

درباره «خشم‌های سرگردان» چه می‌دانید

ارتباط خوب منجر به بهبود روابط، افزایش صمیمیت، اعتماد و حمایت می‌شود. عکس این قضیه هم صادق است چرا که یک ارتباط ضعیف پیوندهای عاطفی را گسسته و بی‌اعتمادی و حتی تحقیر طرف را به بارمی‌آورد.



ارتباط خوب منجر به بهبود روابط، افزایش صمیمیت، اعتماد و حمایت می‌شود. عکس این قضیه هم صادق است چرا که یک ارتباط ضعیف پیوندهای عاطفی را گسسته و بی‌اعتمادی و حتی تحقیر طرف را به بارمی‌آورد.

به گزارش روزنامه «ایران»، سایت «هَلپ گاید» نمونه‌هایی از نگرش‌های منفی و الگوهای ارتباطی مخربی که درگیری را در یک رابطه تشدید می‌کند، منتشر کرده است.

از انباشته شدن تعارضات اجتناب کنید

به جای بحث و مجادله، مشکلات را به شیوه محترمانه و آرام بیان کنید. برخی از افراد هیچ چیزی را به شریک زندگی خود نمی‌گویند تا زمانی که او آماده انفجار باشد و سپس آن را به صورت خشم بروز می‌دهند این روش مضری است. به نظر می‌رسد مسیری که کمتر استرس‌زا است، اجتناب از بحث‌های کوتاه است اما معمولاً انباشته شدن مشکلات و صحبت نکردن درباره آنها استرس بیشتری را به فرد تحمیل کرده و باعث افزایش تنش و خشم شده و در نهایت بحث و درگیری بسیار گسترده‌ای را در پی خواهد داشت. گفت‌وگوی آرام و محترمانه شیوه‌ای بسیار سالم برای رسیدن به نتیجه و حل و فصل مناقشات است.

حالت تدافعی

به جای اینکه به شکایت‌های شریک زندگی خود هدف دار نگاه کنید و برای درک نقطه نظر او حالت دفاعی بگیرید و هرگونه تخلف رفتاری را انکار کنید به دنبال فرصتی باشید تا مشکل خود را حل کنید. انکار مسئولیت به نظر می‌رسد در کوتاه مدت برای کاهش استرس خوب باشد اما مشکلات بلند مدتی را ایجاد می‌کند زیرا با گوش ندادن، درگیری‌های حل نشده همچنان رشد خواهند کرد.

تعمیم زیاده از حد

از کلی گویی بپرهیزید. از شروع با جملاتی مانند «تو همیشه» و «شما هرگز» و «تو همیشه دیر به خانه می‌آیی» یا «شما هرگز آنچه من می‌خواهم» این کلی گویی را کنار بگذارید. این امر بحث را به موضوعات خارجی کشانده و راه حل تعارض واقعی را کم کرده و سطح درگیری را افزایش می‌دهد.

گاهی اوقات ما از روش‌هایی که به ذهن‌خطر می‌کند، آگاه نیستیم. تهیه فهرستی از تحریفات شناختی مشترک حتی در روابط سالم نیز می‌تواند سطح استرس را تشدید کند. باید ببینید هنگام اختلاف کدام یک از این تحریفات شناختی برای شما آشنا هست از آن بپرهیزید.

کارشکنی

هنگامی که شریک کاری یا زندگی تان می‌خواهد در مورد مسأله نگران کننده‌ای حرف بزند و طرف مقابل حالت تدافعی می‌گیرد یا اینکه برای گوش دادن به حرف‌های شریک زندگی اش سرباز می‌زند، نشان دهنده بی‌احترامی است و در موقعیت‌های خاص حتی اهانت محسوب می‌شود در حالی که همان زمان می‌توان از رشد درگیری‌های اساسی جلوگیری کرد. کارشکنی هیچ چیزی را حل نمی‌کند اما به احساسات انسان خسارت شدید می‌زند. گوش دادن و گفت‌وگو در مورد مشکلات بهترین راهکار است.

از خشم سرگردان آگاه باشید

گاهی اوقات منبع درگیری آن چیزی نیست که به نظر می‌رسد. روانشناسان در این حالت می‌گویند، خشم و درگیری در این شرایط سرگردان است. برای مثال بحث در مورد کمک نکردن در محیط خانه می‌تواند به کمبود محبت تعبیر شود. تشخیص نقاط ورود خشم آسان نیست اما یک علامت هشدار است و به‌طور معمول باعث می‌شود تا تضادهای زیادی آشکار شود.