

سم مهلک یک رابطه

تندخوبی و تندمزاجی نابود کننده پیوندهای خانوادگی و اجتماعی است

در همین حوالی...

برای اینکه زشتی رفتار یا اخلاقی را درک کنیم، فقط باید از آینده نگاه دیگران آن را ببینیم، برای همین می خواهیم چند برش کوتاه از تأثیر افراد بداخلاق بر دیگران را باهم مرور کنیم.

۱ شور نوجوانی و پنهان کاری

سارا چهارده سال دارد و مددکار اجتماعی سخت متأثر است که چطور دختری به این آرامی و محجوبی اسیر این فرد شیداد شده و به همه خواسته هایش تن داده است. البته خودش می گوید که از این ساراها در طول سال های کاری اش کم ندیده است. ساراها بی که پدر و مادرهای بداخلاقشان آن ها را ساخته اند و همه قصه های تقریباً مشابه دارند: «با سعید در فضای مجازی آشنا شدم. می گفت هجده سال دارد و می خواهد سربازی برود و بعد هم تشکیل زندگی مشترک بدهد. خیلی مهربان بود. احساس می کردم نیمه گم شده ام را یافته ام. به خاطر اعتمادی که به پنهان شکل گرفت و اصرار زیادی که سعید داشت، تعدادی از عکس های خصوصی ام را برایش فرستادم و این شروع خواسته های بی شرمانه بعدی سعید شد. سعید می دانست که از پدرم حساب می برم و او خیلی بداخلاق است. برای همین دائم مرا با پدرم تهدید می کرد. جرئت نداشتم در این باره به مادرم هم چیزی بگویم. چون همه چیز را بی کم و کاست کف دست پدرم می گذاشت. نوبت پیش که اتفاقی، برادری یکی از دوستانم مزاحم شده بود. پدرم کلی توی خیابان و پیش همه هم کلاسی هایم ابروریزی و سرزنش کردم و من را مقصر دانست. بعد هم کلی با پدر دوستم دعوا مراغه راه انداخت تا آن اندازه که تا یک ماه مدام از مدرسه غیبت می کردم.»

۲ معلم بداخلاق و کودک گریزان

در آیارتمان راکه باز می کنیم، فرزند پشت در نشسته است. قلمم هری می ریزد. یک ساعت از زمانی می گذرد که باید در مدرسه باشد. چشمش که به من می افتد ناخودآگاه اشک توی چشمش حلقه می زند و بغضش می ترکد. «منی خواستم آقامون جلو چه ها دعوا کنم. دفعه پیش هرچی گفتم باورش نشد و کلی دعوا کردم.» فرزند هفت سال دارد و هنوز معنای دروغ گوئی و پیچاندن را نمی داند. اینکه معلمش سخت می گیرد تا بچه ها منضبط باشند قابل درک است. ولی اینکه از ترس بداخلاق های معلمش از مدرسه فرار کنند و ماشین بیگردد تا خودش را به خانه برساند، نه! مغزم پر از اگرهای مادرانه می شود: «اگر توی راه تصادف کرده بود، چی!»، «اگه به تور راننده بدجنسی خورده بود، چی!»، «اگه به جای خونه جای دیگه ای رفته بود، چی!» و...

۳ اسباب کشی و همسایه مردم آزار

کمتر از یک سالی می شود که باکلی قرض و قوله آیارتمانی هشتاد متری خریدیم و سه چهار ماهی هم می شود که تصمیم جدی داریم تا آیارتمان کوچکمان را بفروشیم و از آن مجتمع برویم. ولی نشد. کمتر روزی در این چند ماه بود که آقا غلام برای یکی از ساکنان مجتمع در دسری درست نکند. از جای پارک ماشین بگیرد تا ریختن آشغال ته سفره از پنجره روی سر دیگر همسایه ها. خدا نکند یکی از همسایه ها میهمانی داشت، صدای غرغرش تمام وقت توی ایستگاه پله می پیچید که چرا همسایه ها این قدر بی ملاحظه اند. بعد از ظهرها هم که معمولاً همه بچه ها از مدرسه برمی گشتند و توی حیاط مجتمع رفت و آمد می کردند، مانند طلبکاری روی نیمکت زمین بازی بچه ها می نشست و مدام به بچه ها گیر می داد. گفت وگو و طرح مسئله مان که با همسایه های قدیمی و مدیر ساختمان به نتیجه نرسید، فکر فروش آیارتمان جدی شد و حالا دوباره باید همه آن دغدغه ها را از سر بگذرانیم.

