اليك كيف تحافظ على علاقة صحيّة مع الشريك من خلال المواعدة!

لا شك في ان جميع من هم في علاقة عاطفية، يطمحون ان تكن علاقتهم صحيّة. ولكن تعريف العلاقة الصحيّة قد يختلف بين زوج والأخر. ان العلاقة الصحيّة هي العلاقة المنصفة، التي تقدم لكل فردٍ راحته حسب احتياجاته. هناك العديد من الطرق التي يمكنها ان تؤدي الى علاقة صحية، وقد تناولنا سابقاً بعضها في ما يخص التواصل بين الشريكين. في هذا المقال، سوف نتناول موضوع المحافظة على علاقة صحية من خلال المواعدة.

حتى في العلاقات طويلة الأمد، تلعب المواعدة دوراً مهماً في الحفاظ على الرومانسية والتواصل بين الزوجين. اذا يجد الأخصائيين انه من المهم التواصل مع الشريك بطريقة خاصة، أسبوعياً. لا يجب عليك بالضرورة الخروج بمواعيد للقيام بذلك، بل من الجيد تحديد وقت متعمد لبعضكما بعضاً. يمكن أن تقوم بهذا الوقت بما تريدانه أنت وشريكك. فكّر في الطريقة التي تحب قضاء وقتك بها وبالأنشطة التي يمكنها ان تساعدكما في الارتباط والتواصل. أهم شيء يجب أن تتذكره هو أن تكون صادقاً مع نفسك. احد الأخطاء الشائعة التي يقوم بها الأزواج، هي أنهم لا يعرضون شخصياتهم الحقيقية على بعضهما.

اليك بعض الافكار لمواعيد جيدة مع الشريك:

1. قضاء يوم في الحديقة أو الشاطئ والاستمتاع بوجبة في الهواء الطلق معاً.
2. زيارة معرض محلي أو عرض مسرحي ومناقشة أفكاركما معاً.
3. طهي وجبة معا، الأمر الذي يصنع الكثير من الذكريات.
4. البحث في ألبومات الصور العائلية معاً ومشاركة القصص عن الماضي.
5. التحدث عن أبرز أحداث الأسبوع.