

زندگی زیر سقف عصبانیت

وقتی تمام زوج‌ها زندگی خود را زیر يك سقف شروع می‌کنند انتظار يك زندگی آرام و توأم با عشق و مهربانی را دارند...



وقتی تمام زوج‌ها زندگی خود را زیر يك سقف شروع می‌کنند انتظار يك زندگی آرام و توأم با عشق و مهربانی را دارند. يك زندگی که هیچ‌گاه در آن لحظات غم و ناراحتی و عصبانیت نباشد اما شما بگویید آیا این دید واقع بینانه است؟ آیا کسی در زندگی شما از نزدیکانان هست که تا به حال شما را عصبانی نکرده باشد؟ قطعاً پاسخ شما به هر دو این سوالات منفی است چرا که در پی هر ارتباط دو طرفه اختلاف نظر و اختلاف عقیده‌هایی وجود دارد که گاهی ممکن است از دید دو طرف مهم نباشند و گاهی هم باعث بروز عصبانیت طرف مقابل شود. پس بروز عصبانیت در زندگی اجتناب‌ناپذیر است. ما می‌خواهیم چگونگی بروز عصبانیت و روش مقابله با آن را در زندگی مشترک بررسی کنیم تا این عصبانیت‌ها باعث بروز اختلاف و نگرانی در زندگی نشوند.

انواع افراد عصبانی

- 1- افرادی که زود از کوره در می‌روند و زود آرام می‌شوند : این افراد کسانی هستند که با کوچک‌ترین برخورد ، مخالفت و با اختلاف عقیده با طرف مقابل عصبانی شده و عصبانیت شدیدی مثل يك داد کوتاه بلند نشان می‌دهند و بعد از آن هم سریع آرام می‌شوند و موضوع را بعد از مدت کمی براحته فراموش می‌کنند.
- 2- کسانی که زود از کوره در رفته و دیر نیز آرام می‌شوند: این دسته افرادی هستند که با کوچک‌ترین مساله‌ای از کوره در می‌روند و موضوع را برای خود بزرگ می‌کنند و به اصطلاح از کاه کوه می‌سازند و معمولاً با اطرافیان خود درگیرند و فکر می‌کنند که هیچ کس جز خودشان درست نمی‌گوید. این افراد کینه‌جو هستند و اشتباهات افراد را فراموش نمی‌کنند و هر اشتباه را روی اشتباه قبلی طرف گذاشته و آن را بزرگ‌تر می‌کنند.
- 3- افرادی که دیر عصبانی می‌شوند اما شدیداً عصبانی می‌شوند: این دسته کسانی هستند که دیر به دیر و فقط هنگامی که احساس کنند طرف مقابل خطای بزرگی انجام داده بشدت عصبانی شده و براحته از موضوع نخواهند گذشت و احتمالاً دست به تنبیه و مجازات خواهند زد و از طرف مقابل تا مدتی دلگیر می‌شوند.
- 4- اشخاصی که وقتی عصبانی می‌شوند خطرناکند: این دسته کسانی هستند که در هنگام عصبانیت هیچ‌گونه کنترلی بر خود ندارند و نمی‌شود آنها را آرام کرد و تا دست به خشونت نبرند به حالت عادی بر نمی‌گردند. این دسته در حال عصبانیت به خود، دیگران یا به اشیاء آسیب و خسارت وارد می‌کنند و نمی‌شود جلودارشان شد.
- 5- افرادی که وقتی عصبانی می‌شوند زود بر خود مسلط خواهند شد: این دسته افرادی منطقی و خود ساخته‌اند که دریافته‌اند با عصبانیت مشکلی حل نخواهد شد و می‌دانند که عصبانیت يك احساس زود گذر از اتفاقی است که خوشایند آنها نبود و باید برای آن يك راه حل منطقی پیدا کرد. برای همین زود بر خود مسلط می‌شوند و به دنبال راه حل می‌افتند. این افراد پس از گفتگو و استفاده از يك راه حل منطقی به آرامش کامل بازگشته و طرف مقابل را سرزنش نمی‌کنند.
- 6- کسانی که هیچ‌گاه عصبانی نمی‌شوند : افرادی به اصطلاح خونسرد که هیچ چیز آنها را عصبانی نمی‌کند و با همه چیز براحته کنار می‌آیند و برایشان مهم نیست که اطرافیان‌شان چگونه رفتار می‌کنند و چه اتفاقاتی در زندگی‌اش می‌افتد. اینها با همه چیز کنار می‌آیند و هیچ حساسیتی روی خود، همسر و زندگی‌شان ندارند.

دقت قبل از ازدواج

متأسفانه اکثر زوج‌هایی که با هم ازدواج می‌کنند تا بعد از این‌که زیر يك سقف بروند عصبانیت همدیگر را ندیده‌اند و یا اگر هم دیده‌اند به آن دقت نکرده‌اند. شما باید بدانید همسر آینده‌تان وقتی عصبانی می‌شود چه عکس‌العملی دارد شدت، مدت و چگونگی عصبانیت کسی که می‌خواهید با او زندگی کنید مهم است.

