

با همسر زود رنج و حساس خود چگونه رفتار کنیم

زودرنجی پدیده‌ای است چندوجهی که ریشه در مسائل گوناگونی دارد . کم نیستند خانواده‌های نوپایی که هنوز مدت کوتاهی از زندگی‌شان نگذشته به خاطر مسائلی پیش پا افتاده و تنها به دلیل حساسیت یکی از زوجین و زودرنجی وی از موضوعات و تنش‌هایی که به هر حال در همه خانواده‌ها پیش می‌آید ، به سراغ جدایی می‌روند و به همین راحتی کانون گرم یک خانواده به دلیل ضعف شخصیتی یک فرد ، حال زن باشد یا مرد تبدیل می‌شود به جولانگاهی که نتیجه‌اش چیزی نیست جز جدایی . در این بخش از مجله اینترنتی بیر کلیک قصد داریم به این مشکل پردازیم پس با ما همراه باشید.

افراد زود رنج

«عزیزم کمی چاق نشدی؟»، «می دونی چیه، شوهر دوستم خیلی خوش قول و وقت شناسه...» شاید باورتان نشود، اما گفتن همین جملات ساده و معمولی هم ممکن است چهره همسرتان را در هم ببرد . ممکن است ناراحت شده یا حتی قهر کرده و چند روزی هم لب از لب باز نکند . علاوه بر این رفتار منزوی گونه ، گاه حساسیت و آسیب پذیری، آنها را به سمتی پیش می برد که مشکل را به تمام جوانب بسط می دهند . هر تذکر یا رفتار را منفی قلمداد می کنند که معمولاً نیز اشتباه بوده و خشم یا قهر و ترش رویی را به همراه دارد. این برخوردها درست مانند زمانی که از آنها انتقاد شده یا مورد کم توجهی و بی احترامی قرار می گیرند، است.

کسانی که اینقدر حساسیت دارند و زود ناراحت می شوند، معمولاً تمام حرف ها و رفتارهای دیگران را هم به خود نسبت می دهند و با نگرشی منفی درباره مسائل صحبت می کنند. برای همین، معمولاً ترجیح می دهند در جمع حضور پیدا نکنند و تنهایی را بیشتر می پسندند. غافل از این که تنها ماندن و گوشه گیری، حساسیت شان را تشدید و احساسات منفی شان را بیشتر می کند. روان شناسان و متخصصان به این افراد توصیه می کنند با نگاهی مثبت خود را در موقعیت های جدید قرار دهند و از واقعیت فرار نکنند.

دلیل زود رنجی

این افراد معمولاً با نگاهی وسواسی به موضوعات مختلف زندگی نگاه کرده و آنها را براساس نظرات خودشان ارزیابی می کنند. بر همین اساس هم می گویند حساسیت بیش از حد یکی از نشانه های وسواس است و وسواس فکری یا رفتاری می تواند به این شکل خود را نشان دهد. در کنار این افراد، خیلی ها هم هستند که مشکل شان به هیچ یک از این موارد ارتباط ندارد، اما حساسند و از این خصوصیت رنج می برند که شیوه تربیتی پدر و مادر، ترتیب و تعداد فرزندان، توجه بیش از حد خانواده یا کم توجهی و نادیده گرفتن کودک در محیط خانه از عواملی است که می تواند چنین احساسی را در وجود افراد ایجاد کند.

افزایش اعتماد به نفس

افرادی که اعتماد به نفس خوبی دارند، معمولاً زندگی بهتری را هم تجربه می کنند و در زندگی شرایط مناسب تری خواهند داشت. این شرایط تا جایی پیش می رود که کمبود اعتماد به نفس حتی می تواند موجب ایجاد حساسیت و زود رنجی هم بشود. پایین بودن میزان اعتماد به نفس، یکی از مهم ترین دلایلی است که می تواند فرد را حساس و زود رنج کند.

نباید فراموش کنیم حساسیت بیش از حد افراد ، به اعتماد به نفس آنها بستگی دارد . به این معنی که این افراد چون نسبت به نوع زندگی و شرایطی که دارند، حساس هستند و خودشان را پایین تر از دیگران می دانند ، نمی توانند حرف ها و نظرات دیگران را تحمل کنند و چنین رفتارهایی را از خود نشان می دهند . برای این منظور میتوانید از این مطالب سایت بهره مند شوید.

داشتن روحیه مثبت

دوست ندارد این طور باشد، اما کاری هم از دستش بر نمی آید. حساس است و خیلی زود از حرف های دیگران ناراحت می شود. تصمیم می گیرد رفت و آمدهایش را کم کند، روابط اجتماعی اش را حذف می کند و در خانه می ماند تا نه از حرفی ناراحت شود و نه کسی را ناراحت کند. غافل از این که این کناره گیری کردن فقط شرایطش را بدتر می کند و موجب تشدید حساسیت هایش می شود. البته خیلی وقت ها هم دست به کار می شود و سعی می کند رفتارهای اشتباهش را تغییر دهد ولی چون این کار برایش سخت است، در همان ابتدای کار، پشیمان می شود و دوباره به همان روال قبل برمی گردد . با همسر زود رنج و حساس

این افراد در اولین قدم باید اعتماد به نفس شان را تقویت کنند و هر کاری از دست شان برمی آید - مانند خود گویی های مثبت - برای تقویت اعتماد به نفس انجام دهند . همچنین خوب است برای تقویت اعتماد به نفس، به خود آگاهی رسیده و شناخت دقیقی از نقاط ضعف و قوت شان پیدا کنند و با دید مثبت به زندگی نگاه کنند.

