**اضطراب در رابطه**

**درمانی مرحله به مرحله برای زوجین جهت غلبه بر احساس اضطراب، ناامنی، ترس از طرد شدن، حسادت، دلبستگی و ناسازگاری؛ با تکیه بر تمرینات اثبات شده**

حقوق کپی رایت 2020 توسط لورانس روسمبرگ – کلیه حقوق این اثر محفوظ است.

کتاب زیر با هدف ارائه اطلاعاتی تا حد امکان دقیق و قابل اعتماد به رشته تحریر درآمده و تکثیر شده است. صرف نظر از این مسئله، خرید این اثر می­تواند به منزله تائید این واقعیت تلقی شود که هم ناشر و هم نویسنده کتاب به هیچ وجه در موضوعات مورد بحث متخصص نیستند، و هرگونه توصیه یا پیشنهادی که در اینجا ارائه می­شود، صرفاً در راستای اهداف سرگرمی است. پیش از انجام هر کدام از اقدامات توصیه شده در این کتاب، در صورت نیاز از افراد متخصص و حرفه­ای مشورت دریافت کنید.

این بیانیه هم توسط انجمن وکلای آمریکا و هم از سوی کمیته­ی انجمن ناشران، منصفانه و معتبر تلقی شده و از نظر قانونی در سرتاسر ایالات متحده الزام­آور است.

علاوه بر این، انتقال و تکثیر هر کدام از مطالب این اثر صرف­نظر از آنکه به صورت الکترونیکی یا چاپی باشد، اقدامی غیرقانونی تلقی خواهد شد. این مسئله شامل ایجاد نسخه­ای ثانویه یا ثالث از اثر یا نسخه­ای ضبط شده نیز می­شود و تنها با رضایت کتبی صریح ناشر مجاز است. کلیه حقوق اضافی کتاب نیز محفوظ است.

اطلاعات موجود و ارائه شده در صفحات بعدی به شکلی گسترده به عنوان گزارشی واقعی و دقیق از حقایق تلقی می­شوند و به این ترتیب، هرگونه بی­توجهی، استفاده یا سوء استفاده از این اطلاعات از سوی خواننده، امکان انجام هرگونه اقدام قانونی از سوی ناشر یا نویسنده را ممکن می­کند. تحت هیچ شرایطی، ناشر یا نویسنده اصلی این اثر مسئول هیچ­گونه آسیب یا خسارتی که احتمالاً پس از دریافت اطلاعات کتاب متوجه خواننده شود، نخواهند بود.

علاوه بر این، اطلاعات ارائه شده در صفحات آتی تنها در راستای مقاصد اطلاعاتی ارائه شده و بنابراین باید کلی در نظر گرفته شوند. و چنانچه ماهیت کتاب چنین است، این اطلاعات بدون اطمینان در مور اعتبار یا کیفیت­شان ارائه شده­اند.

**فهرست مطالب**

**مقدمه**

**فصل 1: درک ماهیت و تأثیرات اضطراب در رابطه**

**فصل دوم: رایج­ترین مشکلات میان زوجین**

**فصل 3: روش­هایی که در چارچوب آن­ها کشمکش­ها منجر به ایجاد اضطراب در شما می­شوند**

**فصل 4: نشانه­هایی که منجر به اضطراب می­شوند**

**فصل 5: رفتارهایی که ما را وادار به رفتارهای غیرمنطقی می­کنند**

**فصل 6: چگونه با صدای انتقادی درون­مان برخورد کنیم**

**فصل 7: اشتباهاتی که افراد در زمان اضطراب مرتکب می­شوند**

**فصل 8: چطور چرخه اضطراب را بشکنیم**

**فصل 9: فرمول فعال­سازی مجدد اتصال و بهبود کیفیت ارتباط: مراحلی که باید برای غلبه بر اختلال دنبال کنید**

**فصل 10: اشتباهات که در مسائل عشقی باید از آن­ها اجتناب کرد**

**فصل 11: فرمول شکست اضطراب**

**فصل 12: نحوه اصلاح دلبستگی: سبک­های دلبستگی و تأثیر اعتماد به نفس بر دلبستگی**

**فصل 13: 7 گام برای غلبه بر ترس رها شدن**

**فصل 14: چطور شریک زندگی­مان را جذب کنیم**

**فصل 15: منشأ اضطراب بزرگسالان در دوران کودکی**

**فصل 16: چطور زخم­های عاطفی ناشی از جدایی را درمان کنیم**

**فصل 17: چطور بر احساسات­مان تسلط یابیم**

**فصل 18: چطور با شریکی که دچار اضطراب در رابطه است، زندگی کنیم؟**

**فصل 19: برای نجات رابطه­تان، دوباره با همسرتان ارتباط برقرار کنید**

**فصل 20: همسرم مرا ترک کرده: روش­هایی برای بازگردنش**

**فصل 21: چطور می­توانم رابطه جنسی­ام را بهتر کنم**؟ **چگونه اضطراب عملکرد را مدیریت کنیم**

**فصل 22: چگونه رابطه را طولانی مدت و شاد کنیم**

**فصل 23: تمرینات اثبات شده برای غلبه بر اضطراب و بازیابی یک رابطخ**

**فصل 24: چگونه ایمان را در یک بحران زناشوئی فعالانه حفظ کنیم**

**نتیجه­گیری**

**مقدمه**

اکثر افراد گاهاً دچار اضطراب و افسردگی می­شوند. بسیاری از افرادی زمانی که با چندین خواسته یا اهداف متعارض در زندگی­شان مواجه می­شوند، احساس استرس را گزارش می­کنند. اضطراب می­تواند ناشی از یک حادثه یا اتفاقی باید که منجر به شکل­گیری احساسات عصبی یا سرخوردگی می­شود. ناراحتی نوعی احساس نگرانی، بی­قراری یا ترس است. این احساس می­تواند یک پاسخ یا واکنش به استرس باشد و می­تواند برای افرادی رخ دهد که قادر به تشخیص عوامل استرس­زای در زندگی­شان نیستند.

داشتن اضطراب و استرس در کوتاه مدت، همیشه هم بد نیست، چرا که می­تواند به شما برای غلبه بر یک موقعیت چالش­برانگیز یا خطرناک کمک کند. نمونه­هایی از استرس و اضطراب­های روزمره­ای که شاید خیلی از ما با آن­ها مواجه شویم عبارتند از: احساس اضطراب قبل از یک آزمون بزرگ، احساس معذب بودن در موقعیت­های اجتماعی حساس یا نگرانی برای یافتن یک شغل مناسب. گاهی اگر میزان از استرس را تجربه نکنیم، شاید به سمت انجام کاری که باید انجام دهیم، سوق پیدا نکنیم (مثلاً شاید اگر استرس نداشته باشیم، تصمیم نگیریم برای یک آزمون بزرگ مطالعه کنیم و خودمان را آماده کنیم). با این وجود، اگر احساس اضطراب منجر به فلج کردن زندگی روزمره شود، احتمالاً موضوع از حالت مثبت خود خارج می­شود. اگر هفته­ها پس از وقوع یک رویداد آسیب­زا، همچنان از موقعیت­هایی که باعث ایجاد ترس غیرمنطقی، نگرانی مداوم یا اضطراب شدید در شما می­شوند اجتناب می­کنید، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که به دنبال کمک باشید.

انواع مختلفی از اختلالات افسردگی وجود دارند، در حالی­که شباهت­های زیادی میان همه آن­ها وجود دارد، و البته که هر کدام از این اختلالات، مجموعه­ای از علائم و نشانه­های استثنائی خاص خود را دارند. شایع­ترین شکل افسردگی که به شکلی گسترده تشخیص داده شده است، اختلال افسردگی اساسی ([[1]](#footnote-1)MDD) است. در سطح جهانی، اکثر بزرگسالان حداقل یک شکل از اختلال افسردگی اساسی را در طول یک سال تجربه می­کنند. در ایالات متحده افسردگی علت اصلی ناتوانی و بی­انگیزگی میان افراد 15 تا 44 سال است. اختلال افسردگی اساسی با حداقل پنج مورد از علائم و نشانه­های تشخیصی نشان داده می­شود که حداقل یکی از آن­ها احساس غلم و اندوه ویرانگر یا حس بی­انگیزگی و بی­علاقگی به انجام فعالیت­های روزمره است. در افسردگی اساسی چنین علائم به مدت دو هفته یا بیشتر باقی مانده و نشان دهنده تغییرات قابل توجه نسبت به عملکرد قبلی است. در طول این مدت، عملکرد اجتماعی، آموزشی، شغلی یا سایر عملکردهای مهم فرد تحت­الشعاع قرر می­گیرند. به عنوان نمونه، فرد ممکن است مدرسه، دانشگاه یا شغل خود را رها کند یا از شرکت در کلاس­ها یا فعالیت­های اجتماعی معمول خود دست بکشد.

اختلال افسردگی مداوم (دیس­تایمی، یا کج­خلقی) نیز نوعی اختلال افسردگی است. ویژگی مهم این اختلال، داشتن خلق و خوی ضعیف، غمگین یا مغموم است، به این ترتیب که فرد حداقل به مدت دو سال اکثر ساعات شبانه­روز یا اکثر روزها را با کج­خلقی و افسرده­خویی سپری کند. علائم و نشانه­های افسرادگی مداوم شامل حداقل دو مورد از موارد زیر می­شود: بی­خوابی یا پرخوابی، کم اشتهایی یا پرخوری، احساس ناامیدی، کم انرژی بودن یا احساس خستگی مداوم، سطح پائین تمرکز، سطح اعتماد به نفس پائین، یا مشکل در تصمیم­گیری. اختلال افسردگی اساسی ممکن است پیش از بروز اختلال افسردگی مداوم رخ دهد، اما گاهاً نیز ممکن است در طول دوره­ای که فرد دچار اختلال افسردگی مداوم است نیز نمود پیدا کند.

از جمله دیگر تظاهرات افسردگی، باید به اختلال ناخوشی پیش از قاعدگی (PMDD) اشارده کرد که در واقع گسترش شدید و گاهی ناتوان کننده سندرم پیش از قاعدگی یا PMS است. اگرچه سندرم پیش از قاعدگی و اختلال ناخوشی پیش از قاعدگی، اختلالاتی با علائم عاطفی و جسمی متفاوت هستند، اما نوسانات خلقی در اختلال ناخوشی پیش از قاعدگی شدیدتر است. هر دو این اختلالات نیز می­توانند در زمینه­ی شغلی، اجتماعی و سایر حوزه­های مهم عملکرد فردی، مشکل ایجاد کنند. علام اختلال ناخوشی پیش از قاعدگی و سندروم پیش از قاعدگی معمولاً در فاصل زمانی 7 تا 10 روز مانده به شروع چرخه قاعدگی شروع شده و تا چند روز اول قاعدگی نیز ادامه می­یابد. هر دو اختلال با احساسات و مشکلاتی نظیر نفخ، خستگی، حساس شدن سینه­ها، تغییر در عادات غذایی و خواب همراه هستند. اختلال ناخوشی پیش از قاعدگی عمدتاً با علائم رفتاری و عاطفی مشخص می­شود که شدیدتر هستند.

نوع دیگری از افسردگی با تغییرات در طول فصل­ها یا روزها مرتبط است. این نوع افسردگی تحت عنوان اختلال عاطفی فصلی (SAD)[[2]](#footnote-2) شناخته می­شود. افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی، علائم اختلال افسردگی اساسی را در یک دوره زمانی خاص بروز می­دهند. بروز این حالات ظاهراً با کوتاه شدن روزها در زمستان و نبود نور کافی خورشید، مرتبط است.

