

رازهای داشتن یک زندگی مشترک شاد

اگر شما هم دوست دارید که زندگی شادی را با همسران تجربه کنید، بهتر است به این قضیه خوب فکر کنید.



سلامت نیوز: اگر شما هم دوست دارید که زندگی شادی را با همسران تجربه کنید، بهتر است به این قضیه خوب فکر کنید. پیش از این زندگی‌ها بسیار ساده بودند. زن و مرد وقتی ازدواج می‌کردند، بچه دار می‌شدند و بر روی زمین‌هایشان کار می‌کردند و نیازهای شان را تامین می‌کردند و به زندگی مشترکشان ادامه می‌دادند. گاهی می‌توانستند یکدیگر را تحمل کنند و با یکدیگر به زندگی مشترک ادامه دهند و گاهی نمی‌توانستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ اما امروزه تنها ادامه دادن مطرح نیست بلکه داشتن یک زندگی مشترک شیرین و شاد برای همسران اهمیت دارد. ایده‌ای که شاید خیلی تازه نباشد اما از مطرح شدن آن زمان زیادی نمی‌گذرد. امروزه دیگر همسران تنها برای برآوردن نیازهای غریزی به یکدیگر محتاج نیستند. بلکه نیازهای آنها به یکدیگر متعدد و فرای نیازهای جسمانی است. در نظر داشته باشید که همسر مانند یک همکار نیست! که اگر از او دلخور شوید هم بتوانید از همکاری او استفاده کنید. بلکه شما خیلی بیشتر از این به همسران وابسته هستید که بتوانید با یک دلخوری بزرگ در کنار هم باشید و به همکاریتان ادامه دهید. اگر هم چنین می‌کنید از روی اجبار است و نه انتخاب. بنابر این بد نیست شما هم با ما همراه شوید و از رازهای یک زندگی شاد مشترک با خبر شوید:

امروزه با سخت‌تر شدن شرایط ازدواج به نظر می‌رسد ازدواج مانند یک ماشین لوکس باشد. البته این به آن معنی نیست که همه کسانی که با این سختی ازدواج می‌کنند و وارد زندگی مشترک می‌شوند، در کنار هم شاد خواهند بود. نه با تمام این حرف‌ها هم وقتی افراد با هم زندگی می‌کنند ممکن است نتوانند به شادی و خوشبختی دست پیدا کنند و همین باعث شده که هنوز هم آمار طلاق و جدایی زیاد باشد. ممکن است این سوال برایتان پیش آمده باشد که اصلاً شادی در یک زندگی مشترک به چه معنی است. آیا شادی یعنی اینکه هیچ اختلافی بین همسران نباشد و همه شرایط زندگی بر وفق مراد باشد؟ مسلماً چنین شادی امکان‌پذیر نیست و بالاخره هر زن و مردی در زندگی مشترک متوجه می‌شوند که اختلافاتی با هم دارند و حتی گاهی آمال و آرزوهایشان هم با هم سازگاری چندانی ندارد. اما تعجب خواهید کرد اگر بگوییم که همین زوج‌های غیر همسان هم می‌توانند با هم زندگی شادی داشته باشند.

راز اول: دلایلی برای با هم بودن پیدا کنید

بعضی از روانشناسان می‌گویند شاد بودن در زندگی مشترک وقتی فراهم می‌شود که همسران با وجود اختلافات به این فکر کنند که چگونه بیشتر با هم باشند و دلایلی برای یک زندگی مشترک پیدا کنند که آنها را به هم پیوند بزند. ممکن است بخندید اما حتی بین شیر و خرگوش هم می‌توان نقاط مشترکی پیدا کرد تنها لازم است که این دو برای یافتن اشتراکاتشان تلاش کنند.

سخت‌ترین نکته موضوع تعهد و اعتماد است. فکر می‌کنید برای یک مرد امروزی این مساله چه معنایی دارد؟ در دنیایی که خیلی از زن‌ها استقلال مالی دارند، فکر نمی‌کنید که برای با هم بودن زن و مرد دلایلی محکم‌تر از نیازهای جسمی و مالی لازم است. بعضی از روانشناسان می‌گویند بستگی دارد شما نسبت به عاقبت جدایی از همسران چه دیدگاهی داشته باشید. اگر فکر کنید جدا شدن از همسر سرانجام وحشتناکی دارد مطمئناً به گونه‌ای متفاوت زندگی خواهید کرد و رفتاراتان با همسران متفاوت خواهد بود نسبت به کسی که فکر می‌کند با جدایی از همسرش چیزی را از دست نخواهد داد. اما اگر فکر کنید که می‌توانید تنها زندگی کنید و با جدایی و سختی‌هایش کنار بیایید، احتمال اینکه به این سو گام بردارید بیشتر است.

