أهداف تسعين إليها في علاقتك

1. **. شريك ذو أهمية يرفع من معنوياتك ويذكرك كم أنتِ رائعة عندما تحتاجين سماع ذلك:** يجب أن تشعري بالسعادة وبحالة جيدة على الأقل عندما تكونين في علاقة، وليس القلق والإجهاد! لذلك يجب أن يكون شريكك الشخص الذي يمكنك الذهاب إليه دائمًا للحصول على الدعم، ولمساعدك على تغلب التحديات التي تواجهينها. في حين أنّ الناس في حياتنا تدفعنا إلى أن نكون أفضل ما يمكن أن نكون، العلاقات العاطفية الصحية يجب أن تقبلكِ كما أنتِ وتحبكِ للشخص الذي أنتِ عليه اليوم.
2. **عندما بسألك شريكك عما تشعرين به، يمكنك البوح له بدون أن تخافي من أن يحكم عليكِ:** جزء أساسي من العلاقة الناجحة هو أن يكون التواصل الجيد. وهذا يمكن أن يشمل الكثير من الأشياء المختلفة. التواصل الناجح يمكن أن يعني المساومة وإيجاد حلول مفيدة للطرفين خلال النقاشات- أو لمجرد الشعور بالراحة عند تتبادلين الأفكار الصادقة مع شريكك، وبنفس القدر من الأهمية – أن يكون مستمعًا جيدًا!
3. **التواجد مع شخص سيشجعك على تحقيق أحلامكِ ولا يقوم بتدميرها:** الشركاء الجيدين يعترفون بأنهم جزء من حياتك، ويغيّرون حياتكِ كلها! لذلك يجب على شريكك أن يشجعكِ على تحقيق كل حلم وطموح لديكِ، ويجب أن يعطيكِ دائمًا المساحة التي تحتاجينها من أجل تحقيقها. بل أكثر من ذلك، وجود شريك عاطفي في حياتكِ لا يعني أبدًا أنّه عليكِ أن تتخلي عن علاقاتك مع الأصدقاء أو العائلة. شريك حياتك هو موجود لجعل حياتك أفضل، وليس لإبعاد الناس عنكِ.
4. **أن تشعري بالإرتياح لقول "لا"، والحماس لقول "نعم":** عندما يتعلق الأمر بالعلاقة الحميمة هناك شيئ واحد هو مؤكد، يجب عليكِ أن تفعلي كل الأمور التي تُشعركِ بالراحة فقط مع شريككِ. فالحبيب الحقيق يحترم حدودكِ ولن يضغط عليكِ للقيام بأشياء لا تريدها، ويزيد رغبتكِ بالقيام بنشاطات ممتعة معه. والأهم أنّه يتحقق دائما إن كنت تشعرين بالسعادة والرضا.
5. **عندما يعلم شريككِ أنّ الإبتعاد عنه لمدة أسبوع من أجل مشاهدة مسلسل معيّن لا يعني أبداً أنّكِ توقفت عن حبّه:** أحيانًا كل ما تحتاجينه هو الوقت لنفسكِ. سواء كان ذلك

يعني الشاي والشوكولاتة ومجموعة حلقات مسلسل، أو حتى اليوغا والمشي الذي قد تحتاجينه من أجل إعادة الشحن، فشريك حياتكِ موجود دائمًا لتفهّم هذه الأمور والإعتناء بكِ. فالأفراد في العلاقات يدعم كل منهما الآخر، وأحيانا هذا الدعم يعني إعطاء مساحة للطرف الآخر حتى يتمكنوا من التمتع بهواياتهم!

6. **عندما تقولين له أنّكِ بحاجة الى بعض الوقت الإضافي مع أصدقائك الليلة:** احترام الأولويات واستقلالية كل من الطرفين هو مفتاح الحل. الشريك الواعي لا يخلق دراما أو يمنعكِ من الأمور التي ترغبين بفعلها، بل يجب أن يعطي كل من الطرفين مساحة للآخر لفعل الأشياء الخاصة به وهو الأمر الذي يدل على وجود علاقة صحية وناجحة.