

دو قدم مانده به عشق

سال اول ازدواج می‌تواند برای شما یک ماجراجویی پر حادثه باشد، زندگی زناشویی‌تان پر از تجربه خواهد بود و تمام این تجربیات نو با کسی است ...



سلامت نیوز : سال اول ازدواج می‌تواند برای شما یک ماجراجویی پر حادثه باشد، زندگی زناشویی‌تان پر از تجربه خواهد بود و تمام این تجربیات نو با کسی است که او را بسیار دوست دارید و می‌خواهید سالها در کنارش باشید. ازدواج پنجره‌ای نو به زندگیتان باز می‌کند و به شما این امکان را می‌دهد که شادی‌هایی را تجربه کنید که در هیچیک از رابطه‌های دیگر نداشته اید.. اما از نگاهی دیگر سال اول ازدواج پر از کشمکش است تا بیاموزید چگونه باید یک همسر خوب باشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ گاهی این کشمکش‌ها باعث می‌شود شما و همسرتان با هم درگیر شوید. بنابراین هر دوی شما نیاز دارید راهکارهایی برای سو تفاهم‌ها و بی‌تجربگی‌هایتان پیدا کنید. یادتان باشد که بسیاری از زوجها حتی بعد از گذران سال‌های طولانی در زندگی زناشویی شان بی‌مشکل نخواهند بود و شما که در ابتدای این راه هستید نباید تصور کنید می‌توانید همه تفاوت‌ها و اختلاف‌نظرها را از بین ببرید و یک رابطه بی‌نقص داشته باشید. با این حال می‌توانید یک رابطه ایده آل بسازید آن هم وقتی که به درک درستی از تفاوت‌هایتان برسید و با وجود آن یک رابطه زناشویی شاد داشته باشید. همچنین سنگ‌بنایی که شما برای خود و همسرتان در ابتدای ازدواج می‌گذارید برای هر دو شما مهم است بنابراین باید توجه زیادی به افکار و رفتارتان داشته باشید.

انتظارات خود را مدیریت کنید

هیچکس همسر کاملی نیست و هیچ کسی پیدا نمی‌شود که دقیقاً نیمه دوم شما باشد. مناسب بودن همسرتان موضوعی نسبی است و شما نباید توقع داشته باشید که تفاهمی‌کامل با هم داشته باشید یا از تمام حرکات و افکار همسرتان راضی باشید. گاهی در مورد موضوعاتی پیش پا افتاده باید کوتاه بیایید و یا به موضوعی عادت کنید. این موضوعات می‌تواند طریقه مسواک کردن همسرتان و یا عادت صحبت کردن باشد. حتی ازدواجی که با عشقی عمیق شروع شده است در همان ماه‌های اول روی دیگر خود را نشان می‌دهد، تفاوت‌های جزئی در رفتارها گاهی شما را عصبانی می‌کند. هروقت دچار چنین مشکلاتی شدید نفسی عمیق بکشید، سعی کنید در همان لحظه بحث نکنید، به خوبی‌های همسرتان فکر کنید. بعد از مدتی اگر نتوانستید با موضوع کنار بیایید، با آرامش آن را با همسرتان مطرح کنید.

به یکدیگر وفادار باشید

بعد از ازدواج، همسرتان مهمترین شخص در زندگی‌تان است و مهمترین دغدغه ذهنی‌تان است. شما باید کمی مرزهایتان را با خانواده، دوستان و همکارانتان پر رنگ کنید تا در آن میان یک سرزمین با مرزهای مشخص برای خودتان و همسرتان داشته باشید و برای تحکیم ارتباط و استقلال‌تان تلاش کنید. از این به بعد باید در مراحل زندگی با هم باشید و خوشی‌های مشترکی را تجربه کنید و در سختی‌ها کنار هم باشید. یکی دیگر از جنبه‌های وفاداری این است که هیچگاه با هیچ کس در مورد کمبودها و مشکلات و بدی‌های همسرتان صحبت نکنید. اگر در زندگی مشترکتان دچار مشکلی شدید در مورد آن تنها با همسرتان صحبت کنید، نه با دوستان و یا خانواده‌تان.

زبان مشترک پیدا کنید

در رابطه زناشویی مرزی برای ارتباط وجود ندارد. نباید از هم خجالت بکشید و چیزی از احساسات‌تان را پنهان کنید. یاد بگیرید چگونه به بهترین وجه به همسرتان بفهمانید که در یک لحظه حوصله ادامه بحث را ندارید و یا موضوعی برای شما جالب نیست. ابراز احساسات کنید، از او تشکر کنید و یا معذرت خواهی کنید و هربار این جملات را به کار ببرید. سعی کنید مکالمات‌تان تا آنجا که می‌تواند پر از شوق و مثبت اندیشی باشد.

