

### چالش خوشبختی

**روز چهارم:** سپری کردن حداقل دو ساعت در کنار همسر بر ای تماشای یک فیلم، یا یک برنامه تلویزیونی بعد از افطار همراه با یک بشقاب میوه و یک بغل لیخنـد.

# چگونه با فرد معتاد بر خورد کنیم ؟

گذاشتن بر رفتار او.

#### از حمایت پنهان خودداری کنید

حال که با مفهوم حمایت پنهان آشنا شدید باید بدانید گام اول برای باز گرداندن آرامش به زندگی تان، دست برداشتن از حمایت های این چنینی از همسر تان است. بیشتر اوقات این کمک ها ناشی از علاقه و دلسوزی است که اعضای خانواده نسبت به فرد دارند یا ناشی از آموزه هایی است که در باره حمایت از خانواده و حفظ آبرو آموخته اند. خودداری کردن از آن چه سال ها آموخته و به آن عمل کرده اید کار آسانی نیست؛ اما همواره به خاطر داشته باشید اعمال کردن حمایت های این چنینی شاید در کوتاه مدت و به صورت فوری و در ظاهر، احساس کنترل بیشتری به شما بدهد؛ اما به ادامه یافتن این چرخه معیوب منجر می شود؛ بنابراین از انجام کار هایی که به عنوان نمونه حمایت های پنهانی شمر دیم، خودداری کنید.

#### مقررات و محدودیت هایی وضع کنید

فرد معتاد باید بداند برای زندگی در کنار اعضای خانواده، قوانین و مقرراتی وجود دارد. قبل از هر چیز باید بدانید هدف از این توصیه کمک به آرامش خانواده، حفظ سلامتی اعضای خانواده و مصون ماندن آنان از اختلالی است که فرد معتاد به آن دچار است. در تعیین حد و مرز باید بیندیشید که کدام یک از رفتار های فرد معتاد در خانه باعث می شود که سایر اعضای خانواده

لازم برای بهبودی از این اختلال را شخصا بر عهده بگیرد. پذیرفتن این موضوع از طرف سایر اعضای خانواده باعث می شود تا آن ها در چرخه باطل تغییر رفتار فرد معتاد و شکست های مکرر گرفتار و با احساس خشم، افسردگی، ناامیدی و سر خوردگی دست به گریبان شوند.

#### حمایت پنهانی چیست؟

زمانی که سایر اعضای خانواده با عضو مصرف کننده به گونه ای رفتار کنند که او نتواند با پیامدهای مصرف مواد روبه رو شود و از مسئولیت اعمالش شانه خالی کند، در واقع دست به حمایت پنهان می زنند. حمایت پنهان باعث می شود فرد معتاد به مصرف مواد ادامه دهد چون می داند در صورتی که مشکلی در این رابطه پیش آید، سایر اعضای خانواده مسئولیت حل آن را بر عهده می گیرند. صرف نظر از انگیزه کمک هایی که از طرف اعضای خانواده به فرد معتاد می شود(حفظ آبرو، ترحم، دلسوزی و...) این گونه حمایت ناسالم به طولانی تر شدن مصرف مواد منجر می شود.

#### نمونه حمایت های پنهانی

برای درک بیشتر این مفهوم به چند نمونه از حمایت های پنهانی توجه کنید:
نجاست دادن فرد از مشکلات قانونی که به دلیل مصرف مواد با آن ها روبه رو شده است مانند گذاشتن وثیقه برای آزاد کردن فرد از زندان. پرداخت پول برای تهیه مواد مخدر یا پرداخت بدهی ها، زمانی که او پول خود را صرف خریدن مواد مخدر کرده و قرض خود را نپرداخته است. بر عهده گرفتن وظایفی که فرد معتاد خود قادر به انجام آن است؛ مثلا تامین هزینه های مالی او و دلیل و بهانه آوردن برای توجیه رفتار های غیر مسئولانه فرد.

