

# أخطاء تقوم بها تقتل علاقتك!

كثيراً ما نتصرّف بطريقة تجاه شريكنا، تؤذي علاقتنا كثيراً. مع الوقت ستؤثر هذه التصرفات بشكل سلبي جداً على روابط العلاقة، وقد تقتلها تماماً! إليك أبرز هذه الأخطاء، التي يجب عليك ان تتجنبها:

## • انت تركز على الأخطاء أكثر من الأمور الإيجابية

توقف عن انتقاد ثيابه او الأمور التي يقوم بها، وركز على الكلمات الجميلة التي يقولها لك. خذ بضعة ثوان في كل مرّة لتفكر بأمرًا إيجابيًا في شريكك، اسأل نفسك لأي سبب أغرمت به؟ وشجع نفسك على التفكير بتلك الأمور أكثر من غيرها.

## • تفضل ان تكون على حق من ان تكون مغرم

انت تخشى كثيراً ان تخطئ أمام الناس، او ان يروك كمخطئ! تذكر ان الخطأ يعلمك لتحسّن ما تتمتع به، لذلك تخلى عن هذه الغطرسة، واعترف بخطائك. استبدل هذا الاسلوب بالحبّ والعاطفة تجاه شريكك.

## • تأخذ اي شيء بطريقة شخصية وتجعل الأمور تتعلق بك

توقف عن تحليل أعمال وأقوال شريكك بشكل مفرط. بدلا من ان تقوم بذلك، تعاطف مع احتياجاته كعلامة نضوج وقيمة. اعترف بأن شريك حياتك لديه احتياجات تستحق أيضا أن تتحقق، وابدل قصارى جهدك لتساعده على تحقيقها.

## • لا تؤمن لك ولشريكك مساحة للتكلم بحريّة وصراحة

هل تمضيا الكثير من الوقت تتشاجران حتى على أمور تافهة؟ توقف عن تناول المواضيع بالطرق السلبية، بل حاول ان تتكلم بهدوء وتشارك شريكك المواضيع المهمة التي تساعد على بناء علاقة صحيّة، وعلى حل المشاكل.

## • تضع أمور أخرى قبل علاقتك

ماذا يوجد على لائحة أولوياتك؟ تأكد من ان شريكك ضمنها، ولا تعامله بعكس ذلك. حسسه بأهميته لديك، وعامله بطريقة مختلفة عن تلك التي تعامل أصدقائك بها.