راز دوم: زندگی مستقل داشته باشید

اگر چه داشتن استقلال بیش از حد می‌تواند زمینه خیانت و جدایی را فراهم کند اما وابستگی بیش از حد هم دردی را درمان نمی‌کند و چاره کار نیست. متخصصان می‌گویند یک زندگی شاد و شیرین بر پایه داشتن استقلال در هر زوج شکل می‌گیرد. انسانها نیاز دارند که بتوانند زندگی خودشان را بر اساس آرزوهای خود بسازند و احساس ارزشمند بودن و شخصیت مستقل را در کنه وجود خود تجربه کنند. بنابراین نمی‌توانند تنها به اینکه همسر کسی هستند اکتفا کرده و بدون ساختن شخصیتی برای خود به زندگی ادامه دهند.

گاهی در زندگی مشترک این سوال پیش می‌آید که اگر عشق میان زن و شوهر از بین برود چه چیزی می‌تواند آنها را در کنار هم نگه دارد؟ روانشناسان می‌گویند به طور خلاصه آن چیزی دو نفر را به هم پیوند می‌دهد که وقتی از هم جدا شوند برای هر کدامشان باقی می‌ماند. یعنی اگر در زندگی مشترک هر کس از بودن با دیگری سود ببرد، این زندگی مشترک می‌تواند ادامه پیدا کند ولی اگر یکی از زوجین همه چیز و حتی شخصیت مستقل خود را در این زندگی فدا کند، دیگر دلیلی برای ادامه زندگی مشترک باقی نمی‌ماند.

راز سوم: شادی‌ها را با هم احساس کنید

اگر زن و شوهر با هم باشند و یا از هم جدا شوند، هر دو می‌توانند در آمد و دارایی خود را داشته باشند و تفریحات و سرمایه گذاری‌های شخصی خود را دنبال کنند اما درباره تجربه شادی‌های مشترک چه؟ مثلاً وقتی کودک شما اولین گام‌های زندگی اش را برمی‌دارد و اولین کلمات از دهانش خارج می‌شود، شما چه حسی پیدا می‌کنید؟ این شادیها را به تنهایی نمی‌توان تجربه کرد و لذتی وافر برد. این شادی‌ها در کنار همسر معنی دار می‌شود. و این شادیها درباره فرزندان در زندگی مشترک کم نیستند. ممکن است بپرسید پس آنهایی که بچه دار نمی‌شوند چه بکنند؟ حتی همین همسران نازا هم دلخوشیهای مشترک کم ندارند. و البته می‌توانند با پذیرفتن سرپرستی کودکان بی‌سرپرست حتی شادیهای بیشتری را با هم تجربه کنند. علاوه بر این روانشناسان معتقدند روابط زناشویی برای همسران بیشتر از غریبه‌ها می‌تواند شادی آور باشد.

راز چهارم: سنتی فکر کنید

بی‌خود نیست که همسران دوست دارند سالگرد ازدواجشان را جشن بگیرند و به آن اهمیت بدهند. متخصصان می‌گویند با طولانی‌تر شدن مدت ازدواج احتمال جدایی کمتر می‌شود. در چنین شرایطی معمولاً عوامل خطرناک دیگری برای جدایی هست که ناملموس هستند. حتی بعد از طلاق بسیاری از همسران از نبود سنت‌ها گله می‌کنند. بنابر این در ازدواج هم نباید سنت‌ها را نادیده گرفت همان‌طور که ازدواج هم خودش یک سنت خوب است. سنتی که در ابتدای آن به همدیگر وعده وفاداری، کمک و حمایت داده اید. بنابراین اگر می‌خواهید زندگی شادی با همسران تجربه کنید سنتی باشید و وعده‌های اول ازدواج را فراموش نکنید. در ضمن مراسم سالگرد ازدواجتان را جدی بگیرید و بدانید که هر سال که می‌گذرد، یک سال به عمری که سعادتمندانه گذرانده‌اید اضافه شده است و این را نباید دست کم گرفت.

