

12345

سرشناسه: عباسی عهدیه، الهام، ۱۳۶۹  
عنوان و نام پدیدآور: سمی اما صمیمی: ۹۹ شگرد پنهان هوش سیاه و  
راهکارهای مقابله با آن / الهام عباسی عهدیه  
مشخصات نشر: تهران، نشر دیوار، ۱۴۰۴  
مشخصات ظاهری: ۳۴۶ ص  
شابک: ۵- ۲۷- ۴۸۴۲- ۶۲۲- ۹۷۸  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
موضوع: اختلاف بین اشخاص  
Interpersonal conflict: موضوع  
موضوع: روابط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی  
Interpersonal relations--Psychological aspects: موضوع  
موضوع: سازگاری  
Adjustment (Psychology): موضوع  
موضوع: ارتباط بین اشخاص  
Interpersonal communication: موضوع  
رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷  
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲  
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۱۰۲۴۲۱۱۵

# سمی اما صمیمی

۹۹ شگرد هوش سیاه و راهکارهای  
مقابله با آن

الهام عباسی عهدیه

## سمی اما صمیمی

۹۹ شگرد پنهان هوش سیاه و راهکارهای مقابله با آن  
الهام عباسی عهدیه

ویراستار: آزاده دستمالچی

مدیر هنری: سیمین دلورای

صفحه‌آرا: منصوره مهدی‌آبادی

چاپ: سورمان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۴، تهران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۴۲-۲۷-۵

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر دیوار است.  
هرگونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی ناشر است.

نشانی: تهران، کارگر شمالی،  
خیابان چهارم (موازی بزرگراه شهید گمنام)،  
نیش صالحی، پلاک ۲

divarpub ۸۸۳۳۳۵۷۸

این کتاب را

تقدیم می‌کنم به تمام کسانی که دوست‌شان دارم؛ خواه این محبت را پاسخ گفته باشند، خواه نه.

به آنان که چیزی به من آموختند؛ چه با مهر و حضور آرام‌بخش‌شان، چه با زخم‌هایی که بر دلم نشانند.

به آن‌هایی که بودن‌شان گرمایی به زندگی‌ام بخشید، و به آن‌هایی که رفتن‌شان فرصتی برای نزدیک‌تر شدن به خویش‌تن‌برایم به ارمغان آورد.

به عزیزانی که مرا درک کردند تا جهانم امن‌تر شود، و به آن‌هایی که با ناتوانی‌شان در درک مرا به دوست داشتن خویش سوق دادند.

و در نهایت، به بخش‌هایی از من که در پیوند با دیگران شکل گرفت؛ چه این پیوندها سرشار از شیرینی بوده‌اند، چه آکنده از تلخی.

باشد که این واژه‌ها پلی باشند میان خشم و آشتی، میان فاصله و پیوستگی، و میان واقعیت و امید...

شما نیز این کتاب را، در آغاز مسیر آگاهانه، به کسی تقدیم کنید:

به خودم، برای دوام آوردن...

به او که زخمی‌ام کرد تا بفهمم چه نمی‌خواهم...

و به او که مرهم شد تا بدانم چه می‌خواهم...



## فهرست

مقدمه ۱۱

### فصل اول: شگردهای افراد دراماتیک - احساسی ۱۵

- شگرد شماره ۱: بمباران عاشقانه ۱۶ | شگرد شماره ۲: مثلث دراماتیک ۲۰  
شگرد شماره ۳: سوءاستفاده‌ی عاطفی ۲۳ | شگرد شماره ۴: تله‌ی رقابت ۲۵  
شگرد شماره ۵: نظارت مداوم ۲۸ | شگرد شماره ۶: تنبیه با سکوت ۳۰  
شگرد شماره ۷: محدودیت مالی ۳۳ | شگرد شماره ۸: مقایسه‌ی تخریبی ۳۶  
شگرد شماره ۹: بزرگ‌نمایی خطاها ۳۹ | شگرد شماره ۱۰: تهدید به ترک ۴۱  
شگرد شماره ۱۱: فشار عاطفی ۴۴ | شگرد شماره ۱۲: اغراق در شرایط ۴۶  
شگرد شماره ۱۳: فوریت کاذب ۵۰ | شگرد شماره ۱۴: چرخه‌ی انتظار ۵۳  
شگرد شماره ۱۵: اینترگری جعلی ۵۷ | شگرد شماره ۱۶: فرسایش تدریجی ۶۰  
شگرد شماره ۱۷: جابه‌جایی بار روانی ۶۳ | شگرد شماره ۱۸: منت‌گذاری ۶۷  
شگرد شماره ۱۹: مرجع اطمینان اجباری ۷۱ | شگرد شماره ۲۰: تحمیل تنش ۷۳  
شگرد شماره ۲۱: انحصار هم‌دلی ۷۷ | شگرد شماره ۲۲: تحریف هویت ۸۱  
شگرد شماره ۲۳: القای انفعال ۸۴ | شگرد شماره ۲۴: اظهار بی‌نیازی ۸۷  
شگرد شماره ۲۵: تله‌ی عظمت القایی ۹۰ | شگرد شماره ۲۶: چرخه‌ی تکرار بی‌حاصل ۹۳  
شگرد شماره ۲۷: کمال‌گرایی افراطی ۹۶ | شگرد شماره ۲۸: تله‌ی خودسرزنشگری القایی ۱۰۰  
شگرد شماره ۲۹: سوءظن افراطی ۱۰۳ | شگرد شماره ۳۰: پوچ‌انگاری ۱۰۶  
شگرد شماره ۳۱: خودویرانگری القایی ۱۰۹ | شگرد شماره ۳۲: انتظارات بیجا ۱۱۳  
شگرد شماره ۳۳: خشم القایی ۱۱۵

