

رهای از روابط سمی

۱۰ گام اساسی برای رهایی از
روابط آسیب‌زا و التیام پس از آن

تألیف

دکتر استفانی مولتن سرکیس

ترجمه

حسام گودرزی

فهرست

- مقدمه مترجم..... ۹
- مقدمه نویسنده..... ۱۳
- ۱: چه شد که به اینجا رسیدیم؟..... ۲۱
- رابطه سمی چه شکلی است و چگونه آدم‌های سمی را شناسایی کنیم؟
- ۲: در صورت امکان، ارتباطتان را با فرد سمی قطع کنید..... ۴۳
- چطور جلوی ارتباط ناخواسته با فرد سمی را بگیریم و اگر نشد، چه کنیم؟
- ۳: با پایان باز روابط سمی چه کنیم؟..... ۶۰
- انتظار معذرت‌خواهی و بیان صادقانه احساسات را داشته باشیم یا بگذاریم و بگذریم؟
- ۴: خودتان را ببخشید..... ۷۴
- چگونه خشم‌مان را برطرف کنیم و از سرزنش خویش دست برداریم
- ۵: وضع کردن حد و حدود (تعیین مرز میان فردی)..... ۹۱
- خیر و صلاح خودتان را در نظر بگیرید و خویشتن را در اولویت قرار دهید
- ۶: مشاوره با متخصص سلامت روان..... ۱۱۵
- درمانگر مناسبی بیاید و با او کار درمان را شروع کنید
- ۷: تمرین خودمراقبتی..... ۱۳۶
- باید خاطر جمع شوید که نیازهای‌تان برآورده می‌شود و راهبردهای خودمراقبتی را در برنامه روزانه خود جای می‌دهید
- ۸: احیای روابط گذشته..... ۱۵۴
- چگونه با افرادی که از سلامت هیجانی برخوردار هستند دوباره ارتباط برقرار کنیم
- ۹: سوگواری..... ۱۷۰
- چگونه با فقدان کنار بیاییم و در مسیر التیام قرار بگیریم

۱۰: کارهای داوطلبانه ۱۸۵

چگونه از رهگذر نوع دوستی به زندگی مان هدف دهیم و آن را معنا ببخشیم

۱۱: پیشگیری ۲۰۱

چطور از موقعیت های سمی اجتناب کنیم و برای وارد شدن به روابط میان فردی سالم خودمان را آماده کنیم

دوباره سبز خواهی شد ۲۲۱

اصطلاح شناسی ۲۲۷

منابع ۲۳۷

واژه نامه انگلیسی به فارسی ۲۳۹

مقدمه مترجم

حافظ از باد خزان در چمن دهر مرنج
فکر معقول بفرما گل بی خار کجاست^۱

رابطه‌های انسانی پیچیده و چندلایه‌اند و گاهی تبدیل به منابعی از رنج و درد می‌شوند. رابطه سمی یا تاکسیک، به زبانی ساده، رابطه‌ای است ناخوشایند و ناسالم. برخی گفته‌اند که آدم سمی تنها کسی است که اصلاً شکی به سمی بودنش ندارد یا چنان ادای مراقبت و حمایت‌گری و دوست داشتن را در می‌آورد که هرگز باور نمی‌کند ممکن است از چنگالش خون طعنه، کنایه، زخم زبان، تحقیر، توهین، دروغ، خیانت، تمسخر و نظایر اینها بچکد. با این توضیح باید گفت که با موضوع دشواری روبه‌رو هستیم؛ چه اینکه اگر چنین افرادی را به‌موقع شناسایی نکنیم و از چنگشان در نرویم، شیرۀ جانمان را می‌مکند و تا مدت‌ها از آسیب‌های ایشان رنج خواهیم کشید. گاهی آسیب‌های این افراد، روابط یا موقعیت‌ها چنان عمیق است که باعث می‌شود از آن پس، بیش از اندازه حساس شویم و هر نکته ریز و درشتی را در رابطه یا موقعیت دیگر، دال بر سمی بودن آن بینداریم و از این رو، مدام ورد زبانمان این باشد که این رفتار سمی بود، آن رفتار سمی بود، این حرف این‌گونه و آن حرف آن‌گونه و به‌مرور زمان خودمان را از یکی از تجربه‌های اصیل آدمی محروم کنیم. لذا باید بدانیم که رابطه سمی چیست، چگونه شکل می‌گیرد، چه افرادی سمی هستند، چگونه می‌توان آنها را شناسایی کرد و خود را از مهلکه نجات داد. شاید موضوع غم‌انگیز آن باشد که تا وارد رابطه نشوید، نمی‌توانید به چنین شناختی نائل آید. این موضوع درست است اما اگر برایمان توازن عقل و دل مهم باشد، می‌توانیم پیش از جدی شدن رابطه به این مسئله پی ببریم و جلوی آسیب را از همان جا بگیریم؛ در این کتاب که با رویکرد خود-یاری به نگارش درآمده است، نویسنده با ظرافت و دقت به ما می‌آموزاند که چگونه می‌توان اصلاً پیش از شروع رابطه به این موضوع پی برد، ابعاد آن را بررسی کرد و درباره آن تصمیم گرفت.

اما آیا ما آدمیان همیشه با عقل و منطق پیش می‌رویم؟ خیر. پاسخ شما نیز منفی است. پرسش این است که چرا به‌رغم آگاهی از این چنین موضوعاتی، باز هم انتخاب (آگاهانه یا ناآگاهانه) می‌کنیم، به ورطه هولناک چنین روابطی بیفتیم و رنج بکشیم و تحمل کنیم.

۱. حافظ. دیوان حافظ. نسخه محمد قزوینی و دکتر قاسم غنی. تهران: سفیر صبح

یکی از پاسخ‌ها به این معضل شاید فرهنگ باشد؛ چنان‌که تایلر در تعریف فرهنگ گفته است: «فرهنگ، به معنای وسیع کلمه، به کلیت پیچیده‌ای اطلاق می‌شود که مشتمل است بر دانش‌ها، باورها، هنر، اخلاقیات، قوانین، آداب و رسوم، و تمام انواع دیگر توانایی‌ها و عاداتی که آدمی به عنوان عضو جامعه کسب کرده است»^۱.

در فرهنگ ما ایرانی‌ها همواره و به اشکال مختلف «عقل و دل»، «عقل و احساس»، «منطق و احساس» دوگانه‌هایی متضاد و مغایری بازنمایی شده است، طوری‌که وجود یکی، بی‌شک، وجود دیگری را نفی می‌کند؛ برای مثال به چند بیت از ابیات حافظ بنگریم:

عقل اگر داند که دل در بند زلفش چون خوشست
عاقلان دیوانه گردند از پی زنجیر ما

یا

ای که از دفتر عقل آیت عشق آموزی
ترسم این نکته به تحقیق ندانی دانست

یا

ما را ز منع عقل مترسان و می‌بیار
کان شحنه در ولایت ما هیچ کاره است

یا

بس بگشتم که بپرسم سبب درد فراق
مفتی عقل در این مساله لایعقل بود

اینها مشتی بود نمونه خروار از نظم؛ بی‌شک راه بررسی نثر نیز بر علاقه‌مندان باز است؛ غرض این بود که در ذهن و ضمیر ما عقل و عشق دو نیروی متضاد به تصویر درآمده است و چنان باورهای بنیادین ما را دستخوش تغییر کرده‌اند که شاید لازم باشد نوعی جهان‌بینی جدید در این زمینه پیش نهاد تا انسان ایرانی را از بند این دوگانه جگرسوز رهانید.

