

تعلم السيطرة على العصبية في العلاقة

الغضب، هو شعور سائد في حياتنا اليومية وخصوصا في الحياة الزوجية. وقد يكون سبب العصبية امور عدّة. مثلا: يكون الشريك غير راغب في مساعدتك على القيام بمهمة معينة. يمكن أن يكون سبب آخر أن حبيبك اشترى زوج جديد من الأحذية أثناء وجودك في العمل.

كيف عليك ان تتصرف عندما تشعر بالغضب والعصبية تجاه شريكك؟

الاسترخاء:

عندما تشعر بالغضب مارس بعض طرق الاسترخاء كإجراء بعض التمارين الرياضية، قراءة الكتب، أو حتى اللعب مع الحيوانات. وإذا اضطرّ الأمر، حاول أن تنام حتى تستقيظ مرتاحاً وتستطيع أن تتكلم وتتفاهم مع شريكك دون أن تكون غاضباً أو مستاءً منه.

الابتسامة:

عندما تتعرض لموقف غاضب، إستخدم ابتسامتك كطريقةٍ للتخلص من الغضب. فعندما تبتسم تكون لعضلات الوجه تأثيراً إيجابياً على نفسك.

تقبل الرأي الآخر:

عندما تكون غاضباً، نادراً ما تقبل أن تستمع إلى وجهة نظر شريكك من الموضوع. لذلك إقبل أن تسمع ماذا يريد أن يشرح لك ولا تسمح لغضبك أن يسيطر عليك وعلى تصرفاتك.

الغضب المتراكم:

احذر ان تلجأ الى مواضيع سبق وان تسببت لك بالغضب. لانه في هذه الحالة سوف يصعب عليك ان تهدأ.

الادوية:

لا تلجأ الى اخذ الادوية المهدئة لانك قد تتعود عليها وهي مضرّة للصحة. يمكنك الاستعانة بها بعد استشارت طبيبك الخاص اذا لزم الامر.

مغادرة المنزل:

غادر المنزل. اذهب وتنزّه قليلا بمفردك ولا تعود الى البيت قبل ان تكون قد تاكدت انك قد ارتحت ولم تعد غاضبا.

الحلول:

ابحث دائما عن حل للمشكلة لا عن السبب لانك اذا ركّزت فقط على السبب لن تصل الى نتيجة ولن تجد حلا ابدا لغضبك.