

أسرار لضمان استمرارية الزواج

بواسطة : منتديات مكتوب

حين يبدأ شعور الغيرة بالتسلل إلى العلاقة الزوجية، لا بد من إبداء ردة فعل سريعة تبدأ بالعمل على الذات، ثم إجراء حوار مع الشريك، قبل تطبيق النصائح التالية التي تضمن استمرارية الزواج:

تخزين الذكريات الإيجابية للمستقبل: بهدف رؤية الناحية الإيجابية من الحياة، يجب البدء باختبار أمور إيجابية! استفد من كل ما يصادفك في حياتك اليومية. في أوقات الأزمات، يمكنك استعادة الذكريات الجميلة التي حملت لك السعادة. هكذا تستخرج أجمل اللحظات من مخزون ذكرياتك الغني بالحب. يحتاج القلب إلى استقبال أخبار مفرحة وطاقة إيجابية لموازنة الأمور السلبية

إنسيان فكرة الزواج المثالي: ببساطة، إنها فكرة وهمية •

صيانة العلاقة: يجب صيانة الحياة الزوجية يومياً من خلال أبسط التفاصيل التي تثبت للشريك أهميته وقيّمته بالنسبة إليك. الأهم من ذلك بعد هو .التحاور مع الشريك عند وقوع أي مشكلة، حتى لو كانت بسيطة، لتفريغ المشاعر وتجنب انفجار الوضع فجأة

التجرؤ على التصرف بعفوية: حتى لو اختلفت حاجات الطرفين، تجرأ على التعبير عن حاجاتك الخاصة من خلال التحاور. هكذا تسهّل الأمور على نفسك وعلى الشريك

تشجيع الشريك: دع الشريك يتصرف على سجيته، هكذا تكبر في نظره. أعطه دفعة إلى الأمام وشجّعهُ دوماً بدل إحباطه •

التأكيد على الالتزام بالعلاقة: لا شك في أنّ الشريك يعرف مدى حبك له، لكنه يحتاج إلى سماع ذلك من وقت إلى آخر •

التجرؤ على إظهار نقاط الضعف: الضعف في بعض المواقف ليس عيباً بل هو نوع من إظهار الثقة بالآخر. لا عيب في الكشف عن مخاوفك .ومشاعرك الدفينة. بعد تحديد نقاط الضعف والنقص ومشاركتها مع الشريك، تصبح العلاقة صحية أكثر

تنظيم الحياة الروتينية: ليس الروتين شبيهاً مخيفاً كما يظن البعض، فهو يضمن استقرار الحياة. المهم هو أن يركز على المشاعر الصادقة البعيدة عن الزيف والملا. يمكنك تحضير نشاطات مختلفة بين فترة وأخرى

الامتناع عن انتقاد الآخر: يجب التوقف عن الاستهزاء بالشريك أو انتقاده في جميع المناسبات. ثمة طريقة مناسبة لتوجيه الملاحظات من دون جرح المشاعر

تبادل الحب في الحاضر: إنها أهم القواعد كلها! يجب الاستفادة من روعة اللحظات الراهنة لتعزيز مشاعر الحب. لا يمكن ضمان استمرارية الزواج بناءً على مشاعر الماضي

مقياس الحب

كيف تثيري زوجك باستمرار

للعرّوس... تعلمي كيف تحسّنين معايشة زوجك

انثني ونظمي ميزانية زفافك و قائمة المدعوين و البوم صور زفافك مع خدمة زفافي على حلوة