

"سوء استفاده عاطفی"

همه ی ما وقتی رابطه ای را آغاز می کنیم تمایل داریم سرانجام خوبی داشته باشد. گاهی اوقات ممکن است افراد قربانی سوء استفاده عاطفی شوند. از آنجایی که در زندگی دانشجویی و ارتباط با همسالان بسیار زیاد و متنوع است، اگر فردی به قلمروهای طرف مقابل خود، همچون منزل، اتاق، کلاس و ... وارد شود به راحتی می توان او را بیرون کرد و هزینه ای هم پرداخت نکرد **اما قلمرو عاطفی شوخی بردار نیست.** به منظور پیشگیری از سوء استفاده عاطفی و نیز تاثیرات شدید و گسترده ی آن بر زندگی دانشجویی به بحث درباره این موضوع پرداخته ایم.

سوء استفاده عاطفی از کجا شروع می شود؟

واقعیت این است که وقتی دختر و پسری در سالهای اول جوانی به ویژه دانشگاه رابطه ای را با هم شروع می کنند بیشتر تحت تاثیر احساسات ناپایدار و هیجانات زود گذر هستند، بی حساب و کتاب به یکدیگر علاقه مند شده و وارد قلمرو عاطفی یکدیگر می شوند و هرگاه مانعی موجب فروپاشی این روابط را فراهم آورد، طرفین هزینه های سنگینی برای از بین بردن آن مانع پرداخت می کنند.

آنچه سبب می شود کسی عاشق دیگری شود، **ساختن تصور آرمانی خود** از طرف مقابل، اغراق کردن در ویژگی های مثبت او و انکار ویژگی های منفی وی است. برخی روانشناسان معتقدند افراد عاشق، **من آرمانی خود را در فرد معشوق می جویند.** در هر حال پدیده ی عشق که تحت تاثیر فرایند روانشناختی آرمان سازی است، در برخی موارد یکطرفه است که اگر این رابطه در هم بشکند طرفی که سرمایه گذاری عاطفی بیشتری کرده است بیشتر آسیب خواهد دید.

سوء استفاده عاطفی چیست؟

سوء استفاده عاطفی، نوعی رفتاری است که در یک رابطه شکل می گیرد به طوری که یکی از اشخاص سعی دارد رفتارهای شخص دیگر را کنترل کند. این کنترل نمودن رفتار باعث تخریب خودپنداره ی شخص دیگر می شود در حدی که شخص دیگر حتی نسبت به خود شک می کند و حتی نمی تواند به قضاوت خودش اعتماد کند. سوء استفاده عاطفی در هر رابطه ای ممکن است به وجود آید و مطلقاً به رابطه ی بین نامزدها، آشنایی دختر و پسر، زن و شوهر تعلق ندارد، بلکه شامل رابطه ی بین هم اتاقی ها و دوستان قدیم و جدید نیز است.

ویژگی یک رابطه ی سالم این است که: از هر رابطه ی انسانی چه به صورت صمیمانه، دوستی، عاشقانه، خانوادگی و ... انتظار می رود که باعث رشد، تقویت عزت نفس، رضایت و خوشحالی شما شود.

انواع سوء استفاده های عاطفی:

۱. اجبار به انجام خواسته ها:

به معنای کنترل کردن رفتار فرد مقابل در دو بعد: الف) هر زمان اراده کرد، فرد مقابل باید کارش را انجام دهد

ب) چک کردن دائمی فعالیت های شخص دیگر و انتقاد از وی.

۲. تحقیر و توهین:

این افراد انتظار دارند طرف مقابل کارهایی را بر خلاف ارزش ها و عقاید مذهبی خود انجام دهد، ویژگی های مثبت فرد مقابل را مورد تمسخر قرار می دهد که طرف مقابل احساس کند ارزشی ندارد، از فرد می خواهد کاری را انجام دهد که بعد برای همین کار انجام شده احساس گناه و شرم کند. یکی از شایعترین موارد اتهام **وفاداری** است، آنان مرتبا به وی این اتهام را وارد می کنند که وفادار نیست و خیانت می کند.

۳. جدا و منزوی کردن:

هدف آنها داشتن تسلط و ایجاد مالکیت بر فرد دیگری است. سعی می کنند طرف مقابل خود را از دیگران دور کند به طوری که فقط و فقط با آنها ارتباط داشته باشد.

۴. برتری از نظر قدرت و توانایی ها:

این افراد معتقدند که بسیار باهوشند، دنیا را بهتر از طرف مقابل خود می شناسند و نیز می دانند که رفتارهای درست چیست.

اصول و مراحل پایان دادن به یک رابطه ناسالم:

خاتمه دادن به یک رابطه ناسالم، کار آسانی نیست. به خصوص، زمانی که این رابطه، مدت زمان زیادی به طول انجامیده است. برای پایان دادن به اینگونه رابطه ها باید از مراحل ذیل پیروی کنید.

