

سبک‌ارتباط



قهر کردن در نهایت به ضرر ماست

زندگی بازی تک نفره خواسته‌های من نیست!

مینا محمددوست

آیا تا به حال به رفتاری به نام قهر فکر کرده‌اید؟ چقدر در زندگی به این روش متوسل شده‌اید و تا چه میزان با این ترغند به خواسته خود دست یافته‌اید؟ اصلا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا ما قهر می‌کنیم؟ قهر کردن در واقع نوعی واکنش رفتاری نسبت به اتفاقی است که در محیط رخ داده است. حال از طرف شخصی یا اشخاصی که در نهایت پیامد آن رخداد، باب میل ما بوده و منجر به ناراحتی ما شده است. به شکل معمول خیلی از ما در اینگونه موارد قهر می‌کنیم. یعنی ارتباط یا شخصی مورد نظر را قطع یا محدود می‌کنیم. قهر کردن می‌تواند به شکل‌های مختلف باشد. مثل قطع ارتباط چشمی یا صحبت نکردن، به عبارتی حذف رابطه کلامی و قطع رابطه اجتماعی.

□□□

■ چرا قهر می‌کنیم؟

برای قهر کردن می‌توان دلایل متفاوتی را عنوان کرد. مثلا هنگام قهر کردن، در واقع از ابزار رفتاری استفاده می‌کنیم برای اینکه به خواسته خود دست یابیم. به این ترتیب که با این رفتار می‌خواهیم به طرف مقابل بفهمانیم که خواهان تغییر رفتار او هستیم. تغییر به سمتی که در واقع ایدئال ماست. گاه به این ترتیب می‌خواهیم به نوعی خود را در جایگاه قدرت نشان دهیم. برخی مواقع نیز به دلیل ناکامی‌ای که تجربه کرده‌ایم از روش قهر کردن استفاده می‌کنیم.بنابراین می‌بینیم که این رفتار از بار هیجانی برخوردار است. این هیجان معمولاً منفی و همراه با خشم است. برخی معتقد هستند که گاه قهر می‌تواند مثبت تلقی شود.
مردمان در این روش قهر کردن سه دلیل ناکامی‌ای که تجربه می‌شود؟ مثل زنی که در این رفتارها، پایه این رفتار در کودکی شکل می‌گیرد، یعنی به نوعی ما آنچه را که در محیط و در مراحل مختلف رشد مشاهده می‌کنیم، می‌آموزیم. دیگری استفاده کرد. معمولاً رفتار قهرآمیز می‌تواند به

رفتارهای آسیب‌زای دیگری همچون لجبازی منتهی شود. دلایلش هم می‌تواند این باشد که به نوعی ما با سکوت، انتظار داریم طرف مقابل مفهوم ناراحتی ما را درک کند، اما آیا واقعا تضمینی برای اینکه دیگری عمق دلخوری ما را با قهر متوجه شود وجود دارد؟ قطعاً اینطور نیست.

■ آیا علت قهر خود را بیان می‌کنیم؟

ما با قهر نشان می‌دهیم از مسئله‌ای ناراحت هستیم. تا همین جا درست است، اما آیا به شکل واضح مشخص می‌کنیم از چه چیزی ناراحتیم؟ و نکته حائز اهمیت در این مورد این است که به طور معمول ما انسان‌ها بنا به شخصیتمان از دیدگاه‌های متفاوت به یک موضوع نگاه می‌کنیم، یعنی در اصل این تفاوت دیدگاه در نگرش به یک موضوع است که گاه سبب دلخوری‌ها می‌شود. پس منطق حکم می‌کند که ما علت ناراحتی خود را بیان کنیم یا از طرف مقابل بخواهیم دلیل دلخوری خود را عنوان کند.