۴ شوهر سخت گیر و پدر بدخلق

حواست به همه چیز در زندگی هست، من، بچه ها و خانواده هایمان. بسیار دست و دل باز و سخاوتمند نیز هست. از صبح تا شب خودش را به هزار در می زند تا مادر نتگنا نپاشیم. همه این ها یک طرف و خلق تندش یک طرف. پیش از هزار بار در خفا و آشکارا به او گفته ام که با این بداخلاق هایش نه تنها جر تلاش هایش را ضایع می کند که بچه ها را هم از خودش می راند. ولی فایده نداشته است. از نظر او هر کسی یک جور محبتش را نشان می دهد و او با بی نیاز کردن من و بچه هایش از هر چیزی، متأسفانه هرچه بچه ها بزرگ تر می شوند، شرایط بدتر هم می شود. روزی که در خانه باشد، بچه ها به بهانه های مختلف یا توی اتاق هایشان پنهان می شوند یا از خانه بیرون می روند. وقتی می خوابد، کسی جرئت نفس کشیدن ندارد. به همه چیز گیر می دهد و بد خلقی می کند، از نوع غذایی که می پزم تا نوع پوشش بچه ها. برای همین معمولاً خیلی اتفاق ها را از او مخفی می کنیم ولی وای به روزی که قضیه لو برود.

بداخلاق چه پیامدهایی دارد؟

بداخلاق هم مانند هر ذنبه اخلاقی دیگری آثار و پیامدهای منفی بر زندگی فردی و اجتماعی دارد، مانند:

انسان با بد خلقی و خشمی که از خود نشان می دهد، اطرافیان و دوستانش را از خود گریزان می کند و سبب ازهم گسستگی پیوند ها و روابط اجتماعی و خانوادگی می شود.

انسان های بداخلاق، معمولاً افراد حق به جانبی هستند و ترسی از اذیت و آزار دیگران ندارند. از این رو باید تندخوبی را مقدمه ای برای دیگر گناهان مانند مردم آزاری در آن ها هم دانست.

افراد بداخلاق معمولاً شیرینی کار های ارزشمند خود را با تلخ کامی در نزد دیگران از بین می برند. چنانچه امام صادق ^(ع) هم فرموده اند، بدخوبی کردار را تباه می کند همچنان که سرکه غسل را از بین می برد. از این رو نباید انتظار پاداشی هم از کارهای ارزشمند خود داشته باشند.

افراد تند خو معمولاً از رفتارهایی که دارند و حرف هایی که می زنند خودشان بیش از دیگران آزار می بینند و در فشار عصبی و اضطراب مداوم به سر می برند ولی از آنجایی که کنترلی بر رفتار خود ندارند، دائم در یک دور تکرار باطل دست و پا می زنند.

بد خلقی افزون بر آثار و پیامدهای دنیوی زیادی که برای ما دارد، عذاب اخروی و تنگی روزی را هم برایمان به همراه می آورد. امیرمؤمنان علی ^(ع) در کتاب غررالحکم در این باره فرموده اند: انسان، بانیست خوب و اخلاق خوب به همه آنچه در جست و جوی آن است، دست می یابد، از زندگی خوش و امنیت محیط تا روزی زیاد.

چگونه با بداخلاق ها برخورد کنیم؟

به بقیه در برخورد با افراد بداخلاق توصیه می شود به این چند نکته توجه کنند.

به دنبال علت بداخلاق و او برطرف کردنش باشند.

با او جرو بحث نکنند.

درب برخورد با او گشاده رو باشند و لیخنه بزنند.

در شرایط آرام یا او درباره پیامدهای اخلاق تندش صحبت کنند.

آستانه تحملشان را بالا ببرند.

معصومه متین نژاد وقتی می گویم کسی بداخلاق است، بیشتر از آنکه بخوایم جنبه های مختلف اخلاقی او مانند دروغ گوئی، تهمت زدن یا مسخره کردن دیگران را هدف قرار دهیم، به تندخوبی و تندمزاجی او اشاره داریم. موضوعی که در روابط بین فردی و اجتماعی افراد بیشتر از ابعاد اخلاقی دیگرشان به چشم می آید و ملاک است. به عبارت خیلی ساده شاید بتوان با فرد دروغ گو یا بی انضباط کنار آمد ولی با فردی که اخلاق تندی دارد و سر هر موضوعی داد و هوار راه می اندازد و ترس وارد دل دیگران می کند، نه! برای همین امروز می خواهیم قدری درباره این موضوع باهم صحبت کنیم و اگر خدای ناکرده شما هم به این خصیصه ناپسند آلوده شده اید، واقع بینانه تر به مسئله نگاه و برای اصلاح اخلاقی خودتان هر چه زودتر اقدامی کنید.



طرح: مجید صالحی/شوراز

انسان با بد خلقی و خشمی که از خود نشان می دهد، اطرافیان و دوستانش را از خود گریزان می کند و سبب ازهم گسستگی پیوند ها و روابط اجتماعی و خانوادگی می شود.

انسان های بداخلاق، معمولاً افراد حق به جانبی هستند و ترسی از اذیت و آزار دیگران ندارند. از این رو باید تندخوبی را مقدمه ای برای دیگر گناهان مانند مردم آزاری در آن ها هم دانست.

