



افزایش رضایتمندی زبانشوئی



برای رضایت زندگی زناشویی ۱۰ نکته زیر را رعایت کنید:

۱. سوء تفاهمات اجتناب ناپذیرند.

همیشه سوء تفاهم اتفاق می افتد. اگر حرف طرفتان را طوری متوجه شوید که بعداً بفهمید اشتباه بوده است، او را تنبیه نکنید. فراموشش کنید. اگر بخواهید دوباره و دوباره آن را وسط بکشید، بعدها مشکلات ارتباطی برایتان پیش خواهد آمد. گاهی ممکن است یک حرف یا عمل طرفتان را اشتباه متوجه شوید و از اینکه طرفتان شما را نمی فهمد خسته شوید. یک قدم به عقب بردارید و سعی کنید بفهمید که مسئله چندان پیچیده‌ای نیست. سوء تفاهمات را باید کلاً دور بریزید، زیرا خیلی کوچک هستند و اگر بخواهید بزرگشان کنید، به مشکلات واقعی تبدیل خواهند شد.

۲. یاد بگیرید به او اعتماد کنید.

باید به طرفتان اعتماد کنید. چرا باید زندگی تان را با کسی تقسیم کنید که فکر می کنید هر وقت رویتان را برگردانید دچار لغزش می شود؟ اگر به وفاداری، صداقت، محبت و یا هر چیز دیگر طرفتان اعتماد نداشته باشید، پس در رابطه خوبی نیستید. بهترین روابط با اعتمادی عمیق شروع می شوند و حتی وقتی مشکلاتی ایجاد می شود، این اعتماد آنقدر قوی است که آنها را کنار هم نگه می دارد.

۳. بگذارید دلتان برای هم تنگ شود.

عاشق هم هستید، به همین خاطر می خواهید همیشه و در همه زمان کنار هم باشید! خیلی خوب است که همیشه، صبح و شب، با هم باشید اما کی برای تجربه کردن چیزهای مختلف وقت خواهید داشت؟ وقتی کارتان یا محل تحصیلتان از هم جدا باشد، موضوعی برای صحبت کردن با هم خواهید داشت. وقتی با دوستان بیرون بروید و طرفتان هم با دوستان خودش، آنوقت زمانی را برای خودتان خواهید داشت و با انرژی بیشتری به سمت هم بروید.

گشت. فرصت خواهید داشت که دلتان برای هم تنگ شود و این کمک می‌کند ارزش واقعی رابطه‌تان را درک کنید. دلتنگ شدن برای کسی فوق‌العاده است زیرا دوباره دیدن او احساسی عالی به شما خواهد داد.

۴. همدیگر را برای تغییر و رشد تشویق کنید.

در یک رابطه خوب، هر دو طرف برای رشد و تغییر تشویق می‌شوند. شما فقط یکبار زندگی می‌کنید پس باید آن را تمام عیار تجربه کنید. اگر می‌خواهید کارتان را رها کنید و درستان را ادامه دهید، طرفتان باید از شما حمایت کند. اگر می‌خواهید کار جدیدی را امتحان کنید یا به کاری که در گذشته می‌کردید برگردید، باید پشت شما باشد. شما هم باید او را از همین حمایت بهره‌مند کنید. طرفتان را تشویق کنید کارهای جدیدی را امتحان کند، چیزهای تازه بیاموزد و با افراد جدید آشنا شود. اگر بخواهید طرفتان هیچ تغییری نکرده و همانطور بماند

که هست، زندگی‌تان فوق‌العاده خسته‌کننده خواهد شد.

۵. کوتاه آمدن به این معنی نیست که ضعیف هستید.

کوتاه آمدن به معنی تسلیم شدن نیست. به این معنی نیست که جنگ را باخته‌اید. اتفاقاً دقیقاً برعکس آن است. آیا می‌دانید گاهی اوقات کوتاه آمدن چه کار سختی است؟ دوست دارید حرف شما به کرسی بنشیند چون فکر می‌کنید درست است و حرف‌های طرف مقابلتان معنایی برایتان ندارد. یک قدم به عقب بردارید و کمی سیاستمدارانه‌تر به این مشاجره نگاه کنید. نتیجه منطقی آن چیست؟ اگر حق با طرفتان است، از اینکه آن را بپذیرید نترسید. حرف او را قبول کنید یا نظرات هر دو تان را کمی تغییر دهید که هر دو شما راضی شوید. نکته مهم این است که حرف خودتان را به کرسی نشانید. کوتاه آمدن و صلح کردن به رشد رابطه‌تان کمک می‌کند.

