

## آیا در زندگی مشترک‌تان فردی عصبی هستید؟

آیا در زندگی مشترک‌تان فرد عصبی هستید؟ از طریق پاسخ به چند سوال روانشناسی می‌توانید میزان خشم خود را اندازه‌گیری کنید.



آیا در زندگی مشترک‌تان فرد عصبی هستید؟ از طریق پاسخ به چند سوال روانشناسی می‌توانید میزان خشم خود را اندازه‌گیری کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه فرهیختگان، در طول هفته گذشته در چه فواصل زمانی خشمگین شده‌اید؟ به میزان خشم‌تان از 1 تا 10 چه نمره‌ای می‌دهید (1 ملایم و 10 خیلی شدید است).

آیا بیشتر از 20 دقیقه طول می‌کشد خشم شما فروکش کند؟

هنگامی که همسرتان از شما انتقاد می‌کند آیا به شدت عکس‌العمل نشان می‌دهید؟

اگر در یک روز بارانی منتظر همسرتان در زیر باران باشید و او کمی دیر کند آیا این تاخیر شما را خشمگین می‌کند؟

زمانی که از مساله‌ای دلخور و غمگین هستید آیا حرصتان را بر سر شریک زندگی‌تان خالی می‌کنید؟

آیا گیر کردن‌های مداوم در ترافیک و گرمای هوا برایتان غیرقابل تحمل است؟

هنگامی که خشمگین می‌شوید از لحن توهین‌آمیز برای حرف زدن با همسرتان استفاده می‌کنید؟

تاکنون اتفاق افتاده است که هنگام خشم طرف مقابلتان را هل دهید یا وسیله‌ای به سمتش پرتاب کنید؟

لطفا لحظه‌ای درنگ کنید؛ آیا این سوالات نمونه‌هایی از واکنش‌های روزمره شما هستند؟ اگر پاسخ مثبت است این احتمال وجود دارد که شما به آسانی از کوره در می‌روید و طغیان می‌کنید. حال این پرسش را صادقانه از خود بپرسید: «آیا می‌دانستید که خشم چه اثری بر زندگی مشترک‌تان می‌گذارد؟» حقیقت امر این است که خشم یکی از بارزترین رفتارهای مخرب در زندگی مشترک است، از این رو زندگی کردن با فرد خشمگین مصیبت خواهد بود، چراکه فرقی با زندگی کردن در یک زندان ندارد. همان‌طور که می‌دانید در آغاز رابطه، شریک زندگی‌تان قبول می‌کند این رفتار یکی از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری شماست و سعی می‌کند خود را با شرایط تطبیق دهد و شکایت نکند، ولی سرانجام صبرش لبریز خواهد شد و به شما خواهد گفت: «دیگه نمی‌تونم این رفتارای تو رو تحمل کنم».

با گذشت زمان عشق بین شما کم‌رنگ‌تر می‌شود و انتقام و کینه جای آن را می‌گیرد. اگر افراد خشمگین کاری برای بهبود اوضاع خود نکنند نه‌تنها زندگی مشترک‌شان بهتر نخواهد شد بلکه ممکن است مهم‌ترین فرد زندگی خود را از دست بدهند.

به شما پیشنهاد می‌کنم کمی با خودتان روراست باشید، قبول کنید مساله‌ای وجود دارد و با کمک گرفتن از روانشناس این موضوع را برای همیشه در خود حل کنید، تا بتوانید از این طریق زندگی خود و همسرتان را حفظ کنید.

