

# أنواع السلوكيات السامة للعلاقات الحديثة بحسب علماء النفس

تغيرت أشياء كثيرة مع تطور التكنولوجيا بما في ذلك العلاقات بين الناس. في بعض الأحيان قد يبدو الأمر أبسط وأسهل في الماضي وهذا ما يجعلنا نشعر بالحنين إلى الماضي. لسوء الحظ، لا يمكننا عكس الوقت ولكن يمكننا إنشاء الحاضر الذي كنا نحلم به جميعًا.

إليك أنواع السلوكيات السامة للعلاقات الحديثة، بحسب علماء النفس، والتي ظهرت مع الإنترنت وتطبيقات الهواتف المحمولة المختلفة:

## أخذ الإجازة الفرنسية

إن المغادرة العلاقة من دون قول الوداع هو مفهوم حديث غريب أصبح بالفعل كثيرًا من الناس. يعرف الجميع تقريبًا كيف يبدو الأمر عندما يبدأ الشخص الذي تتواصل معه ببطء بالاختفاء وتتوقف اتصالاتك تدريجيًا. لا فضائح أو مشاجرات - علاقتك تتوقف فقط دون سبب واضح. ومع ذلك، قد ينتهي الأمر بسؤال نفسك، "كيف حدث هذا؟"

## الإختفاء

يزعم الكثير من الناس أن العلاقات بين الأشخاص كانت في الماضي أبسط. إذا كان هناك عاطفة متبادلة، كان كل شيء واضحًا منذ البداية - لم يكن أحد يخفي علاقاته، كان الجميع يستمتع بها. اليوم، غالبًا ما يعقد الناس كل شيء داخل أنفسهم ولا يستطيعون فهم ما يحدث بينهم حتى لو استمرت العلاقة لسنوات عديدة.

## شخص مهم جدًا

أنت تعرف أن شخصًا ما يحبك ولكن غريبًا بما فيه الكفاية، فهذا الشخص مشغول دائمًا ولا يمكنه توفير أي وقت للإنفاق معك. يتبع الكثير من الناس القاعدة، "كن مشغولًا باستمرار لأنه الطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها إثارة اهتمام أحد الأشخاص بك". وفي كثير من الأحيان، يقومون بالإفراط في استخدامها بتجاهل شخص آخر لجعلهم يشعرون بالاهتمام بك، بينما يفقد الشخص الذي تم تجاهله ببساطة أي رغبة في المساهمة في العلاقة.

## مجال للتشتيت

انه أمر غير سار ومهين للغاية عندما يبقيك شخص ما في حياتك " فقط في حالة الإحتياط". يتم منحك الأمل في علاقة حقيقية حتى اللحظة لا توجد خيارات أخرى. ولكن بمجرد ظهور هذا الخيار الجديد، كل ما عليك فعله هو الانتظار حتى اللحظة التي يصبح فيها حبيبك حراً مرة أخرى. الفخ هو في حقيقة أن شريك حياتك يعيش حياة كاملة بينما كنت تهدر وقتك في وضع الانتظار الأبدية.



## الأعمال الخيرية

ظهرت العبارة الحديثة " تفتيت الخبز " بفضل التواصل في وسائل التواصل الاجتماعي. مفهوم تفتيت الخبز "breadcrumbing" هو في بعض الأحيان إرسال "إعجاب" و "الوجوه الضاحكة" لشخص معجب بك. لذلك ، عليك أن تذكرهم بك وأن تعطي الأمل لعلاقة محتملة لن تحدث أبداً . لسوء الحظ، لا يعني هذا السلوك أي شيء - الشخص ببساطة لا يريد أن يخسرك كمعجب.

## دائرة الصديق

دائرة الصديق هو مصطلح قديم تم استبداله بكلمة " ضبط ". عندما يحصل أحد الأصدقاء على دور مراقب جانبي لجميع الأحداث المهمة في حياة الحبيب. فكرة "ضبط" هي الحفاظ على هذه المشاعر لنفسك.

## نادي الدراما

يعتبر الانفصال عن شريك بمثابة مصدر إضافي للقلق. يستمر الشخص في إحياء المشاعر التي عاشها، وهذا هو السبب في أن بعض الناس يواصلون الانفصال وإعادة تشغيل علاقتهم مرارًا وتكرارًا. لذلك، إنه ليس شريكًا مرتبطًا به، بل هو دراما خلقها في روحه.

## أصدقاء مع امتيازات

الأصدقاء الذين يتمتعون بإمتيازات هم الأشخاص الذين يمكنك البقاء معهم طوال الليل دون أي التزام آخر. الفخ هو أنه يكاد يكون من المستحيل إنقاذ الصداقة بعد مثل هذه العلاقات وبمجرد انتهاء اجتماعاتك الحميمة ، ستفقد شخصًا كان لديك الكثير من الأشياء المشتركة .

## الخوف من الشعور بالوحدة

سبب الشعبية للتطبيقات التي يرجع تاريخها من الخوف البشري من الشعور بالوحدة. على الرغم من أن العديد من الناس لا يستطيعون بناء العلاقات ولا يفهمون لماذا يحتاجون إليها حقًا، فإنهم يشعرون أنهم غير مكتملين إذا لم يكن هناك شريك قريب.