

قلق یابی همسر بد اخلاق!



سلامت نیوز : از هر دری وارد می‌شوید تغییر نمی‌کند. بهانه می‌گیرد و با رفتارها و حرف‌های آزاردهنده‌اش تنها در چند لحظه پل‌های پشت سرش را خراب ...

سلامت نیوز : از هر دری وارد می‌شوید تغییر نمی‌کند. بهانه می‌گیرد و با رفتارها و حرف‌های آزاردهنده‌اش تنها در چند لحظه پل‌های پشت سرش را خراب می‌کند. مهم نیست اشتباهی از شما سر زده باشد یا آگاهانه او را عصبانی کرده باشید؛ همسر پرخاشگر شما بدون دلیل بهانه می‌گیرد و با تلاش‌های شما هم آرام نمی‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ اگر با چنین فردی زیر یک سقف زندگی می‌کنید، تا رسیدن به آرامش راه درازی در پیش دارید. راهی که باید در کنار هم از آن عبور کنید. پس قبل از ناامید شدن، ادامه این مطلب را بخوانید. در این صفحه با قدم‌هایی که در آغاز راه باید بردارید آشنا خواهید شد.

با هم قرار بگذارید

روابط بین زن و شوهرها، ذاتا منبع تنش است. هیچ زوج سالمی نیستند که در زندگی مشترک‌شان، دچار تنش نشوند اما مهم‌تر از این نمک زندگی‌تان، به دست آوردن توان مدیریتش است. شما نمی‌توانید در تمام لحظاتی که در کنار هم هستید، روی یک خط و در مسیر آرامش کامل پیش بروید اما می‌توانید مانع از تبدیل شدن این تنش‌ها به معزل شوید. بخشی از این تلاش را باید همراه با یکدیگر انجام دهید اما قسمتی از آن را تنها می‌توانید برای دل خودتان و به دلیل آنکه از این رابطه آسیب نبینید انجام دهید.

همه چیز را تحمل نکنید

با برداشتن بعضی قدم‌ها می‌توانید همسرتان را سربه راه‌تر کرده و زمینه را برای رسیدن به روزهای آرام فراهم کنید اما این را هم یادآوری می‌کنیم که قدم‌های شما در همه موارد تاثیرگذار نخواهد بود و پیش از برداشتن‌شان، باید به شکلی که همسرتان پرخاشگری‌اش را ابراز می‌کند نگاهی بیندازید. اگر او به شما آسیب جسمی یا کلامی شدید می‌رساند، دیگر مشکل به دست خودتان حل شدنی نیست و باید از یک روانشناس کمک بگیرید. اگر در چنین شرایطی قرار دارید، به هر شیوه‌ای که می‌توانید همسرتان را راضی به مراجعه کنید و اگر هم از عهده آن بر نمی‌آیید، برای آنکه خودتان را به آرامش برسانید، به روانشناس مراجعه کنید اما فراموش نکنید که قرار شما با روانشناس بدون حضور همسرتان، کمکی به حل مشکل او نمی‌کند.

به اختلاف زاویه 90 درجه برسید

گفتیم که اختلاف نظر در زندگی مشترک اتفاقی طبیعی است اما از یاد نبرید که میزان این اختلاف نظر، سطح تنش‌هایی که قرار است با آنها روبه‌رو شوید را تعیین می‌کند. اگر شما اختلاف نظری در حدود 90 درجه با هم دارید، کارتان آسان است و راحت‌تر می‌توانید به توافق برسید اما اگر مشکل میان شما 180 درجه تفاوت است، کار کمی دشوارتر خواهد شد. حالا وقت آن است که یک سناریوی مشترک بسازید و به نقطه‌ای برسید که توان پذیرش حرف یکدیگر را دارید. رسیدن به این نقطه، نیازمند تلاش هر دوی شماست. کافی است هر کدام از شما یک قدم بردارید و این فاصله را کمتر کنید. با کمتر شدن این فاصله یا به عبارتی پیدا کردن توافق 50 درصدی، شما می‌توانید عقاید مشترکی راجع به موضوعات مهم‌تر زندگی‌تان پیدا کنید.

