

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.



**راهکارهای جالب برای تخلیه خشم**

«رالف شولتی» و «الکساندر براندنبورگ» سال ۲۰۱۲ بود که به این فکر افتادند کاری برای افراد عصبانی انجام بدهند؛ تصمیمی که در نهایت به اختصاص خط تلفنی برای افسراد عصبانی بود و آنها می‌توانستند با پرداخت ۱۰۵ یورو عصبانیت خود را تخلیه کنند. این خط تلفن که «دفتر تخلیه خشم» نام دارد در هفت روز هفته به‌صورت ۲۴ ساعته فعال است و اپراتورهای آن با لحنی همدردانه با تماس گیرندگان صحبت کرده و آنها را همراهی می‌کنند اما شرکت روسی‌ای روشی غیر معمول را برای تخلیه خشم مشترکانش ارائه می‌دهد؛ با پتک به جان وسایل این اتاق بیفتید!

## نکات زندگی

### برای دانشگاه چی بپوشیم؟

دانشجویی و دانشجویی بودن یک تعریف ثابت در همه‌جای دنیا دارد و انتظار می‌رود فرد ساده‌پوش باشد و تنها به تحصیل علم و دانش تمرکز کند. در ادامه پیشنهادهایی برای ساده‌وشیک‌بودن دانشجویان ارائه شده است.



#### • شلوار جین

شلوار جین را می‌توان بخش لاینفک تیپ دانشجویان زن و مرد دانست؛ به‌خصوص رنگ تیره آن. انتخاب تی شرت و شلوار جین می‌تواند انتخاب مناسبی برای مردها باشد، البته تی شرت آستین بلند در پاییز انتخاب مناسبی است. زن‌ها هم می‌توانند شلوار جین را با یک مانتو دکمه‌دار ساده و کتانی و کوله ست کنند و شیک و ساده به نظر برسند. مانتوهایی با آستین می‌چدار هم با تیپ شلوار جین همخوانی خوبی پدید می‌آورد، پس دور مانتوهای آستین گشاد و کوتاه را خط بکشید.

#### • به جنس لباس توجه کنید

پارچه لباسی که می‌پوشید هم تا حدودی روی تیپ شما تاثیر می‌گذارد پس برای دانشگاه مانتوهایی را انتخاب کنید که پارچه‌اش ترکیبی از نخ و کمی پلاستیک باشد. یادتان باشد مانتوهای خیلی نخ (با الیاف طبیعی) چندان رسمی نیست.

#### • رنگارنگ نباشید

هیچ اجباری به پوشیدن لباس‌های مشکی و سرمه‌ای نیست اما به ندرت می‌توان مانتو قرمز در فضای دانشگاه‌ها دید. بهترین رنگ‌ها برای دانشگاه رنگ‌های چرک‌تر است چون رنگ‌های روشن شما را به در دسر می‌اندازد و هر روز مجبورید دود اتوبوس‌ها و لکه‌های صندلی‌های سلف دانشگاه را بشوید و اتو بکشید و این کار در نهایت باعث می‌شود بعد از مدتی تاروپود مانتوتان از هم باز نشود، بنابراین رنگ‌های چرک‌تر مناسب‌تر به نظر می‌رسند. البته نکته دیگری که به نظر می‌رسد تاثیر دانشگاه و رشته تحصیلی دانشجویان است. چون از دانشجوی رشته مهندسی انتظار می‌رود تیپ رسمی‌تری داشته باشد در عین حال که کسی از پوشیدن مانتوهای رنگی و گلدار دانشجوی رشته هنر تعجب نمی‌کند.

#### • به مقنعه فکر کنید

زمان خرید مانتو حتماً این نکته را مدنظر قرار بدهید که قرار است آن را با مقنعه بپوشید پس به هماهنگی این دو توجه داشته باشید. شاید یک پانچوی نخی چهل تکه با یک شال بلند و باز قشنگ به‌نظر بیاید اما همخوانی‌ای با مقنعه ندارد! اغلب مانتوها هر قدر هم که خوشگل باشند، با مقنعه ترکیب ناجوری را تشکیل می‌دهند! مقنعه با مانتوهای خیلی گشاد یا خیلی تنگ مسخره است! بنابراین بروید سراغ مانتوهایی که روی تنتان راسته بایستد. یقه‌های دارای تزیینات را هم بی‌خیال شوید و یقه گرد ساده یا یقه شومیز بگیرید. سعی کنید مانتو تزیینات زیاد مثل دکمه و جیب نداشته باشد که در ترکیب با یک مقنعه ساده بد می‌شود.

