

نشانه‌های یک شریک زندگی آزارگر چیست؟

گرفتار شدن در ازدواج با یک همسر آزارگر میتواند یکی از بدترین تجربه‌های زندگی باشد، همسر آزارگر ممکن است دست به آزار جسمی، آزار جنسی یا آزار روحی طرف مقابل بزند و طوری با شما رفتار کند که تصور کنید تمام بلاهایی که به سر شما آمده است حقتان بوده و مقصر خودتان هستید در صورتی که شما کاملاً بی تقصیر هستید و فقط قربانی یک فرد آزارگر شده‌اید.

با وجودی که در قرن‌های زندگی می‌کنیم که همه کشورها در حال پذیرش برابری جنسیتی هستند ولی هنوز هم زنانی هستند که گیر مردانی می‌افتند که می‌خواهند همه چیزشان را کنترل کنند. **آزارگری همسران** معمولاً در مردان دیده می‌شود ولی گاهی در زنان هم قابل مشاهده است.

کتک و آسیب جسمی یک رفتار همسر آزاری صریح است که به مرور زمان در حال کاهش است ولی خودش را در قالب‌های دیگر نشان میدهد. در ادامه مقاله به شما می‌گوییم که ویژگی‌های یک هسر آزارگر چیست و چگونه می‌تواند از دستش خلاص شوید یا رفتارش را تعدیل کنید.

همسر آزاری می‌تواند به صورت آگاهانه و عمدی یا به صورت غیرآگاهانه انجام شود که در مورد اول هر چه سریعتر بار و بندیلتان را ببندید و فرار کنید به نفعتان است ولی در مورد دوم در صورتی که فرد ابراز پشیمانی داشته باشد میتواند امید به اصلاح رفتارش داشته ولی نیاز به صبر بالایی دارد.

همسر آزارگر کیست؟



همسر آزارگر معمولاً بی ادب است ، خشن است ، تندی می کند و احترام شما را نگه نمی دارد. همسر آزارگر از موقعیت خود سواستفاده میکند و خواسته و علایق و نیازها و مظلومیتش را به طرف مقابل تحمیل می کند. همسر آزارگر معمولاً با استفاده از ترفندهایی از جمله ترغیب ، گول زدن ، تهدید کردن یا ترساندن به مقصود خودش می رسد.

خطرناک ترین نوع همسر آزارگر که به آزارگر منحرف معروفند دچار اختلال شخصیت خودشیفته هستند و بسیار خودپسند رفتار می کنند و می خواهد طرف مقابل را کاملاً در چنگ خود داشته باشند و مقهورش کنند به طوری که طرف مقابل احساس کند وضعیتی که در آن گرفتار شده تقصیر خودش است و هیچ کس به جز شریک زندگی اش او را نمی خواهد. البته اینگونه موارد حاد به ندرت دیده می شود.

ویژگی های همسر آزارگر

معمولاً افراد آزارگر یکسری ویژگی های مشترک دارند که شاید در ابتدا تصور کنید به دلیل عدم شناخت کافی یا مهارت های رفتاری شماست که با چنین رفتارهایی روبرو شده اید ولی با شناخت آن ها می توانید متوجه شوید که اشکال از رفتار شما نیست و فقط در دام یک فرد آزارگر گرفتار شده اید :

• مداخله و ایجاد محدودیت در روابط اجتماعی : افراد آزارگر به حریم شخصی شما احترام نمی گذارند و در روابط اجتماعی شما با دیگران مداخله میکنند که معمولاً به صورت محدود کردن ، سرزنش کردن ، بدگویی کردن و دو به هم زنی نمود پیدا میکند.

• کنترل گری : افراد آزارگر تمایل به کنترل گری دارند که میتواند به شکل های گوناگون نمود پیدا کند ، شاید این کنترل گری در اوایل رابطه برایتان دلچسب باشد و با مورد توجه قرار داشتن اشتباهش بگیری ولی متأسفانه بعد از ازدواج میتواند بلایی خانمان سوز شود.

افراد آزارگر معمولا آزادی و استقلال شما را مورد تهدید قرار می دهند و سعی می کنند رفت و آمدهای شما را کنترل نمایند و دائم در حال بازجویی از شما هستند و اجازه نمی دهند آزادانه رفتار کنید.

• **عدم کنترل خشم :** افراد آزار گر معمولا با مشکل عدم کنترل خشم روبرو هستند . این افراد معمولا بسیار حساس هستند و کوچکترین اشتباهی از سوی شما منجر به شعله ور شدن عصبانیتش می شود. این افراد به دلیل ناتوانی در کنترل هیجانات بیشتر از دیگران دست به اعمال خشونت آمیز و بدرفتاری می زنند.

• **تهدید کردن :** یک فرد آزار گر نمی تواند احساس امنیت در یک رابطه را برای شما فراهم کند. فرد آزارگر معمولا روی برآورده شدن خواسته های خودش متمرکز است و زمانی که احساس کند نیازهایش برآورده نمی شود شروع به تهدید و آزار شما می کند. این تهدیدها معمولا جنبه بدرفتاری فیزیکی ندارند بلکه بیشتر در مورد مسائل عاطفی است مثلا تهدید به ترک رابطه ، [تهدید به طلاق](#) و غیره که در زمره تهدید عاطفی قرار می گیرند.

• **عدم انعطاف پذیری :** افراد آزارگر معمولا چارچوب ها و قواعد بسیار سختی برای زندگی دارند و نمی توانند مطابق با شرایط قواعدشان را تغییر دهند در نتیجه انتظار دارند که شما همیشه به طور تمام و کمال به این چارچوب ها پایبند باشید و کوچکترین رفتار اشتباهی میتواند آن ها را به هم بریزد و به آزار شما بپردازد.

آیا من همسر آزارگری هستم؟

اگر این مقاله را مطالعه می کنید و می خواهید بدانید که آیا شما همسر آزارگری هستید به چند سوال زیر صادقانه پاسخ دهید

در صورتی که پاسخ شما به یک یا چند سوال زیر مثبت باشد نیاز است که برای بهبود کیفیت ارتباط خودتان با همسر و پیشگیری از رفتارهای پرخط و بهبود شخصیت خودتان به یک روانشناس مراجعه نمایید تا بتوانید خشمتان را کنترل کرده و انعطاف پذیری بیشتری در مقابل مشکلات و شرایط زندگی نشان دهید.

آیا حس می کنید همسرتان از شما می ترسد؟

آیا همسرتان به شما گفته است که او را اذیت می کنید؟

آیا به نظرتان جملاتی از قبیل : من همینم که هستم و تغییر نمی کنم

” باور دارید؟

آیا هنگام دعوا و بحث ها کنترل خود را از دست می دهید؟

آیا هنگام دعوا رفتارهایی مثل هل دادن همسر ، پرت کردن اشیا یا کتک زدن همسر داشته اید؟

آیا برای رسیدن به خواسته خود همسرتان را تهدید کرده اید؟

آیا کسی به شما گفته است که زیادی بدبین هستید؟

ویژگی های شخصیتی مرد آزارگر

ویژگی های شخصیتی مرد آزارگر



از موفقیتش در جذب زنان زیادی تعریف می کند و همیشه در حال منم منم کردن است.

برای شما وقت و انرژی نمی گذارد.

رفتارش با شما محترمانه نیست.

می خواهد همیشه حرف او به کرسی بنشیند و نقش اول داستان باشد.

احساسات شما برایش مهم نیست.

حس مالکیت شدید به شما دارد که منجر به کنترل رفتار شما می شود.

به ندرت مسئولیت رفتارهای و واکنش هایش را به عهده می گیرد.

از کسانی که شبیه او نیستند خوشش نمی آید حتی اگر شما باشید.

با طعنه و کنایه و شوخی نمک روی زخم احساسات جریحه دار شما می

باشد.

میل و رضایت جنسی خودش در اولویت است.

دروغگو است.

از درگیری پرهیز می کند و به جایش از سیاست تفرقه بینداز و حکومت کن استفاده می کند.

زبان باز است و زبان تیزی دارد.

ویژگی های شخصیتی زن آزارگر

ویژگی آزار گری معمولا در مردان بیشتر است ولی گاهی در زنان هم دیده می شود.

زنان معمولا به گونه ای تربیت می شوند که بیشتر به فکر نزدیکان باشند به خصوص فرزند یا [شریک زندگی](#) ولی مردها غالبا طوری تربیت می شنند که بیشتر به فکر خودشان باشند و نقش اول را ایفا کنند.

مثال واضح از یک زن آزارگر کسی است که طرف مقابل را از نظر اقتصادی کنترل یا تهدید کند یا در صورت جدایی اجازه ندهد بچه هایتان را ببینید.