خطوات في استخدام الجوال للتواصل مع الشريك

أصبح الهاتف الذكي عنصر لا يمكن الإستغناء عنه في كافة تفاصيل وأمور الحياة اليومية. كما أنه أصبح حاجة أساسية في العلاقات العاطفية والزوجية.

أصبح الحديث والتواصل بين الزوجين خلال النهار وأثناء فترات الإبتعاد عن بعضهما أساسي عبر الهاتف الموبايل ولكن من ناحية اخرى أصبحت مواقع التواصل الإجتماعي وكافة التطبيقات تؤثر بطريقة سلبية على العلاقات وتستنزف وقت الأزواج بحيث لم يعودوا يتواصلوا مع بعضهم عندما يتواجدون سويًا في المنزل.

تساهم الهواتف الذكية بجعل الأزواج يفقدون الإحساس بالإعجاب بينهم وباللحظة الراهنة، للاهتمام بالتواجد على وسائل التواصل، كاستخدامها في منتصف محادثة ضرورية، أثناء الوجبات الغذائية وحتى في السرير، الأمر الذي أدى لفجوة بين الأزواج.

ثلاث خطوات ضرورية للتوقف عن استخدام الموبايل في الأوقات التالية:

وقت الوجبات اليومية: من أهم الاوقات للإبتعاد عن كل الامور والتركيز فقط عليه هو وقت تناول الوجبة برفقة العائلة حول مائدة الطعام. يجب عدم السماح لأي أمر بأن يعكّر هذا الأمر، فالجو المريح يقوي الأواصر بين الزوجين والعائلة.

وقت الخروج سوياً: يجب الإستفادة من كل الاوقات التي تكون فيها برفقة شريك حياتك وخصوصًا في أوقات الخروج سويًا وعدم التلهي على مواقع التواصل والتطبيقات المختلفة. فيمكن تخصيص يوم في الأسبوع للخروج سويًا والقيام بامور جديدة بعيدًا عن كافة ضغوطات الحياة والأولاد والمسؤوليات.

وقت النوم: قبل موعد النوم بنصف ساعة ينصح الإنقطاع عن التكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية. اللحظات قبل النوم هي أهم اللحظات بين الزوجين وهي وقت لتقوية الروابط والإسترخاء والراحة.