تلاش برای مخفی کردن اعتیاد فرد به این دلیل که آشکار شدن آن سبب سر شکستگی و شرمندگی سایر اعضای خانواده می شود.

دروغ گفتن به دیگران برای حفظ آبرو و سرپوش

بار ها پیامک ها و پرسش هایی دریافت می کنیم که موضوع آن، اعتیاد همسر، مشکلاتی که در ترک دادن او وجود دارد و شیوه های برخورد مناسب و... است. امروز پاسخ یکی از این پرسش ها را به صورت مفصل برای استفاده شما چاپ می کنیم.

**۲۱ سال از زندگی مشترک می گذرد.**

**از همان ماه های اول متوجه اعتیاد**

**شوهرم شدم؛ ولی برای حفظ آبرویم به**

**کسی چیزی نگفتم. بارها ترکش دادم**

**ولی دوباره به سراغش می روم. دیگر**

**نمی توانم تحمل کنم. همیشه در باره آن**

**صحبت می کنم ولی فایده ای ندارد.**

**حالم خیلی بد است. چه برخوردی بکنم؟**

تینا امیری؛ روان شناس بالینی از انستیتو روان پزشکی- اعتیاد، اختلال چندوجهی و پیچیده ای است که علاوه بر فرد، نزدیکان و اعضای خانواده وی را با مشکلات عدیده ای روبه رو می کند. در واقع اصطلاح «وابستگی مشترک» به گروهی از الگوهای رفتاری اعضای خانواده اطلاق می شود که تحت تاثیر مصرف مواد یا اعتیاد عضو دیگری از خانواده شکل می گیرد. حمایت پنهانی، از نخستین خصوصیات حاضر در وابستگی مشترک است.

#### کمک ناخواسته به فرد معتاد

اعضای خانواده فرد معتاد به شیوه هایی به فرد معتاد کمک می کنند که نه تنها به بهبودی او منجر نخواهد شد بلکه راه را نیز برای ادامه یافتن اعتیاد وی هموار می کنند، آن ها تمایلی به پذیرش اعتیاد به عنوان یک اختلال ندارند و باور ندارند که مانند هر بیماری دیگری، فرد بیمار باید مسئولیت بیماری خود را بپذیرد و برای بهبود یافتن، تلاش کند. اعتیاد مانند هر بیماری دیگری نیاز به این دارد که فرد معتاد وجود آن را بپذیرد و مسئولیت انجام اقدامات

## همسر سابقم با ازدواج مجددمان موافقت نمی کند

پسری هستم ۳۰ ساله، چند سال پیش با دختری که به هم علاقه داشتیم به مدت دو سال توی عقد بودیم، در دوران عقد و نامزدی اخلاق و رفتار من عوض شد به علت مسائلی که از نظر خانواده هایمان بچه گانه بود! با هم لج کردیم و از هم جدا شدیم اما در واقع من آن چیزی نبودم که از خود نشان می دادم! به دلیل رفتارم پشیمانم، هنوز به او علاقه دارم و می خواهم با او ازدواج کنم! نامزد م با شناختی که آن موقع از من پیدا کرد، از من دلزده شده و فکر می کنم با ازدواج مجددمان موافقت نمی کند. لطفا راهنمایی ام کنید.



عبدالحسین ترابیان  
روان شناس

دوست گرامی
وقتی افراد با اهداف ازدواج بیگانه باشند و از طرفی به حداقل های بلوغ عقلانی-روانی، فرهنگی، اجتماعی و... نرسیده باشند، ممکن است موضوع ازدواج برای آنان یک سرگرمی کوتاه مدت تلقی شود و رابطه بینگونی بین زوجین شکل می گیرد که باعث خستگی هر دو می شود و بدون آگاهی کافی از عواقب طلاق، این حادثه را تجربه می کنند که شما این شرایط را داشته و این راه را پیموده اید.