#### • کوله و کتانی دو بار همیشگی

و در انتها هم برای خانم‌ها و هم آقایان کفش کتانی و کوله بهترین انتخاب دانشجویان عزیز است. هم راحت است و هم چادار.

#### • تمیز بودن

لوکس‌ترین و گران‌ترین لباس‌ها هم اگر تمیز و اتو شده نباشند، زیبایی و لوکس بودن خود را از دست می‌دهند. اگر لکه‌ای بر لباستان است سریعاً پاک کنید. لباس‌ها را زمانی که لازم است، بشویید و آنها را آویزان یا تا کنید تا چروک نشوند.

#### • کفش

کفش مهمترین آیتم استایل است. اکثر اوقات دیگران اول به کفش‌های شما دقت می‌کنند. کفش راحت و مناسب محل دانشگاه انتخاب کنید که در عین زیبایی در طول روز بتوانید آن را بپوشید. زمانی که به خانه برگشتید دقت کنید اگر لکه یا کثیفی بر کفش‌ها ایجاد شده را پاک کنید.



تحقیقات از عصبانی بودن ایرانی‌ها می‌گویند؛

چطور می‌توان خشم را کنترل کرد و چرا ما خشمگین می‌شویم

# آبی بر آتش خشم

لیلامهداد | «عصاب‌مگر برای آدم می‌ماند» ۱۰ سالگی می‌شود که راننده تاکسی است و در شلوغی تهران کلاچ و ترمز می‌گیرد. همان‌طور که چشم به چراغ دوخته تا سبز شود، از سختی‌های کارش می‌گوید: «از صبح تا شب برای یک لقمه نان در خیابان‌های چرخیم و هر جور آدمی به تورمان می‌خورد، اعصاب آدم از آهن هم که باشد، یک جایی از کوره در می‌رود». چراغ را که رد می‌کند، برای مسافران کنار خیابان بوق می‌زند. «یکی در را محکم می‌کوبد، یکی دیگر غر ز مانه را به جان ما می‌زند، آن یکی آدرس بلد نیست. در این شهر آدم دیوانه می‌شود.» «پارسا» پیمانکار است و پشت تلفن با کسی دعوا می‌کند و هر چه می‌گذرد، صدای فریادهایش بلندتر می‌شود. «از صبح باید با هزار نفر سرو و کله بز نیم تا یک کار کوچک انجام شود. انگار عادت کرده‌ام هر کاری فریاد بشنوم و بعد انجام دهم» اما داستان «مینو» متفاوت است، چون همین خشم زندگی ۱۲ ساله‌اش را نابود کرده. «همسر ما کوچک‌ترین مسأله‌زود آتیش می‌شد و کارش به پر خاشگری می‌رسید. هر کاری بگویم بعد انجام دادم اما در ست نشد که نشد. حتی روانشناس و مشاوره هم رفتیم اما مقطعی اخلاقی خوب می‌شد و دوباره به پنهان‌های باعث می‌شد تمام حرف‌های مشاوره و روانشناس را فراموش کند.»

## خطاهای شناختی

خشم احساسی است که در همه افراد وجود دارد و اما گاهی خطاهای شناختی سبب می‌شود اطرافیان مان ما را فرد عصبانی‌ای ببینند؛ نکته قابل تأمل این است که بطور دقیق نمی‌توان گفت خشم از کجانشأت می‌گیرد اما در عین حال نمی‌توان تاثیر الگوهای تربیتی، آمادگی بدنی، مسائل فرهنگی، روانی و محیطی که فرد در آن رشد می‌کند را نادیده گرفت.

• **تفکر همه یا هیچ**؛ این تفکر گاهی اوقات به نام تفکر سیاه یا تفکر دو گانه هم شناخته می‌شود. در این نوع تفکر فرد مسائل و موقعیت‌ها را تنها در دو مقوله جای می‌دهد؛ یا مطلق سفید یا سیاه مطلق و حد وسطی را نمی‌تواند متصور باشد. به عنوان مثال اگر من در همه زمینه‌ها کاملاً انسان موقفی نیستم، پس یک شکست خورده‌ام.

