

به دعوی زناشویی تان، پایان دهید !

چگونه با کنترل خشم ، زندگی زناشویی تان را شیرین کنید؟

خشم، نوعی هیجان روحی منطقی در برابر عوامل تهاجمی است، اما اگر همین خشم از کنترل عقل خارج شود نتایجی را به بار خواهد آورد که شاید جبران آن غیرممکن است. عصبانیت از لحاظ شدت می تواند خفیف، شدید و ویرانگر باشد. عصبانیت همیشه یک شبه حل نمی شود ، اما هنوز هم نباید بگذارید که طولانی شود .آشتی همیشه سریع اتفاق نمی افت، اما برداشتن این مراحل و حتی حرکات کوچک می تواند شما را در سفر خود هنگامی که با یک فرد عصبانی در خانواده خود روبه رو هستید امیدوار کند .

از آن جا که عصبانیت و کلافه بودن، بخشی جدا نشدنی از زندگی مشترک است، باید آن را به روشی سالم مدیریت کنید. شخص بالغ و عاقل می تواند راه هایی پیدا کند که از خشم هایی که او را به هدف واقعی نمی رساند، دوری کند. خشم به جا و درست، خشمی است که به گونه ای نمادی، با رفتاری تحت کنترل و مطمئن و بس خطر بیان نمی شود. هنگامی که شما آن را احساس می کنید و به سوی شخص یا حادثه ای که خشم را در شما برانگیخته، متوجه می سازید. بررسی کنید و ببینید چگونه با خشم های خود برخورد کنید. آیا خشم خود را فرو می خورید؟ سالم و شاد پیروی می کنید.

خشم و عصبانیت به خودی خود مسموم کننده نیست، ولی نحوه ابراز یا سرکوب کردن آن می تواند مسموم کننده باشد. تغذیه نامناسب، عدم فعالیت های بدنی و کمبود نشاط و شادمانی در زندگی تان، شما را به فردی تندخو و عصبانی تبدیل می کند. برخی از مردم عادت دارند برای هر چیزی از کوره دربروند داد و فریاد راه بیندازند و بی دلیل توان و نیروی خود را به هدر دهند.

ما خیلی وقت ها به خود اجازه می دهیم که در مورد مسایلی عصبانی شویم که وقتی از نزدیک آنها را بررسی می کنیم که خیلی هم اهمیت نداشته اند. آیا شما هم از آن دسته افرادی هستید که داد و قال راه می اندازید و بدخلقی می کنید؟! آیا به راستی شما می توانید خشم خود را کنترل کنید؟ امیدواریم که جواب تان مثبت باشد. آیا خشم خود را سر دیگران خالی می کنید؟!

موارد زیر موضوعاتی هستند که اغلب زن و شوهر ها ادعا می کنند راجع به آنها بحث می کنند : پول(چگونگی پرداخت پول، چگونه خرج کردن، زیاد پول خرج کردن، تعداد فرزند داشتن، زمان بچه دار شدن، فرزند خواندگی)، روابط جنسی (جذاب نبودن روابط جنسی، زیاده طلبی در روابط جنسی، انتخاب جلوگیری از روابط جنسی)، فرزندان، افراد فامیل(ملاقات بستگان، دخالت بزرگ ترها در زندگی مان، مراقبت از والدین بیمار و سالخورده)، کار (زیاد کار کردن، دیر آمدن از محیط کار، سر کار نرفتن) .

ریشه های عصبانیت در درازمدت ممکن است بسیار عمیق باشد. عمق این ریشه ها ممکن است به زندگی فردی یا رابطه زناشویی برسد. عصبانیت پی در پی، آسیب جدی به رابطه زناشویی وارد می کند. بعضی از زوج ها به خاطر همین عصبانیت، مدام بر سر مسائل غالباً پیش افتاده ای با هم دعوا می کند. آیا هنگامی که یکی از شما(زن یا مرد)عصبانی می شوید موضوع راکش می دهید، غر می زنید و همسرتان را تنبیه می کنید، یا این که سعی می کنید موضوع را فراموش نمایید؟

چنانچه قصد دارید به دعوای زناشویی تان خاتمه دهید، باید لایه اصلی را پیدا کنید، هیچ راهی برای حل مشکلی که ظاهراً وجود دارد نیست، مگر اینکه به لایه های عمیق تر مسئله که مرتب موجبات بروز درد سر را فراهم می سازند، پی ببرید. در واقع وقتی می فهمید چه اقدامی باید انجام دهید، که به وقایع پشت پرده واقف شوید. زمانی که دریافتید علت ریشه ای مشکل چیست، آنگاه می توانید تغییر کنید.