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)[[3]](#footnote-3) نوعی از حالت اضطراب ناشی از وقوع یک رویداد آسیب­زا است که زندگی روزمره و روتین فرد را تهدید کرده یا به شکلی قابل توجه تمامیت جسمانی او را متأثر می­کند. در جریان این اختلال، فرد با مشاهده رویدادی که باعث ایجاد احساس وحشت و ترس شدید در او شده، دچار اختلال استرس پس از سانحه می­شود. موارد احتمالی وقایع آسیب­زا که منجر به اختلال استرس پس از سانحه می­شوند شامل حمله، حوادث ترافیکی، وقوع بلایای طبیعی، سرقت و رویدادهای جنگی هستند.

اختلال اضطراب فراگیر (GAD[[4]](#footnote-4)) حالتی است که در چارچوب آن، فرد تقریباً همواره درجات مختلفی از عصبی بودن را تجربه می­کند. افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، اغلب نگران احتمال وقوع اتفاقات بد برای خود یا عزیزانشان هستند. اختلال اضطراب فراگیر با احساس نگرانی و اضطراب بیش از حد و مداوم در مورد رویدادها یا فعالیت­ها – حتی مسائل معمول و روزمره- همراه است. تجربه احساس اضطراب همیشه با شرایط واقعی که فرد در آن قرار دارد، تناسبی ندارد و کنترل آن نیز دشوار است، چرا که بر احساس فیزیکی فرد تأثیر می­گذارد. این مدل اضطراب به شکلی منظم با سایر مدل­های افسردگی یا اختلالات اضطرابی همراه است.

اختلال وسواس فکری اجباری (OCD[[5]](#footnote-5)) می­تواند اشکال مختلفی داشته باشد، اما اغلب با افکار مزاحم نامطلوب و الزام به انجام تشریفات مفصل در تلاشی ایده­آلیستی برای جلوگیری از وقوع هرگونه رویداد ناخوشایند، مشخص می­شود.

اختلال سازگاری با خلق افسرده، اختلال دیگری است که زمانی شناسائی و تشخیص داده می­شود که علائم افسردگی در عرض سه ماه از شروع یک عامل استرس­زا تحریک شود. عامل استرس­زا معمولاٌ شامل حوادثی است که منجر به تغییر در زندری فرد شده و این تغییرات با نوعی احساس استرس همراه هستند. گاهی اوقات عامل استرس حتی می­تواند یک رویداد مثبت باشد، مثل استرس برای یافتن شغلی جدید، تولد یک نوزاد، یا ازدواج. استرس قرار نیست مشخصاً با واکنش مورد انتظار تناسب داشته باشد و این علائم باعث اختلال در عملکرد و ناراحتی قابل توجهی می­شود. به شکلی روتین، این علائم باید در عرض شش ماه از زمانی که فرد شروع به مقابله و حذف آن­ها می­کند، حذف شوند. درمان این نوع اختلال نسبتاً کوتاه و ساده است، زیرا حمایت اضافی ارائه شده در طول دوره استرس، به فرد کمک می­کند، خود را سازگار کرده و شرایط­اش را بهبود بخشد.

فوبیا، ترس از برخی موقعیت­های خاص، چیزها یا رویدادهای روزمره و معمول تعریف می­شود. فوبیا در واقع نوعی ترس غیرمنطقی و نامتناسب نسبت به تهدید واقعی است. فوبیا تقریباً نسبت به هر چیزی ممکن است شکل بگیرد، اما رایج­ترین انواع فوبیا عبارتند از فوبیای نسبت به آمپول و تزریق، فوبیا نسبت به حیوانات، فوبیای استفراغ و فوبیای ارتفاع.

**فصل 1: درک ماهیت و اثرات اضطراب در روابط**

**علت اضطراب**

در حالی­که علت اضطراب می­تواند مرتبط به چیزهای مختلفی باشد، و حتی ناشی از چند مسئله توامان باشد، این شما هستید که باید متوجه شوید، اضطراب در مورد شما در نتیجه چه چیزی شکل گرفته است. در این فصل قرار است در مورد اصول اولیه اضطراب صحبت کنیم و شما قرار است بیاموزید اضطراب از کجا شروع می­شود. با کسب چنین دانش و دیدگاهی، خواهید آموخت از چه چیزهایی باید اجتناب کنید تا در آینده مجدداً چنین حسی را تجربه نکنید. با نگاهی به نمونه­های ارائه شده در این فصل، احتمالاً علت بسیاری از موارد بروز اضطراب را شناسائی خواهید کرد. سعی نکنید اضطراب را به عنوان پدیده­ای منفی نگاه کنید؛ در مقابل به تمام پیشرفت­هایی فکر کنید که در صورت غلبه بر اضطراب­تان نصیب شما خواهد شد.

**ریشه مشکل**

قبل از اینکه روی رفع مشکل کار کنیم، ابتدا باید مشکل را شناسائی کنیم. در حالی­که انتقاد از خود اغلب کار اشتباهی است، اما گاهی موارد ضروری است. برای مقابله با مسائلی که در روابط­تان با آن­ها مواجه می­شوید، باید بتوانید دقیقاً علت بروز آن­ها شناسائی کنید. به درونتان نگاه کنید و بینید آیا می­توانید مشکل را شناسائی کنید. از خودتان بپرسید چرا چنین تضصمیمی گرفتید. توجه کنید که در این مرحله هیچ پاسخی را نمی­توانید به عنوان پاسخ درست یا اشتباه برچسب­گذاری کنید. مهم نیست چه احساسی دارید، حتی اگر افراطی باشد، باید دلیلی برای این احساس وجود داشته باشد. آگاه باشید که شاید این انتخاب، سالم­ترین و درست­ترین انتخاب نباشد، اما خیلی زود به یک رفتار محدود تبدیل خواهد شد.

اگر سعی کنید تمام اصلاحات مختلفی را که می­دانید روی خودتان اعمال کنید، تنها باعث اتلاف وقت و انرژی­تان می­شود. از این ناامید نشوید که هیچ بهبودی و گشایشی در روابط­تان مشاهده نمی­کنید. در مقابل سعی کنید رویکردی هدفمندتر انتخاب کنید. ببینید آیا می­توانید به عمق مشکل برسید، آن را شناسائی کنید و دقیقاً ببینید. رویارویی با مشکلاتتان اگرچه ممکن است ترسناک باشد، اما تنها روی است که می­توانید با توسل به آن مشکل را حل کنید، بدانید که باید به خودتان اعتماد کنید و باید در این فرآیند اعتماد پیشه کنید. حل مسئله همواره دشوار است، اما اگر در مسیر درست قرار داشته باشید، در نهایت از نتیجه راضی خواهید بود. زمانی که تنها لایه سطحی مشکلات را حل کنید، مشکل مجدداً و این بار زودتر ظاهر می­شود. پس روش منطقی آن است که به ریشه مشکل بپردازید.

**روابط قبلی**

اگر تا به امروز در رابطه­ای بوده­اید که با شما بدرفتاری شده است، طبیعتاً در آینده نسبت به این مسئله حساس خواهید بود. این یک مکانیسم دفاعی طبیعی است که برای هر فردی که مورد آزار و اذیت قرار گرفته باشد، رخ می­دهد. با این وجود، زمانی که شروع به اعمال این نقش در مورد همسرتان می­کنید، حتی زمانی که رفتار او توهین­آمیز نبوده باشد، احتمالاً باز هم دچار مشکل می­شوید. ترس و قضاوتی که در درون شماست، در نهایت همسرتان را به سمت احساسات منفی از ناامنی نسبت به شما گرفته تا عصبانیت سوق خواهد داد. اینکه فردی مدام به کنترل یا بدرفتاری متهم شود در حالی­که حقیقتاً چنین نیست، البته که حس خوبی ایجاد نمی­کند.

پس مطمئن شوید که هر ترسی در رابطه با این موضوع دارید، در واقعیت ریشه داشته باشد. اگر در روابط قبلی­تان آسیب­هایی را متحمل شده­اید: مورد خیانت قرار گرفته­اید، مورد آزار جسمی یا روحی بوده­اید یا به شما دروغ گفته میشد، احتمال ابتلا به اضطراب در رابطه با چنین مسائلی در شما زیاد است. زمانی که مورد ظلم قرار می­گیرید، اغلب تا حد زیادی تغییر می­کنید، تا جائی­که حتی شاید شخصیت­تان تغییر کند. چیزی که در این رابطه باید بیاموزید این است که به جای مقایسه رابطه کنونی با روابط قبلی، باید از گذشته درس بگیرید.

احتمالاً برای اینکه خودتان را متقاعد کنید که دوباره با شما بدرفتاری می­شود، مدام دنبال نشانه می-گردید تا به خودتان القا کنید این شریک، برایتان مناسب نیست. و جالب است بدانید زمانی که مدام دنبال جستجوی نشانه­ها هستید، براساس واقعیت تحلیل و تفکر نمی­کنید. بله، طبیعی است اگر در گذشته بازیچه قرار گرفته­اید، این موضوع در شما مشکل اعتماد ایجاد کند؛ اما باز هم باید سعی کنید بروز چنین ترسی در درونتان را کنترل کنید، نه آنکه مدام دنبال وجود چنین نشانه­هایی در شریک جدیدتان باشید.

**اعتماد به نفس پائین**

زمانی که اعتماد به نفس پائینی دارید، این مسئله خود می­تواند به طرق مختلف باعث آسیب شود. داشتن اعتماد به نفس پائین، اغلب با ناامنی بسیار توام است. زمانی که چه در مورد ظاهر و چه در مورد توانائی­هایتان در جلب رضایت شریک زندگی­تان مطمئن نیستید، مدام مشکلاتی در مورد خودتان پیدا می­کنید. به عنوان مثال، زمانی که حس ناامیدی و عدم اعتماد به نفس نسبت به خودتان دارید، این احساس را فرافکنی می­کنید و به تدریج به این باور می­رسید که طرف مقابل­تان نیز از شما ناامید است. متوجه باشید تنها راه تشخیص اینکه فرافکنی می­کنید یا خیر، این است که شریک­تان خودش به شما بگوید که نسبت به شما ناامید شده است. اگر او به هیچ طریقی این ناامیدی را نشان نداده، پس وجود چنین احساسی در شما ناشی از اضطراب و فرافکنی است.

همان­طور که می­شود تصور کرد، زمانی که شریک زندگی­تان را متهم می­کنید احساس خاصی در مورد شما دارد، در حالی­که او اصرار دارد چنین نیست، همه چیز خیلی غیرمنصفانه پیش می­رود. چنین رابطه­ای می­تواند تبدیل به یک نبرد بسیار طاقت­فرسا شود، نبردی که در نهایت اغلب متوجه خواهید شد، ارزشش را نداشت. زمانی که مدام سعی می­کنید احساساتتان را به شریک زندگی­تان منتقل کنید، در نهایت زمانی متوجه خواهید شد او از اینکه بخواهد مدام به شما اثبات کند چقدر دوستتان دارد یا چقدر شما را خوب می­بیند، خسته شده است. پس وجود اطمینان در یک رابطه، اصلی ضروری است. زمانی که همسر یا پارتنرتان ملزم باشد تمام وقتش را صرف اطمینان­بخشی به شما کند، این مسئله می­تواند برایش خسته کننده شود. مادام که اعتماد به نفس پائینی داشته باشید، مهم نیست چه پاسخی از سوی او دریافت می­کنید، چرا که این پاسخ در هر صورت برای رفع اعتماد به نفس پائین شما، کافی نخواهد بود.

