

با بد دهنی همسرم چه کنم؟



شاید خیلی ها فکر کنند آقایون همیشه همسرانی پرخاشگر و بد دهن می شوند اما گاهی اینطور نیست! یکی از مخاطبان با این مساله روبرو است. سارا وکیلان، روان‌شناس و مشاور کلینیک بیدار به این سوال پاسخ می‌دهد.

شاید خیلی ها فکر کنند آقایون همیشه همسرانی پرخاشگر و بد دهن می شوند اما گاهی اینطور نیست! یکی از مخاطبان با این مساله روبرو است. سارا وکیلان، روان‌شناس و مشاور کلینیک بیدار به این سوال پاسخ می‌دهد.

مردی سی و سه ساله هستم. همسری دارم که بسیار عصبی و پرخاشگر است و با کوچک ترین موضوعی شروع به بددهنی می‌کند و فحش های رکیک و زشت می‌دهد. هر چه در این مورد با او حرف زده ام فایده ای ندارد. خیلی مغرور است و همیشه برای رفتارهایش توجیه شخصی دارد. اما از نظر موقعیت اجتماعی بسیار موفق است. واقعاً خسته شده ام، نمی دانم چکار کنم. لطفاً راهنمایی کنید.

به گزارش سلامت نیوز، سارا وکیلان - روان‌شناس و مشاور کلینیک بیدار در پاسخ به این سؤال نوشت: معمولاً براساس تربیت خانواده و خصوصیات شخصیتی فرد، افراد برای کنترل خشم خود یا دست به رفتار پرخاشگری می‌زنند یا آن را سرکوب می‌کنند و به اصطلاح خشم خود را فرو می‌خورند. که هیچ‌کدام از این راهکارها، روشی مناسب نیست. فحاشی، فریاد زدن و پرخاشگری کلامی بیشتر در زنان دیده شده است و مردان بیشتر دچار پرخاشگری‌های فیزیکی می‌شوند.

در کنترل خشم، شناخت مرحله پیش از خشم بسیار مهم و ضروری است. در این مرحله فرد معمولاً برانگیخته می‌شود (تنفس شدیدتر، ضربان قلب بیشتر و...). اگر به همسران کمک کنید تا بتوانند در همین مرحله رفتار خود را کنترل کنند، این احساس تبدیل به رفتار پرخاشگرانه و فحاشی نخواهد شد. از جمله راهکارهای پیشنهادی در موقع عصبانیت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

به او یادآوری کنید عصبانی شدن و فحاشی نه تنها کاری را درست نمی‌کند، بلکه حالش را نیز بدتر خواهد کرد.

از به کار بردن کلماتی مثل همیشه و هیچ وقت خودداری شود، تا باعث بیشتر شدن عصبانیت نشود.

از بحث و متهم کردن یکدیگر در حین عصبانیت بپرهیزید.

بعد از فروکش کردن عصبانیت همسران، با استفاده از جملات معقول، بدون تحقیر و متهم کردن فرد مقابل، علت ناراحتی و خشم وی را جویا شوید و به گفت‌وگوی منطقی بپردازند.

معمولاً فحاشی و عصبانیت در اثر ناکامی یا مشکلی ایجاد شده است. بهتر است به جای تمرکز صرف روی راه‌حل، ببینید چگونه می‌توانید مشکل را مدیریت کنید و با آن روبه‌رو شوید؛ برنامه بریزید و تلاش خود را برای حل مشکل به کار ببرید.

به این که زیربنای خشم همسران چیست گوش فرادهید؛ وقتی شما را نقد می‌کند طبیعی است حالت دفاعی به خود بگیرید، امداعوی متقابل نکنید و تلاش کنید حرف‌های پنهان را بشنوید؛ برای مثال در مواردی که فرد مقابلتان از شما گله می‌کند، این پیام که فرد مقابلتان حس کرده نادیده گرفته شده است و شما دوستش ندارید را دریافت کنید.

سعی کنید محیط اطرافتان را در هنگام عصبانیت تغییر دهید؛ از اتاق خارج شوید و کمی قدم بزنید.

سعی کنید حل مشکلات را برای شرایط غیرعصبانیت بگذارید و با این جمله بحث را خاتمه دهید «الان شما عصبانی هستی بهتر است بعداً راجع به این موضوع صحبت کنیم.»

فراموش نکنید فرمان آتش‌بس باید به دست شما که عصبانی نیستید صادر شود و کنترل اوضاع را به دست بگیرید.