

رهایی از افراد سمی

راهنمای عملی برای تشخیص، مرزگذاری و بازسازی زندگی

مجید شاه بداغی

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی



پیش از آنکه شروع کنیم

بعضی روابط ما را تخلیه می‌کنند. نه یک‌باره، نه با یک اتفاق بزرگ، بلکه آرام آرام، با جمله‌هایی که شوخی نامیده می‌شوند، با انتظاراتی که هیچ‌وقت برآورده نمی‌شوند، با احساس مداومی که انگار همیشه اشتباه می‌کنی.

این راهنما برای کسانی نوشته شده که می‌خواهند بفهمند چه اتفاقی دارد می‌افتد، و چه کار می‌توانند بکنند. نه با وعده‌های بزرگ، نه با راه‌حل‌های سه‌مرحله‌ای ساده‌انگارانه. بلکه با ابزارهای واقعی.

SHAHBODAGHI
ACADEMY

فصل اول: رابطه سمی چیست؟

پیش از ناسازگاری ساده

همه روابط گاهی سخت می‌شوند. دعوا، سوءتفاهم، دوره‌های دشوار، اینها بخشی از هر رابطه‌ای هستند. اما رابطه سمی چیز دیگری است.

در رابطه سمی، الگوهایی هست که تکرار می‌شوند. نه یک رفتار بد در یک لحظه، بلکه روشی ثابت از تعامل که طرف مقابل را تضعیف می‌کند، کنترل می‌کند یا از پا در می‌آورد.

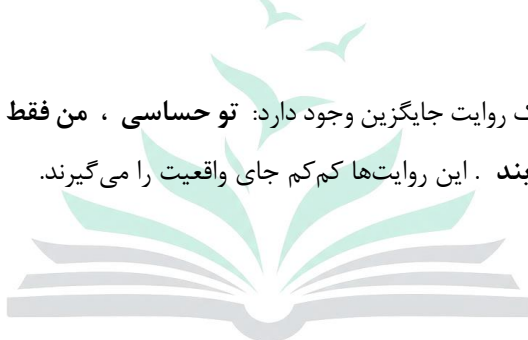
رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

مهم‌ترین تمایز اینجاست: در یک رابطه با تعارض و تفاوت‌های طبیعی، هر دو طرف می‌توانند درباره مشکل حرف بزنند، هر دو ناراحت می‌شوند، و بعد از حل شدن مسئله هر دو احساس بهتری دارند. ولی در یک رابطه سمی، معمولاً یک نفر است که بعد از حل شدن همه چیز، باز هم احساس می‌کند اشتباه کرده.

چرا این قدر سخت است که تشخیص دهی؟

سمیت در روابط به ندرت از روز اول آشکار است. معمولاً یک دوره خوب وجود دارد، و حتی گاهی خیلی خوب. بعد از مدتی رفتارهای مشکل‌ساز کم کم شروع می‌شوند، اما هنوز آن قدر نادر هستند که بتوان توجیه‌شان کرد. و زمانیکه الگو شکل می‌گیرد، آن قدر عادی شده که دیدنش دشوار است.

علاوه بر این، اغلب یک روایت جایگزین وجود دارد: تو حساسی، من فقط صادقم، دیگران هم همین را می‌گویند. این روایت‌ها کم کم جای واقعیت را می‌گیرند.



SHAHBODAGHI
— ACADEMY —

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

فصل دوم: ده نشانه‌ای که نباید نادیده گرفت

نشانه‌های یک رابطه سمی همیشه فریاد نمی‌زنند. گاهی رفتارهایی نزدیک به ادب و توجه کردن صمیمانه هستند. اینجا ده نشانه‌ای را می‌آوریم که در قالب‌های مختلف ظاهر می‌شوند:

۱. احساس مداوم مقصر بودن

نه اینکه یک بار اشتباه کردی و احساس گناه داری، بلکه انگار وضعیت پیش‌فرض تو همیشه کار اشتباه است. هر بحث، هر تنش، هر ناراحتی طرف مقابل به نوعی به تو برمی‌گردد.

