

شوهران بد اخلاق



رفتار با شوهر بداخلاق، کار ساده ای نیست. مردان بیشتر کلامی هستند و به همین خاطر باید اجازه دهید عصبانیت خود را بیرون بریزند. درحالی که زنان تمام خشم خود را درون خود نگه می دارند و با گریستن آن را نشان می دهند.

رفتار با شوهر بداخلاق، کار ساده ای نیست. مردان بیشتر کلامی هستند و به همین خاطر باید اجازه دهید عصبانیت خود را بیرون بریزند. درحالی که زنان تمام خشم خود را درون خود نگه می دارند و با گریستن آن را نشان می دهند. درمورد يك زوج متأهل، تمام خشم مرد متوجه زن خواهد بود چون او نزدیکترین فرد به شوهرش می باشد.

خشمی که از طرف شوهرتان سر می زند، مستقیماً شما را هدف قرار نمی دهد. در این شرایط شما به اندازه کافی به احساساتی شدن گرایش دارید. اندیشیدن به شوهرتان که همیشه با خشم برخورد می کند، باعث می گردد احساس فرومایگی کنید و این امری کاملاً طبیعی است. شما باید يك قدم به عقب بردارید و عملاً به آنچه رخ داده است بیندیشید و دلیلی که در پس این رفتار وجود دارد را بیابید.

استرس، ناامیدی و ترس، مردان را عصبانی می کند. می توانید به همسران بگویید که با اینکه می دانید او این روزها چه استرس فراوانی دارد و این مسئله او را عصبی کرده است، اما این موضوع باعث شده که رابطه زناشویی تان نیز تحت تأثیر قرار گیرد. با همسران شفاف و روشن گفت و گو کنید و او را بدون قید و شرط حمایت کنید.

شش نکته برای آرام کردن شوهران خشمگین

* شما باید درون خودتان را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید. باید به این فکر کنید که چرا همسران عصبانیت خود را برسر شما خالی کرد. غر نزنید، زیرا نتیجه ای جز انفجار عصبانیت و بدتر شدن شرایط ندارد.

* نگذارید همسران درگیر خشم خود گردد. اگر دیدید عصبانی است، او را تنها بگذارید. اگر فکر می کنید که مسئله خاصی باعث عصبانیت همسران می شود، از طرح آن موضوعات اجتناب کنید.

* اگر متوجه شده اید که شوهرتان بیش از اندازه عصبانی می شود، می توانید از يك متخصص کمک بگیرید. از او بخواهید که خود را متعهد به انجام برنامه های مدیریت خشم نماید.

* شوهرتان را درک کنید. درک شما از او طغیان خشمش را کمتر می کند. در ضمن شنونده خوبی باشید.

* عصبانیت به آسیب های فیزیکی و عاطفی می انجامد. با شوهرتان لجبازی نکنید. در عوض سعی کنید راه هایی برای درک و حمایت او بیابید.

* طوری رفتار کنید که همسران با شما احساس راحتی کنند. شما می توانید انفجار خشم همسران را با برقراری ارتباطی درست با وی، خنثی کنید. گفت و گو با همسران به هیچ وجه او را ناراحت نخواهد کرد. پس از اینکه با او گفت و گو کردید، درخواهید یافت که همه چیز به حالت عادی بازگشته است. این زمان مناسبی است تا با شریک زندگی خود روبه رو شوید.

به شوهرتان بگویید که وقتی خشمگین می شود، چقدر شما اذیت می شوید. شاید او از اینکه دارد به شما آزار می رساند، آگاهی ندارد. اگر او شما را دوست دارد باید تلاش کند تا برای جلوگیری از ناراحت شدن شما، عبارات مناسب و لحن متمایزی را یاد بگیرد

چگونه با شوهر عصبانی خود برخورد کنیم؟

در آغاز نکته ای کلی را یادآوری می کنیم و سپس به مطالب دیگر خواهیم پرداخت . در حدیث آمده است :

سه گروه از زنانند که خداوند عذاب قبر را از آنان برطرف کرده و با فاطمه زهرا (س) در قیامت محشور خواهند شد؛ یکی از آن سه گروه زنانی هستند که بر بداخلاقی همسرشان صبر می کنند.

با توجه به این احادیث و اجر و پاداشی که برای صابران به ویژه صبر بر اذیت همسر وجود دارد شما با صبر و تحمل و به کار گرفتن روش های مناسب سعی در اصلاح وضعیت موجود داشته باشید. چگونگی برخورد با يك شوهر عصبانی، به میزان شکیبایی شما و میزان آسیبی که به شما وارد می گردد، بستگی دارد. آزارهای عاطفی و روحی امری واقعی اند و افراد مختلف میزان صبر متفاوتی دارند.

چند توصیه :

* ممکن است همسر خشمگین شما در خانواده ای رشد کرده باشد که اینگونه رفتارها طبیعی بوده است و بیان احساسات درونی با چنین راه های خشن، بدون توجه به آسیبی که به شما وارد می آید، به نظرش عادی می آید. اگر شما در خانه ای با عشق فراوان بزرگ شده اید، به طور قطع توقع محبت بیشتری از شوهرتان دارید و عصبانی شدن او شما را به میزان فراوانی ناامید و دلگیر می کند.

