



مرکز مشاوره و راهنمایی دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت دانشجویی و فرهنگی

روابط چسبندۀ!



گاهی پایان بخشیدن به یک رابطه محبت آمیز سخت است، حتی اگر این رابطه منفی و ادامه آن برایتان زیان آور باشد. منظور ما رابطه ای نیست که طرفین گاهی مخالف هم بوده و اختلاف نظر داشته یا برای یکدیگر جذابیت نداشته باشند که این امری اجتناب ناپذیر در ارتباط است. در واقع ارتباطی منفی است که به طور مداوم با ناکامی همراه بوده و فاقد آن هدفی باشد که یک یا هر دو طرف به دنبالش هستند. در این گونه روابط معمولاً طرفین طول موج های متفاوتی داشته و زمینه های مشترک بین آنها اندک است و از بودن با هم لذتی نمی برند. در این شرایط معمولاً به فردی دلبستگی پیدا می کنید که از نظر احساسی دست نیافتنی است یا به دیگری تعهد و تعلق دارد و یا به هر دلیلی نمی خواهد به رابطه با شما وفادار بماند، اما شما بر حفظ ارتباط اصرار می ورزید. اینگونه روابط به اعتماد به نفس فرد آسیب زده و مانع پیشرفت او در زندگی، کار و تحصیل می شوند. می توان گفت تنها حاصل آنها پرورش احساس تنهایی، خشم و ناامیدی است. باقی ماندن در یک رابطه منفی به فرد از نظر جسمی و روانی صدمه می زند و استرس مداوم ناشی از صدمه می زند و استرس مداوم ناشی از آن موجب تخلیه مستمر انرژی در فرد شده و مقاومت او را در برابر بیماری های جسمی و روانی کاهش می دهد. گاهی دوام این استرس باعث می شود که فرد برای رسیدن به آرامش به راههای فرار ناسالم مثل استفاده از الکل یا سوء مصرف مواد یا اقدام به خودکشی متوسل گردد. معمولاً فردی که در دام این روابط می افتد چندین آزادی ضروری از او سلب می شود از جمله: آزادی

اینکه در روابطش بهترین باشد، آزادی دوست داشتن دیگری به عنوان یک انتخاب و نه وابستگی، آزادی ترک شرایط آسیب‌رسان. علیرغم اینکه غالباً اینگونه روابط دردناک هستند. برخی افراد با وجود آگاهی به زیانبار بودن نمی‌توانند در جهت قطع آن تصمیم بگیرند. در واقع آنها دچار نوعی دوسوگرایی می‌شوند یعنی گاهی در پایان بخشیدن به رابطه مصمم به نظر می‌رسند اما اغلب اوقات احساس درماندگی کرده و از جدایی امتناع می‌ورزند. در این شرایط می‌گوییم وابستگی ناسالم بوده و رابطه اعتیادآور شده است.



آیا شما معتاد هستید؟

علائم روابط اعتیادآور در زیر معرفی شده است، خود را با آنها مقایسه کنید:

- هر چند می‌دانید که رابطه برایتان ضرر دارد (و شاید دیگران هم این را به شما گوشزد کرده باشند) اما، هیچ قدمی برای اتمام آن بر نمی‌دارید.
- دلایلی که برای خود در زمینه ماندن در رابطه می‌آورید یا صحیح نیست و یا آنقدر مثبت نیست که ارزش تحمل درد و استرس همراه با آن را داشته باشد.
- زمانی که به پایان رابطه فکر می‌کنید، ترس و وحشت زیاد باعث می‌شود بیشتر به آن بچسبید.

- وقتی در جهت پایان رابطه گام برمی دارید، علائم دردناک ترک! (جسمی و روانی) در شما آشکار می شود که تنها با برقراری مجدد رابطه تسکین می یابد.

اگر این علائم را در خود مشاهده می کنید، احتمالاً به یک رابطه معتاد شده و توانایی تصمیم گیری جهت دادن به زندگی تان را از دست داده اید. اولین قدم در جهت بهبودی این است که متوجه شوید که در دام افتاده اید و بعد سعی کنید علت اعتیاد را پیدا کنید. در عین حال باید بتوانید تصمیم بگیرید که یا رابطه را ارتقاء بخشیده یا به آن خاتمه دهید.

