



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان



بدرفتاری در ارتباط عاطفی نشانه های برای هشیار شدن

سوپروایزر آموزش سلامت: ملاشیخی

رابط آموزشی: هاله طاهری

SE H-ED-PA-091-01

1404

با اینکه معمولاً راه های مناسبی برای تشخیص افتر افراد هایی افراطی نشان می دهد و قادر نیست فضایی برای تسامح ایجاد کند، دارای یکی از نشانه هایی بدرفتاری است. نشانه هایی دیگر عبارتند از : پرت کردن اشیا سوراخ کردن دیوار و بدرفتاری با حیوانات در مواقع تمایل دارند برای پایان دادن به بدرفتار و سوء استفاده کننده وجود دارد اغلب ما به نشانه های هشدار دهنده توجه نمی کنیم. در این نوشته فهرستی ارائه میشود که به وسیله آن می توانید تا حد زیادی افرادی را که احتمالاً در آینده با شما بدرفتاری نظر مساعدی نسبت به خود ندارند. خواهند کرد تشخیص دهید .

1. افراد بدرفتار خیلی سریع به شما نزدیک می شوند: درباره کسانی که به سرعت عاشق شما میشوند و می خواهند هر لحظه شما را ملاقات کنند هشیار باشید در واقع آنها به رویاهای خود پاسخ می دهند و نه به خود واقعی شما آنها مانند گردو باد به شما نزدیک میشوند و میگویند تو تنها کسی هستی که توانسته ام تاکنون با او صحبت کنم من هیچوقت این جوری عاشق کسی نشده بودم آنها به شدت به کسی نیاز دارند و لذا شما را تحت فشار قرار می دهند که به آنها متعهد شوید.

چنین افرادی چگونگی رفتار زن و مرد ، باورهایی کاملاً سنتی دارند: برای مثال مردانی که معتقدند زنان باید در خانه بمانند و به همسران رسیدگی کنند یا از دستورات او پیروی کنند یا زنانی که انتظارات غیرواقع بینانه دارند. اگر فرد مقابل شما نسبت به مشکلات کوچک ، واکنش هایی افراطی نشان میدهد و قادر نیست فضایی برای تسامح ایجاد کند دارای یکی از نشانه هایی بدرفتاری است. نشانه هایی دیگر عبارتند از: پرت کردن اشیاء ، سوراخ کردن دیوار و بدرفتاری با حیوانات در مواقع عصبانیت

نظر مساعدی نسبت به خود ندارند: سوءاستفاده کنندگان معمولاً افراد ناامنی هستند با عزت نفس پایین. لیکن اغلب به گونه ای رفتار می کند که احساس حقارت خود را بپوشاند.

حسودند: ممکن است شما را تحت نظر بگیرند و خواهند بدانید که در هر لحظه کجایید آنها به دیگران از جمله به دوستان یا خانواده شما حسودی میکنند. ممکن است از ترس اینکه با فرد دیگری ملاقات کنید، شما را سخت درگیر کار یا فعالیت هایی دیگر نگه دارند.

آنها به شدت خودخواه اند و فقط به ارضای نیازهای خود می اندیشند.

نوسانات خلقی بسیاری دارند: زمانی که حال و حوصله خوبی دارند، مهربان اند، اما اوقات دیگر میتوانند خشن و بدجنس باشند جزئی ترین موارد گذشته را برای حمله و ایراد گیری انتخاب کنند و درباره بی عدالتی هایی که درباره آنها اتفاق افتاده است ، داد سخن سر دهند.

وقتی کارها به خوبی پیش نمی رود، دیگران را سرزنش می کنند. زمانی که اتفاق بدی برای آنها روی می دهد شکست تحصیلی، از دست دادن شغل و ... دیگران مقصرند و در نهایت شما را سرزنش میکنند.

آنها از خانواده ای خشن برآمده اند. در فرزندان خانواده هایی خشن، این باور شکل میگیرد که خشونت و تندی رفتاری طبیعی است.

با دیگران بدرفتاری میکنند. حتی اگر با شما مهربان است به بدرفتاری او با دیگران توجه کنید. نحوه تعامل وی با دیگران، همان روش برخورد با شما خواهد بود.

