

نصائح أساسية قد ينساها أغلبية الأزواج

بمجرد أن يستقر شخصان في علاقة، يمكن أن تقع الأمور في جزء من الروتين. أشكال الروتين، يمكن الاستعاضة عن الانتباه الذي كان موجوداً في بداية العلاقة برضا الطرفين، وفي النهاية تثور التوترات. قد تبدو هذه النصائح البسيطة مثل المنطق السليم، ولكن قد تفاجأ بمدى تكرار نسيان الناس لأهميتها.

لذلك، نقدم لك نصائح أساسية قد ينساها أغلبية الأزواج في العلاقة:

• التواصل

القليل منا قادر على قراءة عقول الآخرين، لذلك من المهم التعبير عن الأشياء التي تؤثر علينا، سواء كانت إيجابية أو سلبية. السلوكيات الصغيرة التي تزعجنا يمكن أن تصبح أكثر إثارة للاشمئزاز بمرور الوقت، لذا من الجيد معالجتها في وقت مبكر، قبل أن يتراكم التهيج إلى درجة الغضب.

لذلك إذا كنت غير متأكد من شيء ما، فحاول مناقشة الأمر بهدوء حتى تتمكن من فرز الأشياء: ربما تكون قد أخطأت أو أخطأت في قراءة شيء قاله / فعله شريكك وأخذه تمامًا.



• عدم الإستخفاف بالشريك

كن على دراية بكل شيء رائع يفعله شريكك من أجلك، وعبر عن امتنانك لك كلما أمكن ذلك. قد يكون هذا الأمر بسيطاً مثل توجيه الشكر لهم على تناول الأطباق بعد تناولك العشاء، أو إخبارهم بمدى أن ذلك يعني أنك تجعل القهوة / الشاي الخاص بك بالطريقة التي تحبها تمامًا.

• إحترام الوقت الخاص بالطرف الثاني

إن العمل الجماعي أمر مهم، ولكن بنفس القدر من الأهمية هي القدرة على قضاء الوقت بمفرده. الكثير من الوقت الذي تقضيه معا يمكن أن يجعلك عصبيًا، خصوصًا إذا كنت تشعر بأن فضاءك الشخصي يتم غزوه دائماً.

الوقت وحده ضروري للتأمل الشخصي والنمو أو حتى مجرد التأمل الهادئ. تذكر أن البعد يجعل القلب ينمو، وسوف تقدر شريكك أكثر بكثير بعد وجود بعض المساحة بينكما.

• التشارك ببعض الهوايات

قد لا تشارك حب شريكك لأشياء معينة وقد لا يكون هو بدوره مهتم بحبك لأمر وهوايات معينة. على الرغم من أنه من الرائع متابعة بعض الهوايات والاهتمامات معًا، فمن المهم أن تكون لديك مجموعاتك الاجتماعية ومصالحك أيضًا.

خذا دروسًا في الطهي أو درّج دروس الرقص معًا واخرجا برفقة أصدقاء مشتركين.



• الإعتراف بالخطأ

قد يكون هذا صعبًا على بعض الأشخاص الإعتراف بالخطأ وبأن الشريك هو على حق، ولكنه مهم حقًا. إذا اكتشفت أنك كنت مخطئًا بشأن أمر ما، فستحصل على تقدير شريكك واحترامه إذا قمت بذلك. بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت تناقش شيئًا، وتبيّن أن شريكك على حق، فعليك بالاعتراف بهذه الحقيقة.

• اترك الماضي وراءك

إذا كنت قد تخطيت فترة صعبة جدًا مع شريكك، وتوصلتما إلى حل إيجابي، فتخطى هذه الأزمة واستخدم التجربة كفرصة للتعلم والنمو. لا ترجع إليها خلال الشجارات ولا تحاول أن تفترض أنه لمجرد أن شيئًا ما حدث مرة واحدة، فإنه سيحدث مرة أخرى.

• الأهداف المشتركة

من الرائع أن يكون لديك هدف مشترك أو مشروع تعمل عليه برفقة شريكك، حيث يمكن أن يؤثر ذلك على العديد من جوانب حياتك خارج علاقتك الفعلية. حدد نقاط قوتك للمشروع حتى تعمل بتناغم، وابن شيئًا رائعًا يمكنك أن تفخر بإنجازه كفريق.

• الصدق

بعض الأشخاص يكذبون شريك حياتهم لسنوات عديدة، خوفًا من إيذاءهم

أو الإساءة إليهم، لكن ذلك قد يؤدي إلى الكثير من القبح من جميع الجهات. الشخص الذي تكذب عليه سيعرف أن شيئًا ما خاطئ، وقد يشعر الشخص الكاذب أكثر وأكثر بالإحباط، وقد ينتهي به الأمر إلى معاناة سيئة نتيجة لذلك.

هذه الصدق لا يجب أن تتعامل مع الأكاذيب الصريحة، بل بالأحرى المصالح الشخصية أو الأفضليات التي ربما تغيرت على مر السنين.

