

با کسی که مدام قهر می‌کند چگونه رفتار کنیم؟

همه ما توقع داریم دیگران درکمان کنند، به ما عشق بورزند و قدرمان را بدانند. اما وقتی چنین نمی‌شود بشدت عصبانی می‌شویم و احساس تنهایی و درماندگی کرده، تصور می‌کنیم کسی برایمان ارزش قائل نیست و به ناراحتی ما اهمیتی نمی‌دهد.



جام جم سرا- همه ما توقع داریم دیگران درکمان کنند، به ما عشق بورزند و قدرمان را بدانند. اما وقتی چنین نمی‌شود بشدت عصبانی می‌شویم و احساس تنهایی و درماندگی کرده، تصور می‌کنیم کسی برایمان ارزش قائل نیست و به ناراحتی ما اهمیتی نمی‌دهد.

افرادی که نمی‌توانند با روش‌های درست دلخوری‌شان را نشان دهند به قهر کردن متوسل می‌شوند.

در واقع برخی افراد وقتی از دیگران ناراحت می‌شوند به جای این که مشکل شان را با صحبت کردن در مورد احساس شان حل کنند، با خشم و غضب واکنش نشان می‌دهند و سعی می‌کنند با انتقام گرفتن و تنبیه آنها از احساسات آسیب پذیرشان دفاع کنند. این افراد شیوه گفت‌وگوی سالم و بروز صحیح خشم را نمی‌دانند و با کناره‌گیری از دیگران، حتی عزیزانشان، می‌خواهند عصبانیتشان را نشان دهند و آنها را گرفتار احساس گناه کنند. ممکن است قهر کردن موجب شود دیگران به خود بیایند و واکنش نشان دهند و حتی عذرخواهی کنند، اما بیشتر مواقع شرایط را بدتر کرده و صمیمیت را از بین می‌برد.

بازی سرزنش

افرادی که بر سر هر موضوعی قهر می‌کنند، معمولا کسانی هستند که نمی‌خواهند مسئولیت مشکل پیش آمده را به عهده بگیرند و سعی دارند تمام تقصیرات را به گردن اطرافیان خود بیندازند. آنها برای این که به کسی فرصت سرزنش ندهند، خود پیش دستی کرده و با قهر کردن جلوی هر نوع برخوردی را می‌گیرند و وانمود می‌کنند بقیه مقصر و قابل سرزنش هستند.

اشخاصی که مدام قهر می‌کنند، معمولا نمی‌توانند در هر موردی منظورشان را بدرستی برسانند و به طور کلی رک و صریح صحبت نمی‌کنند و با حرکات و اعمالشان سعی می‌کنند افکارشان را نشان دهند. هر وقت هم برایشان مشکلی پیش بیاید و دچار اضطراب شوند، وانمود می‌کنند خوب هستند و مشکلی ندارند. اما وقتی فشار روحی بیش از توانشان شود، به جای صحبت کردن در مورد آن، همچون کودکان قهر می‌کنند.

برخی نیز سعی دارند دیگران را به انجام خواسته هایشان وادار کنند و برای رسیدن به اهداف شان به حربه قهر کردن روی می‌آورند و وقتی یکبار به هدفشان برسند، این رفتار نامناسب را باز هم تکرار می‌کنند.

روش‌های قهر کردن

قهر کردن مرد و زن نمی‌شناسد و هرکس در هر شرایطی ممکن است دست به چنین رفتاری بزند. افرادی که قهر می‌کنند معمولا این شیوه‌ها را به کار می‌برند:

یک روز یا تا هر زمانی که احساس کنند مناسب است قهر می‌کنند و کلامی بر زبان نمی‌آورند.

رفتار بسیار سرد و یخی از خود نشان می‌دهند و به این ترتیب ناراحتی شان را تسکین می‌دهند.

گاهی اوقات دقیقا مانند کودکان اخم و آه و ناله می‌کنند و با قدم‌های محکم و حاکی از عصبانیت به این طرف و آن طرف می‌روند.

در موارد حادثر ممکن است از خانه بیرون رفته و مدتی خود را نشان ندهند و اعضای خانواده شان ندانند آنها کجا هستند و نگران شوند و به این ترتیب سعی می‌کنند دیگران را تنبیه کنند.

واکنش مناسب در برابر کسی که مدام قهر می‌کند

1- جدی نگیرید.

کسی که قهر می‌کند، سعی دارد مسئولیت عدم بلوغ احساسی خود را گردن شما بیندازد و اگر شما نگران و بی حوصله شوید و واکنشی که آنها می‌خواهند نشان دهید، باعث می‌شوید به هدفشان رسیده و برنده شوند. به این ترتیب یاد می‌گیرند هر بار که خواسته‌های دارند با قهر کردن به آن برسند. در این مواقع به جای بی حوصلگی، با نادیده گرفتن رفتارشان، به آنها اجازه دهید احساس شان را مدتی این گونه بروز دهند و هرگز تسلیم خواسته هایشان نشوید. خودشان به مرور خسته شده و دست از قهر برمی دارند.

2- تحمل نکنید .

