

پیش لریزه در زندگی مشترک



نشانه هایی وجود دارد که به شما می گوید شکست دارد روی زندگی تان آوار می شود . اگر صدای ترک سقف زندگی تان را تشخیص نمی دهید خوب است به این نشانه ها دقت کنید ...

نشانه هایی وجود دارد که به شما می گوید شکست دارد روی زندگی تان آوار می شود . اگر صدای ترک سقف زندگی تان را تشخیص نمی دهید خوب است به این نشانه ها دقت کنید :

-- اولین نشانه ناسازگاری این است که خنده از رابطه شما رخت می بندد . زن و شوهر در این مرحله دیگر به هم لطفه نمی گویند و با هم نمی خندند .

-- نشانه دوم کم شدن صحبت و مکالمه است . به نظر می رسد حرف زیادی برای گفتن نمانده است . خانه به مکانی بدل می شود که زن و شوهر تنها در آن زندگی می کنند . خانه دیگر مکانی برای سهیم شدن مهر و محبت و هماهنگی نیست . در چنین وضعیتی زن و شوهر هر کدام به کار خودشان مشغول می شوند یا به بچه ها می پردازند . هر کدام به دوستان یا همسایگان شان توجه می کنند . بسیاری از کسانی که از ازدواج خود ناخشنودند در کار خود غرق می شوند . روزی 12 یا 14 ساعت کار می کنند تا مجبور نباشند به خانه بروند . برایان تریسی در کتاب راه کارهای موفقیت می نویسد : آن زوج ها تا می توانند زمان کمتری با هم صرف می کنند و به همین دلیل روابط شان بدتر می شود . مشترکات آنان کمتر و کمتر می شود و اگر خانواده ای در این وضعیت قرار گرفته است باید مشترکات بین یکدیگر را بیشتر کنند . زن و شوهر باید سعی کنند لحظات مفرح بیشتری باهم بگذرانند و تمام تلاش خود را بکنند تا رابطه خود را از نو بسازند . وی سفر ، توجه به فعالیت های یکدیگر و ایجاد مشترکات جدید را از راهکارهای نجات این رابطه می داند و توصیه می کند خصوصا کسانی که فرزندان را طی سال ها زندگی به وجود آورده اند نسبت به این سرمایه مسوولیت داشته و باید برای بهبود رابطه بکوشند .

زن و شوهر باید سعی کنند لحظات مفرح بیشتری باهم بگذرانند و تمام تلاش خود را بکنند تا رابطه خود را از نو بسازند . اگر احساس می کنید در این مرحله قرار دارید و زندگی مشترک تان در حال نابودی است :

به یکدیگر لطف های کوچک کنید و کارهای عاشقانه و محبت آمیز انجام دهید . دادن هدایای کوچک ، مهربانی و محبت میتواند عشق از دست رفته را زنده کند . مثل اوایل رابطه تان به هم بیشتر توجه کنید و سعی کنید یکدیگر را درک کنید . همدلی را در خود افزایش دهید و مودبانه صحبت کردن را از سر بگیرید . جنبه های مثبت یکدیگر را جستجو کنید و به کیفیتی در همسرتان که آنها را زمانی تحسین می کردید دقت کنید . سعی کنید اشتباهات یکدیگر را فراموش کرده و ببخشید .

اما این امکان نیز وجود دارد که هر دو ناسازگار شده باشید . حتما زن و شوهرهایی را دیده اید که سر یک میز می نشینند ، اما با هم حرفی نمی زنند . در یک اتومبیل هستند اما هر کدام به سمتی نگاه می کنند . سخنی با هم رد و بدل نمی کنند مگر اینکه بخواهند ایرادی در آن ببینند . این مشکل ناسازگاری است و وقتی بروز می کند عشق رخت میبندد . اگر برای بهبود روابط هیچ سعی ای نکرده اند باید ناسازگاری را بپذیرید و برای آن راهی بیابید که به آرامش هر دوی شما کمک کند .

ترفندهای مقابله با فشارهای زندگی

هیچ کس نمی تواند ادعا کند که استرس را تجربه نکرده است . اما استرسی که یک کودک هنگام امتحان تجربه می کند با استرسی که مادر یک کودک سرطانی با آن دست به گریبان است بسیار متفاوت است .

استرس به ما امکان می دهد با خطر مبارزه کنیم یا از آن بگریزیم . به طور طبیعی مقدار کم استرس قادر است عملکرد ما را در اوضاع و احوال خاص مانند ورزش و کار بهبود ببخشد ، ولی استرس بیش از حد و طولانی مدت روح و جسم را می فرساید و انسان را بیمار می سازد . با یافتن راهی برای برون رفت از موقعیت استرس زا می توان آسیب های ناشی از آن را کاهش داد ، اما هر یک از ما ناچاریم گاهی یک بحران پر استرس را تجربه کنیم .

روابط خانوادگی ناراحت کننده ، گرفتن خبرهای ناخوشایند از اطرافیان و دوستان و خانواده یکنواختی شغل و امورات زندگی ، بیماری های مختلف یا بیکاری و نیز تغییرات عمده ؛ حتی تغییرات خوشایندی مانند ازدواج یا اسباب کشی و جمع شدن استرس های روزانه مانند دیر حاضر شدن در محل کار یا معطل شدن در ترافیک را می توان از عوامل ایجاد استرس نام برد .

در صورتی که علائم و نشانه های استرس به موقع تشخیص داده شوند ، می توان برای پیشگیری از مشکلاتی که ممکن است برای سلامت خود به وجود آید ، اقداماتی انجام داد .

داشتن انرژی کمتر از حد معمول ، کاهش اشتها یا خوردن بیش از حد معمول از جمله نشانه های استرس هستند همچنین فرد مبتلا به استرس ، مستعد ابتلا به سردرد و زخم های دهانی مانند آفت است و ممکن است به صورت مکرر به عفونت های خفیفی مانند سرماخوردگی مبتلا شود . در موارد حاد ، فرد مبتلا به استرس زود رنج می شود ، مدام بغض می کند ، دچار اختلالات خواب و روابطش با دیگران دچار مشکل می شود . برای آن که از این حالات رهایی یابد ممکن است به سیگار یا الکل روی آورد .

اگر روش زندگی مان پر از استرس است ، دقت کنیم که باید ، عوامل استرس زا را کاهش دهیم و در طول روز زمانی را برای سپری

کردن در کنار خانواده و دوستان اختصاص دهیم . ورزش کردن منظم نیز موجب تمدد اعصاب می شود و قادر است تنش های جسمی را تسکین دهد . اگر علت استرس مساله ای خارج از کنترل شماست ، تنها می توانید پذیرش موقعیت را بیاموزید . . هر چیزی که احساس کنترل درونی را در ما پرورش دهد ، به ما اجازه می دهد خود را از لباس قربانی خارج کنیم و حس فشار و خفگی که شرایط به ما تحمیل می کند را فراموش کنیم و اوضاع را به نفع خود تغییر دهیم . برای داشتن زندگی مشترک شاد و پایدار ، ابتدا باید خود را از استرس و فشار روانی دور کرده و به کنترل مناسبی به خود دست یابیم ، تا بتوانیم با همسرمان نیز وارد رابطه ی پاینده و مستحکم شویم .

منبع : چهاردیواری