سخنان حمایتی شیرین‌تر از انتقاد است، پس سعی کنید انتقاد را با محبت همراه کنید. باید تلاش کنید که هر چند اندک زندگی روزمره همسران را ساده و شیرین‌تر کنید. در طول روز، زمانی هر چند کوتاه را برای توجه به هم و گفت‌وگو باهم در نظر بگیرید. با این کار احساس بهتری نسبت به هم خواهید داشت. سعی کنید هروقت که برایتان ممکن است در کارها به هم کمک کنید. گاهی شما ظرف‌ها را جمع کنید و یا حمام را بشویید. هیچگاه منتظر نباشید که کاری را که به طور مشخص وظیفه هیچکدامتان نیست را همسران انجام دهد، سعی کنید پیش دستی کنید. شاید این توصیه‌ها بسیار ساده و ابتدایی به نظر بیایند اما همین نکته‌های جزئی رابطه‌تان را می‌سازد.

به زندگی شخصی‌تان اهمیت بدهید

درست است که رابطه زناشویی مهمترین رابطه شما است اما شما نقش‌های دیگری نیز در جامعه دارید. یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های ذهنی زوج‌های جوان چگونگی نگاه داشتن ارتباط قدیمی‌شان بعد از ازدواج است. ازدواج هیچگاه نباید باعث شود که شما با خانواده و دوستان قطع رابطه کنید. این در مورد علاقه‌ها و فعالیت‌های شخصی‌تان نیز صدق می‌کند. نیازی نیست که شما تمام سرگرمی‌هایتان را کنار بگذارید، بلکه باید توجه کنید که با ازدواج شما در مورد رابطه‌تان مسئولید و باید مسئولانه زندگی‌تان را برنامه‌ریزی کنید و در مورد آنها باید همراه همسران تصمیم بگیرید.

شما در همه چیز زندگی شریک هستی

اگر روزی از کار برگشتید و خانه نامرتب بود یا شامی آماده نبود، شما باید اول نگران همسران باشید نه اینکه از آن اوضاع عصبانی باشید. همسر شما ممکن است روز کاری سختی داشته باشد، با کسی کشمکش داشته باشد یا حتی کسل و بی‌حوصله باشد. شما باید به او کمک کنید تا هر مشکلی که داشته است حل شود و در پختن غذا و مرتب کردن خانه به او کمک کنید. در این صورت است که همسر شما نیز در موقعیتی مشابه شما را درک خواهد کرد. در زندگی مشترک کسی بر دیگری برتری ندارد و همه چیز بر مبنای توافق، تفاهم و مهربانی است.

شما با هم یکسان نیستید

جدای از تفاوت‌های خانوادگی، تربیتی و ژنتیکی که ممکن است با همسران داشته باشید، زنان و مردان به طور کلی تفاوت‌هایی با همدیگر دارند. به طور مثال مردان بعد از یک روز کاری دوست دارند که به آرامش برسند و استراحت کنند، تلویزیون نگاه کنند و یا روزنامه بخوانند تا از فشار روز کاسته شود، اما در مقابل زنان دوست دارند که صحبت کنند تا به آرامش برسند. اگر شما این تفاوت را درک کنید، بسیاری از بحث و جدل‌هایی که ممکن است تا سال‌ها زوج‌ها با یکدیگر داشته باشند را با یکدیگر نخواهید داشت. البته راه‌های متفاوتی برای توافق در این زمینه وجود دارد. ممکن است سریالی بیابید که زنتان نیز به آن علاقه داشته باشد تا با آرامش آن را نگاه کنید یا در مقابل موضوعی را بیابید که شوهرتان به آن علاقه دارد تا در مورد آن صحبت کنید.

رابطه زناشویی خوبی داشته باشید

با داشتن یک رابطه زناشویی خوب می‌توانید علاوه بر کشش روحی کشش جسمی نیز به یکدیگر داشته باشید و با این کار رابطه‌تان را محکم‌تر کنید. باید تلاش کنید که به نیازهای یکدیگر توجه کنید و سعی کنید که رابطه‌تان برای هر دو لذت بخش باشد و برای همسران سهمی بیشتر از خودتان در این روابط بخواهید. در مورد آینده رابطه‌تان و حتی بچه صحبت کنید حتی اگر هنوز موقعیت آن را ندارید و یا تصمیمی در مورد آن ندارید در مورد بچه صحبت کنید، در مورد نقشه‌هایتان برای بهبود مالی، کاری، تحصیلی و یا هر چیز دیگر با هم صحبت کنید. سعی کنید در مورد آنها به توافق برسید و برنامه‌ای مشترک در مورد تمام مراحل زندگی‌تان داشته باشید.

