

تله تکرار زندگی

درست فردای شب پرهیاهوی عروسی، زندگی مشترک واقعی، شروع و رابطه زن و شوهر وارد مرحله جدیدی می‌شود که اگر مراقب نباشند، ممکن است خیلی زود از حال و هوای عاشقانه ماه عسل خارج شده و گرفتار روزمرگی و بی‌تفاوتی نسبت به هم شوند.



همشهری دو - ندا داوودی: درست فردای شب پرهیاهوی عروسی، زندگی مشترک واقعی، شروع و رابطه زن و شوهر وارد مرحله جدیدی می‌شود که اگر مراقب نباشند، ممکن است خیلی زود از حال و هوای عاشقانه ماه عسل خارج شده و گرفتار روزمرگی و بی‌تفاوتی نسبت به هم شوند.

عادی شدن برای یکدیگر اتفاقی است که همه زن و شوهرها گمان می‌کنند از رابطه و عشق آنها دور خواهد بود اما تجربه نشان می‌دهد باهم بودن، قواعدی دارد که اگر رعایت نشود، گرفتار روزمرگی می‌شود. اگر می‌خواهید چم‌وخم‌های تکراری نشدن زندگی مشترک را بدانید با ما همراه باشید تا این راهکارها را از زبان دکتر غلامعباس خراسانی، مدرس دانشگاه و مشاور حوزه بخوانید.

تکرار شدن بدون تکراری شدن

زندگی عاشقانه واقعی، تکراری نمی‌شود. زندگی مشترکی گرفتار روزمرگی می‌شود که سالم نیست و آسیب دیده است. زن و شوهر نمی‌دانند اگر گرمای عشق را از دست بدهند، چه ضرری کرده‌اند. در هر صورت اگر شما و همسران رابطه‌تان درست و اصولی باشد، ممکن است کمی هیجان رابطه‌تان کم شود اما از بین نمی‌رود. برای اینکه هیجانات زندگی مشترک شما کم نشود و همیشه مثل روزهای اول باقی بماند کارهای زیادی می‌شود انجام داد که بهترینش را خودتان باید پیدا کنید اما به پیشنهادهای ما بیشتر فکر کنید.

دو روزی که مثل هم نیست

در دستورات دینی ما آمده است که مومن نباید 2 روزش مثل هم باشد و به دنبال تغییرات مثبت و رشد بوده و سعی کند زندگی‌اش را به سمت بهبود ببرد. این کار باید در تمام عرصه‌های زندگی انجام شود. رابطه زناشویی و زندگی خانوادگی یکی از مسائلی است که باید زن و مرد تلاش کنند تا در جهت بهبود و ارتقای آن پیش بروند و امروزشان بهتر، صمیمی‌تر و عاشقانه‌تر از دیروزشان باشد. اگر دیروز برای همسران پیامک نمی‌فرستادید، امروز این کار را انجام دهید. اگر امروز هنگام ورود همسران به استقبالش نرفتید، حتما فردا این کار را انجام دهید.

این خیابان دوطرفه است

برای اینکه یک رابطه، سرحال و شاداب بماند، نیاز به تلاش دوطرفه است. عمل‌ها و عکس‌العمل‌ها در خانه، بین شما و همسران نتیجه رابطه‌تان را نشان می‌دهد. نمی‌شود یک نفر فقط تلاش کند و رابطه تغییر کند. اما اگر همسران با شما همراهی نمی‌کنند، همین تلاش یک‌نفره‌تان بهتر از این است که هیچ تلاشی نکنید. می‌توانید شما شروع‌کننده باشید و کم‌کم او را هم وارد بازی کنید؛ بازی شیرین شاد کردن زندگی خانوادگی حتی بعد از گذشت سال‌ها.

خودتان را فاکتور نگیرید

بعضی از همسران فکر می‌کنند اگر در زندگی مشترک‌شان هضم شوند و خود را فراموش کنند، یعنی خوشبخت هستند. خیلی خوب است که شما و همسران باهم باشید، تفریح کنید، لذت ببرید، حرف بزنید و از هر فرصتی برای کنار هم بودن استفاده کنید اما این نباید به معنی حذف کامل علایق شخصی، دوستان قدیمی و گذشته‌تان باشد. داشتن شغل، فعالیت‌های اجتماعی، شرکت در محافل مذهبی، دیدار با دوستان قدیمی و چیزهایی از این قبیل می‌تواند شما را با انرژی‌تر و شاداب‌تر کند و باعث شود حرف‌های بیشتری برای گفتن داشته باشید و زمانی که به همسران می‌رسید، با روحیه بهتری با او برخورد کنید. فکر نکنید که چون یک زوج هستید دیگر باید از همه چیز دست بکشید. بعضی زندگی‌ها وقتی دچار روزمرگی می‌شود، با اضافه کردن یک فعالیت جداگانه به زندگی هر کدام از همسران، تغییر مثبتی می‌کند. مثلاً به‌عنوان خانم خانه به یک کلاس هنری یا ورزشی

بروید یا در جایگاه آقای خانه هفته‌ای یک روز بعد از کار با دوستان‌تان به استخر بروید. این کارها اگر در حد لزوم باشد نه بیش از حد، باعث می‌شود تا برای باهم بودن انرژی بیشتری داشته باشید.

