

نابودکننده ها و احیاکننده های روابط عاشقانه

همه ما زوج های بسیاری را می شناسیم که زمانی بسیار عاشق به نظر می رسیدند اما بعد از مدتی رابطه شان را بهم زدند! البته اگر از آنها بپرسید هیچ کدام نمی دانند که چه اتفاقی افتاد اما مطمئنا حداقل یکی از موارد زیر در رابطه شان وجود داشته است. در ادامه ایمیل به ۵ نابود کننده و ۵ احیا کننده روابط عاشقانه اشاره شده است...



نابودکننده ها:

1. بی مهری های کوچک

زوج ها هنگامی که شروع می کنند به نه گفتن به خواسته های کوچکی که طرف مقابل از آنها می کند در واقع از طراوت و شادابی رابطه دور می شوند. شاید از شما خواسته شود تا آشغال ها را بیرون بگذارید یا در مورد اتفاقاتی که سرکار افتاده است صحبت کنید. چه در مورد انجام کاری باشد و چه درباره ایجاد ارتباط احساسی باشد، نه گفتن ممکن است به نظر شما چیز مهمی به نظر نیاید اما این نه ها روی هم جمع می شوند و این اعمال کوچک بی مهری به سرعت به این ترجمه می شود که "تو دیگر به من اهمیت نمی دهی". درنهایت، تبدیل به این سوال می شود که "چرا من باید کسی را دوست داشته باشم که به من اهمیت نمی دهد؟"

2. دعوای کش دار

برای همه ما اتفاق افتاده است که در کنار کسی در هواپیما نشسته ایم که بی وقفه صحبت می کند و به ما این حس را می دهد که در این وضعیت ناخوشایند گیر کرده ایم. زوج ها متأسفانه به همین شکل شروع به دعوا می کنند. دعوای کش دار می شوند و پایان دادن به آنها دشوار می شود. این نوع دعوای مانند یک نوع دام هستند که در آن گیر افتاده اید و تا جایی ادامه می یابند که یک طرف در را بکوبد و برود یا تلفن را قطع کند و یا دیگری را از دعوا خارج کند. با این وضعیت مشکلات حل نمی شوند زیرا این دعوای اصلا درمورد موضوع مورد بحث نیستند هدف این دعوای جریحه دار کردن احساسات و ایجاد سو تفاهم است. اگر دعوای کشدار شروع به زیاد شدن کردند عشق از بین می رود.

3. تنهایی بعد از یک دعوا

یک روز فوق العاده خوب می تواند شبیه نیمه شب باشد اگر شما احساس تنهایی و یاس کنید. دعوای بزرگ که هیچ چیز را حل نمی کنند باعث می شوند تا زوج ها خودشان را از یکدیگر دور کنند و هرکدام به سمت متفاوتی برود و مشغول مرهم نهادن بر زخم های خودش بشود. اما این یعنی فردی که فکر می کردید می توانید رویش حساب کنید که بیاید و اشک های

شما را پاک کند خود حالا باعث این اشک ها شده است و حتی نمی آید تا عذرخواهی کند و مسئله را حل کند و به جای آن شما را در تنهایی تان رها کرده است تا به خودش برسد. چرا باید در رابطه ای باشید که شما را ناراحت می کند و باعث می شود فکر کنید تنها هستید؟

4. باز نویسی داستان ما

زوج ها از لحظه ای که یکدیگر را ملاقات می کنند، شروع به ساختن داستان عشق شان می کنند. این داستان بخشی از چیزی می شود که باعث پایداری عشق می شود. اما اگر یکی از زوج ها بیماری لا علاجی داشته باشد این داستان تغییر می کند. اما برای اینکار کل داستان دوباره نوشته می شود. خاطراتی از اینکه چگونه احساس عاشقی می کردید تبدیل به خاطراتی می شود از اینکه فکر می کرده اید که احساس عاشقی می کنید و شروع می کنید به باور اینکه همه چیز دروغ بوده است. شما باور می کنید که در واقع عاشق نبوده اید، واقعا تا این حد خوشحال نبوده اید. هنگامی که داستان دوباره نوشته می شود به راحتی عشق از بین می رود.

5. همراه یک غریبه بودن

یک روز نگاه می کنید و فکر می کنید که این شخصی که باعث شد شب گذشته تا این حد حس بدی داشته باشم کیست؟ هنگامی که این فکر در شما ایجاد می شود اغلب تصمیم می گیرید که این فرد کسی که فکر می کردید نیست. به جای آن شما یک غریبه را می بینید که البته غریبه ای مهربان نیز نیست. تفکرات شما حالا ایده های منفی در مورد شخصیت زوج شما دارد و شما پیش بینی می کنید که این ویژگی ها دائمی اند. شما دیگر عاشق نیستید زیرا فکر می کنید که طرف مقابل یک آدم پست است که از ابتدا به شما دروغ گفته است.

احیا کننده ها:

اگر می خواهید نفس تازه ای را وارد رابطه کنید در ادامه پیشنهادهای داده ایم. شاید این کار ساده نباشد ولی اگر احساس می کنید این رابطه برایتان ارزشش را دارد پس می توانید از این روش ها استفاده کنید.

1. به خواسته ها جواب مثبت بدهید

هنگامی که می شنوید شریک زندگیتان از شما می خواهد مثلا آشغال ها را بیرون بگذارید یا در مورد مسائلی خاص صحبت کنید، به آنها به دید مثبت نگاه کنید و قبول کنید. هر لحظه از پذیرفتن تلاش طرف مقابل یک قدم برای بازگشت به عشق است.

2. حالت دفاعی را به لطافت و نرمی تبدیل کنید

هنگامی که می بینید در حال دفاع از آنچه گفته اید یا کرده اید هستید به جای آن مسئولیت کارتان را بپذیرید (سرزنش نه، مسئولیت). از جملاتی مانند این استفاده کنید "متاسفم، منظورت را متوجه نشده بودم" به یاد داشته باشید که با پذیرفتن بخش خودتان از مشکل شما کمی بیشتر قابل دوست داشتن می شوید.

3. مسائل را باز کنید

دعواها برای یک رابطه می توانند فوق العاده باشند اگر بدانید چگونه با آن رو به رو شوید. با پرسیدن اینکه چه مشکلی واقعا وجود دارد و چه چیزی ممکن است مورد سو تفاهم قرار گرفته باشد و معنی عمیق تر مسئله چیست می توانید بهتر شریک

زندگیتان را بشناسید. و او نیز احساس بهتری می کند و حس می کند که به او توجه شده است. عشق زمانی رشد می کند که شما با درک کردن و گوش دادن آن را پرورش دهید.

4. آسیب پذیر باشید

اگر او از شما خواسته ای دارد که دوست ندارید، توضیح دهید که چه حسی به شما می دهد. به او این فرصت را بدهید تا در مورد احساسات درونی شما بیشتر بداند. عشق، در زمانی که آسیب پذیر هستید بیشتر می تواند جریان داشته باشد.

5. مهربانی غیر منتظره

هنگامی که بیشتر در مورد شریک زندگیتان می دانید می توانید از آن برای نشان توجه و مهربانی تان بدون اینکه از شما خواسته شود استفاده کنید. نکته کلیدی اینجا این است که از فرد مقابلتان حمایت کنید هرچند کوچک. اگر ظرف های کثیف را در سینک دیدید قبل از اینکه به خانه بیاید آنها را تمیز کنید. این کارهای ساده مهربانی می توانند بسیار مورد توجه باشند زیرا غیرمنتظره هستند و از طریق اینکارها شما می گوید "دوستت دارم"