پس در درجه اول باید روی بهبود خودتان کار کنید، نه روی بهبود رابطه­تان. درک کنید که شما فردی با نیازهای فردی هستید. باید بتوانید خودتان را در آینه نگاه کنید و از آنچه می­بینید و از شخصیتی که دارید، راضی و خوشحال باشید. زمانی که چیزی کمتر از این احساس کنید، این خطر وجود دارد که احساسات منفی را به شریک زندگی­تان منتقل کنید. مطمئن شوید که مراقبت از خودتان را در اولویت قرار داده­اید. درک کنید که خودخواهانه یا افراطی تصمیم­گیری نمی­کنید. رعایت همه این موارد برای سلامت روان­تان ضروری محسوب می­شود.

**سبک دلبستگی**

سبک دلبستگی چیزی است که در دوران کودکی در فرد شکل می­گیرد. بسته به اینکه چطور بزرگ شده­اید، می­توانید حس سالمی در مورد چگونگی ارتباط با یک فرد داشته باشید و یا برعکس ممکن است همیشه نیازمند دریافت اطمینان باشید تا بدانید دوست داشته می­شوید یا از شما مراقبت می­شود. این چیزی است که می­تواند با با رسیدن به فرد به مرحله بزرگسالی و ورود به روابط جدی، تأثیرگذار باشد. بله حتی اگر این مسئله چیزی باشد که به موجب رفتار والدین­تان در شما ایجاد شده است، اما واقعیت آن است که سبک دلبستگی تا پایان عمر بر شما تأثیر خواهد گذاشت.

اگر والدین­تان روابط سردی داشته و از ابراز محبت به شما خودداری می­کرده­اند، احتمالاٌ عادت دارید احساسات و نیازهایتان را پنهان کنید. نوزادانی که مدت­ طولانی گریه می­کنند، به مرور یاد می­گیرند چطور خودشان، خودشان را آرام کنند. و زمانی که به بزرگسالی می­رسند ممکن است در مورد شریک زندگی­شان نیز چنین احساسی داشته باشند، یا حتی ممکن است باور داشته باشند توجه به احساس طرف مقابل چندان مهم نیست.

داشتن سبک دلبستگی مضطرب به این معنی است که شما در ترسی دائمی زندگی می­کنید، ترس از اینکه شریک زندگی­تان هر لحظه شما را ترک کند. وجود چنین حسی معمولاً به دلیل تجربه آن در دوران کودکی و توسط والدین است. کودکانی که از خانه­هایی با جو آشفته می­آیند، اغلب احساس می­کنند وجود هیچ فردی در زندگی­شان دائمی نیست.

سبک دیگر دلبستگی، دلبستگی اجتناب است. این مدل دلبستگی مربوط به زمانی می­شود که سعی می­کنید همسرتان را دور از خودتان نگه دارید و احساساتتان را به او بروز نمی­دهید، یا نمی­توانید به او اطمینان کنید. این سبک دلبستگی می­تواند باعث شود در روابط­تان سرد و بی­احساس به نظر بیایید. حتی زمانی که نمی­خواهید چنین باشید. مهم نیست چه سبک دلبستگی دارید، مهم آن است که اگر این سبک دلبستگی اشتباه باشد و روابط­تان را تحت­الشعاع قرار داده باشد، توسل به رویکردهای درمانی می­تواند بسیار مفید باشد.

**از دست دادن اعتماد**

از دست رفتن اعتماد نسبت به شریک زندگی می­تواند به دلایل مختلفی رخ دهد. روند معمول آن است که، وقتی اعتماد خود را به یک فرد از دست می­دهید، او باید برای کسب دوباره این اعتماد از سوی شما، تلاش کند. اگر احساس می­کنید از رفتارها و اقدامات طرف مقابل­تان به حدی ناامید شده­اید که نمی­توانید مجدداً به او اعتماد کرده یا او را ببخشید، یا در صورت ادامه زندگی مدام در فکر این هستید که چطور او را بابت بی­اعتمادی که ایجاد کرده تنبیه کنید، همه این­ها نشان می­دهد اضطراب بر شما غلبه کرده و رفتارتان را تحت کنترل دارد.

اگر مدام احساس ناامیدی یا منفی­نگری دارید، ممکن است با همین طرز تفکر هم وارد رابطه شوید. عدم اعتماد به همسرتان می­تواند با گذشت سال­ها ویرانگر باشد. هر دوی شما احساس خواهید کرد تلاش­هایتان در چشم طرف مقابل اهمیتی ندارد. با انتظار مداوم پایان رابطه، ذهنیت بی­تفاوتی به مرور زمان در شما شکل خواهد گرفت.

پیش از آنکه به مسائل سطحی واکنش نشان دهید، واجب است که به معنای عمیق­تر پشت مشکل­تان توجه کنید. به خودتان اجازه دهید این احساسات را کشف کنید و متوجه شوید که ممکن است از درک نادرست رابطه­ای که ایجاد کرده­اید ناشی شود. حتی اگر می­خواهید رابطه دوام بیاورد، زمانی که نتوانید افکار منفی­تان را کنار بگذارید، دوام رابطه با مشکل مواجه خواهد شد. این افکار توأم با اضطراب مرتباً شما را درگیر کرده و باعث حواس پرتی می­شوند. و این برای هیچ کدام از شما خوب نخواهد بود.

**سوء تفاهم**

دعوا بخش عادی در هر رابطه تلقی می­شود. زوج­ها نباید 24 ساعته باهم تفاهم داشته باشند، حتی اگر خیلی شبیه بهم باشند یا ارتباطی قوی میان­شان وجود داشته باشد. وجود مخالفت و اختلاف دیدگاه نشان می­دهد که شما همچنان به جوانب فردی­تان توجه دارید. اینکه بتوانید بر سر آنچه به آن اعتقاد دارید بایستید، حتی اگر فرد مقابل همسرتان باشد، لزوماً چیز بدی نیست. زمانی که دو بزرگسال یکدیگر را دوست دارند، باهم اختلاف پیدا می­کنند، باید بتوانند از طریق این موضوع باهم ارتباط برقرار کنند. این مسئله بدان معنا نیست که این رابطه محکوم به فنا است، اما اغلب می­تواند چیزی باشد که اضطراب را در شما ایجاد می­کند.

همه زوج­های سالم باید بتوانند راه­ خود را در جریان بحث پیدا کنند، حتی اگر این بحث­ها و اختلاف دیدگاه­ها منجر به سوء تفاهم میان­شان شود. هر دو نفر باید این حق را داشته باشند که خودشان را عنوان دارند. اما اگر متوجه شدید بحث­های میان شما معمولاً در چنین چارچوبی قرار نمی­گیرد، احتمالاً نیاز دارید روی مهارت­های حل تعارض­تان کار کنید. نسبت به رفتارها و اقداماتتان پاسخگو باشید و متوجه باشید چه زمانی ممکن است از حد اعتدال خارج شوید.

**تمایل به پرسش**

آیا تا به­حال موقعیتی داشته­اید که بیش از حد فکر کنید؟ تا به حال پیش آمده، زمانی که مسئول تصمیم­گیری در مورد مسئله­ای هستید، زیاد طول بکشد تا بتوانید به تصمیم قطعی برسید؟ داشتن چنین شرایطی می­تواند به این معنی باشد که برای تصمیم­گیری به بهترین شکل، احتمالاً مدام طرف مقابل­تان را زیر سؤال می­برید. البته سؤال پرسیدن همیشه چیز بدی نیست. دریافت پاسخ باعث وضوح بسیاری مسائل برای شما می­شود. اما سؤال پرسیدن در رابطه زمانی مضر می­شود که نتوانید به پاسخ­های شریک زندگی­تان اعتماد کنید؛ و از این­رو مدام و مدام سؤالاتتان را تکرار کنید. به این ترتیب، این سؤال پرسیدن­ها به تدریج تبدیل به اتهام­زنی می­شود، و این روند خود منجر به پاسخ­های تدافعی از سوی طرف مقابل خواهد شد. گفتن حقیقت و باور نکردن آن، مشکل فوق­العاده ناامید کننده­ای است که باید با آن برخورد کنید، به ویژه زمانی که این مشکل در مورد شخصی باشد که قرار است او را همانطور که هست دوست داشته باشید و بپذیرید.

برای رفع این مشکل، باید در گام اول نقطه تمرکزتان را تغییر دهید. درک کنید که همسرتان، فردی با طرز تفکری متفاوت از شماست. آنچه او به شما می­گوید و اقداماتی که برای نمایش به شما انجام می­دهد، باید دو شکل ارتباطی باشد که به آن پایبند هستید.

**فصل دوم: رایج­ترین مشکلات زوجین**

رابطه قوی، بسیار مورد احترام و خواست همه ما است. وجود رابطه قوی میان دو فرد و کشف زمینه­های متقابل البته که چشمگیر است و منجر به شکوفایی ازدواج می­شود. با این وجود، یادآوری این نکته قابل توجه است که چنین پیوندی میان دو نفر با تربیت متفاوت، پیشینه­ها و رفتارهای متفاوت شکل می­گیرد. اگر دو فردی که باهم ازدواج می­کنند، نسبت به این مسئله آگاهی کافی نداشته باشند، همین تمایزات می­تواند باعث بروز کشمکش و تعارض شود. اگر یکی از طرفین نتواند تعارضات میان خود و طرف مقابلش را بپذیرد، این ارتباط نمی­تواند دوام بیاورد.

اختلاف نظر در یک رابطه امری اجتناب ناپذیر بوده و به خودی خود مسئله­ی منفی تلقی نمی­شود، تا زمانی که به یافتن یک راه­حل مفید منتهی شود. اگر در رابطه­ای هستید که کاملاً خوب و بدون هیچ تعارضی پیش می­رود، بدون هرگونه جر و بحث یا درگیری، به این معنی است که یکی از شما دو نفر صادق نیست. شما و معشوقتان این شایستگی را دارید که احساسات مخالفتان را عنوان کنید.

پس دلایل اصلی تعارض در یک رابطه چیست؟ کنترل و قدرت

انسان و حتی حیوانات به نحوی آفریده شده­اند که به دنبال قدرت و کنترل هستند. در هر زمینه­ای، همیشه افرادی قدرتمند و افرادی ضعیف هستند. حتی در میان خویشان نیز کسانی وجود دارند که ظاهراً نسبت به مابقی اعضای خانواده کنترل و نفوذ بیشتری دارند. این یک تمایل ذاتی است. تمایل به کنترل، بخشی از ویژگی شخصیتی هر انسانی است، همه ما دوست دریم نسبت به دیگران احساس برتری و بزرگی داشته باشیم. در یک رابطه نیز، شریک برتر بودن به معنی به دست آوردن همه آن چیزی است که می­خواهید. با این وجود، در عمل آنچه در نهایت رخ می­دهد نار ضایتی یکی از طرفین است.

داشتن قدرت در یک رابطه به این معنی است که ممکن است در نهایت به کسی که دوستش داریم، صدمه بزنیم. تمایل به کنترل و قدرت در رابطه، قطعاً به معنی ایجاد تعارض در آن رابطه است. پس سعی کنیم به جای تمرکز روی قدرت و کنترل در رابطه، خودمان را جای یکدیگر بگذارین و احساس کنیم طرف مقابل چه می­خواهد. دشمن اصلی محبت، ایجاد حس وحشت و حکومت است زمانی که فرد احساس کنند، وجودش بی­ارزش است، ممکن است رابطه را ترک کند.

