

رابطه‌های کوچک زنگ زده (راهبردهای خروج از روابط سمی)

مؤلف

فاطمه اخوتیان



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم.....	۱۱
انواع رابطه سمی.....	۱۱
عشق سمی.....	۱۹
مثبت اندیشی سمی سبب بروز اضطراب می شود.....	۲۲
مثبت اندیشی سمی به سلامت روان آسیب وارد می کند.....	۲۲
طبیعی است که الان خوب نباشید.....	۲۳
انواع مثبت گرایی سمی.....	۲۳
مثال هایی از مثبت گرایی سمی.....	۲۴
چند جمله از نمونه های مثبت گرایی سمی.....	۲۵
چرا می گوئیم مثبت گرایی سمی آسیب رسان است؟.....	۲۶
چرا مثبت اندیشی سمی مضر است.....	۲۸
نشانه های مثبت گرایی سمی.....	۲۹
مثبت اندیشی سمی شما را بیمار می کند.....	۲۹
اگر یکی از اطرافیان ما به مثبت گرایی سمی گرفتار شد، چه کنیم؟.....	۳۰

- با فردی که دچار مثبت‌گرایی سمی شده، چطور حرف بزنیم؟ ۳۰
- نمونه‌هایی از جملات همدلانه بدون بار مثبت‌گرایی سمی ۳۱
- اگر خود ما به مثبت‌گرایی سمی گرفتار شویم، چه کنیم؟ ۳۱
۱. گفت‌وگو کنید ۳۲
۲. یادداشت‌های روزانه بنویسید ۳۲
۳. احساسات منفی خود را مدیریت کنید، اما آنها را نادیده نگیرید ۳۲
۴. انتظارات واقعی از خودتان داشته باشید ۳۳
۵. احساسات آمیخته و متناقض را به رسمیت بشناسید ۳۳
۶. مهارت‌های همدلی را بیاموزید ۳۳
۷. به احساسات خود توجه کنید ۳۳
- راهکارهای موثر برای جلوگیری از مثبت‌اندیشی سمی ۳۳

- فصل دوم: روابط بی‌سرانجام** ۳۵
- علائم روابط سمی ۳۵
- چگونه روابط سمی خود را حل و فصل کنیم؟ ۴۱
- چگونه از روابط سمی خارج شویم؟ ۴۲
- نشانه‌های یک رابطه سمی ۴۳
- نامزدتان به حدود مرزهای شما احترام نمی‌گذارد ۴۳
- به زمان تنهایی بیشتری نیاز دارید ۴۴
- دائماً خود را زیر نظر دارید ۴۴
- در برقرار کردن ارتباطی سازنده دچار مشکل هستید ۴۵
- نامزدتان سعی می‌کند شما را کنترل کند ۴۵

- ۴۶..... اعتماد به نفس شما مدام کمتر میشود
- ۴۷..... معمولاً با هم بحث می‌کنید
- ۴۷..... رابطه بر سلامت روان شما تاثیر گذاشته است
- ۴۸..... نیازهای شما هیچ وقت در اولویت نیستند
- ۴۸..... احساس انزوا می‌کنید
- ۴۹..... رابطه سمی را قبول نکنید
- ۵۰..... نشانه‌های اینکه شما در یک رابطه ناسالم قرار دارید
- ۵۰..... نشانه‌های روابط ناسالم:
- ۵۲..... نجات یافتن از روابط سمی
- ۵۳..... سوءاستفاده عاطفی سمی چیست؟
- ۵۳..... برخی از تاکتیک‌های متداول سوء استفاده آن‌ها عبارتند از:
- ۵۴..... سوءاستفاده عاطفی سمی چه احساسی دارد؟
- ۵۵..... چگونه یک شریک سمی را ترک کنیم؟
- ۵۵..... آیا زمان رفتن رسیده است؟
- ۵۵..... آیا برای ترک او آماده اید؟
- در غیر این صورت، در اینجا مواردی وجود دارد که باید قبل از پایان دادن به رابطه در نظر بگیرید:
- ۵۶..... چگونه از شریک سمی خود جدا خواهید شد؟
- ۵۶..... آیا برای عواقب بعدی آماده هستید؟
- ۵۷..... چگونه بر یک شریک سمی غلبه کنیم؟
- ۵۷..... بیایید به چند روش برای غلبه بر شریک سمی خود نگاه کنیم:
- ۵۷..... مقابله با تنهایی و انزوا

