

## مهارت های کنترل خشم در زندگی زناشویی

خشم، هیجانی طبیعی است که همه ما آن را در زندگی تجربه می کنیم، اما زمانی که به دفعات اتفاق بیفتد و نحوه ابراز آن مناسب نباشد ...



سلامت نیوز : خشم، هیجانی طبیعی است که همه ما آن را در زندگی تجربه می کنیم، اما زمانی که به دفعات اتفاق بیفتد و نحوه ابراز آن مناسب نباشد می تواند به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود و پیامدهای ناگواری را برای فرد و اطرافیان رقم زند. خشم اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتار ناشایست دیگران بروز می کند. خشم می تواند یک رنجش و ناراحتی جزئی باشد و یا در نوع حاد، واکنشی جنون آمیز باشد. واکنش افراد مختلف در مقابل احساس خشم متفاوت است. برخی از افراد خشم خود را فرو می خورند و نمی خواهند کسی متوجه شود آن ها تا چه حد عصبانی و ناراحت هستند. آن ها به شدت رفتار خود را کنترل می کنند و هیچ نشانی از عصبانیت را بروز نمی دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ برخی از افراد هنگام احساس خشم رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می دهند. با صدای بلند داد می زنند، ناسزا می گویند، دیگران را کتک می زنند، آن ها را مسخره می کنند، به صحبت دیگران گوش نمی دهد و حقوق دیگران را نادیده می گیرند. برخی دیگر در زمان احساس خشم آرام ولی محکم صحبت می کنند، صحبت دیگران را قطع نمی کنند، بدون این که به حقوق دیگران تجاوز کنند، احساسات خود را شفاف و محترمانه بیان می کنند.

به این رفتارها رفتارهای "جرات مندانه" می گویند. فرد با کمک رفتار جرات مندانه می تواند بدون پرخاشگری و "خودخوری" به دیگران نشان دهد که عصبانی و ناراحت شده است. با توجه به تاثیرات مخرب رفتارهای پرخاشگرانه در خانواده و به خصوص رابطه زوجین در ادامه راهکارهایی برای مدیریت خشم ارائه می شود:

آیا واقعا اهمیت دارد. قبل از این که جر و بحثی را با همسرتان شروع کنید، با خود فکر کنید آیا موضوع واقعا ارزشش را دارد که شما را عصبانی کند؟ یا می توانید به سادگی از آن بگذرید؟ و یا طور دیگری رفتار کنید.

به نشانه های بروز خشم دقت کنید. در هنگام خشم ابتدا نشانه های آغازین و هشدار دهنده خشم بروز می کند. با شناخت این نشانه ها و کنترل آن ها می توان از شدت یافتن خشم جلوگیری کرد. تغییرات بدنی همچون افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، منقبض شدن عضلات، تغییر تنفس، مشت شدن دست ها و به هم فشردن دندان ها از نشانه های فیزیولوژیک خشم است.

احساس منفی خود را بیان کنید. گاهی اوقات زوجین هنگام اختلاف و بروز مشکل به جای بیان ناراحتی و خشم خود، آن احساس را به نمایش می گذارند مثلا اخم می کنند، حرف نمی زنند، داد و فریاد می کنند و... نکته مهم این است که اگر ناراحتی خود را به زبان نیاورید همسرتان متوجه نمی شود که شما چه احساسی دارید. به جای خشم و پرخاشگری، با استفاده از کلمات مناسب احساس خود را بیان کنید. مثلا بیان کنید "زمانی که به قولت عمل نمی کنی، ناراحت می شوم". با بیان احساسات خود، زمینه مناسبی را برای حل مشکلی که چنین احساساتی را به وجود آورده است، فراهم می کنید.

مراقب کلام خود باشید. تحقیر، توهین، تهدید، سرزنش و پرخاشگری نکنید. دقت کنید اگر صدایتان بلندتر شده، به تندی و یا با پرخاشگری صحبت می کنید کمی مکث کنید تا آرام شوید.

موقعیت را ترک کنید. زمانی که فکر می کنید در صورت ادامه بحث دیگر نمی توانید خشم خود را کنترل کنید ادامه صحبت تان را به زمان دیگری موکول کنید، با این کار به خود و همسرتان فرصت می دهید تا از عصبانیت و خشم فاصله بگیرید و رفتار مناسب تری داشته باشید. برای این منظور می توانید بگویید: "الان شرایط روحی مناسبی نداریم، ممکن است حرف هایی بزنیم که هر دو بعدا پشیمان شویم اجازه بده در شرایط بهتری با یکدیگر صحبت کنیم" و یا این که: "من الان عصبانیم، بعد درباره این موضوع صحبت خواهیم کرد".

خود را آرام کنید. روش هایی مانند تنفس عمیق، شست و شوی دست و صورت، نوشیدن آب و پیاده روی در کاهش خشم و عصبانیت موثر است. ریلکسیشن (آرام سازی) نیز یکی از روش های موثر برای کاهش خشم و اضطراب است. ریلکسیشن به معنای آرام کردن عضلات منقبض بدن است. وقتی فرد خشمگین می شود، بدن حالت انقباض پیدا می کند، اما وقتی بدن در حالت ریلکس قرار می گیرد، دیگر تنش و انقباضی در بدن وجود ندارد و ذهن فرد نیز آرام می شود. برای یادگیری دقیق آرام سازی می توانید از کتاب ها و سی دی های آموزشی استفاده کنید.

مسائل و مشکلات خود را حل کنید. گاهی زوجین به این دلیل دچار خشم و عصبانیت می شوند که به دنبال حل مسئله نیستند برای خروج از بن بست عصبانیت، به حل مشکلاتی که موجب خشم و عصبانیت می شود، بیندیشید. بدین منظور نخست مشکل را به طور دقیق تعریف کنید، سپس راه حل هایی برای آن انتخاب کنید، آن گاه نکات مثبت و منفی هر راه حل را بررسی کنید و در پایان بهترین راه حل را انتخاب کنید.

گذشت کنید. گذشت به معنای فراموش کردن مسئله نیست، بلکه گذشت به معنای رها کردن خود از خشم است. گذشت نشانه کنترل شما بر احساساتتان است نه نشانه ضعف.

از عذرخواهی نترسید. اگر متوجه شدید رفتار شما باعث ناراحتی و عصبانیت همسران شده است عذرخواهی کنید. این امر برای ترمیم رابطه و کاهش آثار زیانبار پرخاشگری ضروری است.