باری، گفتن این نکته خالی از لطف نیست که زندگی سراسر حل مسئله و یادگیری است و در این زمینه نیز نه تنها باید به راهکارها و راهبردهای موجود در کتاب‌های ترجمه توسل جست که بهتر است

1. Tylor, Edward B. (2016). Primitive Culture: Researches into the development of Mythology, philosophy, Religion, Art and Custom. Dover Publications

از فرهنگ ایرانی نیز بهره گرفت و توازن عقل و عشق را از همان جایی که بر هم خورده است، دوباره اصلاح کرد، چه اینکه فرهنگ پر زور است و ذهن آدمی آشناپسند و غریب‌گریز. و اما بد نیست بدانیم که واژه Toxic یا تاکسیک ریشه‌ای فارسی دارد که شرح آن در پایگاه اینترنتی^۱ American Heritage آمده است:

این واژه در فارسی باستان -taxša به معنای «تیر» بوده، سپس به صورت toxikon «سم برای تیر» (از toxon «کمان») به یونانی راه یافته است. پس از آن، به شکل toxicum به معنای «سم» وارد زبان لاتینی شده و در لاتینی متأخر به toxicus تحول یافته است. واژه انگلیسی toxic «سمی» از همین واژه لاتینی متأخر گرفته شده است.

Late Latin toxicus, from Latin toxicum, poison, from Greek toxikon, poison for arrows, poison, from neuter of toxikos, of a bow, from toxon, bow, from Old Persian *taxša-, an arrow.

1. <https://ahdictionary.com/word/search.html?q=toxic>

مقدمه نویسنده^۱

وقتی مادر آرمیتا شروع می کرد به نوشیدن، آرمیتا نمی دانست چگونه می تواند مادرش را خوشحال کند. گاهی، مادرش آن قدر خشمگین می شد که هیچ چیز جلودارش نبود و به بچه هایش می گفت که زندگی اش را نابود کرده اند و کاش هرگز به دنیا نیامده بودند. این مادر سمی انگار هیچ احترام و ارزشی برای آرمیتا قائل نبود؛ ساده تر بگویم او را به باد کتک می گرفت و حتی وقتی هم روی زمین می افتاد، به او امان نمی داد. ناگفته نماند که وقتی هم خودش خسته می شد یا حال نداشت، به خواهر آرمیتا می گفت که به جان این دختر بیفتد و او را کتک بزند. پدر هم که در این اوضاع و احوال یا از خانه بیرون می رفت یا به آرمیتا می گفت: «دخترم مادرت را ناراحت نکن» و سپس به اتفاقی می رفت و در را می بست.

آرمیتا وقتی بزرگ شد حس کرد انگار بدش هم نمی آید از اینکه همه چیز ناآرام و بی ثبات باشد. به بیان دیگر، وقتی وارد رابطه سالم و آرامی می شد، گویی ملال و سرخوردگی به سراغش می آمدند و نمی توانست چنین رابطه ای را تحمل کند. گفتنی آنکه آرمیتا به محرک های محیطی واکنش شدید و اغراق آمیزی نشان می داد، به مثل وقتی کسی داد می زد یا صدایش را بلند می کرد او دست و پایش را گم می کرد و از خود بی خود می شد. آرمیتا برای اینکه حس ناکافی بودنش را جبران کند و سرپوشی بر آن بگذارد، خود را غرق در کار می کرد. از این رو، برخی از دوستانش او را معتاد به کار خطاب می کردند. به تازگی بیکار شده بود و کم کم داشت از نظر اجتماعی و مادی بسیار افت می کرد.

آرین در جایی مشغول به کار شد. کارفرمایش در نخستین روز کاری به او گفت: «در اینجا همه با هم صمیمی هستیم». در واقع منظورش این بود که شبیه یک خانواده هستند. آرین هم پس از چند روز متوجه این مسئله شد. اما از بد ماجرا باید بگویم که این خانواده چندان سالم و کارآمد نبود. یکی از همکاران آرین فردی بود به نام اردلان. آرین حدود ۶ ماه مشغول اجرای پروژه ای بود که در پایان، اردلان خودش را همه کاره آن پروژه قلمداد کرد و زحمت کار را بر جان و تن آرین باقی گذاشت.

۱. در سراسر کتاب، به جای نام های انگلیسی، که عمدتاً ناآشنا و بد تلفظ بودند، از نام های گوش آشنا استفاده کرده ام. (م)

کاش داستان فقط این بود! آراین از دست زبان اردلان در امان نبود و گاهی حرف‌های نژادپرستانه و بدی نصیبت می‌شد. آراین حرف‌های او را می‌شنید زیرا اردلان با صدای بلند آن حرف‌ها را می‌زد. آراین که سخت درمانده شده بود، موضوع را با دیگر همکارانش در میان گذاشت و خواست بفهمد آیا اردلان با دیگران هم چنین رفتاری دارد؟ آنها همگی با تکان دادن سرشان این امر را تصدیق کردند؛ یکی از آنها گفت: «اردلان به‌طور معمول یکی رو گیر میاره و همین کار رو باهاش می‌کنه. من خودم بهش توجه نمی‌کنم و نادیده‌اش می‌گیرم.... اما بازم وقتی آماج حملاتش قرار می‌گیرم واقعاً اوضاع بد میشه و من هم حسابی حالم گرفته میشه.» یک روز اردلان در جمع همکاران حسابی آراین را به باد انتقاد و ایراد گرفت و به او گفت: «از زیر کار در می‌ری آراین و به مسئولیت‌هایی که برعهده داری، عمل نمی‌کنی؛ ولی خب تعجبی هم نداره چون همه می‌دونیم چقدر تنبل هستی و از زیر کار در رو.» آراین که دیگر کاسه صبرش لبریز شده بود، خیلی شفاف و صریح رو به اردلان کرد و گفت: «تو داری با من بد رفتار می‌کنی و اذیت می‌کنی. تازه فقط با من این کار رو نمی‌کنی. هیچ‌کس توی این شرکت دل خوشی ازت نداره.» در همین لحظه که آراین انتظار داشت دیگر همکاران حرف او را تأیید کنند، همکارانش ساکت ماندند. مدتی بعد، یکی از آنها به آراین گفت من فقط به این علت چیزی نگفتم که نمی‌خواستم دوباره اردلان لبه تیز شمشیرش را به من نشان بدهد. کار تا جایی پیش رفت که آراین با سند و مدرکی از رفتارهای اردلان نزد رئیس شرکت رفت و از او طلب کمک کرد. فکر می‌کنید واکنش رئیس چه بود؟ بله احتمالاً درست حدس زدید؛ رئیس هم زبان به تعریف و تمجید از اردلان باز کرد و گفت او «کارمند نمونه» است و تا کنون هیچ‌کس با او هیچ مشکلی نداشته است. پس از این ماجراها، آراین صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شد و خود را آماده می‌کرد تا به سر کار برود، وحشت تمام وجودش را فرا می‌گرفت زیرا اردلان مدعی شده است که آراین او را اذیت کرده و آرامش را از او سلب کرده است. بیچاره آراین هم چاره‌ای ندارد جز اینکه سراغ کار دیگری برود.

