

چطور با سختی‌های مالی در ازدواج کنار بیاییم

از قدیم می‌گویند «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود» اما هیچ دلیلی هم ندارد که با خراب کردن زندگی زناشویی‌تان اوضاع را بدتر کنید.



سلامت نیوز : از قدیم می‌گویند «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود« اما هیچ دلیلی هم ندارد که با خراب کردن زندگی زناشویی‌تان اوضاع را بدتر کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان ؛ با مشکلات و بحران‌های اقتصادی کنونی، شاید بد نباشد چند نکته مطرح کنیم که بدانید چطور اجازه ندهید مشکلات مالی بر ازدواج‌تان تاثیر بگذارد.

۱. سوگند ازدواج‌تان را به خاطر بیاورید.

در لحظه ازدواج، وقتی به هم قول می‌دهید که در زمان خوشی‌ها و سختی‌ها کنار هم باشید، مطمئناً به ذهنتان نمی‌رسد که در طول مسیر چه اتفاقاتی ممکن است برایتان بیفتد اما با این وجود برای نشان دادن حسن نیت خود، برای هم سوگند یاد می‌کنید. در زمان سختی‌های مالی این سوگندها اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. به آنها وفادار باشید، نه فقط به خاطر قولی که داده‌اید، بلکه بخاطر کسی که به او قول داده‌اید.

۲. به خاطر بیاورید که این هم مثل بقیه چیزهای زندگی موقتی است.

بدشانشی تبدیل به خوش‌شانسی و فقر تبدیل به ثروت می‌شود. همیشه این ضرب‌المثل قدیمی را به خاطر داشته باشید که می‌گوید، «گهی زین به پشت و گهی پشت به زین«. باینکه سختی‌ها برای مدتی در زندگی اتفاق می‌افتد، اما دائمی نیستند و خیلی زود جای خود را به خوشی می‌دهند.

۳. دیگران را متهم نکنید.

مقصر دانستن دیگران خیلی راحت است، مخصوصاً وقتی خسته شده‌ایم و استرس زیادی داریم. این جزء ذات انسان است و به دلایلی فکر می‌کنیم که حالمان را بهتر می‌کند و در آخر هیچ نفعی به کسی نمی‌رساند، حتی خودتان. از نقطه‌نظر همسرتان، باید فکر کنید که متهم کردن آنها بدترین چیزی است که بخواهند در زندگی بشنوند. همه ما از درون خودمان را مقصر می‌دانیم، حتی اگر بدانیم درست نیست. بنابراین قبل از اینکه کسی را متهم کنید، لحظه فکر کنید، «اگر او الان این حرفها را به من می‌گفت چه حسی داشتم؟«

۴. متحد باشید.

یکی از بهترین توصیه‌ها برای هر ازدواجی این است که با هم متحد باشید و در کنار هم، هیچ چیزی نیست که قدرت مقابله با آن را

نداشته باشید. شاید خیلی کلیشه‌ای به نظر برسد و بخاطر همین است که خیلی از ما آن را بلند به زبان نمی‌آوریم اما با همه اینها حقیقت دارد. ایده اصلی ازدواج این است که شما دو نفر به یک واحد تبدیل شوید و به این ترتیب قوی‌تر شوید. اگر از این نکته استفاده کرده‌اید و بخاطر شرایط مالی کنونی همدیگر را متهم نکرده‌اید یعنی با هم متهد بوده‌اید.

۵. خنده.

در هر نقطه‌ای از زندگی که با سختی مواجه شویم، احتمال اینکه دچار غصه و ناراحتی شویم بسیار زیاد است. استفاده از خنده روحیه‌تان را بهتر کرده، شما را به هم نزدیکتر کرده و به یادتان می‌آورد که زندگی بخش‌ها مهمتری از مشکلات مالی هم دارد. کمی احماقانه رفتار کنید، جوک بسازید و سختی‌ها را به خنده بگیرید، هر کاری که فشاری که احساس می‌کنید را کمتر کند.

۶. راه‌حل پیدا کنید.

با اینکه ممکن است پیدا کردن یک راه‌حل کلی برای مشکل مالی‌تان امکان‌پذیر نباشد، اما قدم‌ها کوچک‌تری بردارید و با همسران در این رابطه صحبت کنید تا برای مشکلات کوچک‌تر راه‌حل پیدا کنید. پس با جای اینکه سرتان را در دست‌هایتان گرفته بنشینید و از خودتان بپرسید، 171#& چطور از پس این مشکل بخواهید آمد؟&راquo; با سوال‌هایی کوچک‌تر شروع کنید، 171#& قبض برق ماه بعد را چطور پرداخت کنم؟&راquo;

۷. کنترل.

در همه رابطه‌ها یکی از شخصیت‌ها همیشه نافذتر است و یکی همیشه مطیع‌تر. در زمان سختی‌ها، نباید سعی کنید همه کنترل را به دست گیرید یا همه کنترل را از دست بدهید. باید سعی کنید کنترل امور زندگی را به تساوی بین خودتان و همسران تقسیم کنید.

۸. به خاطر داشته باشید.

همیشه به خاطر داشته باشید که هر اتفاقی هم که افتاده باشد یا بخواهد بیفتد، تازمانیکه همدیگر را دارید (و سلامتی‌تان را) چیز دیگری مهم نیست. و اگر توانستید در کنار همدیگر از پس این مشکل برآیید، دیگر مطمئن باشید که هیچ چیزی نیست که نتوانید با آن مقابله کنید.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): خانواده: چطور با سختی‌های مالی در ازدواج کنار بیاییم:::