

بسمه تعالی

۹ دشمن زندگی زناشویی زوجهای جوان

برای آنکه زندگی زناشویی تان به خوبی پیش رود ، بی خود به دنبال شگردهای معجزه آسا نباشید .
در عوض ، می توانید از برخی از تله های که احتمال دارد در درازمدت رشته های پیوند دهنده بین
شما را سست و ضعیف کند ، دوری کنید . در اینجا راهنمایی کوچکی در مورد عادات بدی که
کاملاً باید کنار بگذارید ارائه می دهیم .

تلویزیون

تلویزیون قاتل عشق است . در این مورد هیچ شکی نداشته باشید ؛ شام خوردن جلوی تلویزیون را
قدغن کنید . هر شب غذا خوردن جلوی تلویزیون به همراه گویندگان نمی گذارد حواستان به
یکدیگر باشد . از آن گذشته آن قدر جلوی تلویزیون به تماشای فیلم مشغول بوده اید که وقتی به
رختخواب می روید ، حتی دیگر وقت ندارید با هم حرف بزنید و از حال یکدیگر با خبر شوید
، تنها چاره کار این است که این دشمن را از زندگی عاشقانه بیرون بیندازید ؛ برای اینکه در این
کار زیاد سخت گیری نکرده باشید ، می توانید موافقت کنید که در هفته ، شب تلویزیون
خاموش باشد .

خانه نشینی

به خاطر تلویزیون و یا بنا به دلایلی ، دیگر بیرون نمی روید ؛ مگر درهای آن رستوران دنج و کوچکی که آن قدر عاشقش بودید ، بسته شده ؟ پس آن شب هایی که با هم به سینما می رفتید و به بگو مگوهای پرشور و حرارت می پرداختید چی شد؟ و حالا فقط ماهی یکبار آن هم فقط برای دیدن دوستان بیرون می روید و احتمالا آنها هم برای بازدید پیش شما می آیند . دیگر از گردش های دو نفره و شب نشینی های رمانتیک خبری نیست ؛ باید دوباره آن حال و هوا را به دست آورید و به اتفاق یکدیگر از خانه بیرون بزنید ؛ حالا که به تازگی از شر تلویزیون خلاص شده اید ، از پولی که برای مالیات آن کنار می گذاشتید ، برای گردش و بیرون رفتن استفاده کنید ؛

ساعات اضافی

دیگر دیر از سر کار به خانه برنگردید ؛ نه تنها برای خودتان وقت ندارید بلکه علاوه بر آن خستگی و عصبانیت تان را با خود به خانه می آورید که حقیقتا جز خوشایندی برای همسرتان نیست ؛ تنها کافی است که کار ، تمام زندگیتان را به خود مشغول کند ، به سرعت تنها موضوعی می شود که از آن در خانه حرف می زنید ، بس کنید ، سعی کنید به حد کافی زود به خانه برگردید تا قبل از شام کمی وقت برای خودتان و یا با هم بودن را داشته باشید ، به شرطی که در این مدت جلوی تلویزیون ولو نشوید ؛ و خصوصا برای آنکه توجه بیشتری به یکدیگر داشته باشید هر از گاهی کار را از یاد ببرید .

رسیدگی به وضع ظاهر

فکر نکنید چون دیگر زن و شوهر هستید و چندین سال از زندگی مشترکتان می گذرد ، باید نسبت به وضع ظاهرتان بی خیال شوید ؛ دست از شلختگی و نامرتب بودن بردارید ؛ موهایتان را ژولیده و درهم رها نکنید ؛ از رنجیت و پاش کردن در خانه خودداری کنید و به خودتان برسید ؛ همسرتان مطمئنا شما را همانگونه که هستید دوست دارد ، با این حال چراسعی نمی کنید خود را به بهترین شکل نشان دهید ؟ به این ترتیب به او نشان می دهید که حضور او و تاثیری که بر او می گذارید برایتان مهم است ؛

بی توجهی

یکی دیگر از دشمنان بزرگ زن و شوهرها بی توجهی است . در اینجا منظور از توجه کردن گل خریدن و یا هدیه دادن نیست ، بلکه تنها نگاه کردن به همسرتان است . زمانی که همسرتان آرایشگاه رفته و یا کت جدیدی خریده است به او توجه نشان دهید . به خصوص زمانی که او را شیک و زیبا می بینید و یا وقتی که او با تعریف های بجا و مناسبش شما را تحت تاثیر قرار می دهد . از او تعریف کنید ، زیرا تعریف و تمجید همیشه خوشایند هستند اما تنها زمانی که درست و بجا به کار برده شوند .

حسادت مفرط

دست از پاییدن و سین جیم کردن همسران بردارید زیرا زندگی مشترك بر اساس اعتمادی دو جانبه بنا می شود . شك و بد گمانی های بیش از حد شما . در نهایت او را به ستوه آورده و به سمت فرد دیگری هل می دهد .

خانواده همسر

نه مطمئنا تمام خانواده های همسر آنگونه که در فیلمها به صورت منفی نشان داده می شوند ، نیستند . تفاهم بین همسر و خانواده شما اغلب می تواند گرم و صمیمانه باشد . اما نکته مهم آن است که بدانید زمانی که این تفاهم به حد کافی وجود دارد ، چیزی را به همسران تحمیل نکنید . چنانچه احساس می کنید که همسران از رفت و آمدهای آخر هفته کم کم خسته می شود به او اصرار نکنید آخر هر هفته برای ناهار با خانواده شما باشد و البته این قاعده در مورد میهمانی های همکاران و دوستان قدیمی نیز صدق می کند .

بود برنامه

تشکیل خانواده به معنای گذراندن زندگی بدون در نظر گرفتن آینده نیست . شما باید به اتفاق هم آینده تان را بسازید . از برنامه های کوتاه مدت (مکانی که تعطیلات را در آنجا می گذرانید ، خرید اتومبیل و ...) گرفته تا برنامه های بزرگتر (بچه دار شدن ، عازم شهر دیگری شدن و ...)

بی درنگ در مورد آینده تان و اینکه چگونه با آن روبرو می شوید فکر کنید . این عمل روابط شما را منسجم تر و شور و شوق پیش روی درزندگی را در شما شعله ورتر می کند .

سکوت

مطمئناً عدم گفتگو برای زندگی زناشویی مضر است . این امر بنا به دلایل مختلف اغلب ناشی از کمبود وقت و یا بی توجهی زن و مرد نسبت به یکدیگر است که در بالا از آنها نام برده ایم . با این حال گفتگو میان زن و مرد صورت می گیرد ، اما هیچ یک از طرفین به حرفهای یکدیگر گوش نمی دهند . . . در این حالت موضوعی را با هم مطرح کنید و سعی کنید حقیقتاً حرف طرف مقابل تان را بفهمید . در صورت نیاز بی درنگ از یک روان درمانگر کمک بگیرید .