- **تصمیم گرفتن:** ابتدا تکلیف خود را روشن کنید.
- **بر کل رابطه تمرکز کنید:** اگر گاه بر قسمت های مثبت و گاه، بر قسمت های منفی رابطه تمرکز کنید باعث تردید و تزلزل در تصمیم گیری می شود. به همین علت فهرستی از نکات منفی رابطه خود تهیه کنید و این فهرست را در دسترس خود قرار دهید و هر بار که دچار تردید شدید، دوباره فهرست را بخوانید.
- **به خودتان بیشتر توجه کنید:** به موضوعات و مشکلاتی فکر نکنید که مربوط به شما نیست. مانند: طرف مقابل صدمه می بیند، آیا به شما نیاز دارد، چه واکنشی نشان می دهد و... این افکار فقط باعث سردرگمی شما می شود.
- **رابطه با دوستان صمیمی خود بیشتر کنید.**
- **به خودتان رسیدگی کنید:** کارهایی که قبلا به آنها علاقه داشتید، اکنون بدون ترس از این که کسی شما را سرزنش و توبیخ می کند انجام دهید.
- **تصمیم به جدایی را با طرف مقابل در میان بگذارید:** بطور کوتاه و مختصر با وی صحبت کنید که هیجانی (احساسی) نشوید، جدی باشید و اشک، گریه، عصبانیت و ترحم به شما کمک نمی کند بلکه شما را در موضع ضعف قرار می دهد.
- **به برخوردها، عذر خواهی های طرف مقابل توجه نکنید.**
- **نحوه برخورد با طرف مقابل را تمرین کنید:** از آن جایی که فرد مورد سوء استفاده عاطفی قرار گرفته عزت نفس خود را از دست داده و توان مقابله را ندارد، ضروری است که نحوه ی بیان تصمیم خود را تمرین کند.

- استفاده از نامه، تلفن و پیامک برای بیان کردن تصمیم خود: اگر نمی‌توانید تصمیم خود را چهره به چهره بیان کنید، از این طریق وارد شوید.
- تماس‌های تان قطع کنید و به تماس‌های طرف مقابل را جواب ندهید.

اگر شما وارد یک رابطه عشقی (عاطفی) شدید و خواهان پایان دادن به این رابطه‌ی ناسالم هستید، مراحل ذیل را در نظر بگیرید:

۱. سعی کنید فرد را واقع بینانه ارزیابی کنید.
 ۲. به تمام ویژگی‌های مثبت و منفی فرد مورد علاقه‌ی خود ببیندیشید، به جنبه‌های منفی که تا به حال نادیده گرفته بودید، توجه بیشتری نمایید.
 ۳. از دوستان نزدیک خود در باره‌ی فرد مورد علاقه‌ی خود بپرسید و از آنها بخواهید ویژگی‌های مثبت و منفی او را ذکر کنند.
 ۴. به خود فرصت دهید، انتظار نداشته باشید که در مدت زمان کوتاهی بتوانید با فرایند فقدان و جدایی مقابله کنید، باید بین شش ماه تا یک سال به خود فرصت دهید.
 ۵. دنبال جایگزین نگردید، این کار معمولاً بدون شناخت کافی از طرف مقابل صورت می‌گیرد و نتیجه‌ی آن افتادن در دام عاطفی دیگری خواهد بود که بر مشکلات شما می‌افزاید.
 ۶. اعتقادات مذهبی خود را تقویت کنید، خواست الهی حتماً با حکمت همراه است و باید به رضای خداوند رضایت داد.
 ۷. روش فرافکنی زمان را بکار ببندید، چشم‌ها را ببندید و پنج سال آینده خود را مجسم کنید. فکر کنید در آن شرایط کجا هستید، از نظر تحصیلی؟ از نظر شغلی؟ وضع اقتصادی؟ شرایط خانوادگی و اجتماعی؟ وضع تاهل؟ به همه‌ی این موارد به دقت فکر کنید. سپس همانطور که چشمانتان بسته است، از خود بپرسید، پنج سال آینده درباره‌ی اتفاق فعلی چه فکر و احساسی خواهیم داشت؟ آیا رفتارهای فعلی خود را قابل توجیه می‌دانم یا نه؟ پاسخ به سوالات بالا به شما کمک خواهد کرد تا به مشکل فعلی به نحوه موثرتری مقابله کنید.
- مراقب باشید در چنین رابطه‌ای وارد نشوید یا اگر در شخص دیگری مشاهده کردید به او کمک کنید تا بتواند خود را از چنین رابطه‌ی مخرب و ناسالمی بیرون آورد. اگر به درستی نمی‌دانید چگونه و منطقی باید تصمیم بگیرید و نقش شما در این مشکلات کدام است، بهتر است با یک نفر سوم به خصوص با یک مشاور در این مورد صحبت کنید.

حمیده توکلی حامد

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی