

خطوات تضمن السعادة في إطار الزواج

يضع العرسان اليوم نموذج جديد للزواج ويندرج عنوان الزواج تحت مفهوم جديد ينبثق على التفاهم والإحترام المتبادل والتعاون والمساواة وبالتأكيد الى وجود الحب كعامل مهم وضروري. في مجتمعنا اليوم، لا يسبب الزواج بالقضاء على الطموح والأحلام بل العكس يعمل كل فرد على تحقيق ذاته وقدراته بالتعاون مع الشريك وعلى الرغم من التغيير الكبير في العلاقة الزوجية ومفهوم العلاقة بين الرجل والمرأة إلا أن السعادة تعد من أهم العناصر للحصول على علاقة زوجية ناجحة ومستمرة مع الوقت والعمر وعلى الرغم من مرور الأعوام عليها ولتتمكن من تحدي الصعوبات ومواجهة كافة التحديات.

توقعات نجاح العلاقة الزوجية تتطلب الكثير من الجهد والعمل والتشارك في المسؤوليات والأعباء وعلى الرغم من الاستمرارية والعمل على نجاحها فبالأكيد سيمر الكثير من الأزواج بوقت ضعف وأوقات صعبة وعدم الشعور بالحب تجاه الشريك لذلك يجب العمل على تعزيز صلات التواصل واتباع استراتيجية بسيطة لتقوية وإنجاح العلاقة الزوجية.

تمكن هذه الإستراتيجية بإتباع ثلاثة خطوات بسيطة. تتمثل الخطوة الأولى، بالتفرغ بشكل كامل والإلتزام بالزواج وإعطاء الوقت والطاقة له ويتم ذلك بتخصيص يوم في الأسبوع للخروج برفقة الشريك لوحدهما والإستمتاع بيوم رومانسي بعيداً عن كافة الضغوطات والمشاكل اليومية. وتتمثل الخطوة الثانية بتعديل التوقعات، وحيث يجب على كل فرد أن يتمتع بالمنطق والواقعية وعدم التوقع دائماً الأفضل من الشريك وأن يكون مثالي كما يجب إعطاء الشريك الحرية والوقت لنفسه وللأصدقاء. أمّا الخطوة الثالثة فتتمثل بتجربة حيل الحب لنجاح الحب بين الزوجين مثل القيام بنشاطات وهوايات سوياً والخروج مع الأصدقاء والتعامل بهدوء مع الشريك والتقرب منه عاطفياً وجسدياً وتعزيز التواصل معه.