كيف تتخلص من الملل في الحياة الزوجية

تمتلئ الحياة الزوجية بالروتين اليومية سبب المسؤولية والإنجاب وإنتظام ممارسة نفس الحياة والأعمال اليومية وخصوصًا بعد مرور فترة على الزواج. لذلك يحتاج كل ثنائي الى التجدد وكسر الرتابة والملل في الزواج للمحافظة على المرح والتسلية والحب والحيوية ضمن إطار العلاقة.

اليكم أهم النصائح للتخلص من الملل والرتابة في الزواج:

محاولة الحفاظ على روح المرح والتسلية ضمن إطار العلاقة مع الشريك ومع الأولاد. تخلى بروح الإيجابية والعفوية والدعابة لكي تتمكن من مواجهة بعض الخلافات البسيطة والنقاشات بطريقة سلمية وودية والتخلص على التوتر والإحباط والضغوطات نهائيًا.

الحرص على إسترجاع الماضي وتذكر الشغف والحب والرومانسية في أول سنوات العلاقة ويمكن تذكر المواقف التي جمعتك بالشريك وقربتك منه كما يمكن تخصيص بعض الوقت للذهاب الى أماكن تذكركما بقصص حبكما والحرص على استعمال كلمات الغزل أثناء الحديث.

التعامل مع نقاش الأولاد وشجارهم ومراوغتهم كأنها قضية تتشارك بها مع شريكك لحلها بأسلوب يغل عليه المرح وروح الدعابة والنضوج.

الحرص على تخصيص الوقت للخروج برفقة العائلة والأصدقاء والخروج سويًا.

الإبتعاد عن أخذ كل شيء على أعصابك والتمكن من تقل أن ضغوطات الحياة ليست سبب للتوتر والقلق وإدخال الإجهاد الى الأسرة والحرص على حل المشاكل بنضوج وهدوء بعيدًا عن الصراخ.

التحلي بالشجاعة بالإعتراف بالمشكلة لتحجيم الملل وللحد من حصول أي نوع من الإنفصال العاطفي والصمت الزوجي بين الشريكين.

الحرص على إعطاء الشريك فسحة ومجال من الحرية والوقت لنفسه لكي يتمكن من ممارسة الامور والنشاطات التي يحبها والخروج برفقة أصدقائه ولكي يشتاق اليك ويشعر بأهمية وجودك في حياته.

الإهتمام بالمظهر الخارجي والملابس والنظافة الشخصية وحيث على الزوجة تحديداً مفاجأة زوجها كل فترة بتغيير جديد بمظهرها.