کد خبر: ۴۸۲۴۲۰
چهارشنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۲ ۱۶:۰۰

دلایلی که شما را اسیر یک رابطه سمی می‌کند

ترک یک رابطه‌ی ناسالم، فرایندی است که می‌تواند ترسناک، پیچیده و طاقت‌فرسا باشد. ممکن است آن شخص قبل از این که به طور کامل رابطه را تمام کند، چندین بار تلاش کند تا از شریک زندگی خود جدا شود. در این مقاله به بررسی این موضوع می‌پردازیم که چرا بیرون آمدن از یک رابطه‌ی سمی دشوار است.

به گزارش سایت خبری پرسون، وقتی مردم متوجه می‌شوند که شخصی در یک رابطه‌ی سمی است، تعجب می‌کنند که چرا آن فرد شریک زندگی خود را ترک نمی‌کند. در بیشتر مواقع، جدا شدن برای کسی که در آن رابطه است، به این سادگی نیست.

ترک یک رابطه‌ی ناسالم، فرایندی است که می‌تواند ترسناک، پیچیده و طاقت‌فرسا باشد. ممکن است آن شخص قبل از این که به طور کامل رابطه را تمام کند، چندین بار تلاش کند تا از شریک زندگی خود جدا شود. در این مقاله به بررسی این موضوع می‌پردازیم که چرا بیرون آمدن از یک رابطه‌ی سمی دشوار است.

دلایل دشوار بودن ترک یک رابطه‌ی سمی

۱. امید به بهتر شدن اوضاع

ممکن است فرد همچنان به بهتر شدن اوضاع امیدوار باشد یا شریک زندگی‌اش به او قول تغییر داده باشد. بدرفتاری می‌تواند دوره‌ای باشد و بعد از دوره‌ی خشونت و بدرفتاری، برای مدتی همه چیز عالی و فوق‌العاده باشد. با این حال این روزهای خوشبختی می‌توانند فریبنده باشد و پس از مدتی، دوباره بدرفتاری‌ها شروع شوند.

۲. تجربه‌ی بدرفتاری در گذشته

افرادی که زمان زیادی مجبور به تحمل بدرفتاری، توهین و خشونت بوده‌اند، ممکن است با بی‌حسی و بی‌تفاوتی به شرایط زندگی خود واکنش نشان دهند و نتوانند اتفاقات رابطه‌شان را تحلیل کنند. همین موضوع می‌تواند ترک یک رابطه‌ی سمی را دشوارتر کند.

۳. بازیچه شدن

فردی که آزار می‌بیند، ممکن است احساس سردرگمی کند، خودش را زیر سوال ببرد و فکر کند که مسئول این بدرفتاری‌ها خودش است. او تصور می‌کند که نمی‌تواند زندگی‌اش را به تنهایی پیش ببرد، زیرا شریک زندگی‌اش باعث ایجاد احساس ناتوانی و بی‌ارزش بودن در او شده است. این مسئله باعث می‌شود که آن فرد، اعتماد به نفس لازم برای ترک کردن آن رابطه را نداشته باشد.

۴. احساس تنهایی و انزوا

آزارگران، شریک زندگی خود را از دوستان و خانواده‌شان جدا می‌کنند؛ به همین دلیل آن شخص فکر می‌کند که بعد از تمام کردن رابطه، جایی برای رفتن ندارد.

۵. داشتن بیماری

برخی مواقع شخص به خاطر بیماری‌ها یا آسیب دیدگی‌هایی که دارد «گاهی به دلیل مورد خشونت قرار گرفتن»، بیرون رفتن از رابطه برایش دشوار می‌شود.

۶. وابستگی مالی

ممکن است فرد درآمد یا پس‌اندازی نداشته و امور مالی زندگی به عهده‌ی همسرش باشد، یا این که با وجود داشتن پول، به حساب‌ها و کارت‌های بانکی خود دسترسی نداشته باشد.

۷. در خطر بودن

یک رابطه‌ی سمی می‌تواند خطرناک نیز باشد. طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها «CDC»، از هر پنج قتل، یکی از آن‌ها توسط شریک

عاطفی آن فرد انجام می‌شود.

۸. مورد تهدید قرار گرفتن

گاهی آزارگر، فرد مقابل خود را تهدید می‌کند که در صورت ترک کردن خانه و رابطه، به او آسیب می‌رساند. این تهدیدها ممکن است علاوه بر خود فرد، شامل اعضای خانواده، دوستان و حیوانات خانگی آن‌ها نیز شود.

۹. عدم تشخیص خشونت

گاهی اوقات تشخیص این که افراد در رابطه‌شان مورد بدرفتاری و ظلم قرار می‌گیرند، کار دشواری است، به خصوص اگر سال‌ها قربانی این خشونت شده باشند. اگر آن‌ها تجربه‌ی یک رابطه‌ی سالم و همراه با احترام را نداشته باشند، ممکن است متوجه اقدامات غیر قابل قبول شریک زندگی‌شان نشوند. این موضوع به خصوص در رابطه‌هایی صادق است که فاقد خشونت فیزیکی یا جنسی‌اند و افراد فقط از نظر احساسی مورد سوءاستفاده و بدرفتاری قرار می‌گیرند.

