

ویروس‌های زندگی مشترک

زندگی مشترک در معرض خطرات بسیاری قرار دارد که می‌تواند یک زندگی دلچسب را سرد و بی‌روح کند.

حتی برخی مشکلات باعث می‌شود زندگی مشترک از هم بپاشد. شاید اخیراً زندگی مشترک شما کمی بیمار شده و مثل سابق از آن لذت نمی‌برید. مشکلات به ظاهر ساده و گاهی نامریی و ناملموس شما را تهدید می‌کند.

این خطرات در این مقاله به ویروس تشبیه شده است که باعث اختلال و بیماری در زندگی می‌شوند. در این مقاله با انواع این ویروس‌های مخرب، کشنده و فرسایشی مواجه می‌شوید که با آشنایی با آنها و راهای درمان می‌توانید زندگی خود را از وجود این ویروس‌های مزاحم ضدعفونی کنید.

ویروس شماره یک: تعصب افراطی
نوع: بسیار خطرناک

علل پیدایش: شک و تردید به طرف مقابل، نداشتن صراحت، وسواس فکری، قضاوت‌های کورکورانه و بدبینی.

راه‌های درمان: احترام به آزادی و ویژگی‌ها طرف مقابل داشتن صراحت کامل، بررسی منطقی و آرام مسائل، قاطعی نکردن مسائل مختلف با همدیگر، روشنفکری، اعتماد و اطمینان قلبی به طرف مقابل، گذشت

(و از همه مهمتر، او کودکی نیست که با دیدن اسباب بازی بهتر (خوش تیپ تر، پولدارتر یا...) شما را از یاد ببرد او همانقدر شما را دوست دارد که شما او را، پس جای نگرانی نیست.)

ویروس شماره ۲: دروغ‌گویی
نوع: مخرب

علل پیدایش: کوتاه فکری، ترس از حقیقت، عدم اعتماد به نفس

راه‌های درمان: پذیرفتن اشتباه طرف مقابل، صداقت، پرهیز از فریبکاری، افزایش اطمینان به نفس، نترسیدن از گفتن حقیقت اگر چه تلخ باشد. (همیشه امید به گذشت، تنها دلیل راستگویی وجود دارد. این رمز تداوم زندگی است.)

ویروس شماره ۳: خشونت
نوع: بسیار خطرناک

علل پیدایش: عناد و سرسختی، ضعف طرف مقابل، داشتن عقده‌های مختلف، کمبود محبت، مشکلات عاطفی

راه‌های درمان: صبر، تسامح، قناعت، عطف و صمیمیت در زندگی مشترک، صراحت و صداقت در تمام مسائل، و تاثیر نگرفتن از مشکلات بیرونی در محیط خانه، قبل از هر تصمیم‌گیری چند لحظه فکر کردن به عواقب کار.

(قبل از هر گونه خشونت، خوبی‌های او را به خود یادآوری کنید. حال آیا او مستحق چنین خشونتی است یا می‌توان کمی ملایم‌تر برخورد کرد.)

ویروس شماره ۴: دخالت خانواده‌ها

نوع خطرناک

علل پیدایش: درز کردن مشکلات خصوصی زن و شوهر به خارج از خانه، رفت و آمدهای بیش از حد، آگاه شدن دیگران از جزئیات زندگی خصوصی

راه‌های درمان: حفظ مسائل سری و خصوصی، اولویت



ویروس شماره ۵: خودخواهی

نوع: مخرب

علل پیدایش: خودپسندی، عدم احساس

مسئولیت، عقده های مختلف

راه های درمان: احترام به خواسته ها و حقوق طرف مقابل، مشارکت زن و شوهر در خوشی ها و ناخوشی های زندگی، پذیرفتن عیوب خود و دیگران، انتقادپذیری

(تمامی من گفتن ها از تنهایی منشاء

می گیرد، در کنار یکدیگر به ما برسید که

هدف زندگی مشترک این است).

ویروس شماره ۶: حساست

نوع: خطرناک

علل پیدایش: سرشت بد، تنفر، مادی بودن

راه های درمان: شاکر بودن به آنچه خداوند داده است، از روزی حلال بهره بردن، دل نیستن به دنیا، عدم رقابت مادی با دیگران، اولویت دادن به روحیه خانواده نسبت به مادیات، اعتقاد به مرگی که هر آن ممکن است فرا رسد.

(آیا آنچه برایش حساست بخرج می دهید ارزش خدشه دار شدن ارتباط شما را دارد و اگر ارزش ارتباط شما از همه چیز مهمتر است پس حساست را سر جایش بنشانید).

ادامه دارد

آنتونی رایبیز / حمیدرضا اشرفی

دادن به مسائل خانه و خانواده، رازداری و حل مسائل تا حد امکان درون خانه و کمک گرفتن از مشاوران حرفه ای به جای کمک خواستن از اقوام.

(شاید ابراز انتقاد در تنهایی عذرخواهی لذت بخشی را بدنبال داشته باشد در صورتی که انتقاد از یکدیگر جلو دیگران، عواقبی مثل عدم پذیرش، ناراحتی درونی و کینه توزانه ای را به همراه داشته باشد، همچنین دخالت های دیگران بعنوان طرفداری یک جانبه یا راهنمایی دو جانبه و بدتر از همه حرفهای آنچنانی پشت سر هر دو)