

هكذا تحافظين على الحب بعد عشر سنوات زواج

بعد 10 سنوات من الزواج ، من الشائع أن ندخل في روتين يدور حول الأطفال والواجبات المنزلية والعمل. ومع ذلك ، عندما تفقد نظرتك لعلاقتك ، ويبدو شهر العسل كأنه ماضى منذ عصور ، فقد يكون الوقت قد حان لتحويل التركيز مرة أخرى إلى إحياء الشرارة التي كانت لديك من قبل مع زوجك. النعيم الزوجي ليس فقط مخصص للعروسين ؛ في الواقع ، من الممكن أن تشعر بالفراشات في معدتك لزوجك لفترة طويلة حتى بعد مرور 10 سنوات على زواجكما.

اليك كيف تحافظين على الحب بعد عشر سنوات زواج:

• **قدما التنازلات واقبلا بعضكما بعضاً**

إذا كنت تتصور الحياة الزوجية كمهمة سهلة ، فأنت تعرف الآن أن العلاقات هي عمل شاق. تتطلب الشراكة أخذ وعطاء كل يوم. تحدث مشاعر الاستياء عندما تكون العلاقة غير متساوية ، كما يقول الدكتور جون جرول ، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة Psych Central. يجب على الأزواج أن يتعلموا التسوية بعدة طرق للحصول على زواج ناجح طويل الأجل. اقبل أن يكون لكما اهتمامات أو هوايات مختلفة. إذا كان يريدك أن تشاهد مباراة البيسبول ، فاقبل ، ومن الممكن ان يتطوع هو للمشاركة في أحد أنشطتك المفضلة. اسمح لزوجك أن يكون مستقلاً وأن يتجنب حالات تشعر فيها بأنك فقدت هويتك.



• تواصلًا بانتظام

بعد 10 سنوات ، قد تعتقد أنك تعرف كل شيء عن زوجتك ، ولكن في الواقع ، لا تفعل ذلك. خذ الوقت الكافي للتواصل معه بشكل منتظم لمشاركة احتياجاتك ومشاعرك وآمالك وأحلامك. حتى إذا كنت تحصل على 15 دقيقة فقط لتبادل المعلومات حول يومك ، فاحتضنا هذا الوقت معًا. سواء كان ذلك في نزهة قصيرة خلال الحي معًا أو ليلة في مطعمك المفضل ، من المهم أن تجعل التواصل والوقت مع زوجتك أولوية ، يقول مود بورسيل ، وهو معالج للأسرة مع PsychCentral.



• أظهرها المودة

للحصول على زواج سعيد يدوم طويلًا ، من المهم بالنسبة لك تجاوز مشاعر الغضب أو الاستياء أو خيبة الأمل وإظهار حبك لزوجك. بعبارة أخرى ، ابدًا قصارى جهدكما لتكونا لطيفين مع بعض ، كما يقول عالم النفس السريري لين أوكونور في المقال ، "كيف تكون لديك شراكة سعيدة وطويلة الأمد (مع أو بدون زواج)" ، في علم النفس اليوم. بدلا من إعطاء الرغبة الملحة للاندهاش عندما تكون غاضبًا أو التعبير عن مشاعر عاطفية عالية ، خذ نفسك عميقًا ، واسمح للحظة بالمرور وقدم عرض من المودة. على الرغم من أنه قد يبدو مصطنعًا في البداية ، إلا أن أوكونور يقول إن تعلم تنظيم عواطفك ومشاهدة زوجك كرجل يستحق إيماءة حلوة يمكن أن يساعد في بناء اتحاد قوي وسعيد.



▪ كن جديرا بالثقة و الصدق

أكثر من المحتمل ، تزوجت زوجك لأنك قيمت أخلاقه ، وثقت به لأنه صادقاً ويعتز بقلبه. مع مرور الوقت ، قد تتغير القيم والمعتقدات في نهاية المطاف. دون شك ، لقد تغيرت أنت أيضاً. بعد 10 سنوات ، حافظ على علاقة صادقة وموثوق بها من خلال الاستمرار في الثقة في زوجك ومشاركة احتياجاتك ، توصي Grohol. بعد كل شيء ، لقد اعتمدت عليه للحصول على الدعم والحب والرفقة لمدة 10 سنوات. استمع بفعالية إلى احتياجاته أيضاً ، حتى يشعر أنه يستطيع أن يثق بك ، ويعتمد عليك ، وليكن صادقاً معك لسنوات عديدة أخرى.