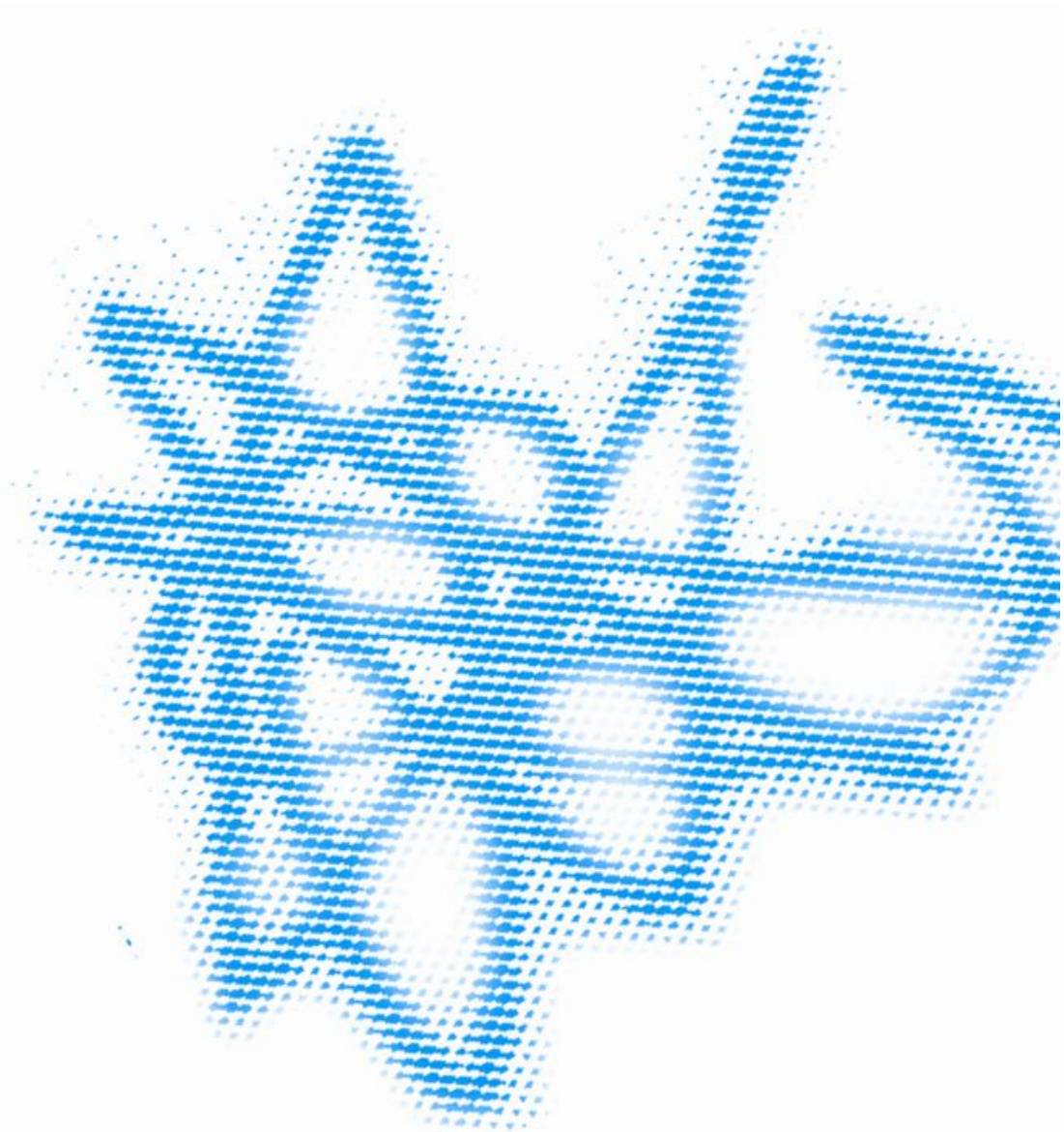
عوامل موثر در اعتیاد رابطه عوامل مختلفی می توانند مانع تصمیم شما در جهت ختم یک رابطه منفی شوند. از جمله: وابستگی مالی، محل تحصیل یا زندگی مشترک، ترس از عدم تایید دیگران، امکان افت عملکرد در تحصیل یا کار. در سطحی عمیق تر، باورهای شما در مورد خود و این گونه روابط نیز موثرند. بخشی از این باورها توسط پیامهای اجتماعی انتقال می یابند از جمله: "عشق همان عشق اول است"، "اگر رابطه را قطع کنی یعنی شکست خورده ای"، "تنها ماندن وحشتناک است"، هیچ وقت نباید به کسی آسیب بزنی". بعضی اعتقادات مربوط به خودتان است مثل "دیگر نمی توانم با کس دیگری رابطه برقرار کنم"، "من به اندازه کافی جذاب نیستم"، "اگر سخت بکوشم می توانم رابطه را حفظ کنم".

در عمیق ترین سطح، احساسات ناخود آگاهی وجود دارند که باعث می شوند به رابطه بچسبید. این احساسات در اوان کودکی ایجاد شده و بدون آگاهی شما عمل می کنند و می توانند تاثیر قابل ملاحظه ای در زندگی تان داشته باشند. کودکان نیاز دارند که کسی دوستشان داشته باشد، به نیازهای مختلف شان رسیدگی کند و آنها را در جهت استقلال ترغیب نماید. هرچه والدین در رسیدگی به این نیازهای کودکان موفق تر عمل کنند، بچه ها در بزرگسالی برای شروع و پایان یک رابطه احساس امنیت بیشتری می کنند و هرچه این نیازها ارضا نشده باقی بمانند، نیازمندی تا بزرگسالی ادامه یافته و احتمال بروز روابط وابسته و آسیب پذیر بیشتر می شود.