**سرزنش خود**

اگر در جریان یک رابطه، تمام تقصیرها را متوجه خود بدانیم، پاداشی را که دنبالش هستیم، یعنی کنار گذاشتن حالت مبارزه و جنگ، کسب خواهیم کرد. اما مشکل آنجاست که برای تحمل بار همه این گناهانی که متقبل شده­ایم، قدرت زیادی لازم است. این مسئله به نوبه­ی خود می­تواند باعث استرس شود، به این معنی که رابطه دیگر برایمان زیبایی و سرگرمی را که باید داشته باشد، ندارد، در نتیجه تعارضات و درگیری­ها به میان می­آیند. پس به جای اینکه همه سرزنش­ها و مسئولیت­ها را بپذیرید، برخی مشکلات را با شریک­تان در میان بگذارید. درباره آنچه در حال رخ دادن است صحبت کنید و سعی کنید در کنار یکدیگر به یک تصمیم­گیری خنثی و بالغانه برسید.

**انتقام**

ضرب­المثلی هست که می­گوید، مقابله به مثل، بازی منصفانه­ای است. اما پیروی از این قاعده در یک رابطه تنها به معنای صدمه دیدن یکی از طرفین است. صدمه­ای که متعاقباً دعواهای بیهوده به دنبال دارد. پس بهترین راهکار آن است که به جای تلافی رفتاری که ما را آزرده کرده، به یافتن و تحلیل مسائلی بپردازیم که منجر به چنین رفتاری شده، و به جای انتقام­جویی به دنبال یک برنامه­ریزی معقولانه باشیم. در اکثر موارد، نیاز به انتقام بر ضرورت عشق در یک رابطه، غلبه می­کند. محققان عنوان می­دارند جالب است که در اغلب موارد، انتقام باعث ایجاد حس خوشحالی در ما نمی­شود، بلکه صرفاً حسی از تقلب و آزردگی در ما به همراه دارد. بزرگ­ترین مبارزات و کشمکش­ها در نتیجه انتقام­جویی شکل می­گیرند و اغلب هیچ­کس برنده چنین درگیری نخواهد بود، چرا که در یک رابطه انتقام­جویانه هیچ­کدام نمی­خواهند متوقف شوند. در حالی که برای رسیدن به یک عقلانیت، یک نفر باید این چرخه را بشکند.

**خوشیفتگی**

اگرچه اکثر رهبران جهان درجه­ای از خودشیفتگی دارند که همین ویژگی باعث موفقیت­شان می­شود، اما اینکه در یک رابطه خصوصی خیلی خودشیفته باشیم، چندان صحیح نیست و باعث موفقیت نمی­شود. اگر احساس کردید چنین ویژگی دارید به نحوی که این حس خودشیفتگی منجر به خشم یا خشن بودنتان می­شود، متوجه باشیم که تسلیم قدرت اغواگر خطرناک خودشیفتگی شده­اید. خودشیفتگی نقطه شروع درگیری در روابط است، درگیری­هایی که می­توانند منجر به پایان رابطه شوند. پیشنهاد در این مورد، اعمال یک تکنیک خنثی­سازی است که به عنوان قانون تعارضات مشخص می­شود. معمولاً زمانی که از سوی همسرتان مورد قضاوت قرار گرفته و احساس کردید این قضاوت مغرضانه یا غیرقابل توجیه است، احتمالاً پیش از هر چیز سعی می­کنید با انجام رفتار متناقض، از خودتان محافظت کنید. اما بهتر است صحت انتقاد انتقاد او را ثابت کنید و قبل از شروع دعوا ابتدا آن را بپذیرید. به عنوان مثال، اگر همسرتان شما را سرزنش می­کند که هرگز به او توجه نمی­کنید، به جای اینکه شروع به دفاع از خودتان کنید، بگوئید: «شاید در این مورد حق با تو باشه»؛ به این ترتیب به او نشان خواهید داد که در حال حاضر به او توجه دارید.

**انصاف و عدالت**

معمولاً این احساس در همه ما وجود دارد که نیاز داریم دیگران را به دلیل برآورده نکردن استانداردها یا انتظاراتمان، سرزنش کنیم. اغلب در جریان یک بحث و جدل، جمله «این منصفانه نیست» را استفاده می­کنیم، و احتمالاً منظورمان در استفاده از این جمله این است که «من چنین چیزی را نمی­خواهم»؛ و از یک جمله نادرست استفاده می­کنیم تا با استفاده از آن نوعی احساس پشیمانی و گناه در طرف مقابل ایجاد کنیم. استفاده از این جمله براساس این فرض است، که احساس ما منعکس کننده چگونگی وضعیت و احساسات شریک زندگی­مان است. این فرض از این ایده نشأت می­گیرد که طرف مقابل اشتباه کرده و باید احساس یا تفکرش را در رابطه با موضوعی خاص که از نظر ما اشتباه است، تغییر دهد. وقتی عصبانی هستیم، ذهن­مان را با بدبینی نسبت به طرف مقابل پر می­کنیم، و این کار ادامه روند اشتباهاتمان را تائید می­کند.

**رقابت­ها**

میل به پیروزی در میان همه انسان­ها وجود دارد. در این راستا و برای ارضای غریزه پیروزی تلاش می­کنیم نشان دهیم، فرد مقابل در اشتباه است. اگرچه ضرورت موفقیت، مبارزه را زنده می­کند، اما مبارزه منجر به دعوا و تعارض می­شود، به ویژه در روابط عاشقانه. رقابت در برخی زمینه­های زندگی مهم است اما در روابط عاشقانه و خصوصی به هیچ عنوان، به خصوص اگر این رقابت ناسالم باشد. پس بهتر است که همسرمان را به عنوان طرفدار و پشتیبان­مان ببینیم تا حریف و رقیب­مان.

**تلخی و خشم**

انگیزه اصلی که چرا مدام عصبانی می­شویم این است که این حس عصبانیت به ما حس هدفمندی می­دهد، به خصوص اگر در یک رابطه سمی و ناسالم باشیم. خشم را می­توان به سه طریق عنوان داشت. خشونت انفعالی که به موجب آن فرد با رفتاری لجوجانه از مشارکت در هرگونه بحث و جدلی اجتناب می­کند، خشونت فعال که از طریق جست و جوی استدلال یا به اشترا گذاشتن افکار و احساسات به شکلی آرام و متناسب است. و در نهایت، بهترین روش برای ابراز خشم، آشکار کردن محبت به شکلی مسالمت­آمیز است. آزردگی ما را به لبه پرتگاه سوق می­دهد و باعث آسیب تفکر شفاف می­شود. برای مقابله با خشم نیاز است که فرد روی توانائی­هایش کار کند.

**بلاگردان شدن (قربانی شدن)**

اکثر افراد به دنبال شخصی یا چیزی هستند که آن را مقصر شکست­ها و ضعف­هایشان جلوه دهند. همه ما اغلب تلاش می­کنیم از احساس گناه فرار کنیم؛ و در این میان بهترین فرد برای سرزنش، کسی است که به نظرمان ضعیف­تر بیاید. به این ترتیب، احتمالاً به قربانی­مان برچسب منفی می­زنیم، مثلاً او را به تنبلی، احمق بودن، گوش نکردن و ... متهم می­کنیم. البته همیشه هم دلایل معتبری برای برچسب زدن به قربانی­مان نداریم. بنابراین در خفا و نزد دیگران به او تهمت زده و از شایعات­مان لذت می­بریم. در این چارچوب، ما تبدیل به فردی می­شویم که از اعتراف به اشتباهاتش طفره رفته و در مقابل دنبال ابزاری می­گردد که اطرافیان را مسئول اشتباهات جلوه دهد. و مثلاً نزد دیگران عنوان می­کنیم که همسرمان سهل­انگار، غیرقابل اعتماد و ... است و او را مسئول عوامل نامطلوب در رابطه جلوه می­دهیم. این رفتار یکی از دلایل اصلی درگیری در یک رابطه است. با محکوم کردن فردی دیگر، گناهان را به گردن او می­اندازیم و از نظر اخلاقی نوعی احساس بزرگی در خودمان حس می­کنیم. با این وجود، این رفتار منجر به دوری و بیزاری در رابطه می­شود.

**سرزنش کردن**

به طور معمول خیلی است که بپذیریم اشتباه کرده­ایم و تقصیر را بپذیریم. فایده متهم کرده طرف مقابل در این است که مجبور نخواهیم بود احساس گناه را تحمل کنیم. اگرچه پیامدهای چنین رفتاری می­تواند شدید باشد، و حتی منجر به شست در رابطه میان ما و همسرمان شود. بهتر است تقصیر اشتباهی را که مرتکب شده­ایم بپذیریم و طلب بخشش کنیم تا آنکه تقصیر را به گردن طرف مقابل بیندازیم. اگر مدام همسرمان را برای هر اشتباهی در رابطه سرزنش کنیم، او به تدریج از ما دور می­شود. پس از تسلیم شدن در برابر اغواگری سرزنش کردن دیگری بپرهیزید. پس به جای متهم کردن دیگری، بهتر است روی تغییر خودتان تمرکز کنید.

**شرم و غرور**

راستش را بخواهید، نگاه کردن و اعتراف به اشتباهاتمان گاهی خیلی سخت، شرم­آور و دردناک است، به خصوص زمانی که یکی از عزیزانمان به آن اشاره کند. برای همین است که در اکثر مواقع به جای ارزیابی مشکل و یافتن راه­حل، حالت تدافعی به خود گرفته و میانمان دیوار می­کشیم. در واقع به غرورمان پناه می­بریم تا رسوایی ناشی از اشتباهی را که مرتکب شده­ایم، بپوشانیم و همین باعث اختلال در زندگی و رابطه می­شود. به دلیل فقدان برقراری ارتباط مناسب و تلاش برای یافتن راه­حل مشکل، رابطه­مان دچار درگیری و تنش می­شود. ما از قبول اشتباه می­ترسیم و همین سبب می­شود انگشت اتهام را به سمت معشوق­مان نشانه بگیریم.

**نیت پنهان**

از میان همه عوامل بروز مبارزه و تنش در رابطه، نیت پنهان داشتن از همه خطرناک­تر است. انگیزه شما از داشتن چنین هدف و نیتی چیست؟ اگر انگیزه­هایی دارید که نمی­توانید با صدای بلند به همسرتان بگوئید، این اهداف و انگیزه­ها، نیت پنهان محسوب می­شوند، اهدافی که به مرور زمان باعث ایجاد شکاف در رابطه می­شوند. و از آنجائی­که به همسرتان نگفته­اید چه می­خواهید، او آنچه را شما تصور می­کنید، نمی­داند. داشتن هدف و نیت پنهان می­تواند به همین سادگی باشد که مثلاً پس­انداز پنهانی از همسرتان داشته باشید، و می­توانید از آن برای ترساندن او استفاده کنید.

**حق داشتن**

وقتی مدام با کسی دعوا و کشمکش داریم، این جمله یا مشابه آن را زیاد تکرار می­کنیم «من درست می­گویم، این توئی که اشتباه می­کنی». در یک رابطه ناسالم، هیچ­کس اجازه نمی­دهد دیگری برنده شود. همین مسئله باعث ایجاد چرخه­ای از اختلافات خواهد شد. شاید فکر کنید شما دلایل قانع کننده و منطقی در دفاع از عقیده­تان دارد، اما اگر همسرتان نیز همین تفکر را در مورد عقایدش داشته باشد چطور؟ طبیعی است که هرکس نسبت به آنچه می­گوید اطمینان داشته باشد و اگر نخواهید این مسئله را درک کنید، همیشه رابطه­ای توأم با مشکلات خواهید داشت.

