



چگونه عصبانیت یک مرد را مهار کنیم؟

آبشار آرامش بر آتشفشان خشم همسر

■ محمدرضا سهیلی فر

برخی خانم‌ها زندگی با یک شوهر عصبانی مزاج را با زندگی در کنار یک کوه آتشفشان فعال مقایسه می‌کنند. معمولاً چنین زنانی اذعان می‌کنند که دائم در یک حالت ماندگاری از دلشوره و نگرانی به سر می‌برند؛ همیشه دلپره بروز اتفاقی را دارند که منجر به فوران خشم شوهرشان و پخش گدازه‌های مذاب عصبانیت و توهین‌های وی در خانه شود. حتی یک فوران و غیض کوچک می‌تواند بلافاصله تعادل آرامش در خانه را هم بریزد و یک روز کاملاً دوست‌داشتنی را خراب

تلاش می‌کنند به بعضی از ایده‌آل‌های مردانه حتی ناممکن در زندگی دست بیابند. اینگونه تلاش‌های غیرطبیعی می‌تواند آنها را از پسا بیندازد و قوای روحی و جسمی آنها را تحلیل ببرد. تمرکز شدید بر موفقیت شغلی و به دست آوردن مقدار زیادی پول می‌تواند توأم با احساس تنش، اضطرا و تنهایی باشد. از آن طرف، در صورت عدم موفقیت یا عدم حصول نتیجه مورد انتظار، برخی مردان دچار این تصور اشتباه می‌شوند که گویا در مقایسه با سایر مردان فردی کم‌توان و بی‌لیاقت هستند. این نوع احساسات می‌تواند خود را به شکل خشم و غضب‌های ناگهانی بروز بدهد.

۵- **آسسیب‌های عاطفی نهفته:** ممکن است مردی مسائل عاطفی حل‌نشده‌ای در درون خود داشته باشد. مشاوره بابت نحوه تعامل با یک شوهر عصبانی مزاج را با عصبانی و آشفته می‌کند.

حالت که با هم برخی علل و ریشه‌های خشم و عصبی بودن مردان را مرور کردیم، مایلم چند پیشنهاد و

مشاوره بابت نحوه تعامل با یک شوهر عصبانی مزاج را با آسسیب‌های عاطفی نهفته: ممکن است مردی مسائل عاطفی حل‌نشده‌ای در درون خود داشته باشد. مشاوره بابت نحوه تعامل با یک شوهر عصبانی مزاج را با عصبانی و آشفته می‌کند.

۲- **میزان پایین سروتونین:** یکی از انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز سروتونین است که نقش مهمی در سلامت روحی و روانی ما دارد. کار میزان آن بسیار پایین باشد، فرد تحریک‌پذیر و عصبانی مزاج می‌شود. همانند سرتونین می‌تواند هم می‌تواند بر میزان تستوسترون و کیفیت خواب هم اثر داشته باشد. بسیاری از مردانی که دچار کمبود تستوسترون هستند، معمولاً این موضوع را تشخیص نمی‌دهند.

۳- **افزایش هورمون استرس :** کورتیزول یا هورمون استرس می‌تواند منجر به تحریک‌پذیری و همچنین مشکلات ادراکی و خواب شود. اگر شوهر شما دچار استرس شدید در محل کار بوده یا خواب و خوراکش نامنظم باشد، سطح بالای کورتیزول می‌تواند او را به

یک فرد بی‌سازم، متفاوت تبدیل کند.

۴- **احساس خلأ هویت در مردان و نرسیدن به اهداف :** برخی مردان با کار سخت و حتی جان‌کندن

کند. البته تفاوت بزرگ بین شوهر و کوه آتشفشان این است که شما راحت‌تر می‌توانید از کوه آتشفشان بگریزید و دور شوید. از سوی دیگر، شوهرها هم می‌توانند قابل کنترل‌تر از یک کوه آتشفشان باشند. خانم‌ها تا حدی می‌توانند خود را آماده‌کنند تا با شوهری که در زمانی زندگی و عشق خود را به او متعهد شده‌اند، روبرو شوند.

