كيف تحافظ على علاقة قوية مع شريكك؟

الأمر يحتاج إلى أكثر من الحب لجعل علاقتك تعمل. على الرغم من أن الحب هو أساس أي علاقة عاطفية سعيدة، فالحب لا يكفي. من أجل علاقة صحية وقوية، على الطرفين العمل على ذلك. أدناه ستجدون 6 طرق للحفاظ على علاقة قوية.

- لجميع العلاقات مدها وجزرها: كما لا يمكن التوقع أن نكون سعداء دائماً، يجب ألا نتوقع أن يكون مستوى العلاقة ثابتاً. عند الالتزام الطويل الأجل لشخص ما عليك أن تكون على استعداد للعيش في الصرسّاء والضرسّاء، جنباً إلى جنب.
- يجب استخدام كلمة "نحن": الأزواج الذين يستخدمون كلمة "نحن" عندما يتحدثون هم أكثر سعادتا ً، وأكثر هدوء ً، راضون عن علاقاتهم أكثر من الأزواج الذين يتحدثون مستعلين الضمائر "أنت"، و"أنا".
- ا ابقوا المرح على قيد الحياة: كلنا نحب للعب، وبغض النظر عن أعمارنا. عليكم القيام بما يلي: التمتع معا "، افعلوا اشياء مثيرة للسخرية معا. وبالإضافة إلى ذلك، في المرة القادمة إن قال شريك حياتك شيئا يزعجك، حاول الاجابة بنهفة بدلا ً من اتخاذ موقفا ً دفاعيا ً.
- اعطي شريك حياتك مساحته الخاصة: نريد التقارب، لكننا نريد أيضا مساحتنا الخاصة. المفتاح هو إيجاد المكان الجميل الذي يشعركم بالدفء والذي يأتي من كونكم في علاقة، بينما في الوقت ذاته يتيح لكل شريك أن يكون له مساحة كافية بحيث لا يشعر أنه يتعرض للاختناق.
 - تحديد الأهداف كزوجين: واحدة من أهم مكونات السعادة هي السعي لتحقيق الأهداف التي نعتقد أنها ذات مغزى. في

المقابل، واحدة من مكونات العلاقة السعيدة هو وجود مجموعة من الأهداف التي تسعوا لتحقيقها معاً.