5 نصائح لعلاقة زوجية أفضل

السؤال الرئيسي الذي يطرح نفسه حول ما الذي يجعل الأزواج يعيشون علاقة صحية والذي يعد موضوعًا للكثير من الأبحاث والكتب والنظريات المختلفة . لذلك ، توصل خبراء معالجي الثنائيات إلى صفات رئيسية التي يؤمنون بها والتي تضمن الحصول على العلاقة المتينة التي يحلم بها أو يرغب في ذلك معظم الأزواج .

لذلك ، نقدم لك 5 نصائح لعلاقة زوجية أفضل :

نصيحة رقم 1: اهدف إلى جعل شريك حياتك يشعر بالرضا عن نفسه

ليس من مسؤولية طرف واحد من العلاقة أن يبني احترام الآخرين للنفس أو الافتقار إلى قيمة الذات ، ولكن بالنسبة لأولئك الذين يتمتعون بالمعنى السليم والصحي عمومًا ، فمن المهم الانخراط في السلوكيات التي تبني بعضها البعض.

مع الأخذ في الاعتبار عدد المرات التي تنتقد فيها شريكك ، وتهدف بدلاً من ذلك إلى الانخراط في التعزيز الإيجابي والإطراء يمكن أن تقطع شوطًا طويلاً . من المرجح أن تتلاشى الانتقادات في كثير من الأحيان ، ولكن لا ينبغي أن يكون هذا هو الشكل المهيمن من التعليقات التي تقدمها أو تستلمها.

نصيحة رقم 2: افعل الأشياء التي تستمتع بها حقًا سويًا

في حين أن "ليالي المواعيد الغرامية" تُعرض على نطاق واسع كطرف للأزواج الذي يعانوا مع بعض المشاكل ، يقول خبراء معالجي الثنائيات أن الضغط والالتزام بالوقت القسري معاً كل أسبوع يمكن أن يزيل المتعة من المفترض أن يكون ممتعاً .

بدلاً من المواعيد الغرامية الإلزامية ، جرب التفكير بأشياء تستمتع بصدق بالقيام بها برفقة شريكك ، وقم بالمزيد من هذه الأمور.

نصيحة رقم 3: عبّر عن الحب جسديًا

عندما تنضج العلاقات الزوجية وتتقدم ، قد تفسح المودة المجال لتفادي الاتصال الجسدي ، لا سيما إذا كان هناك خيانة أو حدث حياة

آخر تسبب في اتبعاد الزوجين عن بعضهما البعض.

بالنسبة لأولئك الذين قد يكونون في حاجة إلى بعض كسر الجليد ، فينصح البدء بخطوات صغيرة وخاصة. ضع يدك على ذراع شريكك أو خلفك عندما تمشي بالقرب منه ، أو التزم بإعطائه قبلة في الصباح أو قبل النوم في الليل.

نصيحة رقم 4: ادعم شريك حياتك ليقدم لك الدعم المتبادل

يعد الأمان عنصراً أساسياً في العلاقة الزوجية الصحية ، والأمان العاطفي هو جزء أساسي من الشعور بالحماية والضمان . تدرب على الاستماع إلى شريكك عندما يكون مكتئب دون إعطاء الرغبة في حل الأمور أو اصلاحها أو تقييمها.

لا يوجد شعور غير صالح ، لذا حتى إذا كنت لا توافق على وجهة نظر شريكك ، فيمكنك دائمًا قول "أنا أسمعك" أو "يمكنني فهم سبب شعورك بهذه الطريقة" أو "يمكنني معرفة ذلك يصعب عليك فعله "عندما يكون مستاء . يتيح لك التحقق من شريكك بدون شروط أن يعرف أنك حليف آمن له وأنك على جانبه. هذا يمكن أن يصنع العجائب بهدف إقامة علاقة صحية ومتينة.

نصيحة رقم 5: كن مثيرًا للإهتمام

حتى مع مرور الوقت ، يقول مستشاري العلاقات الزواجية والعاطفية أن الأزواج الذين يعيشون بعلاقة صحية وناجحة، يهتمون بكونهم جذابين تجاه بعضهم البعض. هذا ليس فقط عن الناحية الشكلية والجسدية ، بل ينطبق أيضًا على الجاذبية الفكرية والنشطة أيضًا . إذا كنت لا تتحدث لساعات طويلة عن الدراما بين زملائك في العمل إلى صديق ، ما الذي يجعلك تعتقد أن شريكك مهتم لسماعها؟

ينصح أن يبذل الأزواج جهدهم للبقاء مثيرين للإهتمام بنظر شريكهم. اقترح أفكار ووجهات نظر جديدة الى شريكك ، فكر في الحديث عن الأشياء التي تثير فضله وتؤدي الى حوار بناء ، وبشكل عام ، تصرف وكأنك تهتم بما يفكر فيه.