

10 راز برای داشتن زندگی زناشویی عالی و بی نظیر

همانطور که می دانید ازدواج یکی از مهمترین و شیرین ترین وقایع زندگی هر فردی می باشد و در صورتی که راهکارها و روش های ازدواج درست و همچنین زندگی صحیح را یاد بگیریم و به کار بندیم این شیرینی دوجندان می شود. واقعیت امر این است که خیلی از ما ها ادعا می کنیم که اطلاعات زیادی در این زمینه داریم در حالیکه این چنین نیست و آموخته های ما اندک است و به شما تبریک می گویم که در مسیر رشد و تکامل گام نهاده اید و در جهت بهبود کیفیت زندگی خود هستید از کجا این را می دانم؟؟؟ زیرا در حال خواندن این کتاب الکترونیکی هستی در این کتاب میخوام چند دستور العمل و راز را با شما دوستان خوبم به اشتراک بگذارم تا به واسطه ی اون ها بتونید به زندگی شاد و عالی رو تجربه کنید.

می دانم که وقت شما مفید است بنابراین فوراً می رویم سر راز ها:

راز اول: در زندگی همیشه و هر لحظه مسئولیت پذیر باشید

مسئولیت پذیری در زندگی عامل بسیار مهمیه . زن و شوهری که مدام تقصیرها را گردن هم می اندازند و مسوولیت اعمال و رفتار خودشون رو به عهده نمیگیرن نمی توانند زندگی شادی رو تجربه کنند و این میتونه در سایر جنبه های زندگی اون ها تاثیر بگذاره . حتما از خودتون می پرسید علت اختلافات و دعوای زن و شوهری چیه؟ چرا زن و شوهر ها با هم اختلاف پیدا میکنند و سر آخر هم با هم دعوا میکنند؟ خب یکی از علل میتونه این باشه که اون ها در محیط های فرهنگی متفاوتی بزرگ شده اند و زن و شوهر هر کدام مسائل را از نگاه خودشان میبینند سطح سواد والدین هم در این امر تاثیر گذار است مثلاً مرد دکترا دارد ولی زن بیسواد است در چنین موردی مسلماً در زندگی با هم مشکلاتی خواهند داشت . عامل دیگر عدم تفاهم زوجین می باشد. به گفته ی دکتر انوشه (استاد روانشناسی دانشگاه تهران) تفاهم از 3 تا 5 تشکیل شده است توانایی تحمل تفاوت ها... تفاهم این نیست که با طرف مقابل نقاط مشترک داشته باشی بلکه باید با نقاط افتراق کنار بیای و اون ها رو بپذیری . باید تو زندگی توانایی تحمل داشته باشی این یه اصل مهم و حیاتیه اگه نتونی تفاوت های جزئی همسرت رو تحمل کنی و سر هر تفاوت کوچیکی باهاش جر و بحث کنی به اون زندگی رویایی که میخوای بهش نمیرسی...

راز دوم: انتقاد پذیری

علاوه بر مسئولیت پذیری انتقاد پذیری نیز لازمه زندگی شاد و موفق است ممکنه بررسی این که میشه همون تفاهم ??? باید بهت بگم که نه!! تفاهم و انتقادپذیری با هم فرق دارند . علل بسیاری از دعوای زن و شوهری عدم انتقاد پذیری و زود رنجی می باشد. البته انتقاد باید همراه با راهکار و راه حل باشد تا توجیه شود مثلا میتونی به همسرت بگی همسرم! این کاری که امروز انجام دادی زیاد جالب و خوشایند نبود اگه به جاش این کار رو انجام میدادی بهتر بود یا اصلا میتونی اینجوری بهش بگی که نمیخوام بگم کاری که امروز انجام دادی اشتباه بود ولی به هر حال تو اون کار رو انجام دادی و کار از کار گذشته و منتظر جواب طرف مقابل نمانید در اینصورت بهتر است همسرتان را به یک فنجان چای گرم یا قهوه دعوت کنید عدم ادامه دادن به این ماجرا و دعوت به یک فنجان چای این سیگنال رو به همسرت میده که من در جهت تخریب تو نیستم و هدف من بهتر کردن کیفیت زندگیمنه و هنوز هم صمیمیت بینمون برقراره.

نکته ی مهم: هرگز در مقابل فرزندان خود از همسرتان انتقاد نکنید و هرگز خانم ها در مقابل فرزندان خود به شوهرشان زور نگویند و زیاد از همسر خود انتقاد نکنید و به او گیر ندهید...