اغلب آنچه که فکر می کنید در موردش جر و بحث می کنید. موضوع اصلی دعوا نیست. بعضی اوقات، دانش و آگاهی شما، کلید تفکر دوباره در مورد شیوه های کنترل عصبانیت ها و تنش ها است، می توانید همین طور که دعوا شکل می گیرد در لحظه حساس آن را پایان دهید و با خود فکر کنید که ما نباید اینگونه رفتار کنیم، مگر نه؟

در یک رابطه سالم، زن و شوهر بعد از بروز اختلاف و مشکل، خیلی سریع موضوع را تمام می کنند و از آن می گذرند و به عشق و صمیمیت قبلی خود باز می گردند. برای خلاص شدن از این عصبانیت و لذت بردن از رابطه ی آرام و رضایت بخشی، باید این ریشه ها را شناسایی و قطع کنید.

عصبانیت ممکن است به ایجاد فاصله ی فیزیکی و احساسی، مشکلات جنسی، خیانت و نهایتاً شکست رابطه زناشویی، منجر شود. عصبانیت، تنها باعث تلخ شدن زندگی تان خواهد شد؛ بنابراین مسائل را آسان بگیرید و خونسرد باشید. خشم شدید و خشونت انفعالی، هر دو واکنش هایی به عصبانیت هستند که به مرور زمان تشدید می شوند. به عبارت دیگر، چنین واکنش های ناسالمی به واسطه ی محرک های جداگانه و تک تک ایجاد نمی شود، بلکه عامل آنها پیشینه ی طولانی عصبانیتی است که برطرف نشده و رفته رفته بر میزان آن افزوده می شود.

مثبت فکر کردن، باعث برخورد و کلام آرام و بدون عصبانیت در زندگی انسان می شود. هنگامی که برخورد آرام را انتخاب می کنید زندگی خود را بهبود می بخشید. برخورد آرام و سالم، به کسی آسیب نمی زند. هرگاه اندیشه های شما در پیرامون خشم و عصبانیت چرخ می خورد یقین بدانید که پیوسته خود را نگران و ناراحت خواهید دانست. فراموش نکنید که اندیشه های منفی، قدرت تفکر مثبت را از شما می گیرند و قوای حیاتی شما را به هدر می دهد.

توصیه های مهم :

- از زندگی مشترک خود لذت ببرید. هنگامی که کمتر با هم دعوا می کنید زمان بیشتری برای بودن کنار همسرتان دارید.
- علایم رایج خشم را جدی بگیرید. در اینجا چند علامت رایج خشم ذکر شده اند: داد و فریاد و حرکات خشن فیزیکی مانند اشاره کردن با انگشت، مشت کردن دست ها و پی در پی حرکت دادن آنها، نزدیک شدن بیش از حد به طرف مقابل، هل یا پرخاشگری، به کار بردن کلمات زشت و تحقیرآمیز، متهم کردن هم، مقصر دانستن یکدیگر، کینه توزی، سعی در تنبیه یکدیگر و یا دریغ کردن خود از دیگری، بگومگوهای غیرمنطقی و نابخردانه مانند "اهمیتی نمی دم حرفم معقوله یا نه، خطرناک رانندگی کردن، آسیب زدن به وسایل، تهدید امنیت فردی همسر یا چیزها و افرادی که برای او مهم هستند."
- اعتقادات مذهبی خود را افزایش دهید. اعتقادات مذهبی و معنوی، زمینه و مفهومی با ارزش تر از خود مان به ما می دهد که می تواند وقتی که باخشم عمیق مواجه هستیم، دید دیگری به ما ارزانی دارد.
- به جای اینکه شکوه های قدیمی را مطرح کنید، به خصوص اگر احساسات بدی در شما به وجود می آورند، فکرتان را روی یافتن راه حل متمرکز کنید.
- سعی کنید از افرادی که شما را عصبانی و از خود بی خود می کنند و نیز از موقعیت های کشمکش که روی شما اثر بد می گذارد، دوری نمایید.
- به دنبال راهنمایی حرفه ای باشید. اگر متوجه شدید که نمی توانید عصبانیت خود را به طور مداوم کنترل کنید، از متخصص و مشاوره خانواده کمک بگیرید.
- فحاشی و دشنام، هرگز! فحاشی و دشنام، کاملاً غیرقابل قبول است که هرگز بخشیده نخواهد شد. بنابراین به شدت از این کار خودداری کنید. دشنام دادن در هنگام عصبانیت، موجب بیماری ای می

شود که عواقب آن بعد از دعوا نیز بروز خواهد کرد و به سختی می توان اوضاع را به حالت عادی برگرداند. یاد بگیرید که به خود مسلط باشید، یا این که به متخصص مراجعه کنید.