کم خونی

یکی از علل شایع زود رنجی و عصبانیت، کم خونی است . معمولا کسی که مبتلا به کم خونی است، بسیار زودرنج بوده و دچار ناراحتی‌های جسمی و روحی می‌شود . از این رو تلاش کنید با یک آزمایش خون، وضعیت جسمی خود را بررسی کنید . با رعایت اصول تغذیه ای صحیح ، میتوانید این مورد را حل کنید .

حضور فعال در اجتماع

اولین و یکی از بهترین کارهایی که می توان برای این گروه از افراد انجام داد، مواجه شدن با موقعیت است. به این معنی که قرار نیست زمانی که احساس می کنید از قرار گرفتن در جمع ناراحت می شوید یا از حرف ها و نظرات دیگران احساس خوبی ندارید، رفت و آمدهایتان را قطع کنید . بلکه توصیه می شود روابط اجتماعی بیشتری داشته باشید، اما قبل از این مرحله، خودتان را بهتر بشناسید و اعتماد به نفس تان را تقویت کنید و پس از آن مهارت های ارتباطی را بیاموزید و بدانید در هر رابطه ای چطور باید برخورد کرد . افرادی که حساسیت بیش از حد دارند، معمولا از کمبود قدرت ابراز وجود هم رنج می برند و نمی توانند حرف ها و نظرات شان را بدرستی مطرح کنند . برای همین هم احساسات منفی شان بیشتر می شود و همین می تواند شرایط آنها را بدتر کند . همچنین به این موضوع هم توجه داشته باشید که تمام رفتارها و حرف های دیگران را به خودتان نسبت ندهید و بدانید خیلی از حرف ها و رفتارها به شما ارتباطی پیدا نمی کند.

به همسر زودرنج خود کمک کنید

کسانی که با فردی حساس و زودرنج زندگی می‌کنند، معمولاً نمی‌دانند چطور باید با او برخورد کرد، اگر خیلی سخت بگیرند، او را ناراحت کرده‌اند و اگر خیلی کاری به کارش نداشته باشند، این خصوصیت اخلاقی را تشدید کرده‌اند. پس چه کاری بهترین است و برای کمک به این افراد چه کار باید کرد؟ لحن و نوع کلام و همین‌طور زبان بدن ما باید متناسب با نیازها و شخصیت فرد باشد، اما با همین حرف‌ها باید به او کمک کنید رفتارش را تغییر دهد و در موقعیت مناسب قرار بگیرد. اگر می‌خواهید به فردی که حساس است کمک کنید رفتارش را تغییر دهد، او را در موقعیت قرار دهید و پس از آن کمکش کنید موقعیتی را که در آن قرار گرفته، بخوبی درک کند و پذیرش بیشتری داشته باشد. همچنین باید این فرصت را در اختیار آنها بگذارید تا اعتماد به نفس‌شان را تقویت کنند و وضع بهتری داشته باشند.

در بیان انتقادات بخصوص از خانم‌ها شدیداً جانب احتیاط را رعایت کنید. به عنوان مثال اگر می‌خواهید به ظاهر همسران انتقاد کنید بهتر است که با این جمله بحث را آغاز کنید که آیا بهتر نیست یک برنامه ورزشی برای هر دو نفرمان پیاده کنیم که هم تناسب انداممان را بهتر کنیم و هم روحیه هر دو بهتر شود؟ قرار نیست همیشه انتقادات را مستقیم بیان کرد. برخی اوقات تاثیری که یک انتقاد غیرمستقیم در بر دارد به مراتب بیشتر از انتقادهای مستقیم است.

بعضی از آقایان به دلیل استرس دچار زودرنجی می‌شوند یعنی آقایانی که تا دیروز از موضوعی به هیچ وجه دلخور نمی‌شده و به قول معروف ظرفیت بالایی داشته، حال امروز از کوچک‌ترین موضوعی ناراحت می‌شود. معمولاً این نوع زودرنجی‌ها را باید با دلجویی و کالبدشکافی موضوع و حتی در برخی اوقات تنها گذاشتن آقا به حال خودش حل کرد. در این شرایط برخی آقایان دوست دارند تنها باشند تا کمی فکر کنند. پس بهتر است برخی اوقات آنها را به حال خود واگذاشت تا بتوانند خود را پیدا کنند.

نیازهای عاطفی همسران را به طور کامل پاسخ دهید . برخی اوقات زودرنجی علامتی از سوی همسر است تا به نوعی بی‌مهری همسرش را به وی بفهماند . پس این موضوع را به دقت مدنظر قرار دهید و همیشه همسران را از نظر عاطفی سیراب کنید تا کمبودی از این لحاظ نداشته باشد.

حساسیت‌های همسران را شناسایی کنید و به آنها احترام بگذارید . با وی هرگز لجاجت نکنید بلکه او را به نوعی درک کنید . سیاست همسرمداری حکم می‌کند که ابتدا از رنجش خاطر پیشگیری کنید و سپس به فکر تعدیل حساسیت‌ها باشید از این رو بهتر است در ابتدا از بروز این نوع حساسیت‌ها پرهیز کنید.