

1

ينظر إلى هاتفي بانتظام ، ولا يمكنه تحمل إذا قمت بتغيير كلمة المرور الخاصة بي ويستمر في سؤالي عن الجهات المتصلة الخاصة بي التي لا يعرفها. هي / هي يشتهبه و يشك في أنني أخفي عليه رسائل وأكذب عليه

1

2

هو / هي ، عنده / ها ملاحظات وقحة ومهينة تجاهي خاصة عندما نكون مع أقاربه / أقاربيها أو أمام عائلتي. أشعر بالخجل لكني لا أجرؤ على الرد عليه

2

3

هو / هي تضايقني على الهاتف ، ترسل لي رسائل نصية كل ساعة ، وإذا لم أجبه ، فلن كلماته تصبح أكثر فأكثر عنفاً

3

4

هو / هي تحط من شأني و من قدرتي تجعلني أشعردائماً بالذنب. من كثرة القول بأنني غير كفؤ ، لا أنفع لشيء ، وبأنني غبي ، انتهى بي المطاف بتصديقها ولم أعد أجرؤ على اتخاذ المبادرات أو التحدث

4

5

هو / هي لا تريد الإعراف بأنني لا أشاركه /ها إهتماماته / ها ، إنه/ها يريد أن يفرض ذوقه /ها ، دون الإهتمام بما أريد . هو / هي لا يحترم رأيي ولا يأخذ إختلاف الرأي بيننا بعين الإعتبار أو في الحسبان.

5

6

هو / هي يفرض علي نظامًا غذائيًا وينتقد مظهري الخارجي. هو / هي يمنعني من إرتداء ما أريد تحت عذر أنه لا يلق بي و غير مناسب لي، أو أن ملابسي خليعة ومغرية

9

7

هو / هي يمنعني من الخروج مع أصدقائي ولا يتحمل عندما أنظر إلى امرأة / أو رجل آخر.

هو / هي لا يقبل أن يكون لدي أصدقاء لا يعرفهم.

هو / هي يريد مرافقي في كل مكان ويمكن أن يكون عنيف/ة إذا طلبت منه أن أكون بمفرده مع أقاربي

7

8

هو/ هي يمنعني من إنفاق أموالي. يقوم بفحص كمية مشترياتتي بشكل منهجي وينتقذي دائما أنني أنفاق المال على الأشياء التي يجدها هو/ ي غير ضرورية. هو / هي لا يريدني أن أعمل لأنه /ها يخبرني أنه من واجبه /ها يوفر إحتياجاتنا.

8

9

لست متأكدًا من مشاعري بعد الآن
ولكني لا أجد على تركها لأنه /
ها ، هو / هي يهددني بقطع
فيديو حميمة بيننا هي / هو يقوم
بإتزازي أنا أخشى العواقب

6

10

هو / هي لا يريدنا أن نحمي أنفسنا
عندما نحتضن بحجة أنه سيكون دليلاً
على الحب دون التعرض لخطر
المرض أو الحمل. أنا لا أوافقها / ها
الرأي، ولكنني أشعر بأنني مضطر
للقبول لأنه /ها يصير للغاية

10

11

هو / هي يخبرني باستمرار أنني
أخجله وأن كل ما أقول ليس إلا
هراء. هو / هي يقاطعني باستمرار ،
ويمنعني من التعبير عن نفسي ولا
يهتم أساساً بما أقوله. هو / هي
يصبح عنيفاً إذا تخالفت معه/ها في
وجهات الرأي.

11

12

و / هي يقول بأنني لا أعرف كيف
أدير أموري لذلك فهو / هي يحتفظ
ببطاقتي المصرفية وأوراق الرسمية.
أشعر بالاعتماد الكامل عليه/ عليها

12

13

هو / هي يصر على تقبيلي أو ممارسة الجنس معي و لا يسمع رفضي و/ أو لا ينتظ موافقتي. هو / هي يجعلني أشعر بالذنب حتى أستسلم ، أو يجبرني على ذلك

13

14

أحيانًا يكون عنيفًا جسديًا معي. هو / هي تقول أنه خطئي وأني أحته على ذلك.

14

15

هو / هي مثلنا يدير مستنداتنا الإدارية الخاصة (الفواتير ، الحساب المصرفي ، جواز السفر ، إلخ). إذا لزم الأمر ، بالنسبة للإجراءات الإدارية ، نعلم أنه يمكننا الاعتماد على مساعدة الآخر.