زمانی که در اوج عصبانیت هستیم بدترین حرف ها را به زبان می رانیم، با این تفکر که همسرمان به راحتی همه را فراموش می کند، اما حتی در اوج عصبانیت جملاتی مانند "از تو متنفرم و طلاق می خواهم" آن قدر واقعی به نظر می رسند که مدت ها در خاطر باقی می ماندند. حتی اگر بدانیم که این حرف ها در هیجان و آشفتگی به زبان آمده است؛ بنابراین عملی انجام ندهید که باعث پشیمانی شود.

- تا می توانید عنان خود را به دست خشم نسپارید! برای این که در این امر موفق شوید، هر بار که می توانید از عکس العمل نشان دادن فوری، خودداری نمایید. پیش از پاسخ گویی، یک لحظه بردباری کنید، نفس بکشید. بسیاری از اوقات دو تا سه دقیقه (گاهی هم کمتر) برای خودداری از نشان دادن یک واکنش شتاب زده نادرست، کافی می باشد.

- هرگونه روند حل و فصل مشاجره را باید با خواسته های شخصی خود تطبیق دهید، نه به این دلیل که آنها مهم ترین موارد هستند، بلکه به این دلیل که تا آن را رفع نکنید، نمی توانید با موفقیت آن را به پایان برسانید، یا حتی برسر آن مذاکره کنید.

- کلمه یا عبارتی پیدا کنید که به شما کمک کند تا آرام شوید و دوباره تمرکز کنید. وقتی ناراحت هستید این کلمه را بارها و بارها برای خود تکرار کنید "آرام باشید"، "راحت باشید و" خوب خواهید شد "همه مثال های خوبی هستند.

- سعی کنید فضایی گرم و صمیمی در خانواده ایجاد نمایید. در این صورت احساس آرامش بیشتری دارید.

- مراقب روحیه یکدیگر باشید. عاقلانه است که در هنگام تصمیم گیری کارها، مراقب روحیه یکدیگر باشید. هنگامی که می خواهید موافقتی را به مرحله عمل در آورید. ببینید آیا موافقت هر دو طرف از صمیم قلب است.
- شمارش معکوس! شمارش معکوس (یا بالا) تا ۱۰۰. اگر واقعا عصبانی هستید، از ۱۰۰ شروع کنید. در زمانی که شمارش شما طول می کشد، ضربان قلب شما کند می شود و احتمالاً عصبانیت شما فروکش می کند.
- هر موقع امکان دارد کوشش کنید موقعیت هایی که تحمل آنها برای تان مشکل است را تغییر دهید.
- زود از کوره درنروید! هنگامی که با عصبانیت همسرتان از کوره در روید راه به جایی نخواهید برد. در چنین شرایطی سعی کنید خود را آرام کرده و تنفس عمیق داشته باشید. مطمئن باشید این کار، به آرامش تان کمک می کند. ابتدا نفس عمیق کشیده سپس بنشینید و صحبت کنید.
- از موقعیت های خشونت زا دوری کنید. سعی کنید از موقعیت خانوادگی که امکان بروز خشونت را فراهم می کند، دوری نمایید. جایی را که در آن برانگیخته و عصبانی شده اید، ترک کنید. حتی چنانچه این حرکت تنها رفتن به اتاق دیگری باشد.
- کمی نفس بکش تنفس شما کم عمق می شود و با عصبانیت سرعت می گیرد با کشیدن نفس های آرام و عمیق از بینی و بازدم از دهان برای چند لحظه، خشم خود را معکوس کنید.
- بر روی اختلافات خود سرپوش نگذارید. اگر چه زمان خیلی از مسائل را حل می کند، ولی شرط اصلی بر حل اختلافات و رسیدن به حسن تفاهم، ابتدا درک مطلب و سپس قدم پیش گذاشتن است.