### فصل دوم: شگردهای افراد مرموز - متفاوت ۱۲۱

شگرد شماره ۳۴: ناپدید شدن ۱۲۲ | شگرد شماره ۳۵: تغییر ملاک ۱۲۶  
شگرد شماره ۳۶: تحمیل منطق خودساخته ۱۲۹ | شگرد شماره ۳۷: آشوب ذهنی ۱۳۲  
شگرد شماره ۳۸: بله، اما... ۱۳۶ | شگرد شماره ۳۹: قطع کلام ۱۳۹  
شگرد شماره ۴۰: تناقض‌نمایی ۱۴۵ | شگرد شماره ۴۱: تحمیل انتخاب ۱۴۸  
شگرد شماره ۴۲: طنز پارادوکسیکال ۱۵۲ | شگرد شماره ۴۳: قطب‌سازی ۱۵۵  
شگرد شماره ۴۴: باورهای ناکارآمد ۱۵۸

### فصل سوم: شگردهای افراد نقاب‌دار - فریب‌کار ۱۶۳

شگرد شماره ۴۵: گس‌لایتینگ ۱۶۴ | شگرد شماره ۴۶: مثلث‌سازی ۱۶۸  
شگرد شماره ۴۷: ناجی‌ساختگی ۱۷۱ | شگرد شماره ۴۸: پوشش خیرخواهی ۱۷۴  
شگرد شماره ۴۹: دارو ۱۷۷ | شگرد شماره ۵۰: بی‌اعتبارسازی ۱۷۹  
شگرد شماره ۵۱: شفاف‌سازی ناقص ۱۸۲ | شگرد شماره ۵۲: مظلوم‌نمایی ۱۸۵  
شگرد شماره ۵۳: تظاهر به تغییر ۱۸۹ | شگرد شماره ۵۴: نارزنده‌سازی ۱۹۲  
شگرد شماره ۵۵: نادیده گرفتن احساسات ۱۹۶ | شگرد شماره ۵۶: حاشیه‌سازی ۱۹۹  
شگرد شماره ۵۷: کتمان نقص ۲۰۲ | شگرد شماره ۵۸: بی‌ثباتی ۲۰۶  
شگرد شماره ۵۹: تهدید پنهان ۲۰۹ | شگرد شماره ۶۰: گسست عاطفی ۲۱۲  
شگرد شماره ۶۱: القاب دوپهلوی ۲۱۵ | شگرد شماره ۶۲: انزوای اجتماعی ۲۱۸  
شگرد شماره ۶۳: تحقیر با شوخی ۲۲۱ | شگرد شماره ۶۴: نادیده گرفتن ۲۲۴  
شگرد شماره ۶۵: خودبرتربینی ۲۲۷ | شگرد شماره ۶۶: تظاهر به نادانی ۲۲۹  
شگرد شماره ۶۷: انتخاب صوری ۲۳۳ | شگرد شماره ۶۸: زمان‌بندی گزینشی ۲۳۶  
شگرد شماره ۶۹: واگذاری نمایشی ۲۳۹ | شگرد شماره ۷۰: تقلید تحریفی ۲۴۳  
شگرد شماره ۷۱: پیچیده‌سازی ۲۴۶ | شگرد شماره ۷۲: بازسازی گزینشی ۲۵۰  
شگرد شماره ۷۳: هم‌سوایی جعلی ۲۵۲ | شگرد شماره ۷۴: عقل‌کل‌نمایی ۲۵۵  
شگرد شماره ۷۵: فرافکنی نیاز ۲۵۸ | شگرد شماره ۷۶: تحریک خودافشایی ۲۶۲  
شگرد شماره ۷۷: سکوت القایی ۲۶۶

