

### Õnneliku suhte koostisosad

Ameerikas tehtud uurimuses, kus küsitleti 35 000 end õnnelikuks (**0.pidama**) paari, leiti kuus olulist komponenti, millel püsib õnnelik suhe.

**1. Kohustuste võtmine.** On tähtis, et mõlemad võtaksid (**1. seisukoht**): nüüd oleme paar, oleme koos headel ja (**2.halb**) päevadel. Mul on pere ja lapsed, niisiis – millised valikud tulevad mu perele ja paarisuhtele (**3.kasu**)? Olles pereinimene, pole mõistlik valida töökohta, kus on vaja olla nädalaid (**4. kodu**) eemal, või hobi, mis röövib kogu vaba aja.

**2. Ühine aeg ja ühised tegevused.** Ühes uurimuses (**5.küsima**) 1500 lapselt, missugune on õnnelik pere. Laste vastus oli, et õnnelik pere (**6.tegema**) kõike koos. Ühiselt tehakse kodutöid, käiakse matkamas, vaipu kloppimas, (**7. marjad**) korjamas jne. Praegu on peredel vähe (**8.koostegemine**), eriti kui lapsed kasvavad.

**3. Lugupidamine partneri vastu.** Tähtis on, et abikaasad teineteisele tunnustust (**9.avalama**). Kogeda teise tunnustust on inimese üks (**10. põhivajadus**). Küsige, mida on teie kaasal tarvis selleks, et ta tunneks end (**11.armastatu**). Kas ta vajab tähelepanu, ilusaid sõnu või füüsilist hellust ja hoolitsust?

**4. Rääkimine ja kuulamine.** Kui me tutvume, on meil teineteisega palju (**12. rääkima**). On vaja hoolt kanda, et harjumus rääkida juurduks ja säiliks. Tõsi, (**13. sõnad**) võime teineteist ka haavata, niisiis peame otsustama, et me hoidume solvavatest ja inetutest sõnadest. Neid ei saa tagasi (**14. võtma**), öeldes lihtsalt, et ma ei mõelnud (**15. see**) tõsiselt. Kuulata on raskemgi kui rääkida. Keskmine inimene kuulab teist 17 sekundit, kusjuures osa sellest kulub (**16. vastus**) mõtlemisele. Kuulata tuleb südame, silmade, kõrvade ja mõttega.

**5. Oskus konstruktiivselt käsitleda erimeelsusi ja lahkarvamusi.** Oma lapsepõlvkodus oleme tihtipeale (**17. kogema**) purustavat tülitsemist. Või seda, et probleeme ei lahendata: kui ema hakkab probleemist rääkima, paneb isa mütsi pähe ja ütleb, et tema ei viitsi vaielda. Paraku tuleb igas peres ette (**18. erimeelsus**). On vaja õppida, kuidas pahandusi ja riide konstruktiivselt käsitleda. Kui kodust pole võtta head mudelit, kuidas (**19. probleemid**) toime tulla, võib vaja minna paariterapeudi abi.

**6. Andekspalumise oskus.** Inimsuhetes ei saa nii, et me mingil moel kunagi kedagi ei haava. Andekspalumine ja -saamine on see võluvits, mis kaotab tõkked (**20.asjaosalised**) vahelt. Andekspalumine ei saa olla vaid formaalne – tuleb olla valmis ka kuulama (**21. haavuma**) kaasa tundeid ja püüda neid mõista. Andeks paluda ja anda saame alles siis, kui probleem on läbi arutatud ja lahendatud. Oskus teha seda avatud (**22. süda**) on hea kooselu üks (**23.alus**).

allikas: <http://kurtnatugi.wordpress.com/2010/10/22/hea-suhte-retsept/>

0. pidavat

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

13. \_\_\_\_\_

14. \_\_\_\_\_

15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_

17. \_\_\_\_\_

18. \_\_\_\_\_

19. \_\_\_\_\_

20. \_\_\_\_\_

21. \_\_\_\_\_

22. \_\_\_\_\_

23. \_\_\_\_\_