فکر کنید که همسران چه توقعاتی از شما دارد

ما همیشه در مورد احساسات، خواسته‌ها و احتیاجات خودمان تمرکز می‌کنیم. سعی کنید اولین چیزی که به ذهن‌تان رسید را نگوئید، شما به مرور می‌آموزید که همان حرف‌ها را می‌توانید با کلماتی بیان کنید که همسران از آن خوشش بیاید. اگر می‌خواهید چند ساعتی را با خود خلوت کنید، هیچگاه به همین رکی آن را بیان نکنید. بلکه می‌توانید بگویید اگر چند ساعتی را استراحت کنم می‌توانم بهتر به حرف‌هایت گوش دهم. یا مثلاً وقتی او از شما می‌پرسد که آیا لباسی که پوشیده است خوب است، تنها به پاسخ‌های معمولی اکتفا نکنید بلکه کمی به جزئیات نیز اشاره کنید. اما توجه داشته باشید که هیچ‌گاه به او دروغ نگوئید. تنها بار خشونت یا بی‌احساسی

کلمات را بگیرید.

اشتباه‌هایتان را بپذیرید

گاهی زوجها حتی بعد از سال‌ها زندگی مشترک نتوانسته‌اند یاد بگیرند که اشتباهاتشان را بپذیرند و معذرت خواهی کنند. همین موضوع باعث درگیری‌های زیادی می‌شود. شما یاد بگیرید در همین ابتدای ازدواج یاد بگیرید که یک زوج نباید هیچ‌گاه از اعتراف در مقابل یکدیگر واهمه داشته باشد. همچنین سعی کنید بیاموزید که در زندگی مشترک شما نیز اشتباهات همسران را ببخشید.

در هنگام صحبت ساکت نباشید

هیچ‌گاه در بحث‌ها ساکت نباشید، این سکوت شما ممکن است برای همسران نشانه‌ای از بی‌احترامی باشد یا فکر کند شما به او گوش نمی‌دهید و یا برای او ارزشی قائل نیستید. حتی اگر حرفی برای زدن ندارید سعی کنید با چهره‌تان نشان دهید که به بحث علاقه‌مندید و یا با چند کلمه موافقت یا مخالفت خود را نشان دهید. مطمئن باشید همین ریزه‌کاری در صمیمی شدن شما نقش بسیار مهمی بازی خواهد کرد.

با همدیگر وقت بگذرانید

گاهی شما سه ساعت در کنار هم هستید و تلویزیون نگاه می‌کنید اما با هم بودن را حس نمی‌کنید. بنابراین زمان با هم بودن اهمیتی ندارد و سعی کنید از این زمان بیشترین استفاده را برای تفریح و شناخت هم ببرید. قدر این زمان با هم بودن را بدانید. همسران بهترین دوست شما است با او خوش بگذرانید.

هدیه بخرید

گاهی با خرید یک هدیه همسران را بیشتر خوشحال می‌کنید تا دو برابر رقم آن را به او بدهید. خرید یک جواهر یا عطر می‌تواند کار خوبی باشد اما در واقع احساس شما را به او نشان نمی‌دهد. برای خرید هدیه باید وقت گذاشت، علایق همسران را به دقت بررسی کنید و بفهمید به چه چیزهایی علاقه دارد یا در آن روزها احتیاج دارد. گاهی خرید یک سی‌دی موسیقی یا کتاب خیلی بیشتر از قیمتش همسران را خوشحال می‌کند. باید با انتخاب هدیه‌تان به او بفهمانید که در مورد آن فکر کرده‌اید و از لابلای صحبت‌های روزانه‌اش به علاقه او پی ببرید. گاهی خرید یک بلیت سینما می‌تواند او را غافل‌گیر و خوشحال کند.

اجازه ندهید خانواده‌هایتان زندگی شما را خراب کند

شما قبل از زندگی مشترک‌تان با یک خانواده دیگر زندگی می‌کردید در این روزهای اول شاید برای شما سخت باشد که بیاموزید که شما خانواده‌ای جدید تشکیل داده‌اید. شما باید به خانواده‌هایتان بیاموزید که دیگر برادر یا خواهر یا بچه کوچک‌شان نیستید. با احترام با آنها برخورد کنید ولی مرزی را برای زندگی خصوصی‌تان برای خودتان و خانواده‌تان ترسیم کنید. هر شخصی خصوصیات خاص خود را دارد تلاش کنید علاوه بر این توصیه‌ها خودتان روز به روز همسران را بیشتر بشناسید و با او با عشق و توجه رفتار کنید. مطمئن باشید که با درک متقابل می‌توانید روز به روز زندگی بهتری داشته باشید و انرژی و حمایت دو نفر را به جای یک نفر در زندگی‌تان حس کنید.