# 4 علامات تدل انه حتى علاج الأزواج لا يمكن إصلاح علاقتك

عندما تصل العلاقة بينكما إلى جدار مراراً وتكراراً ، عادة ما تكون المشورة بشأن الزواج أو علاج الأزواج الخطوة التالية. لكن خلال هذا الوقت ، من المحتمل أنك تسأل نفسك الكثير من الأسئلة حول شعورك تجاه إنهاء زواجك ، لكن السؤال الأكبر هو: "هل يجب أن أحصل على الطلاق؟"

إذن كيف تعرف متى انتهى زواجك؟ إنه قرار كبير وأحياناً مؤلم.

هناك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التأكد من أن حياتك الزوجية تقترب من نهايتها ، ولكن إذا كنت لا تعرف ما الذي تبحث عنه ، فسيكون من الصعب اكتشافه.

وعلى الرغم من أن الذهاب إلى استشارات الأزواج قد يسحب الأمور لفترة أطول قليلاً ، إلا أن هناك بعض السلوكيات التي تكاد تكفل حتى أن مستشار الزواج لا يستطيع تصحيح الانقسام بمشورة زواج سليمة ومصممة بشكل جيد.

ولكن إذا لم تكن معالجًا للأزواج المحترفين ، فكيف يمكنك تحديد تلك العلامات لنفسك؟

وهنا 4 علامات تدل على أن حتى علاج الأزواج لن يصلح علاقتك.

1. **أنت (أو شريكك) يعتقد أن الآخر فوضى عارمة.**

عندما تفقد أنت وشريكك الاحترام لبعضكما البعض ، فإن علاقتكما ستفشل. سوف تبدأ في انتقاد بعضنا البعض بتعليقات مثل "أنت لا تساعدني أبداً" أو "أنت تتجاهلني دائماً". هذه الجمل تسبب الألم لأنهم يمزقون شخصاً ما ولا يركزون على ما يفعله الشخص بشكل جيد.

هذه ليست كيفية إصلاح الزواج المكسور. سوف يسبب لك فقط الألم.

هناك فرق كبير بين الإشارة إلى سلوك يزعجك ويهاجم هذا الشخص شخصياً. الأزواج الأصحاء لديهم أيضا خلافات ، لكنهم يناقشونها دون أن يحبطوا بعضهم البعض. عندما يكون لديك القليل من الاحترام لبعضكما البعض ، فإن نقابتك في ورطة حقيقية.

2. **أنت (أو شريكك) يدير أحدهما الآخر.**

عندما تقول: "انت لا تستمع إلى ما أقوله" ، يشعر الاخر بالاعتداء ويذهب في موقف دفاعي ، لذا فهو يهاجم قائلاً: "ماذا عنك؟" أنت لا تهتم بأفكاري على الإطلاق ".هذا النوع من التبادل لن يساعد في شفاء الموقف أو نقل العلاقة إلى مكان أفضل. في كل مرة ترد فيها على التعليقات المؤذية بالهجوم المضاد ، ستبحر علاقتك إلى مياه أعرق.

إذا كنت ترغب في معرفة كيفية حفظ زواجك ، بدلاً من الانخراط في تبادل شرير مشابه لا يؤدي إلا إلى إتلاف علاقتك أكثر ، يجب أن تتعلم كيفية التواصل دون مهاجمة أحدكما الآخر.

يبرز الشخص في علاقة صحية الشعور بالمشاعر ويشير إلى السلوكيات ، بقول أشياء مثل: "أنا منزعج أنك ركزت على نفسك بعد ظهر هذا اليوم. لم تبد مهتمًا على الإطلاق بكيفية اجتماعي. لقد أضرني ذلك."

3. **أنت (أو شريك حياتك) تشعر أنك متفوق.**

عندما تشعر بأنك أكثر ذكاءً أو أكثر أهمية من شريكك ، فأنت أكثر عرضة للسخرية منها ، وطرحه ورفض شكاويه ومشاعره. هذه وصفة للكارثة لكي تزدهر العلاقة ، خاصة على المدى الطويل ، يتعين على الشركاء احترام بعضهم البعض.

كلاكما بحاجة إلى الشعور بأنكما أفضل من بعضكما البعض. صحيح أن بعض السنوات أكثر تحديًا من غيرها ، مثل عندما يكون الأطفال قليلاً أو عندما يكون هناك ذعر مالي ، لكن العلاقات تزدهر عندما يحترم كل منكما الآخر كزملاء حقيقيين.

4. **شريكك (أو أنت) يبتعد عن الآخر.**

عندما تعرب عن قلقك وتتجاهل شريكك ، أو تخرج من الغرفة ، أو يبدأ بفحص هاتفه المحمول ، كيف يشعر؟

تشير الأبحاث إلى أنه بعد أن يقوم الشريك بصد شريكه ، يرتفع معدل ضربات القلب . يفكر الناس بشكل أقل وضوحا عندما تتسارع قلوبهم ، لذلك من المرجح أن تكون الكلمات التي تتبع هذا النوع من التفاعل أقل مراعاة.

فهل يعمل العلاج بين الأزواج؟ في العديد من المواقف ، يمكن أن يوفر الراحة الدائمة وتقنيات الاتصال المفتوحة ، ولكن يجب أن يكون كلا الشريكين راغبين في العمل معًا. هناك الكثير الذي يمكن للمعالجين الأزواج القيام به ، لكنهم لا يستطيعون العمل السحر.