■ زن‌ها بیشتر قهر می‌کنند

در برخی موارد مردان کمتر قهر می‌کنند و دلیل این امر می‌تواند ریشه در آموخته‌های فرهنگی داشته باشد. با این باور که این عمل را نوعی رفتار زنانه تلقی می‌کنند. می‌توان زیر بنای این دیدگاه را در تفاوت‌های روانی و فیزیولوژیکی زن و مرد جست‌وجو کرد، زیرا همانطور که می‌دانیم، زن‌ها از رابطه کلامی بیشتری استفاده می‌کنند. حال آنکه اکثر مردان در مورد جنبه‌های مختلف، به خصوص احساساتشان، کمتر صحبت می‌کنند.البته این موضوع چه در مورد خانم‌ها و چه در مورد آقایان، یک قانون نیست و در همه جا و همیشه هم مسئله به این شکل نیست.

■ یاد بگیریم قهر نکنیم

حال بپردازیم به اینکه قهر کردن چگونه آموخته می‌شود؟ مثل اکثر رفتارها، پایه این رفتار در کودکی شکل می‌گیرد، یعنی به نوعی ما آنچه را که در محیط و در مراحل مختلف رشد مشاهده می‌کنیم، می‌آموزیم.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۸۹۴۷۱

د

ما با قهر نشان می‌دهیم از مسئله‌ای ناراحت هستیم. تا همین جا درست است، اما آیا به شکل واضح مشخص می‌کنیم از چه چیزی ناراحتیم؟ و نکته حائز اهمیت در این مورد این است که به طور معمول ما انسان‌ها بنا به شخصیتمان از دیدگاه‌های متفاوت به یک موضوع نگاه می‌کنیم، یعنی در اصل این تفاوت دیدگاه در نگرش به یک موضوع است که گاه سبب دلخوری‌ها می‌شود

باقی نمی‌ماند.

■ چاره‌های جز آشتی نداریم؟!

قهر کردن در نهایت به ضرر ما تمام می‌شود. دامنه قهر به طور معمول نمی‌تواند زیاد گسترده باشد. چون ما موجودات اجتماعی هستیم. هم به لحاظ روانی و هم به لحاظ رفتاری ما نیازمند حضور و دلدوستد عاطفی به خصوص با افراد نزدیکی که با آنها زندگی می‌کنیم هستیم واین نقطه‌ای است که اگر قهری صورت گرفته باشد، روی دیگر سکه نمایان می‌شود. یعنی آشتی یا همان برگشتن به وضعیت عادی، اما لازم است در نظر داشته باشیم وضعیت قهر، معمولاً همراه با احساس‌های ناخوشایند دیگری چون استرس است و در سکوتی که به منظور قهر است، قطعاً پیام‌ها و دلایل ناراحتی سر بسته می‌ماند. پس چه بهتر به جای قهر کردن از روش‌های بهتری استفاده کنیم.
مثلا یاد بگیریم هنگام ناراحتی دلیل نرغش خود و همچنین احساسی که در آن لحظه داریم را بازرگو کنیم. و به این ترتیب مهارت کلامی خود را گسترش دهیم. به طرف مقابل فرصت صحبت کردن دهیم، سعی کنیم اتفاقی را که مسبب ناراحتی شده از زاویه دید او هم نگاه کنیم. زندگی بازی تک نفره خواسته‌های «من» نیست؛ پس آگاه باشیم افرادی که با آنها سر و کار داریم از نقطه نظرات متفاوتی برخوردارند. به نظرانشان احترام بگذاریم.

در نظر داشته باشیم یکی از دلایل قهر می‌تواند کمبود اعتماد به نفس باشد. پس حرمت نفس خود را گسترش دهیم. حوادث زندگی به طور یقین همیشه باب میل ما نبوده و این امر، کاملاً طبیعی است، بنابراین با تغییرات همسو و به عنوان یک اصل پذیرای آنها باشیم. به این ترتیب کمتر از جریان‌های مخالف ناخشنود می‌شویم. به طور معمول افرادی که مدام قهر می‌کنند، به نسبت با افکار منفی بیشتری دست و پنجه نرم می‌کنند. یاد بگیریم افکار مزاحم را تحت کنترل خود در آوریم یا ابتدا به حداقل برسانیم و در نهایت آنها را حذف کنیم.

