



السبت 7 مايو 2022 05:11 م

العلاقة الزوجية الناجحة هي سر من أسرار السعادة في الحياة، حيث يساهم الزواج الناجح في تخفيف أعباء وصعوبات الحياة فلا يوجد أفضل من أن تحصل على الدعم والحنان من شريك حياتك، إنَّ طريقة التعامل بين الزوجين تؤثر على الحياة الزوجية سواء سلباً أو إيجاباً لذلك يجب أن يحافظ الزوجان على حبهما الزوجي ويحرصان على تنميته وتطويره ليبقى متوقداً إلى الأبد، كيف تبني علاقة زوجية ناجحة؟

أسرار العلاقة الزوجية الناجحة

أجرى بعض الباحثين استطلاع رأي لعدد من المتزوجين والمنفصلين، وتوصلوا من خلاله إلى 35 سرًا للزواج الناجح يمكنكِ أنتِ وزوجكِ اتباعها لحياة زوجية ناجحة:

اختيار شريك الحياة المناسب الذي يستطيع الطرف الآخر الحديث معه بعفوية ودون تكلف، ويشعر بالسعادة في وجوده، وبالرغبة في تحقيق أحلام كثيرة معه
علاقة الزواج مثلها مثل أغلب العلاقات تقوم على الشد والجذب، فحاولوا أن تكونا بالمرونة الكافية التي تبعدكما عن الخلافات، وتحمي حياتكما من المشكلات الكبرى التي يكون أساسها العند

1/"المودة تولد المزيد من المودة"

2/اتخذوا هذه المقولة قاعدة لحياتكما، فالحنان والملامسة والتقبيل كل صباح، كلها عادات تُبقي الود بينكما، وتُزيد من قدرتكما على التواصل والتفاهم

3/ممارسة العلاقة الحميمة بانتظام حتى مع التقدم في العمر، فالتواصل الجسدي له دور كبير في ترسيخ المودة والمحبة والألفة بينكما
4/الكرم والسخاء على كل المستويات، سواء في المشاعر أو الوقت الذي تقضيه معاً أو إنفاق الأموال

5/من المهم أن يقدر كل من الزوجين الآخر، ففي بعض الأحيان تكون علاقة الزواج هشة وتحتاج للعناية بها

6/التغاضي عن الصغائر، فهناك الكثير من الأمور البسيطة التي تحدث ويمكن أن تعكر صفوكم لا تسمحوا بحدوث ذلك، وانظروا دوماً لعلاقتكما على أنها أكبر من كل شيء، وأنها لن تتأثر بمثل هذا الحوادث البسيطة

7/الصبر وغفران الأخطاء، فأنتما تكبران معاً وتنضجان معاً بمرور الوقت، والأمر يحتاج إلى اتزان كفتي معادلة الأخذ والعطاء طوال الوقت، حتى يدوم الحب بينكما إلى الأبد

8/ترك التفكير في الأمور المؤلمة التي حدثت من قبل جانباً، وتجنب الحديث عن أي شيء يزعجكمما مضى وقته وأنتما في غنى عنه
9/عدم أخذ كل شيء على محمل الجد، وليحاول كل منكما أن يجعل الآخر يضحك من قلبه

10/عدم التعامل من منطلق الملكية الخاصة، فكل منكما له حياته واهتماماته، فلا يُد من كل منكما أن يترك للآخر مساحته الشخصية، حتى يستطيع أن يتنفس ولا يشعر بعبء طوال الوقت

11/الحديث بصفة دورية عن مشاعركما تجاه الأشياء والأمور التي تزعجكمما، لزيادة التواصل بينكما وحل المشكلات بشكل سريع وجذري
فلا تعتمدا أبداً على الصمت والكتمان، لأن هذه التراكمات بمرور الوقت ستؤدي إلى الانفجار

12/الحرص على التواصل كزوجين والتحدث في كل شيء من آن لآخر، فالتواصل هو مفتاح حل أي مشكلات أو خلافات في حياتكما الزوجية وعلى كل طرف منكما أن يضع نفسه مكان الآخر، لكي يتمكن من الحكم على الأمر جيداً وتقدير موقف الآخر وتأكد أن وقوفكما إلى جوار بعضكما البعض في المواقف الصعبة، يعمل على تحسين علاقتكما بعد ذلك

13/الصراحة قدر الإمكان في التعبير عن مشاعركما، فالطرف الآخر في أغلب الأحوال لا يستطيع قراءة الأفكار، لذلك عبرا عن شعوركما بعدم الارتياح أو الصعوبة في التواصل بشكل جيد لتحديد المشكلة وحلها بالطريقة المناسبة