برای این‌که این را بفهمید باید در عکس‌العمل‌هایی که در برابر دیگران نشان می‌دهد دقت کنید چرا که در ابتدای آشنایی افراد برای جلب رضایت هم عصبانیت‌شان را در پنهان کنترل می‌کند اما بعد از ازدواج این کنترل کمتر می‌شود. یکی دیگر از چیزهایی که می‌توان به آن دقت کرد هنگام رانندگی است شما می‌توانید از رانندگی يك نفر بفهمید که چگونه عصبانی می‌شود.

* افراد دسته‌های دو و چهار و شش برای زندگی مناسب نیستند.

* افراد دسته دوم کسانی هستند که همیشه ناراضی‌اند و طرف مقابلشان را گناهکار می‌دانند کنار آمدن با این افراد بسیار سخت است.

* دسته چهارم هم که کاملاً واضح است چرا که کسی دوست ندارد همسرش به او آسیب بزند.

* افراد گروه ششم نیز با خونسردی خود و به اصطلاح بی‌رگ بودن خود طرف مقابل را آزار می‌دهند چرا که هیچ‌گاه نمی‌توانند از زندگی همسر و فرزندانشان دفاع کنند و تعصبی روی آنها ندارند. پس دقت کنید کسی که قرار است انتخاب کنید جزو این 3 دسته نباشند. اگر خودتان نیز جزو این سه دسته‌اید قبل از ازدواج از يك روانشناس کمک بگیرید تا بتوانید به تعادل برسید.

صبر بعد از ازدواج

وقتی ازدواج کردید برای این‌که وارد يك موقعیت جدید شده‌اید باید کمی بیشتر صبر داشته باشید تا به شرایط جدید عادت کرده و همسران را نیز بهتر بشناسید. ممکن است از هر کدام شما بدون این‌که نیت بدی داشته باشید رفتاری سر بزند که همدیگر را عصبانی کنید. در ابتدای زندگی هر دوی شما بی‌تجربه هستید و هنوز به درستی نمی‌دانید با چه چیز می‌توانید همسران را خوشحال یا عصبانی کنید. پس بهترین راه کمی صبر است و فرصت دادن به همدیگر تا خصوصیات هم را دریابید. با همسر خود حرف بزنید و از چیزهایی که ناراحتان می‌کند بگویید.

یافتن حساسیت‌ها

بعد از مدتی که از ازدواجتان گذشت با کمی دقت می‌توانید حساسیت‌های همسران را بیابید و بفهمید روی چه مسائلی حساس است و چطور عصبانی می‌شود. بعد از یافتن این حساسیت‌ها به راحتی می‌توانید با کمی تغییر در رفتارتان کاری کنید که عصبانیت‌ها به حداقل برسد. ممکن است بعضی از حساسیت‌ها به نظر شما منطقی نباشد و دلیلی برای اینکه رفتارتان را تغییر دهید نداشته باشید، در این حالت بهترین کار این است که با همسر خود به گفتگو بپردازید و دلیل حساسیتش را پیدا کنید در واقع ریشه‌یابی کنید و دریابید که چرا این حساسیت ایجاد شده است و به تدریج آن را از بین ببرید، بعضی از حساسیت‌ها ممکن است مقطعی باشند شما نیز در آن مقطع مدارا کنید تا از بین برود. حساسیت را با حساسیت جواب ندهید اگر بخواهید نسبت به حساسیت‌های همسران واکنش نشان دهید به آن دامن می‌زنید و بر خلاف خواسته شما آن حساسیت عمیق‌تر و بیشتر خواهد شد اما در مقابل حساسیت همسران روی مساله‌ای، گذشت کنید احتمال این‌که آن حساسیت از بین برود زیاد است و در ضمن همسر شما نیز در مقابل حساسیت‌های شما گذشت کرده و به آنها احترام می‌گذارد چرا که در زندگی مشترک همه چیز باید متقابل باشد تا زندگی تداوم یابد و دو طرف احساس خوشبختی کنند.

یافتن راهی برای مقابله با عصبانیت

وقتی همسران عصبانی می‌شود در پی راهی برای آرام کردن او باشید نه این‌که او را بیشتر عصبانی کنید. برای این‌که این راه را بیابید از همسر خود زمانی که عصبانی نیست بپرسید که هنگام عصبانیت چه چیز آرامش می‌کند. معمولاً مردها هنگام عصبانیت دوست دارند تنها باشند و زنها بالعکس دوست دارند همسرشان در کنارشان باشند و آنها را آرام کنند. اگر مقصر هستید کارتان را توجیه نکنید که همسران را بیشتر عصبانی کنید. اگر صدایش را بلند کرد شما این کار را نکنید چرا که باعث می‌شود بیشتر عصبانی شود و بیشتر داد بزند.

راه آرامش همسر خود را پیدا کنید و در هنگام عصبانیت او را آرام کنید و بعد از ایجاد آرامش راجع به اتفاقی که افتاده گفتگو کنید و در هنگام عصبانیت به بحث نپردازید چرا که باعث درگیری بیشتر می‌شود و هر دو طرف می‌خواهند خودش را ثابت کند. در نهایت بدانید که با کمی دقت و صبر می‌توانید عصبانیت را در خود و همسران به حداقل برسانید و فضایی آکنده از مهر و محبت بیافرینید.

منبع: سیمرغ