

10 أشياء يجب ان يقولها شريكك بصوت عال

عندما تكون في علاقة وتشعر بأن نفسك بدأت تتساءل عما إذا كان شريكك هو المثالي ، فهذه هي اللحظة المثالية لإلقاء نظرة حولك وتقييم الصحة العامة لعلاقتك.

1. "أنا لا أحب هذا"

من الواضح أنك لا تريد علاقة مليئة باللوم. ولكنك تريد شريكًا يمكنه مشاركة مشاعره ، ويخبرك عندما يشعر بالاحباط. لا يمكنهم أن يحبون سلوكًا معينًا ، مثل حقيقة إخفاء شيء ما عنهم ، أو حتى حقيقة أنك نسيت شيئًا مهمًا بالنسبة إليهم. عدم القدرة على التحدث بصراحة عن الإحباط يؤدي إلى استياء وقد يشير بوضوح إلى أنهم ليسوا الشريك الذي يجب ان تمضي بقية حياتك معهم.

2. "أريد / لا أريد أطفالاً"

لا يهم حقاً إذا كان شريكك يريد أو لا يريد الأطفال ، أو حتى إذا كانت أحلامهم تتوافق مع أحلامك ، بقدر ما يهم أن تتحدث عن ذلك. غالباً ما يخاف الشركاء من الحديث عن هذا ، خاصة عندما لا يعرفون وجهة نظر الآخر. إذا كنت قد تحدثت بالفعل وقررت أن تنجب أطفالاً لكن شريكك قد غير رأيه في هذا الأمر ، يجب أن يكون قادراً على قول ذلك بصوت عال.

3. "شكراً لك"

لكي تعمل العلاقة ، يجب أن تتمكن أنت وشريكك من التعبير عن الامتنان تجاه بعضكما البعض . ان تكن مهذباً وان تقل شكراً عندما يلزم الأمر ، يحافظ على استمرار العلاقة. إنه يتيح لكل شخص في العلاقة الشعور بالتقدير.

4. "أخبرني المزيد"

شيء واحد للاستماع ، ولكن شيء آخر تماماً للاستماع بانتباه. يجب أن يتعلم كل منكما الاستماع إلى بعضكما البعض. إذا تعلمت ان تطلب منه ان يخبرك بالمزيد وان تستمع الى ما يريد ان يخبرك إياه ، فسوف تتقاتلا بوتيرة أقل وتتمتعاً بعلاقتكما أكثر.

5. "لقد قمت بعمل رائع"

إذا كان شريكك يستطيع التعرف على الأشياء الجيدة التي تقوم بها ويقدم لك المديح ، فقد يكون لديك حارس. نقاط المكافأة إذا قاموا بتشجيعك عندما تريد تجربة أشياء جديدة.



6. "هاهاهاها"

في حين أن الجميع لا يسارعون إلى الضحك ، فقد تكونون مع الشريك المثالي إذا كنت تعرف بالضبط كيفية التخفيف من مزاج بعضكم. إن حس الفكاهة المشترك سيساعدكما لتخطي الكثير من الأوقات الصعبة في علاقتهما. تعلمنا أن تجعل بعضكم بعضاً تضحكاً ، وقوماً بذلك في كثير من الأحيان.

7. "أنا أحبك"

إن القدرة على قول "أنا أحبك" مهمة للغاية. ولكن حتى إذا كان شريكك ليس من النوع الذي يقول أشياء مثل هذا بصوت عالٍ ، فحاول التوصل إلى اتفاق لطرق أخرى يمكن أن يقولها أو يظهر حبّه ، لذلك لا تبقى معلق.

8. "أثق بك"

إن أول حاجة إنسانية هي الحاجة إلى اليقين ، بدونها ، لن يكون لديك ما تحتاج إليه لبناء أساس صحي لعلاقتك. لذا إذا كان شريكك يثق بك ، وثق بهم ، فهذا كل شيء.

9. "أحتاج إلى مساعدتك"

إن طلب المساعدة على الفور يشير إلى الاحترام. إذا كان بإمكان شريكك طلب المساعدة ، حتى عندما يفضلون فعل الأشياء بأنفسهم ، قد يكون لديك شيء مميز.

10. "أنت على حق"

ستكون العلاقة طويلة الأمد أكثر صحة إذا شعرت أنت وشريكك بالأمان الكافي للاعتراف عندما تكونان على خطأ . إن القدرة على قول أشياء مثل "أنت على حق" أو "أرى وجهة نظرك" تعني أن هذا الشخص آمن بما يكفي للتراجع بكرم ، لأنهم في النهاية يشعرون بأنك مشترك فيه.