

بایدها و نبایدهای زندگی با «بی اعصاب ها»

شاید شما هم در میان اقوام و خویشان خود کسانی را سراغ داشته باشید که به افراد «بی اعصاب» یا «داغون» مشهورند! کسانی که تعادل فکری، رفتاری یا شخصیتی آن ها با کوچک ترین ناملایمتی خیلی زود از هم می پاشد، تحمل بسیار اندک دارند و خیلی زود در برابر مشکلات برآشفته می شوند و به اصطلاح از کوره در می روند.



شاید شما هم در میان اقوام و خویشان خود کسانی را سراغ داشته باشید که به افراد «بی اعصاب» یا «داغون» مشهورند! کسانی که تعادل فکری، رفتاری یا شخصیتی آن ها با کوچک ترین ناملایمتی خیلی زود از هم می پاشد، تحمل بسیار اندک دارند و خیلی زود در برابر مشکلات برآشفته می شوند و به اصطلاح از کوره در می روند.

شاید اصلا خود شما یکی از این افراد باشید یا یکی از کسانی باشید که در چنین خانواده ای زندگی می کند و با چنان افرادی سر و کار دارد.

اگر چنین است، این مطلب می تواند تا اندازه ای برای شما کارگشا باشد.

صبر در محدوده زمانی

بعضی افراد زودرنج که خیلی زود تحمل خود را از دست می دهند، ویژگی مشهودی دارند: از جمله این که به سرعت عصبانی می شوند، ولی زود هم آرام و حتی از رفتار خود پشیمان می شوند و عذرخواهی می کنند. در برابر چنین اشخاصی اگر قصدتان اصلاح امور است، به جای این که شما هم در کشاکش عصبانیت شروع به داد و بیداد کنید، صبورانه محدوده ای زمانی تعیین کنید و بگذارید در این فرصت عصبانیت برطرف شود.

درک اهمیت موضوعات

گاهی عصبانیت ها و برآشفته گی ها ناشی از مسائل کم اهمیت یا حتی بی اهمیت است. «فلان رنگ نه و بهمان رنگ آری، این کار نه و آن کار آری...!» پیش از هر واکنشی فکر کنید واقعا چه فرق دارد؟ اگر تفاوت چندانی در پذیرش یا انجام کاری نمی بینید، چه اشکالی دارد در موضوعات کم اهمیت طبق سلیقه و خواست عضو دیگر خانواده عمل کنید؟

پرهیز از مقابله به مثل

در برخی خانواده ها گاهی رفتاری اشتباه شکل می گیرد و گسترده می شود که نشان دهنده ورود به دور تسلسل است. مقابله به مثل! فردی که دیروز قربانی عصبانیت بوده، امروز با مشاهده همان عمل اگرچه به قصد اصلاح یا نشان دادن این که خودت هم منزه از مشکل نیستی، به واکنشی مشابه یا مقابله به مثل روی می آورد و در عمل فقط عصبانیت را تکرار می کند. «تو که دیروز از دیر باز کردن در عصبانی شده بودی، خودت چرا الان در را دیر باز کردی؟!» این کار پخش اکسیژن روی آتش است. بهتر است از آن پرهیز کنید.

جلوگیری از تکرار رفتار

حل مشکلات بزرگ که تهدیدکننده سلامت رفتاری خانواده هستند، علاوه بر افزایش میزان آگاهی به ظرافت ها و ظرفیت های عملی نیز نیاز دارد اگر جایی که باید آرامش خود را حفظ کنید، عصبانی شوید یا جایی که باید قاطعانه بایستید، به سادگی بگذرید، جزو بازندگان خواهید بود.

مهم است مواقعی که آرامش حکم فرماست، افراد بی اعصاب به صورت منطقی متوجه نامناسب بودن واکنش هایشان شوند تا به تغییر یا اصلاح رفتار یا روان خود روی آورند وگرنه بروز عصبیت ها به زودی تمام لایه های زندگی را در برخواهد گرفت و کم کم زندگی ناامیدانه به نظر خواهد رسید.

کنش های شیمیایی مغز یا عادات رفتاری در بروز بسیاری از رفتارها دخیل و اثرگذارند. در صورت تکرار رفتارهای نادرست از سوی افراد عصبانی، بهترین راه مواجهه با آن، خلاصی از چنگ تصورات اشتباه در طرز نگاه به درمان بیماری های روانی و رفتاری است. باید همان نگاهی را که برای درمان بیماری هایی چون سرطان دارید به درمان بیماری های رفتاری یا روانی داشته باشید و به پزشک و متخصص برای درمان مراجعه کنید.

بسیاری از مردم از ترس خوردن برچسب بیمار روانی از درمان اختلالات روانی یا رفتاری خود گریزانند، اما نگاه منطقی این است که وقتی می توان با چند بررسی یا آزمایش و حتی تجویز دارو یا آشنایی با روش های تغییر و اصلاح رفتار، به جای یک عمر تحمل و عذاب و قبول برچسب هایی چون «عصبانی»، «داغون»، «مشکل دار» و... زندگی را راحت و کانون خانواده را گرم و دلچسب کرد، این گونه ترس ها و تصورات به راستی پوچ و غیرمنطقی هستند.

منبع: جام جم آنلاین