

۲۵ نوامبر | ۴ آذر

به مناسبت روز جهانی حذف خشونت علیه زنان

# وابستگی سوءاستفاده عاطفی یا عشق



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

## ویژگی‌های مشتری

# سوءاستفاده‌کنندگان

برخی ویژگی‌هایی که در بین سوءاستفاده‌کنندگان می‌توان مشاهده نمود به شرح ذیل می‌باشد:

• در کودکی به نوعی از سوی والدین یا اشخاص مهم دیگر مورد آزار کلامی قرار گرفته اند یا شاهد این رفتارها در خانواده خود بوده اند.

• حُلق هیجانی دارند و با کوچکترین محرومیت یا مشاجره ای از کوره در می‌روند.

• به شدت احساس حسادت دارند و نسبت به شریک زندگی خود احساس مالکیت می‌کنند و علاقه زیادی به کنترل دارند.

• هر چقدر شریکشان به آنها وابسته تر و مطیع تر باشد، احساس بهتری پیدا می‌کنند.

• عزت نفس پائینی دارند.

• انتظارات خشک و توأم با تعصب درباره ازدواج و شریک واقعی زندگی دارند. گاه مایلند دقیقاً مانند والدین خود باشند و گاه دقیقاً عکس آن روابط را طلبند.

• علاقه چندانی به دریافت کمک از مشاور ندارند و مشکلات موجود را به راحتی به گردن طرف مقابل می‌اندازند.

• این افراد معمولاً با دو شخصیت متفاوت توصیف می‌شوند. گاه فردی دوست داشتنی و مهربان، گاه فردی ظالم و خطرناک بنابراین با چنین شخصیتی، این افراد توانایی عجیبی در فریب و اغفال دیگران دارند و به راحتی دیگران را متقاعد می‌سازند.

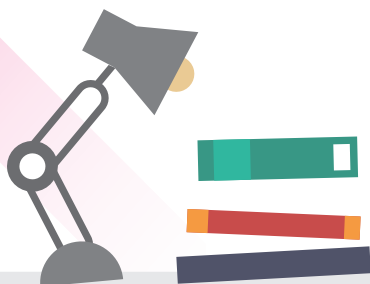
بیشتر ترانه‌ها، نمایش‌ها و داستان‌ها با مضمون عشق ساخته می‌شوند. دوست داشتن و دوست داشته شدن مثل نیاز به امنیت، ارتباط، احترام و تعلق داشتن از نیازهای اساسی انسان به شمار می‌رود. اما این مفهوم به شکل‌های مختلفی نمود می‌کند. مثلاً بسیاری از انسان‌ها دلشان می‌خواهد کسی دوستشان بدارد و به آنها عشق بورزد، تا به این ترتیب نگرانی‌ها و مشکلاتشان حل گردد در بعضی مواقع کمبودها و یا ضعف‌های روان‌شناختی موجب این گرایش می‌گردد.

گاهی فرد نیازمند دیگری است تا به این ترتیب بتواند احساس امنیت، کفایت یا کامل بودن کند برخی عبارات ترانه‌های عامیانه حاکی از این نوع دوست داشتن است؛ مثلاً اگر مرا ترک کنی می‌میرم یا من بدون تو از دست خواهم رفت این نوع عشق بیشتر نوعی وابستگی اجتماعی به معشوق است و بیشتر به اعتیاد شبیه است تا عشق و به همین دلیل «عشق اعتیادگونه» نامیده می‌شود.

در عشق اعتیادگونه فرد تمام اهداف، نیازها و اولویت‌هایش را نادیده می‌گیرد و تمامی زندگی‌اش را وقف یک ارتباط به ظاهر عاشقانه می‌کند. در این نوع عشق، طرف مقابل نیز می‌خواهد معشوقش ضعیف و ناموفق باشد زیرا یک فرد ضعیف و ناتوان وابسته‌تر است. در چنین شرایطی، وابستگی اعتیادگونه ای بوجود می‌آید که یک طرف مورد سوءاستفاده عاطفی قرار می‌گیرد و طرف دیگر به سوءاستفاده می‌پردازد.



