استراتيجيات لتحسين التواصل مع حبيبك

"نحن لا نعرف كيف نتواصل مع بعضنا البعض.

"نحن لا نعرف كيف نتشاجر بطريقة سليمة. كيف يمكنك أن تفعل ذلك؟"

""معظم حواراتنا تتحول إلى مشاجرات وتبقى دون حل.

"لماذا تبدو المحادثات صعبة للغاية؟ لم تكن كذلك. ما الذي حدث؟"

غالباً ما نسمع هذه التعليقات، وهي تذكير فقط أن الصعوبات في التواصل عالمية، خاصة في العلاقات الحميمة. هذه الصعوبات نتيجة محادثات تبقى من دون حل أو تتصاعد لتصبح شجار.

ليس هناك علاقة مثالية. ومع ذلك، ينبغي أن تتواجد الرغبة في أن تكون منفتحاً لفكرة التغيير لتستطيع أن تفكر بكل ما يصلح لكلا الشخصين.

إليك بعض الاستراتيجيات لتحسين التواصل مع حبيبك:

1. أنشىء قواعد خاصة لعلاقتك. الناس لا يعرفون دائما كيف يبدؤن بهذه العملية أو حتى لا يعتبروها مهمة. يجب على هذه القواعد أن تكون واضحة، مفيدة، وتساعد على خلق حوار بنّاء في العلاقة.
2. قبل بدء أي نقاش، حدد مزاجك العاطفي ومن ثم تواصل مع الشخص الآخر. اسأله، "هل هذا هو الوقت المناسب للتحدث؟" إذا لم يكن كذلك، اسأله متى يكون الوقت مناسباً؟
3. اطلب اعتذاراً إذا كنت تعتقد أنك تستحقه.
4. لا تنكر أي حل ممكن أن يصلح الأمور. إذا كان شريك حياتك يبذل محاولة صادقة لإصلاح العلاقة، حاول أن تتواصل وتتفاهم معه.
5. تفاوض معه ولا تشتكي. التفاوض يعني أنك تصرح بوضوح، دون جدال أو إلقاء اللوم على حبيبك. قل كيف يحتاج الوضع الراهن أن يتغيير وخذ اتجاه جديد.
6. احترم شريك حياتك كل لحظة. إذا طلب منك أن تفعل شيئا، افعله.
7. كن لطيفاً حتى لو حبيبك لم يكن كذلك.

8. تعلم أن لا تأخذ كل الأمور بطريقة شخصية. هذا في الكثير من الأحيان يمنع أي شخص من الحصول على الحق في الوقت الذي يحتاج إليها، وينبذ الحق عندما لا يقتضي الأمر على ذلك.
9. كن مرنا في طريقة تفكيرك وكيفية حل المشكلة. كن منفتحا على بدائل وخيارات أخرى. معظم الناس يكون لديهم ذهنية عنيدة. هذه الصفات تمنع التواصل الجيد وتحبط التقدم في العلاقة.