آریا و آریانا، که در مدرسه با هم آشنا شدند، هر دو زمینه‌ای مشترک داشتند و آن هم خانواده‌های «آشفته و ناسالم» بود؛ والدین آنها هر شب قیل‌وقال راه می‌انداختند و آرامش را از خانه و کاشانه‌شان سلب می‌کردند. این دو نیز، نادانسته و ناخواسته، راه و رسم والدین خود را در پیش گرفته بودند و رابطه‌شان بسیار تنش‌آلود و پر از تعارض بود. گاهی بحث‌کردن هم بی‌فایده بود و کار به جایی می‌کشید که دست به یقه می‌شدند. با این حال، توانستند رابطه‌شان را حفظ کنند و گویی پس از هر بگومگو قوی‌تر می‌شدند و به همین دلیل، فکر می‌کردند اگر به دانشگاه هم بروند، به‌رغم دوری از یکدیگر، همچنان می‌توانند رابطه خود را حفظ کنند. هر دو تصور می‌کردند «عاشق و واله» یکدیگر هستند. اوضاع بر همین قرار بود تا اینکه به دانشگاه رفتند و آریانا دریافت که وقتی از آریا دور است،

حالش خیلی بهتر است.

آریا انگار متوجه شده بود که آریانا از او فاصله گرفته است و به همین دلیل، با او تماس گرفت و خواست بداند که کجاست و با چه کسی است. آریا سعی کرد شعله حسادت آریانا را برافروزد لذا در شبکه‌های اجتماعی از خودش در کنار دوستانش در مهمانی‌ها عکس می‌گذاشت تا به آریانا بفهماند که بدون او هم می‌تواند خوشحال و غرق در لذت باشد. آریا با این کارها به هدفش رسید و حسادت تمام وجود آریانا را فرا گرفت تا حدی که خواب و خوراکش به هم ریخت. آریانا مدام صفحه‌های اجتماعی آریا را وارسی می‌کرد و به همین دلیل، تمرکزش کم شده بود و نمره‌هایش روز به روز بدتر می‌شدند. آریانا تصمیم گرفت به این وضعیت دردآور پایان دهد، لذا به آریا پیام داد و گفت: «دیگر نمی‌خواهم به رابطه ادامه بدهم» و پس از آن، شماره تماس، آدرس ایمیل و همه دیگر حساب‌های اجتماعی آریا را مسدود کرد. همان شبی که این کار را کرد، ناگهان سروکله آریا در حوالی خانه آریانا پیدا شد. آریانا اول حس کرد که آریا آمده تا با معذرت‌خواهی از دل او در بیاورد و پیش خودش فکر می‌کرد چقدر آریا او را دوست دارد که بی‌خبر و ناگهانی تا اینجا آمده است. اما دیری نگذشت که آریا شروع کرد به سروصدا و فحش دادن به آریانا. اما آریانا هیچ واکنشی به او نشان نداد و حتی چراغ‌های اتاقش را نیز روشن نکرد. اکنون، گاهی آریا با شماره‌ای ناشناس به آریانا پیام می‌دهد و طوری رفتار می‌کند که گویی او را «زیر نظر دارد». این پیام‌ها حال آریانا را می‌گیرد و دلهره به جانش می‌اندازد که نکند دیگر نتواند مثل قبل زندگی آرامی داشته باشد.

داستان‌هایی را که به‌اختصار گفتم مثنی نمونه خروار است و چه بسا شما هم تا حدودی چنین مواردی را تجربه کرده باشید؛ در سراسر کتاب، افزون بر تمام مطالب آموزنده‌ای که گرد هم آورده‌ام، کلی مثال و روایت از زندگی‌ها و روابط مختلف نیز برای درک بهتر و بیشتر موضوعات و مباحث، پیش روی خوانندگان گذاشته‌ام. هر نوع رابطه‌ای، چه صمیمانه و عاشقانه باشد، چه رابطه خانوادگی، چه رابطه دوستانه و چه رابطه همکارانه، به کار و زحمت نیاز دارد. نزدیک‌ترین روابط میان‌فردی نیز مسیر مستقیمی را طی نمی‌کنند بلکه فراز و نشیب هم دارند. اما وقتی پای رقابت، تعارض، حسادت، رنجش خاطر، خصومت، آزارگری و رفتارهای کنترل‌گرانه به میان بیاید، باید حواسمان را جمع کنیم که مبدا در رابطه‌ای سمی قرار گرفته باشیم.

ممکن است به‌تازگی رابطه‌ای سمی را ترک کرده باشید یا شاید هم دارید اوضاع رابطه‌تان را بررسی می‌کنید تا تصمیم بگیرید بمانید یا بروید. ترک کردن رابطه سمی خوب است اما تازه داستان پس از آن شروع می‌شود. چرا این را می‌گوییم؟ چون زخم‌هایی که بر قلب شما و عزت‌نفس شما وارد

شده است، به التیام نیاز دارند. شاید وجودتان پر از خشم باشد. شاید حس می‌کنید به شما خیانت شده است. شاید از خودتان ناراحت باشید و خودتان را سرزنش کنید که چرا وارد چنین رابطه‌ای شده‌اید. چه بسا فکر کنید در تله‌ای گرفتار شده‌اید و بترسید از اینکه طرحی نو در زندگیتان در اندازید. شاید هم دارید راه‌های موجود را ورنه‌انداز می‌کنید اما هنوز آن‌قدر آماده نیستید که خودتان را از شر این رابطه سمی خلاص کنید؛ یا شاید هم مسائلی مثل جابه‌جایی خانه یا موضوعات و تنگناهای مالی نمی‌گذارد شما در مسیر تغییر قدم بردارید.

شاید هم اصلاً درمانگر هستید و دارید این کتاب را می‌خوانید تا با درمانجویانی کار کنید که قربانی خشونت خانگی هستند یا در خانواده‌های ناسالم زندگی می‌کنند یا با آدم‌های سمی رابطه دارند. شاید دارید از کسی مراقبت می‌کنید که رابطه‌ای سمی را پشت سر گذاشته است. ممکن است بخواهید به کسی که دوستش دارید کمک کنید. اگر در یکی از این شرایط قرار دارید، این کتاب می‌تواند چراغ راه باشد و روشنای مسیر تا بتوانید به کمک آن به مقصود خودتان برسید.

خلاصه اینکه در هر اوضاع و احوالی که هستید، احساسات طبیعی است و بی‌شک می‌توانید اوضاع را سروسامان بدهید. می‌توانید التیام یابید و حس و حال بهتری پیدا کنید.