- در برقراری ارتباط مناسب با اعضای خانواده و دیگران کوشا باشید. به جای آن که از فریاد بر سر اعضای خانواده (همسر یا فرزندان تان) و دیگران عصبانی شوید، سعی کنید مهارت خود را در برقراری ارتباط مناسب با دیگران افزایش دهید.
- وقتی به حالت آرامش رسیدید، دلیل خشم تان را بیان کنید. به محض این که آرامش خود را به دست آورید با آرامی و ملایمت، دلیل خشم تان را به طرف مقابل بگویید. سعی کنید بدون این که طرف مقابل تان را با حرف های تان برنجانید این کار را انجام دهید.
- بهتر است اوقاتی را به تنهایی با یکدیگر بگذرانید (دور از حضور بچه ها) و از هر دری با هم حرف بزنید و احساس و افکار تان را با هم در میان بگذارید و خیلی خوب به حرف دیگری گوش دهید. یادتان باشد این امر می تواند در تداوم زناشویی ما مؤثر باشد.
- هرگز در حالت عصبانیت به رختخواب نروید. وقتی همسرتان عصبانی است بدون پرداختن و رسیدن به یک توافق نسبی به بهانه خواب، به رختخواب نروید.
- به خود زنگ تفریح بدهید! زنگ تفریح فقط مخصوص بچه ها نیست. در طول روز، زمان های استراحت کوتاهی برای دوری از استرس و فشار کار برای خود در نظر بگیرید. این کار باعث می شود بقیه ی روز را بهتر سپری کنید.
- یاد بگیرید که هنگام بیان اختلافات زناشویی، جریان بحث و دعوا را در مسیر درست سوق دهید.
- تبسم و شادی را از خود دور نکنید. چهره عصبانی باعث می شود که حالت چهره دیگران و از جمله همسر و فرزندان خویش، خشمگین شود و رخساره گشاده و لبخند به لب، آنان را شاد و خندان می کند. بیشتر بخندید و کمتر عصبانی شوید. خشم و عصبانیت خود را به لبخند و یا حتی قهقهه تبدیل نمایید. خنده موجب می شود که خشم تان از بین برود. به طور کلی با خندیدن می توان تا میزان زیادی هیجان

خشم را کاهش داد. اگر فکر می کنید باید خشم خود را تخلیه کنید چه بهتر که این کار را با تبسم و شادی انجام دهید.

- عضلات خود را شل کنید. شل کردن تدریجی عضلات ، شما را به آرامش فرا می خواند. همان طور که عضلات تان را شل می کنید نفس های آرام و سنجیده بکشید.
- کینه ای نباشید ! بخشش ، وسیله ای بسیار قدرتمند است . اگر اجازه دهید که عصبانیت و دیگر احساسات منفی در شما، احساسات مثبت تان را تحت تاثیر قرار دهد، خواهید دید که با این کار خود را در محاصره تلخی ها و حس نا عدالتی و خشم قرار داده اید، اما اگر بتوانید دیگران را ببخشید از موقعیت خشم ایجاد شده ، بهترین بهره را برده اید. بدانید که هیچ کس در دنیا نیست که دقیقاً آن چنان که شما می خواهید رفتار کند.
- از انتقاد ذهنی اجتناب ورزید. سعی کنید هنگام گوش کردن به سخنان یکدیگر، از انتقاد ذهنی خودداری نمائید. هرچند که برای هردوی شما سخت خواهد بود که احساسات نامطلوب مربوط به گذشته را کاهش دهید و به جایی برسید که بتوانید با هم ارتباط واقعی برقرار کنید ، اما اگر دید انتقادی تیزی هم داشته باشید ، ارتباط تان مؤثر یا مثبت نخواهد بود . پس سعی کنید از این نوع افکار انتقادی اجتناب بورزید .
- شوخ طبع باشید. شوخ طبعی، علاج و پادزهری است برای خشم است. برای کاهش تنش ، شوخی کنید. سبک کردن شرایط، با شوخی و خنده، می تواند خشم و فشار روحی را کمتر کند. از شوخ طبعی برای کمک به شما در برخورد با آنچه شما را عصبانی می کند و احتمالاً هر گونه انتظار غیر واقعی از چگونگی روند کارها، استفاده کنید. اگرچه از طعنه پرهیز کنید . این می تواند به احساسات آسیب زده و اوضاع را بدتر کند. شوخی باعث می شود با مساله عصبانی کننده، بهتر و راحت تر مواجه شوید.

