5 طرق لإعادة بناء الثقة بعد ان تنكسر

الثقة هي من أهم مكوّنات العلاقة الصحيّة. بالإضافة الى الحب والاحترام ، الثقة هي العنصر الذي يسمح لك ولشريك حياتك أن تنموا معا ، ليس فقط كشركاء ، ولكن كأشخاص ذوي حياة فردية.

لكن الثقة هي أيضا العنصر الأكثر هشاشة. أسهل ما يمكن أن ينكسر في العلاقة. وهي الأصعب في إعادة البناء. هذا لأنه بمجرد كسرها ، سوف تبدو العلاقة بينكما هشّة جداً.

إذا كيف يمكنك إعادة بناء الثقة في العلاقة؟ فيما يلي بعض الطرق التي قد تساعد:

1. **التواصل**

غالبًا ما يكون الافتقار إلى التواصل أحد الأسباب التي تجعل الأزواج يفقدون ثقتهم لبعضهم البعض. هذا لأنهم عندما لا يتحدثون ، فإنهم ينأون بأنفسهم عن بعضهم البعض ويبدأون في الشعور بأنهم منفصلين وغير مرغوبين. لا ينبغي أن يكون هذا هو الحال في المقام الأول ، ولكن إذا وصلت بالفعل إلى مثل هذا التراجع ، فقد حان الوقت لبدء الحديث مرة أخرى.

إبدأ بالكلام. أخبر شريكك عن مشاعرك ، وأفكارك حول أي موضوع. دعهم يعرفون ما يدور في رأسك وأين هم في أفكارك. ونعم ، أعطهم الكلمة للتحدث كذلك. استمع إلى أفكارهم باهتمام واستباقية ، حتى يتسنى لك في نهاية اليوم معرفة مكان المضي قدمًا.

2. **الاستماع**

الاستماع ليس مجرد جزء من التواصل الفعال. بل هو أيضا ممارسة الصبر والتفاهم. وهذا أمر مهم للغاية في العلاقة التي تعرضت للتلف بسبب الثقة المكسورة ، ويرجع ذلك أساسًا إلى أن الاستماع يمنحك الفرصة للتعرّف على بعضكما البعض مرة أخرى. الاستماع هو أيضا وسيلة لإظهار شريك حياتك أنك هناك وستبقى بجانبهم في كل خطوة على الطريق.

غالباً ما تنكسر الثقة ليس بالأشياء السطحية ، بل بالأحرى التهرب وعدم الاهتمام. عندما لا تستمع إلى شريكك (والعكس بالعكس) فإنك ترى تشققات وفرصًا مفتوحة للعثور على شخص آخر يستمع إليك ، ويشعر بك ، ويريحك ، حتى لو كان ذلك على مستوى أفلاطوني فقط. ومع ذلك ، يمكن لهذه الحالة الأفلاطونية الانتقال أو حتى إساءة تفسيرها إلى شيء أعمق بمجرد اكتشاف شريكك ، وهذا يؤدي إلى تحطيم الثقة إلى قطع.

3. **السفر**

غالبا ما ينصح الأزواج الذين يواجهون مشاكل الثقة اللذين هم على استعداد لإعادة بناء السندات للذهاب في عطلة. بالتأكيد ، لا يعالج السفر المشكلة على الفور ، ولكنه يوفر تغييرًا كبيرًا في المشهد. ربما ما تحتاجه أنت وشريكك هو مجرد بيئة جديدة حتى تتمكن من نقل علاقتك إلى إعادة تشغيل أكثر نشاطًا.

لا تحتاج إلى الذهاب بعيدا ؛ هناك أماكن قريبة حيث يمكنك قضاء بضعة أيام مع عدم وجود أي تشتيت. وقد يكون من المفيد أيضًا أن تذهب إلى مكان إقامة الأزواج ، بحيث يمكنك مقابلة أشخاص آخرين يمرون بنفس المحنة.

4. **ابدأا في عمل الأشياء معًا**

هناك سبب آخر للثقة يصبح هشًا في العلاقة عندما لا يكون لدى الزوجين الثقة في قدرات كل منهما. هذا يقودهم إلى إيجاد الآخرين الذين لديهم إيمان أقوى بهم وفي ما يمكنهم القيام به. مع ذلك ، سيكون من الأفضل أن تبدأ أنت وشريكك في عمل الأشياء معًا ، مثل الأعمال البسيطة أو الألعاب التي تتطلب العمل الجماعي.

5. **تخصيص وقت للإنفاق معًا**

عادة ما تتفاقم المشاكل الثقة من خلال عدم تخصيص بعض الوقت لبعضهم البعض. هذا لأنه عندما يبدأ أحدكم في إعطاء الأولوية للأشياء والأشخاص الآخرين بدلاً من بعضهم البعض ، فإنك تطور نوعًا من جنون الارتياب وتعتقد أن حبيبك في أحضان شخص آخر. لتجنب هذا ، من الأفضل أن تكرسا وقتًا محددًا للإنفاق معًا.