

چگونه بدبینی به همسر را از بین ببریم؟

بدبینی مخرب ترین عادت در رابطه زناشویی است و برای داشتن یک رابطه موفق باید از شر شک ها و افکار منفی خلاص شوید.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، عوامل مختلفی وجود دارد که یک رابطه عالی را از بین می برد. کارشناسان بیان می کنند منفی نگری یا تفکر بیش از حد می تواند راحت تر از هر چیز دیگری به رابطه آسیب بزند. برای حفظ یک رابطه سالم، مهم است که به عادات و رفتارهای ناسالم خود مانند تفکر منفی توجه کنید.

الگوهای افکار منفی در افرادی که دارای اضطراب و افسردگی هستند رایج است و می تواند باعث مشکلات عمده در یک رابطه شود.

گذشته را رها و در زمان حال زندگی کنید

بسیاری از افراد که در گذشته صدمه دیده اند، برای جلوگیری از آسیب دیدن در یک رابطه جدید دائما به گذشته فکر کرده و زمان حال را فراموش می کنند. اگر در زمان حال مسائل مربوط به روابط گذشته را مطرح می کنید کار اشتباهی انجام می دهید و زندگی خود را نابود خواهید ساخت، شما برای حفظ زندگی کنونی تان باید هر آسیبی را که در گذشته تجربه کرده اید رها کنید و در زمان حال زندگی کنید.

راههای جدیدی بیابید

افکار منفی می توانند شما را وادار به انجام کارهای غیرمنطقی کنند، مانند بررسی تلفن همسریا اینکه فکر کنید به اندازه کافی برای همسرتان خوب نیستید. اگر به دنبال تایید و اطمینان هستید که شریک زندگیتان همچنان به طور مداوم به شما اهمیت می دهد، ممکن است راه های دیگری برای هدایت این افکار پیدا کنید. اگر احساس می کنید درگیر این الگوهای افکار منفی هستید، کمی برای خودتان وقت بگذارید و انرژی خود را به یک سرگرمی معطوف و پیاده روی کنید یا کتاب بخوانید.

هرگز گمانه زنی نکنید

افکار منفی اغلب از این باور ناشی می شوند که درباره افکار شریک زندگیان گمانه زنی و قضاوت می کنیم. این کار سبب به خطر افتادن زندگی مشترک خواهد شد پس هرگز نتیجه گیری عجولانه نکنید.

به زندگی و تفکرات خود عمق بیشتری ببخشید

اگر دچار ترس و بدبینی هستید، خودتان را بشناسید و افکار منفی را با خوش بینی های سازنده جایگزین کرده و روش هایی را تمرین کنید که ذهن و تمرکز شما را بیشتر و عمیق تر می کنند. جلسه های روان درمانی یا مشاوره، مدیتیشن و هیپنوتیزم می توانند کمک کننده باشند.

با دیگران صحبت نکنید

وقتی ناراحتی خود را برای دیگران بیان می کنید باعث ایجاد منفی گرایی بیشتر و احساس متفاوت اطرافیان نسبت به همسرتان می شود. در عوض، یک فرد مورد اعتماد را انتخاب تا در صورت بروز مشکل با او صحبت کنید.

فهرستی از الگوهای افکار منفی تهیه کنید

یک تمرین خوب این است که فهرستی از تمام الگوهای افکار منفی تان تهیه کنید. در کنار افکار منفی، افکار مثبتی بنویسید که می تواند اتفاق بیفتد. به عنوان مثال، اگر طرف مقابل تان مدت زیادی طول می کشد تا به شما پاسخ دهد و باعث ناراحتی تان می شود، آن را یادداشت کنید و در کنار افکار منفی، همه احتمالات را بنویسید.

همسرتان را قبول داشته باشید

برخی افراد همیشه در فکر خیانت همسرشان به سر می برند. باید بگوییم تا زمانی که در کنار تان هست، یعنی دوستتان دارد پس او را قبول داشته باشید و با این تفکر با او رفتار نکنید.

بدانید همسرتان و خودتان بی نقص نیستید

ما همه انسان هستیم و اشتباهات و نقص هایی داریم. هر کاری که شریک زندگی شما انجام می دهد درست نخواهد بود. هنگامی که احساس ناامیدی از همسران می کنید، بهتر است فکر منفی نکنید در عوض، نیازهای خود را با او در میان بگذارید و بگویید کارهای او چه احساسی در شما ایجاد می کنند.

خوش بین باشید

هر اتفاق کوچکی را دلیلی بر خیانت همسر فرض نکنید، بر ناامنی های ذهنی خود غلبه کنید و همیشه بهترین ها را تصور کنید و طوری زندگی خود را کنترل کنید که باور داشته باشید نگرانی های شما بی مورد هستند و هرگز واقعی نمی شوند.

همه زندگی شما او نیست

برخی از بدبینی ها از این دیدگاه ایجاد می شود که شما همسران را همه زندگی خود می دانید، این نوع تفکر باعث ایجاد حسادت می شود، چرا که نمی خواهید تنها داشته شما در زندگی به دست فرد دیگری بیفتد. برای دور شدن از تفکرات منفی به خودتان و علایقتان نیز اهمیت دهید و هدفتان را در زندگی دنبال کنید.

مسائل را شخصی نگیرید

هر رابطه ای حتی موفق ترین آنها فراز و نشیب های خود را دارد پس از فراز و نشیب ها به نفع خود استفاده کنید و از آنها درس بگیرید.

خودخواه نباشید

اگر در زمانی که همسران از شما دور است، افکار منفی و حس ناامنی به سراغتان می آید، باید بگوییم که شما فردی خودخواه بوده و خود را حق به جانب می دانید. همسر شما هم حق دارد زمانی را با دوستانش سپری کند و همه زمان همسر شما برای شما نیست و شما باید به او اطمینان داشته باشید.

از افکار منفی دور شوید

به خود یادآوری کنید که افکارتان تاثیر زیادی روی شما می گذارد بنابراین به افکارتان هویت جداگانه ای بدهید تا بدانید که بر آنها کنترل دارید.

افکار را بشناسید

هنگامی که افکار منفی را شناسایی کردید زمان آن رسیده است که وجود آنها را تأیید کنید. اینگونه می توانید متوجه شوید که این افکار به خاطر کاری است که همسران انجام داده یا به رابطه قبلی مربوط می شود.

منبع: نمناک