**فصل 3: عللی که به موجب آن­ها، درگیری­ها باعث بروز اضطراب در شما می­شوند**

**حسادت کنترل نشده**

زمانی که یک زوج، مدام مشکل حسادت کردن داشتن باشند، نتیجه می­گیریم، این بخشی از روندی است که هر دو آن را پذیرفته­اند. احساس حسادت گاهی در لحظاتی خاص و زمانی که یکی از شرکا به گونه­ای عمل می­کند که ترس از بروز فاجعه را به دیگری القا می­کند، بدون هشدار رخ می­دهد. چنین رفتارهایی زمانی اوج می­گیرد که نوعی احساس شورش را در دیگری مشاهده کنید. البته گاهی حتی عقب­نشینی و بی­تفاوتی نیز تنها منجر به بی­اعتمادی بیشتر در افراد ناامن می­شود. و به این ترتیب یک الگوی تعقیب کننده از راه دور شکل می­گیرد. در صورتی که طرف مقابل حسود باشد و مشکلات دیگری نیز بین­تان وجود داشته باشد، روندی بین شما شکل خواهد گرفت که به الگوی جدایی متقابل کمک می­کند. توجه به این نکته ضورری است که اقدامات هر کدام از شرکا می­تواند در تسهیل در این مدل­ها مؤثر باشد. همسر حسود اغلب نسبت به اعمال بدون منظور طرف مقابل، واکنش­های افراطی نشان می­دهد تا نشان دهد مراقب او هست. در مواردی، طرف مقابل نیز تلاش می­کند با اقداماتی عمدی، یا با خیانت و یا تظاهر به آن، حس حسادت طرف مقابل را تشدید کند.

حسادت احساساتی چون خشم و ترس را به دنبال دارد. تئوری دیگر این است که طی یک رویداد حسادت آمیز، احساس اولیه­ای که فرد تجربه می­کند با تغییر درک او نسبت به موقعیت، تغییر خواهد کرد. و نظریه سوم آن است که حسادت مفهومی است که مجموعه­ای از افکار و احساسات را در شکل خاصی از موقعیت­های اجتماعی به دنبال دارد. هیچ شکی وجود ندارد که بروز حسادت، با احساسات مختلف دیگری همراه است. با این وجود، برخی حسادت را یک وضعیت عاطفی متمایز، جدا از سایر احساسات، و با انگیزه­های خاص می­دانند. احساسات عوامل محرکی هستند که از این منظر توسط انتخاب طبعیی شکل می­گیرند. هر احساسی افراد را برانگیخته می­کند که در فعالیت­های خاصی شرکت کنند که در غیر این صورت درگیر آن نمی­شد، که به نظر می­رسد در برخی شرایط دارای مزایای انطباقی باشد. رویکرد کارکردی نسبت به حسادت عنوان می­دارد، این حس به عنوان یک احساس خاص برای تقویت رفتارهایی است که رابطه مخاطره­آمیز میان فرد مهم زندگی شما و فردی را که به لحاظ روانی یا فیزیکی دشمن­تان محسوب می­شود، قطع می­کند و به این ترتیب از ارتباط اولیه محافظت می­کند. نکته مهم این است که برخی احساساتی که اغلب به عنوان مهم­ترین مؤلفه­های احساسی حسادت ارائه می­شوند، لزوماً این شرایط انگیزشی را ایجاد نمی­کنند.

**کارکردهای حسادت**

کارکردهای ضعیف احساس حسادت، در جوانب مختلف یک رابطه، با آسیب­پذیری فرهنگ حسادت مرتبط هستند. حسادت با وابستگی به احساسات مرتبط است. حسادت بیشتر در میان کسانی که در روابط حداقلی و غیرانحصاری هستند، مشاهده می­شود. حسادت به معنای نارضایتی از رابطه میان شریک زندگی به ویژه در جوانب جنسی رابطه است.

**موارد اختلال**

پاسخ سریع و مشخص: اضطراب بالا منبع حملات پانیک است. اما ترسی که منجر به چنین حملاتی شود، دقیقاً چیست؟ درک چگونگی بروز اضطراب به شما امکان می­دهد، حملات پانیک را برطرف کنید.

یک تصور غلط و رایج در مورد اضطراب این است که خطرناک است و می­تواند منجر به بروز شرایط مختلفی شود که زندگی را به خاطر می­اندازد.

اضطراب به عنوان آگاهی یا ترس از یک خطر، رویداد یا شرایط، اعم از واقعی یا خیالی مشخص می­شود. این احساسات، یکی از در حال افزایش­ترین احساسات انسانی هستند که افراد در زندگی­شان تجربه می­کنند.

با این وجود، اکثر افرادی که هرگز در طول زندگی حس هراس یا اضطراب شدید را تجربه نکرده­اند، نمی­دانند این احساس تا چه حد می­تواند وحشتناک باشد. اضطراب شدید با حس سرگیجه، تاری دید، گزگز شدن، و حس تنگی نفس همراه است، و جالب است که این تنها نوک قله کوه یخ است!

زمانی که این اتفاقات رخ می­دهد و فرد نمی­داند دقیقاً برای چه می­ترسد، این احساس در او ایجاد می­شود که شاید به یک بیماری روانی خطرناک مبتلا شده است. در این شرایط، احتمال از دست دادن قدرت، بسیار واقعی و البته ترسناک به نظر می­رسد.

اضطراب پاسخ به یک تهدید یا خطر است. و تمام تأثیرات آن نیز یا در راستای مبارزه یا در فرار از آن تهدید ادراک شده است. بنابراین، هدف اولیه بروز اضطراب، محافظت از فرد در برابر آسیب است. شاید به نظرتان عجیب بیاید، چرا که فکر می­کنید، اضطراب شما آسیب قابل توجهی به شما وارد می­کند که شاید مهم­ترین دلیل حملات پانیک باشد.

ترس از واکنش جنگ یا فرار متعاقب، اما برای بقای روزمره اجداد ما بسیار مهم بوده است. آن­ها زمانی که تهدیدی را حس می­کردند، واکنشی خودکار بروز می­دادند، اقداماتی نظیر حمله متقابل یا فرار. چنین واکنش­هایی همچنان در دنیای پرتلاطم امروزی، یک مکانیسم اساسی محسوب می­شوند. این مدل واکنش­ها زمانی که مجبور باشید در کسری از ثانیه به یک تهدید واقعی واکنش نشان دهید، اتفاقاً بسیار هم مفید هستند.

**اضطراب، مکانیسمی تطبیقی برای دفاع از ما در برابر خطر**

علل بروز حملات پانیک چیست؟ تحولات فیزیکی یک حمله پانیک: سایر عناصر پازل برای توضیح منشأ حملات پانیک؛ اثرات شیمیایی و عصبی.

مغز ما در مواجهه با خطر، سیگنال­هایی را به بخشی از سیستم عصبی ارسال می­کند. این سیستمی است که بدن را برای واکنش آماده می­کند، بدن را آرام کرده و تعادل را باز می­گرداند. این سیستم حسی خودمختار دارای دو زیرحوزه است، سیستم حسی متفکر و سیستم حسی متفکر.

سیستم عصبی سمپاتیک سیستمی است که همه ما آن را می­شناسیم چرا که بدنمان را برای عمل آماده می­کند، ما را برای پاسخ دادن به جنگ و گریز آماده می­کند، در حالی­که سیسم عصبی پاراسمپاتیک، سیستمی است که بیش از همه دوستش داریم، زیرا به بازیابی بدن کمک می­کند. بدن را به حالت عادی باز می­گرداند.

اگر هر کدام از این مکانیسم­ها فعال شوند، کل بدن را با اثر «همه یا هیچ» تحریک می­کنند. این سیستم توضیح می­دهد که چرا بیمار، گاهی در زمان بروز حملات پانیک، انواع مختلفی از احساسات را تجربه می­کند.

سیستم سمپاتیک، دوپامین را از نورون­های کلیه آزاد می­کند. غدد آدرنال اغلب آدرنالین ترشح می­کنند، که به عنوان پیام­رسان شیمیایی برای بدن برای حفظ عملکرد عمل می­کند. زمانی که حملات پانیک شروع می­شود، به همان سرعتی که غیرفعال می­شود، خاموش نمی­شود. همچنین به نظر می­رسد زمانی که این پیام­رسان­ها در سرتاسر بدن عبور می­کنند، ناراحتی رشد یافته یا ادامه می­یابد. اگر می­توانید آن را بیابید، متوجه باشید که یکی از علل فیزیولوژیکی حملات پانیک است.

سیستم عصبی پاراسمپاتیک پس از مدتی وارد عمل می­شود. وظیفه این سیستم آن است که پس از میان رفتن خطر درک شده، بدن را به حالت عادی بازگرداند. سیستم پاراسمپاتیک، سیستمی است که همه ما آن را می­شناسیم و دوستش داریم، چرا که حالتی آرام و توام با آرامش را برایمان به ارمغان می­آورد.

زمانی که از یک مکانیسم مقابله­ای مانند تکنیک آرامش پیروی می­کنیم، انتظار داریم سیستم پاراسمپاتیک جواب بدهد. و این مکانیسم چه بخواهیم و چه نخواهیم رخ خواهد داد چرا که بدن نمی­تواند در مارپیچ مداومی از احساس اضطراب دوام بیاورد. وجود این مکانیسم و عملکردش برای بقای بدن ما ضروری است.

**غلبه بر ترس**

تا جائی­که می­توانید نفس­تان را حبس کنید. اگر اراده ذهنی قدرتمندی داشته باشید، خواهید توانست بر اراده بدن­تان غلبه کنید. این خبر خوبی است – مهم نیست چقدر سعی می­کنید خود را نسبت به ترس متقاعد کنید، شما بر آن غلبه خواهید کرد. بدنتان باید بر این ترس غلبه کند و به دنبال تعادل باشد. تا به امروز هیچ­کس در اثر حملات پانیک جان خود را از دست نداده است.

فراموش نکنید، هربار دچار حمله پانیک می­شوید، این حمله شما را در برابر آسیب­های جسمی بیشتر محافظت می­کند. ذهن­تان می­تواند احساسات را طولانی­تر از بدنتان حفظ کند، اما در نهایت، همه چیز به حالت تعادل باز خواهد گشت.

حملات پانیک، عملکرد بدن شما را مختل نمی­کند. این افکار شما هستند که بیش از حد واکنش نشان می­دهند و وحشت­زده فریاد می­کشند! زمانی که احساس ترس می­کنیم، در بیان احساساتمان اغراق می­کنیم.

اما نحوه بروز حملات پانیک چگونه است: بروز یک اتفاق، اثرات قلبی عروقی در سیستم سمپاتیک ضربان قلب را افزایش می­دهد، جریان خون را در بدن افزایش می­دهد، اطمینان می­دهد که اکسیژن همه همه مناطق بدن می­رسد و مواد زائد را از بین می­برد.

به همین دلیل است که بسیاری از افراد در زمان بروز این حملات دچار احساس بی­حسی یا گزگز می­شوند، در این مواقع حملات پانیک ممکن است به عنوان خطری جدی برای ایمنی بدن در نظر گرفته شده و حتی علت حمله قلبی تلقی شوند. جالب اینجاست که اکثر افراد مبتلا به اضطراب، اغلب بر این باورند که مشکلات قلبی دارند. اگر احساس می­کنید وضعیت واقعاً نگران کننده­ای دارید، حتماً به پزشکتان مراجعه کنید تا خیالتان راحت شود.

