

زندگی با آدم خشمگین و عصبانی



«زندگی با آدم خشمگین و عصبانی مثل این است که همیشه نزدیک یک کوه آتشفشان فعال باشید. همیشه چیزی وجود دارد که او را عصبانی کند و خشم‌اش را نثاران کند.» این توصیف زنی است که سال‌ها با مردی عصبانی و همیشه خشمگین زندگی کرده است. خشم مهار نشده به نظر شباهت زیادی به آتش‌فشان دارد چون قدرت تخریب‌اش زیاد است اما این فقط یک شباهت ظاهری است چون در حالی که این خشم وجود دارد اما شما می‌توانید برای آن کاری انجام بدهید.

«زندگی با آدم خشمگین و عصبانی مثل این است که همیشه نزدیک یک کوه آتشفشان فعال باشید. همیشه چیزی وجود دارد که او را عصبانی کند و خشم‌اش را نثاران کند.» این توصیف زنی است که سال‌ها با مردی عصبانی و همیشه خشمگین زندگی کرده است. خشم مهار نشده به نظر شباهت زیادی به آتش‌فشان دارد چون قدرت تخریب‌اش زیاد است اما این فقط یک شباهت ظاهری است چون در حالی که این خشم وجود دارد اما شما می‌توانید برای آن کاری انجام بدهید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه اطلاعات، ابتدا از مهارت‌های کنترل و مدیریت خشم استفاده می‌کنید و در بدترین شرایط رابطه را ترک خواهید کرد. قدرت انتخاب، اراده و آزادی عمل باعث می‌شود بتوانید خیلی چیزها را در این رابطه تغییر بدهید حتی اگر این تغییر چیزی نامیدکننده مثل ترک زندگی زناشویی باشد.

مهم این است که دنبال راه‌حل مناسبی باشید که به کار هر دوی شما بیاید در این صورت می‌توانید خیلی چیزها را تغییر بدهید. این تغییرات در هر صورت مثبت خواهند بود و زمینه‌ای هستند برای یک رابطه بدون ترس و وحشت از کسی که خشم و عصبانیتش نگران‌تان می‌کند.

یکی از چیزهایی که رابطه و ذهنیت شما را درباره همسران خراب می‌کند احساس ترس است. خشم از ناتوانی و قدرت کم ایجاد می‌شود. وقتی یکی نفر در کنترل و مدیریت یک شرایط احساس ناتوانی می‌کند خشمگین می‌شود. خشم آدم‌ها بیشتر از اینکه شبیه خشم و غرش یک شیر باشد؛ گریه یک بچه نوزاد است.

خیلی وقت‌ها خشم یک عادت ناشی از کم تحملی و ناسازگاری با شرایط پیچیده است. این که همسران آدم کم تحملی است گناه و اشتباه شما نیست. شما مسئولیتی درباره رفتار و ناراحتی‌هایش ندارید چون اصلاً این مساله مربوط به شما نیست. خشم همسران می‌تواند یک نوع خشونت به حساب بیاید اگر شما را بترساند، نگران‌تان کند و دیگران بدون هیچ دلیلی شما را مقصر آن بدانند. خیلی وقت‌ها شاید دیگران به شما توصیه کنند «حالا تو رفتاری نکن که اون عصبانی بشه» یا «تو محیط رو آرام نگه دار» این توصیه‌ها دوستانه نیستند چون حق شما را در رابطه نادیده می‌گیرند و بی‌جهت از وضعیت عادی که نباید از آن بترسید یا وحشت کنید برحذر می‌دارند.

خیلی‌ها فکر می‌کنند باید خشم دیگران را کنترل کنند. اما این وظیفه‌ای تعریف نشده است. شما قرار نیست همسران را تغییر بدهید چون چنین توانایی‌ای ندارید. تنها کاری که از شما برمی‌آید این است که یاد بگیرید واکنش به جا و به موقع و درستی نشان بدهید. اگر نمی‌توانید جلوی خشم و عصبانیت او را بگیرید لاقلاً کاری کنید تا در آتش این خشم نسوزید.

یادتان باشد

خشم و عصبانیت و تخلیه احساسات بر دیگری یک نوع خشونت است هرچند که فرد دیگر آزار از رفتارش احساس شرمندگی کند. مرد یا زن هر دو می‌توانند به یک اندازه شریک رابطه را با خشم غیر قابل کنترل خود آزار بدهند اما با توجه به کلیشه‌ها و باورهایی که مردها را نیرومند و صاحب قدرت شیر نشان می‌دهد معمولاً مردها پرخاشگری بیشتری نشان می‌دهند. هر چقدر هم این یک باور عرفی اشتباه رایج باشد بازهم نشان‌دهنده ضعف است. می‌گویند سگ قوی هرگز پارس نمی‌کند و آدم قوی و قابل قبول کمتر اسیر خشم و عصبانیت می‌شود.

