

چگونه عشق خود را ابدی کنید؟

با خوبی و خوشی برای همیشه:

بر اساس نوشته های لوییس پروت در کتاب خود با نام کسب آمادگی برای ازدواج (بسیاری از خانواده ها معتقدند که اولین سال زندگی مشترک سخت ترین سالهاست. " ما هم تا زمان مرگ" شاید در آغاز بیش از حد نشاط آور و خوشحال کننده باشد، اما پس از مدتی خاصیت خود را از دست می دهد. چه یکسال از ازدواج شما سپری شده باشد سال، حتما دوره هایی را به خاطر می آورید که احساس نا امیدی به شما دست داده، بی اید و ناکام و نا امید بودید و در برخی موارد دچار عصبانیت نیز شده اید. گاهی اوقات تصور می کنید که دچار اشتباه شده اید و اصلا علاقه ای به شریک زندگی خود ندارید. کم کم از ارتباط فعلی خود خسته می شوید و شروع می کنید به پرسیدن این سوال که آیا واقعا او را دوست می دارید. این احساسات کاملا طبیعی هستند. شما در داشتن چنین شک و تردیدهایی تنها نیستید، دیگران هم گاهی تصور می کنند که واقعیت زندگی با انتظارات درونی آنها در تضاد است. البته پس از سپری شدن این دوران شما تعهد عمیقی را نسبت به شریک زندگیتان بر اساس "واقعیت زندگی" پرورش می دهید. رفتن به ماه عسل و رهایی از واقعیات زندگی برای مدت زمان درازی دوام ندارد. شور عشقی که هر یک از شما احساس کرده اید زمانی دوام پیدا می کند که بر اساس شالوده های ثابت و استوار پایه ریزی شده باشد، همچنین باید سعی کنید تا آنجا که می توانید از دست اندازهای موجود در طول راه پرهیز کنید.

اساس کار احساسات نیست:

آیا عهدهایی را که در روز ازدواج بسته اید به خاطر می آورید؟ شما قول می دهید که همسر خود را حتی در بدترین شرایط نیز دوست بدارید. پیمان های سنتی مثل "در بیماری و سلامتی" "ند این ها. چنین عهدهایی بر اساس اعتماد، تعهد، از خود گذشتگی و توجه بسته می شوند نه بر اساس شهوت، زیبایی ظاهر و خوش گذرانی.

عشق واقعی بر پایه احساس نیست:

عشق تعهدی است که شما به فرد مقابل خود می دهید. باید سعی کنید بهترین ها را در او بیابید. عشق چیزی نیست که به آسانی بدست بیاید و من فکر می کنم که در حال حاضر همه شما متوجه این مطلب شده باشید. ازدواج موفق نیازمند تلاش و کوشش بسیار زیادی است. احساسات یک روز می آیند و روز دیگر می روند و زمانی می رسد که شما همسر خود را دوست ندارید، احساس عصبانیت می کنید، آزرده خاطر می شوید، احساس بیزاری و نا امیدی به شما دست می دهد و از زندگی خسته می شوید. در چنین لحظه ای عشق به داد شما می رسد شما هنوز عاشق همسر خود هستید همچنانکه در روز اول ازدواج تعهد کرده بودید. شما در تمام شرایط بدون در نظر گرفتن احساساتتان عاشق او هستید و این رازی است که تنها زوج های مو جو گندمی شاد از آن با خبر

هستند. این سرزخی است که شما دو نفر را به هم نزدیک می کند و باعث می شود که زندگی مشترک شما برای مدت زمان طولانی به قوت خود باقی بماند.

از زندگی مشترک خود محافظت کنید:

خانم ها و آقایون نباید به راحتی تصمیم بگیرند که "من می خواهم امروز تکلیف خود را یکسره کنم." باید با خود فکر کنند که این امر برای همسر و فرزندانشان درد آور خواهد بود و در خودشان نیز احساس گناه و شرمساری کنند. اکثر افراد متاهلی که رابطه نامشروع با دیگران برقرار می کنند قصد خیانت به ه هایشان را ندارند. این امر زمانی مشکل ساز می شود که به مرور زمان این رفتار غلط ادامه پیدا می کند و زندگی مشترکشان را زیر سوال می برد و خیانت به اوج خود می رسد.