## ویژگی‌های مشترک افراد سوءاستفاده‌شده



### چک لیست رابطه سوءاستفاده‌گرانه

آیا احساس می‌کنید، قادر نیستید در مورد چیزهایی که ناراحت‌تان می‌کند با شریک خود صحبت کنید؟

آیا شریک‌تان، مرتباً شما را مورد انتقاد قرار می‌دهد، تحقیرتان می‌کند و اعتماد به نفس شما را تضعیف می‌کند؟

آیا شریک شما، ظاهران را مورد تمسخر قرار می‌دهد؟

آیا شریک‌تان، شما را در قرنطینه نگاه می‌دارد و مانع دیدار شما با دوستان، خانواده و گروه‌های مورد علاقه‌تان می‌شود؟

آیا شریک‌تان، دائماً مبالغی را از شما قرض می‌گیرد و به بازپرداخت آن متعهد نمی‌باشد؟

آیا شریک‌تان تاکنون چیز یا چیزهایی را از شما ربوده است؟

آیا ارتباط شما در طیف وسیعی از عواطف متضاد در نوسان است؟

آیا گاهی اوقات احساس می‌کنید که در دامی گرفتار شده‌اید؟

آیا تاکنون شریک‌تان به متعلقات شما آسیب رسانده و آنها را تخریب کرده است؟

آیا وقتی در کنار شریک‌تان هستید احساس ترس می‌کنید؟ و بطور کلی آیا از او می‌ترسید؟

افراد سوء استفاده شده، اغلب گرفتار احساساتی چون ناتوانی، آزار، ترس و خشم هستند. نکته طنز آمیز این است که سوء استفاده کننده‌ها هم گرفتار همین احساسات هستند و به سوی اشخاصی جذب می‌شوند که خودشان را ناتوان و درمانده می‌یابند و برای احساسات، دریافت‌ها یا دیدگاه‌های خود ارزش قائل نمی‌شوند. چنین واکنش‌هایی به سوء استفاده کننده‌ها اجازه می‌دهد تا احساس امنیت و کنترل بیشتری کنند و طرف مقابل را کاملاً تحت نفوذ خود در آورند.



### درک روابط سوءاستفاده‌گرانه

هیچ‌کس نمی‌خواهد در یک رابطه سوءاستفاده‌گرانه قرار گیرد. بسیاری از دختران و زنان سوء استفاده را تنها در مفهوم آزار جسمی و جنسی خلاصه کرده و سوء استفاده عاطفی را نادیده می‌گیرند در حالی که این نوع از سوءاستفاده به تدریج عزت نفس و شادمانی شما را بدون آنکه خود از آن آگاه باشید نابود می‌سازد. برای آنکه متوجه شوید که آیا در چنین رابطه‌ای به سر می‌برید یا خیر. به پرسش‌های زیر با دقت پاسخ دهید و مطابق با پاسخ‌های داده شده موقتیت خود را ارزیابی نمایید: (ما در اینجا واژه شریک را به معنای هم‌کلاسی، نامزد، همسر و شریک عاطفی بکار برده ایم):

عشق ورزیدن به خود و دل نگرانی  
درباره‌ی خود، عزت نفس را افزایش  
داده و امکان ایجاد روابط سالم را  
فراهم می‌سازد.

حال که با روابط سوء استفاده گرانه آشنا شدید، نخستین گام به سوی تغییر، شناسایی الگوی روابط شما، مخصوصاً با اعضای خانواده و والدین است.

فقدان صراحت و وضوح در نوع رابطه ای که شما با اعضای خانواده برقرار می‌کنید می‌تواند به شیوه‌های مختلف خود را نشان دهد. برای مثال ممکن است در برخی موارد به عنوان یک سوء استفاده کننده عمل کنید و در برخی موارد دیگر به عنوان یک سوء استفاده شونده شناختن خود و درک گذشته خود می‌تواند از ایجاد مجدد روابط سوء استفاده گرانه در زندگی شما پیشگیری کند.

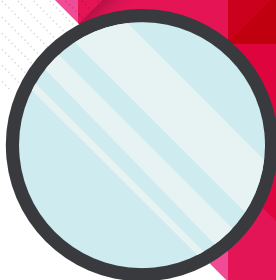
اگر در خود احساس حقارت و اهانت کنیم، دوستان یا اشخاصی را در زندگی انتخاب می‌کنیم که این احساسات را در ما بر می‌انگیزانند. اگر برخورد منفی دیگران را تحمل کنیم یا با دیگران برخورد منفی داشته باشیم، ممکن است با خود نیز به شیوه یکسان برخورد کنیم. عشق ورزیدن به خود و دل نگرانی درباره خود، عزت نفس را افزایش می‌دهد و امکان روابط سالم را فراهم می‌سازد.



## حقوق پایه‌ای در یک رابطه

اگر شما روابط عاطفی سوءاستفاده‌گرانه داشته‌اید دید روشنی درباره رابطه سالم ندارید. نکات زیر حقوق پایه‌ای است که می‌باید همیشه در روابط دو سویه و متفاوت مد نظر باشند.

