

کلید یک ازدواج مسالمت آمیز

شما برای آنکه در زندگی مشترکتان خوشبخت شوید باید هم خودتان به آرامش روحی برسید و هم همسرتان را کمک کنید تا این حس زیبا را تجربه کند. آرامش در زندگی زناشویی یکی از اهداف اصلی ازدواج است که در کنار عشق و علاقه، خوشبختی شما را تضمین می کند. در این مطلب از مجله خبری پرسون شما را با راههای ایجاد آرامش در زندگی زناشویی آشنا می کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، همه در زندگی مشترک نیاز به آرامش دارند. کشمکش و تعارض میتواند باعث از بین رفتن احساس دلخوشی و دلبستگی به زندگی مشترک شود. برای این که بتوانید آرامش را در زندگی زناشویی تجربه کنید باید بتوانید مهارت های ارتباطی خودتان را بهبود داده و به نیازهای همسرتان توجه نمایید.

داشتن یک ازدواج شاد نیاز به یکسری مهارت های اساسی دارد که زن و شوهر باید با تمرین به آنها برسند. به عنوان مثال قدردانی های به موقع، کنترل بحث و ناراحتی، تامین نیازهای عاطفی، مالی و جنسی، حمایت مناسب زن و شوهر از یکدیگر و غیره که همه نیاز به سطح خاصی از رشد و بلوغ شخصیتی دارند.

تسلط شما بر مهارت های زندگی مشترک است که میتواند ازدواج شما را تبدیل به یک زندگی شاد و موفق کند. یکی از مهم ترین مهارت های کلامی و رفتاری که تاثیر مستقیمی بر موفقیت ازدواج شما می گذارد، ایجاد آرامش در زندگی زناشویی است.

برای ایجاد آرامش در زندگی زناشویی میتوانید از روشهایی که در ادامه مقاله آمده است، استفاده کنید.

مسئولیت پذیری

بدون مسئولیت پذیری نمیتوانید زندگی شاد و پر از آرامشی را تجربه کنید. زمانی که کاری برعهده شما قرار می گیرد باید سعی کنید به بهترین شکل ممکن، آن کار را انجام دهید. اگر میخواهید همسرتان به شما اعتماد داشته باشد باید مسئولیت پذیر باشید.

سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم هر دو بخش روح و جسم را در برمیگیرد. روح شما، ذهن، فکر و احساسات شما است که برای حفظ آرامش زندگی مشترک باید بتوانید بر آنها کنترل داشته باشد، تسلط بر روح و روان به شما کمک میکند که بهتر بتوانید مشکلات زندگی مشترکتان را حل کنید.

برای این که روح و روانتان در بهترین حالت خود قرار بگیرد نیاز به یک بدن سالم دارید.

سبک زندگی سالم که شامل تغذیه سالم، ورزش منظم و اهمیت دادن به شخصیت فردی است باعث می شود بیماری ها و دردهای کمتری را تجربه کنید و در بالاترین سطح انرژی جسمی و روحی قرار بگیرید. درد و بیماری تاثیرات منفی بر خلق و خوی افراد می گذارد.

زوجهایی که سبک زندگی سالم نداشته باشند، زندگی مشترکشان هم ناسالم و نا منظم خواهد شد.

مدیریت مالی

مشکلات مالی یکی از بزرگترین معضلاتی است که مانع از احساس آرامش در زندگی و حتی طلاق می شود. مهارت مدیریت مالی کلید یک ازدواج موفق و زندگی آرام است. اگر زوجین درباره مدیریت مسائل مالی از جمله پس انداز، خرج کردن، هزینه های اضافی و غیره دیدگاه متفاوتی داشته باشند، همیشه بحث سر مسائل مالی باعث ایجاد تلاطم در زندگی خواهد شد. آرامش زندگی مشترک در گرو درک متقابل زن و شوهر از نظر مدیریت مالی است.

