احذري الأخطاء غير المقصودة مع الشريك



◄قد تعطي إنطباعاً غير جيّد لشريكك عنك

تختلف طرق التواصل بين الرجال والنساء، بعضها يكون تواصلاً إيجابياً، وبعضها يأتي بنتائج عكسية، وربما تكون مدمرة لأي علاقة مهما كانت ناجحة.

قد تجرحين مشاعر شريكك من دون إدراك منك أنّ أسلوبك يكسر غروره، أو يجرح مشاعره، أو يجعله يشعر بأنّه لم يعد يعجبك، لأنّ احتياجك للحبّ وتعبيرك عن نفسك يكونان بطريقة مختلفة عن احتياجه وتعبيره للحبّ، مما يخلق الأزمات بينكما.

ومن خلال إدراكك وفهمك لطبيعة حبّ الرجل، وطريقته في التعبير عن نفسه، يمكنك أن تكوني أكثر وعياً وحساسية لإدخال جو السعادة بينك وبينه. انتبهي لأخطاء قد ترتكبينها من دون علم فيما يتعلق

بفهمك لطبيعة شريكك، يجب عليك فهم كيف ينظر شريكك لبعض تصرفاتك وسلوكياتك، فربما أنت تقصدين مساعدته والتحليق بعلاقتكما إلى أعلى درجات الحبّ، بينما يرى شريكك أنّ ما تفعلينه هو في الحقيقة سيطرة وهدم لشخصيته، ومن هذه السلوكيات:

1- عند محاولتك تحسين سلوكه ومساعدته على التقدم من دون أن يطلب منك ذلك، فإنّه يشعر بأنّه غير محبوب وأنّك لم تعودي تثقين به.

2- حينما تحاولين أن تتحكّمي في سلوكه بالتصريح له عن ضيقك بما يفعل، أو إظهار عدم رضاك بالطريقة التي يقوم بها لإنجاز عمل ما، فهو يشعر في هذا الموقف بأنّك لا تتقبلينه ولا تحبّينه كما هو.

3- حين لا تعترفين بما قام به من أجلك، وتشتكين من تقصيره في أشياء لم يقم بفعلها، فإنّه يشعر بأنّك تستخفين به وأنّه غير محبوب، وأنّك لم تقدري ما يقوم به.

4- عندما تقومين بتعديل أعمال قام بها وتخبرينه بما عليه فعله كما لو أنّه طفلك، فإنّه يشعر بأنّك غير معجبة به ولا تحبّينه.

5- حين تعبّرين عن مشاعرك بطريقة غير مباشرة، بشكل أسئلة لا يفهم منها قصدك، مثال: عندما يفعل شيئاً ولا يعجبك فأنت لا تعاتبينه مباشرة، بل تسألينه باستنكار: كيف يمكن أن تفعل ذلك؟ في هذا الموقف يشعر بأنّه إنسان غير طيب ولا يصلح لعمل شيء.

6- عندما يريد شريكك اتخاذ قرار ما، فأنت تقومين بتصحيحه وانتقاده دوماً. ما يجعله يشعر بأنّ قراراته لا تؤتي ثمارها وأنّك تحبطينه ولا تشجعينه على شيء.

ومثلما أنّك ترتكبين الأخطاء بسهولة عندما لا تعرفين حاجات الرجل، ودوماً تنتقدين تصرّفاته، فالرجل أيضاً يرتكب أخطاء تؤذيك. وهو عادة لا يميز أساليب التواصل غير اللائقة وغير الداعمة لك، من الممكن أن يعرف الرجل أنّك غير سعيدة معه، ولكنّه لا يستطيع أن يغيّر أسلوبه، لأنّه بكلّ بساطة لم يفهم لماذا تشعرين بأنّك غير سعيدة.

إذا علم الرجل طريقة حبّك وماذا تكرهين، فإنّه يستطيع أن يكون أكثر حساسية واحتراماً وحبّاً

لك، وفيما يلي بعض السلوكيات التي يخطئ شريكك في حقك إن هو فعلها، ومنها:

1- عندما لا ينصت لك حين تتحدّثين ويتشتت انتباهه بسهولة، ولا يسألك أسئلة تدل على اهتمامه بك وحرصه على رضاك. في هذا الوقت أنت تشعرين بأنّه لا يحبّك ولا يلاطفك ولا يبدي اهتماماً بمشاعرك.