افراد بداخلاق معمولاً شیرینی کار های ارزشمند خود را با تلخ کامی در نزد دیگران از بین می برند. چنانچه امام صادق ^(ع) هم فرموده اند، بدخوبی کردار را تباه می کند همچنان که سرکه غسل را از بین می برد. از این رو نباید انتظار پاداشی هم از کارهای ارزشمند خود داشته باشند.

افراد تند خو معمولاً از رفتارهایی که دارند و حرف هایی که می زنند خودشان بیش از دیگران آزار می بینند و در فشار عصبی و اضطراب مداوم به سر می برند ولی از آنجایی که کنترلی بر رفتار خود ندارند، دائم در یک دور تکرار باطل دست و پا می زنند.

بد خلقی افزون بر آثار و پیامدهای دنیوی زیادی که برای ما دارد، عذاب اخروی و تنگی روزی را هم برایمان به همراه می آورد. امیرمؤمنان علی ^(ع) در کتاب غررالحکم در این باره فرموده اند: انسان، بانیست خوب و اخلاق خوب به همه آنچه در جست و جوی آن است، دست می یابد، از زندگی خوش و امنیت محیط تا روزی زیاد.

چگونه با بداخلاق ها برخورد کنیم؟

به بقیه در برخورد با افراد بداخلاق توصیه می شود به این چند نکته توجه کنند.

به دنبال علت بداخلاق و او برطرف کردنش باشند.

با او جرو بحث نکنند.

درب برخورد با او گشاده رو باشند و لیخنه بزنند.

در شرایط آرام یا او درباره پیامدهای اخلاق تندش صحبت کنند.

آستانه تحملشان را بالا ببرند.

بداخلاق هم مانند هر ویژگی خلقی و رفتاری دیگری عاملی تک بعدی نیست و باید برای شکل گیری آن مجموعه ای از علت ها را دخیل دانست. برای نمونه می توان به این موارد اشاره کرد.

افراد که مزاج گرمی دارند، به ویژه گرم و خشک، ذاتی افراد تندخوتری به نسبت دیگران هستند که باید با رسیدن به اعتدال در مزاجشان تاحدی مشکل را برطرف کنند. نمونه دیگری از افرادی که عوامل طبیعی سبب تندخوبی آن ها می شود، نوجوانان در آستانه بلوغ و خانم ها در دوران عادت ماهیانه هستند که تغییرات هورمونی سبب اختلاف خلقی در آن ها می شود.

مشکلات اجتماعی و اقتصادی آستانه تحمل افراد را پایین می آورند و سبب بد خلقی در آن ها می شوند. از این رو هرچه بتوان این مشکلات را برطرف کرد یا با فراگیری مهارت های زندگی آستانه تحمل افراد را بالاتر برد، کمتر شاهد بد خلقی افراد در برخورد با مشکلات هستیم.

تربیت والدین تأثیر مستقیمی بر شخصیت و رفتار افراد دارد. فردی که والدین تند خو و عصبی داشته باشد، ناخواسته در کشاکش مسائل زندگی خودش هم به فردی بداخلاق تبدیل می شود یا فردی که دوستان و همنشینان تندخوبی دارد، طبیعی است که در گذر زمان رنگ و بوی این افراد را بگیرد و خلق تندی پیدا کند.

بین بیماری ها و تغییر خلق و خو ارتباط مستقیمی وجود دارد. بیماری ها چه از نوع جسمی باشند و چه روحی می توانند فرد را بی حوصله یا حتی تند خو و عصبی کنند، برای نمونه کم کاری غده تیروئید می تواند سبب تحریک پذیری زیاد و کم صبری و کج خلقی شود یا مبتلایان به پرکاری تیروئید عصبی بودن، دلهره و اضطراب را تجربه کنند.

چگونه بداخلاق را درمان کنیم؟

راه های درمان بد خلقی به نسبت عامل یا عوامل ایجاد کننده آن می تواند متفاوت باشد. با این همه، برخی از این راه ها نیز مشترک هستند و می توان از آن ها در درمان هر نوع بداخلاق استفاده کرد. فراموش نکنیم کمک گرفتن از یک مشاور یا روان درمانگر در هر شرایطی می تواند یک اقدام درمانی ریشه ای برای مشکلاتمان باشد.

- توجه به ضرها و آسیب های بداخلاق در زندگی و در مقابل توجه به دستاورد های خوش خلقی با ثبات وقایع روزانه
- دید و بازدید و داشتن ارتباط حسنه با اهل خانواده و قایل که در روایات اسلامی به عنوان درمان بداخلاق نیز از آن یاد شده است
- داشتن تغذیه مناسب، ورزش و فعالیت کافی و خواب به اندازه
- ترک کردن موقعیت هایی که سبب بد خلقی و عصبانیت می شوند
- فراگیری مهارت های ارتباطی و کنترل خشم
- صحبت کردن درباره احساسات خود با طرف مقابل، به ویژه پس از بد خلقی کردن
- استفاده از رایحه ها و گوش دادن به موسیقی های آرام بخش
- جریمه کردن یا پاداش دادن به خود در موقعیت های مختلف
- پرداختن به عبادت و شرکت در مجالس معنوی