- راه حل های ممکن را شناسایی کنید. به جای تمرکز بر روی عاملی که شمارا خشمگین و ناراحت کرده است سعی کنید بر روی عوامل برطرف کننده ی آن تمرکز کنید.
- چنانچه عصبانی هستید و پرخاش می کنید به خودتان فرصت دهید تا آرام شوید.
- از خفیف کردن خود پرهیز نمایید. کلام تحقیرآمیزی که به خود می گوئید و گفت و گوهایی درونی افسرده کننده، اعتماد به نفس شما را مانند خوره می خورد و خشم و فشار روانی بیهوده ای به وجود می آورد. سخنان مثبت و روحیه بخش به خود بگوئید.
- به جای آنکه از فریاد زدن بر سر اعضاء خانواده (همسر یا فرزندان تان) و دیگران عصبانی شوید، سعی کنید که مهارت خود را در برقراری ارتباطی مناسب افزایش دهید.
- در حالت ناراحتی جملات تان را با عبارت "من" شروع کنید. برای دوری از متهم کردن و مقصر دانستن دیگران که ممکن است شرایط را بدتر کند. جملات تان را با "من" شروع کنید. با احترام و ادب، با طرف مقابل تان برخورد کنید. مثلاً بگوئید: "من از اینکه تو بدون کمک کردن در جمع آوری و شستن ظرف ها، میز را ترک کردی ناراحتم." به جای اینکه بگوئید: "تو هیچ وقت، هیچ کاری در خانه انجام نمی دهی".
- خودتان باشید. رفتار ما تا اندازه ای به وسیله دانسته هایی که از خودمان داریم، نمایان می گردد، بنابراین، شناخت بیشتر خود، نقش مهمی را در ایجاد کنترل خشم و فشار روحی بازی می کند؛ بنابراین تا جایی که می توانید خودتان را بشناسید.
- با افراد شاد و خندان برخورد کنید. برخورد با افراد خندان و شاد، به جای اشخاص اخمو و عصبانی روحیه تان را دگرگون می سازد.
- به خشم خود پشت پا بزنید! هرگز اجازه ندهید هیچ چیزی شما را عصبی و پریشان کند.
- بکوشید به هنگام خشم در خانه، خود را تسکین دهید و احساسات تان را مهار کنید.

- همواره به دنبال راه چاره برای از بین بردن اختلاف و خشم تان باشید. زنان و شوهرانی که وقت شان را پیوسته در کشمکش، خشم و دشمنی می گذرانند، چنانچه به جای این کار کوشش می کردند راهی انتخاب کنند تا مسائل مورد اختلاف و عصبانی کننده را به گونه ای که منجر به شادی و مهربانی گردد، حل نمایند زندگی آنان بهتر و خوشایندتر می شد.
- مثبت اندیش باقی بمانید. حفظ یک نگرش و رویکرد فکری مثبت، حتی در مواجهه با خبرهای منفی، کار بسیار مثبتی است و مانع تشدید مشکلات و ناسازگاری ها، به ویژه در زندگی زناشویی می شود؛ بنابراین خودتان را با اندیشه های مثبت، شاد و آرام بخش سرشار کنید.
- در پناه خدا با آرامش و بدون خشم زندگی کنید.
- در هنگام عصبانیت مراقب سخنان خود باشید. نباید هنگام مشاجره و عصبانیت حرفی بزنید که بعدا باعث پشیمانی شود.
- اندیشه های منفی را دور بریزید!
- با هر بهانه ای خشم خود را بروز ندهید. برخی از افراد عصبی هستند و در اثر کوچک ترین اصطکاک، به خصوص در زندگی زناشویی شان مانند جرقه از جا در می روند و شروع به داد و فریاد می کنند. اگر شما جزء این گروه هستید، بهتر است بر اعصاب خود مسلط باشید
- ورزش کنید. فعالیت های ورزشی مناسب به طور قابل توجهی در مقابله با عصبانیت نقش فراوان دارند. کوشش کنید فعالیت ورزشی مورد علاقه خود را انتخاب نمایید. همچنین تمرین ورزشی مورد نظر را به طور منظم و مرتب انجام دهید. یکی از فعالیت های بدنی که به سادگی در دسترس شما قرار دارد، پیاده روی می باشد.

