

## **Si ta kontrollojmë zemërimin, para se ai të na kontrollojë ne?**

Me kompleksitetin psiko-emocional, racional, etik etj. që kemi dhe në të cilin na ka krijuar Zoti, ne shpesh nuk pajtohemi me dikë ose me diçka. Mendimi ose sjellja e dikujt nuk përputhet çdoherë dhe domosdo me mendimin dhe me mënyrën e sjelljes sonë. Kjo mund të ndodhë në familje, në vendin e punës, në shitblerje... Neve shpesh nuk na vjen mirë ndonjë situatë a rrethanë e shkaktuar nga jashtë vetvetes sonë, p.sh. bllokimi i trafikut, anulimi i fluturimit të aeroplanit... Në të gjitha këto raste ne zemërohemi, na kap inati, nxehemi, na ngrihen nervat, tërbohemi... Por, zemërimi mund të shkaktohet edhe nga shqetësimi ose mashtrimi për problemet tona personale. Kujtimet e ngjarjeve traumatike ose tërheqëse gjithashtu mund të shkaktojnë ndjenja të zemërimit.

Këtë temë, që është pothuajse gjithnjë aktuale në shoqërinë tonë, fillimisht do ta trajtojmë nga aspekti psikologjik duke u mbështetur në një artikull të *American Psychological Association* (Controlling anger before it controls you - [www.apa.org](http://www.apa.org)) dhe në veprën *Nonviolent Communication – A Language of Life* të Marshall B. Rosenbergut, kurse në një artikull të dytë (“Zemërimi në dritën e mësimave islame”) do ta trajtojmë këtë temë edhe nga aspekti fetar islam, ku do të mbështetemi në Kur’an, në praktikën e Muhammedit a.s. dhe në veçanti në veprën *Ihjaw ‘Ulumi’ d-Din* të Ebu Hamid Muhammed el-Gazaliut (v. 1111).

### **Çfarë është zemërimi?**

Zemërimi është një emocion i karakterizuar nga antagonizmi ndaj dikujt ose diçkaje që ndiejmë se është sjellë gabimisht me ne, se diçka te tjetri është gabim.

Sipas Dr. Charles Spielberger, një psikolog që merret me studimin e zemërimit, zemërimi është "një gjendje emocionale që ndryshon në intensitet nga pezmatimi dhe acarimi i butë deri në inat të fortë dhe tërbim a xhingosje."

Zemërimi është një emocion njerëzor plotësisht normal, zakonisht i shëndetshëm. Zemërimi është një përgjigje e natyrshme, adaptive ndaj kërcënimeve; ajo frymëzon ndjenja dhe sjellje të fuqishme, shpesh agresive, të cilat na lejojnë të luftojmë dhe të mbrohemi kur jemi të sulmuar. Prandaj, një sasi e caktuar zemërimi është e nevojshme për mbijetesën tonë.

Nga ana tjetër, ne nuk mund ta sulmojmë fizikisht çdo person apo objekt që na irriton ose që na shqetëson; ligjet, normat fetare, morale dhe shoqërore si dhe arsyeja e shëndoshë njerëzore vendosin kufijtë në atë se sa larg mund të na çojë zemërimi.

Kur zemërimi del jashtë kontrollit dhe bëhet shkatërrimtar, ai mund të çojë në probleme - probleme në familje, në punë, në marrëdhëniet tona personale dhe në cilësinë e përgjithshme të jetës sonë. Ai mund të na bëjë të ndihemi sikur jemi në mëshirën e një emocionit të paparashikueshëm, të fuqishëm dhe të pandalshëm.

