

وقفات لبناء علاقة طيبة مع شريك الحياة



ربما تكون هناك أشياء قليلة جداً في الحياة تفوق في أهميتها علاقاتك الإنسانية. فالنجاح لا يسبب الرضاء إلا إذا كان معك من يشاركك هذا النجاح. ولا شك أن من أكثر العواطف التي يبحث عنها الناس الاتصال والانفعال مع الآخرين. في خلال الأيام العشرة القادمة سوف نتعرض لستة مبادئ تنظيمية تعتبر أساسية لنجاح أي علاقة، وبصفة خاصة علاقات الحب في حياتك.

أولاً: يجب أن تعرف القيم والقواعد التي يتبناها ويعتنيها الطرف الآخر. فبصرف النظر عن مقدار حبك للطرف الآخر، وبصرف النظر أيضاً عن شدة الارتباط بينكما، فإنه سوف تكون هناك مشاكل مستمرة وضغوط نفسية إذا استمر كل منكما في الاعتداء على القواعد التي يحملها الآخر.

إذا كنت لا تعرف - أو حتى نسيت - القواعد التي يعيش بها الطرف الآخر فحاول أن تتعرف على هذه القواعد. وإذا مر بعض الوقت منذ نقاشكما هذه القواعد فإنه قد حان الوقت لإعادة المناقشة مرة أخرى.

الوقفة الأولى

إن السبيل الوحيد لاستمرار أي علاقة هو أن تنظر إليها كمجال للعطاء وليس كمجال للأخذ.

في علاقتك أنت، ما هو الشيء الثمين الذي تحرص على أن تهبه للطرف الآخر؟

الوقفة الثانية

حتى تتمكن من رعاية أي علاقة عليك أن تنتبه لأي إشارات تحذير قد تظهر على السطح، حيث إنك تستطيع معالجة الأمور قبل أن تستفحل إذا استطعت تحديد تلك العلامات والتدخل فوراً لمعالجتها.

هل هناك علامات تحذير مبكرة في علاقاتك تحتاج أن تلتفت إليها؟ ما هي تلك التصرفات التي يجب أن تقوم بها للتغلب على المشكلة في بدايتها قبل أن تستفحل ويصعب حلها؟

الثالثة الوقفة

يحدث في كثير من الأحيان أن تفشل علاقات كثيرة بدون حتى أن يعرف أصحابها ماذا حدث. إن أحسن طريقة لضمان النجاح في أي علاقة هي القيام بالاتصال بمن ترتبط به في أول الأمر. وتأكد من أن القواعد التي تعيش بها واضحة للطرف الآخر وأنه يقبلها ويحترمها.

وحاول أن تتواصل إلى طريقة مع الطرف الآخر يمكن بها منع الاسترسال في مناقشات عقيمة تؤدي في النهاية إلى نسيان السبب الرئيسي للخلاف الواقع والاستسلام للرغبة في الفوز على الطرف الآخر.

حاول أن تستعمل المصطلحات التحويلية حتى تمنع ما يغضبك أن يصل بك إلى مرحلة لا تريدها. على سبيل المثال بدلاً من أن تقول: ((أنا لا أستطيع تحمل هذا)) يمكن أن تقول: ((أنا أفضل هذا أحسن)).

الوقفة الرابعة

هل تعتبر علاقتك بمن تحب واحدة من أهم أولوياتك في الحياة؟ إذا لم تكن كذلك فإنها ستكون في مؤخرة كل الأشياء الأخرى التي تحدث يومياً، ومن ثم فسوف يخفت ذلك الحب تدريجياً ويتلاشى.

وعليك ألا تسمح لنفسك أن تستسلم للتعود على الإثارة التي تشعر بها عندما تحب شخصاً له مكانة خاصة

في حياتك وتُهمَل تلك العلاقة.

الوقفة الخامسة

إذا كنت تريد لعلاقتك بمن تحب أن تستمر فلا تعمل على تهديدها أبداً. ذلك أن التهديد بالانسحاب من العلاقة كقولك: " إذا لم تفعل ذلك فسوف أذهب "، يجعل ولا شك فرصة إنهاء العلاقة قائمة. والبديل الأفضل هو أن تركز على تحسين تلك العلاقة وتنميتها يوماً بعد يوم. فالمرء بأخوانه.

كل زوجين ناجحين رأيت أنهما يتبعان قاعدة هامة في علاقتهما، وهي التمسك دائماً بدوام العلاقة واستمرارها بصرف النظر عن لحظات الغضب أو الألم النفسي التي قد يمران بها.

الوقفة السادسة

من أفضل ما يمكن أن تفعله يومياً لتجديد العلاقة بينك وبين من تحب هو أن تؤكد شعورك وتظهر عواطفك نحو تلك العلاقة، ولا تخجل من التعبير عن الامتنان بوجود هذه العلاقة في حياتك، وعليك أن تبحث باستمرار وبدون كلل عن طرق جديدة لإنعاش تلك العلاقة عن طريق إظهار التقدير والاحترام للطرف الآخر. ولا تستخف بوجوده في حياتك، وحاول أن تصنع الفرص لإظهار مشاعرك الطيبة حتى تجعل تلك العلاقة وكأنها أسطورة من أساطير الحب والاحترام المتبادل.

ما هو الشيء الذي يمكن أن تقوم به اليوم نحو شخص تحبه؟

الوقفة السابعة

هل تحلم بأن تكون علاقاتك الشخصية كلها ناجحة؟

إليك بعض القواعد الأساسية التي تساعدك في هذا السبيل:

1- يجب أن تستغرق بعض الوقت مع الطرف الآخر محاولاً تعريف وتحديد ما هو أهم شيء بالنسبة لكل منكما. يجب أيضاً تحديد تلك القيم الهامة لكل منكما في هذه العلاقة التي تربطكما، ويجب أن يراعي كل طرف المحافظة على قيم الطرف الآخر وعدم الاعتداء عليها.

2- تأكد أن المحافظة على تلك العلاقة أهم بكثير من إثبات أنك على حق، فإذا شعرت في لحظة ما أنك بدأت في الإصرار على ذلك فتوقف وحول تركيزك إلى شيء آخر. تستطيع بها أن تجد حلاً.

المزيد من القواعد الأساسية لعلاقتك الشخصية:

3- حاول أن تبتكر وسيلة يستخدمها كل منكما للهروب من المواقف الساخنة بينكما والتوقف عن الاسترسال فيها. استخدم في ذلك أغرب الأشياء التي يمكن التفكير فيها، أو حتى بعض النكت

4- عندما تشعر بالمقاومة وحدة الصراع حاول أن تستخدم الكلمات اللينة في وصف مشاعرك بدلاً من التعبيرات التي تزيد الموقف اشتعالاً

5- إذا استغرقتك زحمة العمل، وشعرت بتباعد المسافة بينك وبين زوجتك فحاول أن تخرج معها -وحدكما بدون الأطفال- مرة في الشهر على الأقل، وتذكر معها الأشياء الجميلة التي تجمع بينكما.

6- لا تنس قبله المساء قبل الذهاب إلى النوم في كل ليلة.