د

یاد بگیریم هنگام ناراحتی دلیل نرغش خود و همچنین احساسی که در آن لحظه داریم را بازرگو کنیم و به این ترتیب مهارت کلامی خود را گسترش دهیم.

به طرف مقابل فرصت صحبت کردن دهیم، سعی کنیم اتفاقی را که مسبب ناراحتی شده از زاویه دید او هم نگاه کنیم

■ آنان که از آیین اسلام خارج می‌شوند

چنین آموزه‌هایی از همان دوران در ذهن ما حک شده است. خوب به خاطر دارم عبارت قهر، قهر تا روز قیامت‌هایمان چند ساعتی بیشتر دوام نمی‌آورد و مدتی بعد با گفتن آشتی آشتی می‌کنند، با هم بریم تو کشتی و خوردن یک بستنی غائله ختم می‌شد. حتی در دین مقدسمان هم طبق گفته پیامبر اعظم (ص) آمده است

که اگر مسلمانی بیش از سه روز با مسلمان دیگری در قهر



نگاه



واکاوی قهر کردن از منظر روانشناسی

ظرف زیبایی شکست

بندش زدند، ظرف شد، ولی زیبا نشد

■ مازیار جلوه‌

بی‌تردید تاکنون یکسری از عبارات رایج مثل قهر کردن، سر سنگین شدن، محل نگذاشتن یا تحویل نگرفتن را شنیده‌اید. اگر در روابط اجتماعی، خانوادگی، دوستی، کاری یا عاطفی تان درگیر چنین واکنش‌هایی شوید چگونه رفتار می‌کنید؟ احتمالاً اولین فکری که به ذهنتان می‌رسد، تحقیق برای یافتن دلیل این رفتارها باشد. در واقع این سؤال در ذهن ما پیش می‌آید که چه اتفاقی افتاده که او با ما صحبت نمی‌کند؟ چه موضوعی او را ناراحت کرده است؟

مطمئناً این ابهام هر کسی را آزار می‌دهد. آیا این قبیل رفتارها می‌توانند نقش تربیتی داشته باشند؟ قطعاً در پس هر رفتاری، منطقی نهفته است، اما اگر حق با ما هم باشد، آیا می‌تواند ما را به نتیجه دلخواه نزدیک کند؟ آیا می‌توان گفت با این واکنش حال ما، مخاطب و رابطه‌مان بهبود می‌یابد و بهداشت روانی‌مان بالا می‌رود؟ شاید اگر آن دوست درباره ناراحتی خود صحبت کند حرف‌های تر باشد! نظر شما چیست؟

به نظر می‌رسد قهر کردن رفتاری است که افراد برای تخلیه خشم و ناراحتی خود انجام می‌دهند و زمانی که خشم شان فرو کش می‌کند، رابطه را شروع و در اصطلاح آشتی می‌کنند. حال می‌خواهیم بر بررسی انواع الگوهای رفتاری به این سؤال پاسخ دهیم که آیا قهر و آشتی منجر به تقویت روابط می‌شود یا خیر؟ اگر نمی‌شود چه نتایج منفی‌ای خواهد داشت؟ آیا این سری واکنش‌ها حرف‌های است؟ اگر نیست، چه رفتارها یا مهارت‌هایی را می‌توان جایگزین آنها کرد؟

می‌گویند.

به نظر می‌رسد حتی اگر قهر کردن در این سبک منطقی باشد، باز هم طرف مقابل از دلیل این رفتار آگاه نشده و کماکان دچار ابهام است. برخی از افرادی که در این الگوقرار دارند معتقد هستند که با بی‌محتلی به مخاطب می‌تواند به خواسته‌های کوتاه یا بلندمدت خود برسند.