از آنجا که هیچ کس مردان را بهتر از خود نمی‌شناسند، در این مقاله من می‌خواهم چند نکته در باره خشم و عصبانیت را از دیدگاه خودم بر اساس تجربه و اقداماتی که به عنوان یک مرد داشتم با

«عذر می‌خوام»؛ این جمله کوتاه یکی از گام‌های منطقی است که یک بر‌خورد مدبرانه و یک عقل سلیم انجام می‌دهد، هر چند شاید گفتنش کمی دشوار به نظر بیاید. با این حال، حاوی این پیام است که چنانچه من نقش مهمی در تشدد ید این جنگ داشتم، خیلی ساده مسئولیت آن را بر عهده می‌گیرم و می‌گویم «متأسفم»

درد

خوانندگان محترم به اشتراک بگذارم. در این مقاله مشاوره‌ای فرض بر این است که مخاطب و تأثیر سوء خشم مرد مستقیماً بر همسرش یا ناشی از صورتحساب گران برقی نیست. همچنین برای مؤثر بودن این مشاوره، ممکن است نیاز به تغییر کوچکی در رویکرد ذهنی و حس خواننده بوده و لازم باشد آنچه به صلاح هر دوی آنهاست را انجام دهد. لذا، اگر آماده‌اید تا خود را با ذهنیت تازه‌ای تجهیز کرده و مهارت‌های مفیدی را یاد بگیرید، این مقاله را بخوانید.

این وضعیت برای ساعات بیشتری یا حتی روزها ادامه پیدا کند. به یاد داشته باشید که عصبانیت او می‌گذرد و تمام می‌شود لکن آنچه شما در اوج عصبانیت به هم می‌گویید ممکن است اثرش برای همیشه باقی بماند. گاهی ممکن است مرد از همسرش به خاطر احساساتی شدن و گریستن خشمگین بشود. به عنوان مثال، اگر خانم شروع به گریه کند، شاید احساس مشابهی هم برای گریستن در درون مرد باشد، اما صدای ضعیفی در سرش می‌گوید: «مرد گریه نمی‌کند.» بنابراین واکنشی که ممکن است زن در مقابل گریه‌اش دریافت کند فوران خشمی است که تلاش می‌کند گریه همسرش را در هم بشکند و سرکوب کند. فراموش نکنیم در آن لحظه تزلزل درونی مرد است که به جای او صحبت می‌کند و نه مردی که خانم دوستش دارد.

■ **اگر لازم است، عذرخواهی کنیم**

«عذر می‌خوام»؛ این جمله کوتاه یکی از گام‌های منطقی است که یک بر‌خورد مدبرانه و یک عقل سلیم انجام می‌دهد، هر چند شاید گفتنش کمی دشوار به نظر بیاید. با این حال، حاوی این پیام است که چنانچه من نقش مهمی در تشدد این جنگ داشتم، خیلی ساده

مسئولیت آن را بر عهده می‌گیرم و می‌گویم «متأسفم» هیچ چیز قلب عصبانی را سریع‌تر از عذرخواهی ذوب نمی‌کند. سعی کنیم این عذرخواهی صادقانه باشد و با اما و اگر دنبال نشود. مثلاً جمله: «خیلی متأسفم که تو را ناراحت کردم، اما اگر تو هم آن کار را انجام ندهاده بودی.» چنانچه‌از «اما» استفاده کنیم، اثر عذرخواهی را خنثی می‌کند.

■ **بخشش و مهربانی فراموش نشود**

اگر خانم چراغ محبت و بردباری در خانه باشد، می‌تواند امیدوار باشد همسرش را متقاعد سازد که تنها مهربانی و شفقت نسبت به هم باعث حفظ و پایداری یک رابطه می‌شود. محبت آکسیر زندگی است که تمام زخم‌ها را التیام بخشیده و موجب ارتقای معنوی و تعالی روح خواهد شد.

