

هرگز مشکلات را حل نمی کنید.

اگر از رفع مشکلات در جوانه غفلت کنید، آنها فقط در جاده چرک می‌کنند و در صورت شما منفجر میشوند، که می‌تواند باعث رنجش شریک زندگی شما از شما شود. چیزی در مغز ما به نام سوگیری منفی ممکن است مقصر این رنجش باشد زیرا مغز ما بیشتر جنبه منفی چیزها را به خاطر می‌آورد. در واقع، تحقیقات نشان داده است که بزرگسالان تمایل دارند از محرک‌های منفی بیشتر از اطلاعات مثبت برای کمک به یادگیری، ایجاد نخستین برداشت از دیگران و درک تجارب خود استفاده کنند.

این ممکن است به این دلیل باشد که آمیگدال، مرکز پردازش عاطفی مغز شما، تمایل دارد کمی بیشتر با احساسات منفی هماهنگ شود، زیرا آن‌ها اغلب کمی شدیدتر از احساسات مثبت هستند. «اگر هرگز عذرخواهی نکنید یا قبول نکنید که اشتباه کرده‌اید و همه‌ی چیز را درست کنید، شریک زندگی‌تان انبوهی از خاطرات منفی مربوط به بی‌انصافی و بی‌عدالتی را به یاد می‌آورد.» این رابطه را از بین می‌برد.

به سرعت دوستان و روابط خود را از دست می

دهید

اگر متوجه می‌شوید که فقط با دوست مهم خود وقت می‌گذرانید و دیگر روابط شما خراب شده است، احتمالاً نشانه‌ای از یک رابطه سمی است. یک قدم به عقب برگردید و ببینید چه کسی شما را احاطه کرده است. آیا خانواده و دوستانی دارید یا پل‌های زیادی را سوزانده‌اید؟ اگر چنین است، ممکن است بخواهید خوب به آینه نگاه کنید و از خود بپرسید که آیا مشکل از شماست.

«بسیاری از افرادی که درگیر این رفتارهای بد هستند، نمی‌دانند که این رفتارهای بد هستند.» اگر ندانید مشکل چیست، نمیتوانید یک برنامه بازی ارائه دهید. سعی کنید با یک دوست یا یکی از دوستان قبلی خود تماس بگیرید و بپرسید کجای کار اشتباه است تا بتوانید خطای راه خود را ببینید.



پیام روانشناس

نشانه‌های رابطه سمی و ناکارآمد ۲

دکتر فیاضی

کد: ۰۶/۱۴۰۲/آس س د/ ۸۵

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

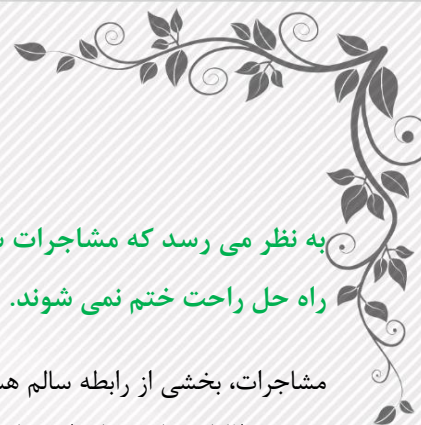
سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

نشانه های رابطه سمی و ناکارآمد ۲

خانواده یا دوستان شخص مورد نظر شما، نشان می دهند که خطری در پیش است.

اگر به اندازه کافی در رابطه بوده اید تا با خانواده یا دوستان مهم او ملاقات کنید، به سیگنال هایی که آنها می دهند توجه کنید. آیا آنها در مورد تاریخچه دوستیابی شریک زندگی شما شوخی می کنند یا با شما در مورد اینکه می توانید او را "تحمل کنید" شوخی می کنند؟ آن دسته از افرادی که در روابط طولانی مدت با طرف مقابل شما بوده اند، می توانند منبع ارزشمندی از اطلاعات در مورد اعتبار رابطه شما باشند.