## فصل چهارم: من سمی! ۲۷۱

- شگرد شماره ۷۸: تفکر همه یا هیچ ۲۷۲ | شگرد شماره ۷۹: فیلتر منفی ۲۷۶
- شگرد شماره ۸۰: تعمیم شتاب زده ۲۸۰ | شگرد شماره ۸۱: برچسب زنی ۲۸۳
- شگرد شماره ۸۲: ذهن خوانی ۲۸۶ | شگرد شماره ۸۳: استدلال هیجانی ۲۸۹
- شگرد شماره ۸۴: بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی ۲۹۴ | شگرد شماره ۸۵: فاجعه‌سازی ۲۹۷
- شگرد شماره ۸۶: شخصی‌سازی ۳۰۰ | شگرد شماره ۸۷: بایده‌نگاری ۳۰۴
- شگرد شماره ۸۸: خوش‌بینی کاذب ۳۰۷ | شگرد شماره ۸۹: مقایسه‌ی غیرواقعی بینانه ۳۱۰
- شگرد شماره ۹۰: تفکر جادویی ۳۱۳ | شگرد شماره ۹۱: دایره‌ی امن ۳۱۶
- شگرد شماره ۹۲: خطای هزینه‌ی هدررفته ۳۲۰ | شگرد شماره ۹۳: تله‌ی اثر لنگر ۳۲۳
- شگرد شماره ۹۴: خطای بنیادی اسناد ۳۲۷ | شگرد شماره ۹۵: اثر هاله‌ای ۳۲۹
- شگرد شماره ۹۶: اثر تلقینی ۳۳۳ | شگرد شماره ۹۷: سوگیری هم‌نوایی ۳۳۶
- شگرد شماره ۹۸: سوگیری تخفیف ۳۳۹ | شگرد شماره ۹۹: پایان، یا شاید یک آغاز! ۳۴۳



## مقدمه

در دنیای امروز، ارتباطات انسانی بخشی جدایی ناپذیر از زندگی روزمره‌ی ماست. گرچه روابط سالم و محترمانه اهمیت زیادی دارند، متأسفانه همه‌ی افراد با نیت خیر و انسانی وارد ارتباط نمی‌شوند. برخی ناآگاهانه و برخی دیگر عامدانه از قدرت کلمات، رفتارها و احساسات برای کنترل و دست‌کاری 'دیگران' استفاده می‌کنند. این افراد در ظاهر ممکن است دوستانه و خوش‌برخورد باشند اما در پس این نقاب، اغلب از شگردهای روان‌شناختی پیچیده‌ای بهره می‌برند که می‌تواند آسیب‌های عاطفی و روانی زیادی به همراه داشته باشد.

شاید شما هم تجربه کرده باشید که، در تعامل با برخی افراد، احساس کرده‌اید انرژی و اعتماد به نفس تان ناخودآگاه تحلیل می‌رود؛ یا با وجود تمام تلاش تان برای ایجاد رابطه‌ای سالم باز هم احساساتی مانند گناه، سردرگمی، اضطراب، خشم یا حتی ترس به سراغ تان می‌آید.

این همان دامی است که افراد سمی<sup>۱</sup> برای تان پهن می کنند. آن‌ها، با استفاده از تکنیک‌هایی که در ظاهر ساده و بی ضرر به نظر می‌رسند، به تدریج شما را گرفتار و از شما بهره‌برداری می‌کنند.

کتاب حاضر به طور ویژه به شگردهای پنهانی می‌پردازد که برخی افراد برای تسلط روانی بر دیگران به کار می‌برند. این شگردها اغلب غیرمستقیم و به شکل‌هایی ظریف اعمال می‌شوند، به گونه‌ای که شناسایی آن‌ها برای بسیاری از ما دشوار است. آن‌چه در این کتاب می‌خوانید تنها برای شناخت شگردهای پنهان و آسیب‌زننده نیست بلکه به شما کمک می‌کند از خود محافظت کنید، مرزهای سالم بسازید و عزت نفس تان را تقویت کنید.

در ادامه یاد می‌گیرید که چگونه در موقعیت‌های گوناگون بهترین واکنش را نشان دهید و روابط خود را از آسیب‌های روانی و عاطفی مصون نگه دارید. آگاهی از این شگردهای تاریک به شما این امکان را می‌دهد که روابط خود را در محیط‌های گوناگون - خانواده، محل کار، جمع دوستان یا روابط عاشقانه - به شکلی سالم‌تر و مؤثرتر مدیریت کنید.

در نهایت، هدف از نگارش این کتاب آن است که شما به آگاهی و توانمندی لازم برای ایستادگی در برابر افرادی با نیت‌های ناسالم دست یابید و روابطی بسازید که توأم با احترام، هم‌دلی و رشد شخصی باشند؛ روابطی که شما را به بهترین نسخه‌ی خودتان نزدیک‌تر کنند. هر چند شناخت و مقابله با برخی از این شگردها ممکن است در ابتدا دشوار به نظر برسد، با برداشتن گام‌های آگاهانه به تدریج به خود و دیگران نشان خواهید داد که شایسته‌ی روابطی هستید که در آن‌ها حمایت، محبت و احترام متقابل وجود دارد، نه سوءاستفاده و آسیب!

