أسرار لحياة زوجيةسعيدة!

ما هي الأسرار التي تربط زوجين ببعضهما البعض وتبقيهما سعيدين؟ وهل لا يزال من الممكن للحب أن يدوم مدى الحياة؟ هل الحب معد إلى أن يتلاشى؟ من الواضح أن الجواب هو لا. ولكن، هناك أشياء يمكننا أن نتعلمها من هؤلاء الذين يعيشون مثل هذه العلاقة العميقة والدائمة.

هنا هي "الاسرار" التي ستفشى لتخبرنا كيف نحصل على زواج سعيد وطويل الأمد:

1. لا تنكر قوة الكيمياء.

قوة التجاذب بين شخصين لها دخل في الكيمياء. إنها تحدد العلاقة الموجودة، ويمكن أن تدوم لمدى الحياة!

الحب الرومانسي، الذي يرمز في الفن، الغناء، الأدب، والأفلام مثل "سهم كيوبيد" و "جرعة حب رقم ٩"، هو في الواقع الكيمياء الذي يحصل بين العاشقين.

الاندورفين، الهرمونات التي تشعرك باحساس جيد، هي المسؤولة عن هذا الاندفاع الأولي من الإثارة والمتعة. المعروفة بمرحلة الحب الرومانسي، هذه هي المرة الأولى التي يشعر الزوجين بالكيمياء بين بعضهما البعض.

عندما تصبح العلاقة عميقة، يفرز هرمون الأوكسيتوسين، وهو الهرمون الذي يعمل كناقل عصبي، والمعروف باسم "هرمون العناق". إنه يساعد على تشكيل علاقات متينة ويزيد مستوى التعلق بين الزوجين.

الأوكسيتوسين ينتج في كل من الذكور والإناث، وله فائدة إضافية تتمثل في إنتاج مشاعر تخص الأمن والهناء. انه مسؤول عن مشاعر الهدوء والتواصل مع الحبيب، وهو مفتاح الترابط بين الزوجين.

2. قدّر زوجك في كل لحظة من كل يوم.

المفتاح لتطوير والحفاظ على تواصل حقيقي مع زوجك هو في تقديره في كل لحظة من كل يوم.

بالإضافة إلى النزهات الغرامية مع بعضكما البعض، قم بتوفير التقدير اللفظي الإيجابي لشريك حياتك يومياً. خذ الوقت الكافي للنظر بعناية كيف ستعبر عن حقيقة تميز شريك حياتك ومكانه في

حياتك وعلاقتك.

3. اطلب المساعدة عند الضرورة.

الحفاظ على الرومانسية في إطار علاقة ليس دائما شيء بسيط. هناك الكثير من الانحرافات والحواجز التي قد تقف بوجهك كل يوم.

ولكن، من الممكن أن تتعلم كيفية وقاية والحفاظ على زواجك من خلال تعلم مهارات التواصل، تطوير أدوات لحل المشاجرات، خلق الألفة والعاطفة، إلخ.