۲. کنترل ظریف

کنترل در روابط سمی کمتر شبیه اجازه نداری از خانه بروی است و بیشتر شبیه: نظر دادن به هر تصمیم کوچک، دلخوری‌های محاسبه‌شده وقتی راه خودت را می‌روی، یا سؤال‌هایی که مثل بازرسی هستند، نه گفتگو.

۳. دستکاری روانی gaslighting

وقتی از چیزی ناراحت هستی، گفته می‌شود که اشتباه می‌فهمی، بیش از حد حساس هستی، یا اصلاً این اتفاق نیفتاده. با گذشت زمان، شروع می‌کنی به شک کردن در حافظه و قضاوت خودت. نوعی از سوءاستفاده روانی است که در آن فرد سمی به‌طور سیستماتیک واقعیت، خاطرات و ادراک قربانی را زیر سؤال می‌برد، تا جایی که قربانی به قضاوت، حافظه و حتی سلامت روانی خودش شک کند.

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

۴. انزوای تدریجی

افراد سمی شما را به انزوا سوق می‌دهند ، نه لزوماً با ممنوعیت صریح ، بلکه با جمله‌هایی مثل دوستت چرا این‌طوری رفتار کرد؟ ، خانواده‌ات خیلی دخالت می‌کنند ، وقتی با اونا هستی فرق می‌کنی. آرام آرام، دایره ارتباطات تنگ‌تر می‌شود.

۵. احساس خستگی بعد از بودن با آن شخص

بعد از بودن با آدم سمی احساس خستگی میکنی ، نه خستگی خوب و خوشایند از یک رابطه دلچسب ، نه آن حسی که بعد از یک مکالمه عمیق داری. بلکه نوعی تخلیه، انگار شیر جونت کشیده شده.

۶. محبت مشروط

آنها گرما و توجه دارند ، اما نه رایگان. وقتی موافقی، خوب هستی ولی وقتی مخالفی یا مرز می‌گذاری، سرد می‌شوند یا تنبیه می‌کنند.

۷. عذرخواهی‌های بی‌معنا

عذرخواهی می‌کنند، اما رفتارشان را تغییر نمی‌دهند. یا عذرخواهی همراه با توضیحی است که دوباره تقصیر را به تو برمی‌گرداند: متأسفم که این‌طوری احساس کردی.

۸. حمله به هویت، نه رفتار

انتقاد در روابط سالم درباره کارها است. در روابط سمی، درباره تو است: تو خودخواه هستی ، کسی نمی‌تواند با تو کنار بیاید ، مشکل از تو است.

۹. تهدید و باج

گاهی آشکار، گاهی پنهان: اگر این کار را نکنی... ، یا قطع ارتباط ناگهانی به عنوان ابزار، یا رها کردن پروژه مشترک وقتی موافق نیستی.

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

۱۰. احساس ناامنی دائمی

نمی‌دانی امروز چه حالی دارند. نمی‌دانی کدام رفتار باعث دلخوری می‌شود. پیش از هر تعامل، خودت را آماده می‌کنی.

یک مثال

سارا و دوستش رضا چند سالی هم‌کلاسی بودند. رضا همیشه **صادق** بود، اما صداقتش فقط درباره کاستی‌ها و اشتباهات سارا بود. وقتی سارا موفق می‌شد، رضا موضوع را عوض می‌کرد و آنها را نادیده می‌گرفت. وقتی سارا با دیگران وقت می‌گذراند، رضا با سکوت سرد واکنش نشان می‌داد و به سارا احساس گناه القاء می‌کرد. سارا کم‌کم کمتر با دیگران بیرون رفت، کمتر از موفقیت‌هایش حرف زد، و بیشتر وقتش را صرف مدیریت حال رضا کرد. تا وقتی که یک روز متوجه شد هیچ چیز از خودش باقی نمانده.



رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

فصل سوم: مرز بگذارید، نه دیوار، نه التماس

مرز چیست؟

مرز یک خط فرضی روی زمین نیست که اعلام کنی و انتظار داشته باشی دیگران رویش پا نگذارند. مرز تعریف می‌کند که تو در موقعیت‌های مشخص چه می‌کنی، نه اینکه دیگران باید چه بکنند.

این تفاوت مهم است: **تو نباید سر من داد بزنی** یک درخواست است، نه مرز. ولی **اگر سر من داد بزنی، آن مکالمه را ادامه نمی‌دهم** یک مرز است. اولی نیاز به همکاری طرف مقابل دارد، دیگری تنها به تصمیم تو بستگی دارد.

چهار نوع مرز اصلی

مرزهای جسمی

درباره فضا، لمس و حضور فیزیکی. مثل: اگر کسی بدون اجازه وارد اتاقم شد، در را قفل می‌کنم.

مرزهای احساسی

محافظت از انرژی عاطفی. مثل تصمیم برای اینکه درباره موضوعات خاص با چه کسانی حرف بزنی، یا چه مقدار از احساسات را به اشتراک بگذاری.

مرزهای زمانی

تعیین اینکه چقدر از وقت در دسترس هستی. بعد از ساعت ۹ شب به پیام‌ها جواب نمی‌دهم. یک مرز زمانی است.

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

مرزهای ارزشی

موقعیت‌هایی که با ارزش‌های اصلی تو در تضادند. مثل تصمیم برای نماندن در مکالمه‌ای که در آن به ارزش‌هایت تهمت زده می‌شود.

چطور مرز بگذاری؟

مرزگذاری یک مهارت است، و مثل همه مهارت‌ها، تمرین می‌خواهد.

چند اصل عملی:

مختصر و مفید باش: هرچه توضیح بیشتری بدهی، بیشتر شبیه عذرخواهی می‌شود. این کار را نمی‌کنم قوی‌تر از چندین جمله توضیح است.

لحن آرام، موضع محکم: بلند گفتن مرز را قوی‌تر نمی‌کند. آرامش همراه با قطعیت، بسیار مؤثرتر است.

برای نتیجه آماده باش: اگر می‌گویی اگر این اتفاق بیفتد، این کار را می‌کنم، باید واقعاً آن کار را بکنی. مرزی که اجرا نشود، فقط تهدید توخالی است.

انتظار مقاومت داشته باش: کسی که به نبود مرز عادت کرده، مرز جدید را دوست ندارد. واکنش بدشان دلیل نمی‌شود که مرز اشتباه بوده.

مثال عملی

مریم مادری داشت که هر روز تماس می‌گرفت و تماس‌ها اغلب با انتقاد تمام می‌شد. مریم به جای بحث درباره اینکه مادرش باید تغییر کند، تصمیم گرفت: با مادرم هر چند روز یک بار حرف می‌زنم، نه هر روز. اگر مکالمه به انتقاد کشید، می‌گویم باید قطع کنم و قطع می‌کنم. اول سخت بود. مادرش ناراحت شد. اما با گذشت چند هفته، کیفیت مکالمه‌هایشان واقعاً بهتر شد.

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

فصل چهارم: قطع ارتباط ، وقتی فاصله تنها راه است

چرا قطع ارتباط کامل؟

برخی روابط آن قدر مخرب هستند که مدیریت کافی نیست. وقتی حضور شخصی در زندگی‌ات ، حتی از راه دور، باعث آسیب مداوم می‌شود، قطع ارتباط کامل (No Contact) یک گزینه واقعی است، نه یک واکنش عاطفی.