چطور شد که به این موضوع علاقه‌مند شدم؟

من درمانگری بالینی هستم که در مطب خصوصی خودم به‌طور ویژه در زمینه درمان بیش‌فعالی و نقص توجه، اضطراب و سوءاستفاده عاطفی کار می‌کنم و چون افرادی با این نوع آسیب‌پذیری‌ها بیشتر طعمه افراد سمی می‌شوند، طبیعی است که من هم بیشتر با بازماندگان روابط سمی سروکار داشته باشم تا دیگر درمانگران. از دادگاه عالی فلوریدا مجوز میانجی‌گری برای حل و فصل مسائل خانوادگی و حضور در دادگاه استیناف را دارم و به همین دلیل، از نزدیک شاهد این بوده‌ام که روابط سمی در نظام قضایی چگونه رخ می‌نمایند، به‌ویژه در مشاجرات مربوط به حضانت فرزندان. افراد سمی اغلب تلاش می‌کنند تا بیشتر بر طبل این مشاجرات قضایی بکوبند به جای آنکه قدمی برای حل و فصل آنها بردارند. وکلا و قضات کارکشته به‌طور معمول خیلی سریع متوجه این رفتارها می‌شوند. اما، برخی افراد سمی آن‌قدر در فریبکاری مهارت دارند که حتی برخی از متخصصان حوزه سلامت روان نیز گاهی از شناختن آنها بازمی‌مانند.

وقتی حجم زیاد خساراتی را می‌دیدم که موقعیت‌های سمی به بار می‌آوردند، به‌تدریج متوجه الگوهایی شدم که افراد سمی در رفتارشان از آنها پیروی می‌کنند، به‌ویژه چرخه «بت‌سازی، نازنده‌سازی و رها کردن»، آزار هیجانی و کنترل روانی (همه اینها را در فصل اول همین کتاب مفصل توضیح داده‌ام). آخرین کتابم با نام کنترل روانی: شناخت افرادی که فریبکاری می‌کنند و از نظر هیجانی آزارگر هستند و رهایی از چنگال آنها، پدیده کنترل روانی را از همه ابعادش مورد بررسی قرار

داده‌ام به‌طوری که با مطالعه آن، خوانندگان می‌توانند روابط آسیب‌رسان را شناسایی کنند و از آنها بیرون بیایند. طی بیست سالی که تجربه کار بالینی داشته‌ام، روز به روز بر تعداد درمانجویانی افزوده می‌شد که از رفتارهای سمی و کنترل‌گرانه همسرانشان، خانواده‌شان، کارمندان‌شان و همکارانشان شکایت می‌کردند. الگوهای رفتاری که این افراد مشاهده کرده بودند ماهیتی دوگانه مرکب از رفتارهای جاذبه و دافعه داشت؛ به بیان دیگر، افراد سمی ابتدا فرد مقابل را تحت کنترل خود در می‌آوردند، سپس آنها را به خود جذب می‌کردند و در نهایت به طرز ناگهانی آنها را به کناری پرت می‌کردند. بسیاری از درمانجویان در جلسه اول درمان به دنبال پاسخ دادن به این پرسش بودند که آیا خودشان در آن رابطه، فرد سمی بودند یا خیر؛ این در حالی است که رفتار طرف مقابل آشکارا نامتناسب و حتی خطرناک بود. وقتی که اصطلاح کنترل روانی بر سر زبان‌ها افتاد، تعداد بیشتری از درمانجویان از تجربیات خودشان پرده برداشتند. در پاره‌ای موارد، سالها بود که درمانجویی در رابطه‌ای سمی گرفتار آمده بود؛ مدام تلاش می‌کرد تا از آن رابطه بیرون بیاید و سپس، دوباره به ورطه همان رابطه می‌غلتید. صرفاً از رهگذر قطع کامل ارتباط با فرد سمی بود که درمانجویانم توانستند با تمام وجود زندگی خود را دوباره بیافرینند. وقتی دریافتند موقعیتی را که تجربه کرده بودند، رابطه‌ای سمی نام دارد، توانستند آن را تصدیق کنند و در نهایت، خودشان را از آن برهانند.

بخش عمده کتاب کنترل روانی ناظر به شناسایی روابط آسیب‌رسان و نحوه بیرون کشیدن خود از آن است. کتاب رهایی از روابط سمی در واقع ادامه کتاب پیشین من است و موضوعاتی را پیش می‌کشد که پس از چاپ آن کتاب، مطرح شدند؛ در ضمن، در این کتاب، مطالبی آورده‌ام درباره اینکه چگونه می‌توان از خود مراقبت کرد، التیام یافت و از روابط سمی در آینده اجتناب کرد.

نکاتی درباره کتابی که پیش رو دارید

پیش از هر چیز باید بگویم که در سراسر کتاب از ضمائر مؤنث و مذکر، هر دو، استفاده کرده‌ام و هدفم این بوده است که نشان دهم مطالب کتاب صرفاً ناظر به مردان یا زنان نیست بلکه همه افراد را شامل می‌شود. افراد با هر نوع جنسیتی که دارند، ممکن است سمی، آزارگر یا فریب‌دهنده باشند. هرچند ممکن است گوش شما با ترکیب مردان سمی بیشتر آشنا باشد، زنان هم می‌توانند چنین باشند و در واقع چنین رفتارهایی هم از خود نشان می‌دهند (هرچند گاهی به رفتارهای آزارگرانه زن‌ها به چشم آزارگری دیده نمی‌شود یا آنها را چندان جدی نمی‌گیرند). مردانی که با زنانی سمی در رابطه بوده‌اند نیز باید مورد حمایت قرار بگیرند تا التیام یابند، درست همان‌طور که زنان آسیب‌دیده باید چنین شوند. یکی از اهداف من در این کتاب آن است که نشان دهم رفتار سمی ربطی به جنسیت فرد ندارد. نیز امیدوارم نشان دهم که رفتار سمی اصلاً محدود به روابط صمیمانه و رمانتیک نیست و ممکن است در همه انواع روابط از جمله روابط دوستی، خانوادگی و حرفه‌ای نیز به چشم بخورد.

وقتی دارید این کتاب را مطالعه می‌کنید، شاید گاهی به خودتان بگویید که «خب، این موضوع دربارهٔ من صدق نمی‌کند،» یا «موقعیت من با این فرق داشت». مهم است بدانید که روابط سمی پاره‌ای ویژگی‌های مشترک دارند، اما هر یک از آنها منحصر به فرد است. کتاب من هم طیفی از آنها را در بر می‌گیرد و ناظر به همهٔ انواع روابط سمی نیست. با این اوصاف، از شما می‌خواهم که سطر به سطر این کتاب را بخوانید حتی آن بخش‌هایی را که حس می‌کنید اصلاً به شما مربوط نمی‌شوند. موقعیت‌ها و روابط سمی ممکن است بسیار پیچیده باشند و مطالعهٔ کل این کتاب به شما کمک می‌کند که آگاهانه با موقعیت‌های نامنتظره روبه‌رو شوید.