- حق دارید انتظار رفتار خوب از دیگران داشته باشید.
- حق دارید مورد حمایت عاطفی قرار بگیرید.
- حق دارید دیگران به شما گوش فرا دهند و احترام آمیز پاسخ گویند.
- حق دارید نظر خاصی داشته باشید حتی اگر دوست شما نظر متفاوتی داشته باشد.
- حق دارید به احساسات و تجربه شما به عنوان امری واقعی نگاه شود.
- حق دارید بابت هر شوخی و رفتار بی ادبانه‌ای، عذرخواهی صادقانه دریافت کنید.
- حق دارید بابت سؤالاتی که می‌توانید بپرسید پاسخ‌های روشن و مطلع‌کننده دریافت کنید.
- حق دارید به دور از تهمت و سرزنش زندگی کنید.
- حق دارید به دور از انتقاد و داوری زندگی کنید.
- حق دارید در مورد کار و علایق شما با احترام صحبت شود.
- حق دارید تشویق شوید.
- حق دارید به دور از تهدید عاطفی یا فیزیکی زندگی کنید.
- حق دارید با نام و عنوانی که ارزش شما را کاهش می‌دهد، خوانده نشوید.
- حق دارید به جای دستور گرفتن، از شما احترام آمیز درخواست شود.



**درک حقوق طرفین کلید  
یک رابطه‌ی سالم است.**

“



## عشق حقیقی چیست؟

نوع دیگر عشق، عشق واقعی و حقیقی است که عشق بالغانه نامیده می شود. عشق بالغانه، غیر خودخواهانه و عشق به بودن معشوق است. افرادی که بالغانه عاشق می شوند، در پی دوست داشتن و دوست داشته شدن هستند ولی دیوانه وار محتاج عشق نیستند. اگر چه فقدان عشق آنها را متأسف می کند، اما باور دارند که فاجعه ای اتفاق نیفتاده است. در عشق بالغانه وابستگی وجود دارد، اما وابستگی به شکلی نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن ابراز می گردد. فردی که بالغانه عشق می ورزد، احساس ناامنی یا درماندگی نمی کند. اگرچه وابستگی، بخشی از صمیمیت با فردی دیگر است، اما در عشق اعتیاد گونه فرد دایماً نیازمند آن است که از میزان علاقه دیگری به خودش مطمئن شود. عشق اعتیاد گونه شبیه به اعتیاد به مواد است، یعنی ارتباطی است مخرب و بیمارگونه.

در عشق بالغانه فرد در صورت جدا شدن از فرد مقابل، رنج و ناراحتی را تجربه می کند اما آنقدر مستقل است که می تواند با تلاشی آگاهانه به یک ارتباط ناشاد و محدود کننده پایان بدهد. در عشق بالغانه از دست دادن فرد مقابل، عاشق را متأسف می کند، اما فاجعه ای تلقی نمی شود. برای فرد بالغ، فقدان، به این معناست که طرف مقابل رشد کرده است و می خواهد چیزهای جدیدی را بیازماید. اما در عشق اعتیادگونه زندگی فرد تقریباً تحت الشعاع فرد مورد علاقه است. جدا شدن از فرد مقابل رنج آور بوده و به یک فاجعه عاطفی طولانی مدت تبدیل می شود. در عشق اعتیاد گونه، عشق در نهایت به نفرت تبدیل می شود.

اگر عاشق هستید و می خواهید بدانید دوست داشتن شما از نوع بالغانه است و یا وابستگی اعتیاد گونه، به این سؤالات پاسخ بدهید.

**۱.** آیا شما و فرد مورد علاقه تان هر دو به پختگی رسیده اید بالغ هستید و به ارزش هایتان اعتماد دارید؟

**۲.** آیا مستقل هستید و در هنگام تنهایی احساس راحتی می کنید؟

**۳.** آیا این ارتباط موجب پیشرفت هر دوی شما می شود؟

**۴.** آیا علایق و ارتباطات دیگری نیز دارید؟ به عبارتی آیا زندگی معمول و روابط همیشگی خود را همچنان در نظر دارید؟

**۵.** آیا به موفقیت، رشد و علایق جدید فرد مورد علاقه تان حسادت نمی کنید؟

**۶.** آیا با هم صادق، صمیمی و راستگو هستید؟

با مطالعه مطالب فوق، جایگاه موقعیت خود را در ارتباطات مشخص سازید و با آگاهی از حقوقی که در روابط انسانی ضروری می باشد، روابط خود را مورد بازنگری و تجدید نظر قرار دهید.