

## ❖ استرس روحی شماره ۵

راههای زیادی وجود دارد که میتوان به صورت عددی به همسران یا عشق دوران مجردیتان و همچنین سازگاری بین مامان و فرزند پی برد. اگر به دنبال یک رابطه عاشقانه صمیمانه یا عاطفی و روحی هستید و میخواهید مطمئن شوید که مسیر زندگی روحتان با فرد مورد نظرتان چگونه است؟ آیا سمی ست یا نه؟ آیا هماهنگ ست یا نه؟ بهترین شاخص هماهنگی را انتخاب کردهاید. پی بردن به وضعیت استرس روحی. پس بریم ببینیم وضعیت شما ۲ نفر چگونه است؛

یک رابطه منحصر به فرد است و ممکن است علایق، سرگرمیها یا ماجراجوییهای بسیار متفاوتی داشته باشید. تغییر مکرر و مداوم یک امر رایج خواهد بود. بررسی کنید تا مطمئن شوید که در مورد انتظارات و آزادی یکسان هستید. از "درام جعلی" که برای سرگرم کردن نیاز مشترکتان به هیجان ایجاد می شود، اجتناب کنید. یکپارچگی این رابطه در گرو رعایت مرزها و ایجاد اعتماد متقابل است. کلمه امن خود را به خاطر بسپارید.