

خطوات تضمن السعادة في إطار الزواج

يضع العرسان اليوم نموذج جديد للزواج ويندرج عنوان الزواج تحت مفهوم جديد ينبعق على التفاهم والإحترام المتبادل والتعاون والمساواة وبالتالي تأكيد إلى وجود الحب كعامل مهم وضروري. في مجتمعنا اليوم، لا يسبب الزواج بالقضاء على الطموح والأحلام بل العكس يعمل كل فرد على تحقيق ذاته وقدراته التعاون 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 والمشاركة في المسؤوليات والأعباء وعلى الرغم من الاستمرارية والعمل على نجاحها وبالتالي تأكيد سيمير الكثير من الأزواج بوقت ضعف وأوقات صعبة وعدم الشعور بالحب تجاه الشريك لذلك يجب العمل على تعزيز صلات التواصل واتباع استراتيجية بسيطة لتنمية ونجاح العلاقة الزوجية.

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