

5 خطوات لإنقاذ علاقة عاطفية على وشك الإنتهاء

كل علاقة عاطفية تمر بمجموعة من المشاكل حيث يتم اختبار قوة الحب التي تجمع الشريكين من خلال قدرتهما على تخطي هذه المصاعب وتطوير العلاقة والمشاعر بينهما.

ولكن كثرة المشاكل والخلافات قد تؤدي الى تدهور العلاقة مهما كانت درجة الحب بين الطرفين. من هنا، نعرفك على مجموعة من الخطوات ينبغي عليك القيام بها لإنقاذ علاقة عاطفية على وشك الانتهاء:

1- أخذ وقت خاص لك:

عندما تتراكم المشاكل يجب أن يأخذ كلا الطرفين وقتا خاصا بعيدا عن بعضهما البعض، وممارسة نشاطات تساعد على التفكير السليم والشعور بالراحة النفسية والاسترخاء.

هذه المساحة ستريحكما من التشنج الدائم الحاصل بينكما وسيزيد من مشاعر الشوق والحب بينكما.

2- الإهتمام بالشريك:

يعتبر الإهتمام بالشريك ومفاجأته من الأمور التي تنجح دائما لتخفيف الطاقة السلبية التي قد تكون متواجدة بينكما وتسيطر على العلاقة، فيشعر بأنك الشريك الداعم له وليس عليه دائما أن يقوم بعملية التدليل.

فالشريك بحاجة، بين الحين والآخر، لأن يشعر بحبك بطريقة غير متوقعة، أو مفاجأته بإرسال أمور وهدايا يحبها الى مكان عمله.

3- ممارسة النشاطات الجديدة:

ان المغامرة يمكنها دائما أن تنعش العلاقة مهما كانت الظروف المحيطة بها، لذلك حاول دائما ابتكار أفكار جديدة ومثيرة للاهتمام لنشاطات يمكنك مشاركتها مع شريكك التي تساعد على تجديد مشاعر الحب والثقة وتعزز عملية التواصل بينكما.

4- الذكريات:

من المهم جدا أن تحرص على تعزيز عملية التواصل مع الشريك، على أساس الصراحة والوضوح ما يعزز الثقة بينكما، ذلك لأن الثقة هي العنصر الأساسي لإنجاح أي علاقة عاطفية. كما ويمكنك دائما أن تعيد الذكريات الجميلة مع الشريك، ما يخلق جوًّا من الحنين والشوق الى وهذا من شأنه أن يشعل مشاعر الحب من جديد.

5- الغيرة:

قليل من الغيرة لا يضر على الاطلاق ولكن بشرط أن يكون ضمن اصول تحترم بها قواعد العلاقة والحب، فالغيرة أمر صحي لاستمرار العلاقة وتجديد المشاعر بينكما، خاصة عندما يشعر الحبيب بخطر خسارتك فيقوم بالمستحيل لاسعادك.