15

16

نحن نرسل صورًا حميمة لبعضنا البعض ، لكن كل واحد منا يعرف العواقب الوخيمة لمشاركة و نشر هذه الصور الحميمة . نحن حريصون جدا. سواء كنا في علاقة أم لا ، فهي خاصة تمامًا.

16

17

حتى وإن تصادفنا أننا تجدلنا
والإختلافنا ، هو / هي لا يهددني
ولن يرفع يده /ها عليا أبدًا

17

18

سواء كنا قد مارسنا الجنس بالفعل أم
لا ، فهو / هي يحترم رغباتي
وخياراتي ، ولا يصر ويتفهم. وهو
أمر متبادل بيننا

18

19

هو / هي قلق على سلامتي وصحتي.
هو / هي يشعر بالقلق إذا وصلت إلى
المنزل في وقت متأخر عما كان متفقا
عليه أو إذا لم أورد على مكالمته/ها
أو على رساله /ها النصية

19

20

هو / هي يسألني عن رأيي و وجهة
نظري ، نحب مناقشة القضايا
الإجتماعية وتبادل الأفكار. علاقتنا
مبنية على التواصل والتفاهم
والإستماع

20

21

هو / هي يدعمني في مشاريعي الشخصية والمهنية. وبفضل تشجيعه لي أصبحت ثقتي بنفسي قوية.

21

22

حماية نفسك بأي حال من الأحوال لا تمنع من متعة التواجد معًا. نحن مدركوننا بمخاطر الأمراض أو الحمل ونهتم ببعضنا البعض من خلال حماية بعضنا البعض.

22

23

هو / هي يحترم قراراتي ، اهتماماتي ، ذوقي و رغباتي. على الرغم من أنه ليس لدينا نفس الهوايات ، ونفس الأذواق ، وأحيانًا لا نتفق ، إلا أننا دائمًا في إيجاد حل وسط.

23

24

هو / هي لم يهينني أبدًا بسبب جسدي أو سلوكي. هو / هي يحترمني تمامًا ، كما أحترمه / ها

24

25

لدي دائرة كبيرة جدًا من الأصدقاء الذين أستمتع بقضاء وقتي معهم. إنه / ها سعيدا من أجلي و بجانبني ، تنظم الوقت مع أصدقائها دون أن أكون بالضرورة معه /ها طوال الوقت.

25

26

هو / هي إنه يثق بي وعندما يسألني أحيانًا عن أقاربي الذين لا يعرفهم وعن محتوى الرسائل ، يكون ذلك فقط من باب اهتمامها بي.

26

27

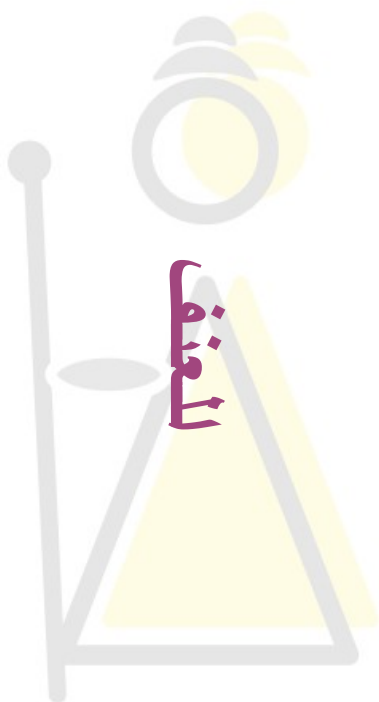
بأموالي ، أنا حر في إسعادي نفسي بما أن نفقاتي لا تضع حياتنا الزوجية في خطر. أنا مستقل ومكتفي ذاتيًا ، ولا أعتد عليه /ها لشراء ما أريد و أتمنى.

27

28

على الرغم من أنه / ها لا يعجب بمكياجي أو بملابسي ، المهم أنها تعجبني. بالطبع ، رأيه مهم وأحيانًا أخذه بعين الاعتبار في إختياراتي ، لكنني لن أمتنع تحت أي ظرف من الظروف عن أن أكون أنا كما أنا بحجة أنه / ها لا يعجب بذل

28



للعنف



للقدرة على التسلمح
واللطيفة ومرادعاة
الأخريين بطريقة
لنسلانية بحثة