علائم بروز حملات پانیک: علائم تنفسی ترس از خفگی یکی از علائم وحشتناک حملات پانیک است. احساس گرفتگی در قفسه سینه و گلو در زمان بروز حملات پانیک نیز بسیار رایج است. مطمئن هستم که اکثر افرادی که چنین حملاتی را تجربه می­کنند، حس از دست دادن کنترل تنفس را دارند. براساس تجربه شخصی، اضطراب ناشی از این باور است که نفس­تان متوقف می­شود و نمی­توانید راحت نفس بکشید. حمله پانیک با بهبود سرعت و مدت تنفس مرتبط است. چنین حالتی برای دفاع از بدن مهم است، زیرا بافت­ها برای آماده شدن برای عمل به اکسیژن بیشتری نیاز دارند. با این وجود، احساسات ایجاد شده توسط این افزایش در تنفس ممکن است با تنفس، سرفه، و حتی درد و احساس گرفتگی در قفسه سینه همراه باشد. مشکل اصلی این است که این احساسات برای ما بیگانه هستند.

اثرات فیزیکی شایع حملات پانیک: حملات پانیک، اثرات متنوع دیگری نیز دارند که در اثر فعال شدن سیستم سمپاتیک ایجاد می­شوند.

بروز این حملات اغلب منجر به فعال شدن کلی متابولیسم کل بدن می­شود. احتمالاً احساس گرما و سرخ شدن می­کنید و از آنجائی که این حملات زمان زیادی می­برد، طبیعی است که احساس خستگی نیز داشته باشید.

علل بروز حملات پانیک: آیا دلایل حمله پانیک در ذهن من است؟

هدف از واکنش جنگی، آگاه کردن فرد نسبت به تهدید احتمالی است. بنابراین، در زمان تحریک، اولویت ذهنی به جستجوی تهدیدات بالقوه داده می­شود. در این حالت، فرد به سمت بروز حمله سوق می­یابد. در این شرایط تمرکز روی هر چیزی دشوار است، چرا که ذهن برای جستجوی تمام تهدیدات احتمالی شرطی شده و تا زمانی که خطر را پیدا نکند، تسلیم نمی­شود.

در موارد دیگری که معمولاً نمی‌توان یک خطر خارجی را در طول حمله پانیک شناسایی کرد، ذهن به درون می‌چرخد و به بیماری بالقوه‌ای فکر می‌کند که ممکن است بدن یا ذهن در آن رنج ببرد. این از احساس اینکه ممکن است چیزی باشد که در ناهار خورده­اید تا ایست قلبی را شامل می شود.

سؤال مهم این است: چرا پاسخ به جنگ یا گریز در ذهن شکل می­گیرد؟

نگاهی دقیق­تر به محرک­های حملات پانیک مشخص می­کند، ما از احساساتمان می­ترسیم، می­ترسیم که بدن کنترل خود را از دست بدهد. چنین علائم فیزیکی غیرقابل توضیحی منبع ترس یا ناراحتی می­شوند. این علائم می­توانند به طرق مختلف ظاهر شوند نه فقط از طریق ترس.

به عنوان مثال، بروز استرس در زندگی می­تواند منجر به افزایش تولید آدرنالین و سایر مواد شیمیایی شده، که اغلب علائمی ایجاد می­کند و به عنوان دلایل حملات پانیک در نظر گرفته می­شود.

ANXIETY IN RELATIONSHIP

A Step-by-Step Therapy for Couples to Overcome Anxiety, Insecurity, Fear of Abandonment, Jealousy,

Attachment, and Conflicts. Including Proven Exercises

© Copyright 2020 by Laurance Rosemberg - All rights reserved.

The following Book is reproduced below with the goal of providing information that is as accurate and reliable as possible. Regardless, purchasing this Book can be seen as consent to the fact that both the publisher and the author of this book are in no way experts on the topics discussed within and that any recommendations or suggestions that are made herein are for entertainment purposes only. Professionals should be consulted as needed prior to undertaking any of the action endorsed herein.

This declaration is deemed fair and valid by both the American Bar Association and the Committee of Publishers Association and is legally binding throughout the United States.

Furthermore, the transmission, duplication, or reproduction of any of the following work including specific information will be considered an illegal act irrespective of it is done electronically or in print. This extends to creating a secondary or tertiary copy of the work or a recorded copy and is only allowed with the express written consent from the Publisher. All additional right reserved.

The information in the following pages is broadly considered a truthful and accurate account of facts and as such, any inattention, use, or misuse of the information in question by the reader will render any resulting actions solely under their purview. There are no scenarios in which the publisher or the original author of this work can be in any fashion deemed liable for any hardship or damages that may befall them after undertaking information described herein.

Additionally, the information in the following pages is intended only for informational purposes and should thus be thought of as universal. As befitting its nature, it is presented without assurance regarding its prolonged validity or interim quality. Trademarks that are mentioned are done without written consent and can in no way be considered an endorsement from the trademark holder.

Table of Contents

Introduction

Chapter 1: Understand the Nature and Effects of Anxiety in Relationships Chapter 2: The Most Common Problems of Couples

Chapter 3: The Way Conflicts Trigger Your Anxiety

Chapter 4: The Signals that Trigger Anxiety

Chapter 5: Behaviors that Make us Act Irrationally

Chapter 6: How to Deal with Our Inner Critical Voice?

Chapter 7: Relationship Mistakes People Make When They Have Anxiety Chapter 8: How to Break the Cycle of Anxiety

Chapter 9: The Formula to Reactivate the Connection and Improve the Quality of

Communication: The Steps You Must Follow to Overcome a Dispute

Chapter 10: Mistakes to Be Avoided in Love Affairs

Chapter 11: The Formula for Defeating Anxiety

Chapter 12: How to Modify Attachment: Attachment Styles and Influence of The Ego

on Attachment

Chapter 13: 7 Steps to Overcome the Fear of Abandonment

Chapter 14: How Do I Regain My Partner?

Chapter 15: Childhood Origins of Adult Anxiety

Chapter 16: How to Treat the Emotional Wounds of a Couple's Breakup? Chapter 17: How to Master Your Emotions

Chapter 18: How to Live with A Partner with Relationship Anxiety

Chapter 19: Reconnect with Your Spouse to Save Your Marriage

Chapter 20: My Partner Has Left Me: Methods to Win Him Back

Chapter 21: How Can I Improve Sex in My Relationship? How do I Manage

Performance Anxiety?

Chapter 22: How to Make Your Relationship Long and Happy

Chapter 23: Proven Exercises to Overcome Anxiety and Recover a Relationship Chapter 24: How to Keep Faith Active During A Marital Crisis

Conclusion

Introduction

Most people occasionally experience anxiety and depression. People tend to report feeling stressed when several competing demands or requests are placed on them. Anxiety can be caused by an incident or happening that builds the feeling of nervous or frustration. Uneasiness is a feeling of concern, restlessness, or fear. It can be a response or reaction to stress, and it can occur in individuals who are unable to recognize considerable stressors in their life.

In the short term, anxiety and stress are not always bad as they can assist you in overcoming a dangerous situation or challenge. Examples of everyday anxiety and stress include feeling anxious before a big exam, being embarrassed in social situations, or worrying about getting a job. At times if we don’t experience some stress, we might not be driven to do things that we ought to accomplish (for example, studying for that big exam!). However, if anxiety and stress begin interfering with our daily living, it may bring about a more serious issue. If you avoid situations that give you irrational fears, constant worry, or severe anxiety regarding a traumatic event weeks after it took place, it might be time to seek help.

There are several types of depressive disorders, and while there are many similarities among them, each of them has its own exceptional set of symptoms and signs. The most common form of depression that is widely diagnosed is major depressive disorder (MDD). Globally, most adults have experienced at least a form of major depressive disorder within the last year. In the United States, depression is the predominant and leading cause of disability among people of age 15 to 44. MDD is depicted by at least five of the diagnostic signs and symptoms of which at least one of them is either a devastating feeling of sorrow or a loss of interest in most common activities. The symptoms for this disorder persist for two weeks or longer and represent a remarkable change from prior functioning. Social, educational, occupational, or other significant functioning is impacted as well. For example, the individual may miss school or work or stop attending classes or their usual social activities.

Persistent depressive disorder (dysthymia) is also a type of depression disorder. The crucial feature of this disorder is a low, sad, or dark mood that is continuously present for a better part of the day as well as on most days for at least two years. For one to receive the diagnosis of PDD, they should at least have two of the diagnostic signs and symptoms that include insomnia or hypersomnia, poor appetite or overeating, feelings of hopelessness, low energy or fatigue, poor concentration, low self-esteem, or difficulty making decisions. Throughout this period, the symptom-free intervals do not last longer than 2 months each. Major depression may come first before PDD and MDD but may at times occur during the period that one undergoes persistent depressive disorder.

The other manifestation of depression is the premenstrual dysphoric disorder (PMDD, which is a hard-hitting and sometimes debilitating extension of premenstrual syndrome or PMS). Even though regular PMS and PMDD both have emotional and physical symptoms, the mood fluctuations in PMDD are more severe. They can interrupt one’s occupational, social, and other significant areas of functioning. Both PMS and PMDD symptoms usually begin 7 to 10 days before the onset of a menstrual cycle and continues during the first few days of the period. PMDD and PMS are likely to cause bloating, fatigue, breast tenderness, and changes in eating and sleeping habits. PMDD is majorly characterized by behavioral and emotional symptoms that are more severe.

Another type of depression is linked to variations in the length of seasonality or days. This type of depression is known as seasonal affective disorder (SAD). Individuals with SAD have

symptoms of major depressive disorder for a specific time or period in the year. Seemingly, it is related to the shorter winter days and the absence of enough sunlight.

Post-traumatic stress disorder (PTSD) is defined as a state of anxiety ensuing from a traumatic event that was life-threatening or considerably threatened an individual’s physical integrity. One can acquire PTSD from witnessing an event that cause them to feel extreme horror and fear. Possible instances of traumatic events that lead to PTSD could include assault, traffic accidents, natural disasters, robberies, and war events.

Generalized anxiety disorder (GAD) is a state of feeling nervous to different degrees nearly all the time. Persons with GAD often worry persistently about the possibility of bad things occurring to them or their loved ones. GAD includes excessive and persistent worry and anxiety about events or activities — even usual, routine issues. The anxiety is always out of proportion to the real circumstance and is tough to control as it affects how one feels physically. It regularly occurs accompanied by other depressions or anxiety disorders.

Obsessive-compulsive disorder (OCD) may take various forms but is often characterized by undesirable intrusive thoughts and an obligation to perform elaborate rituals in an idealistic effort to stop dreaded events from happening.

Adjustment disorder with depressed mood is identified and diagnosed when the symptoms of depression are stimulated within three months of the start of a stressor. The stressor involves typically some sort of the change in an individual’s life, which he/she may find to be stressful. At times the stressor may even be a positive event, such as finding a new job, baby, or marriage, but is stressful to the individual. The stress is characteristically out of proportion to the anticipated reaction, and these symptoms bring about impairment in functioning and significant distress. The symptoms classically resolve within six months from when the individual starts coping and adapting to the stressor or it being removed. Treatment tends to be relatively short and straightforward since the additional support offered during the stressful period helps the individual to adapt and recover.

Phobias are precise fears of day-to-day situations, things, or events. Phobias are referred to as irrational fears by the degree of fear that is often experienced and is out of proportion to the real threat that is involved. One can develop phobias of virtually anything, but the more common ones include needle and injection phobia, animal phobias, vomit phobia, and fear of heights.

Chapter 1: Understand the Nature and Effects of Anxiety in Relationships

The Cause of Anxiety

While it can stem from many different things, even a combination of several things, you need to understand how it happens for yourself. You are going to learn about the basics and have a better understanding of where these feelings start. By having this knowledge and this perspective, you should be able to swiftly avoid these things to avoid becoming anxious again in the future. Taking a look at the given examples, you will likely find that you can identify with a lot of them, if not most of them. Don’t think about this as a negative thing. Instead, you can think about all of the progress that you are about to make.

