



راز ازدواج سعادتمندانه / از گفتگوی زیاد تا احترام مداوم به همدیگر

راه مبارزه با رکود زندگی، هر اندازه هم که خفیف باشد این است که یاد بگیرید در لحظه حال زندگی کنید زیستن در لحظه حال و حس کردن اکنون اساس زندگی موثر و سازنده است.

راه مبارزه با رکود زندگی، هر اندازه هم که خفیف باشد این است که یاد بگیرید در لحظه حال زندگی کنید زیستن در لحظه حال و حس کردن اکنون اساس زندگی موثر و سازنده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، ازدواج سعادتمندانه، ازدواجی است که زن و مرد در کنار خوشی‌ها و غم‌های زندگی یار و یاور یکدیگر باشند، اما باید به خاطر داشت که همین خوشی‌ها و غم‌ها باید برای همسران قابل تجزیه و تحلیل باشد. به عبارت دیگر طوری نباشد که همسران این مسائل را فقط تحمل کند بلکه باید بتواند که در کنار آنها زندگی کند. شاید در اوایل زندگی مشترک این مسائل قابل تحمل باشد، اما چندی نمی‌گذرد که ممکن است همین عوامل در قالب پرخاشگری جلوه نماید.

فلذا اگر می‌خواهید همسر خوبی باشید به این نکات توجه داشته باشید؛

- با همسران درباره مسائل و تجربیات روزانه صحبت کنید و نظر او را جلب کنید و اجازه دهید او به شما اعتماد داشته باشد و اگر در بین صحبت‌های شما پیشنهادی داد با تمام وجود پذیرا باشید.

- این را بدانید که نیمی از خطاهای زندگی مربوط به شماسست. هرگاه احساس کردید کاری انجام داده‌اید که خطای آن متوجه شماسست بدون لحظه‌ای درنگ از همسران عذرخواهی کنید. این عذرخواهی می‌تواند زیباترین و گرانبهارترین هدیه برای همسران باشد، اگر چه او به زبان نیاورد که پذیرفته است.

- هرگاه مشاجره‌ای بین شما و همسران روی داد، سعی کنید در وهله اول خونسردی خود را حفظ کنید در جستجوی علت مشاجره باشید. در این گونه مواقع بهترین کار این است که از طریق یادداشت و یا یک تلفن با همسران حرف بزنید. حتی اگر تقصیر اوست عذرخواهی کنید. این نهایت عشق و مهر شماسست که دل همسران را مالمال از عشق می‌کند، زیرا بیشتر همسران ترجیح می‌دهند بعد از مشاجره با یکدیگر سخنی نگویند و یا در مکالمه تلفنی فقط بگویند "متاسفم".

- همیشه و در همه حال از همسر خود حمایت کنید و این کار را به عهده دیگران نگذارید طوری رفتار کنید که او نیز شما را امین و راهنمای زندگی خود بداند.

- هرگز از همسران در حضور دیگران انتقاد نکنید. حتی بهتر است که در حضور دیگران نهایت احترام را به او بگذارید و به جای واژه "تو" از کلمه "شما" استفاده کنید.

- از همسر خود درباره خصوصیات روحی و اخلاقی خود سوال کنید اجازه دهید که او احساسات خود را نسبت به شما بیان دارد. از این طریق شما خواهید فهمید که وی درباره شما چگونه فکر می‌کند. پس اگر فکر می‌کنید احساسی از سوی همسران بیان شده زیاد خوشایند نیست علت آن را پیدا کنید که همسران بیشتر با چه چیز و از چه کاری راضی می‌شود و شما همان را انجام دهید.

- یکی از راههای مبارزه با رکود زندگی، هر اندازه هم که خفیف باشد این است که یاد بگیرید در لحظه حال زندگی کنید زیستن در لحظه حال و حس کردن اکنون اساس زندگی موثر و سازنده است. اگر خوب فکر کنید می‌بینید که در حقیقت هیچ لحظه دیگری در زندگی وجود ندارد که بتوانید در آن زندگی کنید. حال کل موجودی شماسست و آینده زمانی که فرا برسد، لحظه حال دیگری برای زیستن دارد. یک موضوع مسلم است و آن این است که هیچ لحظه‌ای را نمی‌توانید زندگی کنید مگر فرا برسد. اشکال کار در این است که ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که اکنون را از اهمیت می‌اندازیم و برای آینده پس انداز می‌کنیم. یعنی در حال رنج می‌بریم حتی می‌میریم تا در آینده زنده باشیم!

بنابراین به یاد داشته باشید که آرزو کردن، امید پروردن و افسوس خوردن، معمولی‌ترین و خطرناک‌ترین شیوه فرار از لحظه حال است. اجتناب از حال معمولاً به رویاپردازی برای آینده می‌انجامد. همیشه منتظرید در یکی از لحظه‌های آینده معجزه‌ای رخ دهد و زندگی عوض شود. همه چیز در جای خود قرار گیرد و شادمانی پدیدار شود. فکر می‌کنید اگر آن لحظه خاص فرا

رسد، لحظه فارغ التحصیلی، ازدواج، تولد بچه، ارتقای مقام و... آن و وقت زندگی به طور جدی آغاز می شود، اما اغلب رویاهای شما تمام و کمال به واقعیت نمی پیوندند. البته هر وقت جریان در حد انتظار شما نباشد، باز می توانید با رویپردازی از افسردگی بیرون بیایید، اما نگذارید این دور تسلسل باطل رویپردازی شیوه اصلی زندگی شما شود. بنابراین همین حالا با شیوه زندگی در زمان حال، این ریشه بیماری را قطع کنید.