- از همسران بخواهید موقعیت یا هر چیزی را که باعث تحریک عصبانیت شما شده شفاف سازی کند تا مطمئن شوید سوء تفاهمی پیش نیامده است.
- برنامه غذایی مناسب و متعادل داشته باشید. برای دست یابی به آرامش، لازم است جهت جلوگیری از برانگیختگی ناشی از خشم در برنامه غذایی خودبه مقدار کافی شیر و فرآورده های کم چرب آن (ماست، دوغ، پنیر) میوه ها و سبزی ها استفاده کنید. سعی کنید از خوراک های سرشار از هیدرات های کربن مانند سبزی های خام یا نیم پز، میوه های تازه، غلات، حبوبات(عدس، لوبیا، نخود، ماش) و دانه های خوراکی استفاده نمایید. همچنین مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید.
- خونسردی خود را حفظ کنید. عصبانیت، تنها باعث تلخ تر شدن زندگی تان خواهد شد؛ بنابراین مسایل را آسان بگیرید و بردبار و خونسرد باشید.
- هنگامی که در یک موقعیت عصبانی کننده قرار می گیرید سعی نکنید چیزی را به اثبات برسانید یا رفتارتان را توجیه کنید!
- رو راست باشید. با آرامش بگویید عصبانی هستید و توضیح دهید. چرا بدون این که تقصیر را به گردن دیگری نیندازید.
- جای خشم و تنفر را با آرامش و استراحت پر کنید . فراموش نشود که خشمگین شدن شما را آماده دعواها و دشمنی می کند. بنابراین سعی نمایید جای خشم و تنفر را با شادی و آرامش پر کنید. با عصبانی شدن بیشتر، به عصبانیت دامن می زنید؛ بنابراین آرامش خود را حفظ کنید. عصبانیت همسران، سریع تر فروکش می کند. فریاد کشیدن بر سر همسری که خشمگین است، عصبانیت او را دوچندان می کند و بدخلقی کردن با همسری که خشونت انفعالی دارد ممکن است باعث شود ماجرا تا قیامت ادامه پیدا کند.

- احساسات و هیجانات مثبت خود را حفظ کنید. لازم نیست که همسرتان را دعوت به جنگ کنید، یا دعوت به جنگ تمام عیار و بدون هرگونه ملاحظه ای اورا اجابت کنید. هیچ گاه همه پل ها را پشت سرتان خراب نکنید و تمام روزهای خوش گذشته را به یکباره از یاد نبرید.
- خشم خود را با سکوت کاهش دهید. موثرترین راه ها برای غلبه بر عصبانیت، سکوت کردن است. هنگامی که احساس کردید خشم بر شما غلبه پیدا کرده از سخن گفتن باز ایستید.
- در برخوردها آرام باشید. در برخورد با همسر و فرزندان خود آرام باشید. لحن کلام خود را با همسرتان نرم و آرام کنید. به این ترتیب همسرتان نیز به جای گرفتن حالت تهاجمی و لحنی خشن که در آن خشم و عصبانیت موج می زند با لحنی مهربانه تر و دوستانه تر صحبت می کند و مقابله به مثل نمی کند.
- خوش بین باشید. سعی کنید با خوش بینی موقعیت ناراحت کننده ی را که پیش آمده است به موضوع شادی بخش تبدیل کنید.
- هرگز هر دو با هم (زن و شوهر) فریاد نزنید، مگر این که منزل آتش گرفته باشد و تقاضای کمک کنید.
- ارتباط سازنده، درک و اعتبارسنجی داشته باشید. مردم غالباً عصبانی رفتار می کنند زیرا فکر می کنند شنیده نمی شوند، جدی گرفته نمی شوند، یا مورد استقبال قرار نمی گیرند. آنها ممکن است احساس ناامیدی و نادیده گرفتن کنند. برای جلوگیری از التهاب عصبانیت شریک زندگی خود، عاقلانه است که به طور فعالانه به آنها گوش دهید تا زمانی که مطمئن شوید احساس شنیدن و درک می کنند. به زیر سطح بروید و سعی کنید عمیق ترین نیازهای آنها را درک کنید و احساسات و تجربیات آنها را تأیید کنید.

