

وقتی عشق به زنجیر تبدیل می شود

فهرست مطالب

پیش از شروع: آیا اینها را می دانید؟

وقتی عشق به زنجیر تبدیل می شود

بخش اول: نارسیت چیست و چیست نیست

بخش دوم: چرا شناختن نارسیت مهم است

بخش سوم: چرا اینطور رفتار می کنند

بخش چهارم: مکانیزم های اصلی

بخش پنجم: سه موقعیت انسانی

بخش ششم: دلتنگی

بخش هفتم: قطع ارتباط

بخش هشتم: بازسازی

بخش نهم: سوالات رایج

بخش دهم: منابع و پایان

کتاب های پیشنهادی / منابع بحران / نامه پایانی به سارا و خواننده



راهنمای نجات از رابطه های ناریستی

قبل از خواندن این مقاله، به این پنج سؤال پاسخ دهید

۱: اگر کسی بعد از دو هفته آشنایی بگوید تو تنها کسی هستی که مرا می فهمی، من هرگز کسی مثل تو ندیده ام ، آیا می دانید این جمله می تواند اولین قدم یک تله باشد؟

۲: وقتی بعد از یک دعوا احساس می کنید شما مقصر هستید، در حالی که مطمئنید کار بدی نکردید ، آیا می دانید چرا این اتفاق می افتد و اسم این پدیده چیست؟

۳: آیا می دانید چرا بعد از جدا شدن از یک رابطه سمی، هنوز دلتنگ آن فرد هستید ، حتی با اینکه می دانید آن رابطه به شما آسیب می زد؟

۴: اگر کسی در محل کار یا خانه دائماً موفقیت های شما را کوچک می کند، رفتارهایتان را اشتباه جلوه می دهد، و وقتی اعتراض می کنید می گوید تو حساسی ، آیا می دانید دقیقاً با چه مکانیزمی روبرو هستید؟

۵: آیا می دانید که یک ناریست لزوماً فردی متکبر و آشکارا خودشیفته نیست و ممکن است ظاهری فروتن، مظلوم و حتی قربانی داشته باشد؟

اگر به یک سوال یا چند سؤال جواب نه دادید این مقاله دقیقاً برای شما نوشته شده است



وقتی عشق به زنجیر تبدیل می شود

راهنمای کامل شناخت، مواجهه و رهایی از روابط ناریستیک

شب های که سارا به سقف خیره می شد

سارا، ۳۲ ساله، مدیر میانی یک شرکت بازرگانی، سه سال پیش فکر می کرد خوش شانس ترین زن دنیاست. آرمان را در یک کنفرانس کاری دیده بود. مردی با اعتماد به نفس بالا، جذاب، خوش صحبت. همان شب اول گفته بود: سارا، من آدم زیادی دیده ام. اما تو فرق داری. نمی دانم چطور توضیح بدهم. سارا خندیده بود. گفته بود آدم ها زیاد این حرف ها را می زنند و آرمان گفته بود: من نه، من واقعا حرف دلم را زدم.

دو هفته بعد، هر روز صبح یک گل جلوی در آپارتمان سارا بود. پیام هایش تمام نمی شد. آرمان کتاب مورد علاقه اش را خوانده بود تا بتوانند درباره اش حرف بزنند. برنامه سفر به شهری که سارا همیشه می خواست برود را ریخته بود و به سارا گفته بود انگار سال هاست تو را می شناسم، و سارا باور کرده بود.

شش ماه بعد، سارا دیگر با خواهرش حرف نمی زد. آرمان یک بار گفته بود: فکر می کنم خواهرت به رابطه ما حسادت می کند. دوستش مریم هم کم کم از زندگی اش رفته بود، آرمان وقتی سارا با مریم وقت می گذاشت، آن قدر ساکت و سرد می شد که سارا ترجیح می داد بیخیال شود.

یک شب سارا دیر از سر کار برگشت. پروژه ای داشت که به تأخیر خورده بود آرمان گفت: جالبه. آدم مهم تری پیدا کردی؟ سارا توضیح داد. کار بود. اضافه کاری اجباری؟ آرمان گفته بود همیشه یک بهانه هست، واقعا کار بود؟

سارا. سکوت کرد سکوتی بلند تر و خطرناک تر از فریاد زدن.

آرمان گفت وقتی دروغ می گی، من می فهمم.

آن شب سارا تا صبح بیدار ماند. به سقف خیره شد و با خودش فکر کرد: شاید واقعا بیشتر باید مراقب احساسات آرمان باشم.

