خطوات للحفاظ على الرومانسية مع شريكك

العلاقات العاطفية مهمة لسعادتنا وصحتنا. ولكن، أكثر من ٤٠ في المئة من الزيجات الجديدة تنتهي بالطلاق، فيمكننا الاستنتاج أن الحفاظ على العلاقات ليس سهلاً. لحسن الحظ، هناك خطوات يمكنك اتخاذها للحفاظ على الشراكة والرومانسية!

1. التحدث بصراحة ووضوح:

التواصل هو أمر رئيسي للحصول على علاقة صحية. الأزواج السعداء يخصصون وقتا لكي يطمئنوا على بعضهم البعض على أساس منتظم. من المهم أن تتحدث في أمور غير الأبوة، الأمومة، والحفاظ على الأسرة. حاول أن تقضي بضعة دقائق كل يوم لمناقشة أمور أعمق وأكثر شخصية للبقاء على اتصال مع شريك حياتك على المدى الطويل.

هذا لا يعني أنه يجب تجنب التحدث عن المواضيع الصعبة. الحفاظ على مخاوف أو مشاكل لنفسك قد يولد الاستياء. عند مناقشة المواضيع الصعبة، تأكد من أنك تتحدث بطريقة لطيفة. أسلوب التواصل هو مهم أكثر بكثير من مستويات الالتزام، السمات الشخصية، أو الأحداث المجهدة في الحياة، فهو مؤشر لتوقع ما إذا كان المتزوجين سينتهي بهم المطاف في الطلاق. على وجه الخصوص، أنماط التواصل السلبية مثل الغضب والازدراء مرتبطة بنسبة زيادة احتمال الحصول على الطلاق.

2. ابقاء العلاقة مثيرة للاهتمام:

بين الاطفال، الوظائف، والالتزامات الخارجية، يمكن أن يكون من الصعب البقاء على تواصل مع شريك حياتك. ولكن، هناك أسباب وجيهة لبذل المزيد من الجهد للتوصل إلى ذلك.

لابقاء الامور مثيرة للاهتمام، البعض من الأزواج يخططون للذهاب في موعد غرامي. يمكن أن تستئجر فيلم أو تذهب إلى مطعم لتناول العشاء. يوصي الخبراء بالخروج من الروتين ومحاولة أشياء جديدة – سواء إن كان ذلك الذهاب إلى صف رقص أو الذهاب في نزهة بعد الظهر.

العلاقة الحميمة هي أيضا عنصر حاسم في العلاقات العاطفية. خصص الوقت للقاء حميم لكي يساعد على ضمان تلبية احتياجاتك العاطفية.

متى يجب أن تذهب مع شريك حياتك للحصول على مساعدة أخصائي؟

كل علاقة لها أوقاتها المفرحة وأوقاتها العصيبة، ولكن بعض العوامل هي أكثر عرضة من غيرها لخلق المطبات الخطرة في العلاقة. المشاكل المالية كثير من الأحيان تخلق صراعات متكررة. إن تكررت نفس المعركة مرارا، فهذا مؤشر أنه لديك مشكلة كبيرة. في مثل هذه الحالات، يمكن لعلماء النفس مساعدة الأزواج على تحسين التواصل وإيجاد طرق صحية لتجاوز الصراعات.