

# انت في علاقة سامة إذا ...

هل تعتقد أن شريكك سام؟ إليك كيفية معرفة ما يجب فعله

ما هي العلاقة السامة؟

العلاقة السامة هي علاقة غير صحية بشكل واضح ، وهذا شعور خاطئ ، يسبب التوتر والعلاقة التي تجعلك تشعر بالسوء عن نفسك. تصبح العلاقة سامة عندما "يتدهور الحب المتبادل والدعم والالتزام في الزوجين.

## 5 علامات على وجودك علاقة سمية:

### 1. العلاقة هي عكس السعادة التي تتصورونها

الخطوة الأولى لتحديد العلاقة السامة ، هي النظر في ما تعنيه لك العلاقة "السليمة". عليك أن تعرف عندما تشعر بالسعادة والوفاء في علاقة. هل يبحث شريكك عنك ، هل هم يحمون ظهرك ... هل تشعر أنك محبوب ، هل تشعر بالأمان ، هل تشعر براحة عميقة عندما تكون مع شريكك؟

إذا كانت إجابتك "لا" على هذه الأسئلة ، فهذه هي العلامة الأولى على أنه قد يكون هناك شيء سام حول ديناميكية علاقتك.



### 2. تتقاتلا لنفس الموضوع أكثر من السابق

هناك أيضًا أنماط السلوك الشائعة مع شريك سام ، مثل وجود نفس المعركة مرارًا وتكرارًا. أنت تستمر في الحصول على نفس الحجة دون حل أي شيء: إذا لم تكن هناك قدرة على حل نفس الحجة ، فهذا يعني أن أحد أو كلا الشريكين غير قادرين على إجراء التغييرات اللازمة للعلاقة لتصبح أكثر قربًا ويمكن أن تؤدي إلى ديناميكية سامة بين اثنين من الشركاء.

### 3. أنت لا تشعر بالأمان مع شريكك

واحدة من أوضح العلامات ان الشريك سام هي ببساطة أنك لا تشعر بالأمان معه. العلاقة سامة عندما تكون غير قادر على الشعور بالأمان مع شريكك. إذا تصاعدت المشكلات والحجج إلى الحد الذي تشعر فيه بأن شريكك سيستفيد من ضعفك ، فإن علاقتك تكون سامة. بالإضافة إلى ذلك ، إذا حاولت التحدث إلى شريكك عن شيء يؤلمهم ولا يوجد ندم ، فإن

الاستياء الذي يستمر فقط دون أن يتم حلها ، فهذا دليل على أن  
علاقتك سامة .

#### 4. شريكك هو المسيء

أخيراً ، أي شريك يسيء إليك أو يعالجك عاطفياً وذهنياً فهو شديد  
السمية. العلامات الواضحة لعلاقة سامة هي إذا كنت تتعرض للإيذاء  
العاطفي ، صرخت ، مجبرة جنسياً ، تؤذي جسدياً بأي شكل من الأشكال.  
اركض ، لا تمشي. أنت في علاقة سامة ومسيئة.

#### 5. شريكك يلعب معك ألعاب العقل المسيئة

في حين أن بعض هذه العلامات هي أكثر وضوحاً من غيرها ، هناك علامة  
أخرى أكثر من شريك سام في كثير من الأحيان ولكن يمكن أن تكون  
مدمرة للغاية إذا شارك فيها الشريك. إذا بدأت تشك في نفسك لأن  
شريكك يجعلك تشعر بالجنون فذلك لأنه شريك مسيء وسام!

أنت تعرف ان ما تقوله صحيح ، أنت تعرف ان ما تشعر به حقيقي ،  
وشريكك يخبرك باستمرار " هل أنت متأكد؟ هممم ... لا أرى ذلك بهذه  
الطريقة. أن خطر هذا السلوك هو أنه يبدأ في تآكل ثقتك بنفسك. إذا  
تم إخبارك بأنك مخطئ مراراً وتكراراً ، فإن إحساسك بالأمان سيصبح  
أقل ، وستبدأ في استجواب نفسك. وهذا يجعلك في نهاية المطاف أكثر  
عرضة للتلاعب.

#### ما يجب فعله إذا كانت علاقتك سامة؟

بمجرد أن تدرك أن شريكك سام ، يقول الخبراء أنه حان الوقت لاتخاذ  
إجراء. في بعض الحالات - وإذا لم يكن هناك أي إساءة - يمكنك العمل  
من خلال القضايا مع التواصل ورغبة الشريك. إذا كنت تشعر أن علاقتك  
سامة ، فمن المهم إجراء محادثة مع شريكك حول الديناميكية. من  
المهم طلب المساعدة من المعالج لتتبع الطرق التي يتم بها خلق هذه  
السلوكيات السامة وكيفية عكس الديناميكيات التي تقع أنت وشريكك  
في حالة التوتر.