به هنگام عصبانیت از همسر «سکوت» کنیم؟

3 اردیبهشت 1401

یک روانشناس با تاکید بر اینکه زوجین به هنگام عصبانیت نباید با یکدیگر قهر کرده و یا درباره دلخوری خود سکوت کنند، گفت: بی‌تفاوتی زوجین نسبت به احساسات یکدیگر در مواقعی که عصبانی هستند درست نیست، بلکه باید از طریق یافتن راه حل مناسب و با حفظ آرامش و دوری از برخوردهای تند، عصبانیت خود نسبت به مسائل را با همسر بازگو کنند.

شبنم طلوعی با بیان اینکه عصبانیت نوعی پرخاش است، اظهار کرد: افکار افسار گسیخته تولید کننده عصبانیت هستند و این عصبانیت در زندگی اجتماعی تاثیر مستقیم می‌گذارد. از این رو کنترل افکار و در دست گرفتن افسار آن به هنگام عصبانیت بسیار مهم است.

به گفته این روانشناس، انسان‌ها دارای احساسات مختلف در زمان‌های مختلف‌اند و این احساسات از فکر و باورهای هر فرد نشات می‌گیرد، از این رو برای احاطه به این احساسات باید بر افکار خود احاطه داشت.

وی با بیان اینکه باید حواسمان به ورودی و خروج افکار در ذهن باشد، افزود: کنترل افکار به این معنی است که ابتدا نسبت به درستی و نا درستی افکار مطمئن شویم و اگر این افکار درست بود به آنها اجازه ورود به ذهن را دهیم. به نوعی می‌توان گفت باید نسبت به درستی یا نادرستی افکار قضاوت کنیم.

طلوعی معتقد است که قهر کردن زوجین به هنگام عصبانیت نوعی خشم پنهانی محسوب می‌شود که به رابطه آسیب جدی می‌زند.

وی در عین حال این را هم گفت که تنها راه ارتباطی افراد با یکدیگر بیان کلمه است و این کلمات هستند که عصبانیت، خشم، ناراحتی، عشق، محبت افراد نسبت به یکدیگر را نشان می‌دهند و سکوت زوجین در مقابل رفتار یکدیگر هیچ سودی برای بهبود رابطه ندارد چراکه در این شرایط همسر متوجه ناراحتی زن یا شوهر خود نمی شود.

این روانشناس با بیان اینکه زوجین باید احساسات لحظه‌ای خود را از طریق بیان کلمات به همسر منتقل کنند، ادامه داد: وقتی از دست همسر خود عصبانی هستید، ابتدا درباره درستی یا نادرستی رفتار همسر خود فکر کنید. به این فکر کنید که این عصانیت درست است یا نه؟، آیا همسر شما حق داشته آن رفتار را از خود بروز دهد یا خیر؟. به چالش کشیدن ذهن و پرسیدن سوالاتی این چنینی در رابطه با مساله پیش آمده می‌تواند جلوی عصبانیت شما را بگیرد. اینگونه از عصبانیت غیر منطقی شما کاسته می‌شود و در مقابل به دنبال راه حلی برای حل مساله می‌گردید.

طلوعی در پایان سخنان خود خطاب به زوجین توصیه کرد: در هنگام عصبانیت از خود گویه‌های مثبت استفاده کنید و جملات مثبتی نظیر اینکه "من نیاز ندارم برای اثبات خود با صدای بلند حرف بزنم" یا "نیازی به فریاد زدن نیست"، "این احساسات همیشگی نیستند و کنترل همیشگی شرایط نیز غیر ممکن

است”، را تکرار کنید. اینگونه عصبانیت شما در لحظه فروکش می‌کند و به سراغ حل کردن مساله می‌روید.