لتوازن في علاقتك مع الشريك اتبع هذه النصائح

في كل علاقة، هناك توازن في السلطة -كيفية إدارتك لهذه السلطة سوف يؤثر على شعوركما كزوجين. كلما زاد التوازن والتساوي في العلاقة الزوجية، كلما أصبحتما أكثر سعادة.

ما هي ديناميكيات السلطة العلاقة؟

تشير ديناميكيات السلطة إلى الطريقة التي يتم اتخاذ القرارات بها ومن يتخذها. في علاقة متوازنة، يكون لكلا الشريكين رأي متكافئ في القرارات.

يحتاج لإيجاد توازن في العلاقة بعض العمل الكادّ والوقت. بعد الرومانسية الأولية حين كانت العلاقة جديدة، فمن الطبيعي لكلا الشريكين في البدء في محاولة استعادة الشعور بالاستقلالية. وهذه خطوة مشتركة في معظم العلاقات الزوجية. ومع ذلك، عندما يبدأ أحد الزوجين في الحصول على نصيب غير متوازن من السلطة، يمكن أن تصبح العلاقة متلاعبة، وفي الحالات القصوى، يمكن أن تتحول إلى العدوانية.

إن المساواة تفيد كلاكما

إن المساواة هي واحدة من أهم الخصائص لعلاقة جيدة. ويقولٍ كل من الرجال والنساء أن علاقاتهم أكثر سعادة وأكثر انفتاحاً عندما يتحلّى كلا الشريكين في التوازن المتساو من السلطة. في علاقة غير متوازنة، الشريك الذي يشعر أنه محروم من سلطته، قد تكون لها نتائج نفسية سلبية أخرى عليه، بما في ذلك الغضب، والإحباط، وحتى الاكتئاب.

إذا لاحظت عدم الاتزان المستمر في ديناميكية السلطة في العلاقة الخاصة بك، حاول أن تكون على بينة من أي علامات العدوانية وتأكد من المحافظة على سلامتك.

أساس السلطة

تاريخياً، كانت السلطة القائمة في العلاقات تدور حول المال -التي عادة ما تفضل الرجال. فيٍ هذه الأيام، معظم الأزواج الشابة لديها إعداد مالي أكثر توازناً، وهذا يرتبط عموماً بوجود المزيد من

المساواة في العلاقة. اسعى للحصول على التوازن في العلاقة الخاصة بك لأذن ذلك هو علامة جيدة أنك تخرج من ظلال التاريخ.

إن المال ليس العامل الوحيد في كيفية ممارسة الناس للسلطة في العلاقات. يتم بناء السلطة أيضاً حول الموارد العاطفية مثل مهارات الاتصال والقدرة على تلبية احتياجات كل منهما. إن الشخص الأقوى عاطفياً قد يكون أكثر استعداداً لتقديم المحبة والدعم.