

مهارات فعالة لعلاقة زوجية سعيدة

للاستمتاع بعلاقة متينة وقوية
مع شريك حياتك عليك تطوير مهاراتك فيه:

- ◆ الحرص ممارسة أنشطة مشتركة ممتعة ومستمرة.
- ◆ حتى لا يتسلس الملل للعلاقة لابد من تغيير الروتين من وقت لآخر.
- ◆ إعط للآخر مساحة خاصة لنفسه.

التخطيط

- ◆ الاهتمام والدفع فيه تعاملك اليومي مع شريكك.
- ◆ لا تتردد فيه التعبير عن إعجابك به.
- ◆ عبر عن مشاعرك ومخاوفك واحتياجاتك ورغباتك لشريكك.
- ◆ أنصت بحرص واهتمام لشريكك حينما يعبر عن نفسه.

التواصل

- ◆ تذكر.. التَّقبُّل أساس هام لنجاح العلاقة
- ◆ تَقَبُّل شريكك: فالكمال لله
- ◆ تقبل حقيقة (إن كل العلاقات تمر بفترات سعيدة وأخرى عصيبة).
- ◆ تقبل التغيير وكن على استعداد للتكيف مع الظروف التي قد تطرأ على حياتكما.

التَّقبُّل