

# 10 قرارات للعام الجديد لتعزيز علاقتكما

مع انتهاء عام وبدء عام آخر ، حان الوقت للتفكير في الأمور التي سارت على ما يرام وما الذي ترغب في تحسينه. هذا هو المكان الذي تأتي فيه قرارات العلاقة. نادرا ما تزدهر العلاقات دون بذل بعض الجهد من كلا الشريكين. لهذا السبب طلبنا من ثلاثة خبراء في العلاقات تقديم نصائحهم حول وضع قرارات تعزز روابطنا الرومانسية حقًا. إليك 10 قرارات للمساعدة في ازدهار علاقتك في هذا العام.



## 1. ضع علاقتك أولاً

اقترحت عالمة النفس ميريديث هانسن نصيحة "اجعلوا بعضكم أولوية لبعض". على سبيل المثال ، يمكنك تسجيل الوصول مع بعضكما البعض خلال اليوم ، وقضاء وقت ممتع معًا خلال الأسبوع أو الذهاب في موعد مرة واحدة على الأقل في الشهر.



## 2. تعيين مناطق خالية من التكنولوجيا

على سبيل المثال ، استمتع بأمسيات خالية من التكنولوجيا من الساعة 8 إلى 10 مساءً أو أيام خالية من التكنولوجيا مثل يوم الأحد. أو بدلاً من التحقق من البريد الإلكتروني في الصباح ، قم بتوصيل فناجين القهوة الخاصة بك ، كما قالت. قالت إن هذا يتيح لك إعطاء بعضكم المزيد من الاهتمام ويزرع المحادثة. إنها طريقة للقول لشريكك أنت مهم بالنسبة لي وأنت تستحق اهتمامي الكامل .



## 3. العمل على الاتصالات الخاصة بك.

التواصل هو دائماً المكان الذي أشجع الناس على الانطلاق منه عندما يشرعون في اتخاذ قرارات جديدة. على سبيل المثال ، حاول أن تكون لطيفًا ومحترمًا. قال إنه قم بإنشاء مجموعة من القواعد التي سيتبعها كلاكما أثناء المحادثات الصعبة. وحاول أن تسمع أكثر مما تتحدث.



## 4. كن أكثر حنان

كن حنونًا مع بعضكما البعض ، حتى لو كان ذلك لفترة وجيزة. امسك

يديك ، وعانق ، واحتضن قبل النوم ، وقبّل مرحبًا وداءً واجلس معًا ، وفقًا لإروين وهانسن. تُظهر الأبحاث أن الناس يجنيون فوائد هائلة من العناق التي لا تزيد عن 20 ثانية ، بما في ذلك انخفاض ضغط الدم ، وانخفاض معدل ضربات القلب ، وانخفاض مستويات التوتر ، وزيادة إفراز الأوكسيتوسين.

✘

## 5. العبوا معًا

بدلاً من تشغيل التلفزيون والتخلص من الخضروات ، قم بإزالة الغبار عن لعبة مونوبولي القديمة أو اسحب أوراقك وقضاء ليلة معًا مرة في الأسبوع أو مرة في الشهر.

✘

## 6. يحمدون بعضهم البعض

اعترف بكل من الأشياء الصغيرة والكبيرة التي يقوم بها شريكك. قدم هانسن الأمثلة التالية: "شكرًا لك على ترتيب السرير ، وأنا أقدر مدى صعوبة عملك من أجل عائلتنا ، وأحب عندما تخصص لي الوقت خلال الأسبوع ، شكرًا لتذكرك أن تلتقط جواربك."

✘

## 7. كن لطيفًا

عامل زوجتك معاملة طيبة كما تفعل مع الآخرين. إنها تدرّب على التحلي بالصبر والتسامح. ذكر نفسك يوميًا أن شريكك هو أهم شخص في حياتك ، وبالتالي يجب معاملته بهذه الطريقة.

✘

## 8. حاول أن ترى النقاط العمياء الخاصة بك.

نعمل جميعًا في الحياة اليومية مع أماكن معينة من الإنكار أو الانفصال العاطفي. وهذا يمكن أن يضر بعلاقتنا. عادةً ما تكون النقطة العمياء شيئًا يلتقطه شريكك ، لكنك لا تفعل ذلك. قد يتعلق الأمر بشيء تستمر في الجدال حوله مرارًا وتكرارًا. أو قد يشتكي شريكك من رد فعلك القاسي أو غير المتعاطف أو لهجتك مع قضية معينة ، على حد قوله. لتحديد النقاط العمياء ، اسأل نفسك: "ما الذي يجعلني غير مرتاح أكثر في تفاعلاتي مع شريكك؟" أو ، "متى كانت آخر مرة (أو شريكك ، في هذا الشأن) أغمص عيني عن شيء فعلوه أو قالوه؟"

✘

## 9. كن مغامرًا

تعتبر بداية العلاقة مثيرة بسبب كل الأشياء الأولى والجديدة التي تجربها معاً. استعد تلك الحداثة عن طريق تبديل الأشياء. على سبيل المثال ، بدلاً من تناول الطعام في نفس المطعم ، جرب مكاناً جديدًا في منطقتك أو بلدة قريبة. إن المشي لمسافات طويلة أو ركوب الدراجة في مسار جديد. أو تحقق من الأنشطة الشيقة التي تقدمها كلية المجتمع أو مركز المجتمع.



## 10. اضحك

إنه ليس من المستغرب أن الأزواج الذين يضحكون ويستمتعون معاً يميلون إلى تصنيف علاقاتهم على أنها أكثر إرضاءً. إن هؤلاء الأزواج يميلون إلى البقاء معاً لفترة أطول. اذهبوا إلى نادي كوميدي ومشاهدة أفلام مضحكة. اسلكوا ذاكرتهم معاً وأعدوا سرد القصص المضحكة واللحظات في العلاقة التي جعلتكم تضحكون.