

بسم الله

زوجین سمی؛ روابط سمی
(راهنمای شناخت و درمان روابط ناسالم)

www.ketab.ir

مؤلفین:
مصطفی تشویقی
سید ابراهیم مولائی نسب

سرشناسه	: تشویقی، مصطفی، ۱۳۷۱- مولائی نسب، سیدابراهیم، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	: زوجین سمی؛ روابط سمی (راهنمای شناخت و درمان روابط ناسالم)/ مولفین مصطفی تشویقی، سیدابراهیم مولائی نسب.
مشخصات نشر	: تهران: ندای کارآفرین، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.
شابک	: 978-600-482-818-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۲۱]-۱۲۸.
عنوان دیگر	: راهنمای شناخت و درمان روابط ناسالم.
موضوع	: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	: زناشویی -- روان‌درمانی Marital psychotherapy
موضوع	: زوج درمانی Couples therapy
رده بندی کنگره	: ۷۳۳HQ
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۲۴۱۰۱
وضعیت رکورد	: فیپا



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن: ۶۶۴۰۲۷۲۲

www.NedayeKarafarin.ir

زوجین سمی؛ روابط سمی (راهنمای شناخت و درمان روابط ناسالم)

مصطفی تشویقی، سید ابراهیم مولائی نسب

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد- طراح جلد: رضا کاوه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۵-۸۱۸-۴۸۲-۶۰۰-۹۷۸- قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۹	نشانه‌های رابطه ناسالم چیست؟
۱۰	انواع رابطه سمی
۱۰	تحقیر کننده
۱۱	بداخلاق‌ها
۱۱	القا کننده گناه
۱۲	افراطی‌ها
۱۲	وابسته‌ها
۱۲	مستقل‌ها
۱۳	سوءاستفاده گر‌ها
۱۳	پارانویدها
۱۳	همسرم گاهی بداخلاق و کنترل گر می‌شود، آیا من هم در یک رابطه ناسالم قرار دارم؟
۱۴	چرا افراد به شکل سمی رفتار می‌کنند و چرا قربانیان به رابطه سمی ادامه می‌دهند؟
۱۴	برای خلاصی از رابطه سمی چه باید کرد؟
۱۵	عدم احساس امنیت
۱۵	عدم ارتباط
۱۵	قدردانی نشدن و محترم نبودن
۱۶	عدم اعتماد
۱۶	انرژی منفی
۱۶	سوءاستفاده فیزیکی
۱۷	درام‌های غیرضروری
۱۷	عدم رشد
۱۷	یک طرفه بودن
۱۷	بر پایه اولتیماتوم بودن
۱۹	فصل دوم: عشق چیست؟
۲۱	ویژگی‌های عشق شورانگیز (رمانتیک)
۲۱	تفاوت‌های جنسی در عشق و عاشقی
۲۲	عشق از دیدگاه روان‌شناسی

۲۳	عشق روانی - جنسی؛ فروید
۲۴	هنر عشق ورزیدن؛ اریک فروم
۲۶	عشق باشکوه؛ کاپل آنیوس
۲۷	منشور عشق، جان لی
۳۰	مثلث عشق؛ استرنبرگ
۳۰	صمیمیت
۳۱	شور اشتیاق (شهوت)
۳۲	تصمیم / تعهد
۳۴	عناصر عشق از دیدگاه استرنبرگ
۳۴	عشق سمی
۳۵	انواع عشق: عشق سمی
۳۶	ویژگی های عشق سمی
۳۷	وابستگی عاطفی
۳۷	وسواس در رابطه
۳۷	غیرمنطقی و غیرواقعی است
۳۷	نگرانی برای تغییر
۳۸	مالک است
۳۸	او دست کاری می کند
۳۸	سعی کنید فرد مقابل را تغییر دهید
۳۹	دیگری را سرزنش کنید
۳۹	شما را رنج می دهد
۴۱	فصل سوم: تفاوت ها در رابطه سمی و سالم زوجین
۴۵	آزار جنسی زوجین سمی
۴۷	اصول یک رابطه سالم عاطفی و راهکارهایی برای حفظ آن
۴۸	اصول داشتن یک رابطه سالم و آرامش بخش
۵۵	فصل چهارم: روان درمانی برای روابط سمی
۵۶	ملاحظات برنامه ریزی درمانی حال حاضر
۶۳	برنامه ریزی درمان در عمل
۷۳	فصل پنجم: جهت گیری درمان بالینی روابط زوجین سمی
۷۶	شروع درمان و ایجاد رابطه درمانی

