4 أخطاء تفسد العلاقة

يمكن لعلماء النفس، التنبؤ بدقة بنسبة 91٪ إذا كانت العلاقة ستنتهي أو لا. ويستند التشخيص على مراقبة شجار الزوجين. بعد تكريس حياته لدراسة الأزواج، وجد دكتور بعلم النفس، أن الأزواج الذين ينفصلون عن بعضهم، يميلون إلى الشجار في 4 طرق محددة، ما يطلق عليه "الفرسان الأربعة لنهاية الحب بالعالم".

لذا قررنا مشاركتك مفتاح العيش بسعادة في علاقتك ونقدم لك 4 أخطاء تفسد العلاقة ، لتفاديها.

الإنتقاد

الإنتقاد هو أسلوب للتعامل مع مشكلة تنطوي على إلقاء اللوم على الشخص الآخر تمامًا. عندما تنتقد الشريك ، فإنك تشير لوجود شيء خاطئ وأمر موجود به غير قابل للتغيير ، خاصة وأن النقد يقترن عادة بعبارة "دائمًا" و"أبدًا". هذا الأمر يترك شريكك يشعر بالهجوم والرفض، وبأي طريقة أخرى للرد ولكن بطريقة دفاعية.

إذا كنت ترغب في تغيير هذا السلوك، عليك اتباع الخطوات التالية :

- صف الموقف دون أن تصدر الأحكام.
- التعبير بوضوح قدر المستطاع عن شعورك حيال ذلك.
- اسأل عن ما تحتاجه بطريقة إيجابية .

هذا الأمر ليس مؤشراً على الانفصال ، ولكنه لا يزال فارقاً خطيراً لأنه يمهد الطريق أمام الفارس الأكثر خطورة- وهو الإزدراء.

الإزدراء

وجد علماء النفس، أن المسبب رقم واحد للطلاق هو الإزدراء أي الإحتقار. عندما تتواصل في ازدراء ، فأنت تعني حقاً شريكك وهدفك بإظهار عدم الاحترام. في حال كنت معتادًا على الاستهزاء والسخرية والاتصال بالأسماء والعناوين ، فأنت مستخدم متكرر للإزدراء. إنه تصرف مؤذي لأنه يجعل شريكك يشعر بلا قيمة، غير مهم، ويؤثر على الناس، حتى أن الأبحاث تظهر أن طريقة التعامل هذه تضعف جهاز المناعة.

ترياق هذا السلوك السائد هو التالي:

- في المرة القادمة التي تتشاجر أو تتجادل فيها مع شريك حياتك، يجب أن تخفض أنت وشريكك قدرتك على التسامح والتعليقات المزعجة.
- العمل على بناء ثقافة التقدير. يظهر الاحتقار عندما يركز الشخص على الصفات التي لا يحبها في شريكه، لذلك عليك أن تفعل العكس تمامًا. ركز على الأشياء التي تعتز بها حول شريكك واكتب شيئًا ممتنًا لك في علاقتك كل يوم.

الدفاعية

الفارس الثالث المسبب بتدهور العلاقة هو الدفاعية، وعادة ما يكون هذا الأسلوب ردًا على النقد. مما يعني أنك تبدي الأعذار وتلعب الضحية ، وأحيانًا حتى انك قد تلوم شريكك لكي يتراجع. لكن، هذه الطريقة ليست مفيدة ولا تعمل لأن الأعذار ترسل الرسالة بأنك لا تأخذ الحبيب على محمل الجد ولا ترغب بتحمل المسؤولية عن أفعالك.

إذا كنت تقول عادة أشياء مثل "لم أفعل أي شيء خطأ" أو "إنه ليس خطأي، فهذا خطؤك"، فقد تكون مستخدمًا نموذجيًا للدفاع. إذا كنت تريد تغيير هذا الموقف فعليك تجربة الأمور التالية:

- خذ بعض الوقت للاستماع بحماس لشريك حياتك.
- تحمل المسؤولية عندما يجب عليك.
- عبر عن أسفك بطريقة صادقة.

وضع الحواجز

في بعض الأحيان تنشأ بعض الحواجز وتضع العرايل بينك وبين شريكك، عندما تتراكم سلبية أول 3 فرسان إلى درجة أنها تصبح متعبة. يحدث ذلك عندما تضع جدارًا بينك وبين شريكك خلال الانسحاب من النقاش وإيقاف أي محاولة لبدء المحادثة مرة أخرى، وإبعاد نفسك جسديًا وعاطفيً عنه.

إن وضع الحواجز مدمرًا للعلاقة، لأنه يترك شريكك يشعر بالرفض والتخلي عنه. إذا كنت تميل إلى المشي فجأة أثناء محاولتك، حاول أن تتصرف بشكل مزعج بينما تعطي شريكك "العلاج الصامت"، فأنت مثال مثالي على أعمال الحجب. لحسن الحظ بالنسبة لك، وشريك حياتك، يمكنك أن تجرب الطريقة التالية:

إذا كنت بحاجة إلى بعض الوقت للتعامل مع مشكلة ما، فمن الأفضل أن تأخذ بعض الأنفاس العميقة وتجمع أفكارك. أخبر شريكك أنك تحتاج إلى بعض الوقت كإستراحة، وتابع المحادثة عندما تكون مستعدًا.