تشخیص علائم هشداردهنده ظریف از طرف خانواده و دوستان می تواند یکی از چالش برانگیزترین علائم برای وضوح رابطه سمی باشد، زیرا شوخی های سبک و متلک اغلب فقط بخشی عادی از تعاملات سالم هستند. با این حال، اگر دلتان به شما می گوید که ممکن است چیزی پشت نظرات وجود داشته باشد (یا اینکه نزدیکانتان به شما سیگنال های هشدار آشکارتری می دهند.) مهم است که مکث کنید و در مورد آنچه ممکن است بشنوید فکر کنید یا با آنها صحبت کنید و قصد آنها را روشن کنید.

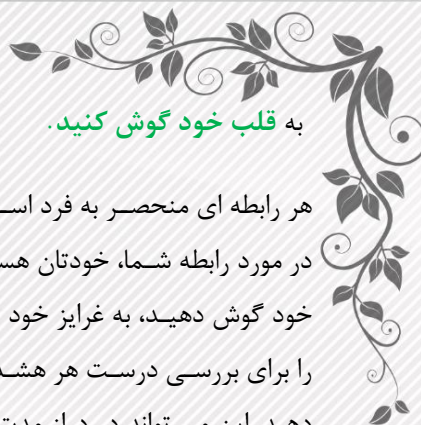


به نظر می رسد که مشاجرات شما هرگز به یک راه حل راحت ختم نمی شوند.

مشاجرات، بخشی از رابطه سالم هستند. اینکه بتوانید در مورد افکار، تفاوت ها و احساسات خود آشکارا و بدون ترس از مجازات صحبت کنید، برای ایجاد پایه طولانی مدت حیاتی است. وقتی به نظر می رسد که بحث های شما بدون هیچ راه حل مشخصی دور می شوند و به همان روش تکرار می شوند، می تواند نشانه ای از مشکل در افق باشد.

ارتباط سنگ بنای قطعی برای روابط سالم است و

یادگیری نحوه مخالفت محترمانه حیاتی است. اگر زمانی که نظر متفاوتی را مطرح می کنید، مدام احساس ناراحتی می کنید، یا این حس را به دست می آورید که باید در هنگام مخالفت با دقت عمل کنید، می تواند نشانه ای از یک رابطه سمی باشد. یادگیری نحوه "مقابله عادلانه" یک فرآیند است، اما باید به سمت جلو حرکت کند، نه این که در یک چرخه تکراری گیر بیفتد که پایانی برای آن وجود ندارد.



به قلب خود گوش کنید.

هر رابطه ای منحصر به فرد است و آگاه ترین فرد در مورد رابطه شما، خودتان هستید. به احساسات خود گوش دهید، به غرایز خود توجه کنید و زمانی را برای بررسی درست هر هشدار بالقوه اختصاص دهید. این می تواند در دراز مدت شما را از درد و رنج نجات دهد.

یک عقده برتری وجود دارد.

داشتن عقده برتری می تواند نشانه ای از یک رابطه سمی باشد که در انتظار وقوع است. افراد تحقیر کننده روابط را از بین می برند زیرا شریک زندگی خود را پست می بینند. چرخاندن چشم ها، حلقه زدن لب های تان با نفرت، یا استفاده از لحن طعنه آمیز با شریک زندگی تان تنها چند نشانه ی گویا از یک رابطه سمی هستند.

همیشه تهدید به جدایی وجود دارد.

«مردم از تهدید به عنوان راهی برای جلب نظر شریک زندگی شان استفاده میکنند.» افراد هرگز نباید رابطه را تهدید کنند، مگر این که قصد ترک آن را داشته باشند. فقط در صورتی معتبر است که منظورتان را داشته باشید و آن را انجام دهید، در غیر این صورت فقط به امنیت رابطه لطمه میزند.»