یک سال بعد، سارا وارد جلسه اول تراپی اش شد. تراپیست پرسید: چه چیزی آوردتان اینجا؟

راهنمای نجات از رابطه های ناریستی

سارا گفت: فکر می کنم مشکل از منه. نمی توانم یک رابطه درست داشته باشم.

تراپیست گفت: بگو چه اتفاقی افتاده.

سارا یک ساعت حرف زد.

تراپیست آخر پرسید: سارا، آیا تا به حال اسم ناریسم را شنیده اید؟

این داستان تمام نشده. پایانش بستگی دارد به اینکه شما ، که الان این مقاله را می خوانید ، بدانید ناریست ها چه کسانی هستند.



SHAHBODAGHI
ACADEMY

راهنمای نجات از رابطه های نارسیتی

بخش اول: نارسیت ها چه هستند و چه نیستند

آنچه فکر می کنید می دانید، احتمالاً کامل نیست

وقتی کلمه نارسیت را می شنوید، احتمالاً تصویری در ذهنتان شکل می گیرد: مردی یا زنی متکبر، که مدام از خودش تعریف می کند، در آینه خیره می شود، و صریحاً دیگران را کوچک می شمارد این تصویر تا حدی صحیح ولی ناقص است. و همین نقص، سالانه میلیون ها نفر را در تله نگه می دارد.

نارسیت چیست

اختلال شخصیت نارسیتیک (NPD) یک الگوی پایدار از رفتار است که بر پایه سه ستون اصلی بنا شده:

ستون اول: احساس بزرگی کاذب

باوری عمیق به اینکه استثنایی، خاص، و برتر از دیگران هستند ، نه بر اساس واقعیت، بلکه بر اساس یک نیاز روانی عمیق.

ستون دوم: فقدان همدلی

ناتوانی در احساس یا درک واقعی درد و احساسات دیگران. توجه: این ناتوانی است، نه انتخاب.

ستون سوم: نیاز مفرط به تأیید خارجی

بقای روانی شان به خوراک نارسیتیک (Narcissistic Supply) وابسته است ، تحسین، توجه، تأیید. بدون آن، دچار بحران هویتی می شوند.

نارسیت چه نیست

نارسیت لزوماً یک فرد متکبر آشکار نیست.



SHAHBODAGHI
ACADEMY

راهنمای نجات از رابطه های نارسیتی

بسیاری از نارسیت ها ظاهری فروتن، مظلوم، حتی قربانی دارند. این نوع ، نارسیت پنهان (Covert) ، خطرناک تر است چون دیرتر شناخته می شود.

نارسیت لزوماً آدمهای بدی نیستند

خیلی از آنها خودشان هم نمی دانند چه کار می کنند. رفتارشان اغلب ناخودآگاه است. این اما آسیب را کم نمی کند.

نارسیت لزوماً در رابطه عاطفی نیست

می تواند رئیس شما باشد. مادر یا پدرتان. دوستان. همکاران.

نارسیت همان کسی نیست که گاهی از خودش تعریف می کند

همه ما گاهی نارسیتیک رفتار می کنیم. این اختلال زمانی است که این الگو پایدار، فراگیر، و آسیب رسان باشد.



SHAHBODAGHI
ACADEMY

راهنمای نجات از رابطه های نارسیستی

بخش دوم: چرا شناختن آنها مهم است

تخمین ها نشان می دهند حدود ۱ تا ۵ درصد جمعیت دچار NPD کامل هستند. اما طیف رفتارهای نارسیستیک ، که به اندازه کافی آسیب رسان هستند ، بسیار گسترده تر است.

به عبارت دیگر: احتمال اینکه در طول زندگی با یک فرد با ویژگی های نارسیستیک روبرو شوید، بسیار بالاست

چرا رابطه با آنها ویران کننده است

رابطه با یک نارسیست به تدریج این ها را از شما می گیرد:

- اعتماد به خودتان : چون مدام به شما گفته می شود که اشتباه می کنید
- روابط دیگران: چون ایزوله می شوید
- هویتتان: چون تعریف می کنند که تو چه کسی هستی و شما هم در نهایت قبول می کنید
- حس واقعیت : چون (Gaslighting) یا دستکاری واقعیت مداوم، پایه های ادراکتان را سست می کند و وقتی رابطه تمام می شود، اغلب نه آنها ، بلکه شما احساس می کنید که مشکل از شما بوده دقیقاً مثل سارا.