## **Si e shprehim zemërimin?**

Njerëzit përdorin disa procese të vetëdijshme dhe të pavetëdijshme për t'u marrë me ndjenjën e zemërimit. Tri qasjet kryesore janë: *shprehëse*, *shtypëse* dhe *qetësuese*. *Shprehja* e ndjenjës të zemërimit në një mënyrë pohuese, kategorike dhe të prerë - jo agresive - është mënyra më e shëndetshme për ta shprehur zemërimin. Për ta bërë këtë, ne duhet të mësojmë e të kuptojmë se cilat janë nevojat tona dhe si t'i përmbushim ato, pa dëmtuar të tjerët. Të jesh kategorik nuk do të thotë të jesh arrogant, i ashpër apo mendjemadh; përkundrazi do të thotë të kesh respekt ndaj vetvetes dhe ndaj të tjerëve. Kësaj pike do t'i kthehemi më poshtë te nëntitulli *Komunikimi më i mirë*. Zemërimi mund të *shtypet*, dhe pastaj të konvertohet ose të ridrejtohet. Kjo ndodh kur e mbajmë zemërimin në vetvete, kur ndalojmë së menduari për të dhe kur përqendrohemi te diçka pozitive. Qëllimi është ta frenojmë ose ta shtypim zemërimin tonë dhe ta shndërrojmë atë në një sjellje më konstruktive. Rreziku në këtë lloj reagimi është që nëse nuk lejohet shprehja apo shfaqja e jashtme, zemërimi ynë mund të kthehet nga brenda – nga vetvetja. Zemërimi i kthyer nga brenda mund të shkaktojë hipertension, tension të lartë ose depresion. Zemërimi që nuk shprehet haptazi mund të krijojë probleme të tjera. Mund të çojë në shprehje patologjike të zemërimit, të tilla si sjellje pasive-agresive (duke u bërë keq njerëzve në mënyrë indirekte, pa u thënë atyre pse, në vend se të përballet kokë më kokë me ta) ose të çojë në një personalitet që vazhdimisht duket cinik dhe armiqtësor. Njerëzit që vazhdimisht i nënçmojnë të tjerët, duke kritikuar gjithçka dhe duke bërë komente cinike, nuk kanë mësuar ta shprehin në mënyrë konstruktive zemërimin e tyre. S'është për t'u habitur, se pse këta njerëz nuk ka gjasa të kenë marrëdhënie të suksesshme me të tjerët dhe pse ata injorohen pastaj vazhdimisht nga të tjerët.

Më në fund, ne mund të *qetësohemi* edhe nga brenda, në vetvete. Kjo do të thotë jo vetëm të kontrollojmë sjelljet tona të jashtme, por gjithashtu të kontrollojmë edhe reaksionet tona të brendshme, të ndërmarrim hapa për të ulur rrahjet e zemrës, të qetësohemi dhe të lejojmë që ndjenjat të shtendosen.

Siç shprehet edhe Dr. Spielbergu “në qoftë se nuk funksionon asnjëra prej këtyre tri teknikave, atëherë dikush - ose diçka - do të lëndohet, do të pësojë”.

## **Menaxhimi i zemërimit**

Qëllimi i menaxhimit të zemërimit është të zvogëlojë si ndjenjat tona emocionale ashtu edhe nxehjen fiziologjike që shkakton zemërimi. Ne nuk mund t'u shpëtojmë gjërave ose njerëzve që na zemërojnë, as nuk mund t'i ndryshojmë ato ose ata, por mund të mësojmë t'i kontrollojmë reagimet tona ndaj tyre. Ekzistojnë teste psikologjike që matin intensitetin e ndjenjave të zemërimit, sa priremi nga inati dhe zemërimi dhe sa mirë i trajtojmë ato. Mirëpo shanset janë të mira që nëse kemi problem me zemërimin, ne tashmë e dimë këtë, e njohim vetveten dhe e kuptojmë spontanisht edhe shkallën e zemërimit. Nëse e gjejmë veten duke vepruar në mënyra që duken jashtë kontrollit dhe të frikshme, mund të na duhet ndihmë për të gjetur mënyra më të mira për t'u marrë me këtë emocion.

## **Pse disa njerëz zemërohen më shumë se të tjerët?**

Sipas Dr. Jerry Deffenbacher-it, një psikolog i specializuar po ashtu në menaxhimin e zemërimit, disa njerëz me të vërtetë janë më "kokënxehët" sesa të tjerët; ata zemërohen më

lehtë dhe më intensivisht sesa që bën një person mesatar. Ka edhe nga ata që nuk e shfaqin zemërimin e tyre me zë të lartë, por janë kronikisht të acaruar, tersë dhe idhnakë. Njerëzit me zemërim të lehtë jo gjithmonë mallkojnë dhe thyejnë gjërat; nganjëherë ata tërhiqen nga shoqëria, zyftohen ose sëmuren fizikisht.

