مفاجأة… هذه هي السنة الأسعد في الزواج

يعتقد الكثير من الأزواج أن السنة الأولى من الزواج هي أسعد سنة في الحياة الزوجية. تكون سنة مفعمة بالحيوية والنشاط والأمور الجديدة والإكتشافات، لكن دراسة علمية حديثة كان لها رأي مختلف تمامًا.

وفي التفاصيل، كشفت الدراسة الحديثة التي أجراها باحثون من جامعة بنسلفانيا وجامعة بريجهام يونغ، مفاجأة… هذه هي السنة الأسعد في الزواج فإن الزواج بعد مرور 20 عام على زواج الثنائي كانوا أكثر سعادة.

بحسب صحيفة بيزنس إنسايدر، قام الباحثون بإختبار على أكثر من 2000 زوج وزوجة ، يتراوح عمرهم بين الـ35 و37 سنة ، ودرسوا معهم تغير رضاهم عن الزواج على مرٍ السنين. وجدوا أن الأزواج الذين مرّ على زواجهم أكثر من 20 عاماً يقضون وقتاً أطول بالقيام بنشاطات مشتركة من الأزواج الذين لا يزالون في شهر العسل وفي بداية علاقتهم.

يشعر الثنائي بالسعادة الحقيقيّة بعد مرور 20 سنة على الزواج. خلال هذه الفترة يكون الأزواج أكثر فرحًا، مقارنةً بالأشخاص الحديثي الزواج. كما أشارت هذه الدراسة أن الأزواج الذين مضت سنوات على ارتباطهم تتوطد علاقتهم أكثر وأكثر ، نتيجة النشاطات التي مارسوها معًا والخبرات التي مرّوا بها كما أن مستوى التقدير والرضا والتقارب بينهما يزيد.

ومن جهة ثانية، أظهرت هذه الدراسة أن أن مستوى الرضا بين الزوجين ينخفض تدريجيًا خلال أوّل 20 سنة من ثم يستقرّ من بعد هذه الفترة ، قبل أن يرتفع من جديد.

في هذا الإطار، تختلف العلاقة الزوجية بعد عشرين عام على الزواج عن بدايته، وتصبح لها متطلبات مختلفة بطريقة تتماشى مع عمر الزوجين وظروفهم الصحية والاجتماعية والأسرية. بما أن العلاقة الزوجية أساس للراحة النفسية، فنقدم لك بعض النصائح التي تفيدك بتحسين العلاقة مع شريك حياتك، إليك أدناه أبرزها:

- المشاركة في اتّخاذ القرارات ، تحتّم هذه المشاركة التواصل، وهي تعتبر خطوة لا بدّ منها بكلّ علاقة لتفادي سوء

التفاهم بين الزوجين. عندما يتشارك الطرفان باتّخاذ القرارات سويًا يشعران بقيمتهما وأهميّتهما لدى بعض، الأمر الذي يُساعدهما في التقرّب من بعضهما والإبتعاد عن الديكتاتوريّة والتسلّط.

- القيام بنشاطات جديدة ومتنوّعة ، يمكنك ابعاد شبح الملل عن علاقتكما وأدخال التجدّد إليها عبر ممارسة نشاطات جديدة ومتنوعة. تساهم هذه النشاطات والتجدد بتلقي الدعم من شريك حياتك وتجدد الحب بينكما وتساعد على تعرفكما على بعضكما أكثر.
- الشجار ، أثبتت دراسة أن الثنائي السعيد هو الذي يرتكز على الخلافات الصغيرة لكي يتفادى سوء التفاهم لاحقاً . بدلاً من أن تكتم كلّ ما يزعجك فعليك أن تقوله مباشرةً إلى شريكك لكي تجدا الحلّ المثالي والمناسب للمشكلة سويًا.
- الصدق ، فأكثر ما يدمّر علاقة الزواج الناجحة والسعيدة هو الكذب. مهما كانت المشكلة التي تواجهها صعبة فعليك مشاركتها مع شريك حياتك، والعكس صحيح. فالثنائي السعيد هو الذي يُصارح الشريك بكلّ ما يمر معه في حياته اليومية مهما كان الأمر عاديّ وبسيط.
- تقبّل الطرف الآخر ، لا تحاول تغيير شخصيّة شريك حياتك أبدًا ، بل احرص دائمًا على تقبّله كما هو ، والعكس صحيح . من الطبيعي ألا تخلو العلاقة الأمر من بعض الملاحظات الصغيرة التي تعمل على تحسين شخصيّة الطرف الثاني، ولكن لا يجب أن تكون جازم وحاسم في هذا الموضوع . تضمن لك هذع الطريقة تعزيز علاقتكما ورفعها إلى مستوى أسمى من الحبّ وهو الإحترام.
- تحدث إلى شريكك عن احتياجاتك وكل ما تشعر به وعن التغيرات التي تشعر بها لكي يكون معك على نفس الصفحة.
- زيادة الرومانسية بينكما وقضاء الوقت الحميم يحسّن العلاقة الزوجية.
- الإبتعاد عن انتقاد الشريك على كافة الأصعدة.