كيفية التغلب بحكمة على مشكلات زوجية شائعة

تحدث الأزمات بحياة جميع الثنائيات، يمكن أن تكون مشاكل كبيرة أو صغيرة وغير مهمة. بعض الأزواج اليلجؤون الى الطلاق بعد مرور 2-3 سنوات على الزواج، في حين أن أزواج آخرين يعيشون بسعادة سويًا لسنوات لا تعد وتحصى. لا يعود الأمر فقط الى الحظ- حيث يوجد مفهوم يفهمه جميع الأزواج السعداء: يمكنك معًا مواجهة أي مشاكل في حياة عائلتك.

إليك قائمة بالمشكلات الزوجية الشائعة التي يواجهها أسعد الأزواج وكيفية التغلب عليها:

إكتساب الوزن

معظم المتزوجين حديثًا يكسبون الوزن بعد الزفاف. أجرى علماء من جامعة غلاسكو أبحاثًا وتوصلوا إلى استنتاج مفاده أن الأزواج المتزوجين حديثًا يكسبون ما يقرب 1.5 كيلوغرام في السنة الأولى بعد الزواج. بشكل عام، يبلغ وزن المتزوجون 7 كيلوغرام أكثر من العازبون. يرتبط اكتساب الوزن بحالة الراحة النفسية لأن الشركاء واثقون في بعضهم البعض.

ماذا يجب فعله لحل هذه المشكلة؟

فقدان الوزن معًا أسهل مما قد يبدو لأنه سيكون هناك دائمًا شخص بجانبك يشاركك في صراعك من أجل نمط حياة أكثر صحة. أفضل طريقة للعودة لخسارة الوزن الزائد هي ركوب الدراجة، التسلق والمشي في المساء.

ولادة الأطفال تؤدي لحدوث أزمة مالية

تؤدي ولادة الأطفال لدى عدد كبير من الأزواج إلى مشاكل مادية في الأسرة الشابة. أظهرت دراسات أجريت أن الأهل ليسوا على استعداد لإنجاب الأطفال دائمًا وهذا الأمر لا يعتمد فقط على الوضع المادي. تواجه الأسر ذات الدخل المتوسط والمتدني بنقص السيولة .

ماذا يجب فعله لحل هذه المشكلة؟

ابدأ بإدخار المال قبل وقت من ولادة الطفل الأول واحرص على التخلص من النفقات والمصاريف غير الضرورية.

أنت تنفق المال بشكل مختلف

ووفقا للإحصاءات الحديثة التي أجريت، فمن بين أسابا الطلاق هو النزاعات على الأموال. فبعد إقامة حفل الزفاف، يصبح مصروفك الشخصي والإنفاق موصولة ويصبح مرهقاً لدى أغلبية الأزواج- خاصة إذا كان أحد الطرفين يكسب المال أكثر من الآخر. لسوء الحظ، يميل الأزواج إلى تجنب الحديث عن التمويل بسبب الكرم "الخيالي".

ماذا يجب فعله لحل هذه المشكلة؟

يوصي الخبراء الماليون مناقشة الأمور المادية دون أي خجل. تحتاج لتحديد الأولويات مع الشريك: هل سوف تدخر عائلتك المال أو تستثمره لاحقًا؟ وهل تخطط الى إجراء إصلاح في المنزل أو الذهاب بإجازة ؟ إن النقاش بمثل هذه المواضيع مع الشريك ستساعدكما على تحديد الإستراتيجية المادية بينكما لسنوات عديدة.

أنت منزعج من عادات الشريك

بعد مرور بضعة أشهر على الزواج والعيش معًا، يمكن لبعض عادات من الطرف الثاني أن تكون مزعجة بالنسبة للطرف الأول. يعلم علماء النفس من أن هذا الأمر يحدث مع العديد من الثنائيات وهذا الامر لا يعني على الإطلاق انعدام الحب. من الطبيعي أن العادات التي جذبتك لشريكك يمكن أن تبدأ بإزعاجك مع مرور الوقت.

ماذا يجب فعله لحل هذه المشكلة؟

عليك تقبل شريك حياتك كما هو. استمر بتذكير نفسك بأن عادات

الحبيب هي التي تجعله بنظرك مميزًا وفريدًا من نوعه. بالنهاية، أنت اخترت هذا الشخص ووقعت في حبه بسبب هذه العادات التي تميزه.

نسيان التواريخ المهمة بالنسبة لك ولشريكك

إن نسيان الشريك قد يجعلك تشعر بالحزن لأنك تنظر للأمر على أنه إهانة. كيف يمكن لحبيبك أن ينسى تالابخ زفافكما، عيد ميلاد جدتك أو يوم أول قبلة؟ اتضح ، حتى الناس المثاليين ينسون الأشياء المهمة – يمكن أن يكون ذلك بسبب العمل الزائد أو العقل الغائب الطبيعي.

ماذا يجب فعله لحل هذه المشكلة؟

ذكّر شريكك بالتواريخ والأحداث المهمة في حياة عائلتك. سوف يساعدك ذلك على تجنب خيبة الأمل ولن يشعر شريكك بالخجل بسبب عقليته الغائبة.