

تصرفات مدمرة للعلاقات الشخصية



لدى كل فرد منا جانبٌ سيء ، احيانا يظهر وقت الغضب ويختفي لاحقاََ ويمكن تفهمه ولكن البعض ينتهج بعضاً من الصفات بصورة دائمة تجعل من الصعب جدا الاستمرار بالتواجد قربه أو الاستمرار معه بعلاقة ما وقد خلص الدكتور فيل الى اهم هذه الصفات على النحو التالي

احراز النقاط على حساب الطرف الاخر

ان التنافس بين الطرفين قد يحول العلاقة مباشرةً الى منافسة سيئة بينهم فكيف يمكن ان يسعد الطرف الفائز بوضع الشخص الذي يفترض انه يحبه في موقع الخاسر ؟ ان العلاقات القوية قائمة على التضحية والاهتمام وليس التحكم والسيطرة فالتنافس الدائم بين الطرفين قد يطرد الثقة والانتاجية والرغبة بينهم في اي علاقة مهما كان نوعها .

تصيد الأخطاء

لا يوجد شيء مُعيب في النقد البناء اذا كان الهدف منه تحسين العلاقة ولكن تصيد الاخطاء دوما وإمتهان البحث عنها كمهنة يمكن ان يدمر العلاقة تماما لذا يجب على الطرفين غش البصر قليلا عن بعض الاخطاء او

الهفوات التي تحدث من الطرف الآخر لان كلاهما لا يتمتعان بالكمال .

التعنت وقلة المرونة

اذا كنت تعتقد دوما انك على صواب وانك على استعداد دائم للدفاع عن رأيك والتشبث به حتى النهاية فان هذه النهاية ستكون نهاية علاقتك حتماً لانه لايمكن ان تكون شخصا نرجسيا ومهوس بالتحكم وان تهتم بالطرف الآخر في نفس الوقت أو ما هو مناسب وصحيح بالنسبة لكم - كفردين بعلاقة - في وقت واحد فإما ان تتصرف كزوج وجزء من علاقة متكاملة وإما أن تتصرف كفرد !

النقاش الحاد

كيف تبدو عندما تناقش شريك حياتك ؟ هل تبدو كمن يريد ان يفترسه من شدة حدة النقاش ؟ ان الاسلوب الجارح والنقاش الحاد قد يحقق اهداف سريعة وقصيرة المدى ولكن التأثير المدمر الذي يخلفه ورائه عادة ما يكون كبيرا , عليك ان تدرك دوماً انك لست في حرب مع شريكك وانما انت شريك معه وعليك ان تدرك ان كل جرح تسببه له يصعب اصلاحه لانه جاء منك انت - شريك حياته - الشخص الذي يجب ان يكون المٌهتم الاكبر بمشاعره !

الاحباط

البعض لا يهتم الطرف الآخر ولا يتصيد اخطائه انما يقوم بما هو اكثر تاثيرا وهو التحبيط والتهديم ! هؤلاء يقومون دوماً بذلك بصورة غير مباشرة ويلقون اللائمة على الطرف الآخر ويتهربون دوما من المسائلة عن الامر بحجة انهم لا يفعلون ما يتم اتهامهم به - اي التحبيط - وان هذا الاسلوب - الاسلوب الهدام للشخصية والتقليل من اهمية ما يقدمه الآخر - هو اسلوب مسيء جدا لنفسية الطرف الآخر ومحبط له بصورة شديدة جدا وهو الاكثر عدوانية وتدميرا للعلاقة بصورة غير مباشرة والافضل من كل هذا تقدير ما يُقدمه هذا الطرف والعمل على تقديم المثل لإنجاح هذه العلاقة بل أكثر من هذا فإن اقتراب منك خطوة عليك بالاقتراب إثنين فأنت شريك في هذا الدرب وهكذا تسير الامور عادة

المراوغة

عندما تنزعج من امر تحدث به ولا ترواغ أو تحاول الالتفاف حوله أو ان تقوم بنقد شيء بينما انت منزعج من آخر, ان هذا الاسلوب لن يصل باي طرف الى اي ضفة امان موجودة وستبقى المشاكل العالقة موجودة حتى تكبر وتتضخم لدرجة لايمكن معالجتها لاحقا بسبب فقدانك الشجاعة للتحدث بصورة مباشرة لذا إجلس وتحدث بكل وضوح ولا تخجل فهذا شريك حياتك ليس شخصا آخر !

القلوب التي لا تُسامح

ان البعض لايمكنهم على الاطلاق نسيان ما جرى في حقهم من قبل شركائهم في هذه الحياة ويستمرون في حمل الضغينة والالام من تلك الاخطاء التي قاموا بها حتى يأكل هذا الحقد ما في القلب من حب , على الانسان المضي قُدماً دوماً وتجاوز اخطائه واخطاء غيره والا فان هذا التراكم لتلك المشاعر السلبية سوف يدمر العلاقة يوما ما حتما

الاتكال

هل انت من الاشخاص الذين يُقللون دوماً من شأن انفسهم ؟ هل تشعر انك لاتاخذ دوماً كفايتك من الحب او الانتباه او التقدير ؟ وهل يشعر شريك حياتك بالاحباط لانه يقوم بالمستحيل لارضائك ولكنك لاتشعر بالاكْتفاء ابداً مهما قام من اشياء لاجلك ؟ إن نعم فأنت اتكالي ! , صحيح اننا جميعا نحتاج الاهتمام والامان ولكن البعض لا يشيعون منه ويشعرون دوما انهم في حاجة اليه دون اي مراعاة لاحتياجات الطرف الاخر ومهما حاول الطرف الاخر جاهدا لتقديم كل ما يستطيع فانهم يبقون في حالة رغبة بالمزيد, هؤلاء المدمنون على الاهتمام والذين لايرضون مهما قُدم لهم يعيشون في عالم غير واقعي ويحتاجون تغير جذري في شخصيتهم وفي اسلوب حياتهم وطريقة بحثهم عن الذات وقيمتها في الحياة بدلا من مطالبة الاخرين بذلك وعليهم أن يعوا أن الطرف الآخر سيتراكم شعوره بالاحباط بسبب عدم تقدير ما يُقدم من طرفه وأن هذا الشعور سيأكل الحب يوماً ما لانه لا أحد يمكنه الاستمرار بالعطاء دون أن يشعر بقيمة ما يُقدمه وأهميته

الاهمال

البعض لايقومون بواجباتهم ولا يشاركون في إصلاح الاخطاء والمشاكل ولا يحاولون حتى ذلك بل انهم مهملون لدرجة ان اي شيء يحدث لعلاقتهم لايهمهم او انهم يشعرون بعدم المبالاة والاكتراث تجاه العلاقة او تجاه الطرف الآخر فهؤلاء عليهم أن يدركوا جيداً ان اي علاقة تحتاج التحرك من الطرفين بالموازاة ولايجب ترك المسؤولية للطرف الاخر والا فان مصير هكذا نوع من العلاقة هو حتماً الركود فالخمول والفشل

الانهزام

احيانا تواجه العلاقات مصاعب جمة فيصاب الشخص بالسلبية من ذلك ويشعر بالوحدة والانعزال عن شريكه ولكن الشيء الوحيد الذي يجب عدم القيام به في هذه الحالات هو الاستسلام فالمحاربة لاجل العلاقة وبقائها ينجح دوماً طالما ان الطرفين يحاربون معا لاجلها..