7 نصائح للتغلب على الأزمة التي قد تحدّث بين الزوجين

كتبه موريا خوريا | 9 أكتوبر ,2019

ترجمة وتحرير: نون بوست

بعد فصل الصيف، يلاحظ الكثير من الأشخاص أن علاقاتهم لا تسير على ما يرام، وبحسب تصرفاتهم، يمكن أن ينتهي الأمر سواء بالانفصال أو بتعزيز العلاقة.

"لقد عدت أنا وزوجي من العطلة، والحقيقة هي أنها كانت مرهقة للغاية. قبل الإجازة كانت العلاقة متوترة للغاية، فقد مللنا من بعضنا البعض ولم نعد نجد متسعا من الوقت لمواجهة مشاكلنا. في المقابل، كنا نأمل أن يتغير كل شيء خلال فصل الصيف، وأن تتحسن علاقتنا في ظل أجواء خالية من التوتر وتوقعنا أننا سنستمتع بتلك اللحظات التي كنا نرغب في تحقيقها، لكن لم يكن الأمر كذلك، ولم تكن الرحلة على ما يرام، وسار كل شيء على عكس توقعاتنا. لم نعرف كيف نتصرف أو كيف نتخلص من هذا الانزعاج. هل يمكن أن نقول إننا نمر بأزمة؟ ماذا يمكننا أن نفعل؟

يعد شهري أيلول/سبتمبر وكانون الثاني/يناير بمثابة كابوس في حياة الزوجين.

بحسب الاحصائيات، فإن العودة إلى الروتين اليومي بعد قضاء فترة العطلة هي أسوأ اللحظات بالنسبة للأزواج، حيث يعتبر شهري أيلول/سبتمبر وكانون الثاني/يناير أكثر الشهور التي تزداد فيها حالات الانفصال والطلاق. وبحسب تجربتي المهنية، خلال فترة ما بعد الإجازة، يشعر بعض الأزواج بانعدام الراحة، وهذا هو السبب في أن العديد من الأزمات تبدأ بعد فصل الصيف والتي قد تنتهي أحيانا سواء بالانفصال، أو بعلاقات معززة ومتجددة.

لحظة الحقيقة

الصيف، نقطة البداية أو النهاية

يعتبر فصل الصيف الفترة التي نعلّق عليها توقعات وأمالا كبيرة، حيث نأمل أن تتحسن العلاقات بشكل عام أو على الأقل تلك الأشياء التي لم تنجح، على غرار الحياة الجنسية أو السيطرة على المشاعر من خلال قضاء المزيد من الوقت مع شريكنا دون التزامات أو ضغوط. وفي حال عدم حدوث ذلك، وفي ظل انخفاض شرارة الحب بين الطرفين، قد ندرك شيئًا فشيئًا أن الموقف ربما يكون أكثر خطورة مما تصورنا.

تساهم الرحلات الصيفية في تغيير روتين التعايش لدينا وقد يكون ذلك جيدا جدا بالنسبة للزوجين أو العكس تماما

1.قبول شريكك كما هو

إن محاولة تغيير شخصية شريكنا ليست الطريقة المثلى لحل المشكلات في العلاقة.

من بين الأخطاء التي قد نرتكبها في علاقتنا مع أزواجنا هي محاولة تغيير الطرف الآخر، متوقعين أنه سيكون كما نتمنى، لأن ذلك لا يحدث. لذلك، أشجعك على التفكير فيما إذا كان ما نريد تغييره هو ديناميات الزوجين أو خصائص الشخصية. لمعرفة ذلك، يمكننا وضع قائمة نشير فيها إلى الأشياء التي لا نحبها في شريكنا والنظر في إمكانية العمل على تعديلها أو قبولها من خلال معرفة ما إذا كنا نستطيع مواصلة العلاقات أم لا.

2. حافظ على مساحتك الشخصية

يمكن لمشاركة الوقت مع الأصدقاء أن يساهم في تحسين العلاقات.

من الضروري أن تخصص لنفسك مساحة خاصة. أولا، يجب أن تكون علاقتنا مع أنفسنا جيدة حتى نكون قادرين على العيش بشكل جيد مع شريكنا. من الجيد أيضا أن نفتقد إلى بعضنا البعض، وأن نبحث عن المواقف الإيجابية التي نود مشاركتها مع الزوجين والعودة إلى المنزل في مزاج جيد وبرغبة في الاستمتاع مع بعضنا البعض.

