



آقایان! با همسر عصبانی‌تان این‌گونه برخورد کنید

فرض کنید، خانم شما با همسایه‌تان درگیر شده و آنقدر خشمگین و عصبانی است که به محض ورودتان به خانه، سر شما داد می‌زند.

فرض کنید، خانم شما با همسایه‌تان درگیر شده و آنقدر خشمگین و عصبانی است که به محض ورودتان به خانه، سر شما داد می‌زند. چه باید بکنید؟ آیا شما هم باید متقابلاً عصبانی شوید؟ بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که راهی پیدا کنید تا این موقعیت سخت، هوشمندانه و مدبرانه بدون درگیری و فرسودگی برطرف شود.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ در یک زندگی مشترک، دیر یا زود زمان‌ها و موقعیت‌هایی خواهند بود که خانم‌تان عصبانی شود. شما به عنوان یک شوهر، نزدیک‌ترین فرد به همسرتان هستید و حتماً دوست دارید همیشه او را شاد ببینید. اما وقتی که موقعیتی از کنترل خارج می‌شود، کنار آمدن با آن بسیار دشوار است.

معمولاً زمان‌هایی کنترل اوضاع از دست‌تان خارج می‌شود که اختلاف از تفاوتی جزئی میان عقاید شروع می‌شود یا سوء تفاهمی پیش می‌آید. این اختلاف‌ها با کمی صبر و حوصله، ارتباط باز و موثر و کمی گذشت نسبت به هم قابل حل هستند. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که راهی پیدا کنید تا این موقعیت سخت، هوشمندانه و مدبرانه بدون درگیری و فرسودگی برطرف شود.

فرض کنید، خانم شما با همسایه‌تان درگیر شده و آنقدر خشمگین و عصبانی است که به محض ورودتان به خانه، سر شما داد می‌زند. چه باید بکنید؟ آیا شما هم باید متقابلاً عصبانی شوید؟

وقتی چنین اتفاقی می‌افتد شما باید تحمل کنید و سعی کنید همسران را آرام کنید. شما نمی‌دانید چه کسی یا چه چیزی همسران را عصبانی کرده است، اما به هر حال شما یک مرد هستید، پس از قدرت خود برای فرونشاندن خشم و تنش استفاده کنید. اگر همسران شروع به مشاجره با شما کرد، فقط سعی کنید او را آرام کنید.

از قدیم گفته‌اند: «اگر خانم خانه شاد نباشد، هیچکس دیگر در خانه شاد نخواهد بود»، پس به خاطر خودتان و بچه‌ها هم که شده باید بلد باشید چگونه شرایط را مدیریت کنید. تحقیقات و پژوهش‌ها نیز این گفته را تأیید می‌کنند. یک خانم عصبانی معمولاً از موضوعاتی مربوط به قدرت و تسلط، بی‌عدالتی و مسئولیت‌های جورواجور ناراضی و شاکی است، اما در ظاهر شاید به نظر شما این‌طور برسد که از هیچ و پوچ عصبانی می‌شود.

این باور در میان بیشتر افراد و فرهنگ‌ها وجود دارد که مرد‌ها بیشتر از زن‌ها عصبانی می‌شوند، اما واقعاً این‌طور نیست، یا حداقل به این سادگی‌ها نیست! پژوهشی در دانشگاه ماساچوست نشان می‌دهد مرد و زن از جهت تعداد دفعات عصبانی شدن تفاوتی با هم ندارند.

مدیریت خشم

تفاوت خشم زن و مرد در مدیریت خشم‌شان است. طبق یافته‌ها، منبع خشم زن‌ها عموماً سه چیز است: عدم مسئولیت‌پذیری دیگران، بی‌انصافی و بی‌عدالتی و ناتوانی. هر چند مرد‌ها و زن‌ها از نظر تعداد دفعات عصبانی شدن با هم یکسان‌اند، اما خشم و عصبانیت خود را متفاوت بروز می‌دهند و ضمناً احساس دریافت‌شان از خشم نیز با هم تفاوت دارد.

چرا خانم من عصبانی است؟!

به گفته‌ی محققان، زن‌ها بیشتر از مرد‌ها عصبانی «می‌مانند» و بیشتر احتمال دارد خشم و دلخوری را درون خود نگه دارند. از همه مهمتر، زن‌ها خیلی بیشتر ممکن است حالت تهاجمی غیر مستقیم به خود بگیرند. یعنی وقتی که خشم و ناراضی‌تی یک زن تا اعماق وجودش نفوذ می‌کند، خیلی بیشتر ممکن است که در ظاهر سکوت کند و کینه به دل بگیرد. خانم‌ها انگار طبق یک قانون نانوشته نسبت به حالت تهاجمی و مستقیم خشم احساس خوبی ندارند و مستقیماً حمله نمی‌کنند، بنابراین در مراحل اولیه‌ی ناراحتی‌ها و دلخوری‌های زندگی زناشویی، نقد و سرزنش،

شیوه ای از ابراز خشم برای زن ها می شود. پنهان کردن خشم و عدم ابراز آن به صورت مستقیم باعث می شود بیشتر مرد ها احساس گیجی و آشفتگی کرده و حس کنند نمی توانند علت ناراحتی همسر خود را پیدا کنند.

