

# الأشياء التي يقوم بها أسعد وأنجح الأزواج

الجميع سوف يقول لك ان مفتاح العلاقة السعيدة هو في ترسيخ التواصل بين الشخصين من خلال الثقة، التواصل، والحب. تأكد من أنك على نفس الصفحة مع شريكك فيما يخص الأهداف المستقبلية، الأطفال، والمصاريف المالية.

ولكن، إذا كنت تتغاضى عن الأفراح البسيطة يوماً بعد يوم، إنك ستفقد طن من الفرص لتكون أسعد شخص في الكون!

## قبل شريكك والمسّه:

هناك شيء يريح بطبيعته عندما تحاول إعطاء وتلقي المودة. قد يؤدي هذا أو قد لا يؤدي إلى الجنس، فلا بأس في هذا. فقط، لا تخطط للأمر.

العديد من الأزواج مشغولون جداً ليلمسوا الشريك الآخر أو ليمارسوا العلاقة الحميمة. وإذا لم يكن لديهم الوقت لفعل ذلك، فإنهم لا يتواصلون جسدياً مع الشخص الآخر. وهذا خطأ كبير. اللمس هو جزء من قاعدة الرومنسية، وليس من الضروري أن تكون موجه نحو هدف معين، إنه تصرف لعوب بين الزوجين.

## أطفء كل الأجهزة الالكترونية:

العامل الذي يبني العلاقة مع شريك حياتك؟ اقضي ما لا يقل عن ساعة في الأسبوع مع توأم روحك دون وجود الطنين والتنبيهات من الأجهزة الالكترونية عن طريق إطفائها بالكامل.

تحتاج إلى أن تكون موجود، متاح، ومن السهل الوصول إليك، دون أي انحرافات، ستكون قادراً على الجلوس، التحدث، والتمتع ببعضكم البعض.

## قم بتذكر كل الذكريات التي أمضيتها معها:

ما إذا كانت رائحة المعكرونة في الموعد الأول تهف في الهواء أو تشم نفحة من كولونيا شريك حياتك، استخدم حواسك لإعادة النظر في اللحظات السعيدة. ترتبط الرائحة القوية إلى الذاكرة، وتوجه الحنين إلى الماضي. الحنين يجعلك تأمل أكثر للمستقبل.

## شاركنا نشاط بدني معا :

قم بالوصول إلى أقصى مستويات السعادة من خلال تعريف بعضكم البعض على التمارين الرياضية المفضلة لديكما. إنها طريقة عضوية للحصول على نظرة قيمة عن حياة بعضكم البعض والحصول على لياقة بدنية في الوقت ذاته.

هناك حقيقة للقول أن الأزواج الذين يتعرقون معا يبقون معا! الانخراط في نشاط جديد معا، بدلا من الذهاب في نزهة أو القراءة في السرير، يزيد من مستويات الرضا في العلاقة.