



10 فرمان برای سال اول ازدواج

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

سال اول ازدواج از بقیه سال‌های زندگی سخت‌تر است به این خاطر که هر یک از دو طرف ازدواج تا قبل از این تجربه زندگی مشترک را نداشته و هنوز با قواعد همسر داری آشنا نمی‌باشند.

لذا وقتی که از افراد متاهل در مورد دشواری‌های ازدواج سؤال می‌کنید، اکثراً معتقدند اولین سال زندگی مشترک، سخت‌تر از بقیه آن است. حتی بعضی متاهل‌ها وقتی به یک مجرد می‌رسند درباره تلخی‌ها و شیرینی‌های ازدواج فوراً شروع به نصیحت می‌کنند: «تا ازدواج نکردی فکر می‌کنی چه خبره» یا «مرغ همسایه غازه». به همین خاطر کسانی که قصد ازدواج دارند بهتر است که روش‌هایی را یاد بگیرند تا ورود به دنیای تأهل از همان اول خوب و موفقیت‌آمیز باشد. این روش‌ها درست مثل زیربنای یک ساختمان هستند.

وقتی از همان ابتدا برای زندگی مشترک خود زحمت بکشید و مسئولیت‌پذیر باشید، مطمئناً بنای اصلی زندگی شما هم بهتر خواهد شد. کارشناسان خانواده این روش‌ها را در 10 فرمان طبقه‌بندی می‌کنند:

1. قبل از هر چیز عاشق خودتان باشید: تعجب نکنید! تا وقتی که هر یک از شما برای خودش ارزش قائل نشود، نمی‌تواند برای دیگری مفید باشد. به خودتان اهمیت دهید. سعی کنید همیشه طوری زندگی کنید که کمترین فشار و استرس را متحمل شوید. شاد بودن شما فاکتوری است که باعث احساس رضایت و شادی در همسران هم خواهد شد.

2. آسان‌گیر و شوخ‌طبع باشید: با شروع زندگی مشترک، باید کم‌کم بیاموزید که بهتر است به مشکلات خندید. اگر برای حل مسایل خود راه‌های منطقی را که بلد بودید به کار بردید ولی باز هم مشکل حل نشد، خیلی سخت نگیرید. مطمئن باشید خوش‌اخلاقی شما و گذر زمان 2 عاملی هستند که دست به دست می‌دهند و هر ناممکنی را ممکن می‌کنند.

3. نوبتي عصباني بشويد : تصور كنيد همسران پس از يك روز كاري سخت به شما مي رسد و شروع مي كند به شكايه كردن از در و ديوار و غر زدن و نق زدن. بهتر است اجازه بدهيد خودش را خالي كند، البته تا جايي كه رفتارش شما را آزار ندهد. بعد از تمام شدن حرف هاي همسران، شما هم فرصت داريد مشكلاتي را كه در طول روز براي شما پيش آمده براي او تعريف كنيد. به اين شكل هر دوي شما هم مي شنويد و هم شنيده مي شويد. مي توانيد بعد از برگشتن اوضاع به حالت عادي بيشتر و مفصل تر در مورد مسايل با هم بحث كنيد.

4. با هم حرف بزنيد: شما و همسران هر دو انسان هاي بالغي هستيد. پس نيازها و خواسته هايتان را خيلي روشن و منطقي با هم در ميان بگذاريد. هر دوي شما بايد بدانيد كه همسران كجا و چه وقت به شما نياز دارد. علاوه بر آن خط قرمزهاي يكدگر را هم بايد بشناسيد يعني وقتي در حل مساله اي نيازي به دخالت شما نيست، به زور خود را وارد ماجرا نكنيد.