Njerëzit të cilët zemërohen lehtësisht në përgjithësi e kanë atë që disa psikologë e quajnë "tolerancë e ulët për zhgënjim", domethënë ata thjesht mendojnë se asnjëherë nuk duhet të jenë të zhgënjyer, të bezdisur ose të zemëruar. Ata nuk mund t'i marrin gjërat për së mbari dhe bëhen veçanërisht të zemëruar nëse situata duket disi e padrejtë: për shembull, në qoftë se e korrigjon atë dikush për një gabim të vogël.

Çfarë i bën këta njerëz kështu? Shumëçka. Njëri shkak mund të jetë gjenetik ose fiziologjik: Ekzistojnë prova që disa fëmijë lindin të acarueshëm, të prekshëm dhe lehtë të zemërueshëm dhe se këto shenja janë të pranishme që në moshë shumë të hershme. Një shkak tjetër mund të jetë ai socio-kulturor, pra të qenët idhnak dhe zemërak të mësohet nga brezi në brez brenda një familjeje a shoqërie si diçka e natyrshme dhe madje e nevojshme për "të mbijetuar". Hulumtimet gjithashtu kanë zbuluar se prejardhja familjare luan një rol të rëndësishëm në këtë plan. Në mënyrë tipike, njerëzit që zemërohen lehtësisht vijnë nga familje që janë çrregulluese, kaotike dhe jo të afta për komunikimin e drejtë të emocioneve.

Çfarë të bëjnë këta persona? T'ia lejojnë vetes të bëjnë çfarë të duan dhe si të duan? Jo. Sepse kjo shkakton përshkallëzim të zemërimit dhe të agresionit dhe nuk kontribuon fare në zgjidhjen e problemeve. Më mirë është të zbulojnë se çfarë është ajo që e shkakton zemërimin e tyre dhe më pas të hartojnë një strategji për t'i penguar shkaktarët që e shtyjnë atë në këtë drejtim.

## **Disa strategji për mposhtjen e zemërimit**

### *Shtendosja*

Mjetet e thjeshta të relaksimit, të tilla si frymëmarrja e thellë dhe pamjet apo fotot shtendosëse, mund të ndihmojnë në qetësimin e ndjenjave të zemërimit. Ka libra dhe kurse që mund të na mësojnë teknikat e relaksimit, dhe pasi të mësojmë teknikat, ne mund t'iu referohemi atyre në çdo situatë.

Disa hapa të thjeshtë që mund të provojmë:

- Të marrim frymë thellë, nga diafragma; sepse frymëmarrja nga gjoksi nuk do të na shtendosë. Të paramendojmë sikur frymëmarrja jonë të vijë "nga barku".
- Të përsëritim ngadalë një fjalë ose një frazë të qetë, si "qetësohu!", "merre shtruar!". T'ia themi këto vetvetes ndërsa marrim frymë thellë.
- Të përdorim imazhe apo pamje qetësuese; të kujtojmë një përvojë relaksuese, qoftë nga kujtesa, qoftë nga imagjinata jonë.
- Ushtrime jo të lodhshme, të ngadalta, mund të na relaksojnë muskujt dhe të bëjnë të ndihemi më të qetë.

Le t'i praktikojmë këto teknika për çdo ditë. Le të mësojmë t'i përdorim ato automatikisht kur jemi në situata të tensionuara.