■ **تفکر و اندیشه راهگشاست**

برخی فلسفه‌های شرقی عمیقاً خشم را مورد بررسی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



چشم روی ناامیدی ببندیم تا کام‌مان تلخ نشود

خوش اخلاق‌ها دوست‌داشتنی ترند

■ **حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ**

یکی از عوامل مهم بدخلقی، تلقین‌های منفی در زندگی است. وقتی انسان در زندگی با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود که وجود آن مشکل‌رول طبیعی یک زندگی است، با این مشکلات به چند صورت می‌دهند. بعضی‌ها با دیدن مشکل متوقف می‌شوند و ناامیدی به آنها دست می‌دهند و فکر خود را مشغول می‌کنند. اینها خلق و خوی خود را به دلیل نداشتن یک تحلیل درست از برخورد با مشکلات به هم می‌ریزند، هر چند بعد از مدتی متوجه اشتباه خود شوند و شاید بعد از آن دنبال حل مشکل بروند، اما چون این حالت تکرار می‌شود، خلق و خوی آنها هم با همین عادات شکل می‌گیرد. عده‌ای دیگر وقتی به مشکل بر می‌خورند، سعی می‌کنند فکر خود را مشغول نکنند، اما به فکر راه و چاره اساسی هم نیستند. اینها هم چون مشکل را با راهش حل نکرده‌اند، مقداری تحت تأثیر فضای مشکل قرار می‌گیرند و از همین جا اخلاقشان نیز تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد. عده‌ای وقتی با مشکلات روبه‌رو می‌شوند با تأمل در مشکل سعی می‌کنند مواجهه درستی با آن داشته باشند و به دنبال ریشه‌یابی مسئله هستند. اینها اولین کاری که می‌کنند جلوی تلقین و ناامیدی را در درون خود می‌گیرند تا بتوانند تصمیم درستی بگیرند. در واقع به نقطه‌های امید به جای ناامیدی نگاه می‌کنند. همین امر باعث می‌شود در مورد برخورد با دیگران در عین حالی که مشکل دارند منطقی و با آرامش برخورد کنند. پس افراد وقتی این اشخاص را می‌بینند، فکر می‌کنند اینها در زندگی مشکلی ندارند، اما غافل از این هستند که اینان توانسته‌اند مشکلات را مثل لقمه‌ای راحت هضم کنند و همین امر باعث خوش خلقی و آرامش‌شان است.

وقتی به درون زندگی بر‌خی نگاهی می‌اندازیم، کافی است از آنها سؤال کنیم در زندگی و روزگار چه خبر؟ با نوع گفتار آنها می‌توان بی‌به بدخلقی یا خوش خلقی‌شان برد. اگر گلایه‌و ناله‌از روزگار کردند، از دسته‌اول هستند. اگر گفتند: «چهارمای نداریم، باید بسازیم.» از دسته دوم هستند و اگر جملاتی شبیه به این موارد را گفتند: «در زندگی وجود مشکلات طبیعی است.» «به لطف خدا حل می‌شود.» «الحمدلله.» «عنايت خداوند در زندگی زیاد است» و… مشخص است که اینها در زندگی بیشتر تلقین مثبت می‌کنند و به جای گله و شکایت، همیشه در مقابل تلخی‌ها، شیرینی‌های زندگی را می‌بینند تا کامشان تلخ نشود.

