ما العمل عندما تشعر أن شريكك يهملك؟

إذا كنت تشعر بالإهمال من قبل شريك حياتك، قد يكون لديك فكرة واضحة عن سبب ذلك. يمكن أن يكون شريك حياتك يتعامل مع المرض، الإجهاد، الدراما في عائلته، أو أي شيء آخر غير متوقع وصعب.

من ناحية أخرى، يمكن أن تعتاد لشعور التجاهل من قبل شريك حياتك. ربما، من وجهة نظرك، لست موجودا على قائمة أولوياته منذ اليوم الأول من علاقتكما.

في حين أن كل حالة مختلفة، الشعور وكأنك غير مهم، غير مميز، أو ربما غير محبوب هو أمر حزين ومخيف.

كردة فعل على ما تشعر به، قد تصبح ملح باحتياجاتك وطلبك للاهتمام من شريك حياتك أو قد تنسحب، وربما تتصرف بطرق سلبية وعدوانية. هذه ردود الفعل ليست فعالة أبدا إذا ما تريده هو الحب، الاهتمام، والتواصل مع شريك حياتك.

عندما تشعر بالإهمال والتجاهل، هناك أشياء لا تريد أن تفعلها للحصول على اهتمام الشريك الآخر:

الاتهام:

إذا كنت تتهم شريك حياتك بشيء ما، فأنت لست مستعدا للاصغاء. إلا إذا كان لديك دليل يمكن التحقق منه أن شريك حياتك يخالف الاتفاقات الخاصة بكما، يكذب عليك، أو يغشك، هناك احتمال أن الاتهامات سوف تدفعه بعيدا عنك.

القفز إلى الاستنتاجات:

قد يبدو واضحا لك الأمر الذي يبعد شريك حياتك عنك، ولكن لا تفترض! من المحتمل أن تكون مخطئا أو غير مدرك للقصة بأكملها.

تجاهل المعلومات المهمة:

لا ترفض المعلومات الموثوقة. إذا كانت هناك تناقضات أو أشياء غير منطقية تخص ما يقوله شريك حياتك، انتبه. إذا كان يطلب منك

المساعدة بطريقة معينة، كن على يقين من ذلك أيضا.

التصرف بدفاعية:

حتى لو كنت تشعر بالأذى والغضب، لا تتصرف بدفاعية. إن تصرفت بطريقة تريه أنك تريد الاهتمام الملحّ، هذا لن يقرب شريك حياتك إليك.

التصرف كالضحية:

نحن نعلم أن تصرفات شريكك قد تبدو وكأنها ترفضك. حاول أن لا تلعب دور الضحية، ولا تجعل الأمر يخصك أنت فقط – إلا إذا كنت على يقين من أن الأمر يخصك بالكامل.