#### نیم رخ منفی در ذهن شان ایجاد کرده اید

به دلیل اتفاقات گذشته، طبیعی است که همسر سابق شما و خانواده اش از شما یک نیم رخ منفی در ذهن دارند و هنوز احساس نا امنی و آثار مخرب طلاق در خود آگاه ذهنشان جولان می دهد؛ پس نباید انتظار داشته باشید که وی به سرعت با ازدواج مجدد موافقت کند. از طرفی تنها پشیمانی و ابراز علاقه کافی نیست تنها شود و آن آسیب شناسی جدی در باره ۲ سال نامزدی و ضعف های خود داشته باشید و سهم خود را از رسیدن به بن بست و متار که تعیین و آن گاه نسبت به حذف عملی ضعف های خود اقدام کنید و سپس

## شوهرم تنها به گردش می رود

بعد از سال ها زندگی مشترک، شوهرم تنها به گردش و تفریح می رود. فقط به خانواده خودش توجه دارد؛ اصلا به خواسته هایمان توجهی ندارد. نظرمان برایش مهم نیست. اهل مشورت هم نیست. کاملا بر عکس عمل می کند. خسته شدیم، چه کنیم؟ به علت لجبازی هایش توانستیم پیشرفت کنیم. با حرف زدن هم نتیجه ای نگرفتیم. خانواده اش اصلا کمک مان نمی کنند. من هم زن ولخرجی نیستم. چه کنم؟



فهیمة ملکی  
روانشناس بالینی  
از دانشگاه علوم  
بهریستی و توانبخشی

باتوجه به مواردی که در سوال مطرح کرده اید، به نظر می رسد مشارکت نکردن همسر تان در فعالیت های مشترک و تصمیم گیری ها باعث نارضایتی شما در رابطه شده است.

موارد گوناگونی می تواند در این مشارکت نکردن تاثیر گذار باشد که توجه به آن ها و اقدام در راستای رفع آن ها می تواند به حل این مسئله کمک کند. ابتدا لازم است این بررسی انجام شود که مشارکت نکردن و لجبازی های همسر تان در تصمیم گیری از چه زمانی شروع شده است؟ آیا از ابتدای ارتباط، این مسائل وجود داشته یا این که در مقطع زمانی خاصی و به دنبال شرایط یا مسائل دیگر به وجود آمده؟ در صورتی که این مسئله از ابتدای ارتباط وجود داشته باشد، آموزش مهارت هایی برای پیوندگی مشارکت می تواند راهگشا باشد و اگر از مقطع زمانی مشخصی این مسئله به وجود آمده باشد، باید به رفتار ها به عنوان راهکاری باشد که همسر تان برای حل مسائل دیگری که در ارتباط وجود دارد از آن ها استفاده می کند. برای بررسی موارد ذکر شده توصیه می شود به صورت حضوری به روان شناسان یا تخصص زوج درمانی یا



شده اید. خود و سایر اعضای خانواده را ترغیب کنید تا حد ممکن کیفیت زندگی خود را افزایش دهند و شرایط را بشو و شوکوفایی خود را فراهم کنند.

#### ارتباط سازنده برقرار کنید

از آنجایی که اعتیاد، ریشه در مسائل رشدی و عاطفی دارد، فرد معتاد فاقد مهارت های برقراری ارتباط موثر است. او می کوشد با القای احساس گناه، خشم و ترحم در دیگران به اهداف خود دست یابد. ممکن است شما یا افراد دیگر را مسئول مشکلات خود قلمداد و در شما احساس سر درگمی ایجاد کند. بکوشید در ارتباط با وی به دور از قضاوت و اتهام زنی، او را با مسئولیت ها و وظایفش روبه رو سازید. تسلیم فرافکنی های او نشود، عجلانه واکنش نشان ندهید و از واکنش نشان دادن بر مبنای احساسات تان اجتناب کنید. سعی کنید منطقی و معقوله پاسخ دهید. از به کار بردن کلمات تند و زنده همچون هرگز، همیشه و... که دور نمای بهبودی او را زیر سوال می برد، خودداری کنید. به مشکلات و ناراحتی های گذشته اشاره نکنید و فقط در باره مسائل امروز و اکنون صحبت کنید. در صحبت کردن مراقب باشید که هدفشان خالی کردن خشم و ناراحتی تان بر سر او نباشد چرا که این گونه صحبت ها هیچ



