

# كيفية التواصل مع الشريك في علاقه عاطفية

القول، الاستماع، وتبادل الرغبات والأذواق . هذه هي الاسرار لعلاقة ناجحة واتفاق دائم. الحوار هو شيء اساسي لاستمرار العلاقة، ومن الممكن تحسين الحوار بطرق عديدة:

## التوقف عن الكلام:

من أسوأ الامور التي تخفف من التواصل مع الشريك هي أن تتوقف عن الكلام معه واستشارته في مواضيع عديدة ومختلفة. لا تفوّت فرصة لتحدث مع شريك لأن قلّة الكلام معه تنمي البعد، وفي هذه الحالة يعتاد الطرف الآخر على غيابك فلا يعود يشعر ازدهاراً بحاجة لوجودك في حياته.

## المصمت وغض النظر:

ان لا تتناقش معه في الامور التي تزعجك، ان لا تشرح له عن مواقفك، أو ان تفضل المصمت: هذه هي من أسوأ الطرق لحل الخلافات. لأن مع الوقت التّواصل بينما سوف يخف، من الأفضل أن تعتمد أسلوب النقاش في كل مرّة لا تتوافقا فيها على رأي واحد.

## تخصيم الوقت:

من أفضل الطرق أن تخصص وقتاً في آخر النهار للتحدث مع الشريك عن تفاصيل يومك وما جرى معك خلال النهار. وفي هذه الطريقة، سوف تبقيه معنيا بكل ما يحصل معك وسوف يشعر أن ما زالت أمور حياتك وتفاصيلها تخصّمه.

## التواصل خلال النهار:

حتى لو كنت منشغلًا طوال اليوم، خصصي دقيقة أو دقيقتين للتحدث مع حبيبك حتى لا ينساك ويذكر دائماً وجودك في حياته. وفي هذه الطريقة، لن يعتاد على غيابك عنه.