- ۵۸..... بهبودی از یک سوء استفاده عاطفی سمی
- ۵۹..... از تجربه خود درس بگیرید
- ۵۹..... به خودتان زمان بدهید
- ۵۹..... برای احساسات پیچیده آماده باشید
- ۶۱..... فصل سوم: گس لایتینگ (سواستفاده‌گران برای تحقیر عواطف)
- ۶۲..... گس لایت چه کار می‌کند؟
- ۶۳..... چرا به این مفهوم گس لایتینگ می‌گویند؟
- ۶۳..... پدیده چراغ‌گاز چگونه آغاز می‌شود؟
- ۶۴..... ترفندهای پدیده چراغ‌گاز چیست؟
- ۶۴..... چگونه می‌توانید بفهمید که قربانی پدیده چراغ‌گاز شده‌اید؟
- ۶۵..... آیا پدیده چراغ‌گاز می‌تواند غیر عمدی باشد؟
- ۶۵..... چگونه تشخیص دهیم که فردی پدیده چراغ‌گاز را به کار می‌برد؟
- ۶۶..... چه کسی پدیده چراغ‌گاز را اجرا می‌کند؟
- ۶۶..... تفاوت پدیده چراغ‌گاز و دست‌کاری روان‌شناختی چیست؟
- ۶۷..... تفاوت پدیده چراغ‌گاز با خودشیفتگی چیست؟
- ۶۷..... ترفند جاروبرقی چیست؟
- ۶۷..... چگونه فرد اعمال‌کننده پدیده چراغ‌گاز قربانی خود را تغییر می‌دهد؟
- ۷۱..... نشانه‌های پدیده چراغ‌گاز
- ۷۴..... علائم روشن شدن گس لایت
- ۷۴..... سایر علائم کلیدی که شما در حال تجربه پدیده یا اثر چراغ‌گاز هستید
- ۷۶..... چرا مردم این کار را انجام می‌دهند

- ۷۶..... نمونه‌هایی از پدیده گس لایتینگ
- ۷۷..... چند نمونه دیگر از پدیده یا اثر گس لایتینگ:
- ۷۷..... با خانواده
- ۷۷..... در یک رابطه عاشقانه
- ۷۸..... در محل کار
- ۷۸..... هنگام جستجوی مراقبت‌های پزشکی
- ۷۹..... چرا پدیده یا اثر چراغ گاز/ گس لایتینگ اتفاق می‌افتد؟
- ۸۰..... نحوه پاسخگویی به پدیده یا اثر گس لایتینگ
- ۸۰..... به عزیزانتان مراجعه کنید
- ۸۰..... یادداشت بردارید
- ۸۰..... مرزهای واضحی تعیین کنید
- ۸۱..... به دنبال کمک
- ۸۳..... عوامل سوء استفاده گران عاطفی
- ۸۵..... علائم سوء استفاده در رابطه
- ۸۶..... سوء استفاده روانی
- ۸۶..... سوء استفاده از سادگی
- ۸۷..... سوء استفاده کلامی
- ۸۸..... جلوگیری از سوء استفاده دیگران
- ۸۸..... نشانه‌های پسران سواستفاده گر
- ۸۹..... نشانه‌های زن سواستفاده گر
- ۹۱..... اگر کسی علیه شما از پدیده چراغ گاز استفاده کرد، چه کاری باید انجام دهید؟
- ۹۲..... نشانه‌های قربانی پدیده چراغ گاز

- ۹۳..... چگونه فرد کنترل‌گر، رفتار قربانی را تغییر می‌دهد؟
- ۹۴..... ترفند جاروبرقی.....
- ۹۵..... گس لایتینگ و سوشیوپت‌ها (افراد جامعه ستیز) برای کشتن اعتماد به نفس ..
- ۹۹..... فصل چهارم: چرا ترک یک رابطه سمی سخت است؟
- ۹۹..... چرا جدایی ممکن است سخت باشد.....
- ۱۰۲..... اگر تصمیم به جدایی دارید.....
- ۱۰۳..... مهارت نه گفتن.....
- ۱۰۴..... اهمیت نه گفتن.....
- ۱۰۵..... انواع نه گفتن.....
- ۱۰۶..... در چه مواردی نه می‌گوییم؟.....
- ۱۰۷..... تقویت مهارت‌های نه گفتن.....
- ۱۰۸..... مهارت برای «نه» گفتن.....
- ۱۱۰..... از چه راههایی می‌توان «نه گفتن» را ساده‌تر کرد؟.....
- ۱۱۱..... راههای متفاوت یک نه گفتن منطقی و معنی دار:.....
- ۱۱۳..... جرات نه گفتن.....
- ۱۱۵..... دلایل عدم نه گفتن.....
- ۱۱۶..... چرا مهارت نه گفتن مهم است؟.....
- ۱۱۷..... منابع.....