## *Ristrukturimi njohës*

E thënë thjesht, kjo do të thotë të ndryshojmë mënyrën se si mendojmë. Njerëzit e zemëruar priren të mallkojnë, të betohen ose të flasin me terma shumë të gjallë, që pasqyrojnë mendimet e tyre të brendshme. Kur jemi të zemëruar, të menduarit tonë mund të bëhet shumë i ekzagjeruar dhe tepër dramatik. Në këto momente duhet të provojmë që këto mendime t'i zëvendësojmë me disa më racionale. Për shembull, në vend që t'i themi vetes: "oh, sa e tmerrshme, sa e llahtarshme është kjo që po bëj", le t'i themi: "është zhgënjyese, por edhe e kuptueshme se pse jam i mërzhitur për këtë. Mirëpo këtu nuk është fundi i botës dhe zemërimi im, inatosja ime, nuk do ta rregullojë këtë, sido që të jetë".

Shumë me rëndësi është që në këto momente të mos i përdorim fjalët "kurrë" ose "gjithnjë", as për vetveten e as për dikë a për diçka tjetër. Për shembull, "Kjo veturë dreqi nuk punon asnjëherë si duhet", ose "ti gjithnjë i harron gjërat", janë shprehje jo vetëm të gabuara, por edhe na çojnë të mendojmë se zemërimi dhe inati ynë janë të arsyeshëm e të drejtë dhe se nuk ka rrugë tjetër për zgjidhjen e problemit në fjalë. Ato gjithashtu i armiqësojnë dhe i nënçmojnë njerëzit që përndryshe mund të jenë të gatshëm të punojnë me ne për gjetjen e një zgjidhjeje.

Le t'ia kujtojmë vetvetes se zemërimi nuk do të rregullojë asgjë, se ai nuk do të na bëjë të ndihemi më mirë (përkundrazi, mund të na bëjë të ndihemi më keq).

Logjika e mposht zemërimin, sepse zemërimi, edhe kur është i justifikuar, mund të bëhet shpejt irracional, i paarsyeshëm. Për këtë arsye, këtu nevojitet ta përdorim logjikën e ftohtë por të ashpër për vetveten tonë. Le t'ia kujtojmë vetvetes se bota "nuk është duke u shembur mbi ne", porse jemi duke përjetuar vetëm disa momente të vështira të jetës sonë të përditshme. Le ta bëjmë këtë sa herë kur mendojmë se zemërimi apo inati na merr më të mirën që kemi. Kjo do të na mundësojë të arrijmë një perspektivë a këndvështrim më të baraspeshuar, më të matur. Njerëzit e zemëruar priren të kërkojnë gjëra si: drejtësi, vlerësim, marrëveshje, gatishmëri për t'i bërë gjërat sipas mënyrës së tyre. Të gjithë i duan këto gjëra, dhe ne të gjithë jemi të lënduar dhe të zhgënjyer kur nuk i fitojmë ato. Mirëpo kur njerëzit e zemëruar i kërkojnë këto dhe kur kërkesat e tyre nuk plotësohen, atëherë zhgënjimi i tyre kalon në zemërim, në tërbim. Si pjesë e ristrukturimit të tyre njohës, njerëzit e zemëruar duhet të bëhen të vetëdijshëm për natyrën e tyre kërkuese dhe t'i përkthejnë pritjet e tyre në dëshira. Me fjalë të tjera, të thuash "unë do të doja" diçka, është më e shëndetshme sesa të thuash "kërkoj" ose "duhet të kem" diçka. Në rastin e parë, kur nuk jemi në gjendje ta fitojmë atë që e dëshirojmë, do të përjetojmë reagime normale si zhgënjimin dhe lëndimin, por jo zemërimin. Disa njerëz të inatosur e përdorin zemërimin si një mënyrë për të mos u ndier i lënduar, por kjo nuk do të thotë që lëndimet kanë ikur. Ato janë aty.

## *Zgjidhja e problemit*

Ndonjëherë, zemërimi dhe zhgënjimi ynë shkaktohen nga probleme shumë reale dhe të pashmangshme të jetës sonë. Jo çdo zemërim është i pavend, ai shpesh është një përgjigje e shëndetshme dhe e natyrshme ndaj këtyre vështirësive. Ekziston gjithashtu një bindje kulturore sipas së cilës çdo problem ka një zgjidhje dhe kur kuptojmë se kjo nuk është përherë kështu, kjo atëherë na shton akoma më shumë zhgënjimin. Në situata të këtilla të pazgjidhshme, nuk duhet të përqendrohemi në gjetjen e zgjidhjes, por më tepër në mënyrën se si e trajtojmë dhe si përballemi me problemin.

