



۶ راهکار برای مواجهه با یک شوهر خشمگین

# خشم مرد نشانه اقتدار او در خانه نیست

■ محمدرضا سهیلی فر

این روزها برخی آقایان به خاطر مشکلاتی که در محیط کسب و کار دارند یا مسائل مالی و اقتصادی که با آن دست‌به‌گریباندند، دچار عارضه‌ای شخصیتی و رفتاری شده‌اند که می‌توان آن را «عصبانیت و پرخاشگری نرفته» نامید. گواه این موضوع واکنش‌ها و رفتارهایی است که بعضی آقایان در محیط خانه یا در جامعه نسبت به کوچک‌ترین موضوعات از خود بروز می‌دهند.

ناگفته نماند تعداد قلیلی از مردها تصور اشتباهی دارند مبنی بر اینکه اگر در محیط‌های اجتماعی و خانوادگی خود را عصبانی و ابرادگیر نشان دهند می‌توانند با تسلط بر اوضاع، امور جاری خود را بهتر مدیریت کنند، البته خودشان به‌ویژه تعدادی که وضعیت مالی نسبتاً خوبی دارند و گمان می‌کنند پول داشتن مجوز خیلی کارها را

۱- آتش تنش بین خودتان را شعله‌ور تر نکنید
خشم یک ویژگی مهم دارد: حالتی گذرا است. پس کمی مهلت بدهید تا عصبانیت خود را تخلیه کنید و بدانید درنهایت آرام می‌شود. اگر نتوانید کمی خویشتنداری از خود نشان بدهید و اکسیژن بیشتری بر آتش خشم او بدمید، ممکن است درگیری و کدورت بین شما چند ساعت یا حتی چند روز به درازا بکشد. فراموش نکنید برخورد در دگیری زن و شوهر تمام می‌شود، اما اثر حرف‌ها و زخم زبان‌هایی که در انشای جر و بحث به یکدیگر می‌گویند، ممکن است برای همیشه در خاطرشان بماند. وقتی شوهرتان آرام و منطقی تر شد، با شروع به صحبت کنید. به‌رغم صحبت شما، اگر هنوز هم می‌خواست همه چیز به‌خوابش برود، تعجب نکنید چون شوهرتان هنوز در درونش بار عصبانیت را با خود حمل می‌کند. جهت اطلاع شما، بدن یک سیستم انرژی است و آرام و قرار گرفتن آن انرژی کمی به زمان نیاز دارد. معمولاً رفع اثر هورمون آدرنالین بدن مدت ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. پس وقتی آرام شد، در مورد رفتار غیرمنطقی‌اش گفت‌وگو کنید.

گفتن یک معذرت می‌خواهم عیبی ندارد. این کار یکی از قدم‌های منطقی است که شاید گفتنش در اینجا ضرورت نداشت. با این حال، این مطلب را یادآوری می‌کند که اگر شما نقشی در تشدید درگیری داشتید، خیلی ساده مسئولیت آن را بر عهده می‌گیرید و می‌گویید «متأسفم». هیچ چیز قلب عصبانی را سریع‌تر از یک عذرخواهی صادقانه آرام نمی‌کند.

۲- مرز و آستانه تحمل خود را مشخص کنید

حریم و حرمت خود را به او یادآوری و بر آن پافشاری کنید. بزرگ‌ترین اشتباهی که خیلی خانم‌ها و آقایان مرتکب می‌شوند آن است که به‌وضوح آنچه از آستانه تحملشان بیشتر است را به طرف مقابل نمی‌کنند. تعیین حد و حدود و محیط خانه یکی از مؤثرترین روش‌های مدیریت خشم در محیط خانه است.

