

خطة لتطوير العلاقة الزوجية مع الشريك

يمر الزواج بعد بضع أعوام بفترة من الركود العاطفي والملل والرتابة، بسبب عدد كبير من المشاكل والإضطرابات وأمور الحياة، في حال لم يسعى الزوجان على تطوير وتجديد العلاقة.

ويجب أن يتبع الأزواج عدد من النصائح لإنعاش الزواج وتطوير العلاقة، تعرفوا على هذه النصائح:

أخذ استراحة قصيرة

يجب تخصيص وقت لأخذ استراحة برفقة الشريك من العمل والضغوطات والأولاد ومسببات التوتر والقلق ويمكن التخطيط للقيام برحلة قصيرة.

التحدث حول المشاكل

ينصح التحدث دائماً عن كل الأمور العالقة بينك وبين زوجك ومأولة حل الخلافات والمشاكل عبر النقاش والحديث ومحاولة إصلاح الأمور، بعيداً عن المشاجرة والصراخ لعدم تفاقم المشاكل.

الحفاظ على العلاقات الاجتماعية

يجب وضع حدود ونقاط واضحة للعلاقات الاجتماعية والعلاقات والواجبات والإلتزامات مع الأصدقاء والعائلة مع الحفاظ على النشاطات المسلية والأمور التي تجدد العلاقة، للإبتعاد عن حدوث خلافات.

تخصيص وقت للأوقات الممتعة

يجب الحرص دائماً على ممارسة نشاطات جديدة والقيام بالامور التي تعشقون القيام بها كثنائي وزوجين ويمكن القيام بنشاطات مسلية عائلية برفقة الأولاد، من أجل كسر روتين الحياة اليومية والزواج والتجديد لتطور العلاقة.

تقسيم المسؤوليات

يجب الأخذ بعين الاعتبار، خطوة مهمّة وضروريّة، تقسيم مسؤوليات الزواج والمنزل والأولاد والمتطلبات والمهام الضرورية بين الزوجين بطريقة ترضي الطرفين.