خطوات عملية لإنقاذ الموقف عند حدوث مشكلة مع من تحب

كتبه آنا غريبودوفا | 28 نوفمبر ,2019

ترجمة وتحرير: نون بوست

يعد الحفاظ على العلاقات العاطفية أمرا صعبا يحتاج كلا الشريكين إلى العمل عليه طوال الوقت، وذلك من خلال البحث عن التسويات وتقديم التنازلات أحيانا. ولكن رغم كل هذا الحرص، فإنه لا مفر من حدوث الخلافات، وأحيانا قد يتحول نقاش بسيط بين الشريكين إلى مواجهة محتدمة يمكن أن تؤدي إلى الانفصال. ولكن الأخبار الجيدة هي أنه يمكن تجنب هذه التوترات والتعقيدات، وذلك من خلال بناء قواعد تعامل إيجابية.

وفيما يلي، نقدم لكم تسع نصائح مفيدة سوف تساعدكم على الحفاظ على المودة والسلام في علاقتكما، وتجاوز أي مشاعر ضغينة.

امنح نفسك بعض الوقت

بعد حدوث نقاش بينكما، فإن كل واحد من الشريكين سوف يكون لديه شعور قوي بالاستياء. وهذا الوقت بالذات ليس مناسبا لمحاولة الصلح، إذ أن أي حوار قد يتحول مجددا إلى تراشق بالاتهامات، وقد تزيد الأوضاع سوءًا. لذلك من الأفضل التريث قليلا، حتى يهدأ الغضب ويفكر كل واحد في مشاعره، ويعيد تقييم مواقفه بعد يوم أو يومين، حتى يكتشف الأخطاء التي وقع فيها. كما يحتاج شريكك إلى بعض الوقت لتأمل التطورات التي حدثت، وعندما تتراجع حدة غضبه، يمكن حينها التحاور بهدوء حول ما حدث وإيجاد أرضية مشتركة للتفاهم، من خلال التوصل لتسوية وتجاوز الخلاف.

لا تخف من التعبير عن خيبة أملك

كل خلاف يمثل اختبارا جديا ليس فقط للعلاقة بل أيضا لك أنت كشخص. وأثناء نشوب الشجار بين الشريكين، غالبا ما يتناسى كل طرف أهمية مراعاة مشاعر الآخر، ويسمح لنفسه برفع صوته والتحدث بشكل فظ وتوجيه الإهانات. وبالطبع في هذه الحالة، من الصعب جدا إخفاء مشاعر خيبة الأمل والغضب. وفي الواقع، ليس عليك أن تخفي هذه المشاعر التي تعتريك، إذ أن محاولتك كتم مشاعرك والتزام الصمت سوف يؤدي إلى تراكم الغضب والنقمة، وعاجلا أم آجلا سوف تكون عاجزا عن إخفائها. وهذا الأمر قد يؤدي لتطور حدة الخلافات، وقد يصل الأمر إلى الانفصال، لذلك يجب التوقف عن إخفاء مشاعر خيبة الأمل، والتعبير عنها عند التعرض لإهانة.

في نفس الوقت، يجب الحذر من التعبير عن هذه المشاعر أمام الجميع، وتوجيه الانتقادات لشريكك أمام الملأ. وبعد أسبوع أو اثنين، سوف تتصالحان وسوف تندم على ردة فعلك أمام الناس. لذلك من الأفضل أن تعبر عن هذه المشاعر أمام شريكك، أو أمام شخص مقرب منك يمكنه أن يكتم الأمر. والتعبير عن هذه المشاعر أمام شخص مقرب قد يساعدك على تخطي الأمر، وهو أفضل من كتمانه.

لا تركز على كبريائك

إذا ركزت على مشاعرك بعد كل خلاف مع شريكك، فسوف تلاحظ أنك تتصور دائما أنك الطرف الذي تعرض لجرح في كبريائه، وأن الآخر هو المتسبب في المشاكل وهو الذي بدأ بالعراك. لن تفكر غالبا في المبادرة بالاعتذار، وهذا الأمر سببه الكبرياء الذي يسيطر على تفكير الإنسان، إذ أن الجميع يمرون بهذه الأفكار بعد الخلاف، ولكن يجب عدم التركيز عليها.

