

# 7 خطوات تضمن إعادة الدفء إلى العلاقة الزوجية

يتعرض الزواج بعد مرور سنوات عليه لتأثيرات سلبية بسبب الضغوط النفسية والمسئوليات الكثيرة والمتعدد ومع وجود الأولاد. على الرغم من متانة العلاقة وقوة الحب الذي يجمع الزوجين سيتأثر الزواج بحدوث بعض البرود والفتور.

**اليكم أهم 7 خطوات تضمن إعادة الدفء والرومانسية إلى العلاقة الزوجية من جديد:**

العناق: يساعد العناق على إنتاج هرمون الأندروفين، الذي يساعد على تخفيف الآلام وإعطاء شعور بالراحة والتحسن. كما أن الإكثار من العناق بين الزوجين يساعد على تقوية روابط العلاقة وعلى الشعور بالشريك. يمكن الحرص على معانقة الشريك لدى الجلوس وأثناء مشاهدة التلفاز وأثناء المشي لتصبح هذه العادة من ضمن روتين الحياة اليومي.

دع الشريك يتحدث عن نفسه: بعد مرور فترة على الزواج، تصبح أغلبية الأحاديث بين الثنائي عبارة عن نقاشات عن الأولاد والمشاكل والأمور المادية وضغوطات الحياة. حاول قدر المستطاع التحدث مع الشريك عن طموحاته وآرائه وأفكاره بما يتعلق بمواضيع مختلفة. هذه الخطوة تضمن توطيد العلاقة.

الحفاظ على العلاقة الحميمة: حتى بعد مرور فترة على الزواج ينصح بالمحافظة على العلاقة الحميمة لتعزيز الإتصال والترابط وتقوية الحب.

الخروج بدون الأولاد: بالتأكيد يحتاج كل زوجين لوقت من الراحة والرومانسية بعيداً عن الأولاد والضغوطات وأمور الأسرة. هذه الخطوة تضمن تجديد العلاقة وتقوية روابط الحب بينكما.

قضاء أوقات رومانسية: يمكن التخطيط كل فترة للخروج سوياً والتمتع بعشاء روماني أو التخطيط لرحلة قصيرة ليومين أو مشاهدة الأفلام معاً أو شراء هدية يحبها الشريك.

المشاركة في الأعمال المنزلية: ينصح أن يتشارك الشريكين بالقيام

بالأعمال المنزلية وتحمل الأعباء سويًا لتعزيز التفاعل بين  
الثنائي.

المحافظة على الخصوصية: لكل طرف في العلاقة إهتماماته الخاصة  
وإحتياجاته. وينصح كل طرف بالحصول على وقت خاص به للقيام  
بالنشاطات التي يحبها والتمتع مع الأصدقاء وممارسة هوايته.