

## وقتی زندگی تلخ می‌شود



زوج‌هایی که تازه ازدواج می‌کنند، کمی نیاز به زمان دارند تا روحیه آنها با یکدیگر سازگار شود. آنها تلاش می‌کنند زندگی عاشقانه‌ای را داشته باشند و خاطرات خوبی را کنار هم بسازند اما بعضی مواقع نمی‌توانند این حالت‌ها را در زندگی خود ایجاد کنند.

دکتر مهرانوش دارینی: زوج‌هایی که تازه ازدواج می‌کنند، کمی نیاز به زمان دارند تا روحیه آنها با یکدیگر سازگار شود. آنها تلاش می‌کنند زندگی عاشقانه‌ای را داشته باشند و خاطرات خوبی را کنار هم بسازند اما بعضی مواقع نمی‌توانند این حالت‌ها را در زندگی خود ایجاد کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم، به صورت طبیعی بیشتر زوج‌ها در سال‌های اول زندگی با اختلاف نظر روبه‌رو می‌شوند و لازم است یاد بگیرند چگونه این اختلافات را حل کنند و بیاموزند به چه شکل با یکدیگر تبادل پیام داشته باشند.

اختلاف نظرها می‌تواند در زمینه‌های مختلفی مانند سلیقه، ساعت خواب، رفت‌وآمد با خانواده‌ها و شیوه انجام دادن کارهای منزل، امور مالی و سایر مسائل باشد و هر کدام از زوجین در این زمینه به مدل خودشان رفتار می‌کنند و برای این که به نقطه اشتراکی برسند ممکن است بین‌شان ناراحتی نیز ایجاد شود.

نوع رفتاری که هر یک از زوج‌ها دارد از سبک زندگی فرد و مسائل شخصیتی آنها نشأت می‌گیرد. در بعضی موارد ممکن است یکی از زوجین با اختلال در کنترل خشم و هیجان روبه‌رو باشد و باعث شود تا همسرش برای برخورد با او گیج شود. همسر چنین فردی نمی‌داند چه رفتاری باعث ایجاد خشم و عصبانیت شده یا نمی‌داند چگونه می‌تواند همسر خود را آرام کند.

افرادی که دچار اختلال در کنترل هیجان و خشم خود هستند بسادگی از کوره در می‌روند و ممکن است به دنبال رفتار پرخاشگرانه همسر، سکوت کند یا آرام برخورد کند و سعی در آرام کردن همسر خود داشته باشد یا ممکن است او هم مقابله به مثل کند که در این شرایط هر دو نفر خشم و عصبانیت یکدیگر را تشدید می‌کنند.

در زوج‌هایی که رفتارهای تکانشی آنها در کنترل خودشان نیست، معمولاً پس از توفان و ایجاد جنگ از همسر خود عذرخواهی و بابت رفتارهایی که داشته است ابراز پشیمانی می‌کنند. در مورد اول زوج عذرخواهی همسر خود را می‌پذیرد اما وقتی این نوع رفتار مداوم تکرار می‌شود، همسر نیز صبوری‌اش کاهش می‌یابد. زمانی که فراوانی رفتارهای غیرقابل کنترل در فرد زیاد می‌شود، همسر متوجه غیرطبیعی بودن نوع و شدت ابراز هیجان خشم یا غم شریک زندگی خود می‌شود.

برخی از اختلالات خلقی می‌تواند باعث ایجاد چنین رفتارهایی شود و برای این تشخیص صورت گیرد لازم است مشخص شود که علت بروز رفتارهای پرخاشگرانه چیست و سپس مشخص کنند در طول هفته یا در طول ماه چندبار به این شدت عصبانی می‌شوند و هنگام ناراحتی و عصبانیت چه رفتارهایی از خودشان بروز می‌دهند. پس از معاینه بالینی و مصاحبه تشخیصی، مداخلات درمانی آغاز می‌شود. بسیار مهم است که همسر خود را دیوانه خطاب نکنید یا در مورد مراجعه به درمانگر یا مصرف دارو، او را تحقیر نکنید و به او زمان بدهید تا مسائلیش برطرف شود. همچنین علاوه بر درمان انفرادی از زوج درمانی نیز استفاده می‌شود.

\* روان‌شناس و مشاور