راز سوم: مشکلات کار را به خانه نیاورید

ممکن است با خودتان بگویید این را که خودمان می دانستیم ??? بله شاید عبارت سوم را خود میدانستیدتا در جایی خوانده یا دیده اید . محیط کار متفاوت از محیط خانه و خانواده می باشد آوردن مشکلات کار به خانه فقط باعث بدخلقی و بد عنقی مرد و در نتیجه همسر و سایر اعضای خانواده می شود و این عوامل موجبات بیماری زنان از جمله سکنه / افزایش فشار خون / کوچک شدن مغز و ... می شود.

بهتر است این خطرات را جدی بگیرید و از آوردن مشکلات کار به خانه جلوگیری نمایید تا زندگی آرام و شادی داشته باشید . اگر همسرتان از شما پرسید چه؟؟؟ اگر خبر خوبی بود خب همان را بگویید اگر نیست بگویید خبری نیست . طبق آمار بیش از 65 درصد مردان مشکلات کار را به خانه می آورند مانند حقوق کم شد... اضافه حقوق ندادند... ترفیع مقام نگرفتم... ریسم مرا تویخ کرد... راه حل این است که همسر وقتی به منزل رسید با یک لبخند شیرین وارد منزل شوند و سلامی بلند بکنند تا همسرش بداند که هیچ مشکلی نیست و محیط شاد و عالی خانه را پر از تنش نکند . باور ندارید؟؟؟ امتحان کنید!!!

راز چهارم: با یکدیگر رو راست باشید

صداقت مهمترین چیز است اشتباه نکنید این فقط یک دیالوگ کلیشه ای نیست که فقط در رمان ها و فیلم ها گفته می شود کاملا حقیقت دارد



درستی و صداقت است که اساس زندگی را می سازد بنابر این چیزی را از همسر خود پنهان نکنید زیرا مدام به این فکر خواهید کرد که مبدا او بفهمد و این فکر و استرس همیشه همراه شما خواهد بود و زندگی شما را تلخ خواهد کرد و وقتی همسرتان فهمی ممکن است خیلی از شما ناراحت شود و حتی زندگیان از هم بپاشد . اگر قبلا ازدواج کرده اید به او بگویید اگر شرایط مالی خوبی نداری به او بگویید تا با توجه به شرایط جدید تصمیم گیری نماید در واقع راز چهارم این است که رازی را از همسر خود پنهان نکنید. این راز زوج های موفق است با یکدیگر صادق هستند .

راز پنجم: همیشه و در هر حال کنترل زندگی خود را به دست بگیرید

نگذارید دیگران برایتان تصمیم بگیرند قدرت و اراده داشته باشید و با توجه به شرایط و اوضاع بهترین و صحیح ترین تصمیم ها را بگیرید هرگز تحت تاثیر احساسات قرار نگیرید همانطور که امام علی (ع) می فرمایند: خیر الامور اوسطوها..میانہ رو باشید و افراط و تفریط در زندگیتان نداشته باشید .
زوج های موفق برای یادگیری خود وقت صرف می کنند تا مهارت هایشان را ارتقا دهند.



زیرا آن ها می خواهند به بهترین نحو ممکن زندگی کنند آنان انعطاف پذیری دارند شما هم باید داشته باشید زندگی مثل یک مسئله می مونه که خدای رحمان فرمول حل این مسئله رو در قوانین آفرینش قرار داده کاری که ما باید بکنیم اینه که از این فرمول برای داشتن یه زندگی عالی و بی نظیر استفاده کنیم .

شما بتید یاد بگیرید حرف دیگران نباید برایتان مهم باشد زیرا شما که برای دیگران زندگی نمیکنید . درسته؟؟؟ من این حرفو که خواهی نشوی رسوا هم رنگ جماعت شو رو قبول ندارم..

شما نه‌ای قبول داشته باشید نباید از ترس حرف مردم کاری رو که مطابق میلتون نیست رو انجام بدید شما باید خودتون کشتی زندگیتونو هدایت کنید تنها در این صورته که میتونید زندگی خوبی داشته باشید.

هشدار: در صدر قرار گرفتن به معنی خود رای و خود شسفتگی نمیباشد بلکه در جهت ایجاد حس رضایت است.

راز ششم: از ساختار و خصوصیات و نیازهای طرف مقابل آگاهی داشته باشید

بدانید طرف مقابلتان چه می خواهد تا بتوانید آن خواسته را بر آورده کنید . این همونیه که تو اجتماع بهش میگن باید طرفتو بشناسی!!! آگاهی و شناخت از خصوصیات و نیاز های طرف مقابل باعث ایجاد حس رضایت و همدلی بیشتر می شود بنابراین باید نیاز های یکدیگر را بشناسید تا در زمان مناسب بتوانید به آن ها پاسخ بگویید.