• **باید‌ها و نبایدها**؛ تفکری که فرد بر اساس آن همه مسائل و اتفاقات و موقعیت‌ها را باید ثابت خود مرز بندی می‌کند و به همین منظور می‌توان این نوع تفکر را امرانه هم نامید. در این نگرش و تفکر چنانچه آدم‌ها طبق انتظار فرد رفتار نکنند، فرد مقابل بی‌شک دچار عصبانیت می‌شود.

• **ذهن خوانی**؛ یعنی بدون اینکه سایر احتمالات را در نظر بگیرد، ادعای می‌کند می‌تواند ذهن طرف مقابل‌تان را بخواند. برای مثال او فکر می‌کند من آدم بی‌لیاقتی‌ام یا اینکه انتظار داشته باشید دیگران بتوانند ذهن شما را بخوانند بدون اینکه حرفی بزنید.

• **فیلتر سازی**؛ در این شرایط فرد نکات مثبت رویدادی که با آن روبه‌روست یا فرد مورد نظرش را نادیده می‌گیرد و روی امور منفی تمرکز دارد.

• **تعمیم افراطی**؛ بعضی از آدم‌ها یاد گرفته‌اند یک تجربه را به سایر امور و شرایط تعمیم بدهند. در واقع فرد یک نتیجه منفی از یک موقعیت را به سایر موقعیت‌های زندگی گسترش می‌دهد.

## زوجین موقع خشم، چه کنند؟

خشم و پر خاشگری از عواملی‌اند که در خانواده و به‌خصوص روابط زوجین تاثیر منفی زیادی می‌گذارد. در ادامه راهکارهایی برای حل آن ارائه شده است.

**ارزش‌ش را دارد؟** قبل از شروع جروب‌بحث با همسر‌تان به این سوال پاسخ دهید؛ آیا موضوع ارزش عصبانی شدن‌تان را دارد؟

**نشانه‌ها را جدی بگیرید**؛ خشم در ابتدای نشانه‌های هشدار دهنده‌ای دارد که شناخت آنها به شما کمک می‌کند خشم‌تان را کنترل کنید. نشانه‌هایی همچون افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، منقبض شدن عضلات، تغییر تنفس، مشت کردن دست‌ها و به هم فشردن دندان‌ها.

**احساس منفی خود را بیان کنید**؛ گاهی زوجین با بروز مشکلات به جای گفتن از دلایل احساسات‌شان را به نمایش می‌گذارند یعنی اخم می‌کنند، حرف نمی‌زنند، داد و فریاد می‌کنند و در حالی که تا زمانی که شما از احساسات و ناراحتی‌تان حرف نزنید، همسر‌تان از کجا به آنها پی‌برد!

**موقعیت را ترک کنید**؛ اگر ادامه بحث باعث می‌شود نتوانید خشم‌تان را کنترل کنید، صحبت کردن را به زمان دیگری موکول کنید. این کار به شما کمک می‌کند از عصبانیت و خشم دور شوید و رفتار مناسب‌تری داشته باشید.

**آرام باشید**؛ وقتی عصبانی هستید، هم می‌توانید نفس عمیق بکشید، هم دست و صورت‌تان را بشویید، نوشیدن آب و پیاده‌روی هم در کاهش خشم به شما کمک می‌کند. وقتی فرد خشمگین می‌شود، بدن حالت انقباض پیدای می‌کند، اما وقتی بدن در حالت ریلکس قرار می‌گیرد، دیگر تنش و انقباضی در بدن وجود ندارد و ذهن فرد هم آرام می‌شود.

**عذر خواهی ترس ندارد**؛ اگر رفتار یا گفتار‌تان باعث ناراحتی همسر‌تان شده‌اید، عذر خواهی کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا رابطه‌تان ترمیم شود و از آثار زیان‌بار پر خاشگری در امان باشید.

## چگونه افسار خشم را در دست بگیریم

در جامعه امروزی افراد در بیشتر مواقع نمی‌توانند از موقعیت‌ها افرادی که باعث عصبانیت‌شان می‌شوند، دوری کنند، برای همین آموختن راهکارهایی برای کنترل خشم و مهارت واکنش‌های درست می‌تواند تاثیر گذاری بیشتری داشته باشد، البته هدف از رعایت این موارد مدیریت خشم است نه به معنای ابراز کمتر خشم.

