

## العلاقة الخاصة تركي سالم الشريف



العلاقة الخاصة بين الزوجين هي ارتباط العاطفة والمشاعر والجسد الذي يتشاركه الزوجان مع بعضهما البعض. تتميز هذه العلاقة بالثقة والتفاهم والاحترام المتبادل بين الزوجين. تعتمد العلاقة الخاصة على الحب والتعاون والشراكة لبناء حياة مشتركة سعيدة ومستدامة. يتضمن هذا المفهوم أيضًا التواصل الجيد، وتجنب العنف الأسري والاستماع إلى احتياجات ورغبات الشريك ودعمها. العلاقة الخاصة بين الزوجين هي مكون أساسي للزواج السعيد.

ومما يساعد في بناء العلاقة الخاصة بين الزوجين:

- التواصل الفعال: تعزيز التواصل الصحي بين الزوجين من خلال الاستماع الجيد والتعبير عن الأفكار والمشاعر بصدق واحترام.
- الثقة: بناء الثقة المتبادلة من خلال الصدق والإلتزام بالوعود والتعهدات وعدم خيانة الثقة.
- التفاهم: تطوير قدرة الزوجين على فهم وتقبل احتياجات ورغبات الآخر والتعايش معها بصورة سليمة.
- الاهتمام والدعم: عرض الدعم المعنوي والعاطفي والمساعدة للشريك في الأوقات الصعبة ومشاركة الفرح والنجاح في الأوقات الجيدة.
- الوقت المشترك: قضاء الوقت المشترك والاستمتاع بالأنشطة المشتركة والهوايات لتعزيز الانسجام وتعزيز الرومانسية في العلاقة.
- التفكير الإيجابي: التركيز على الجوانب الإيجابية للشريك والتقدير والاعتراف بها لدعم روح المحبة والتقدير بين الزوجين.
- التعامل مع التحديات: مواجهة التحديات الزوجية بروح الفريق والتعاون والبحث عن حلول بناءة ومرضية للطرفين.
- الاحتفال بالاختلافات: قبول واحترام الاختلافات بين الزوجين والاستفادة منها لتعزيز التنوع والنمو في العلاقة.
- المبادرة بالتغيير: العمل على تحسين الذات والسعي للنمو الشخصي والتطوير المستمر لتحسين العلاقة مع الشريك.
- الاحتفاظ بالدفئ: الاحتفاظ بروح الرومانسية والحميمية في العلاقة من خلال إظهار الحب والتقدير وتقديم اللفتات الصغيرة والمفاجآت الجميلة للشريك.

ومن التحديات التي قد يواجهها الزوجان في العلاقة الخاصة:

- احتياجات ورغبات مختلفة: يمكن أن يكون للزوجين احتياجات ورغبات مختلفة فيما يتعلق بالحياة اليومية والأهداف الشخصية والمهنية، وهذا يمكن أن يؤدي إلى انعدام التوازن وخلق المشكلات.
- قضايا التواصل: التواصل الفعال والصحي بين الزوجين يمكن أن يكون تحديًا، حيث يمكن أن تحدث مشكلات في فهم الرسائل بشكل صحيح وقد تنشأ خلافات وسوء فهم.
- ضغوط الحياة اليومية: قد تواجه العائلة ضغوطًا من العمل والمال والتزامات الأسرة وذلك يمكن أن يؤثر سلبًا على العلاقة الخاصة بين الزوجين وتسبب التوتر والتعب.
- التغييرات الشخصية: كل شخص يتطور ويتغير على مر الزمن، وقد يجد الزوجان صعوبة في التأقلم مع هذه التغييرات الشخصية والعيش معًا بطريقة متوازنة.
- عدم التوافق الفكري: قد ينشأ صعوبات في فهم وتقبل احتياجات ورغبات الشريك، وتحقيق التوازن بين الاهتمامات الشخصية والمشاركة، وهذا قد يؤدي إلى خلافات وتوترات.
- تحديات الحياة الجنسية: قد تعاني العلاقة الخاصة بين الزوجين من تحديات فيما يتعلق بالحياة الجنسية، مثل عدم التوافق أو الرغبات المختلفة، وهذا يمكن أن يؤثر على الانتعاش العاطفي وقرب الزوجين.

ومن المهم التفكير فيها كفرص للنمو والتطوير في العلاقة والعمل معًا لحلها بصورة بناءة ومتعاونة.

ومن اساليب تطوير العلاقة الخاصة بين الزوجين وتحسينها:

- تحسين طرق التواصل والاتصال: ابتكار طرق تواصل جديدة او تحسين أساليب التواصل الحالية وشحنها بالموودة والاحترام والتقدير يساهم

في إيصال رسائل للشريك

- تعلّم فن التفاهم: السعي لفهم احتياجات وتوقعات الطرف الآخر والتعاطف معها، والتعايش بشكل سليم مع الاختلافات والتوافق على التسويات المناسبة.
- الاحترام والتقدير: التعبير عن الاحترام والتقدير للشريك بشكل دائم، والتركيز على الجوانب الإيجابية في العلاقة.
- المصالح المشتركة: تحديد المصالح المشتركة والأنشطة المشتركة التي تسهم في تعزيز التواصل والترابط بين الزوجين.
- إدارة الصراعات: تعلم مهارات إدارة الصراعات بشكل بناء وبناء الحلول المتفق عليها، بحيث يتم تنمية الحلول التي تلبى احتياجات الطرفين.
- الاهتمام بالصحة البدنية والعاطفية: المحافظة على الصحة البدنية والعاطفية لكل من الزوجين، وتشجيع بعضهما البعض على ممارسة الرياضة والاسترخاء والاهتمام بالعناية الشخصية.
- الجودة والوقت المشترك: تخصيص الوقت الجوده والجمع بين الشركاء في الأنشطة الترفيهية والرحلات والعطلات، لتعزيز التواصل والترابط.
- التعامل مع التغيرات: مواكبة التغيرات الشخصية والعائلية والمهنية والمساعدة المتبادلة في التأقلم معها.
- الشكر والتقدير: إظهار الامتنان والشكر للشريك على الجهود المبذولة والمساهمة في العلاقة.
- الاستدامة: السعي للحفاظ على العلاقة الخاصة بين الزوجين وتطويرها على المدى البعيد، والتفكير بطرق لتحسين المستمر وتعزيز الارتباط العاطفي.
- بالطبع، لا يوجد نهج واحد مناسب للجميع، والمهم هو العمل المشترك بين الزوجين لاكتشاف احتياجاتهما الفردية والتوصل إلى الحلول التي تناسبهما وتعزز علاقتهما.

تركي سالم الشريف