

إذا كنت تريد علاقة سعيدة، حدد هذه الأهداف الخمس

علاقة قوية وصحية هي شيء من الجمال. على الرغم من أن العلاقة الصحيحة لا ينبغي أبدًا أن تكون صراعًا كبيرًا، إذا كنت تعيش حاليًا في علاقة جادة وملتزمة، فستعرف أنها تنطوي على الكثير من العمل.

قد يبدو الاندفاع الأول للهرمونات والإثارة وكأنها ستستمر إلى الأبد، ولكن ستأتي نقطة تبدأ فيها الشعلة بالهبوط إذا لم تضع الوقود على النار بوعي. صحيح أنه لا يوجد أي علاقة بين اثنين ستبدو متشابهة تمامًا، فبعد كل شيء، كل فرد مختلف ولديه احتياجات مختلفة.

يوجد بعض الأهداف العامة التي لا يمكننا جميعًا التطلع إليها؛ الأهداف التي تحافظ على تقدم العلاقات إلى الأمام والتطور، نتحدث عن أهداف حقيقية. أشياء تطمح إليها كزوجين تتعمق أكثر من مجرد التقاط الصورة المثالية لتحميلها على مواقع التواصل الاجتماعي.

إذا كنت تريد علاقة سعيدة، حدد هذه الأهداف الخمس :



• لديك حياة خاصة بك

أنت تعرف هؤلاء الأزواج الذين يفعلون كل شيء سويًا على الإطلاق؟ لا تكون واحد منهم!

إنه من السهل للغاية الدخول في علاقة وتحقيق فجأة بضعة أشهر أو

سنوات، أسفل الخط الذي ليس لديك مطلقاً أي حياة مستقلة عن شريك حياتك.

أحد مفاتيح تغذية علاقتك الرومانسية هو أنك لا تدعها تدفع علاقاتك مع عائلتك وأصدقائك، بل وحتى إلى جانب واحد. إذا قمت بذلك، فأنت تخاطر بفشل العلاقة.

لا يجب أن يكون هناك شخص واحد مسؤول عن سعادتك بأكملها؛ إنه عبء ثقيل جداً.

▪ تضع علاقتك في الأولوية

في حين أنه لا ينبغي أبداً إثقال كاهل علاقتك، فلا بد أن تكون أولوية بالنسبة لكما .

ذكر نفسك بعدم اعتبار العلاقة أمراً مسلماً به في أي وقت، وتخصيص الوقت لكما فقط لتمضيته سويًا. مع الأخذ في الاعتبار أن معظم حياتنا في هذه الأيام، وخاصة عندما يتم انجاب الأطفال، إذا لم تقم بجدولة معاً، فربما لن ينتهي بك الأمر بعد ذلك.

تهدف إلى التواصل مع بعضها البعض لبعض الوقت في وقت واحد. التركيز الكامل على بعضها البعض، حتى لمدة 15 دقيقة فقط لغتساء كوب من الشاي، أو قضاء أيام بضع ساعات تستمتعان حقاً مع بعضكما البعض.

▪ قضاء وقت ممتع سويًا

أعلم أن عبارة "العمل على علاقتك" لا تبدو في الحقيقة ممتعة. لكن يجب أن يكون! تأكد من أنه بالإضافة إلى إجراء المحادثات، يمكنك أيضاً قضاء وقتاً في قضاء وقت ممتع معاً.

فكر في الأمور التي قمت بها معاً في بداية علاقتك وأحلم بأشياء جديدة يمكنك تجربتها. حاول ألا تأخذ الحياة على محمل الجد ولا تخشى أن تكون سخيقة وتتصرف مثل الأطفال مرة أخرى.



▪ تقديم الدعم والقوة لبعضكما

لا ينبغي أن تكون العلاقة المثالية شيء يعيقك ويعني ركودك، بل أن تدفعك للأمام. هل سبق لك أن شاهدت أحد تلك الانفصال أو الطلاق حيث يستمر أحد الطرفين أو كلاهما في تجديد حياته بالكامل؟ حيث يقومون في النهاية بكل الأشياء التي طالما حلموا بها، ولكنهم لم يشعروا أبداً أنهم يستطيعون القيام بذلك أثناء العلاقة.

يجب عليك أنت وشريكك بذل قصارى جهدك لتشجيع كل منكما الآخر على السعي نحو أهداف حياتك الخاصة، سواء كانت مهنية أو شخصية.

▪ تحفيز بعضكما البعض فكرياً

في حين أنه لا يتعين عليك أن تأخذ اهتماماً فكرياً بجميع الأشياء نفسها، فيجب أن يكون لديك اهتمام حقيقي بعقول الآخر. قد يحب أحدكم القيام بنزهة إلى متحف أو قراءة كتاب جيد بعد ظهر يوم الأحد.

ولكن، في حين أنه من الجيد أن يكون لديك اهتمامات مختلفة، يجب أن تكون قادرًا على إجراء محادثات تتجاوز الأمور السطحية. يجب أن تكون مهتمًا بالتعمق في أفكار شريك حياتك.

عندما تحفر في نفس الشخص الذي تحبه، ستجد كنزًا مدفونًا.