راز هفتم: باورها افکار و عقاید مشترک داشته باشید

زمانی می توانید به آرامش و شادی در زندگی دست یابید که باورهای مشترک داشته باشید ..هدف مشترک... هر دو در راستای رسیدن به آن باور یا هدف تلاش کنید مثلا فرد مثبت اندیش با فرد منفی باف مسلما نمی سازد یا هر دو مثبت اندیش یا هر دو منفی باف باشید م قطع به یقین برای کامیابی در زندگی می بایست مثبت اندیش باشید .

زمتی که شما اهداف و باورهای مشترک داشته باشید حمایت طرف مقابل را به دست خواهید آورد. بنا بر این زن و شوهر هر دو باید با هم پیشرفت کنند و از همدیگر حمایت کنند. زمانی که همسری مرد خود را حمایت می کند آن مرد ترغیب می شود و با شور و اشتیاق بیشتری به سمت هدف خود می رود پس در زندگی مشوق و حامی هم باشید



راز هشتم: از مقایسه کردن بپرهیزید و خودتان را دوست بدارید

اغلب مقایسه کردن های بی مورد موجب بروز اختلاف میان زن و شوهر می شود مثلا زن به مردش می گوید: شوهر دوست من این کار را می کند.. همه مرده این کار را برای همسرانشان انجام می دهند... یا مثلا می گن تو مرد نیستی... یا آخه به توام میگن مرد؟؟؟



یا مثلا مرد ها به

خانم هاشون میگن: ببین خواهرم واسه شوهرش چیکار میکنه ولی تو واسه من هیچ کاری نمی کنی.. یا مثلا میگه ببین مادرم چه غذاهای خوبی درست می کنه ؟ دستپخت اون بهتره و از این مثال ها زیاده...

راه حل این است که همسران را همانطور که هست بپذیرید و احترامش کنید زیرا همه که مثل هم نیستند به جای مقایسه کردن و توجه به نقاط منفی به نقاط مثبت و توانایی ها و استعداد های خاص او توجه کنید و از او تعریف کنید که اینگونه بهتر است.

راز نهم: پایبند به تعهدات و وظایف خود باشید

به قولی که می دهید عمل کنید و در اجرای آن چیز دیگری را واسطه قرار ندهید . پایبندی به عهود یکبار اصول مهم می باشد که در قرآن آمده است . .افوا بالعقود... ای کسانی که ایمان آوردید به عهود و تعهدات خود عمل کنید و نکته ی مهمتر اینکه اجرای قول و وظیفه ی خود را منوط به اجرای قول طرف مقابل ننمایید .
به مثال زیر توجه کنید:

مردی به همسر خود می گوید تو چرا به حرف من گوش نمی کنی و به من احترام نمی گذاری؟
در مقابل زن به شوهرش می گوید : تو اصلا به من توه نداری و به من محبت نمی کنی؟
مرد می گوید: زمانی که تو به حرفم گوش نمی دهی من چطور به تو محبت کنم؟؟؟
در مثال بالا زن و شوهر می خواهند یکدیگر را وادار کنند خواسته طرف مقابل را انجام دهند . هر کس باید نسبت به وظایف و تعهدات خویش پایبند باشد این ربطی به غرور مردانه و زنانه ندارد که هرکس انجام دهد غرورش می شکند و تسلیم شده است . تسلیم شدن و کم آوردن از واژه های مخرب می باشد که می بایست از آن ها دوری کرد.



راز دهم: بخشیدن

این یک پدیده ی جدید نیست و از زمانیکه چشم گشوده ایم بخشش و بخشیدن وجود داشته است . این مختص زن و شوهر نیست و مربوط به همه ی افراد می باشد . زن و شوهر باید در زندگی بخشش و گذشت داشته باشند عذر خواهی کلمه ی ساده ایست اما هر کسی حاضر به عذر خواهی کردن نیست در حالیکه با همین کلمه ساده بسیاری از مشکلات حل میشود اگر نمی توانید بیان کنید بنویسید پیام بدهید یک شاخه گل هدیه هم می تواند کارساز باشد مخصوصا خانم ها که عاشق هدیه گرفتن هستند . مرد ها باعمل کردن حرف می زنند ممکن است مستقیما عذر خواهی نکنند اما عمل یا کاری را انجام می دهند که بیانگر عذر خواهی است مانند آشپزی کردن یا تمیز کردن منزل و



خب...

از شما متشکریم که نا پایان این کتاب همراه من بودید و این کتاب رو مطالعه کردید البته موارد دیگه ای هم وجود داره که من مهمترین هاشو براتون توی این کتاب آوردم .

این کتاب حتی برای افراد مجرد نیز مناسب می باشد به عنوان دانستنی های قبل از ازدواج . لطفا توجه داشته باشید که صرف خواندن این کتاب کمکی به شما نمی کند بلکه باید این دستور العمل ها رو تو زندگیتون پیاده کنید .
برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت خبرنامه های رایگان آموزشی به سایت زیر مراجعه نمایید .

www.tajotoor.ir