۶. ضعف‌هایتان را بپذیرید.

طرفتان از شما انتظار ندارد فوق‌العاده باشید و احتمالاً شما هم چنین انتظاری از او ندارید. همه ما انسان هستیم و جایزالخطا. هیچ اشکالی ندارد که اشتباه کنیم. درواقع، برای اینکه رابطه‌ای بادوام و جدی داشته باشید، باید اجازه دهید طرفتان از ضعف‌های شما آگاه شود. این باعث می‌شود نسبت به چیزهایی که اذیتتان می‌کند حساس‌تر شود و کمکتان کند خودتان را در آن زمینه‌ها تقویت کنید.

۷. خیلی وقت‌ها باید مسائل را بپذیرید چون قادر به اصلاح آن نیستید.

همه آدم‌ها گذشته‌ای دارند. شما دارید، طرفتان هم دارد. آیا می‌توانید به گذشته برگردید و تجربیات بدتان را پاک کنید؟ خیر! مجبورید آنها را تحمل کنید و سعی کنید با آن کنار بیایید. گذشتن از بعضی از این تجربیات آسان‌تر است اما واقعیت این است که گاهی اوقات نمی‌توانید مسائل را اصلاح کنید. نمی‌توانید کاری کنید که مشکلاتتان رفع شوند. باید

آنها را بپذیرید و از آنها بگذرید. در غیر اینصورت رابطه‌تان تاوان خواهد داد.

۸. زود و از ته دل ببخشید.

هر زمان که با هم دعوا کردید، نگران اینکه کی می‌برد و کی می‌بازد نباشید. از آن مشاجر درس بگیرید از حرف‌هایی که زده می‌شود و از اینکه مشکلتان چگونه حل می‌شود. وقتی از دعوایی درس می‌گیرید، می‌توانید آن درس را در رابطه‌تان پیاده کنید تا از بروز دوباره آن مشکل در آینده جلوگیری شود. همه اینها خیلی خوب است اما کارتان تمام نشده است! طرفتان را ببخشید! خودتان را هم همینطور! دعوا تمام شده است، حالا دیگر باید از آن بگذرید. هیچوقت از طرفتان کینه‌ای به دل نگیرید زیرا این خشم و کینه تا جایی ادامه پیدا می‌کند که دیگر دوست نخواهید داشت رابطه‌تان را با او ادامه دهید.

۹. هیچوقت انتظاری نداشته باشید.

انتظار نداشته باشید که طرفتان بتواند ذهن شما را بخواند، یا صبحانه‌تان را به اتاقتان بیاورد، ظرفها را برایتان بشوید. این اتفاق‌ها قرار نیست بیفتند. نباید هیچ انتظاری از کسی داشته باشید، مگر اینکه آن را به او بفهمانید. حرف بزنید. مطمئن شوید که طرفتان می‌داند که از رابطه چه انتظاراتی دارید. همچنین باید نظرات شما را در مورد مسائل مختلف بدانند. این به او کمک می‌کند با ملاحظه در برابر شما رفتار کند اما باز با اینحال انتظاری از او نداشته باشید.

۱۰. احساساتان را نشان دهید.

بدترین کاری که می‌توانید در یک رابطه انجام دهید این است که بازی کنید. طرفتان را اذیت نکنید؛ به رفتارهای «خوبشان» با محبت و ابراز علاقه پاداش ندهید. باید مطمئن شوید که طرفتان احساس می‌کند که دوستش دارید. ممکن است از دست او خوشحال یا عصبانی باشید، اصلاً مهم نیست او باید احساس کند که دوستش دارید. او باید

احساسات شما را بداند پس کاری نکنید که دچار سوء تفاهم شود.

آدرس: دانشگاه پیام نور مرکز قم
سایت پردیسان، ساختمان نور، طبقه
اول مرکز مشاوره دانشگاه

تلفن: ۱۶۳-۳۲۱۴۲۱۶۱

ایمیل: moshaver@qompnu.ac.ir