

# كيف تحول زواجاً بائساً إلى زواج سعيد؟

يمكنك إصلاحه. وإليك كيفية ذلك..

إن العيش في زواج غير سعيد يؤثر على حياتك كلها. الحزن الذي ينتشر في حياتك المنزلية ليس شيئاً تتركه خلفك عندما تذهب إلى العمل في الصباح. انه شيء تحمله معك في كل مكان وزمان.

الطريق إلى الأمام لتعلم كيفية جعل زواج بائس زواج سعيد ليس بالضرورة طريق سهل وقصير.

سوف يتطلب منك ومن زوجك التزاماً يومياً لتغيير الأمور لبقية حياتك. أليس هذا سبب زواجك العيش معاً بسعادة تامة؟

تغيير زواجك البائس إلى زواج سعيد سوف يتطلب منك احتضان وممارسة هذه النصائح:

1. مارس الرحمة:

أن تكون رحوماً لنفسك ولزوجك يعني أنكما قادران على قبول أنكما قد فعلتما كل ما تبتذلانه من قدرة حسب أفضل علم وحسب الظروف في ذلك الوقت. هذا لا يعني أن أي منكما كامل أو مثالي. هذا يعني فقط أنكما الآن على استعداد للبدء في زيادة معرفتكما لتصبحا أكثر وعياً للظروف.

2. اعطني بنفسك:

الشعور بالاكئاب قليلاً هو استجابة طبيعية لزواج غير سعيد. الاكئاب يمكن أن يخلق الجمود الذي يصعب التغلب عليه والذي يمنعك من وضع الجهد الكافي للاهتمام بنفسك. ولكن، قد حان الوقت لتغيير ذلك الآن...

3. استثمر في محادثات صادقة مع زوجك:

اقضي بعض الوقت بشكل منتظم مع زوجك لتتحدث بصراحة، بحماس، وبمسؤولية عن كيف تشعر في العلاقة. اسألاً بعضكم البعض عن رغبتكما في الحصول على المزيد من العاطفة في علاقتهما ومن ثم اعملا معاً لتسهيل تحقيق هذا الهدف. أيضاً، اقضيا بعض الوقت في الحديث عن ما لا يعمل بشكل جيد، وكونا ملتزمين بإصلاح تلك الأشياء.

#### 4. اطلب المساعدة:

تحدث عن حالتك مع الأشخاص الذين تثق بهم. إذا كان زواجك يحتاج إلى المزيد من الدعم، قد تفكر في التحدث مع أخصائي - سواء بمفردك أو مع زوجك. يمكن أن يساعدك الأخصائي في الحصول على نظرة ثاقبة حول ما هو السبب الأساسي للتعاسة التي تواجهها. وبمجرد فهم مصدر السخط وعدم الراحة، ستكون قادرا على التركيز أكثر بالاهتمام على ما يمكنك القيام به لإصلاحه.