راز پنجم: دو نفری با هم قرار ملاقات بگذارید

دلایلی زیادی وجود دارد که شما به زندگی مشترکتان ادامه دهید. تحقیقات تازه نشان داده که متاهلین طول عمر بیشتری دارند و حتی بیشتر درآمد دارند. همچنین زندگی اجتماعی موفق تری دارند و نسبت به دیگران رفتار دوستانه تری دارند. اما در حالی که زندگی مجردی کم هزینه‌تر بوده و در دسر کمتری دارد چطور می‌توان به یک زندگی مشترک شاد رسید؟

بعضی از روانشناسان معتقدند حتی بعد از 20 سال عمر ازدواجتان هم لازم است با همسران زمان‌هایی را مانند روزهای نامزدی با هم بیرون بروید. آخر هفته با هم در سینما یا پارک و یا... قرار بگذارید و زمانی را دور از فرزندان خود با هم باشید. نگویید پس بچه‌ها را چه کنیم؟ بالاخره فامیل و دوستی را پیدا خواهید کرد که چند ساعتی از فرزندان شما مراقبت کنند تا بتوانید بدون نگرانی ساعتی را با همدیگر بگذرانید. زندگی مشترک برای اینکه شاد و سرزنده باقی بماند به کمی وقت و انرژی شما نیاز دارد. حتی برای فرزندان شما هم خوب است که بدانند شما می‌خواهید به دور از قیلو قال بچه‌ها با هم صحبت کنید و نه تنها این را درک خواهند کرد بلکه برای آینده آنها هم الگویی خوب خواهید بود.

راز ششم: زندگی مشترک بیشتر از ماشین مراقبت لازم دارد

بعضی از آقایان بعد از اینکه همسرشان انگیزه ادامه زندگی مشترک را از دست داد تازه به فکر چاره می‌افتند و می‌خواهند چینی شکسته را به هر شکلی که هست بند بزنند. متخصصان به اینگونه آقایان هشدار می‌دهند که دست کم به اندازه اتومبیلشان برای زندگی مشترک وقت بگذارند. اگر روغن ماشین و فیلترهای آن را هر چند وقت یک بار عوض نکنیم، دچار مشکل می‌شود. زندگی مشترک هم به رسیدگی منظم نیاز دارد و اگر به آن رسیدگی نشود و هر چند وقت یک بار زمانی برای تنفس داشته باشیم. بعضی از آقایان دوست ندارند به تنهایی با همسرشان بیرون بروند چون می‌دانند اگر با خانمشان تنها شوند، او شروع به گله و شکایت خواهد

اشکالی ندارد بگذارید هر چه دل تنگش می‌خواهد بگوید و شما تنها بشنوید و سر تکان دهید و کما بیش اظهار موافقت کنید. این کار به معنی سازش نیست. متخصصان می‌گویند اگر خانم شما شروع به زدن این حرفها کرد، بدانید می‌خواهد صمیمیت عاطفی شما را به خودش جلب کند و نه اینکه شما را محکوم کند. اگر چه این روش خانمها را هم تایید نمی‌کنیم اما بد نیست بدانید که آنها چه می‌خواهند تا همان را به آنها تقدیم کنید و از شر غر زدنهایشان هم خلاص شوید. حتی لازم هم نیست که به خواسته‌هایش تن بدهید تنها کافی است بپذیرید و به او بفهمانید که برای کمک به او کم نخواهید گذاشت.

بسیاری از افراد در زندگی مشترکشان احساس می‌کنند که از آنها قدر دانی نمیشود و یا ارزش و اهمیتی به وجود آنها داده نمی‌شود. متخصصان به این گروه توصیه می‌کنند بهتر است برای دریافت آنچه انتظارش را دارید، خواسته خود را ابراز کنید. همانطور که وقتی در محل کارتان مورد تشویق و قدر دانی قرار نمی‌گیرید آن را به گونه‌ای ابراز می‌کنید. مسئولیت شما این است که این توانایی و مهارت خود را در منزل هم با خود داشته باشید. آن وقت خواهید دید که زندگی مشترک شاد و شیرین یعنی چه!