

ماذا يقول أسلوبيكما في النوم عن العلاقة بينكما؟

على الرغم من أنك قلت أنك لم تكن تشعر بالضيق من شريكك بسس آخر موضوع تقاتلتما بشأنه قبل النوم ، فإن حقيقة أنك تنام وظهرك 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 تحدث 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 الحض 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 تحض بها شريكك خلال النوم عن علاقتهما:

1. وضعية الملعقة:

إذا كنت أنت وشريكك تنامان في وضعية الحض كالملعق أو ما يعرف بالspooning ، فهذا يعني أنك ترى العين وجهاً لوجه. يقول جرير إن الأزواج الذين ينامون بهذه الوضعية "يدمجون أجسامهم معاً كواحد ، لذلك قد تراههم 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

شريكة .



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 الآخر ، ولكن ليس إلى النقطة التي تشعر فيها بالغلاق الشديد" أو أنك تضحى بالراحة الخاصة بك.



4. ساق متشابكة

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

5. احتضان وجهها لوجه

في حين أن هذا الموقف الحزن 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 ببوضعه يده على الآخر 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 أمراً معتاداً ، فهذا يعني أنك واثق في العلاقة ولا تحتاج إلى "مساحة مشتركة" ، كما يقول جرير.

8. امساك الأيدي

يقول جرير 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 قريباً. ومع ذلك ، إذا كنت تشعر وكأنك أنت وشريكك في أماكن مختلفة ، فقد يكون هذا بمثابة دليل.