

مهارت کنترل رفتار را بیاموزید

اگر زمان مناسبی را برای گفت‌وگو انتخاب نکنیم، احتمال تشدید دلخوری وجود دارد و اگر کلا هم راجع به مشکل مان صحبت نکنیم، باز هم ممکن است تکرار صورت بگیرد.



اگر زمان مناسبی را برای گفت‌وگو انتخاب نکنیم، احتمال تشدید دلخوری وجود دارد و اگر کلا هم راجع به مشکل مان صحبت نکنیم، باز هم ممکن است تکرار صورت بگیرد.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «یکی از مسائلی که در روابط بین زوج‌ها و خانواده‌ها اتفاق می‌افتد، تصمیمات ناگهانی و جملاتی است که در شرایط بحرانی به زبان می‌آورند. گفتن این جملات و رفتارهای کنترل نشده باعث می‌شود سردی عاطفی ایجاد شود و دلخوری و مشکلات بین فردی در خانواده به وجود بیاید. بنابراین لازم است افراد مهارت کنترل رفتار و نحوه صحیح ابراز کلام را یاد بگیرند تا از شدیدتر شدن شرایط ناراحت کننده جلوگیری کنند.

افرادی که در کنترل هیجان، به ویژه هیجان خشم، مهارت ندارند بیشتر ایجاد تنش می‌کنند و باعث می‌شوند اختلاف نظرها شدت یابد یا حرف‌هایی را به زبان می‌آورند که بسیار ناراحت کننده است و احتمال دارد در صورت خشم شدید رفتارهای پرخاشگرانه از خودشان بروز دهند.

این افراد به سادگی از کوره درمی‌روند و هنگام خشمگین شدن قدرت تفکر آنها تضعیف می‌شود. بنابراین لازم است مدت زمانی را صرف آرام سازی خود کنند.

البته باید توجه داشت برخی افراد هنگام دلخوری انتظار دارند در همان لحظه راجع به موضوع گفت‌وگو کنند و برخی دیگر ممکن است به سپری شدن زمان نیاز داشته باشند. اگر هر دو نفر در این زمینه توافق نداشته باشند نیز احتمال بروز تنش بیشتر می‌شود. اگر زمان مناسبی را برای گفت‌وگو انتخاب نکنیم، احتمال تشدید دلخوری وجود دارد و اگر کلا هم راجع به مشکل مان صحبت نکنیم، باز هم ممکن است تکرار صورت بگیرد. بنابراین توصیه می‌شود به روحیه و شخصیت هر دو طرف توجه شود. در اوج ناراحتی صحبت نشود و پس از گذشت مدت زمانی که مورد توافق هر دو طرف است حتماً به صورت حضوری و در شرایط بدون تنش، درباره اختلاف نظر صحبت و جمع بندی صورت گیرد تا در صورت بروز مشکلات تکراری، با انباشت دلخوری‌ها روبه‌رو نشویم.»