۱. toxic؛ منظور استفاده‌ی این لغت در بستر روابط انسانی و رفتار انسان‌هاست.

## افراد سمی چه کسانی هستند؟

همه‌ی ما در زندگی کم‌وبیش تجربه‌ی آسیب در روابط انسانی را داشته‌ایم؛ آسیب‌هایی که می‌توانند ناشی از رفتارهای کوچک یا بزرگ دیگران باشند. هر چه این آسیب‌ها از سوی افراد نزدیک‌تر به ما وارد شده باشند، درد و تأثیر آن‌ها نیز عمیق‌تر خواهد بود. در حقیقت، این‌گونه زخم‌ها ممکن است سال‌ها، یا حتی تا پایان عمر، بر افکار، احساسات و روابط ما سایه بیندازند؛ بی‌آن‌که متوجه باشیم چگونه و از کجا شکل گرفته‌اند. همان‌طور که یک ماده‌ی سمی، چه آگاهانه وارد بدن شود و چه به‌طور تصادفی، باعث بیماری و ضعف می‌شود، رفتارهای آسیب‌زننده نیز، چه از آن‌ها آگاه باشیم چه نه، می‌توانند ما را از درون تحلیل ببرند و آسیب‌پذیر کنند.

اصطلاح «سمی» در دنیای امروز به افرادی اطلاق می‌شود که با الگوهای رفتاری خاص خود به سلامت روان و شخصیت دیگران آسیب می‌زنند. گاهی این آسیب به قدری شدید است که حتی قدرت تصمیم‌گیری، اعتماد به نفس و توانایی تفکر سالم نیز از ما سلب می‌شود. اما لازم است به یک نکته‌ی مهم توجه کنیم: «هیچ انسانی به‌طور مطلق «سمی» یا «غیرسمی» نیست!»

شاید گاهی خودِ ما، بی‌آن‌که بدانیم، با رفتارهایی موجب رنجش دیگران شده باشیم؛ یا حتی دانسته، اما با توجیهاتی درونی، آن رفتارها را ادامه داده باشیم. واقعیت این است که همه‌ی ما، خواسته یا ناخواسته، در برهه‌هایی از زندگی، رفتارهایی از خود بروز می‌دهیم که می‌توانند برای دیگران آزاردهنده و مخرب باشند. شاید در ابتدا خودمان نیز از این رفتارها آگاه نباشیم، اما زمانی که این الگوها تکرار و به عادت‌ی پایدار تبدیل شوند به مرور زمان اثرات منفی خود را بر جای می‌گذارند. در چنین شرایطی ممکن است از سوی دیگران به عنوان «فردی سمی» شناخته شویم؛ درست همان‌طور که ما نیز، با تجربه‌ی

مداوم یک رفتار آسیب‌زننده از جانب دیگران، آن‌ها را در ذهن خود در این دسته قرار می‌دهیم.

علت بروز رفتارهای سمی صرفاً به لحظه‌ی ارتباط یا شرایط آنی بر نمی‌گردد. گاهی این رفتارها ریشه در زخم‌های درمان‌نشده‌ی گذشته دارند و گاهی ناشی از الگوهای شخصیتی، مشکلات روانی یا تجربه‌های تکرارشونده‌ی روابط آسیب‌زا هستند. در برخی موارد نیز ممکن است فرد تنها در موقعیت‌های خاص، مانند استرس شدید یا روابط قدرت‌محور، به رفتارهای مخرب روی بیاورد.

در ادامه‌ی این کتاب، با مجموعه‌ای از شگردهای پنهان و رفتارهای ظریف اما تأثیرگذار افراد سمی آشنا خواهید شد؛ رفتارهایی که ممکن است در ظاهر بی‌ضرر یا حتی خیرخواهانه به نظر برسند اما در واقع نوعی دست‌کاری و کنترل روانی محسوب می‌شوند. برای هر یک از این شگردها تکنیک‌هایی عملی ارائه شده است که به شما کمک می‌کند موقعیت را سریع‌تر تشخیص دهید، مرزهای سالم‌تری برای خود ترسیم کنید و از تکرار آسیب جلوگیری کنید.

همچنین اگر در خلال مطالعه‌ی این کتاب متوجه شدید که برخی از این رفتارها را خودتان نیز گاه‌به‌گاه انجام می‌دهید، نگران نباشید. آگاهی نخستین گام برای تغییر است. با درک صحیح، تمرین‌های مناسب و تمایل به رشد می‌توانید رفتارهای سالم و سبک ارتباطی مؤثرتر را جایگزین الگوهای ناکارآمد گذشته کنید؛ و بدین ترتیب مسیر بهبود فردی و ارتقای کیفیت روابطتان را هموار سازید.

