

راز های ازدواج موفق

با دانستن راز های زیر می توانید از زندگی آینده خود لذت ببرید.



با دانستن راز های زیر می توانید از زندگی آینده خود لذت ببرید.

1) زوج های موفق خواسته ها و انتظارات خود را به صراحت می گویند.

زوج های موفق قبل از ازدواج، توقعاتی که از یکدیگر دارند مطرح می کنند، اگر توافق اساسی با هم ندارند (برای مثال مرد فرزند می خواهد ولی خانم مخالف است)، می توانند به شروع و یا خاتمه ازدواج به طور جدی فکر کنند. بعد از ازدواج، زوج های موفق به طور منظم در مورد توقعات و انتظاراتشان با هم صحبت می کنند و اگر اختلافی پیش آمد، آن را به زمان دیگری موکول می کنند تا همدیگر را درک کنند و به توافق برسند.

2) زوج های موفق فردیت خود را حفظ می کنند.

بعد از ازدواج استقلال زوج ها کم می شود اگر افراد فرزند داشته باشند روز به روز وابستگی بیشتر می شود و گاهی افراد احساس خستگی می کنند. زوج های موفق می دانند حتی اگر به هم علاقه داشته باشند، گاهی احساس خستگی می کنند. آنان یکدیگر را تشویق می کنند تا همیشه "ما" نباشند و زمانی هم برای "خود" داشته باشند و به کارهای مورد علاقه خود بپردازند. بدین ترتیب زوج فردیت خود را حفظ می کند و زندگی، شاداب می شود.

3) زوج های موفق همدیگر را مرکز توجه قرار می دهند.

آنان همدیگر را دست کم نمی گیرند و همیشه به فکر خوشبختی همسر خود و خانواده هستند. معمولاً افراد چند سال پس از ازدواج مانند سال های اول به هم توجه نمی کنند. ولی زوج های موفق، کارهای کوچک نظیر اولویت قرار دادن نیازها و کارهای همسر و کارهای بزرگ نظیر احترام و گوش کردن به حرف های هم را مدنظر قرار می دهند. ازدواج دریای تغییرات است. شما اغلب فراموش می کنید همسران مهم است و به او توجه نمی کنید. در عوض به کار، سرگرمی و دوستان اهمیت می دهید ولی زوج های موفق همدیگر را مرکز توجه قرار می دهند.

4) زوج های موفق روش های حل اختلاف را می آموزند.

"جان گاتمن" روانشناس که 20 سال زندگی زوج ها را مطالعه کرده، عامل اصلی موفقیت یا شکست ازدواج را توانایی، یا عدم توانایی حل اختلافات می داند. حتی اگر همسران و شما کاملاً با هم یکی باشید، گاهی با نظر هم موافق نیستید و این مخالفت باعث ناراحتی می شود. نباید به اعتیاد، خشونت و ... رو بیاورید. اگر خواسته شما و همسران با هم فرق دارد، باید آن را حل کنید. زوج های موفق با هم صحبت می کنند، حتی اگر احساس بدی نسبت به هم دارند. آنان در مورد اختلافات و مخالفت ها با هم مذاکره می کنند تا به نتیجه عادلانه برسند. آنان از یکدیگر حمایت می کنند و غر نمی زنند. آنان می پذیرند در مواردی عشق، برتر از پیروزی است.

5) زوج های موفق با هم رشد می کنند.

مسئله فردی که امروز با او ازدواج می کنید، 10 سال آینده متفاوت خواهد بود. شما هر دو تغییر می کنید. به ویژه در شرایط سخت زندگی مانند از دست دادن والدین. زوج های موفق می دانند که یکی یا هر دو در طول زندگی تغییر می کنند و قواعد عوض می شود. پس لازم است تغییر کنید تا بتوانید روابط در حال تغییر را عوض کنید.

6) زوج های موفق برای حفظ روابط می کوشند.

زوج های موفق به طور منظم وضعیت زندگی خود را بررسی کرده و با هم صحبت می کنند تا از شادی و رضایت هر دو از زندگی مشترك مطمئن شوند. اگر یکی، یا هر دو شما از زندگی مشترك ناراضی هستید، مشکلاتان را حل کنید.

7) از مراجعه به مشاور خجالت نکشید.

زوج های موفق قبل از مراجعه به مشاور، سند طلاق را امضا نمی کنند. آنان می کوشند که مشکلات را در اولین فرصت حل کنند.