

قهر و آشتی همسران را چگونه مدیریت کنیم؟

« قهر کردن، عادت هر شب و روز ماست. شاید در سال اول ازدواجمان، بیش از صد دفعه قهر کرده باشیم، اما این بار خیلی مضطرب و آشفته هستم چون همسرم برخلاف گذشته برای آشتی پیش قدم نمی‌شود و بیش از گذشته به من بی‌محلی می‌کند... »



« قهر کردن، عادت هر شب و روز ماست. شاید در سال اول ازدواجمان، بیش از صد دفعه قهر کرده باشیم، اما این بار خیلی مضطرب و آشفته هستم چون همسرم برخلاف گذشته برای آشتی پیش قدم نمی‌شود و بیش از گذشته به من بی‌محلی می‌کند... »

به گزارش سلامت نیوز، جام جم نوشت: اگرچه قهر در میان بیشتر همسران اتفاق می‌افتد و اغلب به عنوان شیوه‌ای برای جلب نظر و توجه به کار گرفته می‌شود، اما در میان برخی زوجین، این مساله جدی تر است. قهر همسران، رفتاری است که اغلب به صورت یک عادت غلط رفتاری برای مواجهه با مشکلات ترجیح داده می‌شود یا به عنوان حربه‌ای برای دفاع از خود یا آزار دیگری، مورد استفاده قرار می‌گیرد. البته روان‌شناسان نظری متفاوت دارند و معتقدند قهر، نامساعدترین و آسیب‌زاترین روش انتخابی زوجین برای حل مسائل است و معمولا پیامدهای منفی جبران‌ناپذیر آن، موجب برهم ریختگی سامان زندگی و خانواده می‌شود. کسانی که با این مشکل درگیرند، بخوبی می‌دانند که قهر چون سمی مهلک، در نخستین درجات موجب عذاب و فرسودگی و در بالاترین حد، باعث دلسردی و دلزدگی و در نهایت ختم رابطه می‌شود. گاه این افراد ترجیح می‌دهند روزی چند بار مورد ضرب و شتم و فحش و دشنام همسرشان قرار بگیرند، اما با قهر او مواجه نشوند.

اما چرا برخی همسران قهر می‌کنند و روزها و گاه ماه‌ها و سال‌ها بر قرار قهر خود پایبند باقی می‌مانند؟

قهر می‌کنم تا تنبیه شوی!

از این که بی‌توجه به حرف‌ها و احساس دلخوری و ناراحتی می‌کنم، اما چه کنم که کاری از دستم برنمی‌آید، اصلا حوصله کل ندارم. می‌دانم هر چقدر بگویم، باز کار خودش را خواهد کرد! خیلی وقت‌ها ترجیح می‌دهم قهر کنم تا شاید به خودش بیاید و این‌قدر مرا آزار ندهد. اگر چه این روش گاهی موثر است، اما من چاره‌ای جز این ندارم... »

آیا تا به حال با خود اندیشیده‌اید که چرا وقتی از همسران دلگیر و ناراحت می‌شوید، از او دوری می‌کنید یا نسبت به او بی‌توجه می‌شوید؟ به نظرتان قهر کردن و حرف‌زدن، شیوه مناسبی برای حل مشکلات و تنبیه همسران است یا این که این روش بیش از پیش، بر رابطه‌تان آسیب می‌رساند؟

محل نگذاشتن، بی‌توجهی، ترشرویی، جواب سربالا دادن، نادیده گرفتن، لجبازی، کینه‌جویی و در نهایت، قطع ارتباط، ساده‌ترین روش مواجهه با مشکلات ارتباطی است و بی‌تردید معنایی جز فرار کردن ندارد؛ فراری که نشانه ترس، ناپختگی و ضعف شخصیتی است. بسیاری از زوجین به جای آن که دنبال راهکاری مفید برای حل مشکلاتشان باشند، سعی می‌کنند صورت مساله را به طور موقت یا برای همیشه پاک کنند، که این عین ناتوانی است و نداشتن مهارت در بیان مشکلات و ناراحتی را نشان می‌دهد.

باچ می‌گیرم چون می‌توانم

«کاملا به یاد دارم، هر وقت مادرم نمی‌توانست پدرم را متقاعد به انجام کاری کند، چند روزی قهر می‌کرد و بعد پدرم گوش به فرمانش می‌شد. حالا من هم اگر چند روزی محلش نگذارم، بی‌تردید به خودش می‌آید و به انجام خواسته‌های من رضایت می‌دهد. »

بسیاری از افراد، عادت به باجگیری عاطفی دارند، به این معنا که با توسل آگاهانه به قهر سعی می‌کنند به اهداف کوچک و بزرگشان دست یابند. الگوبرداری از رفتار دیگران بخصوص والدین یا زندگی با افراد مستبد و زورگو و

سرکوب نیازها و امیال طبیعی، باعث پرورش رفتارهایی چون قهر و لجبازی می‌شود. معمولاً فرد این خصیصه نهادینه شده در شخصیتش را تا بزرگسالی با خود یدک می‌کشد و در صورت مواجهه با مشکلی، با توسل به آن (ترفند قهر کردن)، کارش را پیش می‌برد. این افراد در فرآیند شکل‌گیری شخصیت‌شان در کودکی بخوبی یاد گرفته‌اند که اگر بهانه‌گیری کنند و روی نقطه ضعف دیگران انگشت بگذارند، خیلی سریع و راحت می‌توانند با مستاصل کردنشان، رضایت آنان را برای رسیدن به اهدافشان جلب کنند.