## فصل اول

# شگردهای افراد دراماتیک - احساسی

خود را برای نمایشی پرهیجان آماده کنید! شگردهای این فصل ویژه‌ی کسانی است که نقش یک بازیگر احساسی را ایفا می‌کنند و شما نیز، خواسته یا ناخواسته، به بخشی از داستان آن‌ها بدل می‌شوید. این افراد، مانند صحنه‌گردانان یک تئاتر، شما را به اوج هیجان می‌برند و سپس در گردابی از آشوب و تعارض رها می‌کنند. فرد سمی، با بهره‌گیری از ترفندهایی پرهیاهو و پرتنش، شما را وارد بازی احساسی خود می‌کند. این رفتارها معمولاً از ناتوانی در کنترل احساسات یا نیازی عمیق به جلب توجه و حفظ دیگران در مدار توجه فرد سمی ناشی می‌شوند؛ گویی این افراد بدون بحران، درام و داستان‌سازی قادر به ادامه‌ی زندگی نیستند و شما را در چرخه‌ای مداوم از هیجان و اضطراب گرفتار می‌سازند. هدف اصلی آن‌ها نگه داشتن شما در چرخه‌ای از احساس گناه، خشم یا سردرگمی است؛ به گونه‌ای که همواره احساس کنید چیزی کم دارید، باید خود را اثبات کنید یا به دنبال تأیید آن‌ها باشید. ممکن است روزی با ابراز محبت افراطی شما را در بر گیرند و روز دیگر، بی‌هیچ توضیحی، با سردی یا حتی خشونت عاطفی دور شوند. این شگردها اغلب به شکل تهدیدها، فشارهای احساسی یا رفتارهای

متناقض بروز می کنند؛ همانند امواج سهمگین توفان شما را به اوج می برند و سپس با شدت به صخره های سخت می کوبند. این رفتارها معمولاً در روابط پرتنش، دوستی های بی ثبات و ارتباطاتی دیده می شود که آرامش در آنها جایی ندارد؛ ترفندهایی که چنان پررنگ و نمایشی هستند که، همچون یک سریال اعتیادآور، شما را به خود وابسته می کنند؛ به طوری که حتی با آگاهی از پایان تلخ این ماجرا نمی توانید چشم از آن بردارید. خطر اصلی در این جاست که در این نمایش غرق شوید و آرامش و تعادل روانی خود را از دست بدهید و درگیر هیجاناتی شوید که نه تنها کمکی به رشد شخصی شما نمی کنند بلکه انرژی تان را تحلیل می برند.

راه مقابله چیست؟ باید «فاصله ی عاطفی» را بیاموزید و اجازه ندهید امواج پرتنش شما را با خود ببرند. به خود یادآوری کنید که این هیجانات، هر چند شدید، همواره واقعی یا سودمند نیستند. رفتارهای طرف مقابل را با نگاهی آگاهانه بررسی کنید و از خود بپرسید: «این تنش چه چیزی به زندگی من می افزاید؟» یا «آیا این رابطه برای من آرامش به همراه دارد یا صرفاً تلاطم است؟» در این نقطه است که کنترل احساسات و نگاه منطقی می تواند شما را از این توفان احساسی بیرون بکشد و به ساحل امن آرامش بازگرداند.

## **افراد سمی با نقشه ی عشق شما را وابسته می کنند**

### **شگرد شماره ی ۱: بمباران عاشقانه**

«بمباران عاشقانه» شگردی است که در آن فرد سمی با محبت و توجهی

افراطی، ناگهانی و غیرمنتظره شما را به خود جذب می‌کند. هدف این رفتار جلب اعتماد و ایجاد وابستگی عاطفی است، تا بعدها به ابزاری برای کنترل و سلطه‌ی روانی بر شما تبدیل شود. فرد سمی با استفاده از تعارفات اغراق‌آمیز، پیام‌های محبت‌آمیز مکرر، هدایای غیرمنتظره، خدمات مداوم و احترام بیش از حد شما را در موقعیتی قرار می‌دهد که احساس خاص بودن کنید و باورتان شود که او عاشق و شیفته‌ی شماست. اما این محبت‌ها ظاهری و حساب‌شده‌اند و در واقع برای به دام انداختن و دست‌کاری عاطفی طراحی شده‌اند. این رفتار به تدریج فرد را در برابر سوءاستفاده‌های آینده آسیب‌پذیر می‌سازد.

آب طلب نکرده همیشه مراد نیست؛

گاهی بهانه‌ای است که قربانی‌ات کنند!<sup>۱</sup>

### مراحل بمباران عاشقانه

**ایده‌آل‌سازی (پاداش):** در آغاز، همه‌چیز در رابطه عالی به نظر می‌رسد. فرد سمی شما را در موقعیتی آرمانی قرار می‌دهد و باعث می‌شود باور کنید که هیچ‌کس به اندازه‌ی او شما را درک نمی‌کند؛

**باج‌خواهی (تنبیه):** محبت به ابزاری برای کنترل تبدیل می‌شود. اگر رفتاری برخلاف میل او انجام دهید، با منت گذاشتن یا ایجاد احساس گناه، شما را کنترل یا با قطع تأیید مجازات می‌کند؛

**فروسودگی:** تکرار چرخه‌ی پاداش (محبت) و تنبیه (باج‌خواهی) شما را تحلیل می‌برد. در این مرحله، فرد سمی حتی بدون تلاش خاصی شما را تحت سلطه نگه می‌دارد؛ زیرا شما از نظر ذهنی به او «وابسته» شده‌اید.