Këtu prej nesh pritet të bëjmë një plan dhe ta kontrollojmë përparimin gjatë rrugës. Le të vendosim ta japim më të mirën që kemi, por gjithashtu jo ta dënojmë vetveten, nëse një përgjigje nuk vjen menjëherë. Nëse mund që problemit t'i qasemi me synimet dhe përpjekjet tona më të mira dhe të bëjmë një përpjekje serioze për ta përballuar atë kokë më kokë, do të kemi më pak të ngjarë ta humbasim durimin dhe të biem në të menduarit “ose gjithçka ose hiç”, edhe nëse problemi nuk zgjidhet aty për aty.

### *Komunikimi më i mirë*

Njerëzit e zemëruar priren të kërcejnë drejt te përfundimet dhe pastaj menjëherë të kalojnë në veprim. Ndërkaq disa nga këto përfundime mund të jenë shumë të pasakta. Gjëja e parë që duhet të bëjmë nëse jemi në një diskutim të nxehtë është ta ngadalësojmë vetveten dhe të mendojmë rreth përgjigjeve apo reagimeve tona. Jo ta themi atë që na vjen në kokë në fillim, porse ta frenojmë vetveten dhe të mendojmë me kujdes rreth asaj që duam ta themi. Në njëjtën kohë, duhet të dëgjojmë me kujdes atë çfarë thotë personi tjetër dhe të ndajmë kohë për vetveten para se të përgjigjemi.

Gjithashtu, duhet ta dëgjojmë edhe atë që e shkakton zemërimin. Për shembull, unë mund të dëshiroj një sasi të caktuar lirie dhe hapësire personale, mirëpo personi tjetër ose partneri im, mund të dëshirojë më shumë lidhje dhe afërsi. Në qoftë se ai ose ajo fillon të ankohet për aktivitetet e mia, unë nuk duhet t'i hakmerrem atij ose asaj duke e paramenduar atë si një gardian, si një tutor ose si një helikopter që më rri mbi kokë.

Është e natyrshme të vetëmbrohem kur na kritikon dikush, mirëpo nuk guxojmë të kalojmë në sulm. Në vend të kësaj, duhet ta dëgjojmë atë që fshihet pas fjalëve; mesazhin se ky njeri e ndien veten se është i lënë pas dore dhe se s'e do njeri. Kjo mund të kërkojë disa pyetje të mundimshme nga ana jonë, madje mund të kërkojë hapësirë për frymëmarrje, mirëpo nuk duhet lejuar që zemërimi ynë – ose i partnerit tonë - ta nxjerrë diskutimin jashtë kontrollit. Në qoftë se e ruajmë qetësinë, me këtë, në fakt, e kemi ruajtur situatën që të mos bëhet shkatërrimtare.

Këtu mund t'i inkorporojmë katër komponentët e komunikimit pa dhunë, të zhvilluar nga psikologu Marshall B. Rosenberg. Sipas tij, për ta realizuar dëshirën tonë të përbashkët njerëzore, e cila na lumturon të gjithëve e që është “dhurimi nga zemra”, le ta drejtojmë dritën e vetëdijes sonë në katër fusha – këtu ne flasim për katër komponentët e modelit të komunikimit jo të dhunshëm. **1. Vëzhgimet:** Fillimisht ne vëzhgojmë se çfarë po ndodh vërtet në një situatë të caktuar. Çfarë dëgjojmë të tjerët të thonë, çfarë shohim se bëjnë të tjerët, nëpërmjet çkaje jeta jonë bëhet më e pasur ose më e varfër? Arti i kësaj qëndron aty që këto vëzhgime t'i bëjmë saktë, drejt dhe që këto t'ia themi tjetrit pa bërë vlerësime ose gjykime – thjesht ta përshkruajmë me fjalët tona atë që e bën tjetri dhe t'ia themi nëse kjo ne na pëlqen ose jo. **2. Ndjenjat:** hapi i dytë është që të shprehemi se si ndihemi kur i vëzhgojmë këto veprime. Ndhemi të lënduar, të frikësuar, të gëzuar, të zbavitur, të acaruar etj.? **3. Nevojat:** në hapin e tretë ne tregojmë se cilat janë nevojat tona që fshihen pas këtyre ndjenjave. Vetëdija për këto tre komponentë është prezente në qoftë se e përdorim komunikimin pa dhunë për të shprehur qartë dhe në mënyrë të ndershme se si jemi dhe si ndihemi për momentin. Për shembull, një nënë mund t'ia shprehë këto tri pjesë djalit të saj duke i thënë: “Bir, kur i shoh dy lëmshet e çorapeve të tua të palara nën tavolinën e kafesë dhe tri të tjera pranë televizionit, ndihem e irrituar dhe e zemëruar, sepse unë kam nevojë për më shumë