2- حينما يأخذ مشاعرك حرفياً ويصححها، لأنّه يظن أنّك تطلبين حلاً ولهذا يقدم النصح والإرشاد لك، مثال أنت حين تشتكين من أنّك متعبة فإنّه سيبحث عن حل يخلصك من التعب، بينما أنت يكفيك أن يربت على كتفك أو يسمع شكواك ويحس بك، هنا تشعرين بأنّه لا يفهمك ولا يقدم لك الحنان والدعم المطلوبين.

3- بعض الرجال ربما ينصتون، ولكنّهم بعد ذلك سوف يغضبون ويلومون شريكاتهم لأنّهنّ قمن بإزعاجهم. حين يحدث اللوم والغضب من شريكك فأنت تشعرين بأنّه لا يكترث لأمرك، وأنّه أناني لا يحبّ إلّا نفسه.

4- عندما يقوم شريكك بالتقليل من أهمية مشاعرك، واحتياجاتك، ويقدم العمل عنك وربما الأطفال أيضاً. هذا يجعلك تشعرين بأنّه لا ينزلك منزلة خاصّة، وأنّك هامشية في حياته.

5- عندما تكونين متضايقة يحاول أن يثبت لك أنّك غير محقة في هذا الشعور، وأنّ السبب الذي تتضايقين من أجله تافه ولا يستحق كلّ هذا الضيق ويشرح لك لماذا يجب عليك ألّا تغضبي، حينها ستشعرين بأنّه لا يؤيدك أو يدعمك، وبدلاً من هذا يُتفه أسباب غضبك ويشعرك بأنّك على خطأ.

6- حينما ينصت لك، ولا يقول شيئاً، أو يبتعد عنك، فقط لأنّه لا يعرف ماذا يفعل، في هذه المواقف تشعرين بعدم الأمان، لأنّك لم تحصلي على الطمأنينة التي تحتاجين لها.

أحد المعالجين الأمريكيين قام بإجراء دراسة على أكثر الخلافات التي تعترض المتزوجين، ويسرد قصة على لسان إحدى مريضاته، فتقول: "إنّني فقط لا استطيع الاستمرار في العطاء ولا أحصل على مردود، إنّ زوجي لا يُقدّر ما أبذله، إنّني أحبّه لكنّه لا يحبّني".

أمّا الزوج، فيقول: "لا شيء أفعله يكون حسناً بما فيه الكفاية، وهو لا يعجب زوجتي، إنّني لا أدري ماذا أفعل، لقد جرّبت كلّ الوسائل الممكنة لكنّها لا تحبّني، إنّني أحبّها، ولكن يبدو لا فائدة تُرجى من هذا الحبّ".

لقد كانا متزوجين لثمانين سنوات، وشعر كلّ منهما بالرغبة في إنهاء العلاقة، لأنّهما لا يشعران بالحبّ. وما يثير الاستغراب أنّهما يزعمان أنّ كلاً منهما يبذلان ويعطيان أكثر مما يحصلان عليه، الزوجة تعتقد أنّها تعطي أكثر بكثير مما تأخذ في هذه العلاقة، بينما يظن الزوج أنّه يبذل جهداً أكثر، كلاهما في الحقيقة كان يعطي ولكن لا أحد منهما كان يحصل على ما يريده أو يحتاج إليه.

إنّهما حقّاً يحبّان بعضهما، ولكن لأنّهما لا يدركان حاجات الشريك وما يريده تحديداً فإنّ حبهما لا يبلغ أو يحقق الهدف، كانت الزوجة تعطي من خلال ما تظن أنّ زوجها يحتاج إليه، وكان هو يبذل قصارى جهده فيما يعتقد أنّه سيرضيها، وبالتدريج أصاب كلاهما الإنهاك والتعب من النتائج التي توصلا إليها، إنّهما غير سعيدين وتزداد مشاكلهما كلّ يوم.

الكثير من النساء والرجال يتوقفون ويُقدمون على إنهاء علاقة الزواج عندما تصبح العلاقة لا جدوى منها ولا تؤتي ثمارها، إذا لم يفهم كلّ من الرجل والمرأة حاجات الآخر فلن تكون هناك علاقة صحيحة وسليمة.

هذا الفهم لأنواع الحاجات المختلفة من الحبّ بين الزوجين يبين لماذا تفشل محاولاتهما الودّية الصادقة.

لإشباع شريكك، أنت تحتاجين إلى أن تتعلمي كيف تعطين الحبّ الذي يحتاج إليه الرجل، وكذلك الرجل في حاجة إلى أن يفهم حاجات المرأة حتى يستطيع أن يمنحها الحب الذي تريده، وهذا يكون بالسؤال عمّا يحبه الطرف الآخر وما يكرهه والاستماع له جيّداً والبحث عن طرق تقربهما من بعضهما. ►