

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 الصرّاء والضرّاء، جنباً إلى جنب.
- يجب استخدام كلمة "نحن": الأزواج الذين يستخدمون كلمة "نحن" عندما يتحدثون هم أكثر سعادته، وأكثر هدوءاً، راضون عن علاقاتهم أكثر من الأزواج الذين يتحدثون مستعجلين الضائير "أنت"، و"أنا".
- ابقوا الابتكار دائماً بينكما: واحد من الجوانب الإيجابية لنكون في علاقة مع شخص لفترة طويلة هو أنكم تتعرفوا كثيراً على بعضهم البعض. الجانب السلبي لهذا هو أن ينطفئ الابتكار بينكما، فالبشر يحبون الابتكار. هناك طرق عديدة للحفاظ على الابتكار على قيد الحياة: حاولوا وباستمرار تجربة أنشطة جديدة معا. فهذا يخلق الإثارة والغموض اللذان يأتيان من المجهول، حتى لو كنت مع شخص تعرفه جداً المعرفة.
- ابقوا المرح على قيد الحياة: كلنا نحب اللعب، وبغض النظر عن أعمارنا. عليكم القيام بما يلي: التمتع معا، افعّلوا أشياء مثيرة للسخرية معا. وبالإضافة إلى ذلك، في المرة القادمة إن قال شريك حياتك شيئاً يزعجك، حاول الإجابة بنهضة بدلاً من اتخاذ موقفاً دفاعياً.
- اعطي شريك حياتك مساحته الخاصة: نريد التقارب، لكننا نريد أيضاً 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 .