یک زن وقتی که رفتار های غیرمسئولانه یا غیر متعهدانه ی همسرش را می بیند، احساس می کند به طور ناعادلانه ای، تسلط و نفوذی روی او ندارد و از طرفی نیز احساس می کند برای رسیدن به نتیجه ی دلخواهش ناتوان است. رد پای تفاوت های جنسیتی، چه بخواهیم و چه نخواهیم، در اختلاف های زناشویی نیز وجود دارند و تاثیر بزرگی بر میزان رضایت از زندگی مشترک می گذارند.

خشم زن ها، جنگ های زناشویی و افسردگی

الگوی رو به زوال رفتن یک رابطه ی زناشویی، قابل پیش بینی است: شروع افسردگی (که شایع نیز می باشد) می تواند تحریک پذیری و مشکلات زناشویی را تشدید کند و تشدید این مشکلات هم می تواند افسردگی را بد و بدتر کند و این سیکل معیوب همچنان ادامه دارد. زوج هایی که اغلب با هم اختلاف و بگومگو دارند، نسبت به زوج هایی که تنش زیادی میان شان وجود ندارد، ۱۰ تا ۲۵ برابر بیشتر ممکن است دچار افسردگی شوند.

زنی که احساس کند پشتیبان و حامی ندارد بسیار مستعد افسردگی خواهد شد. خانم ها معمولا بیشتر تمایل دارند در مورد دلخوری ها و اختلاف های شان با همسرشان گفتگو کنند و مشکلی با کمی جروبخت ندارند، اما مرد ها معمولا چنین اتفاق هایی را به صورت مشکلاتی بزرگ می بینند و گفتگوی همسر خود را «نقد و سرزنش» تلقی می کنند و موضع دفاعی به خود می گیرند. مرد ها اغلب مهارت قابل توجهی در مدیریت کردن بحث های معمولی ندارند و تدافعی عمل کرده و در بحث در مورد اختلاف نظرها، معمولا کارشکنی می کنند.

آیا خانم تان واقعا از دست شما عصبانی است؟ شاید شما اینطور برداشت می کنید، چون نمی توانید زبان بدنش را بفهمید!

یکی از یافته های جالب پژوهش ها در زمینه ی خشم خانم ها این است که وقتی که یک خانم مشکلیش را با همسرش مطرح می کند، در ۴۰ درصد مواقع همسر او حتی کاملا نمی فهمد خانمش در مورد چه چیزی حرف می زند! این مسئله تا حدودی می تواند به این خاطر باشد که مرد ها فوراً حالت تدافعی به خود می گیرند. ضمناً مرد ها توانایی نه چندان کاملی در خواندن حالات چهره و زبان بدن همسرشان، مخصوصاً در زمان خشم و ناراحتی دارند.

جالب است بدانید مرد ها اگر در همین شرایط مشابه با مرد های دیگر قرار بگیرند، چنین وضعی ندارند، یعنی خیلی راحت تر می توانند زبان بدن و حالات چهره ی همجنس های خود را در بحث ها و بگومگو ها بخوانند! البته این موضوعی است که هنوز پیچیدگی های زیادی داشته و قرار است مطالعات گسترده تری در این زمینه در آینده صورت بگیرد؛ و نکته ی دیگر اینکه، زن ها در آرام کردن خودشان نسبت به مرد ها خیلی بهتر عمل می کنند.

چه کنید اگر همسرتان همیشه از دست شما عصبانی است؟

گوش کردن به انتقاد همیشه سخت است، و تحقیقات نیز همین را نشان می دهد. سخت است چیزی را تحمل کنید که حمله ای «بی رحمانه» از جانب همسرتان به نظر می آید، و انگار تحمل و سکوت کردن هم کافی نیست. شما باید بدانید اعتراض موثر چیست و بتوانید در لحظاتی که هر دوی شما آرام ترید، با گفتگوی صمیمانه و منصفانه در مورد چیزی که به آن اعتراض دارید حرف بزنید.

هر چند کار اصلی شما این است که وقتی تنش و مشاجره بالا می گیرد، خونسردی خود را حفظ کنید و آرام باشید، اما وقتی اوضاع آرام شد و به شرایط نرمال برگشت، وظیفه ی شما این است که به طور فعال، مسئله را مطرح کنید. عصبانی نشوید یا موضع دفاعی نگیرید، ضمناً قول های الکی هم ندهید. با پرسیدن سوال، گفتگوی تان را پیش ببرید و خوب گوش کردن را فراموش نکنید.

خیلی مهم است که به خاطر داشته باشید اگر خانم شما با شما بحث می کند دلیلش این است که برای او مهم هستید. اگر تسلیم شود و سکوت کند، از شما فاصله خواهد گرفت و برای او بی اهمیت خواهید شد. متأسفانه خیلی از مرد ها به اشتباه، سکوت همسر خود را «رضایت و عدم دلخوری» او تلقی می کنند و طبیعتاً دچار مشکلات بعدی می شوند.