3. لا تنس التفاصيل الصغيرة

لا تنس التركيز على التفاصيل مع شريكك ... قبل فوات الأوان.

يعد القلق بشأن التفاصيل الصغيرة إحدى النصائح الأساسية في العلاقات الزوجية، على الرغم من أن أغلب الأزواج يميلون إلى التخلي عن هذه التفاصيل بعد مرور فترة معينة من الزواج. في هذه الحالة، من المهم أن نستمر في الاهتمام بالآخر وأن نعبر عن اهتمامنا به وأننا نفكر فيه. وبطبيعة الحال، يجب أن تكون التفاصيل أشياء يحبها الزوجان ويجب أن يتم ذلك بشكل منتظم.

4. التواصل العاطفي والمشاريع المشتركة

أحيانا نتحدث عن خصوصياتنا مع الجميع باستثناء شريكنا

في الكثير من الأحيان تنخفض وتيرة التواصل تدريجيا يوما بعد يوم بسبب الالتزامات أو الأشياء المعلقة. يجب ألا ننسى أن نتحدث عن أنفسنا، عن مشروعنا المشترك وعن الأشياء الإيجابية التي يجب أن نقوم بها مع بعضنا البعض. أو ببساطة عن المواضيع اليومية التي نتحدث عنها عادة مع الأصدقاء وزملاء العمل. لذا نشجعك على تخصيص صندوق يمكنك أن تضع فيه أوراق تحتوي على موضوعات مهمة لمناقشتها ونشجعك أيضا على أن تقوم بأخذ ورقة كل أسبوع وتتحدث بكل أريحية في الموضوع الموجود فيها.

5. تجنب الاستخدام المفرط للتكنولوجيا

التكنولوجيا هي واحدة من أكبر الغزاة للألفة الزوجية

تجعل التكنولوجيا حياتنا أكثر سهولة، ولكن تجعلها أكثر تعقيدا بين الزوجين. غالبا ما يعيق الهاتف المحمول التواصل ويؤثر على العلاقة الحميمية بين الزوجين. لذلك ننصحك بترك الهاتف المحمول عند وصولك إلى المنزل وتجنب أن يكون أول وآخر شيء تستخدمه كل يوم. وسيكون من الجيد أيضا لو قمت بتجربة تحدي المسلسل التلفزيوني، حيث يستطيع الزوجان مشاهدة احدى المسلسلات التلفزيونية مع بعضهم البعض والخلود إلى النوم في وقت لاحق، جرب هذا يوما أو يومين في الأسبوع فقط لتجنب الروتين اليومي.

6. تعزيزات إيجابية

تساعد مشاركة الأنشطة خارج الحياة اليومية في تقوية العلاقات بين الزوجين.

من الجيد أن تعبر عن إعجابك بشريكك. على سبيل المثال، أبد إعجابك بشيء ارتداه أو موقف أو تصرف قام به يجعلك فخورا به. دائما ما اعتدنا التعبير عن الأشياء التي لم تنل اعجابنا ونعتقد أن هذا من شأنه أن يحسنه ويصححه وننسى أن التعزيز الإيجابي هو أفضل طريقة للحصول على علاقة جيدة. متى كانت آخر مرة قلت فيها شيئا إيجابيا لشريكك؟

7. تعزيز الممارسات الحميمية بين الزوجين

يمكن أن تساهم مشاركة تجارب الاسترخاء في تعزيز الاتصال بين الزوجين

عندما نتحدث عن تعزيز الممارسات الحميمية، لا نقصد ممارسة المزيد من العلاقات الجنسية، لكن حدوث ذلك يكون دائما موضع ترحيب وينبغي على الزوجين تعزيز لحظات الاتصال الحميمية التي تولد ظهور الرغبة وطلب اللقاء مرة أخرى. إذا لاحظت ذلك، فقد تطرقنا إلى النشاط الجنسي كنقطة أخيرة، ليس لأنها ليست مهمة، ولكن من الضروري أولا تحسين العلاقة ومن ثم الاتصال الحميمي. بناء على ذلك، حاول أن تبحث على طرق أخرى لتعزيز الممارسات الحميمية بين الزوجين.

المصدر: لافانغواردیا

رابط المقال : https://www.noonpost.com/29704/