فصل اول

کلیات و مفاهیم

واضح‌ترین و جدی‌ترین نشانه این نوع رابطه وجود هر گونه خشونت، سوءاستفاده و بدرفتاری است که باید هر چه سریع‌تر به آن پرداخته شود. اما در بسیاری از موارد، نشانه‌های این نوع رابطه بسیار ظریف‌تر از این هستند. اولین و ساده‌ترین نشانه، ناراحتی مداوم است. اگر در رابطه شما احساس لذت و شادی وجود ندارد و دائماً احساس غم، ناراحتی و اضطراب دارید، و به زوج‌های شاد حسرت می‌خورید، در یک رابطه سمی قرار دارید. تغییر منفی در سلامت روان، شخصیت و عزت نفس نیز نشانه‌های خطر هستند. این تغییرات می‌تواند شامل اختلالات روانی قابل تشخیص مانند افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن و از این قبیل باشد تا احساس ناراحتی و اضطراب دائمی به خصوص در کنار فرد موردنظر. در رابطه‌تان نیز چیزهای زیادی تغییر کرده است. از انجام کارها بدون وجود همسرتان احساس بدی دارید، زیرا فکر می‌کنید همیشه باید در کنار او باشید. خودتان را وقف او کرده‌اید و دیگر خودتان نیستید. به علاوه، نظر خانواده و دوستان نیز باید مهم شمرده شود، به خصوص که معمولاً فردی که در یک رابطه سمی قرار دارد، خود آخرین نفری است که متوجه آن می‌شود (امیدی فرد، ۱۳۹۵).

انواع رابطه سمی

فرد سمی به نحوی رفتار می‌کند که یک دلیل بیشتر ندارد: او باید همه چیز را در

کنترل داشته باشد و در رابطه قدرت مطلق از آن اوست. تقسیم قدرت در این نوع رابطه هیچ جایی ندارد. با در نظر گرفتن این مورد، در ادامه چند نوع از رفتارهای مخرب در همسران سمی را بررسی می‌کنیم. این موارد تنها چند مدل از رفتارهای رایج هستند و یک رابطه سمی می‌تواند اشکال زیادی داشته باشد. از کسی که در معرض رفتارهای سمی قرار گرفته است، تحت عنوان قربانی یاد می‌شود. اما در واقعیت، این افراد قربانی نیستند، حداقل از این نظر که مانند یک قربانی آنقدر بیچاره نیستند که نتوانند کاری برای رهایی خود از این رابطه انجام دهند:

- **تحقیرکننده:** این نوع فرد سمی دائماً شما را تحقیر و مسخره می‌کند. در برابر او احساس می‌کنید عقاید، نظرات و خواسته‌هایتان احمقانه و مسخره هستند. او برای مسخره کردن شما در جمع نیز تردید نمی‌کند. حتی با اینکه بارها از او خواسته‌اید که دست از تحقیرتان بردارد، به رفتارهایش ادامه می‌دهد و حتی شما را متهم می‌کند: «من فقط شوخی کردم، با تو همیشه شوخی کرد؟ متأسفانه، اگر در طولانی مدت رفتارهای او را تحمل کنید، خودتان نیز به این نتیجه می‌رسید که نمی‌توانید تصمیم‌گیری کنید و کارهایتان احمقانه است. او عزت‌نفس‌تان را به قدری می‌گیرد که احساس می‌کنید بدون او نمی‌توانید هیچ کاری انجام دهید.
- **بداخلاق‌ها:** ما مراجعان زیادی داشته‌ایم که می‌گویند به خاطر عصبانیت و پرخاشگری همسرشان از بحث یا مخالفت کردن با او پرهیز می‌کنند. کنترل‌گری با تهدید از روش‌های سنتی افراد در یک رابطه ناسالم است. معمولاً کسی نمی‌داند چه زمانی و چه چیزی آنها را خشمگین می‌کند و فرد دائماً در ناامنی زندگی می‌کند. معمولاً، آنها این روی‌شخصیت خود را به ندرت در جامعه نشان می‌دهند و دیگران آنها را فردی خوش‌مشرب، دوست‌داشتنی و آرام می‌دانند. اگر از آنها دلیل خشمشان را بپرسید، شما را متهم می‌کنند و می‌گویند تو کاری می‌کنی که من را دیوانه می‌کند. این سلب مسئولیت از

رفتارهای بد، عادت رایج در یک رابطه سمی است.

