

10 قدم برای داشتن زندگی بهتر



زندگی زناشویی همیشه به سادگی بازی‌های کودکانه نیست اما همیشه یکسری نکات کلی و البته ساده برای مقابله با مشکلات زندگی وجود دارد، با رعایت این 10 نکته با تنش‌های زندگی‌تان خداحافظی کنید. از همین حالا تمرین کنید تا بتوانید بدون قطع کردن صحبت طرف مقابلتان، خوب گوش کنید.

سلامت نیوز: زندگی زناشویی همیشه به سادگی بازی‌های کودکانه نیست اما همیشه یکسری نکات کلی و البته ساده برای مقابله با مشکلات زندگی وجود دارد، با رعایت این 10 نکته با تنش‌های زندگی‌تان خداحافظی کنید. از همین حالا تمرین کنید تا بتوانید بدون قطع کردن صحبت طرف مقابلتان، خوب گوش کنید.

بعد از صحبت همسران می‌توانید از او بپرسید که آیا نوبت من شده که حرف بزنم؟ می‌توانید در بین صحبت‌های همسران یکسری چیزها را یادداشت کنید تا یادتان نرود. تصور کنید که دو کودک در حال بازی هستند، یک دفعه صدای فریادشان بلند می‌شود که ازت بدم می‌آید... ازت متنفرم... اما چند دقیقه بعد باز هم می‌بینید که دارند با هم بازی می‌کنند و خوشحال هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ابتکار؛ گاهی دو آدم بزرگسال هم در روابطشان به همین شکل هستند، فقط کافی است در نیمکت کنارشان بنشینید و آنها را نگاه کنید تا به حال این تجربه را داشته‌اید؟ سؤال جالب اینجاست چه اتفاقی برای کودکان می‌افتد که آنها 5 دقیقه پیش دشمن بودند و در حال حاضر باز هم با هم بازی می‌کنند؟ جواب این سؤال ساده است. آنها شادی را به جای برقراری عدالت انتخاب می‌کنند. آنها لحظه‌شان را می‌بینند و سعی می‌کنند از بازی‌شان لذت ببرند. بزرگترین مشکلات ما هم اگر فقط مانند کودکان رفتار کنیم، حل می‌شوند. البته زندگی زناشویی همیشه به سادگی بازی‌های کودکانه نیست اما همیشه یکسری نکات کلی و البته ساده برای مقابله با مشکلات زندگی وجود دارد. با رعایت این 10 نکته با تنش‌های زندگی‌تان خداحافظی کنید.

1. زبانتان را گاز بگیرید

انتقاد و قضاوت را بس کنید، بیشتر مردم از همان اول رابطه که مرحله عشق ورزیدن است شروع به انتقاد می‌کنند. به یاد داشته باشید که هیچ‌کس نمی‌تواند ازدواجی را نجات بدهد اگر طرفین بیشتر از تحسین شدن مورد انتقاد قرار بگیرند. انتقادهای مدام و پی در پی به همسران این حس را می‌دهد که او به اندازه کافی برای شما خوب نیست. این حس (به خصوص برای مردها) سرد شدن رابطه را به دنبال دارد. قبل از هر چیز سعی کنید همسران را بشناسید و بعد از آن تفاوت‌های قابل قبول همدیگر را بپذیرید.

2. متفاوت سپاسگزاری کنید

درباره تفاوت‌ها شفاف‌سازی کنید، اینکه تفاوت را چه معنی می‌کنید، مهم است. ما همیشه حقایق را از بین فیلترهای متفاوتی رد می‌کنیم که وجود آن فیلترها به فرهنگ، جنسیت و خانواده بستگی دارد. تنها شرط یک ازدواج خوب، حفظ کردن عشق در رابطه است. می‌توانید همسران را در نوع سپاسگزاری‌تان غافلگیر کنید. اگر او چیزهایی را همیشه دوست داشته که شما با آن مخالفت می‌کردید، می‌توانید با موافقت خود به او حس متفاوت بدهید. اگر همسران همیشه تیر و کمان دوست داشته و به نظر شما خرید تیر و کمان از خرج‌های غیرضروری زندگی بوده، می‌توانید با پس‌اندازهایی که برای تفریح خود کنار گذاشته‌اید، برایش یک تیر و کمان بخرید. از همین حالا تمرین کنید تا بتوانید بدون قطع کردن صحبت طرف مقابلتان، خوب گوش کنید. بعد از صحبت همسران می‌توانید از او بپرسید که آیا نوبت من شده که حرف بزنم؟ می‌توانید در بین صحبت‌های همسران یکسری چیزها را یادداشت کنید تا یادتان نرود.

