

اشتباهات نابودکننده زندگی مشترک!

عشق مثل یک کودک نوپاست و درست مثل هر کودکی نیاز به مراقبت و توجه دارد. اگر مراقب آن نباشید به راحتی نابود می‌شود و زندگی شما را به خطر می‌اندازد. ما یاد نگرفته‌ایم در مورد رفتار با همسرمان آموزش ببینیم بنابراین اشتباه کردن اجتناب‌ناپذیر است.



سلامت نیوز : عشق مثل یک کودک نوپاست و درست مثل هر کودکی نیاز به مراقبت و توجه دارد. اگر مراقب آن نباشید به راحتی نابود می‌شود و زندگی شما را به خطر می‌اندازد. ما یاد نگرفته‌ایم در مورد رفتار با همسرمان آموزش ببینیم بنابراین اشتباه کردن اجتناب‌ناپذیر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله زندگی ایده آل ؛ اشتباهاتی که افراد در مورد زندگی مشترک انجام می‌دهند، معمولاً بین تمام زوجها مشترک است. اینها رایج‌ترین اشتباهاتی هستند که افراد در رابطه با همسرشان مرتکب می‌شوند و با ارتکاب آنها پایه‌های زندگی مشترک را سست می‌کنند. این اشتباه‌ها را بشناسید و از آنها اجتناب کنید.

1. خودتان را فدا می‌کنید

زنان معمولاً به راحتی از چیزهایی که در زندگی می‌خواهند می‌گذرند. آنها آمادگی این را دارند که نقش یک آدم وابسته به شوهر را بازی کنند و زندگی‌شان را وقف سرویس دادن و حمایت از همسرشان کنند. در حالی که زن باید یک شریک کامل و برابر در ازدواج باشد. زن‌ها عادت کرده‌اند از همسرشان تبعیت کنند و به جای خواست خودشان به خواست همسرشان تن دهند. همین موضوع به مرور آنها را از زندگی ناراضی خواهد کرد. درون این زن‌ها بعد از مدتی پر از خشم ناگفته از همسر می‌شود. آنها فکر می‌کنند همسرشان زندگی آنها را کنترل می‌کند درحالی‌که آنها خودشان آن شرایط را ایجاد کرده‌اند. از گوشه‌ای که برای خود درست کرده‌اید بیرون بیایید.

شما باید حقوق مساوی برای خود و همسران در زندگی در نظر بگیرید. در زمینه‌های مختلف مثل کارهای خانه، وظیفه پدر و مادری و حتی برنامه‌ریزی برای تفریحات درست به اندازه همسران صاحب‌نظر باشید و در این تصمیمات با هم شریک شوید. در زندگی برای پیشرفت خودتان انرژی بگذارید و برنامه‌های شخصی تدارک ببینید. این کار باعث می‌شود کمتر از همسران ناراضی باشید و با او درگیر شوید. مطمئن باشید او هم از پیشرفت شما خوشحال خواهد بود.

2. انتظاراتان را واضح بیان نمی‌کنید

زوجین باید از همان ابتدای ازدواج انتظارات خود درباره مسائل مختلف زندگی را به طور واضح بیان کنند. جمله رایج «عزیزم هر چه تو بگویی» در ابتدای ازدواج برای زوجها سم است. شما باید تمام انتظاراتی که از همسران دارید را واضح و روشن بیان کنید و درباره آنها با همسران حرف بزنید. تقسیم کارهای خانه، خرج و برج و تربیت فرزندان و سایر کارهای مشترک باید بین دو نفر واضح باشد تا جلوی اختلافات بعدی گرفته شود. شما لازم است با هم حرف بزنید. اگر توقعی از همسران دارید آن را در مراحل اول به طور واضح و بدون عصبانیت بیان کنید حتی اگر فکر می‌کنید انتظاراتان غیر منطقی است درباره آن با همسران حرف بزنید و اجازه دهید او شما را قانع کند.

3. همسران را نمی‌شناسید

به همسران فکر کرده و رفتارهایش را آنالیز کنید و درباره آنها به نتیجه برسید. اگر باهوش باشید بعد از مدتی می‌توانید بفهمید هرکدام از رفتارهای او چه معنایی دارد. اگر انتقادهایش را در قالب شوخی بیان می‌کند، اگر وقتی بی‌حوصله است حرف نمی‌زند، اگر دوست دارد وقت‌هایی تنها باشد شما باید در جریان آن باشید. زن‌ها و مردها مثل هم فکر و عمل نمی‌کنند. شما باید از روی نگاه کردن همسران بفهمید چه مشکلی دارد. اگر رفتار او را نمی‌پسندید می‌توانید در یک شرایط متعادل درباره آنها بحث کنید. بعضی از رفتارهای مردها ممکن است برای زن‌ها آزاردهنده باشد اما این از داشتن سبک‌های مختلف ارتباط بین زوجین می‌آید. اگر لازم است

درباره مردها و زن‌ها و روابطشان بخوانید. کتاب‌های زیادی در بازار وجود دارد که می‌توانید به آنها رجوع کنید. اگر باز هم به مشکل برخوردید، می‌توانید از مشاوران ازدواج کمک بگیرید. این مسائل اصلا کم‌اهمیت نیست. بهتر است آنها را حل نشده رها نکنید.

