

## کارهایی که باعث خراب شدن رابطه های عاشقانه می شود

آیا احساس می کنید رابطه شما به نوعی ناامیدی، کشمکش یا احساسات بد رسیده است؟ حقیقت این است که همه رابطه های عاشقانه با این نوع مشکلات روبه رو می شوند و این کاملاً طبیعی است .

اما برخی از موارد هستند که با اصرار بر انجام آنها، رابطه خوب خود را به رابطه ای بد و ناراحت کننده تبدیل می کنیم. در این مطلب 11 عادت بد زوج ها را نام برده ایم که باعث خراب شدن رابطه آنها و گاهی حتی منجر به طلاق می شود.

### ۱. کارهایی که ارزش احساسات شریک زندگی تان را نادیده می گیرند

اگر هر یک از طرفین یک رابطه، علاقه ای خود را نسبت به رفتارهای طرف دیگر از دست بدهد، به این معناست که این رابطه به شکست منتهی خواهد شد. استفاده از عباراتی را که نشان می دهد شما به خستگی، ناراحتی، احساسات و رفتارهای شریک زندگی تان اهمیتی نمی دهید کنار بگذارید. از عباراتی مانند «من وقت چنین کارهایی رو ندارم» یا «امشب نمی تونم بهت کمک کنم چون می خوام با دوستانم برم بیرون» استفاده نکنید. در عوض، در مورد احساس واقعی تان نسبت به همسرتان به نتیجه برسید.

### ۲. از جملاتی که شریک زندگی شما را با دیگران مقایسه میکند استفاده نکنید

هیچ وقت شریک زندگی تان را با شوهران و همسران افراد دیگر مقایسه نکنید. مقایسه کردن قطعاً احساسات بسیار ناخوشایندی را به شریک زندگی تان منتقل خواهد کرد. به جای چنین مقایسه های مخربی، روی نکات مثبت شریک زندگی تان تمرکز کنید؛ نکات مثبتی که با وجود آنها زندگی شما پربارتر شده است.

### ۳. کارهایی که ارزش احساسات شریک زندگیتان را نادیده می‌گیرند

عباراتی مثل «ارزش ناراحتی نداره»، «نیازی نیست راجع به کارت ناراحت باشی» یا «تا کی می‌خوای راجع به این موضوع ناراحت باشی؟» نه تنها به شریک زندگی ما احساس مثبت و خوبی نمی‌دهند، بلکه ارزش احساسات آنها را نادیده می‌گیرند. با چنین عباراتی، تمایل شریک زندگیتان برای در میان گذاشتن احساسات و مشکلاتش با شما کمتر خواهد شد. شریک زندگی شما با شنیدن چنین عباراتی احساس ناراحتی و خشم خواهد کرد. به جای به کار بردن چنین عباراتی سعی کنید علت احساسات ناخوشایند شریک زندگیتان را بیابید.

### ۴. عبارات اغراق‌آمیز و تعمیم‌دهنده

از کلماتی مثل «هرگز»، «همیشه» و «هیچ وقت» که به صحبت‌های شما جنبه‌ی مبالغه‌آمیز و غیرواقعی می‌دهند دوری کنید. شما با به کار بردن عباراتی مثل «تو هیچ وقت به من کمک نمی‌کنی» شریک زندگیتان را برای مشکلات گذشته، حال و آینده سرزنش می‌کنید. بهترین راهکار برای حل ناراحتی‌های زندگی مشترک، تمرکز بر مشکلات فعلی زندگی است. به جای استفاده از چنین عباراتی، احساساتتان را برای شریکتان تشریح کنید. این موضوع باعث می‌شود که شریک زندگیتان بتواند صحبت‌های شما را بشنود و درک بهتری از مشکلات داشته باشد.

### ۵. کارهایی که اعتماد به نفس شریک زندگی شما را از بین می‌برند

همه‌ی انسان‌ها بدون استثنا نیاز به اعتماد به نفس پایدار دارند و صحبت‌هایی که اعتماد به نفس انسان‌ها را از بین می‌برد، برای همه آزاردهنده است. عباراتی مثل «به خودت میگی مرد؟»، «کی حاضر می‌شد تو رو بگیره؟» و «به جز من هیچ کسی تو رو حساب نمی‌کرد» عباراتی بسیار ناراحت‌کننده هستند. برعکس محتوای این عبارات، مطمئن باشید که همسر یا شوهرتان اگر بخواهد، پس از جدایی از شما می‌تواند کسی را پیدا کند که او را دوست داشته باشد و تحسین کند. اما واقعاً این چیزی است که شما می‌خواهید؟

## ۶. جملاتی که تهدید به جدایی می‌کنند

«من می‌خواهم طلاق بگیرم»، «مهرم حلال جونم آزاد»، «میرم خونگی بابا مامانم». اگر واقعاً قصد طلاق و یا جدا شدن از شریک زندگی‌تان را ندارید، هیچ‌گاه چنین عباراتی را به‌کار نبرید. به‌طور کلی در یک رابطه، هیچ‌گاه عبارات ناهماهنگ با هدف و افکار واقعی‌تان را به‌کار نبرید. اول از همه، این عبارات معمولاً نوعی بهانه‌جویی برای کسب چیزی است که از شریک زندگی‌تان انتظار دارید و دوم اینکه می‌تواند به عواقب جبران‌ناپذیری در زندگی شما منتهی شود که هیچ‌گاه آنها را پیش‌بینی نمی‌کردید.