راهنمای نجات از رابطه های نارسایی

بخش سوم: چرا آنها اینگونه رفتار می کنند

پشت دیوار بلند

تصور کنید کودکی که در دوران رشد، یا مدام تحسین شده بدون اینکه واقعیت هایش دیده شود ، یا به کل نادیده گرفته شده. این کودک یاد می گیرد که خود واقعی اش کافی نیست.

بزرگسال نارساییست، آن کودک است. اما پشت یک دیوار بلند:

مکانیزم های اصلی رفتاری

مکانیزم اول: Love Bombing (بمباران عشق)

مرحله اول رابطه. توجه افراطی می کند ، تعریف های بیش از حد می کند، سرعت غیرعادی در رابطه دارد.

چرا اینگونه اتفاق می افتد : آنها نیاز دارند شما سریع وابسته شوید. هرچه وابستگی بیشتر، اطمینان بیشتر.

رضا، ۲۸ ساله می گفت نیلوفر در هفته اول آشنایی گفت می خواهد با من زندگی کند. هر روز ساعت ها پیام می داد. می گفت هیچ کس مثل من او را نمی فهمد. من فکر کردم این یعنی عشق واقعی. سه ماه بعد فهمیدم که او همین رفتار را با نفر قبلی هم داشته.

نشانه خطر اگر کسی خیلی سریع ، خیلی زیاد عشق به پایتان میریزد ، پرسید: چرا این همه؟

مکانیزم دوم: Gaslighting (دستکاری واقعیت)

یعنی چی : یعنی زیر سؤال بردن حافظه، ادراک و احساسات شما.

چرا اتفاق می افتد برای فرار از مسئولیت و حفظ کنترل.

جملات رایج که در دستکاری واقعیت بیشتر استفاده می شود



راهنمای نجات از رابطه های ناریستی

- تو اشتباه میکنی این اتفاق هرگز نیفتاد یا اینجوری که تو میگی نبود .

- تو خیلی حساسی. خیلی داری سخت می گیری

- داری اغراق می کنی. چرا از یک کاه کوه می سازی

- این مشکل روانی توست. فکر کنم خودتو باید به روانپزشک نشون بدی

مثال

نسرین، ۴۵ ساله میگه شوهرم در جمع دوستان مرا تحقیر کرد. شب وقتی در خانه گفتم این کار آزارم داد، گفت: 'من کجا تحقیرت کردم؟ تو همیشه همه چیز را بد تفسیر می کنی.' آن قدر این تکرار شد که دیگر به حافظه ام اعتماد نداشتم.

نشانه خطر اگر بعد از هر بحث شما احساس می کنید مشکل از شماست ، حتی وقتی می دانید چیزی اشتباه بود ، Gaslighting در کار است.

مکانیزم سوم: Devaluation (کوچک سازی تدریجی)

کوچک سازی تدریجی چیست بعد از مرحله Love Bombing، تعریف ها جای خود را به انتقادهای ظریف، مقایسه ها، و بی ارزش سازی می دهند.

چرا اتفاق می افتد شما به اندازه کافی احساس کافی بودن به آنها نمی دهید. یا آنها بازی جدیدی شروع کرده اند.

مثال

کامران، ۳۸ ساله میگفت : اول همسرم می گفت چقدر باهوش هستم. بعد از یک سال، هر وقت نظر می دادم می گفت: 'آره، ولی فکر می کنم این را درست نمی فهمی.' کم کم دیگر نظر نمی دادم. کم کم باور کردم که واقعاً زیاد نمی فهمم.

راهنمای نجات از رابطه های ناریستی

مکانیزم چهارم: Triangulation (مثلث سازی)

مثلث سازی چیست: یعنی وارد کردن شخص سوم به رابطه برای ایجاد حسادت، رقابت، یا ناامنی.

جملات رایج در مثلث سازی

- خواهرت / برادرت و ... هیچ وقت اینقدر حساس نبود و نیست ولی تو ...
- همکارم گفت چه ایده ای دارم و واقعا مرا درک کرد ولی تو هیچ وقت نمی فهمی.
- اگر فلانی بود هیچ وقت اینطور رفتار نمی کرد .

مثال

مهسا، ۲۹ ساله تعریف میکرد : هر وقت دعوا می کردیم، دوست پسر من از دختر همسایه شون مثال می زد که 'او اینقدر آرام است.' و من مجبور شدم شروع کردن به رقابت با کسی که اصلاً نمی شناختمش.