بزرگ‌ترین فرماندهان وارد جنگی می‌شوند که بدانند در آن بازنده نخواهند بسود در غیر این صورت منابع و نیروی خود را در مبارزه با یک پیروز می‌شوند، به هدر نمی‌دهند. هر چه فراوانی درگیری و اختلاف کمتر باشد، لذا در مبارزهای که وارد می‌شویم، می‌توانیم حضور قوی‌تر و

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک مراقبت



با صداقت مسیر زندگی مشترک را آسان طی کنیم

## همسر.م! راستش را بگو

سوی خود، حجتی یاری کننده برابم قرار ده.
صداقت در یک معنای عامیانه در مقابل دورویی و دروغ است. به این معنی که انسان با شخصی که زندگی می‌کند، با چهره‌ای واقعی داشته باشد و از هر کاری که باعث دورویی و نفاق و دروغ است، برای رسیدن به مقصد، خودداری کند. در معنای جزئی‌تر آن، صداقت یعنی انسان در افکار و رفتار و همه وجودش، از خودصداقت و یکرنگی نشان دهد و از هر گونه کاری که باعث لغزش در برخورد با دیگران شود، دوری کند. درواقع صداقت یعنی اینکه فکر و قول و رفتارهای انسان مطابق با واقع رسیدن به صداقت مسیری راحت‌تر و بهتر را می‌توانند طی کنند.

اگر زوجین از همان اول زندگی برای ایجاد محبت و همدلی از مسیری غیر از صداقت قدم بردارند، یقیناً هرچه جلوتر بروند، راه مسیر دارد اما اگر از همان شروع زندگی مینا آن نتیجه مطلوب در زندگی نخواهند رسید. صداقت و حرکت در این مسیر یک توفیق الهی و یک تلاش هدفمند برای رسیدن به این ارزش را می‌طلبد. قرآن همه ما را به زندگی همراه با صداقت در شروع و پایان آن سفارش می‌کند. بعضی‌ها در اوایل زندگی با اعتقاد و انگیزه‌های درست زندگی را شروع می‌کنند اما در مسیر زندگی به خاطر برخی موانع و مشکلات، از مسیر صداقت خارج و از عاقبت‌به‌خیری در این مسیر محروم می‌شوند. عده‌ای هم تا آخر در این مسیر ثابت قدم می‌مانند. از این جهت باید دانست؛ از خدای متعال تقاضای زندگی صادقانه بر مبنای دستورات دین را طلب کنیم. این دستور قرآن است که ای پیامبر به کسانی که دنبال زندگی الهی و آرامش‌بخش هستند، سفارش کن که با توکل بر خدا دائماً این تقاضا را داشته باشند. «وَقُلْ رَبِّ اجْعَلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرَجِنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطٰنًا نَصِرًا» پروردگار! مرا (در هر کار) با صداقت وارد کن و با صداقت خارج سازا و از

## درد

افراد بزرگ و عزتمند فریاد نمی‌زنند چون نیازی به این کار ندارند. مردان قوی و بسا اعتمادبه‌نفس نیازی به داد و فریاد ندارند. پس سؤال واقعی این است که مرد و پسدری که بر سر خانواده‌اش فریاد می‌زند و غضب می‌کند چه چیزی در پشت خشم خود پنهان کرده است؟

حتی در حضور بچه‌ها به یکدیگر توهین می‌کنند و این وضعیت نه تنها محیط خانه را برای خودش و بچه‌ها غیرقابل تحمل کرده بلکه دیدگاه بدی به دختر ارشدش که در آستانه ورود به ۱۸ سالگی است من هیچ وقت ازدواج نمی‌کنم.» این خانم از من خواست در رفع یا کاهش این مشکل به او کمک کنم. بدیهی است جامعه و محیط بیرون از خانه را که نمی‌شود چندان تغییر داد و از آن طرف مشکل داخل خانه را هم نمی‌شود به حال خود رها کرد. پس باید با پیدا کردن راهکارهایی حداقل تلاش کرد چنین بگو مگوهاهایی در خانه پیش نیاید یا به حداقل برسد. بنابراین برای راهنمایی او مواردی را که به نظر م مفید آمد توضیح دادم. در اینجا این راهکارها را با شما نیز به اشتراک می‌گذاریم.

مصرف می‌کند، تعجبی ندارد که ذهن او همواره ملتهب و آماده طغیان باشد. برنامه غذایی نامناسب و به‌خصوص وضعیت ضعیف دستگاه گوارش برای هضم غذا می‌تواند بر روی تغل و حوصله افراد اثر بگذارد.