• **به تفاوت خشم و پر خاشگری پی ببریم**؛ نخستین گام در مدیریت خشم این است که این باور را داشته باشیم که می‌توانیم به شکل سازنده‌ای خشم خود را ابراز کنیم؛ اگر چه قبل از آن باید تفاوت میان دو مقوله خشم به عنوان یک احساس و پر خاشگری به عنوان یک رفتار را ببینیم؛ چون در چنین شرایطی است که می‌توانیم بدون نشان دادن رفتار‌های پر خاشگرانه، خشم خود را به شیوه سازنده‌ای ابراز کنیم. یادمان باشد در رفتار پر خاشگرانه نمی‌توانیم نظرات‌مان را با قاطعیت بیان کنیم و نه تنها به هدف‌مان نخواهیم رسید بلکه منجر به تیره شدن روابط می‌شود.

• **تغذیه مناسب را فراموش نکنید**؛ تغذیه مناسب ضامن سلامت جسمی شماست و همه افراد کم‌وبیش به آن پی برده‌اند. اگر چه تغذیه سالم به روان سالم‌تر هم کمک می‌کند، برای مثال خوردن روزی ۷ یا ۸ لیوان آب در روز، استفاده از سبزیجات و میوه‌جات و جوانه‌ها، کم کردن گوشت قرمز، کالباپس و سوسیس، استفاده از داروهای گیاهی همچون گل‌گاوزبان و... می‌تواند تاثیر مثبتی در کنترل خشم‌تان داشته باشد.

• **باورهای غلط را دور بریزید**؛ افراد مختلف در برخورد با یک مسأله نگرش و برداشت واحدی ندارند و شاید بتوان گفت، یکی از علت‌های تفاوت بین انسان‌ها در شیوه برداشت آنها از مسائل باشد. نوع باورهایی که هر فردی دارد، ممکن است از دوران کودکی یا در برهه‌هایی دیگر از زندگی فرد ساخته شود، اما اگر این باورها منطقی نباشند، باعث می‌شوند ما متحمل ضرر‌های زیادی چه از نظر جسمی و روحی شویم، بنابراین لازم است که ما در درجه اول باور‌های درست را بشناسیم تا بتوانیم جایگزین باور‌های غیر منطقی خود بکنیم.

## مهارت کنترل خشم، یکی از مهارت‌های دهگانه زندگی

**سمیرا طابوسی - روانشناس انسان مجموعه‌ای از هیجان‌ها و احساسات مختلف است و بخش مهمی از انسان بودن ما با احساسات و هیجان‌های ما تعریف می‌شود. احساسات در انسان به صورت کلی با احساسات مثبت‌مانند احساس شادی، آرامش، عشق و... یا احساسات منفی هستند مانند غم، ترس، خشم و... . خشم یکی از مهمترین احساسات در انسان‌هاست که برای بقای انسان ضروری است ولی اگر به صورت مناسب با این احساس مواجه نشویم، می‌تواند مخرب و آسیب‌رسان باشد. چه بسیار قتل‌ها، جنگ‌های قومی و بین کشوری که به دلیل خشم فردی و اجتماعی کنترل نشده شروع شده است. ما در برخورد با موقعیت‌های ناخوشایند، شرایطی که تحت ظلم قرار بگیریم یا دیگری را تحت ظلم ببینیم یا با موردی توهین‌آمیز مواجه شویم احساس خشم می‌کنیم. وقتی ما خشمگین می‌شویم در واقع مغز ما علامتی با این مضمون می‌دهد؛ یک چیزی درست نیست و نیاز است اقدامی بکنیم. اما یک مشکل اساسی درباره خشم وجود دارد و آن مشکل مربوط به سیستم عصبی در انسان است. در مغز ما بخشی به نام سیستم لیمبیک وجود دارد که مسئول رفتار منطقی و معقولانه است و درست‌هنگامی که میزان خشم ما بالا می‌رود این سیستم دچار اختلال می‌شود. به همین دلیل هنگام خشم رفتار منطقی انسان‌ها دچار اختلال شده و افراد رفتار پر خاشگرانه از خود نشان می‌دهند مثلاً نام‌ها می‌گویند، ضربه می‌زنند و به اشیاء اطرافیان خود آسیب وارد می‌کنند.**

