

# كيفية التواصل مع الشريك في علاقة عاطفية

القول، الاستماع، وتبادل الرغبات والأذواق . هذه هي الاسرار لعلاقة ناجحة واتفاق دائم. الحوار هو شيء اساسي لاستمرار العلاقة، ومن الممكن تحسين الحوار بطرق عديدة:

## التوقف عن الكلام:

من أسوأ الامور التي تخفف من التواصل مع الشريك هي أن تتوقف عن الكلام معه واستشارته في مواضيع عديدة ومختلفة. لا تفوت فرصة لتتحدث مع شريكك لأن قلّة الكلام معه تنمّي البعد، وفي هذه الحالة يعتاد الطرف الآخر على غيابك فلا يعود يشعر انّه بحاجة لوجودك في حياته.

## المصّت وغيّص النظر:

ان لا تتناقش معه في الامور التي تزعجك، ان لا تشرح له عن مواقفك، أو ان تفضل المصّت: هذه هي من أسوأ الطرق لحل الخلافات. لأن مع الوقت التّواصل بينكما سوف يخف، من الأفضل أن تعتمد أسلوب النقاش في كل مرّة لا تتوافقا فيها على رأي واحد.

## تخصيم الوقت:

من أفضل الطرق أن تخصص وقتاً في آخر النهار للتحدث مع الشريك عن تفاصيل يومك وما جرى معك خلال النهار. ففي هذه الطريقة، سوف تبقى معنيا بكل ما يحصل معك وسوف يشعر أن ما زالت أمور حياتك وتفاصيلها تخصّه.

## التواصل خلال النهار:

حتى لو كنت منشغلاً طوال اليوم، خصّص دقيقةٍ أو دقيقتين للتحدث مع حبيبك حتى لا ينساك ويتذكر دائماً وجودك في حياته. ففي هذه الطريقة، لن يعتاد على غيابك عنه.