

علایم هشدار دهنده در روابط اجتماعی (با همسر، خانواده، دوستان و ...)

تهیه کننده: نسرين صرافان، کارشناس ارشد روانشناسی

علائمی هشدار دهنده در روابط انسانی وجود دارد که حکایت از افزایش یافتن سطح

تنش هیجانی در شما و اختلال در رابطه دارد.

در صورت عدم فراگیری دوری گزینی از این ۴ علامت تبدیل به چهار مرحله مرگ در

روابط اجتماعی می گردد.

۴ علائم هشدار دهنده در روابط انسانی مشتمل است بر:

۱- مقاومت ۲- رنجش ۳- طرد ۴- سرکوبی

*مقاومت

مقاومت هنگامی رخ می دهد که شما متوجه می گردید به چیزی که فرد دیگری انجام

می دهد و یا می گوید و یا احساس می کند، اعتراض دارید.

بیشتر مردم علامت مقاومت را با مورد غفلت قرار دادن آن و وانمود کردن اینکه همه

چیز رو به راه است دستکاری می کنند. شما احتمالاً افکاری مثل «به خاطر یک چیز جزئی

عصبانی نشو» یا «فراموشش کن چرا جار و جنجال می کنی؟» را تجربه کرده اید. غفلت از

احساس مقاومت اولین قدم حرکت به سوی چهار اشتباه یا به اصطلاح چهار علامت هشدار

دهنده در روابط انسانی است. اگر شما احساس مقاومت خود را نشان نداده و آن را با فرد

مورد نظرتان حل نکنید این مقاومت‌های کوچک روی هم انباشته شده و تبدیل به اشتباه دوم می‌شوند یعنی رنجش.

*رنجش

رنجش مرحله رشد یافته‌تری از مقاومت است. در این مرحله شما از آنچه انجام یافته صرفاً احساس آزرده‌گی نمی‌کنید بلکه دیگر برایتان قابل تحمل نیست.

هنگامی که مقاومت به آزرده‌گی تبدیل شود رنجش موجب خشم می‌شود. شما احساس خشم، خصومت، درماندگی و بی‌محبتی می‌کنید و از این لحظه شروع به فاصله گرفتن از آن فرد و عقب‌نشینی به پشت دیوارهای عاطفی‌تان می‌نمایید. اگر شما واقعیت را در مورد احساس رنجش خود بیان نکنید و آن را با فرد مقابلتان حل نکنید رنجش مسدود شده و تبدیل به سومین علامت که طرد است می‌گردد.

*طرد

طرد به معنای جدایی است. جدایی عاطفی یا جسمانی و یا هر دو. چهارمین اشتباه زمانی رخ می‌دهد که مقاومت و رنجش به قدری زیاد شود که پایداری عاطفی برای شما غیر ممکن شود، از این رو خود را از آن فرد جدا می‌کنید.

طرد به ۲ شکل روی می‌دهد:

طرد فعال و طرد غیرفعال

*طرد فعال

- همسر و یا طرف مقابل شما می داند که شما چقدر عصبانی هستید زیرا:
- از همکاری با او و یا انجام آنچه او می خواهد خودداری می کنید.
- او را تهدید به ترک کردن می کنید.
- از دست او به دیگران شکایت می کنید.
- با او مشاجره می کنید.
- از محبت کردن به او امتناع می کنید.
- وقتتان را از او جدا می گذرانید.
- در هنگام دعوا اتاق را ترک می کنید و حتی حاضر به صحبت کردم با او در مورد مسائل نمی شوید.

*طرد غیر فعال

- همسر و یا طرف مقابلتان از خشم شما بی اطلاع است زیرا:
- تمایل به محبت خود را بدون دلیل واضحی از دست داده اید.
- معتاد به کار شده اید و وقتی برای گذراندن با او ندارید.
- وقتی با شما صحبت می کند او را نشنیده می گیرید.
- با تمامی نظرات او مخالفید.
- بطور محرمانه مشتاق رهایی از قید ارتباط داشتن با او هستید و تنهایی را ترجیح می دهید.

*سرکوبی

سرکوبی حالتی از کرختی هیجانی است. شما زمانی وارد این مرحله می‌شوید که از مقاومت، رنجش و طرد خسته شده‌اید. شما بطور موفقیت آمیزی تمام هیجانات منفی را سرکوب کرده و به منظور کسب آسایش از نظر حسی خود را دچار بی‌حسی می‌کنید و احساسات خود را آگاهانه و یا ناآگاهانه سرکوب کنید.

اگر در مرحله چهارم به سر می‌برید، بهت عاطفی شما به باقی زندگی تان سرایت می‌کند، سرزندگی و شور و شوق خود را از دست می‌دهید. احساس سکون، یکنواختی و ملال می‌کنید. فرسودگی و کمبود انرژی را تجربه می‌کنید. ممکن است بطور موفقیت آمیزی رنج را سرکوب کنید اما شادی و هیجان را هم به همان نسبت سرکوب می‌کنید. سرکوبی خطرناک‌ترین مرحله این چهار اشتباه یا علامت هشدار دهنده است چون در این مرحله شما می‌توانید خود را با این باور که ارتباطتان خوب است در حالی که حقیقت در خطر تباه شدن است فریب دهید.

*چطور می‌توان از چهار اشتباه (مقاومت، رنجش، طرد و سرکوبی) اجتناب کرد؟

در اینجا یک فرآیند مرحله به مرحله آموزش داده می‌شود که هرگاه متوجه احساسات

مقاومت، رنجش، طرد و سرکوبی شوید از آن استفاده نمایید:

مرحله اول - اعتراف به اینکه از نظر هیجانی ناراحت هستید و می‌خواهید در مورد آن

کاری انجام دهید.

مرحله دوم- از خودتان پرسید اگر آشفته هستم در چه موردی است؟ هر احتمالی را حتی صدای یک ضربه آرام به در را فهرست کنید.

مرحله سوم- تمامی حقیقت رادر مورد احساساتتان با در نظر گرفتن مسئله کشف کنید و یا آن را مکتوب کنید.

مرحله چهارم- براساس تمامی حقیقت کشف شده در مورد مسئله از خودتان پرسید «آنچه من حقیقتاً در این موقعیت می خواهم چیست؟»

مرحله پنجم- تمامی حقیقت را به همراه آنچه که می خواهید برای شخصی که از دست او بر آشفته اید توضیح دهید و مطمئن باشید که بر نگرانی از آنچه ریشه آشفته گی شما در آن است تأکید کرده اید.

منبع: چگونه عشقی پایدار بیافرینیم، دی آنجلیس، باربارا، ترجمه غلامی، هایده، انتشارات سایه گستر، ۱۳۸۹.