

چگونه می‌توان زندگی بهتر داشت؟! بهتری داشت!

انسان‌های زیادی را می‌شناسیم که از زندگی خود، راضی و خرسند نیستند و همیشه و در هر موقعیتی که آنان را ببینید، ابراز نارضایتی و گله می‌کنند. این رفتار آنان به‌یقین برای اطرافیان، خسته‌کننده و کسالت‌آور است و اگر از آنان بپرسید که آیا تا به حال فکر کرده‌اید بهتر از این هم می‌توان زندگی کرد، به شما خواهند گفت: «بارها سعی کرده‌ام، اما نمی‌شود.»

آیا شما هم جزو این دسته افراد هستید و فکری کنید امکان تغییر وجود ندارد؟ اگر جواب‌تان مثبت است، بدانید که هم خود را عذاب می‌دهید و هم همسران را. اگر به دنبال یک زندگی بهتر و موفقیت‌آمیز هستید، به نکات زیر توجه کنید:

■ مشکلات خود را ببینید، راه‌حل‌ها را یاد بگیرید و تلاش کنید مواردی که موجب رنج‌تان می‌شود را شناسایی کنید. اگر به‌نظر فرزندان‌تان، پدر یا مادر خوبی نیستید، سعی نکنید برای آنان، دلیل و منطق بیاورید و قانع‌شان کنید که اشتباه می‌کنند، بلکه یاد بگیرید چگونه می‌توان پدر

و مادر خوبی بود.

■ هرگز فکر نکنید که فقط درک شما درست است. ادراک شما فقط نتیجه‌ی آموخته‌ها و گذشته‌ی شماست؛ شاید اشتباه یاد گرفته‌باشید.

■ یاد بگیرید چگونه باید زندگی را مدیریت کرد. برای نمونه اگر علاقه‌دارید همسران به شما احترام بگذارد، باید روشی را انتخاب کنید که منجر به این هدف شود، نه این که او را مجبور به این کار نمایید. اگر روشی را برای رسیدن به یک هدف، بارها و بارها تجربه کرده‌اید اما به نتیجه نرسیده‌اید، باید آن را تغییر دهید و در انتخاب روش‌های جدید، از نظر متخصصان و مشاوران استفاده کنید زیرا هیچ انسانی، فرصت آن را ندارد و حتی عاقلانه نیست که همه‌ی روش‌ها و راه‌ها را تجربه کند.

■ اشتیاق و علاقه‌ی خود را به زندگی بهتر، نشان دهید تا همسران نیز به این کار، رغبت نشان دهد. همیشه با افرادی ارتباط برقرار کنید که خواستار موفقیت شما هستند.

■ همیشه برای نفر اول بودن، فعالیت کنید؛ بهترین پدر، بهترین مادر، بهترین دوست و... مطمئن باشید پس از این، زندگی خیلی زیباتر خواهد شد.

■ به همسران به چشم یک دوست بنگرید و برای حفظ این دوستی تلاش کنید. نگذارید سوءتفاهم‌ها ریشه دوانده و مشکل‌زا شوند، حتی به هنگام ناراحتی و بروز اختلاف، با هم صحبت کنید و به حرف‌های یکدیگر گوش دهید. در واقع آن چه منجر به تداوم رابطه‌ی زناشویی می‌شود، دوستی و صمیمیت میان زن و مرد است.

منبع: «از دواج بدون شکست» «ویلیام گلاسر - کارلین گلاسر»

رضا جعفری ندرآبادی



از زندگی خود لذت ببرید بدون آن که آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید. «کندورسه»