

نصائح للأزواج الذين يعملون معًا

وجد استطلاع حديث أجرته مجلة CareerBuilder أن الحب في المكتب يبلغ أعلى مستوى له منذ 10 سنوات ، حيث اعترف 41٪ من العمال بأنهم خرجوا بموعد غرامي مع زميل لهم في العمل. ما يقرب من ثلث هذه العلاقات أدت إلى الزواج.

ويقول الخبراء إنه من المتوقع حدوث خط غير واضح بين غرفة النوم وغرفة الاجتماعات ، خاصة إذا أخذنا في الاعتبار أن العديد من الموظفين يعملون لساعات أطول، ويأخذون أيام عطلة أقل ويتقاعدون في وقت متأخر عن أي وقت مضى .

لذلك، نقدم لك نصائح للأزواج الذين يعملون معًا :

- امنح نفسك مساحة . نظرًا لأنك تقضي وقتًا برفقة شريكك في العمل والمنزل، فستحصل على أعصاب بعضها البعض إذا لم تأخذ كل منها وقتًا "صغيرًا". إن الطريقة التي يمكن القيام بها هي وضع هيكل العمل لا نعمل بالضرورة على نفس الأشياء، ولا في نفس الأجزاء من المكتب. عندما ينتهي اليوم، يمكن أن اجراء محادثة معًا حول أحداث ومجريات اليوم، ولا حيث لا يعلم كل طرف بالفعل ما سيقول الطرف الآخر.
- وضع الحدود في العمل والمنزل . لا تفترض فقط أنه إذا كنت تعمل مع شريك حياتك ، يمكنك التقاطها تفك في أي وقت، وقراءة البريد الإلكتروني في أي وقت، وعدم الانتباه إلى قضاء بعض الوقت في العلاقة. يجب تقبل حقيقة أن امتلاك شركة بنصفك الآخر يعني أنه بإمكانك التخلص من التوازن بين العمل والحياة خارج النافذة. يجب الإدراك قدر المستطاع بينما في المنزل ومع الأطفال، ما لم يكن ذلك ضروريًا، يجب أن يبقى حديث العمل إلى الحد الأدنى.
- تحديد جدول زمني للمواعيد الغرامية . خرج الرئيسان الأسبقان باراك أوباما والسيدة الأولى ميشال أوباما بموعد غرامي بين الاشتباكات الحكومية، مثل عشاءهما الذي عُقد في 2009 بعد الانتخابات وعرض في مدينة نيويورك. انقلب النقاد ، لكن أوباما قال: "أنا آخذ زوجتي إلى مدينة نيويورك، لأنني وعدت بها خلال الحملة بأنني سوف آخذها إلى عرض برودواي بعد

الانتهاء من كل شيء". وقد وضع مارك زوكربيرج علاقة اتفاق مع زوجته بريسيلا تشان، وتعهدا بالخروج سويًا بموعد غرامي مرة واحدة في الأسبوع وقضاء 100 دقيقة من الوقت وحدهما في كل أسبوع بعيدًا عن المكتب أو المنزل.



- احترم زملاء العمل . حافظ على الأشياء المهنية ، وتخطى المساعد الشخصي الرقمي في المكتب . لا أحد يريد أن يشعر بعدم الارتياح، ولا أحد يريد الدراما في مكان العمل . لا يجب ادخال الحياة الزوجية والعاطفية الشخصية الى المكتب والخلط بين هذين العالمين المختلفين.
- الإطمئنان المنتظم على مسار العلاقة . ينصح القيام بمراجعة منتظمة والإطمئنان على سير العلاقة كما يلي كل فترة. ينصح محاولة تجربتها في الربع الأول أو الربع الثاني وتسجيل الوصول . لأن ما لا تريد القيام به هو التضحية بعلاقتك . إذا كان هناك شيئًا بينكما لا يعمل على مدار الساعة أو خارجها ، فإن إعادة التقييم المنتظمة تحافظ على الأشياء من التملل إلى أبعد من أن يتم حلها .
- التواصل . إن أكثر معضلات الرومانسية المكتبية شيوعا هي التحدث عن العمل أو القضايا التي تظهر - مثل ما إذا كان أحد الشركاء لا يحب الطريقة التي يتعامل بها الآخر مع مهمة ما . عليك أن تكون صريحًا وشفافًا مع بعضكما البعض . إن الحفاظ على هذا الحوار المفتوح يتطلب الاحترام والصبر ، ولكن بالنسبة لكل ما نضعه ، فإننا سنكافأ عشرة أضعاف.