



راههای برای تقویت زندگی زناشویی / یاد بگیریم عذرخواهی همسر را بپذیریم

یادگیری پذیرفتن عذرخواهی و اعتماد به صداقت همسر و عدول از مواضع سخت و محافظه کارانه خود که فقط سردی روابط زناشویی را افزایش و به عصبانیت و ناراحتی تداوم می دهد...

یادگیری پذیرفتن عذرخواهی و اعتماد به صداقت همسر و عدول از مواضع سخت و محافظه کارانه خود که فقط سردی روابط زناشویی را افزایش و به عصبانیت و ناراحتی تداوم می دهد، در تداوم خوشایند زندگی موثر است. به گزارش خبرگزاری مهر، یکی از راههای تقویت روابط زناشویی این است که زن و شوهر یک گروه را تشکیل دهند و با همدیگر در شناخت رابطه و طرز فکر خود همکاری کنند و مانند یک تیم به هدف و مقصدی مشترک پایبند باشند، چرا که اعضای یک تیم می دانند حمایت از یکدیگر امکان موفقیت کل تیم را فراهم می کند.

حساب گذشته را از حال جدا کنیم

یکی دیگر از راه های کمک به تقویت زندگی زناشویی تفاوت قائل شدن میان رنج های گذشته با واقعیت کنونی است. زمانی که تعامل بین زن و شوهر بر اساس تجربیات گذشته باشد، کل ساختار مفهومی گذشته فعال می شود. در این لحظه ناگهان تمام عقاید و احساسات شدید دوران قبل مانند سیل روی صحنه سرازیر شده و با موقعیت فعلی درهم می آمیزند. بدین گونه انتظارات و عقاید پیشین دوباره بیدار شده و شناخت و واکنش های ما را بد جلوه می دهد.

زمانی که فرد مضامین خاصی از گذشته را که احتمال تحریک شدن و غلبه بر حال را دارد تشخیص دهد، بیشتر قادر خواهد بود این روند را زمانی که آغاز می شود، شناسایی کند. با علم به اینکه چگونه طرحواره های پیشین می تواند استنباط های ما را بد جلوه داده و موجب احساسات شدیدی شود می توان از تشکیل این چرخه جلوگیری کرد. تغییر، زمانی تحقق می یابد که به خودمان خاطرنشان کنیم حساب حال از گذشته جداست. توانایی مقایسه و تمایز قائل شدن میان این دو تجربه امکان این را فراهم می سازد که زخم های کهنه در پشت در بماند و تا می توانیم بهتر توجه خود را معطوف موقعیت موجود کنیم.

از قدرت مسئولیت و گذشت استفاده کنیم

عصبانیتی که دنبالش گرفته شود یکی از مخرب ترین نیروها در زندگی زناشویی است. چه این عصبانیت در خفا ادامه یافته و در صحنه های متناوب خشم فوران کند و چه در اظهارات خشونت آمیز و تنفرآمیز روزمره به نمایش درآید در هر حال جو تلخی را برای پدر و مادر و بچه ها ایجاد می کند. درست است که عصبانیت این حسن را دارد که ما را متوجه موقعیت هایی می کند که باید مورد توجه قرار گیرد، اما باید به عنوان یک فراخوان به جنگ به آن نگرست.

وقتی زن و شوهر فهرستی از گله و شکایت ردیف می کنند طرز فکری را گسترش می دهند که آنها را از اعتماد کردن به یکدیگر، مشارکت با همدیگر و لذت بردن از همسر باز می دارد. اگر قرار است زمانی خوبی غلبه کند، باید به طور سازنده تری به گله و شکایت پرداخت.

وقتی زن و شوهر قادر باشند درباره مسئله ای که آنها را ناراحت کرده یا به دردسر انداخته صحبت کنند، زندگی زناشویی شان می تواند بسیار بهبود یابد. کتاب های خودآموز بسیاری در این زمینه وجود دارد که روش هایی را مورد توجه قرار می دهند که همسران به طور سازنده ای می توانند از آن استفاده کنند، اما آنچه از اهمیت بیشتری برخوردار است این است که بدانیم چگونه مسئولیت یک لطمه را وقتی که ما مسبب آن بودیم بپذیریم حتی اگر عمده هم نبوده یا فکر می کنیم همسرمان بیش از حد حساسیت نشان داده، تنها اگر ما به نقش خود در ایجاد این رنجش اعتراف کنیم، این ماجرا قابل چشم پوشی خواهد بود، حتی چیزی به سادگی "من نمی دانستم این مسئله اینقدر باعث آزار تو می شود؛ من به هیچ وجه قصد رنجش تو را نداشتم" نقش به سزایی در مطلع کردن همسرمان از اینکه احساسات او را درک و تایید می کنیم دارد. اما ماجرا تا زمانی که از آن چشم پوشی نشود، کاملاً حل و فصل نمی شود.

یادگیری پذیرفتن عذرخواهی و اعتماد به صداقت همسر برای فراتر رفتن از موضع خود که در نهایت سردی روابط زناشویی را افزایش و به عصبانیت تداوم می دهد، ضروری است. گذشت در پاسخ به عذرخواهی همسر، فرمولی جادویی در پایه ریزی دوباره عشق و پیوند است. گذشت نه تنها تقویت کننده زناشویی است بلکه برای بچه هایی هم که می توانند شاهد روشی سازنده در پرداختن به درگیری و ناامیدی باشند، مایه تقویت است و همین بچه ها هستند که بیشترین فایده را از خانه ای آرام و عاری از کشمکش می برند.

