مفاتيح السعادة الزوجية

السعادة الزوجية ليست أمراً صعب المنال، إنها في متناول أيدينا بشرط ألا نترك العادات الخاطئة والتقاليد السلبية تتحكم فينا.

وكثيراً ما تصبح السعادة الزوجية مجرد قناع مزيف يرتديه الزوج أو الزوجة أمام الآخرين.

وقد يحاول كل طرف إظهار الطرف الآخر في صورة مثالية أقرب إلى الخيال ليبتعد عن قسوة الواقع ومرارته، وقد تتعدد التبريرات حول لجوء الأزواج إلى التظاهر بالسعادة الزوجية. اليكم 20 نصيحة تمثل

مفاتيح السعادة الزوجية، وهي نصائح تفيد شريك حياتك أيضاً:

1- حسن ...الاختيار

التوافق شرط أساسي لنجاح الزواج

هذا العنصر يصنع الألفة بين الشاب والفتاة، وإذا لم يحسن الاختيار فستكون النهاية سريعة، لذلك أنصح

أي شابين بالتدقيق وحسن الاختيار

2- التوافق الفكري

التوافق شرط أساسي لنجاح الزواج، أما الزواج بطريقة القيود الاجتماعية التي تفرضها الأسرة فإن مصيره الفشل.

3- الثقة مفتاح الأمان

لا بد أن يثق كلا الطرفين في بعضهما البعض، حتى لا يخشى أي طرف من ردود الأفعال التي تقوم على انعدام الثقة.

4- إيجابيات شريك الحياة

عدم وضع ميكروسكوب لينظر منه كلا الطرفين على سلبيات شريك حياته، بل على العكس، والنصيحة هنا للمرأة خاصة، أن تستخدم مكبرها الداخلي لكي ترى إيجابيات زوجها وكذلك الزوج، لا بد أن يتعامل مع زوجته بنفس المعيار حتى يزداد تقدير كل طرف للآخر.

5- النقاش الحضاري

وذلك لعدم إعطاء فرصة للآخرين للتدخل في حياتهما، وأن يناقشا مشاكلهما بالأسلوب الحضاري الهادئ، والمهم اختيار الوقت المناسب والكلمات التي ستعبر عن وجهة نظر كل منهما للآخر، فبداية فشل أية علاقة زوجية تبدأ من حيث تنتهي فرص الحوار بين الطرفين.

6- حسن الاستماع

لابد أن تحسن المرأة/الرجل الاستماع إلى شريك حياتها لكن ليس بالضرورة أن يصل إلى حد الإصغاء، فذلك ما قد يفوت الفرصة على المتلقي من فهم ما يريد الطرف الآخر أن يقوله، فهناك فرق كبير في أن نستمع إلى بداية الحوار ثم نبدأ في التفكير في ردود على ما يقال، وبين الإنصات واستيعاب ما يقال ثم الرد عليه بهدوء وعقلانية واتزان وعدم تسرع.

7- الصداقة باب السعادة

الصداقة شيء هام خاصة في العلاقة الزوجية، وهي من أهم ركائز الزواج الناجح؛ لأنها باب السعادة، ويوجد العديد من الأزواج السعداء يصفون علاقتهم الزوجية بأنها مبنية على الصداقة قبل أن تكون مبنية على فكرة الزواج التقليدية؛ لذلك ننصح كلا الزوجين بأن يحرصا على تنمية تلك العلاقة وتقويتها بكل الفرص وبشتى الطرق المتاحة.

8- هوايات مشتركة

الرومانسية تجعل شريك الحياة طفلاً وديعاً

دائماً ما يكون هناك اختلاف في الهوايات بين الزوجين مما يكون له أثر سلبي عليهما، والحل بسيط، وفي متناول أيديهما، وهو أن يفكرا في هواية جديدة قد تجمعهما معاً، ومنها على سبيل المثال هواية المشي أو الرياضة أو الذهاب للسينما وغيرها من الهوايات التي قد تقضي على الملل بين الزوجين وتولد الانسجام بينهما.