۱۰. فشار جامعه در اجتناب از جدایی

جامعه بدون توجه به اتفاقاتی که برای افراد می‌افتد، آن‌ها را تشویق به ماندن در رابطه می‌کند. طلاق معمولا یک انگ اجتماعی شناخته می‌شود و حتی جدایی‌ها در دسته‌ی شکست‌های زندگی آن شخص محسوب می‌شوند؛ بنابراین فشار زیادی برای داشتن و حفظ کردن یک رابطه وجود دارد که ترک یک رابطه‌ی سمی را دشوار می‌کند.

۱۱. عدم اعتراف به مورد خشونت قرار گرفتن

افرادی که مورد خشونت و بدرفتاری قرار می‌گیرند، ممکن است از اعتراف این موضوع به دیگران بترسند یا خجالت بکشند. برخی افراد دیگران را به خاطر مورد ظلم قرار گرفتن، سرزنش می‌کنند. این کار زمانی سخت‌تر می‌شود که شخص آزارگر، قدرتمند یا دارای محبوبیت اجتماعی زیادی باشد.

۱۲. داشتن فرزند

ترک کردن رابطه برای پدران یا مادران سخت است، زیرا ممکن است فرد نخواهد زندگی فرزندان خود را مختل و خانواده را متلاشی کند و باعث دوری آن‌ها از والدینشان شود. این مسئله زمانی سخت‌تر می‌شود که شریک زندگی آن‌ها، همسری بدرفتار، اما والدی خوب باشد. آن‌ها همچنین از از دست دادن فرزندان خود می‌ترسند، به خصوص وقتی که فرد مقابلشان، آن‌ها را تهدید به بردن فرزندان کند.

۱۳. تجربه‌ی مشکلات قانونی

ممکن است فرد درخواست کمک کرده باشد، اما مقامات قضایی آن را به عنوان یک اختلاف خانگی رد کرده باشند. همچنین ممکن است خود آن شخص به نحوی از نظر قانونی در خطر باشد که این موضوع می‌تواند کمک خواستن از مقامات قضایی را سخت کند. برای مثال ممکن است شریک زندگی آن‌ها، شکایتی نادرست علیه آن‌ها تنظیم کرده باشد، یا این که مهاجری باشند که از اخراج شدن از آن کشور می‌ترسند.

نکاتی که باید به آن‌ها توجه کنید

اگر در یک رابطه‌ی ناسالم هستید و به جدایی فکر می‌کنید، موارد زیر عواملی هستند که باید به آن‌ها توجه کنید:

شما مقصر نیستید

ممکن است شریک زندگی‌تان شما را متقاعد کرده باشد که مسئول این وضعیت، خودتان هستید یا این که لایق آن هستید. شاید فکر کنید که اصلاح کردن همه چیز به شما بستگی دارد و اگر بتوانید همراه و شریک بهتری باشید، رابطه‌تان درست خواهد شد؛ اما همیشه به یاد داشته باشید که شما مقصر و مسئول این بدرفتاری‌ها نیستید.

بدرفتاری عشق نیست

ممکن است شریک زندگی‌تان به شما بگوید که این بدرفتاری‌ها، سوءاستفاده‌ها، حسادت‌ها و تلاش برای کنترل کردن شما، روش ابراز علاقه‌ی اوست. فراموش نکنید که یک رابطه‌ی سمی نه سالم است و نه طبیعی. عشق نیاز به مراقبت و احترام متقابل دارد.

بدرفتاری و خشونت معمولا شدیدتر می‌شود

خشونت شریک زندگی شما اغلب شدیدتر و بدتر می‌شود. حتی اگر با بدرفتاری‌ها و سوءاستفاده‌ی عاطفی شروع شود، ممکن است به خشونت فیزیکی کشیده شود.

مسئولیت آزارگرتان به عهده‌ی شما نیست

اگر برای آزارگر خود اهمیت قائلید، شاید سعی در قانع کردن او برای درخواست کمک داشته باشید، یا فکر کنید اگر می‌خواهید که او بهتر شود، باید در کنار او بمانید. گاهی فرد آزاردهنده شریک زندگی خود را با تهدید به آسیب رساندن یا ایجاد این احساس که او به تنهایی نمی‌تواند زندگی کند، فریب می‌دهند. با این حال فراموش نکنید که شما چیزی به آن‌ها مدیون نیستید و باید آسایش و امنیت خودتان را بر امنیت آن‌ها ترجیح دهید.

کلام آخر

اگر شما یا یکی از عزیزانتان در یک رابطه‌ی سمی هستید، ممکن است جدایی آن طور که دیگران فکر می‌کنند، آسان نباشد. بیرون آمدن از آن رابطه می‌تواند فرایندی باشد که ماه‌ها و حتی سال‌ها زمان ببرد. اگر می‌ترسید شریک زندگی‌تان به شما صدمه برساند یا در گذشته شما را تهدید کرده است، داشتن یک برنامه که امنیت شما را تامین کند، بسیار مهم است. برای این موضوع می‌توانید با خانه‌های امن محل زندگی خودتان یا سایر سازمان‌های اجتماعی مرتبط تماس بگیرید.

منبع: برترین‌ها