آنچه که گری اسملی در کتاب پرفروش خود رازهای پنهان عشق دائمی (بیان کرده است. او اظهار می دارد: "رفتارهایی هستند که شما و همسرتان می توانید در آغاز زندگی مشترک به آنها متعهد شوید تا از بروز مشکلات بعدی مثل آزردن خاطر ساختن شریک زندگی و ... محافظت کنید." شما باید بیش از حد معمول از زندگی مشترک و عشقتان محافظت کنید. اسملی توضیح می دهد که خانم ها و آقایون نباید از دیگران در مقابل همسر خود تعریف و تمجید کنند. عباراتی نظیر "سارا خیلی زیباست" یا "من تحت تاثیر موفقیت شغلی پیمان قرار گرفتم" همه و همه جمله هایی هستند که حس حسادت شریک زندگی شما را بر می انگیزند و باعث می شوند که آنها ناراحت . احساسات خود را نسبت به دوستانی که جنس مخالف شما هستند ابراز نکنید. شاید در نگاه اول این موارد بسیار سطحی و کوچک باشند، اما در ادامه راه مشکلات بزرگی را برای شما به وجود می آورند. چنین دوستانی معمولا اولین افرادی هستند که شما بعد از جرو بحث با همسر خود به آنها مراجعه می کنید. در آن لحظه بخصوص، شما آسیب پذیر هستید و دوستان فهیم و دلسوز و مهربان؛ یعنی تمام ویژگی هایی که همسرتان در آن لحظه ندارد. این کار دانه هایی را در دل شما می کارد که ممکن است بعدها رشد کند و به بار بنشیند و کم کم باعث ایجاد جذابیت و در نهایت خیانت به همسرتان شود. از دوستان یا اقوامی که پشت سر همسر شما بدگویی می کنند پرهیز کنید چرا که سبب میشود که توجه شما تنها بر روی نقاط منفی ازدواجتان متمرکز شود. شما و همسرتان یک تی هستید و بزرگترین خطری که می تواند یگانگی و وحدت شما را تهدید کند ذهنیت " " "همسرم" می باشد. اهداف زندگی مشترکتان را با یکدیگر پی ریزی کنید و اجازه دهید که همسرتان متوجه شود که شما برای او جایی در قلب خود دارید که به هیچ کس دیگر تعلق ندارد.

هر لحظه عاشق او شوید:

در اولین سال زندگی مشترک معمولا به دلیل تغییر و تحولات، سرمان خیلی شلوغ است. یکدیگر زمان زیادی را صرف می کنید و به انجام کارهای روزمره از قبیل نظافت، دوش گرفتن، آشپزی، خرید، رانندگی، خوابیدن ... می پردازید. چه مقدار از این زمان ها دارای کیفیت حقیقی عشق هستند؟ چیزی که باید برای نو عروس ها و تازه دامادها مهم باشد این است که چگونه می توانند عشق و علاقه خود را بروز دهند. آیا شما هنوز هم کارهایی می کنید که در اولین قرارهای ملاقات انجام می دادید؟

سعی کنید زمانی را به فرار از زندگی روزمره اختصاص دهید. حداقل سالی یکبار به تعطیلات بروید. این کار شما دوباره می‌توانید طراوت و شادابی گذشته را پیدا کنید. و لوییس در کتاب خود با نام " اینطور می‌نویسد که بهترین راه برای بروز عشق این است که کارهای عاشقانه انجام دهید. این رفتار ما هستند که احساساتمان را تثبیت می‌کنند. همواره به عشق خود نسبت به همسران متعهد باشید. حتی زمانی که احساس می‌کنید او را دوست ندارید، بر روی بخشش و تواضع خود کار کنید و بر روی یکدیگر حساب کنید. من و همسرم در طول دوران نامزدیمان کتابی با نام "یکسال برای همیشه" () را خواندیم. من این کتاب را به تمام زوج‌ها پیشنهاد می‌کنم به ویژه زوج‌های جوان. در این کتاب به مطلبی که در زیر می‌خوانید اشاره کوچکی شده بود. ادویت در کتاب خود نوشته بود که اگر بنا به هر دلیلی همسر خود را مورد آزار قرار دادید به او نگوید "بخشید." گفتن بخشید کافی نیست، چرا که می‌تواند معانی مختلفی داشته باشد مثل "بخشید که منو گرفتی" و یا "متأسفم که تو را ناراحت کردم، اما از کاری که انجام دادم پشیمان نیستم." جای آن بهتر است که مسئولیت کارهایی را که انجام داده‌اید به عهده بگیرید و از عباراتی از این قبیل استفاده کنید: "من اشتباه کردم، آیا تو مرا می‌بخشی؟" با بیان چنین مطالبی شما نشان می‌دهید که از کار خود پشیمان هستید و توپ را در زمین حریف قرار داده‌اید و تصمیم‌گیری با آنهاست که: را ببخشند یا اینکه کینه‌توزی به خرج دهند. بته ما می‌دانیم که برای هر دوی شما دشوار است که حق را به دیگری بدهید. ما از این اصل در اولین سال ازدواج خود میلیون‌ها بار استفاده کردیم و باور نمی‌کنید که این کار باعث نزدیک شدن ما به یکدیگر و از بین رفتن تلخی‌ها شد.

:

همانطور که از عنوان کتاب معرفی شده آشکار بود مهمترین سالهای ازدواج دوران ابتدایی آن است. این سال‌ها می‌توانند برای همیشه برای شما یادآور ناراحتی، تلخکامی، عصبانیت و ناامیدی باشند و یا همراه با خوشی، بخشش و عشق ابدی باشند. شما باید عشق خود را بر روی اصول محکم و تعهدات بپذیری استوار کنید و حتی الامکان از دست اندازها اجتناب کنید. با این کار می‌توانید همیشه تجربه شیرینی را که در ماه عسل داشته‌اید تکرار کنید و عشق شما برای سال‌های متمادی به قوت خود باقی مانده و رشد کند.