

الأشياء الصغيرة والعلاقة السعيدة!

هل تساءلت يوماً عن ماذا يحدث من بعد كل تلك الزيجات؟ لا تحتاج إلى عبقرى للتكهّن، أليس كذلك؟ إذا كنت في علاقة صحية أو سعيداً بزواجك، لديك حكايتك الخرافية 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 نقوم بها يومياً قادرة على جعلنا سعداء:

1. العناق.

هل تعرف أن هناك بحوث تبين أن شم رائحة شريك حياتك عندما تعانقه 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 كلمات سحرية! اللفظ هذه الكلمات السحرية مرتين 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 أسخف النكات يمكن أن يزيد من مستوى الحب بين الاثنين.

4. إطفاء جميع الأجهزة الإلكترونية.

معظم وقتك تقضيه في العمل. والوقت الآخر تقضيه وأنت مشغول بأعمال متنوعة أخرى، بما في ذلك الأكل والنوم. بغض النظر عن الوقت الباقي لديك، استفد 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!

5. التخطيط لمستقبل معاً .

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

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