اگر با فردی که قهر می‌کند، طوری رفتار کنید که گویی او به لوس شدن نیاز دارد و باید ناراحتی هایش را این گونه تسکین دهید، در انتها شما متضرر می‌شوید و تحت کنترل او قرار می‌گیرید. سکوت و کج خلقی‌اش شما را از پا درمی آورد و بتدریج به کسی تبدیل می‌شوید که باید همیشه و در هر حال او را راضی نگه دارد. هرگز اجازه قهر کردن به کسی که در زندگی تان هست ندهید و به او نشان دهید نمی‌تواند با رفتارهای کودکانه به اهدافش برسد. معمولا وقتی رفتارشان را نادیده بگیرید، انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است و با آرامش به کارهای روزمره تان برسید و او را جدی نگیرید. در نهایت او دست از این اعمال برداشته و برای رسیدن به خواسته هایش، رفتار مناسب تری اتخاذ می‌کند.

3- یاد بدهید.

به جای عذرخواهی از کسی که مدام قهر می‌کند، به او بفهمانید که باید مسئولیت احساسات خود را به عهده بگیرد و همچنین باید به حضورتان احترام بگذارد. روی برگرداندن، رفتار سرد از خود نشان دادن و تحت کنترل گرفتن شما هرگز منصفانه و محترمانه نیست. به او نشان دهید این برخوردها روابط گرم و همچنین صمیمیت تان را از بین می‌برد. به او با صراحت بگویید انتظار رفتار محترمانه‌ای دارید و اگر این موضوع را جدی نگیرد، ممکن است به ضررش تمام شود. وقتی او متوجه شود روش‌های کنترل کننده اش روی شما موثر نیست، احتمالا دست از این نوع برخوردها و رفتارهای تحقیرکننده اش برمی‌دارد و با شما به گونه‌ای دیگر رفتار می‌کند.

4- رهاپش کنید.

گاهی اوقات رها کردن کسی که مدام قهر می‌کند بهترین راه حل برای آرامش است. اگر او دست از رفتارهای کودکانه اش بر نمی‌دارد و مدام آزارتان می‌دهد، بهتر است او را به حال خود بگذارید. در دوستی یا ادامه زندگی در کنار چنین فردی تجدید نظر کنید.

آیا شما هم اهل قهر کردن هستید ؟

قهر کردن و رفتاری دمدمی مزاج و کج خلق داشتن، در کودکان خوشایند به نظر نمی‌رسد، چه رسد به این که بزرگسالی چنین رفتاری داشته باشد. این نوع رفتارها معمولا از اشخاصی که رفتار تهاجمی منفعل دارند سر می‌زند. اگر مدام قهر می‌کنید، می‌توانید با چند روش از شر کج خلقی رها شوید:

ابتدا بی‌پذیرید که رفتارتان نامناسب است.

اولین چیزی که باید بی‌پذیرید این است که رفتارتان نامناسب است. یعنی هنگام برخورد با هر موضوع ناراحت کننده‌ای سکوت کرده و نگاهتان را از دیگران می‌دزدید و سعی می‌کنید از آنها فاصله بگیرید یا مثلا هر وقت از چیزی دلخور می‌شوید عصبانی شده و با دیگران با جملات یک کلمه‌ای صحبت می‌کنید. اگر قبول کنید با این روش مشکل از ریشه حل نمی‌شود، می‌توانید به روش‌های بهتری اندیشیده و در نتیجه مناسب تر عمل کنید.

دلیل واقعی قهر تان را بیابید.

هرزمان احساس کردید می‌خواهید قهر کنید به دنبال دلیل واقعی آن باشید. گاهی قهر می‌تواند نشانه جلب توجه دیگران باشد، ممکن است با این کار می‌خواهید دیگران را وادار کنید به شما توجه کنند یا در قبالتان احساس مسئولیت بیشتری داشته باشند. احتمال دارد در گذشته سعی کرده بودید توجه دیگری را به دست آورید ولی موفقیتی نداشته اید و به دلیل احساس درماندگی

و این که فکر می‌کنید با شما درست رفتار نمی‌شود، کاسه صبرتان لبریز شده و با خشم و قهر واکنش نشان می‌دهید. در این مواقع بهتر است ناامید نشده و با صراحت با فردی که از او ناراحت هستید، گفت‌وگو کنید. برخی بدون این که متوجه باشند رفتارهای غیرمسئولانه نشان می‌دهند و معمولا گفت‌وگو، رفتارشان را تصحیح می‌کند.

سعی نکنید دیگران را کنترل کنید.

اگر فکر می‌کنید با کنترل دیگران زندگی خوبی خواهید داشت، سخت در اشتباه هستید. ممکن است بتوانید فردی را وادار کنید هرکاری که شما دوست دارید انجام دهد اما همیشه نمی‌توانید احترام واقعی او را داشته باشید و همچنین روابط بین تان پر از گرمی و صمیمیت باشد. باور کنید از لذت واقعی زندگی بهره‌ای نخواهید برد. پس به جای کنترل دیگران، افکار سلطه جویانه خود را تغییر دهید.

بر احساساتتان تسلط داشته باشید.

گاهی هنگام برخورد با موضوعات ناراحت کننده نمی‌دانید چه برخوردی داشته باشید یا چنان دلخور می‌شوید که ناخودآگاه سکوت کرده و می‌خواهید از همه دور شوید. اگر چنین است باید گفت شما مهارت‌های لازم در کنترل احساسات و همچنین حل مشکل را ندارید و باید با کمک مشاور و تمرین به این مهارت‌ها مجهز شوید.

selfgrowth / مترجم: نادیا زکالوند