

سوء استفاده عاطفی

هنگامی که افراد ارتباط برقرار می‌کنند، گاهی اوقات قربانی سوء استفاده عاطفی می‌شوند. از آن جایی که در زندگی دانشجویی، ارتباطات با همسالان بسیار زیاد و متنوع است، به منظور پیشگیری از سوء استفاده عاطفی و تاثیرات شدید و گسترده آن بر زندگی دانشجویان، در این مقاله به مرور سوء استفاده عاطفی می‌پردازیم.

سوء استفاده عاطفی چیست؟

سوء استفاده عاطفی نوعی الگوی رفتاری است که در یک رابطه شکل می‌گیرد به طوری که یکی از اشخاص سعی دارد رفتارهای شخص دیگر را کنترل کند. سوء استفاده عاطفی باعث کنترل یکی از افراد بر دیگری می‌شود به طوری که باعث تخریب خودپنداره شخص دیگر شده، در حدی که شخص دیگر حتی نسبت به خود نیز شک می‌کند و نمی‌تواند به قضاوت خودش نیز اعتماد کند.

سوء استفاده عاطفی، در هر رابطه‌ای ممکن است به وجود آید: رابطه هم‌اتاقی‌ها، رابطه دوستان قدیم و جدید، روابط عاشقانه، رابطه بین نامزدها، آشنایی‌های دختر و پسر، زن و شوهرها، و ... به همین دلیل، ممکن است این پدیده را در روابط مختلفی مشاهده کنید. مهم آن است که مراقب باشید در چنین رابطه‌ای وارد نشوید یا اگر در شخص دیگری مشاهده کردید، به او کمک کنید تا بتواند خود را از این رابطه مخرب و ناسالم بیرون آورد.

رابطه‌ای که دچار سوء استفاده عاطفی است، یک رابطه بیمار است. ارتباط نیز همانند سایر پدیده‌های روانی و اجتماعی دارای محدوده‌های سالم و ناسالم است. برای آنکه سوء استفاده عاطفی را بهتر بشناسید، ابتدا باید ویژگی‌های رابطه سالم را بدانید.

ویژگی‌های یک رابطه سالم

از هر رابطه سالم انسانی چه به صورت روابط صمیمانه، دوستی، روابط عاشقانه، روابط خانوادگی، فامیل و ... انتظار می‌رود که باعث رشد، تقویت عزت نفس، خوش حالی و پرورش شود. واقعیت این است که روابط سالم تاثیرات مثبت زیادی بر انسان‌ها دارد و به همین دلیل است که یکی از عوامل تعیین کننده اساسی سلامت انسان‌ها چه جسمی و چه روانی، داشتن روابط سالم است. روابط سالم دارای ویژگی‌های خاصی است.

در یک رابطه سالم انتظار می‌رود:

- با یکدیگر محترمانه برخورد کنند،
- احساس امنیت و راحتی کنند،
- پرخاشگری و خصومت نداشته باشند،
- اختلاف‌های خود را با آرامش حل کنند،
- از اوقاتی که باهم می‌گذرانند لذت ببرند،
- از یکدیگر حمایت کنند،
- به دیگری و زندگی وی اهمیت دهند، از جمله: سلامت، خانواده، کار و ...،
- به حریم‌های شخصی یکدیگر احترام بگذارند،
- به یکدیگر اعتماد کنند،
- یکدیگر را مجبور نکنند بر خلاف مذهب، اخلاق، اعتقادات و عادت‌های خود رفتار کنند،
- به صورت روشن و شفاف نظرات‌شان را بیان کنند،
- حریم شخصی درمورد نامه‌ها، تلفن، ایمیل و ... داشته باشند،
- یکدیگر را به رفتارهای سالم تشویق کنند،
- اکثریت اطرافیان از وجود چنین رابطه‌ای خوشحال و راضی باشند،
- بیشتر اوقات رابطه‌شان خوب باشد و نه بد،
- یکدیگر را برای داشتن ارتباطات سالم دیگر تشویق کنند نه محدود (ارتباط با خانواده، دوستان قدیمی و ...).

ویژگی‌های یک رابطه ناسالم

در یک رابطه ناسالم، یکی از طرفین یا هر دو طرفین ممکن است تعدادی از ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

- سعی داشته باشد دیگری را کنترل کند،
- سعی کند به دیگری احساس بد بودن بدهد،
- دیگری را مسخره کند یا با نام‌های زشت صدا کند،
- نحوه پوشش دیگری را تعیین کند،
- فحش و ناسزا بگوید،

- زمان برای دیگری نگذارد،
- از رفتارهای دیگری مرتب انتقاد کند،
- نگران برخورد و رفتارهای دیگری باشد،
- دیگری را از داشتن روابط صمیمانه و نزدیک با دیگران منع یا دلسرد کند،
- هنگام صحبت کردن طرف مقابل، بی توجهی کند،
- رفتارهای مالکانه نسبت به دیگری داشته باشد،
- به شدت غیرتی و پرحسادت برخورد کند،
- از مذهب، نژاد، قومیت، ضعف و ... دیگری انتقاد کند یا از افرادی که انتقاد می کنند، حمایت کند،
- پول و اموال دیگری (مثل ماشین یا خانه) را کنترل کند،
- به طرف مقابل، اموال با ارزش، یا آشنایان یا نزدیکان وی صدمه بزند یا تهدید به صدمه کند،
- رفتارهایی مثل هل دادن، زدن، پرت کردن اشیاء و ... داشته باشد.
- بی توجهی به احساسات طرف مقابل،
- دائماً تهدید به قطع رابطه کند،
- مانع از دیدن یا صحبت کردن با دوستان، آشنایان و فامیل شود،
- برای ادامه رابطه از تهدید و اجبار استفاده کند.