The Root of the Problem

Before you work on fixing the problem, you must be able to identify it. While it is often a wrong choice to be critical of yourself, in this case, it becomes necessary. To deal with the issues that you are having in your relationship, you must be able to identify precisely what is causing them. Turn inward to see if you can get to the root of your problem. Ask yourself why you are choosing to behave the way that you are. There are no right or wrong answers for this step. No matter how you are feeling, even if it is extreme, you must have a reason for it. Know that this might not be the healthiest choice, but it will soon become a curbed behavior.

If you try to apply all of the different fixes that you know, this is only going to be a waste of time and energy. Don’t become frustrated because you aren’t seeing an improvement in yourself or your relationship. Take a more targeted approach. See if you can get down to the very bottom of your problems, identifying them and seeing them for what they are. It can be scary to face your problems in this way, but this is the way that you are going to be able to fix them. Know that you need to trust in yourself and that you need to trust in the process. Problem-solving is difficult for a reason, but you will be happy with the result. When you only solve the surface layer of problems, the rest of them are bound to come up sooner. It makes sense to get down to the root of things.

Previous Relationships

If you have ever been in a relationship in which you were mistreated, you are naturally going to be cautious of this in the future. It is a defensive mechanism that is normal for any abused individual to take on. However, it becomes a problem when you start to place this role on your partner, even when they are not abusive. Your constant fear and judgment will eventually lead your partner to many negative feelings, from insecurity to anger. It doesn’t feel great to be accused of being controlling or manipulative when you aren’t.

Make sure that any fears you have surrounding this issue are grounded in reality. If you have ever been broken up with unexpected, cheated on, physically or mentally abused, or lied to, then you are more likely to develop this kind of anxiety. When you are wronged so severely, it often can shake you to your core and change you as a person. What you must learn is that you need to heal from the past instead of comparing your present relationship to something that could end up the same way.

To convince yourself that you are being mistreated again, you will often go out of your way to look for “signs” that your partner is not right for you. Whenever you have to search for these things, they are likely not based in reality. You will know if your partner is doing something wrong from the actions that they present to you. Understandably, if you have been manipulated in the past, this can give you trust issues. Again, you need to keep these fears under control

instead of taking them out on your partner.

Low Self-Esteem

When you have low self-esteem, this can present itself in many ways. Having low-self- esteem often comes with many insecurities. Whether you are insecure about the way you look or your ability to please your partner, you will find that you will start projecting your issues. For example, if you feel disappointed in yourself, you will also start projecting this feeling and will start to believe that your partner is also disappointed in you. The way to tell if you are projecting or not is if your partner has expressed this to you themselves. If they have not indicated their disappointment, then this feeling is coming from your anxiety and being projected.

As you can imagine, it becomes very unfair when you start to accuse your partner of feeling specific ways when they insist that they do not. It can become a very exhausting battle to fight, one that often proves that it isn’t worth it. You will know when you are projecting feelings onto your partner when they always feel that they have to prove to you how much they love you or how they see you. Reassurance is essential in a relationship, but if they are always spending their time reassuring you, this can become exhausting. No matter what answer you receive from them, it likely won’t be enough to fix your low self-esteem.

You need to work on bettering yourself, not only your relationship. Realize that you are a person with individual needs. You need to be able to look at yourself in the mirror and be happy with what you see and the person that you are. When you feel anything less than this, there will be a risk of you projecting the negative feelings onto your partner. Make sure that you prioritize self-care. Understand that it is not selfish or excessive; it is necessary for your mental health.

Attachment Style

An attachment style is something that develops when you are a child. Depending on how you are raised, you can either have a healthy sense of how to bond with someone or you might feel that you always need to receive reassurance to know that you are cared for. This is something that can end up being projected as you reach adulthood and get into serious relationships. Even though your parents made these decisions, they will impact you for the rest of your life.

If your parents were cold and withheld affection, you might have developed a habit of hiding your emotions and needs. Babies who are left to cry for extended periods learn how to self- soothe. As translated into adulthood, you might feel this way about your partner or you might even believe that your feelings are not necessary.

Having an anxious attachment means that you are living in fear that your partner could leave you at any moment. These abandonment issues usually stem from having a parent do the same thing during childhood. Children who come from broken homes can often grow to believe that every person in their life is not permanent.

Alternatively, there is an avoidant attachment style. This occurs when you are the one who keeps your partner at a distance, not revealing too many feelings or providing reassurance. This attachment style can make you appear to be cold or not as invested in the relationship, even when you want to be. No matter what kind of attachment style you have, if it is unhealthy and impacting your relationship, therapy will become very beneficial to you.

Loss of Trust

You can lose trust in your partner for a variety of reasons. It is the way that you handle this feeling that will ultimately determine if it is a problem or not. Typically, when someone loses their trust in another person, that person will have to prove themselves trustworthy again. If you feel that you are too disappointed by their actions to forgive them, or if you choose to live your life while continually punishing them for what they did, this is an indication that your anxiety is

leading you.

If you always feel a sense of disappointment or negativity, it might be possible that you

entered the relationship with this mindset. Not having any faith in your partner can be devastating as the years go on. Both of you will feel that your efforts do not matter. By continually expecting the end of your relationship, you are going to develop a very apathetic mindset.

Before you react to the surface issues, it is essential to get down to the deeper meaning behind the problem. Allow yourself to explore these feelings and realize that they might be stemming from a warped perception of the relationship that you have created. Even if you want the relationship to last, it is going to be difficult when you cannot set aside your negativity. These anxious thoughts are going to eat away at you regularly, providing a distraction. This won’t be fair to either of you.

Misunderstanding

Fighting is a normal part of any healthy relationship. Couples should not get along 24/7, even if they are very similar or have a strong bond. By disagreeing, you are showing that you are still individuals. Being able to stand up for what you believe in is important, even if you are standing up to your spouse. When two adults that love each other get into a disagreement, they should also be able to communicate through the issue. This does not signify that the relationship is doomed, but that can often be what your anxiety leads you to believe.

All healthy couples must be able to talk their way through fights, even if misunderstandings occur. Both people should be able to express themselves individually without being talked over. If you realize that your discussions usually do not follow this guideline, then you likely need to work on your conflict resolution skills. Be accountable for your actions and realize when you are being out of line.

Tendency to Question

Do you ever overthink situations? When you are given a decision, does it take you a long time to make up your mind? As a partner, being this way likely means that you are also going to question your significant other a lot to make your decisions best. Asking questions isn’t always a negative thing; receiving these answers will provide you with clarity. This becomes detrimental to your relationship when you are unable to trust or believe in your partner. Your questions will begin to sound accusatory, which can lead to defensive responses on their end. Telling the truth and not being believed is an incredibly frustrating problem to face, especially coming from the person who is supposed to love and accept you for who you are.

To correct this problem, you need to shift your focus. Realize that your partner is an individual with a different way of thinking. What they say to you, and the actions that they choose to display, should be the two forms of communication that you should be holding onto.

Chapter 2: The Most Common Problems of Couples

A strong relationship is vastly respected and anticipated by everyone of us. Two individuals emanating together and discovering mutual ground is striking and that clarifies the flourishing industry of marriages. However, it is significant to remember that a bond is made by two individuals coming from different upbringings, with unlike backgrounds and behaviors. These distinctions can cause struggle if the persons concerned are not fully conscious of them. If a being cannot admit the contrast between him/her and the mate, an affiliation cannot last.

Disagreement in a relationship is not unavoidably a bad thing it is beneficial, so long as you are dedicated to finding a resolution. If your relationship is going perfectly well, with no arguments or bouts, it means somebody is not being true. You and your lover have the merit to convey your opposing sentiments. Subsequently, you cannot have diverse characters and still settle on the entirety.

So, what are the main causes of conflict in a relationship?

Control and Power

Human being and even animals are designed to look for power and control. In every sector,

there is always the powerful ones and the weaker ones. Even in kinfolks, there is somebody who has more control than the other. It is a primitive desire to have a striking order in each sector. Wanting control is a humanely character, we like to feel greater from the others. In a relationship, being the superior partner means getting all you want. Eventually though, such control means that somebody will get upset, more so the mediocre one.

Having power in a relationship means that we might end up hurting the one we love most. That is a sure way of getting conflicts in a relationship. Instead of focusing on hanging power and control in the relationship, we should be able to step into each other’s shoes and feel what the other person might be going through. The prime enemy of affection is terrorization. If one soul is feeling depreciated, he/she might depart the relationship.

Self-blame

If we take all the blame in a relationship, we get the reward we are looking for which is sidestepping struggle. But the trial is, it takes a lot of vigor to keep taking all the guilt. This, in turn, leads to stress, meaning we are no longer fun to be around, thus conflicts in the relationship. Instead of taking all the blame and responsibilities, share some of them with your partner. Open up about what is happening and take a mature neutral stance.

Revenge

They say that tit for tat is a fair game, but following such a rule in a relationship will only mean that someone will be hurt. Subsequently, pointless fights will arise. It is comfortable to reside on what an individual is acting to us and sensibly plan vengeance instead of finding the issues we might have acted to incite them. In most examples, the need for vengeance overpowers the necessity to love. Fascinatingly, scholars say that vengeance does not continuously make us happy but it gives us a level of righteousness. The biggest struggles are powered by vengeance, and not one person wins because nobody wants to halt. At some point, one person has to break the cycle.

Narcissism

Although most of the leaders in the world have a degree of self-absorption that makes them successful, it is not healthy to be too narcissist in a relationship. If you discover yourself feeling eligible and converting to be angry or harsh at the least accusation, then we are succumbing to

the dangerous seductive power of narcissism. Narcissism will start conflicts in relationships and lead to its end. The suggested way of doing with egotism is through a defusing technique denoted to as the law of contraries. Whenever a partner evaluates you and you feel that it is biased or unjustifiable thus wanting to protect yourself, do the contradictory. Prove their criticism to be valid and accept it first before putting up a fight. For example, if your spouse blames you of not ever paying attention, instead of beginning to protect yourself, say somewhat like “Perhaps you are correct about that.” You will attest that you are by now paying attention.

Fairness and justice

We normally feel the need to make others feel guilty for not meeting our standards or expectations. Often in the heat of arguments, we say “That is not fair” while what we mean is “I do not want that.” That is a misrepresentation planned to make the other being feel remorseful for asking for matters we find biased. It is based on that assumption that how we feel reflects how the situation is and the feelings of our partner. This assumption supports the idea that the other person is wrong and he/she should change the way he/she feels or thinks about the situation. It added to helps us to justify unkind actions. When we are furious, we flooded our minds with pessimisms about the other individual that seems to corroborate our wrongness.

Competitions

Human beings want to win. As an alternative of finding an impartial ground, we sometimes struggle to show that the other being is mistaken. Though, the necessity to success only saves the fight alive. The struggle leads to fights, especially in love affairs. Competition is significant in some areas of life but not in a relationship, especially if it is unhealthy. In detail, it will keep a pair trapped in the same dwelling for years deprived of a way onward. It is healthier to have your spouse as a fan rather than an opponent.

Bitterness and Anger

The core motive why we embrace onto anger for prolonged time is that it gives us a feeling of purpose, especially if we are in a toxic and strenuous relationship. Anger can be expressed in three ways; Passive violence whereby an individual uncooperatively avoids arguments, active aggressive through looking for arguments or sharing of thoughts and sentiments calmly and correspondingly. The slightest current way of voicing out anger is revealing the affection peacefully. Annoyance drives us to the brink and triggers damage of lucid thinking. Dealing with rage needs one to work on his/her noticing ability; or else, the relationship bond will be on the shaken.