این تصمیم معمولاً در این شرایط منطقی است:

- وقتی مرزها بارها نادیده گرفته شده‌اند
- وقتی آسیب جسمی یا روانی جدی در کار است
- وقتی رابطه با شخص، فرآیند بهبود را مختل می‌کند
- وقتی بعد از هر تعامل حالت بدتر می‌شود

چطور قطع ارتباط کنی؟

این کار به وضوح نیاز دارد، نه لزوماً به توضیح. گاهی بهترین کار این است که هیچ نامه خداحافظی ننویسی ، چون آن هم فرصتی برای درگیر شدن دوباره می‌شود.

SHAHBODAGHI
ACADEMY
مراحل عملی:

- بلاک کردن در همه کانال‌های ارتباطی
- اطلاع دادن به افراد مشترک در صورت لزوم (بدون درخواست برای انتخاب جانب)
- برنامه داشتن برای موقعیت‌هایی که اجتناب ناپذیرند (مثل مراسم خانوادگی)
- تعریف کردن اینکه اگر تماس گرفتند، چه می‌کنی

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

Hoovering ، وقتی برمی‌گردند

Hoovering یعنی تلاش برای بازگرداندن. اسمش از جاروبرقی آمده ، مکش قوی، با هدف کشاندن به همان جای قبل.

این تلاش‌ها شکل‌های مختلفی دارند:

- پیام‌های احساسی (دلم برات تنگ شده)
 - بحران‌های ناگهانی (حالم خوب نیست، فقط تو می‌توانی کمک کنی)
 - وعده تغییر (این بار واقعاً فرق می‌کنم)
 - تماس از طریق دیگران (می‌گفت نگرانته)
- مهم‌ترین چیز درباره hoovering:** این که دلسوزانه به نظر می‌رسد، آن را واقعی نمی‌کند. اگر تصمیم گرفتی قطع رابطه داشته باشی، پاسخ ندادن یک مرز است، نه بی‌رحمی.



SHAHBODAGHI
— ACADEMY —

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

فصل پنجم: وقتی محل کار سمی است

تفاوت یک رئیس سخت‌گیر با یک محیط سمی

رئیس سخت‌گیر انتظار زیاد دارد اما منصفانه ارزیابی می‌کند. محیط سمی با کرامت آدم‌ها بازی می‌کند. نشانه‌هایی که تفاوت را مشخص می‌کنند:

- آیا انتقاد درباره کار است یا درباره شخصیت؟
- آیا قوانین برای همه یکسان اجرا می‌شود؟
- آیا وقتی مشکلی مطرح می‌کنی، کسی گوش می‌دهد یا تنبیه می‌شوی؟
- آیا موفقیتات به رسمیت شناخته می‌شود؟

تکنیک Grey Rock در محیط کار

Grey Rock یعنی تبدیل شدن به یک سنگ خاکستری، یعنی تبدیل شدن به چیزی که آن قدر جالب نیست که کسی بخواهد بازی‌اش بدهد.

در عمل: SHAHBODAGHI

- پاسخ‌های کوتاه و خنثی (بله، متوجه شدم، نگاه می‌کنم)

- نه موضع‌گیری احساسی، نه واکنش قابل پیش‌بینی

- اشتراک‌گذاری حداقلی اطلاعات شخصی

- حفظ آرامش ظاهری حتی وقتی در داخل ناراحت هستی

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

این تکنیک انرژی شخص سمی را قطع می‌کند. کسی که دنبال واکنش است، وقتی واکنشی نمی‌بیند، انگیزه‌اش کم می‌شود.

وقتی باید منابع انسانی را درگیر کنی

مستندسازی قبل از هر چیز است. تاریخ، موضوع، گواه، همه را بنویس. وقتی:

- رفتار مکرر و قابل مستند شده باشد

- یک نمونه جدی از تبعیض، آزار یا تهدید وجود داشته باشد

- قوانین سازمانی یا قانونی نقض شده باشد

اگر منابع انسانی هم بخشی از مشکل است، یا در سازمان‌هایی که ساختار حمایتی ندارند گزینه‌هایی مثل کمک حقوقی، تبادل با اتحادیه، یا خروج برنامه‌ریزی شده را جدی بگیر.