مکانیزم پنجم: Hoovering (برگشت جارویی)

برگشت جارویی چیست: بعد از جدایی، تلاش برای بازگرداندن شما با وعده تغییر، بیان عشق، یا حتی تهدید.

این اسم از کجا آمد : از مارک جاروبرقی Hoover ناریستیها می خواهند شما را مثل گرد و خاک مجدداً جذب کنند.

کلمات و جملات رایج در برگشت جارویی

- من تغییر کرده ام. تو مرا تغییر دادی.
- بدون تو نمی توانم زندگی کنم.
- اشتباه کردم. فقط یک فرصت دیگر بده دیگه سرم به سنگ خورده

راهنمای نجات از رابطه های ناریستی

چرا این بازگشت خطرناک است: چون معمولاً دروغ است. و چون دقیقاً همان زمانی می آیند که شما در ضعیف ترین حالت خود قرار دارید .

بخش چهارم: سه موقعیت انسانی که خیلی ها در آن گیر می افتند موقعیت اول: رابطه عاطفی ، داستان آرمان و سارا ادامه می یابد

بعد از سه سال، سارا تراپی را شروع کرد. تراپیست به او کمک کرد الگو را ببیند:

مرحله اول: **Love Bombing** مثل گل ها، پیام های هر روزه و هر ساعت ، اینکه تو فرقی داری

مرحله دوم ایزوله شدن : جداسدن و فاصله گرفتن از از خواهر و مریم

مرحله سوم: **Gaslighting** وقتی که میگفت وقتی دروغ می گویی، من می فهمم

مرحله چهارم: زمانی که سارا باور کرده بود مشکل از اوست

سارا تصمیم گرفت رابطه را تمام کند. آرمان ابتدا گریه کرد. بعد تهدید کرد. بعد گفت: من تغییر کرده ام.

سارا این بار دیگه جواب نداد.

SHAHBODAGHI
ACADEMY

چه باید کرد:

- مستندسازی: هر چیزی که گفته شده را یادداشت کن (تاریخ، جمله دقیق)

- قطع کامل ارتباط : کاملاً قطع ارتباط ، نه دوستانه ماندن

- شکستن ایزوله :اولین قدم، یک تماس با کسی که دور شده ای ، انجام دادن کاری که دوست داشته ای و در آن دوره از آن غافل شدی

راهنمای نجات از رابطه های نارسیتی

موقعیت دوم: محل کار ، رئیس نارسیت

داستان داریوش، ۴۱ ساله:

میگفت رئیس در جلسات ایده های مرا می گرفت و به اسم خودش ارائه می داد. وقتی اعتراض می کردم، می گفت: 'ما تیم هستیم. این تفکر فردی مشکل توست.' اگر موفق می شدیم، موفقیت از او بود. اگر شکست می خوردیم، تقصیر من بود. آن قدر این ادامه داشت که دیگر نمی توانستم تشخیص دهم کدام ایده ها از من است.

چه باید کرد:

- ایمیل بزن: هر ایده و مکالمه را کتبی ثبت کن. مثل صحبت امروز، می خواستم خلاصه را ایمیل کنم...

- Grey Rock : اطلاعات کمتر بده. نه سرد، نه گرم. خنثی.

- شواهد جمع کن: قبل از هر اقدام مستندات داشته باش

- از دید بیرون نگاه کن: به یک همکار قابل اعتماد بگو الگو را از بیرون ببیند

موقعیت سوم: خانواده ، والد نارسیت

این سخت ترین موقعیت است. چون نمی توانی رابطه را تمام کنی و چون سال ها است که این را یک مسئله عادی می دانی.

داستان لیلا، ۳۵ ساله:



راهنمای نجات از رابطه های نارسیتی

لیلا تعریف میکرد که مادرم همیشه می گفت همه کارها را برای من کرده جوونیشو برای من از دست داده . و به همین دلیل، هر وقت خوشحال بودم، یک مشکل جدید پیدا می شد که باید حلش می کردم. هر وقت موفق می شدم، می گفت: 'باید هم موفق می شدی ، چون من این همه زحمت کشیدم.'

و من حتی وقتی سی ساله بودم ، هنوز برای تمام تصمیم هایم از او اجازه می گرفتم. فکر می کردم این محبت است.

چه باید کرد:



- مرز بگذار، نه رابطه را قطع کن: بگو مامان، وقتی این جمله را می گوئی، احساس بدی پیدا می کنم. و نمی توانم ادامه بدهم اگر این ادامه داشته باشد مثلاً مجبورم اتاق را ترک کنم . به وضوح مشخص کنید چه رفتاری را نمی پذیرید. اگر از مرز شما عبور کرد، بحث نکنید؛ فقط طبق پیامدی که قبلاً اعلام کرده اید (مثلاً ترک اتاق یا قطع تماس) عمل کنید. روی حرفتان بمانید.

