

عصبانیت همسران را با این روشها کنترل کنید

در هنگام عصبانیت به همسران از طریق روشهای مختلف مانند عشق، احترام و توجه آرامش بدهید و اجازه بدهید همسران احساساتش را بیان کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، عصبانیت از واکنش‌هایی است که اکثر افراد در برخی مواقع از خود نشان می‌دهند. برخی از زوجین با پیش آمدن تنشهایی در زندگی خود، به سرعت کنترل رفتارشان را از دست داده و عصبانی می‌شوند.

اگر زوجین نتوانند برای کنترل عصبانیت خود روش‌های مناسبی بیابند، این رفتار میتواند به یک معضل تبدیل شود و زندگی را تا مرز نابودی بکشاند بنابراین کنترل عصبانیت بسیار با اهمیت است. در این بخش بهترین روش‌ها برای کنترل عصبانیت همسر را آورده ایم.

علت عصبانیت همسران چیست؟

بسیاری از مواقع همسران بر سر مسائل کوچک و یا بزرگ با یکدیگر اختلاف نظر پیدا می‌کنند و هم عقیده نیستند و بارها و بارها از دست هم عصبانی می‌شوند. این عصبانیت گاهی تبدیل به یک معضل می‌شود که اگر خود را کنترل نکنیم به معضلات جدی‌تر گرفتار می‌شویم.

عصبانیت همسران به دو علت عمده می‌باشد

۱. اینکه خود فرد شخصیت آرامی ندارد که در این صورت باید برای درمان به روانپزشک مراجعه نماید.

۲. اینکه مهارت‌های همسررداری را نیاموخته است.

منشا عصبانیت او را بیابید

برای کنترل عصبانیت همسران لازم است منشا عصبانیت او را بیابید یعنی اینکه بدانید او به چه علت عصبانی است. آیا رفتار شما باعث عصبی شدن او شده است؟ آیا علت عصبانیت او خارج از خانه است؟ بهتر است زن یا شوهر از علت عصبانیت همسرشان آگاهی پیدا کنند.

همسران را ترک نکنید

اگر فکر می‌کنید که ترک کردن همسر عصبانی سبب می‌شود او آرامش پیدا کند، سخت در اشتباه هستید زیرا این کار موجب وخیم‌تر شدن اوضاع خواهد شد و باعث می‌شود تنش و عصبانیت در مواقع تنهایی او را رها نکند.

رفتارهای آرامش‌دهنده داشته باشید

شما باید در زمانی که همسران عصبی می‌شود، بر رفتار خود تسلط داشته باشید و سعی کنید با رفتارهای آرامش‌دهنده مانند محبت، توجه، احترام و... همسران را آرام کنید.

توهین نکنید

اگر در زمان عصبانیت همسران شما نیز رفتار خود را کنترل نکنید، بیشتر او را عصبی می‌کنید پس در این زمان بهتر است رفتار شما آرامش‌دهنده و آبی روی آتش خشم او باشد بنابراین رفتارهای اشتباهی که نقش آرامشگری شما را از بین می‌برند مانند توهین، تحقیر، تهدید، فحاشی، سرزنش و... نداشته باشید.

کمک کنید همسران احساساتش را بیان کند

در زمان عصبانیت همسران اگر شما فقط صحبت کنید و دائم از او انتقاد کنید و یا او را نصیحت نمایید، آتش خشم همسر خود را بیشتر کرده اید، در این زمان، دست از انتقاد بردارید، او را درک کنید. او به کسی احتیاج دارد که شنونده خوبی باشد تا بتواند احساساتش را بیان کند.

با او صحبت کنید

گفت و گو یکی از مؤثرترین روش های کنترل و کاهش شدت خشم است. با همسران به گونه ای صحبت کنید که او بتواند حرف هایش را به شما بزند . اگر او سکوت کرد شما باید از او سوالاتی را بپرسید و او را ترغیب کنید تا احساس خود را به شما بگوید مثلا به او بگویید می دانم عصبانی هستی اما می توانی بگویی علت عصبانیت چیست ؟

به او زمان بدهید

از همسر عصبانی خود توقع نداشته باشید به سرعت بتواند عصبانیت خود را کنترل نماید . به او زمان بدهید و صبر داشته باشید او پس از گذشت دقایقی آرام تر خواهد شد و به رفتار اشتباه خود پی خواهد برد . حتی ممکن است بعد از این زمان از شما معذرت خواهی نیز کند.

سکوت کنید

برخی اوقات بهترین کار در مقابل همسر عصبانی، سکوت در آن لحظه است؛ زیرا هر حرفی ممکن است طرف مقابل را ناراحت تر کند، این سکوت باعث می شود وضعیت بحرانی، بدون درگیری پایان بپذیرد و ما فرصت پیدا کنیم که در زمان دیگری، راحت تر و با آرامش با همسر خود صحبت کنیم.

مانند گذشته عمل نکنید

اگر همیشه شما پس از چند روز قهر آشتی می کنید ، از همان ابتدا پیش قدم شوید و عصبانیت و کشتار کردن ماجرا را به روزهای بعدی موکول کنید . در این زمان که همسران عصبانی است او نیاز دارد که شما به حرف هایش گوش دهید نه اینکه با او قهر کنید.

اشتباهات خود را بپذیرید

اگر علت عصبانیت همسران رفتار شما است ، با او بحث نکنید و به او بگویید سعی می کنم دیگر این کار را تکرار نکنم مثلا اگر او به علت تاخیر شما و فراموش کردن زمان قرارتان عصبی است به جای دلیل آوردن به او بگویید «موافقم بعضی وقت ها درباره عواقب کار ها فکر نمی کنم اما در این راه سعی خودم را بیشتر می کنم».

توصیه اسلام

پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: هر زنی که در برابر بد اخلاقی های شوهرش، بردباری کند خداوند، ثواب عمل آسیه را به وی عطا خواهد کرد. (۱) در حدیث دیگری آن حضرت فرمودند: بهترین زن از شما کسی است که هرگاه شوهرش را خشمناک دید بگوید؛ در مقابل خواسته های تو تسلیم هستم تا از من راضی نشوی، خواب به چشمم نمی رود. (۲)

شخصی از پیامبر اسلام پرسید: «ای فرستاده خدا! کاری به من یاد بده که میان آن عمل و بهشت فاصله ای نباشد.» پیامبر فرمود: «عصبانی مشو و از مردم چیزی طلب مکن و آنچه را برای خود می پسندی برای مردم نیز همان را بپسند»