### بریده کتاب



### باج گیری عاطفی

باج گیری عاطفی، شکل بسیار موثری از استثمار است که در آن نزدیکان ما به طور مستقیم یا غیر مستقیم مارا تهدید می کنند که اگر کاری را مطابق میل آن ها انجام ندهیم، تنبیه می شویم. در قلب همه باج گیری های یک تهدید اصلی وجود دارد که می تواند به شکل های مختلف ابراز شود: «اگر آن طور که من می خواهم رفتار نکنی، رنج خواهی برد». باج گیر جنایتکار می تواند شما را تهدید کند که با افشای وقایع گذشته، ابرویتان را به خطر می اندازد و یا از شما باج می خواهد تا حرفی زنند و از تان را پنهان کند؛ اما هدف

باج گیران عاطفی، دقیق تر است. آن ها می دانند که رابطه ما با آن ها تا چه اندازه اهمیت دارد. می دانند که در این زمینه بسیار لطمه پذیریم. آن ها اغلب عمیق ترین اسرار ما را می دانند و هر چقدر هم که به ما علاقه مند باشند، هر زمان که ترس دور از دسترس بودن خواسته هایشان گریبانگیر شان شود، از این اسرار به شکل تهدیدی استفاده می کنند تا آن چه را می خواهند به دست آورند: فرمانبرداری ما را. با آگاهی از این امر که ما به محبت و تأییدشان نیاز داریم، تهدیدمان می کنند که ما را از این محبت محروم خواهند ساخت یا به ما این احساس را می بخشند که باید تلاش کنیم تا محبت و تأیید آن ها را جلب کنیم. مثلا اگر شما به دست و دل بازی و بخشندگی و مهربانی خود می یابید، باج گیر شما را منمهم به خودخواهی بی ملاحظگی می کند؛ چون به خواسته های او توجه نکرده اید. اگر پول و امنیت برای شما ارزشمند است، باج گیر شروطی را برای دادن پول و امنیت به شما تعیین و یا تهدیدتان می کند

که شما را از آن ها محروم خواهند ساخت و اگر تهدیدهایش را باور کنید، سلطه بر تصمیمات و رفتار های شما را به شکل الگویی دائمی دنبال می کند. ما در دام رقص باج گیری اسیر می شویم؛ رقصی که دارای قدم ها، شکل ها و حرکات متعددی است. [اما] چه طور است که بسیاری از افراد قابل و باهوش، رفتارهایی را که کاملا روشن و واضح اند، تشخیص نمی دهند؟ یک دلیل اصلی اش مهارت باج گیران است که اجازه نمی دهند ما چگونگی استثمار خود را درک کنیم. زیرامه غلیظی خلق می کنند که اعمال آن ها را نامرئی می سازد. ما اگر می توانستیم در مقابلشان می ایستادیم، اما آن ها کار می می کنند که نتوانیم ببینیم چه اتفاقی دارد می افتد. سه در واقع به معنای ترس، تعهد و احساس گناه است؛ ابراز هایی که باج گیران به کمک آن ها معامله می کنند. باج گیران به میزان زیادی، مراح را روابط خود تریق می کنند تا ترس ما مانع نادیده گرفتن آن ها شود، متعهد شویم و راه آن ها را دنبال کنیم، و اگر نکنیم دچار احساس گناه شدیدی شویم.

بر گرفته از کتاب «باج گیری عاطفی»، نوشته سوزان فوروارد، ترجمه منیره شیخ جواد