واکنش مناسب چیست؟

– رفتار خوشایند در روی خشم و عصبانیت است. به جای اینکه بترسید و وحشت کنید یا یک گوشه قایم شوید و مراقب رفتارناتان

باشید تا بهانه به دست همسران ندهید سعی کنید با خوش برخوردی و مهربانی شرایط عصبانیت را تغییر بدهید. در واقع شما باید خوراک این خشم را بگیرید و برایش جایگزین داشته باشید. سکوت نکنید و با توجه به شرایط موقعیت را به چیزی خوشایند تغییر بدهید.

– خشم و عصبانیت یک رفتار تهدیدآمیز اما موقتی است. گاهی هم لازم است او خشمگین باشد اما برای خودش. شما نباید توجه زیادی به این خشم نشان بدهید. حتی اگر او برای چند روز متوالی هم از چیزی عصبانی باشد خودش باید با آن کنار بیاید مگر اینکه از شما بخواهد تا راهی برای خروج از این موقعیت نشان بدهید. به جز این اگر از او و واکنش‌هایش می‌ترسید بهتر است توجهی به آن نشان ندهید.

– این خشم بالاخره فرو می‌نشیند. حالا بهترین موقع برای حرف زدن درباره آن است. شما این حق را دارید از همسران بپرسید چرا نمی‌تواند افسار احساسش را دست بگیرد و اینقدر سریع از کوره در می‌رود. خیلی خوب است که در شرایط عادی روش‌های کنترل خشم را با هم تمرین کنید و درباره‌اش حرف بزنید.

– اشتباه شما این است که حد و مرزهایتان را در زندگی مشترکتان مشخص نکرده‌اید. هرگز به همسران نگفته‌اید که تحمل چه چیزهایی را دارید و تا کجا می‌توانید یک رفتار را تاب بیاورید. به جای اینکه با آزارهای همسران سازگار و هماهنگ شوید محدودیت‌های رفتاری لازم را ایجاد کنید.

– همانقدر که سکوت، ترس و یا تحمل اشتباه است واکنش پرخاشگرانه نیز بد است. شاید در موقع خشم همسران حرف‌های زننده و بدی بزند و یا بخواهد به سوی شما حمله ور شود حتی در این شرایط هم نباید واکنش مشابه نشان بدهید. اگر می‌توانید موقعیت را ترک کنید و یا آرامشتان را حفظ کنید. بعد از اینکه این خشم گذر کرد درباره اتفاقی که افتاده است حرف بزنید. گفتگوی شما نباید از روی ضعف یا ترس باشد. درباره احساس توهین و تاثیر رفتار بد همسران روی رابطه حرف بزنید و مشخص کنید که تا چه زمانی حاضر هستید به همسران مهلت تغییر رفتار را بدهید.

– حواستان باشد که آدم‌ها می‌توانند باعث خشم و عصبانیت یکدیگر بشوند. اگر شما کاری می‌کنید که باعث خشم و عصبانیت همسران می‌شود باید مسئولیت رفتارتان را بپذیرید. البته این به معنای این نیست که وقتی عصبانی می‌شویم باید افسار گسیخته رفتار کنیم اما اگر شرایط ناراحتی دیگران را فراهم می‌کنیم در هر صورت مسئول آن هستیم. اگر منشا عصبانیت ربطی به شما ندارد دلایل دیگر آن را جستجو کنید. چیزی که همسران را عصبی می‌کند پیدا کنید و با هم به دنبال راه‌حلی برای آن باشید.

– اگر خودتان آدم مهربان و صبوری باشید می‌توانید به همسران یاد بدهید با کمی مهربانی و بالا بردن تحمل می‌تواند نتایج بهتری بگیرد. بردباری اکسیر ادامه رابطه است و فقط در این شرایط می‌تواند چیزی را برای خودش حفظ کند.

– در نهایت اگر راهی برای رابطه سالم با کسی که بلد نیست خشم و عصبانیت‌اش را مهار کند پیدا نمی‌کنید؛ شاید مجبور باشید تصمیم جدی‌تر و سخت‌تری برای زندگی‌تان بگیرید. اگر خشم همسران سلامت روانی و جسمی شما یا فرزندان‌تان را تهدید می‌کند این خشم دیگر یک غلیان ساده احساسات نیست و دیگرآزاری و خشونت عنوان مناسب‌تری برای آن است. اگر قرار است همسران افسار احساسش را به دست نگیرد و هر موقع که عصبانی شد شما و دیگران را بترساند، یا چیزی را به سمت شما نشانه بگیرد و یا آماج توهین و تحقیر قرار بدهد ادامه این رابطه در حالی که همسران تلاشی برای بهبود خودش نمی‌کند خوشایند، درست و منطقی نخواهد بود.