- حمایت بیرونی بگیر: این کار را نمی توان به تنهایی انجام داد . ارتباطات را با دوستان امن، یا یک درمانگر متخصص تقویت کنید. نارسیت ها سعی می کنند شما را منزوی کنند؛ داشتن یک شاهد بیرونی که سلامت روان شما را تایید کند، حیاتی است.

SHAHBODAGHI ACADEMY

بخش پنجم: وقتی روبرو می شوی ، چه کار کن

قانون اول: ثبت، ثبت، ثبت

نارسیت ها روایت را تغییر می دهند. تنها سلاح شما واقعیت مستند است:

- دفتری داشته باش که رویدادها را با تاریخ و جمله دقیق بنویسی

- پیام ها را پاک نکن- وقتی بحثی مهم است، بعد از آن ایمیل خلاصه بفرست

راهنمای نجات از رابطه های ناریستی

قانون دوم: Grey Rock (سنگ خاکستری)

وقتی نمی توانی رابطه را قطع کنی (همکار، خانواده، والد مشترک فرزند):

- کمترین اطلاعات ممکن

- کمترین واکنش عاطفی

- نه سرد که دشمنی ایجاد کند، نه گرم که حس اطمینان و پشتیبانی بدهد

- مثل یک سنگ خاکستری: خسته کننده و بی جذابیت

مثال وقتی آنها میگویند: چرا اینقدر دیر آمدی؟ همیشه همینطوری هستی.

شما (Grey Rock): فقط بگو ترافیک بود. و تمام. نه توضیح بده، نه دفاع کن، نه احساسات بروز بده.

SHAHBODAGHI
ACADEMY

قانون سوم: از JADE پرهیز کن

JADE مخفف - Justify (توجیه)، - Argue (جدل)، - Defend (دفاع)، - Explain (توضیح) است

ناریست ها از JADE تغذیه می کنند. هرچه بیشتر توضیح بدهید، بیشتر درگیر می شوید. به جای اینکه توضیح بدی من دیر آمدم چون ترافیک بود و قبلش یک جلسه داشتم و اصلاً قصد نداشتم دیر کنم و می دانی که من همیشه... بقیه ماجرا فقط بگو: فهمیدم. و بس.



راهکار اول:

تکنیک سنگ خاکستری

در مقابل رفتارهای سمی،
بی تفاوت و خنثی باشید.
اجازه ندهید از واکنش های
احساسی شما تغذیه کنند.

راهنمای نجات از رابطه های نارسیتی

قانون چهارم: مرزهای رفتاری، نه عاطفی

اشتباه رایج: تو اینجور روابط اغلب یک اشتباه فاحش داریم و اون اینه که به خودمان می گوئیم : من باید احساسم را به او بگویم تا بفهمد. و این میشه که نارسیت از احساسات شما علیه شما استفاده می کند.

به جای اینکه توضیح بدی و تفسیر کنی و بگی که وقتی تو اینکار را می کنی من ناراحت می شوم (احساسی)

بهبش بگو: اگر این اتفاق دوباره بیفتد، من [عمل مشخص] را انجام می دهم. (رفتاری)

و الزام داشته باش اگر آن اتفاق دوباره افتاد آن عمل را حتما انجام بده

قانون پنجم: شکستن سکوت با یک نفر

ایزوله سازی اسلحه اصلی نارسیت است. اولین قدم رهایی، گفتن به یک نفر است ، فقط یک نفر. که:

- قضاوت نکند- فوری توصیه ندهد- و فقط گوش بدهد



SHAHBODAGHI
ACADEMY

راهنمای نجات از رابطه های نارسایی

بخش ششم: چرا دلتنگشان می شوید ، و آیا این طبیعی است ؟

Trauma Bonding چیست

برگردیم به سارا. بعد از جدایی، هنوز به گوشی اش نگاه می کرد. هنوز منتظر پیام آرمان بود. چرا دلش می خواست برگردد؟ این رفتار منطقی نیست. منطقی نیست که برای کسی که این همه بلا سرت آورده دلتنگ شوی

منطقی نیست، اما زیستی است.

