

علامات تدل أنك في علاقة سامة

معظم الناس يشعرون أنهم في علاقة سامة. ولكن يمكن أن يكون من الصعب التعرف على تلك العلامات عندما تظهر لأول مرة في حياتك الخاصة.

إذا أحسست في قلبك أن "هذه ليست علاقة طبيعية" أو "هذه العلاقة لا تشعرني بالأمان والمحبة"، سيكون لديك مؤشر من جسمك يؤكد أنك لست في علاقة محبة وصحية.

من المهم أن تثق بهذه التحذيرات الآتية من قلبك - أكثر بكثير من أن تثق بعقلك أو رغباتك الجنسية، والتي يمكن أن توجهك إلى علاقة سامة.

فيما يلي ثلاث علامات تحذير هامة تنشأ في الكثير من الأحيان مع الأشخاص الذين هم في علاقة سامة:

1. **إنك في الكثير من الأحيان تحاول إرضاء شريك حياتك من أجل الحصول على حبه:**

هل تلاحظ أنك تخرج من طريقك للحصول على اهتمام حبيبك، قبوله، وموافقته؟ هذه هي وسيلة شائعة يتعلم فيها الناس أن يتلقوا الحب. نحن نتعلم في مرحلة الطفولة أن نرضي الآخرين من أجل كسب هذه الأنواع من "المكافآت". هذا الاعتقاد سوف يقودك إلى القيام بهذا الشيء للآخرين على حساب نفسك.

2. **إنك تشعر وكأنك وحدك في العلاقة:**

هل كنت في، أو إنك حالياً في علاقة، ولكن غالباً تجد نفسك تشعر بالوحدة؟ هذه غالباً تكون علامة على أنك لا تشعر أنك معني في العلاقة.

شريكك يفعل الأشياء التي يرغب بها، مثل العمل لساعات طويلة أو الانخراط في الأنشطة الترفيهية و/أو الاجتماعية، ومن المحتمل لأنه يختار طوعاً القيام بهذه الأشياء دونك، وربما حتى ليتجنبك.

3. **إنك تفقد نفسك:**

عندما تكون الشخص المرضي لشريك الأناي والذي يستبعدك من كل شيء، من المرجح أنك ستفقد نفسك في العلاقة.

بوعي أو دون وعي، تبدأ في تضحية حريتك وقيمتك الذاتية من أجل الحفاظ على علاقة سليمة.

هذا هو تقريبا شكل من أشكال "بيع الروح" من أجل أن تكون في علاقة.