

با همسر عصبانی این‌گونه رفتار کنیم



همان‌طور که از قدیم گفته‌اند دعواهای لفظی و بگو مگوهای بین زن و شوهر نمک زندگی است و نمی‌توان مانع برخی از آنها شد! با این حال، اگر زن و شوهری هنگام عصبانیت همسرشان به چند نکته رفتاری توجه داشته باشند، مانع از ادامه دار شدن دعواها و شکسته شدن حرمت یکدیگر خواهند شد.

همان‌طور که از قدیم گفته‌اند دعواهای لفظی و بگو مگوهای بین زن و شوهر نمک زندگی است و نمی‌توان مانع برخی از آنها شد! با این حال، اگر زن و شوهری هنگام عصبانیت همسرشان به چند نکته رفتاری توجه داشته باشند، مانع از ادامه دار شدن دعواها و شکسته شدن حرمت یکدیگر خواهند شد.

به گزارش خبرگزاری بین‌المللی قرآن (ایکنا) از خراسان جنوبی، همان‌طور که می‌دانید ازدواج پیمانی بسیار محکم و استوار است که طی آن زن و شوهر بر اساس آن با یکدیگر قرار می‌گذارند تا همواره در کنار یکدیگر و وفادار به هم باقی بمانند.

ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و پاسخ مناسب به نیازهای عاطفی و روانی پس از ازدواج یک مهارت و هنر است که علاوه بر سلامت روانی به نگرش‌های منطقی، کسب مهارت‌ها و انجام وظایف در قبال همسر نیاز دارد. این انتظاری بیهوده است که بخواهیم همسرمان همیشه ما را عاشقانه دوست داشته باشد.

هرچه از عمر زندگی مشترک می‌گذرد، زوجین دوره‌های متفاوتی را تجربه می‌کنند و گاه لازم می‌شود در مورد روابط شان با یکدیگر بیشتر بیندیشند. نواقص و کمبودهای خود و همسرشان را بپذیرند و برای حل مشکلات حل نشده، تلاش کنند.

زن‌ها خواهان پذیرفته شدن و مورد توجه قرار گرفتن از سوی همسرشان هستند

اینکه زن یا شوهری بهانه‌گیری می‌کند و گاهی عصبانی می‌شود، می‌تواند نشانه این باشد که به توجه و تأیید بیشتری از جانب همسرش نیاز دارد. مردان عاشق مسئولیت و استقلال‌اند و علاقه دارند خودشان به تنهایی کارهای شخصی‌شان را انجام دهند و زن‌ها هم عاشق پذیرفته شدن و مورد توجه قرار گرفتن از سوی همسرشان هستند.

معمولاً با گذشت زمان، احساسات ناخوشایند و سرکوب شده مربوط به گذشته افراد در زندگی مشترک بیش از پیش نمایان می‌شود و فرد دوست دارد برای التیام آنها کاری انجام دهد و آنها را با فردی در میان بگذارد. اما از افشای احساسات خود می‌ترسد یا شرمگین می‌شود.

از طرفی از کودکی آموخته است که نباید احساسات آسیب‌پذیری چون ترس، رنجش یا نیاز را بروز دهد. بنابراین بی‌هیچ دلیل منطقی افسرده، غمگین، رنجیده خاطر، نگران و هراسان می‌شود و نیاز به پذیرش و توجه در او بیشتر می‌شود. پس احساسات خود را فرافکنی می‌کند، تلاش می‌کند با همسرش وارد گفت‌وگو نشود، خشمگین می‌شود و تلاش می‌کند با احساسات خود تماس برقرار کرده و زمانی را صرف خود کند.

در مواقعی که زن یا شوهری عصبانی می‌شوند، بهتر است زوجین هرگز با طرف مقابل شان کل کل نکنند و نشان ندهند که واکنش همسرشان شدید بوده است چرا که گفت‌وگوی بیهوده یا واکنش نامناسب، عصبانیت همسر را افزایش می‌دهد و وی را نگران‌تر می‌کند. در این مواقع بهتر است یکی از زوجین به دیگری فرصت دهد تا خونسردی خود را بیابد و مجدد بر احساسات خود مسلط شود.

صبورتر باشد

صبورتر باشد و پشت سرهم صحبت نکند تا گفته‌هایش واضح‌تر باشد و همسرش فرصت فکر کردن در مورد آنها را داشته باشد. بعد از گفته‌های کمی سکوت کند و فرصت بیان احساساتش را به همسرش بدهد و برای ابراز احساسات خود عجله نکند.

بدون قضاوت کردن و با احترام، احساسات همسرش را بپذیرد و به او بگوید که چه قدر برایش عزیز و دوست داشتنی است و در کنار او احساس آرامش می‌کند، به او حس امنیت دهد و نشان دهد او را درک می‌کند.

همچنین زن یا شوهر در رفتار با همسر عصبانی و بد اخلاق باید در برابر رفتارهای درست و صحیح او واکنش های مثبت داشته باشد. توجه داشته باشد که همسرش به تأیید، تشویق، تحسین و حمایت نیاز دارد.

۶ نکته برای آرام کردن همسران خشمگین

چگونگی برخورد با یک همسر عصبانی، به میزان شکیبایی و میزان آسیبی که به شما وارد می‌شود، بستگی دارد. آزارهای عاطفی و روحی واقعی‌اند و میزان صبر افراد متفاوت است.

نگذارید همسرتان در عین عصبانیت با شما درگیری کلامی پیدا کند. اگر دیدید خیلی عصبانی است، او را تنها بگذارید. اگر فکر می‌کنید که موضوع خاصی باعث عصبانیت همسرتان می‌شود، از طرح آن اجتناب کنید.

عصبانیت به آسیب‌های فیزیکی و عاطفی می‌انجامد. با همسرتان لجبازی نکنید و در عوض سعی کنید راه‌هایی برای درک و حمایت او بیابید تا بتوانید با یک گفت‌وگوی مؤثر مشکل‌تان را برطرف کنید.

باید به این فکر کنید که چرا همسرتان عصبانیت خودش را سر شما خالی کرد. مدام غر نزنید زیرا نتیجه‌ای جز انفجار عصبانیت و بدتر شدن شرایط ندارد.

طوری رفتار کنید که همسرتان با شما احساس راحتی کند. شما می‌توانید انفجار خشم همسرتان را با برقراری یک ارتباط درست با او خنثی کنید. گفت‌وگو با همسرتان به هیچ‌وجه او را ناراحت نخواهد کرد. پس از این که با او گفت‌وگو کردید، متوجه خواهید شد که همه چیز به حالت عادی بازگشته است. این زمان مناسبی است تا با شریک زندگی خود روبه‌رو شوید.

همسرتان را درک کنید. درک شما از او، طغیان خشمش را کمتر می‌کند. در ضمن شنونده خوبی باشید و به جای نصیحت کردن‌های پیاپی، بگذارید او به این نتیجه برسد که از شما کمک بگیرد.

اگر متوجه شده‌اید همسرتان بیش از اندازه عصبانی می‌شود، می‌توانید از یک متخصص کمک بگیرید. از او بخواهید خود را متعهد به انجام برنامه‌های مدیریت خشم کند. به همسرتان بگویید وقتی خشمگین می‌شود، چه قدر شما اذیت می‌شوید. در این صورت اگر شما را دوست داشته باشد، تلاش می‌کند برای جلوگیری از ناراحت شدن شما، عبارات مناسب را به کار گیرد و لحن متمایزی را بیاموزد.