

السلامة والعافية في العلاقات الصراعية الأعلام الحمراء – علاقات العنف المنزلي

في أدناه نذكر بعض المؤشرات الشائعة لعلاقة تتسم بالعنف المنزلي. إذا لاحظت وجود أي من هذه العلامات في علاقتك، من المهم أن تطلبي المشورة والدعم من مهني موثوق فيه.

- يقول لك شريكك بأنه يريدك لنفسه فقط. يلح عليك لكي تتوقفي عن قضاء الوقت مع أصدقائك أو أسرته.
- يقوم شريكك بالحط من قدر أصدقائك وأسرتك.
- لا يحب أصدقاءك وأسرتك شريكك ويحذرونك على أنه ليس شخصاً جيداً لكي تكوني معه.
- يصر شريكك بأن تتوقفي من المشاركة في هواياتك أو نشاطاتك، تتركي الدراسة أو تتركي وظيفتك.
- يبدو أن شريكك غيور بشكل مفرط ويتهمك بأنك غير وافية.
- ينتقدك شريكك ويحط من قيمتك؛ يقول لك بأنك مجنونة، حمقاء، و/أو بدينة/غير جذابة، أو لن يرغب فيك أو يحبك أي شخص آخر غيره.
- لا يتحمل شريكك مسؤولية تصرفاته أو تصرفاتها ويلوم الآخرين.
- يقوم شريكك بإلقاء اللوم على شريكه أو شريكها السابق لفشل جميع العلاقات السابقة؛ مثلاً يقول "شريكتي السابقة كانت مجنونة تماماً".
- يأخذ شريكك مالك أو يتراكم ديوناً على بطاقة الائتمان الخاصة بك.
- يظهر شريكك جذاباً ولطيفاً ولديه السيطرة حول الآخرين، ولكن يعاملك بكل فظاعة عندما تكونين لوحده.
- تجددين بأنكما تتجادلان وتتشاجران في كثير من الأوقات.
- تشعرين بأنك ترغبين في إخفاء المشاجرات أو المجادلات من الآخرين.
- تشعرين بالخوف من شريكك (جسدياً وعاطفياً).

- يخبرك شريكك بأشياء تكون مؤذية عمداً؛ مثال: الإهانات والشتائم.
- تشعرين بالخوف من قطع علاقته به.
- تجدين نفسك وأنت تعتذرين له في جميع الحالات التي تتجادلان فيها.
- تشعرين بالحيرة حول لماذا تتجادلان دائماً.
- يلقي شريكك اللوم عليك في جميع المجادلات والمشاجرات.
- تجدين نفسك وأنت تبكين عادة، وقد تشعرين أيضاً بأنك تعانين من الكآبة و/أو القلق المتعلق بالعلاقة.
- تشعرين بالخوف من اتخاذ قرارات أو طرح مواضيع معينة لكي لا يغضب الشخص الآخر.
- تشعرين بأن الطريقة الوحيدة لوقف المشاجرات هو أن لا تتفوهي بأية كلمة.
- لا تشعرين بأنه يمكنك أن تعبري عن نفسك أو تكونين صادقة مع نفسك في هذه العلاقة.
- تشعرين بأنك مقيدة، ولا تستطيعين المغادرة.
- تشعرين بأنك مهددة (جسدياً وعاطفياً).
- تشعرين بأنه يجب عليك مراجعة شريكك في جميع الأوقات وتبلغيه عن مكان وجودك، وما تقومين به، ومن تقابلين.
- تجدين بأنك غير قادرة على أن تتقي بأفكارك وآرائك وغرائزك عندما يتعلق الأمر بشريكك.
- تجدين نفسك تفعلين أشياء لا تبدو صحيحة لك لكي تحافظي على السلام، ولكي تتجنبي الجدل، أو لكي تجعلي شريكك سعيداً.
- تجدين نفسك وأنت تدافعين عن شريكك وسلوكه أمام أصدقائك وأسرتك.
- تلاحظين بأنك تشعرين بحرية أكثر عندما لا تكونين حول شريكك.

- تلاحظين بأنه عند وجود شريكك حولك فإنك تشعرين بالتوتر والقلق.
- تخبرين نفسك بأنك إذا حاولت بجد أكثر وتحبين شريكك بما فيه الكفاية فإن كل شيء سيتحسن.
- تعتقدين أنه إذا فقط تمكنت من أن تتغيري، قد تتحسن الأمور.
- تكتشفين أنه يزداد العنف مع مرور الزمن.