

5 نصائح بسيطة لعلاقة ناجحة

تتطلب العلاقة الناجحة والصحية العمل، ولكن ليس العمل المجهد والمضني الذي قد تفكر فيه. يمكنك الحصول على علاقة صحية من خلال اتباع مجموعة من النصائح البسيطة.

فيما يلي أهم 5 نصائح بسيطة لعلاقة ناجحة وسليمة ، مقدمة من الخبراء ، تعرفوا عليها:

تجنب الافتراضات

عندما يعرف الناس بعضهم البعض لفترة من الوقت، يمكنهم أحياناً التنبؤ بكيفية تفاعل شريكهم. ومع ذلك، عندما يقع الأزواج في نمط من وضع افتراضات حول بعضهم البعض بسهولة، قد تتابع بعض المشاكل الهامة، يمكن التواصل بين الشركاء مع مرور الوقت.

قد يتوقف الشركاء عن فضول بعضهم البعض، وفي الواقع قد يقومون بافتراضات غير صحيحة حول بعضهم البعض والتي قد تؤدي إلى سوء التواصل والتفهام، مما يؤدي إلى خلق مسافة بين الطرفين مع مرور الوقت.



التركيز على الإيجابية

بدلاً من التركيز على العيوب الموجودة في شريكك، مما يديم المشاعر السلبية حول العلاقة، ركز على الجوانب الإيجابية لشريكك. من المهم أن تبحث عن أي صفات إيجابية تعجب بها في شريكك.

إذا واجهت الكثير من الصراع في علاقتك، فقد يشكل هذا تحدياً أكبر في البداية، فينصح العثور على أشياء صغيرة يمكنهم تقديرها بشأن شريكك. يمكنك أيضاً الإشارة إلى الصفات التي جذبتك في البداية إلى شريكك أو جانب من سمات شخصيه ربما يكون قد تم إثباته مؤخراً.

قضاء وقت ممتع سوياً

يمكن التناوب على التخطيط ليوم رومانسي في الأسبوع برفقة الشريك. المشي لمسافات طويلة أو ركوب الدراجات أو التزلج أو المشي لمسافات طويلة هي أشياء رائعة يجب القيام بها. يمكن تعلم شيئاً

جديدًا معًا كزوجين مثل التزحلق على الثلج التزحلق على الثلج.

كل بضعة أشهر ، حتى لو كان مجرد عطلة نهاية الأسبوع ، يمكن الذهاب سويًا لقضاء الوقت الجميل معًا . كما ينصح الابتعاد عن كل شيء مرة واحدة في السنة هو أيضا وسيلة رائعة للبقاء على مقربة من بعضها البعض. التنوع هو المفتاح لعلاقة قوية لأن الأشياء لا تضيع أبداً .

الحفاظ على الشخصية الفردية الخاصة بك

كل شخص يعيش في علاقة صحية يحتاج إلى معرفة من هو كشخص وما يجعله سعيدًا . في كثير من الأحيان عندما يبدأ الناس علاقة ، يحاولون إرضاء الشخص الآخر وإهمال أنفسهم من أجل بدء العلاقة .

من الأفضل أن يبدأ الناس في تطوير من هم في مرحلة الطفولة ويبنون هذا بينما ينضجون طوال حياتهم . إذا كان لدى كلا الشعيين شعور سليم بالذات ، فيمكنهما تطوير علاقة جيدة من خلال إحضار صفاتهما المتشابهة بالإضافة إلى اختلافاتهما في العلاقة ، ولن يكون هناك شخص واحد يسيطر على الآخر أو يطغى عليه .



اختيار الشخص المناسب

إذا كنت تريد حقًا معرفة مفتاح وجود علاقة صحية ، فالأمر يعود إلى من تختار أن تكون شريكك. إن اختيار الشخص المناسب لبناء علاقة وتقاسم حياتك هو نصف المعركة . نعم ، يجب أن تجد شريكك جذاب وتستمتع بوقتك برفقته ، لكن يجب أن يكون لديه أيضًا قلبًا جيدًا وأن يعاملك جيدًا ويرغب أن يكونوا معك.

لذا لا تضع كل التركيز على الجاذبية والتواصل بينكما. خلاصة القول، أن إذا كنت فقط منجذب الى هذا الشخص جسديًا وشكليًا، ولا يوجد ثقة كاملة وصدق وصراحة وتقبل واحترام بينكما، فلن تكون العلاقة ناجحة وجيدة، ولن تستمر مع الوقت. ابحث عن شخص آخر!

سيخبرك بعض الناس أن العلاقات بحاجة الى الجهد والعمل، وأن هناك بعض الحقيقة في هذا الأمر، ولكنه أيضًا يقلل من شأن الأمر. العلاقات، وتعزيز علاقات صحية، هي أكثر من مجرد العمل. علاقاتك هي حياتك، فهي تعيش وتتطور تمامًا مثلك. لا تنس الاستمتاع بهذه التجربة .