مغز انسان در رابطه های با نوسان شدید (به طور متناوب خوب/بد) یک پیوند شیمیایی قوی می سازد:

لحظه خوب = دوپامین بالا ، لحظه بد = دوپامین پایین و همیشه تلاش برای بازگشت لحظه خوب دارد

این دقیقاً همان مکانیزمی است که در اعتیاد اتفاق می افتد. این یک استعاره نیست شیمی مغز واقعی است ، پس دلتنگی شما ضعف نیست. مسئله ترک اعتیاد است.

واقعا دلتنگ چه چیزی می شوید

وقتی دلتنگ می شوید، دلتنگ این ها هستید:

۱. نسخه اول (که واقعی نبود)

آن آرمان اول که گل می آورد، پیام می داد، و می گفت تو با بقیه فرق داری. دلتنگ آن آدم که در حال نمایش بود، نه واقعیت.

۲. احساس دیده شدن

احساس دیده شدن حتی اگر کاذب بود، آن توجه افراطی اول چیزی را در شما لمس کرد که نیاز داشتید . این نیاز واقعی است. فقط منبعش اشتباه بود.

راهنمای نجات از رابطه های ناریستی

۳. قطعیت آشنا

حتی رابطه سمی یک حس آشنایی دارد یعنی مغز آن را می شناسد. ولی تنهایی بعد از جدایی، ناشناخته است. و مغز از ناشناخته فرار می کند، مغز آشنای بد را از ناشناخته بهتر می داند.

۴. امید به تغییر

بخشی از شما هنوز فکر می کند: شاید اگر برگردم، آن آدم دوباره مثل اوایل شده باشد.

راه حل عملی برای لحظه های دلتنگی

قانون ۱۰ دقیقه: قبل از هر تماس، ۱۰ دقیقه صبر کن. معمولاً آن اصرار ذهنی و انگیزه کاذب و آن تکانه (Urge) رد می شود.

لیست واقعیت: یک کاغذ داشته باش با سه جمله که آنچه واقعاً اتفاق افتاده را یادآوری کند. و در لحظه دلتنگی، بخوان.

تماس با شبکه حمایتی: به جای تماس با آنها، با یک نفر در شبکه حمایتی تماس بگیر، با یک دوست قدیمی، کار و حرفه و عمل سرگرم کننده ای که در زمان رابطه از آن دور شده بودی

نوشتن بدون ارسال: آنچه می خواهی بگویی را بنویس. و بعد همه اش را پاک کن یا پاره کن و بریز دور. فرستادنش ضروری نیست ولی نوشتنش باعث رهاسازی ذهنی است.

راهنمای نجات از رابطه های نارسیتی

بخش هفتم: قطع ارتباط No Contact

چرا، چطور، و چه انتظاری داشته باشید

چرا دوست ماندن با یک نارسیت کار نمی کند

بعد از جدایی، نارسیت ها اغلب پیشنهاد دوستی می دهند. این پیشنهاد چند هدف دارد:

- اطمینان به دسترسی به شما یعنی شما هنوز در دسترس هستید

- کنترل روایت، آنها با این کار می توانند داستان جدایی را مدیریت کنند و خود را تبرئه کنند

- آماده سازی برای بازگشت Hoovering: برای اینکه وقتی آماده بودند دوباره باز گردند

به یاد داشته باشید دوستی با نارسیت و دوباره بازگشت به رابطه با آنها برای شما به معنای ادامه یک چرخه معیوب و باطل است.

No Contact چیست و چه نیست

چه هست:

- یعنی قطع کامل ارتباط: نه پیام، نه تماس، نه شبکه اجتماعی

- یعنی بلاک کردن نه به خاطر کینه، بلکه برای محافظت از خودت

- یعنی یک تصمیم برای شروع بازسازی

و قطع ارتباط چه چیزی نیست:

- قطع ارتباط مجازات نیست - قطع ارتباط ادعای اینکه من برنده شدم نیست و قطع ارتباط ضمانت اینکه درد بلافاصله تمام می شود هم نیست.

