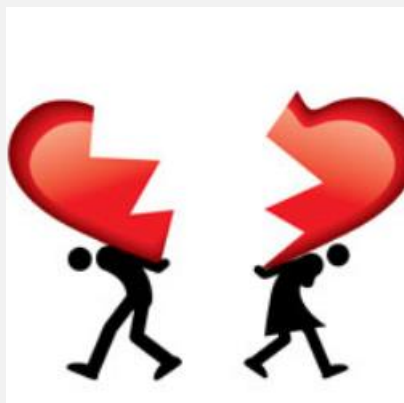


چند راه حل ساده برای جلوگیری از جدایی



زن و شوهرهایی که سعی می‌کنند اصل مشکل را ببینند، موفق به حل آن می‌شوند. در غیر این صورت خطر دور شدن زوج از یکدیگر، آن هم با خشم، پیش می‌آید. ارتباط و صداقت هر دو ضروری هستند. گرچه رابطه‌ها ممکن است پیچیده باشند و در همان ابتدا، گاهی با مشکلات مختلف از هم بپاشند. بروز این مشکلات به‌خصوص اوایل آشنایی بسیار بیشتر است.

زن و شوهرهایی که سعی می‌کنند اصل مشکل را ببینند، موفق به حل آن می‌شوند. در غیر این صورت خطر دور شدن زوج از یکدیگر، آن هم با خشم، پیش می‌آید. ارتباط و صداقت هر دو ضروری هستند. گرچه رابطه‌ها ممکن است پیچیده باشند و در همان ابتدا، گاهی با مشکلات مختلف از هم بپاشند. بروز این مشکلات به‌خصوص اوایل آشنایی بسیار بیشتر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هفته نامه زندگی مثبت، در ادامه به شما خواهیم گفت که چطور با مشکلات ریز و درشتان در دوران نامزدی کنار بیایید و نگذارید زندگی‌تان خراب شود!

1) سعی کنید برنامه‌ای بریزید تا در مورد رابطه‌تان صحبت کنید.

2) درست برنامه‌ریزی و در زمان مناسب سر صحبت را باز کنید.

3) به جای اینکه بگویید: «باید با هم صحبت کنیم» فقط از نامزدتان بخواهید اگر حرفی در مورد رابطه‌تان دارد، بگوید.

4) به نامزدتان بگویید که کمی نگرانید و خوشحال می‌شوید اگر به حرف‌هایتان گوش کند. بعد واضح و روشن بگویید: «نمی‌دانم درگیر این رابطه شده‌ای یا فقط به دیدن هم عادت کرده‌ایم؟» این جمله به اندازه کافی قوی هست که آغازگر یک گفت‌وگو باشد. اگر نشد، فکر و خیال‌هایتان را برایش بگویید.

5) از نامزدتان بخواهید تکلیفتان را روشن کند؛ که آیا آینده‌ای به‌عنوان یک زوج برای رابطه‌تان در نظر دارد یا نه.

6) جواب‌هایش را بدون واکنش، فقط بشنوید و گاهی با حرکات سر و دست، به او حس حمایت بدهید؛ البته بدون اینکه علامتی از خشم یا هشدار در چشم و صورتتان بروز کند!

7) مطمئن شوید که در ذهن خودتان می‌دانید چه چیزی از این رابطه می‌خواهید و در نهایت به کجا می‌خواهید برسید.

8) کار دیگری که می‌توانید انجام دهید رعایت اصول «? دقیقه مکالمه اولیه» به سبک لوری پان، مشاور خانواده و وکیل دانش‌آموخته هاروارد است که در آن شما دستتان را برای همسر آینده‌تان رو می‌کنید اما در لفافه یک لقمه ساندویچ!

نان زیر ساندویچ باید مثبت‌های رابطه‌تان باشد: «دلم برای با هم بودن تنگ شده، می‌شود در این مورد با هم صحبت کنیم؟»

مشکل را لای نان ساندویچ بگذارید: «رابطه‌مان مثل قبل نیست و دوست ندارم تظاهر کنم که انگار هیچ مشکلی نیست، تو چه احساسی داری؟»

نان روی ساندویچ را راه‌حل‌ها تشکیل می‌دهند: «اگر هر دویمان بخواهیم این وضع را عوض کنیم، مطمئن می‌توانیم شرایط را بهتر کنیم. فکر می‌کنم رابطه‌مان را باید در اولویت قرار دهیم. نظر تو چیست؟»

حالا وقت آن است که در مورد یک راه‌حل صحبت کنید. آماده باشید. ممکن است بشنوید که «بله، می‌توانیم با هم حلش کنیم» یا حرفتان به جدایی بکشد.

مشکلات زیر یک سقف

اگر بیش از چند ماه است که بر سر موضوعی بحث و جدل دارید و ازدواج و زندگی مشترکتان به چالش کشیده شده، اما هنوز حل نشده، احتمالاً دیگر برای با هم حرف زدن دیر شده اما زمان کمک گرفتن از یک مشاور خانواده است. خیلی از مشاوران خانواده معتقدند حتی بعد از خیانت هم می‌توان زندگی مشترک را نجات داد؛ پس فکر نکنید مشکلاتان بزرگ و غیرقابل حل است. البته این کار نیازمند کار گروهی و تعهد زوج برای زنده کردن ارتباط از دست رفته‌شان است. بنا کردن دوباره اعتماد و پیدا کردن راه‌هایی برای مدیریت احساسات دردناک، کلیدهای فرایند درمان هستند.

بزرگ‌ترین خطر احتمالی که ممکن است زمان چنین صحبت‌هایی ایجاد شود، شکست شما در زندگی مشترک است. اگر احساس کردید همسرتان در فضا و فاز دیگری است، شاید مجبور باشید با مشکلات روبرو شوید و از کنار آنها بگذرید. هر چند این کار آسیب‌زننده به نظر می‌رسد، بهتر است دوستانه از کنارش عبور کنید تا اینکه وارد تلخی توقعات انجام نشده و گفته نشده‌ای شوید که فقط مال شما هستند، نه همسرتان! مهم نیست نتیجه کار چه می‌شود، بخشنده باشید و با وقار از کنارش عبور کنید.

منبع: psychologytoday.com