اتبع هذه النصائح للتواصل السليم في علاقتك

العلاقات – سواء إن كانت مع الأزواج أوالأصدقاء – تنطوي على بعض من أكبر تحديات الحياة. في حين أن هناك العديد من العوامل التي تساهم في نجاح الزواج أو الشراكة الطويلة الأمد، هناك عناصر في التواصل يمكن تساعد أو تعيق مجرى العلاقة.

هل أنت مهتم في تحسين طريقة التواصل مع شريك حياتك؟

فيما يلي بعض النصائح العملية التي تساعد على التوصل إلى تواصل صحي وسليم:

1. الاصغاء الفعّال واستخدام ردود الفعل:

في بعض الأحيان عندما نستمع الى شريك حياتنا (أو أي شخص آخر)، نحن لسنا موجودين تماما بالفكر والعقل. يمكن أن يشت انتباهنا جرّاء أحداث كثيرة في حياتنا، أو نشعر بردة فعل مفرطة بمشاعر قوية نتعرض إليها. في محادثة عادية (وخاصة خلال المشاجرات)، إنه من الشائع للناس أن يجدوا أنفسهم في دينامية الانتظار بفارغ الصبر لتتناغم مع فكرة في حين أن الشخص الآخر يتحدث، بدلا من مجرد الاصغاء إلى كل شيء ومن ثم الاستجابة. وفقا لذلك، في نهاية المطاف لا نكون مهتمين بالكامل لما يقوله الشخص الآخر.

2. النقد البنّاء:

عند التواصل مع شريك حياتك، ابذل جهود متضافرة لتجنب الانتقادات الشخصية. وهذا يشمل الامتناع عن الشتائم ولغة الجسد السلبية، مثل رفّة العين. كما نعلم جميعا، النقد يجعل الشخص يشعر بالدفاعية. هذا يمنع عملية الاصغاء ويمكن أن يؤدي إلى تصاعد في الغضب والشعور بالأذى.

3. اللطف:

عندما يكون هناك شيء يزعجك، اجعله يصل إلى حبيبك بلطف وبلا لوم. كن على علم باللهجة المستخدمة عند التواصل مع حبيبك عن المشاكل. نغمة الاحترام المتبادل – نغمة لا تكون سلبية ولا عدوانية – تساعد في بدء حوار مثمر.

4. الهدوء:

حاول أن تحفاظ على مناقشات هادئة قدر الإمكان. إذا تبدأ الامور في التصاعد، خذ قسط من الراحة واعيد الزيارة عندما تشعر أنت وحبيبك بالهدوء. خذ بعين الاعتبار الحديث الذي تقوله لنفسك: هل تقول أشياء لنفسك لكي تبقى هادىء نسبيا أو أنك تأجج لهيب الاضطراب العاطفي؟