- **الفاکننده گناه:** کنترل این رابطه با القای گناه به قربانی انجام می‌شود. وقتی کاری انجام می‌دهید که او دوست ندارد، به شما احساس گناه می‌دهد. گاهی برای القای حس گناه به شما از کس دیگری استفاده می‌کند، برای مثال، پدرتان تماس می‌گیرد تا شما را به خاطر رفتارتان مواخذه کند. وقتی کاری که او می‌خواهد را انجام دهید، حس گناه را از شما برمی‌دارد. گاهی فرد با مثلاً حمایت از تصمیماتتان، به طور موقت حس گناه را از شما دور می‌کند. برای مثال، تصمیم دارید به دانشگاه بروید. او نیز در ظاهر از شما دفاع می‌کند، اما هر روز با ظرافت به شما یادآوری می‌کند که در نبودتان چقدر بچه‌ها دلتنگتان می‌شوند یا این اواخر به او توجه کافی ندارید. او به تدریج و با ظرافت، با القای حس گناه به چیزی که می‌خواهد می‌رسد.
- **افراطی‌ها:** اگر به او بگویید که از چیزی ناراحت یا خشمگین هستید، او به نحوی رفتار می‌کند که در نهایت می‌بینید که این شما هستید که در حال دلداری دادن به او هستید. شاید حتی به خاطر گفتن این مورد که او را ناراحت کرده است، احساس خودخواهی کنید. در این رابطه ناسالم هیچ وقت توجه و همراهی کافی را دریافت نمی‌کنید و همه چیز این رابطه یک سوپه است.
- **وابسته‌ها:** هر چند عجیب است اما یکی از اشکال رابطه سمی این است که فرد سمی به قدری منفعل است که شما باید برای او تصمیم‌گیری کنید، از رستورانی که شام بخورید تا ماشینی که بخرید. این باعث می‌شود که شما همیشه مسئول نتایج به بار آمده باشید و اگر حاصل خوبی نداشته باشد به خاطرش تنبیه خواهید شد. بدین ترتیب همیشه نگران تصمیماتتان هستید و این فشار زیادی روی شما وارد می‌کند. عدم تقبل مسئولیت کافی توسط یکی از طرفین در رابطه یکی از اشکال رایج رابطه ناسالم است که باید از آن دوری کنید.

- **مستقل‌ها:** «من اجازه نمی‌دهم کسی من را کنترل کند» شعار آنهاست. آنها به ندرت به قول‌هایشان وفا می‌کنند. می‌گویند که با شما تماس می‌گیرد، بچه‌ها را برای گردش می‌برد و هزار چیز دیگر، اما به هیچ یک عمل نمی‌کند. این نه تنها رفتارهای آنهاست که غیرقابل پیش‌بینی است، بلکه حتی نمی‌دانید به لحاظ عاطفی چه سهمی در زندگی آنان دارید. دائماً از آنها می‌پرسید که چه حسی به شما دارند، آیا جذابید و از این قبیل، اما پاسخشان به قدری مبهم است که همیشه سردرگم هستید. پاسخی که همیشه دریافت می‌کنید چیزی شبیه به این است که «پس برای چه کنار تو زندگی می‌کنم؟ اگر احساسم تغییر کند خودم به تو می‌گویم.» اضطرابی که در کنار آنان حس می‌کنید، به سلامت جسم و روان شما آسیب می‌زند.
- **سواستفاده‌گرها:** آنها معمولاً در ابتدای رابطه بسیار جذاب، مودب و خوش مشرب هستند و بدین ترتیب هر چیزی را که بخواهند از شما می‌گیرند. آنچه باعث سمی شدن رابطه می‌شود این است که هیچ وقت شما به اندازه کافی برای آنها کاری انجام نداده‌اید و اگر کسی را بیابند که کارهای بیشتری برایشان انجام دهد شما را ترک می‌کنند. این افراد گاهی کارهای کوچکی برای شما انجام می‌دهند که البته هزینه‌چندانی هم ندارد. اما این هدیه نیست، بلکه تعهدی است که به گردن شما می‌افتد. اگر روزی سرکشی کنید، هر کاری که تا به حال کرده‌اند را به چشمتان می‌آورند و به خاطر قدرنشناسیتان به شما حس گناه می‌دهند. ماندن در این رابطه سمی مانند این است که برای یک شکلات چند میلیون پول بدهید. در واقع، از سرمایه‌گذاری خود چیزی عایدتان نمی‌شود.
- **پارانوییدها:** این یکی واقعا خبر بدی است. در ابتدای رابطه شاید جذب «غیرت» یا «حسادت» آنها شوید. اما به تدریج می‌فهمید که این چیزی بیشتر از غیرت است و به مالکیت بدل شده است. با گذشت زمان، فرد هر روز