



5 خصلت زن و شوهرهای خوشبخت / قدردانی از همدیگر را فراموش نکنید

تداوم با نشاط یک زندگی زناشویی نیازمند گذشت و ایثار است، چرا که وقتی همسران ندانند چگونه گذشت کنند، ناراحتی ها انباشت می شوند و دست آخر به یک روابط سرد و ناراحت کننده منجر می شود.

تداوم با نشاط یک زندگی زناشویی نیازمند گذشت و ایثار است، چرا که وقتی همسران ندانند چگونه گذشت کنند، ناراحتی ها انباشت می شوند و دست آخر به یک روابط سرد و ناراحت کننده منجر می شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، زندگی زناشویی اگر بر اساس محبت و صداقت بنا نهاده شود می تواند خوشبختی و آرامش را برای طرفین در پی داشته باشد. البته اصولی وجود دارد که رعایت آنها می تواند روند کلی زندگی زناشویی را با موفقیت و شادکامی همراه کند.

در زندگی زناشویی تمرکز روی چیزهای مثبتی که یک رابطه را خوب و زنده نگه می دارد، بسیار مهم است. محققان می گویند برای اینکه یک رابطه به کارکرد خود ادامه دهد، لازم است که نسبت خاصی از خوبی در مقابل بدی وجود داشته باشد و این رقم حیرت آورنده پنجاه نیست بلکه پنج به یک است. در مقابل هر تعامل منفی یا تنش زا باید پنج تعامل مثبت وجود داشته باشد. به برخی از این ابعاد مثبت اشاره می کنیم.

دوستی

خصلتی که در صدر لیست زن و شوهرهای خوشبخت به چشم می خورد، دوستی است که شامل سهیم شدن علایق و افکار است. هم فرمول از پیش تعیین شده ای در مورد اینکه همسران چه مدتی را باید با هم صرف فعالیت های مشترک کنند تا یک پیوند زناشویی به تاثیرگذاری خود ادامه دهد، وجود ندارد، اما به طور قطع، واضح است زن و شوهرهایی که علایق مشترکی برای اینکه در مورد آن صحبت کنند دارند، مزیت ویژه ای درخوب نگه داشتن زندگی زناشویی خود دارند.

وقتی زن و شوهر در چیزی غیر از خانه و بچه ها با هم مشترک نیستند، گفتگوهایشان خیلی سریع بر روی مشکلات متمرکز می شود. پدر و مادر نه فقط به عنوان دستیار یکدیگر در تربیت بچه ها بلکه به عنوان یار و مونس همدیگر باید با هم خوش بگذرانند و از وجود یکدیگر لذت ببرند. پدر و مادرهایی که علایق و سرگرمی های مشترک دارند، گفتگو های شاد و دلپذیری برای شنیدن بچه هایشان دارند. به خاطر اینکه این نوع رابطه زناشویی جذاب و با مزه است، احتمالا بچه ها باور "ازدواج یعنی دوستی" را به طرحواره شان وارد می کنند. وارد کردن دوستی و خوشی به زندگی زناشویی منبع تغذیه ای برای زن و شوهر فراهم می کند که آنها را در لحظات دشوار سر پا نگه می دارد و حتی به آنها انگیزه بیشتر برای ادامه تلاش در جهت سرزنده نگه داشتن زندگی زناشویی مان می دهد.

سپاسگزاری

زوج های خوشبخت قادرند که احساس خوشبختی همسران خود را با ابراز قدردانی مضاعف کنند. زنان شاغل می گویند که وقتی شوهرانشان از آنها سپاسگزاری می کنند، آن وقت هر کاری "شدنی" است. تنها زمانی که احساس می کنند کسی قدر آنها را نمی داند فشار کار از یک طرف و گرداندن خانه از طرف دیگر موجب آزرده گی آنها می شود.

بیشتر پدر و مادرها از اینکه می توانند از وجود یکدیگر در نگهداری بچه ها کمک بگیرند سپاسگزار هستند، اما تعداد کمی از آنها وقتی را برای گفتن این مسئله می گذارند. بچه هایی که در اطراف والدین دلخور و دور از هم هستند می آموزند که رویای "عشق جاوید" فریبی بیش نیست. عدم سپاسگزاری از سوی والدین در بچه ها احساسی از بی ارزشی و ناخوشایندی نسبت به ازدواج ایجاد می کند. بچه هایی که والدینشان قادر هستند همکاری یکدیگر را تصدیق و برای آن ارزش قائل شوند، می بینند که همسرانشان چقدر می توانند برای هم مهم باشند. حسن نیت و اساس مثبتی که از طریق سپاسگزاری به وجود می آید به بچه ها اهمیت تشویق و تحسین را یاد می دهد و بیشتر احتمال دارد که در دادن و دریافت آن در روابطشان با دیگران راحت باشند.

خنده و شوخی

توانایی با هم خندیدن نیز به عنوان یکی از مولفه های کلیدی یک زندگی زناشویی سعادتمندانه محسوب می شود. شوخ طبعی می تواند به زوجین کمک کند نگذارند مشکلات پایشان را از گلیمشان دراز تر کنند. البته این بدان معنا نیست که باید از تمام مسائل و اختلافات با مسخره بازی گذشت. زمانی که والدین می توانند با همدیگر بخندند و از شوخی برای پشت سر گذاشتن لحظات دشوار استفاده کنند بچه ها هم از تنشی که در سایر خانواده ها منجر به ایجاد دلهره و نگرانی می شود جان سالم به در می برند.

گذشت

علیرغم وجود حسن نیت، زنان وشوهران اغلب یکدیگر را ناامید یا اذیت می کنند. زن وشوهرهایی که قادرند با هم وقتی گفتگویی پیش می آید صحبت کنند و خشمشان را تخلیه کنند، از امتیازبی نظیری در زندگی شان برخوردارند. دانستن اینکه چگونه گذشت کنیم توانایی در اعتماد کردن به یکدیگر است و باور به اینکه خوبی احیا شدنی است. این امر تنها در صورتی روی می دهد که طرفی که آزرده شده بتواند آزردهگی اش را با طرف مقابل مطرح کند که او هم باید به تبع آن، مسئولیت ایجاد این ناراحتی را بر عهده بگیرد. توانایی همکاری کردن برای حل مسائل و باز گرداندن صمیمیت به رابطه به خوبی فرصت پیروزی در زندگی زناشویی را به ما می دهد.