خروج اضطراری، وقتی باید سریع تصمیم بگیری

گاهی ماندن بیشتر از رفتن آسیب‌زا است. اگر موقعیت به سلامت روانی یا جسمی‌ات آسیب جدی می‌زند، خروج یک گزینه است، حتی قبل از اینکه همه چیز آماده باشد.

یک پلن ساده:

- یک ماه مالی: آیا می‌توانی ۳-۴ هفته بدون درآمد کار کنی؟

- یک پلن B: حتی یک گفتگوی اولیه با یک کارفرمای دیگر یا یک فریلنسر

- یک تاریخ: نه روزی که آماده شدم بلکه یک تاریخ واقعی

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

فصل ششم: نارسیسیسم ، فراتر از خودشیفتگی معمولی

تعریف نارسیسیسم

همه آدم‌ها گاهی خودمحور هستند. اما اختلال شخصیت نارسیستی (NPD) چیز دیگری است ، یک الگوی پایدار از بزرگ‌نمایی خود، نیاز شدید به تحسین، و کمبود همدلی که زندگی اطرافیان را به طور جدی مختل می‌کند.

یک نارسیست معمولی از نظر بالینی نادر است. اما ویژگی‌های نارسیستی ، که آسیب می‌زنند اما به سطح اختلال نمی‌رسند ، بسیار رایج‌ترند.

پنج نشانه اصلی در تعامل روزمره

تحسین بدون پاسخ متقابل

افرادی جذاب هستند، دوست دارند از آنها تعریف کنی، اما به خوبی‌های تو علاقه واقعی ندارند. دستاوردهای تو را کم‌اهمیت جلوه می‌دهند یا موضوع را به خودشان برمی‌گردانند.

مرز همدلی

می‌توانند همدلی را شبیه‌سازی کنند ، به خصوص در ابتدا. اما در لحظاتی که واقعاً به همدلی نیاز داری، یا موضوع را عوض می‌کنند، یا آن را درباره خودشان می‌کنند، یا کم می‌آورند.

واکنش به انتقاد

به انتقاد ، حتی ملایم‌ترین نوعش ، می‌تواند واکنش شدیدی به همراه داشته باشد: خشم، انکار، حمله متقابل. خشم نارسیستی یک اصطلاح واقعی است.

رہائی از رابطہ‌ها و افراد سمی

الگوی روابط

نارسیست‌ها روابطشان معمولاً الگوی خاصی دارد: ابتدا خیلی جذاب و ویژه هستند ، بعد کم‌کم انتقاد و کنترل شروع می‌شود ، بعد بی‌توجهی ، بعد گاهی بازگشت.

استفاده از دیگران

از دیگران استفاده و شاید سوء استفاده می‌کنند ، البته نه لزوماً با آگاهی ، اما روابط برایشان ابزاری برای رسیدن هستند. می‌پرسند این رابطه چه چیزی برایم دارد؟ حتی اگر این سؤال را هیچ‌وقت با صدا بیان نکنند.

چرخه رابطه با یک نارسیست

این چرخه را بسیاری تجربه می‌کنند:

ایده‌آل‌سازی Idealization : نارسیست‌ها در آغاز با شدت غیرمعمول این را القاء میکنند. تو با بقیه فرق داری. و همه چیز خیلی سریع جدی می‌شود. که به حس ویژه بودن می‌دهند .

بی ارزش سازی Devaluation : کم‌کم همان چیزهایی که جذاب بودند، مورد انتقاد قرار می‌گیرند. از آستانه تأیید مداوم خارج می‌شوی. و تو تلاش می‌کنی به آن حس اول برگردی.

دور انداختن Discard : وقتی دیگر کارایی لازم را نداری یا فرد جدیدتری پیدا شده، رابطه ممکن است سریع و بدون توضیح کافی تمام شود.

درک این چرخه مهم است چون با فهمیدن این چرخه ، به جای اینکه از خودت بپرسی چه اشتباهی کردم که تغییر کرد؟ می‌فهمی که این الگو، قبل از تو هم وجود داشته.

