

زندگی زناشوچی خوب!

بافتو

شروع می‌شود!

وقتی ازدواج می‌کنیم، می‌خواهیم تا آخر عمر با هم باشیم و سراسر زندگی مشترکمان، عاشقانه و لذت‌بخش باشد اما چه تضمینی وجود دارد که پس از یک‌سال، ۵ سال یا بیش‌تر، زندگی ما خوشایند باشد؟ زندگی مشترک وقتی ادامه پیدا می‌کند و رضایت‌بخش می‌ماند که زن و شوهر، عاشق هم باشند و از یکدیگر حمایت کنند اما چگونه؟

عشق و حمایت، هم‌چون عضلات، با تمرین، قوی می‌شود. مهارت‌های ضروری زندگی زناشویی، آموختنی‌ست. وقتی رفتار خود را عوض می‌کنید یا مهارت‌های جدید را یاد می‌گیرید، عشق و دلسوزی از دست‌رفته، بازمی‌گردد. در جریان فراز و نشیب‌های رابطه، گاهی اوقات به هم نزدیک می‌شویم و گاهی از یکدیگر فاصله می‌گیریم. معمولاً در زندگی زناشویی با گذشت زمان، احساسات رمانتیک، عشق و صمیمیت، کم می‌شود. وقتی این احساسات کاهش یابد، بسیاری از زن و شوهرها متقاعد می‌شوند که به آخر رابطه رسیده‌اند، در حالی که لزوماً این‌طور نیست. معنای کم‌شدن این احساسات می‌تواند این باشد که شما و



نکاتی در مورد دوستی

- زمانی انسان، دوست واقعی خواهد داشت که خودش دوستی واقعی باشد.
- برای این که دوستی پیدا کنی، باید خود را لایق و آماده‌ی دوستی باریاوری.
- دوست، بهترین محافظ انسان در مقابله با مشکلات است.
- به دوستان خوبی کن تا محبت‌شان بیش‌تر شود و به دشمنان خود خوبی کن تا دوستان تو شوند.
- دوست حقیقی، بهترین دارایی‌ست.
- دوستی با نادان، انسان را بی‌ارزش می‌سازد.
- یک دوست قدیمی، بهترین آینه است.
- دوست خوب مانند کتاب است؛ هر گاه به سراغش بروی، با رویی گشاده از تو استقبال می‌کند.
- هر جا که باشی، این دوستانت هستند که اوقات زندگی تو را می‌سازند.
- دوستی، حالتی روحی‌ست که موجب پیوند دو جسم می‌گردد.

گردآوری و تنظیم: حسام عباسی



همسرتان تقویت نشده‌اید و باید رابطه‌ی زناشویی خود را در اولویت قرار دهید. در چنین مواقعی، بد نیست طوری عمل کنید که گویی همه چیز روبه‌راه است. گاهی اوقات اگر وانمود کنید که رابطه‌ی شما صمیمانه و رضایت‌بخش است، می‌توانید رفتارها و احساسات جدیدی پدید آورید.

زن و شوهر، هریک نقش مهمی در حاکم کردن عشق یا کش‌دادن اختلافات بازی می‌کنند. اگر یکی از آنان رفتار اثربخش‌تری پیشه کند، پاسخ‌های دیگری را هم تغییر خواهد داد. پس یک‌نفری هم می‌توانید رابطه را تغییر دهید. تغییرات بزرگ، از تغییرات کوچک شروع می‌شود. تغییرات کوچک تدریجی، می‌تواند رابطه‌ی شما را صمیمانه و رضایت‌بخش کند.

اولین مرحله‌ی ایجاد یک زندگی مشترک موفق، تغییر دادن خودتان است که البته زمان می‌برد. ابتدا باید دید که در زندگی مشترک، نقش شما چیست و چه کاری می‌توانید انجام دهید تا زندگی زناشویی متفاوتی داشته باشید.

وقتی قرار است افراد، عادت‌های بدشان را ترک یا عادت خوبی را شروع کنند، به‌طور معمول می‌گویند: «نمی‌توانیم» بسیاری از ما دوست داریم تغییراتی در زندگی مشترکمان بدهیم و در توجیه این که چرا این تغییرات را ایجاد نمی‌کنیم، می‌گوییم: «دوست دارم آن‌را تغییر دهم اما مثل این که نمی‌توانم.» وقتی تغییرات مطلوب را ایجاد نمی‌کنیم، در حال مقاومت هستیم. ما برای شکستن مقاومت خود در برابر تغییر، ابتدا باید مشخص کنیم که می‌خواهیم چطور واکنش نشان دهیم.

ببینید چطور می‌توانید عزم خود را جزم کنید تا تغییر مثبتی در زندگی مشترک‌تان ایجاد کنید. بنابراین مسأله «آیا می‌توانم» نیست، بلکه «آیا می‌خواهم» است. اگر انگیزه‌ی کافی داشته باشید، می‌توانید اوضاع را تغییر دهید.

با تهذیب نفس می‌توانید مقاومت خود را در برابر تغییر بشکنید. ورزش و آرامش، به شما در تهذیب نفس کمک می‌کند. زن و شوهرهایی که اهل ورزش هستند، غذای سالم می‌خورند و زمانی را به مراقبه اختصاص می‌دهند، حال خوبی دارند و خوش‌رو به‌نظر می‌رسند و فشارهای زندگی را نیز بهتر اداره می‌کنند.

هر چه خودتان را بیش‌تر دوست بدارید و بهتر بشناسید، محبت همسرتان را بیش‌تر می‌پذیرید و آن‌را بیش‌تر جبران خواهید کرد. مسؤولیت رفتارتان را بپذیرید و بدانید که قدرت انتخاب دارید (خطر ناقص بودن را بپذیرید) اگر چنین کنید، تغییرات مطلوب و خواستنی در زندگی مشترک‌تان رخ خواهد داد.

منبع: «برای زن و شوهرها وقت زندگی بهتر رسیده»
«جان کارلسون» - «دان دینک‌مایر»

تهیه و تنظیم: افسانه کلانتری
کارشناس ارشد مشاوره