با تندخویی با شما بحث می کنند. آزار دادن در دوره آشنایی با نامزدی، آزارها و رفتارهای خشن بیشتری را در آینده تضمین می کند تصور نکنید که ازدواج رفتار او را بهتر خواهد کرد. بی تردید پس از ازدواج رفتار او بدتر خواهد شد. **باعث وحشت شما می شوند و یا شما را می ترسانند:** آیا تاکنون نگران شده اید که با کتک زدن، به شما آسیب برساند؟ آیا زندگی خود را به نحوی تغییر داده اید که از عصبانیت او جلوگیری کنید؟

به صورت کلامی شما را آزار می دهند. شما را نفرین می کنند. و کمالات یا هنرهای شما را بی ارزش جلوه می دهند. به شما می گوید. احمق، خسته کننده ای، بی شخصیتی، هیچ کس دیگری، تو را نمی خواهد

به خاطر احساسات خود دیگران را سرزنش می کنند. ممکن است به شما بگویند تو مرا دیوانه می کنی» یا «تو با انجام ندادن اموری که من میخوام منو بیچاره می کنی

تلاش می کنند تا هر حرکت شما را کنترل کنند: وقتی بعد از خرید یا جلسه ای با تأخیر در ملاقات با او حاضر میشوید عصبانی میشود. اگر در زمانی که او می خواهد، نمی توانید او را ببینید، ممکن است سؤال کند با چه کسی هستی یا چه کار میکنی ممکن است تلاش کند حق شما را برای تصمیم گیریهای شخصی مثل دانشگاه رفتن، لباس پوشیدن یا رفتن به مراکز مذهبی زیر سؤال ببرد. آنها به گونه ای رفتار میکنند که گویی می خواهند خود شما باشند!

آزمون خشونت در دوران نامزدی آیا شما بدرفتارید؟

1. آیا احساس می کنید مالک نامزد خود هستید! یا مالک همدیگرید؟

2. آیا فکر میکنید باید به نامزد خود بگویید که چه کار کند یا چه کاری برای هر دوی شما خوب است

3. آیا فکر می کنید اگر نامزدتان کمی از شما بترسد، احترام بیشتری به شما می گذارد؟

4. آیا انتظار دارید نامزدتان از دستورات شما پیروی یا به توصیه هایی مشابه عمل کند؟

5. آیا معتقدید کتک زدن یا درگیری فیزیکی باعث بهبود اوضاع می شود؟

6. آیا تاکنون از تهدید استفاده کرده اید تهدید به پرت کردن اشیا یا خودکشی؟

7. آیا تاکنون بعد از اینکه نامزدتان از شما خواسته است که بس کنید حالت تهاجمی به خود گرفته اید؟

8. آیا تاکنون نامزد خود را کتک زده اید؟ بسیاری از مردم میتوانند به این پرسش های، پاسخ مثبت دهند حتی به آخرین سؤال و این امور را مشکل محسوب نمی کنند. متأسفانه پاسخ مثبت به هفت پرسش نخست معمولاً منجر به پاسخ مثبت به پرسش آخر می شود. اگر به یکی از پرسشهای پاسخ مثبت داده اید، به مشاوره نیاز دارید درباره همه نگرشهایی خود در خصوص ارتباط زن و مرد. بیندیشید تصور کنید که نخستین واکنش شما به اینکه کسی به دلیل کتک زدن همسرش بازداشت شده است چه خواهد بود؟ آیا با ضارب همدلی خواهید کرد یا با مضروب؟ دقت کنید احساسات و هیجاناتی از قبیل شمار روانی، حسادت، طرد شدگی و خشم را چگونه کنترل می کنید؟

آیا افرادی را میشناسید که در این باره مثل شما فکر و یا رفتار می می کنند؟

آیا مردم به شما گفته اند که رفتارتان نامناسب است؟ اگر تهدید شوید و ناگزیر برای مقابله به مثل شما هم طرف مقابل را تهدید کنید، حس خوبی خواهید داشت؟

آیا با شما بدرفتاری می شود؟

1. آیا نامزد شما، شما را از دوستان و یا کسانی که قبلاً به آنها توجه می کردید، جدا میکند؟

2. همواره شما را نزد نزدیکان تحقیر کرده و یا مسخره می کند؟

3. شما را مجبور به انجام کاری می کند که می خواهد؟

4. در شما این احساس را ایجاد میکند که «هیچ راهی برای خروج این رابطه وجود ندارد؟

5. با به کارگیری، زور کلمات و یا ابزار دیگر شما را تهدید می کند؟

6. برای جبران بدرفتاری با شما یا ناسزاهای گفته شده، الکل یا مواد مصرف می کند؟

7. بسیار زیاد عصبانی میشود و نمی توانید علت آن را درک کنید؟

8. قبول ندارد که به شما آسیب میرساند و یا برای کاری که خودش از انجام داده، شما را سرزنش می کند؟

9. با استفاده از نیروی بدنی شما را انجام کاری وادار می کند که نمی خواهید آن را انجام دهید؟ اگر پاسخ شما به یک یا چند پرسش بالا مثبت باشد، به مشاوره نیاز دارید. مشاور خانواده و مشاور حقوقی مرکز مشاوره دانشجویی در خدمت شماست.