

كيف أعرف إن كنتُ في علاقةٍ سامةٍ وفيها خداعٌ؟

مؤشراتٌ إن وُجِدَتْ في علاقاتكِ، تساعدكِ على تمييز الأشخاص المؤذنين في حياتكِ، وأن عليكِ إعادة التفكير في تلك العلاقة السامة ورسم حدودٍ لها:

■ يكذبون عليكِ:

يكذبون عليكِ لأن لديهم ما يُخيفهم، ولذلك يقومون بتحريف الحقائق لصالحهم.

■ يُشوّهون الحقائق:

يُحرفون ويغيّرون الحقائق المتعلقة بك لإيذائك أو جعلك تبدين سيئة. هل يمكنكِ الآن التفكير بأشخاصٍ حولك، دائماً ما يدّعون أن أياً كان ما تفعلينه، هناك دافعٌ خاص من وراءه؟

■ يُضللونك:

عندما تطلبين مشورتهُ ونصيحتهُ، يقودونكِ في الاتجاه الخاطئ، مدفوعين بنواياهم السيئة تجاهك. هل تستطيعين الآن تذكر بعض الأشخاص الذين تلمسين في علاقاتهم معكِ هذا المؤشر؟

■ يُسعدّهم إخفاقك:

يستمتعون بأخطائك ويسعدون عندما تفشلين. هل استطعتِ الآن أن تفكري بأشخاصٍ من حولك شعرت في مواقفٍ مختلفة أنهم لا يمانعون فشلك ولا يهتمون بتحدياتك أو محنتك؟

■ كل ما يقولونه ويفعلونه يفيدهم ويؤذيكَ أنتِ

هؤلاء من تشعرين وتدركين أنهم دائماً ما يريدون إبقاءكِ في ضيقٍ وتعبٍ، في مواقفٍ مختلفة تلمسين أنهم يحجبون عنكِ أية معلومةٍ يمكنها أن تفيدكِ أو تخفف عنكِ تحدياتكِ أو يمكنها أن تحسن من وضعكِ. هل تستطيعين الآن تذكر بعض الأشخاص الذين تلمسين في علاقاتهم معكِ هذا المؤشر؟

■ إنهم دائماً يُنكرون الأشياء:

دائماً ما ينكرون الأشياء لأنهم دائماً على استعداد لفعل شيءٍ سيء. هل تستطيعين الآن تذكر بعض الأشخاص الذين هم في حالة دفاعٍ عن النفس وإنكارٍ دائمٍ لأي حقيقةٍ بقصد إيذائك وتشويه الحقائق لكِ وعنكِ.