فکر نکنید تنهایی

خب، حالا که کمی به آنچه دیگری در سر دارد نزدیک‌تر شدید، می‌توانید چند قرارداد بنویسید و امضا کنید. البته نوشتن این قراردادها راه‌حل نهایی نیست و تنها نقطه شروعی است که به کمتر شدن تنش‌ها کمک می‌کند. شما در این قراردادها می‌توانید تمام مواردی که آزارتان می‌دهد را مطرح کنید و در موردشان با همسرتان به توافقی نسبی برسید. در این گفت‌وگو، قرار نیست حرف خودتان را به کرسی بنشانید و برنده صددرصد باشید. بلکه تنها قرار است چند امتیاز بگیرید و چند امتیاز را هم واگذار کنید. شاید نتوانید همسر پرخاشگرتان را در همین ابتدای کار از بحث کردن منصرف کنید اما می‌توانید از او بخواهید که هنگام بحث کردن، صدایش را بالا نبرد. پس زیاده‌روی نکنید و به اصلاحات کوچک قانع باشید.

به توصیه دیگران گوش نکنید

اگر برای اطرافیان‌تان درد دل کرده و از پرخاشگری همسرتان صحبت کرده باشید، احتمالا راهکارهای متفاوتی را هم از آنها شنیده‌اید. برخی می‌گویند کم محلی کن و به حرف‌هایش پاسخ نده و عده‌ای دیگر هم می‌گویند صدایت را از او هم بالاتر ببر و هر رفتاری که با تو کرد به خودش برگردان. ما نمی‌گوییم که همه توصیه‌های آنها نادرست است اما واقعیت این است که راهکار هر فردی در مهار خشونت، با دیگری متفاوت است. راهی که همسر شما از طریقش آرام می‌شود، شیوه‌ای منحصر به اوست. پس به جای پیروی کردن از تجربه‌های دیگران، راه خودتان را پیدا کنید و با آزمون و خطا بفهمید که همسرتان با چه روشی آرام‌تر می‌شود.

روی برنامه بمانید

کارتان تمام نشده است. شما باید به خودتان و همسرتان یاد بدهید که حق نادیده گرفتن قرارداد را ندارد. در این مورد شما حق دارید که وسط دعوا هم نرخ تعیین کنید و درست در لحظه‌ای که همسرتان صدایش را بالا می‌برد، بدون ایجاد تنش بیشتر از او بخواهید به عهدنامه‌ای که امضا کرده است وفادار بماند. البته یادآوری شما قرار نیست تنها به لحظه دعوا محدود بماند. بلکه باید هر روز در مورد قول‌هایی که به هم داده‌اید صحبت کنید و در لحظه‌های ناگذیر تنش هم این وعده‌ها را تمرین کنید.

بیشتر از توان‌تان انرژی نگذارید

شاید بعد از رفتن تمام این راه‌ها، به این نتیجه برسید که همسر پرخاشگر شما اصلاح‌ناپذیر است و سکوت شما، تنها راه تغییر رفتارهای اوست. اگر سکوت شما می‌تواند اوضاع را تغییر دهد، بهتر است نگاهی به احساسات و شرایط خودتان بیندازید. آیا چنین راهکاری شما را آزار نمی‌دهد؟ پس در این صورت می‌توانید همین روش را ادامه دهید و به توصیه‌های دیگران توجه نکنید. اگر کوتاه آمدن شما آسیبی به خودتان نمی‌رساند، دلیلی ندارد که از این سکوت بترسید. اما همیشه هم رابطه میان‌تان با کوتاه آمدن‌های شما درست نمی‌شود. گاهی سکوت به شما احساس قربانی شدن و مورد ظلم قرار گرفتن می‌دهد و گاهی باعث می‌شود که همسرتان را بدون آنکه بداند، به بی‌رحمی متهم کنید، باید بیشتر مراقب باشید. در چنین شرایطی، شما حتی اجازه یک لحظه سکوت کردن را ندارید. شاید تجربه شما نشان داده باشد که با رفتن از هر راه دیگری، پرخاشگری‌های همسرتان از سر گرفته می‌شود اما باور کنید که خطر این رفتارهای او برای ادامه زندگی مشترک و ایجاد احساس خوشبختی در شما، کمتر از شیوه قبلی است.

قلق‌بایی کنید

شمایی که در این فرصت کوتاه، تنها نظاره‌گر خشم و پرخاش همسرتان بوده‌اید، به شناخت بهتری از او رسیده‌اید و می‌توانید با قدم‌هایی کوچک، به او در عقب‌نشینی کمک کنید. آسان‌ترین راه برای رسیدن به آرامش، پیدا کردن قلق یا به قول قدیمی‌ها، رگ خواب همسرتان است. ببینید که او با چه رفتاری و در چه شرایطی آرام می‌شود و همان رفتار را در پیش بگیرید. اگر هم در پیدا کردن این شیوه به خصوص موفق نبوده‌اید، از همسرتان بخواهید در فهمیدن قلقش به شما کمک کند.