در روابط بین پدر و مادر سا فرزندان هم این رفتار یک مانع ارتباطی تلقی می‌شود. اینچنین واکنش‌هایی نیز مانند تنبیه فیزیکی، روابط عاطفی بین والدین و کودکان را متزلزل کرده و به هیچ وجه نمی‌تواند نقش تربیتی داشته باشد، بنابراین رفتارهایی که جنبه پر خاشگرانه یا پر خاشگرانه منفعلانه دارند، تأثیری جز دگرگونی چارچوب روابط و بسه هم خوردن حرمت‌ها نخواهد داشت.
ماحصل آشتی کردن پس از این کشمکش‌ها یا این شعر تکمیل می‌شود:
ظرف زیبایی شکست، بندش زدند، ظرف شد، ولی زیبا نشد

■ **مهارت برقراری ارتباط سالم، مدیریت خشم و رفتار با جرت**

جملاتی که معمولاًپس از این چالش‌ها می‌شنویم چنین مضمونی دارند: «چرا این اتفاق افتاد؟»، «تفهیمدم چی شد»، «کاش اینطوری نمی‌شد»، «کاش به جاش سکوت می‌کردم و بعدش حرف می‌زدم» و... با این تفسیر اگر قبول داشته باشید که قبل از شروع قهر با تجربه احساساتی مانند آزدگی، ناراحتی و خشم مواجه شده و تا زمان آشتی ممکن است به آنها گسده، اضطراب، عذاب وجدان، کینه و بیشمائی هم اضافه شود و نیز ذهن و روان هم مشغول خواهند بود و لاجرم به آن موضوع فکر خواهید کرد بهترین راه برای مدیریت هیجانات منفی و رفتارهای مخرب، افزایش تعاملات اجتماعی حرفه‌ای از طریق فراگیری مهارت برقراری ارتباط سالم، مدیریت خشم و مهارت رفتار با جرت است. مهارت‌هایی که در آنها فرد می‌آموزد به راحتی درباره احساسات خود صحبت کند، مذاکره کند و به توافق برسد و حتی اگر توافقی حاصل نشد، بدون آسیب عاطفی می‌تواند کمترین آسیب) و با رعایت حقوق خود و دیگران به آن رابطه پایان دهد. افرادی که بر اساس این الگو رابطه برقرار و زندگی می‌کنند، به سرکوبی یا خودخوری هیجانی اعتقادی ندارند و اتقدر محکم و با اعتمادبه نفس هستند که راجع به آزدگی و خشم خود به راحتی صحبت می‌کنند و حتی مسئولیت اشتباه خود را می‌پذیرند. این رفتار که نقش بسیار مهمی در تربیت فرزندان دارد به کودکان کمک می‌کند به جای متوسل شدن به زور، دعوا و لجبازی، صحبت کردن درباره مشکلات را فراگیرند و این مهارت را نهادینه کنند. می‌توان گفت والدینی که از سبک رفتاری بدون جرت استفاده می‌کنند فرزندان تربیت می‌کنند که یا پر خاشگر هستند یا منفعل یا پر خاشگر منفعل. پس در تمامی روابط خوداز واکنش‌هایی مثل قهر و آشتی به کرات استفاده خواهند کرد، بنابراین به جای قهر، آشتی، ابهام

و آزدگی در روابط و پاک کردن صورت مسئله، انداختن، نیش و کنایه زدن، قهر کردن، بی‌محتلی کردن، مسخره کردن و تهمت زدن، سرکار گذاشتن، همه و همه در این الگو قرار دارند. این سبک را در اصطلاح پر خاشگرانه – منفعلانه رفتارهایی مانند پشت چشم نازک کردن، تیکه انداختن، نیش و کنایه زدن، قهر کردن، بی‌محتلی کردن، مسخره کردن و تهمت زدن، سرکار گذاشتن، همه و همه در این الگو قرار دارند. این سبک را در اصطلاح پر خاشگرانه – منفعلانه

■ **رفتارهای پر خاشگرانه – منفعلانه**

رفتارهایی مانند پشت چشم نازک کردن، تیکه انداختن، نیش و کنایه زدن، قهر کردن، بی‌محتلی کردن، مسخره کردن و تهمت زدن، سرکار گذاشتن، همه و همه در این الگو قرار دارند. این سبک را در اصطلاح پر خاشگرانه – منفعلانه

■ **روانشناس بالینی**