من المعروف أن المصالحة تواجه عراقيل ليس فقط بسبب كبريائنا، بل أيضا بسبب كبرياء الشريك، لأنه هو بدوره يوجه لك اللوم. ولكن يجب على كل طرف منكما تجاوز غروره وأنانيته، ومحاولة فتح قنوات التواصل. فالمحادثة الصادقة من القلب إلى القلب هي السبيل الأفضل لفهم جذور الخلاف، وإيجاد حل مُرضٍ للطرفين. لا تخف من الاعتراف بذنبك إذ كنت قد تماديت كثيرا في ردة فعلك أثناء الشجار، ولا تتردد بإخبار الشريك بكلماته التي آذت مشاعرك، ولكن دون أن توجه له الاتهام أو النقد اللاذع. عند القيام بهذا الأمر بأسلوب سلس وناعم، فإن شريكك سوف يتخلى عن موقف الدفاع عن نفسه، ويفكر مباشرة في الاعتذار، في سياق حوار قائم على الثقة والتفاهم.

لا تخف من القيام بالخطوة الأولى

دائما ما يصعب تجاوز الكبرياء واتخاذ خطوة شجاعة من أجل إحلال التفاهم. ولكن ينصح خبراء العلاقات بتجنب أسلوب القطيعة والجفاء بعد حدوث الخلافات، لأن هذا الأمر سوف يصب الزيت على النار. وعوضا عن ذلك، يُنصح بالانتظار قليلا حتى يهدأ الوضع، ثم البحث عن وقت مناسب للتحدث. لا تخف من القيام بالخطوة الأولى، خاصة إذا كنت تشعر بالذنب. وأنت لست مطالبا بتحديد موعد للحوار بشكل فوري، بل يمكنك توجيه رسالة حول هذا الأمر في وقت لاحق. وأهم شيء هو أن تترك مخاوفك جانبا، إذ أن شريكك قد يتظاهر بتجاهلك في البداية، ولكن هذا الأمر لا يدعو للقلق.

لا تبحث عن المذنب

أحيانا يعجز الناس عن تجاوز الخلافات، وهو ما يؤدي لإعادة إثارتها مجددا في كل مناسبة، وطرح أسئلة مثل: ما هو سبب ذلك الشجار؟ من الذي يجب أن توجه له أصابع اللوم؟ مثل هذه الأفكار لن تساعد على المصالحة، بل على العكس من ذلك تؤكد أن بذور الخلاف بين الشريكين لا تزال موجودة وبقوة. وينصح في هذه الحالة بالتوقف عن البحث عن المذنب، والابتعاد عن تبادل الاتهامات، وذلك من أجل تسهيل إرساء أجواء من الثقة والتفاهم والتواصل الإيجابي، لأن الخطأ في النهاية قد يكون مسؤولية الطرفين.

تخيل كيف أنك تسامح شريكك

من المعروف أن أبرع لاعبي الغولف، قبل أن يقوموا بمحاولة، يتخيلون كيف أنهم ضربوا الكرة فتدحرجت وسقطت في الحفرة. هذه الحيلة المتمثلة في تخيل تحقق أمر ما، تساعد على رفع المعنويات وتحفيز التركيز من أجل التصرف بشكل دقيق. وأنت أيضا يمكنك استخدام هذه الحيلة إذا كنت تريد المصالحة السريعة مع الشخص الذي تحبه. حاول أن ترى في مخيلتك الوضعية التي تكونان فيها قد تجاوزت فيها كل الغضب والحزن، وسامحت شريك حياتك.