* به شوهرتان بگویید که وقتی خشمگین می شود، چقدر شما اذیت می شوید. شاید او از اینکه دارد به شما آزار می رساند، آگاهی ندارد. اگر او شما را دوست دارد باید تلاش کند تا برای جلوگیری از ناراحت شدن شما، عبارات مناسب و لحن متمایزی را یاد بگیرد. در حقیقت برخی از مردها بسیار خودخواهند و از درک دیدگاه های شما سرباز می زنند. اما حداقل سعی کنید زمانی که او آرام است، در این مورد با او به گفت و گو بنشینید.

*بیشتر مردان متأهل قادرند تا با احترام سخن بگویند، پس تلاش کنید درمورد آنچه بیش از همه شما را آزار می دهد، با او صحبت کنید و از او بخواهید تا بیشتر ملاحظه احساسات شما را بنماید. برای داشتن يك زندگي زناشويي كامياب، در جهت شاد و خشنود کردن يکديگر تلاش کنید.

*درصورتی که شوهر شما به احساساتتان اهميتي نمی دهد و به صراحت اقرار می کند که می خواهد شما را بیازارد ، ممکن است خودش هم عمیقاً آسیب دیده باشد. از او درمورد آنچه که او را آزار می دهد سؤال کنید و به او قول دهید این مسئله را طوري تغيير خواهيد داد که ديگر اذيت نشود. برخی افراد دوست دارند وقتی خودشان آزردۀ خاطر می شوند، دیگران هم مثل آنها باشند.

*اگر شما باعث آزردگي او شده باشید، ممکن است او بخواهد کار شما را تلافی کند. بنابراین، درباره آنچه باعث شده تا شما او را اذيت کنید با او حرف بزنید و سعی کنید تا دیگر با این روش او را نیازارید.

*سعی کنید همواره در منزل و در برابر شوهر و فرزندان نکات مثبت همسران را یادآور شوید؛ مثلاً همین که مراقب لوازم خانه است و یا این که ایشان به خویشان خود بسیار احترام می گذارد وhellip; این کار موجب خواهد شدنقاط مثبت در ایشان تقویت گردد.

محیط زندگي را به گونه اي در آورید که رغبث همسران براي گفتگو بافرزندان بيشتتر شود و حتي الامکان از تشنجات و بگومگوها دوري کنید هرچند حق به جانب شما باشد

*پذیرفتن ریاست شوهر در خانه کار بدی نیست و پذیرفتن ریاست ایشان در خانه ضرری ندارد و از نظر روانی ایشان را تأمین کرده و آرامش را به خانه باز می گرداند.

*کارهای بد او را به خوبی پاسخ دهید؛ مثلاً اگر انسان حرف زشت زد شما ذکر خدا بگویند و عکس العمل نشان ندهید.

*از زندگي خود براي اطرافيان چيزي نگوييد و سخن دل خود را تنها براي خدا بگویند و با گفتگوي با او دل خود را آرام سازید.

*محیط زندگي را به گونه اي در آورید که رغبث همسران براي گفتگو بافرزندان بيشتتر شود و حتي الامکان از تشنجات و بگومگوها دوري کنید هرچند حق به جانب شما باشد.

اگر به وضوح همسران دوست داشت شما را اذيت کند، با اینکه شما همواره رفتار خوبی با او داشته اید، باید به دنبال راه حل عاقلانه ای باشید. بسیاری از مردها نسبت به دیگر مردها مهربان ترند. اگر نمی توانید با او کنار بیایید و رفتارهای بد او را تحمل کنید، به او گوشزد کنید که اگر نتواند رفتارش را تغییر دهد، او را ترك خواهيد کرد. برخی از مردها به رابطه زناشويي بها نمی دهند و دوست دارند که هرطور که هست، از آن خلاص شوند. شاید از نظر آنها این راهی برای جدایی از شما باشد.

*به خاطر داشته باشید درصورتی که هر دو شما برای يکديگر اهميت داشته باشید و درصورتی که دوست داشته باشید يکديگر را خوشحال ببینید، می توانید براي يادگيري درست رفتار کردن با يکديگر تلاش کنید. افراد متأهل باید بیاموزند که چگونه با هم رفتار کنند. هر دو شما باید برای یافتن راهی سازش و شاد نگاهداشتن يکديگر تلاش کنید.

*تا وقتی شوهرتان صادقانه براي کمتر عصياني شدن تلاش می کند، و تا وقتی تلاش می کند تا به شما آسپي نرساند، زندگي زناشويي شما به طور قطع شادتر می گردد. عشق و محبت را به هم بیاموزید. به او آن چيزي که بيشتتر خواهان آن است را تقدیم کنید. ممکن است او محبت و حمايت بيشتري را از شما بخواهد هر آنچه که خواهانش است را فقط با مهرباني به يکديگر بدهید. اگر او عشق و محبت را از طرف شما دریافت کند، امیدوار باشید که سعی در پس دادن محبت شما، بيشتتر خواهدشد.

منبع: مجله اینترنتی بانوان
راسخون