

پیامدهای قهر کردن زیاد همسران

قهر رفتاری است که ریشه در هیجان منفی توام با خشم و عصبانیت دارد و بسته به شدت و ضعف آن، از چند ساعت تا سالیان سال ممکن است طول بکشد و فرد ارتباط عادی خود را با شخص یا افرادی خاص، قطع یا کاهش می‌دهد.

پیامدهای قهر کردن زیاد همسران

«قهر» یکی از مهلک‌ترین آسیب‌های یک رابطه است!

قهر رفتاری است که ریشه در هیجان منفی توام با خشم و عصبانیت دارد و بسته به شدت و ضعف آن، از چند ساعت تا سالیان سال ممکن است طول بکشد و فرد ارتباط عادی خود را با شخص یا افرادی خاص، قطع یا کاهش می‌دهد.

تعداد کلمات ۱۰۶۶ / تخمین زمان مطالعه ۵ دقیقه

پیامد قهر کرد زیاد همسران

عاقلانه تر رفتار کنیم

قهر، یک رفتار کودکانه است. این اولین چیزی است که باید درباره قهر بدانیم. پس هر کدام از ما که از این حربه به عنوان یک رفتار دفاعی یا رفتاری برای آزار دادن همسرمان یا به هر نیت دیگری استفاده می‌کنیم باید بپذیریم که اصلاً به عنوان یک فرد عاقل و بالغ ظاهر نشده ایم! حتی کودکان گاهی پس از قهرهای شدید با دوستانشان پس از چند دقیقه یا چند ساعت آشتی می‌کنند و دوباره بازی پرنشاط خود را از سر می‌گیرند، گویی به بی‌اهمیتی قهر پی می‌برند اما خیلی از آدم بزرگ‌ها همچنان در رفتار کودکانه خود باقی می‌مانند! البته ناراحت شدن و به اصطلاح «سرسنگین بودن» با همسر زمانی که از دست او ناراحت هستیم، همیشه «بد» نیست، حتی می‌تواند در شرایطی به عنوان راهی و نشانه‌ای برای آگاه کردن او از رفتار اشتباهش موثر هم باشد ولی در برخی شرایط و نه همیشه و نه برای مدتی طولانی!

حد مجاز قهر کردن

در مواردی که خطای همسر به صورت عمد و به دفعات تکرار می‌شود و راه حل‌های ساده احتمالی موثر واقع نمی‌شود، استفاده از قهر تا سطحی مجاز است. ولی تکرار آن یا طولانی شدن مدت آن، برای رابطه زناشویی بسیار مضر است.

چرا همسران قهر می‌کنند؟

روان‌شناس بالینی و کارشناس خانواده، چند دلیل احتمالی را برای قهر همسران بیان می‌کند: گاهی زوجین نمی‌توانند منظور و پیام خود را به یکدیگر منتقل کنند؛ بنابراین یکی از زوجین احساس ناکامی می‌کند و گمان می‌کند مورد بی‌توجهی همسرش قرار گرفته است. بنابراین دچار دلخوری و خشم می‌شود و تصمیم به قطع رابطه کوتاه مدت یا همان قهر می‌گیرد، البته عمق و میزان قطع رابطه به اهمیت پیام بستگی دارد و ممکن است از چند ساعت تا چند روز هم طول بکشد.

خود محوری

دلیل دوم باز هم در رابطه با گفت و گوی ناموفق زوجین مطرح است، گاهی یکی از طرفین خودمحورانه صحبت می‌کند یعنی مطالب خود را با تصورات و با توجه به نیازهای خودش مطرح می‌کند و تصورات و نیازهای طرف مقابل را در نظر نمی‌گیرد که این خودمحوری باعث دلخوری و قطع رابطه طرف مقابل می‌شود؛ زیرا در این جا مسئله تفاوت نگاه و نگرش وجود دارد و احساس ناامیدی و یأس جزئی در فرد، ایجاد می‌شود.

عزت نفس پایین

دلیل سوم مربوط به بعد شخصیتی یا درون فردی است. ممکن است شخص، عزت نفس پایین یا آسیب دیده ای داشته باشد که در این صورت وقتی در شرایط یا در معرض اختلاف عقیده یا سلیقه با دیگران قرار می گیرد، راهی جز قهر کردن برایش باقی نمی ماند.

