

۱ – والدین شما برای کاهش عصبانیت یکدیگر چه کاری انجام می دهند؟

علت عصبانیت را فوراً پیدا می کنند: زمانی‌هایی وجود دارد که به طور ناگهانی با عصبانیت همسران مواجه می‌شوید بدون آنکه بدانید او به چه علت عصبانی است. گاهی رفتار عصبی همسران ممکن است دلیلی خارج از خانه و رابطه زناشویی داشته باشد بنابراین بهتر است زن یا شوهر از علت عصبانیت همسرشان آگاهی پیدا کنند. در این مواقع ترک کردن فرد عصبانی کار عاقلانه‌ای نیست زیرا تصور بر این است که اگر او را ترک کند او آرامش پیدا می‌کند در حالی که این مسئله نه تنها بهبود پیدا نمی‌کند بلکه اوضاع را بدتر خواهد کرد. زیرا هجوم افکار همراه با تنش و عصبانیت در مواقع تنهایی او را رها نخواهد کرد.

آرامش خود را حفظ می‌کند: عصبانیت، غذای عصبانیت است. وقتی همسران عصبانی است و شما علت عصبانیت آن را فهمیده‌اید، حتی اگر شما موضوع عصبانیت او باشید سعی کنید در آن موقعیت شما نیز عصبانی نشوید زیرا به هم ریختن اوضاع و فضا تنها باعث ادامه مشاجرات شده و اوضاع را بدتر از پیش خواهد کرد. در آن موقعیت سعی کنید آرام باشید حتی اگر حق با شما باشد و بحث درباره موضوع را به وقت دیگری موکول کنید.

احساسات یکدیگر را در نظر می‌گیرند و به زبان می‌آورند: خیلی آرام و بدون پرده به او بگویید «می‌دانم عصبانی هستی». این بیان به فرد عصبانی اطمینان می‌دهد که همسرش درک مناسبی از او داشته و موضوع بزودی حل می‌شود. وقتی همسر بداند هنگام تنش فکری تنها نیست احساس آرامش بیشتری می‌کند.

با همسرش همدردی می‌کند: اگر شما هم احساس عصبانیت می‌کنید و از احساس عصبانیت همسران ناراحت هستید این احساس خود را به زبان آورید زیرا اگر فرد عصبانی بداند که همسرش احساسات واقعی‌اش را انکار کرده و نسبت به موضوع پیش آمده بی‌تفاوت است، خشم‌اش بیشتر می‌شود.

برای صلح پیش قدم می‌شوند: وقتی از دلایل عصبانیت همسران با خبر شدید و به طور واقع بینانه متوجه شدید شما نیز در این ماجرا مقصر بوده‌اید برای صلح چند قدم بردارید این قدم‌ها بیانگر این است که خواهان آشتی هستید و بخشی از اشتباهات خود را پذیرفته‌اید و قصد دارید مشکل پیش آمده را هر چه سریع‌تر حل کنید. البته در این راه چند قدم واقعی‌تر هم باید بردارید.

در زمان لازم معذرت خواهی می‌کنند: "معذرت می‌خواهم"، این یکی از این تاکتیک‌های حس مشترکی است که حتی در اینجا هم مضحک است. اگر به طور واضح نقشی در افزایش درگیری ایفا کرده‌اید، پس به سادگی مسئولیت آن را بر عهده بگیرید و بگویید: "بسیار متأسفم"، هیچ چیز یک قلب خشمگین را مانند یک معذرت خواهی صادقانه صاف نمی‌کند. با این حال، حتما صادق باشید.

شفقت و مهربانی می‌کنند: اگر شما چراغ صبر و شفقت در خانه هستید، می‌توانید شوهرتان را قانع کنید که تنها دلسوزی نسبت به یکدیگر باعث حفظ رابطه‌تان می‌شود. شفقت، اکسیر حیات است که همه زخم‌ها را التیام می‌بخشد و همه ارواح را به قله‌های جدید می‌برد برای آن تلاش کنید. تصمیم درست را برای خودتان و شوهرتان بگیرید و همیشه به یاد داشته باشید که عاشقی هستید.

عصبانیت و کشتار کردن ماجرا را به روزهای بعدی موکول می‌کنند و با آرامش به حرف‌های همدیگر گوش می‌دهند. هنگام صحبت پیرامون موضوع پیش آمده مقوله عصبانیت را فراموش می‌کنند و آرامش، همه چیز را حل می‌کند.