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

فصل هفتم: بازیابی ، برگشتن به خودت

بازیابی خود از اینجا شروع می‌شود

بازیابی بعد از یک رابطه سمی خطی نیست. روزهایی هستند که همه چیز بهتر به نظر می‌رسد، و روزهایی که انگار به نقطه صفر برگشتی. این نوسان طبیعی است ، این نشانه شکست نیست .

یکی از چیزهایی که بازیابی را کند می‌کند، تلاش برای فهمیدن رفتار طرف مقابل است. چرا این کار را کرد؟ آیا واقعاً دوستم داشت؟ آیا می‌توانستم کاری کنم؟ این سؤال‌ها طبیعی‌اند، اما جواب‌هایشان الزاماً کمکی نمی‌کنند. آنچه مهم است، تجربه توست ، نه انگیزه آنها.

مراحل اصلی بازیابی

اول: تثبیت واقعیت

بعد از مدت طولانی در یک رابطه سمی بودن ، ادراک خودت ممکن است تغییر کرده باشد. ابتدا شروع به یادداشت کردن تجربیات واقعیات کن ، نه تفسیرشان، فقط خود رویدادها. این به بازسازی اعتماد به قضاوتت کمک می‌کند.

دوم: بازیابی انرژی

روابط سمی انرژی مصرف می‌کنند. هیجان اولیه بعد از جدا شدن ممکن است چند هفته طول بکشد، و بعد از آن خستگی می‌آید. برنامه‌ریزی برای استراحت واقعی ، نه فرار، بلکه ریکاوری ، بخش مهمی از این مرحله است.

سوم: بازسازی هویت

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

در روابط سمی، اغلب بخش‌هایی از خودت را کنار گذاشتی تا سازگار شوی. برگشتن به علایق، ارزش‌ها، و بخش‌هایی از خودت که سرکوب شده بودند، این کار وقت می‌برد اما ضروری است.

سه تکنیک کلیدی

تکنیک ۱: نوشتن بدون سانسور

احساسات خود را بنویس، آنچه فکر میکنی را بنویس، نه برای کسی، نه برای منتشر کردن. فقط نوشتن آنچه فکر می‌کنی و احساس می‌کنی، بدون تلاش برای منطقی کردنش. این کار به پردازش احساساتی کمک می‌کند که در گفتگو سخت بیان می‌شوند. ده دقیقه در روز، بدون ویرایش و تصحیح نوشته‌ها، بدون قضاوت خودت.

تکنیک ۲: قانون ۲۴ ساعت

وقتی میل شدید یا وسوسه برای تماس با طرف مقابل یا برای پاسخ دادن به تماسشان داری، ۲۴ ساعت صبر کن. این فاصله کوچک معمولاً کافی است که بفهمی آیا واقعاً می‌خواهی این کار را بکنی، یا فقط یک لحظه دشوار بود که گذشت.

تکنیک ۳: بازنویسی روایت

در روابط سمی، معمولاً یک روایت درونی شکل می‌گیرد که می‌گوید مشکل از من بود. این روایت را به چالش بکش، نه با انکار مسئولیت خودت، بلکه با دیدن تصویر کامل‌تر. یک تمرین ساده: برای هر جمله من بد بودم چون...، بنویس اما من خوب هم بودم چون... و یک واقعیت مثبت دیگر را کنارش بگذار.

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

فصل هشتم: ابزارهای عملی

این فصل کوتاه است ، عمداً. ابزارهایی که واقعاً استفاده می‌شوند، ساده هستند.

Grey Rock ، کامل‌تر

قبلاً در فصل محیط کار از Grey Rock گفتیم. اما این تکنیک در روابط شخصی هم کاربرد دارد ، به خصوص وقتی نمی‌توانی به طور کامل ارتباط را قطع کنی (مثلاً با اعضای خانواده یا در شرایط مشترک).