4. محبت‌کردن را فراموش کرده‌اید

بعضی از زن‌ها مخصوصا بعد از بچه‌دار شدن توجهی که ابتدای ازدواج به همسر خود داشتند را فراموش می‌کنند. آنها فراموش می‌کنند باید با الفاظ محبت‌آمیز، تماس چشمی، در آغوش گرفتن و نشانه‌های دیگر توجه و محبت به همسرشان را ابراز کنند. گفتن جملات ساده محبت‌آمیز مثل «#171 موافقم»، «#171 چه نظر خوبی» و جملاتی مثل این می‌تواند اعتماد به نفس را به همسران برگرداند. محبت از جمله چیزهایی است که باید مدام یادآوری شود. اینکه شما اول ازدواج به همسر خود ابراز محبت کرده‌اید دلیل نمی‌شود دیگر آن را یادآوری نکنید. مردها برخلاف چیزی که فکر می‌کنید، نیاز به محبت، مراقبت و توجه دارند و بدون آن احساس خوشبختی نخواهند کرد.

5. طعنه نزنید

هنگام دعوا و عصبانیت ممکن است افراد چیزهایی را به زبان بیاورند که در حالت عادی آنها را نمی‌گویند. حرف‌هایی که در دعوا زده می‌شود ممکن است تا همیشه در ذهن همسر شما بماند. مواظب باشید هیچ‌وقت و در هیچ شرایطی به همسران طعنه نزنید و نقطه ضعف‌هایش را به رویش نیاورید. توهین کردن به او، توانایی‌ها و خانواده‌اش بدترین اشتباهی است که در زندگی زناشویی می‌توانید مرتکب شوید. از بین رفتن اعتماد به نفس همسر شما به هر دوی شما آسیب خواهد رساند. اگر فکر می‌کنید به اندازه کافی به خودتان مسلط نیستید، بهتر است هنگام عصبانیت از هم دور بمانید. به‌علاوه یادتان باشد بعضی از شوخی‌ها ممکن است همسر شما را ناراحت کند. اگر همسران اضافه وزن دارد لازم نیست مدام این موضوع را به او یادآوری کنید.

6. منصف نیستید

همسر شما مهم‌ترین عضو خانواده شماست. شادی او شادی شما و موفقیت او موفقیت شماست. شما دشمن هم نیستید و نباید دنبال گرفتن سهم بیشتری از زندگی هم باشید. به جای اینکه سعی کنید برنده بحث‌های خانوادگی باشید، سعی کنید منصف بمانید و به جای پیشبرد هدف خودتان به بهتر کردن رابطه فکر کنید. معمولا ما عادت داریم فقط بدی‌ها را گوشزد می‌کنیم اما گفتن خوبی‌ها مهم‌تر است. اگر همسر شما کار خوبی انجام داده از او تقدیر کنید. نشان دهید تلاش‌های او را در زندگی می‌بینید و از آنها قدردان هستید. این کار باعث می‌شود همسران اعتماد به نفس داشته باشند و علاوه بر این بتواند شما را بهتر بشناسد و بفهمد از چه خوش‌تان می‌آید و از چه بدتان.

7. زیادی سورپرایز نکنید

بعضی از مردها دوست دارند همسرشان را شگفت‌زده کنند. این کار در مورد گرفتن یک مهمانی برای تولد یا خرید یک هدیه کوچک عالی است. اما بهتر است از موارد بزرگ‌تر از آن صرف‌نظر کنید. اگر یک ماشین بخرید و همراه آن به خانه بیاورید مطمئن باشید همسر شما اصلا خوشحال نخواهد شد. در این شرایط زن‌ها فکر می‌کنند چیزی از آنها مخفی شده و اعتمادشان به شما کم‌رنگ می‌شود. آنها فکر می‌کنند شما چیزهای بزرگ دیگری هم برای مخفی کردن از او دارید و در ارتباط با شما احساس ناامنی می‌کنند.

8. صادق نیستید

دروغ می‌تواند به راحتی به هر رابطه‌ای آسیب برساند. کافی است همسر شما متوجه دروغی که به او گفته‌اید بشود تا برای همیشه اعتماد خود را نسبت به شما از دست بدهد حتی پنهان کردن مسائل هم در برخی موارد باعث از بین رفتن اعتماد می‌شود. اگر همسر شما دوست ندارد با فرد خاصی رابطه داشته باشید، راهش این نیست که پنهان از او این کار را انجام دهید. به جایش با او حرف بزنید و او را متقاعد کنید. حرف‌های او را هم بشنوید، شاید واقعا حق داشته باشد.

9. حساب‌کتاب می‌کنید

خیلی خوب است که کارهای خانه را منصفانه بین خود قسمت کنید. شستن ظرف‌ها، آشپزی، تمیز کردن خانه و مخصوصا در جوامع امروز که زنان هم مثل مردان کار می‌کنند. اما حساب و کتاب کردن ممکن است برای شما ایجاد مشکل کند. اینکه دائم به این فکر کنید که کدام کارها را شما و کدام‌ها را همسران انجام داده است. شما خواهر و برادر یا هم‌خانه نیستید. از خودگذشتگی لازمه زندگی مشترک است. حساب و کتاب و نمره دادن باعث می‌شود رابطه شما از روال طبیعی خارج شود و دائم به مشکل بخورید. به

جای طبقه‌بندی کارها به این شکل بهتر است شرایط یکدیگر را در نظر بگیرید. شاید لازم باشد همسرتان گاهی اوقات وظایف شما را تقبل کند و گاهی شما این کار را برایش انجام دهید.