rend në dhomat ku ne rrimë bashkë”. **4. Kërkesat:** Ajo vazhdon më tej me komponentin e katërt – me një kërkesë apo lutje shumë specifike: “A mund t’i çosh çorapet tua në dhomën tënde ose në lavatriçe?” Ky komponenti i katërt e thekson atë se çfarë presim ne nga personi tjetër në mënyrë që ajo ta pasurojë jetën tonë të përbashkët ose ta bëjë atë më të lumtur për ne të gjithë.

Zbatimi i këtyre katër pjesëve përbërëse të një komunikimi pa dhunë, pra: vëzhgimet, ndjenjat, nevojat dhe kërkesat, duhet të jetë i dyanshëm apo reciprok. Me këtë rast ne ose shprehemi ndershëm dhe me korrektësi me anën e këtyre katër komponentëve ose dëgjojmë tjetrin me kujdes dhe duke bërë empati.

### *Hapësira për humor*

Humori mund të ndihmojë në shpërndarjen e tërbimit në shumë forma. Fillimisht mund të na ndihmojë të marrim një këndvështrim më të baraspeshuar, më të matur. Kur të zemërohemi dhe kur t’ia përmendim dikujt emrin ose kur t’i referohemi dikujt me ndonjë frazë imagjinare, atëherë duhet të ndalemi dhe të përfytyrojmë se çfarë kuptimi ka dhe si duket tamam kjo fjalë. Nëse kemi mundësi, do të ishte mirë që këtë përfytyrim tonin ta vizatonim në letër, për të parë se si do të dukej ai konkretisht. Kjo do ta shkarkojë dhe zbusë në masë të madhe zemërimin tonë. Ne mund të mbështetemi te humori gjithmonë, për ta shtendosur një situatë të tensionuar.

Sa më shumë detaje të arrijmë në skenat tona imagjinare, aq më shumë shanse kemi për të kuptuar se ndofta ne jemi të paarsyeshëm, të palogjikshëm. Po ashtu do të kuptojmë se sa të parëndësishme dhe sa qesharake e të pakuptimta janë gjërat për të cilat jemi inatosur dhe tërbuar.

Kur është në pyetje humori, duhet të bëjmë kujdes për dy çështje. E para, të përpiqemi që të mos “i përqeshim”, pra të mos tallemi me problemet tona. Përkundrazi, humorin duhet ta përdorim për të na ndihmuar që me problemet tona të merremi në mënyrë më konstruktive. E dyta, nuk duhet të lëshohemi në një humor të ashpër, sarkastik, sepse kjo është vetëm një formë tjetër e shprehjes së zemërimit jo të shëndetshëm.

Atë që këto teknika e kanë të përbashkët, është që të mos e trajtojmë vetveten në mënyrë shumë serioze. Zemërimi apo inatosja është një emocion serioz, mirëpo ai shpesh shoqërohet me ide të cilat, nëse analizohen mirë dhe me gjakftohtësi, mund të na bëjnë të qeshemi me vetveten.