3. معذرت‌خواهی کنید

شما می‌توانید بگویید که من به دلیل مشکلاتی که باعث آن شدم، معذرت می‌خواهم، در هر رابطه‌ای این بهترین شکل معذرت‌خواهی است. اصلاً مهم نیست شما چقدر مقصر هستید حتی اگر 14 درصد تقصیرها گردن شماست برای آن قسمت معذرت‌خواهی کنید. ازدواج وقتی خوب پیش می‌رود که حداقل یک نفر بتواند معذرت‌خواهی کند، غرور داشتن در رابطه زناشویی چیز قابل قبولی نیست. معذرت‌خواهی در نهایت روح بزرگ شما را نشان و حس بهتری به زندگی‌تان می‌دهد.

4. خوب گوش‌دادن را تمرین کنید

دفاع از خود را بس کنید، این مشکلی را حل نمی‌کند، سعی کنید شنونده خوبی باشید، خوب گوش‌دادن بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به شریک زندگی‌تان بدهید. از همین حالا تمرین کنید تا بتوانید بدون قطع کردن صحبت طرف مقابلتان، خوب گوش کنید. بعد از صحبت همسران می‌توانید از او بپرسید که آیا نوبت من شده که حرف بزنم؟ می‌توانید در بین صحبت‌های همسران یکسری چیزها را یادداشت کنید تا یادتان نرود. در نهایت بحث می‌توانید یک نتیجه‌گیری داشته باشید، اگر به دنبال نتیجه هستید باید صبور باشید. هنگامی که هر دوی شما کنترل اعصابتان را از دست بدهید نتیجه این می‌شود که همسران با عصبانیت به درون اتاق می‌روند و در را به هم می‌کوبد. نگذارید بحثتان به این شکل بی‌نتیجه بماند، اگر شما آرام باشید همسران هم آرام می‌شود و از

حرف‌های شما به دل نمی‌گیرد.

5. دلگرمی بدهید

همیشه در ابتدای هر رابطه همه چیز گل و بلبل است و عادت داریم فقط نکات مثبت را ببینیم. اگر بعد از مدتی دیدیم بعضی مسائل آن طور نیستند که ما فکر می‌کردیم باید سعی کنیم بقیه چیزها را خراب نکنیم. همسر ما حتماً نکات مثبتی هم دارد، معمولاً بازسازی روابط سخت است اما غیرممکن نیست. برای نگه داشتن ازدواجتان باید کاری کنید که همسران احساس ارزشمندی و برگزیدگی کند. معمولاً افرادی که ازدواج‌های طولانی‌تری دارند، می‌فهمند چطور باید به همدیگر توجه کنند. این درک باعث می‌شود که فضایی صمیمی در خانه به وجود بیاید و در مقابل هم شما می‌توانید انتقادهای سازنده‌تان را پیش ببرید. به عنوان مثال وقتی همسران دارد با برادرش شوخی می‌کند حتی اگر از نوع شوخی‌اش خوششان نیامده اما به او بگویید شیوه‌ای که او برای شوخی استفاده کرده را دوست دارید. همسر شما از انتقاد سازنده‌تان استفاده نمی‌کند مگر اینکه فضایی از عشق و احترام وجود داشته باشد.

6. روی خودتان تمرکز کنید نه همسران

همیشه حق با شما نیست، همیشه این شما نیستید که درست می‌گویید. سعی کنید کمی از اختلافات فاصله بگیرید و از دور نگاه کنید. حالا وقت آن است که درست ببینید، حتماً به همین شکل است که طرف مقابل هم مقصر است اما به خود یادآوری کنید که من هم بی‌تقصیر نبودم. اگر هر یک از ما آدم‌های منطقی‌تری باشیم روابطمان بی‌تنش‌تر خواهد بود. روی خودتان تمرکز کنید و سعی کنید برای اصلاح نقص‌هایتان تلاش کنید.