در ادامه به بررسی اجمالی مطالب هر فصل می‌پردازم. در فصل اول، با عنوان «چه شد که به اینجا رسیدیم؟»، در می‌یابید که به چه نوع رابطه‌ای، رابطهٔ سمی گفته می‌شود. همچنین متوجه خواهید شد که آیا در میان اطرافیان کسی هست که واقعاً سمی باشد. توانایی تشخیص افراد سالم از افراد سمی، به‌ویژه در محیط‌هایی که از نظر هیجانی ناسالم هستند، مهارت بسیار مهمی است. آگاهی از اینکه رابطهٔ سمی چیست و چگونه است می‌تواند به شما کمک کند تا دربارهٔ اینکه به چه کسی اجازه دهید وارد زندگی‌تان شود، درست و آگاهانه تصمیم بگیرید.

بهترین راه برای رهایی از چنگ افراد سمی آن است که تمام راه‌های ارتباطی خودتان را با آنها ببندید، از جمله تماس‌های تلفنی، پیام‌های متنی، ای‌میل و حساب‌های شبکه‌های اجتماعی. در فصل دوم، «در صورت امکان، ارتباطتان را با فرد سمی قطع کنید»، یاد می‌گیرید که چرا باید گاهی برای آنکه زندگی‌تان را باز پس بگیرید، اندکی خاموش باشید و گوشهٔ عزلت گزینید. نیز فرا می‌گیرید که چگونه با برخی افراد سمی مثل والد فرزندان یا همکاران که نمی‌توانید به‌طور کامل با ایشان قطع ارتباط کنید، مراد داشته باشید.

در فصل سوم، «با پایان باز روابط سمی چه کنیم؟»، یاد می‌گیرید که پس از قطع رابطه با فرد سمی، نباید انتظار نوعی فیصله‌یافتن یا ختم شدن ماجرا را داشته باشید. این کار را باید خودتان انجام دهید اما این کار چه بسا تلخ باشد و حتی گاهی ناممکن به نظر برسد. از یاد نبرید که خاتمه بخشیدن به رابطه در معنای سنتی آن نیز، لزوماً با خود التیام و نوعی زندگی سالم هیجانی به ارمغان نمی‌آورد.

شاید از اینکه در مرداب رابطه‌ای سمی افتاده‌اید، از دست خودتان بسیار خشمگین و ناراحت باشید. در فصل چهارم، «خودت را ببخش»، درخواهید یافت که گاهی نمی‌شود از همان ابتدا فرد سمی را شناسایی کرد. بخشی از مسیر التیام آن است که پذیرای این موضوع باشید که با ورود به رابطه با فرد سمی، کار اشتباهی انجام نداده‌اید، حتی اگر آن فرد مدام در گوش شما خوانده باشد که مقصر شما باشید. از اینها بگذر و خودت را ببخش که همین امر گامی است بزرگ به سوی التیام.

در فصل پنجم، «تعیین حد و حدود شخصی»، یاد می‌گیرید که برای مراقبت کردن از خودتان در برابر آسیب‌های هیجانی فرد سمی، چه راه‌های سالمی وجود دارد. مرزها و حدود خود سالم شامل

گوش دادن محترمانه، رفتار محتاطانه با دارایی‌ها و تعلقاتان، رفتار درست با حیوانات خانگی‌تان و نیز احساس امنیت است. تعیین حدودحدود، نظیر اینکه چه رفتاری از طرف مقابلتان انتظار دارید، تمرین خواهد شد. افراد سمی می‌کوشند مرزهای شما را بی‌ارزش قلمداد کنند و نادیده بگیرند. در این فصل، یاد می‌گیرید که با شیوه‌هایی آنها را وادار به پذیرش کنید.

هیچ‌کس نمی‌تواند تنهایی مسیر التیام را ببیماید و از همین رو، صحبت کردن با درمانگر بالینی می‌تواند به شما کمک کند گره احساساتان را باز کنید و شما را در مسیر دست یافتن به التیام راهنمایی کند. در فصل ششم، «صحبت با درمانگر»، دربارهٔ انواع گوناگون درمانگران و شیوه‌های مختلف درمان، از جمله درمان شناختی رفتاری و درمان متمرکز بر راه حل، صحبت می‌کنیم. نیز در خواهید یافت که چطور می‌توان فهمید که کدام درمانگر مناسب شماست و کدام یک مناسب شما نیست.

در فصل هفتم، «خود-مراقبتی»، پی می‌برید به اینکه چرا باید از خودتان به‌نحو احسن مراقبت کنید و در راه التیام یافتن که گام برمی‌دارید، به خودتان شفقت بورزید. خود-مراقبتی شامل وقت گذاشتن برای فعالیت‌های لذت‌بخش و یادگیری مهارت‌هایی است برای خوب خوابیدن. وقتی از خودتان مراقبت می‌کنید، بهتر می‌توانید از پس فراز و نشیب‌های مسیر التیام از رابطهٔ سمی بریابید. وقتی با خودتان خوب رفتار کنید، انگار دارید به دیگران هم نشان می‌دهید که چگونه با شما رفتار کنند.

شاید فکر کنید که می‌توانید در خلوت و تنهایی، رابطهٔ سمی را پشت سر بگذارید و التیام یابید. این طرز فکر یکی از بدترین اتفاقاتی است که دربارهٔ رابطهٔ سمی ممکن است رخ بدهد، زیرا این تنهایی و انزوا یکی از محصولات روابط سمی است. خودشیفته‌ها و دیگر افراد سمی نمی‌خواهند شما با دیگران اصلاً در ارتباط باشید زیرا اگر شما سیستم حمایتی از خودتان داشته باشید، به این معناست که آنها دیگر بر شما کنترلی ندارند. یکی از گام‌های مهم در مسیر التیام آن است که روابط خودتان را با دوستان و اعضای خانواده احیا کنید و حتی دوستان جدیدی بیابید. در فصل هشتم، «احیای روابط گذشته»، نسخهٔ جدید خودتان را به کسانی معرفی کنید که برایتان مهم هستند.

پس از رهایی از موقعیت سمی، چه بسا احساس فقدان تمام وجود شما را در برگیرد. اصلاً همین که در رابطه‌ای سمی به سر می‌برید، خودش نوعی فقدان به شمار می‌رود. در فصل نهم، «سوگواری»، یاد می‌گیرید که چگونه سوگواری کمک می‌کند دریابید دقیقاً چه چیزی را تجربه کردید و اینکه چطور ممکن است احساس «از دست دادن کنترل» بخشی از این فرایند باشد. نیز پی می‌برید به اینکه سوگ ناشی از رابطهٔ سمی، ممکن است پیچیده باشد و چه بسا در آن واحد، هیجانات مختلفی را تجربه کنید. به مرور زمان، از مرحلهٔ سوگ خارج می‌شوید و از آن فراتر می‌روید؛ فصل نهم در این زمینه به شما بسیار کمک می‌کند.

یکی از مهم‌ترین گام‌ها در مسیر التیام، که به‌واقع کمتر به آن پرداخته شده است، صرف وقت برای کمک کردن به دیگران است. در فصل دهم، «کار داوطلبانه»، درخواهید یافت که چگونه نوع دوستی، یا

کمک به دیگران، می‌تواند به خودتان کمک کند. کار داوطلبانه مجال ارتباط گرفتن با دیگران را برای شما فراهم می‌کند و شما را در مسیر دست یافتن به هدف مشترک و سازنده‌ای قرار می‌دهد. یاد می‌گیرید که خودتان تشخیص دهید کدام سازمان سالم است و کدام سازمان سالم نیست و اگر در شرایطی قرار گرفتید که لازم بود اقدامی کنید، بتوانید از قربانیان روابط سمی دفاع کنید.

