

چرا وقتی عصبانی هستیم فریاد می‌زنیم؟

طبیعی است که وقتی دونفر از یکدیگر عصبانی هستند...



طبیعی است که وقتی دونفر از یکدیگر عصبانی هستند، خشمگین شوند و آرامش و خونسردی خود را از دست بدهند، اما چه دلیلی باعث می‌شود با وجود اینکه آن دونفر کنار یکدیگر قرار دارند، با لحن آرام و ملایم صحبت نمی‌کنند و فریاد می‌زنند؟ شاید شما هم متوجه شده باشید که بین علاقه قلبی و فریاد و بدخلقی رابطه متقابل وجود دارد. اگر به رفتار خود بیشتر دقت کنید متوجه می‌شوید با کسانی که عمیقاً ابراز علاقه می‌کنند و از تمام وجود دوستشان دارید بیش از سایرین مدارا می‌کنید. معمولاً با آنها به نرمی سخن می‌گویید، سعی می‌کنید تا از شما نرنجند. کمتر از دوستشان عصبانی می‌شوید و کمتر اشتباهات آنها را به دل می‌گیرید. هیچگاه صدایان را برای آنهایی که از اعماق وجود دوستشان دارید بلند نمی‌کنید. در واقع شما کسانی را که از صمیم قلب به آنها عشق می‌ورزید و در قلب و ذهنشان جا دارند، به معنای واقعی دوستشان دارید نه از روی تظاهر، اجبار یا عادت.

بنابراین فاصله قلب شما با قلب او بسیار کم است و همین امر موجب می‌شود تا ناخودآگاه رفتار خود را در برابر او کنترل کنید و از زاویه دید بهتر و زیباتری او را قضاوت کنید و از جایگاه بخشنده‌تری مورد سرزنش قرارش دهید. شما کسی را که وابستگی خاصی به او ندارید به راحتی مورد انتقاد و سرزنش (بسته به نوع رفتار اجتماعی شما) قرار می‌دهید و هنگام عصبانیت بر سرش فریاد می‌زنید یا به تندی برخورد می‌کنید، حتی در مقایسه با عزیزانتان، زودتر از او عصبانی و کلافه می‌شوید. این موضوع به این دلیل است که فاصله قلبی شما با او بسیار زیاد است و هیچ وابستگی وجود ندارد که درصد محبت شما را به وی افزایش دهد، بنابراین هنگام عصبانیت فریاد می‌زنید یا برخورد تندی از خود نشان می‌دهید.

اما در مقابل کسانی که قلبشان به شما نزدیک است ملایمت بیشتری از خود نشان می‌دهید، رفتارشان را کنترل می‌کنید و با او نرم و آرام سخن می‌گویید. هرچه رابطه قلبی بین طرفین بیشتر باشد و آنها بیشتر به یکدیگر عشق بورزند تن صدا آرام‌تر می‌شود و سخنان آرام‌تر بیان می‌شود و تنها در گوش یکدیگر نجوا می‌کنند. حتی این علاقه تا جایی پیش می‌رود که طرفین دیگر با یکدیگر سخن نمی‌گویند از طریق ارتباط چشمی و مشاهده یکدیگر با هم ارتباط برقرار می‌کنند و این در حالی است که دیگر بین قلب آنها هیچ فاصله‌ای وجود ندارد.

لازم است بدانید که این نوع ارتباطها شاید دائمی نباشد و به صورت مقطعی در شرایط خاص بروز کند؛ امکان دارد برای یک زوج در لحظه‌ای کوتاه به اوج برسد و برای زوجی دیگر در درازمدت دوام داشته باشد. این ارتباط زمانی رخ می‌دهد که در آن لحظه قلب هر دو نفر کاملاً به هم رسیده باشند و به قول معروف یک روح در قالب دو جسم باشند.

هدف از بیان این مطالب آن بود که با تمرین و آزمون بتوانیم با دیگران به ملایمت رفتار کنیم و با آرامش سخن بگوییم، از فریاد زدن و بی‌احترامی کردن به آنها اجتناب کنیم. با این روش علاقه خود را به اطرافیان افزایش می‌دهیم و فاصله قلبی خود را با آنها کم و کمتر می‌کنیم. به علاوه متوجه می‌شویم که چه زمانی به اوج علاقه و عشق‌ورزی در زندگی زناشویی رسیده‌ایم و دلیل و مدت آن را می‌شناسیم و با همت و ممارست، وقوع و ماندگاری آن را بیشتر می‌کنیم.

امیر دشتکیان - همشهری آنلاین