

## مفاتيح السعادة في الحياة الزوجية



معظم الأزواج في بداية حياتهم لا يفكرون في المشاكل التي سوف تحدث على المدى البعيد، فهم يحلمون بحياة هادئة بعيدة عن المشاكل التي من الممكن أن تعكر صفوهم. ولكن تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن، فتحدث المشاكل كالعمل ساعات طويلة في اليوم وتربية الأطفال وأدارة الشؤون المالية وغيرها.

فالاخلافات هي إحدى الأجزاء الأساسية في أى علاقة، وتعرض لها جميع الزوجات حتى الصلبة منها. ولكن فيما يلي بعض النصائح للحصول على زواج صحي وسعيد...

### 1- الإنصات

فواحدة من أكبر الشكاوى التي نسمعها كثيرا بين الأزواج أن الطرف الآخر لا يستمع اليه، ولا يشاركه ظروفه ومشاكله، لذا فيجب عليك أن تستمعي الى شريكك وتشاركيه مشاعره وحياته، فهو يحتاج الى الشعور بالراحة عندما يتحدث إليك.

### 2- التحدث

تلك هي الطريقة المثلى لكى تخبري شريك عما تشعرين به ، فإذا كان لديك أى مشكلة أو شكوى يمكنك صوغها بطريقة بناءة والتحدث بها اليه ، لابد من التحدث بما تشعرين به وذلك بدلا من ألقاء اللوم ، لذا اختاري البداية الهادئة ولا تقولي “ أنت لم...” ولكن ابدئي بـ “ أنى أشعر...”. فعليك أن تكوني هادئة وعادله فى نفس الوقت.

### 3- في بعض الأحيان .. احتفظ به لنفسك

فى الزيجات الناجحة لا يتحدث الأزواج بكل ما يدور بداخلهم ويفكرون به ، فهم يتجنبون الخلافات والتعليقات النقدية وخاصة المتعلقة بالمواضيع الحساسة ، لذا فعليك أبقاء الصورة الكبيرة فى الاعتبار ، والتفوه بما هو محبب ويسير.

### 4- قضاء الأوقات سويا

لا تدعين الروتين والضغوط الحياتية تعوق وقتكما الخاص، وحددي وقتا ثابتا للجلوس معا أما ليلة الجمعة أو السبت. فإذا كان لديكم أطفال فلتتركوها مع المربية الخاصة ، واذ لم تتمكننا من ذلك فعليكما تخطيط وقت للأجتماع معا خلال اليوم. فأن ايجاد وقت للجلوس سويا يساعدكما فى البقاء على اتصال دائما .

### 5- البحث عن الحلول

عليك تحديد المشاكل جيدا ومن ثم البحث عن الحلول. فإذا كان شريك يحب مشاهدة أفلام العنف وأنت لا تفضلها ، فأبحثا عن فيلم يمكن الأستمتاع به سويا. أو عمل اتفاق بأن يشاهد فلمه المفضل هذه المرة والمرة القادمة لك. ولتعلمنا أنهما ساعتان فقط من الحياة ، لذا فتستحق أى شء مهما كان.

### 6- انظري الى الجانب المشرق

حاولي بقدر الأمكان التحدث عما تحبينه فى شريك، وعن الأشياء المحببة فى علاقتكما. اجعل الجمل الأيجابية خمسة أضعاف السلبية فى حوارك مع شريكك، وركزي على الأشياء التى تهتمين بها وتحترميها فيها .

### 7- قومي بالأشياء اللطيفة

كأن تقوم الزوجة بترك رسالة حب فى شنطة أو عربة زوجها ، أو عمل عشاء خاص بهما . أو أن تقوم بعمل المشروب الذى يفضلها زوجها ، وبشكل عام أبحثي عن كل الوسائل التى تجعله يعلم أنك تفكرين فيه .

## 8- أطلب المساعدة فوراً

فنصف الزوجات الفاشلة تنتهى فى السبع سنوات الأولى، فلا تجعل المشاكل تتفاقم. فالزواج ليس سهلاً دائماً والحياة ليست وردية فى كل الأحيان، لذا عند حدوث المشاكل فعليكما طلب المساعدة فوراً ولتكن من أقرب الناس إليك.