

روابط سمی

1

دکتر ربابه نوری
دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

ارتباط اجتماعی

➡ ارتباط اجتماعی یک **ضرورت** و یک **نیاز** است.

➡ توصیه های جدی ارتقای سلامت روان:

➡ ارتباطات متعدد با افراد مختلف زندگی خود

ارتباط اجتماعی

- معاشرت، دوستی و صمیمیت با عده ای از مردم باعث
- بهزیستی،
- شادی و
- رضایت می شود
- ولی نه همه افراد.

ارتباط اجتماعی

- **گاهی**، در ارتباطات، با افرادی مواجه می شویم که صدمه زننده اند.
- مهم است که روابط سمی را بشناسیم و با آن به درستی برخورد کنیم.

روابط سمی چیست؟

➡ هر رابطه ای که در آن حمایت و پشتیبانی وجود نداشته باشد.

روابط سمی چیست؟

- روابطی که در آن یکی دیگری را
- تخریب می کند،
- رقابت می کند،
- تحقیر می کند،
- تخلیه می کند،
- مورد بی احترامی قرار می دهد،
- و ...

ویژگی افرادی که رابطه سمی برقرار می کنند:

- آدم هایی که بعد از معاشرت با آنها احساس می کنید
- که از نظر احساسات مثبت خالی شده اید،
- وقتی کنارشان یا در اطرافشان هستند،
- افسرده، غمگین و بد حال می شوید،

ویژگی افرادی که رابطه سمی برقرار می کنند:

- وقتی کنار آنها هستید، شروع به غیبت میکنید یا در مورد دیگر شایعه میگویید،
- تحت تاثیر مشکلات شان و رنج های شان قرار می گیرید،
- به نیازهای شما توجه نمی کنند،
- به مخالفت های شما با خواسته های شان توجه نمی کنند،

روابط سمی در چه ارتباطاتی ایجاد می شوند؟

- روابط خانوادگی
- روابط دوستانه
- روابط عاشقانه و رمانتیک
- آشنایان، همکاران، و ...
- در همه روابط

نشانه های هشدار

- کنترل کردن
- حسادت
- دفاعی شدن
- سرزنش / انتقاد
- مشاجره ها و دعواهای مکرر
- سعی در تغییر دادن دیگری

نشانه های هشدار

- جدا کردن و سعی در منزوی کردن
- احساس گناه و شرم دادن
- بی توجهی کردن و محبت نکردن
- بی اعتماد بودن
- تصمیم گیری های یک طرفه
- رها شدن روابط دیگر

نشانه های هشدار

- بی احترامی
- رنجش و آزدگی
- فقدان حمایت و پشت گرمی
- بی توجهی به نیازهای شخصی
- استرس و فشار مداوم

دسته بندی روابط سمی

- قربانی ها
- انتقادگرها
- بدبین ها
- کنترل کننده
- خودشیفته ها
- انرژی گیرها/تخلیه کن ها energy drainer
- manipulators

قربانی ها

- شکایت از دیگران
- ناله از دیگران
- باور: در حق آنها ظلم شده است
- دیگران را مسئول مشکلات شان می دانند
- هیچ وقت خوشحال نیستند

انتقاد گرہا

- فقط از دیگران انتقاد می کند
- دیگران را سرزنش می کند
- از دیگران حمایت نمی کند
- این حس را به دیگران می دهد که «نمی توانند کاری را درست انجام دهند»

- فقط راجع به موضوعات منفی صحبت می کند
- سعی می کند دیگران را از «رویا‌هایشان» بیرون بیاورد
- سعی می کند حس خوب را از دیگران بگیرد

کنترل کننده ها

- همه تصمیم ها را فقط او باید بگیرد
- سعی می کند تمام محیط و افراد اطراف خود را تحت کنترل داشته باشد
- به طرف مقابل این احساس را می دهد که تو نمی توانی این کار را «درست» انجام بدهی

خودشیفته ها

- فقط به خودشان اهمیت می دهند و بس
- همدلی و توجه به دیگران ندارند
- واقعاً باور دارند که از همه آدم های اطراف خود بهتراند

انرژی گیرها

19

- سعی در تحقیر دیگران
- سعی در بی ارزش کردن تلاش های دیگران
- ایجاد تنش و بد حالی در دیگران
- نمی توانند هیچ وقت خوشحال باشند تا دیگران حس خوبی نداشته باشند

manipulators

➤ سعی در کنترل دیگران از طریق دستکاری احساسات دیگران

➤ از طریق دستکاری احساسات و افکار دیگران سعی می کنند تمام تصمیم ها را بگیرند

چرا این گروه «روابط سمی» برقرار می کنند؟

- خودشان در روابط سمی بزرگ شدند
- سابقه کودک آزاری در دوران کودکی:
- کودک آزاری عاطفی
- کودک آزاری جسمی
- بی توجهی و غفلت

چرا این گروه «روابط سمی» برقرار می کنند؟

- ابتدا به بیماری های روانی:
- اختلالات افسردگی
- اختلالات اضطرابی
- اختلالات شخصیت
- تجربه تروما

دلیل ایجاد رابطه سمی

- ▶ ناتوانی طرف مقابل در «مراقبت از خود»
- ▶ نداشتن اطلاعات در مورد روابط سمی
- ▶ نداشتن اطلاعات از «رابطه سالم»
- ▶ تلاش برای بی عیب و نقص بودن
- ▶ تلاش برای اثبات خود
- ▶ عزت نفس ضعیف
- ▶ سابقه زندگی در روابط سمی

پیامد ماندن در روابط سمی

- قربانی خشونت شدن
- قربانی آزار شدن
- ابتلا به بیماری روانی
- افت کارکردهای اجتماعی، تحصیلی، و ...
- و ...
- پدیده «اصرار به اشتباه»

علاج و برخورد با روابط سمی

- بیرون آمدن از رابطه سمی
- باور غلط: «تغییر دادن دیگران»
- باور غلط: «نجات دادن انسانی دیگر»
- مهارت مورد نیاز: تفکر نقاد
- مهارت مورد نیاز: شناخت هیجان ها
- مهارت مورد نیاز: توانایی اختتام یک رابطه

تفکر نقاد

- توانایی ارزیابی کردن مطالب: عشق؟ خانواده؟ رابطه؟
- توانایی تحلیل
- توانایی فهمیدن تناقض
- توانایی تحلیل تناقض
- سنجیدن
- ارزیابی کردن پیچیدگیها و ...

مهارت شناخت هیجان ها

- توانایی شناخت هیجان های مثبت خود
- توانایی شناخت هیجان های منفی خود
- شناخت هیجان ها به خصوص عشق
- عشق چیست؟

مهارت اختتام یک رابطه

- قرار نیست همه رابطه ها ادامه بیابند
- روابط نسبتاً سالم و مفید تداوم می یابند
- روابط صدمه زننده و بی کیفیت پایان می یابند
- این یک «حق» است.

ویژگی مهم دوستی ها، روابط و معاشرت ها

- شادی، خوشی، رضایت
 - کمک و محبت دوجانبه
 - احترام، اعتماد، تعهد، پشتیبانی و ...
 - به ملاک های رابطه سالم مراجعه شود.
-
- روابطی که از کیفیت بالا برخوردار نیستند مهم است که کاهش یابند و در نهایت قطع شوند.

تشکر از همه شما