9- رومانسية المنزل

لا بد أن يكون للمرأة حس رومانسي؛ لأن الرومانسية تجعل شريك حياتها طفلاً وديعاً، فالرجل يعاني من العديد من الأمور التي تعكر صفو يومه، منها العمل ومشاكله التي لا تنتهي، وما يلاقيه من إرهاق وتعب، والمرأة تستطيع بلمسات بسيطة أن تخلق جواً رومانسياً دافئاً يحتوي زوجها وباقي العائلة، فبعض الشموع العطرية مع إنارة خافتة نسبياً ستعطي حتماً شعوراً بالارتياح والاسترخاء، بعد يوم شاق من العمل سواء داخل البيت أو خارجه.

10- التسامح

تعتقد أن غضبك سوف يكون كاللعنة الغامضة عليه، تريد أن تجعله يشعر بالألم ولا تعرف أن مشاعر الغضب السلبية هذه يمكن أن تسيطر على حياتك كلها، فتلك القسوة يمكن أن تؤثر على ذاتك، وعلى كل مشاعرك الموجهة لأطفالك ووالديك وأصدقائك.

11- سيطر على علاقتك

اختر بنفسك الأسلوب الذي تتبعه في علاقتك، وهكذا فإنك لن تشعر يوماً بأنك ضحية.

12- تقبل المجازفة

لا بد أن تفتح قلبك مرة أخرى لشريكك الذي سبب لك يوماً ألماً كبيراً، فذلك أمر تبدو فيه مخاطرة كبيرة، ولكنك يجب أن تتقبل بعض المجازفات.

13- تقبل شريكك

يجب أن يشعر شريك حياتك بأنه برغم اختلافاتكما فإنك ما زلت تتقبلينه كما هو، وتريدين أن تقفي إلى جواره، مما يخفف من حدة الخلافات.

14- تقديم الذات

حاولي دائماً أن يكون هناك حوار مشترك مع شريكك في أي أمر بطريقة تجعلك ترفعين من شعوره بتقديم ذاته، هو أمر صعب ولكنه فعال.

15- امتصي غضبه

انتصرا على خلافاتكما

تلك النصيحة خاصة للزوجة (اذا لم تكن تعمل)، لأن الرجل يخرج لمحيط العمل، ويلاقي فيه مشاكل وإحباطاً، فيجب على المرأة أن تستقبل زوجها بوجه بشوش وتحسن الاستماع له، ولا تقابله من على الباب بالشكوى من الجيران والأطفال مما يجعله يكره البيت، فيبحث عن مكان آخر يحس فيه بالراحة النفسية والطمأنينة.

16- اجعل هدفكما السعادة

لا داعي لأن تغضب أو تنتقد، فليس هناك فائدة من أن تكون دائماً على صواب إذا كانت الأمور بشكل عام لا تسير بشكل صحيح.

17- انتصر على خلافاتكما

لا توجد علاقة زوجية بدون خلافات، لكن السؤال المهم هو: كيف تضع حداً لمناقشاتك مع شريك حياتك قبل أن تبدأ في تهديد علاقتكما الزوجية؟

18- مشاعر إيجابية

لا تدع نفسك تنحصر في دائرة هدامة، وحاولا أن تقدما أيها الزوجان أقصى ما تستطيعان لكي تستمر علاقتكما، المشاعر الإيجابية ليست كافية، لا بد أن تتحول إلى أفعال لذلك اطلب دائماً المزيد من نفسك أولاً قبل طلبها من شريك حياتك.

19- لا تثر الحرب الباردة

إفسادك الأمور هو دائماً ما يكون أمراً مخططاً بعناية عندما يقترح شريك السفر في إجازة مثلاً تقول "إنها فكرة رائعة"، ولكنك تبدأ على الفور في التخطيط لإفساد الرحلة، بعد أن توضح كيف ستكون الرحلة مكلفة، إلى أي مدى سيكون الجو سيئاً، وتختتم حديثك بقولك: "ولكن إذا كنت تريد حقاً الذهاب فسوف آتي معك".

20- لا للتحكم

عادة ما تقاطع شريكك أثناء حديثه، لكي تقول رأيك، أو تغير موضوع الحديث إذا ما بدأت تشعر بأن شريكك على حق، تتصرف كالملاك أمام عائلتك وأصدقائك، وتحكي لهم ما تجد نفسك مضطراً للتعامل معه، وكيف هي مستحيلة الحياة مع شريكك، فكل تلك الأشياء بذور لمشاكل قادمة قد تتفاقم إلى نزاعات مليئة بالتعليقات التي تظهر شعورك بالتفوق!