راهنمای نجات از رابطه های ناریستی

چطور اجرا کنید

گام اول بلاک فیزیکی :

- شماره تلفن - تمام شبکه های اجتماعی - ایمیل (فیلتر یا بلاک) - اگر دوستان مشترک هستند: از آنها نخواهید که اطلاعات بدهند

گام دوم بلاک ذهنی:

- صفحه شان را نگاه نکنید حتی اگر بلاک نکرده باشند - درباره شان جستجو نکنید - از دوستان مشترک نپرسید حالشان چطور است

گام سوم برنامه برای لحظات سخت:

- لیست کنید که اگر انگیزه و اصرار ذهنی و تکانه تماس آمد، چه می کنید - به چه کسی زنگ می زنید؟ کجا می روید؟ چه می نویسید؟ و کلاً چکار میکنید؟

موقعیت های استثنایی

مثل وقتی که فرزند مشترک دارید

در این موارد قطع ارتباط کامل ممکن نیست. به جایش از Low Contact استفاده کنید:

- فقط از طریق نوشتار (ایمیل، پیام) ارتباط بگیرید - فقط درباره موضوع فرزند خود پیام بدید - بدون ابراز هر گونه احساسی JADE

وقتی محل کار مشترک با هم دارید

از راهکار Grey Rock که توضیح داده شد استفاده کنید و اتفاقات و رفتارها را مستندسازی کنید .

راهنمای نجات از رابطه های ناریستی

چه انتظاری از این تغییر داشته باشید

هفته اول تا دوم: ممکن است بدترین وضعیت باشد. تکانه های قوی، احساس گناه، نشانه های ترک.

هفته دوم تا چهارم: شروع آرام تر شدن. هنوز سخت، اما کمی فضا برایتان راحت تر و آرامش دار تر خواهد شد.

ماه دوم تا سوم: لحظه هایی است که متوجه می شوید دارید به راحتی نفس می کشید بدون اینکه نگران واکنش کسی باشید.

بعد از شش ماه: معمولاً اولین نشانه های واقعی بازیابی هویت نمایان می شود .

این زمان ها متفاوت است و الزاماً این نیست بستگی به زمان در رابطه بودن و میزان آسیب و میزان وابستگی متغیر است . اما مسیر این است.

بخش هشتم: بازسازی زندگی بعد از رابطه سمی

آنچه باید بازسازی شود

رابطه سمی معمولاً به این موارد آسیب می زند:

اعتماد به خود: به اعتماد به نفس و عزت نفس آسیب های شدید وارد میکند و برای این سوال پاسخی نداری : آیا قضاوتم درست است؟

مرزها: به مرزها احساسی و ارتباطی آسیب جدی وارد میکند و نمیدانی که : آیا حق دارم 'نه' بگویم؟ آیا من حق دارم با دوستم ارتباط داشته باشم ؟

هویت: به هویت انسان لطمات جدی وارد میکند و نمی دانی که : من واقعاً چه کسی هستم؟ من همانی هستم که باید باشم ؟ آیا من همانی هستم که مدتها میخواستم باشم؟

روابط و اعتماد به دیگران : به اعتماد به دیگران و روابط آسیب میزند و در این شک قرارداری که آیا می توانم به کسی اعتماد کنم؟

راهنمای نجات از رابطه های ناریستی

بازسازی زندگی یعنی پاسخ دادن دوباره به این سؤال ها این بار از درون خود ، نه از طریق تأیید دیگری.

سه تکنیک که واقعاً کمک می کنند

تکنیک اول: نوشتن بدون سانسور

هر روز ۱۰ دقیقه بنویس آنچه واقعاً احساس می کنی را بنویس . بدون ویرایش بدون خط زدن و بدون اینکه بخواهی خوب بنویسی فقط احساسات را بنویس ، بدون قضاوت خود و دیگری فقط اتفاقات و احساسات خود را بنویس . این دفتر برای هیچ کس نیست جز تو.

چرا کمک می کند: Gaslighting این صدمه را میزند که به تو یاد می دهد که احساسات نادرست است. نوشتن احساسات ، اعتماد به درون را دوباره می سازد.

تکنیک دوم: قانون ۲۴ ساعت

برای هر تصمیم احساسی مهم مثل (برگشتن، تماس گرفتن، پاسخ دادن به Hoovering) ۲۴ ساعت صبر کن.

در آن ۲۴ ساعت: - بنویس - با یک نفر حمایت گر صحبت کن - نگاه کن به لیست واقعیت خودت

تکنیک سوم: نقشه انرژی

یک هفته هر روز یادداشت کن: از چه کسانی انرژی می گیری؟ با چه کسانی انرژی از می دهی؟ و بعد از یک هفته نگاه کن. این نقشه نشان می دهد کجا باید بیشتر وقت بگذاری.

وقتی آماده اید به رابطه جدید فکر کنید

نه بلافاصله. اما یک روز میرسد که متوجه می شوید این علائم را دارید .

علائم آمادگی برای فکر کردن به یک رابطه جدید :

- وقتی می توانید تنها باشید و راحت باشید.