در فصل یازدهم، «پیشگیری»، یاد می‌گیرید که چگونه از تجربه‌های رابطه سمی خود درس بگیرید و از آن برای شناسایی موقعیت‌ها و افراد ناسالم استفاده کنید. پس از رابطه سمی و تجربه‌های برآمده از آن، ممکن است نسبت به رفتارهای دیگران بسیار حساس شوید و به‌مثل خیلی سریع نشانه‌های خطر را تشخیص دهید. وقتی با دیگران تعامل می‌کنید باید حواستان باشد که ترس بر شما غلبه دارد یا حس شهود درونی‌تان. نشانه‌های خطری را کشف کنید که دلالت داشته باشند بر اینکه فردی یا موقعیتی سمی و ناسالم است. به‌رغم تجربه رابطه سمی، شما همچنان می‌توانید روابط سالم و زندگی رضایت‌بخشی داشته باشید.

در این کتاب، ابتدا از بالا نگاهی به تمام گستره رابطه سمی می‌اندازیم و سپس فصل به فصل، به‌طرزی جزئی و دقیق از شیوه‌هایی حرف می‌زنیم که از رهگذر آنها می‌توان از روابط آزارگرانه رهایی یافت. درست است که توصیه می‌کنم کل کتاب را مطالعه کنید، اما لزوماً نیاز نیست به ترتیب فهرست کتاب پیش بروید. هر فصل به‌واقع گامی ضروری در مسیر التیام به شمار می‌آید. در سراسر فصل‌های کتاب، از تجربه افراد و داستان‌هایشان نمونه‌هایی آورده‌ام و نیز به فعالیت‌ها و کارهایی اشاره کرده‌ام که در مسیر التیام یاری‌بخش شما می‌تواند باشد. به‌مثل، به شما یاد می‌دهم که بتوانید از یادداشت‌برداری روزانه به مثابه شیوه‌ای اثربخش برای پردازش و حل و فصل موضوعاتی استفاده کنید که از سر گذرانده‌اید و با استفاده از آن، دریابید که چه گام‌های مثبتی برای رسیدن به التیام برداشته‌اید. اگر تا کنون دفترچه‌ای یا برنامه هوشمندی برای این کار نداشته‌اید، اکنون بهترین فرصت است که برای خودتان مهیا کنید. نیز خواهید دانست که فعال بودن می‌تواند به شما کمک کند تا در مقابل نشانه‌های اضطراب، افسردگی و سوگ از پانیتید و از طرفی، عادت‌های مناسب خواب به شما کمک می‌کند تا بتوانید شفاف‌تر بیندیشید و تصمیمات سالم‌تری بگیرید.

همین‌طور که با کتاب پیش می‌روید، شما را به سمت التیام و بازآفرینی زندگی‌تان راهنمایی می‌کند. همین الان هم قدم اول را برداشته‌اید. قدم بعدی را بردارید؛ یعنی، گامی به پیش بگذارید تا روابط سمی و علت شکل‌گیری آنها را بهتر درک کنید.

چه شد که به اینجا رسیدیم؟

رابطه سمی چه شکلی است و چگونه آدم‌های سمی را شناسایی کنیم؟

هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد در نوعی رابطه سمی گیر بیفتد. این دسته روابط ممکن است به سرعت و بدون هیچ زنگ خطری ایجاد شوند. به مثل، شاید کسی شما را استخدام کرده باشد که در ظاهر خیرخواه شما است اما پس از مدتی مشخص شود که پارتی‌بازی می‌کند یا شریک کاری‌تان در ابتدای رابطه کاری به شما حساسی محبت می‌کند اما پس از مدتی رفتاری توهین‌آمیز با شما در پیش می‌گیرد و روز به روز هم رفتارش بدتر می‌شود. یا شاید در خانواده ناکارآمدی رشد کرده باشید، به مثل، والدی که وقتی چیزی می‌نوشیدید با شما بدرفتاری می‌کرد یا خواهر و برادری که سوگلی خانواده به شمار می‌رفتند درحالی‌که شما تقلاً می‌کردید مورد توجه و تأیید خانواده قرار بگیرید. ممکن است این رابطه‌ها شکل‌های گوناگونی داشته باشند و در برخی روابط به دلیل آب زیر کاهی بودنشان، به‌رغم ماه‌ها یا حتی سال‌ها تجربه و تحمل رفتار سمی طرف (های) مقابل، متوجه نمی‌شوید که این رابطه آزارگرانه است.

آیا این رابطه به‌واقع سمی است؟

شاید بگویید «می‌دانم رابطه سمی چگونه است؛ به همین دلیل، مشغول مطالعه این کتاب هستم تا در این زمینه بیشتر بدانم.» از سوی دیگر، شاید مطمئن نباشید آنچه دارید تجربه می‌کنید به‌واقع مشکل‌زا است یا نیست. بنابراین، از خودتان پرسید چند جمله از بین جمله‌های زیر با اوضاع و احوال شما متناسب از آب در می‌آید:

۱. از وقتی با این فرد آشنا شدم، بیش از پیش دچار کسالت و بیماری می‌شوم؛ دست کم می‌توان گفت فشار روانی ناشی از این رابطه یا مسبب برخی مشکلات شده است یا مشکلات را

- تشدید کرده است.
۲. خانواده و دوستان مورد اعتمادم به من گفته‌اند که این فرد آدم مناسبی برای رابطه نیست.
۳. این آدم با حرف‌ها و رفتارهایش من را تحقیر می‌کند.
۴. ارتباطم با این فرد باعث شده است که مداوم از نظر هیجانی آشفته باشم.
۵. به تصمیماتی که می‌گیرم دیگر اعتماد ندارم.
۶. به نیازهای دیگران بیشتر توجه می‌کنم تا به نیازهای خودم.
۷. خودم را بابت چیزهایی سرزنش می‌کنم که تقصیر من نیستند.
۸. احساس می‌کنم از خود واقعی‌ام فاصله گرفته‌ام.
۹. در هیچ زمینه‌ای احساس کافی بودن نمی‌کنم.
۱۰. کارم مختل شده است و تلفن همراه و رایانه‌ام هک شده‌اند.
۱۱. به جای آنکه برای تغییر این وضعیت دست به کاری بزنم، بیشتر در گوگل و قتم را صرف جست‌وجو درباره آن می‌کنم.
۱۲. این فرد باعث شده است که همکاران یا خانواده‌ام با من بد شوند.
۱۳. این فرد به من می‌گوید دیوانه هستم و هیچ‌کسی پیدا نمی‌شود که دوستم داشته باشد.
۱۴. این فرد ادعا می‌کند خانواده و دوستانم حرف‌های بدی درباره من گفته‌اند.
۱۵. این فرد به من می‌گوید افراد زیادی می‌دانند که من دیوانه هستم.
۱۶. می‌ترسم قدمی برای تغییر این وضعیت بردارم.
۱۷. این فرد به من آسیب رسانده است یا نمی‌گذارد از شر این وضعیت خلاص شوم.
۱۸. احساس می‌کنم حق زندگی ندارم یا «کمتر» از او این حق را دارم.
۱۹. به خودم آسیب می‌رسانم.
۲۰. او سبب می‌شود احساس بدی [درباره خودم] داشته باشم و به همین دلیل به فکر خودکشی افتاده‌ام.

