

چون از گذشته دلگیریم مدام دنبال بهانه‌ایم

در این دو سال زندگی مشترک، ذره‌ای رنگ خوشبختی ندیدم.



*نسرین صفری: در این دو سال زندگی مشترک، ذره‌ای رنگ خوشبختی ندیدم. از فردای روز نامزدی سرمسائل مختلف با یکدیگر مشکل داشتیم و تنش‌های زیادی را به خاطر خواسته‌های بجا و نا بجا خانواده‌هایمان متحمل شده‌ایم که اثرات منفی آنها هنوز بر زندگی‌مان سایه می‌افکند، هنوز هم سرم حرف‌های تند پدرم در شب عروسی و یا به هنگام تهیه منزل بر سرم می‌کوبد البته من هم چنین می‌کنم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران بانو، همسرم ذاتاً مرد بدی نیست اما اخلاق منفی بسیاری چون عصبی بودن و داد فریاد کردن، بی‌محبت و بی‌توجهی کردن و... دارد. در شب خواستگاری به دروغ وعده خرید داده بودند اما بعدها مرا مجبور به اجاره نشینی کردند و هر بار یاد این مسأله می‌افتم اذیت می‌شوم. وقتی به رفتارهایش فکر می‌کنم از زندگی با او بشدت ناامید و دلسرد می‌شوم و به جدایی فکر می‌کنم، البته بگویم به خاطر لجبازی با یکدیگر سر هیچ موضوعی تفاهم نداریم و به انتظارات همدیگر اهمیت نمی‌دهیم لطفاً مرا راهنمایی کنید.

از افکار منفی اجتناب کنید

از نوشته تان مشخص هست که مدام احساس ندامت و پشیمانی می‌کنید، خود را فرد بدبختی می‌پندارید که زیر بار قرض رفته و... یادتان باشد تا زمانی که اجازه دهید هیجانات بر شما غالب شوند قطعاً افکار بیهوده‌های پرورش خواهید داد که به رفتارهای ناموجه منتهی خواهند شد. هیجانات شما فکر تان را می‌سازد و فکرتان، رفتار تان را، با این مثال متوجه این سیر می‌شوید: شما به خاطر نزدیک شدن به وقت پرداخت اقساط، خشمگین می‌شوید (هیجان) بر این حسب، گمان می‌کنید اگر ازدواج نمی‌کردید همه چی خوب بود (افکار منفی) حال این فکر آنقدر آزردهنده و نگران کننده می‌شود که افکار منفی دیگری را نیز با خود پیش می‌آورد مثل این: که این مرد هم ناسازگار است، با من مدارا نمی‌کند، داد و بیداد می‌کند و... به این ترتیب یک فکر منفی تان را صد فکر منفی می‌کنید و بر شدت هیجان خشم اولیه تان اضافه می‌نماید و در نهایت بواسطه همین هیجان‌ها و تفکرات، ممکن است مرتکب رفتارهای نامناسبی شوید که شرایط را بدتر و وخیم تر کند. برای دوری از هیجانات و تفکرات منفی توصیه می‌کنم در درجه اول با یک روان شناس در ارتباط باشید و در دومین گام از تکنیک توجه برگردانی استفاده کنید. هر زمان فکر منفی سراغ تان آمد موقعیت تان را سریعاً تغییر دهید اجازه ندهید زنجیره افکار شما به همان طریقی که در بالا گفته شد، بافته شود.

با همسر تان گفت‌وگو کنید

اگر اندک علاقه‌های مشترک تان دارید، بهتر است دست از رفتارهای کودکانه خود بردارید و به مانند یک بزرگسال با حقیقت مشکلات زندگی تان مواجه شوید، بی‌شک با چسبیدن به گذشته و یا بهانه‌جویی و سرزنش بی‌امان امروز نه تنها راه به جایی نخواهید برد بلکه ادامه مسیر زندگی تان را بغرنج‌تر خواهید کرد. انتظارات خودتان را بیان کنید و خواسته‌های همسر تان را بشنوید سپس برای برطرف کردن هر خواسته‌های نظرات خود را بیان کنید و آنگاه روی نظری که متفق القول شدید قرارداد ببندید، خود و همسر تان را موظف به انجام بدانید. با هم قرار بگذارید اگر جایی از قرارداد تخطی کردید بدون این‌که ابراز یأس کنید و یا همدیگر را متهم کنید فقط به هم گوشزد کنید که قرارتان چه بوده است چه بسا ترک عادت بسیار سخت است و شما تا زمانی که به رفتار جدید خو نگرفته اید گاه بر حسب همان عادت پیشین تان عمل خواهید کرد.

*روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه