

## 5 امور صغيرة من شأنها ان تبهج يوم شريك حياتك

2017-02-14 رنين الهندي

ترجمة: رنين الهندي

صحيفة الهافينغتون بوست- بواسطة جيليان كرامر

ربما يريد الجميع أن يجعل من يوم شريك حياتهم اكثر بهجة وسرور، ولكن عندما تراحمنا امور الحياة والاشياء الاخرى اليومية فإن هذا الامر البسيط يمكن أن يُهمش. ولكن بصراحة لا تدع هذه الامور تُوقفك.

توضح الدكتورة جاين غريز، خبيرة العلاقات ومؤلفة كتاب (ماذا عني؟ أوقف الانانية من تدمير علاقتك)، "أنت تريد ان تُبهج يوم شريك حياتك لأنك تحبه، وأن إظهار حبك له لا يجعله يشعر بالسعادة فقط، بل وحتى يجعلك انت تشعر بالبهجة ايضاً". ولكن كيف يمكنك فعل هذا الامر بالضبط؟

هذه آراء خمسة من الخبراء طوروا بعض الافكار لتبدأ بهذا الامر:

### 1. قم بمهمة روتينية بدلاً عنه

إذا كان شريك حياتك يكره غسل الصحون. فقد حان الوقت لمعالجة هذه المسألة بنفسك. تقول خبيرة العلاقات ابريل ماسيني "سواء كان ذلك غسل الصحون او ترتيب السرير أو دفع فاتورة أو الذهاب الى مكتب البريد، ببساطة وعن طريق فعل واجب روتيني واحد لشريك حياتك ستكون هذه وسيلة لإظهار انك مهتم به/بها".

## 2. قم بمدح شريك حياتك

أنه من السهل جدا أن تشير إلى ان ما يقوم به شريك حياتك خطأ، ولكن يمكنك الإشارة إلى ان ما هو أو هي تقوم به جيد ولكن يستحق جهد إضافي هو امر أسهل. تقول دكتورة غرير "كن ايجابياً واعترف بالأشياء التي تحبها مثل مظهره أو اي شيء فعله أو قاله جعلك تشعر بالبهجة، هذا الامر سوف يشعره بالجاذبية والثقة، وسوف يُزيد من ثقته بنفسه".

## 3. اكتب ملاحظة صغيرة له تُعبر عن حب أو رغبة

انتهت منذ فترة طويلة هذه الأيام التي نضع فيها ملاحظات الحب في خزانات شركائنا. ولكن تقول ماسيني يجب علينا ان نسترجع قليلاً من ذلك لنبهج به يوم شريك حياتنا. وازافت "اترك ملاحظة في حقيبته أو عند فنجان القهوة او في الحمام قرب فرشاة الاسنان في الليلة السابقة". "اجعل هذه الملاحظات قصيرة وجميلة ومختلفة عن كل مرة. التعبير عن فكرة فريدة من نوعها وجعلها خالصة من القلب. هذه اللفتات الصغيرة تفعل الكثير لشريك حياتك والعلاقة الخاصة بكما".

## 4. اسأله "كيف كان يومك؟"

من الممكن ان يضيع هذا السؤال في زحام وضجيج المساء. ولكن تقول غرير بأن هذه الكلمات الثلاث القليلة مهمة جداً ويجب ان تقولها كل يوم. وتقول الدكتورة أن هذا السؤال البسيط "يظهرك مهتم في انشطته ويعزز الشعور بأنه مهم بالنسبة لك، وعندما يبدأ بالكلام عن يومه أستمع له بفاعلية، سيشعر بأنك مهتم به وأنه مهم ومدعوم من قبلك، وسوف يشعر بأنك تفهمه".

## 5. استسلم بين الحين والآخر

ليس عليك ان تربح دائماً. تقول ماسيني بدلاً من ذلك قل "لنذهب الى بيت اهلك هذه المرة" أو "لنشاهد الفيلم الذي تريد مشاهدته هذه العطلة". وتضيف الدكتورة "إذا ركزت على التفاعلات

اليومية، أراهن أنك يمكن أن تجد نصف دزينة من التفاعلات حيث انك لا تتنازل عنها وتثابر لكي تحصل عليها. تنازل عن واحدة وافعل ذلك بلطافة، ان هذا الامر سوف يُشعر شريك حياتك بأنه ليس محكوماً وذو قيمة أكبر".

.....

رابط التقرير:

-[http://www.huffingtonpost.com/entry/5-little-things-that-will-brighten-your-spouses-day\\_us\\_5894e7cfe4b061551b3dfe50?utm\\_hp\\_ref=relationships](http://www.huffingtonpost.com/entry/5-little-things-that-will-brighten-your-spouses-day_us_5894e7cfe4b061551b3dfe50?utm_hp_ref=relationships)

.....

\* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبا المعلوماتية