۱. شعری از فاضل نظری.

## مثال‌ها

**در روابط عاطفی:** فردی در روزهای ابتدایی آشنایی پیوسته پیام می‌فرستد، شما را «عشق زندگی اش» می‌خواند و هدایای گران‌قیمت تقدیم می‌کند اما پس از مدتی، تمامی توجهات قطع می‌شود و از شما انتظار دارد بدون چون و چرا مطیع خواسته‌هایش باشید.

**در محیط کار:** همکاری بیش از اندازه از توانایی‌های شما تعریف می‌کند، پیوسته پیشنهاد کمک می‌دهد و با تحسین‌های بی‌وقفه اعتماد شما را جلب می‌کند اما پس از مدتی، وظایف خود را بر دوش شما می‌گذارد. **در جمع دوستان:** دوستی ناگهان شما را در مرکز توجه قرار می‌دهد و با تعارفات اغراق‌آمیز شما را سر ذوق می‌آورد ولی با اولین مخالفت یا «نه» گفتن از جانب شما به سرعت از شما فاصله می‌گیرد.

## نشانه‌ها

- ابراز محبت و توجه بیش از حد و غیرعادی در مدت‌زمانی کوتاه؛
- ایجاد احساس وابستگی سریع و این تصور که بدون فرد سمی نمی‌توانید ادامه دهید؛
- فشار برای ارتباط مداوم یا نفوذ به حریم شخصی؛
- سردرگمی و تردید درباره‌ی نیت واقعی فرد، پس از کاهش محبت‌ها.

## راهکارهای مقابله

**خودشناسی:** نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید تا در برابر تعریف‌های اغراق‌آمیز آسیب‌پذیر نباشید. از خود بپرسید: «آیا این تعریف‌ها واقع‌گرایانه‌اند یا صرفاً ابزاری هستند برای جلب اعتماد و سوءاستفاده؟»

**مرزبندی:** حدود مشخصی در ارتباط خود تعیین کنید. زمان و نوع ارتباط را محدود کنید و از پذیرش محبت‌های غیرضروری پرهیزید.

**بدبینی سالم:** به محبت‌های ناگهانی با احتیاط نگاه کنید. پرسید: «چه دلیلی دارد فردی تا این اندازه و بدون شناخت به من توجه کند؟»

**مدیریت هیجانات:** یادآور شوید که روابط سالم به زمان نیاز دارند و «شیفتگی فوری» نشانه‌ی عمق رابطه نیست. با پاسخ‌هایی محترمانه ولی مقتدرانه از وابستگی زودهنگام جلوگیری کنید.

**تمرین «نه» گفتن:** اگر در برابر خواسته‌های او «نه» گفتید و در پی آن محبتش را قطع کرد، این رفتار نشان‌دهنده‌ی نیت واقعی اوست. تمرین کنید بدون احساس گناه خواسته‌های غیرمنطقی را رد کنید.

### اگر مایل به تغییر هستید...

**ارتباط صادقانه:** به جای محبت‌های نمایشی، با صداقت و احترام وارد رابطه شوید. اعتماد نتیجه‌ی گذر زمان و تجربه است، نه هیجان زودگذر.

**احترام به حریم شخصی:** استقلال دیگران را محترم بشمارید و از فشار برای نزدیکی بیش از حد پرهیز کنید.

**تشویق به استقلال:** به جای وابسته کردن دیگران، آن‌ها را به رشد فردی و اتکای به خود ترغیب کنید.

**پذیرش تفاوت‌ها:** به جای تلاش برای تغییر یا کنترل دیگران، تفاوت‌ها و ویژگی‌های منحصر به فردشان را بپذیرید.

## افراد سمی: آزارگرانی در لباس قربانی

### شگرد شماره ۲: مثلث دراماتیک

مثلث دراماتیک<sup>۱</sup>، که با عنوان «مثلث کارپمن»<sup>۲</sup> نیز شناخته می‌شود، مدلی روان‌شناختی است که توسط استفن کارپمن<sup>۲</sup> ارائه شده و نشان می‌دهد چگونه افراد سمی در موقعیت‌های تعارضی نقش‌هایی ناسالم ایفا می‌کنند. این الگو معمولاً در مکالمات دو یا چند نفره رخ می‌دهد، اما شامل سه نقش اصلی است: قربانی، ناجی (نجات‌دهنده) و آزارگر (جلاد). فرد سمی، با جابه‌جایی مداوم میان این نقش‌ها، تعارض را تشدید می‌کند و تداوم می‌بخشد تا از طریق آن کنترل عاطفی یا روانی بر دیگران اعمال کند.

