

لعلاقة سعيدة اتبع هذه النصائح

في حياتك، كن من أكبر المعجبين والمشجعين لشريكك. العلاقة الطويلة الأجل لا تدور حول جعل الشريك الآخر سعيداً فقط، ولكنها العلاقة التي تشجع النمو الشخصي.

فالسعادة في العلاقة تكمن في التغلب على التحديات والعقبات معا والاحتفال بالإنجازات والنصر سوياً. بعبارة أخرى، من المهم تشجيع بعضكم البعض ومساندة شريكك في جميع مساعيه.

اطرح أسئلة عميقة. بدلاً من أن تسأل شريكك: "كيف كان يومك؟" في نهاية كل يوم، حاول أن تطرح السؤال الذي يثبت أنه يهتمك فعلاً سماع الجواب. "ما الذي جعلك تضحك اليوم؟" أو "هل كان هناك لحظة في اليوم شعرت أنك وحدك؟" أو "ما كان أكبر انتصار شخصي اليوم؟"

ركز على الصداقة وليس على الرومنسية. على مدى الأزمان، لقد مجّدت هوليوود الجوانب الرومانسية في العلاقات وغيرت بالتأكيد ما يتوقعه الناس من علاقات طويلة الأجل ممّا يجعله أمراً محزناً. ولكن، بعد أبحاث عدّة، اتّضح أن العلاقات الطويلة الأجل هي العلاقات المبنية على الشغف والصداقة القوية. الدعم اللامحدود، الالتزام، الطريقة التي يضحك فيها الشريك، والغفران في حال وجود خلافات هي الأفعال التي تربط العلاقة. الشيء الذي يكوّن صديقاً وفيّاً هو الشيء ذاته الذي يكوّن أيضاً شريكاً رائعاً بالإضافة إلى الرومنسية!

إن كنت في علاقة، لا تحارب لكي تفوز. يجب أن تكون في الفريق نفسه الذي فيه شريكك. هدفك ينبغي أن يكون حل المشكلة وليس الخروج من مشكلة منتصراً على شريكك.

اسعى لكي تفهم لماذا شريك حياتك يشعر بالضيق والانزعاج. عادة ما يجري الحديث عنه ليس هو القضية الحقيقية التي تزعج الشريك. الناس عرضة للضعف، وخاصة في الحالات التي تهدد مصيرهم. كن على استعداد لطرح أسئلة صادقة. دع الإجابات تظهر بسلاسة.

اخلق ذكريات ممتعة! ينبغي عليك المحاولة يومياً لاختبار تجربة جديدة تقوّي علاقتك بشريك حياتك.

لا تنسى أن تكون لطيفاً مع شريكك! لا تحاول أن تؤذيه. إن كنت تتجادل معه، حاوره باحترام وبطريقة مدنية، فهذا سيمنع حدوث الكثير من

الأشياء السيئة في علاقتكما .