هذه التصرفات تجذب شريك حياتك اليك

إذا كنت تريد معرفة كيفية التواصل في علاقتك مع حبيبك على نحو فعال لتقليل المشاكل، هنا ما يجب أن لا تفعله:

لا تلقي اللوم:

ماذا يعني ذلك؟ هذا يعني أنه إذا كنت تشير بإصبعك إلى شريك حياتك، القى نظرة أخرى لأن هناك ثلاثة أصابع تشير إليك! ما هو دورك في هذا الشجار؟ هل يمكنك أن ترى المشكلة من وجهة نظر زوجك / شريكك، ولو قليلاً؟

2. لا تتحدث عن الماضي:

الماضي فقط يبني جدران بينكما. نعم، تحتاج في بعض الأحيان إلى مناقشة الماضي المؤلم وسوء التفاهم الذي حصل. ومع ذلك، قبل اللجوء إلى هذا الأسلوب، يجب أن يكون هناك بالأول مناقشات ناجحة متعددة التي تنتهي من دون تضخم كبير.

عندما تستطيع السيطرة على بعض المناقشات من دون حصول أي مشاجرات، عندها سوف تكتسب الثقة بالنفس لتكون قادراً على التعامل مع مواضيع أكثر حساسة والتي هي موجودة لفترة، وتحديدًا تلك التي لا تتحدثان عنها أو التي تظهر فقط في منتصف شجار كبير بينكما.

3. لا تحافظ على نتيجة:

من المهم جداً أن تدع الأمر يسري. توقف عن حفظ النتيجة في العلاقة، وافعل ما يجب أن تفعله من دون شكوى أو مقارنة. إذا كنت فعلت الشيء من داعي الفرح، قد يشكرك شريك حياتك للمساهمة... وزوجك قد يبدأ بفعل العمل التطوعي للمساعدة أكثر وأكثر.

4. لا تفترض:

مهما كنت جيداً في قراءة ما يدور في عقل حبيبك، تأكد من أنك لا تعرف كل شيء! الافتراض يجعلك تفكر بأشياء قد لا تكون صحيحة.

هذه بعض التقنيات التي تساعدك على عدم الافتراض:

إستمع جيدا. لا تقاطع شريكك. اسمح له بإكمال فكرته.

وضّح. اطرح سؤال إذا كنت لا تفهم.

أخبر شريكك ما سمعته يقول، فقط للتأكد من أنك فهمت.

هذه التقنيات قوية جداً لأنها تؤكد لحبيبك أنك قد اصغيت اليه، وهذا يجعله يشعر على الفور أنه مرتبط بك أكثر.