راهنمای نجات از رابطه های نارسیتی

- وقتی می توانید نه بگویید بدون اینکه احساس گناه سنگین کنید
- وقتی می توانید درباره رابطه قبلی صحبت کنید بدون اینکه احساس خفگی ، ناراحتی و غرق شدن کنید .
- وقتی که خط قرمزهای خود را می شناسید و جدی می گیرید

بخش نهم: سؤالاتی که شاید هنوز داشته باشید

آیا خودم نارسیت هستم؟

اگر این سؤال را می پرسید تقریباً مطمئن باشید که شما یک نارسیت نیستید چون نارسیت ها هیچوقت این سؤال را از خود نمی پرسند. چون فکر می کنند مشکل از دیگران است. اما ممکن است رفتارهایی یاد گرفته باشید که به آنها شبیه است ، رفتارهای آموخته شده از رابطه سمی که می توانند با آگاهی تغییر کنند.

آیا او تغییر می کند؟

بسیار بعید است که یک نارسیت تغییر کند ، غیرممکن نیست ، اما بسیار بعید است چون تغییر نیاز دارد به :
- پذیرش اینکه مشکل دارند - تمایل واقعی به تراپی تخصصی بلندمدت و تحمل درد دیدن خودشان واقعی ،
این ها چیزهایی هستند که ساختار روانی شان معمولاً اجازه نمی دهد آنها را بپذیرند

قانون عملی: به یاد داشته باشید تغییر واقعی در رفتار ثابت در طول ماه ها و شاید سالها دیده می شود ، نه در وعده وعیدهای لحظه جدایی.

چطور بفهمم تراپیست خوب است؟

تراپیست خوب چکار میکند ؟

- گوش می دهد بدون قضاوت - به شما نمی گوید باید ببخشی - مرزهای حرفه ای دارد - پیشرفت قابل اندازه گیری ایجاد می کند - احساس امنیت می دهد

خط قرمزهای شناسایی یک تراپیست بد و خطرناک

راهنمای نجات از رابطه های ناریستی

- شما را سرزنش می کند - درباره خودش زیاد صحبت می کند - فشار برای بخشش فوری می آورد - مرزهای حرفه ای را نقض می کند

بخش دهم: منابع استفاده شده برای این مقاله

کتاب ها

چرا او اینطور رفتار می کند؟ **Lundy Bancroft** جامع ترین کتاب درباره ذهنیت مردانی که آزار می دهند. خواندن این کتاب برای هر کسی مفید است.

بدن حساب ها را نگه می دارد **Bessel van der Kolk** درباره تروما و اینکه چگونه در بدن ذخیره می شود. علمی اما قابل فهم.

دل بسته **Amir Levine & Rachel Heller** درباره سبک های دل بستگی. کمک می کند بفهمید چرا جذب برخی آدم ها می شوید.

مرزها **Henry Cloud & John Townsend** عملی ترین کتاب درباره گذاشتن مرز.

منابع بحران (ایران)

موقعیت	شماره
اورژانس اجتماعی	۱۲۳
پلیس	۱۱۰
اورژانس پزشکی	۱۱۵
سازمان بهزیستی	۱۴۸۰

راهنمای نجات از رابطه های نارسیستی

منابع آنلاین

- cups.com ۷ گوش دادن رایگان آنلاین

- r/NarcissisticAbuse جامعه حمایتی بین المللی

- r/raisedbynarcissists برای کسانی که با والد نارسیست بزرگ شده اند

نامه ای به سارا و به شما

سارا یک سال بعد از شروع تروپی با خواهرش رابطه اش را دوباره ساخت. با مریم دوباره صحبت کرد.

آرمان چند بار پیام داد. سارا نخواند.

یک روز در دفترش نوشت:

من سال ها فکر می کردم مشکل از من است. حالا می فهمم که مشکل از من نبود ، اما بازسازی وظیفه من است. این فرق مهمی است.

اگر الان در یک رابطه سمی هستید تقصیر شما نیست. اما خروج با شماست.

اگر تازه از رابطه ای خارج شده اید دلتنگی که حس می کنید واقعی است. اما آنچه دلتنگش هستید، واقعی نبود.

اگر دارید بازسازی می کنید هر روزی که انتخاب می کنید خودتان باشید، یک قدم است.

این راهنما جنبه آموزشی دارد و جایگزین درمان حرفه ای نیست. اگر در بحران هستید، با یک متخصص یا با منابع بحران تماس بگیرید.

مجید شاه بداغی

۱۴۰۵/۰۴/۰۴