

كيف تتفاهم مع شريكك في العلاقة؟



• حدد ما تريد

للحصول على ما تريد ، من المفيد أن تعرف ما تريد ، وهذا ينطبق على الحب كما هو الحال مع أي شيء آخر. تذكر، ولكن عن ما كنت تريد، يشير أليسون خارج، وليس عن التوقعات المجتمعية. وتضيف: "نبتعد أكثر فأكثر عن إيجاد السعادة الحقيقية عندما نبحث عن الأشياء التي نعتقد أننا يجب أن نتبعها بدلاً من الأشياء الأساسية لشخصياتنا الفريدة". ابدأ بتحديد احتياجاتك عندما يتعلق الأمر بالرومانسية وتحديد أهداف علاقتك. ماذا تريد أن تعطي وماذا تريد الخروج من الشراكة؟ عندما يكون لديك قبضة قوية على ما تريد ، يمكنك النظر بواقعية إلى أنماط سلوكك الخاصة لمعرفة ما إذا كانت تساعد أو تضر بحثك عن الحب الدائم ، واتخاذ خطوات لإجراء التغييرات ، إذا لزم الأمر.



• استخدم وحدتك

في حين أن الوحدة المزمدة ليست صحية ويمكن أن تسهم في الاكتئاب ، فإن الشعور بالوحدة من وقت لآخر أمر طبيعي ، سواء كنت في علاقة عاطفية أم لا. ولا يجب أن يكون الشعور بالانفصال العاطفي عن الأشخاص أمراً سلبياً إذا استخدمت هذه المشاعر المنفردة كدافع لإجراء التغييرات الضرورية التي ستحرك حياتك في اتجاهات أكثر إيجابية. تضيف نيكول قائلة: "إن إيجاد شراكة دائمة يتطلب جهداً". "أنت لا تريد أن تقبل بسلسلة من العلاقات العرضية إذا كان ما تريده حقاً شيء طويل الأمد." ابدأ من خلال إيلاء المزيد من الاهتمام للعلاقات التي لديك بالفعل وإعادة التواصل مع الأشخاص الذين فقدت الاتصال بهم بمرور الوقت. قم بعمل روابط جديدة من خلال الانضمام إلى النوادي ومجموعات المصالح الخاصة أو التطوع. أنت لا تعرف أبداً كيف ستلتقي بشخص جديد ، ولكنك لن تقابله إلا إذا ذهبت إلى هناك!



• توازن ميزانية حبك

في حين أن الكرم يعتبر عادة سمة إيجابية ، إلا أنك قد ترسل رسالة خاطئة إلى رفيق حالي أو محتمل مع إنفاق باهظ على العشاء والهدايا. في الواقع ، قد يكون لديك انطباع أفضل من خلال إظهار المزيد من الميل لتوفير المال لأنه يظهر أنك قادر على ممارسة ضبط النفس ومن المحتمل أن تتراكم موارد مالية أكبر بمرور الوقت. 1 “ولكن احذر من أن تبدو مُقيدًا جدًّا أو مُسيطرًا للغاية عندما يتعلق الأمر بأموالك ، يحذر أليسون”. قد يقود ذلك شخصًا إلى الاعتقاد أنك لست مرحًا ولن تجلب الكثير من الإثارة للعلاقة “.



• إبدأ بالكلام

إذا كان وكيف يتواصل الزوجان ، إلى جانب الرغبة الفردية في التغيير ، يحدد ما إذا كان يمكن حل المشكلات أم لا والحفاظ على جودة العلاقة. من الأفضل حل بعض المشاكل ، وخاصة القضايا الصغيرة ، من خلال نهج تعاوني وحنون لا يضع أي شخص في موقف دفاعي. قد يتعين معالجة المشكلات الخطيرة بشكل أكثر مباشرة ، ولكن هذا النهج لا يكون مفيدًا إلا عندما يكون الشريكان واثقين وآمنان بما يكفي في العلاقة للاستجابة بطرق مثمرة. عندما يفتقر أحد الشريكين أو كليهما إلى هذا النوع من الثقة ، يمكن أن يتسبب النهج النقدي أو التحدي في مزيد من الضرر للعلاقة.

• انفتح حول الجنس

عادة ما يكون لدى الزوجين مستويات مختلفة من الرغبة في العلاقة الحميمة والجنس ، وقد يستمتعان بأنواع مختلفة من الأنشطة الجنسية. ربما ليس من المستغرب ، وجدت إحدى الدراسات أن النساء في منتصف العمر في الزيجات من نفس الجنس يميلون إلى الحصول على وقت أسهل للتواصل مع رغباتهم الجنسية ومناقشة القضايا الإشكالية مع شركائهم من النساء في الزيجات من جنسين مختلفين ، مما يسمح لكمية صحية من الانفتاح والثقة المستمرة في علاقاتهم. كان من المرجح أيضًا أن يعمل أولئك الأزواج الذين تمكنوا من إبقاء التواصل مفتوحًا على قضاياهم الفردية وعلاقاتهم بهدف واضح المعالم للحفاظ على حياتهم الجنسية أو تجديدها من الأزواج الذين واجهوا صعوبة في التواصل مع بعضهم البعض حول الجنس.