



مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مدیریت خشم در روابط عاطفه

خشم هیجان طبیعی انسان است که تمایل دارد حضور خود را در رابطه یا موقعیت‌هایی که انسان دچار ناکامی می‌شود، آشکار کند. عصبانیت که شیوه‌ای از ابراز خشم است، اغلب در تعاملات ما با کسانی که صمیمیت بیشتری داریم، بخصوص شریک زندگی ما خود را نشان می‌دهد. اما دوست داشتن در یک رابطه نباید به این معنا باشد که احساساتی مانند خشم، سرکوب و یا به روش نادرستی ابراز شود. مدیریت خشم و مدیریت واکنش خود، به همسر عصبانی یک مهارت مهم است که می‌تواند صمیمیت و بلوغ را در رابطه افزایش دهد. برای دستیابی به این مهارت؛

■ بجای آشتی عجولانه، بر آرامش خود تمرکز کنید.

بعضی از افراد زمانی که با شریک زندگی خود دعوا می‌کنند، ممکن است که دردی را بکوبند و یا رفتاری بی‌سرو صدا داشته باشند. سکوت میتواند به طور موقت شما را آرام کند، اما به احتمال زیاد باعث افزایش اضطراب یا عصبانیت شریک زندگی شما می‌شود. این بدان معنا نیست که در اوج عصبانیت خود، مشکل را حل کنید. به جای این به همسرتان بگویید که کمی زمان برای آرام شدن نیاز دارید تا افکار خود را سازماندهی کنید.

■ خود را آرام کنید.

زمانی که همسرتان از شما عصبانی است، ممکن است سکوت کرده یا بی‌محلی نشان دهد، احتمالاً ندانستن این که چه عکس‌العملی خواهد داشت، شما را دچار اضطراب کرده است. شما نمی‌توانید او را مجبور کنید با شما صحبت کند، اما می‌توانید نشان دهید که آماده‌اید صحبت کنید و زمانی که همسرتان آماده‌است با هم گفتگو نمائید. تلاش برای وادار کردن یا تهدید او به یک آشتی سریع احتمالاً نتیجه معکوس خواهد داشت و باعث رفع عصبانیت نمیشود.

وقتی شریک زندگی از دست ما عصبانی است، اغلب احساس می‌کنیم مجبوریم در اسرع وقت از او دلجویی کنیم. آرام کردن خود بسیار مؤثرتر از تلاش برای آرام کردن دیگری است و افرادی که میتوانند بر مدیریت اضطراب و واکنش‌های خود متمرکز بمانند، به طرف مقابل نیز این فضا را میدهند تا همین کار را انجام دهد. بنابراین به جای گفتن "لطفا آرام باش!"، سعی کنید چند نفس عمیق بکشید و خود را آرام کنید.

■ واکنش بالغانه را جایگزین واکنش هیجانی کنید.



موضوعات مختلفی
منجر به واکنش
خشم یا واکنش
اضطرابی ما
میشود، درست
است که داشتن
نظرات متفاوت
می‌تواند خشم و
درگیری ایجاد

کند، اما اغلب این واکنش‌های ناپخته ما به این موضوعات است تا اختلاف نظر، که منجر به پرخاشگری میشود. بنابراین به جای حل مشکل در کوتاه‌ترین زمان، بر واکنش بالغانه خود تمرکز کنید. بالغانه رفتار کردن یعنی اجازه ندهیم هیجانات ما اوضاع را کنترل کنند.

هنگام بحث و دعوا به خود یادآوری کنید که شما ۵۰ درصد نقش دارید. اگر آرام‌تر و بالغانه‌تر رفتار کنید، رابطه شما آرام‌تر و بالغ‌تر میشود در هر صورت، شما تصمیم میگیرید که اجازه ندهید که خشم افسار امور را در دست بگیرد.

اگر می‌خواهید رابطه شما دوام بیاورد، باید یاد بگیرید که چگونه در مورد مشکلات صحبت کنید، بدون آنکه عصبانی شوید. از جمله راهکارهای ساده مدیریت خشم عبارتند از:

۱ - توجه کنید که چه زمانی و چگونه عصبانی می‌شوید

هنگامی که از شدت خشم به انفجار رسیدهاید برای سنجش و شناخت عصبانیت‌تان خیلی دیر شده است. برای جلوگیری از این اتفاق، باید قبل از شدت خشم خود دست به کار شوید. میزان خشم خود را بررسی کنید. وقتی عصبانی می‌شوید چه اتفاقی برای شما می‌افتد؟ آیا احساس گرما می‌کنید؟ مشت هایتان را گره می‌کنید؟ دندان قروچه؟ احساس سفتی در قفسه سینه؟ هنگامی که متوجه شدید که بدنتان هنگام ناراحتی چه واکنشی نشان می‌دهد، می‌توانید نشانه‌های یک انفجار خشم را تشخیص دهید.

۲- تغییر شیوه برخورد

وقتی متوجه افزایش خشم می‌شوید، هنوز زمان دارید تا مسیر خود را اصلاح کنید. چند نفس عمیق بکشید تا روند صعودی بدنتان به حالت جنگ یا گریز قطع شود. از صحبت کردن دست بردارید و از خود بپرسید: آیا بحث الآن به چیزی که می‌خواهم منجر می‌شود؟ شریک زندگی خود را وارد این حلقه کنید: «صبر کن، ما دوباره اشتباه قبلی را ادامه می‌دهیم بیا دوباره این مشکل را بررسی کنیم»

اگر شریک زندگی‌تان هم آماده درگیری است، ممکن است عصبانی شوید، اما تسلیم نشوید: «من واقعاً می‌خواهم مشکل حل شود بیا به جای فریاد بر سرهمدیگر مکتی کنیم تا آرام شویم.»

۳- استراحت به خود دهید، بعد به شیوه مناسبی مشکل را حل کنید

هنگام آگاهی از میزان خشم و عصبانیت خود در صورت نیاز محل

را ترک کنید. با این حال، به شریک خود اطلاع دهید که بعداً راجع به آن مسئله صحبت می‌کنید زیرا فرار از مشکل اوضاع را بهتر نمی‌کند. ۲۰ دقیقه و حداکثر ۴۸ ساعت، زمان خوبی برای آرام کردن خود است. اگر بعد از ۲۰ دقیقه تأخیر آماده نیستید، حتماً اعلام کنید که به زمان بیشتری نیاز دارید. در زمانی که به خود می‌دهید سعی کنید به هر چیزی که آرامتان می‌کند فکر کنید و یا فعالیتی که آرامتان می‌کند انجام دهید و بعد برای حل اختلاف برگردید.

۴- به دنبال یک مشاور حرفه‌ای باشید. اگر متوجه شدید که شما و یا شریک زندگی‌تان نمی‌توانید خشم خود را کنترل کنید، ممکن است وقت آن رسیده باشد که با یک زوج درمانگر یا مشاور خانواده صحبت کنید.

■ **از راهکارهای بیان شده برای مدیریت خشم در همه روابط بین فردی خود می‌توانید استفاده نمائید.**

نویسنده: طاهره امیری

مشاور مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



۰۲۱۲۲۴۰۶۶۲۱-۰۲۱۲۲۴۳۹۸۳۷



<http://moshavereh.sbmu.ac.ir>



<http://www.aparat.com/SBMUCounseling/live>



<http://www.aparat.com/SBMUCounseling>



[moshaversbmu](https://www.instagram.com/moshaversbmu)