گویند ارباب لقمان که به عظمت مقام معنوی لقمان پی برده بود، از آن پس او را بر همه غلامان مقدم می‌داشت و به او عشق می‌ورزید. تا آنجا که در میان غذاها تنها سحر (پس مانده غذای) لقمان را می‌خورد و با آن می‌خورد که قبلاً لقمان از آن نخورده بود، نمی‌خورد، بلکه آن را دور می‌ریخت یا با کمال بی‌میلی از آن می‌خورد، ولی باقیمانده طعام لقمان را از روی جامه‌اش چربید و دیگر آن مردی نبود که با وی ازدواج کرده بود، دیگر در کنارش احساس آرامش و شادایی نمی‌کرد، آن موقع وقت اتخاذ تصمیمی دشوار برای زن فرا می‌رسد. بهتر است وضعیت را بازبینی و ارزیابی کند و ببیند قصد دارد در این رابطه زناشویی (با توجه به دل‌بستگی‌های احساسی، بچه‌ها، اموال و غیره) باقی بماند یا اینکه انتخاب کند همه چیز را بگذارد و در جست‌وجوی یک زندگی باکیفیت بهتر از این رابطه چربید و خورد. فراموش نکنیم یک رابطه خوردن برداشت، اما وقتی قاچ خریزه را به دهان گذاشت، دریافت که مثل زهر تلخ است. زناشئ آبله زد و گلویش سوخت و حالش بهم خورد. پس از ساعتی به لقمان گفت: ای پاران‌زیر‌ها چگونه نوش جان کردی؟! صبر و تحمل تا چه اندازه است؟! لقمان گفت: من هزاران نعمت تو را خوردم و همه نیک بود، شرم کردم که بگویم این یکی تلخ است. این نیش را در برابر آن همه شیرینی‌های نعمت، نوش دانستم!

پس کسانی که اهل ناامیدی و تلقین‌های منفی هستند، بدانند باید در زندگی القای امیدواری را به خوبی انجام دهند. در این حالت اگر برای ما مشکلی پیش آمد، بر آنچه پیش آمده باید شکایت از خدا نکنیم، بلکه دائماً به یاد الطاف

خودمان

در نقلی آمده است عبدالله بن جعدان که یکی از کفار معروف و از سران قریش بود، در حال کفر از دنیا رفت، رسول اکرم (ص) فرمودند: سبک عذاب‌ترین اهل دوزخ، این جعدان است. شخصی پرسید: چرا؟ حضرت فرمودند: انه بطعم الطعام؛ و به گرسنگان غذا می‌رساند. در مقابل اگر مؤمنی بدخلق باشد، عذابش حتمی است. از امام صادق (ع) روایتی است که فرموده‌اند: چون به حضور پیامبر (ص) آمدند و گفتند سعد بن معاذ درگذشت، از جای برخاستند و یاران ایشان هم از جای برخاستند و دستور فرمودند جنازه سعد بن معاذ را غسل دادند و خود کنار چارچوب در خانه ایستادند و چون غسل، کفن و حنوط او تمام شد و سربر نهادند، رسول خدا بدون ردا و پسای برهنه از بی تابوتش راه افتادند. گاه سمت راست و گاه سمت چپ آن را می‌گرفتند تا کنار قبر آوردند و آنگاه خود وارد گور شدند و جنازه را در لحد نهادند و خشت چیدند و مرتب می‌فرمودند به من سنگ و گل بدهید تا میان خشت‌ها برکنم و چون از آن کار فارغ شدند روی خشت‌ها خاک ریختند و با زمین هموار فرمودند، خطاب به مردم گفتند من می‌دانم که این گور هم کینه و ویران می‌شود، اما خداوند دوست دارد که هر کس کاری می‌کند آن را محکم و استوار انجام دهد، همین که خاک روی گور هموار شد، مادر سعد گفت درخت طوبی برای تو است. (خوشا به حالت بادا) پیامبر فرمودند ای مادر سعد! چنین تکلفی به طور قطع برپوردگار خود تعیین مکن که همانا سعد اقبیر، فشاری سخت داد. این به آن جهت بود که سعد با همسر خویش بدخلاق بود.

● **پژوهشگر سبک زندگی**

درد

حتی در معامله و خرید و فروش

انسان به کسانی تمایل دارد که بر خوردن شایسته‌تری دارد؟
انسان با کسی شریک می‌شود که خلقش بهتر است. حتی در انتخاب همسر نیز یک از مهم‌ترین ملاک‌ها اخلاق است. همه اینها باعث می‌شود انسان به خلق خوب رغبت پیدا کند

● **پژوهشگر سبک زندگی**