پیشگفتار

روابط باید از نظر احساسی، رضایت طرفین رابطه را برآورده سازد. روابط عاطفی مثبت، باید شما را خوشحال کند و باعث بهتر شدن حال شما شود. با این حال، اگر روابطی باعث ناراحتی شما شود ممکن است درگیر روابط سمی باشید. گاهی اوقات، زوجین ممکن است در روابط سمی باشند و ندانند که روابط ناسالمی میان آنها ایجاد شده است. شناسایی و تشخیص چنین روابطی آسان نیست. زیرا اکثر زوجین گاه و بیگاه لحظات عاشقانه و مشتاقی دارند و این امر می‌تواند گمراه کننده باشد. روابط سمی می‌تواند از نظر احساسی خسته کننده باشد و بنابراین، بسیار مهم است که علائم و نشانه‌های آن را بشناسید و در صورت بروز علائم اقدامات لازم را انجام دهید.

روابطی که در آن افرادی از یکدیگر حمایت نمی‌کنند و درگیری بین آنها وجود دارد. یکی به دنبال تضعیف دیگری است به عنوان روابط سمی در نظر گرفته می‌شود. در چنین روابطی رقابت ناسالم، بی‌احترامی و عدم انسجام حاکم است. در یک لحظه، شما فکر می‌کنید همسر شما بیش از هر چیز دیگری، شما را دوست دارد، اما لحظه دیگر، احساس می‌کنید فقط توهم عشق را تجربه کرده‌اید.

در روابط زناشویی بحث و دعوا به قول معروف چاشنی روابط زوجین محسوب می‌شود، اما گاه پیش می‌آید که نوع صحبت کردن و حرف‌هایی که رد و بدل می‌شود، آسیب‌های جدی در ذهن طرفین ایجاد می‌شود و حتماً نیاز به حضور یک مشاوره خانواده در این طور مواقع احساس می‌شود؛ بنابراین زوجین باید حواسشان جمع باشد در هنگام بحث و دعوا یا ناراحتی و یا حتی در مواقعی که احساس می‌کنند حال روحی خوبی ندارند به کار بردن یک سری عبارات در روابطشان با

همسر ممنوعه است و باعث خراب شدن زندگی مشترک می‌شود، حس غرور زن و مرد را از بین می‌برد و پرده‌های حیا را کنار می‌زند بنابراین باید به زبان آوردن این جمله‌ها را در فرمول ذهنی‌مان ممنوع کنیم و به خاطر داشته باشیم که اصل داشتن یک خانواده سالم ابتدا احترام به همسر و سپس فرزندان است.

برخی جملات سمی که در روابط زناشویی اثر منفی و معکوس می‌گذارد شامل «خسته‌ام کردی دیگه»، «دیدی، حالا به حرفم رسیدی»، «حتماً باید می‌رفتی اشتباه می‌کردی، به حرف من می‌رسیدی»، «همه مردها سرو ته یک کرباسن»، «همه زن‌ها غرغرو هستن»، «کاش مثل فلان مرد ... بودی»، «مرد باش»، «زن مهربونی باش»، «به نظرت فلانی از من خوشگل‌تره؟»، «به نظرت فلانی مثل من جذابه؟»، «حالم از این همه تلویزیون دیدن یا موبایل بهم می‌خوره»، «از دوستات خوشم نمی‌آد» و در نهایت برای داشتن یک روابط قوی و مثبت زناشویی بهترین حالت ساختن یک زندگی خوب است اینکه هر زن و شوهری ابتدای ازدواج با هم خوب صحبت می‌کنند، طبیعی است اینکه در ادامه روابط نیز به همان اندازه ابتدای زندگی به هم احترام بگذارند و زیبا صحبت کنند، با ازش است، بنابراین دقت کنید، اشتباهات ویرانگر را مرتکب نشوید، همسران را نصیحت نکنید بلکه یک دوست خوب برای او باشید، او را نصیحت نکنید و دوستانه و مهربان رفتار کنید تا کلامتان نیز اثرگذار شود.

با توجه به اهمیتی که روابط سمی برای زوجین دارد، کتاب حاضر به دنبال تبیین مفهوم سمی بودن در روابط زوجین و ارائه راهکارهای مناسب جهت رفع این مشکل است. امید است کتاب حاضر بتواند راهبردی مناسب برای درمانگران باشد.

مصطفی تشویقی

سید ابراهیم مولائی نسب

اردیبهشت ۱۴۰۰