غافلگیری؛ دست‌اندازی دوست‌داشتنی

بارها گفته‌ایم که زندگی مشترک با فیلم‌های سینمایی و قصه‌های کودکی‌مان فرق می‌کند، اما گاهی هم بد نیست درست مثل همین فیلم‌ها رفتار کنید؛ مثل فیلم‌هایی که مرد داستان پشت ماشین را پر از گل رز می‌کند و به همسرش می‌گوید که برود از صندوق عقب جعبه ابزار را بیاورد و آن وقت همسرش با دیدن گل‌ها شوکه می‌شود؛ هر کاری که ممکن است باعث شود همسرتان غافلگیر شود و اصلاً توقع آن‌را نداشته باشد. به این فکر نکنید که کار لوسی است یا قبلاً چنین حرکتی را انجام نمی‌دادید. حتی جدی‌ترین آدم‌ها هم وقتی ببینند کسی برای غافلگیری آنها تلاش کرده است، خوشحال می‌شوند. این غافلگیری می‌تواند گذاشتن یک شکلات در کیف همسرتان باشد که کاغذی به آن چسبانده‌اید و نوشته‌اید: خسته نباشی!

پرتحرک و جذاب باشید

شما دوست دارید که یک فرد خسته، بی‌حوصله، با لباس تکراری و ظاهر نامرتب را در کنار خود داشته باشید؟ همسرتان هم همینطور است. اینکه هر دوی شما به ظاهر خود در مقابل هم اهمیت دهید، ورزش کنید، بهداشت فردی‌تان را رعایت کنید، بوی عطر بدهید و در کل فرد جذابی باشید باعث می‌شود زندگی‌تان رونق عاطفی بگیرد. رونق دادن و تازگی زندگی جنسی‌تان را هیچ وقت فراموش نکنید چون اثر مهمی بر شادی در زندگی مشترک شما دارد.

تله‌ای به نام حرف مردم

زن و شوهرهایی که برای حرف مردم زندگی می‌کنند، خیلی زود شادی و نشاطشان را به خاطر همین حرف‌ها فراموش می‌کنند. در زندگی آنها، از میزان طول کشیدن دوران عقد تا چگونگی گرفتن مراسم عروسی، نحوه گذراندن تعطیلات عید و مقصد سفر، همگی نه با برنامه‌ریزی دونفره، بلکه به‌خاطر دیگران انجام شده است پس نمی‌تواند خیلی خاطرات شیرینی باشد. برای شاد بودن در زندگی مشترک باید خاطرات زیبا ساخت و این در صورتی است که شما و همسرتان دو نفره برای زندگی‌تان تصمیم بگیرید، کلیشه‌ها را کنار بگذارید و سعی کنید آنطور زندگی‌تان را مدیریت کنید که هر دوی‌تان را شاد می‌کند.

دیگر از ما نگذشته

با هم حرف بزنید و یک برنامه جدید بریزید، این جمله معروف «دیگر از ما گذشته» را فراموش کنید و بدانید تا آخرین نفس از شما و همسرتان نگذشته که شاد و عاشق کنار هم باشید. شما می‌توانید با یک برنامه‌ریزی، نشاط را به خانه‌تان تزریق کنید. اگر فرزند دارید خیلی خوب است که دوست داشته باشید او را هم با خود شریک کنید اما خلوت دونفره و برنامه‌های دونفره را به‌طور کامل حذف نکنید؛ مثلاً می‌شود گاهی دونفره به پیاده‌روی بروید یا موقع غذا خوردن به هم نگاه کنید. وقتی برنامه‌های مشترک روزانه مثل ورزش کردن، سر زدن دونفره به خانواده‌هایتان، دیدن فیلم و... داشته باشید باعث می‌شود صبح که از خواب بیدار می‌شوید و زندگی شما و احساسات‌تان در زندگی مشترک روتین نشود.

قناد باشی در خانه

زندگی مشترک برای شاد و دلچسب بودن نیاز به «شیرین‌سازی» دارد. باید فضای خانه، محتوای حرف‌ها، طرز برخورد و خیلی چیزهای دیگر را شیرین‌تر از گذشته کنید تا حال و هوای‌تان عوض شود. فکر راه‌های تازه و جدید برای شاد کردن تا کام‌تان شیرین و زندگی‌تان شاد باشد.

تو برایم مهم هستی

روزهای اول آشنایی‌تان هر کدام دنبال این بودید که بفهمید طرف مقابل چه چیزهایی را دوست دارد، مثلاً اگر سینما رفتن برایش جذاب بود، در برنامه تفریحی‌تان حتماً رفتن سینما را می‌گنجانید، اگر گل مریم دوست داشت، برایش گل مریم می‌خریدید. هر کدام خودتان را برای یکدیگر توضیح می‌دادید و با علاقه به توضیح دیگری گوش می‌کردید. این رمز شاد بودن رابطه‌تان در روزهایی بود که گاهی ساعت‌ها تلفنی باهم حرف می‌زدید و خسته نمی‌شدید. اینکه برای‌تان مهم باشد که چه چیزهایی دوست دارید و این را به همسرتان بگویید و مهم‌تر از آن چه چیزهایی را همسرتان دوست دارد و می‌توانید در برنامه زندگی‌تان جای دهید، علت اصلی کنار هم شاد بودن است. هنوز هم همسرتان گل مریم دوست دارد و هنوز هم دلش

ميخواهد فيلمهاي مورد علاقه اش را در سينما ببيند. اگر 10 سال از زندگي مشترك تان گذشته به اين معني نيست كه او ديگر از ديدن يك دسته گل مريم غرق شادي نمي شود.