طرق لتوثيق العلاقة مع شريك حياتك

في سحر الرومانسية الجديدة، كل زوجين يخلق اللغة العاطفية الخاصة بهما. في بعض الأحيان، هذه الروابط الثمينة تتعمق مع مرور الوقت، والعلاقة تصبح التزام طويل الأجل. ولكن في الكثير من الأحيان، هذه البدايات الرائعة لا تدوم.

إليك كيفية تحسين العلاقة الحميمة في علاقتك وتوثيقها بشكل أقوى:

قم بدعم وجهة نظر شريك حياتك، حتى عندما لا تتوافق مع وجهة نظرك أنت:

واحدة من أهم التجارب لجميع البشر هو الاعتقاد بأن ما يرونه، يشعرون به، ويسمعونه يتم دعمه من قبل أولئك الذين يتهمون لأمرهم. إنه جوهر مطلق من الاستقرار العقلي والعاطفي.

الاستجابة لحالات الطوارئ:

عندما يقع أي شريك في حالة طوارئ حقيقية، الآخر ملتزم تماما للمساعدة وتقديم الدعم على رأس الأولويات. الحب يتعمق عندما يعرف كل من الشركاء أنه في أوقات الضيق، يمكن أن يثق تماما بالآخر ليكون هناك في القلب، العقل، والتصرف.

اغفر من قلبك:

بغض النظر عن مدى التزام أي شخص بسلوكيات الجودة، فإنه لا بد له أن يرتكب أخطاء من وقت لآخر. هذه اللحظات هشة للغاية وضعيفة للجميع. عندما يعرف الشركاء الحميمون أن لديهم مكان آمن في قلب الآخر، فهم قادرين أكثر على التعلم من أخطائهم. لا ينبغي أن يتوقع من أي شريك أن يكون مثاليا في قدرته على تحمل الإجراءات التي تؤذي، ولكن الانفتاح للأسباب أو "الزلات" يجب أن يأتي دائما أولا.

احترم العوامل الداخلية لبعضكما البعض:

عندما ينشط التفاعل الحالي ذاكرة سابقة، وخاصة تلك التي لم تحل أو التي كانت صدمة، قد يعتقد الشريك أن رد الفعل هو عنه في حين لا يكون الأمر كذلك. هذا التفاعل يخلق صراعا بين الأشخاص عندما لا

ينبغي أن يحصل ذلك. إذا كان الناس الذين يعانون من هذه الاستجابة فهموا أنها ليست قادمة من العلاقة الحالية، فإنه يمكن حلها بشكل ناجح أكثر.

ليس من السهل على أي شخص أن يفهم تماما العالم الداخلي عند الآخر. الذكريات المتعددة تدفع مشاعر الناس، أفكارهم، واحتياجاتهم. ومن المهم أن كلا الشريكين لا يفترضان أنهما مرّا في تجارب الحياة بنفس الطريقة.