

به ریشه‌های هم دست نزنید

یک روانشناس بالینی با بیان اینکه در تمامی انواع روابط اجتماعی اعم از زندگی مشترک، روابط دوستانه و ...



ایسنا/مرکزی یک روانشناس بالینی با بیان اینکه در تمامی انواع روابط اجتماعی اعم از زندگی مشترک، روابط دوستانه و ... احترام به هویت و ریشه‌های هویتی طرف مقابل، به عنوان خط قرمز او، یک اصل انکارناپذیر است، بی توجهی به این اصل و گذر از قرمز را از عوامل بروز رفتارهای ناهنجار اجتماعی در جامعه امروز ما عنوان کرد.

اکرم ترابی در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: بنابر اعلام دستگاه قضایی، حجم قابل توجهی از پرونده‌های ورودی به دادگستری با موضوع نزاع و درگیری تشکیل شده و این امر بیشتر به دلیل نبود توانایی کنترل خشم، نبود خودآگاهی و نبود آموزش مناسب رفتار درست در برابر شرایط سخت در افراد است.

وی درخصوص عدم وجود سلامت روانی مناسب در میان آحاد مختلف مردم در جامعه هشدار داد و خواستار ورود جدی دستگاه‌های متولی برای بهبود سلامت روانی مردم شد.

ترابی با بیان اینکه همواره به افراد توصیه می‌شود در هر شرایطی ابتدا از شرایط و احساسات درونی خودآگاهی پیدا کرده و طبق احوالات خود رفتار کنند، اظهار کرد: مثلاً اگر می‌دانند در شرایطی قرار گرفته‌اند که امکان دارد به نزاع و درگیری منجر شود از آن جمع‌دوری کنند و زمانی که خسته یا مضطرب هستند در مورد مشکلات با هم بحث نکنند و گفتگو را به زمان و شرایطی که اوضاع و احوال مساعدتری وجود دارد، موکول کنند.

او بیان کرد: همچنین افراد باید به این نکته توجه کنند که در زمان‌هایی که بستر نزاع پیش می‌آید، سعی کنند به ریشه‌های هم دست نزنند.

وی توضیح داد: منظور از ریشه در اینجا خانواده است. در بیشتر پرونده‌های دادگستری دیده شده که اکثراً مشکلات ایجاد شده بین طرفین نزاع پیش یا افتاده بوده، اما زمانی که افراد در زمان بحث به ریشه‌های هم توهین کرده‌اند، بحث بالا گرفته و درگیری و خشونت بیشتر شده و منجر به بروز اتفاقات ناگواری شده است.

این روانشناس بالینی در ادامه گفت: در اینجا روی سختم بیشتر با جوانان است که خام و ناپخته هستند و نیاز بیشتری به آموزش روابط اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی دارند.

وی با بیان اینکه توجه به این نکته برای زوج‌های جوان هم ضرورت دارد، گفت: در هر شرایطی به ریشه‌های هم دست نزنید و به یکدیگر توهین نکنید، از مادر و خواهر و بستگان همسران بدگویی نکنید چراکه با اینکار نه تنها مشکلی حل نمی‌شود بلکه باعث بالا رفتن خشم و از دست دادن کنترل خشم فرد مقابل شده و افزایش فاصله عاطفی بین شما و همسران را به دنبال خواهد داشت.

وی تصریح کرد: وقتی فردی درباره عزیزان شما که ریشه‌های شما هستند بدگویی کند، شما بیشتر از آنکه از بستگان خود بیزار شوید از فرد بازگوکننده بیزار خواهید شد و به تبع آن و بر اثر تکرار و مداومت رفتارهای مضر بین فردی، طلاق عاطفی رخ خواهد داد و نزاع و درگیری‌ها بیشتر خواهد شد. پس در هر شرایطی، خودآگاهی و تسلط روی رفتارتان داشته باشید قبل از آنکه دیر شده باشد.