7. تحت شرایط استرس‌زا، فشار نیاورید

همیشه شرایط سختی در ازدواج پیش می‌آید، این شرایط می‌تواند شامل شرایط بیکاری، فشار مالی یا حتی بیماری یکی از طرفین باشد. مثلاً کسی را تصور کنید که فردا صبح عمل جراحی مهمی دارد. همسر او می‌تواند شب قبل از عمل جراحی فضایی از غم و غصه را در خانه به وجود آورد یا اینکه یک مهمانی بگیرد و تمام دوستان با روحیه همسرش را دعوت و سعی کند آن شب از فکر کردن به نتیجه عمل دوری کنند. انتخاب‌های ما در زندگی خیلی مهم هستند، مثلاً یک همسر هم می‌تواند بنشیند و آن قدر فضا را ناراحت‌کننده کند تا به حدی برسد که یک دغدغه جدید هم به وجود بیاید. شما در شرایط سخت زندگی‌تان باید از به وجود آمدن فشار جدید جلوگیری کنید.

8. همه چیز در جزئیات خلاصه می‌شود

اگر همسر شما یک روزهایی به دلیل شرایط کاریش بد اخلاق و نا آرام می‌شود، اگر خیلی صبح‌ها برای شما چای می‌ریزد اما یک روز صبح با عصبانیت در را به هم می‌کوبد. این دلیل نمی‌شود که بگویید همسر من هیچ وقت من را درک نمی‌کند. نکات مثبت را همیشه در یادتان نگه دارید، این باعث می‌شود که عصبانیت شما قابل کنترل شود. اگر گاهی خلق و خوی او با توجه به شرایطی که خارج از فضای خانه دارد تغییر می‌کند، شما هم راه بیابید، از او تعریف کنید. به او بگویید که چقدر از با او بودن لذت می‌برید و خوشحال هستید. گاهی لازم است که حتی کوچکترین مهارتش را بزرگ کنید و بگویید که عزیزم تو در این کار بهترین هستی. به جزئیات روابطتان دقت کنید و همه چیز را یک وظیفه ندانید، این مسائل صمیمیت رابطه را بیشتر و تنش‌ها را کمتر می‌کند.

9. تنها شما می‌دانید که باید چه کار کنید

تمام مجلات سبک زندگی پر هستند از روش‌هایی که شما می‌توانید برای به وجود آوردن یک زندگی عاشقانه به کار گیرید. اما در آخر باید بدانید که شما به هیچ‌کدام از این توصیه‌ها نیاز ندارید. شما تنها کسی هستید که می‌دانید باید چه کاری انجام دهید. اصلاً مهم نیست که چقدر از ازدواجتان گذشته یا چقدر احساس صمیمیت نسبت به زندگی مشترکتان دارید، مهم این است که بعد از ورق زدن این صفحات 3 عمل خاص را برای بهبود مسائل در زندگی‌تان به کار ببرید.

10. راه مخصوص خودتان را پیدا کنید

شاید خیلی از راه‌ها را امتحان کرده باشید، اما باید بتوانید راهی را که مختص زندگی خودتان است پیدا کنید؛ راهی که برای خوشحال کردن و به صمیمیت رسیدن با همسران جواب بدهد. این روش را یکی از همکاران ما پیاده کرده و به نتیجه رسیده به همین دلیل این سه روش را به عنوان مثال با شما در میان می‌گذاریم.

- من توانستم شام مورد علاقه‌اش را بپزم و وقتی او بعد از کار به منزل برگشت با میز شام چیده روبه‌رو شود.
- آخر ماه تمام وسایل شخصی‌ام را ریختم و بعد از دسته‌بندی همسرم با اتاق مرتب شده‌ام رو به رو شد.
- به او گفتم که می‌خواهم صبح روز جمعه زمانم را طوری تنظیم کنم که درباره نگرانی‌ها و دلمشغولی‌هایش صحبت کنیم.

بگردید و 3 روش مخصوص به خود و رابطه‌تان را پیدا کنید. بدانید که تنها قدم اول و شروع گردگیری رابطه سخت است.