

نیود مرزهای مشخص در خانواده‌ها یکی از دلایل بروز خشونت است

یک روانشناس گفت: نیود مرزهای مشخص در خانواده‌ها یکی از دلایل بروز خشونت است که باعث می‌شود هرج و مرج ایجاد شده و همه در کارهای یکدیگر دخالت کنند.



ایسنا/آذربایجان شرقی یک روانشناس گفت: نیود مرزهای مشخص در خانواده‌ها یکی از دلایل بروز خشونت است که باعث می‌شود هرج و مرج ایجاد شده و همه در کارهای یکدیگر دخالت کنند.

حسین رستمی در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: خشم یک هیجان است، هیجان‌هایی از جمله شادی، غم، تعجب و ترس در انسان وجود دارد که مهم‌ترین آنها خشم است.

وی با بیان اینکه زمانی که از خشم صحبت می‌شود درگیری خیابانی، پرخاشگری و اتفاقات ناخوشایند به ذهن می‌رسد در حالی که خشم برای حفظ بقای فرد ایجاد شده است، افزود: وقتی فردی از موضوعی ناراحت می‌شود خشمگین شده اما آن را بروز نمی‌دهد ولی اگر این خشم را با رفتار یا زبانی بروز دهد به پرخاشگری تبدیل شده و در این موقع خطرناک بوده و بازتاب دارد.

وی ادامه داد: زمانی که در بین زوجین یکی از آنها خودشیفته بوده و انتظار دارد حرف، حرف او باشد و همه برای منافع او تلاش کنند، طرف مقابل آستانه تحمل خود را از دست داده و به بیماری‌های مختلف دچار می‌شود.

رستمی با بیان اینکه افرادی که خشونت را دنبال می‌کنند مهارت‌های ارتباطی ضعیفی دارند، گفت: زمانی که زن و شوهر منظور از رفتارهای خود را بیان نمی‌کنند باعث می‌شود رفتارهای درست آنها، توسط طرف مقابل غلط توصیف شود.

این روانشناس با بیان اینکه برای جلوگیری از خشم، باید مهارت حل مسئله داشته باشیم و بدانیم که زندگی آمیخته با مشکلات است، اظهار کرد: زمانی که بچه‌ی تک‌فرزند و فرزند آخر خانواده با گریه به خواسته‌های خود رسیده این رفتار در آنها تقویت شده و گمان می‌کند هرکاری با گریه حل شدنی است و این رفتار بعد از مدت‌ها جزئی از سبک زندگی فرد شده و در خانواده‌ی خود نیز این سبک را ادامه می‌دهد.

وی خاطرنشان کرد: والدین اگر پرخاشگر باشند فرزندان نیز با رشد در این خانواده، این سبک از ارتباط را پیگیری می‌کنند، با این وضعیت به جامعه رفته و پرخاشگری را سبک ارتباطی خود قرار داده و منزوی خواهند شد.

وی ادامه داد: برخی از افراد دیدگاه منفی به همه مسائل دارند و هرکاری را به خود نسبت می‌دهند و در نهایت همیشه پرخاشگر هستند.

وی با بیان اینکه اولین درمان خشونت خودآگاهی است، گفت: سبک زندگی صحیح یکی دیگر از عوامل جلوگیری از خشونت است به عنوان مثال فردی که شب دیر خوابیده و صبح زود به سرکار می‌رود در محل کار خود پرخاشگر خواهد شد.

وی خاطر نشان کرد: موقعی که اتفاقی می‌افتد باید سعی کنیم آن را تغییر دهیم و بدانیم که زندگی همیشه طبق خواسته ما نیست.