاتی مانند اختلال شخصیت پارانوئید
- مصرف مخدرها و روان گردان ها

نشانه های افراد شکاک

بهترین روش برای اینکه بدانیم رفتار شک بیمارگونه و ناسالم شده ایم یا نه، این است که نشانه های آن را در خود مان جست و جو کنیم. فرد شکاک:

- دائم به طرف مقابل، برچسب دروغ گویی می زند و درباره درستی گفتارها و رفتارهای او تردید دارد.
- احساس ناامنی روانی در طرف مقابلش ایجاد می کند.
- رفتارهای کنترل گرانه و پر خاشگرانه دارد.
- تمرکز ندارد و اضطراب و استرسش زیاد است.
- برخورد میچگیرانه دارد و سعی در غافل گیری طرف مقابل دارد.
- از اینکه به اندازه کافی خوب نیست، احساس گناه می کند.
- به خاطر سرزنش کردن هایش، عذاب وجدان می گیرد.
- شور و نشاط در زندگی ندارد و خواب، تفریح و زندگی اش متأثر از شک هایش است.
- مشکلات گوارشی، سردرد و تنش های عضلانی را تجربه می کند.
- توانایی ساختن یک رابطه پایدار با دیگران را ندارد.
- اعتماد به نفس و عزت نفس اندکی دارد.
- کینه ای و بد دل است و معمولاً اشتباه های دیگران را نه می بخشد نه فراموش می کند.
- با کوچک ترین حرکت همسرش سریع به هم می ریزد.
- براین باور است که طرف مقابلش، انگیزه های پنهانی دارد یا قصد آسیب زدن به او را دارد.
- همیشه حالت دفاعی دارد و با دیگران مشاجره می کند؛ برای همین ترجیح می دهد از دیگران کناره بگیرد.

تأثیر شک بر رابطه

- شک، دشمن اعتماد بین همسران است و آن را به مرور از بین می برد؛ برای همین کم کم رابطه به جای با هم بودن به مراقب هم بودن تبدیل می شود.
- شک آرام آرام صمیمیت عاطفی و جنسی را بین همسران از بین می برد و بین آن ها فاصله ایجاد می کند.
- شک، درگیری ذهنی ایجاد می کند و فرد مجبور است دائم در حال کنترل و مراقبت دیگری باشد.
- فضای صمیمی بین همسران، آلوده به کنایه، تهمت و انکار می شود.
- سوء تفاهم ها و درگیری های لفظی بین همسران افزایش می یابد.
- شک سبب ایجاد حس ناتوانی و احساس گناه، درماندگی و بی عدالتی در فرد می شود.
- همسران از هم فاصله می گیرند و رفتارهای مبهم و مخفی کاری هایشان نسبت به هم، بیشتر می شود.
- روابط همسران ضعیف و کم رنگ می شود، چون می ترسند مسئله ای در رفتارها و گفتارهایشان در طرف مقابل ایجاد شک کند.



شک سالم و ناسالم

در دین مبین اسلام شک راه رسیدن به یقین بیان شده است؛ یعنی اینکه شک همیشه هم بد و نادرست نیست و نمی توان و نباید از کسی انتظار داشت که هیچ وقت و در هیچ شرایطی به همسرش شک نکند. آنچه ما آن را ناپسند و ناشایست می دانیم، شک بیمارگونه یا ناسالم است. حالا حتما می پرسید از کجا باید بدانیم که شک ما سالم است یا ناسالم؟ پیش از پرداختن به این موضوع، اجازه بدید با هم به تعریفی واحد از شک برسیم.

شک

شک حالتی ذهنی و عاطفی است که یک یا دو طرف درباره صداقت و وفاداری هم، احساس تردید و ناامنی دارند. به عبارتی نمی دانند در دل هم چه می گذرد و اطمینانی به هم ندارند.

شک سالم

اگر شک و تردید مادر باره موضوعی، رفتاری یا موقعیتی کوتاه مدت و منطقی باشد، آن شک سالم است و وجودش برای سلامت یک رابطه اشکالی ندارد.

وقتی شک و تردید ما مزمن و وسواس گونه باشد و بدون علت تکرار شود، این شک ناسالم است و سبب از هم گسیختگی رابطه می شود.

شک ناسالم



رفتار با همسر شکاک

شک مانند اسید عمل می کند؛ ابتدا فرد و سپس طرف مقابلش را می سوزاند. فرد شکاک با این تصور که رفتار هایش از عشق و علاقه زیادی به همسرش سرچشمه می گیرد، خود را برای ادامه این نوع رفتارها محق می داند. متأسفانه شک این افراد به موضوع خاصی هم محدود نمی شود و از خرید کردن همسر و بیرون رفتن او با دوستانش تا پاکدامنی اش را زیر سؤال می برد؛ رفتارهایی که در نهایت سبب طلاق عاطفی و جدایی آن دواز هم می شود؛ برای همین خیلی مهم است که اگر همسرمان به این بیماری آلوده شده است، در همان مراحل اول آن را تشخیص دهیم و برای درمانش اقدام کنیم. برای این منظور به جز مراجعه به یک مشاور و روان درمانگر مجرب در این زمینه، رعایت این نکات را هم توصیه می کنیم:

- اگر همسرتان از شما سوالی می پرسد، حالت تدافعی به خود نگیرید و با آرامش و در کمال خونسردی پاسخ او را بدهید.
- سعی کنید همسرتان را درک کنید و بفهمید که نگرانی هایش از کجا آمده است و علت این شک و بدبینی چیست.
- درباره موضوع های پیش آمده، در فضایی امن و بدون کنایه و اتهام و توهین و تحقیر و تمسخر گفت و گو کنید و صادقانه با هم حرف بزنید.
- سعی کنید به خود آگاهی برسید و بفهمید که ریشه مشکلان از کجاست.
- مرزگذاری سالم داشته باشید، یعنی بین مسائلی که باید شفاف درباره آن ها صحبت کنید، با دیگر مسائل، تفاوت قائل شوید.
- سعی کنید رفتارهای پیش بینی پذیری برای هم داشته باشید. اعتماد سازی کنید و با برنامه پیش بروید.
- همیشه دردسترس باشید تا از میزان حدس و گمان های بد جلوگیری شود.
- از مشاجره کردن با همسرتان بپرهیزید، در عوض با احساسات او همدلی کنید.