بعد ذلك، حاول تخيل مدى روعة علاقتكما بعد هذه المصالحة. هذه الأفكار سوف تساعدك على التفكير بإيجابية، والتحلي بالجرأة، باعتبار أنه لديك نظرة واضحة على نتائج هذا التصرف، وهو ما سيسهل عليك التوجه نحو الشريك والقيام بالخطوة الأولى. إضافة إلى ذلك، ستمكنك هذه التقنية من تخيل كافة السيناريوهات الممكنة حتى تكون مستعدا للتحدث حول كافة النقاط. هذا سوف يساعدك على تجنب الارتباك أو الانقياد للغضب أثناء تحدثك مع الشريك، وسيجعلك عاجزا عن التوصل لتسوية.

لا تخف من الاعتذار

قليلون هم الأشخاص الذين يحبون طلب الصفح والاعتراف بأنهم هم المخطئون. إن هذا التصرف صعب جدا علينا، وذلك بسبب كبريائنا. ولكن الاعتذار يكون أحيانا ضروريا، ليس فقط نحو الشريك، بل نحو أنفسنا. وهذه الثقافة تساعدك على تجاوز الكثير من الاستياء والمشاعر السلبية، كما أنها تمكنك من إظهار اهتمامك بالشخص الذي تحبه، وإظهار استعدادك لوضع كل الخلافات جانبا من أجل المضي قدما في علاقتكما.

حاول عدم مناقشة جذور الخلاف

كلمة "لماذا" يمكن أن تلحق ضررا كبيرا بالعلاقة بين الشريكين. عندما تبدأ بالبحث عن أسباب الخلاف بينكما، فكأنك في نفس الوقت تسعى لمزيد شحن هذا الخلاف. وعلى الأرجح فإن كل طرف غير مستعد للاعتراف بخطئه، وسيكون هناك تبادل للاتهامات، وكل طرف سيتخذ موقفا دفاعيا ويشعر بالغضب، وسرعان ما تتلاشى أي فرص لإقامة حوار مفتوح وهادئ.

لا تعني هذه النصيحة بالطبع أن نتجاهل تماما أسباب الخلاف الذي اندلع، ولكن في إطار البحث عنها، يجب التفكير بشكل عقلاني، وتجنب توجيه اللوم لشريكك، بل محاسبة نفسك قبل كل شيء، واختيار كلماتك بكل حذر من أجل تجنب تعميق الخلاف.

لا تطلب الاعتذار

ليس الجميع قادرين على الاعتراف بأخطائهم والاعتذار، حتى إذا كانوا واثقين تماما من أنهم مخطئين. هذا الأمر قد يستغرق منهم وقتا طويلا حتى يكونوا مستعدين للتصرف بشجاعة، وأغلبهم يتجنبون هذا الموقف بأي ثمن. وحتى إذا كنت متأكدا من أنك لست الطرف المخطئ عند حدوث خلاف مع شريك حياتك، حاول أن لا تضغط على الشريك لإجباره على الاعتذار، لأنك إذا بدأت بتسليط الضغوط عليه، فإن ردة فعله الطبيعية هي الدفاع عن نفسه، والعودة إلى السلوك العدائي. وبالطبع يرغب الجميع دائما في الاستماع لكلمات الاعتذار، ولكنها أحيانا تكون غير ضرورية من أجل المصالحة. إذا كنت قد ناقشت كل تفاصيل الخلاف مع شريكك وتوصلت إلى اتفاق، فيجب عليك عدم تسليط ضغوط إضافية من خلال اشتراط تقديم اعتذار، لأن هذه الكلمة مفيدة فقط لمداواة كبريائك، وليس لعلاقتكما.

من الممكن أن نفهم أن الشخص يشعر بالذنب وقرر عدم العودة إلى نفس التصرف، حتى إذا لم يقدم اعتذارا رسميا. ولكن أحيانا يتصرف البعض بعناد وتكبر، ويرفضون الاعتراف بذنبهم. في هذه الحالة، إذا كان من الواضح أن شريكك من النوع الذي يفضل قلب الحقائق وتوجيه الاتهام لك حتى عندما يكون واثقا من خطئه، فيجب عليك التفكير بجدية فيما إذا كان هذا هو الشخص الذي تريد أن تواصل إقامة علاقة معه.

المصدر: آف.بي.ري

رابط المقال : https://www.noonpost.com/35043/