

أوقف التضحية العمياء: متى تكون التضحية سلوكاً صحيحاً ومتى تكون مدمرة؟ يُشجع المقال الأمهات والزوجات على إعادة ## النظر في سلوكياتهن التضحية، حيث أن التضحية ليست دائماً سلوكاً صحيحاً بل قد تكون مدمرة للعلاقات. يشرح المقال أن التضحية الصحية تتميز بالتبادل بين الطرفين، حيث يتم تقديم التضحيات من كلا الجانبين. أما التضحية المدمرة، فهي بذل التضحيات لتجنب الأذى أو الغضب من الطرف الآخر. يشير المقال إلى أن سلوك التضحية المُدمر، بدلاً من تقليل المشاكل في العلاقة، يزيداً سوءاً مع مرور الوقت. لذلك، ينصح المقال بتحديد الأهداف من التضحية، وإذا كانت هدفها تجنب الأذى، فمن المهم التوقف عن تقديم التضحيات وطلب المساعدة من مختص في حال الحاجة.