اگر حتی یکی از این جمله‌ها درباره شما صدق کند، ممکن است در تله رابطه‌ای سمی افتاده باشید. اگر با تعداد جمله‌های بیشتری موافق باشید، این احتمال بیشتر می‌شود. به زبان ساده، رابطه سمی رابطه‌ای است که در آن فریب‌کاری، کنترل روانی و آزارگری به چشم می‌خورد. این رابطه، از منظر روانی، هیجانی یا حتی جسمی، به شما آسیب می‌رساند و شما را به آدمی تبدیل می‌کند که قبلاً نبوده‌اید. شما خود را فردی منطقی می‌دانید یا دست‌کم پیش از ورود به چنین رابطه‌ای احساس می‌کردید منطقی هستید. اما اکنون، حس می‌کنید با گذشته خیلی فرق کرده‌اید، انگار به آدم دیگری تبدیل شده‌اید. افراد سمی مانند خون‌آشام‌هایی هستند که به جای خون، انرژی شما را می‌مکنند.

همین‌که با چنین آدم‌هایی سروکار داشته باشید، این احساس به شما دست می‌دهد که گویی حیات ندارید.

نکته مهم این است که شاید فکر کنید «وضعیت من خیلی هم بد نیست؛ آدم‌هایی رو می‌شناسم که اوضاع‌شون خیلی بدتر از اینهاست.» لطفاً به این مسئله توجه کنید که رابطه سمی و آزارگرانه نشانه‌های بسیاری دارد؛ صرف اینکه تعداد کمی از جمله‌های فهرست بالا به وضعیت شما می‌خورد، نباید دل‌خوش شوید، زیرا ممکن است رابطه شما ویژگی‌های آزارگرانه دیگری داشته باشد که در فهرست بالا نیامده‌اند. در ضمن، روابط سمی اغلب در ابتدا ناسالم به نظر نمی‌رسند؛ این پویایی‌ها می‌توانند به تدریج در طول زمان رشد کنند، اغلب چنان آهسته که به سختی می‌توان فهمید چه اتفاقی دارد می‌افتد. در بخش «آیا این آزارگری است؟ راه‌های تشخیص آزارگری» نشانه‌های بیشتری از این‌گونه روابط پیش روی شما می‌گذارم.

افرادی که رفتارهای سمی بروز می‌دهند به‌طور معمول گرایش‌های خودشیفتگی نیز دارند و در این کتاب گاهی فرد سمی را خودشیفته می‌نامیم. اینها افرادی هستند که به‌طور معمول مسئولیت رفتارشان را نمی‌پذیرند، احساس می‌کنند که باید برای آنها قوانین یا استثنائات ویژه قائل شد، به‌گونه‌ای عمل می‌کنند گویی دیگران زیردست آنها هستند و رفتارهایشان ناظر به منافع شخصی خودشان است. نگاه آنها به دیگران بر مبنای منافع است که انتظار دارند دیگران به آنها برسانند. شاید فکر کنید که فرد خودشیفته دارد با شما هم‌دلی می‌کند، اما احساساتی که دارید به احتمال زیاد نمایانگر هم‌دلی شناختی^۱ هستند؛ یعنی اینکه در پس حرف‌هایی که فرد سمی به زبان می‌آورد هیچ احساس واقعی وجود ندارد و فقط آن حرف‌ها را می‌زند تا شما فکر کنید که به شما اهمیت می‌دهد. شاید اصطلاح اختلال شخصیت خودشیفته^۲ را شنیده باشید. آدم‌ها ممکن است نشانه‌هایی از خودشیفتگی داشته باشند اما لزوماً در زمره افراد مبتلا به این اختلال قرار نگیرند. خودشیفتگی طیف دارد؛ در یک سر آن، ویژگی‌های خودشیفتگی ممکن است زمانی بروز یابند که فرد دچار استرس شود. در سر دیگر آن، مجموعه‌ای از نشانه‌های خودشیفتگی بر عملکرد و توانایی معمول فرد برای برقراری رابطه‌ای سالم تأثیر منفی می‌گذارد. (در ضمن باید بدانید که ممکن است با فردی رابطه سمی داشته باشید که ویژگی‌های مبتنی بر خودشیفتگی ندارد.)

دیگر نشانه‌های رابطه یا موقعیت سمی به شرح زیر هستند:

- دروغ‌گویی بیمارگون
- درباره رفتار شما یا دیگران زبان به شکایت باز می‌کند و در عین حال هیچ‌گونه بازخوردی درباره رفتار خودش نمی‌پذیرد.

1. Cognitive empathy

2. Narcissistic Personality Disorder (NPD)

- در تمام روابطش، خودش را قربانی تلقی می‌کند.
- رفتار جاذبه‌ای و دافعه‌ای دارد، به این معنی که یا شما را «تنبيه می‌کند» یا به شما «پاداش می‌دهد».
- بین شما و دیگران یا بین شما و فرزندانان تفرقه می‌اندازد.
- به حد و حدود و مرزها احترام نمی‌گذارد.
- پرخاشگری می‌کند و سپس «مهربان» می‌شود.
- مدام پیگیر کارها و رفتارها و ارتباط‌های شما با دیگران است و از این بدتر، با رفتارها و تماس‌های نابجایش شما را می‌ترساند.
- تهدید می‌کند که اگر خواسته‌هایش را اجابت نکنید، از نظر مالی به شما آسیب بزند.
- شما را طرد یا تهدید به طرد می‌کند.
- در جایی که راه خروجی ندارید، مانند ماشین، فریاد می‌کشد یا صدایش را بالا می‌برد.
- شما را دور از خانه سرگردان رها می‌کند.
- تشویقتان می‌کند به خودتان آسیب بزنید.
- بابت رفتار خودش، شما را سرزنش می‌کند.
- حرف‌های گستاخانه‌ای به شما می‌زند و بعد می‌گوید که فقط «شوخی» کرده است.
- شما را تحقیر می‌کند.
- از انواع خشونت‌های فیزیکی علیه شما استفاده می‌کند، از جمله اینکه نمی‌گذارد از خانه خارج شوید.
- با بچه‌ها و حیوانات بدرفتاری می‌کند.
- وسایلتان را می‌گردد یا برخی از آنها را پنهان می‌کند.
- وقتی در سفر هستید، بی‌اجازه به خانه‌تان می‌رود.
- وقتی حرف از شیوه رفتارش با شما می‌شود، سر باز می‌زند.
- به گوشی یا رایانه شخصی شما بی‌اجازه سرک می‌کشد.
- می‌گوید دیگران درباره شما حرف‌های بد یا توهین‌آمیزی زده‌اند.
- مسئولیت رفتارش را بر عهده نمی‌گیرد.
- آبروی شما را جلوی دیگران می‌برد.
- بی‌اجازه، امضای شما را جعل می‌کند.
- از شما دزدی می‌کند، از جمله اینکه بدون اطلاع شما از کارت بانکی‌تان استفاده می‌کند یا به نام شما حساب بانکی باز می‌کند.
- شما را مجبور می‌کند از کارتان استعفا کنید و در خانه بمانید تا از نظر مالی شما را در تنگنا قرار دهد.