مقداری مواد غذایی خام و تازه برای وعده‌های غذایی خانواده تهیه کنید، گوشت قرمز را با ماهی و مرغ و عدس جایگزین کنید، سبزیجات، صیفی‌جات، تخم‌مرغ و میوه‌های محلی حتی آن میوه‌هایی که مغزدار در کارتن زیر قفسه رو زمین می‌گذارند و ارزان‌تر است را بخرید و با شوهرتان بخورید. همچنین برخی مکمل‌های خوب مانند ویتامین B، ویتامین C، امگا ۳ و مولتی‌ویتامین مصرف کنید و او را تشویق کنید آب و شیر بیشتری بنوشد. خلق و خوی شوهر شما و تحریک پذیری عصبی او به طرز چشمگیری بهبود پیدا می‌کند.

۵- کنترل اوضاع را به دست بگیرید

در این قسمت می‌خواهم برخی کارهایی را به شما توصیه کنم تا بتوانید کنترل اوضاع را به دست بگیرید. سعی کنید همیشه یک رویکرد آرام و ملایم نسبت به درگیری‌ها داشته باشید. اگر هر دو از هم عصبانی بشوید، وضعیت به‌راحتی از کنترلتان خارج می‌شود.

گاهی ممکن است مرد دچار اختلال خشم یا برخی واکنش‌های رفتاری مرتبط با مغز باشد که بهتر است توسط یک متخصص معاینه شود. شاید شما بتوانید او را متقاعد کنید از یک متخصص بهداشت روان کمک بگیرید.

به شما توصیه می‌شود از حالت رفتاری خشم و عصبانیت نترسید. خشم نشانه فقدان قدرت واقعی است و اغلب ناشی از آن است که کسی کنترلی روی موقعیت یا وضعیت خود ندارد. اگر این نکته را به خودتان تلقین کنید، کمک می‌کند تا حالت خشم و عصبانیت را مثلاً به مانند گریه یک کودک ببینید تا «افرش یک شیر» و دیگر نمی‌ترسید.

در مورد اینکه آیا شما در عصبانی کردن شوهرتان نقشی داشتید، فکر کنید. اینجا باید با خودتان صادق باشید. اگر در بروز یا تشدید اختلاف و درگیری نقش مهمی داشتید، رابر عهده بگیرید و از بابت آن معذرت‌خواهی کنید. اما اگر شما عامل برانگیختن خشم او نشده‌اید، اولویت شما باید تغییر کند و لازم است به او متذکر شوید کجا در مورد شما دچار سوء تفاهم شده است.

## د

تقصیر شما نیست که او سریع از کوره در می‌رود. این فوران خشم گاهی غیر عمدی و گاهی هم عمدی و ارادی است تا به شما اینطور القا کند که او را به عنوان فردی مقتدر و عصبانی مزاج بیاور کنید. اگر چنین شوهری دارید، اصلاً به خاطر آنچه انجام می‌دهد یا حرفی که می‌زند، خود را مقصر ندانید و سرزنش نکنید

## د

گاهی ممکن است مرد دچار اختلال خشم یا برخی واکنش‌های رفتاری مرتبط با مغز باشد که بهتر است توسط یک متخصص معاینه شود. شاید شما بتوانید او را متقاعد کنید از یک متخصص بهداشت روان کمک بگیرید.

به شما توصیه می‌شود از حالت رفتاری خشم و عصبانیت نترسید. خشم نشانه فقدان قدرت واقعی است و اغلب ناشی از آن است که کسی کنترلی روی موقعیت یا وضعیت خود ندارد. اگر این نکته را به خودتان تلقین کنید، کمک می‌کند تا حالت خشم و عصبانیت را مثلاً به مانند گریه یک کودک ببینید تا «افرش یک شیر» و دیگر نمی‌ترسید.

در مورد اینکه آیا شما در عصبانی کردن شوهرتان نقشی داشتید، فکر کنید. اینجا باید با خودتان صادق باشید. اگر در بروز یا تشدید اختلاف و درگیری نقش مهمی داشتید، رابر عهده بگیرید و از بابت آن معذرت‌خواهی کنید. اما اگر شما عامل برانگیختن خشم او نشده‌اید، اولویت شما باید تغییر کند و لازم است به او متذکر شوید کجا در مورد شما دچار سوء تفاهم شده است.