Scapegoating

Most people look for a person or something to blame for their weaknesses and failures. We frequently try to evade taking the guilt. The best being to blameworthiness is one who we see as weak. As such, we are likely to label our scapegoat in a negative way, for example, he/she is lazy, stupid/ does not listen, etcetera. However, we do not always have valid reasons for labelling our victims. So, in a bid to support our accusations, we tell them to other people and secretly enjoy it like good gossip. In a bond, we sidestep confessing to our faults and look for means to hold our companions responsible. We can discover ourselves telltale others that the spouse is negligent, untrustworthy, et cetera so that they can be apprehended as the one accountable for the undesirable factors in the relationship. That is a major cause of conflict in a relationship. By condemning someone else, we outflow the guiltiness and feel ethically greater. Nevertheless, there are hindrances such as aloofness between us and our mates.

Blame

It is normally very hard for us to admit that we are wrong and take the blame. The benefit of

accusing someone else is that we don’t have to experience guilt. Though, the significances can be extreme, including the failure of relation between us and our companion. It is better to take the blame for the wrongs we do and ask for forgiveness than try to pass the blame to someone else. If you keep blaming your partner for every wrong in the relationship, he/she will withdraw. Avoid succumbing to the seduction of blame games. As an alternative of accusing somebody else, concentrate on transforming yourself.

Shame and Pride

Honestly, it is very hard, embarrassing, and painful to look at and admit our mistakes especially when they are pointed out by a loved one. So instead of assessing the problem and finding a solution, we become defensive and put up a wall between us and pour partners. We use arrogance to cover the disgrace of mistakes and this disturbs our day to day existence in a relationship. Because of the lack of proper communication and problem-solving, the relationship is riddled with conflicts. We fear to be susceptible therefore we point fingers at our lover. In an offer to conceal things from our valued ones, we deter them.

Hidden Agenda

Of all the reasons of struggle in relationships, concealed plans are the awful and difficult to face. What are your motives for being in that bond? If you have some motives that you cannot tell your partner out loud, then they are hidden agendas and with time, they will create a rift in the relationships. And because you have not told your partner what you want, he/she will not distinguish what you suppose of him/her. A concealed agenda can be as simple as you having more money than your partner so you can use it to intimidate them.

Truth

When we constantly fight with someone, the underlying statement is “I am right and you are wrong”. In an unhealthy relationship, no one will want to let the other win. This will result in a circle of disagreements. Maybe you have a good reason for supporting your opinion but what if both of you are right? Everybody has some certainty in them and if you don’t comprehend that, your bond will always have struggles.

Chapter 3: The Way Conflicts Trigger Your Anxiety

Uncontrolled Jealousy

When a couple has a continuing problem of Jealousy, we conclude that it is part of a trend that both partners have embraced. During a given moment, when one partner acts in a way that induces fear of disaster to the other, the feelings of envy sometimes occur without warning. Such behaviors also boom when retirement or rebellion in the other is activated. Withdrawal produces even more distrust for the insecure, who, in effect, induces evasiveness through inquisitive efforts. There will be a pursuer-distant pattern. If the jealous partner is sullen and the other distances are different, their behavior and responses often contribute to a pattern of mutual disengagement. It is important to note that the actions of each partner can be used to facilitate these models. The jealous partner often overreacts to the other's innocent actions to show that someone else is favored. For other instances, it is the other partner who calls for envy by flickering or distracting, or by betraying the confidence of the partner.

Others have indicated that Jealousy portrays emotions like anger, fear, and reality. Another theory is that during a single jealous event, the basic feeling one experiences shifts as a perception of the situation changes. A third choice is that Jealousy is a concept that involves a series of thoughts and emotions in a specific form of social situation. For circumstances where there is envy or attempts to cope with envy, there seems to be no question that different emotions can occur. Nevertheless, some consider envy as a distinctive affective condition, isolated from other emotions, with their own special motives. Emotions are motivating factors, formed by natural selection from this perspective. Every emotion motivates people to be involved in certain activities that otherwise would not be engaged inhabits that appear to have some adaptive benefit in some circumstances over the years of phylogenetics. A functional approach indicates that Jealousy developed as a particular emotion to fuel behaviors that interrupt the risky relationship between a significant other and an enemy, psychologically or physically, and thus protect the primary connection. Importantly, certain emotions that are often provided as the most important emotional components of envy will not necessarily generate this motivating condition.

Functions of Jealousy

Jealousy's poor ties have also been linked to different facets of the relationship to the vulnerability of Jealousy's culture. Jealousy is correlated with being dependent on emotion. Jealousy is more commonly observed among those in minimal-engagement and non- exclusiveness relationships. Jealousy implies more discontent with the relationship between the partner in general and the sexual aspects of the relationship.

Panic attacks

The quick and obvious answer: high anxiety is the source of panic attacks. But what is fear exactly? Understanding how anxiety develops will allow you to resolve panic attacks.

One of the main misconceptions about anxiety is that it is dangerous and can lead to different conditions that endanger life.

Anxiety is characterized as awareness or fear of a hazard, event, or circumstance, whether real or imaginary. It is one of the most rising human emotions people have in their lives at some point.

However, most people who have never experienced panic or severe anxiety fail to know what the feeling is terrifying. Extreme dizziness, blurry vision, tingling, and breathless sensation-and that is just the tip of the iceberg!

When these events happen, and people don't understand why they fear they have acquired a

disease or dangerous mental illness. The possibility of losing full power seems very real and, of course, frightening.

Anxiety is the response to a threat or danger. It is so-called because all its effects are directed either at combating or fleeing the threat. The primary aim of anxiety is, therefore, to protect the individual against harm. This may sound odd because you believe that your anxiety causes you considerable damage, perhaps the most significant reason for panic attacks.

The fear of the ensuing fight/flight reaction, however, was crucial to our ancestors' everyday survival—if there were any threat, an automatic response would take place and lead them to take immediate measures such as attack or running. This is still an essential mechanism in today's hectic world. It is useful if you have to react in a split second to a real threat.

Anxiety is an adaptive mechanism to defend us against risk

What are the Panic Attacks Causes? The Physical Evolutions of a Panic Attack: Other puzzle elements to explain the origins of panic attacks. Chemical effects and nervousness.

In the face of risk, the brain sends signals to a portion of the nervous system. It is this system that prepares the body for action and calms the body and restores balance. The autonomic sensory system has two sub-areas, the thoughtful sensory system and the thoughtful sensory system.

The sympathetic nervous system is the one that we are all too familiar with as it prepares our body for action, readies us to respond "fight or flight," while the parasympathetic nervous system is the one that we love most because it helps to restore our body, which returns the body to its normal state.

If either mechanism is triggered, it stimulates the whole body with an effect of "all or nothing". This explains why the patient sometimes experiences a variety of different sensations in the body when a panic attack occurs.

The sympathetic system releases dopamine from the neurons on the kidneys. There are small drums just above the kidneys. However, it is not understood that adrenal glands often release adrenaline, which serves as chemical messengers for the body to maintain the action. When a panic attack starts, it doesn't turn off as quickly as it is disabled. There also seems to be a time of growing or continuing discomfort as these messengers pass around the body. Find them if you can, one of the physiological causes of panic attacks.

The parasympathetic nervous system is called into practice after a period of time. Its job is to return the body to typical working once the perceived danger has disappeared. The parasympathetic system is the system that we all know and love because it gives us a peaceful and comfortable state.

When we follow a coping mechanism, such as a calming technique, we simply want the parasympathetic nervous system to function. This program will be enforced, whether we will or not. The body cannot go on in an ever-growing anxiety spiral. It reaches a point where it just has to kick in and calm the body. This is one of the integrated defense mechanisms for the survival of our bodies.

Not that persuaded?

Seek to hold your breath as long as possible. If your mental will is powerful, it can never overpower your body's will. This is good news — no matter how hard you try to persuade yourself of the fear, you won't die. Your body must conquer this fear and seek equilibrium. Nobody died of a panic attack has ever been recorded incident.

Remember that every time you have a panic attack, you cannot suffer any physical damage

because of a panic attack. Your mind can keep the sensations longer than the intended body, but eventually, everything returns to a balance.

Your body interferes only with the sensations of vigorous exercise. These symptoms do not disturb our body. It is our thoughts that panic that overreacts and screams in terror! We are most afraid and exaggerate our own feelings. A contraction is turned into a heart attack. An overactive mind looks like a shave with schizophrenia.

Causes of panic attacks caused by panic attacks: The action of the cardiovascular effects in the sympathetic nervous system enhances the heartbeat, increased blood flow through the body, ensures oxygen is delivered to all areas, and those waste products are eliminated. This is to prepare the body for practice.

That is why many experience numbness and tingling when a panic attack is often mistaken as a severe risk to safety, as the cause for a heart attack. Interestingly, most people with anxiety frequently believe that they have heart problems. If your condition really concerns you, visit your doctor and get it checked out. You should at least rest your mind.

Causes of a panic attack: Respiratory symptoms Fear of suffocation or smothering is one of the terrifying symptoms of a panic attack. It is very reasonable to feel thick in the chest and throat during a panic attack. I'm sure everybody can relate to the fear of losing breathing control. From personal experience, anxiety is generated by the belief that your breathing will stop and that you cannot recover. A panic attack is related to an improvement in breathing speed and duration. This is obviously important for the body's defense since the tissues need more oxygen to prepare for action. However, the feelings created by this increase in respiration may be respiration, hyperventilation, coughing or smoking, and even chest pains or tightness. The main problem is that these sensations are foreign to us.

Many physical effects of panic attacks: Causes of panic attacks There are a variety of other effects, which are caused by the activation of the sympathetic nervous system.

The flight response usually results in a general activation of the whole body's metabolism. You also feel hot and flushed and, since it takes a lot of time, you usually feel exhausted and drained.

Causes of panic attacks: Causes of panic attacks Are the causes of panic attacks anywhere in my mind? Many people wonder about themselves is a problem.

The purpose of the combat or flight response is to make the person aware of the possible threat. Therefore, when triggered, mental priority is given to searching for potential threats within the area. In this state, one is, so to say, very close. It is tough to concentrate on any one thing because the mind was conditioned to search for all possible threats and not to give up until the risk was found.

This is worth recalling if you work on a machine for long periods of time. Daily pause alerts on your device should be set up to remind you to get up from the desk and to get some fresh air if possible.

In other cases where an external danger cannot usually be identified during a panic attack, the mind turns inside and contemplates a potential disease in which the body or mind may suffer. This ranges from feeling it might have been something you eat at lunch to a cardiac arrest.

The burning question is: why is the fighting or flight answer triggered even though nothing appears to be frightened during a panic attack?

After a closer look at the triggers of panic attacks, it appears like we fear the feelings themselves — we fear that the body loses control. Such unexplained physical signs are the source of fear or distress that something is terribly wrong. These symptoms can manifest in many

ways, not just through fear.

For instance, for some reason in your life, this stress may lead to an increase in the output of

adrenaline and other chemicals, which would often produce symptoms and are viewed as the causes of panic attacks.

1. - Major Depressive Disorder (MDD) [↑](#footnote-ref-1)
2. - Seasonal Affective Disorder (SAD) [↑](#footnote-ref-2)
3. - Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) [↑](#footnote-ref-3)
4. - Generalized Anxiety Disorder (GAD) [↑](#footnote-ref-4)
5. - Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) [↑](#footnote-ref-5)