14/تجنب الانتقاد والكلمات السلبية مهما كان السبب قدر الإمكان

15/المشاركة من أهم الأشياء التي ستقرب بينكما، فالتحدث عن المشاعر وإيجاد مساحة مشتركة بينكما يساعدان على زيادة التواصل وتعميق الحب

- 16/الحرص على إيجاد مساحة مشتركة بينكما، جرّباً أشياءً جديدةً معًا كدروس الطبخ أو ركوب العجل أو زراعة بعض أحواض الزرع في البلكونة الخاصة بمنزلكما، وحافظا على وجود الإثارة دائمًا في حياتكما
- 17/التجديد الدائم في حياتكما، فيمكنكما الذهاب في رحلة قصيرة تبعدان خلالها عن الأجواء المعبئة بالمسؤوليات وتتخفان من الضغوط، وكذلك تقديم الهدايا اللطيفة من آن لآخر بمناسبة أو دون مناسبة يقرب بينكما ويخلق جوًّا من الرومانسية
- 18/خلق جو من الحب والرعاية من آن لآخر، من خلال التخطيط لخروجة مفاجئة أو السفر في عطلة نهاية الأسبوع، ما يعمل على زيادة الألفة والحب، ويعيد الشعور بالدفء لعلاقتكما
- وجود أصدقاء مشتركين وقضاء وقت لطيف معهم من حين لآخر، مع حرص كل منكما أيضًا على تقوية علاقته بأصدقائه القدامى
- 19/اختيار الوقت المناسب لممارسة العلاقة الحميمة، خصوصًا لو كان لديكما أطفال، والابتعاد قدر الإمكان عن الأيام التي تكونان فيها مرهقين أو منهكين، لأن ذلك يعكس على درجة استمتاعكما وإثارتكما خلال العلاقة
- 20/تقديم الدعم لبعضكما البعض، وعلى كل منكما أن يبذل ما في وسعه لتشجيع شريكه على تحقيق ما يريد
- 21/على الرجال أن يظهروا مدى حبهم وتقديرهم لزوجاتهم، ففي بعض الأحيان تحتاج النساء لسماع عبارات الثناء بصوت عالٍ
- 22/مهما كانت هناك مصاعب ومشكلات تحدث لكما في حياتكما، تذكرًا جيدًا أنها ستمر وتمضي مثلما مر عليكما الكثير من قبل
- 23/عدم التذمر من مسؤوليات الأبناء المتعددة ومساعدة كل منكما للآخر فيها، حتى لا يشعر أحدكما بزيادة العبء عليه
- 24/تخصيص وقت لنفسك لممارسة هواياتك ورياضتك المفضلة لشحن طاقتك من جديد، والأمر نفسه بالنسبة لزوجك فلا بُد أن يكون لكل منكما مساحته الشخصية، ويترك للآخر متسعًا من الوقت ليفعل فيه ما يحلو له، فمن سمات الزواج الناجح أن يكون كل منكما قويًّا ومستقلًّا
- 25/ملء الثلجة بجميع الأطعمة التي يفضلها زوجك، فالأمر بسيط لكنه يُحدث فرقًا كبيرًا في علاقتكما
- 26/التخطيط للمستقبل، فوضع خطوات واضحة لتحقيق أحلامكما يقوي علاقتكما ويزيدها نجاحًا
- 27/التمسك بالسعادة مهما كانت الظروف، حتى لو مرتما بأزمة اقتصادية، فوقوفكما إلى جوار بعضكما سيجعلكما سعيدين، ويساعدكما على الخروج منها بأقل الخسائر
- 28/التعبير عن مشاعركما بالكلام، رداً دائمًا عبارات الحب والتودد، مثل: "أنا أحبك"، "شكلك رائع اليوم" ... وهكذا
- 29/في المناسبات السعيدة، احتفلا معًا وعبّرا عن مشاعركما دومًا، حتى يظل خيط المحبة والحميمية بينكما قائمًا
- 30/لا بُد أن يُدكّر كل منكما الآخر بأسباب الحب والألفة التي جمعتكما، كما يمكنكما بين الحين والآخر استرجاع ذكريات البدايات والأيام الأولى
- 31/توافر الثقة مهم جدًّا بين الزوجين لعلاقة سوية ناجحة، فعلى كل طرف أن يثق في الطرف الآخر، وأن يكون جديرًا بهذه الثقة
- 32/الاستمتاع بالحياة الزوجية بجميع ما فيها، البيت والأطفال والمسؤوليات وكل الأشياء، وخلق جو من المرح حتى تشعرنا بالسعادة الحقيقية
- 33/وبصفة عامة، تعاملوا بلطف مع بعضكما البعض، وتذكروا دائمًا أن كل منكما يتعامل مع شريك حياته الذي اختاره بإرادته