چگونه بر روابط اعتیادآمیز غلبه کنیم؟

اگر شما در دام رابطه اعتیادآور افتاده‌اید، استفاده از راهکارهای زیر می‌تواند به شما در جهت مدیریت آن کمک نماید:

۱. توجه کنید که بهبود و آرامش شما در زندگی مهمترین اولویت می‌باشد.
۲. خودخواه شوید. به رفع نیازهای خود به طور جدی توجه کنید.
۳. با مشکلات و کاستی‌های خود، جرات‌مندانه برخورد کنید. شما می‌توانید در مشاوره با روان‌شناس، با توانایی‌ها و ضعف‌های خود آشنا شده و در جهت تقویت توانمندی‌ها و رفع ضعف‌ها گام بردارید.
۴. به نیازهای خود توجه کرده و خلاءهایی را که باعث می‌شود نسبت به خود احساس بدی داشته باشید، پر کنید.
۵. با تمرکز بیشتر به خواسته‌های خودتان، از مدیریت و کنترل دیگران دست بردارید. شما با تلاش در جهت تغییر دیگران، نمی‌توانید در جستجوی احساس امنیت باشید.
۶. جنبه معنوی شخصیت خود را رشد دهید. حداقل روزی نیم ساعت وقت خود را صرف فعالیت‌هایی کنید که برایتان آرامش می‌آورند.
۷. یاد بگیرید که در دام بازی‌های ارتباطی نیفتید و در این بازی‌ها از پذیرش نقش‌های خطرناکی مثل "فداکار"، "سرزنش‌کننده" و "قربانی" خودداری کنید. پذیرش این نقش‌ها در یک رابطه باعث ماندگاری شما در آن می‌شود.
۸. در جستجوی گروه حمایت‌کننده‌ای از دوستان باشید. سراغ دوستانی بروید که درک‌تان می‌کنند.



۹. آنچه را که در ارتباط با دیگران آموخته‌اید با دوستان در میان بگذارید.
۱۰. بپذیرید که در صورت تصمیم به رها شدن از دام رابطه، تا مدتی نمی‌توانید کارایی خوبی داشته باشید. بهتر است تا مدتی به فعالیت‌های ضروری پرداخته و کارهای را که انرژی زیادی می‌طلبند به تعویق بیندازید.

۱۱. فعالیت هنری مورد علاقه خود را شروع کنید مثل موسیقی.

۱۲. مدت زمان گذراندن با دوستان قدیمی را بیشتر کنید.

۱۳. از یکی از دوستان صمیمی و مورد اعتماد در جهت پایان رابطه خود کمک بگیرید و به او قول دهید که قبل از برقراری مجدد رابطه، حتماً با او تماس بگیرید.

۱۴. بدانید که فکر خودکشی نشانه رنج است و لازم نیست به آن عمل کنید. اگر می‌ترسید کنترل خود را از دست بدهید به روان‌شناس مراجعه کنید.

خشم‌تان را روی خودتان خالی نکنید. بلکه گریه کنید، به بالش مشت بزنید و ... خودکشی یک مسئله است نه پاسخ.

۱۵. افکار و احساسات خود را یادداشت کنید. آنچه در ذهن دارید روی کاغذ بیاورید.

۱۶. بپذیرید که دیگران هم حق دارند به شما "نه" بگویند.

۱۷. از مشاورین کمک بگیرید.



چه موقع از مشاور کمک بگیریم؟

شما در صورت مواجهه با موارد زیر بهتر است از روانشناسان مرکز مشاوره کمک بگیرید:

- زمانی که از یک رابطه راضی و خشنود نیستید و در عین حال نسبت به رابطه‌ای که پذیرفته و در جهت بهبودش تلاش می‌کنید یا می‌خواهید به نحوی از شرش خلاص شوید مطمئن نیستید.

- وقتی به این نتیجه رسیده‌اید که باید به یک رابطه خاتمه دهید و در این جهت می‌کوشید، اما موفق نمی‌شوید احساس درماندگی می‌کنید.
- هنگامی که حدس می‌زنید به دلایل غیر منطقی مثل احساس گناه یا ترس از تنها ماندن، در یک رابطه مانده‌اید و نمی‌توانید با احساسات منفی خود کنار بیایید.

- زمانی که به این نتیجه می‌رسید که گیر کردن در یک رابطه منفی‌الگوی رفتاری شماست که به شکل‌های مختلف تکرار می‌شود، اما نمی‌توانید خود را تغییر دهید.