كيف تكونين أكثر استقلالية في علاقتك العاطفية؟

قد يعني الإلتزام بعلاقة التخلي عن استقلاليتكِ إلا أنّ هذا الأمر ليس صحيًا، حتى المتزوجين يحتفظون ببعض الإستقلالية الشخصية، الأمر الذي يساعد في حلّ الخلافات بوقت أسرع ويعطيهم القدرة على الإستثمار وتقديم المزيد لإنجاح العلاقة. المتعة في مشاركة الحياة مع شريك ليست أمرًا مخفيًا، خصوصًا في المراحل الأولى ولكن من المهم الحفاظ على الصفات التي تجعل منكِ الشخص الذي أنتِ عليه، ففي النهاية شخصيتك وطباعك هي ما جذبت شريككِ إليكِ، والشعور بالحب طبعًا يترافق مع كل ما أنتِ عليه.

وجود خط مستقل لا يعني أنكِ تخافين من الإلتزام – فالثنائي الذي لديه شعور قوي بالإنتماء إلى هويته ويحافظ على مبادئه الأساسية غالبًا ما تكون التواصل بينهما صحية أكثر، لأنها أكثر مرونة وأقل اندفاعية وأكثر صدقًا، ومن شأنها أن تضع الفروقات في إطارها الصحيح. عندما تعملين أنتِ وشريككِ على دعم استقلالية بعضكما البعض، يمكنكِ إيجاد التوازن الذي يؤدي إلى السعادة والإستمرارية.

إذا كنتِ ترغبين في استعادة شيئًا من الإستقلالية باعتبارها وسيلة لتعزيز العلاقة العاطفية، حاولي القيام الخطوات التالية:

إقضِ بعض الوقت بمفردك: فالوقت وحده يتيح لكِ فرصة لإعادة التجديد، البشر بطبيعتهم بحاجة إلى العزلة من فترة إلى أخرى، وغالبًا ما ينسون الحاجة إلى العزلة عندما يصبحون ضمن علاقة عاطفية. قضاء بعض الوقت في القراءة، أو مشاهدة فيلم لا يحبه الطرف الآخر، أو تصفّح وسائل التواصل الإجتماعي يمكن أن يكون لها تأثيرًا إيجابيًا.

بالإضافة إلى ذلك، ومن المهم أيضًا البقاء على إتصال مع أصدقائكِ، والقيام ببعض النشاطات التي تتشاركونها، خصوصًا الأمور التي كنتِ تستمتعين بالقيام بها قبل أن تدخلي في العلاقة العاطفية.

حافظي على حياتكِ الإلكترونية منفصلة عنه: تلعب وسائل التواصل الإجتماعي دورًا كبيرًا في الطريقة التي نقدم فيها أنفسنا للعالم، وكيف نتفاعل مع الآخرين. إعلان العلاقة أو حتى الخطوبة والزواج على الفايسبوك مثلاً ليس أمرًا سيئًا وغالبًا يجعلكِ أكثر ارتباطًا

بشريككِ، ولكن حاولي عدم التطفّل عليه. لا تطلبي الكلمة السرية لحسابه ولا تتطفلي على أصدقاءه ولا تلاحقيه على غرف الدردشة.

ضعي خططًا خاصة لمستقبلكِ: الحياة مليئة بالقرارات الكبرى. قد تتأثر قراراتك بعدد من العوامل، بما في ذلك ما تستطيعين أو ما يجب أن تقومي به في حياتكِ – مثل مكان الدراسة، والإختصاص أو الوظيفة المناسبة. وإذا كنت في علاقة طويلة الأمد، قد تحتاجين للنظر عما إذا تريدين شريككِ الحالي في حياتكِ المستقبلية أولاً، وبعدها وضع أحلامك وطموحاتك وكيفية مشاركتها مع الطرف الآخر، ولكن إحذري لا تتخلي عن طموحاتكِ أو مهنة حياتكِ أو حتى جامعة مميزة من أجل أن تستمري بعلاقة، فالشريك الواعي يقوم يتنازلات لأجلكِ وبالطبع يقدّر ويحترم أحلامكِ.