فقط خودت را نبین!

انگار هیچ‌وقت قرار نیست رفتارهای بدش را ترک کند. من هم از منت کشیدن خسته‌ام. تا به کی خودم را به کوچه علی‌چپ بزنم و بگویم اشکالی ندارد و به خاطر زندگی و بچه‌ها کوتاه بیایم؟ این بار هم اگر پذیرای رفتارهای اشتباه او باشم، نه تنها خودم را کوچک کرده‌ام بلکه به او نشان داده‌ام که حق با اوست و من مقصر همیشگی‌ام ...

برخی زوجین بسیار خودخواه و خود بین هستند. این افراد معمولاً در تصمیمات مهم زندگی یا حل مشکلات، نه تنها به شریک زندگی و تصورات و نیازهای او اهمیتی نمی‌دهند بلکه به طور خودمحرانه وارد عمل می‌شوند و هماهنگ با نیازهای شخصی خویش، شروع به تصمیم‌گیری می‌کنند. بی‌تردید با گذشت زمان، این خودمحروری محض، باعث تفاوت نگرش، دلخوری، احساس ناامیدی و یأس و احتمالاً سردی و قطع رابطه می‌شود و پدیده‌ای به نام قهر را رقم می‌زند.

در این میان، از زن و شوهرهای مغروری می‌توان سخن گفت که به خاطر حفظ اقتدار ظاهری خویش، به هیچ صراطی مستقیم نیستند و حاضر نمی‌شوند با پیش‌قدم شدن برای آشتی، مساله پیش آمده را ختم به خیر کنند. جالب آن که گاه با قدرت هر چه تمام در تلاشند، قهرهای کوچک را به قهرهای بزرگ و طولانی تبدیل کنند. زیر سوال رفتن شخصیت، انتقاد و ناپذیری و ناتوانی در مواجهه با نقاط ضعف خویش، از جمله دلایلی است که آنها را مجبور می‌کند، فرار را بر قرار و قهر را بر آشتی ترجیح دهند.

وقتی نمی‌شود گفت، بالای چشمت ابروست!

کافی است بگویی بالای چشمان تو ابروست. روزگاری از ما سیاه می‌شود که بیا و ببین! از ترس این رفتار آزار دهنده همسرم مجبور به سکوت می‌شوم، با آن که درونم همیشه چون آتشی شعله‌ور است.

افرادی که زیاد قهر می‌کنند، عموماً انتقاد و ناپذیر و زودرنج هستند و عزت نفس پایین یا آسیب‌دیده دارند. بیان عباراتی چون فلانی حساس و زودرنج است، به فلانی زود بر می‌خورد و ... کاملاً آشکارکننده شرایط روحی و درونی این افراد است. آنها معمولاً هنگام روبرویی با مشکلات یا اختلاف عقیده و سلیقه با دیگران، احساس ترس، حقارت و درماندگی می‌کنند و به ناچار قهر را تنها راه دفاع و خلاصی خود از این شرایط می‌بینند. در حقیقت با قهر و محل نگذاشتن به دیگری از مساله فرار می‌کنند و سطح استرس و اضطرابشان را کاهش می‌دهند که بی‌شک، نشانه ترس و ضعف شخصیتی فرد است.

قهر می‌کنم چون به صلاح من است

همیشه همسرم مقصر اصلی دعواست. با این حال طوری بحث را پیش می‌رانم که من متهم ردیف اول می‌شوم و او نیز برای تنبیه من، چاره‌ای جز قهر نمی‌یابد؛ معمولاً مبهوت این روش او بودم تا این که اخیراً متوجه شدم، این بحث‌ها و قهرها ترفندی بیش نیست و همسرم با قهر چند روزه می‌تواند خود را از انجام مسئولیت‌ها و پاسخگویی‌ها خلاص کند.

گاهی قهر کردن، روش مناسبی برای سلب مسئولیت است و بسیاری از همسران با توسل به آن، با یک تیر دو نشان می‌زنند، به این معنا که هم خود را از انجام وظایف محوله رها می‌کنند و هم به همسرشان می‌آموزند از آنها هیچ انتظاری نداشته باشند. البته این افراد مانند سایرین از قهر و لجبازی لذت نمی‌برند، اما برای حل مشکلاتشان مجبور به قهر هستند؛ چه بسا در این صورت کمتر مورد مواخذه قرار گیرند و برای مدت کوتاهی هم که شده، پاسخگوی بی‌مسئولیتی‌ها و ناپوشانی‌ها نباشند.