- برای دفاع از خودش، شما را سرزنش می‌کند.
- شما را مجبور می‌کند هر کاری او می‌گوید انجام دهید.
- تهدید می‌کند که کاری می‌کند شما را از کشوری اخراج کنند که به آن مهاجرت کرده‌اید.
- گذرنامه یا اسناد قانونی شما را برمی‌دارد.

فرد سمی در خانواده

- شما را وادار می‌کند یا به شما احساس گناه می‌دهد تا به عضو مریض یا سالمند خانواده رسیدگی کنید.
- تهدید می‌کند که شما را نفرین می‌کند.
- در برابر همسر یا نامزد شما دلبری می‌کند یا سعی می‌کند توجه او را به خود جلب کند.
- سرزده به خانه شما می‌آید در صورتی که این عمل از نظر شما پذیرفته نیست.

فرد سمی در محل کار

- شما کار را انجام می‌دهید اما او کار را به نام خودش تمام می‌کند.
- فُرجه‌های زمانی را مدام و به‌طور ناگهانی تغییر می‌دهد بدون اینکه به شما اطلاع دهد.
- بدون شواهد و مدارک، عملکرد شما را ضعیف ارزیابی می‌کند.
- به شما زمان استراحت بین کار نمی‌دهد.
- شما را مجبور می‌کند فاش کنید که چرا مرخصی استعلاجی گرفتید.
- مشکلات جسمی یا روحی‌تان را که در خلوت به ریاستان گفته‌اید، برای همکارانتان فاش می‌کند.
- حقوقتان را پرداخت نمی‌کند یا اسناد مالیاتی درست را به شما نمی‌دهد.
- در صورت ارتکاب اشتباهات کوچک، شما را تهدید به اخراج می‌کند.
- به شما می‌گوید اسناد را دستکاری کنید.

تک‌تک این رفتارها جای نگرانی دارند و اگر تا به حال به مشاور یا دیگر متخصصان سلامت روان مراجعه نکردید، پیشنهاد می‌کنم نزد یکی از آنها بروید و درباره نگرانی‌های‌تان با آنها صحبت کنید. (در فصل ۶، به تفصیل درباره متخصصان سلامت روان صحبت خواهم کرد، اینکه چه کسانی هستند، چطور کار می‌کنند و اینکه چطور می‌توانید با یکی از آنها ارتباط برقرار کنید.)

سه مرحله رابطه سمی

افزون بر رفتارهایی که در فهرست بالا آوردم، شیوه دیگری هم برای شناسایی رابطه سمی وجود دارد: بر مبنای سه مرحله شاخص آن، یعنی بت‌سازی، نازنده‌سازی و طرد کردن. این مراحل دقیق به همین

ترتیب رخ می‌دهند. بهتر است آن را بیشتر بررسی کنیم.

افراد سمی در جلب نظر شما بسیار استاد و در حرف زدن همه‌فن‌حریف هستند. وقتی چنین فردی را ملاقات می‌کنید، شاید تصور کنید که آدمی بسیار پذیرفتنی و موجه است. به‌مثل، نامزد جدیدتان ممکن است در ابتدا *آبشاری/از حرف‌های عاشقانه* را بر سر شما سرازیر کند و بگوید تا به حال در زندگی‌اش، کسی را همانند شما ندیده است و از شما بتی بسازد و یک عالم هدیه برایتان بخرد. ریستان شاید گفته باشد که شما باهوش‌ترین کارمند شرکت او هستید. شاید خواهر یا برادران جلوی شما به دوستانش گفته باشد که بدون شما نمی‌توانست از فلان وضعیت سخت زندگی‌اش نجات یابد. دوستان شاید گفته باشد که تنها کسی هستید که می‌توانید دوستش باشید. این مرحله *بت‌سازی* رابطه سمی است. فرد سمی به‌ظاهر شما را فردی بی‌نظیر می‌بیند. اما، به‌راستی چنین احساسی ندارد.

فرد خودشیفته به «منبع تغذیه» نیاز دارد برای اینکه ایگوی^۱ خودش را تغذیه کند، کسی که فرد خودشیفته به او بگوید چقدر فوق‌العاده است، عشق و علاقه‌اش را به او ابراز کند و مدام به او توجه کند؛ فرد خودشیفته از رهگذر همه این کارها می‌تواند احساس ناامنی که در عمق وجودش ریشه دوانده است مخفی کند. این بمباران شما با حرف‌های عاشقانه و محبت‌آمیز حربه‌ای است برای آنکه شما را نزدیک خودش نگه دارد. از آنجایی که این فرد هرچه دوست دارید بشنود به شما می‌گوید، با احتمال بیشتری شما را ترغیب می‌کند تا با او وارد رابطه شوید یا با او در ارتباط بمانید. این اوضاع و احوال البته با اولین روزهای رابطه که همه چیز جذاب و جدید است فرق دارد. بازار حرف‌های عاشقانه فرد سمی در مرحله *بت‌سازی* بسیار پررونق است و باورپذیر نیست به‌گونه‌ای که آدم خودش شک می‌کند. اگر کسی این‌قدر سریع داشت پیش می‌رفت و تلاش می‌کرد شما را از همه جدا کند و ادعا کرد شما «به او تعلق دارید» شک کنید. شاید دریابید که وجوه مشترک بسیاری با این فرد دارید، آن‌قدر زیاد که عجیب به نظر می‌رسد. اما، او فقط رفتار شما را به خودتان بازتاب می‌دهد و این احساس را به شما می‌دهد که دارد به‌واقع به شما توجه می‌کند و حرف‌های شما را می‌شنود. شاید از شما بپرسد که آیا با تمام وجود هستید یا نه. به محض آنکه بفهمند به آنها متعهد هستید، نازنده‌سازی شروع می‌شود.

مسیر نالارزنده‌سازی نوعی سرایشیبی کند است. ابتدا، فرد سمی ممکن است زیر لب طعنه‌ای به ظاهر یا رفتار شما بزند. پس از مدتی، اظهاراتش را با صدای بلند می‌گوید و حتی جلوی دیگران از شما انتقاد می‌کند. فرد سمی در آغاز به چیزهایی انتقاد می‌کند که نمی‌توانید تغییر دهید، مثل قد یا ویژگی‌های جسمی‌تان. ویژگی‌هایی که زمانی عالی و بی‌نظیر به حساب می‌آمدند، اکنون نقص به شمار می‌روند. شرم‌نده و خجالت‌زده می‌شوید. به‌تدریج شروع می‌کنید به سرزنش کردن خودتان. چگونه فردی که مثل شاهزاده‌ها با شما رفتار می‌کرد حالا فکر می‌کند خیلی آزاردهنده هستید؟

1. Ego