5. پيش هر كسي كه مي رسيد، درددل نكنيد: تا حد ممكن مشكلات زندگي مشترك خود را بيرون از خانه نبريد. سعي كنيد همه مسايل را خودتان دو نفري حل كنيد. نهايتا اگر به نتيجه نرسيديد، فقط از كارشناسان و مشاوران خانواده كمك بگيريد. مثلاً فرض كنيد همسر شما خيلي شلخته است. اگر اين مساله را پيش دوستان و نزديكان خود بازگو كنيد، احتمالاً هر كس نظر خودش را براي بهبود اوضاع مي گويد ولي هيچ يك از نظراتي كه اطرافيان مي دهند علمي و كارشناسانه نيست. بنابراين به احتمال خيلي زياد مشكل به هيچ وجه حل نخواهد شد. تنها اتفاقي كه مي افتد اين است كه اعتبار و شخصيت همسر شما و به تبع آن آبروي شما به خطر مي افتد.

6. نقاط قوت و ضعف يكدگر را بشناسيد و سپس تقسيم كار كنيد: بيشتر آدم ها دوست ندارند قبول كنند كه برخي ديگر مي توانند كار خاصي را بهتر از آنها انجام دهند ولي پس از ازدواج بايد وجود بعضي استعدادهاي خاص را در همسر خود قبول كنيد. درست همان طور كه او هم وظيفه دارد توانايي هاي ويژه شما را بشناسد. مثلاً ممكن است يكي از شما دو نفر استعداد بهتري در برنامه ريزي مالي داشته باشد. خوب بهتر است تنظيم خرج خانه به اين فرد سپرده شود. البته مواظب باشيد اين تقسيم وظائف تبديل به ديكتاتوري نشود. يعني مشورت هر دوي شما در چنين اموري لازم است اما بهتر است برنامه ريزي كلي را كسي كه توانايي بيشتري دارد انجام بدهد.

7. محبت و عشق خود را ابراز كنيد: اهميت ابراز عشق به همسر را شايد بارها در مقالات روان شناسي مختلف شنيده يا خوانده باشيد اما واقعا چند نفر را مي شناسيد كه هميشه و هر روز اين كار را انجام دهند؟ خود را عادت بدهيد كه حتماً اين توصيه را عملي كنيد چون واقعا ساده و موثر است. اگر در خانه هستيد و همسران از بيرون برمي گردند، به پيشواز او برويد. هر روز يكدگر را در آغوش بگيريد و ببوسيد. از گفتن جمله دوستت دارم هرگز خسته نشويد. اين جمله هيچ وقت تكراري نمي شود و هميشه اثرگذار است.

8. به هر بهانه اي از همسر خود تعريف كنيد: وقتي همسران لباس خود را عوض مي كند به او بگويد چقدر دوست داشتني شده. يا مثلاً بگويد فلان رنگ چقدر به او مي آيد. چقدر خوب آشپزي مي كند، چقدر خوب صحبت مي كند يا چقدر زيبا مي خندد...

9. لازم نيست هميشه كارهاي مشترك را انجام دهيد: شما و همسران هر دو به زمان هايي براي تنها بودن نياز داريد. در اين اوقات هريك از شما مي تواند به سرگرمي مورد علاقه خودش برسد. مثلاً وقتي شما كتاب مي خوانيد همسران تلويزيون ببيند. يا وقتي شما در اينترنت وب گرد مي كنيد او آشپزي يا باغباني يا هر كار ديگري كه دوست دارد انجام دهد.

10. تاريخ هاي مهم رابطه تان را جشن بگيريد: از هر مناسبتي براي جشن گرفتن استفاده كنيد. تاريخ اولين آشنائي، اولين قرار، خواستگاري، ازدواج يا هر چيز ديگري. اين جشن مي تواند خيلي ساده، رمانتيك و به اصطلاح دونفره باشد. مثلاً شام مخصوصي

درست کنید و روی میز شمع بگذارید. همین کار به نظر ساده موجب تداوم عشق شما خواهد شد.

برگرفته از هفته نامه سلامت

برچسب‌ها:

[ازدواج، سال اول](#) [2]

<https://mava.iki.ac.ir/node/763> نشانی منبع:

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/5.jpg> [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%A7%D8%B2%D8%AF%D9%88%D8%A7%D8%AC%D8%8C-%D8%B3%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%88%D9%84>