

10 علامات تخبرك أنك شخصية جاذبة للعلاقات المؤذية



السبت 21 نوفمبر 2020 03:11 م

ذا كنت تعاني من التعرض الدائم للأذى في علاقاتك، سواء العائلية أو العاطفية أو حتى علاقات العمل، فإن الأمر لا يتعلق فقط بكونك محاطا بمجموعة من "الأشرار"، لكنّ هناك سرّاً يكمن في شخصيتك، يجعلك بشكل ما أكثر عرضة للتعرض للعلاقات المؤذية في جميع مناحي الحياة

إذا واجهت تلك الأزمة، أو مررت بأكثر من موقف يثبت أنك شخص جاذب للعلاقات المؤذية، فعليك أن تتنبه لا أن تلوم نفسك، وعليك أن تكون مستعدا للتراجع خطوة إلى الوراء

في مقال بموقع "باسل" (Bustle)، تحدثت خبيرة العلاقات كارليون ستيرر عن بعض العلامات التي تظهر على الشخصية فتجعلها أكثر جذبا للأشخاص السيئين، وفي الأغلب لا يسهل تجاوزها

لكن ستيرر تقول: إن الخبر السار هو أن أستاذ الطب النفسي جان ريردون أشار إلى أن إدراك السمات والميول التي تجذب الشخصيات غير المناسبة، يعد أول خطوة على طريق الحل، وبإمكان المعالج أن يعزز من ثقته بنفسك، وأن يساعدك على تكوين شخصيتك الواضحة، وتحديد الكيفية التي تستطيع التعرف من خلالها على هذه الشخصيات المسيئة

لكن دعنا مبدئياً نحدد لك مجموعة السمات التي عليك أن تبحث عنها في نفسك، لكي تتجنب آثار الأذى

1- أنت لطيف للغاية:

ليس من الخطأ أن تكون لطيفاً، لكنّ هناك فرقاً بين اللطف وبين أن تكون متاحاً طوال الوقت، فإذا وجدت نفسك بهذه الصفة، فاعلم أنك تواجه مشكلة

يقول خبير العلاقات تيفاني تومبس: إن هؤلاء الأشخاص هم الأقل قدرة على قول "لا" وعلى وضع حدود للعلاقة، وينتهي بهم المطاف في علاقة متحكممة أو متلاعبية من الطرف الآخر

إلى كل لطفاء العالم: لا تسمحوا لأحد باستغلالكم، سيكون الأمر صعباً في البداية، لكن الاعتياد على قول "لا" هو السبيل الوحيد لذلك

2- أنت مخلص مهما حدث:

في أي علاقة يجب أن يكون طرفاها جديرين بالثقة، لكن أن تكون الطرف الوحيد المخلص في العلاقة، فهذا في حد ذاته مؤذ لك كثيراً
تقول اختصاصية علاج القلق إيلين بوردي: إذا كنت شخصاً يدين بالولاء بسهولة للأشخاص، فعليك أن تكون أكثر حذراً؛ لأن ذلك في الغالب يعرضك لكثير من المواقف المؤذية التي ستكلفك الكثير

3- صاحب شخصية اعتمادية:

إذا كنت من الشخصيات الاعتمادية، فأنت معرض للعلاقات المؤذية كثيراً؛ لأنك في الواقع تنجذب إلى شخصيات تلعب دور المنقذ، والعكس صحيح
تقول إيلين: إن هذه الشخصيات دائماً ما تبحث عن غير الأسوياء وأصحاب العيوب

4- لا تقدر ذاتك:

إذا كان الشخص من أصحاب التقدير المخلّ لنفسه، فهذا بالتأكيد سيدفعه نحو علاقات تنظر له النظرة ذاتها، فهو لا يرى أنه يستحق الأفضل، فيكتفي بما يحصل عليه من علاقات مسيئة، سواء تم هذا بوعي أو بغير وعي، ولهذا يجب أن يبني هؤلاء أنفسهم وذواتهم

بعيدا عن تحقير الذات

5- التوقع حول ذاتك:

من الممكن أن يكون الشخص أنانيا بعض الأحيان في العلاقة، لكن من المهم أن تتأكد أن هذه الصفة لا تعيث فسادا بعلاقاتك مع الآخرين وإذا كان الشريك لا يرى ميزة في أن يجعلك في المرتبة الأولى من حياته، فقد يكون ليس لديه شيء حقيقي يقدمه لك

لكن من السهل معالجة هذا الأمر، بأن تضع أنت أيضا الطرف الآخر في المرتبة الثانية من أولوياتك، فتكون العلاقة أكثر راحة لك

6- التركيز على المظهر:

يتعلق الأمر بالانجذاب اللحظي؛ فاللحظة الأولى الخاطفة تبنى بالتأكيد على المظهر الخارجي والشكل والقشور المعروفة بوضوح للجميع، أما إذا أردت علاقة تدوم للأبد، فلن يكون ذلك الأمر كافيا للتأكد من كون تلك العلاقة صحية

7- شخصية سلبية:

غالبا ما يتحمل الأشخاص السلبيون أخطاء الآخرين، بصورة أكثر مما يتحملها الشخص الحازم، الذي بالتأكيد يرفض مثل هذه العلاقة كلية، إذا لم يجد فيها راحته

8- تندفع دون تفكير:

الاندفاع مطلوب أحيانا، لكن ليس في كل الوقت، وهؤلاء الذين تسبق تصرفاتهم أفكارهم، غالبا ما يقعون في العلاقات المؤذية

9- لديك مشكلة في الرفض:

يميل الأشخاص السلبيون وذوو النظرة الدونية عن أنفسهم، إلى أن يسيطروا على شريك العلاقة سيطرة كبيرة، ما يدفعه لمحاولة الهرب منها، وهو ما يقابل بكل عنف من الطرف الآخر

10- كثير التعاطف:

تقول خبيرة علم النفس العصبي الدكتورة روندا فريمان: إن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من التعاطف هم عادة عاطفيون وحساسون، ولديهم تاريخ طويل من أنماط الاستغلال على مدار حياتهم، لذلك فإن الوعي بأنواع الشخصيات وكيفية التعرف على فخاخ الشخصيات الاستغلالية والنرجسية والمتلعبة، هو أهم وسيلة للشفاء من التعاطف