



۴ نکته مهم که قبل از پایان دادن به یک رابطه باید بدانید

روابط مانند یک خط صاف نیستند، آن‌ها همیشه در سطحی که ما از اول انتظار یا آرزویمان را داریم قرار نمی‌گیرند. بارها احساسات مختلف چون رنجش، انتقام، دلسوزی، اندوه و...

روابط مانند یک خط صاف نیستند، آن‌ها همیشه در سطحی که ما از اول انتظار یا آرزویمان را داریم قرار نمی‌گیرند. بارها احساسات مختلف چون رنجش، انتقام، دلسوزی، اندوه و... به سراغمان می‌آیند. و در این هنگام است که از خود می‌پرسیم آیا اینکه از ابتدا وارد این رابطه شده‌ایم درست بوده؟ یا اینکه تا چه زمانی باید تلاش کنیم و کی دست از تلاش برداریم؟ زمان پایان رابطه چه موقعی است؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پنجره خلاقیت، برای شفاف‌تر شدن این مسئله ۴ نکته را با هم مرور می‌کنیم که قبل از پایان رابطه حتماً باید درباره‌شان خوب فکر کنید:

۱- وابستگی شدید بیرون بیاید و یک ساختار حمایتی بسازید

وابستگی زیاد باعث می‌شود خود واقعی‌مان نباشیم و بالطبع نتوانیم کار درست را انجام دهیم. اگر برای بقای خود (!) نیازمند انسانی دیگر باشیم به هیچ‌وجه نمی‌توانیم مشکلات موجود در رابطه را حل کنیم. و برای همین باید ساختار حمایتی ما به طور صحیح کار کند. یعنی چه؟ به این فکر کنیم چگونه و از چه راهی می‌توانیم تا حدی همان نیازهایی که در یک رابطه وابسته را داریم رفع کنیم؟ مثلاً در یک ارتباط عاشقانه، ممکن است گروه‌های خوبی را پیدا کنیم که افراد مثبت و سالم به ما کمی احساس قدرت و آرامش بیشتر بدهند یا اینکه به روان‌شناس مراجعه کنیم و از او کمک بخواهیم، در یک رابطه کاری تا وقتی فکرو ذهنمان این باشد که به این کار نیازمندیم و هیچ گزینه دیگری نداریم نمی‌توانیم مذاکره خوبی با مدیرمان درباره افزایش حقوق داشته باشیم پس بهتر است با افزایش مهارت‌هایمان و جستجو برای کار در جاهای دیگر، ابتدا ساختار حمایتی درستی در ما شکل گیرد تا با اعتماد به نفس بیشتر بتوانیم با مدیرمان صحبت کنیم و مشکلات موجود در کارمان را حل کنیم. در هر شرایطی بدانید که ساختارهای حمایتی قوی اهمیت زیادی در روابط دشوار و بحرانی ما دارد.

۲- ابتدا ذره‌ذره را روی خود بگیرید

حتی وقتی مشکل اصلی واقعاً روبرویی باشد، باز هم خود ما ضعف‌هایی داشته‌ایم و داریم که ابتدا باید با آنها روبرو شویم تا بتوانیم در رابطه‌مان تغییری مثبت ایجاد کنیم. ممکن است به شدت از تنهایی می‌ترسیم و بنابراین یک رابطه زخمی را به هیچ‌وجه ترجیح نمی‌دهیم، ممکن است از اینکه با صحبت کردن کار به دعوا و جنجال بکشد ترس داریم و یا... در هر صورت این قسمت سخت ماجراست که برای داشتن ارتباطات خوب باید انجام بشود. بسیار ساده‌تر است اگر همه تقصیرها را به گردن طرف مقابل بیندازیم و دائماً او را سرزنش کنیم، اما با این مدل ذهنی اگر با صد انسان مختلف هم روبرو شویم هرگز به رابطه دلخواهمان نخواهیم رسید.

۳- کمال‌گرایی و انتظارات زیاد را کنار بگذارید

هریک از ما انسانها با ویژگی‌های متفاوتی آفریده شده‌ایم که باید از آنها لذت ببریم و در عین حال یکدیگر را به سوی کمال ببریم. اما به جای لذت بردن و پذیرفتن تفاوت‌های میان هم، تصمیم می‌گیریم دیگران را به افرادی تبدیل کنیم که بیشتر می‌پسندیم. همه ما باید از این انتظارات بی‌جا دست برداریم که دیگران بدون اشتباه عمل کنند و یا به آدمی متفاوت تبدیل شوند. شاید دیگران آنقدرها هم بد نباشند، شاید با آن انسان کامل و رؤیایی که ما در ذهن خود ساخته‌ایم فرق دارند.

حقیقت را در مورد دیگران بپذیرید و در ارتباطات خود تا حد مناسب و معقولی گذشت و بخشش داشته باشید. در نهایت آدمها را آنگونه که هستند دوست دارید نه اینکه بخواهید آنها را به انسانی متفاوت از آن چیزی که هستند تبدیل کنید تا بتوانید دوستشان دارید. همه ما نقاط ضعف و اشتباهاتی داریم و در هیچ رابطه‌ای نمی‌توانید دنبال صددرصد خواسته‌ها و نیازهایتان باشید.

۴- قبل از پایان و ترک یک رابطه مطمئن شوید تغییرات لازم را در آن ایجاد کرده‌اید

در قبال شخصیت خودتان مسئولیت‌پذیری بیشتری نشان دهید. شما برای مواجهه درست با فردی مشکل‌دار نیاز به جرات و شخصیت قوی‌تری دارید و آزمون واقعی برای شخصیت هریک از ما این است که بتوانیم از پس دشواری‌ها و کارهای سخت در یک رابطه برآیم نه اینکه هر بار و با دیدن کوچک‌ترین مشکلات رابطه را ترک کنیم.

این را هم در نظر بگیرید که نحوه برخورد و رودرو شدن شما با یک رابطه مشکل، عیار واقعی توانایی‌های شما در مهارت‌های ارتباطی را نشان می‌دهد حتی اگر نهایتاً تصمیم به پایان رابطه بگیرید، در روابط جدید نیز مطمئناً با مشکلاتی روبرو خواهید شد و فکر نکنید صرفاً با عوض کردن آدم‌ها همه چیز درست خواهد شد. شما باید الگوهای اشتباه را کشف کنید تا در صورت ترک رابطه هم چیز جدیدی به شما اضافه شود و درسی بگیرید. در غیر این صورت به احتمال زیاد یک الگوی اشتباه را مکرراً تکرار خواهید کرد. دلیل مهم دیگر برای انجام تغییرات این است که ما واقعاً نمی‌دانیم آیا امیدی برای بهبود رابطه هست یا نه مگر آنکه مدتی رفتارهای درست را پی بگیریم. این مدت‌زمان نیز هیچ فرمول مشخصی ندارد اما معمولاً طولانی‌تر از آن چیزی است که فکرش را می‌کنید و سرانجام موقعی که تمام راه‌های اصلاح رابطه را امتحان کردیم، پایان رابطه را به عنوان آخرین انتخاب اجرا می‌کنیم.