## ۷. جملاتی که شما را از آشنایی و یا ملاقات با شریک زندگی‌تان پشیمان نشان می‌دهند

معدود عباراتی مانند «کاش هیچ‌وقت باهات آشنا نمی‌شدم» قدرت تخریب یک رابطه را دارند. معنی این عبارت یعنی اینکه شریک زندگی شما مسئول تمامی اتفاقات بدی است که بعد از آشنایی با او برای شما رخ داده است و خاطرات بدی که شما از شریک زندگی‌تان دارید، به مراتب بیش از لحظات خوب و خاطره‌انگیز است. اجازه ندهید که هنگام ناراحتی و یا عصبانیت چنین عبارات زشتی را بر زبان بیاورید. بهتر است ببینید مسئولیت شما در قبال اتفاقات ناراحت‌کننده در زندگی مشترک‌تان چقدر است و هم‌اکنون شما چه سهمی در نبود تفاهم بین‌تان دارید؟

## ۸. جملاتی که شریک زندگی شما را گناهکار نشان می‌دهد

«همش تقصیر توئه»، «همش به خاطر توئه که ما مدام جر و بحث می‌کنیم»، «اگه این‌قدر جلوی آینه آرایش نمی‌کردی زودتر به مهمونی می‌رسیدیم». به‌جای استفاده از این نوع عبارات سرزنش‌کننده و غیرمنطقی، با انتقاد محترمانه و سازنده رابطه‌ی خود را با شریک زندگی‌تان بهبود ببخشید. هدف استفاده از این نوع عبارات به هیچ‌وجه ترمیم و حل مشکلات زندگی مشترک نیست، بلکه صرفاً برای سرزنش و ملامت شریک زندگی‌تان استفاده می‌شود.

## ۹ جملاتی که ارزش وجودی شریک زندگی شما را از بین می‌برند

Page | 4

«من قطعاً می‌تونم بدون تو هم زندگی کنم»، «من فقط به خاطر بچه‌هامون باهات موندم»، «چون دلم برات می‌سوخه باهات ازدواج کردم». چنین عبارات مخربی حتی در شدیدترین جر و بحث‌ها هم نباید بیان شوند. به‌یاد داشته باشید که ارزش عشق و یک رابطه عاشقانه بسیار بالاست و نباید به‌خاطر دعوایها و درگیری‌های گذرا، ارزش آنها پایین آورده شود.

### • ۱ جملاتی مانند «به تو ربطی نداره»!

استفاده از عباراتی مانند «به تو هیچ ربطی نداره»، «به خودم مربوطه» و «مجبور نیستم به تو جواب پس بدم» به رابطه‌ی شما آسیب جدی وارد می‌کند. با استفاده از چنین عباراتی، شریک زندگی‌تان متوجه می‌شود که شما کوچک‌ترین احترامی برای او قائل نیستید و اساسی‌ترین اصل یک رابطه سالم را، که صداقت و اشتراک اطلاعات است، نادیده می‌گیرید. در حقیقت با استفاده از چنین عباراتی، شما اساس یک رابطه‌ی سالم را از بین برده‌اید.

## ۱۱. جملات یا رفتارهایی که نشان‌دهنده‌ی بی‌میلی برای برقراری ارتباط است

سکوت زنگ خطر برای به پایان رسیدن یک رابطه است

وقتی دو شریک زندگی، بین یکدیگر دیوار سکوت بکشند، از هر حرف ناراحت کننده‌ای خطرناک‌تر است. این نوع سکوت یک شکست بزرگ برای هر دو طرف در یک رابطه محسوب می‌شود. نتیجه‌ی چنین سکوتی این است که دونفر نمی‌توانند همدیگر را درک و راه حل برای مشکلاتشان پیدا کنند.

تنها راه حل این مشکل، صحبت کردن است. مهم نیست که این گفت‌وگو تا چه حد ناخوشایند و یا دردناک است، زیرا قطعاً خطرش کمتر از سکوت در رابطه است. گفت‌وگو، فرصتی برای شنیدن حرف‌های همدیگر و اساسی‌ترین راه برای حل مشکلات زندگی مشترک است.