مهارت برقراری ارتباط صحیح

آموختن مهارت های ارتباطی بین زوجین برای ساختن یک زندگی آرام و موفق ضروری است. آرامش در زندگی مشترک زمانی امکان پذیر است که دو نفر با یکدیگر صادق باشند و بتوانند ارتباطی موثر برقرار کنند. شما باید بتوانید درباره مشکلات و ناراحتی های خودتان، بدون از جنجال و کشمکش با هم صحبت کنید تا بتوانید به نتیجه گیری درستی برای بهبود رابطه تان برسید.

مهارت تشکر و قدردانی

غرور و لجبازی های بی جا آرامش زندگی را به هم میزنند. به جای غرور داشتن سعی کنید مهارت قدردانی و تشکر را در خود تقویت کنید. به این ترتیب احساس ارزشمندی به شریک زندگی خود می دهید و نتیجه آن داشتن همسری است که همیشه شاد و پر از آرامش است.

زمانی که همسران متوجه شود درک بالایی نسبت به او و زحماتش دارید ، برای رفاه و آرامش و حال خوب شما بیشتر تلاش میکند و محبت و علاقه اش به شما بیشتر می شود.

تشکر کردن ، شما را کوچک نمی کند بلکه باعث می شود در چشم همسران فردی ارزشمندتر و قابل احترام تر شوید.

آموختن مهارت تشکر و قدردانی باعث ایجاد آرامش در زندگی زناشویی می شود

مهارت گوش دادن

شاید با خودتان فکر کنید که به تمام حرفهای همسران گوش میدهید ، ولی اگر نتوانید به درک درستی از هدف و منظور همسران که در پشت جملاتش نهفته است ، برسید ، نمیتوانید با هیچ گفتگویی مشکلاتتان را حل کنید یا رابطه تان را بهتر کنید.

برای تقویت مهارت گوش دادن ، قوانین زیر را رعایت کنید :

- حالت تدافعی نگیرید.

- عصبانیت و ناراحتی خود را کنترل کنید یا به همسران بگویید اجازه دهد آرام شوید تا بتوانید منطقی صحبت کنید.

- گاهی همسران فقط نیاز به همدلی دارد ، نیازی نیست به دنبال راه حل باشید.

- اگر همسران کار اشتباهی مرتکب شده و احساس پشیمانی میکند او را قضاوت و سرزنش نکنید ، خودتان را حامی او نشان دهید.

مهارت عشق ورزی

یکی از مهم ترین نیازهایی که باید در ازدواج برآورده شود ، نیاز به دوست داشته شدن است. شما باید بیاموزید که چطور علاقه خود را به صورت کلامی و جسمی ابراز کنید. یاد بگیرید چطور با همسران عشق بازی کنید و به او نشان دهید که عاشقانه دوستش دارید.

حرفهای محبت آمیز ، القاب شیرین ، نوازش ، بوسیدن ، در آغوش کشیدن ، خرید هدیه ، کمک در کارهای شخصی ، پختن غذای مورد علاقه ، گذاشتن یک قرار عاشقانه در رستوران مورد علاقه و غیره همه راههایی برای نشان دادن عشق و علاقه شما به همسران است.

هر شخصی روشی متفاوت برای ابراز علاقه دارد. زبان عشق همسران را بیاموزید و همانطور که دوست دارد به او ابراز علاقه کنید. هر چند سالی که از زندگی مشترک شما گذشته باشد ، نیاز به دوست داشته شدن همسران ، از بین نمی رود.

آموختن مهارت عشق ورزی و ایجاد آرامش در زندگی زناشویی

مهارت سازگاری

عشق و علاقه بین زوجین بدون مهارت سازگاری ، پایدار نمی ماند. انعطاف پذیری و توانایی کنار آمدن با مشکلات باعث می شود که بتوانید روحیه خودتان را حفظ کنید و زندگی مشترکتان را بهبود بدهید. از مشکلات ایجاد شده به عنوان تجربه ای استفاده کنید تا دوباره تکرار نشود. مشکلات تجربه انسان را افزایش میدهد و چیزهای زیادی به او می آموزند.