### مثال‌ها

#### روابط خانوادگی

مادر: «من صلاح تو را می‌خواهم. نمی‌خواهم بدبخت شوی.» (نقش ناجی)

فرزند: «اما من این کار را دوست دارم، چرا همیشه مخالفت می‌کنی؟»  
مادر: «بعد از این همه سال عشق و محبت، این پاسخ من است؟»  
(نقش قربانی)

در این مرحله، تنها یک نقش باقی می‌ماند: آزارگر. بنابراین برای فرار از آن، فرزند دوباره وارد چرخه می‌شود و نقش قربانی را می‌پذیرد: «ببخشید. انجامش نمی‌دهم.»

1. drama triangle

2. Stephen B. Karpman

## فضای خانه

پدر به فرزند برای انجام کاری فشار می‌آورد. (آزارگر)  
 مادر: «بس کن مرد، نمی‌بینی خسته است؟» (ناجی)  
 پدر با دلخوری صحنه را ترک می‌کند: «تقصیر خودم است. من بیش‌تر  
 از خودش به فکر آینده‌اش هستم.» (قربانی)  
 حالا این مادر است که احتمالاً در نقش آزارگر قرار می‌گیرد.

## روابط دوستانه یا کاری

دوستی با شنیدن مشکل شما بلافاصله راه‌حل می‌دهد. (ناجی)  
 شما راه‌حل را نمی‌پذیرید. او ناراحت می‌شود (قربانی) و شما را مقصر  
 جلوه می‌دهد. (آزارگر)

## نشانه‌ها

- احساس گناه، ناتوانی یا مسئولیت‌پذیری افراطی؛
- تغییر مستمر نقش‌ها بین خود و دیگران در شرایط تعارض؛
- تجربه‌ی تنش دائمی بدون هیچ پیشرفتی.

## راهکارهای مقابله

شناسایی نقش‌ها: پرسش از خود: «آیا در مثلثی گرفتار شده‌ام که نقش‌ها  
 از پیش تعریف شده‌اند؟» گام نخست برای رهایی است.  
 بازپس‌گیری مسئولیت شخصی: به جای پذیرش نقش قربانی یا ناجی، با  
 گفتن «متشکرم، خودم از عهده‌ی آن برمی‌آیم» استقلال خود را حفظ کنید.  
 امتناع از پذیرش نقش تحمیلی: در برابر تلاش دیگران برای قرار دادن  
 شما در یکی از نقش‌ها، پاسخ بی‌طرفانه بدهید: «این مسئله بین ماست.  
 لطفاً اجازه بده خودمان آن را حل کنیم.»

**ایجاد فاصله‌ی روانی:** تعامل خود را با فرد سمی محدود و از واکنش‌های هیجانی پرهیز کنید. تمرکز بر حل مسئله به جای ایفای نقش‌های نمایشی کلیدی اصلی است.

**پرورش خودآگاهی:** با تمرین تشخیص نیازهای واقعی و پرهیز از پذیرش کمک‌های ناخواسته، به خود بگویید: «من قربانی نیستم و نیازی به ناجی ندارم.»

### اگر مایل به تغییر هستید...

چنانچه فرد از این الگو آگاه شود و بخواهد تغییر کند می‌تواند به جای گرفتار شدن در مثلث دراماتیک، از الگوی «مثلث قدرت‌دهی تد»<sup>۱</sup> استفاده کند:

**پذیرش احساسات و مسئولیت (نقش حل‌کننده به جای قربانی):**  
 «شرایط سخت است اما می‌توانم آن را مدیریت کنم.» یا «ممنون از کمکت ولی خودم از عهده‌ی آن برمی‌آیم.»

**گفت‌وگوی حمایتی، نه ناجی‌گری (نقش مربی به جای ناجی):** «من این‌جا هستم تا راهنمایی کنم اما مدیریت با خود توست.»

**چالشگری سازنده، نه سرزنشگری (نقش چالشگر به جای آزارگر):**  
 «از این رفتار ناراحت شدم. بیا درباره‌اش صحبت کنیم.»

**توجه:** انتقاد را به رفتار محدود کنید، نه به شخصیت فرد؛ مثلاً نگویید «چرا این قدر بدی؟» بلکه بگویید «این رفتار برایم آزاردهنده است.»

