

**Przewlekła choroba może mieć ogromny wpływ na związek dwojga ludzi. Odsetek rozwodów wśród osób cierpiących na tego typu choroby jest wyższy niż w pozostałej części populacji.**

# O związek trwały i udany

Każdy powinien dobrze zastanowić się przy wyborze partnera życiowego, niczego nie ignorując, dokładnie przeanalizować wszystkie za i przeciw. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób chorych na cukrzycę. Jeśli poważnie rozważasz to, czy spędzić z kimś całe życie, poniższy tekst pomoże ci ocenić, jakie są szanse na powodzenie waszego związku. Jeżeli już jesteś w stałym związku, tekst ten pozwoli ci zidentyfikować te obszary związku, którym trzeba bliżej się przyjrzeć i poświęcić więcej uwagi.

## **Element emocjonalny**

Ocenę swego związku zacznij od zadania sobie prostego pytania: Czy w ogóle „lubisz” swego partnera lub partnerkę? Czy jesteście sobie bliscy? Czy macie podobne zainteresowania? Czy dobrze się czujesz w jej lub jego towarzystwie?

## **Element intelektualny**

Aby związek był trwały i udany, partnerzy muszą się rozwijać, być osobami opiekuńczymi i inteligentnymi. Czy twój partner lub partnerka jest inteligentna? Czy chce się uczyć i rozwijać? Czy pragnie podejmować nowe wyzwania i sprawdzać się na nowych polach? Pamiętaj, że poziom wykształcenia nie musi być wcale wyznacznikiem inteligencji.

## **Pociąg fizyczny**

W przypadku nowych związków obszar ten jest zwykle oceniany wysoko. Gdy jednak zaczyna się seksualna rutyna, romantyzm i miłość odchodzą na drugi plan. Dlatego ten element twego związku może wymagać pracy, poświęcania uwagi szczegółom oraz otwartości. Atrakcyjna osoba, w której zakochałaś się 10 lat temu, może być dzisiaj otyłym, łysiejącym, starzejącym się człowiekiem. Twój pociąg do partnera musi więc mieć głębsze podstawy niż tylko wygląd.

## **Komunikacja**

Jeśli problemy, przed jakimi staje związek, są mało znaczące i partnerzy umieją się ze sobą porozumieć, zdołają zapewne znaleźć rozwiązania, dzięki którym stan ich związku nie będzie się pogarszał. Dobra komunikacja wymaga poświęcenia i wielkich umiejętności. Jedną z metod jest aktywne słuchanie. Usiądź



z ukochaną osobą, weź ją za ręce, spójrz głęboko w oczy i poproś, by powiedziała ci, co jej leży na sercu. Następnie, zanim odpowiesz, podsumuj to, co przed chwilą usłyszałaś. Teraz kolej, by twój partner lub partnerka wysłuchała ciebie, tego, co sądzisz na dany temat. Później to ona podsumowuje to, co usłyszała od ciebie i dopiero wtedy odpowiada.

### Element czasu

Czasami nawet ludzie, którzy świetnie do siebie pasują, nie mogą być razem, bo moment jest nieodpowiedni. Jeden z partnerów może być gotów na związek, podczas gdy drugi niestety nie – z powodów finansowych czy rodzinnych.

Odpowiedni moment to jeden z najważniejszych czynników, gdy idzie o zawarcie małżeństwa. Także w zawartym już małżeństwie rozkład dnia partnerów, możliwość poświęcenia drugiej osobie czasu, a jeszcze lepiej spędzania go razem, mają ogromny wpływ na związek.

### Stosunek do matki lub ojca

Wielu ekspertów uważa, że jednym z najważniejszych prognostyków tego, czy para zdoła zbudować długotrwały związek, jest stosunek kobiety do jej ojca oraz stosunek mężczyzny do jego matki. Jeśli ojciec kobiety molestował ją psychicznie lub fizycznie, może być jej trudno zaufać mężczyźnie i go szanować. Jeżeli mężczyzna nie szanuje i nie ufa swojej matce, jego zdolność do szanowania i ufania kobiecie będzie bardzo ograniczona.

### Inne elementy

Inne czynniki, które należy wziąć pod uwagę to: jeśli wieszysz się z kimś, kto lubi oszczędzać a ty wolisz wydawać, może dojść między wami do konfliktu na tym tle i do rozpadu związku.

Wiele par przeżywa konflikty związane z wychowywaniem dzieci. Inne kłócą się z powodu zwierząt domowych, jedzenia czy palenia. Zastanów się nad tym, co jest ważne dla ciebie i twego partnera lub partnerki. Sprawdź, czy są między wami poważne różnice, które mogłyby w przyszłości prowadzić do konfliktów.

*Opracowanie Michał Iwańczuk*

Czy nasze szczęście zależy od pieniędzy? Intuicyjnie potwierdzamy taką zależność. Dobrostan to przecież także uwolnienie się od trosk materialnych, a pieniądze potrafią dać poczucie bezpieczeństwa. Niemiecki ekonomista Mathias Binswanger, pytając na łamach magazynu

wzrost nie czyni już ludzi szczęśliwszymi. W poczuciu szczęścia zachodzi stagnacja. Zaczyna się ona przy rocznych dochodach na głowę w wysokości około 15 tys. dolarów. Tak więc mieszkańcy Szwajcarii są przeciętnie dużo szczęśliwsi od mieszkańców Mołdawii czy Peru, ale

## Czy pieniądze dają szczęście?

# Ulotna radość z dobrobytu

„Die Weltwoche”, czemu ma służyć niepowstrzymany rozwój gospodarczy, przyjrzał się poczuciu szczęścia nie w skali indywidualnej, a pod kątem zamożności kraju, w którym się mieszka. Czy wraz z ogólnym wzrostem dobrobytu czujemy się szczęśliwsi?

Owszem, okazuje się, ale tylko do pewnych granic. Kiedy produkt krajowy brutto (PKB) na głowę przekroczy pewien poziom, jego dalszy

prawie pod tym względem nie różni się od mieszkańców Korei Południowej czy Tajwanu, zarabiających znacznie mniej, ale w pobliżu owej granicznej wartości 15 tys.

W Stanach Zjednoczonych, gdzie poczucie szczęścia systematycznie bada się od II wojny światowej, procent ludzi określających siebie jako szczęśliwi utrzymuje się na mniej więcej stałym poziomie 30 proc., choć w tym czasie PKB na głowę