همسر شما هنگام ناراحتی ، مشکلات و عصبانیت چیزهایی را به زبان می آورد که در حالت عادی ممکن نبود از او بشنوید. به حرفهای ناراحت کننده ای که میزند فکر نکنید ، این حرفها صرفا برای تخلیه عصبی هستند ، مهم این است که علت ناراحتی و پیام پنهانی که به صورت ناخودآگاه در پشت این جملات است را متوجه شوید و برای اصلاحش تلاش کنید.

مهارت برقراری ارتباط با خانواده همسر

یکی از مشکلاتی که تاثیر زیادی در به هم زدن آرامش ازدواج دارد ، عدم مهارت برقراری ارتباط با خانواده همسر است. مسلما خانواده همسر شما فرهنگ و نگرشی متفاوت با شما دارند ، برای این که بتوانید ارتباطی موثر با آنها برقرار کنید نباید روی تفاوت ها تمرکز داشته باشید یا بخواهید که

مطابق میل شما رفتار کنند.

سعی کنید رفتار محترمانه ای با خانواده همسران داشته باشید و بیش از حد با آنها صمیمی نشوید. از گفتن حرفهای پیش پا افتاده یا مسخره کرده یا دخالت در مسائل خانوادگی آنها اجتناب کنید. حفظ حریم و حد و مرز با خانواده همسر کلید حفظ آرامش در زندگی زناشویی است.

آرامش در زندگی زناشویی با ایجاد رابطه محترمانه با همسر

مهارت برقراری یک رابطه جنسی رضایت بخش

اگر تصور میکنید ، رضایت در رابطه جنسی به معنی رسیدن به ارگاسم است کاملاً در اشتباهید. رسیدن به ارگاسم صرفاً جنبه فیزیکی رابطه جنسی است ، برای داشتن رابطه جنسی رضایت بخش باید همسر شما از نظر روحی هم ارضا شود تا به آرامش برسد و علاقه اش نسبت به شما افزایش پیدا کند و به فکر خوشحال کردن شما بیفتد.

رابطه جنسی را به چشم عمیق ترین و صمیمی ترین ابراز علاقه به همسران ببینید و برای هر چه بیشتر لذت بردن او از رابطه جنسی وقت بگذارید و از او بخواهید به شما بگوید از چه کارهایی لذت بیشتری می برد.

زمانی که هدف زوجین از رابطه جنسی ، لذت بردن همسرشان باشد ، میتوانند رابطه جنسی رضایت بخشی را تجربه کنند.

رضایت روحی از رابطه جنسی کلید حفظ آرامش و افزایش سازگاری همسران در دیگر مسائل زندگی است.

مهارت حمایت از همسر

حمایت از همسر از نظر عاطفی و کاری روابط خانوادگی میتواند زمینه ساز ایجاد آرامش در زندگی زناشویی باشد. همسران باید بدانند که شما همیشه حامی او هستید ، اگر احساس میکنید همسران ناراحت است از او بخواهید درباره نگرانی هایش با شما صحبت کند. اگر همسران نیاز دارد زمانی را در تنهایی بگذرانند تا افکارش را نظم بدهد ، مثلاً برای خواجوری بیرون برود یا در اتاقش چند ساعتی تنها باشد ، او را درک کنید.

نقاط قوت همسران را به او یادآوری نمایید، او را تحسین کنید تا انرژی بیشتری بگیرد.

در انجام کارهایش به او کمک کنید و سعی کنید تا حد ممکن باری از دوشش بردارید.

در مقابل حرفهای خانواده یا دوستان ، از همسران حمایت کنید و سعی کنید همیشه با او در یک تیم باشید.

منبع: بیتوته