■ کارشناس مذهبی

و پژوهشگر سبک زندگی

سبک ازدواج

تعصب فامیلی و همسر اجباری

## شریک زندگی را به فرزندانمان تحمیل نکنیم

چرا تعصب به خرج می‌دهیم؟

تعصب و تجسس به معنای ایستایی، تحول‌ناپذیری و جمود است. این منظور در مورد معنای لنوی عصبیت می‌گوید: «ان بدعوا الرجل السی نصره عُصبته و الثالب معهم علی من یوهم ظالمین او مظلومین؛ عصبه خویشاوندان بدری هستند و در پی آن شخص به دنبال طرفداری و دفاع از قوم دوری از حق و محروم شدن از سعادت و عدم پیشرفت است. تعصب یک نوع وابستگی بی‌منطق است که انسان حق را فدای آن می‌کند. تعصب از دیدگاه اسلام نیز مغفور است و کسی که متعصب است را مورد سرزنش قرار می‌دهند. رسول خدا(ص) فرمودند: «مَنْ تَعَصَّبَ فَقَدْ خَلَعَ رِبْقَ الْإِیْمَانِ مِنْ عُقْبِهِ؛ کسی که تعصب بورزد حلقه ایمان را از گردن خویش باز کرده است.»

وقتی به قرآن رجوع می‌کنیم وقصه‌های انبیا‌ی گذشته‌را می‌گیریم، درمی‌یابیم که علت اصلی انحراف اقوام پیشین سه‌امر بیشتر نیست و آن تعصب، لجاجت و تقلید کور کورانه بوده است. پس آنها با وابستگی شدید به افکار خرافی و اصرار داشتن بر آنها باعث نابودی خودشان و نسل‌های بعد خودشان می‌شدند. بیاییم از قرآن درس بگیریم به هم تعصبات خانوادگی بپرهیزیم. چون هدف اصلی قرآن از بازگو کردن این سرنوشته‌ها، عبرت گرفتن ماست. همچنان که می‌فرمایند: «ای اهل خرد از این سرنوشته‌ها عبرت بگیرید.» بیایید در انتخاب همسر آینده فرزندانمان تعصب را رها کنیم و با منطقی و آگاهی بیشتر آنها را در انتخاب همسر یاری دهیم.

■ حامد جمالی

تاکنون هر چه به اختلافات خانوادگی نگاه کرده‌ایم، نتیجه گرفته‌ایم که غالباً عامل بیشتر این اختلاف‌ها خود زوجین بوده‌اند، به علت‌های مختلفی که از محل بحث در این نوشتار خارج است و فرصت بازگو کردن

آنها نیست. اینکه می‌خواهیم عملی را مورد بررسی قرار دهیم که از تباطؤ زیادی به خود زوجین ندارد و آن عامل تعصبات خانوادگی است. متأسفانه برخی خانواده‌ها در سر یکسری مسائل تعصب بی‌اساس دارند و بدین وسیله زندگی فرزندان خود را رو به فنا می‌برند. از جمله این تعصبات ازدواج‌های فامیلی است که پدر و مادها اصرار دارند

پسرشان با دختران فامیل از ازدواج کند یا دخترشان را به پسر فامیل بدهند. البته این کار اگر با رضایت واقعی زوجین و تساوی بین آنها و سازگاری اخلاقی طرفین باشد، مانعی ندارد، اما موضوع تأسف‌بار آن جایی است که یکی از طرفین یا هر دوی آنها از این وصلت ناراضی باشند، اما به خاطر حیا یا راه چاره ندیدن یا حتی بر برخی مواقع به زور خانواده مجبور به این ازدواج شوند.

آن موقع است که این دختر و پسر باید یک عمر چسب تعصب پدر و مادر را بخورند تا شاید رابطه فامیلی که داشتند به هم نخورد. اینگونه ازدواج‌ها یا با یک عمر سوختن طرفین به پای زندگی بی‌روحی که از پسر تعصب تشکیل شده، همراه است یا نهایتاً به منفورترین حلال خدا یعنی طلاق منجر می‌شود. چرا اندکی بر سر این مسائل تفکر نمی‌کنیم؟ چرا اندکی فرزندانمان را درک نمی‌کنیم؟ آیا این کار حق الناس نیست؟