ماذا يقول أسلوبكما في النوم عن العلاقة بينكما؟

على الرغم من أنك قلت أنك لم تكن تشعر بالضيق من شريكك بسس أخر موضوع تقاتلتما بشأنه قبل النوم ، فإن حقيقة أنك تنام و ظهرك تجاه شريكك قد يشير إلى خلاف ذلك .

نعم ، لغة جسدك تقول أكثر مما تعتقد ، حتى عندما تنام. يمكن لوضعيات النوم المعينة التي يأخذها الزوجان عند النوم في السرير أن تتحدث عن كيف ينظرون إلى بعضهم البعض للحصول على الدعم ، وكيف يتكئون على بعضهم البعض حرفيا وعاطفيا ، ومدى براعتهم مع القرب والحميمية ، يقول خبير العلاقات ، جين جرير ، ومؤلف كتاب What About Me؟

بطبيعة الحال ، بالنسبة لبعض الناس ، كونهم وسادة بشرية لشخص ما لا يستحق دائما الاستيقاظ غارقين في العرق ، لذلك قد يكون الحضن منعدم. وإذا كنت شخصًا يمنح الأولوية للراحة ، فهذا لا يعني أنك لن تحلم بشريكك.

ولكن بالنسبة لأولئك الذين يشعرون بالنعاس ، إليك ما قد تقوله الطريقة التي تحضن بها شريكك خلال النوم عن علاقتكما:

1. **وضعية الملعقة:**

إذا كنت أنت وشريكك تنامان في وضعية الحضن كالملعقو او ما يعرف بالspooning ، فهذا يعني أنك ترى العين وجهاً لوجه. يقول جرير إن الأزواج الذين ينامون بهذ الوضعية "يدمجون أجسامهم معاً كواحد ، لذلك قد تراهم يرتدون الملابس على حد سواء أو يستمتعون بنفس الأشياء ، هناك تشابه معين" بينهم.

2. **وضعية الرأس على الصدر:**

يقول جرير: "هذه الوضعية الوقائي للنوم" يمكن أن تتكلم عن شخص يشعر بأمان وسلامة في ذراعي شريكه. "إنهم يشعرون أن شريكهم يمكن أن يساعد في دعمهم ، جسديًا وعاطفيًا". عندما يتعلق الأمر بالمشاكل الشخصية والصعوبات ، يمكن لهذا الشخص الاعتماد على

شريكه.

3. **وضعية الظهر على الظهر:**

هذا الموقف يعكس الاحترام المتبادل لبعضهم البعض. كل واحد منكم مريح وبصرف النظر عن الفضاء الآخر ، ولكن كنت لا تزال هناك لبعضهم البعض. "أنت تريد أن تلمس الخر ، ولكن ليس إلى النقطة التي تشعر فيها بالغلاف الشديد" أو أنك تضحي بالراحة الخاصة بك.

4. **ساق متشابكة**

على الرغم من أن لديك وشريكك مساحاتك الخاصة ، فأنت بحاجة إلى اتصال ، كما يقول جرير.

5. **احتضان وجها لوجه**

في حين أن هذا الموقف الحضن قد يبدو محصوراً في مرحلة شهر العسل ، يقول جرير إن العناق أثناء النوم يعني أنكما حقاً مغرمين في بعضكما البعض ، وهذا لا يعني بالضرورة أن يتلاشى. الأزواج الذين يفعلون هذا "لا يريدون أن يفوتوا أي شيء". قد يشتركون في طعامهم وأعمالهم الشخصية والتفاصيل الحميمة عن أنفسهم مع بعضهم البعض.

6. **الذراع على ظهر الآخر**

هذا الموقف يقول "يمكنك ان تتكل علي" ، يقول جرير. الشخص الذي يقوم ببوضع يده على الأخر يؤكد على فكرة أن شريكه قد يشعر بالإهمال أو يحتاج إلى الدعم.

7. **النوم على جهات مختلفة**

إذا أدركت أن شريكك قد أخذ فجأة إلى الجانب الآخر من السرير ، فقد يعني ذلك أنه "أقل راحة بكثير من المودة البدنية واللمس" في الوقت الحالي ويمكن أن يشير إلى وجود مشكلة. ولكن إذا كان هذا أمرًا معتادًا ، فهذا يعني أنك واثق في العلاقة ولا تحتاج إلى "مساحة مشتركة" ، كما يقول جرير.

8. **امساك الأيدي**

يقول غرير إن النوم بهذه الطريقة يعني أنك وشريكك يريدان البقاء على اتصال. إنها تعني "الشعور بالأمان أنك تمسك ببعضها البعض".

9. **مسافات مختلفة من اللوح الأمامي للسرير**

هل تنام برأسك بالقرب من اللوح الأمامي ، بينما ينام شريكك في أسفل السرير؟ "هذا هو انعكاس لتفضيلاتهم الفردية" ، يقول جرير. وحقيقة أن هذه التفضيلات غير متوافقة لا يجب بالضرورة أن تخبرك بأن شريكك لا يريد أن يكون قريبًا. ومع ذلك ، إذا كنت تشعر وكأنك أنت وشريكك في أماكن مختلفة ، فقد يكون هذا بمثابة دليل.