با توجه به مطالب بالا، می توان گفت عمدتاً، سوء استفاده عاطفی به صورت های زیر رخ می دهد:

- اجبار به انجام خواسته ها،
- تحقیر،
- جدا و منزوی کردن،
- کاهش اعتماد به نفس،
- برتر بودن از نظر قدرت.

در این قسمت، هریک از موارد بالا، بیشتر بررسی می شوند.

اجبار در انجام خواسته ها

در سوء استفاده عاطفی، فرد سعی می کند رفتارهای فرد مقابل را کنترل کند. یکی از روش هایی که چنین کنترلی را اعمال می کند آن است که طرف مقابل را وادارد طوری رفتار کند که او می خواهد، لباسی را بپوشد که او می خواهد و همه کارهایش را به خاطر او کنار بگذارد.

تحقیر و توهین

در ارتباطات آلوده به سوء استفاده عاطفی، یکی از طرفین به خود اجازه می دهد هر نوع تحقیر، توهین، اهانت و تهمتی را به طرف مقابل روا دارد. آنان انتظار دارند طرف مقابل، کارهایی انجام دهد که برخلاف ارزش ها و عقاید مذهبی و اخلاقیش است و ویژگی های فرد مقابل را که معمولا مورد تحسین و تمجید دیگران است، مسخره می کند. مایل اند طرف مقابل احساس کند که ارزشی ندارد و کسی به وی اهمیت نمی دهد. از فرد می خواهند کاری را انجام دهد و بعد، برای همین کاری که انجام داده، به وی احساس شرم و گناه می دهند. همچنین، فرد را مجبور می کنند برای کاری که نکرده، معذرت خواهی کند. آنان اصرار دارند فرد برای خرج کردن کوچک ترین پولی از آن ها اجازه بگیرد، حتی اگر پول خودش و یا خانواده اش باشد. موضوع وفاداری، یکی از شایع ترین موارد اتهام در چنین روابط است. آنان، مرتبا این اتهام را وارد می کنند که طرف مقابل وفادار نیست و خیانت می کند.

منزوی کردن

یکی از ویژگی های مهم سوء استفاده عاطفی این است که سعی می کنند، طرف مقابل خود را از دیگران دور کنند، به طوری که فقط و فقط با آنها ارتباط داشته باشد. به عبارت دیگر، هدف آنها، داشتن تسلط و ایجاد مالکیت بر فرد دیگری است. به همین دلیل، سعی می کنند طرف مقابل را از سایر دوستی ها و روابطشان دور کنند. معمولا فعالیت هایی که برای منزوی کردن دیگران انجام می دهند به صورت های زیر است:

- تحقیر، توهین و حسادت نسبت به افرادی که دیگری دوست شان دارد از جمله دوستان، آشنایان و حتی کودکان کم سن و سال،
- چک کردن تلفن ها، تماس ها و نامه ها و حتی ایمیل های طرف مقابل،
- عصبانیت، آشفتگی و کم کردن یا از بین بردن اشتیاق طرف مقابل به رفت و آمد و معاشرت با افرادی که به آنها علاقمند است.

- محدود و کم کردن ارتباط تلفنی طرف مقابل با دیگران به دلیل ناراحتی از این که دیگران، وقت مشترک آن دو نفر را می گیرند.
- رنجش، ناراحتی و عصبانیت از این که به هنگام حضور وی، طرف مقابل در کنار یا همراه دوستان و آشنایانش باشد.

برتری از نظر قدرت و توانایی ها

افرادی که در روابط خود سوء استفاده عاطفی می کنند معتقد اند که:

- دارای توانایی های خارق العاده ای هستند مثلاً بسیار باهوش اند، معلومات و اطلاعات زیادی دارند و ...
- دنیا را بهتر از طرف مقابل خود می شناسند،
- دوستان و آشنایانی دارند که رفتارهای طرف مقابل در بیرون را به وی اطلاع می دهند،
- برخلاف طرف مقابل شان می دانند که رفتارهای درست چیست.

نکته بسیار مهمی که خوب است به آن توجه کنید این است که لازم نیست کلیه ویژگی های پنج گانه بالا در یک رابطه وجود داشته باشد. بلکه در هر سوء استفاده عاطفی، چند مورد از ویژگی های بالا وجود دارند.

خاتمه دادن به رابطه ای ناسالم، کار آسانی نیست. به خصوص، زمانی که رابطه، مدت زمان زیادی به طول انجامیده است. اگر تصمیم گیری برای پایان دادن این رابطه، دو طرفه باشد باز هم آسان تر از زمانی است که یکی از طرفین، تصمیم می گیرد جدا شود و رابطه را قطع کند. در هر حال، در چنین روابطی، جداشدن سالم ترین تصمیمی است که می توان گرفت.

در شماره های بعد شیوه پایان دادن به یک رابطه ناسالم خواهد آمد.