در همین مواقع است که اصطلاحاً مردم می گویند: «به فلانی زود برمی خوره» یا «نمی شه بهش گفت بالای چشمت ابروست». این کارشناس خانواده تاکید می کند: قهر کردن مانند ریختن زباله ها زیر فرش خانه است، مشکل با قهر کردن حل نمی شود زیرا افراد بعد از چند دقیقه، چند ساعت یا چند روز سعی می کنند دوباره با هم ارتباط برقرار کنند ولی مشکل به جای خود باقی است.

بیشتر بخوانید : کمبود عزت نفس

باج گیری

دلیل بعدی با عنوان «بازیابی عاطفی» مطرح می شود: اگر دلیل قبلی، ناآگاهانه بروز می کند، این دلیل، کمی آگاهانه است، یعنی فرد در فرآیند شکل گیری شخصیت اش از کودکی تا بزرگسالی راهی را برای رسیدن به هدف انتخاب می کند که نوعی «باج گیری عاطفی» از دیگران است.

کودکی که برای رسیدن به خواسته اش بهانه گیری می کند یا روی نقطه ضعف والدینش انگشت می گذارد و از این طریق به هدفش می رسد، ممکن است در بزرگسالی هم این کار را انجام دهد، براین اساس با همسرش قهر می کند و با خود می گوید می توانم با حرف نزدن و قهر کردن با همسرم به هدفم برسم.

پیامدهای منفی قهر کردن

خود فرد، بیش از همه در معرض پیامدهای منفی قهر است.

این روان شناس در تشریح آثار قهر با بیان این جمله ادامه می دهد: وقتی قهر رخ می دهد، نشان می دهد که فشار زیادی روی فرد است زیرا می خواهد خودش را حفظ کند، او در حال تجربه تهدید است و با قهر، انرژی روانی زیادی را از دست می دهد.

قهر موجب ایجاد فاصله عاطفی و شناختی بین دو طرف می شود، قهر کردن های زیاد و طولانی مدت به مرور زمان موجب دلسردی می شود. حتی فضایی که برای عشق ورزیدن به هم وجود دارد، می تواند به فضای هم زیستی محض تبدیل شود و زوجین به جای مرادده های عاطفی و روانی که به آن نیاز دارند تنها به وظایف خود عمل می کنند تا رابطه باقی بماند.

جایگزین هایی برای قهر

۱- راهکار پایدارتر این است که زوجین آگاه باشند که قهر، رفتاری ناکارآمد است و اگر زمانی در کودکی فایده ای برایشان داشته، دیگر در شرایط فعلی فایده ای برای آن ها ندارد، بلکه باید به دنبال یافتن راه حل باشند.

۲- زوجین در نظر داشته باشند رفتار ناکارآمدتر، برای مدت زمان محدود آن ها را به اهدافشان می رساند. چون سرانجام طرف مقابل در برابر این رفتار می ایستد و دیگر باج نمی دهد.

۳- زوجین مهارت های ارتباط موثر را یاد بگیرند و حتی در سخت ترین شرایط هم به هم فرصت بدهند و بدانند وقتی احساس ناکامی دارند، دچار خشم و هیجان و خستگی می شوند و نمی توانند استدلال منطقی داشته باشند پس باید به هم فرصت بدهند و صحبت کنند. آن ها باید با موضوع و مشکل خود روبه رو شوند و راه حل پیدا کنند.

نکته پایانی

گاهی افراد موضوع اصلی را نادیده می گیرند و پشت سر می اندازند ولی این موضوع یک روز ظهور می کند و خود را نشان می دهد، پس زوجین قهر را با بی توجهی به مسئله و مشکل اصلی تمام نکنند و با هم صحبت کنند اگر بار اول دعوایشان شد، بار دوم صحبت کنند، اگر باز هم دعوا کردند بار سوم صحبت کنند و اگر می توانند از مشاوره متخصص و متعهد کمک بگیرند تا این مشکل پیشرفت نکند!