عادات الثنائي في العلاقات السعيدة

ما الذي يجعل العلاقة العاطفية الصحية والسعيدة تختلف بين ثنائي وآخر؟ لكي تبني الثقة المشتركة والإيجابية يتطلب الأمر الكثير من الجهد والوقت. ولسوء الحظ، فهذا الشيء لا يحدث بين ليلة وضحاها. لكي تنمو العلاقة وتبقى قوية إلى مدى العمر، تحتاج إلى أن تضع بعض الجهد لإستمرارها. وفيما يلي ستقرأ بعض العادات التي من شأنها أن تساهم بخلق علاقة ناجحة والحفاظ عليها سعيدة وصحية.

التواصل

التواصل هو مفتاح الحلول، وأهم صفات العلاقة الصحية. ومع ذلك، ليس كل شخص يعلم كيفية التواصل بشكل صحيح أو حتى التواصل على الإطلاق. الثنائي السعيد غالباً ما تكون عملية التواصل بينهما سهلة وواضحة، فهم يعبّرون بالكلمات عن حبّهما لبعضهما البعض، ويشكران أحدهما الآخر، كما أنهم يُكثرون من المديح، الأمر الذي يدعم العلاقة ويجعلها أكثر متانة. وأكثر ما يُميّز العلاقات السعيدة هو النقاش والحوار خلال المشاكل التي تواجههم بدلاً من إخفاء الخلافات. التحدّث عن المشاعر التي يشعر بها الفرد واقعيًا تجعل العلاقة تمضي إلى الأمام، على الرغم من الإحراج الذي قد يشعر به، ما يطوّل من عمر العلاقة والوفاء فيها.

الإحترام

إحترام شريك حياتك هو أهم شيء بالعلاقة ويأتي في عدة مظاهر. إذا كنت تريد الحفاظ على علاقة سعيدة وحميمة عليك أن تحترم شريك حياتك في كل الأوقات، أن تحبّه من كل قلبك، أن تقول له كلمات جميلة تُعبّر عن احترامك ومحبتك له، والثقة التي تظهر مدى قوة العلاقة. ومع ذلك، هناك العديد من الناس التي لا تجيد تفعيل العلاقات والتي يمكن أن تؤدي إلى إنهيار العلاقة وجرح المشاعر الطرف الآخر وكسر قلبه، مثل تسميته بألقاب مزعجة، والحديث سلبًا عن الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة والأقارب أو ما شابه من هذه المواضيع، ما قد يؤدي إلى تعقيد الأمور وانهيار العلاقة.

نوعية الوقت وليس الكمية

من غير المهم كم من الوقت الذي تمضينه مع شريكك الأهم هو ماذا تفعلون في هذا الوقت، فهناك فارق كبير بين تناول العشاء على طاولة والتحدث عن الأمور التي حدثت معكم خلال النهار أوٍ مشاكلكم في العمل، وبين تناول العشاء على أريكة تشاهدون برنامجاً على التلفاز. ليس شيئًا خاطئًا مشاهدة التلفاز سويا ولكن الأمر المعقّد هو الكذب من أجل الحفاظ على قوة العلاقة، ففي بعض الأحيان يُصيح العشاء والحديث عن العمل واجب يومي يُشعر الشريكين بالملل.

تمضية بعض الوقت بعيدين

قضاء الوقت مع شريك حياتك هو المهم. ولكن بنفس القدر من الأهمية هو قضاء بعض الوقت بعيدًا. من المهم أن يقوم الفرد بأمور خاصة به فالإستقلالية أمر حيوي في العلاقة. عندما يقضي الشريكين كل الوقت مع بعضهم البعض يصبح الأمر غير صحي.