

آیا من شریک زندگی ام را آزار می‌دهم؟

Photo: Gajus/Bigstock.com

کترین رابینسون
ترجمه: خانه امن

بهترین رابطه‌ها نیز بالا و پایین دارند. شما از اینکه دوست پسران ظرف‌های کثیف را برای سومین شب متوالی در سینک ظرفشویی رها می‌کند، متفر هستید. همسر شما مدام برای دیدن خویشتاوندانش در تعطیلات برنامه‌ریزی می‌کند و شما می‌خواستید که خانواده خود را برای کریسمس ببینید. شما نمی‌توانید همسر خود را از تماشای فوتبال منصرف کنید حتی زمانی که برنامه داشتید که با یکدیگر بیرون بروید.

مشاجر بزرگ یا کوچک در هر رابطه‌ای وجود دارد که می‌تواند احساسات طرفین را جریحه‌دار کند. چیزی که مشاجر در یک رابطه سالم را از مشاجر در روابط ناسالم متمایز می‌کند، چگونگی رفتار کردن است؛ چگونه هر طرف رابطه واکنش نشان می‌دهند و چطور هر دو طرف رابطه ارتباط برقرار می‌کنند.

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که ممکن است طوری رفتار کرده باشید که شریک زندگی‌تان از نظر فیزیکی یا روانی آزار دیده باشد؟ خیلی وقت‌ها تشخیص این رفتارها سخت است اما اعتراف به اینکه شما ممکن است شریک خود را آزار داده باشید، اولین قدم برای حرکت به سمت یک رابطه سالم‌تر است.

بررسی کنید: چگونه نسبت به شریک خود رفتار می‌کنید؟

آیا شما...

- از روابط شریک خود با دیگران (دوستان، خانواده، همکاران) عصبانی می‌شوید یا احساس ناامنی می‌کنید و حس مالکیت دارید؟
- مکرراً به شریک خود پیامک می‌زنید و یا تماس می‌گیرید تا او را چک کنید یا او را وادار می‌کنید که با شما چک کند؟
- شریک خود را به روش‌های مختلف کنترل می‌کنید؟ (مانند خواندن ایمیل‌های شخصی یا پیامک‌هایش)
- احساس می‌کنید که شریک شما نیاز به اجازه شما برای بیرون رفتن، پیدا کردن شغل، رفتن به دانشگاه و وقت گذراندن با دیگران دارد؟
- از اینکه شریک شما به روشی که شما می‌خواهید رفتار نمی‌کند و کارهایی که شما می‌خواهید انجام نمی‌دهد، عصبانی می‌شوید؟
- نوشیدنی‌های الکلی، مواد مخدر و یا رفتار شریک خود را دلیلی برای خشم خود می‌دانید؟
- به سختی می‌توانید خشم خود را کنترل کنید و آرام باشید؟
- خشم خود را با تهدید به آزار رساندن به شریک خود و یا در واقع با آسیب فیزیکی او بروز می‌دهید؟
- خشم خود را به صورت کلامی با بالا بردن صدای خود، دشنام دادن یا تحقیر کردن او بروز می‌دهید؟
- شریک خود را از خرج کردن پول منع می‌کنید یا لازم است که خرجی داشته باشد و رسیدهای خریدش را نگه دارد؟
- او را مجبور می‌کنید یا تلاش می‌کنید به اجبار با شما رابطه جنسی داشته باشد؟
- برای اتفاق‌های کوچک یا اشتباه‌های شریک خود از عصبانیت منفجر می‌شوید؟

شریک شما چگونه رفتار می‌کند؟

آیا او...

- در اطراف شما عصبی به نظر می‌رسد؟
- از شما می‌ترسد؟
- وقتی که شما عصبانی هستید، می‌لرزد یا از شما فاصله می‌گیرد؟
- برای کاری که شما اجازه انجام آن را به او نمی‌دهید یا کاری که مجبورش می‌کنید که انجام دهد، گریه می‌کند؟
- به نظر می‌رسد که می‌ترسد یا قادر نیست با شما مخالفت کند یا درباره چیزی صحبت کند؟
- روابطش با دوستان، همکاران و خانواده‌اش را به منظور نرنجاندن شما محدود می‌کند؟

اگر هر کدام از این رفتارها که نشان می‌دهد شما چگونه با شریک خود رفتار می‌کنید یا او چگونه واکنش نشان می‌دهد، برای شما آشنا است، می‌تواند هشدار باشد مبنی بر اینکه به او آزار می‌رسانید. رسیدن به این تشخیص می‌تواند سخت و دلسردکننده باشد.

منبع: The National Domestic Violence Hotline