خطوات تمنح الزوجين طاقة إيجابية

يمكن أن تأتي السلبية في شكل من أشكال التشاؤم، النقد، الهجوم، التشاؤم، السخط، الكمالية والكثافة الفائقة. يمكن لجميع هذه السلوكيات دفع الناس بعيدا عن بعضهم، بما في ذلك شريك حياتك.

يشير الدكتور جون جوتمان، مؤسس معهد غوتمان الذي يجري أبحاثًا حول العلاقات منذ السبعينيات، إلى وجود "نسبة علاقة سحرية" من ردود الفعل السلبية والإيجابية. في مقال حول النتائج التي توصل إليها غوتمان، كتب كايل بنسون: "إن نسبة السحر هذه هي 5 إلى 1. وهذا يعني أنه بالنسبة لكل تفاعل سلبي أثناء النزاع، فإن الزواج المستقر والسعيد يشتمل على خمسة تفاعلات إيجابية أو أكثر.

ماذا يعني ذلك لعلاقتك؟ هل يمكن أن ينجو زواجك من درجة عالية من السلبية؟ هل يستطيع أحد التغلب على النظرة السلبية للحياة؟ هذه أسئلة جيدة يواجهها العديد من الأزواج.

هل أنت شخص بطبيعتك سلبي؟

إذا كنت تشعر بالقلق من أن لديك شخصية سلبية أو تتكئ بهذه الطريقة، اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل تجد نفسك في مزاج سيئ على أساس منتظم؟ هل تسكن في أشياء سيئة أو ذكريات مؤلمة؟
- هل تنتقد الجميع في حياتك؟ هل تنظر إلى الحوادث والأحداث من منظور سلبي؟
- هل أنت منشد الكمال؟ إذا قال أحدهم ، "صباح الخير" ، هل تتساءل ما هو الجيد في ذلك؟
- هل أنت سريع أن تقول "لا" ونادراً ما تقول "نعم" لطلبات من شريكك أو أطفالك؟

إذا أجبت بنعم على معظم هذه الأسئلة، يمكن أن يكون لشخصيتك السلبية تأثير ضار على علاقتك.

غيّر نمط تفكيرك وحياتك السلبي

إذا كنت سلبيًا بشكل مزمن، يمكنك تغيير نمط التفكير السلبي. ومع ذلك، يجب أن ترغب في إجراء هذا التغيير، ولا يمكن لأحد القيام بذلك نيابة عنك.

إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتكون أكثر إيجابي:

- أكل الأطعمة الصحية.
- كن متقبلاً .
- احصل على قسط كاف من النوم.
- كن على استعداد لتغفر لنفسك وشريك حياتك.
- مارس تمارين الإسترخاء.
- مارس الرياضة.
- افعل شيئًا كل يوم يجعلك تبتسم. حافظ على هذه البساطة مثل الاستماع إلى أغنية مفضلة، أو قضاء بعض الوقت لممارسة هواية مبتكرة، أو مشاهدة فيديو مضحك، أو أخذ حمام فقاعة.
- عندما تشعر بردة فعل سلبية تدخل عقلك، استفسر عنها. اجبر نفسك على التفكير في شيء إيجابي بدلاً من ذلك.
- تطوع وافعل شيئا للآخرين.
- ابق على اتصال مع الأشخاص الإيجابيين.
- ذكّر نفسك بالأشياء التي تشكرها.
- كن منفتحًا لطلب المساعدة الاحترافية.

مساعدة شريك حياتك الذي يتمتع بنمط سلبي

إذا كنت على علاقة مع شخص يتمتع بشخصية سلبية ، فأنت مسؤولاً عن جعله يشعر بتحسن. إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة شريكك في أن يكون أكثر إيجابية:

- لا تأخذ سلبيته على نحو شخصي.
- تذكر أن السلبية هي مشكلته، وليس مشكلتك.
- إذا رفض شريكك عروضك الخاصة بالمساعدة، فلا تبالغ في رد فعلك.
- قضاء بعض الوقت مع الناس الإيجابين. فأنتما بحاجة لقضاء بعض الوقت الممتع خارج جو المنزل السلبي.
- قم بدعوة شريك حياتك للقيام بنزهة أو القيام بنشاط ممتع معك مرة واحدة على الأقل في الأسبوع.
- الاعتراف بإنجازات شريك حياتك الإيجابية.
- شجع شريكك لتجربة أشياء جديدة.

- لا تخف من قول "كفى!" وتغيير الموضوع إلى شيء أكثر إيجابية.
- كن منفتحًا لطلب المساعدة الاحترافية.

تحويل النمط السلبي إلى إيجابيات

عموما، ضع في اعتبارك نصيحة الدكتور غوتمان: لكل سلبية خلق خمسة ايجابيات. يمكن أن يكون تحديًا في بعض الأحيان وتذكر انه لا يوجد علاقة أو زواج مثالي. ومع ذلك، فإن الاستمتاع بالمرح والتواصل المفتوح والاستمتاع برفقة شريكك هي بعض مفاتيح الزواج الصحي والسعيد .