

التواصل السليم سيساعدكما على الحفاظ على علاقة عاطفية صحية!

ان كنت تحب شريكك او تريد فعلاً ان تبقى معه، فما تبحث عنه هو علاقة صحية تدوم. اذا سألت أحدهم ان يعطيك نصيحة عن الموضوع، فقد يقول لك انه على الشريكين ان يقدموا الوقت والالتزام والاحترام الكافي لهذه العلاقة. اما اذا اردت المزيد من النصائح، فسنقول لك ان التواصل السليم هو الحل الأمثل!

من المعروف ان التواصل السليم بين الشريكين، يؤدي الى علاقة سليمة وصحية. عليكم ان تشعرنا بأنه من السهل ان تكونا صريحا مع بعضكما وبأنكما تتقبلان بعضكما بالرغم من الحقائق التي شاركتماها معاً. إذا شعرتما بعكس ذلك، فذلك يعني انكما لا تتواصلان معاً بشكل جيد.

للحفاظ على تواصل صحي بين الشريكين، اليكما أبرز نصائحنا:

1. استشيرنا أخصائيين: قد تكون هذه خبرة إيجابية جداً اذا انها ستقدم لكما الكثير من السبل والطرق التي ستخدمونها كلما اردتما التحدث، مما سيزيد قدرتكما على فهم بعضكما بعضاً.
2. خصصا بعض الوقت للتكلم: يقدم الأخصائيين هذه النصيحة، فيطلبون من الأزواج ان يخططوا لمواضيع يمكنهم ان يشاركونها مع بعض خلال هذا الوقت. ستساهم هذه النصيحة في دفعكم للتعبير اكثر الى بعض.
3. اعملا على تحسين مهارات الاصغاء: يعتبر غياب مهارات الاصغاء، من أبرز أسباب الخلل في عملية التواصل بين شريكين. حاولا ان تفكرا معاً بالاشياء الذي تقولونها وان تشعرنا بما يشعر به الآخر.
4. فكرا في وعيكم الذاتي: حاولا ان تتوصلا مع ذاتكما قبل ان تتوصلا مع الشريك. هل يدرك كل واحد منكما أحاسيسه فعلاً؟ تساهم هذه النصيحة في مساعدة الشريك على فهم أفكاركما حتى المشوشة.
5. تحدثا بهدوء: اذا كنتما من الأفراد العصبيين، مرنا نفسيكما على التحدث بهدوء وذلك من خلال عدم استخدام نبرو الصوت العالية، اما البحث عن الهدوء قبل التحدث مع الشريك.