

به چه شکل می توان یک رابطه ناسالم را شناسایی کرد!

بر حسب اتفاق با دختر جوانی روبرو شدم که پس از یک شکست عشقی دچار بحران های روحی شده بود. در مدت زمان اندکی کلیات این رابطه را برایم بازگو کرد و از تلاش های نافرجام خود برای بهبود بخشیدن به این رابطه گفت. گفتگوی کوتاه ما مرا بر آن داشت که مطلب زیر را در اختیار عموم بگذارم چه بسا که هزاران مرد و زن در شرایطی مشابه این بانوی جوان بسر برده و بدلیل عدم شناخت یک رابطه سالم از یک رابطه بیمار تن به روابطی میدهند که در نهایت موجب آزار و صدمه روحی خود و دیگران میشوند.

وقتی کسی به شما ابراز علاقه و عشق میکند، تشخیص سالم یا ناسالم بودن این عشق در وهله اول آسان نیست. در اینجا شش تفاوت کلیدی مطرح شده است که به تشخیص این امر کمک میکند:

1- اهدای آزادانه در مقابل اهدای دریافت چیزی : یک رابطه سالم و یک عشق واقعی بر اصلی استوار است که فرد برای برطرف کردن نیاز طرف مقابل با شوق و شور و بدون چشم داشت دریافت چیزی اقدام میکند. آنها همواره با اطمینان و اعتماد پشتیبان یکدیگر هستند. این در حالیست که در یک رابطه ناسالم افراد تنها برای دریافت چیزی از دیگری حمایت میکنند و محبت آنان جنبه کارکردی و حساب گرانه دارد.

2- شناخت یکدیگر در مقابل سعی در تغییر یکدیگر: در یک رابطه سالم سعی افراد بیشتر در شناخت زوایای روحی و شخصیتی همدیگر بوده و برای کشف یکدیگر پیوسته تلاش میکنند در حالیکه در یک رابطه ناسالم افراد سعی در تغییر دادن طرف مقابل به شکل دلخواه خود هستند. آنان برای شخصیت و "وجود" طرف مقابل ارزشی قائل نیستند و در رابطه دست بالا را دارند. آنان سعی دارند که با تحمیل خواسته های فردی خود طرف مقابل را در کنترل خود قراردهند و سرباز زدن از این موضوع موجب واکنش تند از آنان میشود.

3- احترام به حریم شخصی در مقابل قرار گرفتن در معرض عموم: در یک رابطه سالم افراد در بین خود فضائی ایجاد میکنند که حریم شخصی آن دو محسوب میشود و افراد دیگر بدان راهی ندارند. یک عشق واقع حامی زمان و شرایطی است که دو نفر با هم تجربه میکنند. آنان نسبت به رازهای یکدیگر متعهد بوده و رابطه خاص شان را منحصر به فرد دیده و از آن حمایت میکنند. در یک رابطه ناسالم چیزی به نام حریم خصوصی وجود ندارد و افراد با کوچکترین تزلزل در رابطه، اقدام به تهدید و یا افشاگری تجربیات خصوصی آنان به عموم میکنند.

4 - ترمیم رابطه در مقابل انتقام: اگر شریک شما به شما بطور واقعی عشق بورزد از دعوا و مباحثه به عنوان وسیله ای برای شناخت بیشتر شما استفاده میکند. در یک رابطه سالم افراد به جای قهر یا پرخاشگری بی منطق با حفظ فاصله کوتاه مدت، به طرف همدیگر جذب شده و تلاش میکنند تا با صمیمیت به یکدیگر و خواسته هایشان گوش دهند. در یک رابطه ناسالم عشق کینه جوست. هر مجادله به فرصتی برای بازپرداخت تبدیل میشود، فرصتی برای تهدید، سرزنش، اجبار و طرد یکدیگر.

5 - اهداف مشترک در مقابل خودخواهی: عشق واقعی موجب پیوند دو شخص در فضای خاصی در زندگی میشود. بدان معنا که رابطه سالم برای آنان محیطی فراهم میآورد که به اهداف مشترکی جهت ترویج رفاه شخصی تک تک آنان دست پیدا کنند. زوج شما میبایست خواستار تعالی آمال و رویاهای شما بوده و برای تحقق بخشیدن آنها شما را یاری کند. در یک رابطه ناسالم عشق

خودخواهیست و همواره به دنبال قربانی کردن امیدها به سود یک نفر . در این نوع رابطه افراد خودمركزیین بوده و به خواست دیگری توجهی ندارند

6 - شوق در مقابل حس گناه: در یک رابطه سالم افراد برای مراقبت و جوابگویی به نیازهای یکدیگر تلاش میکنند. شخص میخواهد که دیگری در زندگی اش باشد و به نیازهای وی واقف است. اما در یک رابطه ناسالم یکی از دیگری طلبکار است و زمانی که به طلبش نمیرسد سعی میکند با ایجاد حس گناه در طرف مقابل وی را وادار به انجام آن کار کند. ایجاد حس گناه به طرق مختلف صورت میگیرد از جمله مقایسه فرد با دیگران. "فلانی زن بسیار خوبی داره اصلا مثل تو نیست، به خاطر این رفتارت نمیتونم ببخشم!" در اینطور مواقع افراد ممکن است بالاجبار برای خوشنودی طرف مقابل رفتاری کنند که الزاما خواست قلبی آنان نیست

برای تشخیص تفاوت میان رابطه سالم و رابطه ناسالم راه های متفاوتی وجود دارد که از حوصله بحث ما خارج است و من در اینجا تنها به ارائه شش تضاد و برخی تفاوتهای کلیدی اشاره کردم. مسلما "هیچ رابطه ای بدون تنش نیست چرا که هیچ دونفری مانند هم نیستند. اما باید در نظر داشت که **"تفاهم در مانند هم بودن نیست بلکه در هضم و درک مانند هم نبودن است"**!!!

۲۱ آپریل ۲۰۱۴ - لندن