اصل کار: تبدیل شدن به چیزی خسته‌کننده و غیرقابل درگیر شدن است .

در عمل:

- پاسخ‌ها کوتاه، خنثی و بدون بار احساسی باشند
 - اطلاعات شخصی کمتر بده ، نه به خاطر مرموز بودن، بلکه چون مواد خام برای دستکاری را کم می‌کنی
 - به اتهامات و تحریکات واکنش احساسی نشان نده
 - اگر سؤال می‌کنند چرا این‌قدر سرد شدی؟ لازم نیست توضیح بدهی
- یک نکته مهم: Grey Rock یک ابزار موقت است، نه یک سبک زندگی. هدفش حفاظت از انرژی توست در شرایطی که گزینه بهتری نداری.

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

Information Diet ، کنترل جریان اطلاعات

در روابطی که پایان یافته‌اند یا در حال پایان هستند، اشتراک‌گذاری اطلاعات درباره زندگی‌ات را کاهش بده. نه از سر بدبینی، بلکه چون:

- اطلاعات می‌توانند برای دستکاری استفاده شوند

- ارتباط کمتر با زندگی روزمره طرف مقابل، فرآیند جدا شدن را سریع‌تر می‌کند

- حریم خصوصی یک رمز است، نه پنهانکاری

چطور انجام بدم :

- در شبکه‌های اجتماعی، اگر نمی‌توانی بلاک کنی، محدودسازی کن

- درباره برنامه‌ها، روابط جدید، یا تغییرات زندگی‌ات کمتر صحبت کن

- اگر افراد مشترک هستند، از آنها بخواه اطلاعاتت را منتقل نکنند

یک تمرین برای شروع

نام این تمرین را نقشه انرژی می‌گذاریم:

روی یک کاغذ، اسم افراد مهم زندگی‌ات را بنویس. کنار هر اسم بنویس: بعد از بودن با این شخص معمولاً چه احساسی دارم؟

سه دسته ایجاد کن:

- انرژی‌دهنده: بعد از بودنشان حال بهتری داری

- خنثی: نه بدتر نه بهتر

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

- انرژی گیر : بعد از هر تعامل احساس خستگی یا ناراحتی می‌کنی

هدف این نیست که فوری همه را از دسته سوم حذف کنی. هدف این است که با چشم باز ببینی کجا انرژی‌ات می‌رود ، و بعد تصمیم آگاهانه بگیری.

فصل نهم: ساختن زندگی جدید

این فصل درباره شروع دوباره نیست

آن عبارت ، شروع دوباره ، یک جور فشار ضمنی دارد. انگار باید همه چیز را پاک کنی و از صفر بسازی. این نه ممکن است نه لازم است .

آنچه واقع‌بینانه‌تر است: اضافه کردن لایه‌های جدید به زندگی‌ات، در حالی که بعضی چیزهای قدیمی را با خودت نگه می‌داری ، اما دیگر اجازه نمی‌دهی که آنها تعریف‌کننده باشند.

سه گام کلیدی

گام اول: بازپس‌گیری زمان و فضا

در طول یک رابطه سمی، بخشی از زمان، فکر و فضای ذهنی‌ات مصرف آن رابطه می‌شد. حالا این منابع آزاد هستند. سؤال مهم این نیست که با این وقت چه کار کنم؟ ، بلکه چه چیزی را قبلاً دوست داشتیم که کنار گذاشتیم؟ لازم نیست چیز بزرگی باشد. یک سرگرمی، یک دوست قدیمی که کمتر می‌دیدی، یک عادت که رها کردی.

گام دوم: بازسازی ارتباطات

انزوا یکی از پیامدهای رایج روابط سمی است. برگشتن به ارتباطات سالم زمان می‌برد و گاهی کمی ناخوشایند است، چون مهارت‌های ارتباطی زنگ زده‌اند.

