

چگونه خوشبخت شویم؟

حتما تاکنون با زوج های خوشبخت برخورد داشته اید ولی آیا می دانید ...



سلامت نیوز : حتما تاکنون با زوج های خوشبخت برخورد داشته اید ولی آیا می دانید آنها چه ویژگی هایی دارند؟ برای یافتن پاسخ مطلب زیر را بخوانید:

1- زوج های خوشبخت مقدمات شادی یکدیگر را فراهم می آورند.
زوج های خوشبخت خود را نسبت به شاد کردن یکدیگر متعهد می دانند و هدف نهایی آنها این است که همسرشان را شاد کنند و از ناراحت کردن وی بپرهیزند. این مساله به نظر ساده می آید ولی در عمل می تواند بسیار دشوار باشد. برای يك روز كاملا مراقب رفتار خود باشید و قبل از هر کاری از خودتان بپرسید: «آیا همسرم از کاری که می خواهم انجام دهم یا حرفی که می خواهم بزنم خوشش می آید یا خیر؟»
شما و همسرتان باید دو فهرست تهیه کنید. يك فهرست از کارهای همسرتان که شما را ناراحت می کند و فهرست بعدی برای کارهایی که دوست دارید همسرتان انجام دهد. فهرست ها را با یکدیگر مبادله کنید. اکنون بدون اینکه نیازی به خواندن ذهن داشته باشید دقیقا می دانید که چه کارهایی را باید انجام دهید و چه کارهایی را نباید.

2- ترکیبی از عشق راضی کننده و رفتارهای دوستانه
رفتارهای دوستانه عاداتی هستند که باعث شکل گیری و تقویت يك رابطه می شوند. به مثال زیر توجه کنید:
آقای «الف» به محض برگشتن از سرکار، فرزندان خود را در آغوش می گرفت. سپس لباس اش را عوض می کرد و به تماشای اخبار تلویزیون مشغول می شد.
او بعد از آن به حمام می رفت و سپس به آشپزخانه سر می زد و از همسرش می پرسید: «غذا آماده نیست؟ من باید هرچه زودتر بیرون بروم!»
به نظر شما این رفتار چه تاثیری بر رابطه زوجین دارد؟
پس از مدتی آقا و خانم «الف» تصمیم گرفتند در رفتار خود تغییراتی بدهند و با یکدیگر رفتار دوستانه تری داشته باشند. این کار نتایج مثبتی به دنبال داشت.
رفتار ما بر احساسات مان تاثیر می گذارد. رفتار شما با همسرتان چگونه است؟

موارد زیر را در نظر بگیرید
الف: هر روز برای همسرتان ای.میل های دوستانه بفرستید.
ب: هر روز با همسرتان تماس بگیرید (این مورد به ویژه به آقایان توصیه می شود!)
پ: به سالگردها توجه داشته باشید و از مدتی قبل برای جشن گرفتن برنامه ریزی کنید، نه اینکه يك روز قبل از آن با شتابزدگی برای همسرتان گل بخرید!
ت: سعی کنید تا قبل از فرا رسیدن شب دو جمله محبت آمیز به یکدیگر بگوئید. بدین ترتیب زندگی شما طراوت خود را حفظ خواهد کرد.
ث: حداقل هفته ای يك بار با همسرتان بیرون بروید.

3- فضای مناسبی برای انجام بحث های شفاف
زوج های ناموفق از بیان احساسات و عقاید خود بیم دارند در حالی که زوج های موفق فضای امنی برای این کار فراهم می کنند. طبیعی است که زوجین با انتظارات خاصی زندگی زناشویی را آغاز می کنند ولی بدون انجام مذاکره بروز جنگ قدرت حتمی است!

4- برای حل مشکلات از مهارت برقراری ارتباط سازنده استفاده کنید.
تمام زوجین باید مهارت «شنونده- گوینده» را فرا بگیرند. مشکل بیشتر زوج ها این است که بدون اینکه ماهیت مشکل روشن شود درصدد حل آن بر می آیند. با به کار بردن مهارت «شنونده- گوینده» طرفین احساس می کنند که تمام حرف های خود را زده اند. در ابتدا یکی از طرفین موضوعی را پیش می کشد و در مورد آن حرف می زند. در این مدت طرف مقابل تنها گوش می دهد

ولی می تواند در صورت لزوم حرفهای گوینده را قطع کرده و به اظهارنظر بپردازد. بدین ترتیب هر دو طرف می توانند حرف های خود را بزنند و پس از این مرحله است که می توانند مشکل خود را حل کنند.

5- به جای دور شدن از همسران، فاصله خود را از او کاهش دهید. وقتی همسران پشت میزکارش نشسته واکنش شما چیست؟ آیا سخنان محبت آمیزی به او می گوئید و یا بی اعتنا رد می شوید؟ زوج های موفق به دنبال راه هایی برای نزدیک شدن به یکدیگر هستند و طرف مقابل را در اولویت قرار می دهند. یکی دیگر از راه های نزدیک شدن به یکدیگر این است که کارهایی را که دوست دارید با هم انجام دهید، مثل قدم زدن، نوشیدن قهوه، مطالعه کردن، و...
یک شیوه موثر برای نزدیک شدن به همسران این است که به وی احترام بگذارید. چه اشکالی دارد هنگام ورود همسران به اتاق، از جای خود بلند شوید؟ آیا این کار مضحك به نظر می رسد؟ در هر صورت یادتان باشد احترام گذاشتن به همسران باعث می شود او خود را «فرد خاصی» تصور کند. زوج هایی که از یکدیگر دور می شوند رابطه پایداری نخواهند داشت. همان طور که قدیمی ها گفته اند: «کار خوب نتیجه ای جز خوبی و کار بد نتیجه ای جز بدی ندارد».

6- مفهوم مشترکی برای زندگی در نظر بگیرید. انسان همان طور که به آب نیاز دارد به داشتن هدف در زندگی نیازمند است. زوج های موفق تجربیات خود را با یکدیگر تقسیم می کنند و هدف مشترکی دارند. یکی دیگر از شیوه های مفهوم بخشیدن به رابطه زناشویی این است که کارها را به طور مشترک انجام دهید. در این صورت رابطه مستحکم تری خواهید داشت. شاید شش توصیه فوق ساده و بدیهی به نظر برسد ولی فراموش نکنید که یک ازدواج موفق را پایه ریزی می کند.