چه کنید وقتی همسرتان آشفته و عصبانی است؟

پیش از اینکه واکنش نشان دهید، ۵ تا ۱۰ ثانیه مکث کنید، اما تا جایی که ممکن است تماس چشمی تان را حفظ نمایید. از این زاویه به همسرتان نگاه کنید که سعی دارد از مرحله ای عبور کند، نه اینکه سعی دارد شما را سرکوب یا سرزنش کند.

شما باید بفهمید ناراحتی او از چیست. آیا احساس ناتوانی می کند؟ آیا او فکر می کند شما مسئولیت پذیر نیستید؟ آیا مورد بی انصافی یا احقافی قرار گرفته است؟ یادتان باشد یک چیز است که زن ها بیشتر از هر چیز دیگری از مرد زندگی شان انتظار دارند و آن، صداقت و روراستی است.

از او رو برنگردانید، کنارش باشید و این سوال ها را از او بپرسید: «در حال حاضر دوست داری چه کار کنی؟»، «با من حرف بزن، من سراپا گوشم»، «الان دوست داری چه کار برایت بکنم؟»، «چه چیزی بیشتر تو را ناراحت کرده؟».

زمان هایی وجود دارد که خانم تان ناراحت و بیقرار است. شاید از دست شما دلخور باشد، شاید هم علت دلخوری او چیز یا گس دیگری باشد که ربطی به شما ندارد. اگر شما احساسات همسرتان را نشناسید، با دست کم گرفتن ناراحتی او یا با فوراً راه حل ارائه دادن، حتی ممکن است او را ناراحت تر و عصبانی تر هم بکنید.

چه نباید بگویید

چند نمونه از حرف هایی که نباید بزنید:

«مسئله ی بزرگی نیست»

البته که برای همسر شما مسئله ی بزرگی است. احساسات و افکار همسرتان در مورد مسئله ای که پیش آمده، مهم اند.

«من می توانم مشکل تو را حل کنم»

شما تصور می کنید راه حل مشکل همسرتان را می دانید، در صورتی که خانم شما فقط می خواهد او را درک کرده و تسلی اش بدهید.

«امروز برای من خیلی بدتر از روزی بوده که تو پشت سر گذاشته ای»

این بازی نابرابر، بُردنی نیست. واردش نشوید!

«حالا هر چه که بوده تمام شده»

اگر قصد دارید با این حرف، حساسیت همسرتان را کاهش دهید خوب است بدانید نه تنها چنین نتیجه ای نمی گیرید بلکه او را ناراحت تر از قبل هم می کنید.

«...»

چیزی نگفتن یا ترک کردن اتاق بدون اینکه اعلام کنید به کمی وقفه نیاز دارید یا می خواهید چند دقیقه تنها باشید، وقتی که همسرتان دلخور و بیقرار است، اصلاً کار خوبی نیست.

«تو منطقی نیستی»

برترین ها: شاید همسر شما نگاه متفاوتی به موقعیت پیش آمده داشته باشد، اما به این معنی نیست که نگرانی های همسرتان بی ارزش اند یا او نیاز دارد کمی از جانب شما نصیحت شود.

نشان دهید و به زبان بیاورید که می دانید همسرتان ناراحت است. عصبانیت و اندوه او را نادیده نگیرید و مسخره نکنید. متوجه زبان بدن او باشید، «شنیدن» خیلی فراتر از «گوش دادن» است. حواس تان به ارتباط غیر کلامی همسرتان باشد تا بهتر او را درک کنید.

چشمان تان را به علامت کلافه گی یا بی توجهی به بالا نچرخانید، این کار شما تنش میان تان را بدتر خواهد کرد.

اگر نیاز دارید کمی فکر کنید یا تنها باشید، قبل از اینکه اتاق را ترک کنید به همسرتان بگویید که به کمی زمان و فاصله نیاز دارید و چند دقیقه تنها گذاشتن او به این معنی نیست که نمی خواهید کنارش باشید.

احساسات و هیجانات همسرتان را بپذیرید. شاید نحوه ی واکنش نشان دادن همسرتان را نپسندید، اما باید به احساسات او احترام بگذارید و همدلی تان را نشان بدهید.

می توانید مطرح کردن افکار و نظرات خود را به زمان دیگری موکول کنید، اما در به اشتراک گذاشتن احساس و عقیده تان تاخیر هم نداشته باشید.

از کلمات و عبارت های دوستانه و عاشقانه استفاده کنید، پیچیده اش نکنید، فقط بگویید! شاید گفتنِ «دوستت دارم» در این زمان به نظرتان بیفایده یا مسخره باشد، اما مطمئن باشید اثرش را می بینید.

برچسب نزنید، هیچ تصمیمی نگیرید و برای گرفتن نتیجه هم عجله نکنید.

منابع: verywellmind, couplestherapyinc