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

یک اشتباه رایج: تلاش برای جبران سریع با پر کردن جای خالی. ارتباطات جدید بهتر است که آرام و با کیفیت شکل بگیرند، نه سریع و از سر ترس از تنهایی.

گام سوم: تعریف مجدد خودت

این سؤال را جدی بگیر: من بدون این رابطه کی هستم؟

نه به عنوان یک سؤال وجودی اضطراب‌آور، بلکه به عنوان یک پروژه کنجکاوانه. از خودت سؤال کن که ارزش‌هایت چیست؟ چه چیزی برایت معنادار است؟ چه نوع روابطی می‌خواهی داشته باشی؟

پاسخ‌ها یک‌باره نمی‌آیند. اما پرسیدن خودش قدمی است به سوی رهایی.



رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

فصل دهم: منابع

کتاب‌هایی که ارزش خواندن دارند

Why Does He Do That? — Lundy Bancroft

چرا او این کار را می‌کند نوشته لاندی بنکرافت

یکی از بهترین کتاب‌ها برای فهمیدن الگوهای کنترل‌گری در روابط. صادقانه و بدون سانتی‌مانتالیسم.

The Body Keeps the Score — Bessel van der Kolk

بدن‌ها حساب را نگه می‌دارند یا رهایی از بلازدگی نوشته باسل وان در کولک

درباره اثرات ترومای رابطه‌ای بر جسم و روان. برای کسانی که حس می‌کنند واکنش‌های جسمی‌شان هنوز درگیر هستند.

Attached — Amir Levine & Rachel Heller

کتاب دلبستگی نوشته: امیر لوین و ریچل هلر

درباره سبک‌های دلبستگی — ابزار مفیدی برای فهمیدن اینکه چرا به بعضی روابط کشیده می‌شوی و چرا بعضی الگوها تکرار می‌شوند.

Boundaries — Henry Cloud & John Townsend

کتاب مرزها نوشته: هنری کلاود و جان تاونسند

کلاسیک مرزگذاری. مثال‌های عملی زیاد دارد.

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

Persian Self-Help Community — Reddit r/Persian یا انجمن‌های فارسی‌زبان

گاهی شنیده شدن توسط کسانی که تجربه مشابه دارند، به اندازه یک کتاب ارزشمند است.

کمک حرفه‌ای

اگر احساس می‌کنی که نیاز به حمایت بیشتری داری، روان‌پزشک یا روان‌شناس متخصص در ترومای رابطه‌ای می‌تواند تفاوت قابل توجهی ایجاد کند. این کمک گرفتن ضعف نیست، برعکس، یکی از نشانه‌های واقع‌بینی است.

در ایران

– سامانه ۱۴۸۰ (بهزیستی): مشاوره تلفنی رایگان

– اورژانس اجتماعی ۱۲۳: در موقعیت‌های بحرانی

بین‌المللی

– Crisis Text Line: عدد ۷۴۱۷۴۱ (پیامک)

National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-7233 –

SHAHBODAGHI
ACADEMY

و کلام آخر

بیرون آمدن از یک رابطه سمی، یا حتی تشخیص دادنش، کار کمی نیست. بعضی از این فرآیندها سال‌ها طول می‌کشند. بعضی آدم‌ها چند بار به همان الگو برمی‌گردند قبل از اینکه واقعاً از آن خارج شوند.

این ناکامی نیست. این‌طور است که تغییر اتفاق می‌افتد — نه در یک لحظه روشنایی، بلکه در انباشت تصمیم‌های کوچک که جهت را عوض می‌کنند.

رهایی از رابطه‌ها و افراد سمی

آنچه اینجا نوشته شده ابزار است، نه دستورالعمل. ببین چه چیزی برای موقعیت تو معنا دارد و بقیه را رها کن.

این راهنما برای اهداف آموزشی و آگاهی‌بخشی نوشته شده و جایگزین مشاوره روان‌پزشکی یا روان‌شناسی حرفه‌ای نیست.

مجید شاه بداغی

۱۴۰۵/۳/۲۹