## افراد سمی از حساسیت‌های شما سوءاستفاده می‌کنند

### شگرد شماره‌ی ۳: سوءاستفاده‌ی عاطفی

سوءاستفاده‌ی عاطفی شیوه‌ای مخرب و درعین حال ظریف است که در آن فرد سمی، با بهره‌گیری از شناخت نقاط ضعف عاطفی فرد مقابل، احساسات او را دست‌کاری می‌کند تا سلطه‌ای پنهان و مداوم بر وی اعمال کند. این شگرد با ایجاد خلأهای عاطفی و القای ترس، احساس گناه یا نیاز به تأیید فرد را به سمت وابستگی و انقیاد سوق می‌دهد. فرد سمی، ابتدا با جلب اعتماد و تأمین نیازهای احساسی، ارتباطی مثبت و وابسته ایجاد می‌کند و سپس با قطع ناگهانی این پاسخ‌ها فرد را در چرخه‌ای از طلب، سردرگمی و تسلیم نگه می‌دارد. هدف نهایی این فرایند تضعیف استقلال عاطفی فرد و تبدیل احساسات او به ابزاری برای پیش‌برد اهداف فرد سمی است؛ به گونه‌ای که توان تصمیم‌گیری مستقل در فرد هدف کاهش می‌یابد.

### مثال‌ها

**در روابط خانوادگی:** فردی، با آگاهی از حساسیت مذهبی شما، در برابر مخالفت‌تان می‌گوید: «این کار گناه دارد و حق الناس است» تا شما را از تصمیم‌تان منصرف کند.

**در روابط دوستانه:** کسی که از نیاز شما به تأیید دیگران مطلع است می‌گوید: «همه گفته‌اند تصمیم تو اشتباه است» تا نظر خود را تحمیل کند.

**در روابط عاطفی:** شریکی که از حساسیت شما به والدین‌تان آگاه است می‌گوید: «اگر این کار را نکنی، ناخواسته مجبور می‌شوم به آن‌ها بی‌احترامی کنم» و احساس گناه و ترس ایجاد می‌کند.

**در محیط کار:** همکاری با تهدید به قطع حمایت می‌گوید: «اگر این پروژه را قبول نکردی، دیگر روی کمک من حساب نکن» تا شما را به پذیرش مجبور کند.

### نشانه‌ها

- احساس فشار مداوم برای جلب رضایت فرد سمی به منظور پر کردن خلأهای عاطفی؛
- تجربه‌ی ترس یا احساس گناه هنگام تصمیم‌گیری برخلاف خواسته‌ی او؛
- کاهش توانایی تصمیم‌گیری مستقل و افزایش وابستگی به تأیید یا حمایت دیگران؛
- سردرگمی در تشخیص اصالت احساسات؛ این که آیا این احساسات واقعاً از درون خود شماست یا بر شما تحمیل شده است.

### راهکارهای مقابله

**شناسایی منبع دست کاری:** نقاط ضعف عاطفی خود را بشناسید و بپرسید: «آیا این احساس از من سرچشمه گرفته یا به من القا شده است؟»  
**ابراز متعادل نیازها:** در برابر تهدیدها با قاطعیت پاسخ دهید. مثلاً بگویید: «شاید احساس خوبی نداشته باشم اما تصمیم من این است»، تا درگیری احساسی کاهش یابد.

**ایجاد فاصله‌ی عاطفی:** وابستگی را با تکیه بر شبکه‌ی حمایتی سالم و مورد اعتماد (مانند خانواده یا دوستان) کاهش دهید.

**تقویت مهارت‌های آرام‌سازی:** فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن، نوشتن،

هنر یا تنفس آگاهانه می‌توانند سطح اضطراب را کاهش دهند و مقاومت روانی در برابر دست‌کاری عاطفی را افزایش دهند. با خود تکرار کنید: «در آرامش، خودم انتخاب می‌کنم.»

### اگر مایل به تغییر هستید...

**شنیدن فعال نیازها:** به جای بهره‌کشی از ضعف‌ها، می‌توانید بگویید: «اگر دوست داری، در مورد حساسیت‌هایت با من صحبت کن تا مراقب باشم ناراحتت نکنم.»

**ارائه‌ی انتخاب آزاد:** به جای ایجاد فشار یا خلأ، بگویید: «چند گزینه پیش رو داریم. تو کدام را ترجیح می‌دهی؟»

**تشویق به استقلال:** اعتماد به نفس طرف مقابل را تقویت کنید: «مطمئنم خودت می‌توانی بهترین تصمیم را بگیری؛ نظر من فقط یک پیشنهاد است.»

**حمایت بی‌قید و شرط:** به جای کنترل، همراهی کنید: «در کنارتم هستم اما انتخاب با خودت است.»

## افراد سمی شما را در رقابت ناخواسته گرفتار می‌کنند

### شگرد شماره ۴: تله‌ی رقابت

تله‌ی رقابت شگردی هدفمند و مخرب است که طی آن فرد سمی با تحریک بی‌مورد حس رقابت، میان شما و دیگران، تمرکزتان را از اهداف اصلی‌تان منحرف می‌کند. این تکنیک، با القای مقایسه‌های مداوم و ایجاد فشار برای