### *Ndërrimi i ambientit*

Ndonjëherë është ambienti ynë i afërt ai që na shkakton acarimin apo tërbimin. Problemet dhe përgjegjësitë mund të peshojnë mbi ne dhe të na bëjnë të ndihemi të zemëruar nga “kurthi” në të cilin duket se kemi rënë si dhe të zemëruar me të gjithë njerëzit dhe gjërat që e kanë kurdisur atë “kurth”.

Duhet t’i japim vetes pauzë. Duhet të sigurohemi se kemi disa “kohë personale” përgjatë ditës të cilat e dimë se janë veçanërisht stresuese. Një shembull në këtë drejtim mund të jetë një nënë e cila është e punësuar dhe e cila e ka një rregull të përhershme se kur të kthehet nga puna, në 15 minutat e para, “askush nuk i flet dot mamasë, përveç nëse shtëpinë nuk e kaplon

zjarri”. Pas kësaj kohe të shkurtër qetësuese ajo ndihet më mirë e përgatitur t’i trajtojë kërkesat e fëmijëve saj, pa u zënë me ta.

### *Disa këshilla të tjera për t’u qetësuar*

**Koordinimi i kohës:** Në qoftë se ne dhe bashkëshortet tona priremi të zihemi në mbrëmje kur flasim për çështje të rëndësishme – ndofta për shkak të lodhjes, për shkak të shpërqendrimit ose thjeshtë nga shprehia – atëherë le të mundohemi ta ndërrojmë kohën kur të flasim për çështje të rëndësishme, në mënyrë që këto biseda apo zënka të mos shndërrohen në rregulla, porse të ngelin gjithnjë si përjashtime.

**Shmangia:** Nëse dhoma kaotike e fëmijës sonë na bën të tërbuar sa herë që kalojmë aty pari, le ta mbyllim derën. Të mos e çojmë veten ta shikojmë atë që na zemëron. Të mos themi: “po pra, fëmija im duhet ta rregullojë dhomën e vet, që të mos zemërohem unë!”. Sigurisht që fëmija duhet të këshillohet dhe të mësohet ta mbajë të rregulluar dhe të pastër dhomën e vet, por jo pse unë tërbohem e nevríkosem, por sepse ashtu duhet të jetë. Megjithëkëtë, edhe në qoftë se fëmija nuk e bën këtë rregullisht, kjo nuk duhet të na nxehë ne. Me rëndësi është që në këto raste ta ruajmë qetësinë dhe të mos shpërthejmë nga dufi.

**Gjetja e alternativave të tjera:** Në qoftë se, për shembull, udhëtimi ynë i përditshëm përmes trafikut na fut në zemërim dhe zhgënjim, atëherë le t’i japim vetes një projekt: le të mësojmë ose le të hartojmë një rrugëtim tjetër, që është më pak i ngjeshur ose që është më panoramik. Ose le të gjejmë një alternativë tjetër: le të udhëtojmë me tren ose me autobus.

### **Zhvillimi i vetëkontrollit**

Zemërimi dhe acarimi nga njerëzit e tjerë ose nga ambienti ku jetojmë është një ndjenjë që e përjetojmë disa herë në ditë, mirëpo kjo nuk na çon ta sulmojmë fizikisht personin që na acaron ose ta dëmtojmë gjësendin që na ngrit nervat. Ajo që na pengon dhe na frenon nga kjo është vetëkontrolli. Hulumtimet e kohëve të fundit kanë konstatuar se vetëkontrolli mund të dobësohet ose të përforcohet përmes ushtrimeve. Kriminologët dhe sociologët theksojnë zëshëm se njerëzit me vetëkontroll të dobët mund të kryejnë krim ose delikt sapo t’u jepet mundësia e parë. Psikologu Thomas F. Denson thotë: “Hulumtimet tona të fundit kanë treguar se ekziston një lidhje e fortë midis vetëkontrollit dhe agresivitetit”. Njerëzit me vetëkontroll të zhvilluar nuk acarohen shpejtë, nuk nxehen dhe nuk tërbohen vend e pavend.

Nga anglishtja përktheu dhe përshtati:  
Rejhan Neziri

Kreuzlingen, 24.03.2020