

طرق لتكون مغرم وسعيد أكثر في علاقتك

عندما أغرمت بشريكك، كنت تعرف في قلبك أن الحب كان حقيقيا. عندما التزمت وارتبطت بشريك حياتك وقلت: "أنا أحبك إلى الأبد"، كنت تعني ذلك.

ولكن بعد فترة من الوقت، قد يكون من الصعب أن تكون حقا سعيدا في العلاقة. تنشأ المشاكل، الصراع أمر لا مفر منه، ولا يوجد أي دليل مفيد لكيفية البقاء سعيدا ومغرما بشريكك.

العلاقات الحميمة لها طريقة غريبة للكشف عن العيوب - سواء في أنفسنا أو في شركائنا.

قد ألقى خبراء العلاقات بعض الضوء على ما يعرقل الفرح من الدخول إلى علاقات الحب، وكيف يمكن الإفراج عن هذا الفرح في حب الحياة. هنا بعض النصائح لتصبح مغرما وسعيدا أكثر في علاقتك مع شريكك:

تخلص من فكرة الكمال:

عندما نتعلم أن نتخلى عن فكرة الكمال ونقبل شركائنا لذاتهم، نحن في نهاية المطاف سنجد السعادة. القبول أن العلاقة مع شركائنا لن تكون مثالية هي الخطوة الأولى.

قبل إلقاء اللوم على شريكك، ابحث عن طريقة أخرى لحل المشكلة:

إن السلوك الغائب الذهن أن تصرف حببيك رائع عندما تواعده يصبح مزعج عند الانتقال إلى نفس المنزل كل يوم. يمكننا أن نساعد أنفسنا وعلاقاتنا من خلال إيجاد حلول سهلة للصراعات المحتملة وعدم إجبار أي شخص على تغيير أنفسهم لأنهم فريدين من نوعهم في العالم.

تعرف على الوقت الذي تحتاج إليه للابتعاد والانفصال:

عند مواجهة التحديات في العلاقة، هناك أحيانا ميل إلى الاعتقاد بأن هناك خيارين فقط: إما تغيير الشخص الآخر أو تغيير نفسك لمحاولة إرضاء الشخص الآخر.

إلا أن فعل الانفصال يمكن أن يقضي على المشكلة ويخفف من المعاناة.

غالبًا ما يكون الخيار الأقل جهدًا، الفعال، والمحِب.