اعتبار سنجی یکی از راه های برقراری ارتباط پذیرش خود و دیگران است. این به معنای موافقت با همه چیز نیست، بلکه این شناخت و در نظر گرفتن دیدگاه شریک زندگی شما است. کلید اعتبار سنجی حضور و تلاش واقعی برای درک آن است. این گوش دادن به شریک زندگی و همچنین تجربه درونی شما، ماندن در آن است، نه اینکه آن را دور کنید، یا از آن اجتناب کنید. قسمت دیگر اعتبار سنجی دقیقاً انعکاس آنچه می شنوید است. به عنوان مثال، "آنچه من از شما می شنوم است. درسته؟" این کار باید در عین صراحت، آرامش و دلسوزی بدون فرض و قضاوت انجام شود.

- به دنبال زمینه های توافق و سازگاری بگردید. صادقانه تلاش کنید که در صحبت با همسرتان مواردی را بشنوید که بتوانید بر سر آن اتفاق نظر داشته باشید و بعد روی همان موارد تمرکز کنید. مردها می توانند بدون مشاهده ی تصویری کلی در ذهن خود روی واژه ها و معانی ای تمرکز کنند که بر سر آن توافق دارند. فوراً به عصبانیت رسیدگی کنید. به محض این که متوجه علائم عصبانیت در همسر خود شدید از او بپرسید چه شده است. این که او را رها کنید تا خودش بر درد و رنجش مرهم بگذارد اوضاع را بدتر می کند، نه بهتر.

- قاطعانه و محترمانه باشید. قاطعانه عمل کردن فرآیند گرفتن موقعیتی است که در آن شما می توانید خواسته های خود را مستقیماً و با احترام بیان کنید. در حالی که احساسات و خواسته های همسرتان را نیز در نظر بگیرید. وقتی شما به گونه ای قاطعانه با احترام عمل می کنید و صحبت می کنید، اعتماد به نفس، صداقت و صراحت دارید. در عین حال، با قاطعیت، به شریک زندگی خود این قدرت را می دهید تا سهم مسئولیت خود را به عهده بگیرد.

- صبر و شفقت را تمرین کنید در زیر خشم معمولاً احساسات عمیق تر و آسیب پذیرتر مانند ترس، ناراحتی یا درد وجود دارد که ممکن است برای شریک زندگی شما کمتر قابل حل باشد. برای مدت

کوتاهی ، عصبانیت به عنوان یک سپر محافظ عمل می کند و باعث می شود همسرتان احساس قدرت و کنترل کند. با این حال ، در دراز مدت ، از درون آنها را آزار می دهد. به همین دلیل مهم است که نسبت به شریک زندگی خود دلسوزی کنید و از سرزنش و اتهام دور شوید.

صبر می تواند به عنوان پادزهر خشم در درون خود و همچنین شریک زندگی شما باشد. این به معنای خردمندانه بودن در لحظه بروز خشم است. این در مورد انتظار است. صحبت نکردن یا انجام هر کاری که ممکن است به صورت خودکار یا واکنشی باشد. صبر و شفقت، پایه های انرژی مثبت و همکاری بین مردم است.

- اگر همسرتان در میان آتش خشم باشد، سعی کردن برای صحبت با او درباره ی مشکل موجود، تلف کردن وقت است. وقتی کسی کنترل اعصابش را از دست می دهد دیگر منطقی برخورد نمی کند؛ بنابراین کوشش برای برخورد منطقی بی معناست. در این حالت تنها هدف شما باید این باشد که اوضاع را آرام کنید و وقتی عصبانیت او فروکش کرد، زمانی تعیین کنید تا با هم بنشینید و مشکل را حل کنید.

منابع مورد استفاده:

1- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

2- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، شماره بیست

ویکم، سال سوم، آذر ۱۳۸۱، صص ۲۴-۲۵

3-Anger management: 10 tips to tame your temper, Mayo Clinic, 2021, (<https://www.mayoclinic.org>)

4-Foods that help with anger management, Food and Mood, Reserve 2018, (www.foodandmood.org)

5-How to control anger: 25 tips to help you stay calm, Healthline, 2021, (<https://www.healthline.com>)

<https://www.canada.ca>)

6-Mental Health - Coping with Stress, the Government of Canada, 2008,

7-8 Strategies for Dealing with an Angry Partner Moshe Ratson, Good Therapy, 2016 (<https://www.goodtherapy.org>)

8-5 Ways to Help Manage Anger in your Marriage, Orenstein Solutions, 2021, (<https://www.orensteinsolutions.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com