

راهکارهایی برای کاهش خشم و حفظ روابط خانوادگی پس از بحران:

✓ روابط زن و شوهر

به حرف‌های یکدیگر با دقت گوش دهید و به جای ارائه راه‌حل یا تقلیل دادن مشکل، نشان دهید که به احساسات همدیگر اهمیت می‌دهید. به جای سرزنش یکدیگر و گفتن جملاتی مثل «تو هیچی نمی‌فهمی»؛ «همیشه من باید تحمل کنم»؛ «تو فقط به خودت فکر می‌کنی»؛ بگویید «من این روزها خیلی خسته‌ام؛ کاش بیشتر با هم صحبت کنیم» یا «می‌دونم تو هم تحت فشار بودی؛ بیا یک راهی برای آروم‌تر بودن پیدا کنیم». زمانی در هفته را مشخص کنید که از تکنولوژی فاصله بگیرید و به فعالیت‌های مشترک بپردازید. این کار می‌تواند روابط را تقویت کند. سعی کنید محیط خانه را به گونه‌ای طراحی کنید که آرامش‌بخش باشد. موسیقی ملایم، نور مناسب و فضای تمیز می‌تواند حس آرامش را تقویت کند.



تجربه بحران جنگ می‌تواند
تأثیرات عمیقی بر روابط
خانوادگی و احساسات اعضای
خانواده داشته باشد. استرس

ناشی از این شرایط می‌تواند منجر به افزایش خشم، تحریک‌پذیری و تعارضات خانوادگی شود و روابط بین اعضای خانواده را پرتنش، حساس و شکننده کند. ممکن است افراد نسبت به رفتارهای کوچک یکدیگر زودتر رنجیده یا خشمگین شوند. مثلاً زوجین یا خواهرها و برادرها با یکدیگر وارد مشاجره شوند. این واکنش‌ها در فضای پس از بحران، اگرچه ناخوشایندند؛ اما قابل فهم و قابل مدیریت‌اند.

چرا در این شرایط خشم و تحریک‌پذیری بالا می‌رود؟

در شرایط بحرانی مانند جنگ، سیستم دفاعی مغز فعال می‌شود. بدن در وضعیت آماده‌باش باقی می‌ماند و آستانه تحمل را پایین می‌آورد و به دلیل ماندن در وضعیت هشدار، هر صدای بلند، حرف ساده یا حتی یک نگاه، ممکن است تهدید تلقی شود و از آنجا که تمرکز، صبری و درک متقابل کاهش پیدا می‌کند، اختلاف‌های کوچک خانوادگی ممکن است به درگیری‌های بزرگ تبدیل شوند.

مدیریت روابط خانوادگی و کاهش خشم پس از بحران جنگ





مهارت‌های کاهش خشم

وقتی می‌خواهید احساسات خود را بیان کنید؛ از زبان «من» استفاده کنید. به عنوان مثال، به جای گفتن «تو همیشه مرا عصبانی می‌کنی»؛ بگویید «من وقتی این‌طور رفتار می‌شود؛ احساس ناراحتی می‌کنم». این روش به جلوگیری از دفاعی شدن فرد مقابل کمک می‌کند.

و در پایان، به یاد داشته باشید که بهبود روابط خانوادگی و مدیریت خشم، فرآیندی تدریجی و نیازمند صبر و همکاری اعضای خانواده است. اگر احساس می‌کنید تنش‌ها ادامه دارد یا کنترل شرایط دشوار شده است؛ مراجعه به روان‌شناس یا مشاور خانواده، جهت دریافت کمک تخصصی و حرفه‌ای، می‌تواند گامی مؤثر برای بازسازی آرامش و تفاهم در خانواده باشد. فراموش نکنید که شما تنها نیستید و حمایت در دسترس شماست.

نویسنده: آلاله طاهری

کاندیدای دکترای روانشناسی بالینی

طراح: لعلیا رضوی

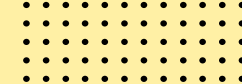
دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

(انستیتو روانپزشکی تهران)

دانشگاه علوم پزشکی ایران

- اولین قدم در مدیریت خشم، شناخت احساسات خود است. سعی کنید زمان‌هایی که احساس خشم یا تحریک‌پذیری دارید را شناسایی کنید و دلیل آن را بررسی کنید و ارتباط آن را به موقعیت و بافتی که در آن هستید بازنگری کنید.
- پیش از آنکه با صدای بلند جواب بدهید یا واکنش تندی نشان دهید؛ چند ثانیه مکث کنید. یک نفس عمیق بکشید. آب بنوشید یا از فضای آن اتاق فاصله بگیرید.
- تنفس عمیق: در زمان‌هایی که احساس خشم می‌کنید؛ چند لحظه توقف کرده و نفس عمیق بکشید.
- وقتی احساس خشم دارید؛ به خودتان بگویید: الان عصبانی‌ام؛ اما مجبور نیستم فوراً واکنش نشان بدهم.
- به فرد مقابل بگویید: الان عصبانی‌ام؛ لطفاً اجازه بده چند دقیقه تنها باشم؛ بعد ادامه می‌دیم.
- قدردانی از تلاش‌های کوچک دیگران مثل: «مرسی که امشب ظرف‌ها رو شستی» یا «ممنون که بچه رو نگه داشتی» باعث می‌شود اعضای خانواده حس مفید بودن، امنیت و دیده شدن را تجربه کنند و تأثیر زیادی در آرام‌سازی روابط دارد.



روابط خواهر و برادر

در شرایط بحران، خواهر و برادرها می‌توانند یک منبع مهم حمایت باشند. تشویق به همکاری و به اشتراک گذاشتن احساسات، بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی مانند ورزش یا تفریح، احساس نزدیکی و همدلی را افزایش می‌دهد. درک تفاوت در سبک مقابله با بحران، بین خواهران و برادران، از بسیاری سوء تفاهم‌ها جلوگیری می‌کند. مثلاً به جای گفتن «تو چرا هیچ کاری نمی‌کنی؟» بگویید «می‌دونم هرکسی با بحران یه جور کنار میاد؛ فقط دوست دارم بدونم حالت چطوره؟» فعالیت‌های ساده مثل با هم غذا خوردن، پیاده‌روی کوتاه یا تماشای یک برنامه تلویزیونی می‌تواند پیوند عاطفی شما را تقویت کند. سعی کنید خود را به جای یکدیگر بگذارید و احساسات دیگران را درک کنید.



مرزگذاری محترمانه

- **تعیین مرزها:** احترام به حریم شخصی هر یک از اعضای خانواده بسیار حائز اهمیت است. در شرایط بحران، ممکن است برخی اعضای خانواده بیش‌ازحد از یکدیگر توقع داشته باشند. حتی نزدیک‌ترین افراد خانواده هم گاهی نیاز به «فضای شخصی» دارند.

می‌توانید بگویید: می‌دونم که ناراحتی و دوست داری حرف بزنی؛ ولی الان نیاز دارم کمی تنها باشم تا بعداً بتونم بهتر باهات صحبت کنم.

- **به نقش‌های جنسیتی خشک دامن نزنید:** در بحران‌ها گاهی انتظارات کلیشه‌ای مثل «مرد باید قوی باشه»، «زن نباید ناراحت باشه» یا «برادرها نباید گریه کنن» باعث فشار روانی بیشتر می‌شود.