

# الأشياء الصغيرة والعلاقة السعيدة !

هل تساءلت يوماً عن ماذا يحدث من بعد كل تلك الزيجات؟ لا تحتاج إلى عقري للتكهن، أليس كذلك؟ إذا كنت في علاقة صحية أو سعيداً بزواجه، لديك حكايتها المكتوبة بينك وبين شريك حياتك.

لذلك، ما الذي يجعل الزوجين سعيدان؟ نحن لسنا بحاجة للأحجار الكريمة، المجوهرات، المال، أو جميع الأشياء الثمينة الدنيوية الأخرى لكي نشعر بالسعادة. هناك أشياء صغيرة تقوم بها يومياً قادرة على جعلنا سعداء:

## 1. العناق.

هل تعرف أن هناك بحث تبين أن شم رائحة شريك حياتك عندما تعاشه له تأثير إيجابي على علاقتكما؟ رائحة جسم شريك حياتك تحتوي على مواد كيميائية تحرض على الراحة أو الشعور بالأمان. لذلك، العناق هو استجابة خاصة لعلاقة صحية!

## 2. البوح بحبك.

الاعراب عن حبك لشريك حياتك ممكن أن يبدو شيئاً روتينياً، ولكن هذا ليس صحيح. هذه الكلمات سحرية! فقط هذه الكلمات السحرية مرتبطة في اليوم على الأقل، خاصة قبل الذهاب إلى العمل وقبل أن تنام.

## 3. حس النكتة والفكاهة.

الأزواج السعداء يعرفون الوقت المناسب ليتمتعوا بالنكات. الضحك حتى على أسفف النكات يمكن أن يزيد من مستوى الحب بين الاثنين.

## 4. إطفاء جميع الأجهزة الإلكترونية.

معظم وقتكم تقضيه في العمل. والوقت الآخر تقضيه وأنت مشغول بأعمال متنوعة أخرى، بما في ذلك الأكل والنوم. بغض النظر عن الوقت الباقي لديك، استفاد منه مع شريك حياتك. توقف عن تصفح شبكة الانترنت، توقف عن التواصل الاجتماعي في جميع النواحي، وبكل بساطة أطفئ جميع الأجهزة الإلكترونية! أطفئ الهواتف وتواصل مع شريك حياتك وجهاً لوجه. ستعشق ذلك!

## ٥. التخطيط لمستقبل معاً .

يمكن التخطيط لمستقبلكما أن يأخذ شكلين. واحد، وأنتما جالسين مع الرزنامة، آلة الحاسبة، ودفتر المذكرات. الشكل الثاني يكون محادثات عميقه وذات مغزى حول الخطط المستقبلية لحياتكما معاً . على سبيل المثال، الشريكان السعيدان لديهما عادة التخطيط لكل شيء معاً ، بعض النظر عن إذا كان الأمر تافهاً أم لا.

إنكما فريق واحد، لذلك اعملا كفريق. افعلا كل شيء معاً ، سواء إن تعلق الأمر بالأطفال، الحياة المهنية، أو الخطط لشراء منزل. التخطيط يجعل علاقتكم أقوى!