



## تأثیرات خشم در روابط: چگونگی فرونشاندن آن در رابطه

مریم بابازاده - ترجمه

❖ متوجه خشم خود باشید و به خودتان یادآوری کنید که خشم متعلق به شماست و این را با خود تکرار کنید. خشم اغلب به سمت فرد مقابل شما هدایت می‌شود باید توجه داشته باشید که شما ممکن است شکایت‌هایی از همسر خود داشته باشید اما این احساس شماست و شما آن را به شکل درست باید بیان نمایید.

❖ هنگامی که می‌پذیرید خشم یک هیجان طبیعی است و متعلق به شماست در واقع در حال کنترل کردن آن هستید و گام بعدی این است که ببینید علت خشم شما چیست. بر روی خودتان تمرکز داشته باشید نه بر روی تفسیر رفتارهای همسرتان. این خود باعث برانگیختگی بیشتر می‌شود. اگر بر روی خودتان متمرکز شوید آن وقت می‌توانید راحت احساس خود را نسبت به طرف مقابل بیان نمایید و این به شما اجازه می‌دهد که به کمک هم برای آن راه‌حل مناسبی پیدا کنید.

❖ افکار و احساسات خود را ارزیابی کنید و در عین حال سعی کنید به غیر از دیدگاه‌های خودتان به دیدگاه‌های همسرتان هم توجه نمایید چون ممکن است فرد دیگر چشم انداز متفاوتی نسبت

خشم نشانه‌ای نیست که سبب شکست رابطه شود

خشم هیجانی است که همه ما آن را تجربه می‌کنیم و این خود نشان دهنده ضرورت وجود خشم می‌باشد. خشم شما را آگاه می‌کند که یک مشکل وجود دارد. بخش قابل توجه این است که شما چگونه با خشم خود کنار می‌آیید. در بعضی از زوجها، مقابله با خشم غیرممکن می‌باشد و سبب ناتوانی ما در فهم مشکل و چگونگی حل آن می‌شود.

در اکثر روابط هیجان خشم مشکل نیست بلکه چگونگی مقابله و نحوه برخورد با خشم یک چالش می‌باشد.

### راهکار برخورد با خشم

❖ به خودتان زمان بدهید تا هیجانتان فروکش کند و به اندازه کافی آرام شوید هنگامی که در وضعیت متعادلی قرار گرفتید در مورد آنچه باعث ایجاد خشم در شما شده به‌طور منطقی می‌توانید فکر کنید؛ زیرا در زمانی که هیجان شما اوج گرفته است رفتارتان تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد و بعد از فروکش کردن خشم دچار احساس گناه خواهید شد.

به موضوع داشته باشد و شما با اشتراک گذاشتن تجربیات یکدیگر بهتر در مورد موضوع فکر می‌کنید و در فرایند برخورد با احساسات خود موفق خواهید شد.

❖ چه افکاری شما را برانگیخته می‌کند؟ افکار خود را مشاهده نمایید بدون اینکه آن‌ها را قضاوت کنید و یا اینکه افکار خود را بنویسید تا دقیقاً آنچه را که در حال اتفاق افتادن هست، احساس نمایید.

❖ در مورد احساساتی که دارید تعمق نمایید. خشم یک هیجان ثانویه است در هیجان ثانویه به صورت کاملاً نامحسوس هیجان اولیه نهفته است. برای نمونه احساساتی مانند ناراحتی، ترس، آسیب رساندن یا مورد سوءاستفاده قرار گرفتن هیجان‌ات اولیه هستند که به صورت خشم نمود می‌یابند. خشم معمولاً یک نوع دفاع در برابر آسیب‌پذیری می‌باشد که این آسیب‌پذیری اغلب به شکل ضعف دیده می‌شود. خشم سبب می‌شود که فرد ضعف و آسیب‌پذیری خویش را پنهان کند.

❖ خشم می‌تواند سبب احساس آرامش در فرد شود زیرا انرژی حاصل از آن هیجان تخلیه شده است و هیجان اصلی از آگهی دور شده است. زمانی که شما از دست شریک زندگی خود عصبانی می‌شوید در واقع زیربنای این خشم ترس از دست دادن یا طرد می‌باشد که به صورت خشم خودش را نشان می‌دهد؛ اما باید توجه داشت که در کوتاه مدت این‌گونه پاسخ جواب می‌دهد ولی در درازمدت فرد را با مشکلات زیادی روبرو می‌کند مثلاً ممکن است رابطه شما را برهم بزنند یا در محیط کار اگر به دلیل خشم فریاد بزنید شغل خود را از دست می‌دهید و عواقب بسیار زیاد دیگری را هم در بر خواهد داشت.

### در برابر خشم دیگران چه کنیم

اگر فردی که خشمگین شده است شریک زندگی شما می‌باشد برخورد با آن متفاوت است تا با یک همکار یا فردی که زیاد به شما نزدیک نمی‌باشد

در این مواقع شما باید همسر خود را آرام کنید و به او کمک کنید تا از حالت برانگیختگی دربیاید و در مورد زیربنای خشمش با او صحبت کنید و به او پیشنهاد دهید که احساسش را بیان نماید.

در زمان عصبانیت با فرد خشمگین مانند یک فرد حامی به آنچه بیان می‌کند گوش فرا دهید و با پرسیدن سؤال اطمینان حاصل نمایید که حرف‌هایش را به خوبی درک کرده‌اید.

خودتان را در موقعیتی که آن فرد قرار دارد قرار دهید و ببینید که خودتان چه تجربیاتی را داشته‌اید و در آن موقعیت چه کرده‌اید به این طریق به فرد مورد نظر کمک کنید. اگر با شریک زندگی خود این‌گونه برخورد نمایید مطمئن باشید تغییرات بزرگ و مثبتی در رابطه خود خواهید داشت و فردی که با شما زندگی می‌کند ممکن است در ابتدا خشمگین شود ولی در مدت زمان اندکی تغییرات چشمگیری در رفتار خود خواهد داد و بدین شکل خود را از سالها مبارزه و کشمکش رها کرده‌اید. بدین شکل فرد مورد نظر در زمان ناراحتی شما نیز این‌گونه واکنش نشان خواهد داد و این به تداوم رابطه کمک خواهد کرد و دیگر محیط زندگی تبدیل به میدان جنگ نخواهد شد و با همان حسن نیتی که شما از او حمایت کردید او از شما حمایت خواهد نمود.

در یک زندگی مشترک این اتفاق خواهد افتاد که هر کدام دچار مشکلاتی شوند که باعث ناراحتی و خارج شدن آنان از روال عادی شود. با فراگرفتن این نکته مهم در زمانی که طرف مقابل رفتار پرخاشگرانه با ما دارد تلافی نکنیم و کمکش کنیم که آرامش خود را بدست آورد باعث پیوند قوی بین ما و همسرمان خواهد شد. آموختن روش عذرخواهی کردن، کنترل رفتار و بیان احساس امری ضروری و مهم برای تداوم یک رابطه به شمار می‌رود.