

6 أشياء تقتل علاقتك بشريكك إحذرهما !

العلاقات لا تنتهي بين ليلة وضحاها. هناك أنماط سلوك خفية ومدمرة تؤدي إلى دمار العلاقة تدريجياً بين الزوجين أو الشريكين. ويمكن لهذه المواقف السامة أن تحول علاقة القصص الخيالية إلى مباراة في الفنون القتالية المختلطة. ولكن لا يتم فقدان كل شيء. خاصة عندما يتم تحديد أنماط السلوك المدمرة والتعامل معها، فيمكن لعلاقتكم أن تصبح صحية من جديد.

- قراءة الأفكار: أسهل طريقة لوضع العلاقة على دوامة العنف والموت هي استعمال طريقة الطبيب النفسي. قراءة الأفكار يأخذ حالة من الافتراض بدلاً من الاستماع، والحكم المسبق بدلاً من الرحمة.
- النقد: النقد هو أكثر شمولاً لأنه يهاجم الشخص وليس سلوكهم. على سبيل المثال: "سبب عدم اصطحابك الأطفال ليس لأنك نسيت، بل لأنك أب رهيب." اعرف كيفية اكتشاف النقد، لأنه يمكن أن يقتل علاقتكم.
- التوقعات غير الواقعية: عند بدء علاقة، هناك بعض التوقعات الأساسية. هذه التوقعات يمكن استنتاجها من خلال السلوك والاعمال. قد تكون هذه الأعمال خاصة بالمنزل، كيفية إنفاق المال، أو كيفية ضبط الأطفال. المشاكل تظهر عندما تصبح هذه التوقعات غير واقعية والشريك يشعر بالضييق بسبب سلوكه السيء. على الأرجح سوف يؤدي ذلك لعلاقة غير صحية.
- التحكم: طباع السيطرة له علاقة بنا، وليس بالشريك. عندما يدخل التحكم في العلاقة، يكمن الخوف. قد يكون الخوف من عدم معرفة المستقبل، أو الخوف من الهجر، أو الخوف من الظهور بمظهر الزوج الرهيب. حين نتعامل مع انعدام الأمن الخاصة بنا فالشريك سيعاني.
- المقارنة: اختبار العلاقة الحالية، على أساس سابقة، هي وسيلة جيدة لقتل علاقتك قبل أن تبدأ. العلاقات معقدة بسبب التوقيت، نضوج الشريك، والاستقرار العاطفي. هذه العوامل تتغير بمرور الوقت.
- الروتين: عندما يشعر الشركاء بالراحة مع بعضهم البعض يتوقفون عن فعل الأشياء الصغيرة. ولكن هذا أمر طبيعي. هذا

يعني فقط أننا بحاجة إلى تنويع النشاطات. ربما نحن بحاجة إلى روتين جديد. سهرة رومنسية كل ليلة جمعة، أو عطلة إلى بلاد استوائية، أو ممارسة هواية معاً، أو إيجاد طرق مختلفة للتكلم مع بعض.