

# مرا تهدید به قتل می کرد

Photo: Artlover//depositphotos.com

شریک زندگیم در طول ۳ سال رابطه‌ای که با هم داشتیم مرا مورد آزار قرار می‌داد. در حال حاضر با هم نیستیم اما او هنوز هم مرا کنترل می‌کند. او آزارگری بود که جسم و روح مرا آزار می‌داد؛ ۴ بار مرا کتک زد و ۲ بار به قتل تهدید کرد. به یاد می‌آورم دومین بار که مرا کتک زد با مشت به صورتم کوبید و مرا وسط یک خیابان شلوغ از ماشین به بیرون پرت کرد. او بلندم کرد و محکم به بدنه ماشین کوباند و فریاد زد: « بین مرا مجبور به چه کاری می‌کنی.»

اکنون ما از هم جدا شده‌ایم و او درگیر یک رابطه عاطفی دیگر است. اما در دوره‌ای که با هم بودیم او با دو نفر از دوستان من هم رابطه داشت. او همیشه یک خائن بود.

زندگی شریک زندگیم تبدیل به یک راز شده بود و او کسی بود که عصبانیتش را بر سر من تخلیه می‌کرد. او عادت کرده بود در مکان‌های عمومی بر سرم فریاد بزند و به من بگوید چقدر حالش از من بهم می‌خورد. ما ۲ سال است که دیگر در کنار هم نیستیم. اما سال گذشته بر من بسیار سخت گذشت. زیرا هر چیزی که مرا به او وصل می‌کرد را قطع کردم و این چیزی نبود که او بخواهد. دائما از من درخواست می‌کرد که دوباره این رابطه را از سر بگیریم.

چگونه با این مساله برخورد کردم

من در حال دست و پنجه نرم کردن با شرایط هستم. سعی می‌کنم در لحظه زندگی کنم و به آینده فکر نکنم. او مثل یک آتشفشان خاموش است و هیچ کس نمی‌داند کی فوران خواهد کرد. من فقط سعی می‌کنم خونسرد و آرام باشم و به خودم افتخار می‌کنم که توانستم او را ترک کنم.

چگونه این وضعیت تغییر کرد

وضعیت من تغییر فاحشی نداشته است. اما وقتی او را تهدید کردم که از زندگیش برای همیشه می‌روم تغییراتی اتفاق افتاد. من واقعا برایش متاسفم.

اکنون در مرحله‌ای قرار دارم که در قلبم فقط تنفر و خشم احساس می‌کنم. من جایی ایستاده‌ام که آمادگی آن را دارم تا از شر او خلاص شوم.

چه چیزی به من کمک کرد

من در تمام این دوران تنها بودم. به تازگی مدرک روانشناسی گرفته‌ام. درس خواندن و مستقل بودن تا حدودی به من کمک کردند تا از این مشکل عبور کنم. من نمی‌توانستم این احساس خوشایند را به او تقدیم کنم که برنده این بازی شود و مرا نابود کند.

توصیه من به دیگران

یک قربانی نباشید و به کسی که آزارتان می‌دهد این اجازه را ندهید تا این احساس خوشایند را داشته باشد که توانسته زندگی شما را نابود کند. هرچه قوی‌تر باشید یا قوی‌تر به نظر برسید ( هرچند که این تنها ظاهر ماجرا باشد ) یک مزیت و برتری است. سعی کنید از رابطه خشونت‌آمیز پیش از آنکه دیر شود بیرون بیایید.

[منبع](#)